

Лекция 3.2. ТЕМПЕРАМЕНТ

Цель: закрепить теоретические знания о темпераменте как индивидуально-психологическом свойстве личности, сформировать практические навыки психологической диагностики темперамента.

Вопросы для обсуждения

1. Понятие «темперамента».
2. Физиологические основы темперамента.
3. Типы темперамента и их характеристика.
4. Темперамент и деятельность.
5. Возрастные изменения темперамента.
6. Учет особенностей темперамента в учебно-воспитательной работе.

Ключевые понятия: *темперамент, свойства нервной системы, сила нервных процессов, уравновешенность нервных процессов, подвижность нервных процессов, тип высшей нервной деятельности, тип темперамента, свойства темперамента, холерик, флегматик, меланхолик, сангвиник, интровертированность, экстравертированность, лабильность.*

1. Понятие темперамента. Темперамент является одним из наиболее значимых свойств личности, поскольку определяет наличие многих психических различий между людьми. Это биологический фундамент, на котором формируется личность как социальное существо. Темперамент оказывает существенное влияние на формирование характера и поведения человека, определяя его поступки и индивидуальность. Он выступает как бы связующим звеном между организмом, личностью и познавательными процессами. В повседневной жизни мы замечаем, что одни из нас подвижные, веселые, настойчивые, а другие медлительные, застенчивые, неторопливые, что люди, попадая в одни и те же ситуации, ведут себя по-разному. Это зависит от **индивидуально-психологических особенностей личности** (характер, способности, мотивационная сфера), придающих своеобразную окраску всей деятельности и поведению человека. К таким устойчивым особенностям личности, обеспечивающим типичное поведение и проявляющимся в деятельности и общении, относят и темперамент.

Создателем учения о темпераменте считается древнегреческий врач **Гиппократ** (ок. 460–377 гг. до н. э.). Опираясь на его учение, другой знаменитый врач античности **Клавдий Гален** (ок. 130–ок. 200 гг.) разработал типологию из 13 типов темпераментов, которые впоследствии были сведены до 4-х основных. Эти четыре типа темперамента сохранились и используются в психологии до сих пор: **сангвиник** (от лат. *sanguis* – кровь), **флегматик** (от греч. *phlegma* – слизь, мокрота), **холерик** (от греч. *chole* – желчь) и **меланхолик** (от греч. *melis chole* – черная желчь). Данная концепция имела огромное влияние на ученых вплоть до середины XVIII века.

Темперамент – это совокупность индивидуальных, относительно устойчивых психодинамических свойств психики человека, проявляющихся в его поведении и деятельности. Два компонента темперамента – активность и эмоциональность присутствуют в большинстве классификаций и теорий темперамента. **Активность** поведения характеризует степень энергичности, стремительности, быстроты, или, наоборот, медлительности, инертности. В свою очередь **эмоциональность** характеризует протекание эмоциональных процессов, определяя знак (положительный или отрицательный) и модальность (радость, горе, страх, печаль, гнев). Темперамент человека влияет на:

– скорость протекания психических процессов и их устойчивость (например,

скорость воспроизведения, устойчивость внимания и скорость его переключения, подвижность мыслительных процессов);

– интенсивность реагирования на эмоциогенные раздражители (впечатлительность, сила эмоциональных переживаний, скорость смены эмоциональных состояний);

– скорость и силу моторных реакций, процессов (походка, мимика, пантомимика, жесты, речь и т. д.);

– избирательность психической деятельности и поведения (стремление к общению, к шумным компаниям или склонность к уединению, замкнутость).

2. Физиологические основы темперамента. Тип темперамента зависит от врожденных анатомо-физиологических особенностей. **И. П. Павлов** и его последователи научно доказали непосредственную и прямую зависимость типа темперамента от общего типа нервной системы. У разных людей основные нервные процессы – **возбуждение** и **торможение** – различны по силе, уравновешенности и подвижности (свойства нервных процессов). **Сила возбуждения** проявляется в функциональной выносливости, то есть в способности выдерживать длительное или кратковременное, но сильное возбуждение, не переходя при этом в противоположное состояние торможения. **Сила торможения** проявляется в способности к образованию различных тормозных условных реакций. **Уравновешенность** нервных процессов означает соответствие силы возбуждения силе торможения. **Подвижность** нервных процессов характеризуется быстротой и легкостью сменяемости процессов возбуждения и торможения. Эти особенности нервных процессов, сочетаясь, образуют **типы нервной системы** (таблица 16).

