**Типы темперамента человека**

**Введение**

**Темперамент -** это совокупность индивидуальных особенностей человека, характеризующих эмоциональную и динамичную сторону его деятельности (умственную деятельность и поведение). Отдельные свойства и особенности темперамента могут благоприятствовать или противодействовать формированию личностных черт. В этом понятии исходно содержится сложная внутренняя диалектика. Мы используем их для определения человеческой индивидуальности - того, что отличает данного человека от всех остальных, что делает его уникальным. Вместе с тем мы заранее предполагаем в этой уникальности черты, общие с другими людьми, иначе всякая классификация, да и само употребление перечисленных понятий, потеряла бы смысл. Какие же именно черты, стороны, качества, особенности человека отражает каждое из этих понятий? Слова «темперамент», «характер», «личность» употребляются нами постоянно и повсеместно, они нужны и свою роль выполняют. В повседневном общении в каждое из них вкладывается достаточно определенный смысл и с их помощью достигается взаимопонимание.

Актуальность темы

Мы все очень разные не только внешне, но и внутренне. Такое многообразие обусловлено многими факторами, в том числе и типом темперамента людей. Темпераментом называются индивидуальные психологические особенности, характеризующие личность человека со стороны динамики его психических процессов. Все эти процессы оказывают большое влияние на поведение и деятельность человека в обществе. Действительно, почему мы по-разному относимся к окружающим, выбираем разных друзей, разные профессии, у нас разные взгляды и вкусы, мы по-разному учимся? А влияет ли темперамент на результаты учебной деятельности обучающихся? Для учеников, кто задумывается о своей дальнейшей жизни, это особенно важно. Ведь темперамент это врожденное качество человека и изменить его невозможно.

**1. Общее понятие о темпераменте**

**Темперамент** - это индивидуальные особенности человека, определяющие динамику протекания его психических процессов и поведения. Под динамикой понимают темп, ритм, продолжительность, интенсивность психических процессов, в частности эмоциональных процессов, а также некоторые внешние особенности поведения человека - подвижность, активность, быстроту или замедленность реакций и т.д. Темперамент характеризует динамичность личности, но не характеризует ее убеждений, взглядов, интересов, не является показателем ценности или малоценности личности, не определяет ее возможности (не следует смешивать свойства темперамента со свойствами характера или способностями).

Можно выделить следующие основные компоненты, определяющие темперамент:

. **Общая активность психической деятельности и поведения человека** выражается в различной степени стремления активно действовать, осваивать и преобразовывать окружающую действительность, проявлять себя в разнообразной деятельности. Выражение общей активности у различных людей различно.

Можно отметить две крайности: с одной стороны, вялость, инертность, пассивность, а с другой - большая энергия, активность, страстность и стремительность в деятельности. Между этими двумя полюсами располагаются представители различных темпераментов.

. **Двигательная, или моторная, активность** показывает состояние активности двигательного и речедвигательного аппарата. Выражается в быстроте, силе, резкости, интенсивности мышечных движений и речи человека. Его внешней подвижности (или, наоборот, сдержанности), говорливости (или молчаливости).

. **Эмоциональная активность** выражается в эмоциональной впечатлительности (восприимчивость и чуткость к эмоциональным воздействиям), импульсивности, эмоциональной подвижности (быстрота смены эмоциональных состояний, начала и прекращение их). Темперамент проявляется в деятельности, поведении и поступках человека и имеет внешнее выражение. По внешним устойчивым признакам можно до известной степени судить о некоторых свойствах темперамента.

**. История выявления типов темперамента**

Древнегреческая медицина в лице крупнейшего ее представителя ***Гиппократа*** *(V в. до н.э.)* считала, что состояние организма зависит главным образом от количественного соотношения «соков» или жидкостей, имеющихся в организме. Такими необходимыми для жизни «соками» считались кровь, желчь, черная желчь и слизь (флегма), и предполагалось, что для здоровья необходимо их оптимальное соотношение. Римские врачи, работавшие несколькими столетиями позже, для обозначения «пропорции» в смешении жидкостей стали использовать слово temperamentum, что означает «надлежащее соотношение частей», от которого и произошел термин «темперамент». Постепенно в античной науке получила признание мысль о том, что не только телесные функции, но и психические особенности людей представляют собой выражение их темперамента, т.е. зависят от пропорции, в которой смешаны в организме основные «соки». Римский анатом и врач ***Клавдий Гален****,* живший во II в. до н.э., впервые дал развернутую классификацию разных типов темперамента. Впоследствии представителями античной медицины число типов темперамента было сведено до четырех. Каждый из них характеризовался преобладанием какой-либо одной жидкости.

