**Тема:**  **Характер и темперамент личности**

Я предлагаю вам поговорим о том, что влияет на каждого человека, что делает нас неповторимым. Давайте поговорим о темпераменте.

**Темперамент**- это индивидуальные особенности человека, которые определяют динамику его психической деятельности и поведения.

Представителями античной медицины было выделено четыре типа темперамента, каждый характеризовался преобладанием какой-либо жидкости.

Русский физиолог И.П. Павлов установил, что все черты темперамента зависят от *типа нервной системы.* **сангвиник, флегматик, холерик, меланхолик.**

Мы с вами уже знаем , что психика каждого человека уникальна. Все люди отличаются друг от друга по личностным особенностям :способностям, интересам, убеждениям и поведению. А нашим поведением, в большей степени, управляет темперамент.

Любой человек, чтобы удачно выстраивать отношения с другими людьми должен уметь учитывать особенности своего темперамента и темперамента людей, с которыми ему приходиться общаться, учиться и дружить.

**Давайте рассмотрим психологические характеристики типов темпераментов.**

***Холерик***

* *Отличается быстротой движений и действий, порывистостью*
* *Ему свойственны сила, импульсивность, яркая выраженность эмоциональных переживаний*
* *Увлёкшись делом, действует изо всех сил, истощается больше, чем следует*
* *Инициативный, принципиальный, энергичный.*

***Флегматик***

* Медлительный, спокойный, неторопливый
* В деятельности проявляет упорство основательность, продуманность
* Склонен к порядку, привычной обстановке, не любит перемен в чём бы то ни было
* Как правило доводит начатое дело до конца
* В отношениях с людьми ровен, спокоен, в  
  меру общителен
* Настроение устойчивое, его не выводят из равновесия неприятности и неудачи

***Сангвиник***

* *Живой, любознательный, подвижный, весёлый и жизнерадостный*
* *Быстро приспосабливается к новым условиям, сходится с людьми, общительный, приветливый, доброжелательный, легко налаживает хорошие отношения*
* *Быстро забывает обиды, сравнительно легко переживает неудачи*
* *Мимика богатая, подвижная, выразительная*

**Меланхолик**

* Мягкий, тактичный, деликатный, чуткий и отзывчивый
* Впечатлительный, с тонкой эмоциональной чувствительностью, остро воспринимает окружающий мир
* Склонен к замкнутости, избегает общения  
  с малознакомыми, новыми людьми
* Часто смущается, проявляет большую неловкость в новой обстановке

**Совместимое взаимодействие:**

**Хол*ерика***лучше всего успокаивает и дополняет в работе его противоположность - **флегматик.**

* **Меланхолика** хорошо поддерживает и тонизирует **сангвиник.**

Эти две пары темпераментов во многом дополняют друг друга и даже частично сглаживают те недоразумения, которые могут возникнуть при несовместимости их типов личности.

Более**проблематично взаимодействуют между собой пары:**

* «**холерик-меланхолик»** В этом случае рекомендуется холерикам больше себя сдерживать, а меланхоликам не принимать всё так близко к сердцу, хотя для обоих это будет не просто,
* «**сангвиник-флегматик»** В этом случае можно посоветовать следующее: флегматикам нужно постараться более открыто и непосредственно проявлять свои чувства и не быть такими упрямыми, а сангвиникам - попытаться быть более последовательным в делах и более надёжным в своих обещаниях.
* **Ежедневные проблемы**

*Каждый человек уникален, но не является идеальным. И одна из причин тому - его темперамент. Какие проблемы несёт темперамент своему обладателю?*

**Холерик**

* Часто он настолько увлечён своей очередной идеей, что просто не слышит указаний
* Задания бросается выполнять, недослушав до конца, всё делает быстро, но небрежно, не замечая неточностей и ошибок
* С трудом идёт на компромисс, вспыльчив и агрессивен не в меру
* Излишне самоуверен, любит риск, склонен к необдуманным поступкам
* Очень общителен, но легко может поссориться со всем коллективом сразу и с каждым по отдельности

**Сангвиник**

* Легко «забывает» о скучной и однообразной работе, вместо неё займётся чем-то более интересным
* Если всё-таки займется порученным делом, то бросит его сразу, как только ему предложат что-то ещё более привлекательное
* Не все его многочисленные друзья соответствуют привычному кругу людей.

