**Треннинговое занятие**

**«Темперамент и выбор профессии»**

**(сценарная разработка для 9 класса)**

*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. Вунт*

**Цели:**

* познакомить обучающихся с некоторыми свойствами нервной системы и показать их взаимосвязь с индивидуальными особенностями проведения личности, познакомить с понятием «темперамент», его типами и их свойствами;
* раскрыть значение свойств нервной системы, темперамента в профессиональной деятельности;
* научить выявлять особенности нервной системы и темперамента, сформировать представления о возможности увлечения своим темпераментом.

**Место проведения:** классный кабинет.

**Форма проведения:** треннинговое занятие.

**Продолжительность:** 45 минут.

**Участники:** обучающиеся 8 – 9 классов.

**Организатор:** классный руководитель Шалашова С.Н.

**Оборудование:** плакат, доска, опросник Айзенка, листы для работы, ручки, список черт характера.

**Ход занятия:**

**Классный рук – ль.**

Наше занятие я хотела бы начать такими строками:

**Рассмотрим сегодня темпераменты ваши.**

**Ведь они разные у всех, у Данила, у Саши!**

**Поговорим о нервной системе,**

**О том, какие в связи с этим бывают проблемы!**

Действительно, наше занятие мы посвятим типам и свойствам темперамента и поговорим о том, как можно использовать их при выборе профессии.

***1. Мини – лекция «Темперамент»***

Темперамент – это свойство нервной системы. Он определяет и обеспечивает скорость, силу и уравновешенность наших реакций. Он проявляется в мышлении, речи, манере общения и 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.

Впервые описал темпераменты древнегреческий ученый врач Гиппократ. Он считал, что различия между людьми – это результат количественного соотношения жидкостей в организме. У любого человека, по его мнению, четыре типа жидкостей: два сорта желчи – черная и желтая, кровь и лимфа. Название темпераментам дал Гиппократ:

1. Желтая желчь («холе») – холерики – энергичные, неуемные.
2. Черная желчь («меланхоле») – меланхоличные, тревожные, ранимые.
3. Кровь («сангвис») – сангвиники – благоразумные, собранные, активные.
4. Лимфа («флегма») – флегматики – вялые, неторопливые

Таким образом, преобладание одной из четырех жидкостей в организме человека обслуживает его поведение.

Для того, чтобы стало ясно, что такое темперамент, рассмотрим схему:

**Нестабильность**

|  |  |
| --- | --- |
| 24  Тревожный  Грустный  Ранимый  Сдержанный  Пессимистичный  Малообщительный  Впечатлительный  ***меланхолический*** | Обидчивый  Беспокойный  Агрессивный  Возбудимый  Импульсивный  Оптимистичный  Активный  ***холерический*** |
| 1 12  ***флегматический***  Трудолюбивый  Рассудительный  Надежный  Вдумчивый  Миролюбивый  Спокойный  Несуетливый  Терпеливый | 24  ***сангвинический***  Общительный  Открытый  Разговорчивый  Беззаботный  Инициативный  Веселый  Уравновешенный  Раскованный |

**Стабильность**

***2. Работа с опросником Айзенка***

Теперь же для того, чтобы каждый смог выявить свой темперамент, я предлагаю вам пройти опросник Айзенка. Прослушайте ряд высказываний. Если вы чувствуйте или реагируете похожим образом, поставьте в бланке рядом с номером высказывания плюс, если нет – минус!

1. Любишь ли ты шум и суету вокруг себя?

2. Часто ли ты нуждаешься в друзьях, которые могли бы тебя поддержать?

3. Ты всегда находишь быстрый ответ, когда тебя о чем – нибудь спросят?

4. Бывает ли так, что тебя что – нибудь раздражает?

5. Часто ли у тебя меняется настроение?

6. Верно, что тебе приятнее быть одному (одной), чем с ребятами?

