

Темперамент и характер:
как свойства нервной
системы связаны
с поведением человека



Как природные особенности влияют на поведение и что меняется с опытом?

От работы мозга к поведению



Высшая нервная деятельность помогает понять, почему люди по-разному реагируют на одни и те же события. На это влияют сила, уравновешенность и подвижность нервных процессов, а также опыт, воспитание и условия жизни.

Темперамент как врождённая основа поведения



Ранние проявления

- Темперамент заметен уже в детстве: ребёнок может быть очень подвижным, спокойным или чувствительным. Эти особенности связаны с нервной системой и меняются значительно медленнее, чем привычки или взгляды.

Темп и активность

- Он определяет скорость психических процессов, быстроту переключения внимания, общую энергичность и эмоциональную возбудимость. Поэтому одни дети включаются в дело сразу, а другим нужно больше времени.

Не ярлык, а особенность

- Темперамент нельзя считать «хорошим» или «плохим». У каждого типа есть сильные стороны и свои трудности, которые особенно заметны в учёбе, общении и работе в команде.

Основа, а не судьба

- Природные особенности задают стиль реакции, но не определяют всё поведение человека. Один и тот же темперамент может сочетаться с разными привычками, интересами и чертами характера.

Четыре типа темперамента по И. П. Павлову



Сангвиник

Сангвиник обычно легко адаптируется к новым условиям, быстро вступает в общение и быстро переключается между делами. Ему свойственны живость, подвижность и заметная эмоциональная выразительность.



Холерик

Холерик действует энергично, резко реагирует на события и быстро возбуждается. Он может быть очень инициативным, но иногда ему трудно сразу успокоиться и удержать чувства под контролем.



Флегматик

Флегматик сохраняет спокойствие и устойчивость, но медленнее включается в работу и перестраивается на новые задачи. Зато он часто отличается терпением, надёжностью и ровным поведением.



Меланхолик

Меланхолик обычно чувствителен, осторожен и раним. Он сильнее переживает напряжение и критику, зато часто внимателен к деталям, вдумчив и тонко чувствует настроение окружающих.

Сравнение темпераментов по свойствам нервной системы

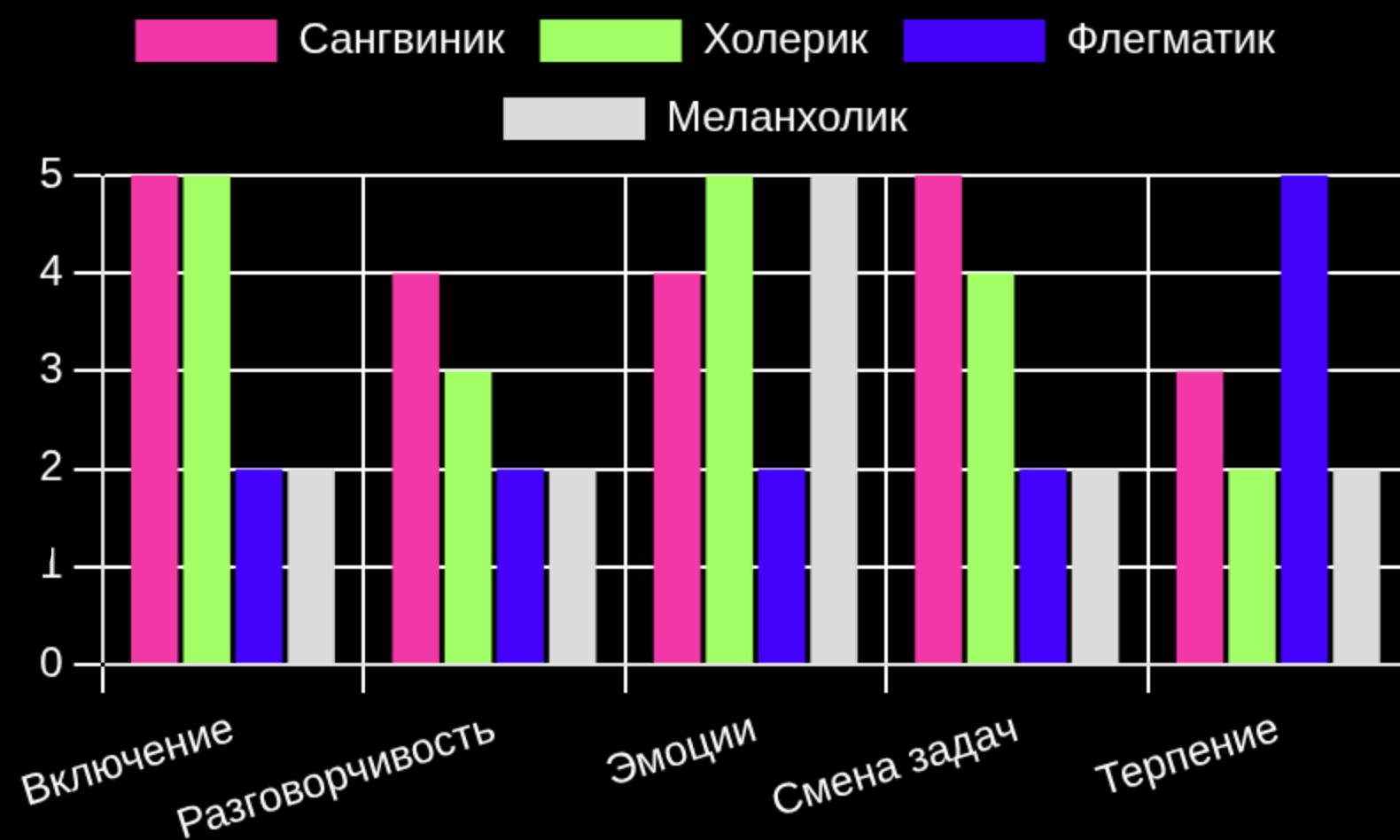
Тип	Свойства	Реакция
Сангвиник	сильный, подвижный	быстрая
Холерик	сильный, неуравновеш.	резкая
Флегматик	сильный, инертный	медленная
Меланхолик	чувствительный	осторожная

