

ТЕМПЕРАМЕНТ

ПЛАН

1. Поняття про темперамент.
2. Історія вчень про темперамент.
3. Тип вищої нервової діяльності та темперамент
4. Властивості темпераменту.
5. Характеристика темпераментів.
6. Врахування типу темпераменту дітей у навчально-виховній роботі.

Література:

1. Введение в психологию / [под ред. А.В. Петровского]. – М.: Академия, 1995. – 496 с. – С. 432 – 450.
2. Загальна психологія: Підручник / [О.В.Скрипченко, Л.В. Волинська, З.В. Огороднійчук та ін.]. – К.: Либідь, 2005. – 464 с. – С. 317 – 328.
3. Немов Р.С. Психология. В 3 кн. — 4-е изд. — / Немов Р.С – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – Кн. 1: Общие основы психологии. — 688 с. – С. 494 – 402.
4. Маклаков А. Г. Общая психология / Маклаков А. Г. — СПб: Питер, 2001. – 592 с.: ил. – С. 553 – 565.
5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / Рубинштейн С.Л. – СПб: Издательство «Питер», 2000. – 712 с.: ил. – С. 483–488.
6. М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навч. посіб. – 2-ге вид., допов. / М'ясоїд П.А. – К.: Вища шк., 2001. – 487 с. – С. 398 – 412.

1. Поняття про темперамент.

ТЕМПЕРАМЕНТ – індивідуальні особливості людини, які визначають динаміку її психічної діяльності та поведінки.

Основними компонентами темпераменту є:

- загальна психологічна активність;
- моторика;
- інтенсивність.

Від темпераменту залежить:

- швидкість виникнення психічних процесів та реакцій;
- темп і ритм діяльності та поведінки;
- інтенсивність психічних процесів.

2. Історія вчень про темперамент.

Вчення про темперамент започатковане давньогрецьким лікарем і філософом Гіппократом. Він та його послідовники (римський лікар Гален та ін.) обстоювали гуморальну теорію (від лат. humor — рідина), згідно з якою темперамент спричинює перевага в організмі певної рідини. Гіппократ вважав, що життєдіяльність організму визначається співвідношенням між кров'ю, жовчю та слизом (лімфа, флегма). На основі цього погляду сформувався вчення про чотири типи темпераменту: сангвінічний (від лат. sanguis — кров, перевага в організмі крові), флегматичний (від грецьк. phlegma — слиз, перевага в організмі слизу), холеричний (від грецьк. chole — жовч, перевага в організмі жовчі) та меланхолійний (від грецьк. melas — чорний, похмурий та chole — жовч, перевага в організмі чорної жовчі).

До середини XVII ст. всі дослідники вбачали анатоμο-фізіологічні основи темпераменту в будові та функціонуванні кровоносної системи. Так, німецький філософ Кант вважав, що природною основою темпераменту є індивідуальні особливості хімічного складу крові.

Близькі до такої точки зору ідеї російського педагога, анатома і лікаря П. Лесгафта (1837 – 1909), який розробив теорію, в якій основою темпераменту є особливості системи кровообігу (товщина стінок, діаметр отвору кровоносних судин, будова і форма серця). Діаметр і товщина стінок визначають швидкість і силу кровообігу, а від цього залежить швидкість обміну речовин, і в підсумку – індивідуальна характеристика темпераменту як міри збудження організму та тривалості реакцій.

Конституційну теорію започаткував у XX ст. н. е. німецький психіатр Е. Кречмер. Головною ідеєю цієї теорії є функціональна залежність темпераменту від будови (конституції) тіла. Е. Кречмер виділив чотири конституційні типи (астенічний, атлетичний, пікнічний, диспластичний) і вважав, що кожному з них притаманний відповідний темперамент.

Подібно до того, як у Європі поширювалася конституційна типологія Е.Кречмера, в Америці набувала популярності концепція У.Шелдона, сформульована в 40-х роках ХХ століття. Його погляди на типологію близькі до концепції Кречмера, за якою тіло та темперамент – це два параметри одного й того самого об'єкта, котрим є людина.

