

КАК УЧЕСТЬ ОСОБЕННОСТИ ТЕМПЕРАМЕНТА В УЧЕБНО- ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Л. В. Пожарская

ТЕМПЕРАМЕНТ КАК ФУНДАМЕНТ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ

Индивидуальная неповторимость ребёнка, своеобразие его психики и личности проявляются в чертах темперамента, характера, в специфике интересов, качестве познавательных процессов.

Когда говорят о темпераменте, то имеют в виду множество психических различий между людьми — различия по глубине, интенсивности, устойчивости эмоций, эмоциональной уязвимости, темпу, энергичности действий и другим динамическим, индивидуально-устойчивым особенностям психической жизни, поведения и деятельности.

Учёные доказали, что выбор темперамента как основы оценки индивидуальных различий ребёнка обоснован и эффективен.

- **Во-первых**, особенности типов темперамента достаточно просто фиксируют по результатам наблюдения: они проявляются в поведении и деятельности детей.
- **Во-вторых**, темперамент является фундаментальной характеристикой человека, он устойчив, обусловлен врождёнными особенностями свойств нервной системы и мало подвержен изменениям под действием среды и воспитания.
- **В-третьих**, темперамент ребёнка проявляет себя во всех сферах психической и физической активности, так как его психофизиологическими компонентами являются активность и эмоциональность.

Темперамент влияет на характер человека, на его поведение и на общую работоспособность. Особенности темперамента сказываются и на учебных занятиях, и на трудовой деятельности.



Темперамент, в понимании И. П. Павлова, — общая характеристика высшей нервной деятельности, выражающая основные природные свойства нервной деятельности.

В основе условно-рефлекторной деятельности лежат фундаментальные свойства нервных процессов — **возбуждение** и **торможение**.



Уравновешенность — равновесие процессов возбуждения и торможения.

Соотношение силы обоих процессов определяет, является ли этот индивид уравновешенным или неуравновешенным, когда сила одного процесса превосходит силу другого.



Инертность — противоположность подвижности. Нервная система тем больше инертна, чем больше времени или усилий требуется, чтобы перейти от одного процесса к другому.

Выделенные И. П. Павловым свойства нервных процессов обуславливают определённые системы, комбинации, что, по его мнению, образует так называемый тип нервной системы, или тип высшей нервной деятельности.

Выделенные И. П. Павловым типы нервной системы не только по количеству, но и по основным характеристикам соответствуют **4 классическим типам темперамента**.

1. Сильный, уравновешенный, подвижный — **сангвиник**.
2. Сильный, уравновешенный, инертный — **флегматик**.
3. Сильный, неуравновешенный с преобладанием возбуждения — **холерик**.
4. Слабый тип — **меланхолик**.

Свойства темперамента являются биологически обусловленными и врождёнными. Но темперамент оказывает существенное влияние на формирование характера и поведения человека, иногда определяет индивидуальность, поэтому отделять темперамент от личности нельзя.

Среди основных свойств темперамента следует назвать, прежде всего, **сензитивность** (чувствительность), которая характеризуется силой



■ Холерический темперамент

и устойчивостью того воздействия, которое производит определённое впечатление на человека. Она связана с эмоциональной сферой и проявляется в силе, скорости и устойчивости эмоциональной реакции на воздействие. Сейчас уже доказано, что наиболее чувствительным типом является тип слабый (меланхолик).

Темперамент проявляется в эмоциональной **возбудимости** (в силе эмоционального возбуждения, скорости, с которой оно охватывает личность) и устойчивости, с которой она сохраняется.

От темперамента человека зависит, как быстро и сильно он вспыхивает и с какой скоростью потом успокаивается.

Другое свойство — реактивность.



Реактивность — сила и энергия, с которой человек реагирует на воздействия. Самая высокая реактивность — это реактивность холерика. Кроме реактивности, темперамент характеризуется ещё и активностью.



Активность — способность самостоятельно, сознательно управлять своим поведением.

Пластичность и ригидность являются параметрами приспособления к внешним воздействиям.



Экстраверсия — интроверсия свидетельствуют об общей направленности личности (на внешний или внутренний мир).

Центральным проявлением темперамента является **импульсивность**, которая характеризуется силой побуждения, скоростью, с которой эти побуждения овладевают моторной сферой и переходят в действие, устойчивостью, с которой они сохраняют свою деятельностную силу.



