

CE TREBUIE SĂ ȘTIȚI DESPRE TEMPERAMENTUL COPILULUI DVS.

MEDITAȚI:

- *De ce copiii diferă atât de mult unul de altul după comportament și reacții la mediul înconjurător?*
- *Ce înseamnă temperament? Care este legătura dintre acesta și copilul Dvs.?*
- *De ce este important pentru Dvs., ca părinte să vă cunoașteți copilul prin prisma temperamentului?*
- *Cum puteți să vă schimbați comportamentul ca părinte, în funcție de temperamentul copilului?*
- *Ce este important în educația copilului Dvs. și cum puteți să-l îndrumați în funcție de temperamentul său?*

INFORMAȚI-VĂ

Temperamentul reprezintă felul în care fiecare om reacționează la lumea înconjurătoare. Și acest lucru se manifestă în felul *cum îndeplinește* o anume activitate, *cum își exprimă emoțiile* și *cum comunică și relaționează* cu cei din jur. Comportamentul copilului în diverse situații depinde, în mare parte, de temperamentul său. Astfel, micuțul poate fi *rapid* sau *lent* în acțiuni (și nu *hiperactiv* sau *leneș*), poate să reacționeze *calm* și *liniștit* sau *agresiv, isteric*, când nu i se dă ceea ce-și dorește și poate cu *ușurință* sau *mai greu* să-și controleze emoțiile.

Fiecare om, inclusiv copilul Dvs. se naște cu un anume temperament, care se manifestă clar chiar din primul an de viață al copilului, când acesta reacționează la obiectele și persoanele din jur. Nu putem să alegem temperamentul care ne place nici pentru noi înșine, nici pentru copiii noștri. Nu există temperamente bune sau rele. Părintele nu poate schimba temperamentul copilului său, însă poate modela anumite manifestări comportamentale ale copilului.

MESAJE DE BAZĂ

- Acceptați temperamentul copilului Dvs. și respectați felul său unic de a fi: nu-l comparați cu alți copii și nu încercați să-i schimbați caracteristicile temperamentale de bază.
- Dvs. ca părinte, puteți descoperi temperamentul copilului Dvs., observându-l după cum se manifestă în diferite momente și situații.
- Fiecare copil, ca și adult, are dominant un anumit tip de temperament, dar manifestă un spectru larg de caracteristici și manifestări temperamentale. Diferențele de temperament explică de ce copilul Dvs. ar putea fi destul de diferit față de alții. De exemplu, copilul Dvs. ar putea fi mai mult sau mai puțin *activ, sociabil, comunicativ*. Ar putea mai mult sau mai puțin *să se autocontroleze*. Dar acesta este copilul Dvs. cu toate aceste calități înnăscute.
- Oferiți-vă timp să observați copilul în diverse situații și determinați care sunt particularitățile de comportament cel mai des manifestate.
- Revizuiți modul Dvs. de relaționare cu copilul, în dependență de nevoile sale individuale.

ACȚIONAȚI / CE PUTEȚI FACE LA MODUL CONCRET?

✚ **Copilul coleric** este un copil energic, neliniștit, uneori agitat, impulsiv. Stările afective se schimbă cu rapiditate (*acum plânge – acum râde*) și trăiește emoții puternice pe care le controlează cu dificultate. Are dezvoltat spiritul concurenței, al competiției, cu tendința de dominare în grup (atât în familie, cât și între semenii), vrea mereu să fie „șeful”, dar nu știe să aprecieze pe cei din jurul lui. Poate dormi foarte puțin, este pasionat de filme/desene animate de acțiune, nu se teme de obstacole.

Copilul coleric are nevoie să-și consume energia – l-ar putea ajuta sarcini/acțiuni precise, dar dificile, provocatoare și să aibă impresia că învață în permanență.

Ce puteți face?

