

Szanowni Rodzice

Przedstawiamy Państwu typy temperamentu dzieci według starej nomenklatury. Uważamy, że jest ona bardziej pomocna w patrzeniu na dziecko poprzez swoją jednoznaczność. Warto mu się przyjrzeć i rozpoznać jego typ temperamentu. Wypracowanie takiego sposobu patrzenia na dziecko może pomóc Państwu w zrozumieniu go i tworzeniu efektywnej relacji. Nieznajomość jego temperamentu może stanowić utrudnienie w podejmowanych wysiłkach wychowawczych. Może też tworzyć poczucie nieskuteczności i bezradności wychowawczej. Dostrzeganie mocnych stron dziecka ale również jego trudności, może stanowić źródło pracy własnej zarówno dla rodzica jak i dziecka. Dzięki takiej postawie, dziecko może pogłębiać znajomość siebie, uczyć się przewycięzania trudności wynikających z temperamentu, rozwijać swoje pozytywne cechy. Mogą być Państwo twórcami zasobów dziecka w jego przyszłym życiu osobistym i zawodowym.

Zachęcamy do lektury poniżej zamieszczonych charakterystyk typów temperamentu.

Aleksandra Bartkowska

pedagog, psychoterapeuta

Daria Hermann

magister psychologii, obecnie stażystka w III LO

Rodzaje temperamentu

Temperament Melancholiczny (Melancholik)

Człowieka o tym temperamencie można porównać do rzeki płynącej po równinie: głęboka, powolna, choć spokojna jednak niebezpieczna, bo w jej wodach pojawiają się wiry. Melancholik przychodzi na świat jako dorosły w małym ciele, jest wyjątkowy, zachowuje się cicho. Przygląda się i analizuje każdą osobę, jest twórczy i obdarzony cechami geniusza, posiada dużą inteligencję.

Wszelkie wrażenia jakie docierają do melancholika z zewnątrz przeżywane są długo i głęboko. Dużo czasu musi upłynąć aby zdobyć jego zaufanie, gdyż z natury jest

podejrzliwy. Łatwo się przejmuje najróżniejszymi sprawami, z wieloma rzeczami nie umie sobie poradzić, nie potrafi ich „strawić”. Często może doświadczać zniechęcenia, smutku. Jest urodzonym pesymistą, bardziej dostrzega trudne sytuacje i je intensywnie przeżywa. Brak mu wiary i ufności we własne siły. Może trudniej nawiązywać relacje z ludźmi i przeżywać więcej niepokoju w porównaniu z innymi typami temperamentu. Bardziej niż inne temperamenty dostrzega skutki wydarzeń, wynika to z inteligencji jaką posiada. Jest jednak idealistą. Kiedy się do kogoś przywiąże, jest wierny i stały w przyjaźni. Jest współczujący, dobry przyjaciel w nieszczęściu. Melancholik lubi być w swoim towarzystwie. Kiedy pracuje cechuje się wytrwałością i sumiennością. Na zewnątrz poważny i spokojny. Melancholik umie rozwijać swoją samoświadomość ponieważ łatwo porusza się w swoim świecie wewnętrznym. Potrafi trafnie ocenić sytuację, przewidywać skutki działań, jednak widzenie trudności może utrudniać mu podejmowanie działań przez co może mieć problem z nabraniem zaufania do swoich kompetencji. Warto żeby rozwijał relację i otaczał się życzliwymi ludźmi, przewycięzał swoją naturalną trudność w budowaniu relacji. Winien mieć wiele ruchu na świeżym powietrzu, mieć kontakt z sytuacjami wymagającymi spotykania się z ludźmi. Melancholik powinien przewycięzać pesymizm.

W okresie dzieciństwa „trzyma się” rodziców, a nawet jest od nich uzależniony. Rzadko wymaga zachęcania do nauki. Melancholik cechuje się perfekcjonizmem, szybko załamuje się trudnościami, postrzegany jest jako osoba wrażliwa, przez co jest podatny na zranienia. Nie uzewnętrznia swoich uczuć, chowa je w sobie. Trudniej mi mierzyć się z porażkami. Może się wycofywać gdy przewiduje, że spotka go porażka. Bardzo potrzebuje zauważenia pozytywnych skutków swoich działań i docenienia.

