

Типи темпераменту

Темперамент – сукупність властивостей психіки, яка характеризує динаміку психологічної діяльності (як людина приймає себе у своїй діяльності, як вона приступає до певної діяльності, виходить з неї, проживає, тобто вся зовнішня активність).

Темперамент – тип протікання нервових процесів, тобто це те як працює нервова система.

Темперамент вроджений, змінити його не вдасться, можна лише зламати людину, а переробити – ні.



Холерик

- активний,
- рухливий,
- непосидючий,
- пустотливий,
- галасливий, неслухняний,
- конфліктний,
- циклічність у діях,
- легко долає труднощі,
- неврівноваженість нервової системи,
- Мова емоційна, жестикулююча, рухливі різкі рухи,
- Швидко говорить,
- Неуважний,
- Любить командувати,
- Не вміє чекати



- Ризикований, безстрашний,
- Мінливий настрій,
- Швидко виконують завдання,
- Цікаве все
- Потрібна публіка,
- Спілкування – як дихання,
- Нову інформацію засвоюють швидко,
- але не надовго.



- *Холерик має сильну, але невірноважену нервову систему. Для людей нестримного типу характерна захопленість, з якою вони виконують роботу; вони працюють натхненно, але часто будь-яка дрібниця може звести все нанівець, що свідчить про нерівноваженість нервових процесів із переважанням збудження.*

Виховання: рухливі види спорту,
сидячі види діяльності,
спокійні ігри,
постійно чимось займати,
привчати доводити справу до кінця,
без фізичних покарань,
гасити агресивність у зародку,
навчати ввічливості і тактовності.



Сон – засипає дуже швидко.



Сангвінік

- Продуктивний,
- Рухливий,
- Адаптивний,
- Дружелюбний, товариський,
- Життєрадісний,
- Оптимістичний,
- Організатор,
- Веселий, розкутий у колективі
- Добре аргументує, переконливий,



- Відкритий,
- Обоює нові враження,
- Неризикований,
- Не боїться труднощів,
- Не злопам'ятний,
- Не конфліктний,
- На покарання реагує спокійно
- Легкий в навчанні (при наявності мотивації).



- **Сангвінік** має сильний, врівноважений, рухливий тип нервової системи. У людей риси цього типу виявляються в енергії та впертості відносно досягнення мети (достатня сила нервових процесів), у самовладанні (достатня врівноваженість нервових процесів) і водночас у значній рухливості нервових процесів, що виявляється в умінні швидко перебудувувати свої звички й уподобання, виходячи з конкретних обставин життя.



Питання №1 – вмотивованість.



Виховання: постійно контролювати вчинки (довіряй, але перевіряй),
формувати стійкий інтерес,
вчити доводити справу до кінця,
зайняти рухливими іграми,
хвалити заслужено (схильність до зазнайства).



Флегматик

- Спокійний, рівний,
- Наполегливий,
- Трудяжка,
- Повільний, працює у своєму темпі,
- Не любить даремної балаканини,
- Впертий, не змінює своє рішення,
- Запам'ятовує повільно, але міцна пам'ять,
- Мова не кваплива, але виразна,
- Відданий близьким і друзям,





- Доводить справу до кінця, причому завжди і дуже якісно.
- Необхідна стабільність, ніколи не піде на ризик.
- Якщо глибоко образити, то свого кривдника може викреслити повністю зі свого життя.
- Процес адаптації розтягується на тривалий період.
- ***Повільний, поміркований, спокійний – завжди.***



- **Флегматик** має сильну, врівноважену, проте інертну нервову систему (безініціативний). Люди, які належать до цього типу, відрізняються, передусім, неквапливістю дій. Поряд з енергією та великою працездатністю (достатня сила нервових процесів), самовладанням і вмінням тримати себе в руках (добра врівноваженість нервових процесів) у них спостерігається певний консерватизм поведінки, що свідчить про інертність нервових процесів.

