

**Вчимося розуміти
темперамент дитини**

Вчимося розуміти темперамент дитини

Ваша дитина народилася з яскраво вираженою індивідуальністю і власним сприйняттям світу. Одне з найважливіших завдань батьків, – навчитися розуміти, якою є ваша дитина. Чим краще ви розумітимете, що змушує її поводитися так чи інакше, тим повніше ви зможете розвивати її унікальні здібності. Одна з можливостей довідатися, що робить вашу дитину особливою, полягає в розумінні її індивідуального стилю або темпераменту.

Важливо також пам'ятати, що дітям потрібні батьки не для того, щоб стати доскональними.

Дітям потрібні батьки, які їх люблять і щиро хочуть знати, що складає їхню унікальність, а також, як найкраще допомогати їм у процесі їхнього розвитку. Ви, батьки, навчаєтеся і розвиваєтеся разом зі своєю дитиною.

Темперамент і розвиток – різні речі. Наприклад, майже всі малята віком від 9 до 18 місяців боязкі і занепокоєні в присутності сторонніх людей. Однак ймовірніше, що така «тиха» дитина буде боязкішою між незнайомими людьми. І зовсім необов'язково, що вона перенесе таку реакцію на незнайомих.

Прихильність: ваша дитина вчиться любити

Розглянемо відмінності між трьома малятами віком близько трьох років – Світланою, Олексійком і Сашком – коли вони відвідують парк, у якому багато маленьких дітей. Одні діти будують замки з піску в пісочниці, інші гойдаються на гойдалках, а дехто грає з м'ячем.

Світлана входить у парк, тримаючи за руку свою маму. Тільки-но вона бачить замок з піску, вона біжить до нього, щоб приєднатися до цієї гри. Дівчинка бере лопатку і починає будувати частину замку. Говорить іншим дітям: "Давайте зробимо його великим-великим".

Світлану та інших схожих на неї дітей часто називають гнучкими, такими, що вміють адаптуватися. Вони без зусиль пристосовуються до нових ситуацій і нових людей, легко переходять від одних занять до інших; про них часто говорять, що вони "приймають те, що відбувається", "рухаються за течією".



Олексійко довго тримається за ногу свого тата і відмовляється відійти від нього. Він дивиться й оцінює все, що відбувається довкола нього. Йому дуже хочеться побачити, хто грається з м'ячем. Він робить кілька кроків, щоб краще все побачити. Потім дуже швидко повертається до татка і знову тримається за його ногу. Кілька хвилин по тому він стає менш напруженим. Незабаром він просить батька підійти ближче до дітей, які граються. Тут хлопчик відпускає його ногу і, спочатку боязко, починає бігати за м'ячем, демонструючи дедалі скоординованіші навички моторики.



Діти, з такою поведінкою, вважаються вдумливими й обережними, особливо в незнайомій ситуації. Іноді у них виникає багато страхів. Їм часто буває важко переходити від одного заняття до іншого й потрібна значна підтримка та час, аби почуватися комфортно та в безпеці.

Сашко вбігає у парк, залишивши свою бабусю. Не гаючи часу, мерщій біжить до дитячого гімнастичного турніка. Бачачи там багато дітей, проштовхується вперед, аби поза чергою спуститися вниз по гірці. Його голосний сміх лякає немовля, яке починає плакати.



Такі діти, як Сашко, характеризуються як "вибухові" та енергійні. Їм важко контролювати свої емоції й почуття. Вони стрибають від радості, коли чимось задоволені, і голосно протестують, коли, навпаки, – незадоволені.

Поведінка Світлани, Олексійка та Сашка не викликала подиву у дорослих, які їх виховували. Питання полягає в тому, чи можемо ми вивчити глибше свою дитину; що можна зробити, аби полегшити її життя? Як батьки можуть якнайкраще пристосуватися до різних типів особистості і допомогти їм?

Що таке темперамент?

- Темперамент характеризує особистість кожної людини та її найтиповіші реакції на навколишній світ.

- Усі ми народжуємося з певним темпераментом. Його наявність очевидна навіть у новонароджених і виявляється в їхній реакції на людей та предмети, які їх оточують.

- Ми не можемо вибирати темперамент ані собі, ані своїй дитині.

