

○ Co je temperament?

- Jak se pozná temperament?
- Dá se temperament přeučit?
- Souvisí temperament s inteligencí?
 - Který je z typů je NEJLEPŠÍ?



○ Čtyři temperamenty

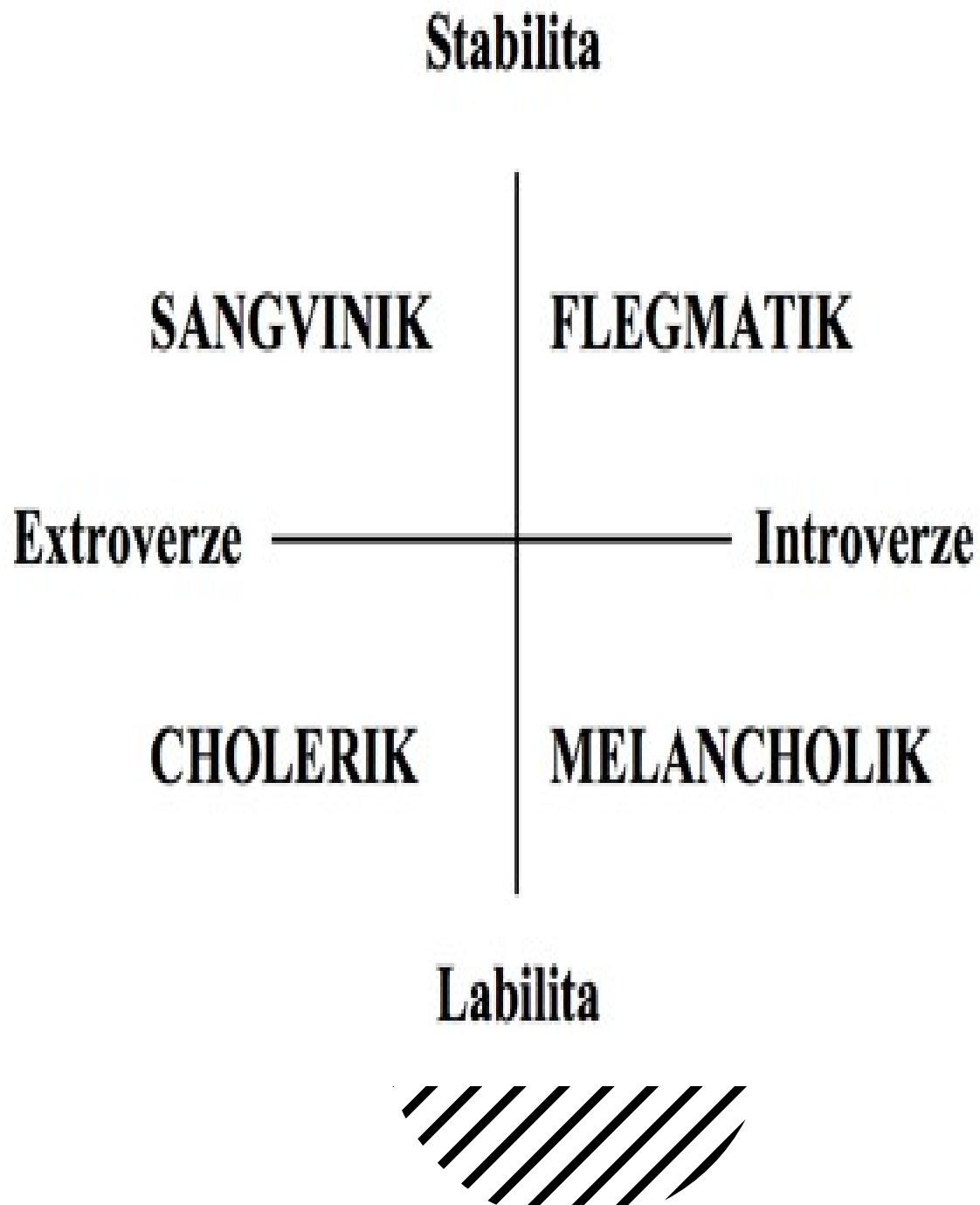
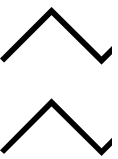
- Hippokrates hlásal, že v těle máme čtyři šťávy a každá z nich má svůj typický charakter.
- Podle toho, která šťáva u člověka převažuje, projevuje se u něj určitý temperament, tedy jakési základní naladění.
- **Krev** (sanguis) je červená, živá a rychle běhá po těle.
- **Hlen** (phlegma) se vleče, je líný a na nic nereaguje.
- **Žluč** (cholé) je prudká, vzteklá – ne nadarmo se říká o někom, že je žlučovitý.
- **Černá žluč** (mélán cholé) a černá je barvou smutku, zmaru, tesknoty a chladu.



