

## Ваш ребенок меланхолик. Что делать?



Дорогие родители, продолжаем разговор о типах темперамента, как о совокупности отличительных устойчивых особенностей психики человека. Сегодня поговорим о меланхоликах. Возможно, вы замечали, что ваш ребенок боится новых обстоятельств, легко обижаются, проявляют робость, нерешительность, ваш ребенок пассивен в словах и действиях, редко проявляет инициативу, они быстро устают в социуме? Тогда, возможно, ваш ребенок по типу темперамента меланхолик.

Меланхолик обладает слабым, малоподвижным и неуравновешенным типом нервной системы. Дети-меланхолики отличаются повышенной ранимостью и чувствительностью. Чрезвычайно впечатлительны и эмоциональны. Малейшая неприятность способна вывести их из равновесия, незначительный повод может вызвать слезы. Меланхолики мнительны, часто волнуются по пустякам, болезненно реагируют на отрицательные оценки, а наказание воспринимают как настоящую трагедию. Большое значение придают мелочам. Опасаются перемены мест и изменения уклада жизни. У них сильно развито самовнушение, поэтому очень сложно угадать, как ребенок может отреагировать на какую-либо ситуацию, что может стать источником его страхов. Меланхолик в новых ситуациях теряется, работает значительно ниже своих возможностей, становится не уверен даже в том, что хорошо знает и умеет. Плюсы темперамента: чуткий, способен к

сопереживанию, устойчивый в интересах, привязанностях, привычках, доброжелательный, добрый, отзывчивый, тонкая душевная организация, высокий уровень рефлексии, способность замечать прекрасное, умеют удерживать глубокие эмоциональные контакты, высокий уровень сострадания, умеют предвидеть возможные проблемы. Минусы: легко ранимый и застенчивый, неуверенный в себе, мнительный, слезливость, обидчивость.

Дорогие родители, что же делать, если вы узнали в этом описании своего ребёнка?

Вот некоторые рекомендации:

- Создавайте условия для получения новых позитивных эмоций и интересных впечатлений.
- Приучайте ребенка заботиться об окружающих и получать удовольствие от этого.
- Расширяйте границы окружающего мира (приглашайте в дом его друзей и знакомых семьи).
- Развивайте у ребенка чувство уверенности в собственных силах и доверие к окружающим, учите радоваться успехам других людей.
- Проводите больше времени вместе в негативный период
- Хвалите ребенка, он должен чувствовать себя уверенно
- Соблюдайте личные границы ребенка, будьте деликатнее
- Берите на себя роль инициатора в межличностных отношениях с ребенком.
- Не упрекайте в отсутствии смелости, не сравнивайте его
- Не заостряйте внимание на разговорах о здоровье

Так же очень полезно играть в следующие **игры дома:**

**ТЫ У МЕНЯ САМАЯ (САМЫЙ)...**

Ребенок и взрослый по очереди называют положительные качества друг друга, начиная каждое предложение словами: «Ты у меня самая (самый)...». В конце упражнения можно выделить одно самое-самое важное качество: «А еще ты у меня самая-самая...»



## РУЛЕТИК

Нужно расстелить покрывало или одеяло это «тесто». Ребенок ложится на его край и вытягивается в струнку это «начинка».

Пощипываем/похлопываем/поглаживаем ребенка наполняем начинку («посыпаем сыром, зеленью, добавляем соус» и т.п.). Затем аккуратно закручиваем его в одеяло. Голова должна оставаться снаружи.

Можно поднять ребенка на руки и доставить рулетик, например, папе, брату и др.



## ПОРТРЕТ

Мама и ребенок садятся друг напротив друга. Они «рисуют» лицо. Начинает мама. Осторожно обводит черты лица ребенка сначала пальцем, затем чистой кисточкой. Ребенок так же «рисует» мамин портрет.



## ХВАЛИЛКИ

Игра способствует повышению самооценки ребенка.

Ребенку и родителю по очереди предлагается рассказать, как однажды каждый из них здорово что-то сделал или совершил какой-то хороший поступок. На обдумывание дается несколько минут. Свой рассказ надо начинать словами: «Однажды я...». Начинает родитель, затем ребенок.

Уважаемые родители, зная особенности темперамента своего ребенка, можно достичь очень многого: научиться прогнозировать поведение ребенка в той или иной ситуации, можно научиться использовать в «мирном русле» как положительные черты темперамента, так и отрицательные. Ежедневно

объясните, как прекрасен мир, тогда ребенок вырастит счастливым и здоровым. Удачи вам!



Подготовила педагог-психолог Герасимчук Ю.В.

**Литература:**

1. Волков Б.С., Волкова Н.В. «Психология детства», М. - «Педагогика», 2011
2. Ермолаева М.В., Миланович Л.Г. «Методы работы психолога с детьми дошкольного возраста», М. - Институт Практической Психологии. 2006
3. Загик Л.В., Иванова Л.М. «Воспитатели и родители» - М. - 1985.
4. Запорожец А. В., Величковский Б. М. Предисловие // Т. Бауэр. Психическое развитие младенца. – М., 1979.
5. Коломинский Я.Л., Панько Е.А. «Учителю о психологии детей шестилетнего возраста», М. «Просвещение», 1988.
6. Кряжева Н.Л., Ключева Ю.М. «Развитие эмоционального мира детей», Ярославль, «Академия развития», 2006.
7. Ключева Н.В., Касаткина Н.В. «Учим детей общению», Ярославль, «Академия развития», 2006.