

РЕЖИМ ДЛЯ САНГВИНИКА..., ОТДЫХ ДЛЯ ХОЛЕРИКА...: АДАПТАЦИЯ К ШКОЛЕ ПО ТИПУ ТЕМПЕРАМЕНТА

Все дети очень разные, и то, что одному будет адаптацию облегчать, другому может даже навредить. Типологию возьмем самую банальную и широко известную: сангвиники, холерики, меланхолики и флегматики. И попробуем определить, куда же отнести собственное чадо и что с ним делать исходя из его темперамента.

САНГВИНИК

Наверное, самый социально одобряемый ребенок из четырех предложенных. Такие дети очень позитивные, в меру активные, часто бывают в добром настроении, веселятся больше, чем грустят, вечно интересуются происходящим и умеют сопереживать ближнему. Ну не подарок ли?

Однако даже у них есть несколько — не скажу недостатков — но тонких мест. Одно из них — это сложно дающаяся сангвиникам организованность. Это те дети, которым трудно сосредоточиться на решении примера, если за соседней партой болтают. Выполнение домашнего задания может сильно затянуться, если стол стоит у окна, а на улице играют в футбол мальчишки. Узнали своего сына или собственную дочь? Тогда вам будет важно сосредоточить свое внимание на том, чтобы научить ребенка удерживать внимание и доводить дело до конца. Начинаем с уборки игрушек, к первому классу осваиваем сбор портфеля. И да, именно с такими ребятами вам нужно будет проявить контроль, только не армейский «встал-отжался», а родительский — мягкий и настойчивый. Элементарные игры «да нет не говорить, черное белое не надевать» тоже подойдут для тренировки.

Также для сангвиников крайне важно соблюдать режим дня — это плавное перемещение от одного дела к другому, от зубной щетки к завтраку и от полдника к прогулке тоже приучает малыша к организованности.

Открытые сангвиники очень сложно воспринимают проявления гнева со стороны учителей или одноклассников. Впасть в ступор от разозлившегося преподавателя для них стандартная реакция на стресс, поэтому выбор учителя становится еще более важным. Конечно, вы как родители не сможете предотвратить любую драку или проявления негатива между другими детьми, но, зная реакции собственного ребенка, можете часто и подробно разговаривать про разные чувства, развивать его эмоциональный интеллект и нормализовать для ребенка различные формы гнева.

ХОЛЕРИК

Именно таких детей чаще приводят к неврологам или психологам со словами «кажется, у моего ребенка синдром дефицита внимания и гиперактивность». И к счастью, в большинстве случаев ошибаются: никакой это не синдром, а просто темперамент — очень эмоциональный, во власти меняющихся импульсов, если вдруг что-то идет не так, то внезапно возникает агрессия или случается истерика.

Уставшие родители порой мечтают уже «сдать» этот электровеник в школу побыстрее, однако некоторую подготовку стоит произвести и некоторые моменты учесть заранее, а именно:

Холерикам нельзя перегружаться, хотя и кажется, что их активности хватит на три семьи. Учим ребенка расслабляться, соблюдать режим, не нагружаем его по-полной, как любят делать родители таких активистов. Помним, что у холерика нервная система быстро разгоняется, но плохо оттормаживается. И история разогнать его еще больше, пока не рухнет на месте, как

загнанная лошадь, в долгосрочном плане может оказаться крайне плачевной. Отдельно упомяну про гаджеты перед сном: они вредны абсолютно всем детям, однако в данном случае еще вреднее. Нервная система вообще никак не отдыхает во время просмотра мультлика, поэтому за два часа до сна все экраны должны быть выключены. Холерикам сложно удерживать произвольное внимание, доводить дело до конца – здесь они похожи с сангвиниками. Соответственно и рекомендации будут те же. Плюс снова про гаджет: утром они также вредны, так как сфокусировать внимание становится сложнее, а для холерика да еще и в момент адаптации к школе вообще невозможно.

МЕЛАНХОЛИК

Если вам достался эмпатичный, ранимый ребенок, для которого свойственны застенчивость и тревожность, то такого малыша к школе нужно адаптировать заранее и осторожно, а именно попытаться побывать в классе до 1 сентября, познакомиться с учителем еще в августе, дома выучить ее имя, попробовать подружиться с кем-то из класса еще до школы.

Первое время стоит уделить максимум внимания психологическому комфорту ребенка, обычно таким детям очень важен тактильный контакт со значимым взрослым, большое количество похвалы, минимум сюрпризов и действий вне плана, даже если эти изменения кажутся вам позитивными. Да-да, вот это внезапное «а давай сегодня на уроки не пойдем и проведем день в зоопарке» могут вызвать у меланхолика такой стресс, что лучше три раза в школу.

Меланхолики – именно те дети, которые от проявления напора впадают в состояние ступора. Слишком строгий педагог, отдающий приказания, или ваш крик могут выбить его из колеи не просто на несколько часов, а на несколько дней. А могут вообще откинуть адаптацию сильно назад. Поэтому снова внимательно выбираем учителя и работаем над своими эмоциями, чутко следим за потоком поступающей информации, ведь даже слегка тревожные новости по радио перед школьным днем ему крайне нежелательны. А у нас других новостей не передают: или слегка тревожные, или не слегка. Включайте лучше собственный плейлист или аудиосказки.

Остановлюсь на самом учебном процессе: таким детям физически сложно удерживать внимание на уроках в течение длительного времени. Да, они не устроят гневного выпада от своей усталости, не закатят показательной истерики, но закроются и будут тихо плакать от перенапряжения. Из такого состояния развитие невозможно, поэтому не доводим до точки кипения и устраиваем максимально частые перерывы в занятиях.

ФЛЕГМАТИК

Флегматики настолько неспешные, что просто дико бесят своих родителей или учителей, особенно если те сами по себе холерики или сангвиники. Однако я лично обожаю этих медленных, вдумчивых, невозмутимых ребят, умеющих усваивать любой материал глубоко и полно в отличие от других, хватающих по верхам. Попытки разогнать флегматика приведут к еще большему торможению или к ухудшению отношений между вами, поэтому самое правильное – не торопить, а научить распределять время. Да, этот навык будет даваться с трудом, но, как и все другие, если будет усвоен, то раз и навсегда.

Упертость флегматика – начало его упорности. Если родителям или педагогам будет необходимо переубедить такого ребенка в чем-либо, то простого приказа он просто не услышит. А если и услышит, то всё равно «не услышит». Намного более короткий путь – объяснить ребенку, что именно вы хотите от него и почему, привести веские доводы и хорошенько аргументировать свою позицию. Приняв вашу позицию за свою, этот танк поперет с такими результатами, что вы сами удивитесь.

Флегматика не нужно отдавать в «сильный» класс, педагог которого мечтает занять первое место среди областных школ. Не нужно записывать на секции, где требуется результат на время. Ему будет необходим его учитель, его кружок, его ритм. И ваше принятие этого ритма.

В целом, любой из предложенных темпераментов имеет свои плюсы и свои сложные зоны. С одним вам может быть проще, а с другим ох как тяжело. Но первое и главное, что я могу пожелать школьникам, которые через две недели окажутся за партами, это принятия. Принятия их характеров, особенностей, темпераментов, ритмов их значимыми взрослыми. Эмпатичных опытных учителей, знающих, как найти подход к каждому ребенку. Любящих родителей, которым оценка в таблице менее важна, чем контакт и отношения.

Пусть так и будет. У всех.