

Темперамент.

Практическая работа: «Определение типов темперамента».

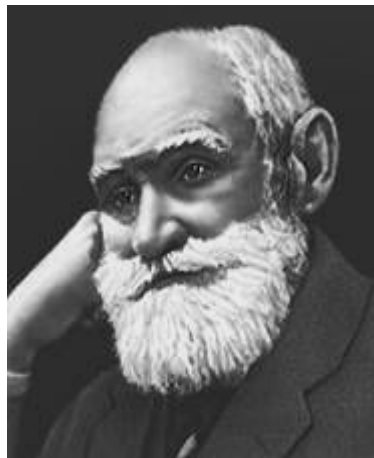
*Самое первое и самое главное в
жизни – это стараться
владеть самим собой.*

В.Гумбольдт

Холерики



Пётр I



Павлов И.П.



Суворов А.В.



Пушкин А.С.



Менделеев Д.И.

Сангвиники

Герцен А.И.



Бомарше П.



Бонапарт Н.



Флегматики



Крылов И.А.



Кутузов М.И.

И. НЬЮТОН



Меланхолики

Гоголь Н.В.



Лермонтов М.Ю.



Блок А.А.

Чайковский П.И.





*« Тот счастлив, кто живёт
в условиях,
соответствующих его
темпераменту,
но тот более совершенен,
кто умеет
приспосабливать свой
темперамент к любым
условиям».*

Дэвид

Юм.

Практическая работа №3

Определение типов темперамента

Таблица 1

[illegible]

Таблица 2

[illegible]

Практическая работа №3

Определение типов темперамента

Ответьте на вопросы анкеты.

В каждом из четырех блоков отметьте знаком «+» (да) и « - » (нет)

- Подсчитайте в каждом блоке количество минусов.
- На слайде 12 по горизонтальной прямой отложите число минусов, получившееся в таблице 1.
- На вертикальной прямой отложите число минусов, получившееся в таблице 2.
- Соедините эти точки прямой линией. Это поле пересекает одно из полей. Название, написанное на этом поле, - ваш темперамент.

Вопросы:

1. Часто ли вы стремитесь к новым впечатлениям?
2. Часто ли вам нужны друзья для ободрения и утешения?
3. Вы человек беззаботный?
4. Трудно ли вам отказывать в просьбе?
5. Начинаете ли вы какое-либо новое дело не задумываясь?
6. Часто ли у вас бывает резкая смена настроения?
7. Обычно вы действуете быстро, не раздумывая?
8. Часто ли вы чувствуете себя несчастным человеком без достаточных на то причин?
9. Сделали бы вы всё что угодно на спор?
10. Часто ли у вас возникает чувство робости или смущения при разговоре с незнакомыми людьми?
11. Часто ли вы действуете под влиянием минутного настроения?
12. Часто ли вы беспокоитесь из-за того, что сделали или сказали что-нибудь такое, чего не следовало бы говорить или делать?
13. Вы отдаёте предпочтение встречам с людьми, а не чтению книг?
14. Легко ли вас обидеть?
15. Любите ли вы часто бывать в компаниях?
16. Верно ли, что иногда вы полны энергии, а иногда чувствуете себя вялым?

17. Вы предпочитаете иметь много хороших знакомых, чем мало, но особенно близких друзей?
18. Часто ли вы мечтаете?
19. Когда на вас кричат, хочется ли вам ответить тем же?
20. Часто ли вас беспокоит чувство вины?
21. Способны ли вы дать себе волю и вовсю повеселиться в компании?
22. Легко ли вы поддаётесь впечатлениям?
23. Считают ли вас человеком милым и весёлым?
24. Часто ли, сделав какое-нибудь дело, вы испытываете чувство, что могли бы сделать его лучше?
25. Вы много говорите, когда находитесь в обществе своих других?
26. Часто ли вам перед сном лезут в голову неприятные мысли?
27. Если вы хотите о чём-нибудь узнать, то предпочитаете спросить об этом, нежели прочитать в книге?
28. Бывает ли у вас сильное сердцебиение?
29. Нравится ли вам работа, требующая постоянного внимания?
30. Бывают ли у вас приступы дрожи?
31. Вам нравится находиться в обществе, где подшучивают друг над другом?
32. Раздражительны ли вы?

