**Психологические рекомендациидля сангвиника:**

1. Непрерывно ставить новые, интересные задачи, требующие сосредоточенности и напряжения. При отсутствии серьезных целей вырабатывается поверхностность.
2. Включать в активную деятельность, требующей смены объектов общения, рода занятий, перехода от одного ритма жизни к другому, быстрой реакции и систематически поощрять усилия, деятельность, требующую организаторских и коммуникативных способностей.
3. В начальный период работы у сангвиника реакция быстрая, высокая трудоспособность, к ее концу - работоспособность снижает из-за быстрой утомляемости и падения интереса. Поэтому в начале урока нужно организовать внимание, создать готовность к серьезной умственной работе, направлять сосредоточенность на учебную работу. На парте не должно быть ничего постороннего. Для поддержания сосредоточенности следует задавать вопросы по ранее известному материалу.
4. Активизации памяти и мышления помогает разнообразие приемов закрепления нового материала и опроса.
5. Сангвиники часто отвлекаются от работы или выполняют ее слишком поспешно, что приводит к ошибкам, которых можно было бы избежать. Поэтому важно побуждать к самоконтролю в работе, применять требовательность и контроль за выполнением дела. Если деятельность теряет свою привлекательность, сангвиник старается ее прекратить, переключиться на другое занятие. В подобных ситуациях следует добиваться, чтобы начатое дело было закончено, обращать внимание на качество, не допускать поверхностного и небрежного выполнения задания. Плохо выполненную работу можно предложить сделать заново. Необходимо развивать собранность и аккуратность.
6. Способствовать развитию устойчивых привязанностей и интересов, учить внимательно относиться к сверстникам, способствовать установлению с ними прочных, глубоких взаимоотношений.
7. Учить контролировать эмоции, считаться с притязаниями других, при этом не ограничивать активность сангвиника.

**Психологические рекомендациидля холерика:**

1. Холерикам трудно дается работа монотонная, однообразная, требующая плавных движений, спокойного и медленного темпа. Необходимо поддержать полезное увлечение, стремиться организовать активность так, чтобы она находила полезное применение.
2. С холериком следует разговаривать спокойно, но требовательно, избегать резкости, не следует задевать его самолюбие, т.к. он чес­толюбив и долго помнит обиды. Быстро успокаивается, если ему уступают и идут навстречу.
3. Ограничить все, что возбуждает нервную систему, особенно во второй половине дня, перед сном, т.к. нуждается в особо щадящем режиме. Контролировать деятельность и нормировать рабочий день, чтобы не допустить упадка сил.
4. Для переключения внимания необходимо найти соответствующие данной ситуации приемы быстрого вовлечения в учебную работу. Например, обращения преподавателя к студенту с такими вопросами, как: «Какие трудности возникли при подготовке к уроку?», привлечение к помощи учителю в подготовке к пользованию на уроке приборами, наглядными пособиями. В организации внимания важно увлечь работой, подчеркнуть важность изучаемого вопроса.
5. Полезны виды занятий, развивающие сосредоточенность, внимание, усидчивость, терпение, игры с внезапной остановкой действия, в которых необходимо подчиняться игровому правилу: настольные игры, конструирование, выпиливание, рисование - все то, что может увлечь и требует усидчивости.
6. Полезно давать систематические трудовые поручения.
7. Учить сдерживать свою активность и чрезмерность эмоций, постоянно, мягко, но настойчиво требовать обдуманных, спокойных ответов. Во время выполнения учебного задания следует формировать умение последовательно, по определенному плану, вести работу, добросовестно относиться к работе в процессе выполнения задания.
8. Воспитывать сдержанность, ровное отношение к товарищам, взрослым.
9. Оценивать по достоинству решительность, смелость, энергичность, устойчивость интересов, инициативность.
10. Причиной сильного возбуждения холерика является незнание или непонимание какого-либо вопроса. Снижению возбудимости будет способствовать спокойное разъяснение вопроса. Реакции такого подростка всегда бурные, он не просто смеется, а хохочет, не просто сердится, а приходит в ярость. Не следует применять наказания, ограничивающие его движения, а также окрики, угрозы. Применять меры воздействия необходимо не сразу после проступка, а лишь после того, как возбуждение пройдет. Иначе холерик просто не услышит.

