

## Анкета на определение темперамента (Гудзик Т.В.)

1. Любит шум и суету вокруг себя.
2. Очень нуждается в близких, которые могли бы поддержать, утешить.
3. Нередко раздражён чем-то, возбуждён, беспокоен.
4. Быстрых ответов на любые вопросы от него не жди.
5. Любит работу, которую надо делать быстро.
6. Дети считают его весёлым.
7. У него часто меняется настроение.
8. Чаще молчит в обществе детей.
9. Стесняется заговаривать первым с новыми людьми.
10. Не любит шумных игр, предпочитает уединение.
11. Умеет долго играть или выполнять задание, не отвлекаясь.
12. Не прочь похвастать, приукрасить события.
13. Часто не может усидеть на месте.
14. Его легко огорчить.
15. Дольше других сохраняет работоспособность, не устает.
16. Легко переключается с одного поручения на другое.
17. Нетерпелив и несобран, особенно плохо переносит ожидание.
18. Предпочитает кропотливую работу, не требующую быстрых реакций.
19. Быстро устаёт, отключается, перестаёт слушать.
20. Верит в себя, легко переносит неудачи.

Утверждения, характеризующие

сангвиника — 1, 6, 12, 16, 20;

холерика — 3, 5, 7, 13, 17;

меланхолика — 2, 9, 10, 14, 19;

флегматика — 4, 8, 11, 15, 18.

## Тест «Определяем темперамент ребёнка (дошкольный возраст)

Помните, что редко встречаются люди, принадлежащие к одному типу темперамента. Обычно это темперамент смешанного типа.

А поэтому не удивляйтесь, если в одних ситуациях ребёнок может проявить себя как сангвиник, а в другой ситуации, поведёт себя как холерик.

Будьте внимательны к своим детям и тогда вы сможете понять их намного лучше.

Каждый вопрос этого текста имеет 4 варианта ответов. Вы из четырёх ответов выбираете один - тот ответ, что более всего характеризует Вашего малыша и запишите себе № вопроса и ответ – а, б, в или с.

Вопросы:

### **1. Какие игры любит ребёнок**

- а) тихие, спокойные. Может долго играть в одиночестве;
- б) предпочитает тихие игры, но все время отвлекается и быстро устаёт;
- в) очень любознателен и любит подвижные игры;
- г) Выбирает подвижные, шумные игры, нуждается в новых впечатлениях и зрителях.

### **2) Реакция ребёнка на критику взрослых**

- а) Молча, спокойно соглашается с тем, что виноват;
- б) Обеспокоен, обижается, плачет;
- в) Обещает, что больше не будет поступать подобным образом, но тут же забывает своё обещание и делает тоже самое;
- г) Кричит в ответ, злится, возмущается, может топтать ногами, бросить что-то и все равно поступит по-своему.

### **3 Общение со сверстниками**

- а) Говорит спокойно без лишних эмоций, неспешно, но отчётливо;
- б) Очень нерешительный - предпочитает оставаться в тени;
- в) Чётко, внятно, быстро. Но при этом слушает, что говорят другие и прислушивается к их мнению;
- г) Громко, быстро, возбуждённо, иногда с раздражением. При этом не учитывает мнение окружающих.

### **4 Принятие решений**

- а) спокойно, сосредоточенно, даже хладнокровно;
- б) очень робко, нерешительно;
- в) Действует быстро, любые задачи старается решить мгновенно;
- г) Начинает с азартом, энергично, инициативно. Но потом так же быстро может «угаснуть».

### **5 Место в обществе**

- а) Спокойно присматривается к непривычной обстановке, интерес проявляет очень сдержанно;
- б) нерешителен скован, смущён;
- в) Быстро приспособливается к новым обстоятельствам, ведёт себя оживлённо, проявляет интерес к окружающему;

г) активно, быстро возбуждается, нервничает.

### **Результаты теста:**

Теперь, подсчитав варианты ответов, можно определить, тип темперамента ребёнка!

Если преобладают ответы "а", ваш ребёнок относится к флегматическому типу.

Если "б" - к меланхолическому типу .

.Если "в", к сангвиническому типу.

Если "г" – холерик.

