

**Тема урока: « Характер и темперамент личности.**

**Имя урока: « Управление темпераментом формирует характер и помогает общению».**

**Идея урока: «Познаем себя».**

### **I. Создание мотивации на уроке.**

*Каждый день, приходя в школу на уроки, вы узнаете очень много нового из разных областей знаний. На уроках биологии вы узнаете много нового о человеке, о его психологических особенностях и надеюсь для вас эти новые знания становятся открытием. Потому что каждый человек- неповторим и это тоже открытие.*

*Ребята, мы живем в счастливое время, когда каждый человек имеет возможность самореализоваться( то есть найти свое место в жизни, проявить свои возможности и способности). Самый быстрый способ успешной самореализации- это самопознание. На сегодняшнем уроке мы будем учиться познавать себя.*

*Я предлагаю вам поговорим о том, что влияет на каждого человека, что делает нас неповторимым. Давайте поговорим о темпераменте. В ходе сегодняшнего занятия вам необходимо заполнить личную кару темперамента*

Тип темперамента	Цвет темперамента	Характерные особенности	внешние признаки	Взаимодействие темпераментов			Проблемы темперамента	Рекомендации по поведению
				совместимое	проблематичное	«подстройка»		
основной								
дополнительный								

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

## **Вступление.**

Мы с вами уже знаем , что психика каждого человека уникальна. Все люди отличаются друг от друга по личностным особенностям :способностям, интересам, убеждениям и поведению. А нашим поведением, в большей степени, управляет темперамент.

Любой человек, чтобы удачно выстраивать отношения с другими людьми должен уметь учитывать особенности своего темперамента и темперамента людей, с которыми ему приходится общаться, учиться и дружить.

**(Сл.2) Идея нашего занятия : «Управление темпераментом формирует характер и помогает общению».**

**(Сл.3) Вы наверное замечали, что люди одних и тех же ситуациях по-разному выражают свои чувства и это хорошо видно в рисунках датского художника Х. Бидструпа.**

*Посмотрите, как реагируют разные люди когда на их шляпу сел человек:*

- один герой с гневом обрушился на виновного
- второй надел смятую шляпу и спокойно закурил
- третий огорчился и заплакал
- четвертый рассмеялся.

*Чем можно объяснить разное поведение людей?*

**(Разным темпераментом)**

## **II. Задание № 1. «Найди себя»**

*Каждому из вас выдана карточка с описанием 4 видов поведения людей. Найдите то описание, которое подходит вам в большей степени, запомните его.*

## **Карточка с заданием №1 «НАЙДИ СЕБЯ»**

*Поднимите бейджик те, кто считает, что ему подходит эта характеристика:*

- 1. Я – человек энергичный и напористый, не всегда контролирую свои эмоции. Если выхожу из себя, то успокаиваюсь не сразу. Своим делом занимаюсь энергично и с полной отдачей, на посторонние вещи не отвлекаюсь. Прямолинеен в делах, и в отношениях. Даже самые трудные препятствия предпочитаю преодолевать, а не обходить. (красный бейджик)*
- 2. Я – человек спокойный и уравновешенный, меня очень трудно вывести из себя. По характеру терпелив, умею ждать. Медленно приспосабливаюсь к новой обстановке. В дело вникаю глубоко, работаю неторопливо, шаг за шагом продвигаясь в выбранном направлении, не люблю отвлекаться от основного занятия. (зеленый бейджик)*
- 3. Я – человек гибкий и динамичный, всегда нуждаюсь в разнообразии внешних впечатлений. Хотя легко возбуждаюсь, но так же быстро и успокаиваюсь. Предпочитаю расширять круг своих контактов и легко переключаюсь с одного занятия на другое. Ни при каких обстоятельствах не падаю духом, умею находить выход из любого положения. (желтый бейджик)*
- 4. Я – человек чувствительный и изменчивый, очень завишу от своего внутреннего состояния. Легко расстраиваюсь по пустякам и долго не успокаиваюсь. Из-за тонкой восприимчивости душевное равновесие дается мне с трудом, поэтому я нуждаюсь в эмоциональной поддержке близких. О моих перепадах настроения посторонним трудно догадаться (синий бейджик)*

*- Как вы думаете, что скрывается за этими характеристиками людей?*

*- Правильно, типы темпераментов: . (Сл.4)*

- 1. Холерический темперамент*
- 2. Флегматический темперамент*
- 3. Сангвинический темперамент*
- 4. Меланхолический темперамент*

