

SIŁA TEMPERAMENTU

Jak dostosować pracę do indywidualnych predyspozycji ucznia?

Jak powszechnie wiadomo, człowiek nie rodzi się „białą kartką”, posiada bowiem temperament, który stanowi coś w rodzaju fundamentu innych cech. Zgodnie z definicją H. Rudolpha Schaffera, temperament dotyczy takiego zbioru wrodzonych właściwości, który odróżnia jedną osobę od drugiej pod względem ujawnionego stylu zachowania. Innymi słowy, w dużym uproszczeniu można rzec, że temperament to podstawowe i najbardziej naturalne (mające podłoże biologiczne i neurochemiczne) sposoby reagowania danego człowieka na otaczający je świat. Zatem temperament jest głównym determinantem naszej indywidualności i wyjątkowości.

Wwielu podręcznikach do psychologii nadal prezentowana jest najstarsza typologia temperamentu, która wyróżnia cztery podstawowe typy temperamentów człowieka: melancholik, choleryk, flegmatyk i sangwinik. Poniżej przedstawione zostały główne cechy poszczególnych typów. Warto podkreślić, że jest to najbardziej znany podział, ale nie jedyny. Współcześnie wciąż wprowadzane są nowe klasyfikacje, jednak ta jest najmniej skomplikowana i najłatwiejsza do przeprowadzenia w formie obserwacji w szkolnej klasie. Wobec tego jest idealnym wprowadzeniem do tematyki, której celem jest wskazanie, jak bardzo odmienni mogą być nasi uczniowie i jak różnego wsparcia potrzebują od nauczyciela.

Typy temperamentów człowieka

■ **Melancholik.** Jak każdy człowiek, posiada zarówno mocne, jak i słabe strony. Do mocnych stron ludzi obdarzonych tego typu temperamentem należy empatyczność oraz zdystansowana postawa do życia. Bogactwo przeżyć, jakie odczuwa melancholik, powoduje, iż jego życie jest barwne, rzadko się nudzi, lubi spędzać czas sam ze sobą. Niewątpliwą zaletą melancholika jest trafność i adekwatność w ocenie sytuacji oraz, co za tym idzie, umiejętność właściwej reakcji. Dzięki zdystansowanej postawie melancholicy łatwo nawiązują kontakty z otoczeniem, a dążenie do doskonałości



i perfekcjonizm ułatwiają prawidłowe odnajdywanie się w społeczeństwie. Melancholicy to esteci, dla których świat i otoczenie to źródła nieustających przeżyć. Często też okazują się wiernymi i cennymi przyjaciółmi, co wynika z chęci i gotowości do poświęceń na rzecz innych. Równie ważnymi cechami melancholików są obojętność i skrupulatność, co zdecydowanie ułatwia funkcjonowanie w otoczeniu. Niemniej jednak często melancholicy pozostają w cieniu wydarzeń, nie lubią nadmiernej uwagi skierowanej na siebie. Ich sposób wypowiadania się jest sprecyzowany i zwięzły. Nadmierne analizowanie stanu swojego umysłu oraz ciała może spowodować jednak, że melancholicy łatwo popadają w stan hipochondrii, tracąc energię na niepotrzebne skupianie się na sobie. Owocuje to często pochmurnym nastrojem oraz trudnościami w podejmowaniu decyzji. W związku z tym, że melancholicy nadmiernie analizują wszelkie sytuacje, stają się drażliwi, podejrzliwi oraz łatwo zranić ich uczucia. Niejednokrotnie taki stan powoduje pojawienie się chęci zemsty na innych, która jednak pozostaje w fazie wyobrażeń. Pozostawanie w cieniu ważnych wydarzeń owocuje niechęcią do wyrażania swoich opinii przy jednoczesnym przewrażliwieniu na zdanie innych osób. Melancholicy często oceniają pozytywnie jedynie najwyższe wartości, co może powodować niewłaściwe relacje interpersonalne. Osoby przejawiające cechy melancholika niejednokrotnie mają trudności z budowaniem zaufania oraz z otwarciem się na innych. Następstwem tego jest lęk przed nawiązywaniem relacji, a także obwinianie się za niepowodzenia.

