

2 уроки

Година психолога на тему:

«Темперамент людини»

Мета: актуалізувати знання учнів про типи темперамента.

Завдання: що таке темперамент?

Інформаційне повідомлення

Засновником вчення про темперамент вважається батько грецької медицини Гіппократ, який жив у V ст. до н.е.

Часто ми плутаємо темперамент з характером. Характер формується, а з темпераментом людина народжується. Темперамент – це певний тип нервової системи, який є індивідуальною особливістю психіки людини. Дитина, яка народилася холериком, не може через 20 років стати меланхоліком, тому що саме темперамент визначає тип вищої нервової діяльності.

Ще одним із вчених, хто займався проблемою темперамента був Г.Айзенк.

(Проводимо тестування)

(Результати тестування)

Характеристики типів темпераменту:

Холерик. Він нестриманий, нетерплячий, запальний. Характеризується великою життєвою енергією, здатністю віддаватися справі з особливою пристрастю, але йому не вистачає самовладання. Приймавши рішення, без коливань переходить до його реалізації. Характерною є циклічність у діяльності та поведінці, що є одним з проявів неврівноваженості.

Відрізняється підвищеною емоційною збудливістю. Запальний, різкий у стосунках, прямолінійний. Має схильність до афектів, у яких він часто жорстокий та нещадний. Почуття сильні, глибокі та постійні, зміна почуттів для холерика хвороблива, однак якщо вона відбулася, то він рішуче "спалює корабель" своїх пристрастей.

Сангвінік постійно потребує нових вражень, які його збуджують і сприяють його активності; легко пристосовується до змін середовища, швидко знаходить контакт у стосунках з оточуючими людьми, відзначається товариськістю, у колі нових людей відчуває себе вільно. Серед товаришів веселий та життєрадісний, охоче бере на себе організаторські обов'язки.

Має високий опір труднощам життя. Настрій у більшості випадків оптимістичний. Активно береться за нову справу, може працювати довго, не втомлюючись, але до того часу, поки існує інтерес.

Меланхолік надмірно образливий і чутливий. Часто пасивний, загальмований. Буває дуже замкненим, сором'язливим, боязливим, нерішучим. Це вразлива людина, з глибокими переживаннями, хоча зовні слабо реагує на оточення. Зазвичай меланхолік не впевнений у собі, найменші труднощі змушують його опускати руки.

Не енергійний, ненаполегливий, легко втомлюється і мало працездатний. Йому властива нестійка увага і уповільнений темп усіх психічних процесів.

Флегматик. Адекватно реагує на впливи середовища. При виникненні труднощів підвищує активність і різними способами намагається їх подолати. Флегматик реагує спокійно і повільно, має високий опір до дії сильних та тривалих подразників. Це людина непохитна, зі стійкими прагненнями і настроями, з постійністю та глибиною почуттів, з рівномірністю дій і мови, зі слабким зовнішнім виявом душевних станів. При цьому флегматик енергійний і працездатний. Відрізняється терплячістю, витримкою, самовладанням, стійкістю уваги. Працює зосереджено, точно дотримується розпорядку життя.

Завдання. Вправа “Детектив”.

Учні об’єднуються у пари за допомогою розрахунку: Шерлок Холмс, лікар Ватсон. Кому дісталась роль Шерлока, той визначає тип темпераменту у Ватсона і називає характерні ознаки. Потім учні міняються ролями.

Типи темпераменту	Позитивні риси	Негативні риси
холерик	активність енергійність пристрастність	нестриманість різкість афективність

сангвінік	рухливість жвавість емоційність	нестійкість легковажність поверховість
флегматик	спокій стриманість неквапливість	повільність байдужість в'ялість
меланхолік	глибина і стійкість почуттів	замкнутість, сором'язливість

2 урок

*«Темперамент йде попереду думки. Це погано.
Треба поставити думку попереду темпераменту»*

К.С. Станіславський

*«Темперамент є найзагальніша характеристика
кожної окремої людини, найзагальніша
характеристика її нервової системи, а ця
остання кладе ту чи іншу печатку
на всю діяльність даного індивіда».*

І.П. Павлов

*У кожної людини три характери: той, який йому приписують; той,
який він сам собі приписує; і, нарешті, той, який є насправді.*

В. Гюґо

Актуалізація опорних знань учнів

- Що таке темперамент?
- У чому він проявляється?

- Які традиційні ознаки темпераменту?

