





Мое здоровье и
ТЕМПЕРАМЕНТ.

Цели:

- ✓ формирование теоретических представлений о темпераменте
- ✓ изучение собственного темперамента.

Задачи:

- ✓ добиться понимания термина «темперамент»
- ✓ научить выделять основные типы темперамента
- ✓ научить учитывать темперамент при выборе профессии.

ГИППОКРАТ



Гиппократ (460 – 377 гг. до н.э.) — древнегреческий врач, автор учения о четырех типах темперамента, основанного на представлении о соотношении в теле человека четырех соков (крови, слизи, желтой и черной желчи). Дал основанное на гуморальном принципе описание эмоциональных проявлений.

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.

Темперамент — индивидуальные свойства психики, определяющие динамику психической деятельности человека, особенности поведения и степень уравновешенности реакций на жизненные воздействия.

Физиологическую основу темперамента составляют свойства нервной системы:

1. Сила (способность выдерживать большие нагрузки);
2. Уравновешенность (соотношение процессов возбуждения и торможения);
3. Подвижность (способность нервных процессов быстро сменять друг друга).

В зависимости от сочетания свойств нервной системы всех людей разделяют на четыре типа темперамента:

1. Меланхолик (слабый);
2. Холерик (сильный, неуравновешенный);
3. Сангвиник (сильный, уравновешенный, подвижный);
4. Флегматик (сильный, уравновешенный, инертный).

Темперамент по Гиппократу	Краткая характеристика	Свойства нервной системы по Павлову	Выдающиеся личности
ФЛЕГМАТИК	Работоспособный Малозмоциональный Серьезный Надежный Спокойный	Сильный Уравновешенный Малоподвижный	Кутузов Крылов Ньютон
САНГВИНИК	Активный Энергичный Жизнерадостный Легкомысленный Беззаботный	Сильный Уравновешенный Подвижный	Наполеон
ХОЛЕРИК	Очень энергичный Вспыльчивый Эмоциональный Напористый Чувствительный	Сильный Неуравновешенный Подвижный	Петр Первый Пушкин Суворов
МЕЛАНХОЛИК	Замкнутый Ранимый Сдержанный Задумчивый Грустный	Слабый Неуравновешенный Сдержанный	Лермонтов Блок Гоголь

Меланхолик

Меланхолик (от латинского *melaschole* – чёрная желчь)

Человек с меланхолическим темпераментом обладает слабой, легко ранимой высшей нервной деятельностью, способный выдерживать лишь небольшое напряжение. Среди меланхоликов встречаются такие незаурядные личности, как французский философ Рене Декарт, англичанин Чарльз Дарвин, русский писатель Николай Гоголь.



Холерик

Холерик (от латинского **chole** – желчь)

Холерики обладают сильной нервной системой. Они способны преодолевать значительные трудности, но плохо сдерживают себя, легко «взрываются». Наиболее заметной чертой характера холерического типа является его эмоциональная неустойчивость, выражающаяся чаще всего в необузданности, вспыльчивости, агрессивности. В сочетании со склонностью к причудам и стремление к лидерству это может способствовать образованию тяжелого своевольного характера.



Сангвиник

Сангвиник (от латинского **sanguis** – кровь)

Сангвиники обладают сильной и уравновешенной нервной системой. У них сильные процессы возбуждения и торможения. Сангвиник человек уравновешенный в своих чувствах и действиях, живой, подвижный, легко приспосабливающийся к обстоятельствам



Флегматик

Флегматик (от латинского **phlegma** – флегма)

