Федеральное агентство железнодорожного транспорта

Сибирский государственный университет путей сообщения

кафедра «Социальная психология управления»

Рефератпо теме:

«Личность и темперамент. Требования различных профессий к свойствам темперамента (на примере cоциально-культурного сервиса и туризма)».

Проверила: Выполнила:

Гилева Кристина Ст.группы СКС-112

Викторовна Ильиных А.С.

Новосибирск 2010

**Содержание**

Введение

1. Теоретический анализ понятий

1.1Анализ понятия «темперамент»

1.2Основные компоненты структуры темперамента

1.3. Типы темперамента

2.Темперамент и деятельность

2.1 Учет темперамента в деятельности

2.2. Особенности и требования темперамента в системе человек-человек

2.3. Влияние темперамента на успешность деятельности специалиста в сфере Социально-культурного сервиса и туризма.

3. Анализ статьи «Четыре четверти, или Путь к идеальному темпераменту». Практический психолог высшей категории Скоробогатова Лариса Геннадьевна

Приложение

Заключение

Список используемой литературы:

**Введение**

Темперамент является очень важным компонентом каждой личности. И именно поэтому, на мой взгляд, выбранная мною тема актуальна сейчас. Каждый из нас должен понимать, к какому типу темперамента он относится, какую роль темперамент выполняет в жизни, как можно откорректировать модели поведения своего типа темперамента и т.д. Данная тема поможет нам разобраться в этих вопросах, поможет проникнуть в глубины нашей личности.

Также немаловажное значение темперамент играет в нашей профессии. Любая профессия требует определенного типа темперамента. Значит, для нас это наиболее актуально в данный момент. Мы должны знать, например, в сфере туризма какой тип темперамента наиболее приемлем, а с каким будет трудно работать.

Целью нашей работы является изучение темперамента и его влияния на профессиональную деятельность человека.

Объектом исследования является личность.

Предметом является изучение темперамента и требования различных профессий к свойствам темперамента.

Для достижения поставленной цели решались три основные задачи:

* изучить теоретические основы личности и темперамента;
* узнать какие существуют типы темпераментов;
* рассмотреть требования различных профессий к свойствам темперамента.

В данной работе методами исследования являются общенаучные методы познания.

В написании теории мы опирались на статью «Четыре четверти, или Путь к идеальному темпераменту», написанную практическим психологом высшей категории, руководителем маминой школы «Кенгуру» для будущих родителей Ларисой Геннадьевной Скоробогатовой. Также мы опирались на различные учебники по психологии, такие как «Психология» Б. М. Теплов, «Темперамент» Небылицын В. Д., «Психология индивидуальных различий» Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова., и другие.

**1. Теоретический анализ понятий**

* 1. **Анализ понятия «темперамент»**

Как часто, общаясь с людьми, нам приходится поражаться разнице между нами. Восприятие, скорость принятия решения или даже просто быстрота движений бывают абсолютно разными. Иногда такая разница умиляет, иногда раздражает, и вот уже мы в сердцах говорим, что мы абсолютно разные по темпераменту. Но что это все-таки значит и можно ли изменить свой темперамент до идеального? Итак, давайте разберемся…

Темперамент (от лат.сл. “temperans” – умеренный) –надлежащие соотношение вещей.[8] Гиппократ считал, что тип темперамента определяется преобладанием в организме одной из жидкостей. Если в организме преобладает кровь, то человек будет подвижным, то есть обладать сангвиническим темпераментом, желтая желчь сделает человека импульсивным и горячим – холериком, черная желчь – грустным и боязливым, то есть меланхоликом, а преобладание лимфы придаст человеку спокойствия и медлительности, сделает флегматиком. Но на данный момент эта теория не рассматривается как научная.

Темпераментом называются индивидуальные особенности человека, выражающиеся:

* в эмоциональной возбудимости (быстрота возникновения чувств и сила их);
* в большей или меньшей тенденции к сильному выражению чувств вовне (в движениях, речи, мимике и т. д.);
* в быстроте движений, общей подвижности человека.[8]

Темперамент (лат. temperamentum — надлежащее соотношение черт от tempero — смешиваю в надлежащем соотношении) — характеристика индивида со стороны динамических особенностей его психической деятельности, т. е. темпа, быстроты, ритма, интенсивности, составляющих эту деятельность психических процессов и состояний.[4]

Темперамент – это совокупность типологических особенностей человека, проявляющаяся в динамике его психических процессов: в быстроте и силе его реакций, в эмоциональном тонусе его жизнедеятельности.[1]

Темперамент — устойчивое объединение индивидуальных особенностей личности, связанных с динамическими, а не содержательными аспектами деятельности.[2]

Темперамент – это проявление в психике человека врожденного типа нервной деятельности.

Итак, темперамент – это врожденные индивидуальные психологические особенности, характеризующие личность человека со стороны динамики его психических процессов, зависящие от врожденного типа нервной системы. Именно темперамент обуславливает реакции человека на внешние обстоятельства. Он в значительной мере формирует характер человека, его индивидуальность и является неким связующим звеном между организмом и познавательными процессами.

