Министерство образования, науки и молодежной политики

Забайкальского края

ГОУ СПО "Читинский педагогический колледж"

Курсовая работа

Учет свойств темперамента в воспитательно-образовательном процессе детей дошкольного возраста

Студентки 4 курса

Специальность: 050704

Дошкольное образование

Руководитель: Седых Л.С.

Чита - 2010 год

Оглавление

Введение

Глава 1. Теоретические основы темперамента

.1 История развития и сущность понятия темперамент

.2 Физиологические основы темперамента

Глава 2. Особенности темперамента ребенка

.1 Развитие темперамента в дошкольном возрасте

.2 Учет темпераментов детей в учебно-воспитательной работе

.3 Ребенок в системе дошкольного воспитания

Глава 3. Экспериментальное исследование особенностей разного темперамента дошкольников

Заключение

Список литературы

Приложения

Введение

Педагогам и воспитателем, работающим в сфере образования, постоянно приходится сталкиваться с проявлением индивидуальных различий учащихся и воспитанников в их общей активности, направленности и выраженности чувств. Но для подлинного понимания этих различий нужны достаточно длительные и разносторонние исследования индивидуальных своеобразных свойств психики, определяющих динамику психологической деятельности человека, или свойств темперамента.

Опыт возрастной и педагогической психологии показывает, что одни и те же исходные свойства темперамента ребенка не предопределяют того, во что они развертываются - в достоинства или недостатки. Например, живость и отзывчивость сангвиника - положительные качества, но при недостаточном контроле они могут привести к отсутствию должной сосредоточенности, к поверхности, склонности "разбрасываться". Спокойствие, выдержка, отсутствие торопливости флегматика - это достоинство. Но при неблагоприятных условиях развития они могут сделать ребенка вялым, безынициативным, равнодушным к учебной деятельности и многим другим впечатлениям жизни. Знания индивидуально- психологических особенностей ребенка крайне необходимы воспитателю при организации воспитательно-образовательного процесса.

Воспитателю не следует ставить задачу изменить темперамент своих воспитанников. Во-первых, это практически не выполнимая задача, так как процесс преобразования типологических свойств нервной системы протекает очень медленно, а во-вторых, в этом нет смысла. Ведь, нет плохих или хороших темпераментов. Каждый темперамент имеет свои положительные, и отрицательные стороны.

Важность воспитания заключатся в том, чтобы постепенно развить у детей положительные черты их темперамента и приучить сдерживать его отрицательные проявления: излишнюю подвижность, если она не оправдана обстоятельствами, слишком большую возбуждаемость, чрезмерную вялость и т.п.

Объект: воспитательно-образовательный процесс в ДОУ.

Предмет: возможности учета свойств темперамента детей дошкольного возраста в воспитательно-образовательном процессе ДОУ.

Цель: Обосновать необходимость учета свойств темперамента детей дошкольного возраста в воспитательно-образовательном процессе ДОУ.

Исходя из цели, были выдвинуты следующие задачи:

1. Рассмотреть сущность понятия темперамента.

2. Выявить свойства и физиологическую основу темперамента.

. Изучить особенности формирования темперамента у детей дошкольного возраста.

. Подобрать различные методики по формированию положительных черт темперамента.

. Определить и доказать важность определения темперамента в дошкольном возрасте.

Глава 1. Теоретические основы темперамента

.1 История развития и сущность понятия темперамент

С древнейших времен потребности общественной жизни заставляли человека различать и учитывать особенности психологического склада людей, в том числе и его темперамент.

Многие философы и психологи как отечественные, так и зарубежные занимались изучением данной проблемы.

Также множество исследований и экскрементов в настоящее время посвящено более глубокому раскрытию данной проблемы и для процветания психологии в цело.

Еще в Древней Греции врач Гиппократ (V-IV вв. до н.э.) предложил концепцию темперамента. Он учил, что темперамент зависит от соотношения четырех жидкостей организма и того, какая из них преобладает: если преобладает кровь (по латински "сангве"), то темперамент будет сангвистический, т.е. энергичный, быстрый жизнерадостный, общительный, легко переносит жизненные трудности и неудачи. Если преобладает слизь (по-гречески "флегма"), то темперамент флегматичный - спокойный, медлительный, уравновешенный человек, медленно, с трудом переключающийся с одного вида деятельности на другое, плохо приспосабливающийся к новым условиям. Если преобладает красно-желтая желчь (по-гречески "холе"), то человек будет холериком - желчный, раздражительный, возбудимый, несдержанный, очень подвижный человек, с быстрой сменой настроения. Если преобладает черная смесь (по-гречески "мелайн попе"), то получается меланхолик - несколько болезненно застенчивый и впечатлительный человек, склонный к грусти, робости, замкнутости, он быстро утомляется, чрезмерно чувствителен к невзгодам.

Исходя из его учения, самый знаменитый после Гиппократа врач античности Клавдий Рален (II в. до н.э.) разработал первую психологию темпераментов, которую он изложил в известном трактате "De temperantum". Согласно его учению тип темперамента зависит от преобладания в организме одного из соков. Эта фантастическая концепция имела огромное влияние на ученых на протяжении многих столетий.

Имануил Кант (22.06.1724-12.02.1804) говорил, что с физиологической точки зрения, когда речь идет о темпераменте, имеют ввиду физическую конституцию (слабое или сильное телосложение) и комплекцию (жидкое, с помощью жизненной силы закономерно подвижное в теле. К чему относятся также тепло или холод при обработке этих соков).

Также академик И.П. Павлов внес большой вклад в развитии науки. И.П. Павлов, изучал работу больших полушарий головного мозга, установил, что все черты темперамента зависят от особенностей высшей нервной деятельности человека. Он показал, что два основных нервных процесса - возбуждение и торможение - отражают деятельность головного мозга. От рождения они у всех разные: по силе, взаимной уравновешенности, подвижности. В зависимости от соотношения этих свойств нервной системы Павлов выделил 4 основных типа высшей нервной деятельности:

. "безудержный" (сильный, подвижный, неуравновешенный тип нервной системы (н/с) - соответствует темпераменту холерика);

. "живой" (сильный, подвижный, уравновешенный тип н/с соответствует темпераменту сангвиника);

. "спокойный" (сильный, уравновешенный, инертный тип н/с соответствует темпераменту флегматика);

. "слабый" (слабый, неуравновешенный, малоподвижный тип н/с обуславливает темперамент меланхолика).

Исследования известных педагогов и психологов (Р. Бернс, Э. Фромм, Р. Мейли, Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, В.Н. Мясинцев, Г.Р. Юнг, А. Маслоу и др.) показали, что столь различные проявления воспитанников требуют организации такой образовательной практики, которая бы учитывала индивидуальные особенности темперамента воспитанников и способствовался преодолению внутренних блоков развития их личности.

Исследования В.М. Русакова показали, что особенности темперамента складываются и в собственно умственном труде: в таких характеристиках, как скорость, беглость умственных операций, устойчивость и переключаемость внимания, динамика "втягивания" в работу, эмоциональная саморегуляция по ходу работы, та или иная степень напряженности и утомленности. Однако свойства темперамента, предавая своеобразие манере, стилю деятельности, не предопределяют самих умственных способностей человека.

Изучая индивидуальный стиль деятельности, В.М. Русаков пришел к выводу о том, что "в условиях современной деятельности людей черты их темперамента оказывают более существенное влияние на конечный результат. Это может быть совместная работа". При этом обнаруживаются более благоприятные или менее благоприятные сочетания разных типов темперамента.

Осознавая необходимость индивидуализации обучения - воспитания, многие психологи, педагоги в настоящий момент активно разрабатывают методологические указания и рекомендации при организации индивидуального подхода к воспитанникам с учетом его типа темперамента.

Данная тема актуальна, так как она важна во всех случаях человеческой жизни особенно в детских группах и коллективах. Именно в эти годы в системе человеческих интерперсональных связей происходит процесс становления личности, закладываются личностью важных качеств, имеющие большое значение для дальнейшей жизни и развития ребенка.

Все люди отличаются особенности своего поведения: одни подвижны, энергичны, эмоциональны, спокойны. Другие медлительны, спокойны, невозмутимы, кто-то замкнут, скрыт, печален. В скорости возникновения, глубине и силе чувств, в быстроте движений, общей подвижности человека находит выражение его темперамент - свойство личности, предающие своеобразную окраску всей деятельности и поведению людей.

Сущность понятия темперамента

Занимавшиеся этой проблемой ученые и психологии. Давали свои определения всегда. И все они схожи со смыслом.

Понятие темперамент было введено древнегреческим врачом Гиппократом (460-379 гг. до н.э.).

Темперамент (от латинского temperamentum - надлежащее соотношение частей, их соразмерное смешение) - комплекс врожденно обусловленных динамических особенностей психики индивида, проявляющихся в интенсивности, скорости и темпе протекания его психической деятельности, в эмоциональном тонусе жизнедеятельности индивида к внешним воздействиям, в его интенсивности и психической устойчивости.

Темперамент - это те врожденные особенности человека, которые обуславливают динамические характеристики интенсивности и скорости реагирования, степени эмоциональной возбужденности и уравновешенности, особенности приспособления к окружающей среде (Столяренко Л.Д.).

Темперамент - это внешнее проявление типа высшей нервной деятельности человека, и поэтому в результате воспитания, самовоспитания это внешнее проявление может искажаться, изменяться, происходит "маскировка" истинного темперамента

Темперамент - это индивидуальные особенности человека, которые определяют динамику его психической деятельности и поведения.

Говоря о темпераменте, обычно имеют в виду динамическую сторону личности, выражающуюся в импульсивности и темпах психической деятельности.

Аналогичен подход к определению темперамента у Н.С. Лейтеса: "индивидуально своеобразная, природно-обусловленная совокупность динамических проявлений психики" и С.Л. Рубинштейна: "динамическая характеристика психической деятельности индивида".

Темперамент рассматривается А.Н. Леонтьевым как "совокупность индивидуальных особенностей личности, имеющая физиологической основой типа высшей нервной деятельности и характеризующая динамику психической деятельности личности, темп проявления в силе чувств, их глубине или поверхности в скорости их протекания, в устойчивости или быстрой смене".

У.К. Платонов также считает, что темперамент - это "качество личности, сформировавшееся в личном опыте на основе генетически обусловленного типа его нервной системы и в значительной мере определяют стиль его деятельности".

Темперамент характеризует динамичность (подвижность) личности, но не характеризует ее убеждений, взглядов, интересов, не является показателем большей или меньшей ценности личности, не определяет ее возможности (не следует смешивать темперамента со свойствами характера и со способностями).

Индивидуальные особенности личности, определяющие динамику протекания его психических процессов и поведение.

Существует несколько типов темперамента: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик.

