



# ИДЕЯ ЗАНЯТИЯ

*Управление  
темпераментом  
формирует  
характер  
и  
помогает  
общению*





# *Типы темперамента*

- Флегматик
- Меланхолик
- Сангвиник
- Холерик

## Сангвиник



## Флегматик



## Холерик



## Меланхолик



# *Типы темперамента*

- Холерик
- Флегматик
- Меланхолик
- Сангвиник

# Действие цвета на характер человека.

Темперамент	Характер, основные черты.	Действие теплых цветов.	Действие холодных цветов
Холерик	Вспыльчивый сорвиголова	легкомысленность	сдержанность
Сангвиник	Веселый жизнелюб	Несознательность	Уравновешенность
Флегматик	Равнодушный медлительный	Интеллектуал	Отстраненность
Меланхолик	Серьезный обособленный	Контактность	Замкнутость, уход в себя

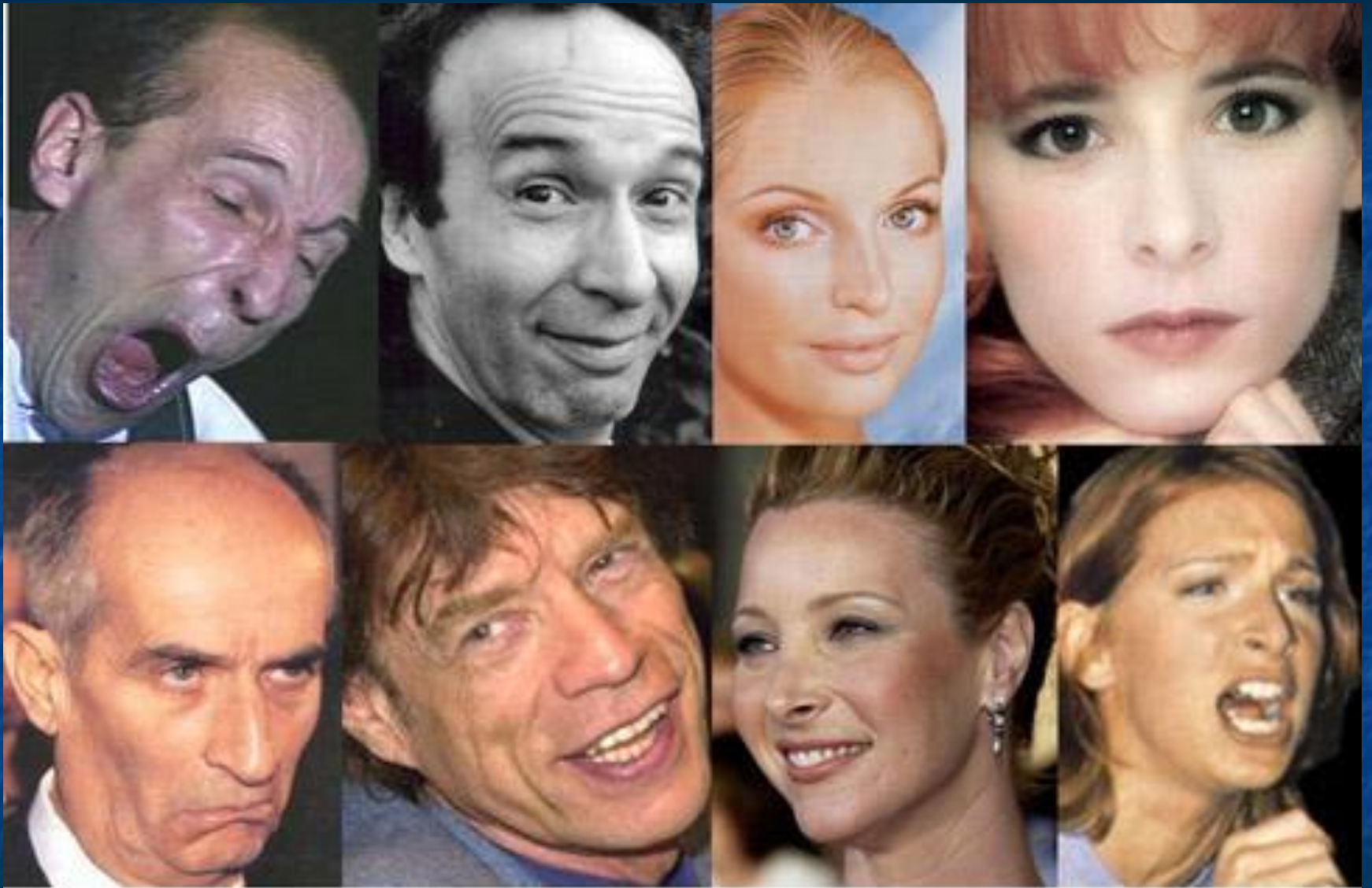
# Основные характеристики темперамента



# *Холерик*

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





**холерики**

# Известные холерики



А.В.Суворов



Пётр I



А.С.Пушкин

# 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





**флегматики**

# Известные флегматики



М. И. Кутузов



И. А. Крылов

# 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





**сангвиники**



# Известные сангвиники



М. Ю. Лермонтов



В. А. Моцарт

# 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





**меланхолики**

# Известные меланхолики



П. И. Чайковский



Н. В Гоголь

# Совместимость температур

# Совместимость темпераментов

- **Холерика** 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.

