

Е.Н. Корнеева

**ПОЙМИ
СВОЕГО
РЕБЕНКА**



ПОЧЕМУ ОНИ ТАКИЕ РАЗНЫЕ?



Как понять
и сформировать
характер
вашего ребенка



Мир и Образование

Пойми своего ребенка

Елена Корнеева

**Почему они такие разные?
Как понять и сформировать
характер вашего ребенка**

«Мир и Образование»

2014

Корнеева Е. Н.

Почему они такие разные? Как понять и сформировать характер вашего ребенка / Е. Н. Корнеева — «Мир и Образование», 2014 — (Пойми своего ребенка)

Книга рассказывает о том, как влияют на характер и поведение ребенка природа, наследственность, как с возрастом меняются его личность и поведение, о различиях в развитии и поведении, обусловленных полом ребенка, о роли и значении различных факторов, регулирующих поведение подростка. Вы найдете здесь ответы на многие вопросы, получите информацию, позволяющую объяснить ранее непонятные случаи из собственной практики, а главное, научитесь лучше понимать своих детей. Книга предназначена для широкого круга читателей.

Содержание

От автора	5
Глава 1	7
Свойства нервной системы	8
Энергетика и обменные процессы	11
Тип телосложения, или конституциональные особенности	13
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Елена Николаевна Корнеева

Почему они такие разные? Как понять и сформировать характер вашего ребенка

От автора



Понимание того обстоятельства, что многие особенности характера и поведения ребенка (да и свои собственные) заложены природой, позволяет зачастую предотвратить бесплодные попытки укротить и переделать ее. Дает возможность многим родителям и подросткам, пытающимся стать такими, как кто-то, с их точки зрения, достойный восхищения и подражания, не тратить впустую время и нервы и направит их усилия на развитие социально обусловленных черт характера и поведения.

К числу природных особенностей человека относятся свойства нервной системы, темпераментные и конституциональные особенности. С ними связана работа нервной системы, динамика человеческого поведения, обменные процессы и энергетика.

Близко к ним стоят половозрастные особенности личности и индивидуальности. Они тоже имеют генетическую природу, но несут на себе отпечаток социальных воздействий. С этими факторами уже связаны различные социальные нормы, стереотипы и ожидания. Кроме этого, чем старше становится человек, тем более сильным оказывается его собственное вмешательство в процессы регулирования своего поведения, формирования характера. Но если возрастные особенности детей изучены и описаны достаточно хорошо, то вопросы полового воспитания и межполового взаимодействия во многом остаются неразработанными.

Характер – это часть индивидуальности человека, которую по большей части творят другие люди, не только родители, педагоги. Прочитав эту книгу, вы узнаете, как влияют на ребенка культура и субкультура, что такое значимые другие и что позволяет им обрести этот статус, почему случайно брошенное слово, чей-то взгляд или улыбка оказываются более действенными, чем многочасовые проповеди, тщательно спланированная и организованная воспитательная работа.

Также затрагиваются вопросы, касающиеся роли и значения мотивации, сознания, ситуационных характеристик в регулировании поведения человека. Именно они делают поведение ребенка предсказуемым и непредсказуемым одновременно, позволяют управлять им в нужном направлении с минимальными затратами сил.

Большое влияние на формирование характера ребенка оказывает наличие других детей в семье, их пол, возраст, среда обитания. Последние главы книги рассматривают роль именно этих факторов.

Эта книга может стать полезной многим: людям, занимающимся педагогической деятельностью профессионально, «опытным» родителям и тем, кто впервые пробует себя в этой роли. Если читатели захотят разобраться в обсуждаемых проблемах более глубоко, рекомендуем им обратиться к работам, приведенным в списке литературы.

Глава 1

Влияние природы, или наследственная обусловленность поведения человека



Тот факт, что дети разные, бесспорен. И причина этого далеко не одна. В этой главе мы рассмотрим, как влияют на поведение ребенка такие обусловленные его природным развитием факторы, как:

- # свойства нервной системы;
- # энергетический баланс и обменные процессы;
- # тип телосложения;
- # динамические особенности поведения;
- # темпераментные особенности личности.

