***Использования свойств темперамента ребёнка для улучшения психологического здоровья детей в классе.***

Сегодня большое внимание уделяется здоровому образу жизни детей и подростков. Проблема сохранения психологического здоровья является не менее актуальной, так как является её составной частью. Традиционно уделяя внимание учебному процессу, педагоги до конца еще не осознают значение психического здоровья и эмоционального благополучия детей. А ведь проводя в школе большую часть времени и находясь в тесном контакте со сверстниками и взрослыми, дети испытывают серьезные психические нагрузки.

Педагоги стараются применять здоровье сберегающие технологии в режиме дня и на уроках, но в основном они направлены на укрепление физического здоровья. Но как улучшить психологическую ситуацию в классе.

Для построения работы, направленной на создание комфортных условий для каждого ученика на уроках, можно предположить рассадить детей в классе в зависимости от типов темперамента и их совместимости. Конечно, нельзя оставлять без внимания и медицинские показатели, такие как нарушение зрения или слуха и т.д.

Отношения между людьми определяются не только уровнем их воспитанности и общими интересами. Большую роль здесь играет темперамент. Поэтому при строительстве отношений с окружающими людьми нужно обязательно учитывать совместимость темпераментов. Выявив психофизические особенности каждого ученика, можно предположить, как правильно рассадить детей в классе, чтобы их внимание было предельно сконцентрировано на изучаемом предмете и доставляло максимальную комфортность в работе.

Каждый темперамент хорош по-своему и на своем месте. Любая индивидуальность человека имеет свои плюсы и минусы. Следовательно, должен быть не поиск негативных сторон индивидуальности ребенка и не борьба с ними, а создание условий для максимального проявления положительных сторон индивидуальности и построение на ее основе всего педагогического процесса.

Обратимся к краткому описанию типов характеров:

**Первый тип темперамента – сангвиник**

**Сангвиник**- уравновешенный, с повышенной работоспособностью. Ребенок-сангвиник – прирожденный лидер. Из таких детей вырастают старосты в школах и директора на работе. В общении им нет равных, они способны наладить отношения с такими людьми, с которыми другие бы не смогли и начать разговор. К таким деткам тянутся остальные ребята, поэтому в общении они не обделены. Они быстро схватывают информацию и превосходно ее воспроизводят. Дети сангвиники, как правило, хорошо учатся, они очень ответственны. Такого ребёнка можно посадить и на заднюю парту, так как этот тип имеет хорошую работоспособность. Единственное они склонны не доводить начатое дело до конца. Если у учащегося такое качество сильно выражено, то ему то же требуется внимание поэтому их можно посадить и поближе. Сангвиника легко дисциплинировать.

**Второй тип темперамента – меланхолик**

**Меланхолик** – слабый тип. Ребенок, рожденный с этим темпераментом - не уверен в себе, застенчив. Это качество ему мешает беспроблемно адаптироваться к новым условиям. Поступление в школу может сопровождаться некоторыми трудностями относительно привыкания к непростой школьной жизни. Ему сложнее найти себе друзей, так как сам по большей степени первый не подходит знакомиться. Если уж ребенок  с кем-то подружится, ближе узнает человека, ему становится психологически комфортней. Но если  кто-то из его одноклассников упрекнет его в чем-то, ребенок может сильно замкнуться. В этом случае родителям необходимо выявить причины подавленного состояние малыша. Многие детки пытаются скрывать свои неудачи. Если не помочь ребенку справиться с его трудностями, это может отразиться на учебе и на его самочувствии. По описанию видно, что таким детям требуется больше внимания из-за их неуверенности в себе. Поэтому таких детей для увеличения работоспособности надо посадить поближе, что бы они не «затерялись».