Смешение жидкостей в организме, характеризующееся преобладанием крови, было названо *сангвиническим* темпераментом (от латинского - слова «сангвис» - кровь). Смешение, при котором. преобладает лимфа - *флегматическим* темпераментом (от греческого слова «флегма» - слизь). Смешение с преобладанием желтой желчи - *холерическим* темпераментом (от греческого слова «холэ» - желчь) и смешение с преобладанием черной желчи - *меланхолическим* темпераментом (от греческих слов «мелайна холэ» - черная желчь).

Эти названия темпераментов сохранились до сих пор, но прежние представления об органической основе психологических различий между людьми имеют теперь по преимуществу исторический интерес.

В течение многих столетий прошедших со времен античной науки, выдвигались новые различные гипотезы, стремившиеся объяснить причину различий динамических проявлений психики. В истории изучения этой проблемы можно выделить три основных системы взглядов. Самая древняя из них, как мы уже знаем, связывает причину индивидуальных различий с ролью тех или иных жидких сред организма. К этим *гуморальным теориям* (от латинского humor - влага, сок) относятся получившие широкое распространение уже в новое время представления об особом значении крови.

Так, немецкий философ ***И. Кант*** *(конец XVIII в.),* внесший большой вклад в систематизацию психологических представлений о темпераментах, считал, что природной основой темперамента являются индивидуальные особенности крови. Близка к такой точке зрения идея русского педагога, анатома и врача *П.Ф. Лесгафта,* писавшего (в конце XIX - начале XX в.) о том, что в основе проявлений темперамента, в конечном счете, лежат свойства системы кровообращения, в частности, толщина и упругость стенок кровеносных сосудов, диаметр их просвета, строение и форма сердца и т.д., с чем связаны быстрота и сила кровотока и как следствие - мера возбудимости организма и продолжительность реакций в ответ на различные стимулы. Давние представления о значении жидких сред организма получили частичное подтверждение в современных эндокринологических исследованиях, показавших, что такие свойства психики, как та или иная динамика реактивности, чувствительность, эмоциональная уравновешенность, в значительной степени зависят от индивидуальных различий в функционировании гормональной системы.

На рубеже XIX и начала XX вв. сформировалась так называемая *соматическая концепция,* согласно которой существует связь между свойствами темперамента и телосложением. Широкую известность получили труды немецкого психиатра ***Э. Кречмера*** (20-е годы нашего века), в которых обосновываются представления о том, *что* различия в типах строения тела (некоторые особенности роста, полноты, пропорций частей тела) указывают и на определенные различия в темпераменте. Американский ученый ***У. Шелдон*** (40-е годы нашего века) также ставил в прямую связь телесные особенности, выступающие в той или иной степени развития различных тканей организма, и особенности темперамента. Соматические теории не следует чрезмерно противопоставлять гуморальным: как тип строения тела, так и динамические свойства психики могут быть следствием одной и той же причины - результатом действия гормонов, выделяемых железами внутренней секреции.

Параллельно с представлениями о гуморальных, соматических источниках различий по темпераменту развивались (начиная с середины XVIII в.) идеи» получавшие все более полное и доказательное обоснование, о значении для динамических особенностей психики возбудимости и чувствительности нервов*.* Самой важной вехой на этом пути явилось обращение И.П. Павлова» к изучению свойств головного мозга, органа психики. Великим физиологом было разработано (в 20-30-е годы нашего века) учение о *типах нервной системы,* или, что-то же самое, типах высшей нервной деятельности*.* **И.П. Павлов** выделил три основных свойства нервной системы: силу, уравновешенность и подвижность возбудительного и тормозного процессов*.*

**3. Физиологическая основа темперамента**

Согласно учению И.П. Павлова, индивидуальные особенности поведения, динамика протекания психической деятельности зависят от индивидуальных различий в деятельности нервной системы. Основой же индивидуальных различий в нервной деятельности является проявление и соотношение свойств двух основных нервных процессов - возбуждения и торможения.

