**ОПИСАНИЕ ПСИХОТИПА**

**Наталия Пацкан**

(ВРОЖДЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СТРУКТУРЫ)

**СЕМЬЯНИН ESFJ**

**ESFJ — «Семьянин»**

**Самые приветливые хозяева и хозяйки Земли**

Количество людей вашего типа составляет приблизительно 10—12% от общего населения Земли. Вас примерно 15—18 миллионов среди населения России, 1—1,2 миллиона среди населенияПортугалии и 7—9 миллионов среди населения Филиппин. Благодаря большой численности людей этого типа вы смело можете сказать, что ваш тип — один из хозяев на планете. Может быть, именно благодаря своей численности вы подсоз­нательно так уверены в том, что именно вы — самый что ни на есть нормальный человек и что этот мир — ваш истинный дом**,** где вы можете принимать гостей.

Итак, давайте рассмотрим ваш тип личности и постараемся разоб­раться, что еще, кроме звезд и воспитания, влияет на то, как складывается ваша судьба. И в первую очередь, давайте разберемся, что означают эти странные буквы Е, S, F и J, которые обозначают ваш тип.

**Е** = **экстравертные** (т.е. опирающиеся в основном на внешний, а не на внутренний мир)

**S** = **ощущающие** (т.е. в суждениях опирающиеся в основном на свои 5 чувств)

**F** = **чувствующие** (т.е. доверяющие в основном своим чувствам, а не уму)

**J** = **рассудительные** (т.е. мыслящие и живущие в основном струк­турно, организованно и планово, движимые ответственностью и сло­вом «надо»)

Все эти качества делают вас людьми доброжелательными, умею­щими ладить с окружающими. Вы доверяете своим чувствам и стара­етесь привнести гармонию в любую ситуацию, в которую попадаете. В то же время вы всегда и везде стараетесь внести порядок и установить правила и умеете быть достаточно твердыми и настойчивыми в достижении вашей цели. Очень хорошо чувствуя желания и потреб­ности окружающих, вы всегда и везде стремитесь помогать близким вам людям стать счастливее.

**Краткое описание типа ESFJ — «семьянин»**

• «Семьянин» всегда и во всем стремится помочь другим людям. Его помощь всегда носит конкретный и практический характер и вы­ражается в конкретных действиях. Например, они могут навестить друга в больнице, посидеть с внуками, пока детей нет дома, купить лекарства и отослать брату в другой город и т.д.

• «Семьянин» очень ответственен, дружелюбен и умеет сочув­ствовать другим. Его сочувствие и в этом случае непременно должно носить конкретный характер — оно проявляется в неизменном жела­нии помочь объекту своего сочувствия конкретными действиями.

• «Семьянин» очень много внимания уделяет отношениям с дру­гими людьми и поэтому обычно пользуется популярностью. У боль­шинства «семьянинов» очень большой круг общения — он складыва­ется из множества друзей, приятелей и просто знакомых.

• «Семьянин» стремится к гармоничным отношениям с людьми и упорно трудится над созданием таких отношений. Однако иногда, в особенности в ранние годы своей жизни, «семьянин» склонен к идеа­лизации тех людей, которые произвели на него особенно сильное впечатление, а это может привести к последующим разочарованиям в этих людях или в отношениях с ними.

• Больше всего на свете «семьянин» хочет, чтобы близкие по до­стоинству оценили его самого и прилагаемые им титанические уси­лия служить им. Поэтому представители типа ESFJ необычайно болез­ненно воспринимают любую критику и даже простое невнимание со стороны своих близких.

• «Семьянин» очень практичен и боготворит порядок — везде и во всем. Он очень внимателен и помнит все касающиеся его жизни мелкие детали и факты. И так как жизнь «семьянина» соткана из этих мелких, но очень важных деталей, он требует, чтобы и близкие ему люди на эти «мелочи» также обращали внимание.

• «Семьянин» базирует свои мнения на своем личном опыте или на опыте и мнениях людей, которым он доверяет. Обычно он доста­точно категоричен в своих мнениях, и мнения эти всегда носят прак­тический характер. Послушав «семьянина», можно сразу понять, что он крепко стоит на земле и не витает в облаках фантазий.

• «Семьянин» по своей натуре — человек очень добросовестный и традиционный. В своих поступках он в основном руководствуется чувством долга и многочисленными обязательствами перед разными людьми.

• Из-за своего желания быть активными и помогать другим лю­дям, «семьянины» часто становятся членами различных комитетов и общественных организаций.

• Общение с людьми чрезвычайно важно для «семьянина» — это его жизнь. Поэтому он всегда стремится быть полезным окружающим его людям. Идеал «семьянина» — всегда быть рядом с близкими ему людьми, проявлять отзывчивость и делить с ними как горе, так и радость.

**Судьба людей типа ESFJ**

**«Я ЗВОНЮ УЗНАТЬ, КАК ТЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕШЬ СЕГОДНЯ, МОЖЕТ БЫТЬ, ТЕБЕ НУЖНО ПРИВЕЗТИ ЛЕКАРСТВО?»**

Самая важная черта «семьянинов» любого возраста — жизненная необходимость чувствовать себя любимыми, нужными и оцененными по заслугам. Будучи еще детьми, они очень заботливы и милы и всегда считаются с мнениями взрослых. Своими действиями они доби­ваются того, чтобы как можно чаще слышать и чувствовать, как они нужны и любимы и как много радости они доставляют своим родите­лям.

**Кирпичики, из которых складывается судьба типа ESFJ**

**Детские годы «семьянинов»**

**МЫ ПОЗНАЁМ МИР ЧЕРЕЗ ОБЩЕНИЕ**

«Семьянины» — очень занятые и общительные создания. Они лю­бят всегда находиться в центре внимания, в окружении других людей. Им трудно даже на короткое время оставаться в состоянии покоя, по­этому они постоянно пребывают в движении. Как только «семьянин» становится на ноги, он сразу начинает бегать и больше любит под­вижные активные игры, чем тихие и спокойные. Если «семьянины» начинают шалить, их всегда удается быстро успокоить, предложив какую-нибудь игру, связанную с движением, например домашнюю же­лезную дорогу или игру в салочки во дворе.

Большинство маленьких «семьянинов» очень разговорчивы и до­вольно хорошо выражают свои мысли. И хотя в самом раннем возра­сте они могут говорить недостаточно четко, они прекрасно умеют вы­ражать свои мысли жестами, звуками и очень выразительной мими­кой. Как только их речь становится плавной, они начинают говорить так много, что, кажется, не остановятся уже никогда. Болтают они с большим удовольствием и делают это громко, быстро и очень возбуж­денно, переполняя речь восклицаниями и эмоциональными перели­вами.