○ Temperament

- Každý se narodí s nějakým temperamentem a ten se MOC nemění. Nemusí být úplně jednoznačný, ale něco převládá.
- Temperament ovlivní TŘEBA:
 - - jak rychle jedním
 - - jak hlasitě mluvím
 - - jak moc/málo všechno „prožívám“
 - - jak se chovám mezi kamarády,
 - - jestli jsem raději sám nebo s ostatními
 - - jestli se rychle dopálím, nebo se nenechám jen tak vykolejit
 - - jak moc se směju nebo pláču





- Dnes nevěříme na tělní tekutiny... ALE v terminologii navázal Eysenck
- Používáme TEMPERAMENTOVÝ KŘÍŽ, kde jsou dvě dimenze:
 - 1. Extroverze x introverze
 - 2. Stabilita x labilita
- A čtyři TEMPERAMENTOVÉ typy:
 - 1 **Sangvinik**
 - 2 **Flegmatik**
 - 3 **Cholerik**
 - 4 **Melancholik**



TEST TEMPERAMENTU

PODLE TOHO, CO PRO MNE PLATÍ ZA VÝROKY,
URČÍM SVŮJ TYP TEMPERAMENTU



○ Extraverze – spočítejte, kolik máte bodů (Ano=1 bod, NE=0)

- Když se něco potřebuji dozvědět, ptám se lidí, které znám i které neznám
- K získání nových informací mám nejraději společnost, kde se živě diskutuje
- Mám hodně přátel a známých
- Snadno navazuji nová přátelství
- Baví mě být ve společnosti, kde si lidé ze sebe dělají legraci
- V cizím městě se klidně a třeba i několikrát zeptám na cestu
- Párty, mejdany a podobné akce mě přitahují a baví
- Do živé a třeba hlučné společnosti docela dobře zapadnu a dobře se tam bavím
- Mohu-li si vybrat mezi večerem na diskotéce (tancovačce, mejdanu) a poslechem hudby doma, volím jednoznačně diskotéku
- Dávám přednost živému, třeba hlučnějšímu prostředí
- Povolání, v němž je hodně vzruchů, mě přitahuje daleko více než povolání klidné



○ Introverze – spočítejte, kolik máte bodů (Ano=1 bod, NE=0)

- Když se něco potřebuji dozvědět, raději si to najdu v knihách nebo na internetu
- K získání nových informací mám rád klidné prostředí a spolehlivé zdroje
- Mám jen několik spolehlivých přátel
- Navázat přátelství je obtížný a dlouhý proces
- Společnost, kde si lidé ze sebe tropí šašky, mě nepřitahuje
- V cizím městě se orientuji podle mapy, lidí se neptám
- Párty, mejdany a podobné akce mě nebaví a nechápu, co na tom lidé mají
- Do živé společnosti nezapadnu, zejména když je hlučná, necítím se tam dobře
- Mohu-li si vybrat mezi večerem na diskotéce (tancovačce, mejdanu) a poslechem hudby doma, volím jednoznačně pobyt doma
- Dávám přednost klidnému prostředí, kde pokud možno není moc lidí
- Klidné povolání se mi líbí daleko víc než povolání plné vzruchů a tím také zmatku



○ Porovnejte:

- Čeho je víc?
- Jste Extrovert nebo Introvert?



○ Znaky LABILITY – spočítejte, kolik máte bodů (Ano=1 bod, NE=0)

- Dělán si starosti z hrozných věcí, které by se v budoucnosti mohly přihodit
- Při sebemenším rozčilení se mi rozbuší srdce a cítím je až v krku
- Dělá mi potíže jít na veřejnosti
- V životě se nepřihlásím na nějaké veřejné vystoupení
- Dostávám se snadno do rozpaků
- Při napětí nebo rozčilení se mi třesou ruce a chvěje se mi hlas
- Když mám starosti, špatně usínám
- Při jednání s cizími lidmi pociťuji nejistotu, mám obavu, že se ztrapním
- Mám často studené a opocené dlaně
- Trápí mě často úzkosti
- Často se vracím k věci, které se mi nepovedly a vyčítám si neúspěch



○ Znaky STABILITY – spočítejte, kolik máte bodů (Ano=1 bod, NE=0)

- O budoucnost se nestarám, však ono to vždycky nějak dopadne
- Ve stresových situacích mám klidný tep
- Na veřejnosti se klidně najím
- Veřejné vystoupení klidně absolvuji, nedělá mi to žádné problémy
- Musí už to být něco, aby mě to přivedlo do rozpaků
- Při napětí nebo rozčílení nepozoruji, že by se mi chvěl hlas nebo třásly ruce
- Mám klidný spánek, i když mám starosti
- Jednání s cizími lidmi mi nedělá žádné obtíže, jednám s nimi stejně jako se známými
- Moje dlaně jsou i při napětí suché a teplé
- Úzkost mě většinou netrápí
- Co bylo, to bylo, starosti si s tím nedělám, protože už se to stejně napravit nedá



○ Porovnejte:

- Kterých bodů máte víc?
- Jste labilní nebo stabilní?



○ Otázky:

- Který temperament je nejlepší?
- Kterého temperamentu je mezi vámi nejvíc? Máte nějaké vysvětlení?
 - K čemu, k jakým účelům se hodí
 - Vám osobně
 - Vám, jako pedagogovi znát temperament?
 - Který se hodí na které povolání?

