

Результаты исследования темперамента

Инструкция

к внутреннему миру ребенка

Помогаем раскрыть сильные стороны
ребенка в цифровом и физическом мире

Ребенок: Даниил Андреевич

Возраст: 10 лет

Заполнено: 14.10.2026





Результаты Диагностики Темпераментов



Сенсорный компас

Темп и гибкость

Запас энергии

Эмоциональный фон

**оценка представлена по 100-балльной шкале*



Здравствуйте!

Меня зовут Ирина Красинская, я методолог школы Реботика. Уже много лет мы помогаем детям расти в мире, где цифровое и физическое пространство больше не существуют отдельно друг от друга — где ребенок одинаково естественно собирает конструктор руками и пишет свою первую программу.

Наша задача — не просто научить «кодить или паять», а разглядеть в каждом ребенке его собственный способ думать, действовать и увлекаться, и подобрать те инструменты — «софты» и «харды», — которые раскроют его сильнее всего.

Именно поэтому мы обратились к теме темперамента. Это не про «характер» и не про «хороший/плохой» тип личности — **это про врожденный стиль работы нервной системы: как быстро ребенок включается в задачу, насколько он вынослив, тянется ли он к людям или к идеям, легко ли переключается между делами.** Знание темперамента ребенка помогает нам — и вам — выбирать занятия, темп и подачу материала так, чтобы обучение шло не «через силу», а в согласии с его природой.

Для этого мы используем методику, созданную авторами, чьи разработки опираются на более чем столетнюю традицию исследований свойств нервной системы, продолженную сегодня



в лабораториях по всему миру. Методика неоднократно проверялась на выборках в разных странах, в том числе на больших российских выборках, и показывает хорошую надежность и устойчивость результатов. Мы выбрали именно ее, потому что в основе доказательная психология, а не популярные типологии «на глаз».

И здесь важно сказать честно: даже самый точный инструмент — это только половина дела. Числа и шкалы сами по себе ничего не решают. Настоящая ценность результатов появляется тогда, когда родитель умеет их правильно прочесть — не как ярлык, а как подсказку. Поэтому мы не ограничились сухим отчетом и составили подробный гайд: что означает каждая шкала, как соотносить результаты с реальным поведением ребенка и, самое главное, как не наступить на типичные грабли интерпретации.

Как именно пользоваться этим гайдом — читайте в следующей главе, «Как пользоваться результатами». Мы очень рекомендуем начать с нее, прежде чем переходить к самим цифрам: так результаты принесут вам гораздо больше пользы.

Спасибо, что позволили нам заглянуть чуть глубже в мир вашего ребенка. Для нас это большая ответственность и большая радость!

*Ирина Красинская,
методолог-психолог проекта “Атлас возможностей”
Главный методолог АНО ДПО “Реботика”*



Содержание

Как пользоваться результатами	6
Что такое темперамент	
Подробная расшифровка результатов	10
Ключевые выводы	11
Сенсорный компас	14
Прогнозирование и анализ вероятностей	
Эмпатия	
Поиск ощущений	
Темп и гибкость	23
Пластичность	
Социально-вербальный темп	
Моторный темп	
Запас энергии	31
Интеллектуальная выносливость	
Социальная выносливость	
Физическая выносливость	
Эмоциональный фон	39
Нейротицизм	
Импульсивность	
Оптимизм и уверенность в действиях	
Фокус на ближайший месяц	47





Как пользоваться результатами

Этот отчет — не диагноз и не окончательный вывод о ребенке. Это описание его особенностей, которые важно знать и сверять с реальной жизнью. Что-то откликнется сразу, что-то станет понятнее только через пару недель наблюдений — и это нормально.

Если время ограничено

Прочитайте главу «Ключевые выводы». Там собраны самые заметные особенности ребенка — этого достаточно для рабочей картины.

Если хочется разобраться подробнее

Начните с «Ключевых выводов», а затем переходите к четырем блокам: сенсорный компас, темп и гибкость, запас энергии, эмоциональный фон. Можно читать все по порядку, а можно — только те блоки, где показатели ребенка выделяются сильнее всего.

На что смотреть в первую очередь?

Не все шкалы одинаково заметны в жизни. Обращайте внимание прежде всего на очень высокие и очень низкие значения — именно они чаще связаны с сильными сторонами или трудностями. Показатели в пределах нормы обычно остаются фоном.





Это карта, а не приговор

Результат показывает, как особенности ребенка проявляются сейчас. Некоторые шкалы — например, выносливость — чувствительны к состоянию: сну, нагрузке, самочувствию. Важнее не конкретное число, а общая тенденция, поэтому имеет смысл возвращаться к отчету время от времени — особенно после заметных перемен в жизни ребенка.

Попробуйте по одной вещи за раз

В каждой шкале раздела «Результаты» есть блок «Что поможет дома». Не нужно применять все сразу — выберите 1–2 рекомендации, которые касаются самых заметных особенностей, попробуйте 3–4 недели и только потом добавляйте новое.

Доверяйте своему знанию о ребенке

Если что-то не совпадает с вашими наблюдениями — это не ошибка теста и не ваша ошибка. Результат описывает общую склонность, а не ребенка во всех ситуациях. То, что видите вы каждый день, — не менее важная часть картины.

Прежде чем читать шкалы, стоит заглянуть в главу «Что такое темперамент» —

она объясняет, что такое темперамент на самом деле, почему это не «4 типа личности и не «характер по наследству». С этим фундаментом результаты читаются точнее и проще.



Что такое темперамент

Прежде чем читать результаты, стоит на минуту остановиться и разобраться, о чем вообще идет речь. Слово «темперамент» знакомо почти всем — и почти все понимают его по-своему.

Это не 4 типа личности

Идея о сангвиниках, холериках, флегматиках и меланхоликах — наследие античных представлений о телесных жидкостях, она утратила актуальность. Современная психология оперирует не категориями, а измеримыми свойствами: скоростью включения в задачу, умением считывать эмоции, способностью переключаться. Уникальный портрет ребенка складывается из сочетания 12 таких свойств, а не из готовых ярлыков.

