

Тема 2. Темперамент и выбор профессии. Свойства нервной системы в профессиональной деятельности. 1 час

Цель: познакомить учащихся с понятием темперамента, проявлениями его основных типов в поведении и деятельности людей. Определить тип темперамента у учащихся.

В будничных радостях и горестях жизни нужно быть сангвиником, в важных событиях жизни – меланхоликом, относительно влечений, глубоко затрагивающих наши интересы, – холериком, и, наконец, в исполнении решений – флегматиком.

В.Вундт

Ход занятия

Вводная часть. После приветствия проводится «разогревающее» упражнение «Себе – соседу». Участники становятся в круг. Левую руку они держат ладонью вверх, правую – над ней, пальцами вниз, соединив их щепоткой. На слова «себе» участники правой рукой как будто что-то вкладывают в свою левую руку. На слова «соседу» – правой рукой делают движение, как будто вкладывая что-то в левую руку соседа, стоящего с правой стороны. Все одновременно произносят: «себе – соседу» и выполняют движение. По кругу передается небольшой предмет (монетка или кольцо). Водящий, стоящий в центре круга, должен заметить, у кого предмет, тогда он и игрок, у которого найден предмет, меняются местами.

Основная часть.

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, в суде или магазине.

-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, смел или труслив, правдив или лжив, чем он занимается, каковы его интересы и т.д.

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. Подлинно научное объяснение темперамента даёт учение Ивана Петровича Павлова о типах высшей нервной деятельности.

Один из типов нервной системы характеризуется:

- сильный, т.е., способный выдерживать очень сильные раздражители, работоспособен;
- уравновешенный – его трудно вывести из себя;
- подвижный – быстро переключается с одного вида деятельности на другой.

Этот тип нервной системы составляет основу темперамента сангвиника. Основные черты характера сангвиника: общительный, открытый, разговорчивый, живой, беззаботный, любящий удобства, инициативный.

Другой тип нервной системы характеризуется как:

- сильный;
- неуравновешенный, т.е его легко вывести из себя;
- подвижный.

Этот тип составляет основу темперамента холерика. Основные черты его характера: раздражительный, поддающийся настроениям, агрессивный, импульсивный, оптимистический, лидирующий, активный.

Следующий тип нервной системы:

- сильный;
- уравновешенный;
- инертный, т.е. тяжело переключается с одного вида деятельности на другой.

Этот тип составляет основу темперамента флегматика. Основные черты характера: пассивный, старательный, вдумчивый, миролюбивый, надёжный, размеренный, спокойный.

И последний тип нервной системы представлен как:

- слабый - чувствительный, восприимчивый, плохо переносит большие нагрузки и при сильных раздражителях (стрессах) склонен впадать в «запредельное торможение» (н/с не выдерживает нагрузки и предохраняет сама себя – как бы временно отключается, перестаёт реагировать);
- неуравновешенный;

- инертный.

Этот тип нервной системы составляет основу темперамента меланхолика.
Основные черты характера меланхолика: обидчивый, тревожный, впечатлительный, пессимистический, необщительный, сдержанный.

