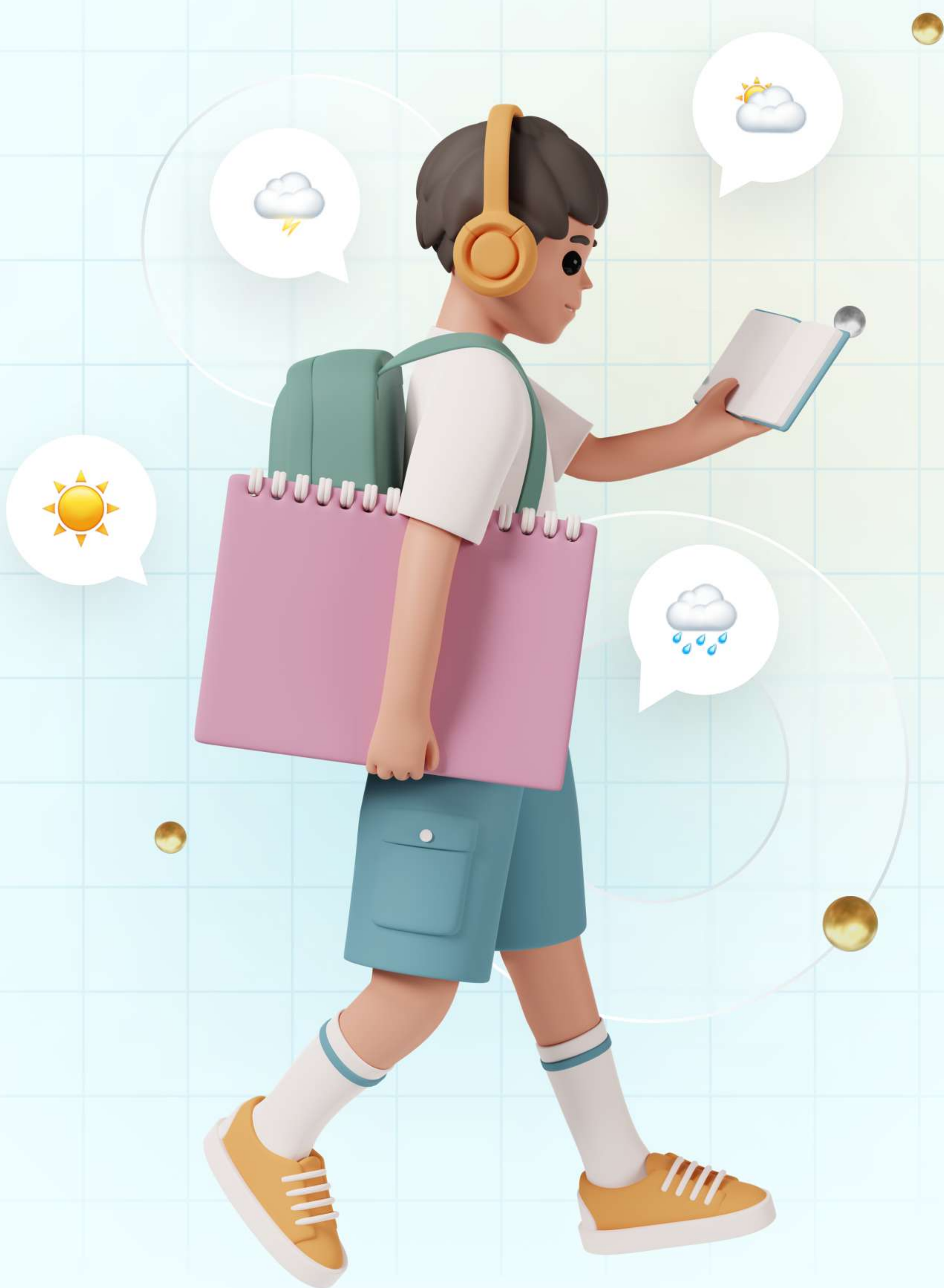


# ШПАРГАЛКА

по детской мотивации в зависимости  
от темперамента



МНЕМОНИКА



# ШПАРГАЛКА

## по детской мотивации в зависимости от темперамента

Успешность обучения ребёнка в школе зависит от многих факторов. И очень большую роль в этом играет такая природная особенность, как темперамент.