*( сл.5) в одинаковых жизненных ситуациях каждый поступает в соответствии со своим темпераментом*

## Раскрытие интриги цвета.

*Просьба поднять бейджик. Мы сформировали каждую группу так, чтобы в нее попали люди с разным типом темперамента,*

*И каждый тип темперамента обозначили своим цветом: красным цветом – холерический темперамент; зеленым – флегматический; желтым – сангвинический; синий – меланхолический. (сл 6)*

*Давайте раскроем интригу цвета. (сл 7)*

*Послушайте сообщения учащихся класса, получивших индивидуальное задание по вопросу соответствия темперамента человека и цвета.*

**Красный цвет** соответствует холерическому типу темперамента. Действие красного цвета стимулирует: нервные центры; швы полушарий головного мозга; заряжает энергией мышцы; повышает артериальное давление и частоту пульса.

**Желтый цвет.** Исследователи утверждают, что это цвет сангвиника. Действие его сродни красному: повышает артериальное давление, частоту пульса. Более всего влиянию желтого цвета подвержена нервная система. Это цвет надежды. Люди, отрицающие категорически желтый цвет, могут страдать от потери любви, крахе надежды, стремление к изоляции. Желтый цвет вызывает интеллектуальный интерес к окружающему миру.

Примечание : желтые тона противопоказаны при невралгиях и перевозбуждении.

**Зеленый цвет** окрашивает энергетическое поле флегматика. Символизирует постоянство, твердость, сопротивление изменениям. Эмоции, подвластные зеленому цвету, — гордость, воля. Оказывает физиологическое воздействие на гладкие мышцы, осуществляет контроль за ними.

Человек, выбирающий зеленое, стремится к торжеству своих идей, позиций. Зеленый — цвет надежды.

Психофизиологические особенности зеленого цвета: нормализация кровяного и глазного давления, стабилизация пульса, увеличение остроты зрения, усиление интеллектуальной работоспособности.

Справка: по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) за 1991 г., привыкание к зеленому цвету дало увеличение правильности решения задач на 10 % и уменьшение количества ошибок до 25 %.

Зеленый цвет полезен при истериях, неврозах, бессоннице.

**Синий цвет** — это цвет меланхолика. Он символизирует спокойствие, чуткость, довольство.

Орган, принимающий его воздействие. - кожа. Предпочтение синего символизирует желание отдохнуть, расслабиться, снять с себя оковы дня.

Но синий цвет не так уж и прост. Длительное воздействие им вызывает депрессию, а на экстравертов оказывает успокаивающее влияние, на интровертов — стимулирующее.

*Наверное многие из вас прослушав данную информацию оказались в ситуации сомнения. Правильно ли вы определили темперамент.*

*Нужно сказать, что ярко выраженного темперамента практически не бывает. Каждый человек имеет сочетание двух темпераментов, один из которых – ведущий, он более выражен. Вторым, дополнительный.*

**Основной, доминирующий темперамент** проявляется в комфортной психологической атмосфере (в знакомой обстановке, с близкими людьми).

**Второй – дополнительный темперамент**, ярче проявляется в формальном общении с другими, чаще посторонними людьми.

*Давайте узнаем, какие мы холерики, флегматики, сангвиники, меланхолики.*

*Итак, основные характеристики темпераментов. (Сл.8).*

### **III. Характеристики темпераментов. (Сл.9)**

#### **Холерик**

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

**(Сл. 10)** Для типично представителя холерического темперамента характерны следующие внешние признаки:

- хрупкость внешнего облика, худоба и худощавость;
- вытянутые части тела;
- сильное развитие конечностей;
- нос ярко выраженной формы – с горбинкой, заостренный;
- шея длинная.

**(Сл. 11)**

*Наиболее известными представителями холерического темперамента являются: Александр Васильевич Суворов, Петр I, Александр Сергеевич Пушкин.*

**(Сл. 12)**

#### **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

**(Сл. 13)** Для типично представителя флегматического темперамента характерны следующие внешние признаки:

- замедленные движения, спокойная и уверенная, «плывущая» походка;
- плотная, крепко сбитая фигура;
- нос крупный, прямой;
- относительно короткая, прямая шея.

**(Сл.14)**

Наиболее известные флегматики: Иван Андреевич Крылов, Михаил Илларионович Кутузов.

**(Сл. 15)**

#### 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

**(Сл. 16)** Для типично представителя сангвинического темперамента характерны следующие внешние признаки:

- округлые формы, низкий или средний рост;
- короткие, широкие кости и мышцы;
- нос «утиный», «картошкой» или слегка вздернут.

