



Темперамент



Понятие темперамента

Темперамент (от латинского *temperamentum* – надлежащее соотношение частей), особенности психики, объясняющие образ действий человека в той или иной ситуации. Отражает динамическую, а не содержательную сторону психической деятельности.

Сравнительный анализ

Темперамент по Гиппократу	Краткая характеристика	Свойства нервной системы по Павлову
ФЛЕГМАТИК	Работоспособный Надежный Малоэмоциональный Серьезный Спокойный	Сильный Уравновешенный Малоподвижный
САНГВИНИК	Активный Жизнерадостный Легкомысленный Беззаботный Энергичный	Сильный Уравновешенный Подвижный
ХОЛЕРИК	Очень энергичный Вспыльчивый Эмоциональный Напористый Чувствительный	Сильный Неуравновешенный Подвижный
МЕЛАНХОЛИК	Замкнутый Ранимый Сдержанный Задумчивый Грустный	Слабый Неуравновешенный Сдержанный

СМЕШАННЫЙ ТИП Холерик+сангвиник

Сангвиник+флегматик

Флегматик+меланхолик

Холерик+сангвиник+флегматик

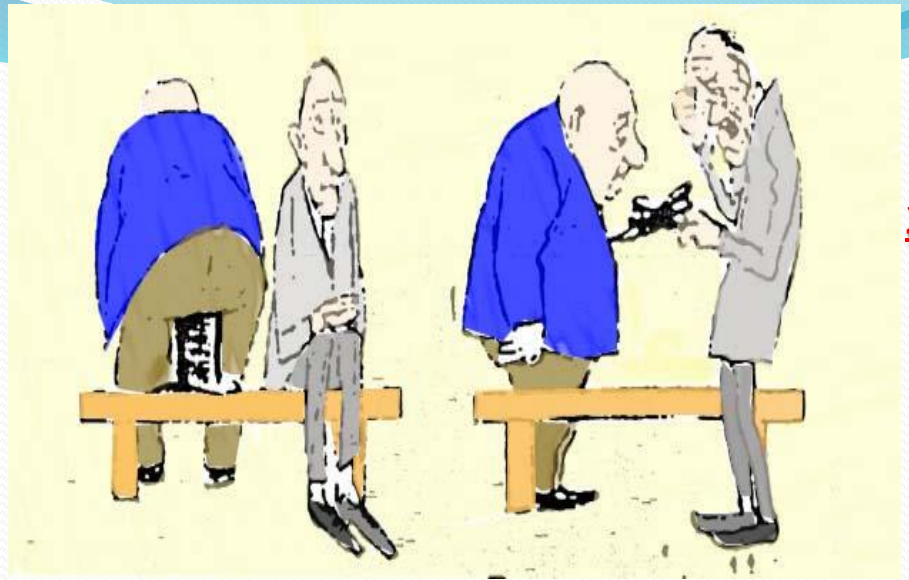
Проведем небольшой тест на выявление вашего темперамента:

Инструкция:

Попробуйте представить себя на месте человека, шляпа которого «пострадала» и выберите соответствующий вариант. Вам предлагается выбрать картинку из карикатур. В момент тестирования будьте честными с самим собой!