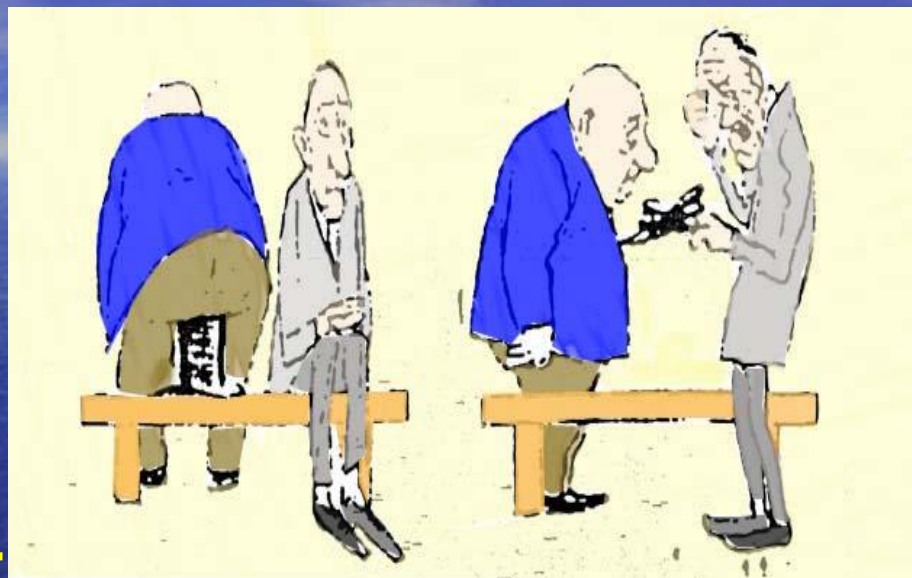
Флегматики обычно спокойные люди, их трудно вывести из себя. У них не выразительная мимика, замедлено переключение с одного вида деятельности на другой. Настроение у них обычно ровное.



А кто Вы по темпераменту?



Представьте: вы сидите на скамейке, рядом с вами лежит ваша шапка, к вам подходит человек и садится на неё! Как вы отреагируете???



Мы предлагаем вашему вниманию следующий тест, который позволит вам определить процентное соотношение каждого типа темпераментов и выделить ваш основной тип.

Запишите только те номера утверждений, которые вам подходят!!!

Вы:

Х

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.

Х Х

15. Вы жизнерадостный и веселый человек.
16. Энергия бьет ключом, вы всегда собраны.
17. Часто бросаете начатое на полдороге.
18. Не всегда адекватно оцениваете свои силы.
19. Ваши интересы и увлечения часто меняются.
20. К изменившимся планам и новым обстоятельствам привыкаете легко.
21. Вам не трудно отвлекаться от своих дел, вы быстро разбираетесь с чужой проблемой.
22. Тщательная проработка деталей и кропотливый труд не для вас.
23. Вы отзывчивы, любите общение.
24. Ваша речь внятная и громкая.
25. Вы не паникуете даже в сложных ситуациях, у вас отличное самообладание.
26. Легко засыпаете и быстро просыпаетесь.
27. Вам сложно сосредоточиться, принять обдуманное решение.
28. Вы рассеяны, невнимательны.

Х Х Х

29. Вы сдержанный и хладнокровный человек.
30. В своих словах и делах вы отличаетесь последовательностью.
31. Вы осторожны и рассудительны.
32. Выдержанны, умеете выжидать.
33. Неразговорчивы, не любите пусто-порожней болтовни.
34. Ваша речь размеренна, спокойна.
35. Вы грамотно распределяете свои силы, никогда не выкладываетесь полностью.
36. У вас существует четкий режим дня, вы планируете свои рабочие дела.
37. Спокойно воспринимаете критику, равнодушны к порицанию.
38. Вам трудно с ходу переключиться на другую деятельность.
39. С другими людьми у вас ровные, хорошие отношения.
40. Аккуратны, педантичны в мелочах.
41. Вам сложно приспособиться к новой обстановке и изменившимся планам.
42. Вы не любите много двигаться, медлительны.

X X X X

43. Вы застенчивый человек.
44. Новая обстановка вызывает у вас замешательство.
45. Вы неуверенны в себе, своих силах.
46. Одиночество не тяготит вас.
47. Неудачи и неприятности надолго выбивают вас из колеи.
48. В сложные жизненные периоды вы замыкаетесь в себе.
49. Вы не слишком выносливы, быстро устаете.
50. Ваша речь тихая, иногда невнятная.
51. Вы автоматически перенимаете черты характера собеседника и его манеру говорить.
52. Сентиментальны и впечатлительны.
53. Вы перфекционист, у вас завышенные требования к себе и окружающему миру.
54. Вам свойственна некоторая мнительность и подозрительность.
55. Вас легко обидеть.
56. Вам приятно, когда окружающие сопереживают вам.