Были установлены три свойства процессов возбуждения и торможения:

) сила процессов возбуждения и торможения,

) уравновешенность процессов возбуждения и торможения,

) подвижность (сменяемость) процессов возбуждения и торможения.

Сила нервных процессов выражается в способности нервных клеток переносить продолжительное либо кратковременное, но очень концентрированное возбуждение и торможение. Это определяет работоспособность (выносливость) нервной клетки.

Слабость нервных процессов характеризуется неспособностью нервных клеток выдерживать длительное и концентрированное возбуждение и торможение. При действии весьма сильных раздражителей нервные клетки быстро переходят в состояние охранительного торможения. Таким образом, в слабой нервной системе нервные клетки отличаются низкой работоспособностью, их энергия быстро истощается. Но зато слабая нервная система обладает большой чувствительностью: даже на слабые раздражители она дает соответствующую реакцию.

Важным свойством высшей нервной деятельности является уравновешенность нервных процессов, т.е. пропорциональное соотношение возбуждения и торможения. У некоторых людей эти два процесса взаимно уравновешиваются, а у других этого равновесия не наблюдается: преобладает или процесс торможения или возбуждения.

Одно из основных свойств высшей нервной деятельности - подвижность нервных процессов. Подвижность нервной системы характеризуется быстротой сменяемости процессов возбуждения и торможения, быстротой возникновения и прекращения их (когда этого требуют условия жизни), скоростью движения нервных процессов (иррадиации и концентрации), быстротой появления нервного процесса в ответ на раздражение, быстротой образования новых условных связей, выработки и изменения динамического стереотипа.

Комбинации указанных свойств нервных процессов возбуждения и торможения были положены в основу определения типа высшей нервной деятельности. В зависимости от сочетания силы, подвижности и уравновешенности процессов возбуждения и торможения различают четыре основных типа высшей нервной деятельности.

**Слабый тип:** представители слабого типа нервной системы не могут выдерживать сильные, длительные и концентрированные раздражители. Слабыми являются процессы торможения и возбуждения. При действии сильных раздражителей задерживается выработка условных рефлексов. Наряду с этим отмечается высокая чувствительность (т.е. низкий порог) на действия раздражителей.

**Сильный уравновешенный тип:** отличаясь сильной нервной системой, он характеризуется неуравновешенностью основных нервных процессов - преобладанием процессов возбуждения над процессами торможения.

**Сильный уравновешенный подвижный тип:** процессы торможения и возбуждения сильны и уравновешенны, но быстрота, подвижность их, быстрая сменяемость нервных процессов ведут к относительной неустойчивости нервных связей.

**Сильный уравновешенный инертный тип**: сильные и уравновешенные нервные процессы отличаются малой подвижностью. Представители этого типа внешне всегда спокойны, ровны, трудно возбудимы.

Тип высшей нервной деятельности относится к природным высшим данным, это врожденное свойство нервной системы. На данной физиологической основе могут образоваться различные системы условных связей, т.е. в процессе жизни эти условные связи будут различно формироваться у разных людей: в этом и будет проявляться тип высшей нервной деятельности. Темперамент и есть проявление типа высшей нервной деятельности в деятельности, поведении человека.

Особенности психической деятельности человека, определяющие его поступки, поведение, привычки, интересы, знания, формируются в процессе индивидуальной жизни человека, в процессе воспитания. Тип высшей нервной деятельности придает своеобразие поведению человека, накладывает характерный отпечаток на весь облик человека - определяет подвижность его психических процессов, их устойчивость, но не определяет ни поведения, ни поступков человека, ни его убеждений, ни моральных устоев.

**. Виды темперамента и их описание**

Темпераменты являются «основными чертами» индивидуальных особенностей человека. Их принято различать следующим образом: сангвинический, флегматичный, холерический и меланхолический.

**Сангвинический темперамент**

Сангвиник быстро сходится с людьми, жизнерадостен, легко переключается с одного вида деятельности на другой, но не любит однообразной работы. Он легко контролирует свои эмоции, быстро осваивается в новой обстановке, активно вступает в контакты с людьми. Его речь громкая, быстрая, отчетливая и сопровождается выразительными мимикой и жестами. Но этот темперамент характеризуется некоторой двойственностью.

