

## Ваш ребенок холерик. Что делать?



Дорогие родители, продолжаем разговор о типах темперамента, как о совокупности отличительных устойчивых особенностей психики человека. Сегодня поговорим о холериках. Если вы замечали в своем ребенке такие яркие проявления, как лидерство с самых ранних лет, живая мимика и эмоциональная речь, гиперактивность, отличная коммуникация, легкая адаптация при смене обстановки, решительность и уверенность в себе, упорство в достижении целей, то, скорее всего, ваш ребенок холерик. Холерик имеет сильную, подвижную, но неуравновешенную нервную систему с преобладанием процессов возбуждения над процессами торможения. Ребенок-холерик это непоседа и спорщик, он любит риск, приключения, не переносит долгого ожидания. В силу своей импульсивности он часто нарушает хорошо известные ему правила поведения и общения (ему трудно говорить спокойно, ждать своей очереди, уступать, считаться с чужими желаниями). Холерик может изменить свое решение в последнюю минуту с точностью до «наоборот», Импульсивность холерика нередко доводит его до рискованных выходов, до полного пренебрежения всякими опасностями, лишениями и наказаниями. Холерик подвержен резким переменам настроения (внешних причин эти изменения часто не имеют, настроения возникают «вдруг», сам холерик обычно не может объяснить перепады собственного настроения).

Плюсы темперамента: общительность, активность, любознательность, энергичность, решительность, холерик быстро схватывает информацию, хорошо ориентируется в незнакомой обстановке, у них отличная память, тянутся ко всему новому, проявляют любовь к спорту. К минусам этого темперамента можно отнести: агрессивность, конфликтность, вспыльчивость, невнимательность, перепады настроения, постоянная смена интересов и компании друзей, повышенная отвлекаемость.

Если вы узнали своего ребенка, то ознакомьтесь со следующими рекомендациями:

- Не применяйте авторитарные методы воспитания
- Дома обязательно должны находиться игрушки-антистресс
- Разработайте «детский планер» на неделю, с конкретными и посильными делами для ребенка. Договоритесь о разумной системе поощрений и наказаний за несоблюдение договоренностей.
- Играйте с ребенком в игры, направленные на развитие внимания, коммуникативных навыков, в подвижные игры с правилами.
- Ребенок должен иметь постоянные трудовые поручения (по возрасту).
- Следите за выполнением всех начатых ребенком дел.
- Соблюдайте четкий режим жизни ребенка. Нарушение привычного распорядка приводит к накоплению физической и психической усталости ребенка, в результате возникают капризы и истерики.

## ПОЛЕЗНЫЕ ИГРЫ ДОМА

### ИГРА СЛЕДОПЫТОВ



Игра развивает зрительно-моторную координацию, учит следовать инструкциям, помогает развивать общую моторику и координацию движений. Покажите ребенку, как можно обрисовать стопы ног. Затем это выполняет сам ребенок. Научите его раскрашивать следы по разному: в

горошек, в полоску, цветами радуги и т.д. Затем все рисунки выкладываются в ряд, ребенок перепрыгивает с листа на лист (одной или двумя ногами). Можно обрисовать контуры рук, разложить в ряду со стопами, ребенок, продвигаясь по рисункам, останавливается около контуров рук, балансируя на одной ноге, дотрагивается до рисунка рук.

## ВОДЯНОЙ УДАР

Возьмите пустой флакон из-под шампуня, сделайте в крышке несколько отверстий. Поместите в таз с водой легкие пластмассовые игрушки или шарики от пинг-понга. Предложите ребенку сбивать игрушки струей воды из флакона. Игра помогает снять напряжение, усталость.



## ПЕРЕХИТРИ СТОРОЖА



Родитель - грозный сторожевой пес, охраняющий сокровища (игрушку, конфету, кружку). Ребенок шаловливый щенок, крадущийся за добычей, его задача схватить ваше сокровище. Но, подкрадываясь к нему, он должен остаться незамеченным. Если вы сидите неподвижно, ребенок осторожно приближается к объекту, но стоит вам пошевелиться или обернуться, ребенок должен замереть на месте, чтобы остаться «невидимым».

## ЧЕРЕПАХИ

Игра совершенствует навыки самоконтроля. Предложите ребенку представить, что вы очень медленные черепахи и вам необходимо добраться до определенного места (например, из комнаты на кухню). Черепахи медленно, не останавливаясь, ползут к намеченной цели.

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 объясняйте, 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., Клюева Ю.М. «Развитие эмоционального мира детей», Ярославль, «Академия развития», 2006.
7. Клюева Н.В., Касаткина Н.В. «Учим детей общению», Ярославль, «Академия развития», 2006.