

Режимные моменты	Ребенок - флегматик
Подъем и утренние процедуры	Медленно просыпаются, медленно одеваются, медленно едят... Дайте такому ребенку больше времени на все утренние дела. Если вы спешите, разбудите ребенка пораньше и помогите ему быстрее справиться с утренней рутинной.
Завтрак и другие приемы пищи	Едят спокойно, медленно, тщательно прожевывая пищу. Если есть возможность, лучше не торопить их за столом. Ничего страшного, если еда немного остынет к моменту, когда ребенок будет ее есть.
Организация занятий	Включаются медленно, так что стоит начать с подготовки рабочего места и выкладывания тетрадок, ручек и т.п., тогда к моменту начала именно работы, ребенок успеет на нее настроиться. Уроки делать только блоками по предметам, потому что ребенку сложно переключаться. Из кружков чаще всего такие дети любят что-то типа моделирования самолетов, где не надо действовать быстро.
Прогулки и свободное время	Слишком короткие прогулки могут быть более утомительными, чем их отсутствие. При этом не принципиально, где гулять, на площадке или просто ходить по парку. Важно, чтобы у ребенка была возможность поиграть одному или с кем-то, кто подходит ему по скорости реакции. С собой лучше всего взять одну-две игрушки и не торопить ребенка при выборе игры или дела. Позвольте ребенку медленно и вдумчиво копаться в песке или переливать воду в луже.
Вечерние процедуры и отход ко сну	Заранее предупредите ребенка, что скоро вы будете укладываться спать. Дайте ему время настроиться. Помните, он все будет делать медленно. Лучше оставить побольше времени на чтение перед сном. Засыпать его вполне можно оставить одного.
Выходные дни	В выходные постарайтесь не торопить своего ребенка. Выберите какое-то одно центральное дело: поездку, поход куда-то, приготовление блюда по рецепту и т.д. Все остальное организуйте вокруг этого дела. Учтите, что флегматику нужно дать какое-то время побыть одному: почитать, поиграть во что-то свое или просто подумать в одиночестве.