

# Jak mądrze wychowywać dzieci w oparciu o wiedzę o czterech temperamentach?

**Określenia: temperament, osobowość i charakter to trzy pojęcia używane w języku potocznym zamiennie - mówimy o kimś, że np. ma wybuchowy albo spokojny charakter/osobowość/temperament, mając na myśli jego zachowanie. Warto jednak rozróżnić te pojęcia i nauczyć się jak wykorzystywać tę wiedzę w praktyce, ponieważ jest to bardzo pomocne w budowaniu głębszych, pozytywnych relacji interpersonalnych, a także we wzmacnianiu samooceny i poczucia własnej wartości dziecka.**

Podstawowa różnica między tymi pojęciami polega na tym, że temperament jest czymś **wrodzonym**, co nie ulega zbyt dużej zmianie, a dwa pozostałe są **nabywane** w ciągu pierwszych kilku - kilkunastu lat życia i nad nimi możemy pracować oraz zmieniać je przez całe życie.

Temperament można określić jako energię życiową, skierowaną do wewnątrz (introwertycy - kiedy osoba jest bardzo cicha, analityczna, spokojna) lub na zewnątrz (ekstrawertycy - osoba energiczna, ekspresyjna i głośna) lub pomiędzy (ambiwertycy).

Widać to bardzo wyraźnie już u małych dzieci, szczególnie kiedy mamy dla porównania rodzeństwo, że już od urodzenia dzieci te potrafią być diametralnie inne. Charakter i osobowość **nie są wrodzone** - są one kształtowane przez doświadczenia życiowe, interakcje społeczne, szczególnie z najbliższą rodziną oraz przez przekazywane przez najbliższe otoczenie wartości i przekonania. Temperament odnosi się do naturalnej skłonności człowieka do reagowania na bodźce. Jest to dziedziczna cecha, która wpływa na nasze emocje, motywacje i poziom aktywności. Może on wpływać na to, jak łatwo lub trudno jest nam radzić sobie w różnych sytuacjach, a także na nasze preferencje i zainteresowania - towarzyszy człowiekowi od urodzenia przez całe życie aż do starości.

Każdy posiada mieszankę 4 temperamentów w różnych proporcjach - najczęściej posiadamy dwie dominujące energie, a dwie pozostałe mają niewielką siłę oddziaływania. U około 15% populacji wyraźnie dominuje jedna energia życiowa, a pozostałe stanowią jej uzupełnienie.

Istnieją różne określenia temperamentów, np. według Hipokratesa: sangwinik, melancholik, choleryk i flegmatyk, inne są związane z kolorami: żółty, nie-



GRZEGORZ BLAOUT

Specjalizuje się w praktycznej psychologii relacji interpersonalnych, jest trenerem biznesu, społecznikiem: twórca inicjatywy SpokoTato i Lodołamacze SpokoTato oraz właścicielem firm: rodzinnego centrum rozrywki GROT ARENA i szkoleniowej BLAOUT AKADEMIA.

bieski, czerwony i zielony.

Osobiście preferuję metaforę ze świata zwierząt: wydra, bóbr, lew i labrador, dlatego że każde z tych zwierząt zawiera przynajmniej jedną wyraźną, charakterystyczną cechę każdego z temperamentów.

Wiedzę o temperamentach możemy użyć również do zapobiegania przemocy wobec dzieci - przemoc definiuję tutaj jako nieakceptowanie, lekceważenie lub występowanie przeciwko naturalnym, wrodzonym potrzebom dziecka i komunikowanie mu swoich oczekiwań w sposób niekonstruktywny, napastliwy i oceniający, co wpływa negatywnie na samoocenę i rozwój dziecka.

**„WYDRA”:**

bardzo energiczne, ekstrawertyczne, entuzjastyczne i towarzyskie dziecko - potrzebuje dużo czasu spędzać z rówieśnikami. Będzie szczęśliwe, kiedy jego życie towarzyskie będzie bogate i urozmaicone. Chętnie włącza się do zabawy z innymi dziećmi, jest bardzo otwarte na nowe kontakty i bodźce; bardzo kreatywne, spontaniczne, radosne, serdeczne i empatyczne. Inne cechy: dar przyciągania do siebie ludzi, „dusza towarzystwa”, emocjonalność, wylewność, spontaniczność, ciekawość, „urodzony aktor”, żyje chwilą, umacnia kontakt ze słuchaczem przez dotyk.