Основним недоліком гуморальної та конституційної теорій було пояснення темпераменту лише біологічними чинниками і недооцінювання ролі середовища і соціальних умов у формуванні психологічних властивостей індивіда.

3. Тип вищої нервової діяльності та темперамент.

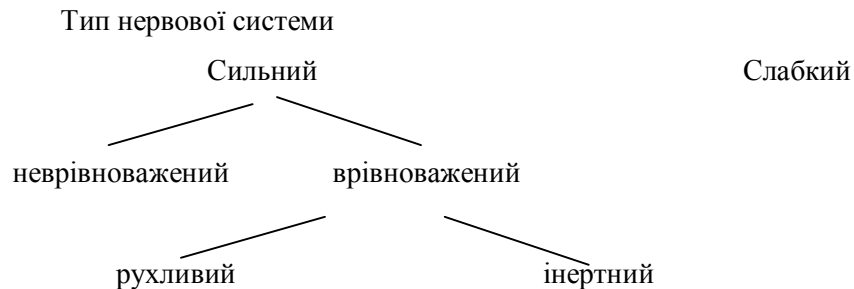
Уперше науковий підхід до з'ясування фізіологічних основ темпераменту застосував І. Павлов у своєму вченні про типи вищої нервової діяльності у тварин і людини. Ці основи він вбачав у особливостях функціонування кори великих півкуль головного мозку, її умовнорефлекторній діяльності. Спираючись на експериментальні дані, він показав, що нервові процеси в корі мозку характеризуються певними властивостями, які у своєму поєднанні утворюють типи вищої нервової діяльності (типи нервової системи). Такими властивостями є сила, врівноваженість і рухливість процесів збудження і гальмування.

Сила нервової системи визначає її працездатність. Вона проявляється насамперед у функціональній витривалості, тобто здатності витримувати тривалі чи короточасні, але сильні збудження.

Врівноваженість нервових процесів – це баланс між процесами збудження та гальмування.

Рухливість нервових процесів визначається легкістю переходу від збудження до гальмування і навпаки. Рухливість нервових процесів проявляється в здатності змінювати поведінку залежно від умов, швидко переходити від однієї до іншої, від пасивної до активного чи навпаки. Протилежною рухливості якістю є інертність нервових процесів. Нервова система інертніша тоді, коли потребує більш часу чи зусиль для переходу від одного процесу до іншого.

Ці якості нервових процесів утворюють певні системи, комбінації, які й зумовлюють тип нервової системи.



І. П. Павлов визначив чотири основні типи нервової системи:

- 1) сильний, врівноважений, рухливий тип - сангвінік;
- 2) сильний, врівноважений, інертний тип - флегматик;
- 3) сильний, неуврівноважений, рухливий тип - холерик;
- 4) слабкий тип - меланхолік.

4. Властивості темпераменту.

Сензитивність — міра чутливості до явищ дійсності, що стосуються особистості. Незадоволення потреб, конфлікти, соціальні події в одних людей викликають яскраві реакції, страждання, а інші ставляться до них спокійно, байдуже.

Реактивність — це особливості реакції особистості на подразники, що виявляються в темпі, силі та формі відповіді, а найяскравіше — в емоційній вразливості, і відображаються на ставленні особистості до навколишньої дійсності та до самої себе.

Активність характеризується енергією впливу людини на навколишній світ і подолання перешкод на шляху до мети.

Темп реакції — швидкість перебігу різних психічних явищ.

Пластичність виявляється у швидкому пристосуванні до обставин, що змінюються.

Ригідність — особливість, протилежна пластичності, складність або нездатність перебудуватися при виконанні завдань, якщо цього потребують обставини.

Екстравертованість — спрямованість реакцій та діяльності особистості назовні, на інших.

Інтровертованість — спрямованість на себе, свої внутрішні стани, переживання.

заохочувати його заняття в гуртках, секціях тощо, з урахуванням його намірів, звичок та труднощів.

