

Вы уверены, что предлагаемый вами отдых подходит ребенку?

Нельзя забывать о том, что вид отдыха по возможности должен соответствовать нервной системе ребенка и его увлечениям.

Если ребенок *флегматичного темперамента*, спокойный, неторопливый, то отдых лучше провести в деревне, ходить в лес, на речку. Для такого ребенка комфортным будет отдых на пляже или на теплоходе, он с трудом переключается с одного вида деятельности на другой. Его отдых должен быть размеренным. С ребенком согласовывают заранее распорядок его дня. Водите его на экскурсии или читайте с ним книги. Возможно, он будет просить вас читать одни и те же свои любимые произведения, не сопротивляйтесь. Ребенок с данным типом темперамента не любит менять свои привычки. Флегматикам труднее найти самых близких друзей, хотя они умеют дружить. Поэтому им нужно помогать знакомиться, общаться, проявлять инициативу.

Меланхоликам необходим творческий отдых, поэтому займитесь с ребенком ремонтом его любимых игрушек, реставрацией книг или реконструкцией своего детского уголка. Ребенок должен получать удовольствие от того, что сделал своими руками. Он впечатлительный, вдумчивый, может целыми днями копошиться за каким-нибудь интересным занятием, у него богатая фантазия, которая позволяет ему додумывать свою игру, сделать ее привлекательной даже для игры в одиночку.

Отдых для такого ребенка не должен быть экстремальным и требовать быстрых решений и действий. Даже в малейшем состоянии нервного напряжения ребенок не может достойно показать свои умения, забывая то, что знает. Он быстро устает. Если дело не ладится, быстро теряет веру в себя. Для него подходят такие виды спорта как спортивное ориентирование, когда человек самостоятельно по карте ищет пункт назначения, авиамоделизм, гребля, спортивная рыбалка, шахматы, дартс, бильярд.

Ребенку – меланхолику, робкому, застенчивому, нерешительному, мнительному, тревожному, боязливому, подозрительному, обидчивому, ранимому нужно помогать входить в компанию детей. Ему помогают подыскать партнера по общению чуть темпераментнее, посмелее его самого. Слишком активный ребенок ему не подходит, он быстро утомит и «вымотает» меланхолика. Он не любит шумные компании и предпочитает одиночество или общество очень близких людей. С ними он может раскрепоститься и поиграть в шумные игры. А в среде незнакомых людей меланхолик выберет для себя тихие, уединенные игры.

Меланхолик долго собирается ложиться спать, но лежа в постель быстро засыпает. Так же быстро он просыпается бодрым и веселым.

А вот если ребенок *сангвиник*, ему во время отдыха предлагается много разнообразной активной деятельности. Он сделает свой выбор сам. А вот времени для отдыха ему не потребуется слишком много, он сможет восстановить свои силы достаточно быстро. Ему необходима, хотя бы, паратройка ярких незабываемых впечатлений. Для похода по магазинам и по экскурсиям ему хватит двух дней. Ребенок «перепрыгивает» через события, по верхушкам. Воспитывая ребенка с сангвиническим темпераментом, следует формировать у нее устойчивые привязанности, интересы.

Если у ребенка темперамент *холерика*, тогда выбирайте активный отдых, туризм, отдых на лыжах, альпинизм, походы, конный спорт. Энергии потратите столько, что восстанавливаться будете несколько дней. Не пытайтесь восстанавливать силы, валяясь на пляже. Холерик не умеет ждать и подавлять свои желания. Он любит активные шумные игры и новые впечатления, охотно идет на риск. Настроение неустойчивое, меняется, мимолетно. Холерик по натуре командир, он легко адаптируется к непривычной обстановке, но через свой вспыльчивый характер постоянно конфликтует, хотя не может жить без своих близких и друзей. Если отдых на берегу, то со спокойными, но интересными играми на песке и в воде. Такой ребенок склонен к игре на публику, она постоянно нуждается в зрителях, от которых ждет соответствующей реакции. Никогда не будет плакать и капризничать в одиночестве. Направляйте энергию ребенка на полезные дела. Исключите из обстановки то, что слишком возбуждает нервную систему ребенка. Перемена вида деятельности – лучший отдых.