

Режимные моменты	Ребенок - меланхолик
Подъем и утренние процедуры	<p>Может проснуться уже печальным, делает все медленно, часто отвлекается и задумывается. Нуждается в дополнительном времени и в вашей поддержке, иногда можно напомнить, что именно ребенок сейчас делал. Главное не ругать его за медлительность.</p>
Завтрак и другие приемы пищи	<p>Едят медленно, аппетит может быть не очень хороший, возможноковыряние ложкой в тарелке. Иногда нужно немного поторопить. Если обсудить еду заранее или привлечь к готовке, есть ребенок будет лучше.</p>
Организация занятий	<p>Медленно раскачиваются и быстро устают от занятий. Перерывы нужны, но скорее на то, чтобы попить чаю или почитать книгу. После перерыва лучше продолжать то же самое дело, а не начинать новое. Уроки лучше делать блоками по предметам. При выполнении любого дела, чтобы ребенок работал дольше и эффективнее, ему необходима похвала и эмоциональная поддержка.</p>
Прогулки и свободное время	<p>Две наиболее важные вещи при прогулках с меланхоликом: выбрать спокойное место, где ребенку будет комфортно и он не будет перегружен общением, и внимательно следить, не устал ли ребенок и тогда важно пойти домой отдыхать. Меланхолика важно держать в поле зрения и при необходимости обнять или помочь во взаимодействии с другими детьми. При организации свободного времени не пытайтесь организовать слишком много, это будет тяжело. Оставьте время, когда ребенок сможет побыть один. Также важно не забывать поддерживать ребенка.</p>
Вечерние процедуры и отход ко сну	<p>Будьте готовы к тому, что к моменту отхода ко сну ребенок уже очень устал, ему трудно будет самостоятельно регулировать свою деятельность и он может начать капризничать. Поэтому заранее предупредите ребенка, что пора спать. Дайте ему достаточно времени на все вечерние процедуры. Перед сном с таким ребенком лучше всего посидеть и обсудить прошедший день, давая возможность выразить эмоции и получить вашу поддержку.</p>
Выходные дни	<p>Лучше всего провести выходные вместе, чтобы ребенок чувствовал вашу поддержку и заботу. Если вы планируете поход в гости или зовете гостей к себе, старайтесь, чтобы это заняло не весь день, ведь вашему ребенку понадобится время, чтобы отдохнуть от такого</p>

	<p>выходного. Не планируйте, слишком много, иначе вам все время придется торопить своего ребенка, а это ни к чему хорошему не приведет. Оставьте ему время, чтобы побыть одному.</p>
--	--