

Темперамент

Среди индивидуальных особенностей личности, которые определяют поведение человека ярко и содержательно, придают ему динамичность и завершенность, особое место принадлежит **темпераменту**. Он как бы диктует внешнюю форму выражения характера, накладывая отпечаток на те или иные его проявления ...

Холерик

- - обидчивый
- - беспокойный
- - агрессивный
- - импульсивный
- - поддающийся настроениям
- - энергичный



Сангвиник

- - общительный
- - открытый
- - разговорчивый
- - доступный
- - беззаботный
- - инициативный
- - непостоянный



Флегматик

- - пассивный
- - старательный
- - вдумчивый
- - миролюбивый
- - надежный
- - размеренный
- - спокойный
- - вялый



Меланхолик

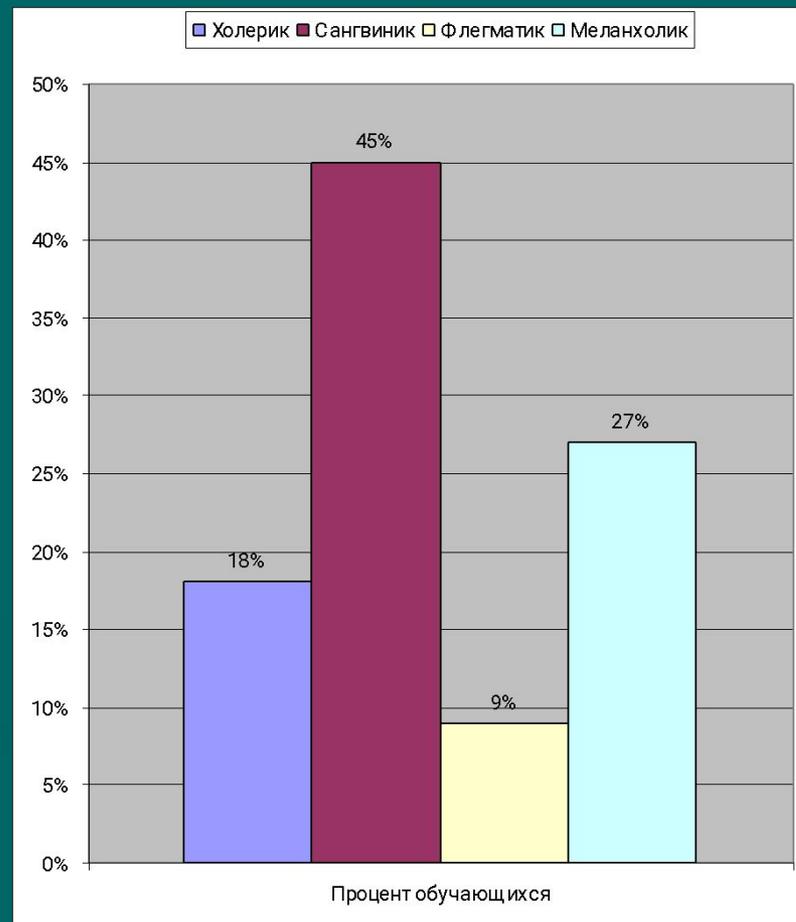
- - раздраженный
- - тревожный
- - пессимистичный
- - необщительный
- - боязливый
- - содержательный



Определение типа темперамента (по Айзенку)

	Неустойчивость				
М	значительная	умеренная	умеренная	значительная	Х
очень высокая	22 9 13 10	1 8	очень высокая	очень высокая	
высокая	7 15	16 5	высокая	высокая	
	Интроверсия		Экстраверсия		
средняя	11 19	6	12 4 3	средняя	
высокая	18 14 21	17 2 20	высокая	высокая	
Ф	значительная	умеренная	умеренная	значительная	С
	Устойчивость				

Соотношение типов темперамента в классе



Облегчим жизнь себе и другим

- *Вот несколько добрых советов, облегчающих взаимоотношение с окружающими. Следуйте этим советам, и вам будет легко общаться.*
- 1. Не говорите, что кто-то должен что-то делать. Никто не любит приказов и напоминаний о долге.
- 2. Избегайте сравнений. Избегайте угроз. Избегайте преувеличений и категоричности типа «ты всегда», «ты никогда», «ты постоянно».
- 3. Воздерживайтесь от разговора, если вам кажется, что другого человека ваши слова задевают. Молчание – не всегда отступление, но, как правило, верная тактика с агрессивным партнером.
- 4. Не жалуйтесь на то, что было в прошлом, лучше задумайтесь, чего вы хотите в будущем.
- 5. Умейте правильно задавать вопрос. Вспомните библейскую мысль: «Не задавай плохих вопросов, не услышишь лжи».
- 6. Подкрепляйте сказанное вами не эмоциями, а фактами. Говорите конкретно, а не отвлеченно.
- 7. Не перебивайте говорящего, если он говорит долго и не по существу вопроса – дайте ему возможность высказаться, излить эмоции, освободиться от своих неприятностей. Уважать надо даже своих врагов, если не хотите с ними воевать или ссориться.
- 8. Не задевайте того, что человеку дорого: людей его круга, его увлечения, ценности, национальные чувства.
- 9. Обращайтесь к собеседнику по имени. Для каждого человека собственное имя очень значимо.
- 10. Никогда не отвечайте на грубость грубостью. Лучше промолчать, чем перейти на личности.

• Сонин В.А. «Психология познания нашего «Я»