Импульсивность — та сторона темперамента, которой он связан с целеустремлённостью, волей, динамичной силой потребностей как побуждений к деятельности со скоростью перехода побуждений в действие.

Конкретные проявления типа темперамента многообразны. Они не только заметны во внешней манере поведения, они как бы пронизывают все стороны психики, существенно проявляясь в познавательной деятельности, сфере чувств, побуждениях и действиях человека, а также в характере умственной работы, особенностях речи.

Признаки темперамента являются постоянными, константными по сравнению с другими особенностями человека.

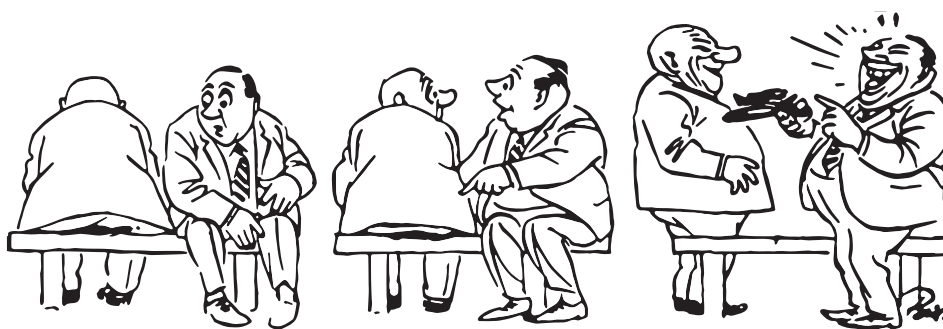
Признаки темперамента — это фундамент индивидуальности, который закладывается ещё до рождения ребёнка. Темпераментные реакции малышей ничем не замаскированы, и способ поведения, когда ребёнок чем-то раздражён или расстроен, говорит сам за себя. Одни направляют агрессивные проявления на себя, другие — на окружение, кто-то начинает кричать, кто-то — тихо плакать. Именно эмоции становятся мотивационным толчком, который обуславливает возникновение темпераментной реакции.

ХОЛЕРИЧЕСКИЙ ТЕМПЕРАМЕНТ

Представители этого типа — сильные, неуравновешенные, возбудимые, отличаются скоростью движений и действий. О таком человеке говорят, что он очень несдержанный и горячий. Но в то же время он быстро успокаивается, если ему уступают и идут навстречу.

Психические процессы происходят быстро. Холерик страстно увлекается делом, которое его интересует, энергично преодолевает трудности, но этот запас нервной энергии может быстро иссякнуть, особенно когда работа однотипная, — тогда настроение пропадает. Холерик отличается повышенной возбудимостью и эмоциональной реактивностью. В общении с людьми бывает резким, раздражителем, эмоционально несдержанным, что не даёт ему возможности объективно оценивать поступки людей, поэтому он создаёт конфликтные ситуации в коллективе.

У холерика реактивность явно преобладает над активностью, поэтому он неукротимый, несдержанный, нетерпеливый, вспыльчивый. Он



■ Сангвинический темперамент

менее пластичен и более инертен. Отсюда — высокая устойчивость стремлений и интересов, большая настойчивость, возможны затруднения в переключении внимания, он скорее экстраверт. Люди этого темперамента быстры, чрезмерно подвижны, неуравновешенны, возбудимы, все психические процессы протекают у них быстро, интенсивно. Преобладание возбуждения над торможением, свойственное этому типу нервной деятельности, ярко проявляется в несдержанности, порывистости, вспыльчивости, раздражительности холерика. Отсюда и выразительная мимика, торопливая речь, резкие жесты, несдержанные движения. Чувства человека холерического темперамента сильные, обычно ярко проявляются, быстро возникают; настроение иногда резко меняется. Неуравновешенность, свойственная холерику, ярко проявляется и в его деятельности: он с пристрастием берётся за дело, показывая при этом порывистость и скорость движений, работает с подъёмом, преодолевая трудности. Но у человека с холерическим темпераментом запас нервной энергии может быстро истощиться во время работы, и тогда может наступить резкий спад деятельности: подъём и вдохновение исчезают, настроение резко ухудшается. В общении с людьми холерик допускает резкость, раздражительность, эмоциональную несдержанность, что часто не даёт ему возможности объективно оценивать поступки людей, и на этой почве он создаёт конфликтные ситуации в коллективе. Излишняя прямолинейность, вспыльчивость, резкость, нетерпимость порой делают тяжёлым и неприятным пребывание таких людей в коллективе.