А теперь догадайтесь, какие типы темперамента зашифрованы?!

1. **x - ?**

2. **xx - ?**

3. **xxx - ?**

4. **xxxx - ?**

А теперь догадайтесь, какие типы темперамента зашифрованы?!

х - ?



холерик

х х - ?



сангвиник

х х х - ?



флегматик

х х х х - ?



меланхолик

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.



ЭМОЦИОНАЛЬНО НЕУСТОЙЧИВЫЙ

ИНТРОВЕРТ

ЭКСТРАВЕРТ

Боязливый,
пессимистичный,
трудно приспосабливается,
Необщительный,
нелюдимый,
робкий.
Надежный,
верный,
точный,
добросовестный,

Безусловный
агрессивный,
раздражительный,
капризный,
своенравный.
активный,
возбудимый.
Болтливый,
беспечный,
общительный,
отзывчивый,
любящий покой,

меланхолик

холерик

флегматик

сангвиник

управляемый,
стойкий.

отзывчивый,
любящий покой,
приятель в обществе,
оживленный.

ЭМОЦИОНАЛЬНО УСТОЙЧИВЫЙ



Роль в общении



Самооценка в зависимости от темперамента

сангвиник

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

холерик

*наивысшая,
стремление
к
первенству,
соперник*

флегматик

*занижена,
скромен,
не на виду*

меланхолик

*низкая,
стеснитель,
в группе
держится
в
тени*

Уверенность в зависимости от темперамента

САНГВИНИК

надеется
на удачу

ХОЛЕРИК

самоуверен
,
скрывает
слабости

ФЛЕГМАТИК

нет
самоуверен
-
ности,
переживает
за себя,
не унывает

МЕЛАНХОЛИК

Неуверен в
себе,
преувели-
чивает
недостатки,
не верит в
удачу

Дружба и любовь в зависимости от темперамента

**САНГВИНИ
К**

**МЕЛАНХОЛИ
К**

ХОЛЕРИК

**ФЛЕГМАТИ
К**

переживает
симпатии
легко,
ярко и весело



дружит с
немногими,
другом командует,
сильно привязан,
склонен к гневу,
ревности, к
разрыву

не склонен к
выражению ярких
чувств, спокойное
отношение к
партнеру,
влюбчив,
спокойная
привязанность



преданность,
подчиняется
паре,
стыдится
открывать
свои чувства,
однолюб



Движения и походка



Аппетит

сангвини
к

холерик

хороший,
«лакомка»

ест быстро,
много

ценит
процесс
еды, не
торопится во
время еды

сниженный

флегмати
к

меланхоли
к



Сон



Определи тип темперамента этого человека



Определи тип темперамента этого человека




Определи тип темперамента этого человека



Определи тип темперамента этого человека





Какой тип темперамента
объединяет этих выдающихся
людей?

Они флегматики

Крылов И.А.



Кутузов М.И.

И. НЬЮТОН



Они сангвиники

Герцен А.И.



Бонапарт Н.



Бомарше П.

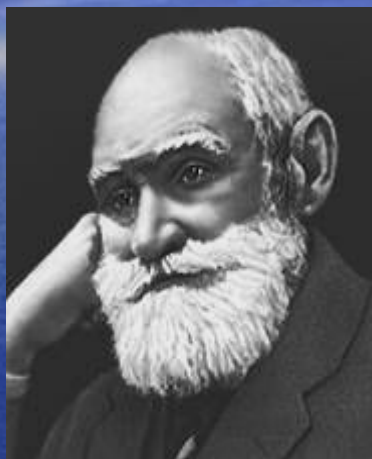


Они холерички

Пётр I



Павлов И.П.



Суворов А.В.