Это не характер и не «мамины/папины» гены

Фразы вроде «весь в отца» обычно отражают темперамент, а не характер. Темперамент — врожденная основа, с которой ребенок рождается, а характер формируется под влиянием опыта, воспитания и среды. Проще говоря: темперамент — это старт, характер — то, что вырастает из него. Именно на формирование характера родители могут реально влиять.





Это не окончательный вердикт

Темперамент устойчив, но его проявления зависят от среды. Например, склонность к застенчивости заметна уже в 4 месяца (по данным Джерома Кагана) и имеет биологическую основу, но со временем она часто смягчается. В семьях, где поощряют смелость, застенчивые в младенчестве дети вырастают более уверенными.

Темперамент — это язык, на котором можно говорить о врожденных особенностях ребенка без осуждения и с пользой. Зная темперамент, взрослый может:

- ☒ перестать принимать особенности за капризы, лень или невоспитанность;
- ☒ выбирать задачи, темп и формат общения, которые подходят именно этому ребенку;
- ☒ помогать там, где ребенку действительно нужна помощь, а не бороться с его природой.

Задача не в том, чтобы изменить темперамент — это и не нужно, и невозможно.

Задача — помочь ребенку узнать себя, опереться на свои сильные стороны и постепенно нарастить гибкость.



Результаты исследования темперамента

Исследование: Динамика Адаптивности



Сенсорный компас

Темп и гибкость

Запас энергии

Эмоциональный фон



Ключевые выводы

Далее коротко о главном: самые яркие черты и основные выводы. Это не подробный разбор, а общая картина, которая поможет увидеть особенности ребенка.

Анализирует, прежде чем действовать

Решение готовится заранее, еще до первого шага. Ребенок стремится проанализировать и понять ситуацию прежде, чем в нее войти: собирает информацию, сравнивает варианты и продумывает последствия.

Обратная сторона. Анализ может затягиваться: ребенок ищет ясность там, где ее может и не быть. Со стороны чаще всего это выглядит как медлительность.

Чувствует настроение раньше слов

Ребенок улавливает эмоциональный фон раньше, чем взрослые успевают что-то объяснить: меняется тон, появляется напряжение, кому-то грустно, и он уже в курсе. Поэтому рядом с ним тепло, а еще он часто первым замечает, что кто-то остался в стороне от общего дела.



Обратная сторона. Чужое состояние он переживает почти как свое. Из-за этого может взять на себя ответственность за настроение близких и уступать, лишь бы никого не расстроить.

Предпочитает спокойный формат яркому и шумному

Ребенку уютнее там, где знакомо и предсказуемо.

Он осторожен, внимателен к безопасности и умеет подолгу заниматься одним делом, не требуя постоянной смены впечатлений.

Обратная сторона. Если сразу окунуть его в шумный или незнакомый формат, он испытать сильный стресс.

Работает в своем ритме

Сборы, письмо, все, что делается руками, занимает у ребенка больше времени, чем у сверстников. Зато он делает это аккуратно и реже ошибается из-за спешки.

Обратная сторона. Когда темп класса или семьи не оставляет запаса, появляется чувство, что вечно не успеваешь.

Подгоняющие фразы тут не помогают: напряжение растет, и



ребенок замедляется еще сильнее. Это не затягивание времени, а особенность тела, которое работает в своем ритме.

Способна надолго уходить в умственную работу

Если задача интересна и понятна, ребенок может подолгу держать концентрацию: уходит с головой в чтение, конструирование или творчество и доводит многоэтапное дело до конца.

Обратная сторона. Увлеченность прячет усталость. Еда, движение и отдых откладываются, а после завершения работы накрывают истощение или раздражительность. Такие дети дольше других не замечают, что «батарейка» почти села.

Заряжается паузами

Во время долгой физической активности ребенок устает быстрее других и нуждается в остановках: к вечеру активного дня энергии заметно меньше, а на прогулке или тренировке он раньше сбавляет темп. Зато он хорошо чувствует свои границы, и ему подходят занятия, где важны точность и техника.



Обратная сторона. Если группа не делает остановок, возникает ощущение, что ты отстаешь. Из-за этого ребенок может начать избегать активности целиком.

Сначала думает, потом действует

Между импульсом и поступком у ребенка есть пауза, и в ней рождается взвешенное решение. Он заранее обдумывает слова и действия, осторожно подбирает формулировки и не торопится, когда вариантов несколько. Поэтому его решения продуманны и надежны, а рисков меньше.

Обратная сторона. Когда времени мало, возможность может ускользнуть, пока идет выбор. Спонтанность бывает некомфортной, даже если цена ошибки невелика. А со стороны пауза может выглядеть как нерешительность, хотя на самом деле это время на осмысление.

Всегда знает, что можно улучшить

Свои промахи ребенок замечает яснее, чем удачи. Ему похвалили работу, а он вспоминает одну ошибку. Проект



