**Поведение ребенка определяет не только его стиль общения, но и жизненные предпочтения. В том числе и в детском спорте. Помогите ребёнку найти свое детское занятие, учитывая психологию ребенка и его поведенческую направленность.**

Тип темперамента – важная характеристика психологических особенностей личности. В юном возрасте темперамент только складывается, и не всегда ясно можно заметить черты, которые ярко выражены у взрослого. Определить тип темперамента можно по особенностям поведения ребенка, мимики, по скорости реакции и общему уровню активности. Темпераменты в чистом виде практически не встречаются. Можно говорить лишь о преобладании основного типа темперамента – приблизительно на 60%. С точки зрения науки, темперамент – это врожденное сочетание определенных эмоциональных реакций, состояние нервной системы, психики человека, его способность реагировать на те или иные события. Выделяют четыре типа нервной деятельности, которые дают четыре традиционных темперамента: сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик.

**Активный сангвиник**

Гиперактивный ребенок: что делать? Движения и мимика малыша – живые, разнообразные, он эмоционален и впечатлителен. Быстро принимает условия игры, включается в ситуацию и так же быстро «выключается». По его лицу легко определить настроение, отношение к миру. Обладает высокой работоспособностью, может быстро сосредоточиться, играючи овладевает новыми навыками. Темп речи обычно высокий. Ребенок общительный, у него много друзей, он может придумать игру для всех, легко привыкает к новым условиям и требованиям.

**Советы родителям**

Эмоциональные переживания малыша-сангвиника зачастую поверхностны, и он бывает малочувствителен к эмоциям других. Высокая подвижность мешает ему сосредоточиться на конкретном деле, он часто торопится, бывает несобранным. С этим недостатком помогут справиться планирование и постановка конкретных целей, разделение большой задачи на несколько малых, при решении которых требуются усидчивость и сосредоточенность. Если нет новых занятий, ребенку быстро становится скучно. Похвала и активное включение в игру – ключ к успеху маленького сангвиника!

**Интерес к спорту**

Вид спорта дети-сангвиники могут освоить любой. Но выбор ребенка обычно остается за такими спортивными занятиями, в которых он может ярко проявить свою индивидуальность, личностные качества. Чем раньше, тем лучше – этот принцип должен быть ведущим при приобщении детей к спорту, и тем безопасней для психологии ребенка. В этом случае возможна и некоторая «корректировка» темперамента.

**Энергичный холерик**

Как и сангвиник, этот активный ребенок, действует энергично. Движения его резкие и стремительные. Эмоции и переживания – сильные, ярко выраженные, импульсивные. Часто бывает несдержан, нетерпелив, вспыльчив. Настроение меняется часто! Любит общение, но возможны конфликты со сверстниками. Устойчивость интересов и стремлений – высокая, он с упорством добивается поставленной цели, иногда даже бывает сложно переключить его внимание с одного вида деятельности на другой.

**Советы родителям**

Учитывайте эмоциональную неуравновешенность и вспыльчивость малыша. Он способен потерять контроль над собой, если его обидеть. В общении с ним недопустимы резкость, несдержанность: они, скорее всего, вызовут негативную ответную реакцию. Каждый его поступок лучше оценивать сразу, и помните, что для ребенка очень важна справедливость оценки. Развивайте его творческие способности, хвалите за самостоятельный поиск решений.

**Интерес к спорту**

Холерик часто бывает азартным болельщиком, любит соревнования, ему нравятся подвижные и командные виды спорта. Участвуя в соревнованиях, он будет одним из самых активных, захочет стать капитаном команды или лидером, но, в то же время, часто может не считаться с другими игроками (возможны проявления злости и зависти). Ему важно быть «лучшим из лучших»! У холериков есть склонность и к достаточно агрессивным видам спорта, дающим естественный выплеск накопившейся энергии. Такие спортивные занятия особенно полезны для них, так как дают психологическую разрядку негативным эмоциям, причем в социально приемлемых формах. Активность, уравновешенность, подвижность нервных процессов, быстрота реакции и умение переключаться - именно от этих качеств зависит спортивная успешность

**Упорный флегматик**

Общий уровень активности малыша понижен, он трудно переключается с одной деятельности на другую, медлителен во всем: в движениях, мимике, речи. У него ровные, глубокие и устойчивые чувства и настроения. Флегматики – упорные труженики.

**Советы родителям**

Учите ребенка свободно выражать эмоции, покажите, как это делать, разговаривайте с ним о чувствах. Будьте внимательны, выслушивайте его. Обязательно подчеркивайте, что есть разные способы решения одной и той же задачи. Важно не торопить его во время выполнения задания, нельзя быстро переключать с одной деятельности на другую.

**Интерес к спорту**

Ребенку-флегматику близки интеллектуальные виды спорта, где надо тщательно продумать каждый ход, рассчитать точность удара, построить многоходовой алгоритм. Флегматик способен проявлять упрямство и надорваться, не сумев вовремя остановиться. Это может привести к тому, что он оставит спорт.

**Мыслитель-меланхолик**

Малыш малоактивен: мимика и движения невыразительны, голос тихий. Чувства его – устойчивые и глубокие, но выражены слабее, чем у других детей. Чрезмерно обидчив – незначительный повод может вызвать слезы. Неуверен в себе, робок, избегает трудностей. Любит быть один. Неэнергичен, быстро устает. Легко отвлекается, реакция замедленная, темп психических процессов – медленный.

**Советы родителям**

Учитывайте природную ранимость ребёнка. При постоянном давлении из него может вырасти человек с заниженной самооценкой, замкнутый, отчужденный. По отношению к малышу-меланхолику недопустима резкость. Общаясь с ним, взрослым не стоит повышать голос или иронизировать – он может замкнуться в себе. Ему необходимы постоянное поощрение и поддержка всех начинаний, похвала, особенно когда он проявляет решительность и волю.

**Интерес к спорту**

Меланхолики с интересом наблюдают за ходом крупных соревнований, но сами активным спортом занимаются редко. У меланхоликов есть трезвый расчет и точность. Меланхолики могут начать занятия, но быстро потерять к ним интерес – в основном из-за низкой активности и повышенной утомляемости. Абсолютно противопоказаны для детей этого типа темперамента виды спорта, где важна высокая скорость реакции.

**Не принято говорить о каких-либо слабых или сильных сторонах темперамента.**

**Нет «хороших» или «плохих» типов темперамента, но у каждого есть свои**

**психологические особенности. Задача родителей (законных представителей)**

**и тренера - преподавателя – не пытаться переделать темперамент, а развивать положительные качества характера ребёнка, смягчая недостатки, которые начали проявляться в его поведении.**