Первым о темпераментах писал древнегреческий врач Гиппократ. Именно ему принадлежит классификация:



Сангвиник



Холерик

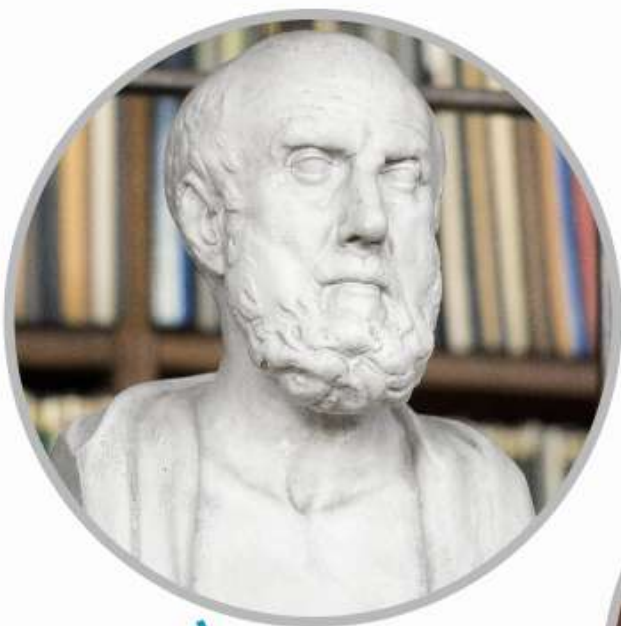


Меланхолик



Флегматик

После него темпераменты изучали Гален, Кант и Павлов и ещё сотни учёных по всему миру!





И более 300 исследований с тысячами детей доказали, что темперамент напрямую влияет на успехи в учёбе. А в тех школах, где учителя и родители знали темпераменты детей и учитывали особенности взаимодействия с ними, успеваемость росла!

В конце файла вы найдёте описание самых больших исследований на эту тему.



*Например, исследование, опубликованное в журнале *Motivation and Emotion* в 2018 году, рассматривало связь между темпераментом и эффективностью обучения в школе. Было проанализировано 85 исследований, в которых участвовали более 20 000 детей в возрасте от 3 до 18 лет.*



**МНЕМЕНИКА**



# КАК ОПРЕДЕЛИТЬ

## темперамент ребёнка

Конечно, нет «чистых» темпераментов и в каждом человеке можно встретить разные черты, которые зависят от обстоятельств, но ведущий тип обычно легко определить.

Как **чаще всего** будут себя вести дети, если неудачно скатятся с горки, например:



Ребёнок-сангвиник рассмеётся, как забавно получилось



Ребёнок-холерик ударит горку



Ребёнок-меланхолик расстроится



Ребёнок-флегматик отряхнётся и пойдёт дальше, не заметив, что произошло что-то необычное

Вы, безусловно, можете пользоваться тестами, но мы рекомендуем обойтись без них и просто наблюдать, используя наши подсказки и метод «Кардинальные признаки темперамента»:







## ПОДГОТОВЬТЕ ВОПРОСЫ,

которые помогут определить каждый из кардинальных признаков темперамента:

1

**Активность:** Сколько времени ребёнок проводит в движении? Склонён ли он к переходу от одной деятельности к другой?

2

**Настроение:** Как часто ребёнок в плохом настроении? Легко ли ему изменить настроение в зависимости от событий?

3

**Реактивность:** Как быстро ребёнок реагирует на новые ситуации? Часто ли у него случаются переживания?

4

**Внимание:** Сколько времени ребёнок может сосредоточиться на одной деятельности? Легко ли отвлекается?





№ 2

## НАБЛЮДАЙТЕ

и анализируйте поведение ребёнка.

Каждый из признаков может иметь несколько уровней развития, поэтому необходимо учитывать все нюансы поведения.



№ 3

## ОПРЕДЕЛИТЕ ГЛАВНЫЙ ТИП

темперамента ребёнка:



Сангвиник (быстро адаптируется к новым условиям, оптимист, любит общение, имеет высокую активность)



Холерик (имеет сильную волю и энергию, склонен к решительным действиям, часто проявляет лидерские качества)



Меланхолик (склонен к переживаниям, замкнутый, чувствителен к критике, имеет медлительный темп поведения)



Флегматик (спокойный, имеет равнодушие к событиям, медленно движется и реагирует)



# 1. САНГВИНИК

Ребёнок со светлым темпераментом, позитивным отношением и открыт для новых впечатлений. Мотивируйте его новизной и увлекательными заданиями, которые помогут ему проявить свою активность и заботу о других. Исследования показали, что сангвинический тип темперамента связан с высоким уровнем детской активности и позитивным эмоциональным состоянием

*(Kayi-Aydin, 2019)*

## Неудачные способы мотивации сангвиника:

1

**Однообразные занятия** — если сангвиник сталкивается с однообразными занятиями или заданиями, он может заскучать и потерять интерес к учебному процессу.