Свойства нервной системы

Выдающийся русский физиолог XIX века И. М. Сеченов писал: «Человечество в бессилии остановилось перед загадкой головного мозга». Разгадать ее пытались ученые и на протяжении XX века, но этот серый кусочек материи хранит еще много тайн. При внешней компактности и монолитности головной мозг успевает вмешиваться в работу всех функциональных систем человеческого организма. Он отвечает за прием и переработку информации, осуществляет выбор цели и контролирует ее достижение, управляет мыслительным процессом и проявлением чувств, от его работы во многом зависит склад характера и поведение человека.

Головной мозг является важнейшей составной частью нервной системы. Понять его работу в условиях целостного нормально функционирующего организма попытался замечательный ученый-исследователь И. П. Павлов. В течение многих лет он изучал процессы выработки условных рефлексов на собаках, и открытие свойств нервной системы стало своего рода побочным сверхплановым продуктом его деятельности. Животные, на которых проводили эксперименты, жили в лаборатории по несколько лет и служили объектом для целого ряда исследований. Они могли «работать» часами, неделями и месяцами, на них проводили различные серии опытов. Оказалось, что у некоторых из них ранее выработанные условные рефлексы могли сохраняться долго, а у других быстро исчезали. Одни собачки были «хорошими учениками», то есть с легкостью усваивали и выполняли требования экспериментатора, другие делали это с большим трудом, как бы вяло, неохотно.

Поскольку собаки не люди и не могут симулировать усталость, по собственному желанию работать хорошо или плохо, то И. П. Павлов связал эти особенности их поведения с *природными, врожденными и неизменными свойствами их нервной системы*, которые назвал:

- ◆ *силой*, проявляющейся в выносливости, способности переносить длительные нагрузки и действие больших по величине раздражителей;

- ◆ *подвижностью*, выражающейся в возможности переделки сигнального значения раздражителя. Например, вместо ранее используемого света в новой серии опытов использовался звук или касание, или животное учили по-разному реагировать на звуки разной высоты, продолжительности, ритмичности. Другими словами, это свойство нервной системы связано с возможностью быстрой перестройки, переучивания;

- ◆ *уравновешенностью*, которая предполагает примерно равную степень выраженности процессов возбуждения и торможения.

Устройство и работа нервной системы людей принципиально ничем не отличается от таковых у павловских собак. И у нас нервные клетки, входящие в состав нервной системы, обладают свойством силы-слабости. Процессы, протекающие в них, подвижны, то есть обладают высокой скоростью, или инертны, протекают замедленно, а степень выраженности возбуждения или торможения предполагает баланс в сторону одного из процессов или их взаимную уравновешенность.

Формирование нервной системы человека происходит в период внутриутробного развития на втором-третьем месяце беременности. Тогда же закладываются и ее свойства.

Новорожденный младенец уже обладает определенным набором свойств нервной системы, которые и будут предопределять его последующее психическое развитие, регулировать процесс формирования общих способностей: работоспособности, трудоспособности, способности к обучению, приспособлению или адаптации, способности к саморегуляции и другие.

Типичные ситуации



Мне сказали, что мой ребенок неуравновешенный. Это что же? Значит, мы с отцом его плохо воспитываем?



Не устаю поражаться, насколько не похожи друг на друга мои дочери-двойняшки. Одна родилась значительно крупнее другой. Но дело даже не в этом. С первых месяцев их развитие протекало неодинаково. Они и теперь по-разному реагируют на мои слова, имеют разные увлечения, по-разному относятся к занятиям и поручениям. С возрастом они стали больше походить друг на друга внешне, но по характеру отличаются, как день и ночь.

Родители маленьких детей становятся своеобразными заложниками врожденных свойств нервной системы своих отпрысков. Если у малыша хороший аппетит и ничего не болит, но, тем не менее, он кричит по ночам, требует, чтобы днем его долго укладывали, плохо спит в помещении, то, скорее всего, так проявляется одно из свойств его нервной системы – *неуравновешенность*. Переделать психику ребенка невозможно. Поэтому родителям остается одно – ждать. К полутора-двум годам малыш наберется опыта регуляции своих функциональных состояний, и проблема будет разрешена.

Ушибы и падения, неизбежные в детском возрасте, а также мелкие обиды заставляют детей с ярко выраженным свойством неуравновешенности нервной системы или ее дисбалансом по возбуждению плакать долго и безутешно. Приход гостей, детские праздники, посещение театра, зоопарка и любые другие подобные события вызывают у них бурный восторг и общее возбуждение. Это может легко привести к перевозбуждению, которое выразится, в зависимости от ситуации и других особенностей ребенка, в нарушении сна, истерике, рвоте и других малоприятных вещах.

