***Советы по воспитанию детей ,***

***учитывая тип нервной системы.***

Физиолог И. П. Павлов доказал, что реакции на отношение к нам других людей или на какие то события, определяются особыми свойствами нервных процессов в головном мозге – возбуждением или торможением. И от того, насколько сильно или слабо происходят эти процессы, различают четыре типа высшей нервной деятельности. Чтобы стать хорошими воспитателями, родителям нужно присмотреться к особенностям нервной системы своего ребенка и взять себе на заметку некоторые советы по воспитанию.

**1.Тип нервной системы сильный уравновешенный, когда процессы возбуждения и торможения выражаются одинаково мощно.**

Дети с таким типом нервной системы спокойные, покладистые и уравновешенные. Они почти всегда пребывают в хорошем настроении, редко плачут, а если и плачут, то причина для расстройства должна быть очень веской, быстро успокаиваются и легко находят общий язык с другими детьми. У таких детей хороший аппетит и сон, они одинаково охотно играют и в спокойные и в шумные игры, не изводят родителей капризами. У них легко формируются новые навыки и умения, они без напряжения сосредоточиваются на каком-то одном занятии.

Советы по воспитанию. С таким ребенком мало хлопот. Однако учтите, что сильный уравновешенный тип нервной системы, полученный при рождении, вполне можно расшатать. Старайтесь не нарушать установленный режим дня, вовремя укладывайте ребенка спать, не позволяйте долгие часы проводить у телевизора. В общении с ребенком будьте ласковы и выдержаны, и вашему родительскому счастью не будет конца.

**2.Тип нервной системы сильный неуравновешенный, с преобладанием процесса возбуждения.**

Таких детей обычно называют легковозбудимыми. Они уже в первые месяцы после рождения с плачем просыпаются раньше, чем наступает время кормления. Измученные родители часами укачивают такого ребенка почти до трех лет, а проснуться он может от малейшего шума. Легковозбудимые дети бурно проявляют свои чувства, причем недовольство и радость быстро сменяют друг друга. Они очень подвижны, а разыгравшись, долго не могут успокоиться. Типичная ситуация: покрасневший, потный, орущий ребенок старается вырваться из рук урезонивающего его взрослого.

Советы по воспитанию. Ребенку с таким типом нервной системы нужно прививать усидчивость, вырабатывать умение концентрировать внимание. Следите, чтобы все дела ребенок обязательно доводил до конца, а не бросал на полдороге. Если не заниматься с ребенком специально, то трудности появятся уже в младших классах: он не сможет сосредоточиваться на уроках, легко будет отвлекаться, и станет неуспевающим. Поэтому, не жалейте внимания, времени и сил на 3-х летнего ребенка, чтобы потом не мучиться с 15-ти летним неучем и лентяем. Как развить у ребенка усидчивость и терпение? Терпение и усидчивость можно развить такими занятиями: нанизывать бусы, клеить картинки-аппликации, складывать несложные паззлы. Также помогут занятия гимнастикой, плаванием, танцами.

Общение с ребенком должно быть только спокойным, доброжелательным, ни в коем случае не раздражайтесь и не кричите, контролируйте себя. Помните, что выбросы отрицательных эмоций – благодатная почва для детских неврозов.

Усвойте еще один важный совет: не стоит злоупотреблять запретами, так как десятки возгласов в день «нельзя» или «что ты делаешь?!» перенапрягают нервную систему детей. Старайтесь отвлечь, переключить его внимание, и только в 20% ситуаций можно накладывать строгий запрет на действия ребенка. Это лучший способ не вырастить из ребенка с таким типом нервной системы упрямца и деспота.

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

Дети, обладающие этим типом нервной системы, имеют спокойный нрав, хороший аппетит, быстро засыпают и спят глубоким сном. Они невозмутимы и медлительны, шум и беготня их не привлекает. Часами могут заниматься игрушками, рассматривать картинки в книгах или фотографии, играть в настольные игры. Но такие дети медленнее, чем их сверстники обучаются обычным житейским навыкам. Например, для них долгое время остается проблемой завязывать шнурки на ботинках, регулярно застилать свою кровать или что-то еще.

Советы по воспитанию. Такой ребенок доставляет мало забот, но кое в чем ему надо помочь. Во-первых, постарайтесь сделать так, чтобы он полюбил подвижные игры. Для этого купите ему мяч, скакалку и другие принадлежности, учите его получать удовольствие от бега, прыжков, плавания.

Во-вторых, воспитывайте у ребенка недостающие качества: ловкость, сноровку, быстроту реакции. Устраивайте каждый день маленькие соревнования: за 5 минут убрать игрушки на место, кто быстрее оденет куклу – мама или дочка и т. п. После этого обязательно приготовьте небольшой приз, например, переводную картинку или что-то другое, милое детскому сердцу.

Навсегда забудьте фразы типа «что ты копаешься» и ничего не делайте за ребенка сами, даже если вам кажется, что он нерасторопен, проявляйте терпение. Иначе такой ребенок вырастет неуклюжим, безынициативным и необщительным человеком.

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

Такие дети отличаются чрезвычайной чувствительностью ко всему происходящему, они обидчивы, жалостливы, быстро утомляются. Сон у них не глубокий, требуется тишина. Аппетит неустойчивый, к новым блюдам привыкают с трудом. У таких детей обычно бывает болезненная реакция на дошкольное учреждение – они боятся незнакомых взрослых и шумного коллектива. Им больше нравится одиночество.

Советы по воспитанию. Родителям нужно проявлять спокойствие, последовательность, не кричать на ребенка и не наказывать слишком строго. Нужно помогать ребенку избавиться от чувства неуверенности в себе и боязливости, поощряйте любые попытки самостоятельности. Чтобы преодолеть боязнь коллектива, нужно помочь ему подружиться с детьми из группы детского сада. Для этого приглашайте чаще их к себе домой, устраивайте им детские праздники. И ваш ребенок, выступая в роли хозяина или хозяйки, быстрее обретет уверенность в себе. Хвалите его за храбрость и инициативу, которых возможно, он пока еще и не проявляет. Для такого ребенка одобрение является мощным стимулом к развитию, а порицание надолго выбивает его из колеи и отбивает всякую охоту к самостоятельности.

Детям со слабым типом нервной системы полезно больше двигаться, получая при этом положительные эмоции. Им подходят спортивные занятия на свежем воздухе: легкая атлетика, футбол, катание на коньках. Только следите, чтобы ребенок не переутомился, вовремя и полноценно отдыхал.

В будущем вы будете вознаграждены за свое терпение – повышенная восприимчивость, свойственная такому ребенку, позволит сформировать ему хорошие черты характера:  отзывчивость, такт и деликатность.