**Тест «Какой у тебя темперамент?»**

1. **Какой у вас характер?**

А) спокойный, медлительный, обстоятельный, сдержанный, миролюбивый.

Б) Робкий, застенчивый, обидчивый, впечатлительный, нерешительный.

В) Энергичный, неугомонный, шаловливый, горячий, задиристый.

Г) Жизнелюбивый, оптимистичный, компромиссный, общительный, склонный к риску.

**2. Какие эмоции вы наиболее часто испытываете?**

А) положительные, бурных реакций нет.

Б) Страх

В) Гнев, бурные эмоции

Г) Положительные эмоции, много смеюсь.

**3. Какие игры вам нравятся?**

А) уединенные, тихие, спокойные.

Б) уединенные, тихие; подвижные и шумные – только с близкими.

В) азартные, шумные, подвижные, даже агрессивные.

Г) всякие, но чтобы было весело.

**4. Как реагируете на наказание?**

А) практически без эмоций

Б) негативно, с обидой

В) на словесные – спокойно, на другие – с бурным протестом.

Г) спокойно.

**5. Как ведете себя в неожиданных ситуациях?**

А) малоэмоционально

Б) пытаюсь избежать этой ситуации (инстинкт самосохранения)

В) пытаюсь сопротивляться (потребность борьбы)

Г) проявляю любопытство (выраженное позитивное отношение)

**6. Насколько вы общительны?**

А) предпочитаю уединение

Б) предпочитаю  уединение, общителен только с близкими.

В) нуждаюсь в зрителях и сподвижниках

Г) люблю общество и взрослых, и детей, знакомлюсь быстро.

**7. Какое положение вы занимаете среди сверстников, есть ли лидерские качества?**

А) авторитета и качеств лидера не имею

Б) не лидер, авторитет имею в узком кругу друзей

В) сам себя выдвигаю лидером, но сверстники по-разному к этому относятся

Г)  прирожденный лидер, душа компании

**8. Особенности памяти**

А) Запоминаю медленно, но запоминаю и почти не забываю целое (хорошая долговременная память)

Б) запоминаю по-разному, больше вникаю в мелочи (неуверенность в себе мешает долговременной памяти, а то, что много отвлекаюсь, - кратковременной)

В) быстро запоминаю детали, но быстро забываю (кратковременная память хорошо развита, долговременная – в зачаточном состоянии)

Г) быстро и легко схватываю целое и долго помню (хорошая долговременная и кратковременная память)

**9. Как усваивается новое?**

А) медленно, зато обстоятельно

Б) зависит от обстоятельств

В) схватываю на лету, но быстро забываю

Г) быстро и легко

**10. Утомляемость:**

А) очень низкая, почти не устаю

Б) высокая, любая деятельность вызывает упадок сил

В) иногда средняя, а иногда высокая, зависит от моих эмоций

Г) средняя, устаю соразмерно деятельности

**11. Особенности речи:**

А) медленная, без жестов, невыразительная

Б) тихая и неуверенная, но выразительная

В) речь эмоциональная, отрывистая, быстрая, постоянно переходит в крик; тараторю, глотаю слова и слоги

Г) с жестами и мимикой, выразительная, живая

**12. Движения:**

А) солидные, неторопливые, нерасторопные

Б) суетливые, неточные, неуверенные

В) резкие, порывистые

Г) ритмичные, точные, уверенные

**13. Привыкание к школе:**

А) боязнь нового, нежелание перемен, долгая адаптация

Б) долгое привыкание, трудная адаптация

В) легкое привыкание к новой обстановке, неохотное подчинение требованиям взрослых

Г) адаптация легкая и быстрая

**14. Особенности сна:**

А) засыпаю быстро, сплю спокойно, состояние после сна вялое, сонное

Б) укладываюсь спать долго, но засыпаю быстро, после сна состояние веселое

В) засыпаю долго и трудно, сон беспокойный, после сна состояние самое разное: от самого плохого, до самого хорошего

Г) засыпаю быстро, сон крепкий, после сна состояние веселое.

