

### **Temperamenti.** (10. kl. 1. m. 2. n. 1. aktivitāte)

**HOLĒRIĶIM** ir savas stiprās puses (patīk izaicinājumi, vēlas nemitīgi sevi apliecināt/būt pirmais/ būt labākais, pilnveidojas sacenšoties un konkurējot, gatavs uzņemties atbildību, mērķorientēts, viņu motivē sasniegumi), bet ir arī vājās (ātri iekarst, gatavs uz konfliktiem, neiecietīgs, egocentrisks, interesē rezultāts nevis komanda). Tas nozīmē, ka **raksturā jāattīsta: empātija, spēja ieklausīties, deleģēt atbildību citiem, pazemība, savaldība.**

**SANGVĪNIĶI** raksturīga atvērtība un orientācija uz attiecībām (svarīga ir komunikācija, patīk uzstāties, prezentēt idejas, patīk piedzīvojumi, jaunatklājumi, parasti ir drosmīgs, pilnveidojas caur attiecībām, mīl cilvēkus, aktīvs, atsaucīgs, dzīvespriecīgs), bet ir arī trūkumi (nenoturīgs, mainīgs, varbūt virspusējs, neuzmanīgs, necieš rutīnu, orientēts uz izklaidi, rotaļām, piekāpīgs, taču bieži nesavaldīgs) **Raksturā ieteicams attīstīt: izturību, pacietību, savaldību/mērenību.**

**MELANHOLIĶIS** ir orientēts vairāk uz sevi (ideālists, radītājs, novators, pašpietiekams, bagāta iekšējā pasaule, idealizētājs, perfekcionists, viņam svarīgas ir vērtības, ideja, intraverts), taču parasti melanholiskais temperaments tiek saistīts ar skumjām un pesimismu (grūti saņemties rīcībai, bailes no kritikas, tendence dzīvot pagātne vai savā ideālajā iekšējā pasaulē). Tāpēc **raksturā jāattīsta: drosme, uzdrīkstēšanās, iniciatīva.**

**FLEGMATIĶIS** parasti tiek saistīts ar mierīgumu, saprātīgumu un nosvērtību (šī temperamenta cilvēks mēdz būt racionāls, analītisks, uzticīgs, patīk kārtība, nemainīgums, vienveidība, tradīcijas, pilnveidojas rutīnā, milzīgs gribasspēks, pacietība un izturība), taču ir arī vājās vietas (flegmatīķis neizpauž savas emocijas, nereti nav radošs, vienveidīgs, neelastīgs, nepiekāpīgs, mazāk mērķorientēts, nepatīk novitātes). Lai pilnveidotu sevi, flegmatīķim **ieteicams attīstīt atvērtību radošajam, brīnumainajam, jāmacās paust emocijas, veidot attiecības ar citiem.**

**Trešais faktors**, kas ietekmē cilvēka dzīvi - līdztekus raksturam un temperamentam - ir **morāles principi un vērtības**, kurām cilvēks seko - izdarot izvēles savas dzīves laikā!