Вправа

Уявіть, що ви загубили ключі у квартирі. Залежно від ваших індивідуальних особливостей ви шукатимете загублену річ по-різному: одні бігатимуть по квартирі, перевертаючи все на своєму шляху, відкриваючи шафи, витрушуючи вміст сумок та кишень, а інші міркуватимуть, куди вони могли подіти ці ключі, згадуючи обставини і час, коли це відбулося. І тільки потім перевіряти, чи там знаходиться загублене.

На сьогоднішньому занятті ми поговоримо про те, у чому секрет наших відмінностей.?

- Чому одні люди поступають в певній ситуації так, а другі – інакше.?

- Чому часто ми просто не розуміємо людей?

А що ви можете сказати з цього приводу?

(відповіді учнів – різні характери)

Як ви вважаєте, чи народжується людина з готовим характером? Ні . Але в наших характерах є основа з якою ми народжуємось. Це – темперамент. В перекладі з латинської це слово означає «суміш». Суміш різних індивідуальних особливостей, даних людині від народження

Завдання. Вправа

“Темперамент в малюнках”

Кожній підгрупі намалювати свій тип темпераменту. Потім представник від кожної групи за дорученням інших представляє малюнок (доводить, що саме цей тип темпераменту зображено на малюнку).

Поняття про характер . Риси характеру **“Мозковий штурм”**

На дошці записується слово “характер”.

- Які асоціації викликає у вас слово “характер”? *(Учні відповідають)*

Відома східна приказка стверджує: “Посій вчинок - пожнеш звичку, посієш характер - пожнеш долю.”

Акцент у ній правильно поставлений на людських вчинках, які, повторюючись, стають звичними і закріплюються в рисах характеру, впливаючи на статус людини, її місце в суспільстві та на ставлення інших людей до неї.

Так, характер - це ставлення, закріплене у звичних формах поведінки. Наприклад, якщо ми говоримо, що чуйність - особливість характеру даної людини, то тим самим вказуємо на її ставлення до людей і одночасно на її поведінку в певній ситуації, а отже, яких вчинків можна чекати від неї у відповідних умовах.

Важливе значення для визначення характеру мають **почуття** людини, які виявляються у ставленні:

- **До інших людей.** У спілкуванні з людьми характер людини виявляється в манері поведінки, у способах реагування на дії і вчинки людей. Манера спілкування може бути більш-менш делікатною, тактовною чи безцеремонною, ввічливою чи грубою. Риси характеру - щирість, товарицькість або замкнутість, відвертість або потайність

- **До самої себе** - власна гідність, скромність, самовпевненість, егоїзм; Відношення до самого себе виявляється в самооцінці своїх дій. Адекватна самооцінка - це одне з умов удосконалення особистості, що допомагають виробляти такі риси характеру, як скромність, принциповість, самодисципліна. Негативними рисами характеру є підвищена самооцінка, зарозумілість і хвастощі. Людина, що володіє цими рисами, звичайно погано вживається у колективі, мимоволі створює в ньому передконфліктні і конфліктні ситуації. Небажана й інша крайність у характері людини: недооцінка своїх достоїнств, боязкість у висловленні своїх позицій, у відстоюванні своїх поглядів. Принциповість – одна з важливих особистісних якостей, що додають характеру діяльну спрямованість.

- **До роботи, справи.** Відношення до суспільних обов'язків насамперед виявляється у відношенні особистості до суспільної праці. У цьому зв'язку виявляються такі риси характеру, як працьовитість, сумлінність, наполегливість, ініціативність, ощадливість, і протилежні їм - лінощі, недбалість, пасивність, марнотратство

Б) Важливою складовою частиною характеру є **воля**. Людина без волі нагадує автомобіль без двигуна: усе начебто і виглядає солідно, а користі ніякої.

Позитивні та негативні риси темпераментів

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПОРТРЕТ ХОЛЕРИКА

Девіз холерика – «все або нічого!». Холерики відрізняються підвищеною збудливістю і неврівноваженістю поведінки, різкими змінами настрою. Всі реакції даного типу носять яскравий характер. Коли «заведеться», може бути агресивним, схильним до ризику. Міміка і жести виразні, мова швидка. Витрачає багато енергії, тому холерику потрібен досить тривалий період сну, щоб відновитися.

