Практическое занятие

**«Как определить тип своего темперамента»**

**Цель занятия:** определение доминирующего типа своего темперамента

Что же такое темперамент?

Темпераментом называют врожденные особенности человека, которые определяют динамику протекания его психических процессов. Именно темперамент обуславливает реакции человека на внешние обстоятельства. Он в значительной мере формирует характер человека, его индивидуальность и является неким связующим звеном между организмом и познавательными процессами.

Выделяют четыре простых типа темперамента: сангвинический, холерический, меланхолический и флегматический.

Сам термин «темперамент» был введен античным медиком Клавдием Галеном и происходит от латинского слова «temperans», что означает умеренный. Само же слово темперамент можно перевести как «надлежащее соотношение частей».

Гиппократ считал, что тип темперамента определяется преобладанием в организме одной из жидкостей. Если в организме преобладает кровь, то человек будет подвижным, то есть обладать сангвиническим темпераментом, желтая желчь сделает человека импульсивным и горячим – холериком, черная желчь – грустным и боязливым, то есть меланхоликом, а преобладание лимфы придаст человеку спокойствия и медлительности, сделает флегматиком.

**Сангвинический темперамент**

Люди этого типа легко приспосабливаются к новой обстановке, живо откликаются на то, что привлекает их внимание. Они хорошо контролируют свои эмоции и охотно берутся за новые дела. Представители этого типа темперамента подвержены частой смене настроения, но характерным для них является состояние бодрости.

 Можно ли определить, что тот или иной человек является сангвиником? Да, есть присущие только им черты, по ним всегда можно выделить сангвиников из окружающего вас общества. Как правило, у людей с таким типом темперамента плавная и уверенная походка, движения легкие и быстрые. Сангвиника легко отличить по хорошей осанке и выразительным жестам. Мимика и жестикуляция богатая и естественная, а речь громкая и отчетливая.

 В минусы сангвиническому темпераменту можно записать то, что люди этого типа быстро отвлекаются от дел или эмоций, если внешние раздражители долгое время не меняются. Как только притупляется новизна ощущений, сангвиники становятся вялыми и безразличными.

 Если ваш знакомый– сангвиник, то помните, что его решения часто бывают необдуманными. Максимально эффективна его деятельность тогда, когда он будет занят новыми интересными проектами, держащими его в напряжении. Не забывайте, что двойственность этого темперамента требует контроля над ходом работ.

**Холерический темперамент**

 Холерики легко возбудимы и неуравновешенны, переключить их внимание трудно. Они очень подвижны, вплоть до чрезмерности, чувства их сильны и проявляются ярко. За новые дела берутся с огромным пылом, отдаются им полностью, но при этом неадекватная оценка своих сил приводит к резкому спаду деятельности. Минусы этого типа темперамента заключаются именно в неуравновешенности, из-за которой происходят вспышки резкости, раздражительности, истощение сил.

 Характерные черты есть и у холериков черты: у людей этого типа торопливая, часто сбивчивая речь, яркая и выразительная мимика. Холерикам сложно усидеть на одном месте, они часто вскакивают или меняют позы, много и резко жестикулируют. В их неровной походке есть что-то вызывающее. Несмотря на свою неуравновешенность, это работоспособные и инициативные люди. Они выдвигают подчас фантастические идеи, азартно преодолевают трудности. Но, увлекшись, они могут потерять адекватность в оценке своих сил. Чтобы не допустить упадка, стоит контролировать их деятельность.

**Меланхолический темперамент**

 Они пассивны, ненастойчивы, легко уязвимы и мало реагируют на внешние воздействия. Чаще всего меланхолики погружены в себя, они предпочитают спокойную, хорошо знакомую им обстановку. Безусловными плюсами этого типа темперамента являются глубина и постоянство их чувств.

 У людей этого типа темперамента сдержанная, хотя и быстрая походка. Они погружены в свои мысли, поэтому могут задумываться и замедлять шаг. Жесты у них скупые, но резкие из-за испытываемой ими неловкости в обществе незнакомых людей. Речь медлительная, часто с запинками, ее скорость неравномерна. При поддержке и размеренном ритме работы они способны творить чудеса, но будут болезненно переживать любую сложную психологическую ситуацию. Тонко чувствующие меланхолики очень восприимчивы и наблюдательны, что делает их незаменимыми в работе с персоналом.