Если раздражители быстро меняются, все время поддерживается новизна и интерес впечатлений, у сангвиника создается состояние активного возбуждения и он проявляет себя как человек деятельный, активный, энергичный. Если же воздействия длительны и однообразны, то они не поддерживают состояния активности, возбуждения и сангвиник теряет интерес к делу, у него появляется безразличие, скука, вялость.

У сангвиника быстро возникают чувства радости, горя, привязанности и недоброжелательности, но все эти проявления его чувств неустойчивы, не отличаются длительностью и глубиной. Они быстро возникают и могут так же быстро исчезнуть или даже замениться противоположными. Настроение сангвиника быстро меняется, но, как правило, преобладает хорошее настроение.

**Флегматический темперамент**

Человек этого темперамента медлителен, спокоен, нетороплив, уравновешен. В деятельности проявляет основательность, продуманность, упорство. Он, как правило, доводит начатое до конца. Все психические процессы у флегматика протекают как бы замедленно. Чувства флегматика внешне выражаются слабо, они обычно невыразительны. Причина этого - уравновешенность и слабая подвижность нервных процессов. В отношениях с людьми флегматик всегда ровен, спокоен, в меру общителен, настроение у него устойчивое. Спокойствие человека флегматического темперамента проявляется и в отношении его к событиям и явлениям жизни флегматика нелегко вывести из себя и задеть эмоционально. У человека флегматического темперамента легко выработать выдержку, хладнокровие, спокойствие. Но у флегматика следует развивать недостающие ему качества - большую подвижность, активность, не допускать, чтобы он проявлял безразличие к деятельности, вялость, инертность, которые очень легко могут сформироваться в определенных условиях. Иногда у человека этого темперамента может развиться безразличное отношение к труду, к окружающей жизни, к людям и даже к самому себе.

**Холерический темперамент**

Люди этого темперамента быстры, чрезмерно подвижны, неуравновешенны, возбудимы, все психические процессы протекают у них быстро, интенсивно. Преобладание возбуждения над торможением, свойственное этому типу нервной деятельности, ярко проявляется в несдержанности, порывистости, вспыльчивости, раздражительности холерика. Отсюда и выразительная мимика, торопливая речь, резкие жесты, несдержанные движения. Чувства человека холерического темперамента сильные, обычно ярко проявляются, быстро возникают; настроение иногда резко меняется. Неуравновешенность, свойственная холерику, ярко связывается и в его деятельности: он с увеличением и даже страстью берется за дело, показывая при этом порывистость и быстроту движений, работает с подъемом, преодолевая трудности. Но у человека с холерическим темпераментом запас нервной энергии может быстро истощиться в процессе работы и тогда может наступить резкий спад деятельности: подъем и воодушевление исчезают, настроение резко падает. В общении с людьми холерик допускает резкость, раздражительность, эмоциональную несдержанность, что часто не дает ему возможности объективно оценивать поступки людей, и на этой почве он создает конфликтные ситуации в коллективе. Излишняя прямолинейность, вспыльчивость, резкость, нетерпимость порой делают тяжелым и неприятным пребывание в коллективе таких людей.

**Меланхолический темперамент**

У меланхоликов медленно протекают психические процессы, они с трудом реагируют на сильные раздражители; длительное и сильное напряжение вызывает у людей этого темперамента замедленную деятельность, а затем и прекращение ее В работе меланхолики обычно пассивны, часто мало заинтересованы (ведь заинтересованность всегда связана с сильным нервным напряжением). Чувства и эмоциональные состояния у людей меланхолического темперамента возникают медленно, но отличаются глубиной, большой силой и длительностью; меланхолики легко уязвимы, тяжело переносят обиды, огорчения, хотя внешне все эти переживания у них выражаются слабо. Представители меланхолического темперамента склонны к замкнутости и одиночеству, избегают общения с малознакомыми, новыми людьми, часто смущаются, проявляют большую неловкость в новой обстановке. Все новое, необычное вызывает у меланхоликов тормозное состояние. Но в привычной и спокойной обстановке люди с таким темпераментом чувствуют себя спокойно и работают очень продуктивно. У меланхоликов легко развивать и совершенствовать свойственную им глубину и устойчивость чувств, повышенную восприимчивость к внешним воздействиям.