**Третий тип темперамента  - холерик**

**Холерик** - сильный, но неуравновешенный тип.  Под неуравновешенностью понимается быстрый процесс возбуждения, который преобладает над торможением. Поэтому в данном контексте неуравновешенность это не психическое расстройство, это лишь означает, что Ваш ребенок ведет слишком активный образ жизни. Ему сложно сдерживать свои эмоции. Такого ученика сложно удержать на месте, ему надо постоянно двигаться. Для него стимул жизни находится в движении.
 Определить этот тип темперамента легко – у ребенка преобладают резкие движения, напористость, неумение регулировать собственную строптивость. Таким деткам часто мешает их несдержанность в обучении. Им сложно «высидеть» в течение 40 минут на уроке. Как правило, такие ученики больше других получают замечания от учителя. На уроках он постоянно вертится, в тетради работает неаккуратно. За это ему достается в школе.
 Но все перечисленные качества совсем не должны наводить вас на мысль, что ребенок-холерик – это двоечник. Ученик с данным типом нервной деятельности может учиться совершенно по-разному в зависимости от своих способностей. Очень часто приходится видеть, когда детки с порывистым характером превосходно учатся, и что особенно поражает – даже если они заняты на уроке совершенно посторонним действием, они запоминают то, что проходили на уроке лучше других учеников. Очень быстро усваивают информацию, быстро принимают верные решения. Таких ребяток можно рассадить в середине ряда так как, имея хорошую работоспособность, но из-за их нетерпеливости и подвижности приходится держать в кругу видимости.

**Четвёртый тип темперамента –  флегматик**

***Дети-флегматики***отличаются низкой эмоциональностью, невыразительной, бедной мимикой. Эмоции проявляются неявно: негромко смеются и тихонько плачут. Для таких детей характерны высокая работоспособность, умение делать все тщательно, кропотливо, длительно концентрироваться на выполнении задания, например, долго наблюдать за заинтересовавшим их объектом. Любую деятельность малыши выполняют медленно, им необходимо некоторое время, чтобы освоить, понять, что же от них требуют. Навыки и привычки формируются у таких ребят крайне медленно, но очень устойчивы. Они предпочитают играть одни в спокойные игры: режиссерские, настольно печатные и избегают занятий, связанных с двигательными нагрузками. Дети-флегматики легко дисциплинируются в привычной обстановке, болезненно переживают ее нарушение, а также нарушение режима дня, устоявшихся стереотипов. В новых ситуациях поведение детей разбалансируется. Другие дети с трудом к ним приспосабливаются, и они сами плохо сходятся с другими детьми. Для них характерна медленная, негромкая, с длительными паузами речь. Как видим из описания, детки этого типа могут хорошо работать на уроке, но им нужно время что бы понять задание. Да и говорят они тихо. Таких ребят на мой взгляд можно посадить и поближе к учителю.

Теперь рассмотрим совместимость типов темпераментов.

**I. Сангвиник.** Энергичный и активный сангвиник лёгкий в отношениях, но ненадёжный тип, на которого навряд ли можно положиться в трудной ситуации.

**1. Сангвиник — холерик**

Сангвиник — ярко выраженный лидер, который привык вести толпы людей за собой. Ему интересен и симпатичен холерик, у которого с ним много общего: идея, эмоциональность, энтузиазм. Отношения будут плодотворными и яркими, но только до тех пор, пока они не столкнутся в вопросе лидерства. Вечная борьба за власть — вот основная проблема в этой паре.

**2. Сангвиник — меланхолик**

Хорошие, прочные отношения, где сангвиник будет ведущим лидером и сможет направить меланхолика в нужное русло. Меланхолику тоже будет вполне комфортно в тени сангвиника.

**3. Сангвиник — флегматик**

Трудная пара, которой будет сложно ужиться вместе. Сангвиник привык быстро ориентироваться в обстановке, а флегматик действует постепенно. Постоянные ссоры на этой почве обоих будут выводить из равновесия.

**II.Меланхолик**. Обидчивый и ранимый меланхолик трудно сходится с людьми, но он всегда искренен и мягок.

**1. Меланхолик — холерик**

Меланхолику лучше не подходить к холерику и не связываться с ним. Меланхолик слишком раним и обидчив, чтобы выносить все вспышки раздражения и вспыльчивости холерика.

**2. Меланхолик — сангвиник**

Меланхолику будет комфортно с сангвиником, да и последний будет совсем не прочь направлять меланхолика в нужное русло. Вполне гармоничная пара без всплесков и излишней эмоциональности.

