**В какой спорт отдать ребенка-холерика**

## Описание холерика

Первая и самая главная отличительная черта ребенка-холерика — его неуемная энергия. Дети этого темперамента активны с раннего возраста: они постоянно в движении, интересуются окружающим миром и людьми, охотно идут на контакт. Физически холерический тип личности проявляется в порывистых движениях, торопливой речи и быстром развитии тела.

В коллективе маленькие холерики часто занимают лидерскую позицию, любят быть в центре внимания и вместе с тем часто оказываются зачинщиками всех шалостей и ссор. Такие дети мгновенно усваивают информацию, но быстро же ее забывают, обладают отменной реакцией и развитым мышлением. Они не теряются, отвечая у доски или выступая перед аудиторией.

Холерики с раннего детства не боятся рисковать, стремятся удовлетворить свое любопытство и обожают подвижные игры. Как правило, плохо засыпают, «переваривая» впечатления насыщенного дня. Ни минуты покоя — это выражение точно про них, поэтому спорт особенно важен для детей-холериков.

## Подходящие виды спорта



К счастью, ребенка-холерика не нужно долго уговаривать заняться какой-либо физической активностью, но это не значит, что ему подойдет и понравится любой спорт. Так, например, ребенок этого типа вряд ли надолго заинтересуется дисциплинами, требующими терпения и сосредоточенности.

Ваш выбор — максимально активные виды спорта с интенсивными нагрузками, которые позволят малышу выплеснуть скопившуюся энергию и агрессию.

**Итак, в какой спорт можно отдать маленького холерика?**

* ***Хоккей, футбол, волейбол, баскетбол.*** Командные виды спорта прекрасно подходят детям-холерикам, но здесь важно помнить об их лидерской натуре. Скорее всего, ваш ребенок захочет быть капитаном, и при неправильном руководстве у него могут возникнуть конфликты с другими ребятами. Грамотный же тренер учтет особенности личности и вырастит из вашего ребенка мудрого лидера и талантливого командного игрока.
* ***Бокс, кикбоксинг, борьба.*** Дети-холерики темпераментны и вспыльчивы, поэтому лучше направить эту агрессию в спортивное русло. Они достаточно уверенны и бесстрашны для таких жестких видов спорта, как бокс или борьба, а их соревновательный дух в полной мере раскроется на ринге.
* ***Легкая атлетика.*** В этом спорте ребенку понадобится скорость, выносливость, быстрая реакция и живой ум. Все это есть у холериков, поэтому их смело можно отдавать в легкую атлетику. Поскольку такие дети не любят долгие монотонные занятия, бег на короткие дистанции, прыжки или метания снарядов — идеальный вариант для них.
* ***Сноуборд, горные лыжи, серфинг.*** Экстремальные виды спорта — хороший способ расходовать энергию, получая при этом море впечатлений. Такая активность никогда не надоест ребенку-холерику, а бесстрашие и стремление к победе очень пригодятся ему на соревнованиях.

## Советы родителям

Воспитание ребенка-холерика — непростая задача, требующая от родителей терпения и знаний. Просто отдать его в секцию недостаточно — юного спортсмена этого темперамента нужно мудро направлять, и только тогда он добьется успеха. Вот несколько правил, о которых необходимо помнить:

1. Самое главное — даже не вид спорта, а **хороший тренер**. Неважно, отдадите вы малыша в футбол, хоккей или бокс, маленькому холерику требуется опытный наставник. Позитивная атмосфера на занятиях — большой плюс, но тренер не должен быть слишком мягким и ласковым с ребенком холерического типа. Выбирая спортклуб, обязательно поговорите и с самим тренером, и с родителями детей, а также почитайте отзывы тех, с кем не знакомы лично.
2. **Холерикам свойственна частая смена настроений**, быстрое переключение внимания и изменчивость интересов. Вы можете заметить, как спорт, поначалу увлекший ваше чадо, вызывает все меньше энтузиазма. Используйте для мотивации соревновательный дух ребенка, но ни в коем случае не делайте это через сравнение с одноклассниками или ребятами из секции — это может убить самооценку. Рассказывайте о достижениях профессиональных спортсменов, смотрите вместе зрелищные матчи и обязательно действуйте вместе с тренером.
3. Иногда даже нагрузок в спортивной секции недостаточно, чтобы гиперактивный холерик вымотался. Если после тренировок и уроков у ребенка остаются силы на шалости, попробуйте **привлечь его к домашним делам, просите помочь вам** и т.д. Однако важно, чтобы малыш не переутомлялся, поэтому внимательно следите за его состоянием и ни в коем случае не перегружайте.
4. Терпение — точно не сильная сторона детей холерического склада. Им **хочется получать все и сразу**, пропуская долгий и не всегда радостный путь упорного труда. К сожалению, без методичной работы в спорте успеха не добиться, поэтому постарайтесь донести до малыша эту мысль как можно раньше. Показывайте это на личном примере, разговаривайте с ребенком, а также предлагайте ему книги, мультики и фильмы с сюжетами, построенными по принципу «без труда не выловишь и рыбку из пруда».
5. **У холериков не самый простой характер, но это — суть их личности**. Именно поэтому не ругайте ребенка за его импульсивность и не заставляйте подавлять эмоции. Это чревато серьезными проблемами для психики, развитием пассивной агрессии, которая и так часто встречается у холериков, и возникновением депрессии.

## Подводим итог

Ребенок-холерик — настоящее маленькое бедствие, но вместе с тем — ураган эмоций и впечатлений, деятельная и бесстрашная личность. Спорт для него не прихоть, а необходимость, ведь бушующую в таком ребенке энергию нужно обязательно направлять в правильное русло.

Прекрасные физические данные и прилагающийся к ним волевой характер — хороший задел для будущего чемпиона. Вам остается только выбрать тот вид спорта, который по-настоящему увлечет малыша, и поддерживать в нем этот интерес, параллельно воспитывая терпение и трудолюбие. Все это вместе с работой хорошего тренера поможет развить положительные и скорректировать отрицательные черты характера холерика, а сам ребенок вырастет гармонично развитым, успешным и счастливым.