«Семьянины» обычно заряжаются энергией, находясь рядом с людьми, и именно поэтому они так общительны. Они рано начинают заводить друзей, и чем больше вокруг них детей, тем комфортнее они себя чувствуют. Детей этого типа практически никогда нельзя застать играющими в одиночестве. «Семьянины» очень общительны и легко знакомятся с другими детьми своего возраста или моложе. Но с деть­ми более старшего возраста или со взрослыми, которых они не зна­ют, они могут быть нерешительными и предпочитают общаться сними с безопасного расстояния.

**ПРИВЕТЛИВОСТЬ, ЛАСКА И ЛЮБОВЬ - ПРЕВЫШЕ ВСЕГО!**

Кажется, что радостные и веселые дети типа ESFJ входят в мир с улыбкой на своих выразительных личиках. Счастливые, милые и ласковые дети, они готовы улыбаться всем, даже незнакомцам. Им нравится, когда их берут на руки, подбрасывают или качают. В нежном и любящем окружении они расцветают, как цветы под солнцем, и быстро привязываются к родителям и близким. «Семьянины» сами очень ласковы и нуждаются в постоянных проявлениях такой же ласки со стороны других. Наверное, именно поэтому им так необходима физическая близость родителей, бесконечные объятия и поцелуи. Они любят держать родителей за руку, сидеть у них на коленях, обнимать и постоянно говорить им, как они их любят. «Семьянины» не только не имеют ничего против проявления чувств «на публике», но даже продолжают при всех целовать и обнимать своих родителей в том возрасте, когда дети других типов уже начинают стесняться и отказываются делать это на глазах у других.

**МАЛЕНЬКИЕ АКТИВНЫЕ «ОБЕЗЬЯНКИ»**

«Семьянины» е своих играх любят подражать взрослым, и их осо­бенно интересуют игры, связанные с разными полами. К примеру, они обожают играть в ролевые игры, связанные с традиционно мужскими или женскими ролями (в войну, в «дочки-матери», в свадьбы и т.д.). Их любимыми игрушками могут стать обычные кухонные принадлежнос­ти: кастрюли, сковородки, ступки и т.д. Им нравится «помогать» роди­телям готовить, убирать в квартире, работать в саду на даче, стирать, убирать или выполнять любую другую физическую работу. Так как «се­мьянины» очень хорошо владеют своим телом, им нравится испыты­вать разнообразные физические ощущения, которые они получают во время игры. «Семьянины» любят повозиться в воде (это им особенно приятно, так как они — самые главные чистюли из всех типов). Им так­же нравится возиться в песке, строить песочные замки, лепить из гли­ны и т.д. Они любят строить башни из кубиков, играть с маленькими автомобилями и железной дорогой, составлять бусы из разных семе­чек и плодов, использовать свои навыки «хозяйки» при игре с куклами и т.д. Еще младенцами они любят всегда что-то держать в руках — как маленькие обезьянки, никогда не отпускающие лиану или мамин хвост. Даже ползая по полу или карабкаясь вверх по лестнице, они умудря­ются крепко сжимать в кулачке игрушечного медвежонка, куклу или просто какой-нибудь маленький предмет.

**МЫ ЛЮБИМ, ЧТОБЫ НАС ЛЮБИЛИ, НО БОЛЬШЕ ВСЕГО ХОТИМ, ЧТОБЫ НАС ЦЕНИЛИ!**

Для «семьянинов» чрезвычайно важно, чтобы все по заслугам оценивали их усилия и помощь, даже если она была оказана в процессе игры. Эти очень чувствительные дети так же остро откликаются и на чувства других людей, поэтому с раннего детства они стараются из­бегать общения с агрессивными или жадными детьми и боятся играть с ними. Им больше нравится играть с такими же приветливыми и при­ятными детьми, как они сами. «Семьянины» любых возрастов испы­тывают сильную потребность заботиться о ком-либо. В детстве они удовлетворяют эту потребность, заботясь о животных, о куклах или о младших братьях и сестричках. Поэтому неудивительно, что у них ча­сто собирается большая коллекция игрушечных зверей и кукол, кото­рые становятся центром их игр. Однако вся эта забота, несмотря на то, что она сама по себе доставляет «семьянинам» огромное удоволь­ствие, не бесплатна. Они хотят, чтобы эта забота была замечена и оце­нена теми, о ком они заботятся. Впоследствии, в более взрослом воз­расте и до самой старости, эта потребность станет основополагающей мотивацией в жизни «семьянина» - он всегда должен быть кому-то нужен: жене, мужу, начальнику, подруге, детям, внукам и т.д.

**«...И СПРОСИЛА КРОХА:**

**«ЧТО ТАКОЕ ХОРОШО, А ЧТО ТАКОЕ ПЛОХО?»**

«Семьянинам» очень нравятся разнообразные семейные ритуалы и традиции. Так как они любят следовать всем правилам, они часто просят взрослых объяснить им эти правила, чтобы точно знать, чего от них ожидают. Обычно дети этого типа вежливы и послушны, но могут растеряться или даже испугаться, если другие дети ведут себя не по правилам. Иногда они даже могут себя вести, как маленькие родители или воспитатели, напоминая ровесникам о необходимости соблюдения правил, или попросить о помощи взрослых, если, по их мнению, ситуация выходит из-под контроля. Даже очень маленькие «семьянины» имеют обо всем собственное четкое мнение и ясно пред­ставляют себе, что правильно, а что нет.

**НЕУМЕНИЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОЮ ЭНЕРГИЮ**

Родителям (особенно принадлежащим к интровертным типам) детей-«семьянинов» бывает достаточно трудно не отставать от своих чрезвычайно активных отпрысков. Маленькие представители типа ESFJ настолько энергичны и обладают такой сильной потребностью быть постоянно в окружении родителей или друзей, что постоянно развлекать их — занятие довольно утомительное. Маленькие «семь­янины» любят окружать себя множеством других детей и, как только заканчивается одна игра, сразу же хотят играть в другую. Они очень разговорчивы, и им часто приходится делать замечания зато, что они влезают в чужой разговор, перебивают или разговаривают чересчур громко. Им необходима аудитория, которой можно продемонстриро­вать все, что они делают, и родители таких детей часто слышат их воз­гласы: «Мама (папа, баба, деда), иди сюда—посмотри, что я сделал!!!» Малыши-«семьянины» никогда не бывают надоедливыми или слиш­ком требовательными осознанно. Просто у них пока еще недостаточ­но развит механизм самоконтроля, чтобы несколько умерить энтузи­азм или понизить голос. И в своей искренности они еще не понимают, что могут причинять неудобства окружающим людям.