2

**Слишком сильный контроль** — сангвиники не любят контроля и ограничений, поэтому, если их постоянно слишком сильно контролировать, они будут чувствовать дискомфорт и быстро утомляться.

3

**Недостаточно активности** — сангвиники нуждаются в активности, движении и наградах за результаты. Если их не стимулировать на активное участие в учебном процессе, то они могут потерять интерес к учению.



**4**

**Недостаточно стимулов** — сангвиники нуждаются в частых и небольших стимулах, чтобы оставаться мотивированными. Если отсутствуют похвала за результаты или достижения, это может привести к потере интереса к деятельности.

**5**

**Слишком много стресса и давления.** Ребёнок-сангвиник склонён к оптимизму и энергии, но слишком много стресса и давления может уменьшить его учебную мотивацию и желание учиться.





## 2. ХОЛЕРИК

Ребёнок с беспокойным темпераментом, которого трудно успокоить и который быстро утомляется. Мотивируйте его заданиями, которые будут подразумевать высокую энергетiku и возможность проявить свою индивидуальность. Используйте методы, которые помогают им достигать определённых целей. Они могут легко увлечься задачей, но им нужен ясный план и чёткая последовательность действий. Поддерживайте дисциплину и порядок.

**А вот 5 примеров НЕУДАЧНОЙ мотивации для детей-холериков:**

**1**

### **Слишком большое давление**

**и контроль** — если ребёнка-холерика подвергать слишком сильному контролю и настаивать на том, чтобы он работал в условиях строгой дисциплины, это может привести к стрессу и снижению мотивации.

**2**

**Негативный подход** — если учитель или родитель использует ругань или критику, чтобы заставить ребёнка-холерика работать лучше, это может создать у него чувство неудачи и беспомощности.



**3****Слишком сложные задачи** —

если ребёнок-холерик сталкивается со слишком сложной задачей или задачей, которую ему пока рано выполнять, это может привести к разочарованию и снижению мотивации.

**4****Отсутствие высоких целей** —

если у ребёнка-холерика нет ясного представления о том, на что он хочет направить свою энергию, это может привести к потере интереса и мотивации.

**5**

**Ограничение выбора** — если ребёнку-холерику не предоставить возможность выбора, контроля и участия в процессе обучения, это может привести к чувству беспомощности и нежеланию заниматься.





## 3. ФЛЕГМАТИК

Ребёнок со спокойным и неактивным темпераментом, которого трудно заинтересовать. Мотивируйте его заданиями, которые будут требовать терпения и установки на долгосрочные цели. Поддерживайте рутину, устанавливайте низкие, но реалистичные цели, поощряйте их идею о том, что достижение этих целей даст им возможность получать стабильность и контроль над реальностью.

### Неудачные способы мотивации флегматиков:

1

#### **Слишком высокие ожидания** —

если учитель или родитель ставит слишком высокие ожидания для ребёнка-флегматика, это может привести к чувству неуверенности и потере мотивации в обучении.

2

#### **Негативный подход** — критика и ругань

не помогут мотивировать ребёнка-флегматика на обучение и могут только ухудшить его самооценку.

3

#### **Слишком активный учебный процесс** —

слишком быстрый и активный учебный процесс, который охватывает большой объём информации, может создавать неудобства для флегматиков. Они лучше справляются с более медленным и постепенным учебным процессом.



4

**Отсутствие конкретной цели** — если дети-флегматики не видят ясной конечной цели и практической значимости учебного процесса, то они могут потерять мотивацию и интерес к обучению.

5

**Отсутствие индивидуального подхода** — флегматики нуждаются в особом, индивидуальном подходе, который отвечает их потребностям и возможностям. Они могут быть более успешными, если им предоставить период адаптации к новой среде.