Таблица 16 – Соотношение свойств, типа нервной системы и темперамента

Свойства нервной системы	Тип нервной системы			
	Сильный			Слабый
	Безудержный	Живой	Инертный	
Сила	Сильный	Сильный	Сильный	Слабый
Уравновешенность	Неуравновешенный	Уравновешенный	Уравновешенный	Неуравновешенный
Подвижность	Подвижный	Подвижный	Инертный	Подвижный или инертный
Темперамент	Холерик	Сангвиник	Флегматик	Меланхолик

Типы темперамента различаются между собой по динамике возникновения и интенсивности эмоциональных состояний. Для холерика характерны быстро возникающие и сильные чувства, для сангвиника – быстро возникающие, но слабые чувства, для меланхолика – медленно возникающие, но сильные чувства, для флегматика – медленно возникающие и слабые чувства. Кроме этого, для холерического и сангвинического темпераментов свойственны – быстрота движений, общая подвижность и сильное внешнее выражение чувств (в движениях, речи, мимике). Меланхолическому и флегматическому темпераментам, наоборот, присущи медлительность в движениях и слабое выражение чувств.

В трудах советских психологов Б. М Теплова и В. Д. Небылицина были значительно уточнены и обогащены представления о свойствах нервной системы человека. Помимо указанных, учеными были открыты новые свойства нервной

системы. Одно из них – **лабильность** (от лат. *labilis* – скользящий, неустойчивый) или функциональная подвижность, неустойчивость, изменчивость. От этого свойства зависит скорость возникновения и прекращения нервного процесса. Также при анализе определенного типа темперамента необходимо учитывать такие психические свойства, как: **сензитивность** – возникновение психической реакции на внешний раздражитель наименьшей силы; **реактивность** – сила эмоциональной реакции на внешние или внутренние раздражители; **активность**, показывающую, насколько активен человек в преодолении препятствий; **темп реакции** – скорость протекания психических процессов и реакций; **пластичность** – гибкость, легкость приспособления к новым условиям; **ригидность** – инертность, косность, нечувствительность к изменению условий; **экстравертированность** – направленность личности вовне, на окружающих людей, предметы, события; **интровертированность** – направленность личности на себя, на собственные переживания и мысли.

3. Типы темперамента и их характеристика. Различные сочетания закономерно связанных между собой свойств темперамента называют **типами темперамента**. В психологии принято пользоваться гиппократовой классификацией типов темперамента – сангвиник, холерик, флегматик и меланхолик. **Сангвиник** – человек живой, подвижный, быстро отзывающийся на окружающие события, сравнительно легко переживающий неудачи и неприятности. У сангвиника преобладают положительные эмоции, которые мало зависят от обстоятельств. Реактивность повышенная – громко хохочет, незначительный факт может сильно рассердить, живо откликается на все происходящее вокруг, впечатлителен. У него живая мимика, по лицу можно угадать настроение. Быстро сосредотачивает внимание. Сангвинику свойственна высокая активность. Он очень энергичный и работоспособный, в деле проявляет настойчивость. Активность и реактивность у сангвиника уравновешены. Он легко подчиняется дисциплине, хорошо умеет сдерживать проявления чувств. Темп реакции у сангвиника высокий. Ему присущи быстрые движения и темп речи, острый ум, находчивость, инициативность. Речь громкая, отчетливая. Пластичность у сангвиника также высокая. Это проявляется в том, что его чувства, интересы, стремления изменчивы. Сангвиник легко сходится с незнакомыми людьми, привыкает к новым требованиям обстановки, быстро переключается с одной работы на другую, легко усваивает навыки. Сангвиник может быстро охладеть к делу, как и увлечься им. Сангвиник – экстраверт. Он скорее отвлекается на внешние впечатления, чем на образы и представления, очень общительный. Сангвиника любят в компании, часто называют «душой общества». Он отзывчив, первым вступает в контакт и завязывает дружбу. Эмоциональная возбудимость у сангвиника высокая. Чувства возникают и сменяются у него быстро. Сангвиник живой, горячий, достаточно легко переживает неудачи и неприятности.

Холерик – человек быстрый, порывистый, способный отдаваться делу с исключительной страстностью, но не уравновешенный, склонный к бурным эмоциональным вспышкам, резким сменам настроения. Сензитивность у холерика пониженная. Как и сангвиник, холерик не замечает слабые раздражители, резок в общении, обидчив. Реактивность у холерика высокая. Его чувства отличаются высокой интенсивностью и устойчивостью. Внешне чувства холерика отчетливо выражены в мимике, жестах, речи. Активность у холерика повышенная. Они могут трудиться без усталости, энергично, даже ночами, стремятся постоянно действовать. Реактивность преобладает над активностью, что проявляется в несдержанности, необузданности, нетерпеливости, вспыльчивости, нервности, порывистости. Холерик способен отдаваться делу с исключительной страстью, но может забыть это дело из-за настроения, неверия в успех. Темп реакции у холерика быстрый, ускоренный. Такие люди быстро трудятся, говорят, понимают суть вопроса. Движения у холерика резкие, стремительные. Его отличают сообразительность, громкая отчетливая речь. Холерик – экстраверт. Он общителен, но может прерывать рассказ различными восклицаниями,

готов отвечать на любые вопросы, часто не подумав, поэтому попадает впросак. Эмоциональная возбудимость у холерика повышенная. У холериков быстро возникают чувства. Они склонны к быстрым эмоциональным всплескам, аффектам, сменам настроения, быстро приходят в состояние крайнего эмоционального возбуждения.