От учеников-холериков надо постоянно, мягко, но настойчиво требовать взвешенных, продуманных ответов, спокойных, плавных движений, систематически воспитывать в них сдержанность в поведении, в отношениях с товарищами и взрослыми. Во время выполнения учебного задания у холериков следует формировать умение последовательно, по определённому плану вести работу.



Положительные стороны холерического темперамента — активность, энергичность, инициативность.



Негативные проявления — общая несдержанность, грубость, резкость, вспыльчивость, склонность к аффектам — развиваются при неблагоприятных условиях жизни и деятельности.

САНГВИНИЧЕСКИЙ ТЕМПЕРАМЕНТ

Представители этого типа сильные, уравновешенные, подвижные. Эмоционально неустойчивые чувства возникают легко и так же легко сменяются другими. Чувства всегда имеют ярко выраженные внешние проявления: резкая жестикуляция, живая мимика, быстрые движения, быстрая речь.

Среди своих товарищей сангвиник, весёлый и жизнерадостный, охотно берёт на себя организаторские обязанности. Настроение у него в основном оптимистичное. Он легко общается с людьми, общителен. Быстро налаживает отношения с другими людьми, в окружении новых людей держится свободно. Это человек с повышенной реактивностью, но при этом активность и реактивность у него уравновешены. Он живо, возбуждённо откликается на всё, что привлекает его внимание, обладает живой мимикой и выразительными движениями. По незначительному поводу он хохочет, а несущественный факт может его рассердить. По его лицу легко угадать его настроение, отношение к предмету или человеку.

У сангвиника высокий порог чувствительности, поэтому он не замечает очень слабых звуков и световых раздражителей. Обладая повышенной активностью и будучи очень энергичным и работоспособным, он активно принимается за новое дело и может долго работать не уставая.



■ Флегматичный темперамент

Сангвиник способен быстро сосредоточиться, дисциплинирован, при желании может сдерживать проявления своих чувств и произвольные реакции. Ему присущи быстрые движения, гибкость ума, сообразительность, быстрый темп речи, быстрое включение в новую работу. Высокая пластичность проявляется в изменчивости чувств, настроений, интересов и стремлений. Сангвиник легко сходится с новыми людьми, быстро привыкает к новым требованиям и обстановке. У сангвиника чувства легко возникают, легко меняются.

Лёгкость, с какой у сангвиника образуются и трансформируются новые временные связи, высокая подвижность стереотипа, что сказывается и на умственной подвижности сангвиников, обнаруживают некоторую склонность к неустойчивости.

Особенности сангвинического темперамента проявляются в учебной работе обучающихся. Если учебный материал неинтересен и для его изучения необходимо провести длительную, однообразную работу, которая не вызывает у ученика-сангвиника эмоционального настроения, ребёнок плохо усваивает новое, отвлекается. Если же учебный материал интересный, доступный школьнику, вызывает эмоциональный настрой, ребёнок быстро усваивает новое, быстро запоминает, легко переключает внимание.

При условии правильного воспитания у сангвиника развивается сильное чувство товарищества, открытости, активное участие в учебной работе, общественной жизни.

При неблагоприятных условиях, когда отсутствует систематическое, целенаправленное воспитание, у сангвиника могут проявляться легкомыслие к занятию, неумение и отсутствие желания довести дело до конца, отрицательное отношение к учёбе, другим людям, переоценка себя и своих возможностей.

ФЛЕГМАТИЧНЫЙ ТЕМПЕРАМЕНТ

Представители этого типа сильные, уравновешенные, инертные. Они медлительные, спокойные, настойчивые, неторопливые. Флегматик отличается усидчивостью, устойчивостью внимания. Переключение внимания замедленное. Чувства у флегматиков возникают значительно медленнее, чем у сангвиников и холериков, но нередко отличаются

силой, продолжительностью и одновременно сдержанностью в своих внешних проявлениях, слабой экспрессивностью. В обычных условиях флегматик спокойный, ровный в отношениях с другими людьми, его трудно вывести из равновесия, он не склонен к аффектам, в меру общителен, не любит бесполезную болтовню. Для него характерно терпение и самообладание, благодаря которым он добивается высокой производительности своей работы.