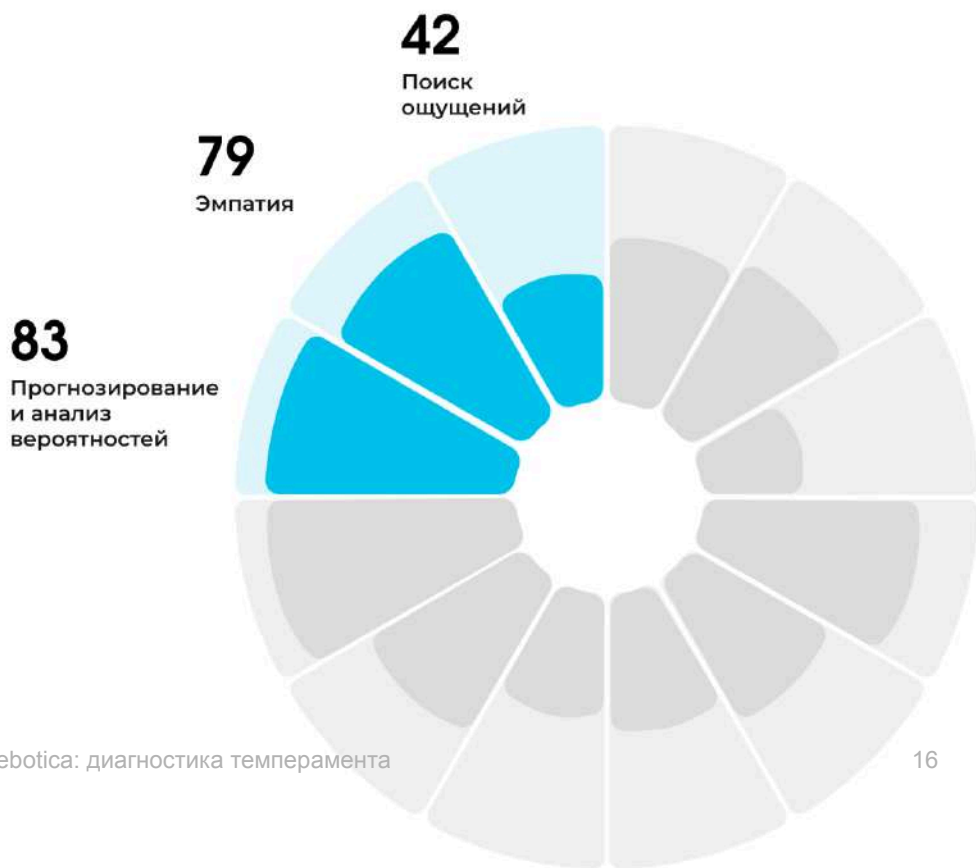
завершен, а он думает о том, что можно было сделать лучше. Это говорит о внимании к качеству и готовности расти.

Обратная сторона. Из-за самокритики радость от результата тускнеет, а желание браться за новое снижается. Похвала при этом не доходит: она кажется неточной или незаслуженной.



Сенсорный компас

У каждого ребенка есть свой внутренний радар — то, что он замечает первым, еще до того, как успевает подумать. Этот блок показывает, куда чаще всего направлено внимание ребенка: на закономерности и возможные последствия, на эмоциональное состояние людей вокруг или на новизну и яркость впечатлений.





Здесь рождается **важный родительский инсайт: два ребенка могут находиться в одной и той же ситуации — но фактически видеть в ней разное.** Один прежде всего просчитывает, что будет дальше. Другой считывает напряжение между людьми еще до того, как кто-то произнес хоть слово. Третий в первую очередь замечает шанс попробовать что-то новое. Ни один из этих способов смотреть на мир не лучше и не хуже — они просто разные.

Понимание этого помогает реже принимать особенности восприятия за капризы, безразличие или излишнюю осторожность. Ребенок, который медлит с ответом на просьбу, может не игнорировать вас — а в этот момент прокручивать в голове варианты. Ребенок, который расстраивается из-за холодного тона собеседника, может не «слишком остро реагировать» — а действительно улавливать то, чего не заметили остальные.

В этом блоке — три шкалы:

 **Прогнозирование и анализ вероятностей** — насколько ребенок склонен заранее просчитывать варианты и опираться на закономерности и прошлый опыт.

 **Эмпатия** — насколько быстро он замечает эмоциональные сигналы других: интонацию, мимику, изменения в настроении.

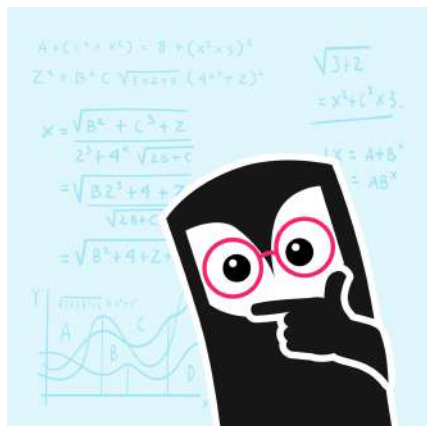
 **Поиск ощущений** — насколько его привлекают новизна, скорость и интенсивность впечатлений.



Важно помнить: ни одна из этих шкал не измеряет ум, доброту или храбрость напрямую. Это не оценки способностей ребенка, а описание того, куда естественнее всего направляется его внимание. Дальше в отчете вы увидите, как именно это проявляется у ребенка — и что с этим можно делать на практике.



Прогнозирование и анализ вероятностей — 83 баллов



Что означает

Ребенок часто старается понять ситуацию до начала действия: собирает информацию, сравнивает варианты и продумывает последствия.

Неопределенность может ощущаться как задача, которую сначала нужно «дособрать».



Как можно заметить

В учебе заранее продумывает порядок работы, ищет закономерность, уточняет условия задания.

В общении тщательно выбирает слова и предполагает реакцию собеседника.

В быту и проектах хочет знать план, возможные изменения и критерии результата.



В чем сила

Способность замечать связи, заранее видеть риски и готовить запасные варианты. Такой ребенок может хорошо справляться с задачами, где нужны стратегия, исследование и последовательное планирование.



Когда может стать трудно

Подготовка иногда растягивается: ребенок пытается получить полную ясность там, где ее невозможно добиться. Ошибка может казаться слишком дорогой, а начало действия — преждевременным.

Со стороны это выглядит как медлительность или нерешительность. Но иногда ребенок не избегает задачи — он все еще пытается построить достаточно надежную карту пути.