- Asigurați posibilitatea de a practica pe parcursul zilei sportul, jocuri cu mișcare.
- Studiați ce anume îl distrage pe copil cel mai des și reduceți, eliminați acești factorii.
- Observați activitățile care îl ajută pe copil să se concentreze. S-ar putea să fie vorba de lucruri simple, cum ar fi șezutul pe un scaun anume, în brațele Dvs. sau într-un colț mai liniștit. Examinați jucăriile și jocurile care îi par foarte interesante – obiecte ce produc sunete, jucării și obiecte care funcționează pe baza principiului de cauză și efect, activități care nu necesită mult timp și efort.
- Oferiți-i timp și spațiu pentru discuții calme, pentru a-și exprima nevoile.
- Fiți ferm în timp ce îi dați însărcinări sau stabiliți reguli. (Dacă veți fi autoritar, agresiv copilul va fi un „războinic”, dacă veți fi nehotărât, copilul vă va ignora. Apelați la un stil democrat de educație. Fiți prieten, dar nu fals, un prieten mai mare, care îl ia în serios pe cel mic).
- Selectați sarcini pe măsura puterilor copilului, va suferi dacă va avea eșec. Însă îl puteți face responsabil de ceea ce-i reușește. De exemplu: aranjează vesela și tacâmurile pentru servirea mesei, etc.
- Discutați cu copilul despre acțiunile sale, rugați-l să comenteze ce, cum și de ce face. Aceasta l-ar putea ajuta să se concentreze și să nu renunțe la activitate. Când se plictisește, redirecționați atenția copilului, demonstrându-i cum își poate extinde activitatea. De exemplu: când jocul cu mașina a durat puțin, propuneți-i să ducă greutatea (jucăriile, legume, etc. la locul lor)
- Ajutați copilul să învețe cum să revină la activitate după ce a fost distras. Lăudați-l, când reușește să revină asupra activității și s-o ducă la bun sfârșit. De exemplu: *sunt mândru (ă) că insiști să duci lucrul la bun sfârșit, îmi place că ai revenit să faci și nu ai lăsat lucru neterminat, uite cât de bine arată acum că ai finisat sarcina, etc.*
- Stabiliți reguli ferme, sănătoase care să-i ofere siguranță pentru exprimarea de sine. Regulile trebuie să fie coerente, copilul să le cunoască din timp, la fel ca și consecințele nerespectării lor. Stabiliți acestea printr-o discuție deschisă, de comun acord. Dvs. trebuie să fiți fermi în aplicarea consecințelor stabilite.
- Creați situații de joc, în care copilul are de realizat acele sarcini, activități, unde Dvs. veți fi un partener egal. De exemplu: *De-a cercetașii* (sarcina copilului este de a curăța teritoriile de obiecte străine – pune jucăriile și lucrurile la loc, etc); *Cina de sărbătoare* (sarcina copilului – de a organiza cina în familie, el dirijează procesul și realizează acțiuni pe măsura sa: face invitații speciale, aranjează vesela și tacâmurile, spală, taie fructe, legume, etc.)
- Ajutați-l să învețe cum să răspundă mai calm – de exemplu, prin 1). relaxare (*respiră adânc și numără în gând până la 3, apoi spune/fă ce ai vrut*) și 2). folosirea cuvintelor pentru

crizele de furie: *sunt furios, mânios*.

✚ **Copilul sangvin** este un copil vioi, vesel, optimist, cu o imaginație vie, comunicativ, vorbește despre tot ce vede, este foarte energetic, se plictisește repede, are nevoia de ceva nou, de aceea schimbă activitățile foarte des și greu se concentrează în anumite activități. Dorește mereu să atragă atenția

oricui și, respectiv, va face orice pentru aceasta, negând sau ignorând interesele altor persoane. Este impulsiv, zămbăreț, foarte optimist, uneori naiv și ușor de manipulat. Se orientează extrem de bine în spațiu și lucrează efectiv în echipă.

Copilul sangvinic poate fi ajutat să-și manifeste interesul față de ceilalți, a empatiei. Regulile ferme sunt importante. El trebuie încurajat să finalizeze ceea ce începe.

Ce puteți face?