Wskazówki dla Rodziców:

Należy rozwijać u dziecka wiarę we własne siły, zachęcać do działania, tworzyć sytuacje podczas których można doświadczać przyjemności i radości. Dziecko powinno czuć, że ma wpływ na sytuację. Rodzic powinien mu umożliwiać stosownie do wieku samodzielne podejmowanie decyzji. Należy też rozwijać asertywność dziecka. Pokazywać pozytywne aspekty świata i przyszłości. Zauważać przeżycia dziecka, poprawnie je interpretować - dzięki czemu dziecko będzie się czuło rozumiane. Okazywać, że dziecko jest ważne, poprzez słuchanie tego co się wydarzyło w jego życiu, Zachęcać do tego by mówiło o swoich przeżyciach. Cieszyć się z najdrobniejszych osiągnięć. W sytuacji porażki przypominać dziecku realne przykłady z życia, kiedy coś osiągnęło. Warto analizować stawiane mu

wymagania, ponieważ melancholika cechuje perfekcjonizm. Jeżeli wymagania są bardzo wysokie to w dziecku może rozwijać się lęk przed porażką. Może to hamować jego wysiłki w dążeniu do celów życiowych. Konsekwencją takiej sytuacji może być większe przeżywanie porażki lub zaprzestanie podejmowania działań.

Melancholik

Plusy:

- empatyczny,
- bogactwo przeżyć powoduje odczuwanie barwności życia,
- nie nudzi się sam ze sobą,
- autorefleksyjny,
- potrafi adekwatnie ocenić sytuację, równie trafnie zareagować, oraz nawiązać kontakt,
- swoją wstrzemięźliwą postawą i stosownym dystansowaniem się potrafi budować relacje z ludźmi,
- perfekcjonista dążący do coraz większej doskonałości, esteta,
- głęboko analizuje zjawiska i sytuacje,
- wierny przyjaciel, chętnie poświęca się dla dobra innych,
- obowiązkowy i skrupulatny,
- lubi pozostawać w cieniu wydarzeń,
- myśli wyraża w sposób ścisły i sprecyzowany.

Minusy:

- analizuje stan swojego umysłu oraz czyny, co paraliżuje jego wolę i energię, analizując swój organizm łatwo staje się hipochondrykiem,
- nastrojowy, z przewagą nastrojów ponurych,
- skłonny do zemsty, choć zwykle jej nie realizuje,

- trudno mu podejmować decyzje,
- podejrzliwy, łatwo go obrazić,
- chętnie ucieka od rzeczywistości w marzenia,
- skłonny do zajmowania postaw obojętnych, niechętnie wyraża opinię,
- pozytywnie ocenia jedynie najwyższe wartości, przez co łatwo niszczy związki w jakie wchodzi,
- przejmując się opinią innych,
- ma tendencje do oskarżania siebie za trudności i zachowania niezgodne z jego oczekiwaniami,
- nadmiernie odczuwa lęk przed nawiązaniem relacji, otwarciem się i zaufaniem.

Temperament Choleryczny (Choleryk)

Porównać go można do górskiej, uregulowanej rzeki o wielkiej sile prądu. Rwącej, nie znającej przeszkód, łamiącej je i niszczącej, stąd będącej nieraz postrachem dla sąsiedztwa. Choleryk, zarówno w dobrym, jak i złym jest wytrwały i wytrzymały, wierny i konsekwentny w dążeniu do celu, zacięty i uparty – stąd łatwo staje się fanatykiem idei i rzeczy. Swoją gwałtownością i namiętnością porywa za sobą innych i staje się wodzem, przywódcą. Władza jest dla niego najważniejsza, czasami poprzez stosowanie władzy autorytarnej wymusza na otoczeniu podporządkowanie się mu. W wielu sytuacjach do rządzenia wykorzystuje napady złości. Cechujący choleryka upór i gwałtowność może zrażać do niego ludzi, a także niszczyć to co dobre. Choleryk łatwo „zapala się” do wielu rzeczy i je realizuje, jest jednak bezwzględny w środkach, ogarnia go żądza panowania, łatwo gardzi drugim człowiekiem. Jest idealistą nie tylko w myślach, ale i w czynie. Lubi trudności życiowe i nie boi się ich, podejmuje wyzwania odważnie i z poświęceniem. Posiada silną wolę, „tryska” energią, lubi ryzyko. Jest samodzielny, bardzo niecierpliwy. Czasami wzbudza strach, mniej zaś miłość. Człowiek o tym temperamencie musi uważać, by jego działalność zewnętrzna nie stała się bezduszną aktywnością.

