





РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТАМ С РАЗНЫМ ТИПОМ ТЕМПЕРАМЕНТА

ТЕМПЕРАМЕНТ	ОСОБЕННОСТИ ТЕМПЕРАМЕНТА	ПРИМЕРНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
<p style="text-align: center;">САНГВИНИК</p>  <p style="text-align: center;"><i>Сангвник</i></p>	<p>Быстро и с большим интересом откликается на все, привлечшее его внимание. По лицу его легко угадать, какое у него настроение. Громко смеется, его легко можно рассердить. Может быстро сосредоточиться, энергичен и работоспособен. Подчиняется дисциплине. Чувства, настроение, интересы и стремления очень изменчивы. Стремится к общению и быстро устанавливает контакт с людьми.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Необходимо воспитывать и развивать в себе усидчивость, ➤ Старайтесь развить адекватную самооценку, т.к. мнение о себе как о лучшем среди всех и все может, привести к неудачам в будущем. ➤ Ставьте перед собой новые и новые задачи, но старайтесь, чтобы они не были слишком трудными (пропадает интерес) или легкими (развивается самомнение). ➤ Не забудьте о физическом развитии – это поможет нейтрализовать лишнюю энергию.
<p style="text-align: center;">ХОЛЕРИК</p>  <p style="text-align: center;"><i>Холерик</i></p>	<p>Высокая активность, несдержан, нетерпелив, вспыльчив. Неустойчивость интересов и стремлений. Сложности в переключении внимания. Настойчив. Чаще всего неформальные лидеры, способны повести за собой ребят. Так же часто становятся «шутами», изгоями. Постоянное желание попробовать что-то новое, интересное. Часто фанатично чему-то преданы.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Старайтесь направить свою активность в нужное русло, так как есть склонность вступить в организации фанатиков, сатанистского или явно криминального толка. Ведет туда любопытство и стремление быть приверженцем одной идеи. ➤ Запишитесь в спортивную секцию, танцевальный кружок, секцию туризма и т.д. Это поможет реализовать себя.
<p style="text-align: center;">ФЛЕГМАТИК</p>  <p style="text-align: center;"><i>Флегматик</i></p>	<p>Слабо эмоционален. Трудно рассмешить и опечалить. В любых ситуациях остается спокоен. Медлителен. Трудно переключается на другую работу. Ненаходчив, с трудом сходится с людьми, работоспособен, неуютно чувствует себя в новой обстановке. Отличается терпеливостью, выдержкой, самообладанием.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Постарайтесь, найти место, где бы могли общаться со сверстниками. Здесь неопределима роль различных секций и кружков. ➤ Постоянно напоминайте себе, что должны быть внимательны к людям, не бояться новой обстановки. ➤ За рабочим столом ничего не должно отвлекать ваше внимание.
<p style="text-align: center;">МЕЛАНХОЛИК</p>  <p style="text-align: center;"><i>Меланхолик</i></p>	<p>Обидчив. Болезненно чувствителен. Голос тихий. Пониженная активность. Редко поднимает руку на уроке, застенчив, робок; малейшая трудность - «опускаются руки». Легко устает, отвлекается, теряет веру в себя. Нежная конституция. Не выдерживает длительного нервного напряжения. Могут случаться нервные срывы. В это время скрытен, уходит в себя, испытывает запредельное торможение, т.е. становится вялым, ко всему безучастным.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Займитесь видом спорта, не требующим особого нервного напряжения (бег, катание на велосипеде, туризм). Больше времени проводите на воздухе. ➤ Старайтесь наладить общение со сверстниками. ➤ Найдите себе занятие по душе хобби. Хорошо подойдут занятия, связанные с художественным творчеством, точной механикой, искусством.