Что поможет дома

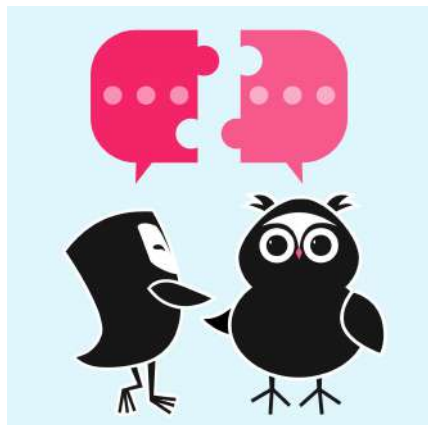
- ☒ Перед задачей договоритесь о времени на анализ.
- ☒ Используйте два плана — основной и короткий запасной — вместо попытки предусмотреть все.
- ☒ После первого этапа спрашивайте: «Что мы теперь знаем и что можно скорректировать?».
- ☒ Отмечайте не только качество плана, но и момент перехода к действию.

Главная мысль

Такому ребенку важно не запретить думать, а показать, что часть ответов появляется только после первого шага.



Эмпатия — 79 баллов



Что означает результат

Ребенок быстро замечает эмоциональный фон и может реагировать на него раньше, чем взрослые что-то объяснят. Напряжение, недовольство или тревога окружающих способны заметно влиять на его состояние.



Как можно заметить

В общении ребенок замечает, кто расстроен и старается поддержать или сгладить конфликт.

Дома может тревожиться из-за настроения взрослого, даже если оно с ним не связано.



В чем сила

Внимательность к людям, способность замечать тонкие сигналы и поддерживать теплый контакт. В команде ребенок может первым увидеть, что кто-то выпал из общего процесса.



Когда может стать трудно

Чужое состояние иногда воспринимается почти как собственное. Ребенок может чувствовать ответственность за настроение близких, долго переживать конфликт или соглашаться на неудобные для себя вещи, чтобы никого не расстроить. Со стороны это может считываться как чрезмерная ранимость. На деле ребенку часто **не нужно становиться «менее чувствительным» — ему нужны границы внутри этой чувствительности.**

Что поможет дома

- ☒ Если вы расстроены, поясните: «У меня сегодня трудный день. Ты можешь меня обнять или просто побыть рядом, но исправлять ничего не нужно».
- ☒ Напоминайте: «Можно поддержать человека, но не обязательно решать его проблему».
- ☒ Учите бережно говорить о своих границах: «Я рядом, просто сейчас мне нужна небольшая пауза».



Главная мысль

Эмпатия становится устойчивой силой, когда ребенок умеет **замечать чужие чувства, не теряя связь со своими.**



Поиск ощущений — 42 балла



🤔 Что означает результат

Ребенку чаще комфортно в знакомой и предсказуемой среде. Ему может потребоваться время, чтобы присмотреться к новому, прежде чем включиться.

👁️ Как можно заметить

Легче работает, когда заранее понятны правила и последовательность.

Предпочитает знакомых людей и небольшие компании.

В кружках и поездках сначала наблюдает, уточняет детали и только потом пробует.

💪 В чем сила

Осторожность, внимание к безопасности, способность долго заниматься привычным делом и не нуждаться в постоянной смене впечатлений.



Когда может стать трудно

Резкое погружение в шумный или незнакомый формат может вызвать стресс и отказ еще до того, как ребенок успеет понять, интересно ли ему. Взрослые иногда принимают такую паузу за трусость или отсутствие любопытства.

Что поможет дома

- ☒ Заранее рассказывайте, как пройдет новое событие: кто будет, сколько продлится, что можно сделать при усталости.
- ☒ Делите знакомство с новым на ступени: посмотреть, попробовать пять минут, решить, продолжать ли.
- ☒ Не сравнивайте с детьми, которые включаются мгновенно.
- ☒ Предлагайте право на паузу или отказ от чрезмерно интенсивного формата.
- ☒ Отмечайте сам факт пробы, даже если она была небольшой.



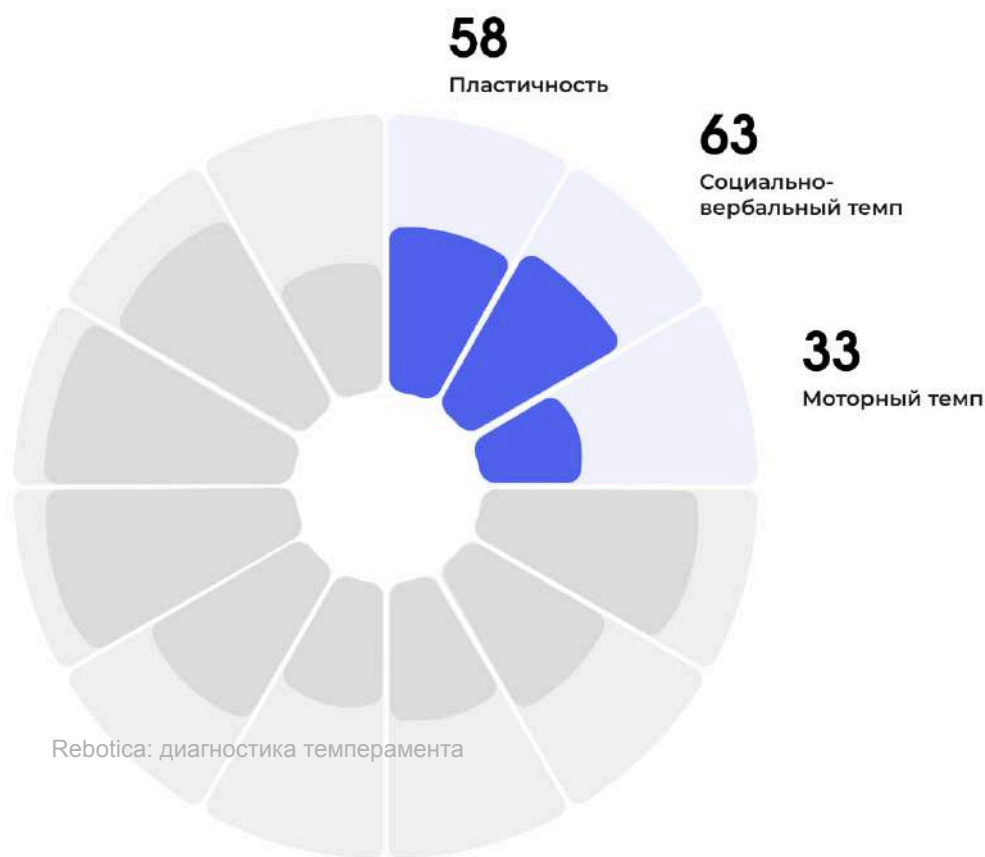
Главная мысль

Интерес не всегда заявляет о себе громко: **порой ему нужен спокойный, неторопливый старт.**



Темп и гибкость

Если предыдущий блок показывал, как ребенок воспринимает информацию, то этот — как он с ней действует. Это блок «исполнения»: он описывает базовую скорость реакций ребенка и то, насколько легко ему перестраиваться, когда меняются задача, план или обстоятельства.