Меланхоліки часто відзначаються сором'язливістю. Батьки та вчителі дитини ніколи, а тим більше у цьому випадку, не мають орієнтуватися на реакцію оточуючих («Що скажуть?! Що подумають?!»), а винятково на психологічний стан вихованця. Соромлячи і караючи дитину, можна розвинути сором'язливість до рівня психічного захворювання. Як радять відомі вчені А.Л.Баркан, Е.Ле Шан, дитині слід пояснити, що соромитися - нормальна реакція, якої не потрібно лякатися, і в кожній конкретній ситуації допомагати вихованцеві знайти спосіб оволодіння собою. Наприклад, якщо дитина соромиться спілкуватися з гостями, їй можна доручити розносити бутерброди тощо.

Діяльність допоможе їй подолати неприємні відчуття. Спілкування відбудеться, але зміщення акценту допоможе поступово зовсім нейтралізувати надмірну сором'язливість як рису характеру.

Нову інформацію меланхоліки здатні засвоювати швидко чи повільно — залежно від обставин. У спокійній, доброзичливій атмосфері нові відомості засвоюються ними швидко й надовго. Тому створення сприятливих умов навчання і виховання дитини — основна проблема в роботі з меланхоліком.

Меланхоліка швидко стомлює будь-яка діяльність, навіть легка і приємна. Як наслідок, меланхолік виконує кожну роботу вдвічі повільніше за сангвініка. Меланхоліка потрібно змалку навчити планувати свою діяльність, розумно розподіляти час і збалансовувати добуву і тижневу тривалість праці й відпочинку, інакше можливе нервове й фізичне виснаження організму дитини на ґрунті хронічної перевтоми або, з тієї самої причини, формування відрази до праці, апатія.

5. Характеристика темпераментів.

Сангвініки.

Сангвініки легко пристосовуються до нових людей, нового середовища. Емоційні, життєрадісні, з живою мімікою (коли їм весело - вони сміються, коли сумно - плачуть). З виразу обличчя легко здогадатися, який у них настрій, як ставляться до того, з ким спілкуються. Переважає веселий настрій. Вони довірливі, з ними приємно спілкуватися.

Як правило, у присутності сангвініка, люди почуваються легко і невимушено., без напруження. Тільки-но зайшлися, в враження таке, ніби давно знайомі.

Товариські. Легко переборюють труднощі й допомагають їх долати іншим. Можуть бути лідерами. Добре стримують прояви своїх почуттів. У сангвініків практично немає ворогів: вони з розумінням ставляться до думок і вчинків інших, толерантні. У колективі почуваються впевнено, не бояться відповідальності й ризику.

Це люди дуже енергійні, активні. Довго працюють без втоми, але за тих умов, коли робота їх цікавить. Якщо вона не захоплює, можуть покинути все, не довівши до кінця. До критики ставляться спокійно. Із задоволенням беруться за нову справу, відзначаються винахідливістю. Довготривалих і копітких справ уникають.

Меланхоліки.

Вони дуже чутливі люди, друзі книги і природи. Мляві, замкнені, песимістичні. Міміка й рухи невиразні, голос тихий. Настрій дещо пригнічений. Почуття свободи, розкутості, приємної веселості майже ніколи не відчуються.

Перед труднощами розгублюються, відмовляються від боротьби. Кожний життєвий поворот для меланхоліків - удар, бо переживають сильний страх у небезпечній ситуації. Швидко втомлюються. При сильних подразниках погіршується діяльність.

Дуже вразливі. Довго пам'ятають образи, навіть невеликі неприємності виводять їх із рівноваги, можуть викликати сльози. При невдачі - пригнічені і розгублені.

Сором'язливі, недовірливі, недооцінюють свої здібності. Рідко користуються допомогою товаришів. Легко пристосовуються лише до дуже вузького середовища (родина, невелике коло друзів). Уважні до людей, тактовні.

Меланхоліки не бувають активістами й громадськими діячами. Вони ті, кого ведуть. Нездатні відстоювати свою думку, скромні, несамостійні.

Їх часто називають диваками, бо у них надзвичайно розвинена уява. Геніїв якраз найбільше серед меланхоліків. Ці люди - індивідуалісти.

Мають свій, часто оригінальний погляд.

Відзначаються надзвичайною точністю й скрупульозністю в діяльності.

Флегматики.

