

# **ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПО ПСИХОЛОГИИ ХАРАКТЕР И ТЕМПЕРАМЕНТ**

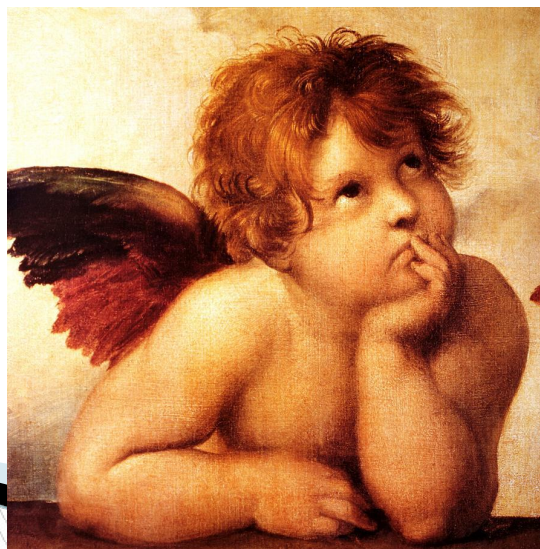
Подготовила педагог-психолог

**ГБОУ № 717**

**Лукьянова А.В.**

*Из всех приключений, уготованных нам  
жизнью самое важное и интересное –  
отправиться в путешествие внутрь  
самого себя.*

**Ф.Феллини**



***Темперамент*** - это психические особенности личности, определяющиеся свойствами нервной системы.

Свойства нервной системы, определяющие тип темперамента:

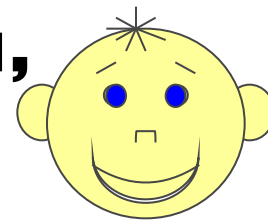
**1. *Сила*** нервных процессов (уровень работоспособности нервных клеток и нервной системы в целом).

**2. *Уравновешенность*** (баланс процессов возбуждения и торможения).

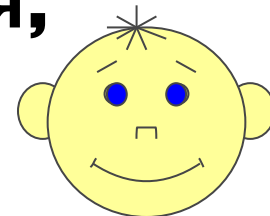
**3. *Подвижность*** (быстрота смены одного нервного процесса другим).

# Типы темперамента

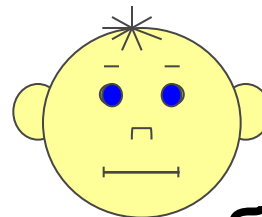
**Холерик:** нервная система сильная, неуравновешенная, подвижная.



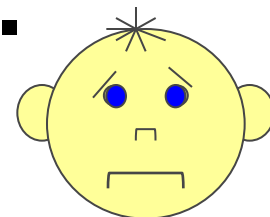
**Сангвиник:** нервная система сильная, уравновешенная, подвижная.



**Флегматик:** нервная система сильная, уравновешенная, инертная.



**Меланхолик:** нервная система слабая.



# Практическая часть

ЗАГЛЯНЕМ В СВОИ ГЛАЗА:



У одного и того же человека в различных экстремальных ситуациях могут проявляться все четыре типа темперамента, однако в спокойной обстановке преобладает один из типов.

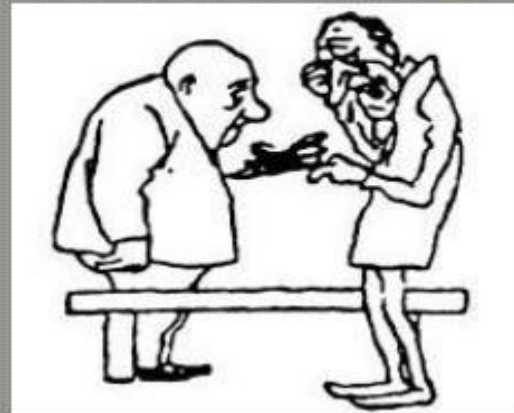
Кто Вы? Вспыльчивый холерик, уверенный в себе сангвиник, спокойный флегматик или переживающий меланхолик?

Рассказ про «Шляпу».