7. Часто ли тебе мешают уснуть разные мысли?

8. Ты всегда делаешь так, как тебе говорят?

9. Любишь ли ты подшучивать над кем – нибудь?

10. Ты когда – нибудь чувствуешь себя несчастным (ой) без всякой причины?

11. Можешь ли ты сказать о себе, что ты веселый, оживленный человек?

12. Тебе приходилось когда – нибудь нарушать правила поведения в школе?

13. Верно ли, что ты часто бываешь раздражен (а) чем – нибудь?

14. Нравится ли тебе все делать в быстром темпе?

15. Ты переживаешь из – за страшных событий, которые могли бы произойти?

16. Тебе можно доверить любую тайну?

17. Можешь ли ты без труда внести оживление в скучную компанию?

18. У тебя бывает учащенное сердцебиение?

19. Делаешь ли ты обычно первый шаг, чтобы подружиться с кем – нибудь?

20. Ты когда – нибудь говоришь неправду?

21. Ты легко расстраиваешься, когда критикуют тебя и твою работу?

22. Ты часто шутишь и рассказываешь смешные истории своим друзьям?

23. Ты часто чувствуешь усталость?

24. Ты всегда сначала делаешь уроки, а потом все остальное?

25. Ты обычно весел (а) и всем доволен (льна)?

26. Обидчив (а) ли ты?

27. Ты очень любишь общаться с другими ребятами?

28. Всегда ли ты выполняешь просьбы родных о помощи по хозяйству?

29. У тебя бывают головокружения?

30. Твои действия и поступки иногда ставят людей в неловкое положение?

31. Ты часто чувствуешь, что тебе что – нибудь надоело?

32. Любишь ли ты иногда похвастаться?

33. Ты обычно сидишь и молчишь в обществе незнакомых людей?

34. Волнуешься ли ты иногда так, что не можешь усидеть на месте?

35. Ты обычно быстро принимаешь решения?

36. Ты никогда не шумишь в классе, даже когда нет учителя?

37. Тебе часто снятся страшные сны?

38. Можешь ли ты дать волю чувствам и повеселиться в обществе друзей?

39. Тебя легко огорчить?

40. Случалось ли тебе плохо говорить о ком – нибудь?

41. Ты обычно говоришь и действуешь быстро, не раздумывая долго?

42. Если оказываешься в глупом положении, то потом долго переживаешь?

43. Тебе нравятся подвижные игры?

44. Ты всегда ешь то, что тебе подают?

45. Тебе трудно ответить «нет», когда тебя о чем – то просят?

46. Ты любишь часто ходить в гости?

47. Бывают ли такие моменты, когда тебе не хочется жить?

48. Бывал(а) ли ты когда – нибудь груб(а) с родителями?

49. Считают ли тебя ребята веселым и живым человеком?

50. Ты часто отвлекаешься, когда делаешь уроки?

51. Ты чаще сидишь и смотришь, чем принимаешь участие в общем веселье?

52. Тебе обычно бывает трудно уснуть из – за разных мыслей?

53. Всегда ли у тебя есть уверенность, что ты справишься с делом, которое должен(на) выполнить?

54. Знакомо ли тебе чувство одиночества?

55. Ты стесняешься заговорить первым(ой) с незнакомыми людьми?

56. Ты часто спохватываешься, когда уже поздно что – либо исправить?

57. Когда кто – нибудь из ребят кричит на тебя, ты тоже кричишь в ответ?

58. Бывает, что ты чувствуешь себя веселым(ой) или печальным(ой) без причины?

59. Тебе трудно получить настоящее удовольствие от веселой компании?

60. Ты часто волнуешься из – за того, что ты сделал(а) что – то не подумав?

**Классный рук – ль.**

Теперь необходимо обработать данные. Сейчас я буду зачитывать ответы «ключа», а вы отмечать совпадения своих ответы с ответами «ключа».