Сон – засипають швидко, але важко збудити, вранці дуже мляві.



Виховання: не квап,

навчати раціонально розділяти час, грати в ігри, де потрібна точність, спритність, залучати до спільної діяльності, розвивати навички спілкування.



Меланхолік

- Песиміст,
- Сором'язливий,
- Нерішучий, боязкий,
- Вразливий,
- М'який,
- Слухняний,
- Дуже чутливий,
- Недовірливий,
- Миттєво втомлюється,
- Мінливий настрій,
- Важко адаптується,
- Рухи невпевнені, міміка спокійна, мова тиха,





- Найскладніший тип нервової системи.
- Кожне явище життя його гальмує.
- Ніколи не буде ініціатором спілкування.
- Знання даються важко.
- Депресивний тип.



- **Меланхолік** вирізняється загальною слабкістю нервової системи, для характеристики якої такі властивості, як урівноваженість і рухливість нервових процесів не застосовуються. Особливістю цього типу є швидкий розвиток позамежного гальмування під дією навіть помірних за силою подразників. У людини риси цього типу виявляються насамперед у нерішучості й нездатності наполягати на своєму. Меланхолік легко підкоряється чужій волі, за незвичних обставин впадає в паніку, життя видається йому дуже тяжким, сповненим переборних труднощів (слабкість нервових процесів). Такі люди намагаються ізолювати себе від життя з його хвилюванням, уникають товариства, бояться будь-якої відповідальності.

Сон – довго готується до сну, важко засинає, важко прокидається.

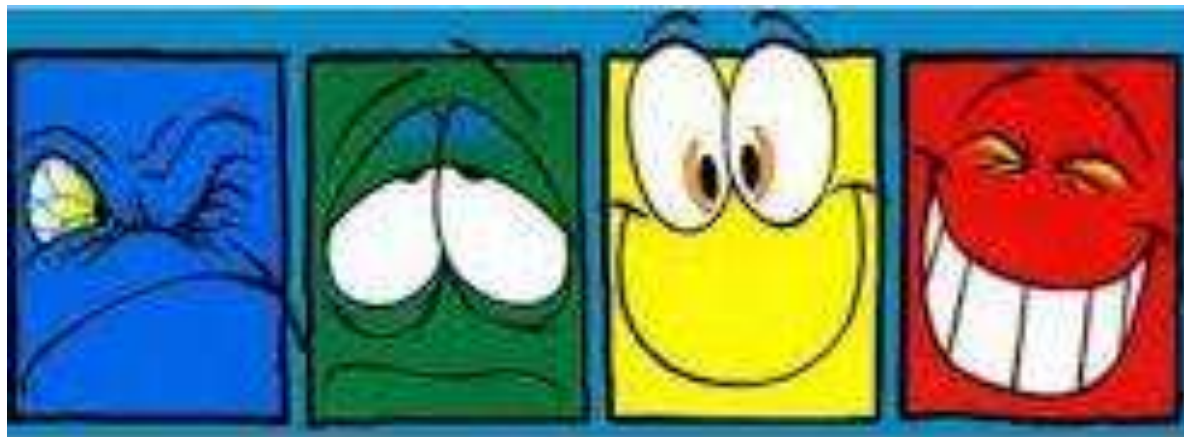
Виховання: привчати до колективних ігор,
розвивати самостійність,
потребує теплих відносин,
не можна підвищувати голос та
ображати.



Висновок

Темперамент – стійке природне утворення типу нервової системи.

Останні дослідження показали, що 80% представників різних типів темпераменту мають більш-менш стійкий тип темпераменту.



Онлайн-тест на визначення типу темпераменту для підлітків

- <https://onlinetestpad.com/ua/testresult/1040315-test-na-viznachennya-tipu-temperamentu-dlya-pidlitkiv?res=xfymgmbrrkk3ga>

Дякую за увагу!

