Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Баганская средняя общеобразовательная школа №1

Баганский район Новосибирская область

**Конспект открытого занятия**

*(участники: подростки 14-15 лет)*

***Подготовил:***

Педагог-психолог

Г.П. Железко

***Баган 2014***

***Тема: «Темперамент»***

***Цели занятия:*** формирование понятий о типах темперамента , освоение навыками понимания людей с разными типами темперамента, понять, в каких профессиях будет наиболее успешным тот или иной тип темперамента.

 ***Методы и приемы работы :*** анализ главной мысли, обсуждение, упражнения, дискуссия, рассказ, рефлексия, игра, творческая работа.

**Ход занятия**

1. **Работа с эпиграфом.**

***Не плачься, что худо приходится нам,***

***К мечте пробирайся сквозь будничный хлам.***

***М. Ю. Лермонтов***

***Анализ главной мысли.***

- Как вы думаете, что этими словами хотел нам сказать поэт?

**Вывод:** мы сами строители своего будущего, каждый из вас не раз думал кем он станет, когда вырастет, где будет работать. Пройдёт немного времени и вам предстоит занять рабочие места за компьютером, на строительной площадке или в любом другом месте.

-А, как вы считаете, от чего зависит выбор профессии? (от интереса, способностей, востребованности на рынке труда, но самое главное, нельзя забывать, что каждая профессия предъявляет определённые требования).

Ещё в глубокой древности учёные, наблюдая за поведением людей, обратили внимание на большие индивидуальные различия в этом направлении. Одни очень подвижные, эмоционально возбудимые, энергичные. Другие медлительные, спокойные, невозмутимые. Одни общительные, легко вступают в контакты с окружающими, жизнерадостные, другие замкнутые, скрытные. При этом имелись в виду чисто внешние проявления, не принимая во внимание умён человек или ограничен, трудолюбив или ленив.

Например, два человека делают одну и ту же работу и делают её одинаково хорошо, но один трудится увлечённо, со страстью, нетерпеливо, проявляет инициативу, а другой – неторопливо, методично, основательно, деловито, строго по инструкции, кропотливо, тщательно.

-Как вы думаете от чего это зависит? (От характера человека, от заинтересованности в работе, от личных особенностей самого человека)

**Верно.** Всё, что вы назвали относится к определённым свойствам личности, а точнее к **темпераменту** человека.

1. **Основная часть**

***Слово психолога.***

**Темперамент – («надлежащее соотношение частей») –** устойчивое объединение индивидуальных особенностей личности, связанных с динамическими, а не содержательными аспектами деятельности. Понятие темперамент и деление людей по темпераментам появилось еще в Древней Греции. Древнегреческий философ и врач Гипократ говорил, что в человеческом организме есть 4 главных сока: кровь, лимфа, желтая желчь и черная желчь.

У разных людей они смешаны в разных пропорциях. Преобладание того или иного «сока» и определяет тип темперамент. Само понятие темперамент в переводе *с латинского языка* означает *– соразмерность, правильная мера.*

Темперамент присущ каждому человеку. В совокупности с такими особенностями как характер, способности, склонности, темперамент отличает одного человека от другого. И этим нам интересен человек как личность. Но преобладание черт какого-либо типа темперамента дает возможность отнести темперамент человека к тому или иному типу. Одна из наиболее распространенных в отечественной литературе классификации типов темперамента. Это – флегматик, холерик, сангвиник, меланхолик.

**Холерик** – быстрый, порывистый, однако совершенно неуравновешенный, с резко меняющимся настроением с эмоциональными вспышками, быстро истощаемый. У него нет равновесия нервных процессов, это его резко отличает от сангвиника. Холерик обладает огромной работоспособностью, однако, увлекаясь, безалаберно растрачивает свои силы и быстро истощается.

**Сангвиник** – живой, горячий, подвижный человек, с частой сменой впечатлений, с быстрой реакцией на все события, происходящие вокруг него, довольно легко примиряющийся со своими неудачами и неприятностями. Обычно сангвиник обладает выразительной мимикой. Он очень продуктивен в работе, когда ему интересно; если работа не интересна, он относится к ней безразлично, ему становится скучно.