- S-ar putea, ca părinte al copilului foarte activ, deseori să vă simțiți epuizat. Este important să vă oferiți timp personal și să planificați măsuri pentru a vă recăpăta energia.
- Asigurați copilul că-i sunteți prieten. Dacă va ști că mama și tata îi este în preajmă, va face tot ce doriți.
- Manifestați interes față de copil: vorbiți mereu cu el, întrebați-l cum se simte, ce face, cum a fost la joacă, la realizarea unor sarcini, ce-i place și ce nu-i place, ce îi reușește și ce vrea să învețe să facă etc.
- Citiți-i cât mai mult: povești, povestiri, inventați propriile opere.
- Oferiți-i spațiu relativ mare, pentru că el nu poate sta locului și se poate răni mai des decât alți copii, verificați dacă mediul de acasă este suficient de sigur.
- Canalizați energia copilului, oferindu-i ocazia să se joace cât mai mult timp la aer liber. Dacă acest lucru nu este posibil, ajutați copilul să-și schimbe periodic activitățile: de la cele active, cu mișcare – la cele liniștite, cu asiduitate (activitate cognitivă/de învățare, citit, jocuri cu puzzle, jocuri de masă etc.)
- Stabiliți reguli și limite clare și fixe. Oferiți-i sarcini diverse, simple, dar cât mai multe — așa copilul se va putea concentra mai bine.
- Ajutați-l să-și dezvolte capacitatea de a se interioriza, a se concentra pe sine: ce simte într-o anumită situație. Ajutați-l să se liniștească, astfel relaxarea înainte de culcare este binevenită.

✚ **Copilul flegmatic** este liniștit, calm, are răbdare, este calculat în tot ceea ce face. Este foarte stăruitor, meticolos/migălos în tot ce face. Este închis, puțin comunicativ, preferă activitățile individuale. Îi place rutina și este mai rezervat în plan emoțional. Are relații armonioase cu foarte multă lume, dorește să fie apreciat, dar nu exteriorizează aceste lucruri.


Copilul flegmatic are nevoie de timp pentru a începe ceva; poate fi încurajat să identifice și să-și exprime propriile emoții. La fel are nevoie de discuții pedagogice, cu întrebări științifice, „filosofice”.

Ce puteți face?

- Cu copilul flegmatic trebuie să colaborați și să negociați, să-l lăsați să facă ceea ce consideră că este necesar. Stimulați-l cu lucruri reale, concrete. Comunicați, negociați cu copilul privind alegerea activităților.
- În dependență de vârsta copilului, folosiți întrebări provocatoare de tipul: *Ce vrei să spui cu...? Poți să formulezi și altfel? Poți să-mi dai un exemplu? De ce este importantă întrebarea ta? E dificil sau ușor de răspuns la întrebarea asta? De ce crezi lucrul ăsta? Poți aduce un exemplu? De ce crezi că e adevărat lucrul ăsta? Cum ai ajuns la concluzia asta? Ce te face să crezi asta? Dacă s-ar întâmpla așa, ce altceva s-ar mai întâmpla în*

consecință? De ce?

- Lăsați copilul să înțeleagă că îi respectați dorința de a duce la bun sfârșit activitatea începută. Apreciați efortul: *îmi place că ești răbdător și duci lucrul la bun sfârșit, etc.*
- Informați-l dinainte despre consecutivitatea activităților: *După ce vei termina jocul cu puzzle, va trebui să iei prânzul.*
- Când vreți să atrageți atenția copilului, apropiați-vă de el și stabiliți contactul vizual: *apropiați-vă de copil și atingeți-l ușor de braț când vorbiți cu el.*
- Ajutați copilul să găsească un echilibru între activități, cu posibilitatea de implicare în ocupații cât mai variate: jocul cu jucăriile/jocurile preferate, dar și implicare în activități casnice; activități liniștite și activități „gălăgioase” etc.
- Adeseori activitățile vor dura mai mult timp decât ați presupus Dvs. Este necesar să-i permiteți copilului să înceapă a se pregăti de activitatea ce urmează înaintea timpului presupus sau înaintea fraților săi. Ori oferiți-i timp suplimentar pentru a finaliza cele începute.
- Deși este mai ușor să faceți Dvs. totul, este important ca micuțul cu temperament liniștit – flegmatic, să îndeplinească activitățile de sinestătător. Astfel îl veți încuraja să fie independent.
- Este posibil să privească îndelung jucăriile și materialele pentru joacă, înainte de a decide cum să le folosească. Încetineala, caracteristică temperamentului său, nu înseamnă că micuțul ar fi mai puțin inteligent decât alți copii.