**(Сл. 17)**

Наиболее известные сангвиники: Михаил Юрьевич Лермонтов, Вольфганг Амадей Моцарт.

**(Сл. 18)**

#### 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

(Сл. 19)

*Для типично представителя характерны следующие внешние признаки:*

- *утонченные черты лица, хрупкость внешнего облика, худощавость;*
- *вытянутые части тела;*
- *нос часто удлинённый, заострённый;*
- *шея длинная.*

(Сл.20)

Наиболее известные представители меланхолического темперамента: Петр Ильич Чайковский, Николай Васильевич Гоголь.

(Сл.21)

*Итак, людей в зависимости от их темперамента можно разделить на холериков, флегматиков, сангвиников, меланхоликов.*

#### IV. Совместимость темпераментов.

*Человек- существо биосоциальное. В отличие от животных он обитает в 2 средах: биологической и социальной. И в процессе жизни ему приходится общаться не только с окружающим его миром животных , растений но и с окружающими людьми. Во время общения , люди, обладающие разными типами темпераментов, дополняют друг друга. .Вы наверняка слышали такое высказывание « противоположности –притягиваются».*

*Давайте поговорим о совместимости темпераментов.*

**(Сл. 22)Совместимое взаимодействие:**

**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.

**(Сл. 23) 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.

#### **(Сл. 24) Взаимодействие «подстройки»**

- 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.

#### **V. Другие классификации темпераментов.**

*Предлагаю вам, используя информацию о темпераменте, охарактеризовать например, времена года*

#### **Задание 3 .(Сл.25)**

- *Выберите время года, вашей группы. Ответ обоснуйте .*

**Ответы:**

Зима – холерик, весна – сангвиник, лето – флегматик, осень – меланхолик.

#### **VI. Ежедневные проблемы (Сл.26)**

*Каждый человек уникален, но не является идеальным. И одна из причин тому - его темперамент. Какие проблемы несёт темперамент своему обладателю?*

#### **Холерик (Сл.27)**

- 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



### **Сангвиник (Сл.28)**

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

### **Флегматик (Сл.29)**

- 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

### **Меланхолик (Сл.30)**

- 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 выйдет»
- От него регулярно можно получать порцию жалоб на грубых и невоспитанных мальчишек, язвительных девчонок и скучных учителей.

*Темперамент каждого человека заложен природой, но следуя рекомендациям психологов, вы можете контролировать свои эмоции и правильно выстраивать взаимоотношения с людьми (Рекомендации)*

### **Рекомендации: (Сл.31)Холерик: (Сл.32)**

- 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.

**Флегматик: (Сл.33)**

- 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

**Сангвиник: (Сл.34)**

- 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

**Меланхолик: Рекомендации: (Сл.35)**

- 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.

*Попадая в разные жизненные ситуации, мы учимся управлять своим темпераментом, формируя, тем самым, свой характер.*

**VII. Подведение итогов. (Сл. 36)**

*Мы с вами на сегодняшнем уроке попытались не только узнать о типах темпераментов, но и показать их сильные и слабые стороны. Надеюсь, что эта информация поможет вам лучше замечать особенности другого человека, внимательнее и глубже понимать друг друга, строить взаимоотношения, а также управлять своими эмоциями. Помните о том, что каждый человек интересен по-своему*

*« Познав самого себя, никто не останется тем, кто он есть»  
(Томас Манн)*

**Рефлексия(Сл. 37)**

Лист рефлексии	Закончи предложение.....
<hr/> <b>(Ф.И учащегося)</b>	На этом уроке я узнал...  Меня удивило...  Думаю, что в жизни мне пригодится...

*Мы надеемся, что это занятие прошло не зря, вы узнали какой у вас темперамент и понимаете, что управляя темпераментом мы формируем свой характер и учимся общению.*

**(Сл. 38)**

Помните, что в подавляющем большинстве случаев:

*Сангвиники – это душа коллектива, Холерики – движущая сила  
Флегматики – наша совесть, Меланхолики – мозговой центр*

**(Сл. 39)**

**Домашнее задание.**

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

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫ ЗАДАНИЯ**

### **1. Задание. .Ситуация - препятствие**

*Принадлежность человека к одному из четырех видов темпераментов можно определить ситуативно – по той реакции, которая проявляется у него как ответ на возникшее на его пути препятствие:*

**Задание.** *Подумайте, как отреагирует на возникшее препятствие представитель каждого темперамента (выдать действие)*

**Правильные ответы:**

- холерик препятствие сметает;
- сангвиник обходит;
- флегматик часто даже не замечает;
- меланхолик перед препятствием останавливается.

