



Výnimočné školy

Ján Belák

Typy temperamentu

TYPY TEMPERAMENTU

Temperament A: CHOLERIK

Silné stránky: silné citové prežívanie, citlivosť, vášnivosť, vôľové „nasadenie“, zásadovosť, aktivita, pracovitnosť, výkonnosť, vysoké pracovné tempo, schopnosť striedať plynule činnosti, iniciatívnosť, samostatnosť, energickosť.

Slabé stránky: výbušnosť, hnevľivosť, impulzivnosť, prudké reakcie, dráždivosť, slabé sebaovládanie, rýchlejšie koná ako myslí, vzdorovitnosť, tvrdohlavosť, presadzovanie vlastnej vôľe.

Ma/a by sa naučiť: lepšie sa ovládať, nedávať natoľko najavo svoje emócie a prežívanie.

Temperament B: SANGVINIK

Silné stránky: optimizmus, všímavosť, prispôsobivosť, podnikavosť, výrečnosť, aktivita, výkonnosť, priateľskosť, rozhodnosť, otvorenosť k druhým, bezkonfliktnosť, znášateľnosť, družnosť, spoločenskosť, bez trémy.

Slabé stránky: povrchnosť, ľahkovážnosť, nerozvážnosť, riskovanie, prehnaná odvaha, nesústredenosť, nestálosť, ľahko sa nechá rozptýliť, ľahko sa nadchne, ale nadšenie aj rýchlo opadne, prehnane komunikatívny, ovplyvniteľný, malé nároky na seba samého, nekritickosť.

Ma/a by sa naučiť: budovať väčšiu vytrvalosť, dôslednosť a sústredenie.

Temperament C: FLEGMATIK

Silné stránky: vyrovnanosť, zmysel pre spravodlivosť, chladnokrvnosť, pokoj, trpezlivosť, vytrvalosť, rovnomernosť činnosti, schopnosť znášať dlhodobú záťaž, výkonnosť, samostatnosť, znášateľnosť, prispôsobivosť, priateľskosť, vyváženosť reakcií, poriadkumilovnosť, sebaovládanie, disciplína.

Slabé stránky: nedostatok citového zaangažovania, ľahostajnosť, slabá emotívnosť, pasivita, pohodlnosť, pomalosť, váhavosť, nerozhodnosť, nedostatok nadšenia, stereotypnosť, tendencia ku kompromisom, nedostatočná pribojnosť.

Ma/a by sa naučiť: zvýšiť pružnosť, aktivitu, prekonať pohodlnosť, rozvíjať tvorivosť.

Temperament D: MELANCHOLIK

Silné stránky: hlboké, stále a city, vážnosť, hlbokomyseľnosť, svedomitnosť, zmysel pre povinnosť, húževnatosť, dôkladnosť, ohľaduplnosť k druhým, oddanosť, vernosť.

Slabé stránky: pesimizmus; malomyseľnosť, smútok, ustráchanosť, starostlivosť, plachosť, úzkosť, zakríknutosť, skleslosť, nevýraznosť prejavu, slabosť a pomalosť reakcií, neschopnosť dlhodobého pracovného zaťaženia, rýchle vyčerpanie, neistota, nedostatok sebadôvery a odvahy, uzavretosť, samotárstvo, sklon zaoberať sa príliš vlastným prežívaním, nedôverčivosť, urážľivosť.

Ma/a by sa naučiť: zaujať realistický postoj k životu, neidealizovať si skutočnosť.