Преобладание процесса *торможения*, напротив, гарантирует спокойное протекание первых недель и месяцев жизни малыша. Такие детишки просыпаются к моменту кормления, а насытившись, легко засыпают. Довольно скоро они отказываются от ночных кормлений, и восторженные мамочки заявляют родственникам и знакомым: «Мы с Максимкой (Иришкой) спим до девяти утра!» Вечернее купание приводит к быстрому расслаблению и спокойному ночному сну. Зато этим детям свойственно чрезмерное упрямство, а в школьные годы у них могут возникать проблемы с переключением внимания. Ребята жалуются взрослым, что не успевают записывать на уроке. Часто в их дневниках вместо записей домашнего задания оказываются сплошные пробелы. Подготовка к занятиям нередко затягивается до поздней ночи, что нервирует и взрослых, и детей. А причина перечисленных явлений все та же – врожденный дисбаланс нервной системы по торможению.

Подвижность нервных процессов, или, как стали называть в специальной литературе последних десятилетий, их *динамичность и лабильность*, также имеют множество поведенческих проявлений, которые могут радовать или огорчать в зависимости от точки зрения и внешних обстоятельств. В возрасте от полутора до пяти лет дети с ярко выраженными свойствами динамичности и лабильности не могут занять себя сами игрой. Игрушки им быстро надоедают. Поэтому во многих домах их скапливается великое множество. Ребенок требует новых и новых, а старые тут же забрасываются и пылятся без всякой надобности. Много проблем возникает и тогда, когда, например, приходится ждать своей очереди в детской поликлинике или ждать маму, если она останавливается поболтать с приятельницей, ожидать возвращения взрослых домой с работы или из магазина и т. д. и т. п. Чтобы избежать неприятного состояния ожидания, такие ребята пускаются на разные хитрости. В ход идут слезы, вымышленные страхи и болезни, а порой и агрессивные выходы.

Зато в период школьного обучения у ребят с высокой динамичностью и лабильностью нервной системы появляется возможность большую часть учебного материала усваивать прямо на уроке. В связи с этим у них остается свободное время, которое они тратят по собственному усмотрению. Эти ребята радуют педагогов и родителей широтой своих интересов. У них практически не возникает проблем с адаптацией в новом коллективе. А число их друзей и приятелей исчисляется несколькими десятками.

Дети с сильной и слабой нервной системой кардинально отличаются друг от друга по умственной работоспособности, умению переносить физические, интеллектуальные и эмоциональные нагрузки.

Плохая отметка наверняка вызовет слезы у ученика начальной школы. Но ребенок с сильной нервной системой быстро забудет о ней, а возможно, и вообще прибегнет к какой-нибудь хитрости, чтобы не огорчать своих домашних. У ребенка со слабой нервной системой этот инцидент вызовет сильные и длительные переживания. Вполне вероятно, что до конца урока он не сможет работать наравне с другими детьми. Мысли его снова и снова будут возвращаться к пережитой обиде, неудаче. На фоне этих переживаний возможно снижение аппетита, появление сильной головной боли. Часто для нормализации состояния ребенка требуется энергичное вмешательство взрослых.

В более старшем возрасте школьники с сильной нервной системой склонны к выработке такого стиля учебной деятельности, который можно назвать словом штурмовщина. Им претят задания, требующие кропотливой работы (ведение читательских дневников, календарей погоды, разрисовка и штриховка контурных карт). Подготовку к зачетным мероприятиям и экзаменам они, как правило, откладывают на самый последний момент, в остальное же время лишь делают вид, что занимаются.

Подобная модель поведения, навязанная школьникам со слабой нервной системой, с большой долей вероятности приведет к нервному срыву (провалу на контрольной или экзамене, резкому расстройству здоровья и другим подобным явлениям). Поэтому уже в первые годы учебы в школе такие дети вырабатывают более планомерный и размеренный стиль учебной деятельности, который сглаживает, нивелирует эту особенность их нервной системы. В тех случаях, когда перегрузки неизбежны, родители должны позаботиться о полноценном отдыхе, продуманной системе питания своих детей. Это позволит избежать нежелательных эксцессов и предупредит развитие переутомления.

Знание основных свойств нервной системы своих детей позволит родителям правильно регулировать их жизнедеятельность, предупреждать появление нежелательных форм поведения и отклонений.