Таблица показывает основные свойства нервных процессов и их проявление в поведении. Она помогает увидеть различия между типами без оценки «лучше» или «хуже».

Темперамент связан со скоростью, устойчивостью и подвижностью реакций, но не определяет способности, успехи или ценность человека.

Обобщение по представлениям И. П. Павлова о типах темперамента

Темперамент в школьной жизни



Сравнение помогает увидеть, какие поведенческие особенности чаще проявляются на уроках, в группе и при выполнении длинных заданий.

Быстрые типы легче стартуют, а спокойные чаще выдерживают длительную работу; при этом чувствительность и устойчивость распределяются по-разному.

Учебное обобщение по признакам темперамента

Характер как система устойчивых черт личности

01.

Что входит в характер

Характер проявляется в том, как человек относится к людям, учёбе, труду, себе и правилам. Он виден в ответственности, честности, настойчивости, аккуратности, доброжелательности и самоконтроле.

02.

Постоянство поведения

В отличие от временного настроения, черты характера повторяются в разных ситуациях. Если ученик регулярно доводит дело до конца или помогает другим, это уже становится заметной особенностью.

03.

Связь с опытом

Характер не даётся готовым: он складывается постепенно под влиянием семьи, школы, общения и личных поступков. Человек запоминает последствия своих действий и меняет поведение.

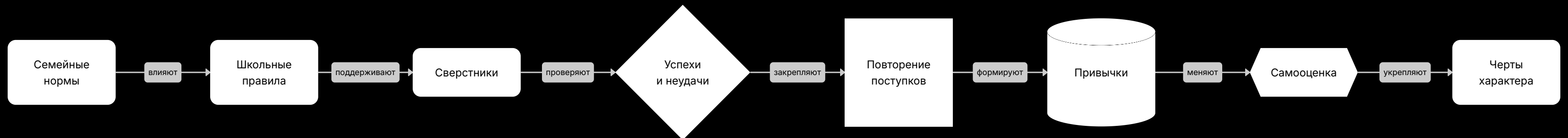
04.

Не только привычка

Не всякая привычка сразу становится чертой характера. Она закрепляется тогда, когда повторяется часто, помогает в жизни и становится устойчивой частью поведения и отношения к миру.

От правил и опыта к устойчивым чертам

Схема показывает, как повседневные влияния постепенно закрепляются в поведении и превращаются в черты характера.



Темперамент и характер в одном человеке

Два слоя поведения

- Темперамент задаёт общий темп, а характер показывает, как человек направляет свои силы. Поэтому один и тот же школьник может быть очень активным, но при этом дисциплинированным.

Разные сочетания

- Энергичный ученик бывает не только вспыльчивым, но и организованным. Спокойный и медлительный по темпераменту человек может оказаться терпеливым, ответственным и очень надёжным.

Важна не только природность

- Природные особенности не предсказывают, каким станет человек. Их можно направить в полезную сторону, если развивать привычки, учиться контролировать эмоции и соблюдать правила.

