

Lekcja

Temat : Jaki jest mój temperament?

1. Zapoznanie uczniów z pojęciem temperamentu, charakteru.
2. Przedstawienie cech różnych temperamentów.
3. Poznanie korzyści wynikających ze znajomości siebie i innych.

To, czy jesteśmy otwarci na świat, skierowani na uczucia, czy na fakty, zależy w pewnej mierze od naszego temperamentu.

TEMPERAMENT to istotny czynnik naszej osobowości, układ najbardziej stałych cech psychicznych danej jednostki (szybkość i siła reakcji, aktywność, ruchliwość, podatność na zmęczenie, odporność na stres, stałość emocjonalna, wrażliwość zmysłowa i emocjonalna) wpływających na zachowanie [„Słownik psychologiczny”].

Obejrzyj poniższe filmiki i zastanów się jaki wpływ na nasz charakter ma temperament, a jaki wychowanie.

Poznaj swój TEMPERAMENT

<https://www.youtube.com/watch?v=ahK1hY4oEnA>

Osobowość według Hipokratesa - TEMPERAMENT

<https://www.youtube.com/watch?v=4rfwR8bmukQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=K6Fs6qZLZuE>

Typy osobowości - - TEMPERAMENT

<https://www.youtube.com/watch?v=bn5wjvegWHE>

Można powiedzieć, że temperament jest nam przekazywany genetycznie, jest więc mieszanką cech, które dziedziczymy po przodkach. W zasadzie temperament jest niezmienny, lecz zbiegiem czasu niektóre cechy mogą się wyostreć lub łagodnieć.

Teorię o istnieniu temperamentów wprowadził HIPOKRATES (V – IV w p.n.e.).

Zaproponowane przez niego nazwy temperamentów przyjęły się i obowiązują do dziś. Wykaz cech, typowych dla każdego temperamentu znajduje się w ankiecie.

Nikt z nas nie jest przedstawicielem tylko jednego typu temperamentu. Jednak u większości ludzi można wyróżnić temperament dominujący. Z reguły sangwinik i choleryk są ekstrawertykami, a flegmatyk i melancholik to introwertycy. Sangwinik i melancholik odbierają rzeczywistość przez pryzmat uczuć, zaś choleryk i flegmatyk przez pryzmat faktów.

Sangwinik nadaje rozpęd, choleryk ma wizję celu i wytrwałość potrzebną do jego osiągnięcia, flegmatyk przewiduje i wie jak pokonać przeszkody, a melancholik perfekcyjnie i z pełnym poświęceniem wykonuje powierzone mu zadania.

Znajomość własnego temperamentu, cech, jakie się z nim wiążą ma duże znaczenie dla właściwego patrzenia na siebie, zrozumienia własnego postępowania, przydaje się w pracach w zespołach, w przyjaźni i małżeństwie.

Wychowanie, szkoła, organizacje i materialne warunki życia wzmagają lub osłabiają niektóre cechy temperamentu czyli kształtują nasz charakter.

CHARAKTER to względnie trwałe właściwości postępowania człowieka, w których wyraża się jego stosunek do innych ludzi, samego siebie, do własnego działania [„Słownik psychologiczny”].

Charakter jest częścią osobowości, „wychowanym temperamentem”. Poprzez pracę nad sobą można wzmocnić dobre lub osłabić złe cechy temperamentu (np. bałaganiarstwo u sangwinika).