33. Нравится ли вам работа, которая требует быстроты действий?
34. Волнуетесь ли вы по поводу каких-то неприятных событий, которые могут произойти?
35. Вы ходите быстро и стремительно?
36. Часто ли вам снятся кошмары?
37. Верно ли, что вы так любите поговорить, что стараетесь не упустить случая поговорить с незнакомым человеком?
38. Беспокоят ли вас какие-либо боли?
39. Вы почувствовали бы себя очень несчастным, если бы длительное время были лишены общения с людьми?
40. Можете ли вы назвать себя нервным человеком?
41. Можете ли вы сказать, что вы весьма уверенный в себе человек?
42. Легко ли вы обижаетесь, когда вам указывают на ваши ошибки в работе или ваши личные промахи?
43. Вы считаете, что легко получить настоящее удовольствие от вечеринки?
44. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?
45. Легко ли вам внести оживление в довольно скучную компанию?
46. Беспокоитесь ли вы о своём здоровье?
47. Любите ли вы подшучивать над другими?
48. Страдаете ли вы бессонницей?

МЕЛАНХОЛИК

ХОЛЕРИК

0 — 6 — 12 — 18 — 24

ФЛЕГМАТИК

САНГВИНИК

24

18

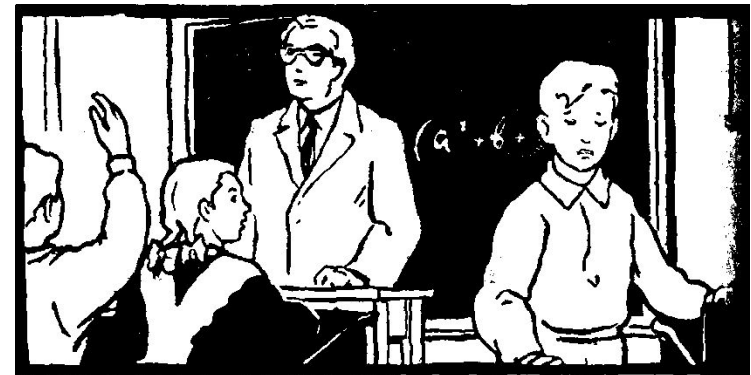
12

6

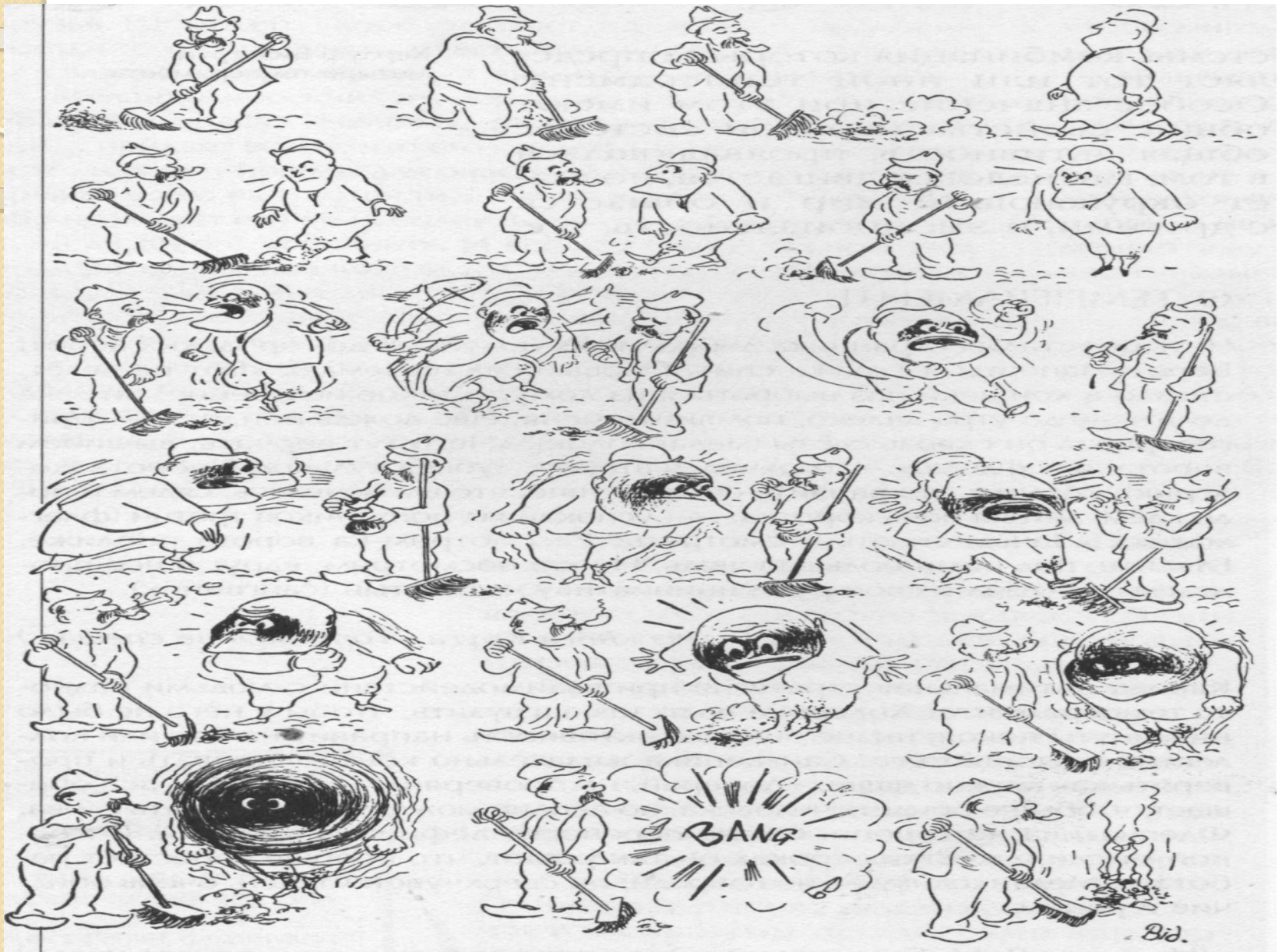
0

Типы нервной деятельности

Чистыми холериками или флегматиками люди бывают очень редко. В каждом человеке чаще смесь разных темпераментов с преобладанием какого-то одного.



Психологическая совместимость.



Определите типы темперамента

№ п/п				
1	Неуравновешенное поведение	Хорошо уравновешенное поведение	Отлично уравновешенное поведение	Очень неуравновешенное поведение
2	Сильные, кратковременные эмоциональные переживания	Поверхностные, кратковременные эмоциональные переживания	Слабые эмоциональные переживания	Глубокие и длительные эмоциональные переживания.
3	Настроение неустойчивое с преобладанием бодрого.	Настроение устойчивое, жизнерадостное	Настроение устойчивое, без больших радостей и печалей.	Настроение неустойчивое с преобладанием пессимизма
4	Речь громкая, резкая, неравномерная.	Речь громкая, живая, плавная	Речь монотонная, медленная	Речь тихая с задыханием
5	Терпение слабое	Терпение умеренное	Терпение очень большое	Терпение слабое
6	Адаптация хорошая	Адаптация отличная	Адаптация медленная	Адаптация трудная