Развернутая характеристика типов темперамента

Холерический темперамент

Вспыльчив, самоуверен и стремителен, мгновенно принимает решения, поэтому его идеи часто не продуманы, но очень интересны. Холерик очень подвижен, не переносит долгого ожидания, подвержен резким переменам настроения. Трудно предсказать, как он поведет себя в новой обстановке - реакция может быть самой разной. Ребенок-холерик - это ужасный непоседа и спорщик. Он решителен, настойчив и бесстрашен, может изменить свое решение в последнюю минуту с точностью до наоборот, любит риск, приключения. Эдакий мистер Фикс - не знаешь, что от него ждать в следующую минуту, да и он сам этого не знает в силу своей импульсивности.

Ежедневные проблемы:

часто он настолько увлечен очередной своей идеей, что просто не слышит ваших указаний;

задания бросается выполнять, недослушав до конца, все делает быстро, но небрежно, не замечая неточностей и ошибок;

с трудом идет на компромисс, бывает вспыльчив и агрессивен не в меру;

излишняя самостоятельность, любовь к риску и склонность к необдуманным поступкам может привести к неприятным приключениям;

холерик очень общителен, но легко может поссориться со всем коллективом сразу и с каждым по отдельности. В начальной школе, когда авторитет взрослых силен, холерик, постоянно получающий замечания от учителей, легко может стать отверженным в детском коллективе;

проблемы с общением в подростковом возрасте часто приводят к истерическим реакциям, угрозам суицида. К счастью, эти угрозы редко исполняются.

Ошибки родителей: Жесткий контроль, ограничение активности, гневные требования следить за собой приводят только к нервозности и потере контакта с ребенком.

Рекомендации: Занятия и увлечения. Главное - повернуть эту бешеную энергию в нужное русло. Холерикам особенно рекомендуется заниматься подвижными видами спорта - это даст выход стремлению к лидерству, тренировки научат контролировать свои движения, рассчитывать силы. Холерику необходимо много жизненного пространства, чаще бывайте с ним на природе и не забывайте о том, что, предоставленный сам себе, бесстрашный холерик может запросто попасть в неприятное приключение. Лучше уж исследуйте незнакомые места вместе с ним.

Чтобы компенсировать излишнюю торопливость и невнимательность, помогите ему осознать, что часто качество гораздо важнее скорости. Ваш девиз - лучше меньше, да лучше! Для укрепления тормозных процессов занимайтесь с ним конструированием, рисованием, ручным трудом, рукоделием. Помните, что вам придется постоянно следить за тем, чтобы он проверял свою работу и доделывал ее до конца. Старайтесь не раздражаться, если он отвлекается, и всячески поощряйте любое проявление старательности и терпения. Учите его проговаривать сначала вслух, потом про себя этапы работы и следовать своему плану. Общение. Особенно важно научить его налаживать отношения в коллективе - вы ведь не можете быть рядом с ним постоянно. Побуждайте ребенка анализировать свое поведение, разбирайте с ним конфликтные ситуации, обсуждайте книги и фильмы, проговаривайте варианты верного поведения.

Самоконтролю поможет и элементарный счет про себя, и дыхательная гимнастика <http://adalin.mospsy.ru/l\_03\_00/l\_03\_02c.shtml>. Покажите ему способ выхода накопившихся эмоций - пусть колотит спортивную грушу, бросает в угол подушку: все лучше, чем срывать гнев на людях.

Его стремление быть первым тоже можно использовать в мирных целях. Дайте ему роль объясняющего, учителя, и у вас будет хороший шанс, играя на самолюбии лидера, приучить его быть более терпеливым и внимательным. Только не пускайте это на самотек - постоянно подчеркивайте, что взрослый, опытный человек умеет контролировать свои эмоции и учитывать интересы других людей.

Ребенок-холерик любит читать о героических подвигах и приключениях - восхищайтесь выдержкой, терпением и дальновидностью его любимых персонажей, покупайте книги, где герои побеждают именно за счет силы воли и умения ладить с окружающими людьми.

Ни в коем случае не стыдите его при всех, не ставьте в пример "хорошего мальчика Васю", это вызовет только злость. Вы узнали в этом описании свое чадо? Тогда наберитесь терпения и постарайтесь понять, что холерик и сам бы рад научиться держать себя в руках - помогите ему.

Известные холерики: А.В. Суворов, Петр I, А.С. Пушкин.

Сангвинический темперамент - представитель этого типа живой, любознательный, уравновешенный, его поступки обдуманные, обладают быстрой реакцией, благодаря чему его характеризует высокая сопротивляемость трудностям жизни. Быстро забывает обиды, сравнительно легко переживает неудачи. Подвижность его нервной системы обуславливает изменчивость чувств, привязанностей, интересов, взглядов, высокую приспособляемость к новым условиям. Очень склонен к коллективу, легко устанавливает контакты, общителен, доброжелателен, приветлив, быстро сходится с людьми, легко налаживает хорошие отношения. Особенности сангвистического темперамента заметно проявляются в учебной работе учащихся. Если учебно-воспитательный материал интересен, доступен воспитаннику, вызывает у него отклик эмоциональный, то ребенок быстро усваивает новое, быстро соображает, запоминает, легко переключает внимание. Если же учебно-воспитательный материал не интересен и для его изучения требуется длительная, напряженная, однообразная работа, не вызывающая у учащегося сангвиника эмоционального отклика, то ребенок плохо усваивает новое, отвлекается.

При правленом воспитании сангвиника отличает высоко-развитое чувство коллективизма, отзывчивость, активное отношение к учебной работе, труду и общественной жизни. При неблагоприятных условиях, когда отсутствуют систематическое, целенаправленной воспитание, у сангвиника могут проявляться легкомысленность, безоблачное отношение к делу, разбросанность, неумение и нежелание доводить дело до конца, несерьезное отношение к учению, труду, другим людям, переоценка себя и своих возможностей. В стрессовой ситуации проявляется "реакция льва", т.е. активно, обдуманно защищает себя, борется за нормализацию обстановки. Живой, жизнерадостный, сильный и уравновешенный человек. В детстве это ребенок-"солнце" - обычно в хорошем настроении, любознателен, активен, умеет контролировать свои эмоции. Вырастая, производит впечатление решительного, оптимистичного, уверенного в своих силах человека. Легко сходится с людьми, приспосабливается к новой обстановке, в трудных ситуациях не теряет чувства юмора, оставаясь собранным и деловитым.

Сангвиники - эмпаты, то есть легко понимают других людей, не особенно требовательны к окружающим и склонны принимать людей такими, какие они есть. За власть не борются, но часто занимают лидирующее положение в компании. Дети-сангвиники на вопрос: "С кем ты дружишь?" - обычно отвечают: "Со всеми".

Но сангвиники часто не доводят до конца начатое ими дело, если оно им надоедает. Неинтересная работа наводит на них скуку, и они стараются поскорее избавиться от нее. Ежедневные проблемы: - если вы поручили ему скучную и однообразную работу, он легко "забудет" о ней и займется чем-то более интересным; - если же все-таки займется вашим поручением, то бросит дело, как только ему предложат что-то еще более привлекательное; - не все его многочисленные друзья будут соответствовать привычному для вас кругу людей.

Ошибки родителей: Сангвиник легко общается, жизнерадостен и быстро схватывает учебный материал, и родители часто не обращают внимания на то, что ребенок поверхностен, перестают его контролировать и присматриваться к его внутреннему миру. Привычный дружелюбный и веселый тон подростка может скрыть его внутренние переживания и проблемы от близких людей. Небрежность в учебе, неумение доводить дело до конца, невнимательность к мелочам сильно сказываются на успеваемости, а в будущем - и на успехах в работе.

Рекомендации: Занятия и увлечения. Сангвиникам тоже необходим подвижный образ жизни, но в спорте они не будут сильно стремиться к результату. Их интересует сам процесс, найдите ему хорошего дружелюбного тренера и не старайтесь сделать из него профессионального спортсмена вопреки его желанию.

Родители должны делать основной упор в занятиях на умении сосредотачиваться на выполняемой работе и доводить ее до конца. Конструкторы, паззлы, рукоделие, конструирование моделей и другие игры, которые требуют внимания и тщательности, помогут развить собранность и аккуратность. С сангвиниками можно быть требовательным и, конечно, не следует перегибать при этом палку. Вы вполне можете попросить его переделать заново работу и оценить самому результат.

Не стоит поддерживать сангвиника в его стремлении к частой смене деятельности. Помогите ему глубже изучить предмет, которым он занялся. Обычно таким детям важно помочь перешагнуть порожек очередных затруднений, и они с новыми силами примутся за работу. Если этого не сделать, ребенок так и будет бросать очередное увлечение, как только оно потребует от него непривычных усилий. Очень важно поощрять настойчивость таких детей, старательность и целеустремленность и постепенно повышать планку требований, добиваясь устойчивости и результативности.

Не позволяйте ему слишком часто пропускать занятия, если он посещает кружок, следите за тем, чтобы он не забывал про "мелочи" в работе, указывайте ему, насколько неряшливо и ненадежно выглядит его изделие, если оно выполнено без соблюдения "ненужных", по мнению ребенка, правил, терпеливо учите его оформлять домашнее задание или рисунок. И, конечно, хвалите его, радуйтесь его успехам, удивляйтесь результатам и рассказывайте, как интересно будет потом, когда он еще больше продвинется в своих занятиях. Общение. Обсуждайте с ребенком его отношения со сверстниками и близкими людьми, побуждайте его задуматься о том, что в его поведении может обидеть или обрадовать окружающих. Попробуйте заинтересовать его занятиями в театральном кружке. Ваш ребенок - как раз то самое "солнышко"? Тогда простите ему непостоянство - это не порок, а особенность темперамента. Помогите ему подкорректировать свой характер, и он вырастет надежным, устойчивым к стрессам, общительным и успешным человеком.

Известные сангвиники: М.Ю. Лермонтов, Винни-Пух, В.А. Моцарт.

Флегматический темперамент

Медлительный, усидчивый и внешне спокойный ребенок. Он последователен и обстоятелен в своих занятиях. В дошкольном возрасте играет с несколькими любимыми игрушками, не любит беготню и шум, зато любит покушать и поспать, в еде непривередлив. Его нельзя назвать фантазером и выдумщиком. С детства аккуратно складывает игрушки и одежду. Именно малыш-флегматик способен тщательно и добросовестно часами отдирать кусочки обоев в гостиной, не мешая взрослым заниматься своими делами. Но он способен устроить и скандал, если ему дали не его чашку или ложку, и вообще он недоволен, если что-то нарушает привычный распорядок.

Играя с детьми, предпочитает знакомые и нешумные развлечения. Долго запоминает правила игры, но потом редко ошибается. Не стремится к лидерству, не любит принимать решения, легко отдавая это право другим. Он вполне может вырасти весьма предприимчивым человеком. Флегматик может ровно и продуктивно работать даже в неблагоприятных условиях, и неудачи не выводят его из себя.

