



## **Ваш малыш холерик, флегматик, сангвиник или меланхолик?**

Индивидуальные особенности нервной системы обнаруживаются при внимательном наблюдении за поведением ребенка. Именно особенностями нервной системы объясняется и сила эмоций ребенка, и то, как он переходит от сна к бодрствованию, каков он в общении с другими детьми, устойчив ли в играх (часто ли меняет игрушки, играющих) и т. д.

Чем младше ребенок, тем ярче проявляются его индивидуальные особенности. В зависимости от типа нервной деятельности одни черты характера легче формировать, другие – труднее. Требования взрослого для одного могут быть посильными, а для другого – непосильными. А непосильные требования вызывают упрямство, ведут к конфликту.

Психологи утверждают, что индивидуальный подход на основе учета особенностей ребенка помогает раскрыть положительные стороны его натуры и сформировать положительные качества личности ребенка. Тип темперамента – основа будущего характера, а характер – это устойчивые особенности личности, которые проявляются в поступках.

Рассмотрим четыре типа высшей нервной деятельности или темперамента и рекомендации по взаимодействию с детьми.



## Возбудимый ребенок (холерик)

Вспыльчив, самоуверен и стремителен, мгновенно принимает решения, поэтому его идеи часто не продуманы, но очень интересны. Холерик очень подвижен, не переносит долгого ожидания, подвержен резким переменам настроения. Трудно предсказать, как он поведет себя в новой обстановке – реакция может быть самой разной. Ребенок-холерик – это ужасный непоседа и спорщик. Он решителен, настойчив и бесстрашен, может изменить свое решение в последнюю минуту с точностью до «наоборот», любит риск, приключения.

Бурно реагирует на все и бурно проявляет свои чувства. Легко переходит от состояния веселья к грусти. Засыпает беспокойно, долго ворочается, быстро просыпается. Вспыльчив, шумлив, говорит громко. Подвижен. Активен. Быстро сходится с детьми, но скоро, из-за неумения сдерживать свои желания, становится виновником конфликтов. Поскольку у таких детей возбуждение сильнее торможения, рекомендуется: *исключить из обстановки все, что возбуждает (громкую музыку, громкие разговоры, игры с шумными детьми, большие компании); соблюдать установленный режим;*

*укреплять процессы торможения спокойными играми и занятиями*  
**Для этого хороши:** игры с внезапной остановкой «стоп»; занятия с конструктором, крупный и мелкий строительный материал, когда вы советуете построить что-то конкретное и занимаетесь своим делом, все таки поглядывайте, как ребенок строит, подсказывайте, советуйте; занятия с картинками, лото; рисование, лепка, аппликация.

### **Ошибки родителей:**

Жесткий контроль, ограничение активности, гневные требования следить за собой приводят только к нервозности и потере контакта с ребенком.

### **Рекомендации:**

Разговаривать с таким ребенком (да и между собой) надо тихо, спокойно. Тон взрослого при этом должен быть требовательным, без лишних уговоров. Не злоупотребляйте просмотром телевизора. Очень важно замечать и поощрять всякое проявление сдержанности «Как хорошо ты сегодня играл – тихо, спокойно.» Замечания же по поводу плохого поведения рекомендуется делать тогда, когда спадет возбуждение, спокойно и твердо: «Некрасиво», «Ты огорчил нас» и т. д. Самое главное, чтобы вы, родители, всегда помнили: он не виноват в том, что родился «нервным ребенком».



## Ребенок со слабой нервной системой (меланхолик)

О нем обычно говорят – впечатлителен. В отличие от легко возбудимых – у этих детей слабы не только тормозные, но и возбудимые процессы. Это вполне полноценный ребенок, но мало активен, даже пассивен. Он нерешителен, не уверен в себе, в своих делах, даже в том, что хорошо знает. Такой ребенок тих, редко смеется, шумные дети его утомляют. Внешне не проявляет своих чувств, но они у него устойчивы, глубоки его привязанности, привычки. Долго помнит обиды, глубоко их переживает. Замкнут и медлителен, но очень отзывчив, чуток. Он остро реагирует на все новое, на незнакомых взрослых и детей, чувствителен к ласке, к тону, с которым к нему обращаются.

### Ошибки родителей:

Успокоенные тихим видом замкнутого меланхолика, взрослые часто не замечают его переживаний и проблем.

**Важно!** Постоянно упрекая в лени, пассивности и неспособности, родители только больше усугубляют его неуверенность в себе и развивают комплекс неполноценности.

### Рекомендации:

В общении с такими детьми рекомендуется постепенно приучать их к играм вдвоем (впоследствии увеличивать количество играющих), приглашая спокойного, нешумливого товарища, самим участвовать в игре. Надо стараться, чтобы такой ребенок поменьше оставался один и не сосредотачивался бы на своих переживаниях.

