

ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПО ПСИХОЛОГИИ

на тему

ТЕМПЕРАМЕНТ.
Меланхолик.

Выполнил Гедуев Залим

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Темперамент — устойчивая совокупность индивидуальных психофизиологических особенностей личности, связанных с динамическими, а не содержательными аспектами деятельности.

Выделяются две ведущие характеристики:

- ▣ **Активность**, в которой человек взаимодействует с окружающим миром. Она проявляется в темпе, быстроте, интенсивности действий;
- ▣ **Эмоциональность**, которая выражается в чувствительности, импульсивности и впечатлительности.

Меланхолик - один из четырёх типов темперамента в классификации Гиппократ. Человека меланхолического темперамента можно охарактеризовать как легкоранимого, склонного глубоко переживать даже незначительные неудачи, но внешне вяло реагирующего на окружающее.

Меланхолик

✗ Замкнутость

✗ Пессимизм

✗ Тревожность

✗ Низкая работоспособность

✗ Низкая стрессоустойчивость

💡 Не будьте навязчивы

💡 Выступайте инициатором общения

✓ Чувствительность

✓ Видит прекрасное

✓ Предвидит трудности

✓ Устанавливает долгосрочные отношения

✓ Постоянство в симпатиях

💡 Воодушевляйте

💡 Успокаивайте

💡 Хвалите

Как распознать меланхолика

- Меланхолик редко бывает душой компании, поэтому на общих собраниях представители этого типа держатся особняком или предпочитают камерную беседу с одним-двумя товарищами.
- Жесты меланхолика, как правило, плавные и немного замедленные.
- Речь не громкая, темп может быть как медленным, так и достаточно быстрым. Громкий смех, размашистые жесты чужды представителю данного типа.
- Как правило, этот тип умеет быть хорошим и внимательным слушателем. Вдумчивый взгляд, подбадривающая улыбка при общей немногословности — вот что может выдать в вашем собеседнике представителя меланхолического темперамента.
- Обычно, меланхолики бывают предельно вежливы и корректны, вплоть до застенчивости. Частые извинения и выражения благодарности также могут указать, что перед вами меланхолик.



МЕЛАНХОЛИК

**Пессимистичный
Печальный
Грустный
Серьезный
Нервный
Погруженный в
себя
Тихий
Сдержанный
Замкнутый
Скучный
Павший духом
Задумчивый
Требовательный
Ранимый
Читатель
Медлительный
Мрачный
Мыслитель
Умный
Хорошая память
Созерцатель
Неблагодарный
Неудовлетворен-
ный
Самоотверженный
Безутешный**



Характеристики темпераментов

меланхолик



Человек с меланхолическим темпераментом обычно живет сложной и напряженной внутренней жизнью, придаёт большое значение всему, что касается, обладает повышенной тревожностью и ранимой душой. Меланхолик почти всегда человек сдержанный и слов на ветер не бросает. Когда он не может выполнить обещанное, то искренне страдает, даже если знает, что от него ничего не зависело.

Судя по всему, принц Гамлет и Евгений Онегин были типичными меланхоликами.

Темперамент и свойства нервной системы

Определенные устойчивые сочетания свойств нервной системы образуют типы высшей нервной деятельности, или сокращенно – типы ВНД. Темперамент, по мнению И.П.Павлова – психическое проявление общего типа нервной системы, а типы ВНД могут быть соотнесены с классификацией темпераментов:

- «живой» тип ВНД – сильный, уравновешенный, легко приспособляющийся (*сангвиник*)
- «безудержный» тип ВНД – сильный, неуравновешенный, подвижный, большая жизненная энергия, отсутствие самообладания, вспыльчивый, несдержанный (*холерик*)
- «инертный» тип ВНД – сильный, спокойный, медлительный (*флегматик*)
- «слабый» тип ВНД – плохая сопротивляемость к стимулам внешней среды, пассивность, высокая чувствительность (*меланхолик*)

Проявление качеств личности в зависимости от темперамента

- Роль в общении
- Самооценка
- Уверенность в себе
- Дружба и любовь
- Аппетит
- Сон

Роль в общении

МЕЛАНХОЛИК

Им не интересны другие люди, больше их заботит собственный внутренний мир. В коллективе они необщительны, держатся в стороне, социально пассивны. В общении легко подчиняются лидеру, не любят соперничать. Любят быть опекаемыми, предпочитают оставаться в тени. Из-за эмоциональной неустойчивости в общении с этими людьми необходимо быть чуткими, избегать резких слов. Из всех типов темперамента сложнее всего им общаться с сангвиниками, которых он считает слишком легкомысленными.

Самооценка в зависимости от темперамента

меланхолик

Из всех четырех типов темперамента у них самая низкая самооценка. Они неуверенны в себе, робки и стеснительны. Он не верит в удачу, преувеличивает свои недостатки, склонен к самоанализу.

Дружба и любовь в зависимости от темперамента

МЕЛАНХОЛИ К

**Очень преданные друзья. В дружбе и любви редко лидируют, подчиняются партнеру. В любви ждут проявления активности от возлюбленного, стыдятся показывать свои чувства.
однолюбы**



меланхолик

Аппетит

Едят мало, аппетит снижен

Сон

**Спят мало. К вечеру клонит ко сну,
чувствует себя уставшим**