- **Choleryk.** Cechy charakterystyczne dla choleryka są zupełnie inne niż w przypadku pierwszego z typów. Cholerycy nie współczują innym, nie są uczuciowi ani wrażliwi. Uważają, że to, co robią, jest właściwe, są uparci i jednocześnie samowystarczalni. Nie potrzebują osób trzecich do realizacji swoich planów i przedsięwzięć, co często okazuje się zgubne. Jeśli osiągną jakiś sukces, powoduje to u nich wielką dumę i satysfakcję. Cholerycy mają bardzo dużą trudność w przyznawaniu się do błędów, których jednak nigdy nie żałują. Są za to bardzo zdyscyplinowani wewnątrz, a plany, jakie przedsięwzięli, realizują z wielką zawziętością. Ich działanie cechuje się konsekwencją i planowością. Wszystko, co robią, musi być przemyślane i posiadać sens praktyczny. Cholerycy z łatwością wynajdują problemy i przeszkody oraz są w stanie szybko znaleźć właściwe rozwiązanie celem ich eliminacji. Ich działanie jest zdecydowane, odważne i szybkie. Typową cechą choleryka jest trudność opanowania i wyrażenia.

■ **Flegmatyk.** Osoby będące typem flegmatyka unikają wszystkiego, co związane z konfliktami, nie lubią rozpamiętywania tego, co wydarzyło się w przeszłości. Rozmowy wolą koncentrować wokół bieżących spraw, unikając aspektu uczuciowego. Flegmatycy mają wspaniałą wyobraźnię, dzięki której z łatwością potrafią wczuć się w sytuację innej osoby. To doskonali partnerzy do rozmowy, gdyż potrafią słuchać oraz właściwie doradzać. Ich oceny pozbawione są uczuć, dlatego są wartościowe dla osób trzecich. Flegmatycy cenią sobie własny umysł i pomysły, które często uznają za lepsze od pomysłów innych osób. Większość flegmatyków to osoby bardzo dokładne, jednak niepopadające w przesadę i perfekcjonizm. Trudne warunki życiowe nie są dla nich żadnym wyzwaniem, a konsekwencja i wytrwałość powodują, iż zawsze można na nich polegać.

■ **Sangwinik.** To bardzo trudny typ, na którym niełatwo polegać, gdyż jest niestały w uczuciach i często nie dotrzymuje złożonych obietnic. Osoby te charakteryzują się tym, że łatwo ulegają wpływom innych, są otwarte, lubią przebywać z ludźmi i nawiązywać nowe kontakty, które nie zawsze są dla nich korzystne. Sangwinicy zwykle są szczerzy i entuzjastycznie nastawieni do otoczenia. Żyją tu i teraz, nie rozpamiętują dawnych krzywd i łatwo przebaczą innym. Niespokojna natura sangwinika przejawia się tym, iż często zapomina on o swoich obowiązkach, a słowa, które wypowiada, są szybsze niż myśli. Osoby takie często żałują tego, co powiedziały, jednak nie przeszkadza im to w odgrywaniu roli duszy towarzystwa. Pełne zapалу nastawienie do wszelkiego działania oraz szerokie zainteresowanie wydarzeniami i otoczeniem powoduje, że sangwinicy są charyzmatyczni i otoczeni wianuszkami przyjaciół. Działania, które podejmują, niejednokrotnie zostają niedokończone, co spowodowane jest szybkim zniechęcaniem się przy braku właściwych bodźców do działania. Relacje sangwinika z otoczeniem muszą być stale podsyćane i żywe, w przeciwnym razie łatwo traci zainteresowanie i przenosi je na inne obiekty. Najczęściej sangwinika można zauważyć w centrum wydarzeń, jest osobą głośną, zwracającą na siebie uwagę innych.

Jak pracować z każdym typem temperamentu?

Warto zauważyć, że każdy z przedstawionych typów, ze względu na swoją wyjątkowość i odrębność, będzie posiadał inne potrzeby. Poniższa tabela zawiera wskazówki dotyczące organizacji pracy z uczniem prezentującym dany typ temperamentu.

