**Тема занятия: Темперамент и характер, типы темперамента.**

Темперамент часто путают с [характером](https://psychologist.tips/1035-struktura-haraktera-opredelenie-osobennosti-formirovanie.html). На самом деле это совершенно разные понятия. Если характер – продукт социализации, то темперамент – врожденная неизменная особенность индивида. ***Изменить темперамент нельзя, но можно научиться им управлять. Характер изменить можно.***

**Темперамент и деятельность:** Темперамент обеспечивает индивидуальный стиль деятельности, то есть приемы работы, характерные для конкретного человека. Так, например, один ребенок при решении задачи может долго сидеть без дела, обдумывать и сразу записать результат, а другой моментально начнет что-то записывать, зарисовывать, зачеркивать и спустя время вычленит из этого основное. Одинаковый результат – разные пути достижения.

**Типы темперамента**

**Сангвиник:**

* Человек с таким типом психики отличается жизнелюбием, активностью, общительностью, отзывчивостью.
* Он не склонен к переживаниям, легко адаптируется к новым условиям, стремится к лидерству.
* Сангвиник успешен в работе, дружбе и любви.
* Он легко переключается с одного дела на другое и с такой же легкостью меняет увлечения.
* Однако без внешних раздражителей он начинает скучать, становится вялым.

**Флегматик**

* Человек с таким типом всегда пассивен, осторожен и рассудителен. Иногда это доходит до «нудятины и тошноты».
* Вместе с этим он миролюбивый и доброжелательный.
* Им легко управлять, контролировать его действия.
* Флегматик не отличается эмоциональностью и чувствительностью, но на него всегда можно положиться.
* Он обладает большим упорством, самообладанием, терпением, высокой работоспособностью, но медлителен.
* В отношениях устойчив, не склонен к переменам.
* Оказывает хорошее сопротивление негативным длительным раздражителям извне. Свойственная флегматику выдержка и хладнокровие иногда переходит в безразличие к себе и окружающим, работе

**Холерик**

* Легко возбудимый, агрессивный и неспокойный тип.
* Холерик отличается изменчивостью, непостоянством, импульсивностью, активностью и оптимизмом.
* Вместе с большой жизненной энергией можно выделить несдержанность и резкость движений и поступков, крикливость, низкий уровень самообладания, нетерпеливость и частые резкие перепады настроения.
* Холерик отличается выразительной мимикой, быстрой речью и стремительными движениями.

**Меланхолик**

* Отличается пессимистичным настроем, склонностью к тревожности и рассуждениям.
* Он сдержан и необщителен, легко раним, эмоционален, высоко чувствителен.
* Внешним раздражителям оказывает слабое сопротивление, заторможен и пассивен.
* Меланхолик, как правило, не уверен в себе, робок, боязлив, обидчив.
* Но у него очень разит внутренний мир и ассоциативное мышление.
* Меланхолик не отличается выразительностью мимики и движений, плохо приспосабливается к новым условиям.
* Отличается тихой речью, слабостью внимания и быстрой утомляемостью.

В жизни не бывает людей какого то одного типа. У каждого из нас присутствуют признаки в-основном, 2-х типов. Преобладание признаков одного из типов и указывает на то, какой тип темперамента у человека.

Чтобы определить свой тип темперамента, можно пройти различные тесты. Один из самых распространенных – тест Айзенка. Рекомендую пройти тест по ссылке: <https://brainapps.ru/test/temperament> - это разновидность теста именно для подростков.