Флегматик стремится создать упорядоченную систему организации всей своей жизни и взаимоотношений с окружающими людьми и миром. Стремление соблюдать традиции, экономность и расчет, стратегия и не многословие флегматика часто приводят к успеху. Но колебания и долгие раздумья там, где необходима быстрая и четкая реакция, часто сводят его достижения к нулю.

Ежедневные проблемы:

пока он будет умываться, завтракать и аккуратно завязывать шарфик, звонок на урок уже давно прозвенит;

если он все же успеет к началу, звонок на перемену прозвенит раньше, чем он красиво напишет в тетради "Классная работа";

попробуйте без согласования заменить привычный завтрак на что-нибудь новенькое, и вы рискуете нарваться на большой скандал;

маленький флегматик способен заставить вас неделю читать одну и ту же сказку на ночь, не позволяя изменить в ней ни одного слова;

хитрый ленивец может нарочно еще медленнее двигаться, чтобы замученный ожиданием родитель вышел из себя и быстренько сделал все сам;

предлагая сыночку или доченьке выбрать новую ручку для школы, за него.

Ошибки родителей:

не старайтесь ускорить процесс сборов или выполнения задания криками и скандалами. Гораздо проще просто начать раньше;

не стоит упорно стараться навязать полезное с вашей точки зрения занятие, если он сопротивляется;

не язвите, не называйте его лентяем, тюфяком и прочими "ласковыми" прозвищами;

наберитесь терпения и не спешите сделать все за него. Иначе он вообще перестанет что-либо делать сам.

Важно! Если вы постоянно раздражаетесь и наказываете его за медлительность и неуверенность, у ребенка может выработаться страх перед действием и развиться ощущение своей неполноценности. Рекомендации: Занятия и увлечения. Не бойтесь доверять ребенку, он достаточно ответственен и основателен, чтобы выполнить порученное дело. Вашим девизом должна стать известная народная поговорка - тише едешь, дальше будешь. Правда, время от времени тормошите не в меру медлительного флегматика, чтобы он окончательно не заснул. Рассказывайте ему интересные новости из окружающего мира, развивайте творческое мышление рисованием, музыкой, шахматами. Его могут заинтересовать те виды спорта, которые не требуют быстрой реакции.

Общение. Крайне важно научить его понимать чувства и эмоции других людей. Разбирайте с ним мотивы поступков его сверстников, родных или любимых героев. Обсуждая, старайтесь, чтобы больше говорил он, а не вы, помогите ему сформировать свое мнение и защищать его, иначе он будет вести себя стереотипно, подстраиваясь под поведение окружающих и заимствуя их точку зрения.

С другой стороны, если вовремя не показать флегматику, что существуют люди с другими взглядами на жизнь, он будет добиваться, чтобы окружающие методично соблюдали все те правила, которые установил для себя он сам. Упрямого зануду - вот кого вы рискуете вырастить, если не научите его терпимости. Такая "белая ворона" может и не расстроиться, если большинство сверстников не общаются с ним. Тех, кто не хочет жить так, как он, флегматик спокойно причислит к категории "неправильных" людей, и не будет переживать из-за отсутствия внимания к своей персоне. Поэтому часто у других людей больше проблем с флегматиком, чем у флегматика с ними. Помогите ему научиться понимать и принимать взгляды, отличные от его собственных.

Известные флегматики: М.И. Кутузов, И.А. Крылов.

Меланхолический темперамент - у дошкольников этого темперамента психические процессы протекают замедленно, ребята с трудом реагируют на сильные раздражители: длительное и сильное напряжение вызывает у них замедленную деятельность, а затем и прекращение ее. Они быстро утомляются. Но в привычной и спокойной обстановке дети с таким темпераментом чувствуют себя спокойно и работают продуктивно. Эмоциональное состояние у людей меланхолического темперамента возникают медленно, но отличаются глубиной, большой силой и длительностью; меланхолики легкоуязвимы, тяжело переносят обиды, огорчения, но внешне эти переживания выражаются у них слабо.

Представители меланхолического темперамента склонны к замкнутости, избегают общения с малознакомыми, новыми людьми, часто смущаются, проявляют большую неловкость в новой обстановке. В неблагоприятных условиях жизни и деятельности на основе меланхолического темперамента могут развиться такие черты, как болезненная ранимость, подавленность, мрачность, мнительность, скрытность, пессимизм. Такой воспитанник чуждается детского коллектива, уклоняется от общественной деятельности, погружается в собственные переживания. Но в благоприятных условиях, при правильном воспитании обнаруживаются ценнейшие качества личности меланхолика. Его впечатлительность, тонкая эмоциональная чувствительность, острая восприимчивость окружающего мира позволяет ему добиваться больших успехов в искусстве - музыке, рисовании, поэзии. Меланхолики часто отличаются легкостью, тактичностью, деликатностью, чуткостью и отзывчивостью: кто сам раним, тот обычно тонко чувствует и боль, которую причиняет другим людям.

Трудно точно ответить, какой тип темперамента у того или иного ребенка. Тип нервной системы хотя и определяется наследственностью, но не является абсолютно неизменим.

С возрастом, а также под действием систематических тренировок, воспитания, жизненных обстоятельств нервные процессы могут ослабеть или усилиться, могут ускориться или замедлиться их переключаемость. Например, среди детей преобладают холерики и сангвиники (они энергичны, веселы, легко и сильно возбуждаются; заплакав, через минуту могут отвлечься и радостно хохотать, поведение меняется через маленький промежуток времени, т.е. присутствует высокая подвижность нервных процессов). Среди пожилых людей, наоборот, много флегматиков и меланхоликов т.к. психические процессы замедляются.

Поэтому редко встречаются "чистые" типы темперамента, но и тем не менее преобладание той или иной тенденции всегда проявляется в поведении.

Исследования Б.М. Теплова, В.Д. Небылицына показали, что стройная соответствия четырех типов ВНД - высшей нервной деятельности (по Павлову) четыре темперамента, известные с древности, не так очевидна, как предполагалось ранее. Они предложили временно отказаться от обсуждения типов ВНД вплоть до более полного изучения ее основных свойств и их взаимоотношений, показали парциальность этих свойств при применении условно рефлекторных процедур к различным анализаторным системам, наметили пути поиска общих свойств нервной системы в самодельных регуляторных структурах мозга. Особенно важны выводы Б.М. Теплова об отсутствии прямого параллелизма между основными свойствами нервной системы и особенностями поведения, о неравномерности суждения о физиологических свойствах нервной системы по психологическим характеристикам поведения. Свойства нервной системы не предопределяют никаких форм поведения, но образуют почву, на которой легче формируются одни формы поведения, труднее - другие. Стоит задача поиска отдельных свойств нервной системы, обуславливающей индивидуальные различия по параметрам общей психической активности и эмоциональности - главных двух изменений темперамента. Таким образом, темперамент - это характеристика человека со стороны динамических особенностей его психической деятельности, т.е. темпа, быстроты, ритма, интенсивности деятельности психических процессов и состояний, степени эмоциональности.

Можно выделить признаки свойств темперамента, обусловленность, свойствами н/м, психические признаки: постоянные индивидуальные особенности эмоциональной сферы.

 Сила, скорость эмоций, эмоциональная возбудимость.

 Устойчивость или изменчивость, плавность или резкость изменения эмоций; регуляция динамики психических процессов и психической деятельности в целом (скорость, темп реагирования).

.2 Физиологические основы темперамента

Согласно учению И.П. Павлова индивидуальные особенности поведения, динамики психической деятельности зависят от индивидуальных различий в деятельности нервной системы. Основой же индивидуальных различий в деятельности нервной системы считают различные проявления, связь и соотношение нервных процессов - возбуждения и торможения.

И.П. Павлов открыл три свойства процессов возбуждения и торможения:

. Силу процессов возбуждения и торможения;

. Уравновешенность процессов возбуждения и торможения;

. Подвижность процессов возбуждения и торможения.

Сила нервных процессов - характеризуется работоспособностью, выносливостью нервной системы и означает способность ее переносить либо продолжительное, либо кратковременное, но очень сильное возбуждение или торможение. Противоположное свойство - слабость нервных процессов - характеризуется неспособностью нервных клеток выдерживать длительное и концентрированное возбуждение и торможение. При действии весьма сильных раздражителей нервные клетки быстро переходят в состояние охранительного торможения. В слабой нервной системе нервные клетки отличаются низкой работоспособностью, их энергия быстро истощается. Но зато слабая нервная система обладает большой чувствительностью: дали на раздражители небольшой величины она дает соответствующую реакцию.

Уравновешенность нервных процессов есть соотношения возбуждения и торможения. У некоторых людей эти два процесса взаимно уравновешиваются, а у других не наблюдается: преобладает процесс торможения или возбуждения.

Подвижность нервных процессов - это способность их сменять друг друга, скорость движения нервных процессов (иррадиации и концентрации), быстрота проявления нервного процесса и ответ на раздражение, быстрота образования новых условных связей.

Комбинации указанных свойств нервных процессов были положены в основу определения типа высшей нервной деятельности.



И.П. Павлов соотнес выделенные им типы с психологическими типами темпераментов и обнаружил полное совпадение. Таким образом, темперамент есть проявление типа нервной системы в деятельности, поведении человека.

Жизненный опыт и воспитание человека маскируют проявления его темперамента. Но при необычных сверхсильных воздействиях, порождающих опасную ситуацию, ранее сформированные тормозные реакции могут растормозиться. Люди холерического типа и меланхолики более расположены к нервно-психическому поведению. Однако, необходимо помнить, что научный подход к пониманию поведения личности несовместим с жестким привязыванием поступков людей к их природным особенностям.

В зарубежной психологии и криминологии были и имеются попытки связать поведения человека с его телесной организацией. Так, Ч. Ломброзо пытался связать преступность с особенностями строения черепа, лица и тела человека. Немецкий психиатр Э. Кремнер, как уже отмечалось, также пытался установить связь между психологией личности и конституцией тела человека, способности человека и его характер он связывал с полнотой тела, развитием мышц и т.д.

Итак, в зависимости от условий жизнедеятельности человека отдельные свойства его темперамента могут усиливаться или ослабевать. Темперамент несмотря на его природную обусловленность, можно отнести к свойствам личности, т.к. в нем объединяются природные и социальные приобретенные качества личности.

В зарубежной психологии темпераментные особенности делятся преимущественно на две группы - экстраверсию и интроверсию. Эти понятия, введенные швейцарским психологом К.Т. Гонгом, означает преимущественную направленность индивида на внешний (экстраверт) или внутренний (интроверт) мир (от латин. extra - вне, into - внутрь и Verso - поворот).

Экстраверты - отличаются повышенной социальной адаптированностью, они более конформны и сугресивны (подвержены внушению).

Интроверты - наибольшее значение придают явлениям внутреннего мира; они малообщительны, склонны к повышенному самоанализу, испытывают затруднение при вхождении в новую социальную среду.