Tab. 1. Wskazówki dotyczące organizacji pracy z uczniem prezentującym dany typ temperamentu

Typ temperamentu	Wskazówki
Melancholik Potrzeby emocjonalne: • poczucie stabilizacji, • przestrzeń, • cisza, • wrażliwość, • wsparcie, • zrozumienie	• Zapewnij mu warunki do spokojnej pracy. • Możesz zaangażować go we wszelkie aktywności związane z planowaniem. • Daj mu czas, nie pośpieszaj, nie namawiaj do nawiązywania przyjaźni, znajomości, udziału w aktywnościach. Warto pamiętać, że ten typ potrzebuje czasu, by zaufać, by się otworzyć i wejść w grupę. • Istnieje duże prawdopodobieństwo, że satysfakcję, regulację i zadowolenie będzie czerpał z aktywności artystycznych (sztuka, muzyka, twórczość dramatyczna). • W miarę możliwości zapewnij mu miejsce wyciszenia, te osoby lubią pracować w samotności i ciszy. • Jeśli zaobserwujesz u niego predyspozycje i chęci, to zaangażuj go w działalność charytatywną i wolontariacką (najczęściej osoby te są wrażliwe na krzywdę innych i chętnie niosą pomoc). • Zachęcaj go do mówienia o swoich uczuciach, posiada bowiem bogate życie wewnętrzne, analizuje wszelkie sytuacje i sygnały, które płyną ze środowiska zewnętrznego. W przypadku braku wsparcia może to stanowić ogromny problem i być przyczyną lęków, frustracji i stresu dziecka
Choleryk Potrzeby emocjonalne: • lojalności, • poczucie władzy, • należyte uznanie	• Zlecaj mu trudne zadania, te osoby lubią wyzwania i nie boją się ich. • Wyznaczaj granice i wprowadzaj zasady, których konsekwentnie przestrzegasz. • Uwzględniaj jego potrzebę niezależności, zaangażuj go w procesy podejmowania decyzji. • Używaj jasnych, krótkich i precyzyjnych komunikatów. • Rozwijaj jego empatię. • Używaj informacji zwrotnej podsumowującej uczucia i emocje innych osób biorących udział w jakiejś sytuacji (cholerycy potrzebują takich wskazówek, ponieważ nie są w stanie uwzględnić punktu widzenia drugiego człowieka). • Wspieraj w rozwijaniu umiejętności zarządzania emocjami
Flegmatyk Potrzeby emocjonalne: • spokój i cisza, • poczucie wartości, • brak stresów, • uznanie, • szacunek	• Obserwuj i postaraj się rozpoznać zainteresowania dziecka, w tym przypadku są one zazwyczaj jednokierunkowe, dlatego tak ważne jest, by je dostrzec i wspierać ich rozwój. • Motywuj i pobudzaj go do działania, w przeciwnym wypadku zaangażowanie i wszelkiego rodzaju inicjatywy z jego strony będą niemożliwe. Aktywność nie jest jego mocną stroną. • Pamiętaj, że flegmatycy są z natury męczliwi, dlatego zbyt długie zadania dziel na mniejsze partie, tak żeby nie były zbyt przytłaczające i zniechęcające. • Przed każdym większym projektem lub raz w półroczu rozmawiaj z nim indywidualnie i ustalajcie cele edukacyjne. • Stwórzcie plan obrazkowy lub inną formę, która pozwoli sprawnie przejść przez zadanie oraz będzie formą motywacji
Sangwinik Potrzeby emocjonalne: • uwaga, • uczucie, • aprobata, • akceptacja	• Możesz zlecić mu prowadzenie kroniki klasowej lub profilu w mediach społecznościowych, uwielbia bowiem opowiadać, komentować, dzielić się własnymi opiniami, udostępniać zdjęcia. • Jeśli zaobserwujesz u niego predyspozycje do bycia liderem (co zdarza się bardzo często), możesz delegować na niego różne obowiązki związane z przewodzeniem w grupie. • Jeśli posiada również inne predyspozycje, to możesz zaangażować go do wszelkiego rodzaju przedstawiń, konkursów muzycznych, tanecznych, artystycznych. • Doceniaj każdy wysiłek i wkład w realizację obowiązków szkolnych. • Wdrażaj do samodzielności, obowiązkowości. • Wprowadź jasne zasady postępowania, szkolną rutynę, instrukcje, które pomogą uczniowi przebrnąć przez „nudny” świat obowiązków. • Poznaj zainteresowania ucznia i wprowadź ich elementy w czasie lekcji, zachęć do tego, by opowiedział o nich na forum klasy