Musi wystrzegać się kultu własnej osoby tzw. własnego „ja” aby nie stać się tyranem dla otoczenia. Potrzeba mu dużo dobroci, spokoju, a również pokory. Powinien pogłębiać swoje życie wewnętrzne (emocje, uczucia). Więcej myśleć, zanim podejmie działania. Uregulowana dobroć serca, rozwaga rozumu będzie dla choleryka bezcennym skarbem w realizowaniu wszelkich szlachetnych celów.

Dziecko lub nastolatek o temperamencie cholerycznym bardzo często może złościć się w sposób słowny, fizyczny poprzez np. kopanie, bicie, uderzanie głową o ścianę. Najczęściej robi to gdy jest obserwowany. Jeśli dziecko ma rys choleryczno-melancholijny to w czasie wyrażania swojej złości potrafi zachować godność, pokazuje że go to nie dotyczy. Cholerycy czasami radzą sobie ze złością poprzez wstrzymywanie oddechu, niekiedy dochodzi do zasłabnięć. Choleryk najczęściej jest bardzo pewny siebie i dumny, w domu rządzi jak „szara gęś”. Szybko podejmuje decyzje i ma łatwość manipulacji rodzicami.

Wskazówki dla Rodziców:

Dobrze gdy rodzice mają świadomość, że dla dziecka, które jest cholerykiem bardzo ważna jest potrzeba władzy i poczucie wpływu na sytuację. Warto stwarzać sytuacje, w których dziecko musi mierzyć się z wyzwaniem, tworzyć sytuacje bezpiecznego ryzyka i mierzenia się samym z sobą np. poprzez wskazywanie granic. Czyli jasno i czytelnie precyzować własne wymagania i mówić o nich dziecku. Należy wyznaczać granice, jednak robić to w umiejętny sposób by nie złamać dziecka i nie stawiać go w sytuacji, w której będzie czuł się ciągle podporządkowywany. Relacja powinna być oparta na autorytecie rodzica (np. jego wiedzy, doświadczeniu) ale uwzględniająca potrzebę niezależności dziecka. Wskazane jest aby choleryk mógł swobodnie „rządzić” np. decydować o porządku i wyglądzie swojego pokoju, mieć zwierzątko, którym zarządza jednocześnie się nim opiekując.

Do choleryka mówimy jasno, zwięźle i krótko. Nie przekonujemy go i nie prowadzimy długich wywodów. Choleryk ma problem z okazywaniem miłości, współczucia i litości. Nie jest empatyczny, nie uwzględnia punktu widzenia drugiego człowieka. Dlatego dziecko i nastolatek o temperamencie cholerycznym powinno być uwrażliwiane przez otoczenie poprzez udzielane informacji zwrotnych i informowanie jak jego zachowanie wpływa na otoczenie, a szczególnie na rodziców. Należy uczyć dziecko empati, dobra innych osób, oraz kontrolowanego sposobu wyrażania złości.

Choleryk

Plusy:

- zdyscyplinowany wewnętrznie,
- wytrwały w realizacji podjętych działań, konsekwentny,
- lubi działać w sposób planowany i przemyślany,
- praktyczny, ocenia wszystko miarą przydatności i sensowności,
- posiada zmysł organizacyjny,
- szybko zauważa problem i łatwo znajduje jego rozwiązanie,
- ma pewność, że sprosta trudnościom,
- szybki, odważny w działaniu.

Minusy:

- niewrażliwy, mało uczuciowy, nie współczujący,
- samowystarczalny, uparty,
- gubi się w szczegółach przy organizowaniu przedsięwzięć,
- podejmuje decyzje za siebie i innych,
- sukcesy napawają go dumą i arogancją,
- nie chce przyznać się do popełnianych błędów, choć ich żałuje,
- nie przychodzi mu łatwo wybaczenie innym,
- posługuje się innymi w realizacji swoich planów,
- trudno mu opanować emocje, szczególnie gniew,
- jego reakcje są gwałtowne, mogą ranić innych ludzi, nie widzi skutków wyrażania swoich emocji.

Temperament Flegmatyczny (Flegmatyk)

Temperament Flegmatyczny podobny jest do rzeki u jej ujścia do morza: szeroko rozlana, wolna w biegu niepostrzeżenie prawie wpada do morza.