**Меланхолик** – склонный к постоянному переживанию различных событий, он остро реагирует на внешние факторы. Свои астенические переживания он зачастую не может сдерживать усилием воли, он повышенно впечатлителен, эмоционально раним.

**Флегматик** – неспешен, невозмутим, имеет устойчивые стремления и настроение, внешне скуп на проявление эмоций и чувств. Он проявляет упорство и настойчивость в работе, оставаясь спокойным и уравновешенным. В работе он производителен, компенсируя свою неспешность прилежанием.

Следует признать, что темпераменты «в чистом виде» почти не встречаются в жизни. Гораздо чаще в людях сочетаются черты разных темпераментов. Также нет «плохих» и «хороших» темпераментов. Уже сам факт их существования на протяжении тысячелетий подтверждает их жизнеспособность и целесообразность.

*Сегодня мы, основываясь на своем жизненном опыте и знаниях, рассмотрим темперамент с различных сторон. Постараемся увидеть, услышать и почувствовать четыре типа темперамента: холерика, меланхолика, сангвиника и флегматика, а так же поговорим о профессиях, которые могут осуществлять люди с разными типами темперамента.*

1. **Работа в группах.**

*Класс делится на четыре группы.*

**Первое задание** выполняем для того, чтобы вспомнить и соотнести некоторые психологические особенности основных типов темперамента.

*У вас на столах лежит список, в котором обозначены некоторые черты и особенности холерика, меланхолика, сангвиника и флегматика. Вам необходимо записать о ком идет речь.*

**Список:**

1. Замкнут, трудно сближается людьми.
2. Говорит живо, быстро, многословен, общителен.
3. Излишне громкий голос.
4. Спокойная, несколько замедленная речь, скуп на слова.
5. Тихая неуверенная речь.
6. Склонен перебивать, захватывать инициативу в разговоре.
7. Речь имеет яркую эмоциональную окраску.
8. Движения экономны.
9. Осторожные робкие движения.
10. Движения резкие.
11. Много лишних движений.
12. Берется за дело быстро, энергично.
13. Быстро легко переключает внимание.
14. Внимание устойчиво, переключается медленно.
15. Интересуется многим, но не долго.
16. В работу включается не спеша, но обстоятельно.
17. Редко проявляет инициативу.
18. Болезненно и долго переживает неудачи.
19. Живой взгляд.
20. Сдержанная неуверенная мимика.

— Проверяем правильность выполнения. Каждая подгруппа говорит ответы на четыре пункта. Участники групп могут давать оценку, комментировать и исправлять ошибки

Основные психологические характеристики вывешиваются на доску: название темперамента, его свойства.

***Ответы:***

1. Замкнут, трудно сближается людьми, тихая неуверенная речь, осторожные робкие движения, болезненно и долго переживает неудачи, редко проявляет инициативу – **меланхолик.**
2. Спокойная, несколько замедленная речь, скуп на слова, движения экономны, внимание устойчиво, переключается медленно, в работу включается не спеша, но обстоятельно, сдержанная неуверенная мимика – **флегматик.**
3. Говорит живо, быстро, многословен, общителен, речь имеет яркую эмоциональную окраску, живой взгляд, быстро, легко переключает внимание, берется за дело быстро, энергично – **сангвиник.**
4. Излишне громкий голос, склонен перебивать, захватывать инициативу в разговоре, движения резкие, много лишних движений, интересуется многим, но не долго – **холерик.**

*Темперамент относится к числу таких понятий, о которых «знают все». Давая характеристику своим знакомым. Мы то и дело говорим, что он – типичный «холерик», другого называем «сангвиником», «меланхоликом», «флегматиком». Если обратиться к личностям выдающихся людей, то среди них можно встретить представителей всех четырех типов темперамента:*

Крылов И. и Кутузов М. – флегматики;

Пушкин А. и Суворов А. – холерики;

Лермонтов М. и Наполеон – сангвиники;

Гоголь Н. и Чайковский П. – меланхолики.

Когда мы читаем книгу, смотрим кино или спектакль, то невозможно не заметить, что герои отличаются один от другого не только внешними, но внутренними личностными качествами. Это разнообразие и многообразие образов возможно благодаря и тому, что у них разный темперамент.