Kolejną wartą uwagi wskazówką jest przedstawiona poniżej koncepcja autorstwa dr Mary Sheedy Kurcinki, prezentująca temperament w nieco inny sposób, w kategorii intensywności, siły i mocy odczuwania reakcji, jako indywidualne różnice w reaktywności i autoregulacji. Autorka, chcąc uwolnić

dzieci od negatywnych etykiet bycia „niegrzecznym”, „upartym” czy „trudnym”, wprowadziła określenie „temperamentne” dziecko, które cechuje się kreatywnością, żywiołowością, entuzjazmem, zapałem, wysokim poziomem energii, odwagi i asertywną postawą.



9 cech dzieci temperamentnych

S. Chess, A. Thomas i H. Birch scharakteryzowali dziewięć cech temperamentnych dzieci¹:

1. Intensywność reakcji – temperamentne dzieci bardzo dogłębnie i wyraziście przeżywają każde doznanie i uczucie. Reakcja fizyczna w ich ciele jest silniejsza niż u mniej emocjonalnych osób. Te dzieci ekspresję wyrażają na najwyższym poziomie, bardzo często generują duży hałas (głośno się bawią, śmieją, płaczą czy mówią). Można również zaobserwować u nich częste zmiany reakcji. Reakcje te mogą być irytujące dla nauczyciela, mogą wyprowadzać go z równowagi. Należy pamiętać, że uczeń wyczuwa emocje, które towarzyszą nauczycielowi, i każda niekontrolowana i negatywna reakcja doprowadza do nasilenia tych odczuć, a to z kolei uniemożliwia racjonalne myślenie. Napływ chaotycznych uczuć stawia nauczyciela i dziecko na wrogich pozycjach, a to nie jest dobre dla budowania relacji.

Wskazówka: Warto zacząć od siebie. Bardzo często takie intensywne reakcje uczniów powodują dyskomfort, odczuwasz nagłą potrzebę wyrzucenia trudnych emocji, które czasami mogą skupiać się na dziecku. Najprostszym rozwiązaniem jest zmiana perspektywy i odrzucenie komunikatów, które odwołują się do aspektów wygranych i przegranych, odrzucenie myśli, które popychają do udziału w bitwie. Następnie należy zrobić pauzę i zastanowić się, zanim udzieli się odpowiedzi.

Aby pomóc dzieciom w zrozumieniu i kontrolowaniu intensywnych reakcji, zadбай o swoją samoregulację. Gdy

Tab. 2. Wskazówki dotyczące zmiany interpretacji komunikatów wydawanych przez uczniów

Odrzuć komunikaty, które was dzielą	Zastąp je komunikatami, które pozwolą wam grać w jednym zespole
Ona mną manipuluje	Ona się boi
On mnie testuje	On sprawdza, jak działa świat
On się buntuje	Coś go zdenerwowało, wysłuchaj go, zanim coś powiesz
Wyrwała się spod kontroli	Jest zestresowana, wspianiale jest być wrażliwym i odczytywać emocje innych, chociaż ona jeszcze nie potrafi ich kontrolować
Próbuje się od wszystkiego wywinąć	Stara się ustalić, co jest dozwolone, a czego nie wolno robić

będziesz dobrze radzić sobie z emocjami, dużo łatwiej będzie ci przekazać tę wiedzę uczniom.

2. Wytrwałość – gdy dla dziecka coś jest ważne, to za wszelką cenę chce to zakończyć, osiągnąć czy zdobyć. Jest całkowicie skoncentrowane na zadaniu, w pełni zorientowane na cel, za nic nie chce się poddać. Niełatwo je odwieść od podjętych decyzji, ponadto uwielbia dyskutować i nie boi się postawić na swoim.

Wskazówka: Uczeń lubi realizować pomysły własnego autorstwa. Zauważ, że z jednej strony to zaleta, która może okazać się problemem (np. gdy konieczne jest wykonanie innego zadania). Dlatego stawiaj jasne oczekiwania, słuchaj ucznia, wypracujcie kompromis lub postawcie na współpracę.

