

Збиратися разом – це початок,
Триматися разом – це процес,
Працювати разом – це успіх.

Генрі Форд

**Чотири темпераменти:
шлях до розуміння людської
особистості**

Із історії...

- Грецький лікар Гіппократ зробив першу спробу з'ясувати, чим зумовлюються індивідуальні відмінності у поведінці людини. (теорія чотирьох рідин)
- Клавдій Гален розробив першу типологію темпераментів

За визначенням Павлова

- Темперамент – загальна характеристика вищої нервової діяльності, що виражає основні природні властивості нервової діяльності.



Типи темпераменту

Холеричний:

- Сильні
- Неврівноважені
- Збудливі
- Швидкість рухів та дій.



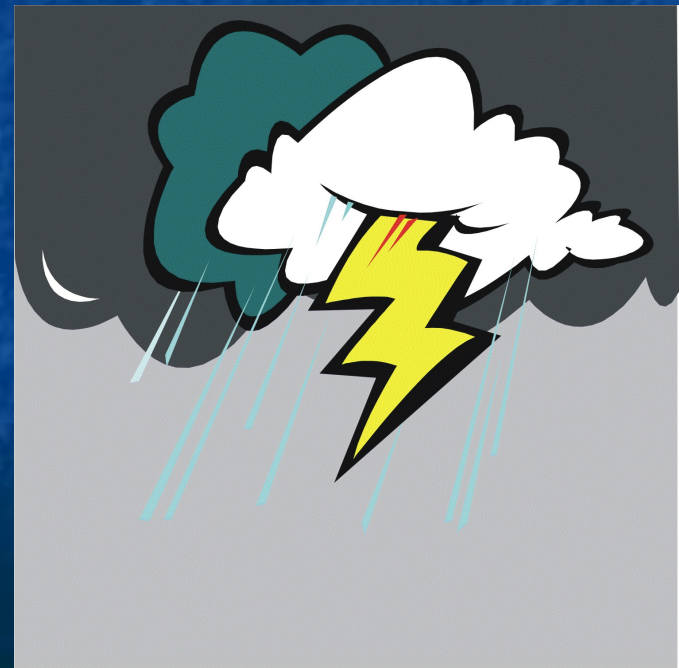
Позитивні риси холериків

- Активність
- Енергія
- ініціативність



Негативні прояви

- Загальна нестриманість
- Грубість
- Різкість
- Запальність
- Схильність до афектів



Як краще виховувати холерика

- Уповільнити його темп кружляння по життю;
- Скерувати енергію, що ллється через край, на корисні, потрібні справи;
- Навчати обдумувати свої рішення, оцінювати запас своїх сил;

Як краще виховувати холерика

- Виховувати наполегливість і стриманість, як потрібно володіти собою, аби не дратуватися;
- У зародку блокувати будь-яку агресію;
- Добирати спокійні ігри, у яких все залежить від уваги і потрібен мінімум емоцій;
- Не забувати, що безпосередність холерика найчастіше впливає у нетактовність і ображає людей;
- Навчати ввічливості і вимагати, щоб він таким став;
- Холерика не варто вмовляти, він реагує лише на вимоги.

Як краще виховувати холерика

- Не забувати, що безпосередність холерика найчастіше впливає у нетактовність і ображає людей;
- Навчати ввічливості і вимагати, щоб він таким став;
- Холерика не варто вмовляти, він реагує лише на вимоги.

Дорослі холерики мають:

- неврівноважену поведінку, сильні короточасні емоційні переживання;
- настрої нестійкий, з перевагою бадьорого, мовлення голосне, різке, нерівномірне;
- мають добру адаптивну властивість, але слабке терпіння;

- мають високу товариськість;
- агресивні в поведінці, дуже погано відносяться до критики, добре сприймають все нове;
- під час розмови жестикулюють, просто не можуть жити без товариства;
- коли в них немає справжньої справи, вони сумні та в'ялі;
- нерідко вони переоцінюють свої можливості та здібності.