Пушкин А.С.



Менделеев Д.И.



Они меланхолики

Гоголь Н.В.



Лермонтов М.Ю.



Блок А.А.



Чайковский П.И.



Любая группа людей работает эффективнее, если в ней есть представители всех темпераментов

Меланхолики первыми чувствуют, в каком направлении надо начинать поиск.

Холерики выполняют функции бесстрашных разведчиков.

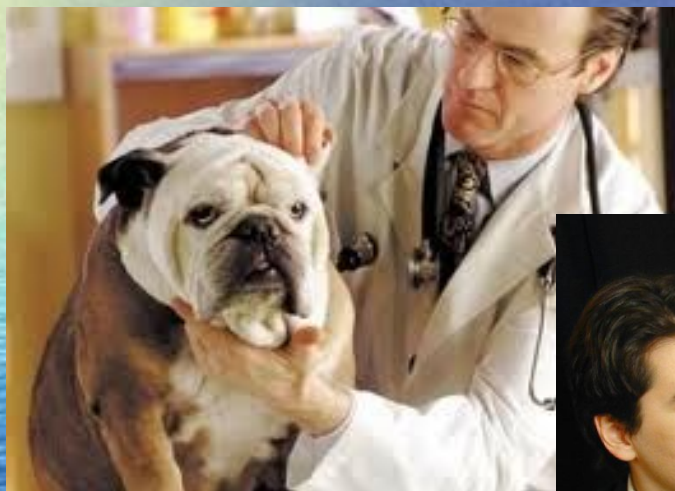
Сангвиники являются источником положительных эмоций и постоянно генерируют неожиданные идеи.

Флегматики анализируют информацию и предлагают взвешенное решение.

Темперамент и профессия



Меланхоликам



Флегматикам



Холерикам



Сангвиникам



Темперамент и профессия

1. Хладнокровие и невозмутимость больше всего необходимы

- а) сотруднику правоохранительных органов,**
- б) учителю, в) слесарю, г) повару.**

2. Для флегматика больше всего подойдет работа

- а) юриста, б) журналиста, в) парикмахера,**
- г) корректора.**

3. Руководить людьми труднее всего

- а) сангвинику, б) холерику, в) флегматику,**
- г) меланхолику.**

4. Сангвинику лучше заниматься

- а) научной деятельностью, б) конкретным**
- практическим трудом, в) обслуживанием**
- клиентов, г) вычислениями и расчетами.**

5. Меланхолику не рекомендуется работать

- а) терапевтом, б) хирургом, в) окулистом,**
- г) рентгенологом.**

6. Для холерика наиболее подходящей будет работа:

- А) монотонного характера;**
- Б) малоподвижная;**
- В) в изоляции от людей;**
- Г) цикличная (чередующая нагрузки и спокойную деятельность).**

7. Работу, требующую высокой чувствительности, легче выполнять:

- А) холерику;**
- Б) флегматику;**
- В) сангвинику;**
- Д) меланхолику.**

8. Для сангвника наименее подходящей будет работа:

- А) коммерсанта;**
- Б) оператора ПК;**
- В) профессионального футболиста;**
- Г) официанта.**

9. Работа, требующая подвижности, частой смены обстановки больше всего подходит:

- А) холерику;**
- Б) флегматику;**
- В) сангвнику;**
- Г) меланхолику.**

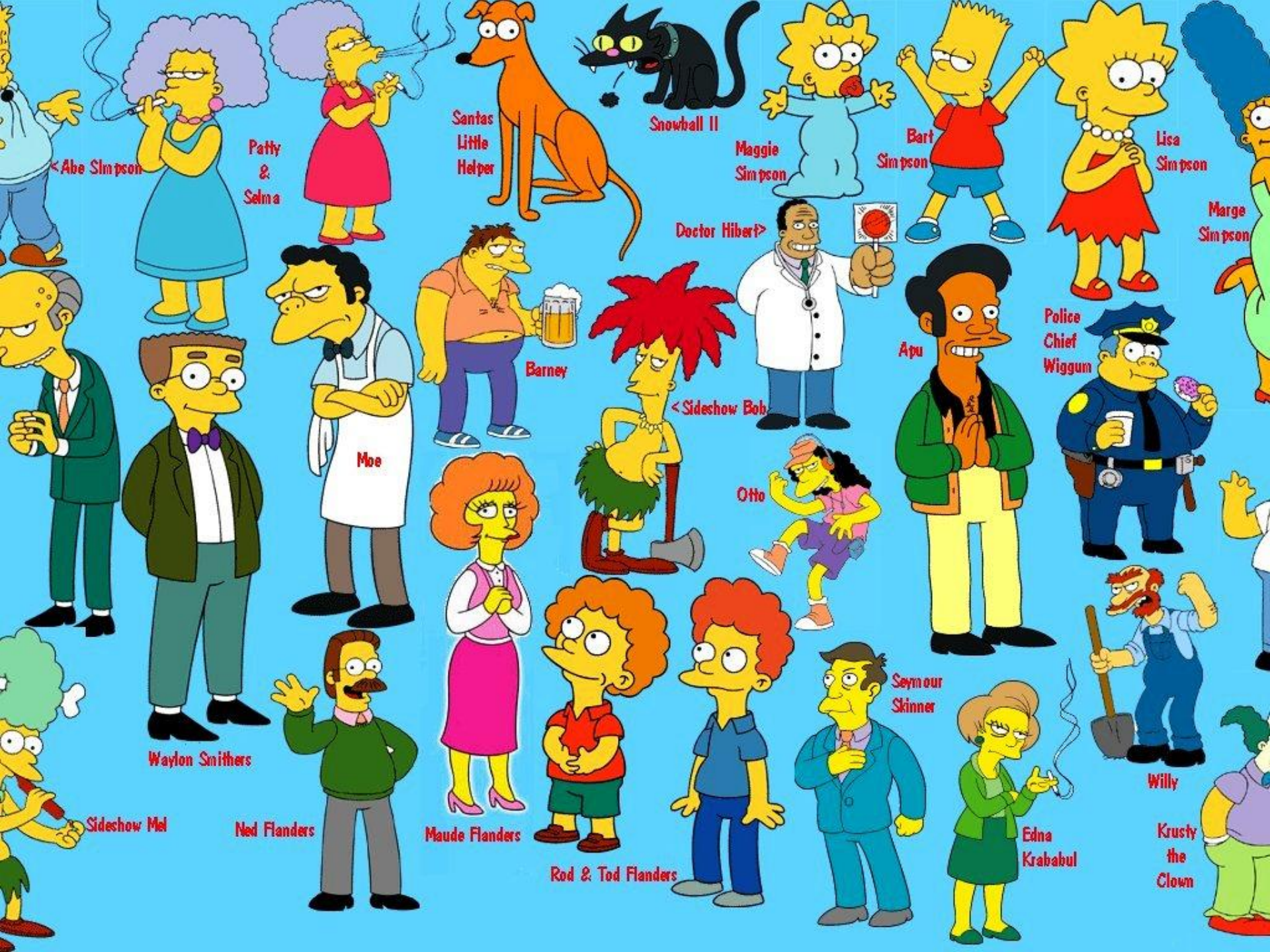
Игра «Ассоциации»

Давайте попробуем провести параллель между типами темперамента и:

- ✓ временами года;
- ✓ природными явлениями;
- ✓ стихиями;
- ✓ основными цветами.