* 1. **Основные компоненты структуры темперамента**

Свойства нервной системы - это понятие, введенное И.П.Павловым для обозначения динамических особенностей нервной системы, по большей степени генетически детерминированных, которые определяют индивидуальные различия в поведении при реагировании на воздействия физической и социальной среды. По мнению Павлова, существует три основных свойства нервной системы:

* Сила как способность нервных клеток сохранять нормальную работоспособность при интенсивных возбудительных и тормозных процессах;
* Подвижность как способность быстрого перехода от одного процесса к другому;
* Уравновешенность как одинаковая выраженность нервных процессов торможения и возбуждения.
* Динамичность как способность мозговых структур быстро отвечать возбудительными и тормозными процессами при формировании условных реакций;
* Лабильность как скорость возникновения и окончания нервных процессов;
* Активированность как индивидуальный уровень активации процессов возбуждения и торможения.

Данные свойства нервной системы обусловливают различные проявления конкретных темпераментов в действии.

Таким образом, в качестве основных компонентов темперамента ученые выделяют три главных, ведущих, компонента темперамента, относящихся к сферам общей активности индивида, его моторики и его эмоциональности. Каждый из этих компонентов, в свою очередь, обладает весьма сложным многомерным строением и разными формами психологических проявлений.

Наиболее широкое значение в структуре темперамента имеет тот его компонент, который обозначается как общая психическая активность индивида.

Сущность этого компонента заключается главным образом в тенденции личности к самовыражению, эффективному освоению и преобразованию внешней действительности; разумеется, при этом направление, качество и уровень реализации этих тенденций определяются другими («содержательными») особенностями личности: ее интеллектуальными и характерологическими особенностями, комплексом ее отношений и мотивов. Степени активности распределяются от вялости, инертности и пассивного созерцательства на одном полюсе до высших степеней энергии, мощной стремительности действий и постоянного подъема — на другом.

К группе качеств, составляющих первый компонент темперамента, вплотную примыкает (или даже, возможно, входит в нее как составная часть) группа качеств, составляющих второй — двигательный, или моторный, — его компонент, ведущую роль в котором играют качества, связанные с функцией двигательного (и специально — речедвигательного) аппарата. Необходимость специального выделения в структуре темперамента этого компонента вызывается особым значением моторики как средства, с помощью которого актуализируется внутренняя динамика психических состояний со всеми ее индивидуальными градациями. Среди динамических качеств двигательного компонента следует выделить такие, как быстрота, сила, резкость, ритм, амплитуда и ряд других признаков мышечного движения (часть из них характеризует и речевую моторику). Совокупность особенностей мышечной и речевой моторики составляет ту грань темперамента, которая легче других поддается наблюдению и оценке и поэтому часто служит основой для суждения о темпераменте их носителя.

Третьим основным компонентом темперамента является «эмоциональность», представляющая собой обширный комплекс свойств и качеств, характеризующих особенности возникновения, протекания и прекращения разнообразных чувств, аффектов и настроений. По сравнению с другими составными частями темперамента этот компонент наиболее сложен и обладает разветвленной собственной структурой. В качестве основных характеристик «эмоциональности» выделяют впечатлительность, импульсивность и эмоциональную лабильность. Впечатлительность выражает аффективную восприимчивость субъекта, чуткость его к эмоциогенным воздействиям, способность его найти почву для эмоциональной реакции там, где для других такой почвы не существует.

Термином «импульсивность» обозначается быстрота, с которой эмоция становится побудительной силой поступков и действий без их предварительного обдумывания и сознательного решения выполнить их. Под эмоциональной лабильностью обычно понимается скорость, с которой прекращается данное эмоциональное состояние или происходит смена одного переживания другим.

Основные компоненты темперамента образуют в актах человеческого поведения то своеобразное единство побуждения, действия и переживания, которое позволяет говорить о целостности проявлений темперамента и дает возможность относительно четко ограничить темперамент от других психических образований личности — ее направленности, характера, способностей и др.

**1.3. Типы темперамента**

Для практического (в том числе психолого-педагогического) изучения личности выделяется четыре основных типа темперамента.[6]

Для сангвинического темперамента характерны довольно высокая нервно-психическая активность, разнообразие и богатство мимики и движений, эмоциональность, впечатлительность и лабильность. Вместе с тем эмоциональные переживания сангвиника, как правило, неглубоки, а его подвижность при отрицательных воспитательных влияниях приводит к отсутствию должной сосредоточенности, к поспешности, а иногда и поверхностности.

Для холерического темперамента характерны высокий уровень нервно-психической активности и энергии действий, резкость и стремительность движений, а также сила, импульсивность и яркая выраженность эмоциональных переживаний. Недостаточная эмоциональная и двигательная уравновешенность холерика может выливаться, при отсутствии надлежащего воспитания в несдержанность, вспыльчивость, неспособность к самоконтролю при эмоциогенных обстоятельствах.

Темперамент флегматика характеризуется обычно сравнительно низким уровнем активности поведения и трудностью переключений, медлительностью и спокойствием действий, мимики и речи, ровностью, постоянством и глубиной чувств и настроений. В случае неудачных воспитательных влияний у флегматика могут развиться такие отрицательные черты, как вялость, бедность и слабость эмоций, склонность к выполнению одних лишь привычных действий.

Меланхолический темперамент связывается обычно с такими характеристиками поведения, как малый уровень нервно-психической активности, сдержанность и приглушенность моторики и речи, значительной эмоциональной реактивностью, глубиной и устойчивостью чувств при слабом внешнем их выражении. На почве этих особенностей при недостатке соответствующих воспитательных воздействий у меланхолика могут развиться повышенная до болезненности эмоциональная ранимость, замкнутость и. отчужденность, склонность к тяжелым внутренним переживаниям таких жизненных обстоятельств, которые вовсе этого не заслуживают.