Медлительного, невозмутимого человека с устойчивыми стремлениями и более или менее постоянным настроением, со слабым внешним выражением душевных состояний называют **флегматиком**. Сензитивность пониженная – малочувствителен, необидчив. Реактивность низкая – при значительных неприятностях остается спокойным, мимика бедная, движения невыразительны, только очень большие впечатления могут вывести флегматика из равновесия, заставить проявлять свои переживания. Активность высокая – большая работоспособность, может успешно выполнять работу, требующую большого монотонного напряжения. Действует настойчиво, но в одном направлении. Активность преобладает над реактивностью – флегматик терпелив, выдержан, доводит дело до конца. Темп реакции медленный – медленно говорит, двигается, ненаходчив. У него медленно возникают чувства. Мимика, жесты, речь однообразны, невыразительны. На вопросы отвечает не сразу, неинициативен. Ригидность очень высокая – трудно приспосабливается к новой обстановке, медленно перестраивает навыки, плохо переключает внимание, мало отвлекается на побочные раздражители. Чувства сохраняются длительно, привязчив. Флегматик интроверт – с трудом сходится с новыми людьми, ценит привычный круг общения, не любит больших, шумных компаний, малообщителен. Эмоциональная возбудимость пониженная – внешне невозмутим, аффектов не бывает, настроение устойчиво.

Меланхоликом же называют человека, легкоранимого, склонного глубоко переживать даже незначительные неудачи, но внешне вяло реагирующего на окружающее. Сензитивность у меланхолика повышенная. Ему свойственны – высокая чувствительность, обидчивость, впечатлительность. Реактивность невысокая – мимика, жесты бедны, невыразительны. Он говорит тихо, плачет, слезлив, редко смеется во весь голос. Чувства возникают медленно, но глубокие, откладывают отпечаток на весь склад жизни. Активность пониженная – низкая работоспособность, неэнергичен, легко утомляется, ненастойчив, при трудностях «опускает руки». Темп реакции замедленный – движения, речь спокойны, неторопливы. Медленно сосредотачивает внимание, медленно пишет, ненаходчив, неуверен в себе, неинициативен. Ригидность высокая – не любит новой работы, привязчив, долго сохраняет переживания. Меланхолик интроверт – замкнут, малообщителен, смущается и теряется при знакомстве, склонен «уходить в себя». В привычной обстановке меланхолик может быть контактным, отличается тактичностью, считается с чувствами других. Эмоциональная возбудимость повышенная – очень обидчив, незначительный повод может вызвать слезы, легкораним, настроение устойчивое, но часто носит астенический характер.

В чистом виде, как правило, типы темперамента в жизни не встречаются. Поэтому, определяя темперамент человека, обычно говорят о преобладании тех или иных его черт. Один и тот же человек в различных ситуациях и по отношению к разным сферам жизни и деятельности может обнаруживать черты разных темпераментов. Темперамент не определяет способности и одаренность человека. Большие способности могут встречаться одинаково часто при любом темпераменте.

Нельзя также ставить вопрос и о том, какой из темпераментов лучше. Каждый из них имеет свои положительные и отрицательные стороны. Страстность, активность, энергия холерика, подвижность, живость и отзывчивость сангвиника, глубина и устойчивость чувств меланхолика, спокойствие и отсутствие торопливости флегматика – вот примеры тех ценных свойств личности, обладание которыми связано с отдельными темпераментами. В то же время при любом из темпераментов может

возникать опасность развития нежелательных черт личности. Например, холерический темперамент может сделать человека несдержанным, резким, склонным к постоянным «взрывам». Сангвинический темперамент может привести к легкомыслию, склонности разбрасываться, недостаточной глубине и устойчивости чувств. При меланхолическом темпераменте у человека может выработаться чрезмерная замкнутость, склонность целиком погружаться в собственные переживания, излишняя застенчивость. Флегматический темперамент может сделать человека вялым, инертным, безучастным ко всем впечатлениям жизни.

Принято считать, что темперамент у людей формируется в онтогенезе. Проявление темпераментов отчетливее выражено у молодых людей, с возрастом оно становится менее ярким, приглушенным, так как поведение человека все больше регулируется чертами характера. У взрослого человека свойства темперамента в основном стабильны, но могут изменяться в незначительных пределах под воздействием психических состояний и жизненных коллизий.