**. Темперамент ребенка и его учебная деятельность**

Темперамент ребенка основывается на свойствах его нервной системы - силе лабильности, специфике протекания процессов возбуждения и торможения. Темперамент редко встречается в чистом виде, но тем не менее накладывает отпечаток на учебную деятельность школьника. Дети со слабой и подвижной нервной системой (меланхолики) особенно остро воспринимают замечания учителя, расстраиваются из-за мелочей, на которые остальные не обращают внимания. Их повышенная впечатлительность может мешать им адаптировать в школе. От флегматика с его сильной малоподвижной нервной системой вряд ли следует ждать быстрого ответа или мгновенного включения в выполнение письменной работы. Стоит считаться с его замедленным реакциям, правом на свой темп. Бурные эмоциональные реакции, непоседливость холерика могут быть следствием именно его темперамента, силы и подвижности нервной системы, а не невоспитанности, как иногда считает учитель. Следует отметить. Что с возрастом воспитание и усиливающийся самоконтроль растущего ребенка сглаживают все эти проявления, они становятся не такими выраженными, яркими. Ломать же, искоренять неудобные особенности темперамента ребенка не только бессмысленно, но и вредно.

Наверное, никого не удивляет тот факт, что один ребенок готов часами смотреть на поплавок удочки, а другой и пяти минут не может усидеть на одном месте.

Все дети разные, благодаря индивидуальному устройству нервной системы, точнее, темпераменту. Так почему же, отправив ребенка в школу, вы требуете, чтобы он стал иллюстрацией к идеальному ученику?

Чтобы понять, как помочь вашему ребенку успешно учиться, надо учитывать особенности его темперамента. Однако, помните - темперамент не воспитывается, а лишь корректируется, т.к. это врожденное качество. Оно определяется силой и скоростью нервных реакций возбуждения и торможения. Т.е., импульсивный малыш или ребенок-тугодум такой не назло вам и не потому, что его не кормили грудью, это своеобразие проявлений психики. Темперамент не оказывает влияния на способности, возможности, интересы или принципы ребенка, он проявляется лишь в поведении, поступках и реакциях.

Среди детей практически не встречается «чистых» типов (абсолютного холерика, сангвиника, флегматика или меланхолика), всегда есть преобладание каких-то черт, по которым можно условно определить тип темперамента.

### **Ребенок - Холерик**

Неугомонный ребенок, обидчив, импульсивен, агрессивен и вспыльчив. Нередко диагноз «гиперактивность» ставят именно маленьким холерикам. Ему трудно усидеть на месте, а 40 минут урока - просто наказание какое-то! В его дневнике всегда красным-красно от замечаний учителей: «выкрикивает с места», «бегал по партам», «невнимателен на уроке» и т.д. Холерику трудно сосредоточится и удержать свое внимание. Зато он схватывает на лету, быстро соображает и стремится во всем быть первым.

Что делать: избыток энергии и агрессии гасить на футбольном поле, корте или в бассейне. Тренировать произвольное внимание и усидчивость помогут настольные игры, конструирование, лепка и рисование. Правда, эти тихие забавы смогут занять его максимум на 15 минут. Но в этом деле главное - регулярность.

### **Ребенок - Флегматик**

Спокойный, невозмутимый ребенок. Рассудителен. Типичный «тугодум», все делает медленно. Трудно вызвать проявление сильных эмоций. Основательно берется за дело, очень работоспособен. На уроках его обычно подгоняют. Малыш с трудом переключается с одной деятельности на другую. Все задания на скорость реакции - не для него.

Что делать: тоже отдать на спорт - любые командные игры, танцы, восточные единоборства немного растормошат ребенка и научат быть гибче.

### **Ребенок - Сангвиник**

Легкий в общении, необидчивый и веселый ребенок. Любит общаться, у него всегда много друзей, оптимист. В учебе не хватает упорства, все, что не получается, малыш отказывается делать. Это те дети, которые ходят в «драмкружок, кружок по фото, а еще и петь охота…» и бросают их при первых же трудностях. Многое не доводят до конца - интерес быстро загорается и быстро потухает.