Поведение в жизни

- В учёбе, спорте и общении видно, как темперамент влияет на скорость реакции, а характер — на выбор поступка. Именно их сочетание делает каждого человека непохожим на других.



Что не относится к характеру: эмоции, настроение и случайные реакции



Эмоция на миг

Эмоция возникает быстро и так же быстро меняется: радость, страх, злость или удивление могут появиться в ответ на одно событие. Она не является устойчивой чертой личности.



Настроение дольше, но не навсегда

Настроение сохраняется дольше эмоции, однако тоже меняется сравнительно скоро. По одному настроению нельзя делать вывод о характере, потому что оно зависит от многих обстоятельств.



Черта проявляется повторно

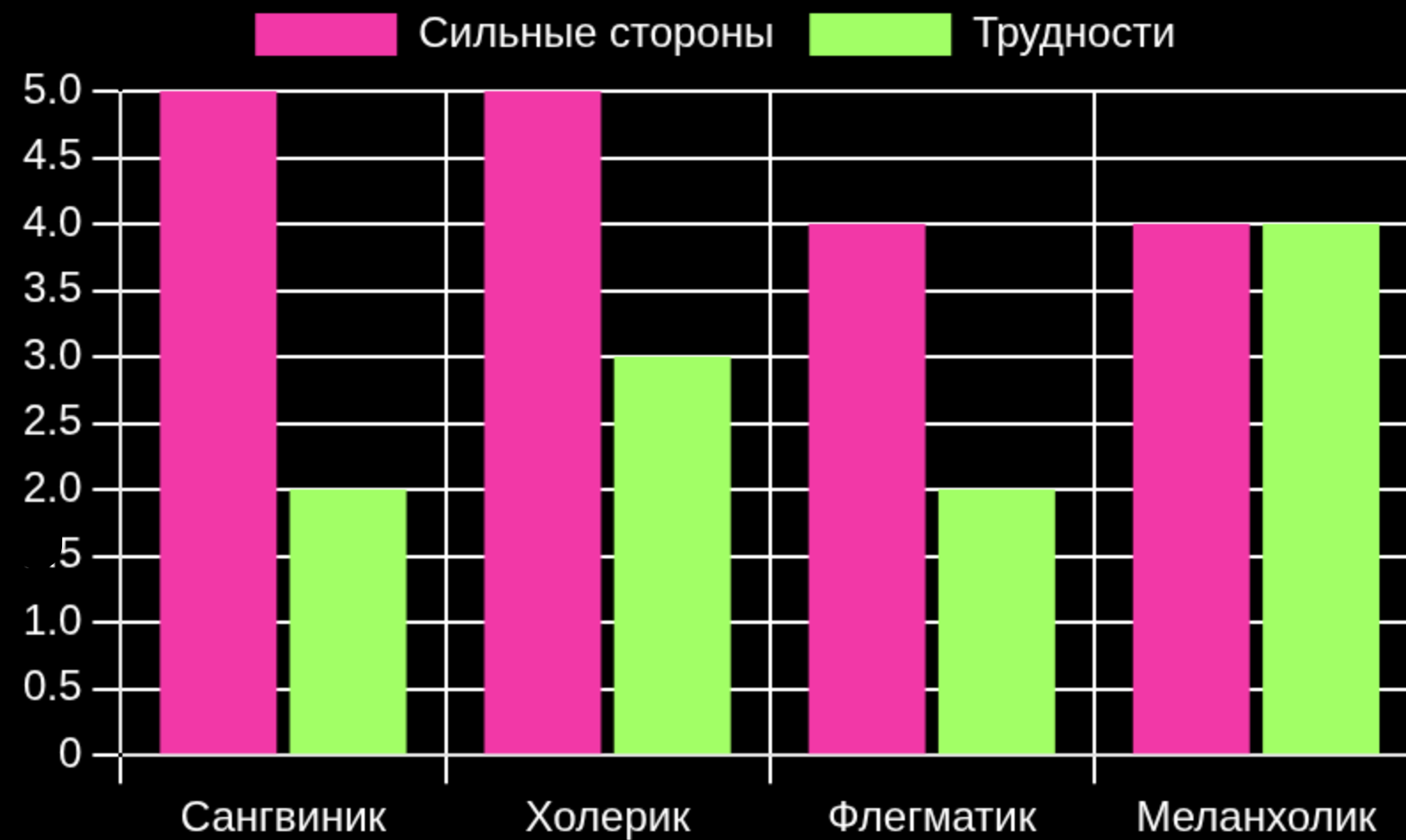
Черта характера заметна, когда человек ведёт себя одинаково в разных ситуациях. Например, добросовестность, упрямство или вежливость проявляются не один раз, а постоянно.