## Типы темперамента



1.



3.



2.



4.

1 – холерик (безудержный); 2 – флегматик (инертный);  
3 – меланхолик (слабый); 4 – сангвиник (живой)

# Тест на определение типа своего темперамента

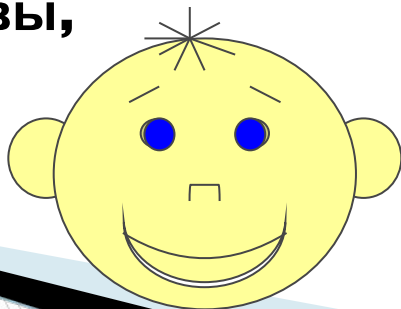
1. Отвечая на предложенные ниже вопросы, укажите, как Вы ведете себя обычно, а не в крайних случаях.
2. Отметьте знаком «+» те качества, которые Вам свойственны, а знаком «—» - те качества, которые Вам не свойственны.
3. Ответы на вопросы запишите в следующем порядке:

| Я - холерик | Я - сангвиник | Я - флегматик | Я - меланхолик |
|-------------|---------------|---------------|----------------|
| 1           | 1             | 1             | 1              |
| 2           | 2             | 2             | 2              |
| 3           | 3             | 3             | 3              |
| 4           | 4             | 4             | 4              |
| ...         | ...           | ...           | ...            |
| 20          | 20            | 20            | 20             |

# Признаки холерического типа темперамента

Можно ли о Вас сказать, что в большинстве случаев Вы:

- 1) неусидчивы,
- 2) вспыльчивы,
- 3) нетерпеливы в делах,
- 4) резки в отношениях с людьми,
- 5) упрямы,
- 6) инициативны,
- 7) находчивы в споре,
- 8) невыдержанны,
- 9) склонны к риску,
- 10) необидчивы,



- 10) говорите быстро, со сбивчивой интонацией,
- 12) незлопамятны,
- 13) агрессивны,
- 14) нетерпеливы,
- 15) обладаете выразительной мимикой,
- 16) способны быстро решать и действовать,
- 17) неустанно стремитесь к новому,
- 18) обладаете резкими движениями,
- 19) настойчивы в достижении поставленной цели,
- 20) склонны к внезапным сменам настроения.



# Признаки сангвинического типа темперамента

Можно ли о Вас сказать, что в большинстве случаев Вы:

- 1) веселы и жизнерадостны,
- 2) энергичны и деловиты,
- 3) доводите начатое дело до конца,
- 4) склонны переоценивать себя,
- 5) способны быстро усваивать новое,
- 6) неустойчивы в своих интересах,
- 7) легко переживаете свои неудачи,
- 8) легко приспосабливаетесь к разным обстоятельствам,
- 9) с увлечением беретесь за любое новое дело,
- 10) быстро остываете, если дело перестает Вас интересовать,
- 11) с легкостью переключаетесь с одной работы на другую,

- 12) тяготитесь однообразной работой,
- 13) не чувствуете скованности с новыми людьми,
- 14) работоспособны,
- 15) говорите быстро, громко, отчетливо,
- 16) сохраняете самообладание в неожиданной и сложной обстановке
- 17) обладаете всегда бодрым настроением,
- 18) быстро засыпаете и быстро просыпаетесь,
- 19) проявляете поспешность в решениях,
- 20) часто отвлекаетесь от выполняемого дела.