Неумение контролировать свои эмоции и энтузиазм очень часто преследует «семьянинов» всю жизнь. С одной стороны, эта эмоцио­нальность является одной из тех черт, которая придает им особую привлекательность. С другой стороны, все зависит от дозы той вос­торженности и энтузиазма, которую они с готовностью вливают всем, с кем общаются. Если эта доза становится слишком большой, что ес­тественно происходит в общении «семьянинов» с самыми близким людьми, то эти близкие люди (в особенности, если они тоже экстра­верты) могут попытаться словом или жестом умерить пыл своих не­утомимых собеседников. Это способно всерьез расстроить «семьянина», потому что он мгновенно ощущает себя ненужным. Однако это вовсе не так. Необходимо просто понимать, что слишком эмоциональ­ное общение в больших количествах может утомлять некоторых людей, в особенности, если они тоже экстраверты и больше любят гово­рить, чем слушать.

**НЕУМЕНИЕ ПЕРЕЖИВАТЬ КОНФЛИКТЫ**

Чуткого от природы «семьянина» может сильно расстроить напря­женность, стресс или ссора между людьми. Они настолько болезнен­но переживают конфликты, что стремятся любой ценой выйти из кон­фликтной ситуации и избежать столкновения. Маленькие «семьяни­ны» часто плачут и расстраиваются оттого, что их оставили одних или что другие дети не играют с ними. Они гораздо сильнее, чем дети других типов, переживают по поводу трагических событий с родственни­ками. И когда они впадают в тягостное настроение, кажется, что их естественное радостное расположение духа как будто закрывают чер­ные облака обиды или страха.

В порыве избежать ссоры «семьянины» легко и быстро просят про­щения — иногда даже слишком легко и быстро, принимая на себя вину только для того, чтобы сохранить гармонию и спокойствие. Однако им тут же хочется, чтобы другие дети тоже искренне попросили у них про­щения — тогда они смогут считать неприятный инцидент полностью исчерпанным. В противном случае у них в душе останется маленькая заноза неприязни, и они постараются больше не общаться с тем ре­бенком, который стал причиной конфликта.

Пожалуй, это неумение справляться с конфликтами и попытка из­бежать их любой ценой — самый большой враг представителей типа ESFJ и он нередко годами мучает уже взрослых «семьянинов» — из-за того, что они держат глубоко в себе обиды на других людей. Им необходимо понять, что конфликты в жизни неизбежны и конфликт может даже стать эффективным способом психологического очище­ния человека — ведь мы все замечали, что, когда мы выговариваем­ся или выбрасываем отрицательный эмоциональный заряд в лицо виновнику нашего расстройства, нам становится легче, потому что негативная энергия уходит вместе с направленными на обидчика эмоциями. Но «семьянины», в силу своего патологического желания быть приятными и угождать другим, часто оставляют свои обиды не­высказанными. В течение жизни эти обиды копятся у них в душе, и их иной раз накапливается так много, что это может привести даже к тяжелой депрессии. Поэтому «семьянинам» очень важно научить­ся конфликтовать (а хорошем смысле этого слова), понимая, что за­частую конфликт — это просто способ «переварить» обиду и удалить ее из своей психики.

**ТРАДИЦИОНАЛИСТЫ И КОНСЕРВАТОРЫ - МАЛЕНЬКИЕ, НО ВСЕ ЖЕ...**

И наконец, «семьянины» настолько искренне привязаны к прошлому и к существующему укладу, что, как правило, они неохотно пробуют что-то новое и противятся любым изменениям сложившихся традиций. Они часто очень избирательно относятся к еде и не любят пробовать новые блюда. Они также не приемлют новой деятельности и изменений распорядка. Это может очень огорчать их родителей, тем более что нередки случаи, когда после длительной борьбы с упрямством и нежеланием ребенка им все же удается убедить его попробовать что-то новое — и это новое вдруг становится любимым блюдом или видом деятельности маленького «семьянина».

Представители типа ESFJ не просто очень консервативны в выборееды, одежды и всего, что их окружает, — из-за своей маниакальной чистоплотности они иногда способны нечаянно развить в себе синдром брезгливости. Например, они могут с брезгливостью относиться к любой еде, приготовленной в доме, где стандарты чистоты не так высоки, как у них самих. А так как «семьянины» — самые чистоплотные из всех типов, то они редко где смогут расслабиться и попробовать все, что стоит на столе. Еще одна черта «семьянинов» — неумение скрывать свою неприязнь, даже из приличия. Они едят только то, что им нравится или к чему они привыкли, и, даже заставив себя съесть что-то ради приличия, не смогут скрыть, если это блюдо им не понра­вилось. Все будет написано у них на лице.

**Школьные годы «семьянинов»**

**ПРИНИМАЕМ УЧАСТИЕ - ВО ВСЕМ!**

В школьные годы «семьянины» уделяют много внимания обще­ственной деятельности, включая занятия разными видами спорта, музыкой и искусством. Они всегда заняты, и им особенно нравится заниматься делами, связанными с помощью другим людям. Многие «семьянины» — просто прирожденные спортсмены, так как они пре­красно владеют своим телом и быстро учатся разным физическим упражнениям. Дети этого типа послушны и внимательны, всегда четко следуют указаниям и становятся прекрасными членами любой ко­манды. Они любят соревноваться и получают огромное удовольствие от игр в волейбол, баскетбол или футбол. Они также прекрасно про­являют себя и в индивидуальных видах спорта — таких, как гимнасти­ка, плаванье, теннис или фигурное катание.

Другие «семьянины» на всю жизнь влюбляются в сцену или в му­зыку. Им нравится быть в центре внимания, и они часто любят играть в ансамблях и оркестрах, участвовать в спектаклях и постановках. Обладая прекрасным чувством цвета и пропорций, многие дети этого типа могут очень хорошо рисовать. Они часто замечают малейшие от­тенки цвета и могут составлять великолепные художественные ком­позиции или так подбирать одежду, как не пришло бы в голову другим детям. Они уделяют моде гораздо больше внимания, чем другие дети и даже чем их родители. Им нравится носить одежду, которая не толь­ко удобна, но и красива. Некоторые «семьянины» любят часто пере­одеваться и регулярно просят родителей купить им что-то новое и мод­ное из одежды. Некоторые представители типа ESFJ используют свои художественные таланты для рисования, изготовления украшений или резьбы по дереву. Они очень старательны и внимательны к деталям, им нравится создавать ценные и красивые подарки и дарить их близ­ким.

**ОНИ** - **ОЧЕНЬ СТАРАТЕЛЬНЫЕ ДЕТИ!**

«Семьянинов» школьного возраста можно охарактеризовать как «хороших» детей, которые стремятся быть приятными, трудолюбивы­ми и надежными. Они серьезно относятся к своим школьным и домашним обязанностям и всегда сначала думают об учебе, а потом об от­дыхе. Они часто приходят домой сразу после школы и тут же садятся делать уроки, стараясь начинать готовиться к письменным работам, докладам и рефератам сразу, как только получат это задание.

