**Тест на определение темперамента ребенка.**

**Определение типа темперамента ребенка**

Уважаемые родители! Проследите, пожалуйста, как ведет себя ребенок в следующих ситуациях. Для этого каждый раз, наблюдая за реакцией ребенка, ставьте пометку в соответствующей графе.

Как ведет себя ребенок, если возникает необходимость быстро, безотлагательно действовать?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| а) включается легко, без ярких эмоций | б) включается очень активно, эмоционально | в) включается неторопливо | г) включается робко, осторожно |

Как реагирует ребенок на замечания взрослого?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| а) говорит, что больше не будет, но позже делает то же самое | б) не слушает и поступает по-своему, проявляет бурную реакцию | в) молчит, принимает к сведению, обдумывает | г) обижается, молчит, долго переживает, плачет |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| а) быстро, прислушиваясь к высказываниям других | б) стремительно, страстно, никого не слушая | в) спокойно и уверенно | г) с сомнениями, неуверенно, оглядываясь на других |

Как ребенок ведет себя в непривычной для него обстановке (в кабинете врача, заведующего детским садом, в аэропорту)?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| а) легко ориентируется, проявляет любопытство, активность | б) возбужден, иногда излишне беспокоен | в) внимательно, обстоятельно осматривает все вокруг | г) слушается взрослых, ведет себя застенчиво |

Если ребенок чаще всего проявляет реакции по типу «А», можно считать, что у него преобладают сангвинические черты темперамента, по типу «Б» - холерические черты. По типу «В» - флегматические, по типу «Г» - меланхолические черты.

**Родителям маленьких холериков рекомендуется**: при нарастании эмоционального напряжения ребенка применять отвлекающие приемы. Родителям следует больше наблюдать за поведенческими проявлениями их детей и воздействовать на малыша до того, как он расплачется или сильно разозлиться.

Ребенка надо переключить на другое занятие, заинтересовать чем-либо или просто успокоить. Для того чтобы избежать многочисленных конфликтов, вызванных плохим настроением ребенка, родители могут прибегать к добродушному юмору и созданию дружелюбной атмосферы. В минуту, когда ребенок перевозбудился, можно использовать известный прием под названием «тайм-аут» (т.е. небольшая передышка). Смысл приема состоит в следующем. Ребенка уводят в спокойное место, где ему можно сделать легкий массаж, спокойно, ласково, без лишних эмоций поговорить или даже пошептаться с ним или просто помолчать, пока не наступит ощущение покоя.

Таких детей нельзя стыдить в присутствии посторонних, ребенку необходимо помочь научиться держать себя в руках.

Родителям эмоционально нестабильных детей следует учиться контролировать свои эмоции. Прежде чем сказать что-либо в порыве страсти или гнева, рекомендуется остановиться и сосчитать до десяти или сделать несколько глубоких вдохов, или просто задуматься над тем, помогут ли окрики и нотации.

Детям-холерикам рекомендуется заниматься плаваньем, прыжками на батуте, ритмическими танцами. Играми с кеглями, мячами, а также всевозможные подвижные игры под руководством взрослого.

**Родителям маленьких меланхоликов рекомендуется**: позаботиться о том, чтобы у ребенка не было эмоциональных перегрузок, чтобы он слишком долго не сидел у телевизора. Ребенок должен знать, что он имеет полное право погрустить и поплакать - это нормально. В такие минуты можно предложить ему погулять, почитать ему интересную книжку или дать возможность побыть одному.

Родителям также следует наблюдать за проявлением собственных эмоций, переживаний, чтобы плохое настроение взрослых не передалось малышу. Ребенку-меланхолику лучше иметь в семье очень близкого человека, с которым он мог бы постоянно делиться своими проблемами.

Грубое обращение с маленькими меланхоликами неприемлемо.

При общении с ребенком лучше предлагать такие занятия, как рисование, лепка, игры с мягкими игрушками, танцы под спокойную музыку, конструкторы, настольные игры, игры с водой, экспериментирование с красками. Желательно иметь домашнего любимца, так как дети-меланхолики любят животных, которых можно приласкать и погладить.

**Родителям маленьких сангвиников рекомендуется**: играть вместе с детьми в веселые подвижные игры, совместно просматривать диафильмы, сочинять и фантазировать. Можно предложить рвать бумагу и играть с ней, водить хороводы, играть с водой, песком, подушками. Сангвиник быстро переключается с одного занятия на другое, поэтому в арсенале взрослого всегда должны быть разноплановые нескучные игры.

**Родителям маленьких флегматиков рекомендуется**: развивать фантазию ребенка, предлагать игры-эксперименты, всевозможные мозаики, пазлы, логические игры. А также следующие виды деятельности: лепка из различных материалов, рисование, экспериментирование с красками на ватмане, изготовление подделок, игры с водой, песком.