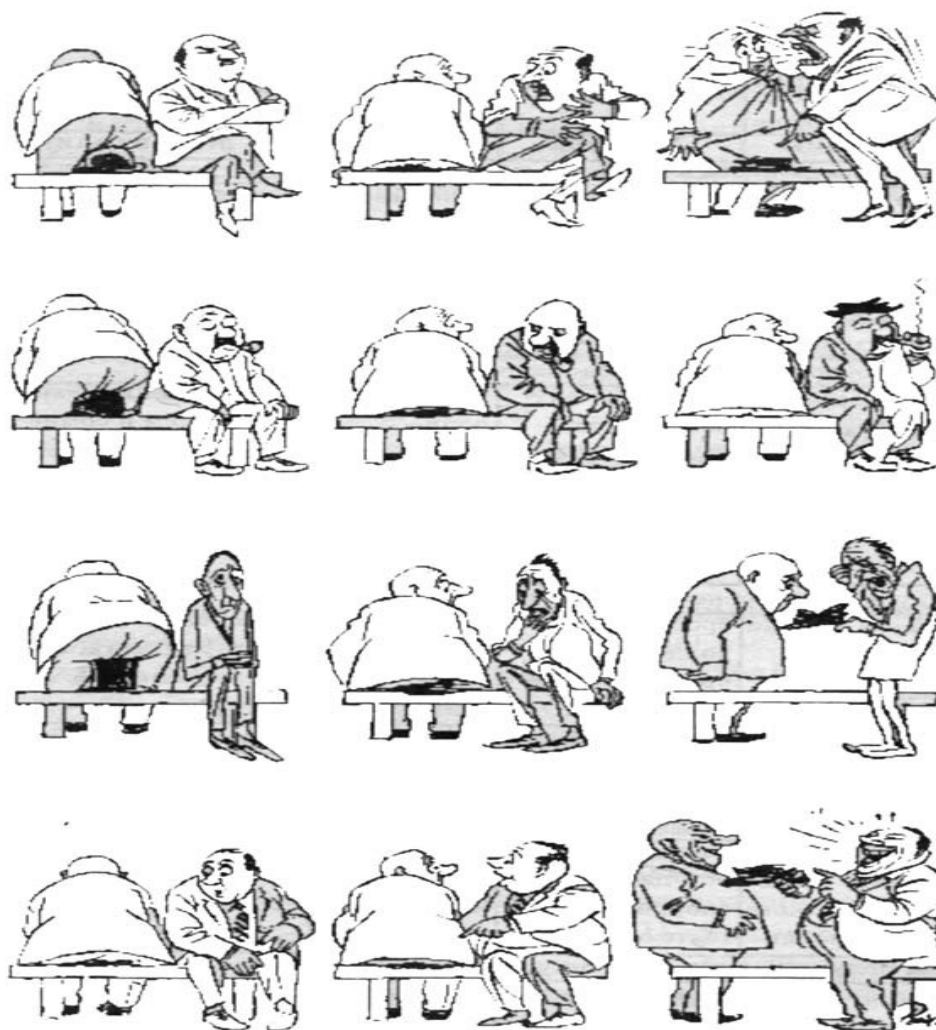
Итак, психологи условно выделили **4 основных типа темпераментов:**

1. Сангвиник.
2. Холерик.
3. Флегматик.
4. Меланхолик.

Практическая работа.

Психолог раздаёт бланки с тестом и дети выполняют его

На рисунках художника Х. Бидструпа изображены представители разных типов темперамента.



При выборе профессии необходимо учитывать особенности своего темперамента. Темперамент – врожденные индивидуальные особенности человека (степень уравновешенности, эмоциональной подвижности), от которых зависят реакции человека на других людей и различные социальные обстоятельства.

Типы темперамента.

- **Холерик.** Имеет сильную неуравновешенную нервную систему. инициативен, энергичен, активен. Работе отдает слишком много сил, поэтому быстро выдыхается. Ему подходит цикличная деятельность, периодически требующая большого напряжения, но чередующаяся с более спокойной работой. Холерики не теряются в критических ситуациях (профессия авиадиспетчера, водителя и др.). Холерик не может выполнять монотонную работу.
- **Сангвиник.** Энергичен, отличается высокой работоспособностью. Быстро усваивает информацию, легко переключается с одной работы на другую. Сангвиники быстро приспосабливаются к новым условиям, легко сходятся с

другими людьми, очень общительны, уравновешены, готовы всё время действовать, что-то организовывать, поэтому им больше подходит работа с другими людьми. Они неэффективны там, где надо долго делать однообразную работу.

- **Флегматик.** Характеризуется упорством и старательностью, малоразговорчив, в работе и общении спокоен. Флегматик с трудом переключается с одной деятельности на другую, долго раскачивается перед работой, не любит разнообразие, хорошо приспособлен к монотонной работе. Флегматик нетороплив, но может достичь хороших результатов благодаря своей настойчивости и хорошей организации труда.
- **Меланхолик.** Имеет слабую, неуравновешенную и малоподвижную нервную систему. Отличается повышенной чувствительностью, ранимостью, тревожностью, высокой самокритичностью. Меланхолики более осторожны в работе, любят работать индивидуально, не спеша, легко поддаются стрессам, им трудно сосредоточиться на работе при наличии помех, в критических ситуациях теряются. Работа, требующая большого напряжения, связанная с неожиданностями и осложнениями, меланхоликам противопоказана. Меланхолик будет эффективно выполнять работу, связанную с информацией и людьми в ситуации, требующей тонкого и глубокого анализа. Деятельность, требующая постоянного общения с людьми (продажи, лекции, переговоры, публичные выступления), для меланхолика затруднительна в силу его индивидуальных особенностей.