# Совместимость темпераментов

- 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.

# Совместимость темпераментов

- Другие сочетания (**холерик-сангвиник** и **флегматик-меланхолик**) требуют подстройки, так как первая пара эмоциональна и инициативна, что может вызвать проблему лидерства, а вторая - довольно инертна и пассивна.
- Наиболее благоприятным бывает взаимодействие **двух флегматиков** и **двух меланхоликов**, несколько хуже - **двух сангвиников** и совсем плохо - **двух холериков**.





**зима**



**весна**



**осень**



**лето**

# Ежедневные проблемы

# 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



# 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



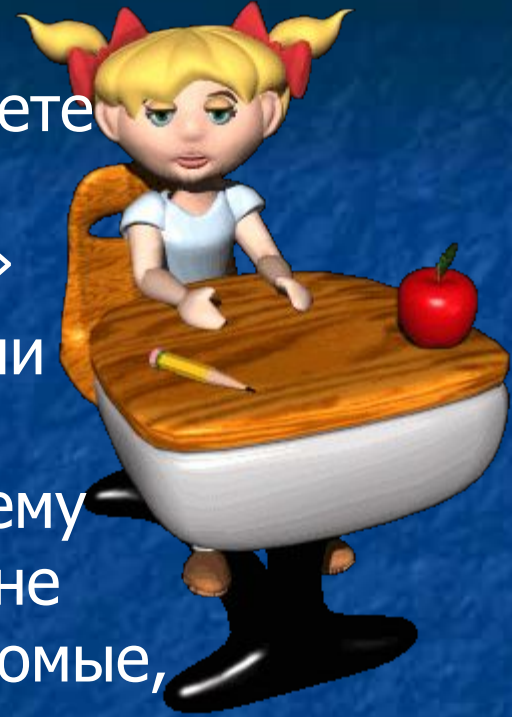
# Сангвиник

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



# Меланхолик

- Делая ему невинное замечание, вы получаете поток слёз и отчаянное: «У меня никогда ничего не выходит, ни на что я не гожусь»
- В детском летнем лагере первые три недели это чувствительное создание тоскует и с недоверием присматривается к окружающему миру. Когда мир, наконец, покажется вполне приемлемым и найдутся симпатичные знакомые, смена закончится
- Домашние задания останутся нетронутыми, а он сам находится в горестных раздумьях на тему: «Всё равно ничего у меня не выйде́т»
- От него регулярно можно получать порцию жалоб на грубых и невоспитанных мальчишек, язвительных девчонок и скучных учителей.



# Рекомендации

# Рекомендации холерику

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.





# Рекомендации флегматику

- 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



# Рекомендации для сангвиника

- 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



# Рекомендации для меланхолика

- Вы с трудом включаетесь в коллективные игры, но, сумеете 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.



*Познав самого себя, никто не  
останется тем, кто он есть.*

*(Томас Манн )*

# РЕФЛЕКСИЯ

- Закончи предложение.....
- На этом уроке я узнал...
- Меня удивило...
- Думаю, что в жизни мне пригодится...

Сангвиники – это душа коллектива

Холерики – движущая сила

Флегматики – наша совесть

Меланхолики – мозговой центр

# Домашнее задание.

- Определить темперамент членов вашей семьи и составить программу бесконфликтного взаимодействия с ними учитывая особенности своего темперамента
- Подготовить сообщение на тему «Лечения цветом. Эффективность данного способа»

# ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ



# Как реагирует на препятствие, возникающее на его пути

- Холерик



- Флегматик



- Сангвиник



- Меланхолик



## Как реагирует на препятствие, возникающее на его пути

- **Холерик** - препятствие сметает
- **Флегматик** - часто даже не замечает
- **Сангвиник** - обходит
- **Меланхолик** - перед препятствием  
останавливается

# *Типы темперамента*

- Холерик
- Флегматик
- Сангвиник
- Меланхолик

Д  
А  
Р  
Т  
А  
Н  
Ь  
Я  
Н



А  
Т  
О  
С



П  
О  
Р  
Т  
О  
С



А  
Р  
А  
М  
И  
С