

Ako na „temperamentné“ dieťa

Laický pohľad na temperament

Medzi ľuďmi je zaužívané vykladať si pojem temperament ako niečo iné, než v skutočnosti predstavuje. Temperamentné dieťa je často chápané ako dieťa energické, prudké, živé alebo popudlivé. Viete ale, že temperament u dieťaťa môže predstavovať aj krehkú alebo ustráchanú osobu? Pozrime sa na to, ako je to možné.

Ako temperament chápu odborníci

- Temperament je v psychológii popísaný ako zložka osobnosti, ktorú môžeme považovať za most medzi dušou a telom.
- **Čo je pre nás dobré?** Temperament je jedna z najlepšie preskúmaných zložiek osobnosti.
- ***Temperament je teda súbor charakteristík osobnosti, ktoré sú vrodené a určujú spôsob správania a psychického prežívania človeka.*** Temperament je relatívne trvalá zložka osobnosti. To znamená, že ak má moje dieťa tendenciu reagovať agresívne alebo pasívne na rôzne podnety, má túto tendenciu vo väčšine situácií, s ktorými sa stretne.
- ***Je ale dôležité*** si uvedomiť, že je len málo ľudí, ktorí majú temperament natoľko vyhranený, že reagujú vždy určitým extrémom.

Ako to, že je temperament natoľko preskúmaný alebo kúsok histórie:

- Prvá teória temperamentu má svoje korene ***už v 4. storočí pred našim letopočtom***
- Jej autorom je Hippokrates
- Ten popísal človeka ako osobu, ktorá sa skladá z pevných častí, telesných tekutín a pneumy (vzduchu, ktorý predstavuje dýchanie)
- Pre teóriu temperamentu, ktorú sformuloval, boli dôležité PRÁVE telesné tekutiny.
 - podľa Hippokrata tieto telesné tekutiny zodpovedajú štyrom živlom/elementom a ide o: žľč (ohň), krv (vzduch), hlien (voda) a čiernu žľč (zem)
 - na základe tekutiny, ktorá u človeka prevládala popísal štyri typy ľudských pováh, a to: sangvinik (krv), flegmatik (hlien), cholerik (žľč) a melancholik (čierna žľč)

- V dnešnej dobe už samozrejme nepopisujeme osobnosť podľa toho, aká telesná tekutina u človeka prevláda, no Hippokrates touto teóriou položil základ pre jeho skúmanie a porozumenie.
- Dnes už vieme, že temperament je do značnej miery ovplyvnený telesnými vlastnosťami, a to konkrétne vlastnosťami nervovej a hormonálnej sústavy.
- Existuje obrovské množstvo teórií temperamentu, ktoré sa v mnohom líšia, zhodujú alebo dopĺňajú. Pre najprehľadnejšie popísanie temperamentu človeka sa používajú názvy štyroch temperamentových typov, ktoré vyslovil už Hippokrates: **sangvinik, flegmatik, choleric a melancholik**
- Každý z týchto typov je definovaný mierou *emocionálnej lability/stability* (pod pojmom emocionálna stabilita môžeme rozumieť vyrovnanosť a labilita je jej opak) a mierou *extroverzie/introverzie* (extrovert má charakteristickejšie vonkajšie prežívanie = to čo prežíva, prejavuje v správaní; naopak introvert je uzavretejší, tichší a oproti extrovertovi má menej priateľov)
- Je tiež dôležité dodať to, čo bolo spomenuté už vyššie. Medzi nami je len málo takých, ktorý sú vyhradené jedným typom zo štyroch vyššie spomínaných. U prevažnej väčšiny populácie sa vlastnosti jednotlivých typov prekrývajú a dopĺňajú navzájom. (To znamená, že ak je človek napr. flegmatik, má väčšinou aj nejaké vlastnosti, charakteristické pre sangvinikov, cholericov alebo melancholikov.)

Pod'me sa pozrieť na jednotlivé typy temperamentu:

Temperament je vrodená charakteristika osobnosti a u dieťaťa ju teda nie je možné zmeniť. Čo ale vieme zmeniť, je prístup nás ostatných, najmä rodičov, ktorí sú s dieťaťom v denno-dennom kontakte. ***Aké sú teda charakteristiky jednotlivých typov temperamentov a ako k nim máme ako RODIČIA pristupovať?***

Ako základ pre správnu komunikáciu a výchovu dieťaťa je potrebné poznať silné a slabé stránky jeho osobnosti. Tiež si povieme o situáciách, s ktorými sa môžeme u našich detí stretnúť a o spôsoboch správania, ktoré môžeme zvoliť, aby sa naše deti cítili *pochopené a správne vnímané*.