3. Wrażliwość na bodźce – dziecko jest uważne, świadome i szybko reaguje na najmniejszy hałas, zapach, fakturę czy zmianę nastroju. Tłumne miejsca (np. przerwa szkolna, bal karnawałowy) przytłaczają je wielością bodźców. Ubranie może stać się prawdziwą torturą (niezauważalną przyczyną trudnego zachowania), stercząca nitka czy metka powodują, że element garderoby staje się nie do zniesienia. Dziecko chłonie wszelkie emocje i doznania z otoczenia. Może się zdarzyć, że nauczyciel nie jest świadom, iż wzbiera się w nim złość, a dziecko już to sygnalizuje poprzez swoje zachowanie, jest swoistym barometrem uczuć.

Wskazówka: Problemy zaczynają się, gdy dziecko zostaje przytłoczone liczbą bodźców i emocji dookoła.

Możesz:

- rozmawiać z nim o bogatej gamie wrażeń i emocji, których doświadcza,
- nauczyć je słów opisujących wrażenia,
- nauczyć je rozpoznawać, kiedy poziom stymulacji jest za wysoki, i prosić o pomoc w wyeliminowaniu lub ograniczeniu tych bodźców.

4. Podatność na roztargnienie – zauważono, że te dzieci cechują się wysoką wrażliwością i wyjątkową zdolnością percepcji. Często mogą sprawiać wrażenie osoby, która nie

słucha, w rzeczywistości są to tylko pozory, spowodowane prowadzeniem przez dziecko głębokiej i trafnej obserwacji otaczającego je świata. Zauważa dosłownie wszystko, widzi i słyszy rzeczy niewidoczne lub niesłyszalne dla innych. Często trudno mu zdecydować, która informacja jest najważniejsza albo na czym powinno się skoncentrować.

Wskazówka: Zauważ, że może to być przytłaczające dla dziecka, ponieważ często nie jest w stanie dokończyć pewnych czynności na czas lub całkowicie ich zaprzestaje z powodu roztargnienia.

Możesz:

- motywować dziecko do działania, wyrażając swoje wsparcie i zrozumienie, tak aby czuło się przy tobie bezpiecznie,
- przekazywać informacje i polecenia w różnorodnej formie: ustnie, pisemnie poprzez rysunki i demonstracje,
- sprawdzać, czy dziecko cię słucha, nawiązując kontakt wzrokowy,
- formułować jak najprostsze i wolno wypowiedzane komunikaty.

5. Łatwość przystosowania – dziecko najczęściej bardzo niechętnie i powoli przystosowuje się do zmian. Nie potrafi płynnie przechodzić od jednej czynności do drugiej. Każda niespodzianka obarczona jest ogromnym stresem. Trudnościami mogą okazać się nawet zmiany sezonowe związane z porą roku, a adaptacja może potrwać nawet do kilku tygodni.

Wskazówka: Warto wiedzieć, że wszelkie zmiany są przyczyną stresu, trudnych emocji i wzmoczonego wysiłku, natomiast płynne przejście to jeden z aspektów udanego dnia.

Możesz:

- ustalić stały plan dnia i wyjaśnić go dziecku,
- dać mu czas na przejście od jednej czynności do drugiej i zakończenie rozpoczętych czynności,
- uprzedzać dziecko, czego ma się spodziewać,
- wyeliminować niepotrzebne zmiany.

6. Rytmiczność – ta cecha charakteryzuje dobowy rytm dnia, porę jedzenia, sen, zabawy. Dziecko temperamentnie jest nieregularne w tej kwestii i nie daje się łatwo

zaprogramować na stały, przewidywalny tryb. Jego organizm nie podąża za regularnym, naturalnym rytmem. Zdarza mu się zapomnieć o jedzeniu, jeśli pochłania go interesująca aktywność.

Wskazówka: Porozmawiaj na ten temat z rodzicami ucznia, uprzedź ich, że wszelkie próby przystosowania go mogą potrwać dłużej, co nie znaczy, że powinni się poddawać. Cierpliwość i konsekwencja są w stanie zdziałać cuda.