Именно здесь чаще всего рождаются бытовые конфликты.

Взрослому кажется, что ребенок «тянет время», «скачет с одного на другое» или «не слышит с первого раза». Но проблема нередко не в отношении к просьбе, а в несовпадении темпов: взрослый ждет реакции в своем ритме, а у ребенка — свой, физиологически заданный темп переключения и ответа.

Понимание этого не отменяет правил и не означает, что не нужно ничего требовать. Оно помогает выбрать способ, при котором ребенок действительно сможет их выполнить — например, дать больше времени на переключение между делами вместо того, чтобы повторять просьбу громче и настойчивее.

В этом блоке — три шкалы:



Пластичность — насколько легко ребенок переключается между действиями, правилами и способами решения задач.



Социально-вербальный темп — с какой скоростью он включается в разговор и подбирает слова.

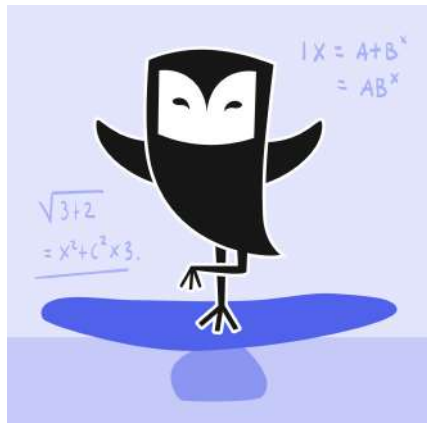


Моторный темп — насколько быстро он выполняет привычные физические действия: одевается, ест, убирает, пишет.

Важно: **быстрый темп** — не признак ума или гиперактивности, **а медленный** — не признак лени или невнимательности. Это просто разная скорость двигателя, с которой ребенок движется по жизни. Дальше вы увидите, как этот темп проявляется у ребенка — и как подстроить под него повседневные требования, не теряя дисциплины.



Пластичность — 58 баллов



🤔 Что означает результат

Ребенок обычно может перестроиться при необходимости и одновременно сохранять выбранный план, если он остается рабочим.

👁 Как можно заметить

Меняет способ решения после подсказки.

Адаптируется к новой компании после короткого знакомства.

В быту и проектах переносит изменения планов без сильного напряжения, если понимает их причину.

💪 В чем сила

Баланс между устойчивостью и готовностью к изменениям.

😞 Когда может стать трудно

Переключение становится заметно сложнее при недосыпе, стрессе или перегрузке. В такие моменты обычная просьба может неожиданно вызвать сопротивление.



Что поможет дома

- ☒ Сохраняйте понятный распорядок, но иногда обсуждайте запасной вариант.
- ☒ Перед сложной задачей спрашивайте: «Что сделаем, если первый способ не поможет?».
- ☒ Не оценивайте единичную трудность переключения вне контекста усталости.
- ☒ Давайте ребенку самостоятельно выбирать момент перехода там, где это безопасно.



Главная мысль

Даже гибкому ребенку **иногда нужен не новый навык, а сон, пауза и снижение нагрузки.**



Социально-вербальный темп

— 63 балла



🤔 Что означает результат

Ребенок обычно отвечает без долгой задержки и способен менять темп разговора в зависимости от ситуации.

👁️ Как можно заметить

Поддерживает привычный для большинства людей ритм.

Может и быстро ответить на простой вопрос, и взять паузу перед сложным.

💪 В чем сила

Способность работать в разных речевых форматах без выраженного напряжения.



Когда может стать трудно

При волнении ребенок может резко ускоряться, а при усталости — отвечать медленнее обычного. Это изменение иногда принимают за невнимательность.

Что поможет дома

- ☒ Разрешайте брать паузу перед сложным ответом.
- ☒ Развивайте навык дослушивать собеседника до конца.
- ☒ Чередуйте устные и письменные форматы.
- ☒ Замечайте резкие изменения привычного темпа, особенно на фоне перегрузки.

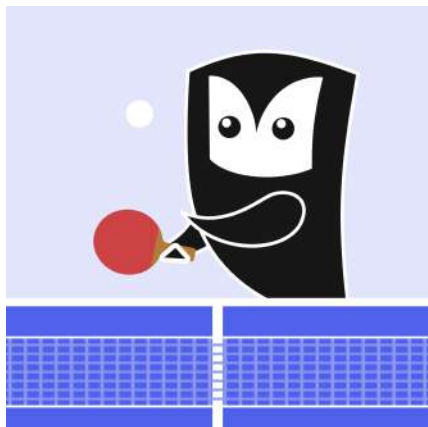


Главная мысль

Темп речи — хороший индикатор текущего состояния:
иногда по нему раньше слов видно, что ребенок перегружен.



Моторный темп — 33 баллов



🤔 Что означает результат

Ребенку комфортнее выполнять знакомые действия размеренно. На письмо, сборы и ручные операции может уходить больше времени.

👁️ Как можно заметить

Не всегда успевает закончить письменное задание вовремя, хотя работает аккуратно.

В активных играх предпочитает формат без постоянной гонки.

Дома сборы часто затягиваются, особенно под непрерывные напоминания.

💪 В чем сила

Тщательность, последовательность, аккуратность и меньшее количество ошибок, связанных со спешкой.