1



2



3



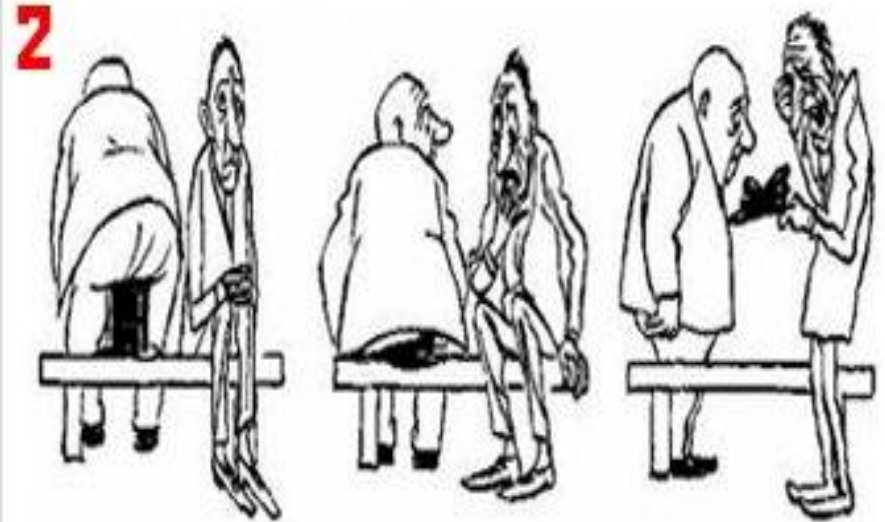
4

Интерпретация данных:

Холерик



Меланхолик



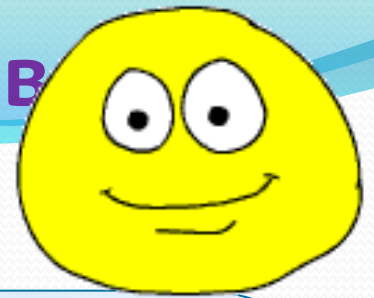
Сангвиник



Флегматик



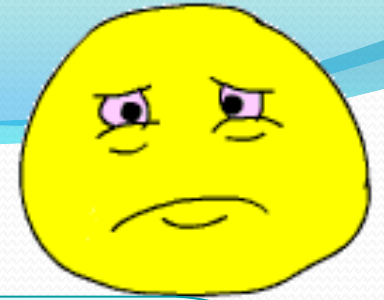
САНГВИНИК



Человек весьма веселого нрава, оптимист, полон надежд, юморист, шутник, балагур. Быстро загорается, но так же быстро остывает. Много обещает, но не всегда сдерживает свои обещания, легко вступает в контакты с незнакомыми людьми, хороший собеседник. Его отличает доброта, готовность прийти на помощь. Напряженная умственная и физическая работа быстро утомляет. Очень активен, энергичен, богатая мимика.

При неблагоприятных условиях и отсутствии воспитания у сангвиника могут развиваться поспешность, легкомыслие к поступкам, невнимательность.

МЕЛАНХОЛИК



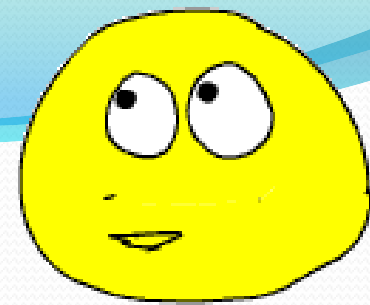
Человек с меланхолическим темпераментом обычно живет сложной и напряженной внутренней жизнью, придаёт большое значение всему, обладает повышенной тревожностью и ранимой душой. Почти всегда сдержанный и слов на ветер не бросает. Когда не может выполнить обещанное, то искренне страдает, даже если знает, что от него ничего не зависело.

ХОЛЕРИК



Такой человек обычно очень вспыльчив, горяч и несдержан. Вместе с тем быстро остывает и успокаивается, если ему уступают и идут на встречу. Его душевные движения порывисты, но непродолжительны, настроение часто меняется.

ФЛЕГМАТИК



Хладнокровен. Он больше склонен к бездеятельности, чем к напряженной, активной работе. Такой человек медленно приходит в состояние возбуждения, но и успокаивается постепенно. Мимика и движения невыразительны и медлительны.

В жизни редко приходится встречать «стопроцентных» флегматиков или сангвиников, так как большинство людей соединяют в себе черты разных темпераментов.