Темперамент человека обуславливает динамику его поведения, своеобразие протекание психических процессов, способ видения, переживания человеком событий и их речевой ретрансляции. "Различные темпераменты и вызванные ими настроения обнаруживаются очень скоро во всем: в жесте, тоне голоса, манере говорить, способе держать себя. А зная настроение, свойственное тому или другому темпераменту, представляется возможным представить себя в отношении свидетеля к обстоятельствам, им описываемым, в памяти, почему и какие именно стороны в этих обстоятельствах должны были привлечь его внимание и остается а его памяти, когда многое другое из нее улетучилось".

Глава 2. Особенности темперамента ребенка

.1 Развитие темперамента в дошкольном возрасте

Различия в темпераменте - это различия не по уровню возможностей психики, и по своеобразию ее проявлений. Темперамент проявляется в психической активности и эмоциональности. Общая активность личности складывается в интенсивности и объеме взаимодействия со средой; моторная - в темпе реакций, быстроте, ритме и общем количестве движений; речевая - в темпе речи и силе голоса; эмоциональность - в особенностях возникновения, протекания и разрешения эмоциональных состояний, а также в преобладающем знаке эмоций.

Сразу после рождения дети отличаются по степени реактивности на стимул при удовлетворении биологических потребностей. У новорожденных в ответ на раздражитель наблюдается вздрагивание телом или только подрагивание век. При смене пеленок одни младенцы кричат, другие успокаиваются, одни интенсивно сосут, а другие вяло. Различия реакций, которые проявляются в первые пять дней жизни, сохраняются и в дальнейшие периоды детства.

В раннем и дошкольном возрасте, в связи с расширением сферы жизнедеятельности, особенности свойств темперамента ярко заметны в играх, бытовых процессах, общении со взрослыми и сверстниками. Состав свойств темперамента возникает не сразу, а разворачивается в определенной последовательности, которая обусловлена следующими причинами:

Во-первых, общими закономерностями созревания нервной системы и развития психики.

Во-вторых, созреванием эндокринного аппарата.

В-третьих, специфическими закономерностями созревания каждого типа темперамента.

Но уже в раннем детстве можно выделить типические свойства. Общие же особенности темперамента проявляются очень рано и сохраняются без значительных изменений до семи лет. Так, нервная система у детей близка к слабому типу. Эта слабость проявляется в ее быстром истощении, пониженной работоспособности, повышенной возбудимости и чувствительности, что приводит к неадекватному поведению. О таком поведении говорят тогда, когда сила реакций ребенка не соответствует силе раздражителя. Например, в ответ на спокойное замечание взрослого малыш плачет, выкрикивает обидные слова. Повышенная возбудимость является причиной того, что дети под влиянием эмоционально насыщенной ситуации на празднике, в театре кричат, вскакивают со своих мест, нарушают правила поведения. Эмоциональные перегрузки приводят к разбалансированности поведения. Искусство педагога состоит в том, чтобы защитить нервную систему ребенка от перенапряжения, определив для него допустимую силу стимула.

Сниженная работоспособность ведет к быстрому утомлению. Причем оно наступает скорее, если деятельность интересна, предполагает частую смену раздражителей, обилие новой информации, чересчур трудна или заведомо невыполнима, а также протекает в слишком многочисленной группе. Переутомление наступает при чересчур сильной и длительной концентрации внимания малыша на каком-либо одном виде деятельности: рисовании, рассматривании картинок. Внешне переутомление проявляется следующим образом: ребенок теряет интерес к работе, становится вялым, безынициативным, невнимательным. Его взгляд рассеян, а движения некоординированны. Взрослый, вовремя заметив признаки переутомления, дает возможность малышу отдохнуть или чередует разные виды деятельности, лучше умственную с практической. Он включается в деятельность ребенка и помогает ему быстрее ее завершить, а потом предлагает задание, требующее двигательной активности. Выносливость нервной системы, и работоспособность возрастает в дошкольном детстве, достигая максимальной величины к 7-8 годам, а позже почти не меняется.

В первые семь лет жизни для детей характерна слабость возбуждения и торможения, что проявляется в малой выносливости, быстром утомлении, быстром возникновении охранительного торможения, которое затормаживает действия. Ребенок на физкультурном празднике нарушает правила, вдруг перестает слышать указания взрослого, участвовать в общей деятельности. Такое поведение - сигнал воспитателю о том, что нервная система малыша перегружена и ему требуется отдых. Слабость торможения наиболее ярко наблюдается в двух вариантах.

Первый - нарушение запретов. Малыш выхватывает игрушку у товарища, залезает в лужу, съедает чужую конфету, хотя знает, что этого нельзя делать. После совершения проступка дошкольник обычно осуждает его. Подобная импульсивность поведения особенно выражена в раннем и младшем дошкольном возрасте. По мере взросления возникают сдерживающие психологические механизмы, связанные с выполнением норм и правил поведения. Так, формируемые черты характера - дисциплинированность, организованность, ответственность - начинают влиять на свойства темперамента, и ребенок сдерживает импульс.

Второй вариант - слабость торможения. Это преждевременные реакции, когда при проведении эстафет, подвижных игр малыш начинает действие, не дождавшись сигнала.

На протяжении дошкольного возраста процессы возбуждения и торможения не уравновешены, преобладает первый. Поэтому ребенок напоминает холерика. Неуравновешенность выражается в неустойчивости реакций, их изменчивости. У малыша снижен контроль за своими действиями, часто меняется настроение, он импульсивен. Стереотипы поведения у малыша неустойчивы и легко разрушаются, особенно в раннем детстве. Изменение привычной обстановки приводит к ухудшению самочувствия, а заболевания - к разрушению сформированных культурно-гигиенических навыков. Ведь последние требуют постоянного подкрепления, чтобы стать устойчивыми.

2.2 Учет темпераментов детей в учебно-воспитательной работе

Исследования В.М. Русалова показали, что "особенности темперамента сказываются и в собственно умственном труде: В таких характеристиках, как скорость, беглость умственных операций, устойчивость и переключаемость внимания, динамика "втягивания" в работу и.т.д. Однако свойство темперамента, придавая своеобразие манере, стилю деятельности, не предопределяют самих умственных возможностей человека".

Особенности темперамента обусловливают пути и способы работы, но не уровень достижений. В свою очередь, умственные возможности человека, создают условия для компенсации недостатков темперамента.

Изучая индивидуальный стиль деятельности В.М. Русалов пришел к выводу о том, что "в условиях совместной деятельности людей (если вместе работают, играют двое) черты их темперамента оказывают более существенное влияние на конечный результат, чем в тех случаях, когда каждый работает индивидуально. При этом обнаруживаются более благоприятные и менее благоприятные сочетания разных типов темперамента. Так, например, в некоторых видах занятий участие холерика оказывается более эффективным, когда он работает совместно с флегматиком или меланхоликом, чем когда его партнером является сангвиник или, особенно, холерик". Такого рода факты показывают, что нельзя оценивать значения тех или иных свойств темперамента, не учитывая совместный характер многих видов деятельности, в том числе и учебно-воспитательной деятельности. Таким образом, особенности темперамента выступают прежде всего в своеобразии способов работы, а не эффективности деятельности. Педагоги и психологи, разносторонне изучавшие индивидуальный стиль деятельности, показали, что он не возникает у человека сразу и стихийно. Индивидуальный стиль вырабатывается и совершенствуется, если человек активно ищет приемы и способы, помогающие ему применительно к своему темпераменту достигать лучших результатов. Поэтому воспитателю необходимо планировать содержание своей работы с учетом типа темперамента воспитанников для овладения ими свойствами своего темперамента и формирования индивидуального стиля деятельности.

Знание темперамента, отражающего особенности прирожденной организации нервной системы и влияющего на протекание психической деятельности человека, необходимо учителю в учебной и воспитательной работе. При этом надо иметь в виду следующее: при любом типе нервной системы, т.е. при наличии любого темперамента, можно выработать, воспитать все общественно необходимые, положительные черты личности и поведения; темперамент будет лишь придавать известное своеобразие этим чертам. И.П. Павлов подчеркивал, что образ поведения человека обусловлен не только прирожденными свойствами нервной системы, но и теми влияниями, которые испытывает человек во время своего индивидуального существования, т.е. зависит от постоянного воспитания и обучения.

Как уже говорилось в процессе воспитания не следует ставить задачу изменить темперамент, например, переделать холерический или меланхолический темперамент в сангвинический или флегматический. Во-первых, это практически невыполнимая задача, так как процесс преобразования типологических свойств нервной системы протекает очень медленно, да и пути его еще недостаточно изучены, а во-вторых, в этом нет смысла. Ведь, как уже говорилось, нет "хороших" и "плохих" типов высшей нервной деятельности (и соответственно темпераментов). Каждый тип, темперамент имеет и положительные, и отрицательные стороны.

Задача заключается в том, чтобы находить наилучшие пути, формы и методы воспитания положительных черт личности применительно к особенностям типа нервной системы (темперамента) воспитанника. Обучение и воспитание должны не менять темперамент, а преодолевать недостатки того или иного темперамента, развивать его положительные стороны, имея целью создавать на основе данного темперамента ценные черты личности. Зная темпераменты учащихся, учитель должен так организовать деятельность каждого школьника, чтобы постепенно все менее и менее резко проявлялись отрицательные свойства темперамента, которые мешают ребенку в учебной работе и поведении.

Какова же должна быть стратегия воспитателя в отношении школьников различного темперамента?

У дошкольников - холериков надо стараться путем тренировки развивать отстающий тормозной процесс, вырабатывать умение тормозить себя, свои нежелательные реакции. От этих учащихся - воспитанников надо постоянно, мягко, но настойчиво требовать спокойных, обдуманных ответов, спокойных, нерезких движений, систематически воспитывать у ребят сдержанность в поведении и отношениях с товарищами и взрослыми. В трудовой деятельности у них необходимо воспитывать последовательность, аккуратность и порядок в работе, от них надо требовать хорошего выполнения всех заданий, помня о том, что холерик не любит однообразной и кропотливой работы. Страстность же в работе, энергию и активность, разумную инициативность холерика следует поощрять. Поскольку холерик нередко пребывает в аффективном состоянии, говорить с ним резким и повышенным тоном не рекомендуется, это только усилит его возбуждение. На холерика лучше действует подчеркнуто спокойный, тихий голос.