Для определения свойств нервной системы ребенка совсем не обязательно применять специальные тесты, достаточно просто наблюдать за его поведением и анализировать.

В то же время свойства нервной системы составляют базу всего дальнейшего психического развития ребенка. Это первая из природных особенностей, с которой родителям и педагогам приходится сталкиваться с момента рождения и на протяжении всех последующих лет жизни ребенка. Их следует учитывать, правильно планируя и разрабатывая режим дня и необходимую систему ограничений.

Энергетика и обменные процессы

Энергетический баланс – это еще одна природная составляющая процесса развития. Как и все живые существа, человек является открытой системой, то есть получает энергию извне вместе с продуктами питания и расходует ее на свои нужды. Энергия необходима для осуществления деятельности и для поддержания внутреннего равновесия (температурного баланса, газообмена и т. п.).

Человеческий организм как бы запрограммирован на потребление определенного количества энергии и в то же время обладает способностью направлять ее на полезную для себя работу. Работу механических систем (машин и различных технических устройств) характеризуют коэффициентом полезного действия (КПД): если они потребляют много энергии, а полезной работы производят мало, то их КПД низкий, а если при малом расходе энергии имеют большую производительность, то говорят о высоком КПД. Аналогично можно оценивать и работу организма человека, который может полностью и эффективно расходовать полученную энергию, а может утилизировать ее крайне незначительно, сохраняя и накапливая ее, запасаясь некоторыми веществами, чаще всего жирами. В последнем случае речь идет о *нарушении обмена веществ*.

Типичные ситуации



Откуда у него только энергия берется? Носится целыми днями, как угорелый. Поест толком некогда. Я уж дочери сколько раз твердила, чтобы она отругала его хорошенько, а то я говорю, говорю, а он ничего не слушает. Дочь только рукой машет, дескать, пусть бегают.



Любаша с детства растет вялая и апатичная. Другие девочки бегают, прыгают, на одной ножке скачут, а она бы сидела день-деньской с бумажными куклами. Рисует что-то на них, выстригает. Или у телевизора сидит часами. На улицу не выгонишь! Пробовала записать ее на танцы. У нас неплохой детский ансамбль в Доме культуры. Не взяли из-за тучности. Люба и в самом деле немного полновата, но девочка и не должна быть на вешалку похожа. Спортом она не увлекается. По физкультуре, если бы не я, приносила бы одни тройки. Мы уж и у педиатра консультировались. Та говорит, что с ее стороны никаких отклонений нет. Просто девочке надо побольше двигаться. Да ведь не палкой же ее гонять?!



Илье поставили диагноз нарушение обмена. Я понимаю, если бы ему было шестьдесят лет, но ведь ему только восемь. Двигается он много, и на велосипеде катается, и в футбол играет, зимой на лыжах, на санках. И все равно полнеет. Ребята, пусть и без злобы, но иначе как Пончиком его не называют. Ест он очень много, но не голодом же ребенка морить. Он ведь растет. Принимать гормональные средства, вероятно, нельзя? Такие лекарства обязательно отразятся на его здоровье и развитии.

Приведенные высказывания характеризуют поведение детей с разной энергетикой и эффективностью процессов обмена веществ. Со временем в их развитии могут произойти определенные изменения. Но на протяжении жизни человека таких моментов не так уж много,

если речь не идет о каком-либо серьезном заболевании. Перестройка энергетического баланса может произойти при резком изменении гормонального фона. Как правило, такое случается в период полового созревания, у женщин при беременности и родах и, наконец, в пожилом возрасте при наступлении менопаузы, связанной с угасанием детородной функции. Когда же речь идет о детях, их энергетика и обменные процессы остаются практически неизменными, если ребенок не употребляет регулярно гормональные препараты и хронически недоедает.

О детской энергетике трудно сказать что-либо определенное в первые месяцы и годы жизни малышей. Но к трем-пяти годам уже складывается определенная картина.

О процессах обмена можно судить, прежде всего, по аппетиту детей. Встречаются такие малыши, которые уже в дошкольном возрасте потребляют количество продуктов, сопоставимое с нормой здорового взрослого мужчины. Степень же их активности может быть как высокой, так и низкой. В первом случае – это крепкие сильные ребята. Во втором – вялые пассивные дети, у которых уже к пяти-шести годам появляются признаки ожирения. Если же ребенок ест мало, но при этом сохраняет высокую активность и жизнерадостность, то это как раз тот самый случай, когда можно говорить о высоком КПД. Возникающий у них дефицит энергии они легко пополняют с помощью жвачки, конфеты-сосульки, сладкой воды, порции мороженого, фруктов, то есть всего того, что редко учитывается в детском рационе питания. Такие дети могут отличаться худобой или немного отставать в росте от большинства своих сверстников. Но это вовсе не является свидетельством их слабости или болезненности.