Typowe zwroty przemocowe:

1. „Prześtań w końcu tyle mówić i tak hałasować/ chyba masz ADHD!” - ponieważ są pełne energii i głośno wyrażają swoje emocje, może to drażnić niektórych rodziców, którzy oczekują, że dziecko będzie spokojniejsze i cichsze.
2. „Prześtań skakać, bo się połamiesz/ nie biegaj tyle!” - rodzice mogą czasem straszyć dziecko, a tak naprawdę robią to dla swojego „świętego spokoju”.
3. „Jesteś niegrzeczny i chaotyczny!” - „wydry” mogą być trudne do kontrolowania, co może prowadzić do frustracji u rodziców.

4. „Jesteś nieodpowiedzialny, ciągle o czymś zapominasz, masz słomiany zapał i nie umiesz skupić się na zadaniu!” - „wydry” mogą mieć trudności z koncentracją na jednej rzeczy i często potrzebują zmienności działań, dodatkowo są zapominalskie i raczej nie dbają o szczegóły, punktualność itp. - rodzice mogą odbierać te cechy jako brak odpowiedzialności.

**„BÓBR”:**

jest zwykle ostrożny i nie zdecydowany, często ma tendencję do przesadnej analizy sytuacji - jest to bowiem najbardziej analityczny temperament. Potrzebuje, aby dać mu czas na przemyślenie swoich decyzji i nie zmuszać go do szybkich zmian. Lubi spokój, regularność, zasady, reguły i stabilizację. „Bóbr” powinien mieć przestrzeń, w której może spokojnie myśleć i działać, co pozwoli mu rozwijać swoje talenty i zainteresowania. Zwykle nie lubi zmian i potrzebuje czasu, aby dostosować się do nowych sytuacji. Zanim coś zrobi, chce to przemyśleć. Jest wrażliwy, głęboki w swoich przemyśleniach, często wydaje się być bardzo poważny i zbyt „dorosły” jak na swój wiek. Inne cechy: zdeterminowany, perfekcjonista, idealista, marzyciel, ma zadatki na geniusza, utalentowany, twórczy, muzyczny, przejawia zdolności artystyczne, filozofujący, poetyczny, wyczulony na piękno, wrażliwy na potrzeby innych, skłonny do poświęceń, honorowy, słowny, sprawiedliwy, sumienny. Typowe zwroty przemocowe:

1. „Co tak się izolujesz, wyjdź do innych dzieci!” - rodzice są zaniepokojeni widząc, że dziecko woli przebywać i bawić się w samotności, chcieliby, żeby było bardziej „towarzyskie”.
2. „Nie myśl tyle, bo zostaniesz filozofem!” - typowy „bóbr” dużo analizuje i próbuje ciągle wyłutaczyć sobie otaczający świat, nieraz popadając w smutek czy inne nastroje.
3. „Nie bądź taki wrażliwy, coś się tak przejmujesz wszystkim!”

4. „Weź wyluzuj, musisz być taki upierdliwy?!” - „bobry” są z natury zasadnicze i mało elastyczne, słabo reagują na zmiany, dodatkowo potrafią być pamiętliwe i mściwe.

**„LEW”:**

jest zwykle bardzo zdecydowany, pewny siebie i czasem impulsywny. Ważne jest, aby pomóc mu w kontrolowaniu emocji i radzeniu sobie z impulsywnością. Wymaga wyraźnych ram, konsekwencji i dyscypliny. Warto uczyć go empatii, wrażliwości oraz jak wyrażać swoje uczucia w sposób konstruktywny. Dzieci te wymagają aktywności fizycznej i wyzwania, które pozwolą im na uwolnienie energii. Inne cechy: urodzony przywódca, dynamiczny, aktywny, nieodparta potrzeba zmian, musi korygować innych, silna wola, zdecydowanie, nie ulega wzruszeniu, trudno go zniechęcić, niezależny i samowystarczalny, wszystkim pokieruje. Typowe zwroty przemocowe:

1. „Nie bądź beczelny!” - „lwy” mogą być bardzo bezpośrednie i szczerze w swoim zachowaniu i wypowiedziach, co może prowadzić do konfliktów z innymi. Rodzice mogą obawiać się, że wyrosnie im dziecko nieuprzejme i pozbawione empatii.