## **ТЕСТ на темперамент (дошкольный и младший школьный возраст)**

### ***1. Как ведёт себя дошкольник, если возникает необходимость быстро, безотлагательно действовать:***

- а) легко включается в работу;
- б) активно действует;
- в) работает неторопливо, без лишних слов;
- г) действует робко, неуверенно?

### ***2. Как реагирует дошкольник на замечания воспитателя:***

- а) говорит, что больше так делать не будет, но через некоторое время опять делает то же самое;
- б) не слушает и поступает по-своему, бурно реагируя на замечания;
- в) молча принимает к сведению точку зрения взрослого;
- г) обиженно молчит, долго переживает?

### ***3. Как разговаривает ребёнок с другими детьми в значимых для него ситуациях:***

- а) быстро, с жаром, прислушиваясь к высказываниям других;
- б) стремительно, страстно, никого не слушая;
- в) спокойно и уверенно;
- г) с сомнениями, неуверенно, оглядываясь на других?

### ***4. Как ведёт себя в непривычной обстановке (в кабинете врача, заведующего):***

- а) легко ориентируется, проявляет любопытство, активность;
- б) возбуждён, иногда излишне, беспокоен;
- в) внимательно, обстоятельно рассматривает все вокруг;
- г) смущается, ведёт себя застенчиво?

Во всех случаях реакции типа "а" говорят о преобладании сангвинических черт темперамента,

тип "б" свидетельствует о холерических чертах,

тип "в" — о флегматическом складе,

тип "г" — о меланхолическом темпераменте.

Помните, что чистые типы встречаются редко, гораздо чаще — промежуточные, переходные. К тому же в дошкольном детстве многие особенности темперамента маскируются возрастной импульсивностью, слабостью нервной системы, которая со временем может быть преодолена.

### Анкета.

Предложите взрослому прочитать следующие утверждения и отметить плюсами те из них, которые особенно подходят к характеристике данного ребёнка.

1. Любит шум и суету вокруг себя.
2. Очень нуждается в близких, которые могли бы поддержать, утешить.
3. Нередко раздражён чем-то, возбуждён, беспокоен.
4. Быстрых ответов на любые вопросы от него не жди.
5. Любит работу, которую надо делать быстро.
6. Дети считают его весёлым.
7. У него часто меняется настроение.
8. Чаще молчит в обществе детей.
9. Стесняется заговаривать первым с новыми людьми.
10. Не любит шумных игр, предпочитает уединение.
11. Умеет долго играть или выполнять задание, не отвлекаясь.
12. Не прочь похвастать, приукрасить события.
13. Часто не может усидеть на месте.
14. Его легко огорчить.
15. Дольше других сохраняет работоспособность, не устаёт.
16. Легко переключается с одного поручения на другое.
17. Нетерпелив и несобран, особенно плохо переносит ожидание.
18. Предпочитает кропотливую работу, не требующую быстрых реакций.
19. Быстро устаёт, отключается, перестаёт слушать.
20. Верит в себя, легко переносит неудачи.

Утверждения, характеризующие сангвиника — 1, 6, 12, 16, 20;

холерика — 3, 5, 7, 13, 17;

меланхолика — 2, 9, 10, 14, 19;

флегматика — 4, 8, 11, 15, 18.

Каждому утверждению соответствует 1 балл. Итак, если ребёнок по оценке взрослого набрал 4-5 баллов, свойства данного темперамента выражены довольно ярко. Если баллов всего 1-3, говорить о свойствах определённого темперамента рано, желательно организовать специальное наблюдение и подключить к анкетированию нескольких взрослых, чтобы можно было вывести средний балл.

## Тест «Определяем темперамент ребёнка»

### **1. Попробуйте описать ребёнка. Какие черты характера у него наиболее ярко выражены? Какой он?**

- а. Жизнелюбивый, оптимистичный, разговорчивый, общительный, склонен к лидерству.
- б. Спокойный, рассудительный, сдержанный, миролюбивый.
- в. Энергичный, неугомонный, вспыльчивый, возбудимый, целеустремленный.
- г. Тревожный, застенчивый, обидчивый, впечатлительный, нерешительный

### **2. Какие из перечисленных ниже эмоций ребёнок проявляет сильнее и чаще всего?**

- а. Удивляется, радуется, смеётся.
- б. Почти никогда не реагирует бурно, преобладают позитивные эмоции.
- в. Злится, гневается.
- г. Грустит, опасается, испытывает растерянность.