Когда может стать трудно

Общий быстрый темп класса или семьи могут создавать ощущение постоянного отставания. Подгоняющие фразы усиливают напряжение и иногда еще больше замедляют действие.

Со стороны кажется, что ребенок тянет время. Но его тело действительно не может работать в более интенсивном и быстром темпе, особенно на длинной дистанции.

Что поможет дома

- ☒ Закладывайте дополнительное время на сборы.
- ☒ Подготавливайте одежду, рюкзак и нужные вещи с вечера.
- ☒ Разбивайте сборы на видимые этапы: одеться, проверить рюкзак, обуться.
- ☒ Предупреждайте заранее, если сегодня потребуется более быстрый темп.

Главная мысль

Когда спешка исчезает, неспешный ребенок часто начинает действовать **не только спокойнее, но и эффективнее.**



Запас энергии

У ребенка не одна общая батарейка, а несколько. Можно долго бегать и быстро уставать от общения. Можно часами разговаривать и терять концентрацию уже через двадцать минут чтения. Этот блок показывает, какой тип нагрузки — интеллектуальный, социальный или физический — расходует силы ребенка быстрее всего.

83

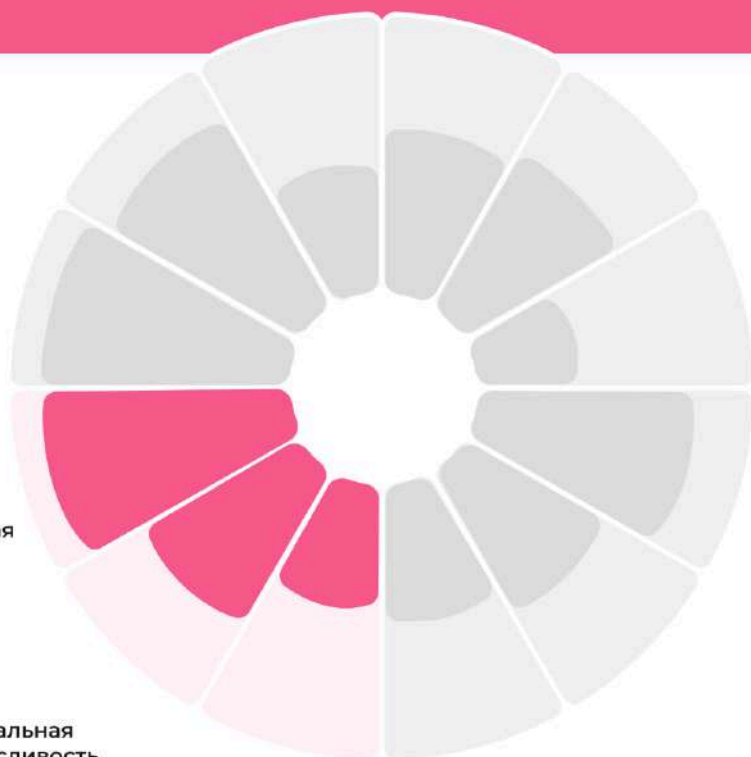
Интеллектуальная
выносливость

58

Социальная
выносливость

38

Физическая
выносливость





Это понимание куда полезнее, чем общий ярлык «энергичный» или «ленивый». Ребенок, которого называют «неусидчивым» на уроках, может прекрасно держать физическую нагрузку весь день — просто именно интеллектуальная выносливость у него ниже. А ребенок, который выглядит «замкнутым» в шумной компании, может быть невероятно вынослив в спорте или учебе — дело не в характере, а в том, какой именно ресурс у него ограничен.

При этом важна оговорка: выносливость не объясняет любую усталость. **Если ребенок стал уставать заметно сильнее обычного, жалуется на слабость** или перестал справляться с привычной нагрузкой — **стоит смотреть не только на темперамент, но и на состояние здоровья**, сон и общую нагрузку в его жизни.

В этом блоке — три шкалы:

 **Интеллектуальная выносливость** — как долго ребенок способен удерживать продуктивную умственную работу.

 **Социальная выносливость** — как долго он может активно общаться и находиться среди людей без выраженного утомления.

 **Физическая выносливость** — как долго он способен сохранять физическую активность без сильной усталости.

Важно: ни одна из этих шкал не измеряет силу воли, мотивацию или спортивные способности напрямую. Дальше в отчете вы увидите, какой именно ресурс у ребенка расходуется быстрее — и как строить нагрузку и отдых с учетом этого.



Интеллектуальная выносливость

— 83 баллов



🤔 Что означает результат

Ребенок может долго держать умственную нагрузку, особенно если задача ему интересна и понятна.

👁️ Как можно заметить

Подолгу работает над сложным заданием, не бросая его при первых трудностях.

Может обсуждать интересную тему долго и с удовольствием, углубляясь в детали.

В проектах уходит с головой в чтение, конструирование, программирование или творчество.

Охотно берется за многоэтапные дела и доводит их до конца.

Не всегда замечает, что прошло уже несколько часов.



В чем сила

Ребенок выдерживает длинные интеллектуальные дистанции и справляется со сложными задачами, которые требуют времени и концентрации.

Когда может стать трудно

Увлеченность может скрыть усталость. Ребенок пропускает еду, движение и отдых, а потом резко выдыхается или раздражается. Большая выносливость не отменяет отдых. Именно такие дети дольше других не замечают, что «батарейка» почти села.

Что поможет дома

- ☒ Ставьте напоминание о перерыве.
- ☒ Договоритесь о коротком физическом переключении: размяться, пройтись, попрыгать.
- ☒ Хвалите не только за объем результата, но и за умение вовремя остановиться.

Главная мысль

Умение долго работать становится преимуществом, когда ребенок **умеет замечать предел, а не только преодолевать его.**



Социальная выносливость

— 58 балла



Что означает результат

Ребенок обычно выдерживает привычный объем школьного и дружеского общения, после чего нуждается в обычном отдыхе.