*Важно! Изучите  
способы внедрения  
НОВОЙ МОТИВАЦИИ  
в конце шапргалки*





## 4. МЕЛАНХОЛИК



Ребёнок с низким настроением, который склонён к сомнениям и тревоге. Мотивируйте его заданиями, которые будут требовать концентрации и порядка, а также поддерживайте эмоционально, выражая признание и уважение к его усилиям. Создавайте доверительную обстановку, стимулируйте творческое мышление, помогайте ребёнку искать своё место в жизни, выявлять свои интересы и вовлекаться в разные проекты. Избегайте слишком большой напряжённости.

### Неудачные способы мотивации меланхоликов:

1

**Использование насмешек и критики** — дети-меланхолики очень чувствительны к критике и отрицательному отзыву о своей работе. Их низкая самооценка затрудняет им осознание своих успехов и достижений, а критика усиливает их чувство неуверенности и недооценённости.

2

**Продолжительное подавление эмоций** — дети-меланхолики обычно не проявляют своих эмоций ярко и открыто, поэтому могут быть непонятными для взрослых. Это может привести к тому, что родители или учителя начнут «толкать» ребёнка проявлять эмоции, применяя к нему насилие или угрозы.



**3**

**Наказание за ошибки** — дети-меланхолики очень боятся совершать ошибки и нарушать правила. Наказание за ошибки может застрять в голове ребёнка и привести к тому, что он начнёт бояться проявлять инициативу и браться за что-то новое.

**4**

**Применение других методов мотивации, не учитывающих особенности характера ребёнка** — например, дети-меланхолики не могут быть заинтересованы в соревнованиях или других ситуациях, где необходимо общаться с другими детьми. В таких случаях важно создать условия, когда ребёнку будет интересно заняться конкретным делом и получить признание своей работы со стороны взрослых.

**5**

**Использование устаревших методов воспитания** — некоторые старые методы, такие как применение физических наказаний, запугивание, понижение самооценки, могут повлечь за собой отрицательные последствия и негативно сказаться на общей мотивации ребёнка-меланхолика. Лучше используйте метод мотивации, направленный на сложности или интересы ребёнка.



# КАК ВНЕДРЯТЬ НОВУЮ МОТИВАЦИЮ,

**если вы раньше действовали совсем иначе,  
чем написано в нашей шпаргалке**

Самый оптимальный подход в поисках индивидуальной мотивации — это HADI-циклы



1

Вы формулируете некую гипотезу, например: «Если я перестану жёстко контролировать ребёнка по предмету, который ему не нравится, и соглашусь на „3“ в четверти, то он станет усерднее заниматься по другим предметам, а отношения в семье станут теплее».



**2**

Приступаете к конкретным действиям: поговорить с ребёнком и учителем.

**3**

Собираете данные о результатах: получилось ли.

**4**

Делаете выводы: работает ли новый подход, стоит ли применять его дальше или необходимо вернуться к гипотезе и доработать её. Например, проговорить, как именно вы видите «большее усердие» по другим предметам.

И главное, будьте бережны к себе и своему ребёнку в поисках мотивации. Она всегда уникальна, потому что вы и ваш ребёнок единственные такие во всём мире!

## ИССЛЕДОВАНИЯ:

Adam, E. K., Doane, L. D., Zinbarg, R. E., Mineka, S., Craske, M. G., & Griffith, J. W. (2007). Prospective prediction of major depressive disorder from cortisol awakening responses in adolescence. *Psychoneuroendocrinology*, 32(6), 724-736.

Kayi-Aydin, Y. (2019). The relationship between temperament, verbal aggression, and preschoolers' social competence. *International Journal of Early Childhood Special Education*, 11(1), 107-124.

Marrone, M., De Beer, Z. W., & Pienaar, A. E. (2012). Effects of temperament on teacher-child relationships: From preschool to primary school. *Early Childhood Education Journal*, 40(3), 167-174.

Slopen, N., McLaughlin, K. A., & Shonkoff, J. P. (2013). Intergenerational and socioeconomic gradients of child obesity. *Paediatrics & child health*, 18(10), 548-552.



КОМПЛЕКСНАЯ ОНЛАЙН-ПРОГРАММА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

# ШКОЛА ПРОСТО

**Учиться можно легко и весело.** Помогите ребенку раскрыть свои суперсилы и полюбить школу

[Узнать подробнее](#)

Всего **1 месяц летних каникул по 15 минут**  
в день **нескучных упражнений**