Большинство детей типа ESFJ в школьном возрасте любят живот­ных, и обычно к этому возрасту им уже удается убедить родителей купить им какого-нибудь питомца. Они внимательно и старательно ухаживают за своими любимцами, и, если только их не отвлекают дру­гие серьезные дела, им не приходится напоминать покормить их «вос­питанников» или убрать за ними.

В школьные годы «семьянины» продолжают иметь много друзей, но, как и другие их сверстники, в течение первых трех лет учебы они находят близкого друга и нередко старательно и с большим энтузиаз­мом поддерживают эту дружбу годами. Они часто проводят с другом гораздо больше времени, чем дома. Друзья и семья — основные при­оритеты для этих детей.

**ЛЮБИМ ПОРЯДОК - ВСЕГДА И ВО ВСЕМ!**

У «семьянинов» всегда есть свое мнение обо всем окружающем, и они любят все держать под контролем. Несмотря на то, что они откры­ты, восторженны и энергичны, эти дети часто проявляют осторожность и нерешительность, когда дело касается чего-то нового. Доверяя про­шлому опыту гораздо больше, чем неопределенным возможностям будущего, они увереннее всего чувствуют себя в уже знакомой обста­новке, занимаясь хорошо знакомым делом. По отношению ко всему новому они проявляют нерешительность до тех пор, пока не узнают о нем побольше деталей. Поэтому они часто стараются придерживаться неизменного и предсказуемого образа жизни.

Учитывая любовь «семьянинов» к традициям и ритуалам, становится понятно, почему они так любят готовиться к различным праздникам. Они считают оставшиеся до праздника дни и торопятся нарядить елку за две недели до Нового года, а наряд подготовить, по крайней мере, за неделю. На них всегда можно положиться в заблаговременной подготовке подарков и в украшении дома.

**МЫ НЕ ЛЮБИМ ЖИТЬ И РАБОТАТЬ В ОДИНОЧКУ!!!**

Поскольку «семьянины» очень общительны, случается, что они забывают об уроках, предпочитая проводить время с друзьями. Общение с другими детьми заряжает их энергией, и поэтому они предпочитают групповые виды деятельности самостоятельной работе. Хо­рошие педагоги прекрасно знают, что от «семьянина» можно добиться большей продуктивности, если поручить ему или ей заниматься в паре или в группе с другими детьми. Даже кратковременное лишение этого ребенка возможности общаться станет для него серьезным наказанием, но гораздо более действенного результата можно добиться, просто позволив ему работать в группе.

Даже взрослых «семьянинов» можно охарактеризовать как людей, психологически не приспособленных для одиночества. И дело не только в том, что они экстравертны и им нужно все время общаться, — вовсе нет. Они прекрасно могут провести день молча — за каким-то любимым делом, но только в том случае, если это дело будет позже кем-то оценено. Например, жена-«семьянин» может целый день убирать и готовить для своих близких, но ей абсолютно необходимо, чтобы ее труды были замечены и отмечены вернувшимся с работы мужем или детьми. Люди типа ESFJ не могут жить и работать в одиночку — прежде всего потому, что не способны жить для себя: им нужен стержень, вокруг которого они будут крутиться, и о котором будут забо­титься, и обычно этим стержнем становится близкий им человек.

**УЧИТЬСЯ НЕ ТАК ЛЕГКО, КАК ЭТО МОГЛО ПОКАЗАТЬСЯ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ...**

Школьники типа ESFJ обычно очень хорошо учатся в начальной и средней школе, где упор делается на память и демонстрацию основных навыков. В старших классах, когда в школьных предметах появляется больше теории, абстрактных понятий и становится необходимым умение рассуждать, анализировать явления и факты и делать выводы, им обычно легче даются точные науки, чем предметы, требу­ющие интерпретаций или размышлений. Когда им что-то непонятно, то вместо того, чтобы разобраться, они часто сразу сдаются, заявляя: «Это не для меня, я этого никогда не пойму». Если «семьянин» уже один раз провалился по какому-либо предмету, то в дальнейшем ему очень трудно преодолеть свой комплекс и справиться со «строп­тивой» наукой. Характерные для старших классов большие и сложные задания парализуют их до такой степени, что они даже не знают, с чего начать. Им проще выполнять задание постепенно, шаг за шагом, по­этому им необходимо точно понимать, что является первым шагом, вторым, третьим и так до конца. Если задание требует множества дей­ствий, эти дети путаются и начинают думать, что не смогут понять и решить эту задачу.

В этом случае опять проблема не в том, что школьники типа ESFJ не способны справиться со сложным заданием или предметом, а в том, что они не умеют мыслить самостоятельно. Они настолько зави­симы от других людей и общественного мнения, что зачастую не мо­гут поверить самим себе, поверить в то, что они сами могут являться источниками оригинальных мыслей и вдохновений. С возрастом мно­гие «семьянины» приобретают навыки самостоятельной работы и са­мостоятельного мышления, но им это дается немного сложнее, чем детям других типов.

**НЕУМЕНИЕ ПЕРЕЖИВАТЬ КОНФЛИКТЫ ПРОДОЛЖАЕТ ПРЕСЛЕДОВАТЬ ИХ В ШКОЛЕ...**

«Семьянины» очень ценят гармонию в отношениях, и иногда мо­жет даже показаться, что у них нет своего собственного мнения, на­столько быстро они соглашаются признать его неправильность, если чувствуют, что расхождение во взглядах может стать причиной хотя бы малейшего конфликта или разногласий. Редко или почти никогда не выступая в роли новаторов, они легко сдают свои позиции, чтобы восстановить согласие в группе.

Умение добровольно отказываться от своих желаний ради мира и согласия позволяет им легко находить язык с очень разными людьми, но часто эта их способность несет опасность и неудобства для самих «семьянинов». Даже когда им хочется чего-то такого, что не совпа­дает с желаниями других детей, они способны отрицать это, чтобы не выделяться среди остальных и не нарушать чужих планов. Их стрем­ление не причинять неудобств другим настолько входит в привычку у людей типа ESFJ, что им часто очень трудно принять то решение, ко­торое полезно для них самих, если оно идет вразрез с желаниями группы.

**ПОДРОСТКОВЫЕ ГОДЫ «СЕМЬЯНИНОВ»** **ЮНОСТЬ - СЧАСТЛИВАЯ ПОРА!**

Для многих людей типа ESFJ юные годы — лучшие в жизни. Попу­лярные, очаровательные и общительные, они участвуют в жизни своих друзей, занимаются многими видами спорта, влюбляются. Они яв­ляются воплощением счастливого подростка. Кажется, они старают­ся взять от жизни все и насладиться всем, что несут с собой годы юно­сти. Сильная потребность радовать других людей и быть любимыми часто заставляет «семьянинов» превосходить сверстников в желании быть первыми и превосходно выполнять все задания. Им настолько важно мнение окружающих, что они часто идут на личные неудобства, чтобы казаться лучше других.

