

**ДПТНЗ “ЧЕРНІГІВСЬКЕ ВИЩЕ ПРОФЕСІЙНЕ УЧИЛИЩЕ
ПОБУТОВОГО ОБСЛУГОВУВАННЯ**

**Практичні поради щодо взаємодії з
учнями та виховання дітей в
залежності від типу темпераменту**

**Практичний психолог
Ольга Спода**

Зміст

1. Холерики. Характерологічні риси холеричного типу темпераменту.	3
2. Як потрібно поводитися з холериками	3
3. Як правильно виховувати дитину-холерика	4
4. Сангвінік. Характерологічні риси сангвінічного типу темпераменту.	5
5. Як потрібно поводитися з сангвініками	5
6. Як правильно виховувати дитину-сангвініка.	6
7. Меланхоліки. Характерологічні риси меланхолічного типу темпераменту . .	7
8. Як потрібно поводитися з меланхоліками	7
9. Як правильно виховувати дитину-меланхоліка	8
10. Флегматики. Характерологічні риси флегматичного типу темпераменту..	10
11. Як потрібно поводитися з флегматиками	10
12. Як правильно виховувати дитину-флегматика.	11

ХОЛЕРИКИ

Характерологічні риси холеричного типу темпераменту
(сильний, невірноважений, рухливий темперамент)

Характерологічні риси

☐ *Позитивні:*

- висока активність;
- ☐ енергійність;
- ☐ швидко усвідомлює обстановку;
- товариськість;
- рішучість;
- ☐ збуджена переконлива мова.

☐ *Негативні:*

- невитриманість;
- запальність;
- агресивність;
- нестійка поведінка;
- різкість у відносинах, конфліктність;
- циклічність у роботі, у переживаннях, настроях.

Як потрібно поводитися з холериками

(рекомендації педагогам, майстрам в/н, класним керівникам)

- слід покладатися на позитивний авторитет іншого;
- тактовно й опосередковано запобігати «зривам», враховувати мотиви вчинків, залучати до активної діяльності, пов'язаної з виявом ініціативи;
- ☐ уникати різких емоційних реакцій, спрямованих безпосередньо на учня.

Краще впливати на холерика опосередковано, через колектив;

- вчити ввічливості, уміння стримувати емоції, застосовуючи не стільки пояснення, а й «програвати» з ним можливі ситуації;
- ☐ формувати адекватне самооцінювання;
- ☐ записати холерика до спортивної секції, де він зможе «дати вихід» своїй енергії;
- використовуючи цікаві для учня види діяльності, поступово формувати посидючість, наполегливість, сумлінність, ретельність і точність у виконанні завдань;
- ☐ організовувати життя учня так, щоб він, по можливості, не перебуджувався.

Практикувати ігри та інші цікаві для нього заняття, які сприяли б закріпленню в його нервовій системі процесів гальмування; ☐ застосування фізичних покарань, крику до холерика неефективні. Вони остаточно розхитують нервову систему учня, у якого процеси збудження домінують над процесами гальмування. Якщо холерик неякісно виконав роботу, треба не

сварити чи карати його, а пояснити, чому так не можна, і вимагати повторного сумлінного виконання.

Якщо такий учень когось образив — без покарань і нотацій навчити вибачатися, допомогти зробити для цієї людини щось добре, обговорити, як наступного разу слід вчинити в аналогічній ситуації.

Як правильно виховувати дитину-холерика

(рекомендації для батьків)

- основним підходом у вихованні дитини-холерика є принцип, який умовно можна назвати "Жодної хвилини спокою": підтримуйте і направляйте енергію дитини на корисні справи;
- виключте з обстановки те, що занадто збуджує нервову систему дитини;
- контролюйте бурхливі прояви холериків, у цьому допомагає вибір цікавого хобі;
- особливу увагу приділяйте вихованню посидючості;
- строго та послідовно контролюйте вчинки та дії дитини;
- вперто привчайте дитину доводити до кінця розпочату справу;
- у зв'язку з підвищеною чутливістю поводитися з холериками слід м'яко, тому що різкість може порушити стосунки між дитиною і батьками;
- не використовуйте фізичну силу при впливі на дитину, зауваження робіть строго, але спокійно;
- холерика не варто вмовляти, він краще реагує на спокійну, тактовну вимогу;
- виховуйте наполегливість і стриманість, уміння володіти собою, варто гасити будь-яку агресивність дитини у зародку;
- окрему увагу приділяйте навчанню ввічливості, тактовності;
- вашій дитині важливо знати, що до її слів прислухаються;

САНГВІНІКИ

Характерологічні риси сангвінічного типу темпераменту
(сильний, урівноважений, рухливий темперамент)

Характерологічні риси

☐ *Позитивні:*

- висока рухливість;
- висока адаптивність (легко пристосовується до нових умов);
- захопленість, натхнення;
- товариськість;
- життєрадісність, оптимізм;
- доброзичливість;
- не вразливий;
- виразність міміки та пантоміміки;
- діяльний за умови цікавої справи;

☐ *Негативні:*

- незібраність;
- ненадійність (завжди обіцяє, але не завжди виконує свої обіцянки);
- мінливість, легковажність, розкиданість;
- поверховість сприйняття;
- недостатня здатність до зосередження, відсутність посидючості;
- недостатня наполегливість;
- одноманітність їх обтяжує.

