

Дорогие ребята!

Сейчас особые условия изолированности, которые предъявляют требования к эмоциям людей. На досуге уделите внимание изучению у себя возможных эмоционально - личностных проявлений своего типа темперамента.

Тип темперамента качества	Холерик	Сангвиник	Флегматик	меланхолик
Эмоциональные проявления	Бурная вспышка. Резкая смена настроения	Поверхностные кратковременные	Слабо выраженные	Глубокие сильные эмоции, «все в себе»
Терпение	слабое	умеренное	огромное	очень слабое
Выдержанность	Невыдержанные вспыльчивые	Выдержанные, сохраняют самообладание в неожиданной сложной обстановке	Выдержанные, легко сдерживают себя	Трудно предсказуемое поведение
Агрессивность	Бывает выражена	Миротлюбивы	Сдержаны	Проявления истерик
Устойчивость настроения	Неустойчивое, преобладает бодрое	Устойчивое, жизнерадостное	Устойчивое	Неустойчивое, с преобладанием пессимизма
Способность к адаптации	хорошая	отличная	медленная	трудная
Общительность	Резок, прямолинеен, с людьми неуживчив	Общителен, не чувствует скованности	В меру общителен, ровен в отношениях с людьми	Склонен к одиночеству, замкнутости
Устойчивость в интересах	неустойчивый	неустойчивый	устойчивый	устойчивый
Особенности речи	Быстрая, сбивчивая	Быстрая, образная, отчетливая	Спокойная, равномерная, с паузами	Слабая, тихая, с придыханиями
Особенности жестикуляции	Жесты резкие, амплитуда движений широкая	Жесты живые, выразительные	Малоподвижен, инертен, вял	Движения робкие, стеснительные

Если какие-то качества вам не нравятся в своем темпераменте, то следует учесть, что те или иные черты, позитивные или негативные, преобладают в характере человека **под влиянием**

- жизненных обстоятельств,
- воспитания,
- требований общества.

Характер проявляется в **отношениях**

- к другим людям,
- к себе,
- к труду,
- к вещам как результату деятельности.

Характер является основным **показателем нравственности** личности.

В характере выделяются его наиболее яркие устойчивые особенности – черты характера. Это существенные свойства человека, из которых складывается определенная **линия поведения**, отличающая данного человека от других.

Развитая, зрелая личность хорошо владеет своим характером и способна **контролировать** его проявления.

Ребята!

Обращаю ваше внимание на то, что характер формируется не только в процессе воспитания, но и **в процессе самовоспитания**.

Личность может сознательно корректировать негативные проявления своего характера.

Желаем успехов в самопознании!