Что касается учащихся-меланхоликов, то, воздействуя на таких учащихся, проводя с ними воспитательную работу, всегда следует помнить, что в основе меланхолического темперамента лежит слабый тип нервной деятельности и сильных воздействий люди с такой нервной системой не переносят. Мягкость, тактичность, чуткость и доброжелательность в отношениях с детьми-меланхоликами особенно необходимы: чрезмерная строгость и резкое повышение требований к таким школьникам еще больше затормаживают их, снижают работоспособность. Их надо постепенно отучать от излишней робости и застенчивости, давать им возможность больше действовать и проявлять активность. Но следует соблюдать постепенность в тренировке работоспособности, помня о том, что эти ребята быстро утомляются. темперамент дошкольный характер ребенок

У детей меланхолического темперамента необходимо развивать общительность, через общественную деятельность постепенно вводить их в коллектив, в совместной коллективной работе воспитывать коллективистские чувства, чувства дружбы и товарищества.

Внимание воспитателя должны привлекать и ученики флегматического темперамента, которым обычно, к сожалению, не уделяется достаточного внимания - они спокойны, никому не мешают, усидчивы, и поэтому, как будто, нет оснований делать их объектом специальной работы. Но у флегматика следует развивать недостающие ему качества - большую подвижность, активность, не допускать, чтобы он проявлял безразличие к деятельности, вялость, инертность. Воспитателю необходимо больше активизировать деятельность воспитанников-флегматиков, изживать равнодушие, безразличие, которое может возникнуть у них, чаще заставлять таких учащихся не только работать на уроке в определенном темпе.

И наконец, у воспитанников - сангвиников надо воспитывать усидчивость, интересы, более серьезное отношение к любому делу, начнут проявляться.

Важность учета в воспитании и обучении индивидуально-типологических особенностей ребенка очевидна. Игнорирование свойств темперамента приводит к развитию отрицательных черт у дошкольников, например у:

сангвиника - распыленности, разбросанности интересов;

холерика - несдержанности, резкости, неуживчивости, легкомыслия;

флегматика - безынициативности, безучастности, лености, вялости, апатии;

меланхолика-застенчивости, замкнутости, неуверенности, обидчивости.

Воспитатель может направлять деятельность детей, чтобы способствовать формированию положительных и избегать появления отрицательных черт у дошкольников.

У сангвиника следует формировать устойчивые привязанности и интересы, не допускать поверхностного, небрежного выполнения им заданий, необходимо требовать от ребенка доводить начатое дело до конца, воспитывать у него уважительное отношение к достоинствам других, умение считаться с их мнением.

Энергию холерика следует поддерживать и направлять на полезные дела, ставить перед ним сложные задания, помогать ему осмыслить материал. Важно исключить перевозбуждение ребенка-холерика, добиваться от него сдержанного поведения, давать ему возможность реализовать потребность в двигательной нагрузке. В воспитании холерика особенно необходим систематический контроль за поведением и деятельностью, соблюдением правил, качеством и полнотой выполнения заданий и требований взрослого. Надо учить холерика считаться с другими, не задевать их самолюбие.

Меланхолики требуют повышенного внимания, теплоты, доброжелательности, такта. Важно считаться с их ранимостью, с быстрой утомляемостью. Следует чаще одобрять таких детей, поддерживать у них положительные эмоции, выражать уверенность в их силах, создавать ситуации успеха, развивать активность и смелость.

В воспитании детей всех типов темперамента важное значение имеет следование постоянному четкому режиму дня. Оно облегчает выполнение действий, способствует выработке положительных привычек поведения.

В особой заботе воспитателя нуждаются две группы детей - медлительные и сверхподвижные. Первые характеризуются тем, что очень долго выполняют режимные процессы, задерживая остальных; с неохотой берутся за новое дело, с трудом включаются в подвижные игры и физические упражнения, да и то постоянно нарушают правила, неверно реагируют или слишком сконцентрированные, поэтому не слышат указаний, нередко рассеянны. Эти дети нуждаются в постоянной тренировке, без которой подвижность нервных процессов может быть снижена. Тренировка процесса торможения протекает по таким правилам (М.М. Кольцова):

вхождение в работу требует запаса времени, спешка тормозит ребенка;

в требованиях и указаниях используется только спокойный, ровный тон, ведь медлительность - свойство темперамента, поэтому малыш действует не назло, а просто иначе не может;

любая нагрузка дается на положительном эмоциональном фоне, включает элемент игры.

Повышенная активность сверхподвижных детей определяется протеканием нервных процессов. Но от воспитания зависит, в какое русло она будет направлена и в какой степени проявится: как дезорганизующая или способствующая успешному развитию личности.

Возможны два варианта воспитания такого ребенка:

. Малыша одергивают, наказывают за непоседливость, специально дают задания, требующие чрезмерной усидчивости: "Пусть привыкает". Но объективно ребенок выполнить их не может и, выражая протест, намеренно игнорирует указания взрослых. Всевозможными способами малыш стремится избежать выполнения требований. Его нервная система перевозбуждается. А в результате еще больше повышается двигательная активность.

. Усиление положительных и ослабление отрицательных сторон в поведении ребенка. Воспитателю следует помнить, что нет плохих или хороших свойств темперамента. Например, для меланхолика характерен повышенный уровень тревожности, который связан с высокой чувствительностью к разным раздражителям. Последняя обусловливает излишнюю впечатлительность и ранимость. Такие дети долго и серьезно переживают неудачи, что может приводить к неуверенности. Но в то же время уровень тревожности значим в жизни. Особое место он занимает в структуре эмоциональности. Тревожность может стимулировать активность и саморегуляцию деятельности, а ее отсутствие занижает эффективность работы. От тревожности нельзя избавиться. Робость, неуверенность, эмоциональная скованность успешно преодолеваются при формировании навыков деятельности и стимулировании переживаний успеха.

В работе с детьми разного темперамента воспитатель может использовать своеобразный способ учета темперамента, когда воздействие на какое - либо свойство осуществляется в знакомых и привлекательных для ребенка видах деятельности. Например, влияние на свойства темперамента в учебной деятельности у детей в период адаптации к школе не приносит успеха. Наиболее эффективно оно в общении ребенка со сверстниками.

В ряде случаев эффективной бывает тактика построения воспитательно-образовательного процесса на основе своеобразия индивидуального стиля деятельности. Рассмотрим эту тактику на примере познания. Здесь индивидуальный стиль деятельности выражается в отношении ориентировочной и исполнительской ее частей. Одни дети сразу приступают к выполнению задания, а другие долго его обдумывают. У одних действия стереотипны, у других разнообразны. Для одних характерна аритмия, для других - размеренность. Такой ребенок затрудняется сразу воспроизвести усвоенный материал, а делает это успешно спустя 20-60 минут. Поэтому педагог может ошибочно предположить, что материал не усвоен. Но если не дать ребенку возможность восстановить материал спустя некоторое время, то он забывается.

Для взрослого очень важно учитывать индивидуально-типологические особенности саморегуляции деятельности и поведения детей. Свойства темперамента, присущие ребенку, влияют на отбор малышом соответствующих раздражителей. Одни ребята стремятся к новым впечатлениям, усиливают стимуляцию, другие избегают ее. Так, одни дети любят озвученные игрушки, другие отказываются от них. Одни с удовольствием включаются в подвижные игры, другие предпочитают спокойные, настольно-печатные. Задача воспитателя увидеть первоначальный уровень саморегуляции ребенка, вычленить ее положительные стороны, поощряя их проявления, усложняя деятельность, способствовать осознанию ребенком этих положительных сторон, то есть формировать у него произвольную саморегуляцию. Она позволит малышу самому преодолевать недостатки и усиливать положительные стороны свойств своего темперамента.

Подчеркнем, что главный принцип учета индивидуально-типологических особенностей состоит в переходе от "приспособления" к ним к тактике формирования саморегуляции, самоуправления динамикой поведения и деятельности.

.3 Ребенок в системе дошкольного воспитания

Ребенок дошкольного возраста по своим особенностям способен к тому, чтобы начать какой-то новый цикл обучения, недоступный для него до этого.

Возможности маленького ребенка велики. Исследования, проводившиеся в последние годы в нашей стране и за рубежом, свидетельствуют о том, что путем специально организованного обучения можно сформировать у дошкольников такие знания и умения, которые ранее считались доступными лишь детям значительно более старших возрастов. Данные о больших возможностях дошкольников дают основание родителям и педагогам изыскивать новые пути разумного использования этих возможностей, знакомя детей не только с отдельными явлениями природы и общественной жизни, но и с простейшими связями и взаимозависимостями между ними, добиваясь более высокого уровня их физического, умственного и эстетического развития, воспитания у них таких нравственных представлений, чувств и привычек, формирование которых ранее осуществлялось на более поздних ступенях развития.

Однако проблема заключается в том, как далеко следует идти по пути интенсификации дошкольного воспитания, каковы пределы разумного использования детских возможностей. Исходя из данных о больших потенциальных возможностях маленьких детей, приходят к выводу, что "революция" в педагогике якобы будет достигнута в результате сверхраннего, максимально форсированного обучения, обеспечивающего ускорение, искусственную акселерацию детского развития. С этой точки зрения возможности маленького ребенка безграничны. Как выразился однажды известный психолог профессор Оксфордского университета Д. Брукнер, ребенка любого возраста можно обучить каким угодно знаниям, если использовать для этого соответствующие методы. Имеются данные, например, что при специальной интенсивной тренировке младенцы могут научиться плавать, трехлетние малыши усваивают навыки чтения и печатания на машинке, дети 4-5 лет овладевают довольно сложными логико-математическими операциями и т.д.

В процессе совершенствования содержания и методов дошкольного воспитания надо иметь в виду следующее. Во-первых, нельзя забывать о том, что мы имеем дело с маленьким ребенком, созревание организма которого еще продолжается, формирование морфофизиологических свойств мозга которого еще не закончилось и работоспособность которого еще ограничена. Поэтому надо учитывать не только то, какие знания и умения дошкольники могут усвоить при интенсивной тренировке, но и то, каких физических и душевных сил это от них потребует.

Ибо всякая перегрузка и вызываемое ею переутомление грозят оказать отрицательное влияние на состояние здоровья дошкольника, на его физическое и умственное развитие. Для того чтобы избежать перегрузок, надо рационально организовать режим дня ребенка, предусмотрев правильное чередование сна и бодрствования, кратковременные (не более 30 минут) учебные занятия и свободные игры - все мероприятия, проводимые в закрытом помещении, и физические упражнения, а также прогулки на свежем воздухе.

Во-вторых, надо учитывать не только то, что может заучить ребенок, но и то, в какой мере он способен осмыслить усвоенное и насколько это полезно для общего развития малыша.

В-третьих, преждевременное, сверхраннее обучение дошкольника грозит нарушить нормальный ход гармонического развития человеческой личности. Дело в том, что на каждой ступени возрастного развития формируются в определенной последовательности ценнейшие человеческие качества и способности. Так, при правильном воспитании в дошкольном возрасте наиболее интенсивно развиваются целостное восприятие окружающего мира, наглядно-образное мышление, творческое воображение, непосредственное эмоциональное отношение к окружающим людям, сочувствие к их нуждам и переживаниям. Все эти качества имеют первостепенное значение не только для маленького ребенка, но и для зрелого, взрослого человека. Причем обнаруживается, что, если в дошкольном возрасте такого рода качества не будут надлежащим образом сформированы, то восполнить возникший недостаток позднее окажется делом весьма трудным, а подчас и невозможным.