*А теперь я предлагаю вам определить тип темперамента у героев мультфильмов, самостоятельно, опираясь на их образы в мультфильмах.*

Маша («Маша и медведь») – холерик

Пес Шарик («Трое из простоквашино») – сангвиник.

Кот Леопольд («Кот Леопольд») – флегматик

Ослик «Иа» («Винни Пух и все-все-все») – меланхолик.

**Второе задание.** Рассмотрите рисунки. Укажите, где какой темперамент изобразил художник. Своё решение обоснуйте. (1-холерик, 2-флегматик, 3-меланхолик, 4-сангвиник)

* рис. 1*

* рис. 2*

* рис. 3*

* рис 4*

***Подводим итоги сказанному: Незнание особенностей темперамента, его психологических основ не редко приводит к конфликту. Для того, чтобы общение было приятным и строилось на дружественных основах, необходимо, чтобы каждый темперамент проявлял свои положительные качества.***

**Третье задание.** Придумать историю.

Вам нужно придумать, может быть, вы возьмет ситуацию из жизни, участники этой истории должны быть наделены тем или иным темпераментом. И вот эти герои попадают в определенную ситуацию. Как поведут они себя в силу своего темперамент, что будут делать. Помните, что у этих людей разные психологические особенности.

Вам необходимо рассказать о темпераменте каждого героя и порекомендовать каждому из них, как необходимо себя вести, чтобы данная ситуация не повторилась.

***Зачитывают истории.***

**Примерные темы: “Задержка рейса”, “Невеста опоздала на свадьбу”, “Завис компьютер”, “Просмотр нового фильма”.**

**Подводится итог сказанному: в жизни темпераменты постоянно взаимодействуют друг с другом (к примеру мама-холерик и дочь-флегматик), и для того чтобы это взаимодействие было комфортным необходимо каждому темпераменту проявлять свои достоинства, и, чтобы общение было приятным и строилось на дружественных основах, необходимо, чтобы каждый темперамент проявлял свои положительные качества.**

***Слово психолога***

 *Каким же образом темперамент влияет на успешность профессиональной деятельности?
Иными словами, темперамент, мало поддающийся изменениям в течение жизни, необходимо учитывать при определении профессионального будущего. Каждый тип психики больше подходит для одних дел и профессий и меньше — для других.*

 **Меланхолики — это часто люди искусства.**

 **Холерики — великолепные летчики-испытатели, но они плохие счетные работники.**

 **Флегматики, напротив, прекрасные бухгалтера, расчетчики, но, как правило, неважные поэты.**

 **Сангвиники — хорошие водители, инженеры.**

**При выборе профессии важно учитывать свой тип темперамента**

Сангвинику интереснее заниматься разнообразной работой, где он постоянно получает новые задания.

Ему подходят профессии, которые предусматривают частое и интенсивное общение и организацию деятельности других людей.

***Например*** юриспруденция, менеджер, учитель, врач, психолог, воспитатель, организатор, продавец, официант, инженер-технолог и др.

Обладает социальными умениями и нуждается в социальных контактах. Организаторские способности.

***Юрист***

***Личностные качества:***

* аналитические способности;
* творческий подход к делу;
* общительность; сочувствие людям;
* гибкость;
* прогнозирование последствий, применения правовых норм;
* толкование клиентам правовых норм;
* ведение переговоров, общение с клиентами;

**Холерику благоприятнее цикличная работа, в которой чередуются**

Холерику благоприятнее цикличная работа, в которой чередуются периоды больших усилий и спокойной деятельности.

**Например** военные профессии, телерепортер, товаровед, артист, дипломат, журналист, предприниматель и др.

 Обладает вербальными способностями. Избирает задачи, позволяющие ему проявить свою энергию, энтузиазм, импульсивность, доминантность, любовь к приключениям.

***Офицер***

**Личностные качества:**

* здравый смысл;
* сильный и твердый характер;
* патриотизм;
* качества лидера;
* общительность;
* терпеливость;
* сочувствие людям;физическая выносливость.