**3. Меланхолик — флегматик**

Отношения в паре будут складываться ровно и спокойно. Даже слишком спокойно: инертность и пассивность приведут эти отношения, в конце концов, к полнейшему равнодушию.

**Два меланхолика — идеальная пара, так как они будут понимать друг друга с полуслова.**

**III.** Несдержанному и вспыльчивому **холерику** труднее остальных налаживать отношения с окружающими.

**1. Холерик — сангвиник**

Отношения интересные, но достаточно трудные. Оба темперамента взрывные и эмоциональные, что постоянно будет проявляться в этой паре. Холерик навряд ли сможет уступить сангвинику пальму первенства — и это будет постоянным камнем преткновения между двумя этими темпераментами.

**2. Холерик — меланхолик**

С меланхоликом холерику всегда будет ужиться весьма и весьма трудно. Он своей вспыльчивостью будет постоянно обижать и больно ранить последнего, хотя в душе этого желать совсем не будет. Но холерику ведь этого не объяснишь.

**3. Холерик — флегматик**

Прекрасная пара, которая дополняет друг друга во всём. Холерик немного успокаивается и остывает под влиянием спокойного и размеренного флегматика, что делает его вполне сносным, временами даже отличным человеком.

Друг с другом холерикам ужиться практически нереально.

**IV. флегматик**. Невозмутимый и непроницаемый флегматик редко кого может впустить в свой внутренний мир.

**1. Флегматик — холерик**

Флегматик — единственный темперамент, который сможет хоть как-то обуздать беспокойный нрав и вспыльчивость холерика. Отношения тёплые, доверительные, спокойные, но всё-таки холерик здесь выигрывает больше. Флегматику порой просто будет надоедать постоянно, сдерживать своего необузданного друга.

**2. Флегматик — сангвиник**

Весьма трудные отношения. Флегматика будет постоянно раздражать непостоянство партнёра-сангвиника, его расхлябанность и непоследовательность. Сам же флегматик, упрямый и зачастую раздражительный, будет нервировать сангвиника своим упрямством и консервативностью.

**3. Флегматик — меланхолик**

Как уже говорилось выше, флегматик мирится с инертностью вечно несчастного и грустного меланхолика. Им уютно и тепло вместе. Флегматику будет спокойно работать с коллегой-меланхоликом, который не будет заставлять его прыгать выше своей головы.

**Уравновешенные флегматики смогут построить между собой хорошие, доверительные отношения.**

Таблица совместимости темпераментов.

Чтобы совместимость темпераментов была более понятной, существует специальная таблица.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Темперамент** | **Трудные отношения** | **Нейтральные отношения** | **Отличные отношения** |
| ***холерик*** | меланхолик, холерик | сангвиник | флегматик |
| ***сангвиник*** | флегматик | холерик, сангвиник | меланхолик |
| ***меланхолик*** | холерик | флегматик | сангвиник, меланхолик |
| ***флегматик*** | сангвиник | меланхолик | холерик, флегматик |

Учитывая эти особенности совместимости разных темпераментов, можно построить гармоничные, хорошие отношения практически с любым человеком

Гармоничные пары:

1. **Сангвиник** (привык быть на людях, не придирается, опекает слабого меланхолика) **- меланхолик (**интроверт, слабый тип нервной системы, всех боится)
2. **Флегматик** (сдержанный, эмоции держит в себе, не хватает веселья) **– холерик** (вспыльчив, любит задевать людей, но флегматик не отреагирует)

Эта пара взаимно компенсирует друг друга

**!!** холерики должны быть окружены спокойными типами нервной системы и в рассадке должны быть далеко друг от друга.

1. **Сангвиник - флегматик**

Сангвиник способен за тот же отрезок времени сделать больше, чем флегматик, поэтому может ему подсказать, помочь, поторопить.

 Таким образом, темперамент человека в определяющей степени влияет на стиль поведения и способ реализации стоящих перед ним задач. Применение результатов исследования индивидуальных темпераментных особенностей ребёнка может способствовать повышению эффективности учебно-воспитательного процесса и поможет создать условия для сохранения психологического здоровья обучающихся.

Литература: Фридман Л.М. и др. Изучение личности учащегося и ученических коллективов; М.: Просвещение, 1991 г.