Задача заключается в том, чтобы, учитывая возрастные особенности и возможности малыша, воспитывать у него в первую очередь такие ценнейшие качества, как способность внимательно наблюдать действительность, творчески изменять эту действительность в своем воображении, чувствовать прекрасное в природе и искусстве, ответственно относиться к своим маленьким трудовым обязанностям, эмоционально откликаться на нужды других людей и стремиться помочь им в случае необходимости. Для воспитания этих важнейших качеств в дошкольном возрасте имеются особо благоприятные условия, и, будучи сформированы надлежащим образом в первые годы жизни ребенка, они войдут затем в золотой фонд зрелой человеческой личности.

Глава 3. Экспериментальное исследование особенностей разного темперамента дошкольников

. Исследование типов темперамента

Проведение исследования: проводят наблюдения за ребенком 3-7 лет в разных видах деятельности. Все данные фиксируются в дневнике наблюдений.

Обработка данных. Анализ результатов проводят по схеме, выделяя выраженность черт темперамента:

 способность к длительному выполнению трудной, малоинтересной деятельности, без снижения интенсивности и продуктивности;

 работоспособность;

 сосредоточенность и устойчивость внимания;

 быстрота формирования и разрушения навыков;

 быстрота освоения и легкость подчинения правилам поведения;

 сдержанность в поступках, проявлениях эмоций и желаний;

 поведение в значимых ситуациях (быстрота и эмоциональная окрашенность речи, мимика и пантомимика);

 особенности перехода от сна к бодрствованию, и наоборот;

 преобладающие эмоции (положительные или отрицательные) и характер их протекания (бурно или спокойно);

 преобладающее настроение: бодрое, жизнерадостное, спокойное, раздражительное, возбуждающее или подавленное, его устойчивость;

 ранимость;

 тревожность и мнительность;

 наличие страхов.

Данные соотносят с характеристикой типов темперамента.

. Анкетирование родителей

Вопросы:

) Как ведет себя ребенок в ситуации, когда необходимо быстро действовать?

а/ легко включается в работу;

б/ активно действует;

в/ действует спокойно, без лишних слов;

г/ действует робко, неуверенно;

)Как реагирует ребенок на замечание взрослого?

а/ говорит, что больше так делать не будет, говорит, что больше так делать не будет, но через некоторое время делает, то же самое;

б/ не слушает и поступает по-своему, бурно реагирует на замечания;

в/ выслушивает молча;

г/ молчит, обижен, переживает;

) Как разговаривает ребенок с другими детьми в значимых для него ситуациях?

а/ быстро с жаром, но прислушивается к высказыванию других;

б/ быстро, со страстью других не слушает;

в/ медленно, спокойно, но уверенно;

г/ с большой уверенностью;

) Как ведет себя в непривычной обстановке / у врача, заведующей и др.?

а/ легко ориентируется, проявляет активность;

б/ активен, проявляет повышенную возбудимость;

в/ спокойно рассматривает окружающее;

г/ робок, растерян.

Выводы:

Если преобладают ответы:

 "а" - вы имеете дело с сангвинистическим типом;

 "б" с холерическим;

 "в" с флегматическим;

 "г" с меланхолическим типом темперамента

Также можно провести опрос "Что мешает Вашему ребенку?".

Позволяет оценить поведение ребёнка всеми членами семьи.

Желательно, чтобы на вопросы анкеты ответило как можно больше взрослых. В семье это могут быть как родители ребенка, так и его бабушки, дедушки, старшие братья и сестры, другие члены семьи, принимающие участие в воспитании малыша. Чем больше взрослых примет участие в анкетировании, тем больше данных для анализа будет у психолога.

При обработке экспертных оценок можно выявить:

• наиболее актуальные проблемы развития каждого ребенка (критерии, набравшие наибольшее количество баллов по всем экспертным оценкам);

• условия, способствующие проявлению эмоционально-личностных особенностей (при сравнении баллов, полученных по одному и тому же критерию в экспертных оценках членов семьи и педагогов); например, может оказаться, что те или иные качества ребенка проявляются только дома, значит, вероятно, этому способствуют семейные взаимоотношения, местом приложения коррекционных мероприятий в таком случае становится семья. Или может наблюдаться обратная ситуация, когда проявлению этих особенностей способствует обстановка в детском саду;

• наиболее актуальные проблемы группы (сумма баллов по каждому критерию, набранных всеми детьми группы); эти данные помогут определить приоритеты в коррекционно-развивающей работе с данной группой при проведении фронтальных занятий;

• детей "группы риска" (дети, набравшие наибольшие суммы баллов по всем критериям, во всех экспертных оценках);

• воспитанников, при взаимодействии с которыми у конкретных педагогов могут возникнуть трудности (набравшие наибольшее количество баллов в экспертной оценке педагога); такие данные могут помочь в выборе индивидуального подхода к ребенку. Тогда педагог, испытывающий наименьшие трудности в общении с данным малышом, берет на себя большую часть индивидуальной работы.

. Метод социометрических измерений

Уже в средней группе детского сада существуют достаточно прочные избирательные отношения. Дети начинают занимать разное положение среди сверстников: одни более предпочитаемы для большинства детей, а другие - менее. Степень популярности ребёнка в группе ровесников имеет большое значение. От того, как складываются детские отношения, зависит последующий путь личностного и социального развития человека.

Положение детей в группе в психологии выявляются социометрическими методами, они позволяют выявить взаимные (невзаимные) избирательные предпочтения. Ребёнок в воображаемых ситуациях осуществляет выбор предпочитаемых и не предпочитаемых членов своей группы.

Социометрическая техника применяется для диагностики межличностных и межгрупповых отношений в целях их изменения, улучшения и совершенствования. Метод социометрии относится к эффективным инструментам социально-психологического исследования малых групп и коллективов. Кроме того, он выступает также и методом изучения личности как элемента группы. Ценность социометрии повышается при ее комплексировании с другими методами исследования личности и группы.

Термин "социометрия" означает измерение межличностных взаимоотношений в группе. Наиболее общей задачей социометрии является изучение неофициального структурного аспекта социальной группы и царящей в ней психологической атмосферы. Социометрический тест позволяет, конечно, исследовать эти проблемы приблизительно и лишь с определенной степенью надежности. Однако, дополненные данными наблюдений и эксперимента, он выступает удобным средством для быстрого и технически достаточно простого проникновения во внутреннее строение группы. Одноактная социометрия дает лишь "срез", приблизительную "фотографию" групповой структуры, а многоактная Ї характер ее изменения.

Социометрические исследования могут дать ценный материал для теоретической и практической разработки необходимых мероприятий социального развития коллективов.

Только с учетом групповых факторов может быть выработана действительно научная и эффективная система управления развитием и совершенствованием социальных отношений в коллективе. Социометрия позволяет в определенных отношениях изучить эти факторы и тем самым внести посильную лепту в решение задач прикладной и экспериментальной социальной психологии.

Готовность к школе

Понятие готовности включает в себя несколько характеристик. Во-первых, определенный интеллектуальный уровень развития. У ребенка должно быть представление об окружающем мире, умение ориентироваться в нем. Не забудем про определенный запас знаний, развитие мыслительных и психических процессов. Как говорится в учебниках по возрастной психологии, дошкольнику доступно понимание общих связей, принципов и закономерностей, лежащих в основе научного знания. Но нужно иметь в виду, что это всего лишь ребенок, собирающийся выйти из дошкольного возраста. Логические формы мышления еще только формируются, равно как и становление различных видов памяти. Интеллектуальная готовность предполагает также, что у малыша сформированы определенные умения. Он может услышать, выделить задачу, которую ставит перед ним взрослый и заниматься ей.

Кроме того, ребенок должен хотеть идти в школу. И здесь мы, взрослые должны уметь разграничивать внутреннюю мотивацию от внешней. То есть, дошкольник должен идти в школу потому, что хочет много знать, ожидает, что там будет интересно, а не потому, что мы купим ему за это новый конструктор.

Прежде чем начнем говорить о том, как родитель может проверить уровень готовности ребенка, необходимо сказать об определенных правилах.

. Все задания должны предлагаться в непринужденной обстановке. Это должна быть игра, или просто какая-то повседневная деятельность.

. Не стоит говорить ребенку, что вы собираетесь его проверять. Он замкнется. Или будет слишком напряжен.

. Это всего лишь наблюдение, поэтому оно может быть растянуто во времени. Не торопите ни его, ни себя. Поберегите ваши с ним нервы.

Существуют также типовые тесты на определение уровня готовности.

. Попросите нарисовать человечка: "Возьми лист бумаги и нарисуй человечка. Реши, кто это будет: мальчик, девочка, дядя, тетя". В идеале это должна быть картинка фигуры человека, у которой есть все части: уши, глаза, рот, туловище, шея, руки с пальцами, ноги, нижняя часть туловища отделена от верхней. Чем меньше деталей, тем примитивнее рисунок.

. Напишите на нелинованном листе бумаги фразу письменными буквами: "Ей дан чай". Инструкция может быть следующая: "Посмотри внимательно, как нарисованы здесь буквы, попробуй написать их точно так же". Самый высокий балл можно дать, когда вы видите, полную схожесть букв и образца. Конечно, буквы могут отличаться от оригинала, но не больше чем в два раза. А так же ребенок должен показать, что он увидел заглавную букву, которая будет выше остальных.

. Нарисуйте циркулем на листе круг диаметром примерно 2,5 см. Попросите ребенка аккуратно обвести его по контуру, не отрывая руки. Если это задание выполнено успешно, то вы увидите точное воспроизведение образца. Понаблюдайте, насколько грубые ошибки допущены в этой работе.

Ваш малыш собирается в школу. Если вы видите, что ему многое дается с трудом, и тем более у него нет желания, не стоит его заставлять. В конце концов, он просто не готов. Мы с вами это и хотели выяснить. А вот о том, что нужно сделать для того, чтобы он был готов, поговорим чуть позже.

И, пожалуйста, не забывайте о том, что ваш ребенок может быть не готов к школе по чисто физиологическим критериям. Многие стараются отдать малыша в школу по достижении им шести лет. Но подумайте, сможет ли он выдержать учебную нагрузку? А ведь для него она будет велика. Здоровые детки не всегда справляются с ней. Ответьте себе на такой вопрос: есть ли у ребенка хронические заболевания, переносил ли он тяжелые болезни в этом году. Часто ли он болеет вообще? Если Вы отвечаете положительно, то не стоит спешить. Проконсультируйтесь с педиатром. Подождите еще год, он у вас есть.

Можно оценить уровень "зрелости" с помощью наблюдения и ответов на вопросы. Вопросы разработаны психологом Джеральдиной Чейни.