Charakterystyczną jego cechą jest równowaga i spokój, usposobienie opanowane. Niebezpieczeństwo leży w tym, że ten spokój może się przerodzić w wygodnictwo, obojętność w stosunku do spraw ważnych a nawet w lenistwo. Zewnętrzne wrażenia muszą działać na flegmatyka dłuższy czas, jeżeli ma się on czymś zająć lub przejąć. Ponieważ życie umysłowo – duchowe flegmatyka jest powolniejsze i mniej intensywne, skłonny jest do zmysłowości. Jest mało towarzyski, unika ludzi, bo przeszkadzają mu w jego ulubionym spokoju. Jeżeli flegmatyk przekona się do sprawy, poświęca się jej pracując sumiennie, wytrwale, cierpliwie, gruntownie.

W stosunku do innych osób jest cierpliwy i dobroduszny, musi jednak uważać, aby jego dobroduszność w skłonności do wygodnictwa i spokoju nie przerodziła się w niedołęstwo i fałszywą miłość zezwalającą na wszystko. Bierze życie ze strony radosnej, nie lubi dopatrywać się w sytuacjach komplikacji. Jest praktyczny.

Flegmatyk musi starać się o pogłębienie w sobie życia duchowego, zarówno myśl jak i woli.

Nie wymaga dużo uwagi, potrafi sam podejmować aktywność. Powinien starać się o większą energię, zmuszać się do aktywności. Baczny obserwator świata.

W okresie dzieciństwa flegmatyk lubi głównie jeść i pić. Nie sprawia kłopotów wychowawczych. Nie wymaga dużej uwagi, potrafi się sam bawić. Nie ma żadnych pragnień ani żądań. Bacznie obserwuje świat. Ma jednak żelazną wolę, która przejawia się w tym, że się uśmiecha, zgadza na wszystko ale robi swoje. Nienawidzi konfliktów i sporów. Jest też kłamcą doskonałym.

Wskazówki dla Rodziców:

Rodzice powinni pobudzać go do działania. Są to ludzie, którym zawsze wszystko wystarczy. Warto rozpoznać intelektualny i twórczy potencjał rozwoju dziecka. Pobudzać jego wyobraźnię przy pomocy gier, zadań umysłowych i rozmów. Zachęcać do uprawiania sportu (wszelkiej aktywności fizycznej). Flegmatykowi nie zadajemy pytania o to jaka jest prawda, ponieważ dla niego wszystko jest prawdą. Warto stwarzać sytuacje, w których flegmatyk będzie miał możliwość podejmowania samodzielnych decyzji. Flegmatyk ma bardzo długi czas myślenia i reakcji dlatego nie możemy go ponaglać, wymuszać przyspieszanie

wypowiedzi, działań na określone sytuacje. Rodzice powinni rozwijać swoją cierpliwość, okazywać dziecku zainteresowanie.

Flegmatyk

Plusy:

- spokojny/opanowany,
- ma dobrą wyobraźnię – potrafi dobrze zobrazować i wyrazić sytuację,
- dobry doradca i słuchacz,
- wyraża jedynie przemyślane opinie,
- wierny, uczciwy przyjaciel,
- dobrze sprawdza się w trudnych warunkach życiowych,
- wymaga dokładności, choć nie jest perfekcjonistą,
- można na nim polegać, konsekwentny, wytrwały.

Minusy:

- nie lubi konfliktów i ich rozwiązywania,
- najchętniej rozmawia o bieżących sprawach,
- tłumia uczucia, zamknięty w sobie,
- niechętnie angażuję się w przedsięwzięcia, uważa bowiem, że ma lepszy pomysł, zwykle go jednak nie przedstawia,
- uparty, trudno przebacza i zapomina,
- chętniej obserwator niż uczestnik życia,
- wygodnicki,
- potrafi ostrym humorem ośmieszać osoby, które mu „podpadną”.

Temperament Sangwinistyczny (Sangwinik)

Człowieka o tym temperamencie można porównać do potoku górskiego, który jest szybki, ale płytki, rozpryskuje się szybko, niespodziewanie zmienia swój bieg.

Sangwinika cechuje ciekawość świata. Ma mnóstwo zainteresowań, jest eksperymentatorem, przemieszcza swoje zainteresowania, brakuje mu wytrwałości. Chce być w centrum uwagi, potrzebuje aprobaty i zainteresowania. Gdy okazuje mu się gniew i rozczarowanie będzie poszukiwał innej osoby. Lubi się popisywać i błyszczeć. W okresie dorastania pojawia się potrzeba popularności. Jest towarzyski, nie ma problemów z zaistnieniem w grupie.

