

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «Темпераменты наших детей».

1. Дети-сангвиники обычно послушны и покладисты, но им часто не хватает критического взгляда на вещи. Они смотрят на мир в розовых очках и плохо отстаивают свое мнение. Сангвиники быстро сходятся со сверстниками, находят друзей в любой компании, прекрасно адаптируются в незнакомом месте, хорошо усваивают новую информацию.

Сангвиник одинаково хорошо руководит и подчиняется, поэтому может стать как хорошим начальником, так и исполнительным подчиненным. Они обычно не принимают обиды близко к сердцу, незлопамятны, не сильно расстраиваются из-за неудач. Сангвиник – увлекающаяся натура и обычно смотрит на мир с оптимизмом, но его настроение и чувства не остаются постоянными долго.

Советы:

- Необходимо научить его радоваться старым друзьям, помочь найти для них новые игры, точки соприкосновения.
- Учите ребенка общаться со сверстниками, дружить, но играть при этом по правилам.

2. Холерический темперамент (легковозбудимый)- Дети – холерики обладают повышенной возбудимостью и неуравновешенностью поведения. Нервная система холериков очень подвижна. На все реагируют очень бурно и, впад в раздражение, долго не успокаиваются. Протестовать с криком и плачем против того, что им не нравится, могут часами. У них выразительная мимика, движения резкие, речь быстрая и громкая. Им не хватает самообладания, терпения, они легко могут вспылить из-за пустяка. Холерики неутомимые, бесстрашные, шумные и задиристые дети, которые часто вступают в конфликты. Нетерпеливы, не умеют сдерживать свои желания, ждать. Легко увлекаются, каким то делом, но оно им так же быстро надоедает. У них острый ум, легко на лету усваивают информацию, но из-за неусидчивости так же легко ее забывают.

Малыши-холерики любят активные, шумные, подвижные игры, баловство, стремятся к лидерству. Вспыльчивы, сами устанавливают правила и сами их нарушают, сами провоцируют конфликты и первыми лезут в драку.

Советы:

- Они нуждаются в щадящем режиме. Желательно за два часа до сна ограничить до умеренного количества все, что возбуждает (кино, телевидение, музыка, шумные игры), организовать спокойные игры.
- Таким детям полезны все занятия, развивающие сосредоточенное внимание, например, настольные игры, рисование, лепка – все, что требует усидчивости и терпения;
- Обязательно нужно давать выход бурлящей в них энергии;
- Не ограничивайте их подвижность. Им нравятся всевозможные игры с мячом, а так же разные лазалки, бегалки, прыгалки;
- Привлекайте их к участию в играх, где нужно не руководить, а выполнять требования других;
- Также рекомендуются игры с внезапной, остановкой, жесткими правилами, которые необходимо соблюдать;

- Полезно придумывать игры для детей-холериков игры на расслабление: лежа на спине, подрыгать ножками, ручками, сбросить с них напряжение; поводить руками, как будто летим по небу и т.д.;
- Желательно, чтобы у ребенка-холерика были какие-либо обязанности (выносить мусор, расставлять игрушки, тарелки и т.д.) которые бы он систематически выполнял. Чтобы интерес к этим видам деятельности не угас, их нужно чередовать, так как долго одной и той же работой они заниматься не умеют;
- Очень важно учить правилам общения: говорить спокойно, не перебивать друг друга; просить только вежливо, а не требовать; извиняться, если нагрубил;
- Запретами и нравоучениями от такого ребенка ничего не добиться;
- Не следует применять наказания, связанные с лишением движений: сидение на стульчике, укладывание в кровать, стояние в углу и т.
- Чрезмерные наказания могут привести к тому, что он станет активно бороться с любыми требованиями взрослых, и в итоге у него разовьется стойкий негативизм – полное отрицание и неприятие чужого мнения.

