

Чек-лист: поддержка ребёнка с учётом темперамента

Темперамент	Сильные стороны	Слабые стороны	Что важно помнить	Как поддерживать	Примеры действий	Кейсы
☐ Холерик	Энергия, смелость, решительность, инициативность	Импульсивность, раздражительность, эмоциональная нестабильность	Быстро включается, азартен, эмоционален	Помогать контролировать эмоции, направлять энергию конструктивно. Поддерживающая фраза: «Ты так энергично начал - это твоя сила!»	<ul style="list-style-type: none"> • Делайте паузы после ошибки и обсуждайте, что сделать иначе • Поддерживайте инициативу ребёнка, поощряйте смелые действия • Используйте дыхательные упражнения для снятия раздражения 	Например, на тренировке по футболу он может громко ругаться, когда не забивает гол; важно вместе обсудить эмоции, показать дыхательные или «стоп-игра» при вспышках гнева.
☐ Флегматик	Упорство, стабильность, надёжность, терпение	Медлительность, пассивность, трудность с быстрыми изменениями	Медленно, но упорно доводит дело до конца	Поддерживать мотивацию, разбивать задачи на шаги. Поддерживающая фраза: «Ты довёл до конца - это очень ценно»	<ul style="list-style-type: none"> • Делите задание на маленькие шаги и отмечайте успехи • Хвалите за настойчивость • Вовлекайте ребёнка в командные действия постепенно • Чередуйте активность с короткими мини-играми 	Например, в школе такой ребёнок может медленно садиться за домашнее задание; можно вместе планировать небольшие этапы, чтобы постепенно вовлекать его в действие.
☐ Сангвиник	Общительность, креативность, лёгкость в общении, адаптивность	Отвлекаемость, непоследовательность, поверхностность	Активен, общителен, любит новые идеи	Держать внимание, направлять энергию. Поддерживающая фраза: «Ты сделал это весело и творчески»	<ul style="list-style-type: none"> • Поощряйте инициативу и креативность • Используйте весёлые упражнения для закрепления навыков 	Например, на занятиях по баскетболу он энергично играет, но отвлекается на всё вокруг; можно давать короткие фокусные задания, чтобы научиться завершать комбинации.

Чек-лист: поддержка ребёнка с учётом темперамента

Темперамент	Сильные стороны	Слабые стороны	Что важно помнить	Как поддерживать	Примеры действий	Кейсы
<input type="checkbox"/> Меланхолик	Внимательность, аккуратность, стремление к качеству, чувствительность	Тревожность, страх ошибок, самокритичность	Внимателен, аккуратен, тревожен	Снижать тревогу, отмечать успехи, мягко корректировать ошибки. Поддерживающая фраза: «Ты очень постарался, у тебя получилось классно»	<ul style="list-style-type: none">• Обсуждайте ошибки спокойно, без давления• Отмечайте маленькие достижения и прогресс• Ставьте реалистичные цели и подбадривайте при сложных заданиях	Например, на соревновании по плаванию он может расстраиваться из-за малейшей неточности. Полезно обсудить, что каждая ошибка - шаг к улучшению техники, а не личное поражение.

Мои соцсети и ссылки – Юлия Пильнова

Telegram → @psy_juliapilnova
Все ссылки → taplink.ws/juliapilnova
ВКонтакте → vk.com/juliapilnova
YouTube → [@juliapilnova](https://www.youtube.com/@juliapilnova)