Как можно заметить

Участствует в совместной работе без быстрого истощения.

Комфортно чувствует себя и в компании, и один на один.

После мероприятия способен восстановиться в привычном режиме.



В чем сила

Способность использовать разные форматы общения и относительно гибко распределять социальную нагрузку.



Когда может стать трудно

Переезды, конфликты, праздники и периоды высокой учебной нагрузки делают обычный объем общения более утомительным.



Что поможет дома

- ☒ После особенно насыщенного дня оставляйте ребенку выбор: поговорить или сначала отдохнуть.
- ☒ Не ставьте несколько социальных мероприятий подряд без паузы.
- ☒ Помогайте замечать ранние признаки усталости от общения.
- ☒ Поддерживайте разные форматы контакта: компания, один близкий друг, время наедине.



Главная мысль

Потребность в тишине после тяжелого дня нормальна
даже для ребенка, который обычно легко общается.



Физическая выносливость

— 38 баллов



Что означает результат

Ребенок может быстрее устать при длительной физической нагрузке и нуждаться в дополнительных паузах.



Как можно заметить

К концу активного дня становится заметно менее энергичным.

Реже выбирает длинные подвижные игры.

Во время прогулки или тренировки раньше всех снижает темп.



В чем сила

Ребенок может лучше замечать границы нагрузки и выбирать занятия, где важны точность, техника или короткие периоды активности.



Когда может стать трудно

Общий темп группы не оставляет возможности остановиться. Ребенок чувствует себя отстающим и начинает избегать активности целиком, хотя ему мог бы подойти другой формат.

При этом выраженную или внезапно появившуюся утомляемость нельзя объяснять только результатом теста.

Что поможет дома

- ☒ Выбирайте занятия с возможностью регулировать темп и делать паузы.
- ☒ Увеличивайте нагрузку постепенно, ориентируясь на самочувствие. Не сравнивайте продолжительность активности с результатами других детей.
- ☒ Ищите форматы, которые нравятся: плавание, прогулки, танцы, короткие игровые тренировки.
- ☒ Если усталость резко усилилась или сопровождается слабостью и плохим самочувствием, обсудите это с врачом.



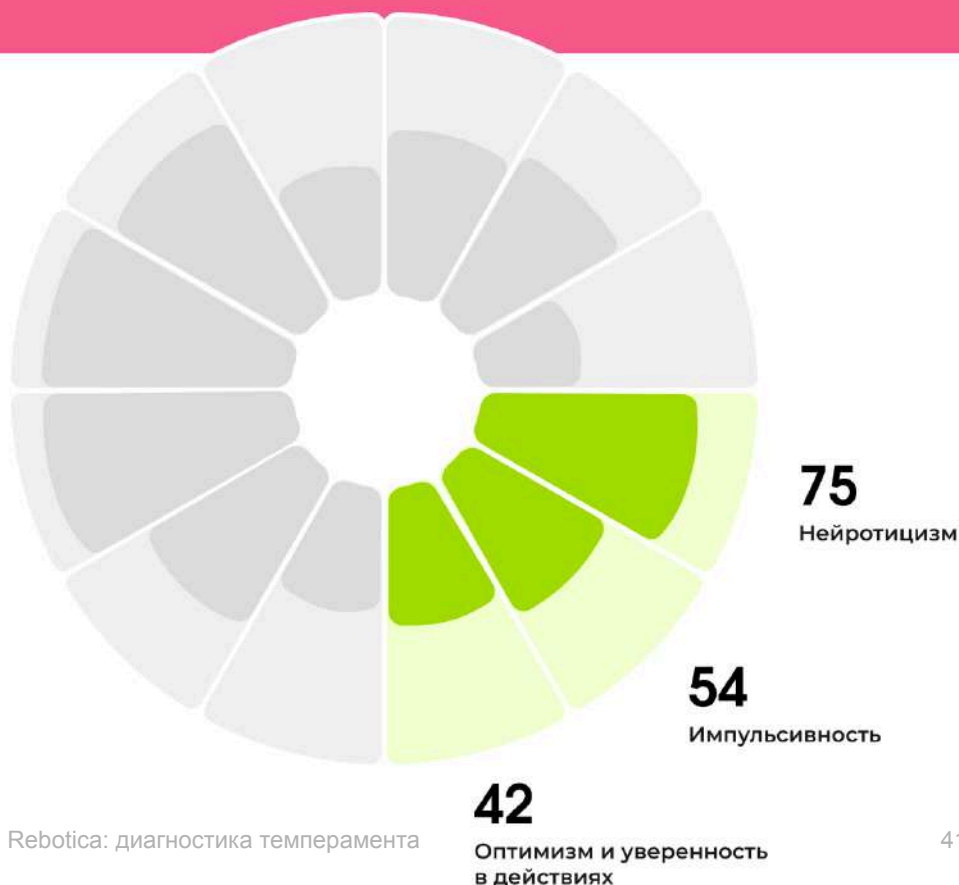
Главная мысль

Подходящая физическая активность не обязана выглядеть как длинная дистанция на чужой скорости.



Эмоциональный фон

Этот блок можно сравнить с погодой и системой торможения одновременно. Он показывает, насколько настороженно ребенок встречает неопределенность, как быстро переходит от желания к действию и каким внутренним тоном оценивает себя и свои результаты — уверенным или скорее критичным.





Эти особенности незаметно влияют на все остальные свойства темперамента. Хорошие знания могут временно стать недоступны из-за сильного волнения перед контрольной. Быстрый и гибкий темп превращается в досадную ошибку, если пауза перед действием слишком короткая. А высокая выносливость не спасает, если ребенок заранее уверен, что не справится, и сдается, не начав. Здесь особенно важно подчеркнуть: **речь не идет о диагнозах и не о «хорошем» или «плохом» характере**. Задача взрослого — не выключить эмоции ребенка и не приучить его их подавлять, а помочь ему **понимать их природу и учитывать их силу** при планировании дел, общения и учебы.