### **3. Как ребёнок обычно реагирует на наказания?**

- а. Он спокоен, не злится за наказание. Если злится, то быстро отходит.
- б. Как будто не замечает. Без ярких эмоций.
- в. Всегда по-разному. Бывает спокойно, бывает бурно (крик, протест).
- г. Замыкается в себе, долго дует, бывает реагирует истерикой, слезами.

### **4. В неожиданных, нестандартных ситуациях ребёнок**

- а. Проявляет любопытство.
- б. Как и всегда спокоен, даже равнодушен.
- в. Сопrotивляется, пытается вернуться к прежнему положению вещей.
- г. Избегает нового (иногда просто на просто убегает).

### **5. В какие игры ребёнок предпочитает играть?**

- а. Нравятся любые, которые отвечают его интересам.
- б. Любит играть один в спокойные игры.
- в. Обожает шумные, подвижные игры.
- г. Нравится играть во всевозможные игры, но только с близкими и знакомыми людьми.

### **6. Можете ли Вы сказать, что Ваш малыш общителен?**

- а. Да, ему нравится находиться в обществе и детей, и взрослых. Знакомится с новыми людьми легко.
- б. Нет, малыш больше любит одиночество, играет с хорошо знакомыми детьми и взрослыми.
- в. Да. Любит восхищенных зрителей.
- г. Нет. Предпочитает быть в одиночестве, общается с близкими.

**7. Как ребёнок ведёт себя со сверстниками? Можете ли Вы сказать, что он лидер?**

- а. Он всегда замечен в любой компании - настоящий лидер.
- б. Лидер среди малочисленной компании друзей.
- в. Сам считает себя лидером. А товарищи по-разному воспринимают его.
- г. Мне кажется, он не пользуется авторитетом.

**8. Как ребёнок усваивает новое?**

- а. Все новое даётся ему быстро и легко.
- б. Медленно, но малыш все усвоит.
- в. Схватывает все на лету. Но и забывает быстро.
- г. Это зависит от ситуации.

**9. Как ребёнок разговаривает?**

- а. Выразительно, связно. Помогает себе мимикой, жестами.
- б. Разговаривает медленно, невыразительно, эмоций не проявляет. Иногда бубнит что-то под нос.
- в. Быстро, эмоционально, отрывисто, иногда переходит на крик, торопится, проглатывает звуки, слоги и даже слова.
- г. Выразительно, но тихо и неуверенно.

**10. Как ребёнок осваивает возрастные навыки (те, которые "положены" по возрасту)?**

- а. Без труда. Все даётся легко.
- б. Навыки осваиваются трудно, но прочно.
- в. Быстро и легко. Но делает только то, что интересно ему самому.
- г. Быстро, но непрочно. При стрессе может случиться откат или остановка в развитии навыка.

**11. Как двигается ?**

- а. Уверенно, точно, ритмично.
- б. Аккуратно, неторопливо, манерно.
- в. Порывисто, резко, эмоционально
- г. Неуверенно, неточно, суетливо.

**12. Как спит ребёнок?**

- а. Быстро и без сложностей засыпает, спит крепко, просыпается легко.
- б. Легко засыпает, спит хорошо, утром долго не может прийти в себя.
- в. Не хочет засыпать, приходится уговаривать, спит беспокойно, просыпается каждый раз в новом настроении.
- г. Долго настраивается на сон, но быстро засыпает, просыпается в добром расположении духа, но требуется время на то, чтобы прийти в себя.

**13. Как проходит адаптация к новым условиям?**

- а. Легко, быстро.

- б. Не хотел менять устоявшийся ход событий, адаптация была долгой.
- в. Новая обстановка понравилась, долго адаптировался к требованиям воспитателей.
- г. Нельзя с уверенностью сказать, что адаптация уже позади. Никак не мог привыкнуть .

Результаты теста:

Если в ответах чаще можно видеть вариант а) - преобладающий тип темперамента ребёнка сангвинический.

Если в ответах чаще можно видеть вариант б) - преобладающий тип темперамента ребёнка флегматический.

Если в ответах чаще можно видеть вариант в) - преобладающий тип темперамента ребёнка холерический.

Если в ответах чаще можно видеть вариант г) - преобладающий тип темперамента ребёнка меланхолический.