### **2.Задание.Темперамент и мушкетеры**

Психологи считают, что яркими представителями четырех типов темперамента являются главные герои известного романа Александра Дюма «Три мушкетера». (Назвать каждого из героев)

*Поднимите руку кто из вас читал книгу А. Дюма «Три мушкетера», а кто смотрел фильмы про этих мушкетеров?*

### **3. Задание. «Выбери своего героя»**

Вам предлагается, определите какому типу темперамента соответствует каждый герой

- |              |          |
|--------------|----------|
| ▪ Д'Артаньян | ▪ Портос |
| ▪ Атос       | ▪ Арамис |

*Большинство психологов считают, что Атос – холерик, сангвеник - Д'Артаньян, Портос – флегматик, меланхолик – Арамис.*

*Комментарий (если не произошло совпадений): Вы помните, что «чистых» темпераментов в природе не бывает. При создании фильма режиссер и актеры внесли свое видение в образы героев.*

### **4.Задание. Сценка – практикум (дополнительно)**

*В силу своего темперамента на одну и ту же проблему люди реагируют по-разному. Одна и та же оценка, полученная школьниками, может у одного вызвать улыбку, у другого – слезы, а третий вообще сделает вид, что его это не интересует.*

Давайте посмотрим, как ведут себя в одной и той же жизненной ситуации представители разных темпераментов. Определите темперамент каждого из героев.

#### **Сценка**

Четыре усталых путника добрались к полуночи до городских ворот. Ворота заперты, и стража спит. Первый сел на землю”. Вот не везёт, стоило в кои-то веки выбраться из дому, и такое невезение! Что же делать - до утра далеко, помяните меня, ещё дождь пойдёт”, - приговаривал он сквозь слёзы. “ Чего тут ворчать, вышибем ворота, и все дела!”, - горячился второй, дубася кулаками в ворота. “Друзья, сохраняйте спокойствие, что вы мечетесь, сядем подождём, летняя ночь коротка”, - успокаивал попутчиков третий. “Зачем сидеть и ждать? Пойдёмте к воротам поближе. Глядите, под ними большая щель. Ну-ка попробуем, вдруг пролезем в неё”, - взял в свои руки инициативу четвёртый.

#### **Карточка с заданием №1 «НАЙДИ СЕБЯ»**

*Поднимите бейджик те, кто считает, что ему подходит эта характеристика:*

- 1. Я – человек энергичный и напористый, не всегда контролирую свои эмоции. Если выхожу из себя, то успокаиваюсь не сразу. Своим делом занимаюсь энергично и с полной отдачей, на посторонние вещи не отвлекаюсь. Прямолинеен в делах, и в отношениях. Даже самые трудные препятствия предпочитаю преодолевать, а не обходить.(красный бейджик)*

2. Я – человек спокойный и уравновешенный, меня очень трудно вывести из себя. По характеру терпелив, умею ждать. Медленно приспосабливаюсь к новой обстановке. В дело вникаю глубоко, работаю неторопливо, шаг за шагом продвигаясь в выбранном направлении, не люблю отвлекаться от основного занятия. (**зеленый бейджик**)
3. Я – человек гибкий и динамичный, всегда нуждаюсь в разнообразии внешних впечатлений. Хотя легко возбуждаюсь, но так же быстро и успокаиваюсь. Предпочитаю расширять круг своих контактов и легко переключаюсь с одного занятия на другое. Ни при каких обстоятельствах не падаю духом, умею находить выход из любого положения. (**желтый бейджик**)
4. Я – человек чувствительный и изменчивый, очень завишу от своего внутреннего состояния. Легко расстраиваюсь по пустякам и долго не успокаиваюсь. Из-за тонкой восприимчивости душевное равновесие дается мне с трудом, поэтому я нуждаюсь в эмоциональной поддержке близких. О моих перепадах настроения посторонним трудно догадаться (**синий бейджик**)

**Красный цвет** соответствует холерическому типу темперамента. Действие красного цвета стимулирует: нервные центры; швы полушарий головного мозга; заряжает энергией мышцы; повышает артериальное давление и частоту пульса.