Флегматики - це передусім тверезі консерватори, реально оцінюють свої здібності, хранителі таємниць, це "річ у собі", непроникливі, нерозгадані. Нелегкі на підйом, нерішучі, пасивні. Вони сповідують філософію людей: "тихо їдеш - далі будеш". Можливо, саме вони її створили. Це - "геній відстрочок". Вони очікують. До виконання завдання флегматиків слід не лише заохочувати, а й готувати заздалегідь, повторивши не один раз. А два чи три завдання - їм узагалі досягнути не під силу, їх охоплює паніка. Вони ретельно обдумують і планують свої дії. Наполегливі в роботі, розпочате доводять до кінця, проте надто повільно, чим дратують оточуючих. До критики ставляться байдуже. Винахідливістю не відзначаються, однак втілюють у життя ідеї інших. Терплячі, наполегливі у досягненні мети, стійкі у прагненнях і настроях.

Флегматики малоемоційні, повільно виникають і змінюються почуття. Їх нелегко розсмішити, розгнівати. Міміка одноманітна, мовлення невизразне.

У стосунках з людьми виявляють постійність, відданість. Надійні у дружбі, у сім'ї. Люблять вузьке коло давніх знайомих. Врівноважені, в міру товариські, уникають пустої балаканини й неділових контактів. Страждання переносять терпляче, не скаржаться на них, але страждання інших їм також мало хвилюють.

Нелегко сходяться з новими людьми. Повільно пристосовуються до нового оточення.

Холерики.

Це люди з великою активністю, енергійністю, непосидючістю. Їх "наступ" важко зупинити. У них є така особливість: з'являється у потрібний момент. Трапляється з людиною нещастя, і холерики тут як тут, бо це люди з "оголеним нервом". Вони відчувають не лише свій біль, а й біль тих, хто поряд. Холерики багатьом видаються щасливцями. Та все це тому, що встигають робити найбільшу кількість спроб і помилок за одиницю часу.

Швидко рухаються й швидко розмовляють. Їх поведінка невірноважена. Легко збуджуються й довго заспокоюються. Потреба у сні мала, однак завжди бадьорі. Виразна міміка і пантоміміка.

Холерики дуже компанійські люди, завзяті, але задиркуваті, запальні. Відверто вступають в суперечки, бувають агресивними. Характерне бажання виділитися з колективу, стати лідером.

Швидко збудження у холериків веде до того, що вони мало роздумують і відразу діють. Швидко переключаються з однієї діяльності на іншу.

завершити після останнього уроку. Але практикувати другий спосіб слід не частіше рази на чверть, інакше дитина перевтомлюватиметься.

Усіх флегматиків, які не встигають працювати в одному темпі з класом, бажано посадити разом за 1—3 парти в одному ряду. Це зручніше для вчителя і спокійніше для них самих. Сусідство флегматиків і холериків за однією партою недоцільне, тому що холерик надзвичайно стомлює і відволікає дитину, у якої переважають гальмівні процеси.

Флегматики здебільшого не люблять довготривалих громадських доручень, пов'язаних з активною діяльністю і спілкуванням з багатьма особами. Водночас не можна однозначно, як окремі психологи, стверджувати, що флегматики не здатні до керівної організаторської діяльності. Флегматик може чудово виконувати роль старости агресивного інтелектуального класного колективу, бути бібліотекарем класної бібліотечки, керувати й займатися шефською роботою. Дорослим важливо не забувати, що ця дитина не здатна швидко орієнтуватися, тому всі справи їй потрібно доручати заздалегідь.

Ранок цієї дитини батьки мають педантично спланувати з вечора. Щоб вчасно встигнути до дитячого садка чи школи, флегматикові потрібно прокинутися на 30—50 хвилин раніше за сангвініка, а отже, на стільки ж раніше заснути. Флегматика слід привчити напередодні готувати всі потрібні на завтра речі, бо флегматики — це люди, які не зможуть зібратися швидко, навіть за найбільшого бажання і за найбільшої необхідності. Гімнастичні вправи флегматикам доцільно виконувати не вранці, а у другій половині дня. По-перше, вони поглинають вранішній час, коли дитина і так «нічого не встигає», а по-друге, флегматиків фізичні вправи часто не стимулюють, а стомлюють, викликаючи сонливість і бажання після інтенсивної зарядки знову лягти у ліжко.