Приведенные данные показывают, что в зависимости от условий формирования личности каждый тип темперамента может характеризоваться комплексом как положительных, так и отрицательных психологических черт: «лучших» или «худших». Только положительных или только отрицательных темпераментов не существует.

Поскольку формирование особенностей темперамента есть процесс, в огромной степени зависящий от развития волевых черт личности, первостепенное значение для воспитания темперамента имеет формирование морально-волевых сторон характера. Овладение своим поведением и будет означать формирование положительных качеств темперамента.

# 2.Темперамент и деятельность

## 2.1 Учет темперамента в деятельности

Поскольку каждая деятельность предъявляет к психике человека и ее динамическим особенностям определенные требования, то нет темпераментов, идеально пригодных для всех видов деятельности. Роль темперамента в труде и учебе заключается в том, что от него зависит влияние на деятельность различных психических состояний, вызываемых неприятной обстановкой, эмоциогенными факторами, педагогическими воздействиями. От темперамента зависит влияние различных факторов, определяющих уровень нервно-психического напряжения (например, оценка деятельности, ожидание контроля деятельности, ускорение темпа работы, дисциплинарные воздействия и т.п.).

Существует четыре пути приспособления темперамента к требованиям деятельности.

Первый путь – профессиональный отбор, одна из задач которого – не допустить к данной деятельности лиц, которые не обладают необходимыми свойствами темперамента. Данный путь реализуют лишь только при отборе на профессии, предъявляющие повышенные требования к свойствам личности.

Второй путь приспособления темперамента к деятельности заключается в индивидуализации предъявляемых к человеку требований, условий и способов работы (индивидуальный подход).

Третий путь заключается в преодолении отрицательного влияния темперамента посредством формирования положительного отношения к деятельности и соответствующих мотивов.

Четвертый, основной и наиболее универсальный путь приспособления темперамента к требованиям деятельности – формирование ее индивидуального стиля. Под индивидуальным стилем деятельности понимают такую индивидуальную систему приемов и способов действия, которая характерна для данного человека и целесообразна для достижения успешного результата.

Продуктивность работы человека тесно связана с особенностями его темперамента. Так, особая подвижность сангвиника может принести дополнительный эффект, если работа требует от него частого перехода от одного рода занятий к другому, оперативности в принятии решений, а однообразие, регламентированность деятельности, напротив, приводит его к быстрому утомлению. Флегматики и меланхолики, наоборот, в условиях строгой регламентации и монотонного труда обнаруживают большую продуктивность и сопротивляемость утомлению, чем холерики и сангвиники.

В поведенческом общении можно и нужно предвидеть особенности реакции лиц с разным типом темперамента и адекватно на них реагировать.

Динамические черты личности человека выступают не только во внешней манере поведения, не только в движениях - они проявляются и в умственной сфере, в сфере побуждения, в общей работоспособности. Естественно, особенности темперамента сказываются в учебных занятиях и в трудовой деятельности. Но главное заключается в том, что различия по темпераментам - это различия не по уровню возможности психики, а по своеобразию ее проявлений.

При выборе профессии следует учитывать свой тип темперамента, и использовать свои психофизиологические особенности для достижения успеха. Итак, давайте посмотрим, для какого типа темперамента, какой наиболее приемлем вид деятельности.[3]

Сангвинический тип темперамента характеризуется энергией и большой работоспособностью - ему подходит работа, в которой много разнообразия, которая постоянно ставит перед ним новые задачи, он готов все время действовать и что-то организовывать, поэтому ему подходят руководящие должности. Работая, он может легко сосредоточиться и так же легко переключиться с одной работы на другую, но не способен вникать в детали и не переносит однообразия.

Холерик отличается вспыльчивостью и порывистостью, работу выполняет с большим внутренним напряжением, очень энергично, полностью отдаваясь своей деятельности, однако свою огромную энергию распределяет неравномерно, поэтому ему подходит цикличная деятельность, требующая большой, но периодической затраты энергии, связанная с напряжением и опасностью, чередующаяся с более спокойной работой.

Флегматик спокоен и уравновешен, он упорный и старательный работник, однако только в той области, к которой он привык. Ему не подходит работа, отличающаяся разнообразием, зато монотонная деятельность (например, работа на конвейере) трудности для него не представляет. Он работает неторопливо, но может достичь хороших результатов благодаря своей твердости, настойчивости и продуманной организации своего труда.

Меланхолика характеризует низкий порог ощущения и повышенная чувствительность к внешним раздражителям. У него низкая работоспособность, он не хочет брать на себя обязательства, боится, что не сумеет их выполнить. Предпочитает работать в одиночку. Благодаря своей высокой чувствительности, он легко улавливает и понимает тонкости в поведении людей, окружающем его мире, а также в искусстве, литературе, музыке. Меланхолику подходит работа, требующая внимания, умения вникнуть и проработать мельчайшие детали. Ему противопоказана деятельность, требующая значительного напряжения, связанная с неожиданностями и осложнениями.

**2.2. Особенности и требования темперамента в системе человек-человек**

Давайте немного поговорим о системе человек-человек, чтобы лучше понять и узнать какой темперамент наиболее подходит к данной системе.

К профессиям типа «человек-человек», по определению Е.А. Климова, относятся профессии, связанные с медицинским обслуживанием (врач, медсестра, санитарка), обучением и воспитанием (воспитатель, няня, учитель, преподаватель, тренер), бытовым обслуживанием (продавец, проводник, официант), правовой защитой (юрист, следователь, участковый инспектор).