Каждый из представленных типов темперамента сам по себе не является ни хорошим, ни плохим. Проявляясь в динамических особенностях психики и поведения человека, каждый тип может иметь свои недостатки и достоинства. В темпераменте человека есть еще такие свойства, как экстраверсия (направленность человека на внешний мир, на конкретные явления, предметы, на людей), интроверсия (направленность на свой внутренний мир, абстрактные идеи) и амбоверсия (**Амбоверт** - человек, наделенный прекрасными чертами характера: лояльный, верный, честный, рассудительный, добрый, с развитым чувством долга. Общительный, но не болтливый. Делает все возможное для других. Его преданность велика, вплоть до полного самоотречения. Лишен зависти и жадности. Таких людей высоко ценят, и это правильно – они великодушны и бескорыстны. Они не любят ссор и толпы. В меру целеустремленны и достаточно настойчивы: знают, чего хотят от жизни. Амбоверты, как и другие типы, интеллектуальны, обладают тягой к знаниям). Слишком высокая степень экстраверсии больше всего способствует достижению успеха в сфере «человек-человек». А интроверты - в сфере «человек-знаковая система, «человек-природа», «человек-художественный образ», «человек-техника», но в основном в тех специальностях профессий, где нужно работать индивидуально. Пройдя тест Г.Айзенка, ты узнаешь, какой у тебя тип темперамента, и кто ты – экстраверт или интроверт. Нужно знать, что темперамент в чистом виде проявляется очень редко, в основном присутствуют смешанные типы.¹

В рабочих тетрадях учащиеся выполняют задание №1. **Определение темперамента.**

¹ Центр Профориентации Молодежи г. Химки

Ответьте «да» или «нет» на вопросы, касающиеся ваших чувств и реакций в различных ситуациях, поставив в бланке рядом с номером вопроса «+» или «-».

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40

1. Я часто испытываю потребность в новых впечатлениях.
2. Мне бывает трудно отказаться от своих планов.
3. Обычно я действую и говорю быстро, долго не раздумывая.
4. Иногда я чувствую себя несчастным без всякой причины.
5. На спор я могу совершить необычный поступок.
6. Иногда я нарушаю свои обещания.
7. У меня часто меняется настроение.
8. Мне нравятся азартные игры.
9. У меня бывает учащенное сердцебиение.
10. Я часто переживаю из-за того, что сказал или сделал что-то не так.
11. Мне нравится работа, которая требует быстроты.
12. Мне приходилось плохо отзываться о своих знакомых.
13. Меня легко обидеть.
14. Лучше иметь много приятелей, чем мало друзей.
15. Временами меня переполняет энергия, а иногда все валится из рук.
16. Мне приятнее находиться в компании, чем быть одному.
17. Я долго переживаю неудачу.
18. У меня бывают мысли, которые хотелось бы скрыть от других.
19. Я могу дать волю своим чувствам и от души повеселиться в компании.
20. Мои нервы часто натянуты до предела.
21. Думаю, что меня считают веселым человеком.
22. Я часто жалею о сказанных или несказанных вовремя словах.
23. На грубость я отвечаю грубостью.
24. Я могу опоздать.
25. Обычно мне легко и приятно в шумной компании.
26. Иногда мне мешают уснуть разные мысли.
27. Мне проще спросить о чем-то у других, чем прочитать самому.
28. Я часто испытываю чувство вины.
29. Мне нравится быть в центре внимания.
30. Иногда я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.
31. Мне часто снятся кошмары.
32. Мне легко общаться с незнакомым человеком.
33. Иногда мне кажется, что я чем-то хуже других.
34. Думаю, что я – уверенный в себе человек.
35. Меня задевает критика.
36. У меня есть кое-какие вредные привычки.
37. Я могу внести оживление в скучную компанию.
38. Я беспокоюсь о своем здоровье.
39. Я люблю подшучивать над другими.
40. Мне трудно ответить «нет», когда меня о чем-то просят.

Интерпретация. Каждый *отрицательный* ответ на вопросы № 6, 12, 18, 24, 30, 36 оценивается в один балл. Чем меньше баллов, тем выше достоверность результатов теста. Если вы набрали больше трех баллов, возможно, вы подсознательно стремились давать «хорошие», «правильные» ответы.

Подсчитайте количество своих *положительных* ответов на вопросы №1, 3, 5, 8, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 32, 34, 37,39.

Запишите сумму на строке *Экстраверсия* (общительность).

0-5 баллов. Если вы набрали меньше 6 баллов, вы – интроверт. Интроверт (от латинского «intro», что означает «внутри») ориентирован на свой внутренний мир, он живет своими чувствами, мыслями, переживаниями, переосмысливая события и явления через свой внутренний опыт и не испытывая особой потребности в общении с другими людьми. Ваш внутренний мир, вероятно, настолько богат и интересен, что вам хватает своего общества. Среди тех, кого вы лишаете возможности общаться с вами, наверняка есть замечательные люди. При наличии способностей вы добьетесь успеха в науке, искусстве, ремеслах, требующих точности, аккуратности и концентрации внимания.

