

Конспект урока по курсу «Мой выбор» с учащимися 9 класса

Тема: Темперамент и выбор профессии

Цель: знакомство учащихся с понятием «Темперамент» и его влиянием на профессиональную деятельность человека.

Задачи:

Образовательные:

1. Дать представление о свойствах нервной системы человека
2. Познакомить учащихся с понятиями: темперамент, типы темпераментов, сила нервной системы, подвижность нервной системы, экстраверсия, интроверсия, нейротизм.
3. Определить тип собственного темперамента
4. Проследить влияние темперамента на успешность профессиональной деятельности человека

Воспитательные:

1. Воспитывать уважительное отношение к индивидуальности человека, к его личностным особенностям.
2. Воспитывать ответственное отношение к выбору будущей профессии

Развивающие:

1. Развивать общую психологическую культуру учащихся
2. Развивать умение сопоставлять свои личностные особенности с требованиями, предъявляемыми человеку различными профессиями.

Оборудование: мультимедийные средства, раздаточный материал – картинки с типами темпераментов, презентация

ХОД УРОКОВ

I. Организационный момент

- Приветствие. Психологическая разминка. Упражнение «Улыбнись соседу» — учащиеся здороваются друг с другом по цепочке, при этом необходимо улыбнуться и пожелать соседу что-нибудь хорошее. Учитель также принимает участие в этом упражнении.

II. Основная часть.

- Объяснение нового материала. Для правильного выбора профессии человеку необходимо представление не только о том, какие профессии существуют, но и о том, на что способен сам человек, какими психологическими качествами он должен обладать, чтобы добиться успеха в выбранном деле. Результаты научных исследований показывают, что старшеклассники ещё плохо знают и требования к человеку привлекающих его профессий, и собственные возможности или имеют о них искажённое представление. Чтобы избежать ошибок в процессе выбора профессии, нужно хорошо знать свои личностные особенности, уровень подготовленности, интересы, склонности. Изучать свои личностные особенности мы начнём с понятия «Темперамент».

Первое упоминание о темпераментах встречается в Древней Греции. Древнегреческий врач Гиппократ говорил, что у людей есть 4 главных сока: кровь, слизь, жёлтая желчь и чёрная желчь. У разных людей они смешаны по-разному: верное сочетание соков приносит здоровье, а неверное – болезнь. Само понятие «темперамент» в переводе с латинского означает «соразмерность», «правильная мера». При нормальном, не чрезмерном слиянии соков, как считали древние, любой темперамент хорош и здоров. Но все люди разные: кто-то вспыльчив, кто-то молчалив, кто-то оптимистичен, кто-то обидчив. Поэтому Гиппократ предположил, что в каждом человеке главенствует какой-то один из четырёх соков, чем и определяются его личностные свойства. От названий этих жидкостей произошло название темпераментов: сангвиник – от латинского «кровь»,

флегматик – от греческого «слизь», холерик – от греческого «желчь», меланхолик – от греческого «чёрная желчь».

И такое понятие темпераментов главенствовало до начала 20 века. В этом взгляде правильной была идея зависимости особенностей личности от биологических особенностей человеческого организма. Только в начале прошлого столетия учёные пришли к выводу, что дело, конечно, не в «соках» человеческого организма, а в физиологических особенностях центральной нервной системы. Наш выдающийся физиолог, нобелевский лауреат, Иван Петрович Павлов, проводя эксперименты с собаками, сделал вывод, что разница темпераментов зависит от типа нервной системы. Изучая три основных параметра процессов возбуждения и торможения нервной системы (силу – слабость, уравновешенность – неуравновешенность, подвижность – инертность), он установил, что из большого числа их возможных сочетаний в природе имеются четыре основных. Соотношение их с давно известными темпераментами показало довольно большое совпадение.

«...Мы с полным правом можем перенести установленные на собаках типы нервной системы на человека. Очевидно, эти типы есть то, что мы называем у людей темпераментами. Темперамент есть самая общая характеристика каждого отдельного человека, самая основная характеристика его нервной системы, а эта последняя кладёт ту или иную печать на всю деятельность каждого индивидуума».

(И.П.Павлов, 1951. Т.2. С.85).

Таким образом, темперамент — это врождённые индивидуальные особенности человека, связанные с типом нервной системы.

От древней теории темпераментов остались только их названия. Классификация темпераментов И.П.Павлова – наиболее полный и признанный подход к пониманию темпераментов на современном этапе.

Итак, Павлов выделил четыре типа нервной системы:

- Сильный, уравновешенный, подвижный (сангвиник)
- Сильный, уравновешенный, инертный (флегматик)
- Сильный, неуравновешенный (холерик)
- Слабый (меланхолик)

Рассмотрим отличительные черты каждого из перечисленных темпераментов, причём как положительные, так и отрицательные.

Меланхолик. Тревожный, грустный, ранимый, сдержанный, пессимистичный, малообщительный, впечатлительный.	Холерик. Обидчивый, беспокойный, агрессивный, возбудимый, импульсивный, оптимистический, поддающийся настроению, активный.
Флегматик. Трудолюбивый, рассудительный, надёжный, вдумчивый, миролюбивый, спокойный, несуетливый, терпеливый.	Сангвиник. Общительный, открытый, разговорчивый, беззаботный, инициативный, весёлый, уравновешенный, раскованный.