У діяльності енергійний, цілком віддається справі, здатний подолати будь-які перешкоди, може виконувати багато завдань одночасно. У спілкуванні прагне лідерства, віддає перевагу рухливим іграм, динамічним заняттям. Товариський, але буває дуже прямолінійним, що заважає йому підтримувати рівні відносини з оточуючими. Важко пристосовується до всіляких обмежень, режимних моментів, вимог старших. Діти такого типу часто намагаються керувати дорослими, конфліктують зі своїми однолітками, не хочуть виконувати певні правила, можуть висловлювати протест. «На місці» там, де потрібна швидка реакція і ініціатива.

Позитивні риси: товариський, енергійний, впевнений у собі, наполегливий, активний, ініціативний, вважає за краще боротися.

Негативні риси: нестриманий, дратівливий, грубий, запальний, здатний на безрозсудні вчинки, часто ризикує.

Рекомендації: слід раціонально використовувати енергію шляхом переключення з одного виду діяльності на інший, не гальмувати активність таких дітей у формі прямої заборони. Не підвищувати голос і не залякувати, але й не задовольняти їх примхи тільки заради спокою.

Холеричні люди потребують тактової допомоги та співчуття при ускладненнях. Спілкуйтесь спокійним та впевненим тоном, намагайтесь уникати різних емоційних реакцій, спрямованих безпосередньо на учня або студента. Краще впливати опосередковано, через колектив. Враховуйте мотиви вчинків, залучайте до активної діяльності, пов'язаної з виявом ініціативи.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПОРТРЕТ ФЛЕГМАТИКА

Спокійний, повільний, пунктуальний, врівноважений, незворушний в будь-яких ситуаціях, легко стримує свої пориви і емоції, вміє терпіти фізичний біль. У нього майже не буває некерованих вчинків. Легко і успішно виконує роботу, що вимагає напруги. Особливо ефективний при монотонній роботі. Неквапливий, діє за принципом «7 разів відміряй, 1 раз відріж». Любить планувати свою роботу, дотримуватись прийнятого розпорядку життя. Упертий і наполегливий в досягненні мети, почате звичайно доводить до кінця. Коротко спілкується, не любить порожнього базікання. Насилу пристосовується до нової обстановки. Хворобливо реагує, коли необхідно перебудуватися або відмовитися від звички. Болісно переживає несправедливість, зазіхання на його права, розлуку з близькими людьми. Боїться і не любить змін, нестабільності. Не витримує фізичних навантажень, якщо змушений виконувати їх у швидкому темпі. Хороший там, де потрібні зваженість, неквапливість.

Позитивні риси: неквапливий, схильний до порядку, неконфліктний, поступливий, розсудливий, діловитий, наполегливий, сильна воля, відчуття товариства.

Негативні риси: млявий, байдужий у відношенні до праці, себе, людей; сором'язливість, лінощі.

Рекомендації: слід наполегливо використовувати завбачливі настанови на будь-яку діяльність, здійснювати докладний інструктаж (Що? Коли? У якій послідовності?). Не карайте флегматика за повільність, не звинувачуйте у некітливості, бо тоді у дитини формується комплекс неповноцінності через постійні невдачі. Залучайте до цікавої діяльності, стимулюйте вияв щирих почуттів, зміцнюйте віру у власні сили. Уникайте

демонстративних доручень, пов'язаних з високим темпом виконання. Помічайте та вітайте кожен вияв самостійності дитини, непомітно допомагайте у складних справах. У флегматиків необхідно на життєвих прикладах розвивати уяву, мислення, почуття.

Потрібно навчати також правильно переключати увагу під час виконання завдань і раціонально розподіляти час.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПОРТРЕТ САНГВІНІКА

Легко йде на контакт, швидко адаптується в новому колективі. Живий, рухливий, швидко реагує на події. Не губиться в будь-якій ситуації, легко ладнає з людьми, знаходить спільну мову, часто стає «душею компанії». Легко і швидко при необхідності змінює тактику поведінки, винахідливий і дотепний. Міміка і жести яскраві й виразні, голос гучний, настрій доволі стійкий. Відрізняється ораторськими здібностями, життєлюбністю, мажорним настроєм, здатний повести за собою, користується симпатією ровесників.

Легко береться за справу, відгукується на все нове, але так само легко здатний втратити до неї інтерес, коли відчуття новизни проходить. Інтереси і нахили мають поверховий характер. Намагається займатися тільки приємною, легкою і цікавою для нього діяльністю й уникати складного, неприємного, нецікавого. Уміє долати перешкоди. Люблячи комфорт, легко мириться зі скрутою. Необхідний там, де потрібні швидка реакція і холоднокрівність.