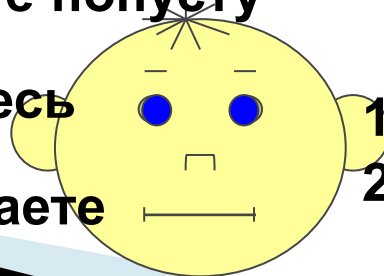


# Признаки флегматического типа темперамента

Можно ли сказать, что обычно

**Вы:**

- 1) спокойны,
- 2) последовательны и обстоятельны в делах,
- 3) рассудительны,
- 4) умеете ждать,
- 5) не любите попусту болтать,
- 6) говорите спокойно, без эмоций,
- 7) сдержанны и терпеливы,
- 8) доводите начатое дело до конца,
- 9) не растрачиваете попусту сил,
- 10) придерживаетесь распорядка дня,
- 11) легко сдерживаете свои эмоции,
- 12) маловосприимчивы к одобрению и порицанию,
- 13) незлобивы,
- 14) постоянны в своих интересах,
- 15) медленно переключаетесь с одного дела на другое,
- 16) ровны в отношениях с людьми,
- 17) любите аккуратность и порядок,
- 18) с трудом приспосабливаетесь к новой обстановке,
- 19) малоподвижны, вялы,
- 20) обладаете выдержкой.

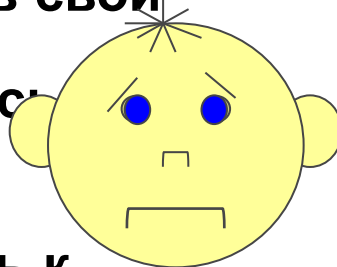


# Признаки меланхолического типа темперамента

Можно ли сказать, что обычно

**Вы:**

- 1) стеснительны и застенчивы,
- 2) теряетесь в новой обстановке,
- 3) затрудняетесь установить контакт с новыми людьми,
- 4) не верите в свои силы,
- 5) легко переносите одиночество,
- 6) чувствуете растерянность и подавленность при неудачах,
- 7) склонны уходить в свои мысли,
- 8) быстро утомляетесь,
- 9) говорите тихо,
- 10) невольно приспосабливаетесь к характеру собеседника.



- 11) впечатлительны,
- 12) чрезвычайно восприимчивы к одобрению и порицанию,
- 13) предъявляете высокие требования к себе и окружающим,
- 14) склонны к подозрительности, мнительности,
- 15) легкоранимы,
- 16) обидчивы,
- 17) не делитесь ни с кем своими сокровенными мыслями,
- 18) малоактивны, робки,
- 19) покорны,
- 20) любите вызывать сочувствие у окружающих.

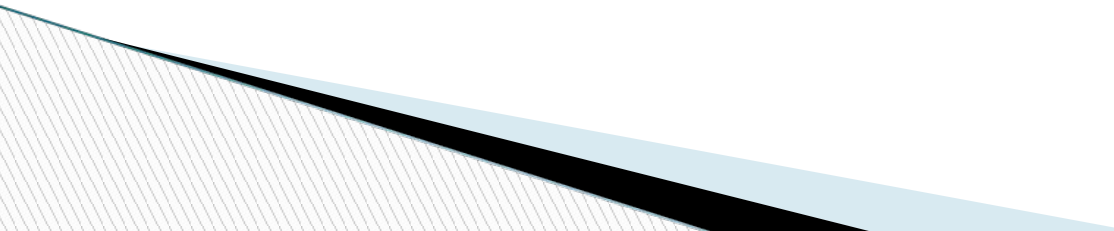
# Обработка результатов и выводы

Посчитайте число плюсов отдельно в каждом типе темперамента.

Если количество положительных ответов того или иного типа составит 16-20, это значит, что у Вас ярко выраженные черты данного типа темперамента.

Если же положительных ответов насчитывается 11-15, значит качества данного типа темперамента присущи Вам в значительной степени.

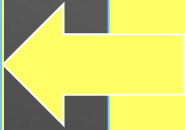
Если положительных ответов 6-10, то качества данного типа свойственны Вам в совсем небольшой степени.



# Прочитайте высказывание психолога Л.С.Выготского

..... есть  
наличная  
предпосылка, а  
..... – конечный  
результат  
воспитательного  
процесса.

Вставьте  
пропущенные  
слова «характер»  
и «темперамент»



# Вывод

Люди с «чистым» типом темперамента практически не встречаются.

Поэтому по поводу можно сказать словами А.С. Пушкина:

Порой ленив, порой упрям,  
Порой лукав, порою прям,  
Порой смирен, порой мятежен,  
Порой печален, молчалив,  
Порой сердечно говорлив.