**Флегматический темперамент**

 Такие люди настойчивы и упорны, ровно и спокойно идут по жизненному пути. Это надежные люди, которых сложно вывести из себя. Они скупы на эмоции, обстоятельны до занудства и надежны как никто. Минусами можно назвать то, что флегматики очень слабо реагируют на внешние раздражители, медленно перестраиваются, сходятся с людьми, ненаходчивы.

 Флегматики движутся тяжело и обстоятельно, походка у них часто ленивая, неторопливая. Сидя, они могут подолгу сохранять одну и ту же позу. Жестикуляция и мимика скупая, прочитать что-то по их лицу невозможно. Речь неторопливая, они неразговорчивы, не любят праздной болтовни.

 Человек этого типа не будет спорить, в любой дискуссии он ограничится подведением итогов, причем мастерски учтет мнение каждой из сторон. Это надежные и исполнительные работники, которых нет необходимости контролировать. Но ни в коем случае не стоит поручать человеку этого типа темперамента работу, требующую инициативности.

**Как определить свой темперамент?**

 Как уже говорилось выше, чистые темпераменты встречаются очень редко. Существуют не только смешанные типы темпераментов, но и промежуточные, переходные. Для определения типа темперамента разработано множество методик, тестов.

 Данный тест позволит вам определить процентное соотношение каждого типа темпераментов и выделить ваш основной тип.

 Поставьте плюс, если вы согласны с утверждением и минус, если нет.

Учащиеся чертят таблицу:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Холерик | Сангвиник | Флегматик | Меланхолик |
| 1.23.4…. | 1.23.4…. | 1.23.4…. | 1.23.4…. |

. Учитель читает вопросы, ставят либо «+» либо «-» .

Если в какой-то из групп вы получили больше 10 плюсов, то этот тип темперамента у вас доминирующий. Если количество плюсов 5-9, то эти черты выражены у вас в значительной мере. И если положительных ответов меньше 4, то черты такого типа темперамента слабо выражены.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Холерик | Сангвиник | Флегматик | Меланхолик |
| 1. Отличаетесь неусидчивостью.
2. Вспыльчивы и импульсивны.
3. Чаще всего нетерпеливы.
4. Инициативны и решительны.
5. Упорны, даже упрямы.
6. Быстро ориентируетесь в спорах, находчивы.
7. Ритм вашей деятельности неравномерный, скачкообразный.
8. Любите рисковать.
9. Легко прощаете обиды.
10. Ваша речь быстрая и пылкая.
11. Часто страдаете от своей неуравновешенности.
12. Не терпите недостатков.
13. Вас привлекает все новое.
14. Ваше настроение часто меняется.
 | 1. Вы жизнерадостный и веселый человек.
2. Энергия бьет ключом, вы всегда собранны.
3. Часто бросаете начатое на полдороге.
4. Не всегда адекватно оцениваете свои силы.
5. Ваши интересы и увлечения часто меняются.
6. К изменившимся планам и новым обстоятельствам привыкаете легко.
7. Вам не трудно отвлекаться от своих дел, вы быстро разбираетесь с чужой проблемой.
8. Тщательная проработка деталей и кропотливый труд не для вас.
9. Вы отзывчивы, любите общение.
10. Ваша речь внятная и громкая.
11. Вы не паникуете даже в сложных ситуациях, у вас отличное самообладание.
12. Легко засыпаете и быстро просыпаетесь.
13. Вам сложно сосредоточиться, принять обдуманное решение.
14. Вы рассеяны, невнимательны.
 | 1. Вы сдержанный и хладнокровный человек.
2. В своих словах и делах вы отличаетесь последовательностью.
3. Вы осторожны и рассудительны.
4. Выдержанны, умеете выжидать.
5. Неразговорчивы, не любите пусто-порожней болтовни.
6. Ваша речь размеренна, спокойна.
7. Вы грамотно распределяете свои силы, никогда не выкладываетесь полностью.
8. У вас существует четкий режим дня, вы планируете свои рабочие дела.
9. Спокойно воспринимаете критику, равнодушны к порицанию.
10. Вам трудно с ходу переключиться на другую деятельность.
11. С другими людьми у вас ровные, хорошие отношения.
12. Аккуратны, педантичны в мелочах.
13. Вам сложно приспособиться к новой обстановке и изменившимся планам.
14. Вы не любите много двигаться, медлительны
 | 1. Вы застенчивый человек.
2. Новая обстановка вызывает у вас замешательство.
3. Вы неуверенны в себе, своих силах.
4. Одиночество не тяготит вас.
5. Неудачи и неприятности надолго выбивают вас из колеи.
6. В сложные жизненные периоды вы замыкаетесь в себе.
7. Вы не слишком выносливы, быстро устаете.
8. Ваша речь тихая, иногда невнятная.
9. Вы автоматически перенимаете черты характера собеседника и его манеру говорить.
10. Сентиментальны и впечатлительны.
11. Вы перфекционист, у вас завышенные требования к себе и окружающему миру.
12. Вам свойственна некоторая мнительность и подозрительность.
13. Вас легко обидеть.
14. Вам приятно, когда окружающие сопереживают вам.
 |

