

A decorative border of red ladybugs surrounds the text. There are 18 ladybugs in each of the four corners, and a horizontal row of 18 ladybugs at the top and bottom.

## ЧТО ТАКОЕ ТЕМПЕРАМЕНТ И КАК ЕГО УЧИТЫВАТЬ В ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ.

В общем смысле темперамент — это способ реагирования на мир, который задан врожденными свойствами нервной системы.

Он характеризует интенсивность, скорость, темп, ритм психических процессов и состояний. Темперамент в основном определяется сочетанием следующих трех качеств: реактивность, саморегуляция, общительность.

### **Реактивность**

Малыши с высоким уровнем реактивности бурно радуются хорошим событиям, но не менее бурно расстраиваются и негодуют, когда им что-то не нравится или идет не по плану. Возможно, такого ребенка придется научить реагировать на внешние стимулы более сдержанно. Для этого помогите ему расслабляться и находить слова для выражения отрицательных эмоций.

Реактивные дети физически активны, они любят проводить время на улице. Вы поможете своему ребенку развиваться, если предложите ему или ей попробовать новые виды физической активности. Но такому ребенку может быть трудно вернуться в спокойное состояние после активности, поэтому перед сном лучше почитать и сделать несколько дыхательных упражнений на расслабление.

И наоборот, если у ребенка низкий уровень реактивности, он может быть более «удобным», но при этом быть пассивным и нерешительным. Возможно, ему не хватает умения постоять за себя, и родителям придется его этому научить. Если мать или отец отмечают повторяющиеся ситуации, в которых ребенок мог бы вести себя более уверенно и твердо, они могут предложить ему попробовать другие варианты поведения.

Важно поощрять ребенка с низкой реактивностью к участию в семейных обсуждениях и выражению собственного мнения. Можно, например, спросить его, понравился ли ему новый мультфильм (новая еда, одежда, прогулка).

Такие дети обычно не очень физически активны, однако им доставляют удовольствие занятия, в которых нужна развитая мелкая моторика, будь то рисование, лепка, сборка конструкторов и пазлов. Чтобы все-таки обеспечить ребенку физическую нагрузку, предложите ему отправиться в парк, чтобы собрать листья для поделок, или прогуляйтесь в библиотеку за новой книжкой пешком, вместо того чтобы ехать на транспорте.

### **Способность к саморегуляции и концентрации внимания**

Дети, которым проще регулировать свое поведение, лучше владеют собой и справляются даже с такими сильными эмоциями, как разочарование или восторг. Они менее импульсивны и быстрее успокаиваются после переживаний.



Также у них обычно нет проблем с концентрацией внимания. Они с большей вероятностью будут упорно делать что-то до тех пор, пока не получат хороший результат. Они умеют двигаться дальше, несмотря на неудачи, но при этом боятся ошибиться и склонны к некоторому перфекционизму. В таком случае постарайтесь убедить ребенка, что совершать ошибки вовсе не страшно, они дают нам новый опыт и помогают развиваться.

Ребенку с трудностями саморегуляции нужна поддержка родителей, чтобы концентрироваться на сложных задачах. Такие дети быстро переключают внимание с одного занятия на другое. При этом они часто бывают очень креативны. Чтобы помочь ребенку сконцентрироваться, можно предложить ему награду за выполнение какой-то задачи или разнообразить процесс с помощью игр и творческих занятий.

### **Общительность**

Если ребенок очень общительный, ему нравится играть в совместные игры и проводить время с другими людьми. Но не нужно стараться постоянно развлекать его, играть с ним и общаться: такому ребенку важно научиться занимать себя самостоятельно.

Более общительные дети обычно легко адаптируются к переменам. Изменения в привычном режиме дня их не слишком беспокоят. такому ребенку необходим новый опыт и обилие новых впечатлений. Но не менее важно обеспечить им время один на один с близким человеком.

Если ребенок не очень коммуникабельный, скорее всего, он охотно играет сам с собой и легко находит себе занятия без посторонней помощи. А вот завести друзей ему трудно, и тут может понадобиться содействие родителей. Если он не чувствует себя комфортно в группе детей или на праздниках, попробуйте, например, пригласить одного-двух его друзей поиграть вместе с ним у вас дома или в парке.

Таким детям нравится размеренная жизнь изо дня в день, им трудно адаптироваться к переменам. С одной стороны, это удобно: родители могут строить планы, ориентируясь на детские привычки. С другой стороны, события, выходящие за рамки ежедневной рутины, могут вызывать у ребенка тревогу, и задача родителей — научить его справляться с новыми ситуациями.

### **Чем темперамент отличается от характера**

От чего зависит темперамент, с которым рождается ребенок? «Ученые пытаются найти эти основы в строении тела, типе нервной системы, силе биологических потребностей, функционировании эмоциональных центров головного мозга», — пишет опытный специалист по детской психологии и автор множества книг о воспитании Юлия Гиппенрейтер.

Темперамент образует природную основу характера