Позитивні риси: допитливий, товариський, привітний, рухливий, життєрадісний, емоційний, жвавий, комунікабельний, впевнений, любить бути в колективі.

Негативні риси: легковажний, безтурботний, нестійкі інтереси, переоцінює себе, не доводить справи до кінця.

Рекомендації: вимоги повинні бути максимально справедливими. Варто давати вихід енергії, стимулювати розкриття потенціалу і здібностей у суспільно-корисній праці. Довіряйте, підтримуйте корисну ініціативу, починання, закріплюйте віру у власні сили у процесі подолання труднощів. Допомогу надавайте у формі відкритої дружньої підтримки, поради. Не варто давати доручення, пов'язані з довготривалою монотонною діяльністю. Використовуйте додаткові стимули, аби домогтися завершення роботи. Якщо дитина недоброякісно виконала завдання, примушуйте виконати те саме ще раз. Пам'ятайте, що в дитини – сангвініка швидко руйнуються звички, вона швидко втомлюється від одноманітних занять, форм і методів роботи. Формуйте стійкі інтереси, навчіть виконувати роботу до кінця.

Будьте максимально вимогливими при скоєнні дитиною порушень. Навчіть дитину дорожити дружбою. Використовуйте лідерські якості сангвініка в колективі, залучаючи до організації суспільно корисних заходів.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПОРТРЕТ МЕЛАНХОЛІКА

Такі діти малоактивні, вразливі, малорухливі. Чуттєві, їх легко образити, глибоко переживають найменші невдачі. Все приймають близько до серця, лякливі. Ці особистісні якості не можна ліквідувати. Відчуття відрізняються глибиною. Звичайно замкнутий, меланхолік розкутий тільки з близькими. Не прагне бути на перших ролях. Дуже вимогливий до себе і оточуючих.

Досить пасивний у спілкуванні з дорослими і однолітками. Тактовний, уміє зважати на почуття інших людей. Важко переносить інтенсивну роботу, надає перевагу спокійним видам діяльності. Швидко втомлюється, нерішучий, схильний до коливань. Дуже вразливий і чутливий до схвалення своєї діяльності чи негативної оцінки результатів своєї праці. У екстремальних і стресових ситуаціях можливий зрив, але у звичайній доброзичливій обстановці меланхоліки кмітливі, уважні і чуйні. Слабкий тип нервової системи. Дуже довго і хворобливо адаптується в новому колективі.

Позитивні риси: м'який, тактовний, делікатний, серйозний, чуйний, уміє дружити.

Негативні риси: замкнутий, образливий, пригнічений, песимістичний.

Рекомендації: завжди дотримуйтесь принципу поступовості. Правильний виховний підхід полягає в тому, що дорослий виявляє співчуття і повне розуміння. Тактовно, глибоко і зацікавлено проникайте в духовний світ дитини. Проявляйте максимум доброти, здійснюйте моральну підтримку та зміцнюйте віру у власні сили.

Не допускайте підвищення голосу, окриків та непосильних вимог. Виховуйте волю, наполегливість і почуття власної цінності в колективі. Вчасно приходьте на допомогу під час виконання завдань, схвалюйте, підтримуйте найменший прояв активності. Потрібно через певний проміжок часу організовувати «ситуації успіху» для такої дитини. Вчіть планувати свою діяльність, розумно розподіляти час. Важливо навчити дитину збалансувати добуву і тижневу тривалість праці та відпочинку, інакше можливе нервове і фізичне виснаження на ґрунті хронічної перевтоми або формування відрази до праці, апатія.

Наведені вище чотири основних типи темпераменту практично не існують у чистому вигляді. Між ними існують шістнадцять проміжних форм, за яких можливі компенсації типологічних проявів основних типів. Наприклад, якщо студент холерико-меланхолік, то в цьому випадку, дуже вірогідно, що імпульсивність холерика буде скомпенсована нерішучістю меланхоліка або навпаки, це вже кому і що подобається.

У результаті рішення приймаються без поспіху, не затаючи цей процес. Існують думки, що майже в кожному з нас є частка холерика, флегматика, сангвініка та меланхоліка. Справа тільки у відсотковому відношенні.

Вправа скріпка.

Учасникам видається скріпка, прошу її розігнути. А потім знову зігнути, щоб була як раніше.

Неможливо..... Тому не ображайте меланхоліків, у них слабка нервова система, їм важко протидіяти людям з сильною нервовою системою...