**ОТНОШЕНИЯ С РОДИТЕЛЯМИ И ДРУЗЬЯМИ**

Потребность отдаляться от родителей нормальна и естественна для всех подростков. Но для «семьянинов», которые до этого были чрезвычайно близки к родителям и всегда старались их радовать, это отдаление зачастую бывает очень болезненным. Поскольку в этом возрасте они формируют свои собственные убеждения и критерии оценки других людей, подросткам типа ESFJ в их стремлении стать самостоятельной личностью особенно важна поддержка родителей, а с этим могут возникнуть проблемы, потому что в переходный пери­од обычно вежливое и тактичное поведение «семьянина» с родителя­ми может стать грубым, циничным и даже оскорбительным.

Друзья и общественная жизнь с годами приобретают для «семья­нинов» все более важное значение, и это также может стать пробле­мой. Они чувствуют все нарастающий внутренний конфликт, так как хотят быть со всеми в хороших отношениях, быть на двух вечеринках одновременно, чтобы не обидеть никого из друзей. Они также часто отводят себе место в группе друзей, опираясь на мнение окружаю­щих, а не на собственные желания. Как ни странно, будучи очень преданными друзьями, «семьянины» могут очень долго помнить нанесен­ные им обиды. Дети типа ESFJ легче прощают своих обидчиков, но, достигнув подросткового возраста, они уже могут не захотеть продол­жать дружбу с людьми, которые причинили им неприятности. Одна обида — и вы навсегда будете вычеркнуты из списка их друзей.

**Взрослые годы «семьянинов»**

**РАБОТА**

Высокоразвитые организационные навыки «семьянинов», как пра­вило, хорошо помогают им в юные годы и готовят их к будущим трудо­вым успехам. Большинство людей типа ESFJ любят контролировать деятельность, в которую вовлечены другие люди — например, орга­низацию школьных или институтских походов за город, украшение зала для танцевального вечера и других мероприятий. Им без труда удает­ся разделить задачу на последовательные шаги, составить детальный план действий и благодаря своему заразительному энтузиазму моти­вировать людей принять активное участие в работе. Это может стать хорошей практикой для будущей работы в качестве организатора.

Именно эти качества типа ESFJ организованность, обязатель­ность, дисциплинированность, желание помочь другим людям, — и определяют выбор профессии «семьянином». Они редко становятся карьеристами, так как это требует умения быть жесткими и добивать­ся цели за счет других людей, а такой подход для «семьянинов» обыч­но неприемлем. Для них работа — это место, где они могут быть по­лезными для других людей, а также место общения и место заработ­ка. В отличие от некоторых других типов (таких, например, как «ко­мандир»), «семьянин» редко рассматривает работу как место удов­летворения своих основных амбиций. Для многих из них основными ценностями в жизни все-таки остаются дом и семья.

**ДОМ и СЕМЬЯ**

**МУЖЧИНА-«СЕМЬЯНИН» - ГЛАВА СЕМЬИ**

Мужчины типа ESFJ которые не особенно стремятся держать все под контролем и больше интересуются потребностями окружающих, разрываются между стремлением соответствовать типично мужским качествам и мягкими и заботливыми сторонами своего характера. «Ощущающая» и «рассудительная» (SJ) стороны их характера требу­ют от них поведения «мачо» — мужественного, хладнокровного и аг­рессивного, а экстравертная и «чувствующая» (EF) стороны — более мягкой и заботливой роли. В результате мужчина — «семьянин» очень часто не может выбрать одну четкую роль своего поведения дома и ведет себя по ситуации. Он может быть строгим, если необходимо, но когда все хорошо, то почему бы ему в полной мере не проявить при­ветливость и радушие своего характера? И «семьянин» с удовольстви­ем делает это.

**ЖЕНЩИНА-«СЕМЬЯНИН» - ТРАДИЦИОННА И ХОЗЯЙСТВЕННА**

Если мужчина типа ESFJ не может назвать себя «супермачо», то женщина этого типа — идеальное воплощение женственности и хо­зяйственности. Она всегда к месту и красиво одета, говорит нужные и правильные слова, умеет правильно себя вести. В ее доме всегда чи­сто и уютно. Девочки ESFJ — это прекрасные дети, которые никогда не пачкаются и всегда хорошо себя ведут. О женщинах-«семьянинах» можно с уверенностью сказать, что они — эталон уместности и правильности во всех жизненных ситуациях.

**СТИЛЬ ЖИЗНИ «СЕМЬЯНИНОВ»**

Дом «семьянина» обычно является центром ее или его вселенной: это центр семейной жизни и место для развлечений, крепость, отгороженная от жестокого окружающего мира, и место сбора всех членов семьи. Дом «семьянина» всегда опрятен и чист, несмотря на то, что жизнь в нем может быть очень активной. Бесполезно просить человека типа ESFJ расслабиться и отдохнуть, если на кухне неубрано, а постели незастелены. Отдых в понимании «семьянина» — это и есть приведение всего в порядок. Им приятно, когда все дела сделаны. Они могут жаловаться на беспорядок и на то, что надо переделать массу работы, но, тем не менее, они получают огромное удовольствие оттого, что могут убрать весь этот беспорядок.

Как правило, дом для «семьянина» — это место забавы и счастья, это подтверждение его успеха в жизни. Тем не менее, забавы должны проходить строго по плану и в определенные дни. Например, приемы гостей — это прекрасно, но только тогда, когда они заранее запланированы и уместны. «Уместность во всем» — вот философия жизни людей типа ESFJ, которая распространяется на их одежду, обстановку и поведение. «Семьянин» дает указания остальным членам семьи: что им надеть, что говорить и чего не говорить и как себя вести в присутствии гостей. Если их указания не соблюдаются, они обижаются или просто расстраиваются. Этим стремлением к «уместности» определяется и модель поведения «семьянинов» в роли родителей. Дети «семьянина» обычно чувствуют себя любимыми и ухоженными, но несколько скованными бесчисленными указаниям родителей по поводу их поведения, одежды и того, что работа ВСЕГДА ставится прежде развлечений. «Семьянин» обычно очень терпелив с детьми, но терпение это — чаще всего не результат понимания, а сознательно используемая им воспитатель­ная мера. Родителю-«семьянину» хочется, чтобы его воспринимали как требовательного, но любящего и заботливого родителя.