В этом блоке — три шкалы:



Нейротицизм — насколько чувствительно ребенок реагирует на неопределенность, возможную ошибку или неодобрение.



Импульсивность — насколько короткая пауза у ребенка между побуждением и действием.



Оптимизм и уверенность в действиях — с каким тоном ребенок обычно оценивает свои силы и ожидаемый результат.

Важная оговорка: если тревога, импульсивность или неуверенность выражены сильно и заметно мешают сну, учебе, отношениям или повседневной жизни ребенка — это повод для отдельной консультации с психологом, а не только для работы с темпераментом. Дальше в отчете вы увидите, как эмоциональный фон ребенка проявляется на практике — и как помочь ему действовать увереннее и спокойнее.



Нейротицизм — 75 балла



Что означает результат

Волнение обычно возникает в значимых ситуациях и снижается после их завершения. Оно может помогать подготовиться, не захватывая все поведение ребенка.



Как можно заметить

Перед важной контрольной работой волнуется, но все же приступает к ней, не заболев.

Переживает ссору или конфликт, однако постепенно возвращается к обычному состоянию.

В быту и проектах в новой ситуации сначала настораживается, а затем осваивается.



В чем сила

Способность использовать осторожность как сигнал к подготовке и сохранять устойчивость в повседневных ситуациях.



Когда может стать трудно

При накопленной усталости или длительном стрессе привычный уровень тревоги заметно повышается. Даже небольшая неопределенность начинает восприниматься как серьезная угроза.

Что поможет дома

- ☒ Обсуждайте переживания без драматизации и обесценивания.
- ☒ Перед значимыми событиями составляйте короткий план подготовки.
- ☒ Помогайте отделять реальный риск от неприятного, но безопасного волнения.
- ☒ Замечайте устойчивые изменения эмоционального фона.



Главная мысль

Волнение полезно, пока помогает подготовиться, а не забирает возможность действовать.



Импульсивность — 54 баллов



🤔 Что означает результат

Ребенок чаще обдумывает слова и действия, прежде чем перейти к ним. Между желанием и поступком обычно остается время на оценку вариантов.

👁 Как можно заметить

В учебе реже ошибается из-за спешки.

В конфликте чаще выбирает слова.

В быту может дольше принимать решение, особенно если есть несколько вариантов.

💪 В чем сила

Взвешенность, надежность и способность удерживаться от необдуманного поступка.

😬 Когда может стать трудно

В ситуации с ограниченным временем ребенок долго выбирает и упускает возможность. Спонтанность может ощущаться некомфортно даже там, где цена ошибки невелика.



Это иногда принимают за слабость или нерешительность. Но пауза может быть естественным способом обеспечить безопасность решения.

Что поможет дома

- ☒ Заранее обозначайте время на выбор: «У тебя есть две минуты».
- ☒ Для простых решений ограничивайте количество вариантов.
- ☒ Тренируйте быстрый выбор в играх с низкой ценой ошибки.
- ☒ Не торопите там, где дополнительная пауза никому не мешает.
- ☒ Отмечайте не только продуманность, но и своевременность решения.



Главная мысль

Умение выбирать вовремя так же важно, как и умение выбирать обдуманно.



Оптимизм и уверенность в действиях

— 42 баллов



Что означает результат

Ребенок чаще замечает свои ошибки и недостатки, чем то, что уже получилось. Даже хороший результат может казаться ему недостаточным.



Как можно заметить

Сосредотачивается на недостатках при высокой общей оценке.

В общении сравнивает себя с другими не в свою пользу.

После завершения проекта говорит прежде всего о том, что стоило сделать лучше.



В чем сила

Внимание к качеству, готовность совершенствовать работу и способность замечать точки роста



Когда может стать трудно

Сильная и постоянная самокритика забирает удовольствие от результата и снижает готовность начинать новое. Похвала не



принимается, ребенок считает ее неточной или незаслуженной. Такое отношение иногда называют полезным перфекционизмом. Но **стремление расти помогает только до тех пор, пока ребенок способен видеть уже пройденный путь.**



Что поможет дома

- ☒ Хвалите конкретно: не «ты молодец», а «ты сам нашел две ошибки и исправил их».
- ☒ Перед работой определяйте критерий «достаточно хорошо».
- ☒ После результата сначала называйте три удачных элемента, затем одну точку роста.
- ☒ Не спорьте с переживанием фразой «все же прекрасно» — признайте чувство и добавьте факты.
- ☒ Введите короткий список завершенных дел, новых навыков и преодоленных трудностей.
- ☒ Если устойчивое самоуничижение мешает учебе, отношениям или вызывает сильные переживания, обсудите это с психологом.



Главная мысль

Ребенку важно **научиться видеть не только расстояние до идеала, но и расстояние, которое он уже прошел.**

Практические рекомендации

Фокус

на ближайший месяц





Практика: от анализа к действию

Если выбрать что-то одно, с чего стоит начать, попробуйте понаблюдать за ситуациями, где ребенок долго анализирует и одновременно испытывает потребность сделать все правильно.

Перед задачей можно заранее договориться:

«Сначала 10 минут на то, чтобы разобраться и продумать варианты. Потом — первый шаг, даже если пока не все понятно».

Такая договоренность не отменяет сильную сторону — способность анализировать и прогнозировать. Она помогает добавить к ней гибкость: **умение переходить от анализа к действию, даже когда полной определенности еще нет.**





Практика:

видеть пройденный путь

Вторая точка роста — не самооценка вообще, а способность замечать сделанное.

Хвалите конкретно: не «ты молодец», а «ты сам нашел две ошибки и исправил их».

Перед работой договаривайтесь **о критерии «достаточно хорошо»**, а после — называйте **сначала три удачных элемента и только потом одну точку роста**.

Введите короткий список завершенных дел и новых навыков. Не спорьте с переживанием фразой «все же прекрасно»: сначала признайте чувство, потом добавьте факты. Если самокритика мешает учебе и отношениям, стоит обсудить это с детским психологом.