Каждый отрицательный ответ на вопросы 4, 12, 20, 32, 36, 40, 48 и положительный – 8. 16, 24, 28, 44 оцениваются в один балл. Чем меньше баллов, тем выше достоверность результатов теста. Если вы набрали больше пяти баллов, возможно, вы подсознательно стремились давать «хорошие», «правильные» ответы. Запишите результат на строке **Искренность**.

Подсчитайте количество совпадения знаков в следующих вопросах: +1, +3, -6, +9, +11, +17, +19, +22, +25, +27, +30, -33. +35, +38, +41, +43, +46, +49, -51, +53, -55, +57, -59. Запишите сумму на строке **Общительность**.

**1 – 7 баллов** – интроверты, то есть ориентированы на свой внутренний мир, живут своими мыслями, чувствами, переживаниями, не испытывая особой потребности в общении с людьми. Поэтому профессии продавца, врача, учителя, юриста, журналиста, менеджера, требующие интенсивного общения могут его утомлять. Нужно обратить внимание на виды деятельности, которые не связаны с широкими человеческими контактами: программирование, конструирование, творчество, работа с текстами, с животными и растениями. При наличии способностей они добьются успеха в науке, искусстве, ремеслах, требующих точности и аккуратности.

**8 – 18** баллов – амбиверт, универсальный тип личности, золотая середина, избирательны в общении, одиночество их не пугает, хорошо чувствуют себя в компании, но легко могут от нее отказаться. Нравиться быть с людьми, но не все – равно, кто их окружает. Подходят не только профессии, связанные с общением, но и требующие умения работать одному.

**19 – 24** – экстраверт, то есть человек, который ориентирован на внешние предметы и обстоятельства, ему нравится быть в центре внимания. Ради компании они могут пренебречь другими делами. Занятия, требующие усидчивости и терпения, даются им усилием воли. Им подошли бы профессии, требующие интенсивного общения с покупателями, клиентами, пациентами, учениками, студентами, пассажирами. Профессии, требующие терпения и усидчивости (работа за компьютером, исследовательская деятельность, расчеты и вычисления), будут даваться им ценой больших усилий и нервного напряжения.

Подсчитайте количество своих положительных ответов в следующих вопросах: 2, 5, 7, 10, 13, 15, 18, 21, 23, 26, 29, 31, 34, 37, 39, 42, 45, 47, 50, 52, 54, 56, 58, 60. Запишите сумму на строке **Стабильность**.

**До 10** – хладнокровные, невозмутимые люди, трудно вывести из равновесия. Переживания многих людей им непонятны. Они скорее помогут делом, чем будут на словах выражать свое сочувствие. Профессии, требующие самоконтроля и умения рисковать, будто созданы для вас. Они способны самоконтроля и умения рисковать, будто созданы для вас. Они способны выдерживать большие эмоциональные нагрузки (хирург, военные специальности, испытатели техники, спасатели).

**11 – 18 баллов** – эмоциональная стабильность. У них удачно сочетаются устойчивость и чувствительность нервной системы. Они легче многих справляются с жизненными трудностями и при этом способны понять и почувствовать эмоциональное состояние другого человека, поддержать его. Если у них при этом есть потребность в общении с другими людьми, нужно обратить внимание на такие сферы деятельности, как обслуживание, обучение, воспитание, медицина, управление.

**19 – 24 баллов** – отзывчивы к чужому горю, готовы прийти на помощь другому, принимают близко к сердцу не только свои проблемы, но и проблемы своих друзей и знакомых. Их готовность прийти на помощь другому человеку нравится другим людям. Есть масса профессий, где это качество является профессионально важным. Например, все профессии социальной сферы. Люди искусства также обладают особой восприимчивостью, чуткостью, ранимостью.

