



ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

## **ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА «ПИОНЕР»**

---

### **Психолого-педагогические рекомендации по организации обучения детей и подростков в системе дополнительного образования с учётом типа темперамента**



Тюмень, 2020

Автор-составитель: Щелкунова Инга Александровна, педагог-психолог ГАУ  
ДО ТО «Дворец творчества и спорта «Пионер».

Данные методические рекомендации предназначены для педагогических  
работников учреждений дополнительного образования.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение .....</b>	<b>4</b>
<b>1. Психолого-педагогическая характеристика детей с различными типами темперамента.....</b>	<b>6</b>
<i>1.1. Дети-холерики. Особенности работы в организованных видах деятельности.....</i>	<i>6</i>
<i>1.2. Дети-сангвиники. Особенности работы в организованных видах деятельности.....</i>	<i>7</i>
<i>1.3. Дети-флегматики. Особенности работы в организованных видах деятельности.....</i>	<i>8</i>
<i>1.4. Дети-меланхолики. Особенности работы в организованных видах деятельности.....</i>	<i>9</i>
<b>Приложение. Методики определения типа темперамента у разновозрастных категорий детей.....</b>	<b>11</b>

## ВВЕДЕНИЕ

Одни дети от природы спокойны и медлительны, другие — энергичны и самостоятельны. Кто-то на замечания и наказания взрослых реагирует криком, другой — плачем, третий — замыкается в себе, а четвертый — просто не обращает на них никакого внимания. В чем причина таких различий? А причина действительно есть, и название ей — темперамент ребенка.

**Темперамент** — совокупность индивидуальных особенностей личности, характеризующих эмоциональную и динамическую стороны ее деятельности и поведения. Различают четыре вида темперамента: холерик, флегматик, сангвиник и меланхолик. Здесь вы найдете не только характеристику каждому виду темперамента, но подсказки и советы для педагогических работников по развитию и обучению детей разного типа темперамента.

Если мы хотим правильно развивать и обучать ребёнка, мы должны уметь подмечать особенности его темперамента. Так сангвиник и флегматик требуют совершенно разного к себе подхода. Каждый темперамент имеет свои сильные и слабые стороны. Одни дети действуют активно и импульсивно, а другие выглядят более пассивными только потому, что с детства склонны сначала подумать, а потом уже переходить к действиям. От него зависит поведение ребенка, его работоспособность, выносливость, то, как он отреагирует на ситуацию и многое другое.

Темперамент обуславливает индивидуальные различия в интенсивности эмоций, двигательной активностью. Считается, что это врожденное неизменное свойство нервной системы. Однако очень редко встретишь людей, относящихся на 100% к какому-то одному типу темперамента, чаще всего мы имеем дело со смешанными типами, для которых характерно преобладание черт одного из перечисленных темпераментов.

Тип темперамента, согласно И.П. Павлову, обусловлен свойствами нервных процессов возбуждения и торможения, их различными сочетаниями. Таких свойств — три:

- ❖ **сила**, т.е. способность нервной системы выдерживать сильные раздражители; она характеризуется выносливостью и работоспособностью нервных клеток;
- ❖ **уразновешенность**, которая определяется соотношением процессов возбуждения и торможения;

❖ **подвижность** как показатель быстрой смены процессов возбуждения и торможения.

Комбинация этих свойств определяет различные **типы темперамента**:

- **холерик** обладает сильной нервной системой, неуравновешенный, подвижный;
- **сангвиник** обладает сильной нервной системой, уравновешенный, подвижный;
- **флегматик** имеет сильную нервную систему, уравновешенный, инертный;
- **меланхолик** отличается наличием слабой нервной системы, неуравновешенный, инертный.

Если не учитывать темперамент ребенка в учебно-воспитательном процессе, то ребенку будет труднее раскрыть особенности таланта своей личности.