Положительные качества флегматика — это выдержка и спокойствие. Флегматик имеет высокую активность, значительно преобладающую над малой реактивностью, малой чувствительностью и эмоциональностью. Его трудно рассмешить и огорчить — когда вокруг громко смеются, он может оставаться невозмутимым. Имея большие неприятности, остаётся спокойным.

Обычно у него бедная мимика, движения невыразительные и замедленные, так же, как и речь. Он несообразительный, с трудом переключает внимание и приспосабливается к новой обстановке, медленно перестраивает навыки и привычки. При этом он энергичен и работоспособен. Отличается терпеливостью, выдержкой, самообладанием. Обычно он трудно сходится с новыми людьми, слабо откликается на внешние впечатления, интроверт.



Недостатком флегматика является его инертность, малоподвижность. Инертность сказывается и на отсталости его стереотипов, трудности его перестройки. Однако эта инертность имеет и положительное значение, поскольку способствует обоснованности постоянства личности.



■ Меланхолический темперамент

МЕЛАНХОЛИЧЕСКИЙ ТЕМПЕРАМЕНТ

Представители этого типа отличаются застенчивостью, чрезвычайной эмоциональной уязвимостью, они замкнутые, необщительные.

Они стесняются, знакомясь с новыми людьми. Меланхолики избегают общения с малознакомыми, новыми людьми. При неблагоприятных условиях жизни и деятельности на основе меланхолического темперамента могут развиваться такие черты, как уязвимость, подавленность, мрачность, пессимизм.

Меланхолик — человек с высокой чувствительностью и малой реактивностью. Повышенная чувствительность при высокой инертности приводит к тому, что незначительный повод может вызвать у него слёзы, он чрезмерно обидчив, болезненно чувствителен.

Мимика и движения его невыразительны, бедны, голос тихий. Обычно он неуверен в себе, робок, малейшая трудность заставляет его опускать руки. Меланхолик ненастойчив, легко утомляется и имеет не высокую работоспособность. Ему присущ неустойчивый, замедленный темп всех психических процессов. Большинство меланхоликов — интроверты.

Меланхолик застенчивый, нерешительный, робкий. Однако в спокойной, привычной обстановке меланхолик может успешно преодолевать жизненные трудности.

В учебной деятельности меланхолики не способны выдержать сильное и длительное напряжение, что объясняется затормаживанием клеток их мозга.

У учеников меланхолического темперамента следует развивать общительность, чувство коллективизма, воспитывать чувство дружбы.



Положительные качества меланхолика — отзывчивость, откровенность.

РЕАЛИЗАЦИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА К ШКОЛЬНИКАМ С РАЗНЫМ ТИПОМ ТЕМПЕРАМЕНТА

Под влиянием внешней среды тип темперамента усиливается или, наоборот, смягчается.

Если подвижные дети живут однообразно, лишены радостных эмоций, они могут сформироваться робкими, неуравновешенными, нерешительными. Спокойная атмосфера уменьшает естественную возбудимость и раздражительность, несдержанность.

Тип темперамента не меняется с возрастом человека, но имеет тенденцию созревать, укрепляться, приобретать новые качества под влиянием жизненных обстоятельств. Общеизвестно, что ребёнок дошкольного возраста, к какому бы врождённому типу высшей нервной деятельности он ни относился, имеет более слабую нервную систему, чем человек взрослый, поэтому и темпераментные реакции дошкольника определяются повышенной активностью. Чем младше ребёнок, тем выше его возбудимость, чувствительность, уязвимость.

В семь-восемь лет сила процесса возбуждения достигает максимума. Сила процесса торможения достигает своего максимума ещё позже. Нервные процессы окончательно уравниваются в подростковом возрасте. В целом тип темперамента определяется в юности.

Итак, *тип темперамента не возникает в конкретном возрастном периоде, а развивается в определённой и закономерной последовательности под влиянием внешних условий и возраста.*

Иногда изменение характера прослеживается тогда, когда происходит резкая смена объективных условий жизни и воспитания в подростковом возрасте. Можно предположить, что в этом возрасте из-за высокого напряжения нервных процессов травматические внешние факторы действуют с особой силой. Это создаёт благоприятные условия для нарушения равновесия возбуждения и торможения.