Потребность в общении у вас выражена меньше, чем у других. Поэтому профессии продавца, врача, учителя, юриста, журналиста, менеджера будут вас утомлять. Обратите внимание на виды деятельности, которые не связаны с широкими человеческими контактами – программирование, конструирование, творчество, работа с текстами, с животными и растениями.

6-11 баллов. Для людей вашего типа в психологии есть специальный термин – амбиверт (от латинского «ambi» – двойственный). Это – универсальный тип личности, золотая середина. Вы избирательны в общении. Вам нравится быть с людьми, но вам не все равно, кто вас окружает. Вы хорошо чувствуете себя в компании, но легко можете от нее отказаться. Одиночество вас не пугает. Вам подходят не только профессии, связанные с общением, но и требующие умения работать одному.

12-17 баллов. Если вы набрали больше 12 баллов, вы – экстраверт. Экстраверт (от латинского «extra», что означает «сверх», «снаружи», «вне») – это человек, который ориентирован вовне, на внешние предметы и обстоятельства, на мнение других людей, на внешние, статусные атрибуты. Эта направленность проявляется в его решениях и отношении к жизни. Человек этого типа настолько может быть увлечен своим делом, карьерой, что не обращает внимания на состояние здоровья.

Вам нравится быть в центре внимания. Ради компании вы можете пренебречь другими делами. Занятия, требующие усидчивости и терпения, даются вам усилием воли. Вероятно, вам подошли бы профессии, требующие интенсивного общения с покупателями, клиентами, пациентами, учениками, студентами, пассажирами. Если вы не только любите, но и умеете общаться, то вам подойдут профессии, связанные с частыми встречами, переговорами, консультациями. Профессии, требующие терпения и усидчивости (работа с компьютером, исследовательская работа, расчеты и вычисления) будут даваться вам ценой больших усилий и нервного напряжения.

Подсчитайте количество своих *положительных* ответов на вопросы № 2, 4, 7, 9, 10, 13, 15, 17, 20, 22, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40.

Запишите сумму на строке *Стабильность*.

0-5 баллов. Вас трудно вывести из равновесия. Вы хладнокровны и невозмутимы. Переживания многих людей вам непонятны. Вы, скорее, поможете делом, чем будете на словах выражать свое сочувствие. Профессии, требующие самоконтроля и умения рисковать, будто созданы для вас. Если только это не маска супермена (или супервумен).

Вы способны выдерживать большие эмоциональные нагрузки. Обратите внимание на профессии хирурга, военного, сотрудника правоохранительных органов, испытателя техники, спасателя.

6-11 баллов. Эмоциональная стабильность. В вас удачно сочетаются устойчивость и чувствительность нервной системы. Вы легче многих справляетесь с жизненными трудностями и при этом способны понять и почувствовать эмоциональное состояние другого человека, поддержать его. Если у вас при этом есть потребность в общении с другими людьми, обратите внимание на такие сферы деятельности, как обслуживание, обучение, воспитание, медицина, управление.

12-17 баллов. Вероятно, вы принимаете близко к сердцу не только свои проблемы, но и проблемы своих друзей и знакомых. Ваша готовность прийти на помощь другому человеку, вероятно, нравится другим людям. Есть масса профессий, где это качество является профессионально важным. Например, все профессии социальной сферы. Люди искусства также обладают особой восприимчивостью, чуткостью и ранимостью.

Природа наградила вас более тонкой нервной системой, чем других людей. Если помнить об этом, то окружающий мир будет восприниматься намного спокойней. Ваша отзывчивость наверняка притягивает людей, которые нуждаются в вашем сочувствии. Но в первую очередь вы должны сами обрести силу и уверенность.

Мы определили два параметра – *экстраверсию* и *стабильность*. Отметьте на горизонтальной оси сумму баллов по шкале «*Экстраверсия*» (общительность), а по вертикальной – сумму баллов по шкале «*Стабильность*».

Если вы отметили на осях координат обе точки, вы легко определите свой темперамент. Чем дальше вы от центра, тем ярче у вас выражены черты одного из четырех темпераментов. Если ваша точка оказалась на одной из двух осей, значит, вам удастся сочетать черты двух темпераментов. Если вы «попали в яблочко», то есть в центр, вас можно поздравить: вы сочетаете черты всех четырех темпераментов. Будем надеяться, что самые лучшие.

Четыре квадрата на рисунке – это четыре темперамента.



Верхний правый квадрат. Холерический темперамент.