То же самое можно сказать и об отношениях людей типа ESFJ в семье. Они очень терпимы, часто даже слишком, и всегда подчиняют свои потребности потребностям других. Это, в комплексе с их стрем­лением к идеализации отношений и к гармонии, часто кладет их соб­ственное благополучие на алтарь благополучия их супругов. Парадокс в том, что, несмотря на то, что им трудно признаться в собственных потребностях и желаниях, «семьянины» очень болезненно восприни­мают, когда эти невысказанные потребности окружающими воспринимаются как отсутствующие. Уверяя близких в том, что им ничего не нужно, они обижаются, если их словам верят.

В пожилые годы «семьянины» становятся более терпимыми, но продолжают руководствоваться все теми же ценностями, под знаком которых прошли и их более ранние годы. После лет жизни, посвященных близким, они могут переключить свою заботу на других людей. Но даже на пенсии они все еще руководствуются своими понятиями о том, что надо и чего не следует делать. Определяющую роль в жизни людей типа ESFJ и в этот период продолжают играть дом, дети, внуки их потребности и желания.

**ИЗВЕСТНЫЕ «СЕМЬЯНИНЫ»**

Примерами наиболее знакомых вам представителей типа ESFJ яв­ляются политики Л.И. Брежнев, Джордж Вашингтон и принцесса Диа­на, актеры Лев Лещенко, Виктор Ильичев и Елена Проклова. Из популярных героев кинофильмов «семьянинами» можно назвать ленинград­скую незнакомку Надю — главную героиню фильма «Ирония судьбы, или С легким паром!», Ивана-Царевича — героя фильма-сказки «Василиса Прекрасная» и Зайца - героя мультфильма «Ну, погоди!».

**Профессиональная деятельность «семьянинов» (ESFJ)**

**ВАШИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ**

• Вы — замечательные работники.

• Ваше присутствие создает положительную энергетику на ра­боте, способствующую установлению дружеских и гармоничных от­ношений.

• Вы очень ответственны и к работе подходите серьезно, даже если она не очень интересная или приятная.

• Вы очень трудолюбивы, добросовестны и выполняете все за­дания в срок.

• Вы прекрасно организуете свое рабочее время, способны за­поминать множество деталей, фактов и цифр и использовать их в ра­боте, когда это необходимо.

• Ваше умение приспосабливаться к рутинной повседневности работы, не теряя при этом прекрасного расположения духа, делает вас одними из самых ценных работников в любой организации.

**ВАШИ СЛАБЫЕ СТОРОНЫ**

• Иногда вы тяжело переносите критику, в особенности, если эта критика представлена не в конструктивном ключе.

• Вы также можете быть раздосадованы и очень огорчены отсутствиемпохвалы или положительной оценки вашей работы.

• Ваше неумение и нежелание конфликтовать часто сказывается втом, что вы оказываетесь под влиянием стресса или излишней напряженности, что может сильно выбивать вас из колеи и ухудшать вашу способность нормально трудиться.

• Вам бывает трудно работать в одиночестве в течение длительного промежутка времени.

• У вас есть тенденция принимать решения слишком поспешно, вы часто не рассматриваете альтернативные возможности решения тех или иных задач.

**Какая работа вам нравится?**

**Лучшая работа для вас — это та, которая**

• позволяет вам находиться в теплой и дружеской атмосфере, свободной от конфликтов и напряженности,

• дает вам возможность овладевать новыми навыками и знаниями,

• приносит реальную и конкретную пользу другим людям,

• имеет ясные, четкие и достижимые цели, которые вам понятны,

• дает вам возможность общения с другими людьми в процессе работы,

• позволяет вам организовывать свою работу и свое рабочее место таким образом, чтобы это максимально соответствовало вашим представлениям о чистоте и порядке,

• позволяет вам четко определить ваше место в организационной структуре, где четко и ясно прописаны цели и требования к рабо­те и где руководство пользуется уважением сотрудников.

**Примеры видов деятельности, в которых «семьянины» особенно успешны**

**СФЕРА ОБРАЗОВАНИЯ**

• Воспитатель детского сада

• Учитель начальной школы

• Воспитатель группы продленного дня

• Преподаватель домоводства

• Преподаватель иностранных языков

• Вожатый в летнем лагере

Работа с маленькими детьми или школьниками соответствует родной энергии и энтузиазму «семьянина». В обстановке школы детского сада обычно существует много разных правил, которые умеют соблюдать сами и прекрасно учат этому других на собственном примере. В работе с детьми, прививая им, основные умения и навыки, «семьянин» получает максимальное удовлетворение от своих трудов.

**СФЕРА УСЛУГ**

• Консьерж в гостинице

• Стюард / Стюардесса

• Парикмахер

• Туристический агент

• Агент по продаже недвижимости

• Переводчик

«Семьянин» стремится к работе в сфере обслуживания, прежде все­го из-за возможности работать непосредственно с другими людьми и помогать им. В подобной работе его также привлекает возможность постоянного общения, которое само по себе делает работу для «семьянина» более приятной и менее напряженной.

**СФЕРА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ**

• Медсестра

• Нянечка

• Работник регистратуры

• Оптик

• Стоматолог

• Диетолог

• Логопед

• Терапевт

Карьеры в здравоохранении позволяют «семьянинам» устанавли­вать и поддерживать близкие личные отношения с пациентами и со­трудниками. Кем бы ни был «семьянин» — врачом, медсестрой или другим медицинским работником, ему нравится использовать при­обретенные знания и умения для того, чтобы сделать жизнь своих па­циентов легче и счастливее.

**КОММЕРЧЕСКАЯ СФЕРА**

• Менеджер по связям с общественностью

• Менеджер по продажам

• Менеджер по работе с клиентами

• Менеджер по маркетингу

• Менеджер по операциям с недвижимостью

• Администратор офиса

• Агент по продажам

• Секретарь приемной

• Персональный помощник руководителя

Сфера продаж и общение с клиентами — это область, в которой «семьянин» может проявить себя гораздо успешнее других типов людей. Здесь люди этого типа получают прекрасную возможность использовать свои навыки общения, изобретательность и чуткий подход к потребностям других.

**Отношения «семьянинов» с другими людьми**

**Лучшие друзья «семьянинов»**

Большинство настоящих и верных друзей «семьянинов» (TSFJ) при­ходит из четырех родственных им типов людей, других «традиционалистов» — «командир» (ESTJ), «прагматик» (ISTJ), «семьянин» (ESFJ) и «помощник» (ISFJ). И это абсолютно естественно — ведь нас чаще всего привлекают те люди, которые в большей степени разделяют наши собственные ценности и убеждения, и с которыми мы легко можем найти общий язык. Тип «помощник» (ISFJ) является особенно важным для «семьянинов», так как с этим типом людей у них полное единство взглядов и наиболее полное взаимопонимание. Может быть, поэтому «помощники» чаще всего становятся лучшими друзьями или деловыми партнерами «семьянинов».