Як потрібно поводитися з сангвініками:

(рекомендації педагогам, майстрам в/н, класним керівникам)

- варто давати вихід їхній енергії;
- стимулювати розкриття їхнього потенціалу та здібностей у суспільно корисній праці;
- виявляти довіру до сангвініка, підтримувати в його починаннях;
- закріплювати віру у власні сили в переборенні труднощів;
- враховувати його особисті інтереси, схильності, потреби;
- доцільно використовувати його лідерські якості в колективі, залучати до організації суспільно корисних заходів;
- необхідно з раннього віку виробляти в них стійкий інтерес, терпіння, цілеспрямованість, звичку сумлінно виконувати й доводити до кінця почату справу, з'ясовувати суть кожного питання;
- не варто давати йому доручення, пов'язані з довготривалою роботою

Допомогу сангвініку краще надавати у формі відкритої дружньої підтримки, поради. Учні – сангвініки намагаються займатися тільки легкою, приємною і цікавою діяльністю й уникати складного, неприємного, нецікавого.

Як правильно виховувати дитину-сангвініка

(рекомендації для батьків)

Основним підходом у вихованні дитини-сангвініка є принцип, який умовно можна назвати "довіряй, але перевіряй". Милий малюк-сангвінік завжди обіцяє, але далеко не завжди виконує обіцяне, тому треба проконтролювати, чи виконав він свою обіцянку.

- контролювати вчинки та дії;
- виховуючи дитину із сангвінічним темпераментом, варто формувати в неї стійкі прихильності, інтереси;
- привчати доводити розпочату справу до кінця;
- звертати особливу увагу на якість діяльності, не допускати поверхневого і недбалого виконання завдань;
- хвалити заслужено, тому що є схильність до зазнайства;
- переймайте в спілкуванні із сангвініком дух легкості, веселощів і гумору, це йому сподобається;
- пам'ятайте, що життєрадісність, товариськість і оптимізм сангвініка здатні обернутися зворотним боком медалі і стати джерелом і його легкодумства, і мінливості.

МЕЛАНХОЛІКИ

Характерологічні риси меланхолічного типу темпераменту
(слабкий тип вищої нервової діяльності)

Характерологічні риси

☐ *Позитивні:*

- підвищена чутливість;
- сердечність, здатність до співчуття;
- тонка сприйнятливність;
- у звичній обстановці - старанний працівник;
- м'якість;
- доброзичливість.

☐ *Негативні:*

- вразливий і сором'язливий, невпевнений у собі;
- часто задумується;
- замкнутість;
- знижена активність;
- низька працездатність (у несприятливих умовах).

Як потрібно поводитися з меланхоліками:

(рекомендації педагогам, майстрам в/н, класним керівникам)

- особливо приділяти увагу, турботу;
- виявляти співчуття і повне розуміння почуттів учня;
- тактовно, глибоко й зацікавлено проникати в його духовний світ, здійснювати моральну підтримку та зміцнювати віру у власні сили;
- періодично переключати переживання меланхоліка в русло переживань групи (колективу);
- уважно стежачи за настроєм та інтересами меланхоліка, потрібно заохочувати його заняття в гуртках, секціях тощо, з урахуванням його намірів, звичок та труднощів;
- пояснити, що соромитися-це нормальна реакція, якої не потрібно лякатися, і в кожній конкретній ситуації допомагати учневі знайти спосіб оволодіння собою;
- навчити планувати свою діяльність, розумно розподіляти час і збалансовувати добову і тижневу тривалість праці й відпочинку, інакше можливе нервово й фізичне виснаження організму учня на ґрунті хронічної перевтоми або, з тієї самої причини, формування відрази до праці, апатія.

Як правильно виховувати дитину - меланхоліка

(рекомендації для батьків)

- основним підходом у вихованні дитини-меланхоліка є принцип, який умовно можна назвати "не нашкодь";