# 1. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕТЕЙ С РАЗЛИЧНЫМИ ТИПАМИ ТЕМПЕРАМЕНТА

## 1.1. Дети-холерики

Энергичные, шумные, активные. В поведении ребенка наблюдаются неугомонность, бесстрашие, настойчивость, склонность к упрямству, задиристость, нетерпеливость, конфликтность, горячность, мало способны к самоконтролю в эмоциогенных обстоятельствах. Таких ребят легко заметить в компании сверстников; бурно проявляет эмоции, любит шумные азартные игры. В коллективе ему всегда нужны сподвижники и зрители. В общении допускают резкость, вспыльчивость, раздражимость. Настроение холериков быстро меняется. Особенности познавательной деятельности ребенка-холерика: все схватывает на лету и быстро забывает. С увлечением и даже страстью берутся за дело, проявляют инициативу, работают с подъемом, но запас нервной энергии у него может быстро истощиться в процессе работы, особенно когда работа однообразна. Его движения порывистые, резкие, энергичные, им трудно совершать деятельность, требующую плавных движений, и спокойного темпа. Их речь громкая, быстрая, отрывистая, эмоциональная. Очень легко приспосабливается к новой обстановке, но с трудом – к установленным требованиям. Они будут стремиться руководить, командовать, устанавливать правила и страстно отстаивать их. Бурно реагируют на критику.

### **Особенности работы в организованных видах деятельности**

Быстрый темп, полярная активность, эмоциональность в представлении результата. Необходима четкая организация занятия, планирование индивидуальных дополнительных заданий. Нужно постоянно загружать работой, чередовать виды деятельности. Для выполнения задания должны быть очерчены временные промежутки и дисциплинарные требования. Работу стимулирует указание на ошибки. Нужно чаще спрашивать. Устный опрос возможен на любом этапе занятия. Необходима четко регламентированная система поощрений и наказаний, желательно отрицательные оценки давать индивидуально. Держать в поле зрения в течение всей работы. Помощь в последовательной организации деятельности и проверке результата. Учить его проговаривать сначала вслух, потом про себя этапы работы и следовать своему плану. Поощрение проявлений старательности и терпения. Использовать стремление к лидерству через ролевую реализацию.

Детям с данным типом темперамента больше всего подойдут те детские объединения, в которых очень быстро меняются виды деятельности и в которых они смогли бы выплеснуть свой излишек энергии.

## **1.2. Дети-сангвиники**

Для сангвиника характерны жизнелюбие, оптимизм, склонность к риску, компромиссам, гибкость, деловитость, общительность. Стремятся быть в коллективе, легко устанавливают контакты, общительны, доброжелательны, приветливы, быстро сходятся с людьми, легко налаживают хорошие отношения. Отличаются большой живостью. Эмоции также меняются быстро: в течении короткого времени легко может перейти от слез к смеху. Быстро забывают обиды, сравнительно легко переживают неудачи. Такой ребенок чувствует себя везде как дома, любит общество детей и взрослых, является душой компании, лидер по выбору. Всегда готовы принять участие в любом деле и часто берутся сразу за многое. Могут быстро охладеть к начатому делу. Легко и быстро усваивает новое, как правило, имеет хорошую долговременную и кратковременную память. Речь выразительная, быстрая, живая, с мимикой и жестами. Двигаются резво, активно (но без резких, порывистых движений). Адаптация легкая и быстрая. Быстро схватывают новое, многим интересуются, имеют большой кругозор и массу увлечений.

### **Особенности работы в организованных видах деятельности**

Быстрый темп, высокая активность, эмоциональность в процессе работы и представлении результата. Легко справляется с одновременным выполнением нескольких заданий. Быстро включается в работу в любой части занятия. Возможны устный и письменный опросы на любом этапе занятия. Для выполнения задания следует уточнить временные промежутки и дисциплинарные требования. Необходимо менять виды деятельности (ставить новые интересные задачи, которые требуют внимания и напряжения), включать его в активную деятельность. Стимулирование результата за счет оценки. Публично могут быть отмечены недостатки, сделаны замечания. Поощрять настойчивость, старательность, целеустремленность, аккуратность, постепенно повышать планку требований, добиваясь устойчивости и результативности.

Раскрыть потенциал этих детей помогут те детские объединения, где необходима большая подвижность, общительность и умение устанавливать контакты с окружающими людьми.