Плохой аппетит в сочетании с низкой активностью чаще всего бывает признаком того или иного соматического заболевания.

Энергетика, как природная особенность, во многом предопределяет образ жизни ребенка, выбор им способов времяпрепровождения.

Попытки взрослых вмешаться в этот процесс не всегда заканчиваются удачей. Природа стойко сопротивляется такого рода воздействиям. Временные отступления обычно заканчиваются возвратом к индивидуальной норме. Для достижения успеха помимо педагогических воздействий необходим комплекс мер, включающий постоянный прием фармакологических препаратов, разработку специальных диет, применение пищевых добавок. Нужен ли подобный прессинг и система ограничений детям, не достигшим половой зрелости, решать их родителям. Но совет хорошего врача-специалиста лишним не будет никогда.

Тип телосложения, или конституциональные особенности

То обстоятельство, что взрослые и дети имеют разный тип телосложения, ни для кого не секрет.

Типичные ситуации



Мне всегда говорили, не надо переживать, вырастешь – похудеешь, девочка и не должна быть худой. Но что мне прикажете делать? По телевизору вон каких показывают. А я даже брюки не могу себе подобрать. Ни одни не лезут! Я и к врачам обращалась, а с матерью устала скандалить. Мне тринадцать лет. А они ничего не понимают, твердят одно и то же, что диеты – это глупости, и ими можно довести себя только до язвы...



Сын перешел в шестой класс. Разденется – без слез смотреть невозможно. Кожа да кости. Вес всего двадцать шесть килограммов. Но ведь он же не больной. Учится нормально и спортом занимается. Но худющий, точно его вообще не кормят.



Ребенок с детства страдает от разных укусов и прыщей. Играет вместе с друзьями, всем ничего, а он как чесаный!



В саду меня дразнили хлопиком, в школе дистрофиком, а теперь шизиком. У меня практически нет друзей, хотя знаю я много и умею рассказывать интересно. Мой внешний вид пугает многих болезненностью и странностью, хоть я совершенно нормальный.

Речь в этом разделе пойдет о связи типа телосложения с особенностями поведения и характера.

Впервые такую взаимосвязь установил Э. Кречмер¹. Им было выделено три основных типа телосложения:

- ◆ астенический,
- ◆ атлетический,
- ◆ пикнический

и один дополнительный.

Астенический тип проявляется в слабом росте в толщину при среднем нормальном росте в длину. Обычно это худые люди с узкими плечами, сухими тонкими конечностями, вытянутыми кистями и удлинненными ступнями, плоской грудной клеткой и лишенным жира животом. В детском возрасте астеники бывают слабыми и нежными. В период полового созревания быстро вытягиваются, не обнаруживая ни малейшей склонности к накоплению жира. Девочки часто остаются малорослыми, хрупкими, своеобразными Дюймовочками.

Атлетический тип характеризуется заметно развитым скелетом и мускулатурой. Обычно люди, относящиеся к этому типу, имеют рост выше среднего. Сложены они красиво

¹ Эрнст Кречмер (1888–1964) – немецкий психиатр и психолог, создатель типологии темпераментов на основе особенностей телосложения.

и пропорционально. У мальчиков и юношей особенно хорошо развиваются мышцы плечевого пояса. Статные, крепкие ноги при незначительной ширине бедер равно радуют современных подростков обоего пола.

Пикнический, или **шарообразный тип** связан с сильным развитием внутренних полостей тела, поэтому у таких людей круглая голова, большая грудь и живот, наблюдается склонность к ожирению, при этом руки и ноги имеют нежную слаборазвитую структуру.

Последний, не основной тип предполагает наличие врожденных уродств и отклонений в нормальном развитии тела, головы и конечностей. По этой причине он был назван *диспластическим*. Он встречается значительно реже основных трех.

По наблюдениям Э. Кречмера, внешняя архитектура сочетается со специфическими внутренними особенностями, названными им *шизоидностью* и *циклоидностью*. Эти особенности вовсе не являются болезненными и относятся к числу нормальных поведенческих проявлений типа телосложения, хотя в своих крайних формах могут граничить с патологией.