2. „Nie bądź taki uparty! Jesteś bardzo niegrzeczny!” - „lew” może być bardzo zdeterminowany i nieustępliwy w swoim zachowaniu oraz często bardzo mocno trzyma się swojego zdania, co może irytować rodziców.

**„LABRADOR”:**

jest zwykle bardzo spokojny, opanowany i wyważony. Wymaga spokojnego i stabilnego otoczenia, które pozwoli mu na rozwój wewnętrznej równowagi. Może potrzebować zachęty, aby wziąć udział w nowych wyzwaniach i doświadczeniach. Warto stymulować jego kreatywność i zainteresowania, aby pomóc mu w odkrywaniu nowych możliwości. Jest często postrzegany jako leniwy, ale w rzeczywistości potrzebuje czasu, aby przemyśleć swoje decyzje i zebrać siły do działania. Ważne jest, aby dać mu przestrzeń, w której może działać w swoim własnym tempie i na własnych warunkach. Warto doceniać jego spokój i umiar, ale jednocześnie zachęcać do aktywności i samorealizacji. Inne cechy: powściągliwy, nie wymagający, beztrojski, chłodny, cierpliwy, cichy, a przy tym dowcipny, życzliwy, uprzejmy, pogodzony z życiem, uniwersalny.

Typowe zwroty przemocowe:

1. „Co się tak guzdrasz/ nie bądź jak ślimak!” - dzieci te mają niski poziom energii, działają niespiesznie, więc rodzice tracą czasem cierpliwość i próbują „przyspieszyć” działania i reakcje takiego dziecka.

2. „Wziąłeś się za coś konkretnego, poszukaj jakiejś pasji, zainteresowań!” - „labrador” potrzebuje często dużo więcej czasu, zanim znajdzie życiowy cel/ pasję, wydaje się być pogodzony ze wszystkim i nie zainteresowany niczym.

3. „Ogarnij się w końcu, nie daj się innym, nie bądź „ciapa”!” - czasem wydaje się, że dzieci te mają słabą osobowość, łatwo ulegają innym, zgadzają się na wszystko, nie mają swojego zdania.

Zgłębienie tej wiedzy oraz potrzeb i preferencji dzieci, pozwala na zrozumienie, jak działać w sposób odpowiedni dla każdego z nich. Różne temperamenty to różne potrzeby, więc wymagają różnego podejścia ze strony rodziców i opiekunów. Zrozumienie temperamentu pozwala na lepsze zaspokojenie potrzeb dziecka i stworzenie stabilnego i harmonijnego środowiska, które sprzyja rozwojowi i wzmocnieniu poczucia własnej wartości. Możemy skuteczniej uczyć dziecko na czym polega jego indywidualny wewnętrzny świat, pomóc dziecku rozwijać swoje mocne strony i nauczyć radzić sobie z wyzwaniami żywymi w sposób efektywny i zdrowy.

Iceland  
Liechtenstein  
Norway

**Active  
citizens fund**

**Aktywni  
Obywatele**

Fundusz Regionalny

## PRAWO DO ŻYCIA W ŚWIECIE BEZ PRZEMOCY

31.12.2021-30.09.2023

Lider  
projektu:

**TKOPD**  
TERENOWY KOMITET OCHRONY PRAW DZIECKA  
W ZIELONEJ GÓRZE

Partnerzy  
projektu:

Miejski Ośrodek  
Pomocy Społecznej  
w Zielonej Górze

**ROPS**  
Regionalny Ośrodek  
Polityki Społecznej  
w Zielonej Górze

**Kwota dofinansowania: 83 319,53 EURO, nr wniosku: K1d/0158**

**Projekt finansowany przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię z Funduszy EOG w ramach Programu Aktywni Obywatele - Fundusz Regionalny**