7. Aktywność – większość tych dzieci jest niezwykle aktywna i ruchliwa (wspinają się, skaczą, manipulują, a nawet demolują). Te zachowania nie są związane z nadmiarem energii, ale z intensywnością i uporczywością ruchów.

Możesz:

- zaplanować, w jaki sposób pozwolisz dziecku znaleźć zaspokojenie dla jego wzmożonej potrzeby ruchu,
- zapewnić wiele okazji do aktywności ruchowej, należy jednak być czujnym, by nie doszło do przebodźcowania dziecka,
- ograniczać do minimum zajęcia wymagające dłuższego siedzenia,
- robić przerwy, w czasie których zapewniasz dziecku przestrzeń do ruchu.

8. Reakcja na nowe bodźce – te dzieci potrzebują czasu na oswojenie się z nowymi okolicznościami zanim będą gotowe w nich uczestniczyć. Często każda nowa sytuacja jest związana z oporem bądź wycofaniem się. Badania przeprowadzone przez dr. Jerome'a Kagana wskazały, że mniej więcej 15% dzieci ma wrodzoną skłonność do rozdrażnienia w nowych i nieznanych sytuacjach.

Możesz:

- zachęcać dziecko,
- uprzedzać ucznia, co nowego się wydarzy,
- rozmawiać o tym, czego można się spodziewać,
- dawać uczniowi czas na obserwację,
- przypominać o podobnych sytuacjach, które początkowo spotykały się z oporem, a później były źródłem radości.

9. Nastrój – ta cecha temperamentu opisuje różnice w jakości nastroju. Zauważa się, że dzieci, które mają pozytywne nastawienie, są wesołe i uśmiechnięte oraz że są dzieci poważne, zamyślane, dostrzegające głównie negatywne

strony. Ich zachowania i komunikaty wydają się być lekceważące, jednak warto podkreślić, że te nieprzyjemności nie są celowe. Dzieci te po prostu widzą świat z bardziej analitycznej perspektywy.

Wskazówka: Dziecko potrzebuje twojej pomocy, aby zrozumieć swoje nastawienie oraz nauczyć się taktu, jednocześnie nie tracąc analitycznej natury.

Możesz:

- pomóc uczniowi dostrzegać pozytywy,
- zadawać szczegółowe pytania, które wymagają przemyślenia określonych elementów lub sytuacji bez dokonywania jednej całościowej oceny,
- pomagać znaleźć alternatywę, jeśli nie potrafi czegoś zrobić.

Podsumowanie

Temperament wpływa na jakość naszego życia. Zauważmy, że w dużej mierze to on decyduje o tym, jak radzimy sobie w sytuacjach stresowych, jaka jest nasza koncentracja uwagi, poziom metapoznania czy w jaki sposób kontrolujemy zachowania. W związku z tym proponuje się, by w działaniach szkolnych dopuścić siłę temperamentu do głosu i dostosowywać warunki do predyspozycji i potrzeb dziecka.

Aleksandra Kubala-Kulpińska

Pedagog, terapeutka, trenerka, autorka programów profilaktycznych, materiałów szkoleniowych oraz publikacji dla rodziców, uczniów i nauczycieli. Coach i specjalistka w zakresie pracy z dzieckiem z autyzmem i zespołem Aspergera, promotorka wysokiej wrażliwości jako zasobu.

LITERATURA:

- Lędzińska M., Zajenkowski M., Stolarski M., *Temperament i poznanie, estetyczne i czasowe zaplecze umysłu*, Scholar, Warszawa 2013.
- Littauer F., *Osobowość plus dla rodziców*, LOGOS, Warszawa 2017.
- Strelau J., *Rola temperamentu w rozwoju psychicznym*, WSiP, Warszawa 1990.
- Strelau J., *Psychologia temperamentu*, PWN, Warszawa 1998.
- Szuman S., *Osobowość i charakter*, PWN, Warszawa 2014.
- Taraszkiewicz M., Taraszkiewicz Z., *Zrozum mnie*, Dobra Literatura, Warszawa 2019.
- Kurcinka M.S., *Temperamentne dziecko*, Samo Sedno, Warszawa 2020.

Przypisy

- ¹ Opracowano na podstawie: Kurcinka M.S., *Temperamentne dziecko*, Samo Sedno, Warszawa 2020.