- Кожному з нас властивий широкий діапазон особливостей темпераменту.

- Жоден темперамент або риса характеру – не кращі за інші. Кожна риса характеру має як позитивні, так і негативні властивості.

Чому для батьків важливо замислюватися про темперамент їхніх дітей?

Розуміння особливостей темпераменту допоможе вам побачити світ очима своєї дитини, передбачити складні ситуації та запобігти стресам.

Батькам також корисно знати свій темперамент. Наприклад, розуміння того, де ваш темперамент збігається або розходиться з темпераментом вашої дитини, допоможе передбачити можливі конфлікти і знайти шляхи досягнення згоди. Ви набуваєте здатності бачити, чи є ваша реакція на дитину більшою мірою відображенням власного темпераменту, аніж поведінки вашої дитини, і в яких випадках це відбувається. Це допоможе вам реагувати таким чином, аби ваша поведінка була дієвішою, відповіднішою. Визначити свій темперамент і темперамент своєї дитини можна, аналізуючи, як ви і ваша дитина зазвичай реагуєте на різні ситуації. Перелік, наведений далі, допоможе вам порівняти ваш темперамент із темпераментом своєї дитини.

Не існує якогось одного бездоганного темпераменту. Жодна з особливостей, відображених у цьому переліку, не є виключно негативною або виключно позитивною. Можна сказати, що кожній з них властиві позитивні та негативні характеристики. Такі риси можуть формуватися в дитини в міру її зростання. Саме комбінація цих характеристик та інтенсивність кожної з них визначає наш темперамент, робить і батьків, і дітей – унікальними.

Подібності й відмінності: перелік особливостей темпераменту

Цей перелік має допомогти вам зрозуміти відмінності й подібності вашого темпераменту і темпераменту вашої дитини. Ознайомтеся з кожним параметром і поміркуйте про свою реакцію в тій чи іншій ситуації. Потім подумайте про реакцію своєї дитини в аналогічній ситуації. Відзначте на кожній шкалі свою можливу реакцію і можливу реакцію своєї дитини. Використовуйте для цього різні кольори або символи (наприклад, обводьте свій показник кружечком, а показник своєї дитини – квадратиком).

Інтенсивність реакції

Немовля/дитина. Одні діти поведуться спокійно в більшості ситуацій. Інші на все реагують голосно, тривало й енергійно. Деякі діти миттєво реагують на будь-який дискомфорт. Інші дають вам зрозуміти, що вони відчувають незручність, значно стриманіше.

Батьки. Реакція деяких дорослих людей на багато ситуацій – яскраво виражена й активна. Коли вони сердяться, – кричать, розмахують руками; коли їм весело, – голосно та довго сміються. Наскільки сильні ваші емоційні реакції?

Слабка

1

2

3

4

5

Інтенсивна

Наполегливість

Немовля/дитина. Одні діти можуть годинами будувати вежі з кубиків, продовжуючи це заняття, навіть якщо вежі постійно падають. Вони будуть наполегливо продовжувати займатися чимось одним, не відволікаючись на будь-які інші заняття. Увага інших дітей – менш сконцентрована. Їх приваблює все, що відбувається навколо

Батьки. Деякі люди можуть зосередитися на завданні, попри те, що навколо них може відбуватися щось, що відволікає їхню увагу. Вони можуть успішно працювати в офісі, де лунає музика, здатні зосередитися на виконанні одного завдання до його завершення. Інших людей відволікають навіть найменші чинники. Аби щось зробити, вони потребують усамітнення. Це допомагає їм зосередитися. Наскільки ви наполегливі при виконанні тих чи інших завдань?

Легко відвернути

1

2

3

4

5

Велика зосередженість

Регулярність

Немовля/дитина. Здається, що у деяких дітей є внутрішній будильник. Вони прокидаються в один і той самий час, їдять за графіком і вчасно лягають спати. Вони також усвідомлюють свої власні потреби: «Зараз я втомився». Для інших графіка взагалі не існує. Життя може істотно змінюватися щодня. Дитина може спати двічі сьогодні і жодного разу завтра. Важко прогнозувати, що і коли відбудеться. Наскільки важливі регулярність і постійний режим для вашої дитини?