Таким образом, профессии типа «Человек — человек» - это профессии, связанные с обучением, воспитанием, обслуживанием, руководством.

В этой области помогают ориентироваться такие учебные предметы, как история, литература, и другие, связанные с изучением людей, общества.

Первая особенность профессий типа «Человек — человек» состоит в том, что главное содержание труда здесь сводится к взаимодействию между людьми. Если не ладится это взаимодействие, значит, не ладится и работа.

Вторая особенность профессий этого типа состоит в том, что каждая из них требует от человека как бы двойной подготовки:

* Нужно научиться, уметь устанавливать и поддерживать контакты с людьми, понимать людей, разбираться в их особенностях;
* Нужно быть подготовленным в той или иной области производства, науки, техники, искусства и т. д.

Если организатор руководит группой работающих людей, то он должен хорошо знать сущность выполняемой ими работы. Без этого он не сможет правильно понимать действия, поведение, помыслы и намерения своих подчиненных. Это не значит, что он должен знать и уметь все лучше, чем любой из подчиненных. Часто это невозможно и не нужно. Директор театра не должен танцевать лучше прима-балерины, директору завода не надо быть лучшим слесарем-инструментальщиком, директор школы не может знать все учебные предметы столь же досконально, как каждый из учителей-предметников знает свое дело. Но многие особенности труда подчиненных руководитель все же должен себе ясно представлять.

Профессии системы человек-человек предъявляют высокие требования к таким качествам работника как умение устанавливать и поддерживать деловые контакты, понимать состояние людей, оказывать влияние на других, проявлять выдержку, спокойствие и доброжелательность, речевые способности.

Психологические требования профессий «человек-человек»:

• стремление к общению, умение легко вступать в контакт с незнакомыми людьми;

• устойчивое хорошее самочувствие при работе с людьми;

• доброжелательность, отзывчивость;

• выдержка;

• умение сдерживать эмоции;

• способность анализировать поведение окружающих и свое собственное, понимать намерения и настроение других людей, способность разбираться во взаимоотношениях людей, умение улаживать разногласия между ними, организовывать их взаимодействие;

• способность мысленно ставить себя на место другого человека, умение слушать, учитывать мнение другого человека;

• способность владеть речью, мимикой, жестами;

• развитая речь, способность находить общий язык с разными людьми;

• умение убеждать людей;

• аккуратность, пунктуальность, собранность;

• знание психологии людей.

Вот краткий перечень личных качеств, которые очень важны при работе в профессии этого профессиях системы человек-человек:

* устойчивое, хорошее настроение в процессе работы с людьми;
* потребность в общении;
* способность мысленно ставить себя не место другого человека, быстро понимать намерения, помыслы, настроения людей;
* умение разбираться в человеческих взаимоотношениях;
* хорошая память, позволяющая держать в уме знания о личных качествах большого числа людей; умение находить общий язык с разными людьми;
* терпение.

Конечно, только перечисленных выше качеств недостаточно для успешной деятельности по профессиям и специальностям рассматриваемого типа. Необходима хорошая специальная подготовка для работы в конкретной области производства, науки, техники, искусства.

Согласно изложенному материалу мы можем сделать вывод о том, какой же тип темперамента подходит для профессий системы человек-человек.

Так как сангвинический тип темперамента характеризуется энергией и большой работоспособностью, поэтому ему подходят руководящие должности. Сангвиники являются хорошими руководителями, умеющими найти общий язык со своими подчиненными.

Флегматик характеризуется уравновешенностью характера, поэтому можно предположить, что такие люди хорошо проявят себя в воспитательной деятельности, в частности в общении с детьми.

Меланхолик легко улавливает и понимает тонкости в поведении людей, а это наиболее важно в профессиях системы человек-человек. По-моему мнению, меланхолики хорошо чувствуют людей, но они мало стрессоустойчивы, и поэтому они могут хорошо себя проявить в профессии, такой как индивидуальные педагоги по музыке.

**2.4 Влияние темперамента на успешность деятельности специалиста в сфере Социально-культурного сервиса и туризма**

Социально-культурный сервис и туризм относится к профессиям системы человек-человек. Поэтому в данной сфере деятельности наиболее важным умением является умение общаться с людьми. Естественно, можно развить такую способность, но многим такую возможность предоставил темперамент. Давайте посмотрим, какую положительную роль могут сыграть особенности типа темперамента, и какой из типов наиболее подходит для данной индустрии бизнеса.

Начнем с самого энергичного типа темперамента – сангвиников. Для сангвиников, как я уже упоминала, наиболее подходят руководящие должности. Поэтому в туризме такому типу темперамента наиболее подходит работа, связанная с созданием туристических продуктов (туров), продвижение туристического продукта на туристический рынок; маркетинговая деятельность. Также сангвиники себя могут хорошо проявить как туристические гиды, так как сангвиники очень энергичны, подвижные, быстро отзывающегося на окружающие события, сравнительно легко переживающего неудачи и неприятности, и у них есть потребность в разнообразии своей деятельности. Наиболее комфортно сангвиник чувствует в той деятельности, которая ставит перед ним новые задачи, он готов все время действовать, и такое качество необходимо для ресепшиониста (администратора), например в каком-нибудь отеле или гостиницы.

Для холерика характерна эмоциональность, полная отдача себя своему делу, поэтому для такого типа темперамента будет наиболее комфортна профессия в туризме такая как, представитель курорта. В этой деятельности холерик покажет себя в полном объеме. Он сможет, как никто другой показать туристам курорт в эмоциональных красках, так, что туристы не задумываясь выберут именно этот курорт.

