

Kogemus näitab, et pole mingit mõtet

sundida FLEGMAATIKUT kiirustama,

KOLEERIKUT end ohjeldama,

öeldes, et ta ei pea olema nii pöörane.

Sama edutu on

manitseda SANGVIINIKUT tähele panema

või MELANHOOLIKUT lõbustada naljadega.

Enamasti saavutatakse soovitule just vastupidine:

INNUSTAMISEL

vajub flegmaatik veel suuremasse **passiivsusesse**,

KORRALEKUTSUMISE TAGAJÄRJEL

ägestub koleerik alles tõeliselt,

melanhoolik **sulgub** täielikult endasse ja

sangviinik **on** mõne minuti pärast sama **rahutu** nagu ennegi.

Koleeriku arengut saab toetada,

jutustades talle väljapaistvate inimeste tegudest,

et tal tekiks aukartus nende saavutuste ees.

Samuti on mõttekas usaldada talle

kogu jõu rakendamist nõudvaid ülesandeid.

Kasuks tuleb ka mingi soolopilli õppimine,

sest see võimaldab rahuldada auahnust

ja soovi olla "keegi"

ning pakkuda midagi ilusat teistelegi.

Edendamise printsiip on selge:

olemasolevatest võimalustest kindlalt kinni haarata,

ülevoolavat jõudu mitte maha suruda ega summutada!

Kui kasvatajal õnnestub **flegmaatiku**

sõpra mingisse ettevõtmisse kaasata,
võib see flegmaatikut rohkem tegevusele ergutada
kui otsene kõnetamine.

Klaver on talle ideaalne pill:

kõik helid on potentsiaalselt juba olemas,
need tuleb vaid kõlama panna.

Helide tulv ja kooskõla rahuldavad ühtlasi
flegmaatiku vajadust harmoonia ja terviklikkuse järele.

Kui lisaks õnnestub teda veenda
loobuma söögikordade vahel söömist,
siis on juba ühtteist saavutatud!

Sangviiniku

pealiskaudsusest ei saa jagu etteheidete,
ähvarduste ega pahandamisega.

Siiski võib palju õnnestuda, kui ta
kiindumusest mõne täiskasvanu vastu
suudab jääda asja juurde.

Nii vajab just sangviinik erilist
isiklikku toetust,
mõistmist ning huvi tema raskuste vastu,
mis tekivadki põhiliselt tema pealiskaudsusest.
Ta võib oma võimetele rakendust leida näiteks
kooliorkestris mõnda puhkpilli mängides.

Et ta tunneb rõõmu tegutsemisest
ja saab olukorrast kergesti ülevaate,
võib teda julgesti koormata

mitmesuguste asjatoimetustega.
Toitumisel tuleb jälgida,
et ta ei sööks liiga palju magusat,
sest see muudab ta veel rahutumaks.

Melanhoolikule mõjub hästi,

kui talle jutustada teiste inimeste saatusest nii,
et ta saaks sügavalt kaasa elada ja kogeda,
et teistelgi võib olla raske elu.

Melanhooliku ideaalne kasvataja on inimene,
kes on ise palju läbi elanud.

Üksilduskalduvusega hingelaadile teeb head
võimalus laulda, eriti solistina,
ning nii oma tundeid väljendada ja
hingeliselt avarduda.

Edendav on õppida mängima ka mõnda keelpilli.

Vastupidi sangviinikule peaks melanhooliku
menüüs alati leiduma magusat.

See tasakaalustab mõneti tema pidevat veidike
"mõru" või "haput" põhihälestust elu suhtes.

Raskestiseeditavad toiduained
seevastu koormaksid teda.

Sarnast saab ravida vaid sarnasega.

Koolipraktikas tähendab see, et ühesuguse ja ühekülgsele esile tuleva
temperamendiga lapsed pannakse kõrvuti istuma.

Siis saavad **koleerikud**

teineteist vastastikku müksata ning
omavahel jõudu mõõtes lihvivad nad aegamisi
teineteise temperamendi ebakohad.
Omavahelistes kokkupõrgetes
tunnetavad nad alateadlikult
oma loomuse ühekülgsust ja täiendamisvajadust.

Midagi sarnast juhtub ka **flegmaatikutega**.

Kui nad istuvad kõrvuti,
hakkab neil omavahel varsti igav
ning ebamugavustunde mõjul muutuvad nad
lõpuks erksamaks ja aktiivsemaks.
Nad hakkavad teineteist vastastikku ergutama
või teisi lapsi rohkem tähele panema.

Melanhoolikud rõõmustavad, et

neil on pinginaaber, keda saab usaldada
ning kes näib neid mõistvat.
Seetõttu muutuvad nad seesmiselt rahulikumaks
ja teiste suhtes vastavalt avatumaks.

Sangviinikud hakkavad varsti

teineteisele närvidele käima.
Sellega kaasnev vastastikune ebamugavustunne
sunnib neid rohkem iseendasse tõmbuma
ning õpetab paremini keskenduma.

Enesekasvatuse eesmärk ei ole koleerilisest või flegmaatilisest olemusest
lahti öelda või neid jooni endas teadlikult maha suruda.

Ka siin on paljuski eesmärgiks õppida
temperamendiomadustega nii ümber käima,
et need mõjuksid positiivses suunas.

Goebel, W., Glöckler, M. (2008). *LAPS. Meditsiinilis-pedagoogiline nõuandja*.
PreMark, lk 323-325.