Важно приобщать его к самостоятельности. Слишком большая опека сделает его еще более неуверенным в себе, ему, наоборот, надо помочь преодолеть робость. Такой ребенок очень внушаем, и нетрудно вселить в него уверенность, что он все может, что у него все хорошо получится. Говорить с ним необходимо мягко, но уверенно, организуя его общительность со взрослыми, а затем и с детьми.



## Медлительный ребенок (флегматик)

Медлительный, усидчивый и внешне спокойный ребенок. Он последователен и обстоятелен в своих занятиях. В дошкольном возрасте играет с несколькими любимыми игрушками, не любит беготню и шум, зато любит покушать и поспать, в еде непривередлив. Его нельзя назвать фантазером и выдумщиком. Обычно с детства аккуратно складывает игрушки и одежду. Именно малыш-флегматик способен тщательно и добросовестно часами отдирать кусочки обоев в гостиной, не мешая взрослым заниматься своими делами. Но он способен устроить и скандал, если ему дали не его чашку или ложку, и вообще он недоволен, если что-то нарушает привычный распорядок дня.

### Ошибки родителей:

- не старайтесь ускорить процесс сборов или выполнения задания криками и скандалами. Гораздо проще просто начать раньше;
- не стоит упорно стараться навязать полезное с вашей точки зрения занятие, если он сопротивляется;
- не язвите, не называйте его лентяем, тюфяком и прочими «ласковыми» прозвищами;
- наберитесь терпения и не спешите сделать все за него. Иначе он вообще перестанет что-либо делать сам.

**Важно!** Если вы постоянно раздражаетесь и наказываете его за медлительность и неуверенность, у ребенка может выработаться страх перед действием и развиться ощущение своей неполноценности.

### Рекомендации:

Воспитание такого ребенка требует терпеливости. Рекомендуется не торопить его, лишний раз не упрекать: «Опять последним одевался» и т. д. Он от этого еще больше затормаживается. Окрики рожают неуверенность. Так как ребенок малоподвижен, надо побуждать его к движениям: полезна гимнастика, спорт. Очень важно сделать все, чтобы не развилась лень. Постарайтесь сдружить его с активными детьми и понаблюдать при этом, чтобы они не подавляли его инициативу. Замечая проявления активности и инициативы, важно похвалить за это. Полезно для развития активности в деятельность ребенка вносить элементы соревнования: «Кто скорее?», заинтересовать, ускорить темп привлекательной для него перспективой. Например: «быстрее оденешься – не опоздаем в цирк и т. д.»



## Спокойный ребенок (сангвиник)

Живой, жизнерадостный, сильный и уравновешенный человек. В детстве это ребенок-солнце. Обычно в хорошем настроении, любознателен, активен, умеет контролировать свои эмоции. Вырастая, производит впечатление решительного, оптимистичного, уверенного в своих силах человека. Легко сходится с людьми, приспосабливается к новой обстановке, в трудных ситуациях не теряет чувства юмора, оставаясь собранным и деловитым.

Сангвиники – эмпаты, то есть легко понимают других людей, не особенно требовательны к окружающим и склонны принимать людей такими, какие они есть. За власть не борются, но часто занимают лидирующее положение в компании. Дети-сангвиники на вопрос: «С кем ты дружишь?» – обычно отвечают: «Со всеми».

Но сангвиники часто не доводят до конца начатое ими дело, если оно им надоедает. Неинтересная работа наводит на них скуку, и они стараются поскорее избавиться от нее.

С таким ребенком родителям легко. Быстро засыпает и легко просыпается. Умеет в играх и подчиняться, и руководить. Дружелюбен. Любознателен. Задает много вопросов, но интересы его неустойчивы так же, как и навыки. Такого типа ребенок быстро переключается с одних занятий на другие, но не доводит начатое до конца. Одинаково переходит от спокойных игр к подвижным. Помните, что он легко попадает под влияние, как положительное, так и отрицательное. Быстро устает от однообразных действий.

### **Ошибки родителей:**

Сангвиник легко общается, жизнерадостен и быстро схватывает учебный материал, и родители часто не обращают внимания на то, что ребенок поверхностен, перестают его контролировать и присматриваться к его внутреннему миру. Привычный дружелюбный и веселый тон подростка может скрыть его внутренние переживания и проблемы от близких людей. Небрежность в учебе, неумение доводить дело до конца, невнимательность к мелочам сильно сказываются на успеваемости, а в будущем – и на успехах в работе.

### **Рекомендации:**

Надо помочь такому ребенку научиться делать все аккуратно, например: сложить одежду, игрушки. Если задание сделано плохо, предложить тут же переделать. Контроль за его поступками, действиями должен быть систематический, требования – строгие и постоянные.