Люди этого темперамента быстры, подвижны, возбудимы. У холериков выразительная мимика, живая речь, резкие движения. Его чувства обычно быстро возникают и ярко проявляются. Холерик с увеличением берется за дело, работает с подъемом, преодолевая трудности. Когда запас энергии истощается, настроение резко падает. В общении с людьми холерик может быть резок, провоцируя конфликтные ситуации. Поскольку потребность в общении у холериков повышена, они часто выбирают профессии, связанные с общением – сфера обслуживания, юриспруденция, политика, администрирование. А это как раз те виды деятельности, которые требуют от человека умения эффективно общаться.

Пример. Холериком был Александр Суворов. От природы он имел слабое здоровье, и в детстве приводил в ужас родителей, обливаясь поздней осенью на улице холодной водой. Ему удалось закалить не только тело, но и дух. Став великим полководцем, он ни в чем не уступал своим солдатам, разделяя с ними все тяготы походной жизни и удивляя своей энергией и целеустремленностью.

Нижний левый квадрат. Флегматический темперамент.

Пример. Полной противоположностью Суворову был флегматик Кутузов. Вероятно, его темперамент оказал влияние на выбор стратегии в войне с Наполеоном. Флегматики миролюбивы, но до тех пор, пока не затронуты их интересы. Флегматизм не помешал полководцу Кутузову одержать победу над Наполеоном.

Флегматики медлительны и уравновешенны. Они, как правило, доводят начатое дело до конца. Их чувства глубоки, но скрыты от посторонних глаз. Флегматика трудно вывести из себя. Человеку флегматического темперамента легко выработать выдержку, хладнокровие, спокойствие. Но флегматику следует развивать недостающие ему качества – большую подвижность, активность, не допускать, чтобы он проявлял безразличие к деятельности, вялость, инертность, которые очень легко могут сформироваться в определенных условиях. У флегматиков есть склонность к систематической работе, умение концентрироваться на поставленной задаче, вдумчивость – необходимые профессиональные качества ученого, исследователя.

Нижний правый квадрат. Сангвинический темперамент.

Сангвиник быстро сходится с людьми, жизнерадостен, легко переключается с одного вида деятельности на другой, но не любит однообразной работы. Он легко контролирует свои эмоции, быстро осваивается в новой обстановке, любит общение. У сангвиника быстро возникают чувства радости, горя, привязанности и враждебности, но эти чувства неглубоки. Настроение сангвиника быстро меняется, но, как правило, преобладает хорошее настроение. Сангвинический темперамент не накладывает никаких ограничений на выбор профессии.

Известный полководец, Наполеон, был сангвиником. Этот тип темперамента считается самым сильным. Однако он не спас Наполеона от поражения, которое нанес ему флегматик Кутузов.

Верхний левый квадрат. Меланхолический темперамент.

Чувства и эмоциональные состояния у людей меланхолического темперамента отличаются глубиной, большой силой и длительностью.

Меланхолики тяжело переносят обиды, огорчения, хотя внешне это может слабо проявляться. Они избегают малознакомых и новых людей, часто смущаются, проявляют большую неловкость в новой обстановке. Все новое, необычное вызывает у меланхоликов чувство скрытого протеста. Но в привычной и спокойной обстановке люди с таким темпераментом чувствуют себя спокойно и работают очень продуктивно. Меланхоликам свойственна глубина и постоянство, острая восприимчивость к внешним воздействиям.

Почему среди меланхоликов нет прославленных полководцев? Высокая чувствительность в сочетании с потребностью в одиночестве рождает не полководцев, а творцов. Большинство поэтов, художников, музыкантов – меланхолики. Их произведения – память об их чувствах и переживаниях. Силой своего таланта они заставляют других переживать свое счастье и свое страдание. Однако не бывает правил без исключений. Холерический темперамент не помешал Пушкину стать великим поэтом.

Знаменитый французский писатель А. Дюма был сангвиником. Помните его «Три мушкетера»? Атос, Портос, Арамис и д'Артаньян как раз и представляют четыре темперамента. Они дополняют друг друга, как четыре стихии или четыре времени года, и поэтому непобедимы.

Любая группа людей работает эффективней, если в ней есть представители всех темпераментов. **Меланхолики** первыми чувствуют, в каком направлении надо начинать поиск. **Холерики** выполняют функции бесстрашных разведчиков. **Сангвиники** являются источником положительных эмоций и постоянно генерируют неожиданные идеи. **Флегматики** анализируют информацию и предлагают взвешенное решение.

В чистом виде темпераменты встречаются редко. В каждом человеке есть что-то от холерика, сангвиника, флегматика и меланхолика. Вопрос, кем лучше быть, не имеет смысла, как и вопрос, какое время года лучше. В каждом есть свои плюсы и свои минусы. Надо их знать и действовать, выбирая эффективную модель поведения в зависимости от ситуации, не идя на поводу у природных качеств, а развивая их.