Флегматик спокоен и уравновешен, он упорный и старательный работник, однако только в той области, к которой он привык, ему не подходит разнообразная деятельность. И поэтому для него наиболее приемлема работа, связанная, например, с бронированием авиабилетов, номеров в гостиницах и другое. Также флегматик будет комфортно себя чувствовать в специальности как туристский сотрудник информационного отдела.

Меланхолик благодаря своей высокой чувствительности, он легко улавливает и понимает тонкости в поведении людей, именно эта особенность ему поможет в туризме, а именно как туристический агент. Туристический агент должен насквозь чувствовать людей, учитывать их желания, предугадывать их потребности, ну и естественно, уметь общаться с людьми. Меланхолически обладают повышенным интуитивным восприятием отношения к себе окружающих людей, поэтому меланхолику легче будет наладить отношения с определенным человеком, а именно с клиентом.

Каждый человек индивидуален, у каждого не только свой тип темперамента, но и мы отличаемся по многим своим показателям, поэтому наиболее точно нельзя сказать какая именно специальность подходит данному типу темперамента, но по общим аспектам нам удалось сопоставить темперамент и профессии в социально-культурном сервисе и туризме.

3. Анализ статьи «Четыре четверти, или Путь к идеальному темпераменту». Практический психолог высшей категории Скоробогатова Лариса Геннадьевна «Темперамент нельзя изменить, но можно научиться его контролировать».[7]

В данной статье рассматривается проблема, когда родители воспитывают своего ребенка, не учитывая особенности его типа темперамента. Именно из-за того, что ребенок по своему темпераменту не может удовлетворить какие-то требования окружающих, у детей в раннем возрасте развиваются детские неврозы. Родители должны уже в раннем возрасте ребенка проследить его тип темперамента, и уже под данный тип темперамента у ребенка строить основы воспитания. Если родители будут осознавать, что в основе поведения ребенка лежит его темперамент, и будут относиться к ребенку соответственно по типу темперамента, проявлять дружелюбие и снисходительность, то ребенок постепенно сможет приспосабливаться к разным условиям жизни. Во многом такая методика будет способствовать улучшению навыков ребенка, развитию его способностей, таланта.

Уже с самого раннего возраста у ребенка проявляется его темперамент. Например, один малыш, почувствовав дискомфорт, начинает плакать, другой - возмущенно кричать, а третий спокойно заснет, не обращая внимания на неудобства.

Оценить особенности взаимодействия растущего организма и окружающей среды, как пишет Лариса Геннадьевна является понятие «хорошего или плохого соответствия», которое ввели известные американские исследователи темперамента Александр Томас и Стелла Чесс.

«Хорошее соответствие» возникает тогда, когда требования и ожидания окружения согласуются с возможностями и особенностями ребенка. То есть родители, учитывая тип темперамента ребенка подстраиваются под него, если ребенок холерик, относятся спокойно к его обидчивости.

А «плохое соответствие» возникает, когда ребенок не обладает способностями и свойствами, необходимыми для того, чтобы справиться с требованиями и ожиданиями, которые ему предъявляются окружающими. В таких случаях у ребенка может наступать чрезмерный стресс, именно по этим причинам развивается детские неврозы.

Чтобы выяснить, что ребенок по своему темпераменту не соответствует предъявляемым ему требованиям необходимо проследить за поведением ребенка. Он отвергает новую пищу, незнакомых людей, непривычные места, громко протестует, не имеет четкого режима сна, питания и туалета, часто буйствует, капризничает.

Зачастую такое поведение ребенка родители трактуют такую причину как «сами виноваты, такого воспитали», другие «таков уж ребенок», а иногда и винят обоих.

Необходимо понять, что трудности в детском поведении – не наша вина, и в то же время они не вызваны зловредными прихотями самого ребенка. Скорее всего, причина в том, что мы ожидаем или требуем от ребенка таких реакций, такого поведения, на которое он просто не способен в силу своего темперамента. Родители, подавляя особенности темперамента, только усиливают проблему.

Практический психолог высшей категории Лариса Геннадьевна Скоробогатова в своей статье показывает типологические особенности у каждого из типов темперамента, и на основе этих особенностей предлагает направления для развития ребенка в воспитании.

Например, сангвиник – человек быстрый, активный, который мгновенно ориентируется в ситуации, он общителен, работоспособен. И учитывая именно такие особенности Лариса Геннадьевна предлагает для родителей воспитать в ребенке усидчивость, а именно – чередуя физическую работу с умственной. Требовать, чтобы знания соответствовали возможностям ребенка, а если ребенок способен запомнить больше, необходимо требовать от него более глубоких знаний. Также необходимо для сангвиника физическое развитие, именно туда можно направить иногда его чрезмерную энергию. Таким образом, родители смогут направить энергию ребенка в нужное русло, и ребенок сможет достичь успехов в своих начинаниях.

Учитывая особенности меланхолика, нам предлагается избегать конфликтных ситуаций, при которых на ребенка обрушиваются наказания. Также необходимо наладить доверительные отношения с ребенком, стать его другом. Для меланхолика подойдут виды спорта, не требующие особого психического напряжения, например, бег, катание на велосипеде, туризм, и другие. Для меланхоликов лучше всего проводить время на свежем воздухе, для родителей необходимо обеспечить ребенка должным, например, отправляться вместе со всей семьей в лес. Также стоит налаживать взаимоотношения со сверстниками ребенка. Стоит помнить, что меланхолику нельзя приказывать, критиковать, это только усилит и без того вялые действия меланхолика.