**Классный рук – ль**. Ну, что же, молодцы! Все справились с этим интересным заданием. Для того, чтобы каждый знал свой темперамент, необходимо вернуться к схеме. По горизонтальной оси отметьте сумму баллов по шкале «Экстраверсия» (общительность), а на вертикальной – сумму баллов по шкале «Стабильность». Отметив 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. Но следует знать, что в чистом виде каждый темперамент встречается редко, и большинство людей соединяют в себе черты нескольких темпераментов.

***3. Работа по группам (закрепление нового)***

**Классный рук – ль**. Сегодня мы, основываясь на своем жизненном опыте и знаниях, рассмотрели темперамент с различных сторон. А сейчас давайте постараемся увидеть, услышать и почувствовать четыре типа темперамента: холерика, меланхолика, сангвиника и флегматика.

Разделимся на четыре группы. Группы рассаживаются на стулья вокруг столов, на столах – листы бумаги, цветные карандаши, ручки.

1 группа – *Белов Даниил, Павлов Александр, Лебедева Любовь.*

2 группа – *Иванченко Антон, Астраханов Николай, Страхова Мария*.

3 группа – *Кузнецов Александр, Сосунов Андрей, Смирнова Светлана*.

4 группа – *Родичев Максим, Дурышин Денис, Воробьева Ксения*.

**Первое задание.** Выполним для того, чтобы вспомнить 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.

|  |  |
| --- | --- |
| **Характеристика** | **Тип темперамента** |
| Замкнут, трудно сближается с людьми. |  |
| Говорит живо, быстро, многословен, общителен. |  |
| Излишне громкий голос. |  |
| Спокойная, несколько замедленная речь, скуп на слова. |  |
| Тихая неуверенная речь. |  |
| Склонен перебивать, захватывать инициативу в разговоре. |  |
| Речь имеет яркую эмоциональную окраску. |  |
| Движения экономны. |  |
| Осторожные робкие движения. |  |
| Движения резкие. |  |
| Много лишних движений. |  |
| Берется за дело быстро, энергично. |  |
| Быстро и легко переключает внимание. |  |
| Внимание устойчиво, переключается медленно. |  |
| Интересуется многим, но недолго. |  |
| В работу включается не спеша, но обстоятельно. |  |
| Редко проявляет инициативу. |  |
| Болезненно и долго переживает неудачи. |  |
| Живой взгляд. |  |
| Сдержанная неуверенная мимика. |  |

**Классный рук – ль**. Проверяем правильность выполнения. Каждая подгруппа говорит ответы на четыре пункта. Участники групп могут давать оценку, комментировать и исправлять ошибки.

Вы уже старшеклассники, и вам приходится много читать!

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

**Второе задание «Кто есть кто?»**

Ваша задача: назвать любое литературное произведение, в котором основных героев или действующих лиц можно отнести к тому или иному темпераменту.

Например, «Золотой ключик». Пьеро – меланхолик, Артемон – флегматик, Арлекино – сангвиник, Буратино – холерик.

**Классный рук – ль**. Конечно, трудно представить, что на внешность человека может влиять то, к какому типу темперамента он относится. Но эти фантастические предложения находят свое подтверждение в различных теориях. Как же выглядят наши герои?

**Третье задание**. Нарисовать портрет холерика, меланхолика, сангвиника и флегматика. Нужно сделать это так, чтобы мы посмотрели и сказали: «Да, это действительно они!»

(рисуют, затем идет просмотр и обсуждение рисунков)

1. ***Подведение итогов занятия***

**Классный рук – ль**. Как я вам уже говорила, 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 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 жесткость, трудолюбие и лень, аккуратность и неряшливость – все это черты характера, они 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 темперамента, а от трудолюбия, способностей, знаний и навыков.

Надеюсь, что наше занятие сегодня поможет вам лучше замечать особенности другого человека. внимательнее и глубже понимать плюсы и минусы друг друга.

***Но в одном никаких сомнений нет:***

***По – своему интересен каждый человек!***

Спасибо за внимание!!!