Так, циклоидность проявляется в высокой коммуникабельности, порой болтливости, практицизме или, напротив, беспечности, склонности к развлечениям, получению удовольствий. Шизоидность имеет такие проявления, как холодность, властность характера, порой эгоистичность, сдержанность чувств, склонность к идеализации жизни, некоторый артистизм, любовь к наукам и искусству; глубина и тонкость чувств сочетается у таких людей со сдержанностью их проявлений. Черты циклоидности чаще встречаются и ярче выражены у пикников, а черты шизоидности – у астеников, людей атлетического и диспластического типов.

Именно с наличием подобных зависимостей, вероятно, связано существование в житейской психологии представлений о том, как выглядит человек, обладающий теми или иными чертами характера. Жадный, жестокий и коварный Кощей сух, высок, то есть в целом астеничен, а добродушный весельчак, затейник и выдумщик Карлсон – типичный пикник.

Э. Кречмер объясняет эту взаимосвязь фактом гуморальной регуляции процессов физического и психического развития и, соответственно, – телосложения и поведения. Связующим звеном между ними является химизм крови, который в течение всей жизни остается практически неизменным.

В сходном направлении проводил свои изыскания У. Г. Шелдон². Он, подобно Кречмеру, выделил три соматотипа:

◆ **Эндоморфный тип** характеризуется общей сферичностью форм, большим животом, жировыми отложениями на плечах и бедрах, вялыми руками и ногами и недоразвитой мускулатурой.

◆ **Мезоморфный тип** в целом мускулист, с широкими плечами и грудной клеткой, крупной головой и минимальным количеством подкожного жира.

◆ **Эктоморфный тип**. Люди, относящиеся к этому типу, худощавы, имеют вытянутое лицо и конечности, узкую грудную клетку и хорошо развитую нервную систему.

Соматотипам, выделенным Шелдоном, четко соответствовали типы темперамента, названные им: *висцеротония*, *соматотония* и *церебротония*. Полученные им коэффициенты корреляции приведены в таблице.

Коэффициент корреляции показывает силу связи одного показателя с другим. Величина этой связи может колебаться от 0 (полное отсутствие связи) до 1 (показатели настолько тесно связаны, что практически сливаются воедино). Из таблицы видно, что каждый из типов темперамента наиболее тесно связан только с одним соматическим типом: висцеротонический темперамент с эндоморфным соматотипом, соматотонический с мезоморфным и церебротонический с эктоморфным.

² Уильям Герберт Шелдон (1898–1977) – американский психолог и нумизмат, автор конституционной теории темперамента и системы оценки сохранности монет.

Соматотип	Тип темперамента		
	Висцеротония	Соматотония	Церебротония
Эндоморфный	+0,79	-0,29	-0,32
Мезоморфный	-0,23	+0,82	-0,58
Эктоморфный	-0,40	-0,53	+0,83

Сам Шелдон определял висцеротонию как функциональное преобладание пищеварения и его органов, соматонию – как функциональное и анатомическое преобладание двигательного аппарата, а церебронию – как преобладание деятельности высших нервных центров. В качестве объяснительного принципа он указывал на преимущественное развитие одного из зародышевых лепестков человеческого эмбриона. В процессе внутриутробного развития ребенка из внутреннего лепестка развиваются его внутренние органы и ткани, из среднего – кости, мышцы, сердце и кровеносные сосуды, а из наружного – рецепторы, нервная система и мозг.

Степень выраженности соматотипа может быть различной и обозначается в баллах от 1 до 7. Крайняя степень эндоморфности будет выглядеть как 7–1—1, мезоморфность – как 1–7—1 и эктоморфность – как 1–1—7. При этом возможны любые другие сочетания. Например, сочетание 3–1—6 будет означать среднюю степень эндоморфности, отсутствие признаков мезоморфности и высокую выраженность признаков эктоморфности. Внешне такой человек будет выглядеть некрупным, немного полноватым, но с вытянутым лицом и конечностями, хорошо развитой нервной системой, выразительными глазами, подвижной мимикой лица, часто жестикулирующий.

Каждый из выделенных Шелдоном типов темперамента имеет собственные поведенческие признаки или черты.