Зная типологические особенности холерика, родителям стоило бы направить его энергию в положительные действия, так как холерик способен вступить в организации, связанные с фашизмом или сатанизмом. Холерика стоит заинтересовать спортом, танцами, туризмом, чтобы он смог развиваться. Чтобы сблизиться с ребенком-холериком и знать о его жизни, родителям предлагается проводить иногда шумные компании дома с друзьями. Родители по возможности должны занять холерика спокойными играми, которые помогут развить у него внимательность и сосредоточенность.

Зная, что флегматик медлителен, как в движениях, так и в мышлении и речи, родителям стоит не подгонять ребенка, а создавать резерв времени. Стоит помнить, чтобы переключить ребенка-флегматика на другой вид деятельности, необходимо предупредить его заранее, чтобы он успел перестроиться. Чтобы флегматик смог наладить контакт со сверстниками, для этого подойдут различные секции, при этом следует ему напоминать, чтобы он был внимателен к людям и чтобы он не боялся новой обстановки, и смог быстрее адаптироваться. Если что-то не получилось у флегматика, не стоит акцентировать на этом внимание, постарайтесь похвалить его за достигнутые результаты, флегматики очень ранимы. Родителям предлагается проявлять различные эмоциональные состояния, тем самым ребенок сможет перенять это у родителей.

Итак, чтобы ребенок смог развить свои способности, добиться успеха в каком-либо деле, и чтобы он смог скрывать свои недостатки, родителям стоит уже с самого раннего возраста обращать на тип темперамента их детей, подстраиваться под тип, помогать им в развитии, и ни в коем случае не заглушать особенности, каким бы ни был тип темперамента. Каждый человек индивидуален, и также у каждого человека есть свой тип темперамента, который проявляется в различных аспектах жизни. Темперамент помогает развитию ребенка, поэтому стоит уделять должное внимании этому.

**Приложение**

**Четыре четверти, или Путь к идеальному темпераменту**

Консультирует Лариса Геннадьевна Скоробогатова, Практический психолог высшей категории, руководитель маминой школы «Кенгуру» для будущих родителей

Темперамент нельзя изменить, но можно научиться его контролировать

В массовом сознании существует деление темпераментов на «легкие» и «трудные», «хорошие» и «плохие». Очень часто как достоинства, так и недостатки поведения человека мы объясняем его темпераментом. Так порой и говорим: «Что с него возьмешь? такой уж у него темперамент». Потому что никакой тип темперамента не обеспечивает человеку легкой жизни, и никакой тип темперамента не предохраняет его от трудностей и нарушений поведения. Индивидуальный, природный темперамент человека виден во всем: в скорости его мышления, темпе речи, в мимике, подвижности, манере общения. Кроха рождается с унаследованным темпераментом, который нельзя изменить, но можно научиться контролировать. Темперамент обусловлен скоростью и силой реакции нервной системы на раздражители: на интонацию матери, мокрые пеленки, чувство голода, боль в желудке и т.п. Один малыш, почувствовав дискомфорт, начинает плакать, другой - возмущенно кричать, а третий спокойно заснет, не обращая внимания на неудобства. Оценить особенности взаимодействия растущего организма и окружающей среды является понятие «хорошего или плохого соответствия», которое ввели известные американские исследователи темперамента Александр Томас и Стелла Чесс.

«Хорошее соответствие» возникает тогда, когда требования и ожидания окружения согласуются с возможностями и особенностями ребенка. В этом случае психическое развитие и деятельность ребенка, скорее всего, будут здоровыми. Например, если родители, видя, что их ребенок обладает слабой нервной системой и тонкой душевной организацией, будут лояльно и с пониманием относиться к его эмоциональным реакциям, обидчивости и утомляемости. Они не будут требовать, чтобы он, пересиливая себя, из последних сил добивался успеха всегда и во всем. А если ребенок сангвиник и родители знают, что его интересы не очень устойчивы, он страстно увлекается чем-то одним, а потом разочаровывается в этом и увлекается с такой же страстью чем-то другим, то родители зная эту особенность ребенка, никогда не будут настаивать, чтобы он, во что бы то ни стало, продолжал заниматься опостылевшим ему делом.

«Плохое соответствие», с другой стороны, возникает, когда ребенок не обладает способностями и свойствами, необходимыми для того, чтобы справиться с требованиями и ожиданиями, которые ему предъявляются окружающими. В таких случаях у ребенка обычно наступает чрезмерный стресс, и вероятность развития поведенческих отклонений становится довольно высокой.

Как выяснить, что ребенок по своему темпераменту не соответствует предъявляемым ему требованиям? Как правило, такое несоответствие проявляется уже в первые годы жизни ребенка. Он отвергает новую пищу, незнакомых людей, непривычные места, громко протестует, не имеет четкого режима сна, питания и туалета, часто буйствует, капризничает. Если родители осознают, что в основе такого поведения лежит темперамент, и относятся к ребенку соответственно – предъявляют ему дружелюбные, мягкие, спокойные, но при этом последовательные требования, малыш постепенно научится приспосабливаться к разным условиям, научится себя вести в соответствии с требованиями родителей.