Что делать: нужны любые игры и занятия, которые приводят к достаточно быстрому и видимому результату - конструктор, собирание бус, небольшая вышивка, рисование, аппликация. Если ребенок выбрал какой-то кружок или секцию, поощряйте его, подогревайте его интерес к занятиям.

### **Ребенок - Меланхолик**

Тихий, робкий, очень ранимый ребенок. Часто одинок, не умеет дружить и общаться с другими детьми. Трудно вливается в коллектив. Обидчив и впечатлителен. Погружен в себя, тревожен, стеснителен. На уроках не любит отвечать у доски, теряется и забывает слова от волнения. Гораздо лучше удаются письменные работы.

Что делать: и снова спорт - меланхолику подойдут командные игры, соревновательные эстафеты, чтобы ребенок поверил в себя, научился преодолевать стеснение и общаться с членами своей команды. Уверенность в себе придадут и занятия в театральном кружке, ребенок преодолеет волнение и перестанет бояться публичных выступлений.

**6. Темперамент и характер**

Тип темперамента не может быть «хорошим» и «плохим». Темперамент придает своеобразие поведению человека, но, ни в коей мере не определяет ни мотивов, ни поступков, ни убеждений, ни моральных устоев личности. В одной из психологических книг описана очень выразительная жизненная ситуация, раскрывающая специфические особенности поведения представителей разных темпераментов.

Четыре друга опоздали в театр.

**Холерик** вступил в спор с билетером, пытаясь проникнуть в партер на свое место. Он уверяет, что часы в театре спешат, что он никому не помешает, пытается оттеснить билетера и проскочить на свое место.

**Сангвиник сразу** понял, что в партере не пустят, но на верхние ярусы пройти проще, и побежал вверх по лестнице.

**Флегматик,** видя, что в зал не пускают, подумал: «Первая картина спектакля всегда неинтересная. Схожу пока в буфет и подожду антракта».

**Меланхолик:** «Мне всегда не везет. В кои веки выбрался в театр, и то неудачно». И уехал домой.

Человек проявляет одни и те же динамические особенности в разных ситуациях, но темперамент влияет при этом лишь на форму проявления характера. Так, настойчивость у холерика выражается в кипучей деятельности, у флегматика - в глубокой сосредоточенности. Каждый темперамент имеет свои положительные и отрицательные стороны. Примеры ценных свойств холерика: страстность, активность, энергия. Сангвиника - подвижность, живость, отзывчивость. Меланхолика - глубина и устойчивость чувств, высокая чувствительность. Флегматика - спокойствие, отсутствие торопливости.

**7.** **Экстраверты и интроверты**

Психологии известны два принципиально разных типа личности: экстраверты и интроверты.

Экстраверты - это тип личности (или поведения), который ориентирован в своих проявлениях вовне, на окружающих.

Интроверты - тип личности (или поведения), ориентированный вовнутрь или на себя.

Для экстравертов характерно поведение, при котором человек стремится:

 к общению с людьми,

 вниманию со стороны окружающих,

 участию в публичных выступлениях,

 участию в многолюдных мероприятиях и вечеринках.

Экстраверт может быть превосходным тамадой, организатором (часто на общественных началах), чиновником, управляющим людьми, артистом или конферансье.

Для интровертов характерно поведение, больше связанное с комфортным одиночеством, внутренними размышлениями и переживаниями, творчеством или наблюдением за процессом. Интроверт может быть превосходным ученым, исследователем, наблюдателем, писателем или индивидуальным предпринимателем. Если экстраверту для комфорта необходимо присутствие других людей, то интроверту комфортно трудиться и в одиночестве. Интроверты прекрасно пополняют свой энергетический запас во время сна и затем целый день живут в основном за счет этой энергии. Это позволяет им заниматься своими делами или творчеством в одиночестве. У них нет жгучей или острой потребности в общении с другими, им комфортно и наедине с собойчем же связано существование таких разных типов личности? Мы с вами знаем, что человек устроен гораздо сложнее его анатомического устройства. И частью этого сложного механизма является энергетический аспект. Наверное, все процессы, происходящие в человеке, связаны с затратами энергии, и поэтому способ пополнения энергии является важным элементом жизни и поведения каждого человека. Обычно человек получает энергию в эфирное тело, через дыхание, питание и сон. Во время сна биополе человека восстанавливается, так как «траты» эфирной энергии на другие тонкие тела сводятся к минимуму (физическое тело во время сна почти не совершает движений, ментальное тело понемногу допроживает те мысли и идеи, которые человек думал в течении дня, да и потребления астрального тела минимальны), а выработанный и сохраненный во время сна энергопотенциал дает возможность человеку плодотворно жить и трудиться следующий день. Поэтому после сна мы и чувствуем себя отдохнувшими, наполненными силой и энергией. Но не со всеми людьми это наполнение происходит в равной мере. Оказывается, экстравертам энергии, которую они получили во время сна, не хватает. И им для полноценной жизни приходится искать энергетическую подпитку в окружающем мире (обществе). Что они успешно и делают, получая в том или ином виде энергию от других людей. Собственно, именно этот факт и неосознанно заставляет экстравертов искать общество других людей, привлекать внимание, быть на публике, в центре внимания.