7	Общительность высокая	Общительность умеренная	Общительность невысокая	Общительность низкая (замкнутость)
8	Агрессивность в поведении	Миролюбивое поведение	Сдержанность в поведении	Истериичность поведения, возмущение и уход от любых сложностей
9	Отношение к критике возбужденное	Отношение к критике спокойное	Отношение к критике безразличное	Обидчивое отношение к критике
10	Страстные, увлеченные поведение и деятельность	Энергичные (деловые или болтливые) поведение и деятельность	Поведение неустойчивого труженика	Неравномерное, реактивное поведение (как ответ на активность других)
11	Отношение к новому положительное	Безразличное отношение к новому	Отрицательное отношение к новому	Оптимистическое отношение сменяется пессимистическим и наоборот
12	Отношение к опасности боевое, рискованное, без особого расчета	Расчетливое, без особого риска отношение к опасности	Хладнокровное, невозмутимое отношение к опасности	Тревожное, растерянное, подавленное отношение к опасности
13	Стремление к цели сильное, с полной отдачей	Стремление быстрого достижения с избеганием препятствий	Более реальная оценка своих способностей	Стремление к цели то сильное, то слабое, с избеганием препятствий
14	Значительная переоценка своих способностей	Некоторая переоценка своих способностей	Более реальная оценка своих способностей	Чаще недооценка своих способностей
15	Умеренная внушаемость и мнительность	Небольшая внушаемость и мнительность	Слабая внушаемость и мнительность	Большая внушаемость и мнительность



Характер –совокупность
устойчивых черт личности,
постоянно проявляющиеся в её
поведении (в отношениях к миру и
людям).

Оптимальная стратегия поведения с людьми разного темперамента

Холерик	Сангвиник	Флегматика	Меланхолик
Необходимо загружать работой, иначе он свою активность направит на Вас или коллектив и взорвет его.	Сангвиника надо постоянно проверять и контролировать. Он обещает, чтобы не обидеть человека, но вполне может и не сдержать слова.	Не торопить. Он не переносит дефицита времени.	Не навреди – он сверхчувствителен, очень обидчив.

Определи темперамент героев

Первый сел на землю. «Вот не везет, стоило в кои веки выбраться из дому, и такое невезение! Что же делать — до утра далеко, помяните меня, еще дождь пойдет, — приговаривал он сквозь слезы.