Особенности темперамента необходимо учитывать при выборе профессии, но не следует путать темперамент с характером. Доброта и жестокость, трудолюбие и лень, аккуратность и неряшливость – все это черты характера, которые не заложены от природы, а формируются на протяжении всей жизни. Умным или глупым, честным или лживым, талантливым или бездарным может быть человек с любым темпераментом. Успешность человека зависит не от его темперамента, а от способностей, знаний, навыков и направленности личности.

Задание №3. Вопросы на понимание темы урока.

1. Хладнокровие и невозмутимость больше всего необходимы
 - а) сотруднику правоохранительных органов, б) учителю, в) слесарю, г) повару.
2. Для интроверта больше всего подойдет работа
 - а) юриста, б) журналиста, в) парикмахера, г) корректора.
3. Руководить людьми труднее всего
 - а) сангвинику, б) холерику, в) флегматику, г) меланхолику.
4. Экстраверту лучше заниматься
 - а) научной деятельностью, б) конкретным практическим трудом, в) обслуживанием клиентов, г) вычислениями и расчетами.

5. Меланхолику не рекомендуется работать
а) терапевтом, б) хирургом, в) окулистом, г) рентгенологом.²

Вероятно, вам приходилось часто наблюдать, как высказанное резким тоном замечание, даже если оно сделано по незначительному поводу, одних приводит в состояние заторможенности, лишает возможности выполнить задание, с которым они в спокойном состоянии справились бы без особых затруднений, а у других не вызывает никакой негативной реакции и психического напряжения, а у третьих служит своеобразным дополнительным стимулом проявления активности. С чем же связана столь разная реакция на один и тот же раздражитель? Причина кроется в индивидуальных особенностях поведения, которые обусловлены свойствами нервной системы человека. Из школьного курса биологии вам известно о роли рефлексов. Это понятие связывают с процессами возбуждения и торможения, их различными сочетаниями. Например, управлять автомобилем может научиться каждый здоровый человек. Но с работой водителя-профессионала, управляющего городским или междугородним автобусом, лучше справиться тот, у кого преобладают такие качества нервной системы, как сила, уравновешенность, подвижность. Во-первых, такие люди легче переносят длительные психические нагрузки, во-вторых они оперативно и правильно реагируют в чрезвычайных ситуациях, возникающих на дорогах. Аналогичными качествами должны обладать представители профессий, предъявляющих повышенные требования к свойствам нервной системы, таких, как летчик, диспетчер авиалиний, оператор производственных процессов, врач «Скорой помощи», работники МЧС и многие другие. Слабый тип тоже имеет свои достоинства. Люди с такими особенностями. Как правило, более чувствительны к внешним раздражителям. В целой группе профессий, характеризующихся относительным однообразием и монотонностью операций, слабый тип нервной системы является профессионально важным качеством и способствует успешной деятельности.³

Ведущий знакомит учащихся с характеристикой отдельных свойств нервной системы.

Сила нервных процессов характеризует работоспособность, выносливость нервной системы и ее способность переносить нагрузки.

Противоположное свойство – *слабость нервных процессов* характеризует низкую работоспособность, быструю утомляемость, плохую выносливость длительных нагрузок, но в то же время – высокую чувствительность: она реагирует даже на очень слабые раздражения.

Уравновешенность нервных процессов – это соотношение между возбуждением и торможением. У одних людей эти два процесса взаимно уравновешиваются, у других преобладает один из них.

Подвижность нервных процессов – это их способность с той или иной скоростью сменять друг друга, а также скорость появления нервного процесса в ответ на раздражение.

² <http://www.metodkabi.net.ru/index.php?id=2102#ur>

³ Твоя профессиональная карьера: учеб. Для 8-9 кл. общеобразоват. учреждений \ (П.С.Лернер, Г.Ф.Михайличенко, А.В.Прудило и др.); под ред. С.Н.Чистяковой. – 4 –е изд. – М.: Просвещение, 2007. – 159 с.

В зависимости от комбинаций этих особенностей нервных процессов человека и различают в наши дни основные типы темпераментов.

Задание 3. Тепинг- тест.

Оборудование: карандаш, секундомер, бланк который разделяется прямыми линиями на 10 равных частей.

1	2
4	3
5	6
8	7
9	10

Инструкция: нужно стучать кончиком ручки по выделенным участкам бумаги с максимально возможно частотой. Через каждые 5 секунд по команде педагога учащиеся переходят в соседний сектор. Общее время выполнения 50 секунд (т.е. 10 периодов по 5 сек.).

Обработка и оценка экспериментальных данных.