Меланхоліку слід приділяти особливу увагу, турботу й доброту. Головні особливості цих дітей: лякливість, нерішучість, бачення подій у темних тонах. Ці особистісні якості неможливо ліквідувати. Покарання, демонстрування дорослими постійного невдоволення тільки поглиблюють їх, розладнуючи надзвичайно чутливу нервову систему меланхоліків. Правильний виховний підхід полягає в тому, що дорослий виявляє співчуття і повне розуміння почуттів дитини. Тактовно, глибоко й зацікавлено проникати в його духовний світ, здійснювати моральну підтримку та зміцнювати віру у власні сили, виявляти розуміння його душевного стану. Періодично потрібно переключати переживання меланхоліка в русло переживань групи (колективу). Виховувати волю, наполегливість і почуття власної цінності в колективі. Потрібно через певний проміжок часу організувати для нього "ситуацію успіху". Уважно стежачи за настроєм та інтересами меланхоліка, потрібно

повільними темпами дитини. З флегматиками корисно часто грати в нетривалі ігри, у яких необхідна швидкість і точність рухів, кмітливість. Щоб ровесники не насміхалися над невдалими спробами дитини, доцільно допомогти їй, заздалегідь потренуватися.

Дорослим доводиться докладати спеціальних зусиль, щоб допомогти флегматикові увійти в дитячий колектив, виявити себе в ньому як особистість, здобути авторитет, знайти друзів. З дитиною-флегматиком необхідно проводити спеціальні ігри, розвиваючи її мислення, почуття, уяву, її потрібно навчити правильно переключати увагу під час виконання завдань і раціонально розподіляти час.

Дехто з психологів радить постійно тормозити флегматиків, щоб вони не були «в'ялими», і прискорювати їхню діяльність, запроваджуючи змагання й ігри наввипередки. Ці рекомендації можна вважати шкідливими і навіть небезпечними. Флегматики стомлюються від тривалого спілкування, перебування у багатолюдних гамірних колективах, і втома ця, як відомо, має фізіологічну основу. Тому намагання флегматика періодично усамітнюватися - своєрідна захисна реакція організму.

Позбавлення флегматика можливості чергувати періоди спілкування з людьми з тривалими перепочинками на самоті чи в товаристві близького спокійного друга поступово приведе до розладу нервової системи і психіки дитини. Усілякі перегони й змагання швидко стомлюють флегматиків і перестають їх цікавити. Єдине, що може прискорити діяльність цих дітей, — формування у них стійких, напівавтоматичних навичок.

Наприклад, якщо батьки хотіли б, щоб їхня дитина з флегматичним темпераментом у 1-му класі не відставала од інших за темпом письма, читання, лічби, то доцільно вже у три-чотирирічному віці в ігровий формі вчити її лічити й читати, а з п'яти-шести років — писати. Відтак до семи років у неї виробляться необхідні навички. Аналогічно потрібно підходити і до формування всіх інших умінь. Водночас варто пам'ятати, що навіть доросла людина-флегматик пише приблизно у два-три рази повільніше за холериків і сангвініків тієї самої вікової групи.

Від флегматиків не можна вимагати миттєвої відповіді на запитання, швидкого переключення на інший вид діяльності. Дітям з яскраво виявленим флегматичним темпераментом доцільно задавати удвічі-утричі менші за обсягом домашні завдання, вимагаючи їх якісного виконання. У класі флегматикові потрібно дозволяти або виконувати не всі завдання, або збільшити час на їх виконання.

У самостійних і контрольних роботах задавати по два - три однотипних приклади, рівняння, слова або речення і давати флегматикам інструкцію записувати завдання через одне чи через два, наприклад: 1, 3, 5 або 1,4,7. В іншому випадку особливо важливу контрольну роботу дозволяти

Холерики люди натхненні й невгамовні, ініціативні. Одна розпочату справу їм важко довести до кінця, як і втілювати свої ідеї (не вистачає наполегливості, набридає одноманітність).

Холерики не думають про небезпеку, діють сміливо, рішуче, з пристрасстю й захопленням.

6. Врахування типу темпераменту дітей у навчально-виховній роботі.