III. Практическая работа: сейчас давайте обратимся к результатам психологической диагностики. (Предполагается, что на предыдущем занятии ребята уже ответили на вопросы теста Г.Айзенка на определение типа темперамента и сделали количественную обработку результатов теста. Допускается проведение самодиагностики во время этого занятия, но необходимо учитывать, что она займёт некоторое время. Тогда часть материала придётся рассматривать на следующем занятии. Можно использовать модифицированные варианты, например, опросник из 12 вопросов).
Учитель на доске, а учащиеся в тетради рисуют «круг Айзенка».

Меланхолик	24 балла	Холерик
Интроверсия		Экстраверсия
0 баллов	12	баллов 24балла
Флегматик		Сангвиник
0 баллов		Эмоциональная стабильность

В это время учитель также объясняет термины, которые составляют понятие «темперамента» и необходимы для определения собственного типа:

Интроверсия-экстраверсия – характеризует индивидуально-психологическую ориентацию человека либо на мир внешних объектов (экстраверсия), либо обращённость на внутренний мир (интроверсия). Другими словами, экстравертам свойственны общительность, стремление «быть среди людей», импульсивность, гибкость поведения, большая инициативность и высокая социальная адаптированность; интровертам присущи – необщительность, уход в себя, богатый внутренний мир, социальная пассивность, склонность к самоанализу.

Показатель **нейротизма** характеризует человека со стороны эмоциональной устойчивости (стабильности). На одном полюсе шкалы «нейротизма» находятся люди, характеризующиеся высокой эмоциональной устойчивостью, прекрасной адаптированностью, а на другом – нервные, неустойчивые и плохо адаптированные индивиды.

IV. Закрепление нового материала. После определения типа темперамента учащимся предлагаются задания для закрепления полученных знаний и более полного усвоения темы:

Задание 1. Помните героев романа А.Дюма «Три мушкетёра»? Атос, Портос, Арамис и д,Артаньян представляют все четыре темперамента. Поэтому вместе они непобедимы. Кто есть кто?

Задание 2. Что иногда сложно объяснить словами, можно легко донести с помощью картинки, и здесь на помощь психологии приходят специфические картинки, именуемые карикатурой. В смешной и легкой форме известный политический карикатурист из Дании, лауреат Ленинской премии Херлуф Бидstrup, который был отличным профессионалом и неплохим психологом, смог как никто другой изобразить четыре темперамента. Определите, где какой тип темперамента?

Задание 3. Четыре молодых человека опоздали в театр и столкнулись с сопротивлением билетёра, который отказывался их пускать, так как спектакль уже начался.

- Один из молодых людей затеял спор. Он настойчиво доказывал, что часы в театре спешат и что он никому не помешает, если пройдёт в партер.

- Другой быстро сообразил, что в партер ему не попасть, а первое действие можно посмотреть и с верхнего яруса, куда проникнуть проще.

- Третий молодой человек решил, что первое действие, как правило, малоинтересно, и направился в буфет.

- Четвёртый же посетовал, что ему вечно не везёт, и... уехал домой.

Почему в одной и той же ситуации люди ведут себя по-разному?

Эти задания можно выполнять всем классом в виде фронтальной работы, но лучше предложить по группам или по рядам. Затем представители от каждой группы должны аргументировано объяснить свой ответ.

V. Проследим, как темперамент влияет на профессиональную деятельность человека: (фронтальная беседа с классом)

- Представьте ситуацию: две подруги пошли «за компанию» в торговый техникум. Одна – значительный экстраверт, другая – ярко выраженный интроверт. Подруги стали продавцами и устроились на работу. Попробуйте представить, как сложится их карьера.

- Какие профессии требуют выдержки, хладнокровия, готовности к оправданному риску? А какие требуют мягкости, способности сопереживать?

Информация к размышлению:

Типичным холериком был полководец Суворов – энергичный, импульсивный, целеустремлённый. Из истории вы знаете, что он от природы имел слабое здоровье, постоянно простужался, и в 10 лет приводил прислугу в ужас, обливаясь поздней осенью на крыльце холодной водой. Ему удалось закалить не только тело, но и дух: он удивлял солдат своей выносливостью, в пожилом возрасте ни в чём не уступая им.

Полной противоположностью Суворову был другой великий русский полководец – Кутузов. Он был флегматиком. Флегматикам свойственны неторопливость, основательность, благоразумие, вдумчивость, миролюбие. Какую роль сыграл темперамент полководцев в их стратегии и в истории?

Другой известный полководец, Наполеон, был типичным сангвиником. Сангвиники жизнерадостны, общительны, раскованны и уверены в себе, беспечны. Этот тип темперамента считается самым сильным. Однако он не спас Наполеона от поражения, которое нанёс ему флегматик Кутузов.

Последний тип в этой классификации – меланхолик. Это человек малообщительный, ранимый, впечатлительный. Среди людей этого типа нет прославленных полководцев. Почему среди меланхоликов нет полководцев, зато много поэтов и писателей, композиторов и художников?