Оценка развития познания

1. Владеет ли ребенок основными понятиями (например: правый/левый, большой/маленький, верх/низ, в/из и т.д.)?

2. Умеет ли ребенок классифицировать, например: назвать вещи, которые могут катиться; назвать одним словом группу предметов (стул, стол, шкаф, кровать - мебель)?

. Может ли малыш угадать концовку незамысловатой истории?

. Может ли ребенок удержать в памяти и выполнить как минимум 3 указания (одень носки, сходи в ванну, там умойся, после этого принеси мне полотенце)?

. Может ли ребенок назвать большинство заглавных и строчных букв алфавита?

Оценка базового опыта

6. Приходилось ли ребенку сопровождать взрослых на почту, в магазин, в сберкассу?

7. Был ли малыш в библиотеке?

. Бывал ли ребенок в деревне, в зоопарке, в музее?

. Была ли у Вас возможность регулярно читать малышу, рассказывать ему истории?

. Проявляет ли ребенок повышенный интерес к чему-либо. Есть ли у него хобби?

Оценка языкового развития

11. Может ли ребенок назвать и обозначить основные окружающие его предметы?

12. Легко ли ему отвечать на вопросы взрослых?

. Может ли ребенок объяснить, для чего служат различные вещи, например, пылесос, щетка, холодильник?

. Может ли ребенок объяснить, где расположены предметы: на столе, под стулом и т.д.?

. В состоянии ли малыш рассказать историю, описать какой-нибудь прошедший с ним случай?

. Четко ли ребенок выговаривает слова?

. Правильна ли его речь с точки зрения грамматики?

. Способен ли ребенок участвовать в общем разговоре, разыграть какую-либо ситуацию, участвовать в домашнем спектакле?

Оценка уровня эмоционального развития

19. Выглядит ли ребенок веселым дома и среди сверстников?

20. Сформировался ли у ребенка образ себя как человека, который многое может?

. Легко ли малышу "переключиться" при изменениях в распорядке дня, перейти к новой деятельности?

. Способен ли ребенок работать (играть, заниматься) самостоятельно, соревноваться в выполнении задания с другими детьми?

Оценка умения общаться

23. Включается ли ребенок в игру других детей, делится ли с ними?

24. Соблюдает ли он очередность, когда этого требует ситуация?

. Способен ли ребенок слушать других, не перебивая?

Оценка физического развития

26. Хорошо ли ребенок слышит?

27. Хорошо ли он видит?

. Способен ли он посидеть спокойно в течение некоторого времени?

. Развита ли у него координация моторных навыков (может ли он играть в мяч, прыгать, спускаться и подниматься по лестнице без помощи взрослого, не держась за перила,…)

. Выглядит ли ребенок бодрым и увлеченным?

. Выглядит ли он здоровым, сытым, отдохнувшим (основную часть дня)?

Зрительное различение

32. Может ли ребенок идентифицировать схожие и несхожие формы (найди картинку, непохожую на остальные)?

33. Может ли ребенок различать буквы и короткие слова (кот/год, б/п…)?

Зрительная память

34. Может ли ребенок заметить отсутствие картинки, если ему сначала показать серию из 3х картинок, а затем одну убрать?

35. Знает ли ребенок свое имя и названия предметов, встречающихся в его повседневной жизни?

Зрительное восприятие

36. Способен ли ребенок разложить по порядку серию картинок?

37. Понимает ли он, что читают слева направо?

. Может ли самостоятельно, без посторонней помощи сложить головоломку из 15 элементов?

. Может ли интерпретировать картинку, составить небольшой рассказ по ней.

Уровень слуховых способностей

40. Может ли ребенок рифмовать слова?

41. Различает ли слова, начинающиеся на разные звуки, например, лес/вес?

. Может ли повторить за взрослым несколько слов или цифр?

. Способен ли ребенок пересказать историю, сохранив основную мысль и последовательность действий?

Оценка отношения к книгам

44. Возникает ли у ребенка желание посмотреть книги самостоятельно?

45. Внимательно ли и с удовольствием ли он слушает, когда ему читают вслух?

. Задает ли вопросы о словах, об их значении?

После того, как Вы ответили на приведенные выше вопросы, проанализировали результаты, можно провести ряд тестов, используемых детскими психологами при поступлении в школу.

Тесты проводятся не все сразу, в разное время, когда у ребенка хорошее настроение. Не обязательно проводить все предложенные тесты, выберите несколько.

. Степень психосоциальной зрелости (кругозор) - тестовая беседа, предложенная С.А. Банковым.

Ребенок должен ответить на следующие вопросы:

1. Назови свои фамилию, имя, отчество.

2. Назови фамилию, имя, отчество папы, мамы.

. Ты девочка или мальчик? Кем ты будешь, когда вырастешь - тетей или дядей?

. У тебя есть брат, сестра? Кто старше?

. Сколько тебе лет? А сколько будет через год? Через два года?

. Сейчас утро или вечер (день или утро)?

. Когда ты завтракаешь - вечером или утром? Когда ты обедаешь - утром или днем?

. Что бывает раньше - обед или ужин?

. Где ты живешь? Назови свой домашний адрес.

. Кем работает твой папа, твоя мама?

. Ты любишь рисовать? Какого цвета эта лента (платье, карандаш)

. Какое сейчас время года - зима, весна, лето или осень? Почему ты так считаешь?

. Когда можно кататься на санках - зимой или летом?

. Почему снег бывает зимой, а не летом?

. Что делает почтальон, врач, учитель?

. Зачем в школе нужна парта, звонок?

. Ты хочешь пойти в школу?

. Покажи свой правый глаз, левое ухо. Для чего нужны глаза, уши?

. Каких животных ты знаешь?

. Каких птиц ты знаешь?

. Кто больше - корова или коза? Птица или пчела? У кого больше лап: у петуха или у собаки?

. Что больше: 8 или 5; 7 или 3? Посчитай от трех до шести, от девяти до двух.

. Что нужно сделать, если нечаянно сломаешь чужую вещь?

Оценка ответов

За правильный ответ на все подвопросы одного пункта ребенок получает 1 балл (за исключением контрольных). На правильные, но неполные ответы на подвопросы ребенок получает 0,5 балла. Например, правильные ответы: " Папа работает инженером", "У собаки лап больше, чем у петуха"; неполные ответы: "Мама Таня", "Папа работает на работе".

К контрольным заданиям относятся вопросы 5, 8, 15, 22. Они оцениваются так:

№5 - ребенок может вычислить, сколько ему лет - 1 балл, называет год с учетом месяцев - 3 балла.

№8 - за полный домашний адрес с названием города - 2 балла, неполный - 1 балл.

№15 - за каждое правильно указанное применение школьной атрибутики - 1 балл.

№22 - за правильный ответ -2 балла.

№16 оценивается совместно с №15 и №22. Если в №15 ребенок набрал 3 балла, и в №16 - положительный ответ, то считается, что у него положительная мотивация к обучению в школе.

Оценка результатов: ребенок получил 24-29 баллов, он считается школьно-зрелым, 20-24 - средне-зрелым, 15-20 - низкий уровень психосоциальной зрелости.

Заключение

Как отмечалось ранее, темперамент отражает динамические аспекты протекания психических процессов и поведения человека, преимущественно врожденного характера, т.е. свойства личности, которые мало подвержены изменениям под влиянием условий жизни. Однако это не означает, что свойства темперамента не изменяются вообще. Психологические исследования и педагогическая практика показывают, что темперамент несколько изменяется под влиянием условий жизни и воспитания.

Динамическая характеристика психической деятельности не имеет самодовлеющего, формального характера; она зависит от содержания и конкретных условий деятельности, от отношения индивида к тому, что он делает, и к тем условиям, в которых он находится. Темпы моей деятельности будут, очевидно, различными в том случае, когда направление ее вынужденно идет вразрез с моими склонностями, интересами, умениями и способностями, с особенностями моего характера, когда я чувствую себя в чужом мне окружении, и в том случае, когда я захвачен и увлечен содержанием моей работы и нахожусь в созвучной мне среде.

Живость, переходящая в игривую резвость или развязанность, и размеренность, даже медлительность движений, принимающая характер степенности или величавости в мимике, в пантомимике, в осанке, походке, повадке человека, обусловлены многообразнейшими причинами, вплоть до нравов той общественной среды, в которой живет человек, и общественного положения, которое он занимает. Стиль эпохи, образ жизни определенных слоев обуславливает в известной мере и темпы, вообще динамические особенности поведения представителей этой эпохи и соответствующих слоев. Идущие от эпохи, от общественных условий динамические особенности поведения не снимают, конечно, индивидуальных различий в темпераменте различных людей и не упраздняют значения их органических особенностей. Но, отражаясь в психике, в сознании людей, общественные моменты сами включаются во внутренние индивидуальные их особенности и вступают во внутреннюю взаимосвязь со всеми прочими их индивидуальными особенностями. В реальном образе жизни конкретного человека, в динамических особенностях его индивидуального поведения тонус его жизнедеятельности и регуляции указанных особенностей, которая исходит из общественных условий (темпов общественно - производственной жизни, нравов, быта, приличий и т.п.), образуют неразложимое единство иногда противоположных, но всегда взаимосвязанных моментов. Регуляция динамики поведения, исходящая из общественных условий жизни и деятельности человека, может, конечно, иногда затронуть лишь внешнее поведение, не затрагивая еще саму личность, ее темперамент; при этом внутренние особенности темперамента человека могут находиться и в противоречии с динамическими особенностями поведения, которого он внешне придерживается. Но, в конечном счете, особенности поведения, которого длительно придерживается человек, не могут не наложить раньше или позже своего отпечатка - хотя и не механического, не зеркального, а иногда даже компенсаторно-антагонистического - на внутренний строй личности, на ее темперамент.

Таким образом, во всех своих проявлениях темперамент опосредован и обусловлен реальными условиями и конкретным содержание жизни человека.

Поэтому следует помнить, что деление людей на четыре вида темперамента очень условно. Существуют переходные, смешанные, промежуточные типы темперамента; часто в темпераменте человека соединяются черты разных темпераментов. Темперамент может также изменяться и в результате самовоспитания. Даже взрослый человек может изменить в определенную сторону свой темперамент.

Поэтому "чистые" типы темперамента встречаются относительно редко.

Список литературы

1. Абрамова Г.С. Практикум по возрастной психологии М.: изд. Центр "Академия", 1999. - 320 с.

. Алексеев А.А. и др. Практикум по возрастной и педагогической психологии. - М.: Просвещение, 1987. - 255 с.

. Анастази А.В. Психологическое тестирование 2 ч.- М.:1992. - 236 с.

. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию.- М.: "ЧеРо", 2002. 336 с.

. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. - М.: Феникс, 1991. - 321 с.

. Дружинина В.Н. Психология 21 в. - М.: ПЕР СЭ,2003. - 863 с.

