***«Какой тип нервной системы у Вашего ребёнка?»***

Знаменитый физиолог И. П. Павлов доказал, что реакции на события (или, например, на отношение к нам других людей) определяются особыми свойствами нервных процессов в головном мозге - возбуждением и торможением. От того, насколько сильны или слабы эти процессы, специалисты различают 4 типа высшей нервной деятельности.

***1. Тип нервной системы сильный уравновешенный (процессы возбуждения и торможения выражены одинаково мощно)***

Дети с таким типом нервной системы спокойные, покладистые, жизнерадостные. Они почти всегда находятся в хорошем настроении, редко плачут (причина для расстройства должна быть достаточно веской), быстро утешаются, легко находят общий язык с другими детьми. У малышей завидные аппетит и сон, они одинаково охотно играют и в шумные, и в спокойные игры, не изводят родителей капризами и без напряжения сосредоточиваются на каком-то одном занятии, у них легко формируются новые навыки и умения.

***Заметки для родителей:*** *Хлопот с таким малышом мало. Однако учтите: и сильный уравновешенный тип нервной системы, подученный от природы, вполне можно расшатать. Не нарушайте установленный режим дня, укладывайте ребенка вовремя спать, не позволяйте коротать долгие часы у телевизора, будьте ласковы и выдержаны в общении с ним - и вашему родительскому счастью не будет конца.*

***2. Тип нервной системы сильный неуравновешенный с преобладанием процесса возбуждения, таких детей называют легковозбудимыми.***

Уже на первом году жизни они с плачем просыпались раньше, чем приходило время кормления. Измученным родителям приходится укачивать их лет до трех чуть ли не по часу. Они просыпаются от малейшего шума, так что домочадцы в "тихий час" вынуждены буквально ходить на цыпочках. Легковозбудимый ребенок бурно проявляет свои чувства, причем радость и недовольство быстро сменяют друг друга, а последнее стремительно может перетечь в скандал. Эти малыши очень подвижны, разыгравшись, долго не могут успокоиться и – типичная картинка! - покрасневшие, потные, орущие, стараются вырваться из рук урезонивающего их взрослого.

***Заметки для родителей:*** *Прививайте ребенку усидчивость, вырабатывайте у него умение концентрировать внимание. Проследите, чтобы дела малыш не бросал на полдороге, а обязательно доводил до конца. Если специально не заниматься с ним, уже в младших классах появятся трудности: ребенок не сможет должным образом сосредоточиваться на уроках, будет легко отвлекаться, станет кандидатом в неуспевающие. Не пожалейте внимания, сил и времени на 3-летнего, чтобы потом не мучишься с 15-летним неучем и лентяем. Терпение и усидчивость развивают такие занятия, как нанизывание бус, бригами,* *клейка картинок аппликаций. Купите пазлы, только несложные. Помогут занятия в секциях гимнастики и плавания, танцевальном кружке. Для общения с сыном или дочкой раз и навсегда возьмите спокойный, доброжелательный тон. Контролируйте себя, не заводитесь, ни в коем случае не впадайте в раздражение и крик. Выбросы отрицательных эмоций - благодатная почва для детских неврозов. Усвойте и другой очень важный совет: не злоупотребляйте запретами. Десятки возгласов в день "нельзя!" и "что ты делаешь?!" перенапрягают нервную систему малыша. Ваша задача - отвлекать, переключать внимание, только приблизительно в 20% ситуаций накладывайте строгий запрет на действия ребенка. Тактика "сбалансированных" отвлечений, запретов и разрешений - лучший способ не вырастить из малыша с этим типом нервной системы деспота и упрямца.*

***3. Тип нервной системы сильный неуравновешенный с преобладанием процессов торможения.***

Его обладатели отличаются спокойным нравом, хорошим аппетитом, быстро засыпают, и сон их глубок. Они невозмутимы, медлительны, беготня и шум у них не в чести. Часами могут играть в настольные игры, рассматривать картинки в книгах, заниматься игрушками. Однако такие дети гораздо медленнее сверстников обучаются обычным житейским делам (как говорят специалисты - овладевают навыками). Например, завязать шнурки на ботинках или регулярно застилать кровать для них долгое время остается проблемой.

***Заметки для родителей:*** *Забот такой ребенок доставляет немного, но кое в чём ему надо помочь. Во-первых, сделайте все, чтобы малыш полюбил подвижные игры. Обязательно купите мяч, скакалку, учите его получать наслаждение от бега, прыжков, плавания. Во-вторых, воспитывайте недостающие качества - ловкость, сноровку, быстроту реакции. Например, можно каждый день устраивать дома маленькое "соревнование": например, успеет ли малыш за 5 минут убрать свои игрушки на место? Кто быстрее - мама или дочка оденет куклу? Обязательно приготовьте маленькое поощрение — приз: переводную картинку или другой пустяк, милый детскому сердцу. Навсегда забудьте фразы типа "Что ты копаешься!" и главное - ничего не делайте за малыша сами, даже если, кажется, что он нерасторопен, иначе ребенок вырастет безынициативным, неуклюжим и необщительным человеком.*

***4. Тип нервной системы слабый (возбуждение и торможение выражены неярко)***

Вернейший признак таких детей - чрезвычайная чувствительность ко всему происходящему, особенно со знаком "минус": они жалостливы, обидчивы, быстро утомляются. Сон неглубок, для отдыха требуется тишина. У них неустойчивый аппетит, в еде консерваторы - с трудом привыкают к новым блюдам. Обычно бо­лезненная реакция бывает и на дошкольное учреждение - дети пугаются незнакомых взрослых, шумного коллектива. Им гораздо больше нравится одиночество.