4. Темперамент и деятельность. В середине XX столетия интерес ученых и практиков к типам темперамента пробудился с новой силой, что позволило уточнить и расширить представления о влиянии темперамента на поведение и деятельность человека. Так, учеными школы **Б. М. Теплова** было обнаружено, что сила нервной системы, связанная с работоспособностью, имеет не только положительные, но и отрицательные моменты. Низкая работоспособность слабого типа компенсируется высокой чувствительностью, что позволяет более тонко реагировать на изменения окружающей среды. Неуравновешенность холерика отрицательно отражается на деятельности, требующей быстрых реакций, подвижности. Влияние темперамента на эффективность деятельности усиливается в экстремальных условиях. Исследования показали, что тип темперамента накладывает отпечаток на формирование навыков производственной деятельности. Так, у сангвиников двигательные навыки образуются весьма быстро, хотя вначале наблюдается хаотическая деятельность методом проб и ошибок. Сформированные навыки у сангвиников отличаются прочностью и помехоустойчивостью. У холериков двигательные навыки образуются труднее, чем у сангвиников. Посторонние помехи существенно влияют на их деятельность, иногда расстраивая ее полностью. Флегматики обладают замедленными, но высоко координированными движениями. Благодаря их точности, согласованности, а в ряде случаев – проявлению большой настойчивости – они в значительной степени компенсируют свою инертность, показывая высокую производительность труда. У меланхоликов навыки вырабатываются с трудом и легко тормозятся. После упражнений они могут достигать удовлетворительного уровня, но только в привычной обстановке. Работа, полная неожиданностей, осложнений, им противопоказана. Описанные особенности в значительной степени проявляются не только в двигательных, но и в других видах деятельности.

Особенности темперамента в значительной степени определяют индивидуальный стиль деятельности каждого человека. **Индивидуальный стиль деятельности** – это обусловленная типологическими особенностями устойчивая система приемов, способов, методов, которая складывается у личности в процессе деятельности и целесообразна для достижения успешного результата. В процессе деятельности человек выбирает такие приемы и способы выполнения действий, которые в наибольшей степени соответствуют его темпераменту. Например, на основе инертности нервных процессов возникает пунктуальность, склонность не отрываться от начатого дела, легко осуществляются плавные движения, стереотипные способы реализации задач. А на основе подвижности стихийно складываются противоположные черты. Из совокупности таких произвольных форм реагирования складываются вполне сознательно применяемые и целенаправленные системы действий, приемов, которые характеризуют индивидуальный стиль.

Следует помнить, что результаты работы не зависят от типа темперамента человека, который ее выполняет. От особенностей темперамента в большей степени

будут зависеть способы деятельности, которые человек будет выбирать. То, что в зависимости от темперамента люди различаются не конечными результатами, а способами их достижения, заметил Б. М. Теплов. Исследования показали, что существенное влияние на формирование определенного стиля деятельности оказывает тип высшей нервной деятельности, и прежде всего сила и подвижность нервных процессов.

5. Возрастные изменения темперамента. Темперамент, подобно всем свойствам организма, подвержен возрастным изменениям, прежде всего связанным с процессом созревания или с изменениями поведения, вытекающими главным образом из анатомического и физиологического развития нервной системы и других систем организма. На раннем этапе своего развития дети обладают слабой нервной системой. Это в равной мере относится к процессам возбуждения и торможения. Слабость процесса возбуждения проявляется, прежде всего, в малой выносливости нервной системы, быстром утомлении и легком возникновении охранительного торможения. Показателем слабости является также сильно развитое индуктивное (внешнее) торможение, которое выражается в затормаживании действий под влиянием побочных раздражителей. О том, что такое торможение проявляется еще в младшем школьном возрасте, прекрасно знают учителя: ведь им часто приходится наблюдать, как мельчайшее изменение обстановки в классе отвлекает внимание учащихся от школьных занятий. Пониженной работоспособности (выносливости) сопутствует повышенная возбудимость и чувствительность индивида, что, в частности, выражается в моторных и эмоциональных реакциях, неадекватных силе раздражителей. Помимо того, что эти реакции очень сильны, они имеют короткий латентный период. Многие исследования показывают, что сила процесса возбуждения, еще малая в дошкольном возрасте, достигает соответствующего данному индивиду максимального уровня примерно к 7–8-му году жизни. Начиная с этого возраста, больших различий в работоспособности нервной системы между детьми и взрослыми уже не отмечается. Итак, чем младше ребенок, тем больше его отличают некоторые признаки слабости типа нервной системы. Это не только маленькая выносливость, но и повышенная чувствительность, яркость восприятия, детская впечатлительность и такие черты, как легкость перехода к возбуждению, импульсивность. Характерны также интенсивность эмоциональных переживаний и их неустойчивость (стремительные переходы от слез к улыбке). Слабость нервной системы удивительным образом сочетается с быстрым возобновлением энергии. К. Д. Ушинский писал: «Заставьте ребенка сидеть, он очень скоро устанет, лежать – то же самое; идти он долго не может, не может долго ни говорить, ни петь, ни читать, и менее всего долго думать; но он резвится и движется целый день, переменяет и перемешивает все эти деятельности и не устает ни на минуту; а крепкого детского сна достаточно, чтобы возобновить детские силы».