. Дубровина И.В., Данилова Е.Е., Прихожан А.М. Психология: Учебн. для студ. пед. заведений. - М.: Изд. центр "Академия",2004. - 464 с.

. Еникеев М.Н. Психологический энциклопедический словарь. - М.: ТК Велби, Издательство Проспект, 2007. - 560 с.

9. Климов Е.А. Конфликтующие реальности в работе с людьми. - М.: "МОДЭК", 2001. - 192 с.

. Коломенский Я.Л. Детская психология. - Минск, Университетское, 1988. - 399 с.

. Конюхов Н.И. Словарь - справочник практического психолога. - Воронеж; 1996. - 165 с.

12. Кузнецов И.Н. Технология делового общения. - М.: ИКЦ Ростов н/Д: Издательский центр "МарТ", 2004. - 128 с.

. Кулагина И.Ю. Возрастная психология. - М.: 1997. - 176 с.

14. Матюхина М.В. Возрастная и педагогическая психология. - М., 2002. - С. 173-211.

. Мухина В.С. Детская психология: Учеб. для студ. пед. институтов. - М.: Просвещение, 1985. - 272 с.

. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. пед. заведений. - М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 2001. - 608 с.

. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. пед. заведений. - М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 2004. - 606 с.

. Платонов К.К. Краткий словарь системы психологических понятий. М.,1989. - С. 149.

. Пономаренко Л.П. Психология 10 класс М.: Владос, 2003. - 184 с.

. Рогов Е.И. Общая психология. - М..: Владос, 2003. - 448 с.

21. Русалов В.М. О природе темперамента и его месте в структуре индивидуальных свойств человека // Вопросы психологии. 1985.

22. Сластенин В.А. Педагогика. - М., 2002. - С. 314-369.

. Смирнов С.Д. Педагогика и психология. - М., 2002. - С. 357-369.

. Столяренко Л.Д. Основы психологии. - Ростов Н/Д: Феникс, 2002. - 672с.

. Талызина Н.Ф. Педагогическая психология - М: "Академия", 2003. - 288с.

. Урунтаева Г.А. Дошкольная психология. - М.: Академия, 1998. - 336 с.

Приложения

Приложение 1

Специалистами в области медицины и практикующими врачами разработаны основы питания людей каждого типа темпераментов. Однако заметим, что полученные исследования носят скорее статистический, чем научно-подтвержденный характер. Вы, выяснив свой тип темперамента, можете проверить эти данные на себе и своих гастрономических предпочтениях.

Холерикам и сангвиникам полезны:

 Специи: кориандр, корица, укроп, сельдерей, семечки (тыквы и подсолнуха), ревень, изюм, чернослив, маслины, грибы.

 Фрукты: черный виноград, сладкие яблоки, груши, слива, гранат, фиги, инжир, ананас, дыня.

 Овощи: зеленый горошек, салат, брюссельская капуста, спаржа, кабачки, огурцы, цветная капуста, репа, молодой картофель, шпинат, понемногу помидоры, горох, фасоль, бобы (не чечевица).

 Продукты из злаков: белый и серый хлеб, манная и овсяная каши, лапша, макароны.

 Крупы: ячмень, рис.

 Масла: несоленое сливочное, оливковое, соевое.

 Молочные продукты: творог, молоко.

 Мясо: баранина, козлятина, говядина, цыплята, кура, индейка.

 Рыба: сельдь, морская, озерная и речная рыба.

Если холерик или сангвиник здоровы, им полезны: лук, чеснок (без злоупотреблений, лучше с маслом, еще лучше в винегретах, котлетах), орехи (в малом количестве), греча (не часто), черный хлеб (но меньше, чем пшеничный), свинина (редко), кислое молоко (стакан по вечерам), колбаса (очень редко), лимоны (только в чае), кислые яблоки, капуста (в небольшом количестве), морковь (лучше в салатах), арбуз (не каждый день), мед (лишь к чаю).

Если же сангвиник или холерик заболеет, тогда его пищевой рацион ожесточается, и он переходит на жесткую диету.

Флегматикам и меланхоликам полезны:

 Специи: гвоздика, корица, имбирь, шафран, тмин, лавровый лист, красный и, особенно, черный перец, горчица, хрен, зеленый чай, изюм, чернослив, сухофрукты, ревень, орехи (умеренно), грибы, маслины (умеренно), сельдерей, петрушка, лук, чеснок.

 Сладости: мед.

 Фрукты: яблоки (антоновка), груша, гранат, хурма, ягоды (особенно дикорастущие), абрикосы, вишня.

 Овощи: брюссельская и цветная капуста, кабачки, морковь, баклажаны, молодой картофель, редис, шпинат, свекла, молодая редька, репа, горох, чечевица.

 Зерновые: ячмень, рожь.

 Продукты из злаков: манная каша, лапша, макароны, пшено, овсяное печенье (но не овсяная каша, она флегматикам противопоказана), греча (в малых количествах), кукуруза, рис (в малых количествах), а также яичный желток.

 Мясо: баранина, молодая говядина, говяжья печень, цыплята.

 Рыба: сельдь малосоленая (вымоченная в воде), морская рыба, икра.

 Масло: топленое, несоленое, подсолнечное, кукурузное (в малых количествах).

 Сыр: любой, но свежий.

 Кисломолочные продукты (умеренно): козье молоко, брынза.



Рис. 1. Меланхолик

 высокая скорость обмена веществ, обычно просто так меланхолики не полнеют, однако обмен веществ несбалансированный, отчего часто бывает сильная усталость

 утонченные черты лица, хрупкость внешнего облика, худоба и худощавость, отсутствие выраженной склонности к ожирению

 вытянутые части тела, заметное удлинение конечностей по отношению к общим пропорциям, акцент всей фигуры на конечностях

 выступающие кости, плоская, утонченная, слабая мускулатура, длинные тонкие мускулы и кости

 плоская спина, узкая, длинная, плоская или вогнутая грудная клетка, острый реберный угол

 относительно широкие таз и плечи при узкой талии

 высокий угловатый квадратный лоб, череп значительно сужается книзу, верхняя часть головы по объему больше нижней

 затылок имеет выступы, сильно скашивается к шее, имеет резкий переход к шее, заостренная теменная область

 подбородок заострен, выступает вперед или слабо скошен, нижняя челюсть "слабая", заметно сужается книзу

 скулы средне или сильно выражены, выступают, часто заострены

 нос часто удлиненный, заостренный, выступающий вперед, ярко выражен

 шея длинная, средней толщины или тонкая, часто изогнута, на вид присутствует отделенность от головы и тела, кадык выражен

 ноги и руки длинные, тонкие, суставы острые и угловатые, ступни и кисти узкие, вытянутые



Рис. 2. Флегматик

 Замедленные движения, спокойная и уверенная, как бы плывущая походка

 Квадратно-прямоугольное, "бочкообразное" туловище. Массивная, плотная, крепко сбитая фигура, угловатые формы.

 Одинаковое развитие внутренних полостей тела (головы, груди, живота), структуры плечевого пояса и конечностей.

 Акцент фигуры в центре туловища, на "грудной клетке и на округлом животе. Кости и мышцы короткие, широкие, крепкие.

 Мускулатура массивная, крепкая, сильная. Короткие, круглые или средней длины и толщины ноги и руки.

 Имеется склонность к ожирению. Явно или средне выраженная жировая ткань, в первую очередь проявляется в ожирении торса, живота.

 Умеренная ли низкая скорость обмена веществ - вес прибывает в случае избыточного питания.

 Короткая, широкая, выпуклая расширяющаяся книзу грудная клетка, тупой реберный угол.

 Вытянутая "бочкообразная" голова. Верхняя и нижняя часть черепа равны по объему, или нижняя больше. Широкий, угловатый, квадратный череп, имеет сглаженные выступы.

 Лоб слабо сужающийся Затылок плоский, без выступов, переход в шею очерчен слабо.

 Круглый, шарообразный контур темени.

 Скулы слабо или средне выражены.

 Нос крупный, прямой, выступающий вперед, кончик опушен книзу.

 Относительно короткая, толстая, прямая шея.

 Отдаленность от головы и туловища не выражена, ноги и руки длинные, суставы округлые, ступни и кисти широкие короткие



Рис. 3. Холерик

 хрупкость внешнего облика, худоба и худощавость, телосложение сухое

 Вытянутые части тела. Сильное развитие конечностей, акцент фигуры на конечностях. Длинные тонкие мускулы и кости.

 Отсутствие выраженной склонности к ожирению, худоба.

 Высокая скорость обмена веществ.

 Грудная клетка узкая, длинная, плоская или вогнута, острый реберный угол.

 Слегка конусообразный череп, овальной или яйцеобразной слегка сужающийся кверху формы.

 Лоб плавно сужающийся кверху, конусообразный, без выступов и неровностей.

 Верхняя часть головы больше по объему.

 Подбородок заострен.

 Нижняя челюсть "слабая" или сильно скошенная, заметно сужается книзу.

 Скулы средне или сильно выражены, выступают, заострены.

 Нос ярко выраженной формы - с горбинкой "птичий", сильно выступающий, заостренный, удлиненный, вытянутый вперед, кончик явно опущен вниз по отношению к основанию.

 Затылок имеет выступы, сильно скашивается книзу, резкий переходи к шее.

 Заостренная теменная область.

 Шея длинная, средней толщины или тонкая, часто изогнута, на вид присутствует отделенность от головы и тела, кадык выражен.

 Ноги длинные, тонкие, колени худые, угловатые, острые, ступни узкие, вытянутые, узловатые, суставы резко выступают.



Рис. 4. Сангвиник

 Круглое, "шарообразное" туловище, округлые формы, низкий, редко средний рост.

 Сильное развитие внутренних полостей тела (головы, груди, живота) при слабо развитой структуре плечевого пояса и конечностей.

 Акцент в центре туловища на округлом животе.

 Короткие, широкие кости и мышцы - вид круглых "нашлепок" на плечах, как латы. Выпуклый рельеф мышц.

 Явно выраженная жировая ткань, жир откладывается равномерно во всех частях тела.

 Низкая скорость обмена веществ - вес прибывает, даже если есть относительно мало.

 Короткая, широкая, выпуклая грудная клетка, тупой реберный угол.

 Круглая шарообразная голова, верхняя и нижняя часть черепа равны по объему, круглый, шарообразный контур темени.

 Лоб круглый, без выступов и неровностей, плавно закругленный, почти незаметный переход к волосяной части.

 Подбородок и скулы не выражены.

 Нос явно не выражен, "утиный", "картошкой" или слегка вздернут.

 Затылок круглый или плоский, без выступов, переход в шею очерчен слабо.

 Шея слабо или совсем не выражена, короткая, толстая.

 Ноги короткие, гладкие, круглые.

Приложение 2

Виды темперамента и соответствующие им психические свойства человека