Під час роботи з дітьми-сангвініками варто давати вихід їхній енергії, стимулювати розкриття їхнього потенціалу та здібностей у суспільне корисній праці. Потрібно виявляти довіру до сангвініка, підтримувати його корисну ініціативу, здійснювати моральну підтримку в його починаннях, закріплювати віру у власні сили в переборенні труднощів. Не варто давати йому доручення, пов'язані з довготривалою монотонною діяльністю. Потрібно враховувати його особисті інтереси, схильності, погреби й труднощі — їх тимчасовий характер. Допомогу сангвініку краще надавати у формі відкритої дружньої підтримки, поради. Доцільно використовувати його лідерські якості в колективі, залучати до організації вечорів, диспутів та інших суспільно-корисних заходів.

Діти-сангвініки намагаються займатися тільки легкою, приємною і цікавою для них діяльністю й уникати складного, неприємного, нецікавого. Тому необхідно з раннього віку виробляти в них стійкий інтерес, терпіння, цілеспрямованість, звичку сумлінно виконувати й доводити до кінця розпочату справу, з'ясувати суть кожного питання.

Компромісність, оптимізм, життєрадісність, товарицькість сангвініка за неправильного виховання чи неконтрольованості здатні стати джерелом таких негативних рис характеру, як легковажність, поверховість, непостійність, егоїзм.

У роботі з холеричними дітьми слід покладатися на позитивний авторитет дорослого, цілеспрямованість педагогічних впливів. Потрібно виявляти зацікавлене розуміння душевного стану учня. Тактовно й опосередковано запобігати «зривам»; враховувати мотиви вчинків, залучати до активної діяльності, пов'язаної з виявом ініціативи. Потрібно уникати різких емоційних реакцій, спрямованих безпосередньо на учня. Краще впливати на холерика опосередковано, через колектив. Варто пам'ятати, що зайнятість корисною справою може спрямувати холерика на розвиток позитивних якостей особистості, відверне негативні впливи. Холеричні діти потребують тактовної допомоги та співчуття при ускладненнях.

Їхня невтомність, енергійність, схильність до ризику, упертість, пустотливість, задикуватість, нетерплячість і висока конфліктність стають причиною биття посуду, бійок з однолітками, травм тощо. Холерика важливо виховувати добрим, співчутливим, турботливим, оскільки цей тип дуже схильний до агресивності. Холерика потрібно вчити ввічливості, уміння стримувати

емоції, застосовуючи не стільки пояснення, а й «програвати» з ним можливі ситуації (система адаптованих для дітей ділових ігор).

Використовуючи цікаві для дитини види діяльності, поступово формувати посидючість, наполегливість, сумлінність, ретельність і точність у виконанні завдань. Організовувати життя дитини так, щоб вона, по можливості, не перезбуджувалася. Практикувати ігри та інші цікаві для неї заняття, які сприяли б закріпленню в її нервовій системі процесів гальмування.

Батьки, вихователі, учителі мають із розумінням ставитися до «зривів» у поведінці холериків, не принижувати їхньої гідності, формувати в них адекватне самооцінювання. Копітка виховна робота з холериками в дошкільному віці дасть їм змогу легше адаптуватися до потреб школи і підготує до засвоєння навчального матеріалу. При вступі до дошкільного закладу чи до 1-го класу саме холерики потребують спеціальної психологічної підготовки щодо доцільності виконання вимог і правил спілкування з дітьми та дорослими. Корисно записати холерика до спортивної секції, де він зможе «дати вихід» своїй енергії.

Застосування фізичних покарань, крику до холерика неефективні. Вони остаточно розхитують нервову систему дитини, у якої процеси збудження домінують над процесами гальмування. Відтак досягається ефект, протилежний бажаному. Якщо холерик неякісно виконав роботу, треба не сварити чи карати його, а пояснити, чому так не можна, і вимагати повторного сумлінного виконання. Якщо така дитина когось образила — без покарань і нотацій навчити вибачитися, допомогти зробити для цієї людини щось добре, обговорити, як наступного разу слід учинити в аналогічній ситуації.