Люди с **висцеротоническим типом** темперамента характеризуются:

- ◆ расслабленностью в осанке и движениях;
- ◆ любовью к комфорту и безделью;
- ◆ замедленными двигательными и эмоциональными реакциями;
- ◆ различными проявлениями любви к пище (чревоугодием, обжорством, гурманством, страстью к сладкому или соленью и т. п.);
- ◆ гостеприимством, хлебосольностью, любовью к застольным беседам;
- ◆ стремлением к похвале и всеобщему одобрению;
- ◆ потребностью в людях и компании в радостные, торжественные и тяжелые моменты своей жизни;
- ◆ ориентацией на социальные нормы и мнение других людей;
- ◆ стабильностью эмоциональных привязанностей;
- ◆ терпимостью к недостаткам других людей;
- ◆ общей безмятежностью и слабохарактерностью;
- ◆ ориентацией в прошлое (в раннее детство), готовностью поддерживать устои и традиции своей семьи;
- ◆ глубоким здоровым сном и тягой к нему в состоянии усталости.

Если человек относится по своему темпераменту к **соматотоническому типу**, то в жизни он демонстрирует:

- ◆ полную уверенность в себе, собственной правоте и успехе, показывая это осанкой, движениями, выражением лица;
- ◆ решительность манер и громкий голос, энергичность в работе;
- ◆ любовь к физическим нагрузкам, спорту и приключениям;
- ◆ стремление к первенству, господству над другими;

- ◆ склонность к риску и азарту;
- ◆ храбрость, агрессивность, низкую чувствительность к боли;
- ◆ еде отдает предпочтение, но проглатывает ее быстро и без церемоний;
- ◆ часто выглядит несколько старше, чем это есть на самом деле;
- ◆ в чувствах своих скрытен, хотя легко сходится с людьми, готов к сотрудничеству и соперничеству с ними;
- ◆ в обществе часто ведет себя шумно и бесцеремонно;
- ◆ может быть безжалостен и бестактен по отношению к окружающим;
- ◆ может испытывать затруднения в учебе и других видах интеллектуальной деятельности;
- ◆ ориентирован на юношеские цели и занятия, свойственные этому возрасту.

Люди-церебротоники:

- ◆ ведут себя сдержанно, их манеры и осанка часто скованны;
- ◆ характеризуются чрезмерной стеснительностью, застенчивостью и робостью;
- ◆ проявляют резкие, сильные эмоциональные реакции, склонны к крайностям;
- ◆ обладают быстрой, выразительной, вплоть до гримасничания мимикой лица;
- ◆ склонны к уединению, предпочитают занятия, не требующие взаимодействия с окружающими людьми;
- ◆ с трудом устанавливают социальные контакты и потому часто страдают от одиночества, отсутствия общественного признания; ф боль и душевные муки переживают в полном уединении;
- ◆ из-за недосыпания могут страдать от переутомления, так как сон их неглубок и беспокойен;
- ◆ склонны к мечтательности, рассудительности, учебе и творчеству;
- ◆ имеют живой, утонченный внешний облик, часто выглядят моложе своих лет;
- ◆ часто испытывают беспокойство и страх при мыслях о будущем;
- ◆ ревностно охраняют свои привязанности;
- ◆ к еде относятся равнодушно, как к некой необходимости;
- ◆ не любят риск и приключения, находя более захватывающими собственные душевные переживания, грезы и мечты.

Таковы поведенческие проявления трех основных типов темперамента по У. Шелдону. Они легко угадываются в описании ситуаций, приведенных в начале раздела. Подобные черты, свойственные детям и подросткам, влекут за собой и соответствующие психологические проблемы. А разрешение их требует учета природных особенностей конституциональных типов.

Смещение соматотипов ведет к наложению и видоизменению различных черт и стоящих за ними форм поведения, образуя индивидуальное своеобразие поведения того или иного ребенка, подростка, взрослого человека.

Однако свои исследования Шелдон проводил на представителях сильной половины человечества. Женские соматотипы с трудом могут быть втиснуты в разработанную им классификацию. В незначительной степени исследовал он и возрастные изменения поведения своих испытуемых, сконцентрировав внимание на молодых людях в возрасте от 17 до 25 лет.

Однако сама идея обусловленности поведения человека его соматотипом, а того, в свою очередь, преимущественным развитием одного из зародышевых лепестков на ранних стадиях развития человеческого эмбриона была и остается чрезвычайно привлекательной. А статистические подходы, связанные с установлением степени и характера корреляционной зависимости между различными показателями, стали очень популярными и постоянно используются в психологии и других смежных науках.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.