**Флегматик**

* Пока он умывается, завтракает, завязывает шарфик, звонок на урок уже давно прозвенит
* Если он всё же успеет к началу, звонок на перемену прозвенит раньше, чем он красиво напишет в тетради «Классная работа»
* Если без согласования заменить его привычный завтрак на что-нибудь новенькое - можно нарваться на большой скандал
* Хитрый ленивец - он может нарочно ещё медленнее двигаться

**Меланхолик**

* Делая ему невинное замечание, вы получаете поток слёз и отчаянное: «У меня никогда ничего не выходит, ни на что я не гожусь»
* Домашние задания останутся нетронутыми, а он сам находится в горестных раздумьях на тему: «Всё равно ничего у меня не выйдет»
* От него регулярно можно получать порцию жалоб на грубых и невоспитанных мальчишек, язвительных девчонок и скучных учителей.

*Темперамент каждого человека заложен природой, но следуя рекомендациям психологов, вы можете контролировать свои эмоции и правильно выстраивать взаимоотношения с людьми (Рекомендации)*

**Рекомендации: Холерик:**

* Главное - поверните свою бешеную энергию в нужное русло:
* Занимайтесь подвижными видами спорта- это даст выход стремлению к лидерству, тренировки научат контролировать свои движения, рассчитывать силу
* Вам необходимо много жизненного пространства- чаще бывайте на природе
* Помните: качество гораздо важнее скорости. Ваш девиз- лучше меньше, да лучше!
* Помните: человеку важно уметь контролировать свои эмоции и учитывать интересы других людей.

**Флегматик:**

* Вас могут заинтересовать те виды спорта, которые не требуют быстрой реакции
* Вам важно научиться понимать чувства и эмоции других людей
* Чтобы не вести себя стереотипно вам надо учиться сформировать своё мнение и уметь защищать его
* Вам важно помнить, что существуют люди с другими взглядами на жизнь и научиться принимать эти взгляды

**Сангвиник:**

* Вам необходим подвижный образ жизни
* Помните: вам важно уметь сосредоточиться на выполняемой работе, и доводить её до конца
* Не забывайте про «мелочи» в работе
* Попробуйте свои силы в театральном кружке

**Меланхолик: Рекомендации:**

* Вы с трудом включаетесь в коллективные игры, но, сумейте преодолеть себя, и тогда с удовольствием повеселитесь вместе со всеми.
* Помните, что ошибка – это подсказка к будущим успехам. Спокойно разберите, в чём была неудача, и вы будете знать, как действовать в следующий раз.

*Попадая в разные жизненные ситуации, мы учимся управлять своим темпераментом, формируя, тем самым, свой характер.*

**Характер**– это индивидуальное сочетание свойств личности, выражающих отношение человека к действительности и проявляющихся в его поведении, в его поступках. Характер представляет собой неповторимое сочетание психологических качеств, индивидуальных особенностей личности, именно характер дает основание для суждения о том, хороший ли это человек или нет.

1. **Подведение итогов.**

*Мы с вами на сегодняшнем уроке попытались не только узнать о типах темпераментов, но и показать их сильные и слабые стороны. Надеюсь, что эта информация поможет вам лучше замечать особенности другого человека, внимательнее и глубже понимать друг друга, строить взаимоотношения, а также управлять своими эмоциями. Помните о том, что каждый человек интересен по-своему*

Помните, что в подавляющем большинстве случаев:

***Сангвиники – это душа коллектива,*Холерики – движущая сила**

***Флегматики – наша совесть,*Меланхолики – мозговой центр**