К каждому нужен

свой подход



< Abe Simpson

Patty & Selma

Santas Little Helper

Snowball II

Maggie Simpson

Bart Simpson

Lisa Simpson

Marge Simpson

Doctor Hibert

Barney

< Sideshow Bob

Apu

Police Chief Wiggum

Moe

Otto

Waylon Smithers

Sideshow Mel

Ned Flanders

Maude Flanders

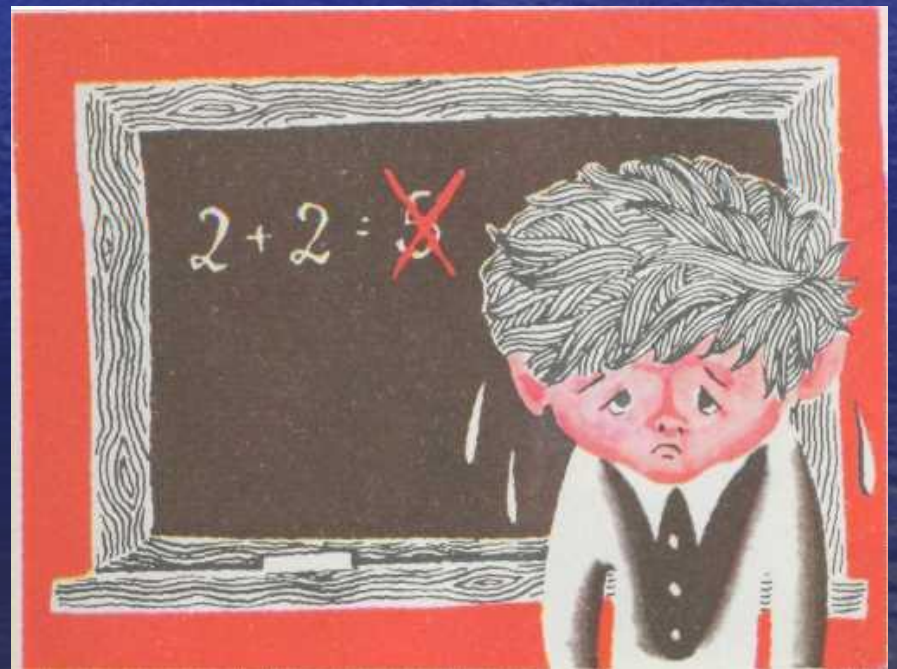
Rod & Tod Flanders

Seymour Skinner

Edna Krabappel

Willy

Krusty the Clown



Завершающая фраза урока

В будничных радостях и горестях
жизни нужно быть **сангвиником**,

в важных событиях жизни –
меланхоликом,

относительно влечений, глубоко
затрагивающих наши интересы -

холериком,

в исполнении решений –
флегматиком.

ОДЫ ТЕМПЕРАМЕНТУ

О, ДРУЗЬЯ МОИ, ВЗГЛЯНИТЕ,

ИХ НЕМНОГО СРЕДИ НАС!

Флегматикам от меланхолика

Здравствуй, друг ты мой флегматик!

Что не весел ты опять?

Ведь сегодня математик

Только две, никак не пять.

Вдумчив, тих, всегда спокоен,

Ты вступаешь в жизнь свою.

Мне б хотя бы ненадолго

Всю уверенность твою.

Пацифизм, миролюбивость

Разделяю даже я,

Но тревожность, суетливость

Давят вечно на меня.