Один случай не показатель

Даже яркий поступок не описывает человека полностью. Чтобы понять характер, нужно смотреть на повторяющиеся действия, выбор в сложных моментах и отношение к другим людям.

Сильные стороны и трудности четырёх темпераментов



- У разных темпераментов свои удобные условия: одним проще начинать, другим — сохранять ровный темп и выдержку.

- Ни один тип не является «лучше»; сильные стороны всегда сопровождаются особенностями, которые важно учитывать в учёбе и общении.

Обобщение по школьному курсу биологии и психологии развития человека.

Ключевые проявления темперамента в классе



Быстрое включение

Активные ученики быстрее начинают работу, охотно отвечают и легко переключаются на новые задания. Им полезны самопроверка и привычка не торопиться с выводами.



Темп и устойчивость

Спокойным школьникам часто требуется немного времени, чтобы включиться в работу, зато они лучше выдерживают длинные задания и последовательные шаги без лишней суеты.



Реакция на атмосферу

Чувствительные дети сильнее замечают тон разговора, оценку и напряжение в классе. Им особенно важны доброжелательность, предсказуемость и поддержка со стороны взрослых и одноклассников.

Одинаковая ситуация — разные реакции

- Сравнение показывает, что одна и та же ситуация воспринимается по-разному в зависимости от темперамента и привычек поведения.
- Темперамент задаёт первый импульс реакции, но итоговое поведение зависит ещё и от характера, опыта и навыков самоконтроля.

Обобщение наблюдений о типичных поведенческих реакциях, изучаемых на уроках биологии.

Ситуация	Сангвиник	Холерик	Флегматик
Опоздание	Ищет выход	Возмущён	Спокоен
Проигрыш	Быстро забывает	Резко спорит	Переживает молча
Новая задача	Сразу пробует	Бросается в дело	Включается медленно

Как ценности помогают формировать характер

01.

Понимание нормы

Представления о добре, справедливости и уважении помогают человеку отличать достойный поступок от случайного желания. Так закладывается внутренняя опора для поведения.

02.

Выбор поведения

Самоконтроль нужен, чтобы не действовать только по настроению. Он помогает остановиться, подумать о последствиях и выбрать поступок, который соответствует правилам и личным убеждениям.

03.

Повторение решений

Если человек регулярно поступает честно, ответственно и аккуратно, эти действия становятся привычными. Повторение укрепляет качества, которые позже заметны как черты характера.

04.

Личное развитие

Биологические особенности задают старт, но не предел. Осознанные решения, учеба на ошибках и требования к себе помогают постепенно вырабатывать более зрелый характер.

От цели к устойчивой черте характера

Схема показывает, как повторяемые поступки закрепляются и становятся частью личности.



Три образа, по которым видно темперамент



Тот, кто говорит быстро и успевает везде

Он легко вступает в разговор, быстро принимает решение и не любит долго ждать. В компании такой человек замечен сразу: меняет тему без труда, охотно берётся за дело и быстро адаптируется к новому.