На фоне возрастных особенностей у ребенка обнаруживаются и такие черты, которые говорят о принадлежности его к тому или иному типу темперамента. Различия в этом отношении вполне определенно выступают, например, когда дети уже овладели устной речью. Так, если речь у ребенка громкая, быстрая и отчетливая, с правильными интонациями, сопровождаемая живыми жестами и выразительной мимикой, то можно говорить о признаках сангвинистического темперамента. Если речь медленнее, чем у других, спокойная, равномерная, иногда с остановками, без резко выраженных эмоций, жестикуляции и мимики, это может свидетельствовать о флегматическом темпераменте. На признаки холерического темперамента указывает торопливо-напряженная, порывистая, как бы захлебывающаяся речь. К признакам меланхолического темперамента может быть отнесена речь приторможенная, тихая, иногда снижающаяся до шепота. Конечно, о типе темперамента, кроме особенностей речи, говорят и особенности двигательной и общей активности ребенка.

Сангвиник – это **ученик** очень живой, непоседливый. Ни минуты не сидит спокойно, вертит что-нибудь в руках. Часто тянет руку, разговаривает с соседом. Очень впечатлителен, легко увлекается. Эмоционально рассказывает о полученных впечатлениях. На занятиях живо реагирует на все новое, интересное. Но его увлечения

не всегда постоянны и устойчивы: увлекшись новым делом, легко охладевает к нему. Все эмоции выражаются на его подвижном лице, в его живых глазах. Поэтому легко угадать его настроение, отношение к человеку или предмету. На интересных для него занятиях проявляет большую активность, работоспособность. Но если занятие для него неинтересно, тут же начинает мешать учителю – разговаривает с соседями, зевает. Призвать его к порядку в этом случае бывает очень трудно. Единственный способ – заинтересовать его. Не любит кропотливых занятий, любит такую деятельность, которая позволяет быстро добиться результата. Настроение его часто меняется. Получив замечание, он может очень расстроиться, даже расплакаться. Однако очень быстро совершенно забывает об этом, начиная бегать, играть с друзьями. Быстро привыкает к новой обстановке, новым требованиям. Легко входит в контакт со сверстниками, является активным членом детского коллектива, всегда находится в окружении ребят. Обычно ученики сангвинического темперамента быстро решают практические и теоретические задачи, если для этого у них имеется соответствующий запас знаний. Сангвиника характеризует обилие и живость движений. Он не может спокойно сидеть за партой, часто вскакивает, вертится. На переменах такие ученики чаще всего бегают по коридору, устраивают возню и т. д.

Ученик холерического типа темперамента выделяется среди сверстников своей порывистостью. Движения его быстрые и живые. Во время занятия постоянно меняет позу. Непрерывно разговаривает с другими ребятами. Очень активен. На любой вопрос учителя готов ответить не подумав, и поэтому часто отвечает невпопад. Говорит громко, быстро. Почти никогда не сидит на месте, готов все время бегать, затевать потасовки с ребятами. В досаде и раздражении очень вспыльчив, легко вступает в драку. Для него характерно веселое, жизнерадостное, быстро меняющееся настроение. Отличается очень выразительными и сильными эмоциональными реакциями, выразительной мимикой, энергичной жестикуляцией. Несдержан и непоседлив (его рисунки обычно крупные). Но в выполнении поручений проявляет уверенность, упорство. Его интересы довольно постоянны, устойчивы. Не теряется при возникающих трудностях, с большой энергией преодолевает их. У холериков мыслительные процессы протекают энергично и поддерживаются устойчивым вниманием. Такие ученики, читают быстрее, рассказывают, пересказывают с одного раза, с увлечением. Однако такая длительная и напряженная работа настолько утомляет ученика, что для восстановления работоспособности он должен потом долго отдыхать. Ученики этого типа часто с увлечением работают в разных кружках. Холерики обладают высокой моторной активностью. Движения их отличаются большой силой, резкостью и выразительностью. У них богатая мимика, энергичные жесты.