### **Определение темперамента (самодиагностика)**

*Варианты ответов на вопросы: "да", "нет". Первый ответ, пришедший Вам в голову, является правильным. Ваши ответы - "да" - плюс, "нет" - минус - фиксируйте на листке бумаги.*

- 1) Часто ли Вы испытываете тягу к новым впечатлениям, чтобы испытать сильные ощущения?
- 2) Часто ли Вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут Вас понять, ободрить, выразить сочувствие?
- 3) Считаете ли Вы себя беспечным человеком?
- 4) Правда ли, что Вам очень трудно отвечать "нет"?
- 5) Обдумываете ли Вы свои дела не спеша и предпочитаете ли подождать, прежде чем действовать?
- 6) Всегда ли Вы сдерживаете свои обещания, даже если Вам это не выгодно?
- 7) Часто ли у Вас бывают спады и подъёмы настроения?
- 8) Быстро ли Вы обычно действуете и говорите, и не растрчиваете ли много времени на обдумывание?
- 9) Возникало ли у Вас когда-нибудь чувство, что Вы несчастны, хотя никакой серьёзной причины для этого не было?

- 10)Верно ли, что на спор Вы способны решиться на все?
- 11)Смущаетесь ли Вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который Вам симпатичен?
- 12)Бывает ли, что, разозлившись, Вы выходите из себя?
- 13)Часто ли Вы действуете под влиянием минутного настроения?
- 14)Часто ли Вас беспокоят мысли о том, что Вам не следовало бы чего-нибудь делать или говорить?
- 15)Предпочитаете ли Вы чтение книг встречам с людьми?
- 16)Вас легко обидеть?
- 17)Любите ли Вы часто бывать в компании?
- 18)Бывают ли у Вас иногда такие мысли, которые Вы хотели бы скрыть от других людей?
- 19)Верно, что иногда Вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда чувствуете сильную вялость?
- 20)Предпочитаете ли Вы иметь друзей поменьше, но особенно близких Вам?
- 21)Часто ли Вы мечтаете?
- 22)Когда на Вас кричат, Вы отвечаете тем же?
- 23)Часто ли Вас тревожит чувство вины?
- 24)Все ли ваши привычки хороши и желательны?
- 25)Способны ли Вы дать волю собственным чувствам и вовсю повеселиться в шумной компании?
- 26)Считаете ли Вы себя человеком возбудимым и чувствительным?
- 27)Считают ли Вас человеком живым и веселым?
- 28)После того, как дело сделано, часто ли Вы возвращаетесь к нему мысленно и думает, что могли бы сделать лучше?
- 29)Вы обычно молчаливый и сдержанный, когда находитесь среди людей?
- 30)Вы иногда сплетничаете?
- 31)Бывает ли, что Вам не спиться оттого, что разные мысли лезут в голову?
- 32)Верно ли, что Вам приятнее и легче прочесть о том, что Вас интересует в книге, хотя можно быстрее и проще узнать об этом у друзей?



- 33) Бывает ли у Вас сильное сердцебиение?
- 34) Нравиться ли Вам работа, требующая постоянного внимания?
- 35) Бывает ли, что Вас "бросает в дрожь"?
- 36) Верно ли, что Вы всегда говорите о знакомых Вам людях только хорошее, даже тогда, когда уверены, что они об этом не узнают?
- 37) Верно ли, что Вам не приятно бывать в компании, где постоянно подшучивают друг над другом?
- 38) Вы раздражительны?
- 39) Нравиться ли Вам работа, которая требует быстроты действий?
- 40) Верно ли, что Вам не редко не дают покоя мысли о разных неприятностях и "ужасах", которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?
- 41) Вы ходите медленно и неторопливо?
- 42) Вы когда-нибудь опаздывали на свидание, работу или учебу?
- 43) Часто ли Вам снятся кошмары?
- 44) Верно ли, что Вы такой любитель поговорить, что никогда не упустите удобного случая побеседовать с незнакомым человеком?
- 45) Беспокоят ли Вас какие-нибудь боли?
- 46) Огорчились бы Вы, если бы долго не могли видиться со своими друзьями?
- 47) Можете ли Вы назвать себя нервным человеком?
- 48) Есть ли среди Ваших знакомых такие, которые Вам явно не нравятся?
- 49) Можете Вы сказать, что Вы уверенный в себе человек?
- 50) Легко ли Вас задевает критика Ваших недостатков или Вашей работы?
- 51) Трудно ли получить настоящее удовольствие от вечеринки?
- 52) Беспокоит ли Вас чувство, что Вы чем-то хуже других?
- 53) Сумели бы Вы внести оживление в скучную компанию?
- 54) Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?
- 55) Беспокоитесь ли Вы о своём здоровье?
- 56) Любите ли Вы подшутить над другими?
- 57) Страдает ли Вы от бессонницы?