**Любовные отношения**

Очень женственные по натуре женщины типа ESFJ предпочли бы в качестве мужа или любимого иметь мужчину «рационального» типа (Т, а не F). Поэтому они обычно выбирают мужчин таких типов, как «командир» (ESTJ), «прагматик» (ISTJ), «предприниматель» (ESTP), «мас­тер на все руки» (ISTP) или «ученый» (INTP). При выборе партнера оп­ределенного типа важно помнить, что существует обратная зависимость между интенсивностью эмоционально-сексуального влечения между партнерами, с одной стороны, и их взаимопониманием — с другой. Отношения, возникающие у женщин-«семьянинов» с мужчинами таких типов, как «мастер на все руки» (ISTP), «предприниматель» (ESTP) и «ученый» (INTP), темпераменты которых качественно отли­чаются от темперамента «семьянинов», изначально основываются на сильном сексуальном и эмоциональном влечении. Но, к сожалению, эти отношения, чрезвычайно яркие вначале, чаще всего недолговеч­ны и в ходе продолжительной совместной жизни перестают удовлет­ворять обоих партнеров. И неудивительно, ведь между ними слиш­ком много различий, которые выливаются во взаимонепонимание и часто приводят к разрыву. Отношения с мужчинами типов «прагма­тик» (ISTJ) и «командир» (ESTJ) наоборот, могут поначалу развивать­ся несколько «медленнее», но в конечном итоге оказываются более стабильными и более эмоционально и сексуально удовлетворитель­ными для обоих партнеров.

Мужчина типа ESFJ, если он отдает предпочтение традиционной роли сильного мужчины, часто чувствует внутреннее противоречие между своим природным стремлением быть чутким и мягким и той более жесткой, типично «мужской» ролью, которую он должен играть в семье. Такие мужчины стремятся выбирать женщин из традиционно жен­ственных типов, чтобы на их фоне чувствовать себя «настоящим муж­чиной». Они предпочтут женщин типа «семьянин» (ESFJ), «помощник» (ISFJ) или «художник» (ISFP). Если же мужчина-«семьянин» чувствует себя достаточно комфортно в роли теплого и эмоционального чело­века, то он будет наслаждаться отношениями с женщинами «рациональных» типов (Т): с «мастером на все руки» (ISTP), «прагматиком» (ISTJ) или «командиром» (ESTJ).

Ниже приводятся описания отношений «семьянинов» с двумя наи­более важными для них типами людей: с «мастером на все руки» (ISTP) — типом, к которому «семьянины» испытывают наибольшее вле­чение в эмоциональном и сексуальном плане, и с «помощником» (ISFJ), с которым у них настоящая дружба и полное взаимопонимание.

**ОТНОШЕНИЯ «СЕМЬЯНИНОВ»**

**С «МАСТЕРАМИ НА ВСЕ РУКИ»:**

**«ФАТАЛЬНОЕ ВЛЕЧЕНИЕ», ИЛИ «ЛУЧШИЙ СЕКС В МОЕЙ ЖИЗНИ»**

**ПРОТИВОПОЛОЖНОСТИ ПРИТЯГИВАЮТ ДРУГ ДРУГА**

«Семьянин» и «мастер на все руки» привлекают друг друга своими различиями. «Мастеров на все руки» привлекают в «семьянинах» их теплота, общительность, энтузиазм, самодисциплина, ответствен­ность и преданность. Им нравится также умение «семьянинов» нахо­дить общий язык с разными людьми, интуитивно чувствовать их по­требности и желания. «Семьянинов» же восхищают многочисленные умения «мастеров на все руки», а также их способность расслаблять­ся и ценить радостные моменты жизни.

«Семьянин» и «мастер на все руки» — очень разные, и они многому могут научиться друг у друга. «Семьянин» может помочь «мастеру на все руки» стать более терпимым к близким людям, более мягким и понимающим. «Мастера на все руки» утверждают, что их супруги - «семьянины» буквально открыли перед ними новые возможности, научив их доверять людям, более откровенно рассказывать о своих чувствах и не бояться признаваться партнеру в своих сокровенных желаниях и мечтах. В свою очередь, «мастера на все руки» помогают «семьянинам» стать более независимыми и освободиться от желания всегда и во всем угождать другим.

**ПРОТИВОПОЛОЖНОСТИ ОТТАЛКИВАЮТ ДРУГДРУГА**

Из-за существенных различий пары «семьянин» — «мастер на все руки» сталкиваются с большим количеством трудностей в повседневной жизни.

**РАЗЛИЧНЫЙ ПОДХОД К ОБЩЕНИЮ**

Существенная область взаимного непонимания между этими партнерами — это область общения. «Семьянины» любят поговорить и пообсуждать события их жизни в точных деталях с массой подробностей, в то время как «мастера на все руки» немногословны и замкнуты предпочитают, скорее, действовать, чем говорить. Это приводит к тому, что «семьянинов» часто мучает неудовлетворенная потребность в общении, а «мастеров на все руки» раздражает чрезмерное вторжение в их частную жизнь. «Семьянины» также очень эмоциональны, и их яркое проявление чувств часто расценивается более спокойными «мастерами на все руки» как чрезмерное и наигранное.

**РАЗНЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ**

Другая область почти неизбежного конфликта этих партнеров — различное отношение к порядку и чистоте в доме и к планированию своих действий. «Семьянины» любят порядок в доме и любят все планировать заранее. Они предпочитают всегда все делать вовремя иредко откладывают работу по дому на последний момент. «Мастера на все руки», наоборот, достаточно комфортно чувствуют себя в ат­мосфере «художественного беспорядка», не любят ничего планиро­вать заранее и нередко откладывают дела до последней минуты. Они хотят жить спонтанно, не желая контролировать события и людей. Поэтому «семьянинов» часто расстраивает невнимание партнеров - «мастеров на все руки» к той работе, которую «семьянины» делают по дому, — они порой чувствуют, что все их усилия по хозяйству не оце­ниваются по заслугам.

**Как найти общий язык с вашим партнером — «мастером на все** **руки»:**

• Уважайте частную жизнь вашего «мастера на все руки». Ста­райтесь никогда не делиться с вашими друзьями или знакомыми подробностями вашей с ним личной жизни, так как существует реальная возможность, что ваш партнер воспримет это как предательство.

• Не мешайте вашему партнеру проводить много времени в мол­чании (за компьютером, телевизором или другим делом). Для людей типа ISTP это состояние, которое кажется вам состоянием некоего физического оцепенения или «заторможенности», — вполне есте­ственное и жизненно необходимое.

• Постарайтесь не быть слишком требовательными к вашему партнеру, в особенности по поводу отсутствия у него организованно­сти и аккуратности. «Мастера на все руки» никогда не смогут срав­ниться в своей опрятности с «семьянинами», так что не доставайте их ненужными придирками. Все, чего вы этим можете добиться, — от­ветное раздражение.