MELANCHOLIK:

Silné stránky: citlivosť, lojalita, starostlivosť, pokojnosť, disciplinovanosť, vytrvalosť, trpezlivosť, hĺbavosť, svedomitosť, húževnatosť, dôkladnosť, srdečnosť, oddanosť

Slabé stránky: precitlivenosť, pesimizmus, tichosť, plachosť, pomalosť, únavnosť, uzavretosť, urážlivosť, tendencia k smútku, skleslosť, rýchle vyčerpanie, zraniteľnosť, izolovanosť, častá zamyslenosť

Čo môže priniesť život: Domov chodí skleslá a po príchode sa zavrie rovno do izby. Jediná farba oblečenia, ktorú na nej v poslednej dobe vidím, je čierna. Prestali sme sa rozprávať, čo má v škole nové a nadviazať s ňou kontakt je čím ďalej, tým ťažšie. Nevie, aké dosahuje výsledky, keď sa jej spýtam na jej kamarátku, len mykne plecami. Čo je to s ňou?

Ako na melancholika:

- Pri výchove melancholika je najdôležitejšie dbať na jeho citlivosť. Preto je potrebné, aby ste s ním komunikovali pokojne.
- Ak urobil niečo, čo sa Vám nepáči, prediskutujte to s ním citlivo a dajte mu čas to spracovať (inak to môže vnímať ako svoje zlyhanie).
- Je potrebné, aby ste ho viedli k pochopeniu, že negatívne veci k životu patria a pomáhali mu sa s nimi vyrovnáť → brať ich ako cestu k zlepšeniu a rastu.
- Keďže ide o introverta, melancholik sa upína viac na rodinu. Je preto potrebné mu často a dostatočne jasne ukazovať svoju lásku, nie len slovami, ale aj láskavým dotykom.
- Keďže ide o dieťa veľmi vnímavé a citlivé, buďte k nemu úprimný.
- Dávajte pozor, aby sa prílišnou aktivitou rýchlo nevyčerpal (na základe množstva nervových procesov, ktoré je u melancholikov väčšie). Ak je to potrebné, dajte mu dostatok času napr. na písanie domácich úloh.
- Povzbudzujte ho aj pri malých úspechoch.
- Buďte trpezlivý pri jeho tempe a obavách.
- Snažte sa vyhýbať konfrontačným alebo súťaživým situáciám. Pre melancholikov sú extrémne stresujúce, rovnako ako tresty, ktoré vnímajú ako zlyhanie.
- Dávajte mu priestor pre samého seba, pre to, čo ho baví a pri čom si vie oddýchnuť.
- Nekladte na neho priveľké nároky.

- Rozvíjajte u neho samostatnosť a iniciatívu.
- Snažte sa ho začleniť do spoločenského kontaktu, ale nenúťte ho k tomu, ak sa na to práve necíti.

CHOLERIK:

Silné stránky: aktivita, energickosť, spoločnosť a priateľnosť, rozhodnosť, vášnosť, živosť, vnímavosť, zásadovosť, silná vôľa, rýchla a veľká pracovitosť a tempo, samostatnosť, dôkladnosť, praktickosť, orientácia na cieľ, analytickosť, logickosť, kompetentnosť

Slabé stránky: explozívnosť, hnevливость, až agresivita, impulzívne a nepredvídateľné správanie, presvedčenie o vlastnej pravde, prudkosť, konfliktnosť, mrzutosť, podráždenosť, netrpezlivosť, vzdorovitosť, panovačnosť, urážlivosť

Čo môže priniesť život: Ako náhle od neho chcem, aby niečo urobil, v tvári celý sčervenie a cez miestnosť neraz preletí nejaký predmet. Ani krik pre neho nie je neznámy pojem a ja začínam mať pocit, že na tomto správaní niečo nie je v poriadku.