Батьки. деяким людям необхідно їсти, спати і жити за графіком. Зміна режиму – якась несподівана справа рано-вранці або пригода пізно вночі – для таких людей можуть зробити наступний день важким. Іншим людям немає необхідності дотримуватися певної регулярності. Вони їдять і сплять у будь-який час за власним бажанням. Наскільки важливий повсякденний режим для вас?

Вбудований внутрішній годинник 1 2 3 4 5 **Регулярність не важлива**

Чутливість

Немовля/дитина. деяких дітей турбують яскраве світло, голосний шум, мокрий або грубий одяг, а також холодна вода. Інші ж на все це не звертають ніякої уваги. Наскільки чутливою є ваша дитина до того, що її оточує? Як вона реагує на текстуру речей, смак або звук?

Батьки. Одних дорослих людей дратує навіть легкий запах або шум холодильника, який працює. Інші можуть спати під час шторму і не зважають на запахи або звуки оточення. Наскільки ви чуттеві? Яка ваша реакція на зовнішні подразники?

Взагалі не чутлива 1 2 3 4 5 **Дуже чутлива**

Адаптованість

Немовля/дитина. Одні діти легко реагують на зміни. Інших турбують навіть незначні зміни. Щось несподіване може спричинити плач і засмутити їх. Створюється враження, що їх засмучує все нове – їжа, люди і речі. Як ваша дитина адаптується до змін?

Батьки. Одні люди просто «приймають те, що відбувається», «рухаються за течією»; їм цікава зміна планів або графіків. Іншим важко змиритися навіть з незначними змінами. Їх вибиває з колії, якщо доводиться їхати не туди, куди планували, або якщо вони спізнюються на автобус. Як ви адаптуєтесь до змін?

Зміни неприємні

1

2

3

4

5

Зміни легко приймаються

Енергійність або активність

Немовля/дитина. Енергійні діти перебувають у постійному русі, навіть коли сидять у вас на руках. На відміну від них, «тихі» діти рухаються значно менше, а коли рухаються, то повільно. Вони залюбки спокійно сидять на підлозі або читають книжку. Наскільки енергійна ваша дитина?

Батьки. Деяким людям необхідно постійно рухатися. Часто вони погойдують ногою або ходять, розмовляючи по телефону. Їм важко спокійно сидіти. Іншим подобається просто спокійно сидіти, дивлячись на оточуючих і слухаючи їх. Наскільки енергійні ви?

Постійно в русі

1

2

3

4

5

Спокійна, тиха

Перша реакція

Немовля/дитина. Одні діти реагують на все нове – нову їжу, нову людину з великим інтересом і задоволенням. Іншим потрібно більше часу, щоб прийняти нове. Вони можуть заплакати або затаїтися, і їм може знадобитися якийсь час для того, щоб прийняти щось нове. Як реагує на все нове ваша дитина?

Батьки. Одні люди легко сприймають нові ситуації. Вони люблять зустрічатися з новими людьми і з нетерпінням чекають нової роботи, нової відпустки або будь-якої іншої ситуації. Декогим потрібно більше часу, щоб «розігрітися» – звикнути до нової ідеї, ситуації або людини. Їм може бути важко зустрічатися з новими людьми або їхати в нове місце. Як реагуєте на нову ситуацію ви?

Повільно «розігрівається» 1 2 3 4 5 Активний учасник

Настрій

Немовля/дитина. Немовлята і трохи старші діти задоволені більшість часу. Вони часто усміхаються, швидко заводять друзів і позитивно ставляться до всього. Інші діти дивляться на життя дуже серйозно. Ще в інших настрій змінюється рідко. Їхня поведінка більш нейтральна, а реакції достатньо приглушені – вони просто «йдуть за перебігом подій». Як би ви охарактеризували настрій своєї дитини?

Батьки. Одні люди, здебільшого, – щасливі й задоволені. Інші, на відміну від них, серйозні, у них багато нарікань на життя. Представники третьої групи приблизно посередині (не є ні дуже задоволеними, ні такими, хто легко засмучується). Як би ви охарактеризували свій настрій в цілому?