Флегматику сложнее, когда работа разнообразна, зато привычный режим не

представляет для него трудности.

**Например** здравоохранение, машинопись, бухгалтерия, экономика, механик, электрик, инженер, агроном, водитель, астроном, физик, математик.

***Врач - педиатр***

**Личностные качества:**

* аналитические способности;
* творческий подход к делу;
* сочувствие людям;
* здравый смысл;
* аккуратность;
* общительность;
* терпеливость;
* доброжелательность.

Меланхолику подходит работа, требующая тонких умений.

Ему противопоказаны профессии, связанные с неожиданностями и сложностями.

**Например** архитектура, деятели искусства, художник, швея-модельер, маляр, копировщик рисунков, композитор, писатель, ветеринарный врач, геолог, агроном, зоотехник, слесарь, токарь, радиомеханик и др.

Склонность к творчеству, практическому труду, наблюдательности.

***Архитектор***

**Личностные качества:**

* творческий подход к делу;
* аналитические способности;
* трудолюбие;
* аккуратность;
* бережливость.

*Конечно, трудно представить, что на внешность человека может влиять то, к какому типу темперамента он относится. Но эти фантастические предположения находят свое подтверждение в различных теориях. Взять к примеру конституциональную теорию Эрнеста Кречмера, который разделил людей на три психотипа в зависимости от телосложения.*

*Как же выглядят наши герои?*

**Задание четвертое.** Нарисовать портрет холерика, меланхолика, сангвиника и флегматика.

Так чтобы мы посмотрели и сказали: “Да, это действительно они!”

**(просмотр и анализ рисунков)**

**Подводится итог сказанному: представители каждого темперамента имеют возможность управлять своими особенностями и развивать в себе положительные стороны.**

**Предположим, что после соответствующего обучения Вы сможете выполнять любую работу.**

 **Но, если бы Вам пришлось выбирать только из двух возможностей, что бы Вы предпочли?
 Не теряйте времени на раздумья. Наиболее естественно то решение, которое первым придет в гол**

**Вам на память**

***В будничных радостях и горестях жизни нужно быть* сангвиником,**

***в важных событиях жизни –* меланхоликом,**

***относительно увлечений, глубоко затрагивающих наши интересы -* холериком,**

***в исполнении решений –* флегматиком.**

***«Займись таким трудом, который приносил бы тебе честь и доход».***

***Успехов вам в выборе профессии!***

**Подводится итог сказанному:** К*аждый из нас может самостоятельно простраивать свою личность, своё поведение и свой жизненный путь.*

**Рефлексия**

* 1. Что вы приобрели в ходе занятия?
* 2. Что показалось сложным, что простым?
* 3. Что у вас вызвало трудности и какие?
* 4. Чему может научить этот урок?
* 5. Будете ли вы применять полученные знания, навыки в своей жизни и в каких ситуациях?

Чистыми холериками или флегматиками люди бывают редко. Психологи считают, что человек – это скорее смесь разных темпераментов с преобладанием какого-то одного. Вопрос кем лучше быть: сангвиником или меланхоликом, не имеет смысла. Так как не бывает хороших или плохих типов темперамента. Каждый тип психики больше подходит для одних дел и профессий и меньше для других.

Пришло время всерьез задуматься о твоей будущей профессии? Родители хотят видеть любимое чадо успешным адвокатом, дед мечтает, что ты пойдешь по его стопам и будешь хирургом. Тебя же привлекает работа в шоу-бизнесе. Не удивительно – это престижно, модно. Но твой лучший друг поступает в кулинарную академию, может продолжить обучение «за компанию»? Возможно, одна из этих профессии действительно подходит тебе. Но как сделать выбор наверняка?

Выбор будущей профессии зависит от многих факторов: от твоих интересов, способностей, востребованности профессии на рынке труда. Но самое главное – каждая профессия предъявляет свои требования к специалисту. Где-то есть спрос на креативные, энергичные умы, другим же требуются  неторопливые, склонные к глубокому анализу сотрудники. ***Тип темперамента значительно влияет на выбор будущей профессии.*** Каким образом?  Попробуем определить к какому типу темперамента, а их четыре (холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик), относишься ты.