• Старайтесь чаще участвовать в жизни и деятельности вашего «мастера на все руки». Научитесь иногда просто расслабляться в его или ее обществе, забыв на какое-то время о ваших нескончаемых пла­нах, делах и заботах.

**«СЕМЬЯНИН» И «ПОМОЩНИК»: «ДРУЖБА, СКРЕПЛЕННАЯ НА НЕБЕСАХ»**

Поскольку «семьянины» и «помощники» очень похожи по темпераменту, их отношения обычно легки и удобны. Они полностью понима­ют друг друга, оба стремятся почти одинаково организовать свою жизнь и управлять ею. И «семьянины», и «помощники» твердо стоят на ногах и очень практичны, осторожны и точны с фактами и деталя­ми. Они оба свято верят в традиционные ценности и считают, что до­верие, уважение и открытость являются залогом долгих отношений.

**ЭКСТРАВЕРТНОСТЬ «СЕМЬЯНИНОВ» ПРИТЯГИВАЕТ ИНТРОВЕРТНОСТЬ – «ПОМОЩНИКОВ» И НАОБОРОТ**

«Семьянинов» очень привлекает спокойствие и уравновешенность «помощников». Им особенно нравится быть центром любви и внима­ния «помощника». «Помощника», в свою очередь, привлекают бурная энергия, общительность и дружелюбие «семьянина», которые привно­сят в жизнь партнера энтузиазм и волнение, — а их люди типа ISFJ умеют оценить по достоинству.

**СТИЛЬ ЖИЗНИ «СЕМЬЯНИНОВ» ОЧЕНЬ СХОЖ СО СТИЛЕМ ЖИЗНИ «ПОМОЩНИКОВ»**

У «семьянинов» и «помощников» часто бывают одинаковые инте­ресы, и им нравится проводить вместе время, готовить, заниматься садоводством или гулять на природе. И «семьянин», и «помощник» любят жить в атмосфере порядка, и им нравится заранее продумыватьсвои планы. Их чистенькие, опрятные дома очень уютны и отражают вкус и практичность своих хозяев. Большинство «семьянинов» и «помощников» находят очень удобными такие отношения, полные дружбы, взаимопонимания и общих интересов. И те и другие любят бытьполезными и внимательными друг к другу и умеют оценить то, что партнер относится к ним с заботой и вниманием.

**Как улучшить отношения с «семьянином»?**

**Если вы партнер или друг «семьянина»:**

• Научитесь давать вашему «семьянину» возможность выговориться. Позвольте ему или ей высказывать свои чувства, без ваших комментариев и критики.

• Поощряйте их желание без затруднения, опасения или стыда делиться своими чувствами — как положительными, так и отрицательными.

• Будьте терпеливы к эмоциям «семьянина», даже если вы не разделяете или не понимаете их.

• Открыто выражайте свои чувства вашему «семьянину», чтобы он не мучился догадками о том, что вы чувствуете или что вас тревожит.

• Часто делайте вашим «семьянинам» комплименты. Старайтесь показывать ему или ей, что вы их цените и что все их старания не остаются не замеченными вами.

• Физически проявляйте и показывайте свою любовь и привязан­ность к ним. Чаще обнимайте и целуйте их.

• Уважайте стремление ваших партнеров к чистоте и порядку и помогайте им в работе по дому, даже если это вам не очень-то нра­вится.

• Старайтесь все делать вовремя и заканчивать дела, которые вы начали.

• Ни в коем случае не забывайте о важных датах и юбилеях, если не хотите по-настоящему разозлить или обидеть вашего «семья­нина».

• Помогайте вашему партнеру расслабляться, забывать о своих многочисленных заботах и просто получать удовольствие от жизни. Он вам за это будет искренне благодарен.

**Если вы начальник или подчиненный «семьянина»:**

• Будьте готовы к высокому уровню энергии и к частым разгово­рам «семьянинов».

• Будьте четкими в ваших руководствах, инструкциях и требова­ниях. Четко формулируйте и объясняйте «семьянинам», что от них тре­буется.

• Объясняйте им практическую необходимость соблюдения ин­струкций и правил, желательно на конкретных примерах.

• Постоянно показывайте им, что вы их цените, подчеркивайте похвалу и не акцентируйте неудачи.

• Будьте теми людьми, на которых «семьянин» может положить­ся. Старайтесь всегда и везде быть вовремя и четко выполнять дан­ные вами обещания.

**Заключительные заметки о типе «семьянин» (ESFJ)**

Чувство самоуважения и собственного достоинства у «семьянинов» основывается на удовлетворении их главных потребностей: быть лю­бимыми и по достоинству оцененными за ту заботу и пользу, которую они приносят окружающим.

Для «семьянинов» очень важно быть всегда занятыми, нужными и успешными в глазах тех, кого они любят и кому доверяют. Те «се­мьянины», которые научились выражать свои чувства и желания без боязни осуждения или критики, становятся уверенными в себе людь­ми, терпимыми к другим и более легко прощающими себя и окружа­ющих.

Если вы — «семьянин», то для того, чтобы получить от жизни все и использовать те возможности, которые открывает перед вами ваш тип, старайтесь соблюдать следующие основные правила:

1. Умерьте свои амбиции в области карьеры и поймите, что глав­ный ваш успех и радость в жизни зависят оттого, найдете ли вы чело­века, которого сможете любить, и о ком будете заботиться. Поэтому старайтесь построить семью с правильным человеком — забота об этом должна стать вашим основным делом в жизни.

2. Остерегайтесь своего стремления во всем стараться не трав­мировать людей и приспосабливаться ко всем и всему. Одна из ва­ших главных задач — научиться быть самими собой и не бояться открыто говорить о своих желаниях и потребностях.

3. Будьте готовы к тому, что вас слишком легко травмируют нечув­ствительность или критика других людей, воздерживайтесь также от стремления комментировать или судить действия окружающих. Это оградит вас от множества неприятных и разрушающих эмоций. Тер­пимость и умение прощать — вот те качества, которых вам не хватает. Если вы поймете необходимость этих качеств, и будете стремиться приобрести их, ваша жизнь станет во многом легче и счастливее.

4. В вашем стремлении помогать другим людям вы порой выража­ете мнения достаточно категорично и зачастую, из благих намерений, навязываете другим вашу помощь или точку зрения. Прежде чем предлагать помощь, постарайтесь проявить терпение и выяснить, нужна ли она тому, кому вы ее предлагаете. Очень часто лучшее содействие — это просто готовность выслушать другого человека и проявить свое понимание и сочувствие к нему.

5. Помните, что ваше основное преимущество и ваша сила заключаются в вашей общительности, энергичности, энтузиазме и умении дружить. Ваши друзья и близкие — это ваша самая большая ценность в жизни.