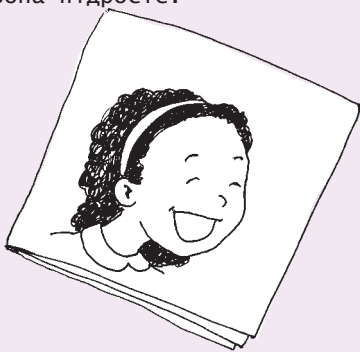
Зазвичай задоволений 1 2 3 4 5 Зазвичай серйозний

Ви можете використовувати цю інформацію, аби створити моделі позитивної взаємодії зі своєю дитиною. Визначте, у яких випадках у вас і у вашої дитини оцінки за шкалою збігаються, а в яких суттєво відрізняються.

- чи збігається ваш темперамент із темпераментом вашої дитини у більшості позицій?
- де значні відмінності між ними?
- як співвідносяться ваші реакції і реакції вашої дитини?
- які проблеми, на вашу думку, виникають внаслідок цих відмінностей?

Історія про мене!

Подумайте про особливі риси своєї дитини. Спільно з нею напишіть коротку книжку або історію, у якій би відображалися її унікальні, особливі якості. В історії, наприклад, може розповідатися про те, як "Єва любить сміятися", або про те, як "Сашко намагається усе робити якнайкраще". Ваша дитина може навіть допомогти зробити ілюстрації. Якщо ж вона ще занадто мала, то ви познайомите її з цією книжкою, коли вона підросте.



Як реагувати на відмінності в темпераменті: практичні поради

Ми, батьки, можемо навчитися розуміти манеру поведінки своїх дітей і пристосовувати власний темперамент до їхнього. Ми можемо також навчити дітей працювати над своїм темпераментом, щоб вони жили у злагоді з іншими людьми. Рекомендуємо поміркувати над порадами, що наводяться нижче.

Робіть так, щоб ваша власна поведінка, ваші повчання й дисциплінарні заходи відповідали темпераментові вашої дитини.

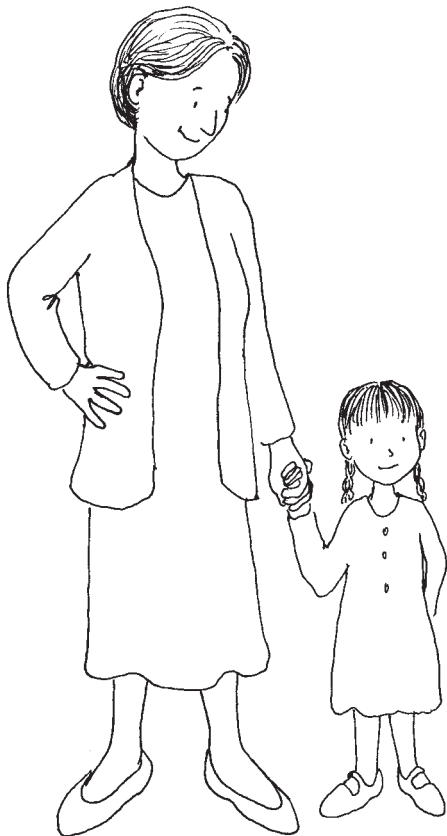
Навчайте дитину знаходити вихід із ситуацій, що з огляду на її темперамент можуть виявитися складними для неї. Перед батьками стоїть складне завдання допомогти малечі опанувати навички, необхідні для того, щоб адаптуватися до різних ситуацій. Плануйте успіх. Оцініть ситуацію і спробуйте визначити, як ви можете допомогти своїй дитині домогтися максимального успіху. Визначте, що можна змінити, а також, як творчо пристосуватися до того, що змінити неможливо.

Приймайте темперамент і таланти кожної дитини. Плануючи заняття, виховуючи дитину і граючись з нею, враховуйте її унікальні характеристики. Завжди прагніть до розкриття властивих кожній дитині позитивних якостей і зосереджуйте на них увагу.

Пропонуємо конкретніші поради щодо того, як допомагати взаємодії дітей з різним темпераментом.

Які способи брати до уваги і враховувати унікальний темперамент вашої дитини ви відкрили для себе? Спробуйте поділитися своїми ідеями з іншими батьками.

