**Рекомендации психолога**

**Как правильно воспитывать ребенка-холерика**



Все мы знаем, что в отношениях со взрослыми людьми надо обязательно учитывать характер человека, но вот при воспитании детей большинство родителей абсолютно забывают об индивидуальном подходе. А ведь краеугольный камень воспитания - чтобы вырастить гармоничную личность, нужно стимулировать развитие недостающих и мягко подавлять ярко выраженные черты характера.

ХОЛЕРИК

(Сильный, неуравновешенный, подвижный [темперамент](http://blognadvoh.org.ua/ru/blog/temperament/31-abouttemper.html))

Этот темперамент - один из самых ярких темпераментов ребенка, который приносит родителям постоянные хлопоты. "Покой нам только снится!" - Могут сказать они про своего малыша-холерика. Также некоторые особенности такого темперамента присущи всем детям.

**Характерологические черты**

**Положительные**

* высокая активность;
* энергичность;
* быстро осознает обстановку;
* общительность;
* решительность;
* возбужденная убедительная речь;

**Негативные**

* невыдержанность
* вспыльчивость
* агрессивность
* неустойчивое поведение
* резкость в отношениях, конфликтность
* цикличность в работе, в переживаниях, настроениях

Малыш с таким типом нервной системы - непоседливый, озорной. Он шумный, несдержанный, суетливый, непослушный, вспыльчивый, драчливый. Это неугомонный озорник и драчун, который постоянно устраивает скандалы и ссоры. Речь холерика отрывочная, быстрая, с проглатыванием отдельных слов, однако очень выразительна и эмоциональна.

Движения такого малыша стремительные, резкие, энергичные. Условные рефлексы у холерика образуются быстро, но не являются устойчивыми. Ему вдруг хочется буквально на середине поставить точку, чтобы почивать на лаврах, которые еще не заслужил. Новую информацию усваивает быстро, но уже через несколько минут она вылетает у него из головы. Такие дети невнимательны, им не хватает рассудительности и умения рассчитывать на свои возможности.

Холерик по натуре командир, он легко адаптируется к непривычной обстановке, но через свой вспыльчивый характер постоянно конфликтует со своими сверстниками, хотя не может без них жить. Такой ребенок склонен к игре на публику, она постоянно нуждается в зрителях, от которых ждет соответствующей реакции. Поэтому ребенок-[холерик](http://blognadvoh.org.ua/ru/blog/choleric/18-choleric.html) никогда не будет плакать и капризничать в одиночестве.

Холерик не умеет ждать и подавлять свои желания. Он любит активные шумные игры и новые впечатления, охотно идет на риск. Настроение неустойчивое, меняется, казалось бы, с незначительных причин. Засыпают холерики трудно, под впечатлением событий дня. Если родители пытаются наказать малыша за неумение себя сдерживать, у него вырабатывается агрессивность, готовность к сопротивлению, к самозащите.

**Как правильно воспитывать ребенка-холерика**

1. Основным подходом в воспитании ребенка-холерика является принцип, который условно можно назвать "Ни минуты покоя": поддерживайте и направляйте энергию ребенка на полезные дела.

2. Исключите из обстановки то, что слишком возбуждает нервную систему ребенка.

3. Контролируйте бурные проявления холериков, в этом помогают спокойные игры, выбор интересного хобби.

4. Особое внимание уделяйте воспитанию усидчивости.

5. Строго и последовательно контролируйте поступки и действия ребенка.

6. Упорно приучайте малыша доводить до конца начатое дело.

7. В связи с повышенной чувствительностью обращаться с холериками следует мягко, так как резкость может нарушить отношения между ребенком и родителями.

8. Не используйте физическую силу при воздействии на ребенка, замечания делайте строго, но спокойно.

9. Холерика не стоит уговаривать, он лучше реагирует на спокойную, тактичное требование.

10. Воспитывайте настойчивость и сдержанность, умение владеть собой, стоит гасить любую агрессивность ребенка в зародыше.