## **ОБРАБОТКА ТЕСТА**

Если ответ "ключа" совпадает с Вашим ответом, Вы прибавляете себе один балл. Если не совпадает, - ноль баллов.

### 1. Шкала достоверности.

Ответ "да" на вопросы: 6, 24, 36.

Ответ "нет" на вопросы: 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Сосчитайте сумму. Если результат от 5 и больше баллов, это значит, Вы отвечали не так, как есть на самом деле, а так как Вам хотелось бы или так, как принято в обществе. Другими словами, Ваши ответы не достоверны.

### 2. Шкала экстраверсии.

Ответ "да" на вопросы: 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 37, 39, 44, 46, 49, 53, 56.

Ответ "нет" на вопросы: 5, 15, 20, 29, 32, 34, 41, 51.

Сосчитайте сумму.

### 3. Шкала эмоциональной устойчивости.

Ответ "да" на вопросы: 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Получив суммы по значениям «Шкала экстраверсии» и «Шкала эмоциональной устойчивости» отметьте их, соответственно, на горизонтальной оси «Интроверсия-экстраверсия» и вертикальной оси «Эмоциональная устойчивость». Точка пересечения покажет ваш тип темперамента.

Начертите оси координат: горизонтальная ось - "шкала экстраверсии", вертикальная ось - "шкала эмоциональной устойчивости". Каждая шкала от 1 до 24, пересекаются в точке 12. Отметьте свои показатели на осях. Найдите точку пересечения. Точка может лежать на оси, если одна из шкал равна 12.

Результат, который Вы получили, - Ваш преобладающий тип темперамента. По шкале экстраверсии вы можете посмотреть тип направленности личности: экстраверт или интроверт.



#### Четыре типа меланхоликов

Чистый, ярковыраженный меланхолик: интроверсия (интр.) - от 1 до 9, эмоц. устойчивость (эм. уст.) - 16 до 24 баллов.

Меланхолик флегматичный: интр. - от 1 до 9, эм. уст. - 12 до 16 баллов.

Меланхолик слабовыраженный: интр. - 9 до 12, эм. уст. - 12 до 16 б.

Меланхолик холерический: интр. - от 9 до 12, эм. уст. - 16 до 24 б.

#### Четыре типа флегматиков

Чистый, ярковыраженный флегматик: интроверсия (интр.) - от 1 до 9, эмоц. устойчивость (эм. уст.) - 1 до 9 баллов.

Флегматик сангвинический: интр. - от 9 до 12, эм. уст. - 1 до 9 баллов.

Флегматик слабовыраженный: интр. - 9 до 12, эм. уст. - 9 до 12 б.

Флегматик меланхоличный: интр. - от 1 до 9, эм. уст - 9 до 12 б.

Четыре типа холериков

Чистый, ярковыраженный холерик: интроверсия (интр.) - от 16 до 24, эмоц. устойчивость (эм. уст.) - 16 до 24 баллов.

Холерик меланхоличный: интр. - от 12 до 16, эм. уст. - 16 до 24 баллов.

Холерик слабовыраженный: интр. - 12 до 16, эм. уст. - 12 до 16 б.

Холерик сангвинический: интр. - от 16 до 24, эм. уст - 12 до 16 б.

Четыре типа сангвиников

Чистый, ярковыраженный сангвиник: интроверсия (интр.) - от 16 до 24, эмоц. устойчивость (эм. уст.) - 1 до 9 баллов.

Сангвиник холерический: интр. - от 16 до 24, эм. уст. - 9 до 12 баллов.

Сангвиник слабовыраженный: интр. - 12 до 16, эм. уст. - 9 до 12 б.

Сангвиник флегматичный: интр. - от 12 до 16, эм. уст - 1 до 9 б.