Сором'язлива, "тиха" дитина



- Заздалегідь обговорюйте зі своєю дитиною нове майбутнє заняття.
- Знаходьтеся поруч з дитиною, коли вона наблизиться до нових предметів або людей. Фізична близькість заспокоює.
- Підтримуйте й заохочуйте дитину, коли вона відчуватиме хвилювання з приводу нових речей.
- Пам'ятайте: негативна реакція на щось нове не обов'язково означає, що дитині це не подобається. Згодом вона може почуватися комфортніше.
- допомагайте їй зробити вибір із двох варіантів. Це додасть їй впевненості в собі й допоможе набути досвід у з'ясуванні своїх потреб і бажань.
- Знаходьте час для спілкування зі своєю дитиною без втручання більш активних членів родини. Це допоможе їй відчути, наскільки важлива вона для вас.

Дитина з уповільненою реакцією

- Будьте готові до того, що для виконання якоїсь дії дитині потрібно більше часу, ніж ви планували. Ймовірно, вам необхідно починати її готувати до цього заздалегідь.
- Нехай вона робить щось самостійно, хоча може здаватися, що простіше й швидше зробити це замість неї. Такий підхід заохочує розвиток самостійності.
- Пам'ятайте: перш ніж вирішити, що робити з іграшками реакція – частина її темпераменту і не означає, що її інтелект менш розвинутий, ніж в інших дітей.

Дитина, яка легко відволікається

- Спробуйте визначити конкретні заняття або іграшки, на яких увага дитини затримується довше, ніж на інших. Або ж, можливо, їй легше зосередитися у певні години дня.
- Пам'ятайте про те, що часто відволікає дитину. Спробуйте максимально обмежити або усунути все це.
- Постарайтеся визначити заняття, що допоможуть їй сконцентрувати увагу. Наприклад, можна посадити дитину на улюбленому стільці або у вас на руках у затишному місці. Знаходьте іграшки/ігри, які їй особливо цікаві або ставлять перед нею цікаві завдання – предмети, що видають звуки; іграшки, створені на засадах причиново-наслідкових принципів; запропонуйте малечі завдання, які можна швидко виконати.
- Знову спрямовуйте її увагу, показуючи інший спосіб модифікації того, чим вона була зайнята.
- Намагайтеся добирати завдання відповідно до її навичок. Необхідність робити вибір із надто великої кількості варіантів для дитини може бути складним завданням.
- Допомагайте їй повертатися до виконання завдання після того, як їй щось відволікло. Хваліть, коли їй вдається повернутися до завдання і виконати його. Іноді дитині може знадобитися ваша допомога, щоб зосередитися на виконанні завдання.



Наполеглива дитина



- Дайте зрозуміти дитині, що ви поважаєте її бажання завершити те, чим вона займається.
- Заздалегідь повідомляйте їй послідовність дій: «Після того, як ти завершиш цю головоломку, потрібно буде прибрати її і йти обідати».
- Перепиняючи свою дитину, наблизьтеся до неї і встановіть контакт очима. Висловлюючи їй своє прохання, торкніться її.
- Допомагайте їй знаходити рівновагу, пропонуючи широкий діапазон занять.
- Допомагайте дитині завершувати завдання, розв'язувати задачі та проблеми.

Дуже активна дитина

- Занадто активні діти часто стомлюють своїх батьків. Тому важливо обов'язково знаходити час для себе і відновлювати власну енергію.
- Спрямуйте енергію дитини у певне русло, надаючи їй можливості побігати й погратися на вулиці.
- Обов'язково визначте чіткі й послідовні обмеження.
- Спробуйте зробити свій дім максимально безпечним для дитини, оскільки вона з більшою ймовірністю, аніж «тиха» дитина, може травмуватися.
- Постарайтеся щодня знаходити час для того, щоб просто посидіти з нею і зробити щось спокійне – почитати книжку, попрацювати над головоломками або погратися в настільні ігри.



Всі ми народжуємося з унікальною сумішшю рис, що складають наш темперамент. Важливо навчитися розуміти відмінності й опанувати вміння краще пристосовувати свій темперамент до темпераменту наших дітей. Ми можемо також навчити своїх дітей, як працювати над власним темпераментом, аби допомогти їм жити у злагоді з іншими людьми.