***Изучение особенностей темперамента***

Как правило, приходится говорить о преобладании тех или иных черт темперамента, поскольку в жизни в чистом виде они встречаются редко.

«Чистый» **сангвиник** быстро приспосабливается к новым условиям, быстро сходиться с людьми, общителен. У него легко возникают и сменяются, эмоциональные переживания, как правило, неглубоки. Мимика богатая, выразительная. Несколько непоседлив, нуждается в новых впечатлениях, недостаточно регулирует свои пульсы, не умеет строго придерживаться выработанного распорядка жизни, системы в работе. В связи с этим не может успешно выполнять дела, требующее равной затраты, длительного и методичного напряжения, усидчивости, устойчивости внимания, терпения. При отсутствии серьезных целей, глубоких мыслей, творческой деятельности вырабатываются поверхностность и непостоянство.

**Холерик** – отличается повышенной возбудимостью, действия прерывисты. Ему свойственны резкость и стремительность движений, сила, импульсивность, яркая выраженность эмоциональных переживаний. Вследствие неуравновешенности, увлекшись делом, склонен действовать изо всех сил, истощаться больше, чем следует. Имея общественные интересы, темперамент проявляет в инициативности, энергичности, принципиальности. При отсутствии духовной жизни холерический темперамент часто проявляется в раздражительности, аффективности, несдержанности, вспыльчивости, неспособности к самоконтролю при эмоциональных обстоятельствах.

**Флегматик** характеризуется сравнительно низким уровнем активности поведения, новые формы которого вырабатываются медленно, но являются стойкими. Обладает медлительностью и спокойствием в действиях, мимике и речи, ровностью, постоянством, глубиной чувств и настроений. Настойчивый и упорный «труженик жизни», он редко выходит из себя, не склонен к аффектам, рассчитав свои силы, доводит дело до конца, ровен в отношениях, в меру общителен, не любит попусту болтать. Экономит силы, попусту их не тратит. В зависимости от условий, в одних случаях флегматик может характеризуется «положительными» чертами: выдержка, глубина мыслей, постоянство, основательность и т.д., в других – вялость, безучастность у окружающему, лень и безволие, бедность и слабость эмоций, склонность к выполнению одних лишь привычных действий.

**Меланхолик.** У него реакция часто не соответствует силе раздражителя, присутствует глубина и устойчивость чувств при слабом их выражении. Ему трудно долго на чем-то сосредоточиться. Сильные воздействия часто вызывают у меланхолика продолжительную тормозную реакцию («опускаются руки»). Ему свойственны сдержанность и приглушенность материки и речи, застенчивость, робость, нерешительность. В нормальных условиях меланхолик – человек глубокий, содержательный, может быть хорошим тружеником, успешно справляться с жизненными задачами. При неблагоприятных условиях может превратиться в замкнутого. Боязливого, тревожного, ранимого человека, склонного к тяжелым внутренним переживаниям таких жизненных обстоятельств, которые вовсе этого не заслуживают.

***нестабильный***

Легко расстраивается

Тревожный

Ригидный

Склонный к рассуждениям

Пессимист

Сдержанный

Необщительный

Непостоянный

тихий

Активный

Чувствующий

Агрессивный

Возбудимый

Изменчив

Импульсивен

оптимистичный

24

*меланхолик холерик*

***интроверсия 0 24 экстраверсия***

*флегматик сангвиник*

пассивный

осмотрительный

рассудительны

миролюбивый

управляющий

внушающий доверие

надежный

беззаботный

ровный

спокойный

общительный

контактный

разговорчивый

отзывчивый

непринужденный

жизнерадостный

инициативный

***стабильный***