Іван Павлов зауважував, що *«це бойові типи, завзяті, легко і швидко роздратовуються»*



Чехов описував цей тип темпераменту так: *«холерик: жовчний... очі крутяться в орбітах як голодні вовки... Дратівливий, глибоко впевнений, що зимою «чорт зна як холодно», а літом «чорт зна як спекотно». Жартів не розуміє. Як чоловік і приятель — неможливий; як підлеглий — майже неможливий; як начальник — нестерпний і небажаний».*

Сангвінічний

- Сильний;
- Врівноважений;
- Рухливий



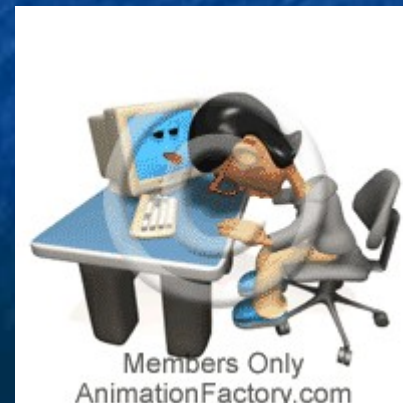
Позитивні сторони

- Веселий;
- Життєрадісний;
- Має організаторські здібності;
- Товариський;
- Легкий в спілкуванні;
- Позитивний з посмішкою.



Негативні прояви

- Легковажний;
- Не вміє доводити справу до кінця;
- Негативно ставиться до навчання;
- Переоцінює власні можливості;
- Поверховий;
- Непослідовний;



Як виховувати сангвініка

- Виробляти стійкі інтереси;
- Навчати терплячості, тому, що розпочату справу треба доводити до кінця;
- Більше хвалити за моральність вчинків;
- Засуджувати недбалість і поверховість при виконанні завдання.

Дорослі сангвініки:

- життєрадісні, рухливі, товариські;
- легко переключаються з однієї роботи на іншу, ненавидять одноманітність;
- мають врівноважену поведінку, життєрадісний настрій;
- мають голосне, живе плавне мовлення, помірковане терпіння, добре адаптуються в навколишньому середовищі;
- вони в міру товариські та миролюбні.

- Спокійно відносяться до критичних зауважень;
- Енергійні, намагаються доводити почату справу до кінця;
- Прагнуть якнайшвидше досягти результату, минаючи можливі перешкоди;
- Чесно обіцяють, але не дотримують свого слова.
- Достатньо добродушні, щоб допомогти іншому, але погані боржники, завжди потребуючий відстрочок;
- Милі співрозмовники, веселі, готові нічому в світі не надавати важливого значення;
- Робота їх швидко втомлює, але вони без зморювання займається тим, що для них є грою.

- Антон Чехов називає сангвініка *«постійним у своїй непостійності... Усі враження діють на нього легко і швидко: звідси виникає легковажність... або взагалі нічого не читає, або читає запоем. Тільки те і робить, що любить. Одружується несподівано... Жінка-сангвінік — найкраща жінка, якщо вона не дурна»*.

Флегматичний темперамент

- Сильний
- Врівноважений
- Інертний



Позитивні сторони

- Повільні
- Спокійні
- Наполегливі
- Неквапливі
- Посидючі
- Не схильні до афектів
- Гармонійні

Негативні прояви

- Уповільнене переключення уваги,
- Стриманість у зовнішніх проявах,
- Повільність,
- Лінь.



Як краще виховувати флегматика

- Виробляти допитливість та ініціативність
- Навчати, як правильно переключати увагу
- Навчати повніше виражати емоції і почуття
- Пробуджувати кмітливість і уяву дитини

Дорослі флегматики

- повільні та незворушні
- статечні, розмірні
- стійкі в своїх ідеалах, мають велике терпіння
- мають невелику товариськість та стримані у поведінці, стійкі у настрою
- він нелегко переходить до гніву, але спочатку коливається, чи слідє йому сердитись,
- має неприхильну волю, вміє прилаштувати іншу волю до своєї,
- їм необхідні постійний рух, фізичне навантаження, яскраві враження, взагалі, справи, які можуть схвилювати і фізично, і морально

Чехов писав про флегматика:

«зовнішність звичайнісінька, незграбна. Завжди серйозний, тому що ліньки сміятися. Неодмінний член усіляких комісій, засідань... на яких нічого не розуміє і дрімає безсовісно. На все згодний, ні на що не скаржить, податливий. На службі — щасливий».

Меланхолічний темперамент

- Слабкий тип
- Задумливий,
- Вразливий,
- Надто емоційний

Сильні сторони

- Чуйність
- Відвертість
- Акуратність,



Негативні сторони

- Сором'язливість
- Емоційна вразливість
- Пригніченість
- Похмурість
- Песимізм
- Недовіра
- Самотність



Як краще виховувати меланхоліків

- Не потрібно вимагати неможливого
- Підтримувати, схвалювати
- Скерувувати на посильні завдання
- Начати, як перемагати сором'язливість
- Підтримувати самостійність
- Навчати хоробрості і допомагати позбутися страхів
- Не лякати
- Викликати якомога більше позитивних емоцій

Дорослі меланхоліки

- надзвичайно вразливі, тихі, несміливі,
- швидко засмучуються та любить самотність,
- кожну невдачу сприймають як власну трагедію,
- мають нестійкий настрій, у якому переважає песимізм, глибоко та довго переживають свої неприємності
- Майже ніколи не дають обіцянок, тому що не впевнені, чи зможуть їх виконати,
- часто втрачають почуття людинолюбства, тому що той, хто сам може обходитись без радощів, навряд чи побажає їх оточуючим.