Ako na cholerika:

- Keďže cholericci majú veľké množstvo energie, ktorú treba niekde nasmerovať, snažte sa ho stále zamestnať nejakou činnosťou.
- Vylúčte situácie, ktoré ho vedú „vytočiť“.
- Zamerajte sa na sledovanie jeho agresivity, aby sa z nej nestalo patologické správanie.
- Predchádzajte extrémnym prejavom jeho energickosti pokojnými aktivitami, ako napr. rôznymi formami hobby.
- Budujte u neho trpezlivosť, ale nezabúdajte ani na budovanie vlastnej rodičovskej trpezlivosti.
- Cholericci majú tendenciu nedoťahovať veci do konca. Dbajte na to, aby sa naučili to, čo je pre nich potrebné a buďte mu dostatočnou oporou v procese jeho učenia.
- Na rozdiel od jeho energickosti a výbušnosti zaujmite pokojný a nežný postoj.
- Tresty nie sú ani u cholerika správnou cestou. Pri komunikácii o previneniach buďte prísny, ale pokojný.
- Ak zvyšuje hlas alebo je dieťa vytočené, komunikujte ticho a pokojne.

- Nenúťte ho do vecí. Pokojné požiadavky akceptuje oveľa lepšie.
- Dávajte mu najavo, že ho vnímate a počúvate to, čo si myslí a cíti.
- Učte ho slušnosti a taktnosti.
- Neodmietajte ho pre jeho problémové správanie. Cholerik potrebuje od rodičov oporu a vedenie.

FLEGMATIK:

Silné stránky: trpezlivosť, pokoj, vytrvalosť, vernosť, vyrovnanosť, kreativita, rozvážnosť, samostatnosť, dobré sebaovládanie, stálosť v správaní, neovplyviteľnosť, ústupnosť, prispôsobivosť, dobromyseľnosť, rozhodnosť, empatia, intuitívnosť

Slabé stránky: problém pustiť sa do činnosti, sedavý typ, nesústredenosť, pomalé rozhodovanie, tvrdohlavosť, malá iniciatíva, pohodlnosť, ľahostajnosť, nevšímavosť, pasivita, zanedbávanie povinností, uzavretosť

Čo môže priniesť život: Problém u nej nastáva, keď si sadne k domácim úlohám. Kým začne, ja spravím desať iných vecí. Keď sa už do niečoho pustí, trvá jej to dlho, pomedzi to sa len pozerá do okna. Ale aj mimo domácich úloh väčšinou len sedí pri telke a nič ju nezaujíma. Prečo je taká lenivá?

Ako na flegmatika:

- Flegmatik má svoje vlastné tempo. Ak chcete, aby robil, čo má, nenaháňajte ho. Pri nátlaku sa stáva ešte pasívnejším.
- Berte ho takého, aký je, neobviňujte ho za jeho pomalosť, podporte radšej jeho silné stránky.
- Učte ho efektívnemu využívaniu času. To je potrebné, aby nezlyhával vo svojich povinnostiach.
- Dávajte mu dostatok uznania.
- Zapájajte ho do fyzických aktivít. Rozvíjajte u neho zmysel pre pohyb a svižnosť.
- Na rozvíjanie svojej zvedavosti potrebuje vedenie od rodiča. Venujte mu dostatok času spoločným skúmaním vecí, ktoré ho zaujímajú.
- Podporujte ho k tomu, aby bol schopný prechádzať z jednej činnosti do druhej.

- Učte ho vlastnej iniciatíve.
- Pracujte s ním na rozvíjaní slovnej zásoby a rečového prejavu.
- Flegmatici majú často dobrý vzťah k hudbe. Podporte ho aj v tomto smere.
- Dostatočne ho začleňujte do spoločenských aktivít.

SANGVINIK:

Silné stránky: optimizmus, veselosť, živosť, vnímavosť, prispôsobivosť, ľahké prekonávanie ťažkostí, iniciatívnosť, pohotovosť, podnikavosť, zvedavosť, výrečnosť, schopnosť vykonávať viacero činností naraz, pestrosť záujmov, rýchle tempo, rozhodnosť, otvorenosť, nekonfliktnosť, spoločenskosť, smelosť, spontánnosť

Slabé stránky: ľahkovážnosť, plytkosť citových zážitkov, nerozvážnosť, nesústredenosť, nestálosť, nižšia dôkladnosť, rýchle ochabnutie nadšenia, povrchnosť, ovplyvniteľnosť, zveličovanie, nižšia sebakritickosť, nespoľahlivosť

Čo môže priniesť život: Minulý týždeň chcel maliarsky stojan. Dnes je to gitara. Už má tých vecí toľko, že to nemá kam dávať. Ale baví ho to len pár dní. Ako je možné, že chce robiť stále niečo iné a aj to ho po chvíli prestane baviť? Je môj syn extrémne prelietavý alebo len nevie nájsť tú správnu záľubu?