Флегматик – это ученик, которого отличает неторопливость и спокойствие. Отвечает на вопросы не сразу и без какой-либо живости. Если не знает точного ответа на вопрос, предпочитает промолчать. Он не избегает дополнительной умственной нагрузки, даже если много занимается, вряд ли его можно увидеть усталым. Он говорит длинно и рассудительно. В классе к нему относятся хорошо, подтрунивая над его медлительностью. Окружающие всегда стараются его растормошить, развеселить. Больше всего любит занятия по математике. Его привязанности достаточно постоянны. Он добродушен, очень редко выходит из себя, его трудно рассердить, но трудно и развеселить. Для флегматиков характерно медленное, спокойное протекание мыслительных и речевых процессов. Речь детей этого типа неторопливая, интонационно мало выразительная. Обычно учителю трудно добиться у них выразительности при чтении стихотворения. Внимание у флегматиков характеризуется устойчивостью и слабой переключаемостью. Флегматики поражают медлительностью и слабостью своих действий. На уроках они обычно сидят спокойно, не вертятся за партой, не толкают соседей, редко поднимают руку. Такой ученик не любит лишних

движений, а совершает самые необходимые. Пишет ученик-флегматик обычно тоже медленно, во время диктантов отстаёт от класса. Школьник-флегматик, хорошо владеющий навыками чтения, все же читает гораздо медленнее, чем ученик живого типа. Движения его спокойные и медленные, мимика бедная и маловыразительная, жесты редкие, неэнергичные.

Меланхолик на занятиях спокоен, не вскакивает, не кричит. Сидит всегда в одной и той же позе. Постоянно что-нибудь держит и вертит в руках. Настроение меняется от очень незначительных причин. Болезненно чувствителен, мнителен. Когда учитель делает ему замечание, долго сидит расстроенный и подавленный. Тяжело переносит обиды, огорчения, но внешне эти переживания выражаются слабо. Когда его вызывают, медленно подходит к учителю. Отвечает медленно, неуверенно. Стоит учителю прервать его ответ даже самым мягким замечанием, он сразу смущается, голос его становится глухим, тихим. Если при выполнении какого-то задания встречаются трудности, он теряется, не доводит работу до конца. Настроение колеблется между подавленным и спокойно-веселым. Очень сдержан в выражении своих чувств. Избегает общения с малознакомыми, новыми людьми, в новой обстановке проявляет неловкость. Но в благоприятных для него условиях его впечатлительность, тонкая эмоциональная чувствительность позволяют ему добиться больших успехов в музыке, рисовании. Любит ухаживать за цветами, животными. Отличается отзывчивостью, всегда готов прийти на помощь. Меланхолики – ученики со слабым типом нервной системы, быстро утомляются. При выполнении заданий эти дети должны делать довольно частые перерывы для отдыха. Меланхолики, как правило, немногословны и говорят тихим голосом. Внимание такой ребенок может сосредоточить только при отсутствии посторонних раздражителей. Моторика меланхоликов не выделяется разнообразием. На уроках такие ученики сидят неподвижно, а на перемене оживляются. Однако, движения их, как правило, суетливые, не отличаются энергией, мимика маловыразительная, жесты скупые и вялые.

6. Учет особенностей темперамента в учебно-воспитательной работе. Учителю необходимо учитывать особенности темперамента учащихся, с целью создания оптимальных для учеников условий обучения. Рассмотрим некоторые конкретные рекомендации.

Учебно-воспитательная работа с сангвиниками. В отношении живых, общительных, энергичных сангвиников нужно опираться на эти, характерные для них, качества, пытаться помочь им самоутвердиться среди сверстников, выработать свой индивидуальный стиль деятельности. Вместе с тем нужно учесть, что такие черты, как собранность, аккуратность, формируются у сангвиников с большим трудом, нежели у детей с другим темпераментом. Частая снисходительность к «мелким», на первый взгляд, нарушениям правил, порядка (не убрал учебники, разбросал карандаши, не повесил пальто на вешалку и т. д.), отсутствие контроля над поведением, действиями способствуют разрушению полезных привычек у сангвиников (затрудняет их формирование). Общительность детей-сангвиников располагает к ним окружающих, однако часто за внешней формой поведения маскируются не очень привлекательные черты характера (прилипчивость, навязчивость). Податливость и пластичность нервной системы, способствующие легкому вхождению в новую обстановку и в новую деятельность, подчас оборачиваются отрицательной стороной: ребенок меняет одну игрушку за другой, имеет много товарищей, но ни одного друга, за все берется, но редко доводит начатое до конца. Поэтому одной из задач воспитания ребенка-сангвиника является формирование у него устойчивых привязанностей, интересов. Сангвиник склонен к остроумию, быстро схватывает новое, легко переключает внимание. Работа, требующая быстрой реакции, больше всего подходит ему. Он быстро устает от однообразия. Как только деятельность теряет свою привлекательность, ребенок старается ее прекратить, переключиться на другое. Во всех подобных

ситуациях следует добиваться, чтобы начатое дело было закончено, обращать внимание на качество, не допускать поверхностного и небрежного выполнения задания. Плохо выполненную работу можно предложить сделать заново. Не следует допускать частой смены деятельности – привычка за все браться и не доводить до конца может стать свойством характера. Очень важно с малых лет учить ребенка внимательно относиться к сверстникам, способствовать установлению прочных, глубоких взаимоотношений сангвиника со сверстниками, тому, чтобы новые его знакомства не вытесняли старые привязанности. Не следует ограничивать живость и активность сангвиника, однако полезно учить его сдерживать при необходимости свои порывы, считаться с притязаниями других.