Подсчитать количество ударов в первом, во втором и так далее секторах. Данные вносятся в таблицу. Строится график зависимости количества ударов ручкой от временного интервала. По вертикали откладывается количество движений за 5 сек., по горизонтали – время работы (в секундах).

В основном встречаются пять вариантов изменения темпа:

1. Нарастание темпа в первые 5-15 секунд и поддержание его в последующем (сильная нервная система).
2. Нарастание темпа в первые 5-15 секунд и последующие его снижение (сильная-средняя нервная система).
3. Поддержание темпа на первоначальном уровне или колебания около этого уровня (средняя сила нервной системы).
4. Поддержание первоначального темпа в течении 10-20 секунд с последующим его снижением (средне-слабая сила нервной системы).
5. Падение максимального темпа сразу же первые 10-15 секунд (слабая нервная система).

Заключительная часть

Вопросы для получения обратной связи от учащихся:

- С какими основными понятиями вы сегодня познакомились на занятии?
- Все ли было понятно?
- Что у вас вызвало наибольший интерес на сегодняшнем занятии?
- Что нового узнали о себе?
- Как полученная информация может вам пригодиться в повседневной жизни?

Спасибо за работу!

До следующей встречи.

Приложение к уроку 2 «Темперамент и выбор профессии».

Педагогические рекомендации по взаимодействию с учетом преобладающего типа темперамента

ХОЛЕРИКИ

Положительное в личности	Проблемное поле	Психолого-педагогические рекомендации
Энергичность, увлеченность, пытливость, трудоспособность, целеустремленность, возможность влиять на других, не выносят состояния бездействия, не страшатся перегрузок	Горячность, невыдержанность, нетерпеливость, конфликтность, затруднения в переключении внимания, склонность к бурным эмоциональным вспышкам, смене настроения, демонстрируют свое	Удержание от чрезмерной траты энергии, учет склонности к изменению своих решений и увлечений, учет склонности к общению с новыми людьми, требование лучшей сосредоточенности внимания на собственных

	отношение к антипатичным людям, вызывающе ведут себя, если что-то угрожает их независимости, занимают внутреннюю позицию превосходства, привычку упрямиться	действиях, поддержание интереса к занятиям, такт и помощь в постановке перспективных целей, обеспечение поля деятельности, которое поглощало бы избыток сил и создавало бы обилие целей, подбор товарищей, логичное требование, частые беседы с целью дать возможность «выплеснуть» эмоции Холерики плохо «уживаются» с меланхоликами и холериками, группируются с флегматиками и сангвиниками.
--	---	--

САНГВИНИКИ

Положительное в личности	Проблемное поле	Психолого-педагогические рекомендации
Мобильность, оптимизм, рудоспособность, легко устанавливают деловой и эмоциональный контакт, не остаются без ближайшего друга, часто (мальчики) входят в состав нескольких групп одновременно, не прибегают к упрямству, приспособляемость в коллективе	Легкомыслие, поверхностность, внушаемы более, чем остальные, бахвалятся приобщенностью к взрослой жизни, не переносят эмоциональных перегрузок, случается, в состоянии эмоционального дискомфорта обнаруживают эффективность, бравируют недостатками, изменчивость настроения	Учет легкости приспособления к изменяющимся условиям и обстоятельствам, опора на предрасположенность к высокой переключаемости внимания, использование расположенности к лидерству и руководству коллективными действиями, учет склонности к общению с новыми людьми

Группируются при лидере-холерике с флегматиками, лидере-меланхолике с флегматиками, в отсутствии лидера — с флегматиками и меланхоликами, не дружат

с сангвиниками.

МЕЛАНХОЛИКИ

Положительное в личности	Проблемное поле	Психолого-педагогические рекомендации
Высокая чувствительность, мягкость, доброжелательность (не всегда), склонность к самоанализу, уделяют много времени восприятию самих себя, не любят заискивания, авансирования успеха	Не в меру эмоционально ранимы, неуверенность в себе, мнительность, неустойчивость внимания, заниженная самооценка, подозрительны, вследствие чего обрекают себя на психологическое одиночество, с трудом осваиваются в новых коллективах, в ситуации, чреватой утратой независимости, ведут себя открыто вызывая, в противном случае маскируют стойкое упрямство (девочки), значительно раньше других обретают сексуальность, трусливы, не верят в свои силы	Мягкое, тактичное, чуткое отношение, поддержание бодрого настроения, внушение уверенности, помощь в принятии и исполнении ответственных решений, ободрение при неудачах, подбадривание, предпочтение воздействия похвалой, учет склонности к ограниченному общению с новыми людьми, включение в жизнь коллектива через подбор товарищей, постепенно ставить легко преодолимые барьеры, поручать временные дела, которые могут проявить самостоятельность, включать в спортивную деятельность, что поможет одержать победу над нерешительностью

Группируются при отсутствии лидеров с флегматиками, сангвиниками, при лидере-сангвинике с флегматиками.