 Как вы убедились, нет однозначного идеала среди типов темпераментов. И изменить его нельзя, т.к. это не черта характера, а всего лишь особенность реакций организма. Но, узнав подробнее о каждом из типов темперамента, определив, каким типом темперамента обладаете вы, вам будет проще строить свои отношения с людьми.

Помните, что ни плохого, ни хорошего темперамента не бывает, бывают только плохие характеры.

Бесспорно, что в непосредственной связи с темпераментом не находится одаренность. Многие гениальные люди принадлежали к разным типам высшей нервной деятельности.

Например, Джордано Бруно и Пушкин, судя по всему, сангвиники (в сочетании с чертами холерического темперамента). Известны живость характера нашего великого поэта, его оптимистичность, необычайная широта восприятия, интерес к самым разнообразным сторонам жизни.

Дарвин, безусловно, был флегматиком — широко известны его методичность, последовательность, настойчивость в науке. Но вместе с тем открытия, научные умозаключения не давались ему легко. Дарвин признавался, что у него слабая память. Интересно, что и в личной жизни это был умеренный, экономный, скромный человек.

Шопен — типичный меланхолик: его сомнения, душевное беспокойство, высочайшая чувствительность отразились в музыке. Не случайно его перу принадлежит знаменитый «Похоронный марш»...

Меланхолическими чертами отличались Надсон (об этом говорит весь тембр его творчества) и, очевидно, Левитан (вспомним его ранимость).

К слабому типу высшей нервной деятельности, надо полагать, относился Н. В. Гоголь. В частности, сожжение рукописи второго тома «Мертвых душ», угнетенность, мнительность, развившиеся у него в последние годы жизни, — следствие психастенического навязчивого состояния. Внешне же это проявилось во взрыве религиозности. Воистину прав был И. П. Павлов, заметив: «Религия нужна слабым».

Нам могут возразить словами Стендаля: «Холерики — темперамент выдающихся людей». Да, эта типологическая группа заслуживает отдельного разговора — доказательства правильности мысли автора «Красного и черного» действительно имеются. В частности, типичными холериками были Петр Первый, Марат, Наполеон. Вспомним хотя бы неугомонную энергию Петра во время Полтавской битвы, в болотах вблизи Невы, где «прорубалось окно в Европу». Образец бурной энергии представлял собой гений Французской революции, «друг народа» Жан-Поль Марат. Достаточно вспомнить, как он в круговороте других дел ежедневно выпускал газету.

Как понимать подобные примеры? По нашему мнению, холерики в критические моменты жизни проявляют сравнительно со всеми прочими темпераментами очень важное преимущество — способность к могучему рывку энергии и, следовательно, трудоспособность, решительность.

Естественно, такой темперамент не является безупречным. У холериков возможны и даже часты нервные срывы. Вспомним, что их, как меланхоликов, относят к «поставщикам неврозов». Например, тот же Бонапарт — этот «самый энергичный из волевых людей» — в момент политических неудач проявлял необычное малодушие.

Среди полководцев, политических деятелей, народных трибунов почти неизвестны флегматики, в то время как в промышленности, науке методичность, трудолюбие — характерные черты этого темперамента — приносят добрые плоды.

**Использованные ресурсы:**
1.Мир советов-http://mirsovetov.ru/a/psychology/psychologic-trick/temperament.html

2.Психология подростка- http://psycholines.narod.ru/sp12.html