Щоб холерики, швидко закінчивши роботу, не заважали на уроці іншим учням, учителеві необхідно завжди мати для них кілька цікавих додаткових завдань, але пропонувати ці завдання можна тільки у разі якісного виконання дитиною основної роботи.

Перебування двох холериків за однією партою можливе, але не завжди доцільне. Оптимальне сусідство — холерик і сангвінік. За вмілого керівництва вчителем роботою класу, присутність на уроці сангвініка заспокійливо діє на холерика, а холерик не особливо заважає сангвініку.

У роботі з флегматиком слід наполегливо використовувати завбачливі настанови на будь-яку діяльність, яку йому потрібно виконати, здійснювати докладний інструктаж (що? коли? у якій послідовності?). Доцільно стимулювати вияв щирих почуттів учня. Залучайте його до цікавої діяльності, що розвиває почуття, емоції й зміцнює віру у власні сили. Довіряйте учню, давайте можливість реалізувати себе у справі, посильній допомозі іншим. Необхідно уникати демонстративних доручень, пов'язаних із високим темпом діяльності, й допомагати йому займатись аутотренінгом та самовихованням.

Шалені ритми сучасності для флегматиків незрозумілі, логічно не обґрунтовані й надзвичайно виснажливі. Саме діти-флегматики найбільше ризикують втратити свою індивідуальність в оточенні дорослих холериків і

сангвініків. Дорослі позитивно реагують на вміння флегматиків певний час самостійно займатися якоюсь справою, не турбуючи дорослих, на неконфліктність, поступливість, розсудливість цих дітей. Варто дитині-флегматикові розпочати діяльність, продиктовану повсякденною необхідністю (їсти, вдягатися, мити посуд, робити уроки), як дорослі з іншим темпераментом нерідко доходять найвищої стадії роздратування.

Неправильний підхід до організації виховання і навчання флегматика — це звинувачення його в тупості, некітливості, постійні покарання за повільність. Наслідки такого ставлення здебільшого трагічні: у дитини виникають неврози, вона починає виконувати доручене швидко та неякісно, несумлінно; формується комплекс неповноцінності через постійні невдачі. Унаслідок індивід не розкриває себе як особистість, не реалізує власні творчі можливості мислення, почуттів та уяви. Якщо ж дитинство флегматика складається сприятливо і йому вдається розвиватися, зберігаючи всі позитивні риси темпераменту, суспільство отримує сумлінних, серйозних, пунктуальних, захоплених улюбленою справою людей — нерідко видатних учених.

Правильний підхід до виховання дитини-флегматика передбачає створення сприятливих умов для її фізичного, духовного й інтелектуального розвитку. Флегматики не витримують значних фізичних навантажень, якщо змушені виконувати їх у швидкому темпі. Отже, вправи ранкової гімнастики і вправи на уроках фізкультури флегматики мають виконувати у дещо вповільненому темпі.

Флегматикам не притаманні бурхливі вияви почуттів, тому часто їх вважають байдужими, товстошкірими. Насправді почуття цих дітей вирізняються глибиною і постійністю. Флегматики болісно переживають несправедливість, зазіхання на їхні права, розлучення з близькими людьми, бояться і не люблять змін, нестабільності.

Вони здатні повністю ігнорувати вимоги неавторитетної для них особи. З огляду на це батькам, вихователям, учителям під час спілкування з флегматиками потрібно зважувати кожне слово, кожную дію, щоб не втратити авторитету в очах дітей, намагатися створити повну взаємну довіру в стосунках, щоб дитина не замикалася у собі.

Для правильного виховання й розвитку дітей-флегматиків необхідно створювати дещо «тепличу» атмосферу, у якій має бути повністю відсутня поспішність, нетерплячість. З раннього віку перед такою дитиною слід розкривати широкий спектр наук і занять, що допоможе зробити її допитливою. Під час читання художніх творів, у процесі гри флегматика необхідно на життєвих - прикладах ознайомлювати з різновидами почуттів й емоцій, навчати правильно виявляти їх у відповідних ситуаціях: співчувати, радіти тощо.

Щоб дитина виросла ініціативною, дорослі мають вітати кожен вияв її самостійності, непомітно допомагати у складних справах, не дратуватися