Ako na sangvinika:

- Sangvinik je milé dieťa, ktoré ale nie vždy splní to, čo sľúbi. Preverte si, či urobí to, čo je jeho povinnosťou.
- Nebrzdite jeho kreativitu a energickosť. Je ale potrebné, aby ste tieto vlastnosti ukorigovali na správnu mieru.
- Sangvinici sú extroverti. Podporujte ho v tom a poskytujte mu dostatok stretnutí, ale aj rôznych podnetov.
- Sangvinici majú veľa záujmov, ktoré sú ale často povrchné alebo krátkodobé. Ved'te ho vo vytrvalosti a snažte sa, aby dieťa činnosti vykonávalo kvalitne.
- Nechváľte ho prehnane. Má tendenciu k namyslenosti.
- V komunikácii s ním buďte ako Vaše dieťa. Optimistické, veselé a živé.
- Nesnažte sa udušiť jeho nadšenie. Prinesie to len problémy vo Vašom vzťahu.

- Dbajte na to, aby sa Vaše dieťa nestalo ľahkovážne a príliš premenlivé vo svojich záujmoch a vzťahoch.

A AKO TEN TEMPERAMENT VLASTNE SPOZNÁME?

Na základe vyššie uvedených typov si pravdepodobne niektorí z Vás vedia predstaviť, aký typ temperamentu prevláda u Vášho dieťaťa. Stále sa ale nájdu aj takí, ktorí si tým nie sú úplne istí, prípadne nemajú ani poňatia o tom, aký temperament u ich detí prevláda.

Takýchto rodičov však môžeme upokojiť veľmi rýchlo. Určenie správneho typu temperamentu je úlohou osobnostných testov. Preto najspoľahlivejšou cestou určenia temperamentu je práve diagnostický test, administrovaný odborníkom – psychológom. K tomu je Vám k dispozícii aj odborný zamestnanec **Centra pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie, Mládežnícka 34, 974 01 Banská Bystrica**.

Poznanie temperamentu je ale jedna z dôležitých súčastí správnej výchovy, vzhľadom na rôzne potreby u detí.

Je dôležité, čo najskôr rozpoznať temperament a potreby svojich detí, pretože tak sa nám podarí **podchytiť správny vývoj ich osobnosti**.

Referencie:

Aký ste temperamentový typ? (n.d.). Dostupné na <http://www.psychoweb.sk/rozne/novinky/257-aky-ste-temperamentovy-typ>.

Blatný, M., & Plháková, A. (2003). *Temperament, inteligencia, sebapojatie: nové pohľady na tradičné tématy psychologického výzkumu*. Tišnov: Sdružení SCAN.

Gránska, Z. (n.d.). *Výchova dieťaťa podľa jeho temperamentu: Flegmatik #4*. Dostupné na <https://eduworld.sk/cd/zuzana-granska/788/vychova-dietata-podla-jeho-temperamentu-flegmatik-4>.

Gránska, Z. (n.d.). *Výchova dieťaťa podľa jeho temperamentu: Cholerik #1*. Dostupné na <https://eduworld.sk/cd/zuzana-granska/724/vychova-dietata-podla-jeho-temperamentu-cholerik-1>

Gránska, Z. (n.d.). *Výchova dieťaťa podľa jeho temperamentu: Melancholik #3*. Dostupné na <https://eduworld.sk/cd/zuzana-granska/732/vychova-dietata-podla-jeho-temperamentu-melancholik-3>.

Gránska, Z. (n.d.). *Výchova dieťaťa podľa jeho temperamentu: Sangvinik #2*. Dostupné na <https://eduworld.sk/cd/zuzana-granska/726/vychova-dietata-podla-jeho-temperamentu-sangvinik-2>.

Choleric Personality – Testosterone Rules! (n.d.). Dostupné na <https://psychologia.co/choleric-personality/>.

Melancholic Personality Traits – Patient, Orderly and Attentive. (n.d.). Dostupné na <https://psychologia.co/melancholic-personality/>.

Phlegmatic Personality Traits – the Web Thinkers. (n.d.). Dostupné na <https://psychologia.co/phlegmatic-personality/>.

Řičan, P. (2007). *Psychologie osobnosti*, Praha: Grada.

Sanguine Personality Traits – the Boredom Busters. (n.d.). Dostupné na <https://psychologia.co/sanguine-personality/>

**Obrázky v tomto dokumente sú ilustračné. Získané boli z webu a pochádzajú od rôznych autorov.*