Меланхоликов надо любить, обращаться с ними бережно, так как они больше, чем другие, нуждаются в понимании и поддержке окружающих. Но это не значит, что остальных не надо беречь и сочувствовать им.

Крылов и Кутузов были флегматиками, Пётр I, Пушкин, Суворов, Павлов – холериками, Герцен, Наполеон – сангвиниками, Гоголь, Лермонтов, Чайковский – меланхоликами. Таким образом, темперамент оказывает серьёзное влияние на личность, но не определяет социальной значимости человека.

- Как вы считаете, люди с какими темпераментами уживаются между собой лучше всего?

Как особенности темперамента влияют на наши взаимоотношения с окружающими людьми? Различают несколько уровней совместимости: Слайд 15.

1. Высокий уровень совместимости характерен для противоположных типов темперамента, то есть меланхолик – сангвиник и холерик – флегматик, которые прекрасно дополняют друг друга. Например, взрывчатость холерика гасится спокойствием флегматика, а пессимизм меланхолика компенсируется жизнерадостностью сангвиника.

2. Средний уровень совместимости характерен для рядом расположенных типов темперамента. Но при этом паре холерик – меланхолик будут присущи резкие переходы от высокой активности к полной пассивности, а эмоциональная неуравновешенность пары может иногда превращать их жизнь просто в ад. Пара меланхолик – флегматик будет характеризоваться невысокой инициативностью и некоторой отчуждённостью друг от друга. Пара флегматик – сангвиник окажется «очень спокойной» к чувствам и мнениям других, да и друг друга тоже. В паре сангвиник – холерик возможно частое выяснение отношений «Кто главный?» или «Почему ты, а не я?».

3. Низкий уровень совместимости характерен для пар с одинаковым темпераментом. Этим парам свойственна низкая стабильность, так как им всем чего-то не хватает: двум холерикам – спокойствия, двум меланхоликам – бодрости, двум флегматикам – инициативности и быстроты реагирования, двум сангвиникам – чувствительности и последовательности.

- Как вы думаете, где, когда и в каких ситуациях необходимо использовать знания о психологической совместимости?

Но не следует забывать об огромных возможностях приспособляемости людей друг к другу. И здесь большую роль играет способность к накоплению житейской мудрости, опыта.

- **VI. Упражнение «Темперамент и профессия».** Класс делится на 4 группы, желательно по типам темпераментов, которые уже известны учащимся по результатам самодиагностики:

- 1 группа – «холерики»
- 2 группа – «сангвиники»
- 3 группа – «флегматики»
- 4 группа – «меланхолики»

Задание: каждой группе надо составить список из 10 и более профессий, которые лучше всего подойдут своему типу темперамента. Называть профессии можно по очереди по одной от каждой группы. Победит та группа, которая больше всего назовёт «своих» профессий.

После подведения итогов всем вместе можно заполнить следующую таблицу – необходимо сопоставить типы профессий (по классификации Климова) и типы темперамента. Например, поскольку сангвиники общительные, уравновешенные, жизнерадостные, им однозначно подходит тип профессий «человек-человек», ставим «+» в соответствующей ячейке. Холерику подходят профессии типа «человек-техника», но он может чувствовать себя некомфортно в случае ограниченного общения, поэтому в нужной ячейке ставим «+/-» и т.д.

Темперамент	Ч-Т	Ч-Ч	Ч-З	Ч-П	Ч-Х
Холерик	+/-				
Сангвиник		+			
Флегматик					
Меланхолик					

VII. Подведение итогов занятия.

- Понятие профессиональной пригодности к той или иной группе профессий прежде всего подразумевает соответствие личностных качеств человека требованиям, которые предъявляет профессия. Знать собственный темперамент, учитывать свои особенности в первую очередь необходимо не для отбора, а для выработки индивидуального стиля работы, который позволит сгладить недостатки и полностью реализовать достоинства.

Например, наблюдения за водителями с разными темпераментами показали, что их стиль работы существенно отличается. Меланхолики почти не попадают в аварийные ситуации. Почему? Они более тщательно готовят машину к рейсу, прогнозируя возможности неблагоприятных ситуаций в пути. Они гораздо осторожнее ведут машину. Остальные чаще проявляют торопливость, небрежность, поверхностность.

Добиться профессионального успеха можно людям с разной скоростью протекания психических процессов, так как эффективность деятельности человека зависит не столько от особенностей нервной системы, сколько от отношения к труду, интереса к работе, наличия знаний и навыков, умения организовать работу.

Научиться управлять своим темпераментом можно лишь в том случае, если человек обладает сильным характером. При сильном характере холерик сдержит природную неуравновешенность и вспыльчивость, флегматик преодолит свою медлительность, а меланхолик – застенчивость.

Однако, чтобы работа не была в тягость, надо учитывать особенности своей нервной системы и соотносить их с требованиями профессии.

В качестве **домашнего задания** можно предложить учащимся, пользуясь методом наблюдения, определить, черты какого темперамента преобладают у их близких.