Если же родители не понимают, что происходит, то они будут обвинять либо себя («плохо воспитываем ребенка»), либо ребенка («неудачный ребенок»), либо и себя и ребенка. Многие из нас под воздействием таких чувств начинают совершать все больше и больше воспитательных промахов и, в конце концов, ощущают себя жертвами террора стороны своего малыша. И тут мы начинаем давить на своего ребенка, задабривать его или запугивать, наказывать, но сделать ничего не можем.

Необходимо понять, что трудности в детском поведении– не наша вина, и в то же время они не вызваны зловредными прихотями самого ребенка. Скорее всего, причина в том, что мы ожидаем или требуем от ребенка таких реакций, такого поведения, на которое он просто не способен в силу своего темперамента. В таких случаях холерика хотят видеть покладистым, сангвиника – спокойным и тихим, флегматика – подвижным и быстрым. Подавление темперамента – частая причина детской нервности. За подавление эмоций и темперамента современный человек платит ростом психосоматических заболеваний.

Маленькие дети находятся всецело во власти темперамента. Но они растут, усваивают уроки воспитания, берут пример со старших. Со временем они научаться терпеть. Проявлять силу воли или наоборот, отступать. И пусть не сразу, но они овладеют механизмами, которым под силу справиться с врожденной стихией темперамента.

Как выглядят «чистые» темпераменты.

Сангвиник

быстр, мгновенно ориентируется в ситуации. Его стихия там, где требуется скорость, темп, где стремительны и круты повороты. Работа горит у него в руках. Преграду он перепрыгнет или обойдет, потому что он гибок и компромиссен, не “лезет на рожон”. Жизненные узлы он развяжет мигом, преграду преодолеет играючи. Сангвиник думает и говорит быстро, он острослов и не лезет за словом в карман. Он общителен и находит общий язык с любым. В детстве это – заводила, живчик.

Необходимо воспитывать в ребенке усидчивость, попеременно чередуя физическую работу с умственной. Требовать, чтобы знания не были поверхностными, а соответствовали возможностям (если ребенок способен запомнить больше, чем положено по программе, обязательно требуйте глубоких знаний). Старайтесь, чтобы у ребенка не развилось самомнение, что он лучше всех и все может, так как это ведет к неудачам в будущем: он будет жаловаться, что начальник не дает ему развернуться, что жена к нему относится не так и т. д.. Ставьте перед ним новые и новые задачи, постарайтесь, чтобы они не были слишком трудными (пропадает интерес) или легкими (развивается самомнение). Не забудьте о физическом развитии — это поможет нейтрализовать лишнюю энергию.

Меланхолик

— неуравновешен, глубоко переживает любое событие при вялом и слабом внешнем реагировании. Чувствителен, раним, боится трудностей, отличается повышенной тревожностью. Избегает непредвиденных ситуаций. Предпочитает выполнять действия, не требующие психического напряжения. Мимика и движения медленные, бедные, голос тихий, невыразительный. Часто этим ребятам трудно в коллективе. Они не могут противостоять несправедливости, часто попадают под чужое влияние, их дразнят, обижают. Домашние задания у таких детей выполняются всегда хорошо и аккуратно, а вот у доски они теряются. Подростки-меланхолики нередко робкие и стеснительные, они могут легко расплакаться. Важно выявить таланты, которые часто скрыты за нерешительностью. Это повысит их престиж в классе.

Не допускайте конфликтных ситуаций, при которых на ребенка обрушивается шквал наказаний или порицаний. Наладьте доверительные отношения с ребенком... Поддерживайте в нем силу духа постоянно, предложите заняться видом спорта, не требующим особого нервного напряжения (бег, катание па велосипеде, туризм). Пусть больше времени проводит на воздухе. Старайтесь наладить его общение со сверстниками, помогайте ненавязчиво в общении. Поддерживайте хобби вашего ребенка. Ему хорошо подойдут занятия, связанные с художественным творчеством, с точной механикой, с искусством. Не требуйте от ребенка активности и точных выполнений ваших указаний. При полном взаимопонимании в семье ваш ребенок может стать способным и полностью реализовать свои таланты. Учите самостоятельности и смелости; ему нельзя приказывать, категоричные обращения и отрицательные оценки усилят и без того вялые действия; с таким малышом надо обсуждать увиденное и услышанное, акцентируя внимание на положительных сторонах.

Холерик

по природе своей неутомим. Натиск его неудержим. Он идет прямо, тараня препятствия, не сворачивая с пути и не отступая. Узлы он не развязывает, а разрубает. Все у него мощно. Если он сердится, то с гневом, его трудно утихомирить. Это человек одной страсти, одной идеи, одной любви. Холерик побеждает силой, натиском, и безудержной смелостью.

Старайтесь направить активность холерика в положительное русло, так как он может вступить в организации фанатиков фашистского, сатанистского или явно криминального толка. Их приведет туда любопытство и стремление быть приверженцем одной идеи. Обязательно заинтересуйте его каким-либо делом: спортивная секция, танцы, туризм и т. д. Это поможет ребенку реализовать себя. Позволяйте приводить иногда шумные компании домой, таким образом вы вникнете в жизнь, которой живет ваш сын или дочь. Вообще, будьте информированы и будьте ребенку другом. Не ругайте за срывы, если в них нет ничего серьезного. Поддержите. Используйте чрезмерную подвижность ребенка. Назначайте его в помощники на уроках или в домашних делах, но работа не должна требовать долгого сидения на одном месте. Направьте активность подростка в нужное русло. Попытайтесь снизить скорость его порхания по жизни, организуя остановки и паузы; помогайте выбрать хобби, тогда фонтан его бурной энергии будет использован в познавательных целях; занимайте ребенка спокойными играми, совершенствующими внимание и наблюдательность; учите его обдумывать решения, рассчитывать силы, всегда быть сдержанным и настойчивым.