Поэтому, принимая во внимание все эти факторы, опытный педагог должен замечать индивидуальные особенности темперамента своих учеников и в соответствии с ними организовывать свою работу по их воспитанию.

Поскольку тип темперамента является врождённым качеством, с ним надо начинать работать как можно раньше. Очень благоприятным периодом для такой работы является младший школьный возраст.

- Правильная учебно-воспитательная работа в школе исправляет некоторые негативные свойства темперамента детей. Организуя внимание ребёнка-сангвиника, обучая его различным способам выполнения определённого действия, учитель должен сосредотачивать внимание сангвиника на одном занятии сначала на короткое, а потом на длительное время. Это делает сангвиника старательным в работе. Сангвинику необходимо обращать внимание на организацию его деятельности.
 - В организации занятий с флегматиком необходимо учитывать его склонность к бездействию. Его воображение следует постоянно активизировать специальными играми и упражнениями, возбуждать его психическую активность постоянными занятиями с ним, будить его мнение. Это делает флегматика менее пассивным.
 - Необходимо постоянно отвлекать меланхолика от грустных мыслей, фиксировать его внимание на чём-то интересном, весёлом. Необходимо помочь ему свободно чувствовать себя в детском коллективе. Учитывая его неуверенность, полезно использовать поощрение, одобрение действий ребёнка. Это делает меланхолика уверенным в себе и более общительным.
 - **Холерика** надо учить выполнять продуктивную работу. Необходимо развивать у таких детей альтруизм, чувство справедливости, внимание к чувствам других людей. Полезно давать холерику задания, которые в определённой степени превышают его силы и способности, чтобы он понял, что он не такой всемогущий, каким себя представляет. Это делает холерика сдержанным.
- ☑ **Основная задача учителя заключается не в том, чтобы пытаться переделать один тип темперамента в другой, поскольку это невозможно, а в том, чтобы:**
- учесть возрастные особенности проявления психологических свойств темперамента учащихся разных возрастных групп;
 - помогать школьникам в соответствии с их возрастной спецификой справиться с негативными сторонами каждого темперамента;
 - способствовать развитию положительных сторон темперамента;
 - вырабатывать умение владеть своим темпераментом.
- ☑ **С целью решения поставленных задач учитель должен использовать следующие направления реализации индивидуального подхода к младшим школьникам с разным типом темперамента:**
- к детям сангвинического темперамента нужно применять меры, которые бы воспитывали в них усидчивость и сосредоточенность внимания;
 - представителей холерического типа темперамента нужно систематически удерживать от бурных реакций, приучать к сдержанности, самообладанию, воспитывать в них привычку к более спокойной, равномерной работе, развивать чувство справедливости, умение внимательно относиться к чувствам других людей;
 - в организации занятий с флегматиками необходимо учитывать их склонность к бездействию, постоянно активизировать их познавательную деятельность, обращать особое внимание на воображение;
 - у меланхоликов следует развивать уверенность в своих силах, поощрять их активность, требовать поступков, связанных с преодолением трудностей.
- ☑ **В организации учебно-воспитательной работы с подростками нужно учитывать:**
- основные психологические новообразования этого возрастного периода, особенно развитие самосознания и возникновение осознанной потребности в самовоспитании, то есть педагогические воздействия должны побудить к воспитанию самими подростками в себе умения владеть проявлениями личного темперамента.



Таким образом, темперамент — это индивидуально своеобразная, природно обусловленная совокупность динамических проявлений психики. Он является предпосылкой и основой личностных образований высшего уровня, прежде всего характера. Признаки определённого типа темперамента человека нельзя рассматривать отдельно от его возраста, они всегда существуют на соответствующем «возрастном фоне».

ЛИТЕРАТУРА

1. Белоус В. В., Боязитова Й. В. Место и роль темперамента в структуре интегральной индивидуальности // Психологический журнал. — 1989. — Т. 10. — № 4. — С. 87–93.
2. Вотчин И. С., Бочкарев А. А. Темперамент как динамическая характеристика биологически обусловленных свойств личности : Учеб.-метод. пособие. — Новосибирск : НГПУ, 2000. — 92 с.
3. Крутецкий В. А. Психология. — М. : Просвещение, 1986. — С. 186–196.