### **1.3. Дети-флегматики**

Основными чертами флегматика являются спокойствие, медлительность, неторопливость, сдержанность, несклонность к риску, обстоятельность, солидность, малая эмоциональность, сдержанность, миролюбие. При этом тяготеет к положительным эмоциям. Любит спокойные и тихие игры. Предпочитает одиночество. Не сразу идет на контакт, сначала присматриваются к людям. В отношениях с людьми ровны, спокойны, в меру общительны. Неавторитетен среди сверстников. Психические процессы протекают замедленно. Медлительность может мешать в учебной деятельности, но зато запоминают они обычно на долго. Способен длительное время заниматься каким-либо делом и доводить его до конца. Увлечения не поверхностны, если их что-то интересует – в этой теме будут разбираться досконально. Склонны к порядку, привычной обстановке, не любят перемен в чем бы то ни было. Охотно выполняют порученные задания. Готовы подчиняться. Хорошо развита долговременная память, движения нерасторопные, неторопливые, солидные. Речь медленная, невыразительная, без жестов и мимики. Адаптируется долго. Спокойно относятся к критике, всегда имеют свое мнение.

#### **Особенности работы в организованных видах деятельности**

Спокойный темп работы. Невыраженная активность, эмоциональность. Может длительное время работать над конкретным заданием. Требуется время на подготовку к ответу. Необходим настрой на работу, работоспособность высокая в середине и конце занятия. Не следует торопить и ограничивать во времени, от этого он начинает действовать еще медленнее. Исключить одновременное выполнение нескольких заданий. Допустимо снижение объема задания. Обучение самостоятельной оценке своей работы по заданным критериям и рациональному использованию времени при выполнении задания. Стимулировать включение в работу. Поощрять повышение темпа деятельности.

Данной категории детей будет более комфортно заниматься тем видом деятельности, который требует основательного подхода и сосредоточенности.

#### **1.4. Дети-меланхолики**

Основные черты – робость, застенчивость, замкнутость, нерешительность, мнительность, тревожность, боязливость, ранимость, чувствительность и впечатлительность. Легкоуязвимые, тяжело переносят обиды, огорчения, но внешне эти переживания выражаются в них слабо. Характерен высокий уровень тревожности. Предпочитают тихие уединенные игры. Склонны к замкнутости, избегают общения с малознакомыми, новыми людьми, часто смущаются, проявляют большую неловкость в новой обстановке. Они не сразу берутся за работу или включаются в игру, но если возьмутся за какое-либо дело, то проявляют в этом постоянство и устойчивость.

Общительны лишь с близкими людьми. Движения неуверенные, неточные, суетливые. Речь зачастую интонационно выразительна, но очень тихая, неуверенная. Меланхолик очень долго адаптируется в коллективе детей. К новым знакомствам относятся настороженно, нужно достаточно времени, чтобы ребенок адаптировался в новом коллективе, подружился с кем-то. Но при этом это очень нежные, ранимые, чувствительные, преданные дети. Они готовы подчиняться.

##### **Особенности работы в организованных видах деятельности**

Медленный темп, слабая активность, сверхчувствительность к воздействиям окружающей среды, зависимость от социального статуса в коллективе. Возможна монотонная работа по шаблону, алгоритму в течение небольшого промежутка времени. Трудно переключается на новые виды деятельности. Оказание помощи при снижении интереса к деятельности. Письменный опрос предпочтителен. При устных ответах необходимо подбадривание, создании ситуации успеха. Не следует сразу спрашивать новый материал. К концу занятия работоспособность снижается. Нуждается в щадящем режиме, доброжелательном отдыхе. Успех в работе с меланхоликами предполагает и опору на ценные их качества – чувствительность к эмоциональным воздействиям, способность к сопереживанию и др. Осуществлять подбадривающий контроль, т.е. в первую очередь оценивать успехи. Чуткость, мягкость, вежливость в общении. На учащихся меланхолического темперамента надо воздействовать мягкостью, тактичностью, чуткостью, поскольку чрезмерная строгость и резкое повышение требований к этим учащимся ещё больше затормаживает их, снижает работоспособность. Меланхолики отличаются внушаемостью, поэтому нельзя подчеркивать их недостатки – это лишь закрепит их неуверенность в своих силах. Поощрять старательность, неудачи отмечать

деликатно. Отсутствие применения сильных, жестких мер, суровых взысканий, резких оценок. Переключать внимание на результат деятельности, а не на оценку. Демонстрировать достижения. Подчеркивать, что вы уверены в его силах и знаете, что он сможет справиться с задачей. Напоминать о прошлых успехах. Не давить на него.

Детям этого темперамента обычно легче проявить себя, самоутвердиться в художественной деятельности (музыкальной, изобразительной и др.), в спокойных играх, занятиях (в небольших по составу группах, с доброжелательными по характеру детьми, близкими по степени общительности).