«Чего тут ворчать, вышибем ворота, и все дела!» — горячился второй, дубася кулаком в ворота.

«Друзья, сохраняйте спокойствие, что вы мечетесь, сядем и подождем, летняя ночь коротка», — успокаивал попутчиков третий.

«Зачем сидеть и смотреть? Рассмотрим-ка ворота поближе. Глядите, под ними большая щель. Ну-ка, посмотрим, вдруг в нее пролезем», — взял в свои руки инициативу четвертый.

- 
- Что нового узнали?
 - Какую цель урокам мы ставили?
 - Добились ли мы этой цели?
 - Где можно увидеть то, что мы сегодня узнали, т.е где пригодятся наши новые знания?
 - Оцените свою работу на уроке.

Вывод

Темперамент – сочетание индивидуальных особенностей человека. Эти врожденные особенности определяют динамику протекания психических процессов, их темп, ритм, продолжительность, интенсивность, а также некоторые черты поведения: подвижность, активность, быстроту или замедленность реакции. *Темперамент характеризует то, как мы действуем, а не то, что делаем.* Свойства его не могут быть положительными или отрицательными, они не определяют ценности человека.

Нет хороших или плохих темпераментов, хороших или плохих типов нервной системы. Свой темперамент необходимо *знать, понимать и использовать с умом, быть его хозяином, а не подчиненным.*

Типы нервной деятельности



Типы нервной деятельности

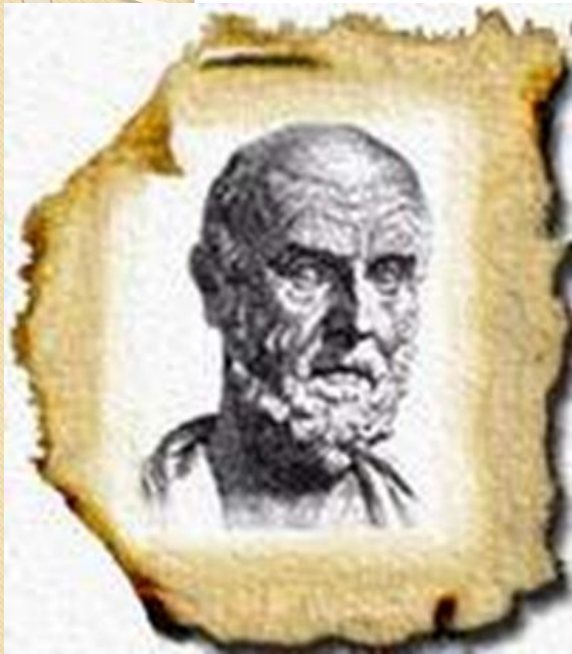
Гиппократ создал учение, что
здоровье определяется
правильным сочетанием 4
жидкостей:

Крови (по-гречески «сангси»);

Лимфы или слизи (по-гречески «флегма»)

Желтой желчи (по-гречески «холе»)

Черной желчи (по-гречески «мелайна холе»)



Гиппократ – великий
ученый и врач Древней
Греции. Родился в 460 г.
до н.э. на о. Кос.

Типы нервной деятельности



И.П. Павлов установил, что нервные процессы **возбуждения и торможения** можно характеризовать:

- 1) по их силе (зависящей от работоспособности нервных клеток);
- 2) по их подвижности (способности сменять друг друга);
- 3) по равновесию между ними.

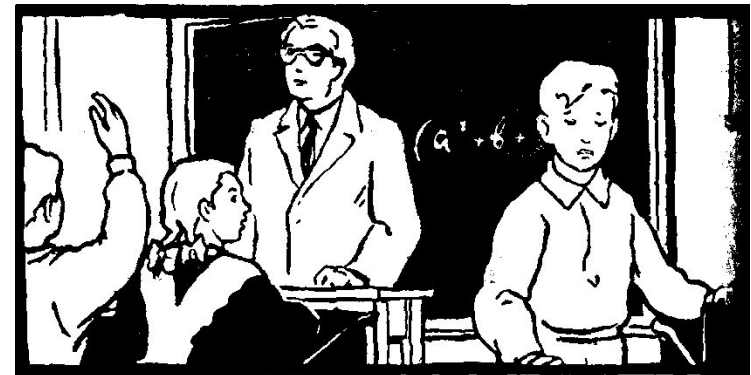
Типы нервной деятельности

Типы нервной системы по Павлову



Типы нервной деятельности

Чистыми холериками или флегматиками люди бывают очень редко. В каждом человеке чаще смесь разных темпераментов с преобладанием какого-то одного.



Домашнее задание

- §37,
- Творческое задание: «Кто я?»
(охарактеризовать себя в 20 словах).

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