Как распознать интроверта и экстраверта? Для этого следует обратить внимание на поведение человека. Ведь суть каждого из нас на 99,9% проявляется в нашем поведении. Наверное, вы встречали подобную ситуацию. В трамвай заходит женщина преклонных лет. Молодой человек срочно начинает читать газету или дремать, а серьезный мужчина громко просит его уступить место вошедшей женщине. Юноша нехотя встает, на его место садится довольная старушка. Если эту ситуацию разобрать энергетически, то получится, что молодой человек это интроверт, погруженный только в свои проблемы и интересы. Серьезный мужчина экстраверт, который и о бабушке позаботился, и энергию свою сохранил. Ведь он свое место не уступил, а при этом получил энергию недовольства от молодого человека, энергию благодарности от старушки, энергию тех пассажиров, которые волновались за свое место, энергию пассажиров, которые поддерживают серьезного человека в том, что молодежь нужно учить уступать место старшим. Если на работе в перерыве вы зашли в курилку и видите человека, который с упоением рассказывает анекдоты жадно слушающим коллегам, можете быть уверены, что выступающий - экстраверт, приносящий пользу и удовольствие людям - за энергию их внимания.

**Достоинства экстраверта:**

 легко вступают в контакты (в том числе и холодные, нет страха перед возможной негативной реакцией),

 отсутствует страх перед публичными выступлениями (чем больше людей, тем больше внимания, а следовательно, энергии).

**Недостатки экстравертов:**

 не заботятся о комфортном состоянии клиента (даже негативная реакция, на энергетическом уровне, их устраивает),

 иногда превращают публичное выступление в балаган (главное энергия, а не дело).

**Достоинства интровертов**

 Интроверты сдержанны, педантичны, пунктуальны, немногословны.

Прежде чем сказать, все тщательно обдумывают, и только потом может быть решаются проговорить информацию.

• Благодаря своей вдумчивости, рассудительности и спокойствию интроверты предпочитают вникать в суть вещей.

**Недостатки интровертов:**

 затруднена коммуникация (нет потребности в новых контактах, страх вызвать негативную реакцию),

 нежелание выходить на сцену (нет потребности привлекать к себе внимание).

 не заботятся о комфортном состоянии клиента (даже негативная реакция, на энергетическом уровне, их устраивает),

 иногда превращают публичное выступление в балаган (главное энергия, а не дело).

**Заключение**

Подводя итоги по теме «Типы темперамента человека», я поняла что темперамент придает своеобразие поведению человека, но не в коем мере не определяет ни мотивов, ни поступков, ни убеждений, ни моральных устоев личности.

По ходу своей работы я узнала очень многое. Я узнала, что такое темперамент, его виды, узнала, что имеет четыре типа: флегматик, сангвиник, меланхолик, холерик. Теперь я знаю, как сформировалось учение о типах темперамента, как ученые по-разному его изучают и воспринимают. Я узнала, как надо работать с детьми разных типов темперамента. Вполне возможно, что мне пригодятся эти знания в моей будущей профессии по специальности «Психология».

**Список использованной литературы**

# **1. «**Интроверты. Как использовать особенности своего характера» автор: Манн, Иванов и Фербер год выпуска: 2013 кол. стр. 384

2. «Психология индивидуальных различий» издательство: АСТ год выпуска 2008 кол. стр. 720

3. «Рожденные с характером» издательство: Альпина нон-фикшн