Задача педагога заключается не в том, чтобы попытаться переделать один тип темперамента в другой, а в том, чтобы путём систематической работы содействовать развитию положительных сторон каждого темперамента и корректировать отрицательные черты, которые могут быть связаны с данным темпераментом. Зная характеристики типов темперамента и индивидуальные особенности обучающихся, в группе мы можем создавать учащимся наиболее благоприятные условия обучения, устранять причины возможной дезадаптации, а, следовательно, помогать ребёнку справляться с его психологическими трудностями, активизировать его интеллектуальное развитие, сохранить мотивацию, сделать интересной его жизнь.

Теперь, определив тип темперамента своего воспитанника, вы можете двигаться дальше и, понаблюдав за ребёнком и корректировать стиль общения с ним. Это может занять у вас какое-то время, но при этом, вы подробнее подойдёте к вопросу выбора подходящей студии или детского объединения для ребёнка, что поможет ему развивать творческую сторону своей личности.

## МЕТОДИКИ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА У РАЗНОВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЙ ДЕТЕЙ

### 🚦 Тест «Определяем темперамент ребенка» (дошкольный возраст)

Помните, что редко встречаются люди, принадлежащие к одному типу темперамента. Обычно это темперамент смешанного типа. А поэтому не удивляйтесь, если в одних ситуациях ребенок может проявить себя как сангвиник, а в другой ситуации поведет себя как холерик.

Будьте внимательны к своим детям и тогда вы сможете понять их намного лучше.

Инструкция: прочитайте следующие утверждения и отметить плюсами те из них, которые особенно подходят к характеристике данного ребенка.

1. Любит шум и суету вокруг себя.
2. Очень нуждается в близких, которые могли бы поддержать, утешить.
3. Нередко раздражен чем-то, возбужден, беспокоен.
4. Быстрых ответов на любые вопросы от него не жди.
5. Любит работу, которую надо делать быстро.
6. Дети считают его веселым.
7. У него часто меняется настроение.
8. Чаще молчит в обществе детей.
9. Стесняется заговаривать первым с новыми людьми.
10. Не любит шумных игр, предпочитает уединение.
11. Умеет долго играть или выполнять задание, не отвлекаясь.
12. Не прочь похвастать, приукрасить события.
13. Часто не может усидеть на месте.
14. Его легко огорчить.
15. Дольше других сохраняет работоспособность, не устает.
16. Легко переключается с одного поручения на другое.
17. Нетерпелив и несобран, особенно плохо переносит ожидание.
18. Предпочитает кропотливую работу, не требующую быстрых реакций.
19. Быстро устает, отключается, перестает слушать.
20. Верит в себя, легко переносит неудачи.

Утверждения, характеризующие:

- сангвиника — 1, 6, 12, 16, 20;
- холерика — 3, 5, 7, 13, 17;

- меланхолика — 2, 9, 10, 14, 19;
- флегматика — 4, 8, 11, 15, 18.

Каждому утверждению соответствует 1 балл. Итак, если ребенок по оценке взрослого набрал 4-5 баллов, свойства данного темперамента выражены довольно ярко. Если баллов всего 1-3, говорить о свойствах определенного темперамента рано, желательно организовать специальное наблюдение и подключить к анкетированию нескольких взрослых, чтобы можно было вывести средний балл.

### Тест «Определяем темперамент ребенка» (школьный возраст)

1. Попробуйте описать ребенка. Какие черты характера у него наиболее ярко выражены? Какой он?
  - а. Жизнелюбивый, оптимистичный, разговорчивый, общительный, склонен к лидерству.
  - б. Спокойный, рассудительный, сдержанный, миролюбивый.
  - в. Энергичный, неугомонный, вспыльчивый, возбудимый, целеустремленный.
  - г. Тревожный, застенчивый, обидчивый, впечатлительный, нерешительный
2. Какие из перечисленных ниже эмоций ребенок проявляет сильнее и чаще всего?
  - а. Удивляется, радуется, смеется.
  - б. Почти никогда не реагирует бурно, преобладают позитивные эмоции.
  - в. Злится, гневается.
  - г. Грустит, опасается, испытывает растерянность.
3. Как ребенок обычно реагирует на наказания?
  - а. Он спокоен, не злится на родителей за наказание. Если злится, то быстро отходит.
  - б. Как будто не замечает. Без ярких эмоций.
  - в. Всегда по-разному. Бывает спокойно, бывает бурно (крик, протест).
  - г. Замыкается в себе, долго дуется, бывает реагирует истерикой, слезами.
4. В неожиданных, нестандартных ситуациях ребенок
  - а. Проявляет любопытство.
  - б. Как и всегда спокоен, даже равнодушен.
  - в. Сопротивляется, пытается вернуться к прежнему положению вещей.
  - г. Избегает нового (иногда просто на просто убегает).
5. В какие игры ребенок предпочитает играть?
  - а. Нравятся любые, которые отвечают его интересам.