Ты ж направленно и ровно

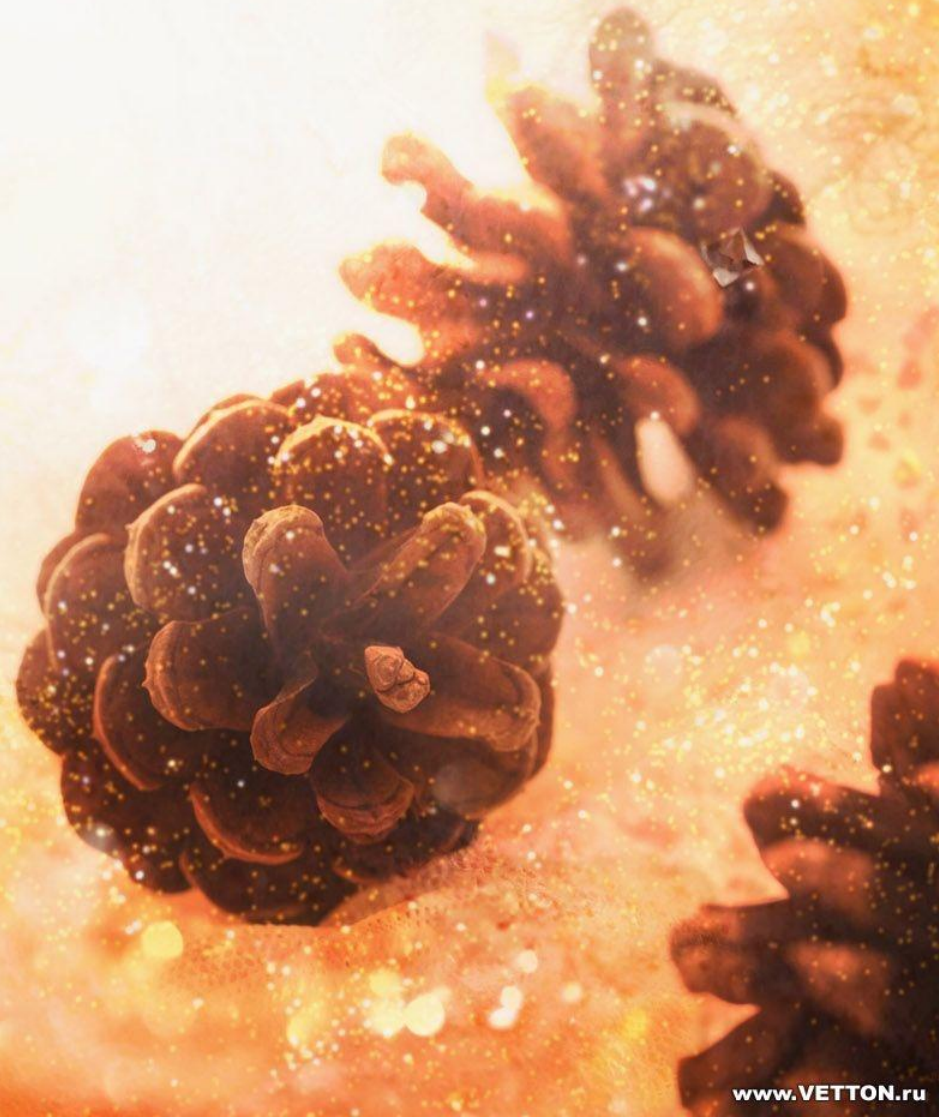
Размеряешь жизни путь.

Цель близка, ты к ней пробьешься,

Потерпи еще чуть-чуть.

Сангвиникам от меланхолика

Разговорчивым, открытым
Быть сангвиникам дано.
Принимать легко, без страха
Жизни горькое вино.
А когда беда настигнет,
Друг надежный рядом встанет.
Просветлеет все вокруг.
И беда уже забыта,
И душа всегда открыта,
Только был бы рядом друг.
Пусть всегда инициатива
Вас ведет по жизни этой.
С вами нам теплей, счастливей,
С вами очень много света!