**Психологические рекомендации для флегматика:**

1. В процессе учебной работы флегматику нередко мешает его медлительность. Чаще активизировать деятельность, бороться с равнодушием, излишним спокойствием и медлительностью, заставлять работать в постоянном темпе, вызывать эмоциональное отношение к изучаемому, к процессу деятельности. Развивать активность, подвижность флегматиков надо постепенно, соблюдая посильность в наращивании темпа. Поощрять даже незначительное проявление расторопности, подвижности.
2. Создавать условия, чтобы вялость, малоподвижность не превратились в леность, а ровность чувств - в их бедность и слабость. Если флегматик приступил к делу, нельзя оставлять его одного, иначе период «раскачки» может затянуться. Трудно не только начать дело, но и закончить его. Следует заранее предупредить его о необходимости закончить работу, но не прерывать его резко. Можно призвать на помощь игры-соревнования, а иногда будильник или песочные часы - научить заканчивать дело в срок.
3. Очень хорошо, если флегматик будет дружить с подвижным ребенком. Но надо следить, чтобы энергичный товарищ не брал всю инициативу в свои руки, что поможет превратить «тихоню» - флегматика в старательного, трудолюбивого, значимого для сверстников товарища.
4. Включать в такие виды деятельности, которые требуют двигательной активности - занятия гимнастикой, подвижные игры, походы, коллективный труд и др. В этих случаях от темпа, ритма работы обучающихся зависит успех общего дела, и если он будет слишком медлительным, то может подвести товарищей. Но нельзя медлительных детей объединять в коллективном труде с теми, чей темп значительно выше. Это важно учитывать и при проведении спортивных игр и упражнений.
5. Развить коммуникативные умения, помогать адаптироваться через поручения, требующие общения.
6. Рекомендованы игры на развитие фантазии, занятия музыкой, вышиванием. Вовлечь в активную деятельность и заинтересовать.
7. Требует к себе систематического внимания, нельзя переключать с одной задачи на другую.
8. Особенно легко осуществляют медленные и плавные движения, пунктуально соблюдая однажды принятый порядок. Его трудно выбить из «колеи». Предпочитают спокойные игры и занятия. Это важно учесть в оптимизации межличностных отношений со сверстниками. В конструктивной деятельности особенно заметными для окружающих становятся такие значимые качества, как уравновешенность, терпимость, способность к длительному сосредоточению, невозмутимость, самообладание, старательность, аккуратность. На эти качества следует опереться и при оказании помощи в выработке индивидуального стиля деятельности.

Частой ошибкой при воспитании и обучении является проявление недовольства нерасторопностью, крики, угрозы, подталкивания. Такой сильный раздражитель, как окрик, оказывает тормозящее действие на подростка, и, вместо того чтобы торопиться, он действует еще медленнее. Бывают случаи, когда флегматик вдруг проявляет нехарактерный для него быстрый темп деятельности, но он требует большого напряжения, а «запасы» этого напряжения невелики.

Другой ошибкой педагога является стремление отстранить обучающегося от всего, что требует усилий, немедленно прийти к нему на помощь. В таком случае флегматик никогда не станет подвижным, у него может развиться неуверенность в своих силах, стремление избегать всего того, что связано со словом «быстро».

**Психологические рекомендации для меланхолика:**

1. Работоспособен при организации спокойного рабочего места, размеренном ритме работы, предписанными инструкциями.
2. Незначительный повод может вызвать обиду и слезы; очень нуждается в сочувствии и поддержке ок­ружающих.
3. Внимание обычно неустойчиво, подросток не уверен в своих знаниях, постоянно сомневается. Навыки формируются медленно, но становятся устойчивыми, поэтому их трудно переучить. Из-за возникших трудностей может отказаться от выполнения какого-либо задания. Необходимо развивать уверенность в своих силах, повышать самооценку, а также развивать целеустремленность и упорство. Рекомендуется поручать однообраз­ную работу и поддерживать авторитет в коллективе. Меланхолики - внушаемы, поэтому нельзя подчеркивать их недостатки - это лишь закрепит их неуверенность в своих силах.
4. Абсолютно недопустимы не только резкость, грубость, но и просто повышенный тон, ирония. Требует особого внимания, следует вовремя хвалить его за проявленные успехи, решительность и волю. Меланхолик - самый чувствительный и ранимый тип - с ним надо быть предельно мягким и доброжелательным.
5. Развивать стремление к активности, умение преодолевать трудности.
6. Поддерживать положительные эмоции.
7. Требуют относительно частого отдыха.
8. Легче проявить себя, самоутвердиться в художественной деятельности (музыкальной, изобразительной и др.), поскольку они чувствительны к эмоциональным воздействиям, способны к сопереживанию.