- б. Любит играть один в спокойные игры.
  - в. Обожает шумные, подвижные игры.
  - г. Нравится играть во всевозможные игры, но только с близкими и знакомыми людьми.
6. Можете ли Вы сказать, что ребёнок общителен?
- а. Да, ему нравится находиться в обществе и детей, и взрослых. Знакомится с новыми людьми легко.
  - б. Нет, малыш больше любит одиночество, играет с хорошо знакомыми детьми и взрослыми.
  - в. Да. Любит восхищенных зрителей.
  - г. Нет. Предпочитает быть в одиночестве, общается с близкими.
7. Как ребенок ведет себя со сверстниками? Можете ли Вы сказать, что он лидер?
- а. Он всегда заметен в любой компании - настоящий лидер.
  - б. Лидер среди малочисленной компании друзей.
  - в. Сам считает себя лидером. А товарищи по-разному воспринимают его.
  - г. Мне кажется, он не пользуется авторитетом.
8. Как ребенок усваивает новое?
- а. Все новое дается ему быстро и легко.
  - б. Медленно, но малыш все усвоит.
  - в. Схватывает все на лету. Но и забывает быстро.
  - г. Это зависит от ситуации.
9. Как ребенок разговаривает?
- а. Выразительно, связно. Помогает себе мимикой, жестами.
  - б. Разговаривает медленно, невыразительно, эмоций не проявляет. Иногда бубнит что-то под нос.
  - в. Быстро, эмоционально, отрывисто, иногда переходит на крик, торопится, проглатывает звуки, слоги и даже слова.
  - г. Выразительно, но тихо и неуверенно.
10. Как ребенок осваивает возрастные навыки (те, которые "положены" по возрасту)?
- а. Без труда. Все дается легко.
  - б. Навыки осваиваются трудно, но прочно.
  - в. Быстро и легко. Но делает только то, что интересно ему самому.

г. Быстро, но непрочно. При стрессе может случиться откат или остановка в развитии навыка.

11. Как двигается?

а. Уверенно, точно, ритмично.

б. Аккуратно, неторопливо, манерно.

в. Порывисто, резко, эмоционально

г. Неуверенно, неточно, суетливо.

13. Как проходит адаптация к новым условиям?

а. Легко, быстро.

б. Не хотел менять устоявшийся ход событий, адаптация была долгой.

в. Новая обстановка понравилась, долго адаптировался к требованиям воспитателей.

г. Нельзя с уверенностью сказать, что адаптация уже позади. Никак не мог привыкнуть.

Результаты теста:

Если в ответах чаще встречается вариант «а» - преобладающий тип темперамента ребенка сангвинический.

Если в ответах чаще встречается вариант «б» - преобладающий тип темперамента ребенка флегматический.

Если в ответах чаще встречается вариант «в» - преобладающий тип темперамента ребенка холерический.

Если в ответах чаще встречается вариант «г» - преобладающий тип темперамента ребенка меланхолический.

## Список литературы

1. Венгер Л.А., Мухина В.С. Психология. - Москва, «Просвещение», 2013. - 378 с.
2. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. - М.; ФиС, 2012. - 320 с.
3. Маклаков А.Г. Учебник Нового Века. Общая психология. Учебник для вузов. - СПб.: Питер, 2013. - 452 с.
4. Мерлин В.С. Очерк теории темперамента. - Пермь, 2013. - 296 с.
5. Небылицын В.Д. Основные свойства нервной системы человека. Избр. психологические труды. - М., 2010. - 378 с.
6. Романова В.Л. Психология индивидуальных различий. - Москва: Издательство Московского Университета. - 2012. - 315 с.
7. Стреляю Я.Р. Роль темперамента в психическом развитии. - М., 2012. - 207 с.