3. Меланхолический темперамент (слабый). Ребенок меланхолик отличается высокой эмоциональной чувствительностью и ранимостью. Это остро на все реагирующий, тонко чувствующий, отзывчивый, деликатный и чуткий ребенок. Такие дети редко отличаются сильным и твердым характером. Они, как правило, не уверенно двигаются, тихо, но выразительно говорят. Дети-меланхолики часто страдают от усталости и переутомления, для восстановления сил им требуется много времени, потому что процессы торможения преобладают над возбуждением. Такие дети долго засыпают, любят поспать и не любят рано вставать. Замкнутые нерешительные, они с трудом приспосабливаются к переменам. Очень тяжело привыкают к новым местам потому не любят ходить в садик и школу, особенно при их смене. Новую информацию усваивают с трудом, все время отвлекаются и быстро устают. Ребенок-меланхолик переживает любую мелочь глубоко и подолгу, может в буквальном смысле «ночей не спать» из-за несправедливых или резких слов. Чувствуя негативное отношение к себе, ребенок-меланхолик еще больше замкнется, а его и без того низкая самооценка ухудшится. Они склонны слишком углубляться в собственные переживания, копаться в воспоминаниях, долго помнить обиды и неудачи.

Дети-меланхолики не выдерживают длительных раздражений (шум, новые лица, новые впечатления, поток информации), от этого они быстро устают. На формирование умений, навыков и привычек у меланхоликов уходит много времени. Но если уж они сформировались, они обязательно будут прочными, устойчивыми, и в дальнейшем контролировать их не понадобится. Меланхолика трудно переучивать.

Меланхолики не любят громких звуков, шумных игр. Как правило ребенок-меланхолик играет один или проверенным надежным другом. Они не умеют переживать неудачи. Проиграв, они вряд ли будут играть в ту же игру. Поэтому задача родителей и педагогов – постепенно приучать маленького затворника к

коллективу. Нужно подключать к его играм вначале одного товарища, а затем постепенно расширять круг играющих.

Советы:

- Взрослым желательно научить такого ребенка переключать внимание на внешний мир, помогать людям, быть более активным. От приступов меланхолии часто спасают такие простые средства, как зарядка или душ, к которым нужно приучить ребенка уже в раннем возрасте.

- Не принуждайте ребенка к соревновательным играм. Пусть сначала его игры будут индивидуальными – велосипед, коньки, ролики и т.д. А еще лучше подойдут творческие занятия различными видами искусства - музыкой, пением, рисованием.

4. Флегматический темперамент (медлительный) – со стороны может показаться, что флегматик – ребенок без проблем, однако это совсем не так. Флегматический темперамент один из наиболее сложных типов организации психики. Такой малыш много спит, а проснувшись, лежит спокойно, редко плачет или смеется. Флегматики легко засыпают, но просыпаются вялыми, вставать им трудно. У них не выразительная мимика, они не часто и не бурно проявляют эмоции. Движения флегматиков плавные и медлительные, говорят они тоже медленно. Они обычно долго раздумывают, прежде чем приступить к какому-нибудь делу, зато могут хорошо выполнить однообразную кропотливую работу.

Дети-флегматики с трудом входят в детский коллектив, они необщительны, не любят участвовать в детских праздниках. Долго приспосабливаются к новому режиму, трудно расстаются с родителями. Если флегматику поручить какое-то дело, можно быть уверенным, что он обязательно доведет его до конца. Но торопить его при этом ни в коем случае нельзя, как бы вас не нервировала медлительность ребенка.

Ребенок-флегматик – терпеливый, выдержанный, выносливый, хорошо владеет собой. Поведение флегматика устойчивое – его трудно вывести из себя. Привычки и навыки формируются долго, но, сформировавшись, становятся устойчивым.

Советы:

- Этот ребенок любит играть в спокойные игры, где нужны аккуратность, усидчивость, необходимость соблюдать правила. Он не бывает лидером среди сверстников. Однако у него хорошо развито воображение, он умеет играть «в уме», но перенести свои фантазии в реальную жизнь у него не всегда получается. Поэтому его надо всячески в этом поддерживать, повышать его самооценку, чаще хвалить.

- Устройте для него спортивный уголок в комнате и побуждайте к выполнению движений.

- Полезны игры на свежем воздухе, закаливание.

- Постепенно приучайте его играть в соревновательные игры, развивающие быстроту реакции, скорость, умение быстро действовать по обстановке.

- Обязательно надо играть с ним в сюжетно-ролевые игры, там ребенок научится вести диалоги, отстаивать свое мнение, находить компромисс.