Темперамент и профессиональная сфера

Сангвиник

Частая смена работы, хорошие организаторы и руководители

Флегматик

Четко спланированная деятельность, пунктуальность, стереотипные действия

Холерик

Высокие притязания, идут навстречу трудностям, загружают себя работой

Меланхолик

Сильная мотивация на выполнение монотонной работы

Роль в общении

ФЛЕГМАТИК

спокойный,
созерцатель

ХОЛЕРИК

подчиняет,
непреклонен,
властен

САНГВИНИК

развлекатель,
старается всех
развеселить

МЕЛАНХОЛИК

подопечный,
беззащитный

Самооценка

сангвиник

меланхолик

холерик

флегматик

неустойчивая,
повышенная,
рассказывает
об успехах,
у всех на виду

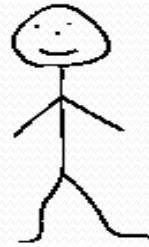
наивысшая,
стремление к
первенству,
соперник

занижена,
скромен,
не на виду

низкая,
стеснителен,
в группе
держится в
тени

Движения и походка

подвижный,
быстрый,
«непоседа»



стремительный,
резкий,
напряженный

сангвиник

холерик

флегматик

меланхолик

замедленный,
плавный,
расслабленный

замедленный,
нерешительный

Аппетит

сангвиник

холерик

хороший,
«лакомка»

ест быстро,
много

ценит процесс
еды, не
торопится во
время еды

сниженный



флегматик

меланхолик



Сон

сангвиник

холерик

флегматик

меланхолик

с красочными
сновидениями

спит мало,
поздно просыпается,
работает ночью

быстро засыпает,
разбудить трудно

спит мало, вечером
ощутима усталость,
клонит ко сну

Рекомендации по воспитанию детей с разными типами темперамента

САНГВИНИК:

- стремитесь выработать у ребёнка устойчивые интересы;
- учите терпению, упорству, тому, что надо доводить любое дело до конца;
- как можно больше поощряйте за нравственные поступки;
- искореняйте небрежность при выполнении разных занятий;
- учитывайте, что жизнерадостность, общительность и оптимизм могут иметь обратную сторону и стать источником легкомыслия и непостоянства.

ФЛЕГМАТИК:

- попытайтесь выработать у ребёнка самостоятельность и инициативность;
- учите, как правильно переключать внимание при выполнении различных поручений и распределять рационально время;
- не ругайте ребёнка за медлительность, применяйте игровую деятельность, где требуется быстрота реакции, например, игры наперегонки, но всё это делайте в разумных пределах, поощряйте ребёнка за правильное выполнение правил игры;
- учите полнее выражать эмоции и чувства;
- постарайтесь, привить навыки общения, и развивайте коммуникабельность;
- пробудите у ребёнка сообразительность и воображение;
- следите за тем чтобы ребёнок меньше был инертным, вялым, чаще «тормозите» его, иначе вялость может переродиться в лень.

ХОЛЕРИК:

- замедляйте темп действий вашего ребёнка разными «препятствиями»;
- направляйте энергию вашего ребёнка на нужные дела;
- учите ребёнка обдумывать свои решения, оценивать резервы своих сил;
- воспитывайте настойчивость и сдержанность, собственным примером;
- гасите любую агрессивность;
- подберите своему ребёнку (с помощью педагога) игры спокойные, укрепляющие процессы торможения, предполагающие максимум внимания и минимум эмоций;
- учите вежливости с помощью требований, а не уговоров.

МЕЛАНХОЛИК:

- не требуйте от ребёнка того, что он не может выполнить, приказы с вашей стороны замедляют его действия;
- старайтесь поддерживать, одобрять, быть с ребёнком мягким и ласковым;
- нацеливайте лишь на посильные задания и помогите их выполнить полностью и вовремя;
- учите преодолевать робость и застенчивость, искореняйте в нём неуверенность в себе;
- воспитывайте инициативность, общительность, доверчивость и смелость;
- помогите избавиться от постоянного чувства страха;
- старайтесь вызывать больше положительных эмоций, гася отрицательные.

*«Всякий человек есть творец своей судьбы»
(Саллюстий)*

**Темперамент дается человеку на всю
жизнь. Его не переделаешь.**

**Плохих и хороших темпераментов
не бывает.**

**Свой темперамент можно и нужно
контролировать.**



БЛАГОДАРЮ

ЗА

ВНИМАНИЕ!