Учебно-воспитательная работа с холериками. В отношении холериков необходимо учитывать, что часто именно характерные для них активность, подвижность, напористость, эмоциональность помогают им занять в «детском обществе» благоприятное положение. Поэтому целесообразно использовать любимые ими подвижные и спортивные игры при формировании «Я-концепции», оптимизации взаимоотношений этих детей со сверстниками. Холерики легко возбудимы, как правило, очень энергичны. Сложность обучения и воспитания возбудимого ребенка нередко усугубляется неправильным отношением к нему взрослых, которые любой ценой пытаются препятствовать активности ребенка, сдерживают его подвижность. Не надо запрещать ему быть активным, не надо водить его за руку, читать нотации. Гораздо целесообразнее поддержать его полезное увлечение, стремиться так организовать жизнь, чтобы его активность находила полезное применение. Надо считаться с тем, что ребенок-холерик легко возбуждается, его трудно остановить, успокоить, уложить спать. Ни в коем случае нельзя применять «сильные меры» воздействия – окрики, шлепки, угрозы. От этого возбуждение только усиливается. С возбудимым ребенком следует говорить спокойно, но требовательно, без уговоров. Так как у этих детей от природы слабый тормозной процесс, их не следует корить за чрезмерное возбуждение. Нужно помочь его обуздать, и здесь будут уместны шутки, юмор. Как это ни кажется странным, «неутомимый» холерик нуждается в особо щадящем режиме. Целесообразно ограничить все, что возбуждает нервную систему, особенно во второй половине дня, перед сном. Возбудимым детям полезны все виды занятий, помогающие развитию сообразительности, сосредоточенности: настольные игры, конструирование, выпиливание, рисование – словом, все то, что может увлечь и требует усидчивости. Очень хорошо, если ребенок имеет постоянное трудовое поручение, это дисциплинирует, воспитывает умение управлять собой. Вместе с тем не нужно усердствовать в ограничении двигательной активности холериков (и сангвиников). Повышенная эмоциональность, реактивность, напористость холерика могут, в силу ему же присущих импульсивности, несдержанности, привести и к осложнению его взаимоотношений со сверстниками. Ребенку-холерику трудно следовать правилам общения: говорить спокойно, ждать своей очереди, уступать, считаться с чужими желаниями. Этому его следует терпеливо учить, применяя одобрение, напоминания, иногда замечания. От школьников-холериков учитель должен постоянно, мягко, но настойчиво требовать обдуманных, спокойных ответов, воспитывать у них сдержанность, ровное отношение к товарищам, взрослым. Во время выполнения учебного задания у холериков следует формировать умение последовательно, по определенному плану вести работу, необходимо от них требовать добросовестного отношения к работе в процессе всего выполнения задания. Важно оценить по достоинству и присущие таким детям решительность, смелость, энергичность, устойчивость их интересов, нередко проявляющуюся инициативность.

Учебно-воспитательная работа с флегматиками. В процессе учебной работы школьнику-флегматику нередко мешает его медлительность. В тех случаях, когда необходимо быстро сообразить, быстро запомнить, быстро что-либо сделать,