Флегматик

медлителен в движениях, он тугодум, молчун. В нем есть сила, но она рассчитана на неспешность. Он еще более неутомим, чем холерик, если его не торопить. У него формируется упорный характер, если его воспитывают правильно, но это упорство терпеливого. Узел он развязывает долго, но развяжет обязательно. Препятствия он точит, как вода камень. От борьбы он, как правило уходит, уступая право на нее холерикам и сангвиникам, но поставленный перед необходимостью борьбы, он не отступает и способен измотать не только сангвиника, но и холерика. Чтобы вывести его из терпения, нужно приложить большие усилия. Если он взрывается, то гнев дотоле тихого, невозмутимого флегматика страшен. Однако такое – редкость. Его, очень рано начинают уважительно называть по имени и отчеству. Родителей, если они не флегматики, безмерно раздражает его медлительность.

Важно учитывать в воспитании темп мышления и поведения флегматики, стремится не подгонять, а создавать резерв времени, о необходимости сменить вид деятельности, заняться чем-то другим говорить заранее, что бы ребенок имел время перестроится. Постарайтесь, что-бы ваши сын или дочь нашли себе место, где бы могли общаться со сверстниками. Здесь неоценима роль различных секций или кружков. Постоянно напоминайте ребенку, что он должен быть внимателен к людям, не бояться новой обстановки. Пусть представляет себе самое хорошее и настраивает себя на лучшее. За рабочим столом ничего не должно отвлекать его внимание. Но ребенок может заниматься часами, поэтому меняйте ему виды деятельности. Не создавайте тепличных условий, это приведет к проблемам в будущем. Ребята такого типа очень ранимы, поэтому старайтесь помочь, хвалите за успехи, вселяйте уверенность в себе, если что-либо не получается из-за медлительности. Не раздражайтесь, так как ребенок будет чувствовать себя не таким, как все, его самооценка будет занижена.

Развивайте в малыше любознательность и инициативность (в этом вам помогут любые игры на скорость, и ловкость); показывайте ему пример ярко выраженного, эмоционального поведения: сами активно радуйтесь и огорчайтесь, он обязательно это у вас переймет.

Опубликовано в журнале «Я покупаю» апрель2003г.

**Заключение**

Таким образом, мы изучили теоретические основы личности и темперамента, рассмотрели особенности по каждому из типов темперамента и какие существуют требования к темпераменту в различных профессиях. Немаловажная информация была описана о требовании в туристической индустрии к темпераменту, так как непосредственно именно эта индустрия интересует меня и моих будущих коллег-одногруппников. Нам необходимо уже сейчас понимать, какой тип темперамента приемлем в туризме, и в каких профессиях, какие особенности своего темперамента при своей профессиональной деятельности мы должны выделять, а какие компенсировать.

Исходя из данного материала, мы можем уже сделать для себя определенный вывод. Почему темперамент так важен в нашей жизни, когда темперамент уже начинает проявляться, как особенности темперамента скажутся на нашей профессиональной деятельности. Могу сказать, что темперамент играет очень значительную роль в нашей жизни, именно от темперамента зависят многие аспекты нашего поведения, то, как мы общаемся с людьми.

Хочется отметить, что темперамент проявляется у нас уже в самом младшем возрасте. Особенности воспитания ребенка с определенным типом темперамента были рассмотрены в данной работе, используя статью практического психолога Ларисы Геннадьевны Скоробогатовой «Четыре четверти, или Путь к идеальному темпераменту». Благодаря некоторым методикам в воспитании, мы становимся на путь воспитания в ребенке большей части положительных его особенностей в темпераменте. Тем самым, родители только помогут своим детям развить свои особенности. Проявив снисходительность к ребенку, у которого темперамент требует этого, родители воспитают в ребенке чувство уверенности, инициативности в общении, и адаптации во внешнем мире.

В заключение хотелось бы сказать, что у каждого человека свой темперамента, у кого-то он ярко выражен, у кого-то смешанный тип, каждый человек индивидуален, и подход к каждому человеку особый. Нельзя конкретизировать определенный тип темперамента, выделять какие-то приоритеты у одного из типов, говорить о том, что именно этот тип подходит для определенного вида деятельности. На выбор деятельности, и проявление человека в нем, также зависит и от личностных качеств людей, то каким образом они себя преподносят и показывают. Но темперамент является неотъемлемой частью нашей жизни, и именно он является дополнением ко всем нашим личным качествам.

**Список используемой литературы:**

1. Гиппенрейдер Ю.Б. /Психология индивидуальных различий: ТЕКСТЫ
2. Головин С. Ю. Словарь практического психолога
3. Козловский О.В. Как правильно выбрать профессию: методики, тесты, рекомендации - Донецк: ООО ПКФ "БАО", 2006. - 800 с - с.38-46
4. Небылицын В. Д. Темперамент
5. Платонов К.К./Краткий словарь системы психологических понятий - М. Высшая школа 1984 г.
6. Рогов Е.И/Общая психология - М. ВЛАДОС, 1995 г.
7. Скоробогатова Л.Г. Четыре четверти, или Путь к идеальному темпераменту // Я покупаю, №04, 2003г.
8. Теплов Б. М. Психология. - Учпедгиз, Москва, 1953 г.