**Желтый цвет.** Исследователи утверждают, что это цвет сангвника. Действие его сродни красному: повышает артериальное давление, частоту пульса. Более всего влиянию желтого цвета подвержена нервная система. Это цвет надежды. Люди, отрицающие категорически желтый цвет, могут страдать от потери любви, крахе надежды, стремление к изоляции. Желтый цвет вызывает интеллектуальный интерес к окружающему миру.

Примечание : желтые тона противопоказаны при невралгиях и перевозбуждении.

**Зеленый цвет** окрашивает энергетическое поле флегматика.

Символизирует постоянство, твердость, сопротивление изменениям.

Эмоции, подвластные зеленому цвету, — гордость, воля. Оказывает физиологическое воздействие на гладкие мышцы, осуществляет контроль за ними.

Человек, выбирающий зеленое, стремится к торжеству своих идей, позиций. Зеленый — цвет надежды.

Психофизиологические особенности зеленого цвета: нормализация кровяного и глазного давления, стабилизация пульса, увеличение остроты зрения, усиление интеллектуальной работоспособности.

Справка: по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) за 1991 г., привыкание к зеленому цвету дало увеличение правильности решения задач на 10 % и уменьшение количества ошибок до 25 %.

Зеленый цвет полезен при истериях, неврозах, бессоннице.

**Синий цвет** — это цвет меланхолика. Он символизирует спокойствие, чуткость, довольство.

Орган, принимающий его воздействие. - кожа. Предпочтение синего символизирует желание отдохнуть, расслабиться, снять с себя оковы дня.

Но синий цвет не так уж и прост. Длительное воздействие им вызывает депрессию, а на экстравертов оказывает успокаивающее влияние, на интровертов — стимулирующее.

### **Рекомендации:**

#### **Холерик:**

- 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.

### **Флегматик:**

#### **Рекомендации:**

- *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*

### **Сангвиник:**

#### **Рекомендации:**

- 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

### **Меланхолик:**

#### **Рекомендации:**

- *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.*

Определите темперамент каждого из героев. Ответ обоснуйте

### **Сценка**

Четыре усталых путника добрались к полуночи до городских ворот. Ворота заперты, и стража спит. Первый сел на землю”. Вот не везёт, стоило в кои-то веки выбраться из дому, и такое невезение! Что же делать - до утра

далеко, помяните меня, ещё дождь пойдёт”, - приговаривал он сквозь слёзы. “ Чего тут ворчать, вышибем ворота, и все дела!”, - горячился второй, дубася кулаками в ворота. “Друзья, сохраняйте спокойствие, что вы мечетесь, сядем подождём, летняя ночь коротка”, - успокаивал попутчиков третий. “Зачем сидеть и ждать? Пойдёмте к воротам поближе. Глядите, под ними большая щель. Ну-ка попробуем, вдруг пролезем в неё”, - взял в свои руки инициативу четвёртый.

. Определите темперамент каждого из героев. Ответ обоснуйте

### **Сценка**

Четыре усталых путника добрались к полуночи до городских ворот. Ворота заперты, и стража спит. Первый сел на землю”. Вот не везёт, стоило в кои-то веки выбраться из дому, и такое невезение! Что же делать - до утра далеко, помяните меня, ещё дождь пойдёт”, - приговаривал он сквозь слёзы. “ Чего тут ворчать, вышибем ворота, и все дела!”, - горячился второй, дубася кулаками в ворота. “Друзья, сохраняйте спокойствие, что вы мечетесь, сядем подождём, летняя ночь коротка”, - успокаивал попутчиков третий. “Зачем сидеть и ждать? Пойдёмте к воротам поближе. Глядите, под ними большая щель. Ну-ка попробуем, вдруг пролезем в неё”, - взял в свои руки инициативу четвёртый.



<i>Тип темперамента Основной / дополнительный</i>	<i>Соответствие цвета и темперамента</i>	<i>Характерные особенности</i>	<i>внешние признаки</i>	<i>Взаимодействие темпераментов</i>			<i>Проблемы темперамента</i>	<i>Рекомендации по поведению</i>
				<i>совмести мое</i>	<i>проблемати чное</i>	<i>«подстройка»</i>		

<i>Тип темперамента Основной / дополнительный</i>	<i>Соответствие цвета и темперамента</i>	<i>Характерные особенности</i>	<i>внешние признаки</i>	<i>Взаимодействие темпераментов</i>			<i>Проблемы темперамента</i>	<i>Рекомендации по поведению</i>
				<i>совмести мое</i>	<i>проблемати чное</i>	<i>«подстройка»</i>		