 **Copilul melancolic** are puțină rezistență la eforturi îndelungate, este închis în sine, emotiv și sensibil. Îi este frică de schimbare, nu se apucă de orice activitate, iar dacă începe ceva - face cu trup și suflet. Greu se adaptează cu oameni și situații noi, acestea îi provoacă stări de neliniște, frustrare, tristețe și nesiguranță. Este puțin comunicativ, gesticulația este redusă. Are tendința spre reverie (visare) și preocupări artistice. Tinde spre perfecționism și e preocupat de detalii. Este empatic, atent la trăirile și problemele altora, însă preferă să stea frecvent singur. Este un prieten fidel, are nevoie să-i fie păstrată intimitatea.

Copilul melancolic are nevoia de încurajări și întărirea încrederii în sine. Este important să țineți cont de interesele lui, să-i fiți în preajmă și să-l ascultați. Este foarte important să-l ajutați să se exteriorizeze (să spună ce simte, gândește).

Ce puteți face?

- Vorbiți cu copilul în prealabil despre activitățile noi care vor urma sau despre o situație necesară a fi depășită. Nu-l grăbiți și fiți calmi Dvs. înșivă.
- Când copilul intră în contact cu obiecte sau persoane noi, fiți în apropiere. Prezența Dvs. îi va asigura starea de bine.
- Susțineți și încurajați copilul când este atras sau provocat de ceva nou: *Vrei să încerci? Sunt sigur (ă) că-ți va place / vei reuși, etc.*
- Reacția negativă la ceva nou nu înseamnă neapărat că copilului nu-i place obiectul sau persoana respectivă. S-ar putea să fie speriat sau neîncrezut în situația dată. Ajutați-l să continue să interacționeze, este posibil ca el să se simtă mai confortabil: *hai să mai vedem o dată cum poți folosi acest obiect, cum este...? etc.*
- Ajutați-i copilului să aleagă între două variante simple. Astfel copilul va fi mai încrezător și va învăța cum să-și exprime nevoile și dorințele: *ai vrea să citim sau să desenăm acum?*
- Ajutați copilul să ducă la bun sfârșit activitatea și încurajați-l să rezolve definitiv problema: *mai încearcă o dată, mai ai timp să faci, etc.*

- Găsiți timp pentru a interacționa cu copilul fără întreruperi din partea unor membri mai îndrăzneți ai familiei. Așa copilul va simți că este foarte important pentru Dvs. Puteți să-i cereți părerea în anumite situații, când nu a participat la luarea unei decizii: *Îți place filmul pe care l-am ales să-l privim?*
- Ajutați copilul să-și expună emoțiile sau trăirile în diverse situații: *ce simți acum, când...., eu mă simt încântată că facem acest lucru împreună, dar tu cum te simți?, etc.*
- Oferiți-i oportunități de a-și folosi abilitățile motorii fine, cum ar fi să facă arte plastice sau desen sau să vă ajute la alegerea unor semințe, boabe, lucruri mărunte, etc.
- Dar încurajați și activitatea fizică. Dacă nu e cu puțință afară, cel puțin în casă. Încercați o “excursie” în ogradă pentru a colecta frunze pentru un colaj, de exemplu sau practicați careva jocuri, activități cu imitarea mișcărilor animalelor, elemente de dans, etc..

IMPORTANT!

În relația cu propriul copil, Dvs. nu ar trebui să fiți un om care îl tutelează sau îl protejează, ci un ghid care-l ajută să cunoască viața, lumea, tot ceea ce se poate găsi și cu bine și cu rele, pentru că de toate acestea, copilul va avea nevoie ulterior, când va fi adult.

Nu puteți schimba temperamentul copilului Dvs. – el este cine este, și asta e minunat. Dar vă puteți adapta comportamentul ca părinte la temperamentul individual al copilului Dvs., astfel încât să îi stimulați dezvoltarea.