флегматик проявляет полную беспомощность. Вместе с тем если уж он запоминает, то надолго и основательно. Педагог должен как можно чаще активизировать деятельность флегматичных учеников, бороться с равнодушием, излишним спокойствием и медлительностью, заставлять их работать в постоянном темпе, вызывать эмоциональное отношение к изучаемому, к процессу деятельности. Частой ошибкой при воспитании флегматиков является предъявление к ребенку требований без учета его природных особенностей, проявление недовольства нерасторопностью, неловкостью. Окрики, угрозы, подталкивания еще ни одному флегматику не помогли стать быстрым. Наоборот, такой сильный раздражитель, как окрик, оказывает тормозящее действие на ребенка, и, вместо того чтобы торопиться, он действует еще медленнее. Другой ошибкой взрослых является стремление отстранить малыша от всего, что требует усилий, немедленно прийти к нему на помощь. В таком случае ребенок никогда не станет подвижным, у него может развиться неуверенность в своих силах, стремление избегать всего того, что связано со словом «быстро». Важно набраться терпения и с малых лет учить медлительного ребенка приемам одевания, умывания, ухода за вещами, разным видам домашнего труда и самообслуживания. Развивать активность, подвижность флегматиков надо постепенно, соблюдая посильность в наращивании темпа. Важно поощрять даже незначительное проявление расторопности, подвижности. Медлительным детям надо создавать такие условия, чтобы вялость, малоподвижность не превратились в лень, а ровность чувств – в их бедность и слабость. Можно призвать на помощь игры-соревнования, а иногда будильник или песочные часы – учить закончить дело до звонка. Дети с малоподвижной нервной системой предпочитают спокойные игры и занятия. Это важно учесть учителю, особенно в оптимизации межличностных отношений флегматика со сверстниками. В дидактических играх, конструктивной деятельности особенно заметными для окружающих становятся такие значимые для успеха качества флегматиков, как уравновешенность, терпимость, способность к длительному сосредоточению, невозмутимость, самообладание, старательность, аккуратность. На эти качества следует опереться и при оказании помощи флегматику в выработке у него индивидуального стиля деятельности. В целях же преодоления возможных инертности, вялости следует включать флегматика и в такие виды деятельности, которые требуют от ребенка и двигательной активности – занятия гимнастикой, подвижные игры, походы, коллективный труд и др. Но нельзя медлительных детей объединять в коллективном труде с теми, чей темп значительно выше. Это важно учитывать и при проведении спортивных игр и упражнений. В силу высокой ригидности флегматики медленно привыкают к новым условиям жизни. Этим детям трудно привыкать к школе, к учителям, трудно приспосабливаться к новому режиму, новым требованиям, расставаться с родителями, знакомиться с новыми детьми. Флегматикам нужно помочь преодолеть эти трудности. Чтобы развить умение приспосабливаться к новым условиям, полезно давать ребенку поручения, требующие общения с детьми или с взрослыми. Подобного рода деятельность помогает развить и коммуникативные умения у интровертов. Если ребенок приступил к делу, нельзя оставлять его одного, иначе период «раскачки» может затянуться. Ребенку-флегматику трудно не только начать дело, но и закончить его. Следует заранее предупредить его о необходимости закончить работу, но не прерывать его резко. Очень хорошо, если флегматик будет дружить с подвижным ребенком. Но надо следить, чтобы энергичный товарищ не брал всю инициативу в свои руки. Все это поможет превратить «тихоню»-флегматика в старательного, аккуратного, вдумчивого, трудолюбивого, значимого для сверстников и любимого ими товарища.

Учебно-воспитательная работа с меланхоликами. Также преподаватель должен учитывать особенности учащихся-меланхоликов. В учебной работе

меланхолики не способны переносить сильные и длительные напряжения, что объясняется быстрым переходом клеток мозга в состояние охранительного торможения. У учащихся с меланхолическим темпераментом следует развивать общительность, чувство коллективизма, воспитывать чувство дружбы и товарищества. В обучении ребенка-меланхолика особенно важно соблюдать щадящий режим и принцип постепенности. Прежде всего, следует ограничить шум, количество игрушек, сузить круг знакомств, ведь малыш не переносит сильных раздражителей. Но в то же время надо приучать ребенка не бояться шума, спокойно, без тревоги относиться к новому человеку, уметь активно действовать с новой игрушкой. Круг знакомств тоже следует расширять постепенно, начав с одного спокойного сверстника. После того, как ребенок освоится, этот круг можно расширить. Дети со слабым типом нервной системы с огромным трудом входят в коллектив, нелегко отрываются от мамы, медленно привыкают к режиму, долго плачут, отказываются от занятий, не разговаривают со сверстниками. Первые дни пребывания такого ребенка в школе требуют огромного внимания со стороны учителя. Надо проявить внимание, чуткость, важно расположить ребенка к себе, вызвать доверие (в противном случае он будет долго страдать). Дети со слабой нервной системой требуют бережного отношения: на них нельзя повышать голос, проявлять чрезмерную требовательность и строгость, наказывать – все эти меры вызовут слезы, замкнутость, повышенную тревожность и другие нежелательные реакции. Говорить с такими детьми следует мягко, но уверенно, не скупиться на ласку. Меланхолики отличаются внушаемостью, поэтому нельзя подчеркивать их недостатки – это лишь закрепит их неуверенность в своих силах. Неоднозначным должно быть отношение к тревожности. После снятия адаптационного стресса тревожность может явиться условием, которое будет стимулировать активность, саморегуляцию деятельности ребенка. Детям-меланхоликам свойственна высокая чувствительность к допущенным ошибкам и в то же время высокий уровень самоконтроля. Это обеспечивает довольно высокую продуктивность и качество работы, высокую обучаемость. Надо учесть, что меланхолики – интроверты. Они чаще планируют свои действия без побуждения со стороны других людей. Очень важно помочь им найти друзей, преодолеть робость, неуверенность в себе, излишнюю тревожность.

У меланхоликов необходимо развивать стремление к активности, умение преодолевать трудности. Следует поддерживать положительные эмоции этих детей. Дети со слабой нервной системой требуют относительно частого отдыха. Успех в работе с меланхоликами предполагает и опору на ценные их качества – чувствительность к эмоциональным воздействиям, способность к сопереживанию, эмпатии и др. Детям этого темперамента обычно легче проявить себя, самоутвердиться в художественной деятельности (музыкальной, изобразительной и др.). Важно учитывать это в процессе воспитательной и коррекционной работы.