11. Отдельное внимание уделяйте обучению вежливости, тактичности.

12. Вашему малышу важно знать, что к его словам прислушиваются.

 Самой частой жалобой молодых родителей является неусидчивость ребенка, его чрезмерная подвижность и энергичность. Они жалуются на то, что он все время куда-то бежит, везде лезет, хватается за все и сразу. Все дело в том, что малыш родился с особенным типом темперамента - **холерика**. У него подвижная нервная система, изменить которую невозможно. А вот правильное воспитание с учетом ее особенностей - это то, что нужно.



**Особенности детей-холериков**

Таких детей отличает высокая подвижность, возбудимость. Часто окружающие называют его живчиком, так как он не может даже несколько минут усидеть на одном месте, все время бегает, шумит. Он даже кушает очень быстро, проглатывая пищу, не прожевав ее. Находясь практически все время в возбужденном состоянии, дети-холерики имею проблемы со сном. Они не могут долго заснуть по вечерам, а ночной сон очень беспокойный, просыпаются они даже от малейшего шороха.

У холериков часто меняется настроение, они очень вспыльчивы, импульсивны, нередко агрессивны. Они не умеют сдерживать своих эмоций, что приводит к постоянным ссорам и конфликтам с окружающими.

Дети-холерики просто обожают коллективные игры. У них отлично развита кратковременная память, они быстро запоминают правила, но и мгновенно забывают их. Они легко приспосабливаются к новым условиям.

Риск, приключения для маленьких холериков является жизненным смыслом. При этом они любят принимать любые решения самостоятельно, не терпят, чтобы кто-то вмешивался в них. Часто они работают на публику и при этом ждут поддержки и одобрения со стороны «зрителей».

Как воспитывать ребенка холерика

Энергии у маленького холерика слишком много, поэтому необходимо своевременно обратить ее в полезное русло. Отдайте его в какую-либо спортивную или танцевальную секцию. Особенно полезны для таких детей хоккей и футбол, так как они имеют правила, которые учат сдержанности.

Все силы следует бросить на развитие усидчивости. Любые спокойные занятия пойдут ребенку на пользу - лепка, рисование, конструктор и прочие.

Ни в коем случае не ограничивайте ребенка в движениях, они являются для него жизненно необходимыми. Помните, что это физиологическая особенность и сдерживать себя он не сможет, как бы ему этого ни хотелось.

По отношению к ребенку-холерику недопустимы любые силовые методы наказания. Они еще больше усилят возбуждение и напряжение у ребенка. Говорить с ним следует спокойно, но твердо.

Перед сном недопустимы различные подвижные игры. Предложите ему посмотреть спокойный развивающий мультфильм или поиграть в настольную игру. В противном случае вы не сможете уложить его долгое время.

Не пытайтесь учить ребенка, когда он возбужден. В этот момент он все равно не услышит вас. Для начала переключите его внимание на что-то спокойное, а только затем разговаривайте и учите.

Больше времени проводите на улице. Холерики, как правило, не выносят замкнутых пространств. На улице он сможет выложить всю свою энергию. После этого предложите ему заняться играми на развитие внимания или почитать интересную книжку.

Создайте дома мирную обстановку без ссор и конфликтов, не разрешайте ребенку смотреть телепередачи со сценами насилия, жестокости.

Не забывайте о похвале. Поощряйте его за сдержанность, терпеливость, усидчивость, а не только за какие-то конкретные успехи.

Большое внимание уделяйте и развитию таких качеств, как вежливость и толерантность. Покажите ребенку способы релаксации, благодаря которым он сможет контролировать свое состояние.

Как на земле нет ни одного дерева с одинаковыми листочками, так и нет двух детей, похожих друг на друга. Все они разные, со своими индивидуальными характеристиками. Кто-то податливый и послушный, а кто-то агрессивный и несдержанный. Но каким бы он ни был, это ваш ребенок. Найдите к нему подход, и тогда воспитание пройдет без особых затруднений.