- у спілкуванні з такою дитиною і у виховних впливах зважайте на вразливість її психіки - не підвищуйте голос і не тисніть на неї, своє невдоволення виражайте рівним упевненим голосом, не обзивайте її;
- пам'ятайте, що дитина-меланхолік має потребу в особливій увазі, теплих відносинах, у допомозі. Будьте з лагідними;
- частіше хваліть її й не скупіться на прояв щирих слів;
- у вашої дитини особлива інтуїція, і їй життєво необхідно відчувати, що її люблять;
- заохочуйте її навіть за незначні успіхи і досягнення;
- не пропускайте нагоди показати своєму вразливому чаду, що ви дуже цінуєте найменший прояв його турботи;
- ніколи не робіть своїй дитині зауваження на людях — це провокує розвиток серйозних комплексів;
- у спілкуванні зі своєю дитиною частіше використовуйте тактильний контакт: торкайтеся до неї, гладьте по голові та ін.;
- не забувайте про швидку стомлюваність, зумовлену слабкістю нервових процесів - не перевантажуйте її розвиваючими завданнями, у процесі виконання домашньої роботи робіть паузи. Пам'ятайте про те, що навіть ігри стомлюють дитину і можуть призвести до стресу;
- стресовою для дитини-меланхоліка є будь-яка ситуація змагання, намагайтеся їх уникати;
- не вимагайте від меланхоліка того, що для нього нездійсненне. Націлюйте його на посильні заняття й допомагайте їх вчасно виконати, уникаючи перевтоми;
- уникайте в спілкуванні з дитиною наказів, тому що вони тільки сповільнюють її діяльність;
- розвивайте самостійність, даючи дитині посильні доручення. При кожному прояві самостійності заохочуйте свою дитину, підбадьорюйте теплим словом;
- проявляйте терпіння в розвитку активності, сміливості;
- стимулюйте дитину до прояву ініціативи;
- розвивайте товариськість своєї дитини;
- не лякайте й не залякуйте свою дитину. Дитині-меланхоліку протипоказані страшні історії, тривожні фільми та передачі;
- допомагайте позбутися страху, для цього обговорюйте з дитиною її почуття. За страхи не висміюйте;
- при виборі навчального закладу пам'ятайте, що для меланхоліка найбільше підходить рівна робота, яка потребує посидючості і терпіння. Його не обтяжує навіть монотонна робота;
- у звичній обстановці, у дружному колективі він успішно виконує доручену справу, учиться.

ФЛЕГМАТИКИ

Характерологічні риси флегматичного типу темпераменту
(сильний, урівноважений, інертний тип нервової системи)

Характерологічні риси:

☐ *Позитивні*

- завжди спокійний;
- терплячий;
- обов'язковість;
- не вразливий;
- його практично неможливо вивести із себе;
- відрізняється високою працездатністю;
- наполегливість
- здатний до великих навантажень в роботі;
- врівноважений у стосунках.

☐ *Негативні:*

- все робить повільно;
- малорухливий;
- вимагає часу для зосередження;
- повільно приймає рішення;
- впертість;
- безініціативність.

Як потрібно поводитися з флегматиками:

(рекомендації педагогам, майстрам в/н, класним керівникам)

- наполегливо використовувати завбачливі настанови на будь – яку діяльність, яку йому потрібно виконати, здійснювати докладний інструктаж (Що? Коли? У якій послідовності?);
- стимулювати вияв щирих почуттів. Залучати до цікавої діяльності, що розвиває почуття, емоції й змінює віру у власні сили;
- ☐ довіряйте учню, давайте можливість реалізувати себе у справі, посильний допомозі іншим;
- уникати демонстративних доручень, пов'язаних із високим темпом діяльності;
- вітати кожен вияв самостійності, не помітно допомагати у складних справах, не дратуватися повільними темпами учня;
- надати можливості чергувати періоди спілкування з людьми з тривалими перепочинками на самоті чи в товаристві близьких.

Як правильно виховувати дитину – флегматика

(рекомендації для батьків)

- Основним підходом у вихованні дитини-флегматика є принцип, який умовно можна назвати "непоспіх". Пам'ятайте, що така дитина не може

працювати в умовах дефіциту часу, йому потрібний індивідуальний темп, його не можна підганяти, вона сама розрахує свій час і зробить справу.

- не вимагайте від своєї дитини космічних швидкостей;
- вчіть дитину раціонально розподіляти час;
- не тисніть на свою дитину, тому що під тиском з боку дорослих вона лише стає ще більш незграбною і пасивною;
- не називайте дитину "копушею", особливо при інших людях;
- пам'ятайте, що діти - флегматики мають велику потребу у схваленні;
- при вихованні малорухливого флегматика важливо розвивати інтерес до рухів, грати з ним в ігри, де необхідна швидкість рухів, точність, спритність, і заохочувати, коли він виконує будь-які правила гри;
- у повільних флегматиків необхідно намагатися поступово виробляти здатність швидше перемикатися з одного виду діяльності на інший. Навчайте перемикати увагу при виконанні різних доручень;
- намагайтеся розвивати допитливість дитини(читайте з ним цікаві пізнавальні книги, дивіться науково-пізнавальні фільми, відвідуйте музеї, обговорюйте отриману інформацію;
- стимулюйте дитину до прояву ініціативи;
- навчайте дитину повніше виказувати свої емоції та почуття: якщо їй сумно, не забороняйте плакати, якщо вона радіє, дозволяйте радіти в повну міру та ін.;
- залучайте дитину до спільної діяльності (як у дитячому, так і дорослому колективі);
- прищеплюйте дитині навички спілкування.