

Памятка для родителей

Режим дня ребенка с учетом типа темперамента

Режим, безусловно, важен не только для ребенка, но и для взрослого. Но кроме общих рекомендаций многое зависит от образа жизни семьи, работы, места проживания и так далее. Поэтому здесь мы не дадим вам непосредственно режима со временем подъема, завтрака, обеда, ужина и отхода ко сну, но сформулируем основные принципы, руководствуясь которыми, вы сможете сами создать такой режим, который подходит вашей семье и учитывает особенности темперамента ребенка.

Режимные моменты:	Холерики	Сангвиники	Флегматики	Меланхолики
Подъем и утренние процедуры	Склонны вставать быстро и быстро делать все утренние дела. Поэтому лучше не давать «лишнего» времени утром, так как, закончив дела, ребенок начнет беситься или немедленно начнет новое дело, не успеет его доделать и расстроится.	Чаще всего просыпается в хорошем настроении, быстро встает и делает все утренние дела. Если еще осталось время, может по что-то поиграть или посмотреть телевизор, но скорее всего не очень расстроится, если придется прервать начатое дело.	Медленно просыпаются, медленно одеваются, медленно едят... Дайте такому ребенку больше времени на все утренние дела. Если вы спешите, разбудите ребенка пораньше и помогайте ему быстрее справиться с утренней рутиной.	Может проснуться уже печальным, делает все медленно, часто отвлекается и задумывается. Нуждается в дополнительном времени и в вашей поддержке, иногда можно напомнить, что именно ребенок сейчас делал. Главное не ругать его за медлительность

Режимные моменты:	Холерики	Сангвиники	Флегматики	Меланхолики
Завтрак и другие приемы пищи	Едят быстро, не всегда могут вовремя остановиться. Так что еды лучше дать столько, сколько нужно, а не слишком много)))) Во время еды могут вспомнить о чем-то и попытаться уйти из-за стола. Не сердитесь, просто мягко возвращайте обратно.	Едят много и с удовольствием, довольно быстро, но вполне могут посидеть за столом за чаем. Вскликивать из-за стола не склонны. Вполне могут помочь приготовить еду или убрать со стола.	Едят спокойно, медленно, тщательно прожевывая пищу. Если есть возможность, лучше не торопить их за столом. Ничего страшного, если еда немного остынет к моменту, когда ребенок будет ее есть.	Едят медленно, аппетит может быть не слишком хороший, возможноковыряние ложкой в тарелке. Иногда нужно немного поторопить. Если обсудить еду заранее или привлечь к готовке, есть ребенок будет лучше.

Режимные моменты:	Холерики	Сангвиники	Флегматики	Меланхолики
Организация занятий	Ребенок быстро включается в работу, его легко заинтересовать, но довольно быстро устает и надоедает делать одно и то же. Необходимы перерывы на физические нагрузки. Уроки может делать вперемешку (упражнение отсюда, упражнение оттуда). Хорошо работает по таймеру. Такому ребенку очень показаны спортивные занятия, танцы или бассейн	Быстро включаются и могут довольно долго работать внимательно и энергично. Возможны трудности с доведением дела до конца и невнимательность к мелочам и деталям, так что обращайтесь на это их внимание отдельно. Уроки лучше делать блоками по предметам. Не стоит записывать такого ребенка на все кружки, куда он просится, лучше выбрать несколько, но там заниматься более серьезно.	Включаются медленно, так что начать стоит заранее с подготовки рабочего места и выкладывания тетрадок, ручек и т.п., тогда к моменту начала именно работы, ребенок успеет на нее настроиться. Уроки делать только блоками по предметам, потому что переключаться ребенку сложно. Из кружков чаще всего такие дети любят что-то типа моделирования самолетов, где не надо действовать быстро.	Медленно раскачиваются и быстро устают от занятий. Перерывы нужны, но скорее не то, чтобы попить чаю или почитать книгу. После перерыва лучше продолжать то же самое дело, а не начинать новое. Уроки лучше блоками по предметам. При этом при выполнении любого дела, чтобы ребенок работал дольше и эффективнее, ему необходима похвала и эмоциональная поддержка.