**РЕЗУЛЬТАТЫ**

Большинство ответов А  - ФЛЕГМАТИК

Большинство ответов Б – МЕЛАНХОЛИК

Большинство ответов В- ХОЛЕРИК

Большинство ответов Г – САНГВИНИК

Обычно, чистых темпераментов практически не бывает. Каждый человек имеет сочетание двух темпераментов, один из которых - основной, а другой дополнительный. Но постоянное проявление только основного и дополнительного темперамента - скорее исключение, чем правило. Каждая личность содержит в себе все четыре темперамента, но в разной пропорции. Каждый из них выходит на первый план, в зависимости от ситуации.
Основной, ведущий темперамент проявляется на близкой психологической дистанции (в знакомой обстановке, с близкими людьми) в комфортной психологической атмосфере.
Дополнительный темперамент ярче проявляется в напряжённой и (или) конфликтной ситуации. Например, защищая свои личные интересы, отстаивая своё мнение и т.д.
Третий тип темперамента проявляется в официальной обстановке, на далекой психологической дистанции (в отношении с руководством,подчиненными или партнерами из других организаций, просто незнакомыми
людьми). Этот тип темперамента можно назвать ролевым, т.к. человек в такой ситуации скован условностями, и, приспосабливаясь к обществу, играет определенную социальную роль.
Четвертый тип темперамента, проявляется наиболее редко. Как кратковременная реакция на стрессовые ситуации (крах фирмы и неожиданное увольнение, тяжелая болезнь или смерть близкого человека, какое либо стихийное бедствие: пожар, наводнение и т.д.).

**САНГВИНИК** – эмоционален и отличается отличной работоспособностью. Он довольно быстро ориентируется в незнакомой обстановке, инициативен, оптимистичен, за короткое время входит в коллектив, создает вокруг себя положительный микроклимат, сравнительно легко переживает неудачи. Вместе с тем, избегает острых проблем, часто упрощает поставленные задачи.

*Сильные стороны* – активен, полон энергии, легко берется за новое дело. Легко переживает неудачи, легок в общении, быстро становится душой компании. Из него получится хороший руководитель или оратор.

*Слабые стороны* – нередко повехностен в общении. Очень зависим от новых впечатлений, без них он станет вялым и безразличным.

**ФЛЕГМАТИК**– спокоен даже в сложнейших ситуациях, невозмутим, стабилен и последователен в стремлениях и отношениях. Придерживается выработанного распорядка, стремится к системе, нетороплив и основателен.  Вместе с тем он инертен, медленно переключается с одной работы на другую.

*Сильные стороны* – надежный, уверенный в себе, упорный и настойчивый, может качественно выполнять даже самую монотонную работу. Стрессоустойчив и уравновешен.

*Слабые стороны* – очень ранимый, глубоко и долго переживает любые конфликты. Медлителен, долго принимает решения. Плохо относится к переменам.

**ХОЛЕРИК –** отличается быстротой действий и решений, частой сменой настроения, повышенной возбудимостью. Во взаимоотношениях нередко излишне резок, прямолинеен в оценках. Часто неуживчив, не умеет себя сдерживать, обладает влиянием на окружающих, быстро переходит от одного дела к другому. Любит быть в центре внимания.

*Сильные стороны* – Прирожденный лидер, который страстно отдается своему делу, вкладывая в него всю силу и энергию. Обладает сильным самоконтролем в критических ситуациях. Творчески подходит к решению любых проблем.

*Слабые стороны* – часто не доводит дело до конца, т.к. пытается делать несколько дел одновременно и быстро истощается. Неуравновешен, порой агрессивен. Характерны частые смены настроения.

**МЕЛАНХОЛИК -**  быстро утомляем, неуверен в себе, тревожен и мнителен. Хорошо разбирается в оттенках чувств, осторожен и осмотрителен. Скрытен и застенчив, сильно переживает по малейшему поводу. Трудно приспосабливается к новым людям.

*Сильные стор*оны – имеет глубокий внутренний мир. Обладает высокой чувствительностью. Хорошо справляется с интеллектуальной деятельностью. Достигает значительных успехов в творчестве.

*Слабые стороны* – чрезвычайно ранимый. Долго и тяжело принимает решения, постоянно сомневается. Податлив по отношению к внешним взаимодействиям.