REFLECTAȚI

- Ce temperament este dominant la copilul meu?
- Care sunt nevoile copilului meu și cât de bine pot să i le înțeleg eu, dar și alți membri ai familiei?
- Cum pot răspunde eu nevoilor copilului meu, în dependență de particularitățile de temperament ?
- Cât de bine pot eu, ca părinte, să-mi schimb modul de comunicare și relaționare cu copilul meu / copiii mei în dependență de temperamentul lui (a lor) ?

DECIDEȚI pentru Dvs.:

- Cât de important este să vă cunoașteți copilul Dvs.?
- Ce ați schimba în comunicarea și relația cu copilul Dvs., cunoscându-i temperamentul și, respectiv nevoile sale?

Informație suplimentară poate fi accesată pe site-ul MECC, link-ul
<https://mecc.gov.md/ro/content/resurse-pentru-parinti-educatia-timpurie>

Tema 4. TEMPERAMENTUL COPILULUI MEU

Recomandări metodologice cum aplicăm suportul informațional

- Anticipat activității cu părinții citiți suportul informativ și resursele suplimentare oferite pe site-ul oficial al MECC.
 - În timpul discuțiilor online cu un grup de părinți, stabiliți din timp regula de a avea grijă să nu facă etichetări sau de a nu critica alți copii și părinți. Dacă apare această tendință, amintiți-le de regula stabilită.
 - În cadrul subiectului “Temperamentul copilului meu” oferiți posibilitate părintelui să-și caracterizeze copilul, descriind ce și cum face prin prisma caracteristicilor din suport: reactivitate, auto-reglementare și socabilitate. Dacă întâmpină dificultăți, adresați-le întrebări ajutătoare cu alternative, de exemplu: *De obicei copilul face asta repede sau lent, preferă singur sau în companie cu cineva? Ce emoții manifestă, de obicei, copilul?*
 - Nu acceptați ca părintele să-și eticheteze copilul: *este obraznic, lenos, încăpățânat, etc.*, ajutați-l să reformuleze astfel de expresii, prin descrierea concretă a comportamentului copilului său.
 - Nu acceptați ca părintele să-și compare copilul său cu alți copii, cu frații/surorile sau alte rude, vorbind în termeni negative. Ajutați-l să descopere ce poate face cel mai bine copilul sau care este modul cel mai reușit în care acesta acționează, realizează o sarcină, etc.
 - Apreciați momentul când părinții se străduie să aprecieze pozitiv și să descrie comportamentele copiilor săi.
 - Încurajați părinții, asigurându-i că ei sunt cei mai buni părinți pentru copiii săi!
 - Ca suport suplimentar pentru dvs., la etapa de caracterizare a copiilor puteți utiliza informația de mai jos, cu referire la 3 aspecte importante după care se apreciază tipurile de temperament: reactivitatea, auto-reglementarea/ autocontrol și sociabilitatea, adresând părinților întrebări de clarificare.
- ✓ **Reactivitatea** este modul în care copilul reacționează la diverse lucruri și/sau evenimente care îl interesează (*repede sau încet, lent*) sau cum reacționează când nu i se dă ceea ce-și dorește (*agresiv, isteric sau calm, liniștit*).
- ✓ **Auto-reglementare** sau **autocontrolul** este modul în care copilul își poate controla comportamentul, inclusiv modul în care își arată sentimentele. Este vorba și despre cât de mult copilul își poate controla atenția și cât de persistent, stăruitor este el, atunci când face ceva, chiar dacă nu-i reușește. De exemplu, copilul poate fi: *vesel, vioi, curios, energic sau încet, liniștit, lent, de neânduplecat, plîngăreț; își poate controla emoțiile puternice sau le revarsă – face crize, etc. execută o sarcină bine, o duce pînă la capăt sau se distrage ușor asupra altor activități; manifestă inițiativă sau așteaptă să i se spună ce să facă; execută întocmai sau introduce elemente creative; este activ sau pasiv sau indiferent; are interese multiple sau nu, etc.*
- ✓ **Sociabilitatea** descrie modul cât de confortabil se simte copilul atunci, când întâlnește oameni noi sau are experiențe noi de socializare, de exemplu: *este sociabil, comunicativ, stabilește ușor contacte sau este asociabil, închis, timid, se retrage; preferă să se joace cu cineva sau să fie singur sau are puțini prieteni, etc.*