- Для меланхоліка потрібне свіже повітря, сонячне світло та помірні фізичні навантаження. Для них є важливим позитивний психологічний клімат колективу. Для їх здоров'я шкідливим є сидячий спосіб життя та тривала розумова напруга

Організація взаємодії з класом

ПОПУЛЯРНІСТЬ



Учитель – приятель

ВЛАДА



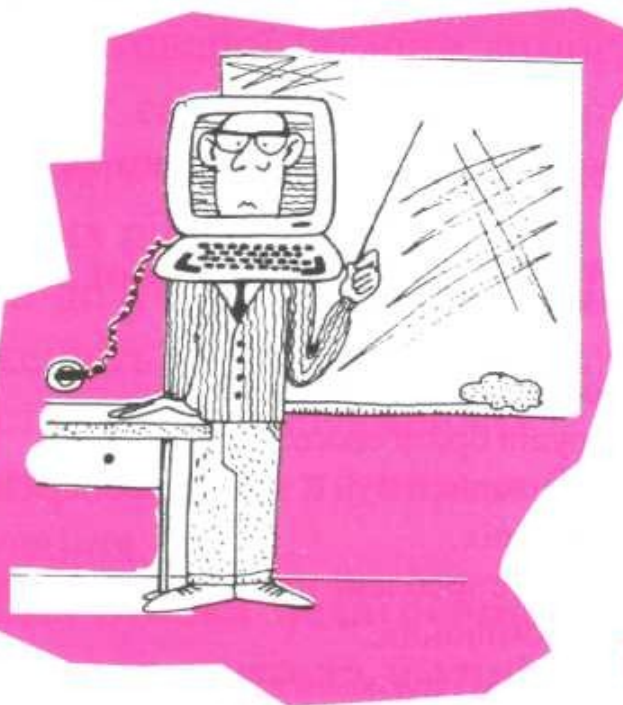
Учитель – начальник

БЕЗКОНФЛІКТНІСТЬ



Учитель – мученик

ІНФОРМАТИВНІСТЬ



Учитель – комп'ютер



Під час закріплення місця у класній кімнаті потрібно враховувати, що

- $X + X$ не можна садовити разом;
- C/X - з Φ ;
- C/Φ можна садовити будь з ким;
- Φ/M - з C або з M ;
- M - або за його вибором, або одного.

Під час опитування

- *першими краще викликати С або Х, якщо той піднімає руку;*
- *Ф - необхідно попередити про опитування, щоб він міг заспокоїтися та зібратися з думками;*
- *М - краще працює по картці, сидячи за першою партою (або на своєму місці).*

Під час уроку:

- С - працює рівно, запитує про незрозуміле;
- Х - працює ривками. Відволікається від роботи, на зауваження бурхливо ображається, викрикує з місця; любить, коли його хвалять; при одноманітності може не працювати, заважати;
- Ф - працює повільно. Зразу засвоїти нове не може (має додатково попрацювати з підручником, або необхідне ще одне пояснення). Важко переключається з одного виду діяльності на інший. Біля дошки довго зосереджується. Під час швидкого темпу опитування може взагалі не дати відповіді.
- М - дуже вразливий. Додаткові запитання іноді тільки заважають. Дуже чутливий до реакції класу;
- Ф та М - для з'ясування якості знань краще опитувати наодинці і обов'язково доброзичливо.

...Коли слухняна, поступлива дитина раптом перестає слухатись, стає впертою й непокірливою, то найчастіше ці реакції – прояв її прагнення до самостійності, не треба гніватись на те, що дитина є тим, ким вона є.

Януш Корчак



Люди, які досягли успіху в житті (освічені, обдаровані, щасливі у коханні та матеріально забезпечені) — це ті, хто повною мірою використав свій генетичний скарб. Характер цих людей є досить сильний, щоб подолати злого «внутрішнього Мінотавра» і використати найкращі психологічні характеристики свого темпераменту. Адже кожен із нас має шанс стати гармонійною особистістю.