Тот, кто сначала молчит, а потом действует ровно

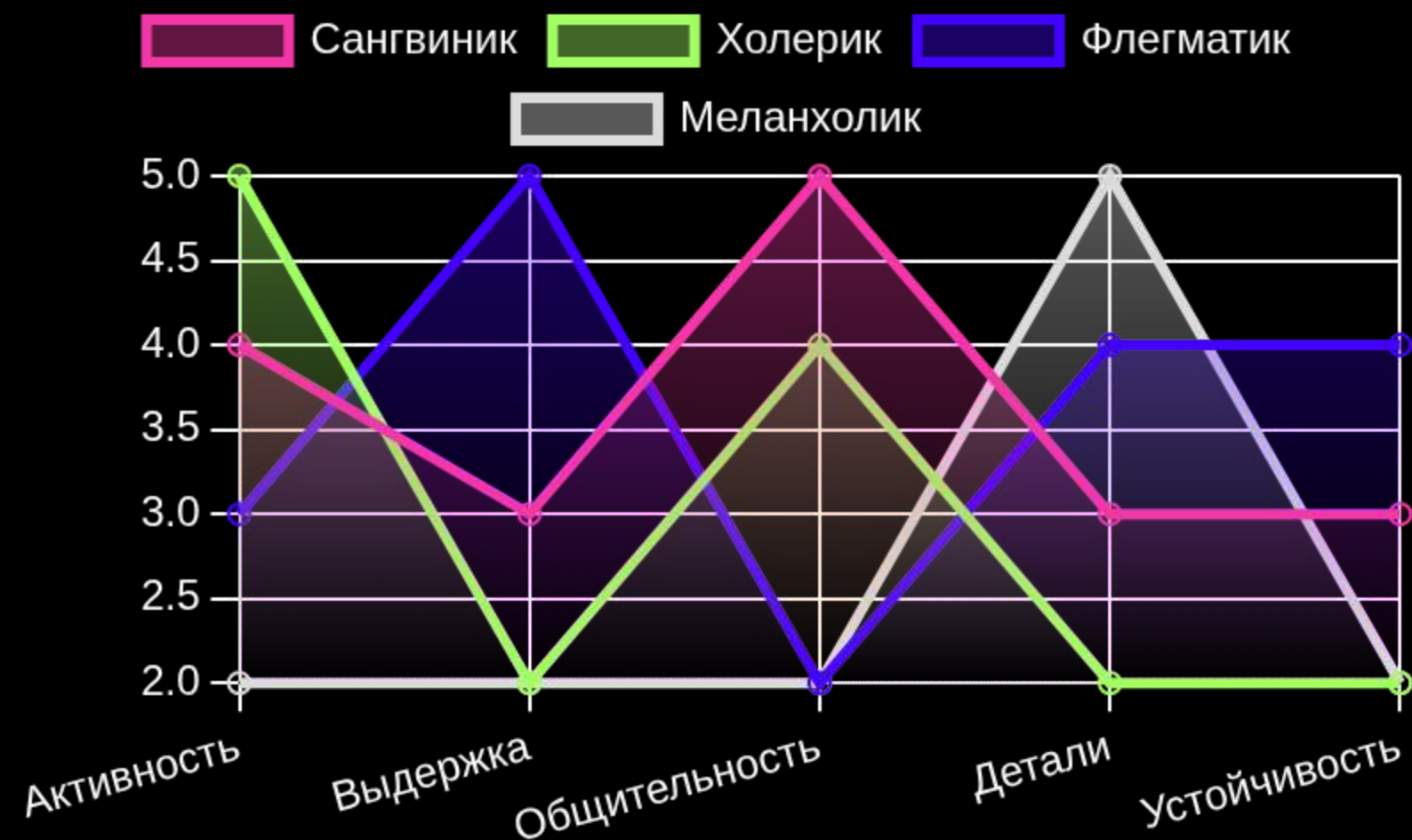
Его движения спокойны, речь нетороплива, а решения обдуманны. Даже в шумной обстановке он сохраняет собранность, предпочитает понятный порядок и редко торопится, если не уверен в результате.



Тот, кто тонко чувствует настроение вокруг

Он внимательно слушает, осторожно выбирает слова и сильнее переживает замечания. В знакомой обстановке раскрывается лучше, а в напряжённой ситуации нуждается в поддержке и ясности, чтобы не растеряться.

Какие качества легче развивать при разных исходных особенностях



Тренировка, поддержка и понятные правила помогают развивать даже те качества, которые сначала даются труднее.

У каждого темперамента есть свои сильные направления, но целенаправленная работа позволяет заметно улучшить любые навыки.

Обобщение учебного материала о темпераменте и развитии личности.

Что даёт понимание различий между людьми



Меньше конфликтов

Понимание разных реакций помогает не принимать чужую медлительность за леность, а резкость — за злость. Это облегчает общение и снижает число недоразумений в классе.



Сильная команда

Когда в группе есть и быстрые, и спокойные участники, дело движется быстрее и аккуратнее. Одни начинают, другие проверяют, третьи замечают то, что легко упустить.



Удобное распределение ролей

Если учитывать особенности каждого, проще поручить задания так, чтобы ученики работали с пользой и без лишнего напряжения. Так каждый чувствует себя нужным и успешным.

Способы саморегуляции и управления поведением

Ситуация	Приём	Результат
Злость	Пауза и счёт	Меньше вспышек
Тревога	Дыхание и план	Больше спокойствия
Спешка	Проверка работы	Меньше ошибок

Приёмы самоконтроля помогают управлять сильными эмоциями и действовать обдуманно в разных ситуациях.

Саморегуляция не меняет темперамент, но помогает управлять его проявлениями и постепенно укрепляет характер.

Учебное обобщение приёмов саморегуляции, используемых в школьной практике.

Темперамент и характер: природное и приобретённое



Темперамент показывает, с какой скоростью и силой человек реагирует на события, а характер — чему он научился в жизни. Понимание этого делает общение честнее и добрее.