

Аудиоурок 2

Наследственность решает все?

Итак... самый первый фактор – это **слабый тип нервной системы** ребенка.

Вы знаете, что есть 4 вида темперамента и, соответственно, люди делятся на **сангвиников, холериков, флегматиков и меланхоликов**.

В каждом типе есть особенности и они обуславливаются все той же нервной системой. Т.е. они пожизненные, можно даже сказать, генетические, их изменить нельзя. Но это не значит, что раз мой ребенок – меланхолик, все плохо. Нет и еще раз нет! В каждом темпераменте есть свои достоинства и недостатки. Зная недостатки, вы можете их сглаживать и усиливать достоинства. И все это успешно достигается воспитанием.

Давайте посмотрим, для какого типа темперамента есть предрасположенность к капризам. Так, холерики и меланхолики относятся к **неуравновешенному типу нервной системы**. У холериков она сильная, процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. А у меланхоликов – наоборот, слабая, процессы торможения преобладают над процессами возбуждения.

Это значит, что меланхолик быстрее утомляется и перестает реагировать на слишком сильные или продолжительные раздражители по сравнению с холериком, хотя эти темпераменты и относятся к неуравновешенному типу. Условные реакции у меланхоликов образуются медленно.

Такому ребенку нужно несколько раз повторить, помочь, подтолкнуть принять какое-то решение. Но имейте в виду – это получится только без давления и понуканий. **Меланхолик** говорит тихо, очень впечатлителен, легко обижается, глубоко переживает различные события, как приятные, так и не очень. Он легко может капризничать и причитать над тем, что «я ничего не умею...». И все это надо учитывать.

Что касается **холерика** – его часто называют живчиком, он не может усидеть

долго на одном месте, постоянно вертится. И это тоже нелегкое испытание для родителей. В мозге у холерика образуются сильные условные реакции, наблюдается повышенная подкорковая деятельность, излишняя возбудимость. Вместе с тем, его тормозные процессы работают слабо – вот чем объясняется повышенная активность ребенка.

Ему самому трудно себя притормозить. Он легко меняет свое настроение, охотно увлекается чем-то, но быстро истощается. К такому ребенку нужен свой подход – дозировать нагрузки, обязательно вводить режим, избегать длинных занятий, выбирая короткие и чередовать их с активными играми.

И меланхолик, и холерик – оба типа темперамента имеют **предрасположенность к капризам**.

Если брать **флегматика и сангвиника** – оба относятся к **уравновешенному типу нервной системы**. Она устойчивая. Флегматик сам по себе спокоен, медлителен, невозмутим, скуп на проявление эмоций. Он может упорно сидеть над заданием и не психовать. Работает медленно, но качественно.

А сангвиник – это живой, веселый ребенок, он быстро меняет настроение, быстро реагирует на события, легко справляется с неудачами. Легко входит в работу, но задания выполняет достаточно поверхностно. Если интерес к работе пропадает, отказывается ее делать.

Еще раз скажу. У каждого темперамента можно найти как положительные, так и отрицательные свойства.

Хорошее воспитание, контроль и самоконтроль помогают уравновесить баланс и усилить положительные качества. Например, **меланхолик** становится прекрасным слушателем, он тонко чувствует настроение собеседника, способен к глубокому сопереживанию и состраданию, помощи другим.

Флегматик приобретает качества выдержанного человека, он тщательно просчитывает все варианты и выбирает наилучшее решение без скоропалительных выводов.

Сангвиник легко входит в контакты, втягивается в любую работу и делает ее с удовольствием, способен выдержать прессинг общественной жизни. И, наконец, **холерику**, правильное воспитание помогает проявить свои творческие таланты. Он проявляет себя как страстный и активный в работе человек, способный зажечь других.

А вот какие могут проявиться **отрицательные свойства темперамента**. У меланхолика - это замкнутость и застенчивость. У флегматика – это безразличие к людям, сухость; у сангвиника - это поверхностность, разбросанность, непостоянство. А у холерика – импульсивность и скоропалительность в принятии решений, в общении, эгоизм.

Я подчеркну - тип темперамента не влияет на способности человека, просто одни жизненные задачи легче решаются человеком одного типа темперамента, другие - другого.

Теперь, зная это, вы поймете, что просто не годится, к примеру, заставлять холерика и сангвиника делать долгую и неинтересную работу, меланхолика и флегматика – торопить, создавать дефицит времени и ресурсов...

Далее в следующем аудиоуроке мы разберем остальные факторы, которые успешно провоцируют капризы.