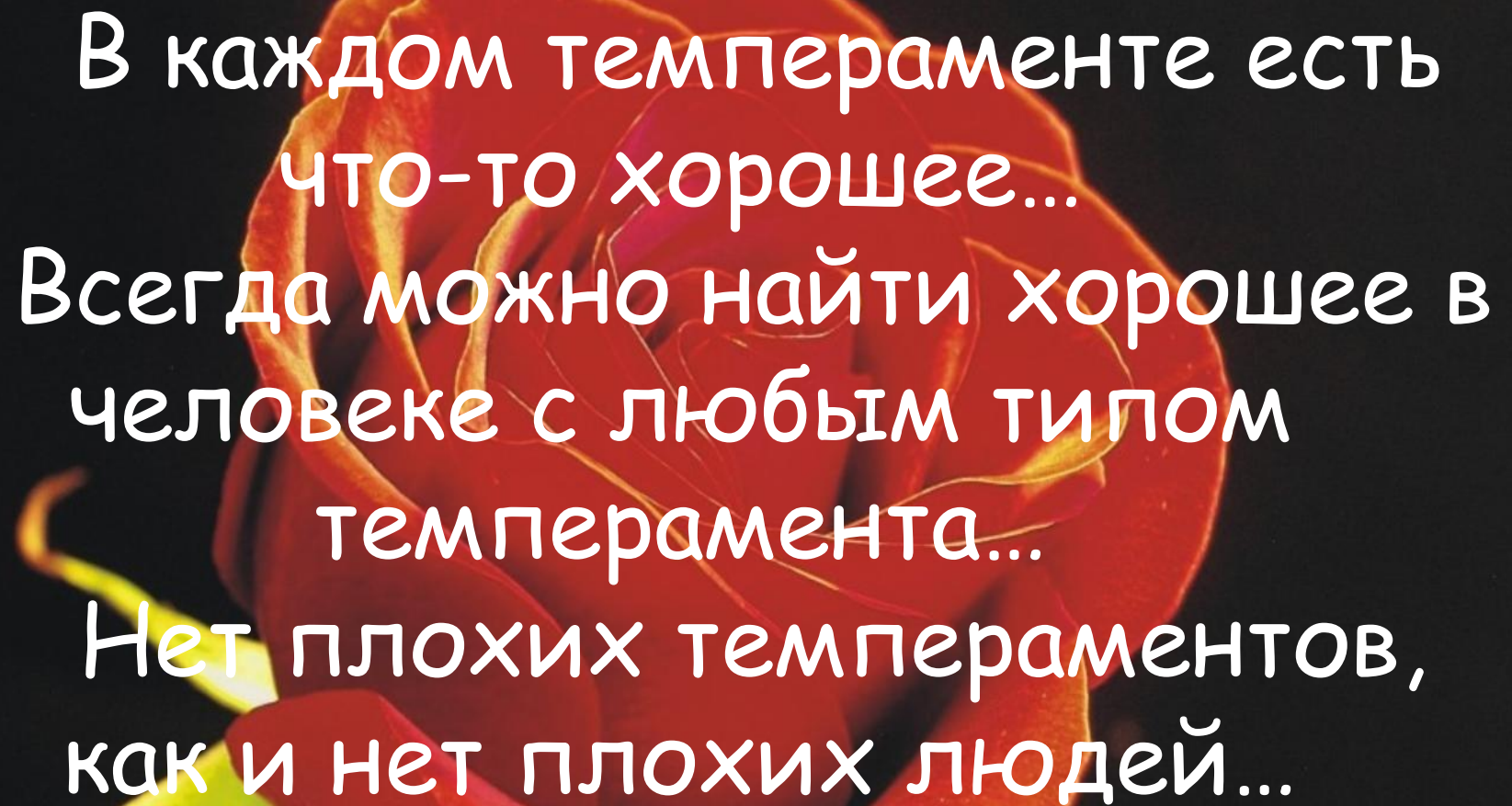
Холерикам от меланхолика

Встретишь много оптимистов
Ты на жизненном пути,
Но активней и игривей,
Чем холерик, не найти.
Пусть обида, беспокойность
С ними рядом навсегда.
Пусть сменяет настроенье
Часто радость и беда.
Все же ваша энергичность
Путь укажет в жизни вам,
Не рассудит по углам,
А заставит жить в движении,
Никогда не подведет,
Пусть с умом, хотя в смятении,
Вас по жизни поведет.



Меланхолику от ...

**О, друзья мои, взгляните!
Их немного среди нас.
Сами для себя решите,
В чем отличие их от нас.
Очень вдумчив и тревожен,
И тревожен этот тип.
О, какой он осторожный,
Замечает каждый скрип!
Даже долго не общаясь,
Не теряет свое «Я».
О, друзья мои, я каюсь –
Душит зависть здесь меня!
Сдержанный, пессимистичный,
Неподатливый такой.
Может, в чем то и трагичный,
Только дорог нам любой!**



В каждом темпераменте есть
что-то хорошее...
Всегда можно найти хорошее в
человеке с любым типом
темперамента...
Нет плохих темпераментов,
как и нет плохих людей...



**Благодарим
за внимание**