ФЛЕГМАТИКИ

Положительное в личности	Проблемное поле	Психолого-педагогические рекомендации
Не участвуют в конфликтах, уравновешены, в меру самолюбивы и самокритичны, с трудом заводят, но	Позже всех созревают физиологически, не берут на себя миссию лидера, медлительность, некоммуникативность,	Повышенная ответственность за выполнение заданий, поощрение проявлений самостоятельности и активности, опора на

легко поддерживают знакомство, устойчивость, постоянство, надежность, терпеливость	соц. инфантилизм, попадает под влияние более инициативных людей, лень	предрасположенность к спокойным и расчетливым действиям в «горячей» обстановке, воздействие не только похвалой, но и порицанием, дополнительное стимулирование, побуждение к предварительному планированию своих действий, не добиваться немедленного выполнения требований, дать время и возможность примириться с необходимостью выполнить действие, проведение занятий с высокой нагрузкой
--	---	---

ТИПЫ ТЕМПЕРАМЕНТА

Холерик – это человек, нервная система которого определяется преобладанием возбуждения над торможением, вследствие чего он реагирует очень быстро, часто необдуманно, не успевает себя затормозить, сдержать, проявляет нетерпение, порывистость, резкость движений, вспыльчивость, необузданность, несдержанность. Неуравновешенность его нервной системы предопределяет цикличность в смене его активности и бодрости: увлекшись каким-нибудь делом, он, страстно, с полной отдачей работает, но сил ему хватает ненадолго, и, как только они истощаются, он дорабатывается до того, что ему все нелегко. Появляется раздраженное состояние, плохое настроение, упадок сил и вялость («все падает из рук»). Чередование положительных циклов подъема настроения и энергичности с отрицательными циклами спада, депрессии, обуславливают неровность поведения и самочувствия, его повышенную подверженность к появлению невротических срывов и конфликтов с людьми.

Сангвиник – человек с сильной, уравновешенной, подвижной н\с, обладает быстрой скоростью реакции, его поступки обдуманны, жизнерадостен, благодаря чему его характеризует высокая сопротивляемость трудностям жизни. Подвижность его н\с обуславливает изменчивость чувств, привязанностей, интересов, взглядов, высокую приспособляемость к новым условиям. Это общительный человек, легко сходится с новыми людьми и поэтому у него широкий круг знакомств, хотя он и не отличается постоянством в общении и привязанности. Он продуктивный деятель, но лишь тогда, когда много интересных дел, т.е. при постоянном возбуждении, в противном случае он становится скучным, вялым,

отвлекается. В стрессовой ситуации проявляет «реакцию льва», т.е. активно, обдуманно защищает себя, борется за нормализацию обстановки.

Флегматик – человек с сильной, уравновешенной, но инертной н\с, вследствие чего реагирует медленно, неразговорчив, эмоции проявляются замедленно (трудно рассердить, развеселить); обладает высокой работоспособностью, хорошо сопротивляется сильным и продолжительным раздражителям, трудностям но не способен быстро реагировать в неожиданных новых ситуациях. Прочно запоминает все усвоенное, не способен отказаться от выработанных навыков и стереотипов, не любит менять привычки, распорядок жизни, работу друзей, трудно и замедленно приспосабливается к новым условиям. Настроение и стабильное, ровное. И при серьёзных неприятностях флегматик остается внешне спокойным.

Меланхолик – человек со слабой н\с, обладающий повышенной чувствительностью даже к слабым раздражителям, а сильный раздражитель уже может вызвать «срыв», «стопор», растерянность, «стресс кролика», поэтому в стрессовых ситуациях (экзамен, соревнования, опасность и т.п.) могут ухудшиться результаты деятельности меланхолика по сравнению со спокойной привычной ситуацией. Повышенная чувствительность приводит к быстрому утомлению и падению работоспособности (требуется более длительный отдых). Незначительный повод может вызвать обиду, слёзы. Настроение очень изменчиво, но обычно меланхолик старается скрыть, не проявлять внешне свои чувства, не рассказывает о своих переживаниях, хотя очень склонен отдаваться переживаниям, часто грустен, подавлен, неуверен в себе, тревожен, у него могут возникнуть невротические расстройства. Однако, обладая высокой чувствительностью н\с, они часто имеют выраженные художественные и интеллектуальные способности.