Charakterystyczną jego cechą jest: pogoda ducha, wesołość. Wady: lekkomyślność, powierzchowność. Sangwinik odpowiada szybko i gwałtownie na zewnętrzną podniecie. Reaguje na podniecie wzmożoną, głośną radością, jeżeli sprawa mu się podoba, w przeciwnym razie wielką niechęcią, nieprzyjemną porywcznością. Mówimy o nim, „że jest w gorącej wodzie kąpany”. Wrażeń nie przeżywa głęboko, dlatego nie są u niego trwałe. Ponieważ przeżycia te nie są trwałe, stąd wydaje powierzchowne sądy. Potrafi się że wszystkim szybko uporać. Posiada bujną fantazję. Jego wola jest niezdyscyplinowana, jest niestały w postanowieniach. Do pracy bierze się często ze słomianym zapalem, jest niepunktualny i próżny. Z drugiej jednak strony z łatwością znajduję się w nowej sytuacji, szybko i łatwo się do niej dostosowuje. Dla innych osób jest uczynny, chętnie pomaga, jest pojednawczy, nie umie długo chować nienawiści. Jest dobrym towarzyszem w pracy i podróży. Lubi wesołość i radość życia. Jest towarzyski, serdeczny, szczery, urodzony optymistą. Życie bierze z dobrej strony. Cechuje go ciekawość świata, ma mnóstwo zainteresowań choć brakuje mu wytrwałości. Chce być w centrum uwagi, potrzebuje aprobaty i zainteresowania. Nie problemu z zaistnieniem w grupie.

Człowiek o takim temperamencie musi się starać wyzbyć powierzchowności, więcej dbać o życie wewnętrzne, więcej zastanawiać się nad sobą i przeżywanymi sytuacjami. Można powiedzieć, że musi się więcej kierować rozumem i rozwagą, a mniej pierwszymi wrażeniami - więcej myśleć. Musi ściśle przestrzegać pewnego, ustalonego porządku w rozkładzie zajęć, aby w ten sposób opanować wybujałość woli.

Wchodzi w powierzchowne związki. „Przeskakuje z kwiatka na kwiatek”. Nieustannie szuka miłości ale trudno mu wytrwać w bliskiej relacji. Pojawiające się trudności mogą zniechęcać go do budowania relacji.

Mały sangwinik ma potrzebę przypodobania się. Może się głośno zachowywać i popisywać również w klasie. Może też błaznować a nawet prowokować do zauważenia.

Wskazówki dla Rodziców:

Poznać naturalne zdolności i predyspozycje dziecka. Wybrać zainteresowania na których dłużej może się skoncentrować. Poszukać aktywnych form takich jak: taniec, aktorstwo, śpiew. Sangwinik będzie miał trudność z żmudnymi zadaniami i ćwiczeniami. Warto od najmłodszych lat przyzwyczajać go do wykonywania pewnych obowiązków. Uczyć odpowiedzialności za podjęte działania. Stosować konsekwencję. Należy chwalić, zauważać wszelkie starania, które sangwinik podejmuje a szczególnie nagradzać za wkładany trud i wysiłek oraz mówienie prawdy.

Sangwinik

Plusy:

- entuzjastyczny, szczery,
- otwarty, lubi przebywać z ludźmi, nawiązywać nowe kontakty,
- żyje teraźniejszością, łatwo przebacza i zapomina nieprzyjemne fakty,
- ma wiele pomysłów, reaguje gwałtownie, emocjonalnie,
- chętnie angażuje się do nowych działań,
- zainteresowany otoczeniem, wydarzeniami,
- przyjazny, dzieli radość i smutki przyjaciół,
- dusza towarzystwa, często gawędziarz,

Minusy:

- niespokojny, podatny na wpływy,
- niestały w uczuciach, obietnicach, nie można na nim polegać,
- chaotyczny, zapomina o obowiązkach,
- mówi szybciej niż pomyśli, potem tego żałuje, przesadza,
- trudno mu zakończyć podjęte działanie, szybko „gaśnie” zniechęca się,

- potrzebuje stałych bodźców do pracy, niezdyscyplinowany,
- łatwo zapomina o ludziach, gdy znikną z pola jego widzenia,
- lubi mówić o sobie, być w centrum uwagi, głośny, czasem krzykliwy.