Режимные моменты:	Холерики	Сангвиники	Флегматики	Меланхолики
Прогулки и свободное время	Чем больше будет прогулок, тем лучше. Прогулки лучше делать длинными и идти либо на людные площадки, где много других детей или на площадки, где есть качели и лазалки, чтобы ребенок мог выплеснуть всю имеющуюся энергию. Свободное время тоже лучше всего проводить активно и на воздухе. Не стоит перегружать такого ребенка просмотром телевизора, так как нервная система получает много стимуляции, а выходы энергии не происходит, лучше позвать гостей.	Прогулка может быть одна, но длинная, причем не так важно, где именно вы будете гулять. Такому ребенку будет весело с другими ребятами, но и один он сможет поиграть или побегать с удовольствием. В свободное время важно не только организовать досуг ребенку (рисование, лепка и т.п.), но и помочь ему не только все начать, но и закончить, дорисовать, и убрать после себя свое рабочее место:)	Слишком короткие прогулки могут быть более утомительны чем их отсутствие. При этом не так принципиально, где гулять, на площадке или просто ходить пешком по парку. Важно, чтобы у ребенка была возможность поиграть одному или с кем-то, кто подходит ему по скорости реакции. С собой лучше всего взять одну-две игрушки и не торопить ребенка, при выборе игры или дела. Позвольте ребенку медленно и вдумчиво копаться в песке или переливать воду в луже.	Две наиболее важные вещи при прогулках с меланхоликом - это выбрать спокойное место, где ребенку будет комфортно и он не будет перегружен общением, и второе - внимательно следить, когда ребенок уже устал и тогда важно пойти домой отдыхать. Меланхолика важно держать в поле зрения и при необходимости обнять или помочь во взаимодействии с другими детьми. При организации свободного времени не пытайтесь организовать слишком много, это будет тяжело. Оставьте время, когда ребенок сможет побыть один. Также важно не забывать поддерживать ребенка.

Режимные моменты:	Холерики	Сангвиники	Флегматики	Меланхолики
Вечерние процедуры и отход ко сну	Перед сном очень важно переключить ребенка на спокойное дело немного заранее, иначе ему сложно будет улечься. Лучше всего начать с ванны и чтения книги, уже лежа в кровати. Сидеть с ребенком не стоит, это только дополнительно возбуждает нервную систему.	Тут вполне возможен четкий режим. За 5-10 минут до времени, когда пора начинать подготовку ко сну, предупредите ребенка, что скоро спать. Перед сном можно разрешить ему самому почитать. Чаще всего такие дети хорошо засыпают самостоятельно.	Заранее предупредите ребенка, что скоро вы будете начинать укладываться спать. Дайте ему время настроиться. Помните, он все будет делать медленно. Лучше оставить побольше времени на чтение перед сном. Засыпать его вполне можно оставить одного.	Будьте готовы к тому, что к моменту отхода ко сну ребенок уже очень устал, а значит, ему трудно будет самостоятельно регулировать свою деятельность и он может начать капризничать. Поэтому заранее предупредите ребенка, что пора спать. Дайте ему достаточно времени на все вечерние процедуры. Перед сном с таким ребенком лучше всего посидеть и обсудить прошедший день, давая возможность выразить эмоции и получить вашу поддержку

Режимные моменты:	Холерики	Сангвиники	Флегматики	Меланхолики
Выходные дни	Выходные нужно хорошо распланировать. При отсутствии плана ребенок может пойти вразнос от переизбытка энергии и массы свободного времени. Хорошо, если в план будут включены какие-то спортивные или просто активные мероприятия. Но они обязательно должны чередоваться со временем отдыха и тихих игр. Будьте готовы к тому, что чередоваться они будут часто.	Сангвинику хорошо подойдут выходные, насыщенные делами и общением, поездки, прогулки, люди и так далее. Конечно, ему тоже нужно время, чтобы отдохнуть, но для отдыха ему не так важно остаться одному, он может отдыхать в машине по дороге с одного места на другое или играя с кем-то в тихие спокойные игры.	В выходные постарайтесь не торопить своего ребенка. Выберите какое-то одно центральное дело: поездку, поход куда-то, приготовление вкусного и сложного блюда по рецепту и так далее. Все остальное организуйте вокруг этого дела. Учтите, что флегматику нужно дать какое-то время побыть одному: почитать, поиграть во что-то свое или просто подумать в одиночестве.	Лучше всего провести выходные вместе, чтобы ребенок чувствовал вашу поддержку и заботу. Если Вы планируете поход в гости или зовете гостей к себе, старайтесь, чтобы это заняло не весь день, ведь вашему ребенку еще понадобится время, чтобы отдохнуть от такого выходного. Не планируйте слишком много, иначе вам все время придется торопить своего ребенка, а это ни к чему хорошему не приведет. Оставляйте ему время, чтобы побыть одному.

* Чтобы выработать конкретные временные рамки, можно договориться с ребенком и засечь время, за которое он, не торопясь и не отвлекаясь, делает то или иное дело. Это будет полезно и Вам при планировании времени, и ребенку для лучшей самоорганизации.

* * Помните, что Вы лучше всех знаете своего ребенка и его особенности. Если у Вас есть какие-то выработанные способы взаимодействия, пользуйтесь ими до тех пор, пока они будут эффективны, но не забывайте проверять, работают ли они до сих пор. Дети быстро меняются и приходится пересматривать свои подходы к ним. Будьте внимательны и доверяйте себе!