

*Уколова Наталия Анатольевна*

*Государственное бюджетное образовательное учреждение*

*дополнительного профессионального образования (повышения квалификации)*

*специалистов центр повышения квалификации «Ресурсный центр»*

*г. о. Чапаевск Самарской области*

## ТЕМПЕРАМЕНТ И ВЫБОР ПРОФЕССИИ

**Цель:** изучение особенностей типов темперамента, выявление влияния темперамента на выбор профессиональных предпочтений

### **Задачи:**

1. Актуализировать имеющиеся знания учащихся по теме: «Темперамент».
2. Развить познавательный интерес к изучаемому материалу.
3. Оказать помощь учащимся в осмысленном активном восприятии материала.
4. Определить предпочитаемую сферу деятельности для каждого типа темперамента.
5. Обобщить представления об изучаемом материале.

Участники занятия: учащиеся 8-9 классов.

Предварительная работа: знакомство с факторами, влияющими на выбор профессии, выявление профессиональных предпочтений учащихся, выполнение теста Г. Айзенка.

### **Ход занятия**

#### **I. Организационный момент**



Добрый день! Рада видеть всех присутствующих на нашем занятии. Сегодня мы с вами рассмотрим, как профессиональный выбор зависит от темперамента человека.

## **II. Фаза вызова**

Скажите, вам знакомо понятие «темперамент»? Что оно означает? Какие типы темперамента вам известны?

Темпераментом называют врождённые особенности человека. Когда говорят о темпераменте, то подразумевают психические различия между людьми – различия по способности нервной системы выдерживать большие нагрузки, глубине, устойчивости эмоций, эмоциональной впечатлительности, темпу, энергичности действий, и другие динамические, индивидуально-устойчивые особенности психической жизни, поведения и деятельности.

Можете ли вы назвать известных личностей, имеющих ярко выраженные черты одного из четырёх типов? Давайте вспомним знакомых вам политиков, исторических деятелей, писателей. Какие черты личности им присущи? Как они ведут себя в различных жизненных ситуациях? Как вы считаете, к какому типу темперамента их можно отнести?

Владимир Вольфович Жириновский - один из самых популярных политиков на сегодняшний день. Главная особенность - постоянное нахождение в крайней степени тревожно-возбуждённого состояния, крайняя раздражительность. Жириновский часто жестикулирует руками, во время беседы может резко закричать, затем мгновенно перейти к спокойной интонации. Быстрый, порывистый, отдаётся делу со страстью, но склонный к бурным эмоциональным всплескам и резким сменам настроения. Владимир Вольфович обладает сильной нервной системой, способен преодолевать значительные трудности, но легко «взрывается» (холерик).

Юрий Михайлович Лужков - занимал пост мэра Москвы с 1992 года по 2010 год. Лужков - человек дела. Его называли Юрием-строителем. Но, пожалуй,



не меньше, чем поступками, известен мэтр своими шокирующими высказываниями. В начале дел у него всегда бывало слово. Если Лужков сказал - то сказал, его высказывания запоминались. Он одинаково уверенно чувствует себя и на строительной площадке, и в телестудии. Человек позитивный, энергичный, уравновешенный, приятный в общении (сангвиник).

Михаил Илларионович Кутузов - русский полководец. Хороший лидер с отменной памятью, высокой работоспособностью, умением найти подход к людям, содержательностью и ответственностью. Кутузов имел постоянство в своей деятельности, начав с самого детства службу в армии, он посвятил ей всю жизнь. У него преобладало спокойное, ровное настроение, он редко выходил из себя (флегматик).

Николай Васильевич Гоголь - мнительный, сомневающийся, постоянно переписывающий свои произведения (меланхолик).

Никому из этих людей их тип темперамента не помешал очень многого добиться в жизни.

Нет хороших или плохих темпераментов, хороших или плохих свойств и типов нервной системы, все варианты темперамента - норма. Это природные свойства, и их необходимо знать и понимать в своем поведении, поведении окружающих и, конечно же, учитывать в таком важном деле, как выбор профессии. Положительные (как и отрицательные) качества могут появиться при всяком темпераменте. Все зависит от того, в какие условия поставлена личность, как она воспитывается.

### **III. Фаза реализации осмысления материала**

Все учащиеся делятся на 4 подгруппы.

В каждой подгруппе участникам выдаются информационные листы по одной из тем: «Холерик», «Сангвиник», «Флегматик», «Меланхолик».

Информационный лист по теме «Холерик»



Холерик любит деятельность, где нужно прилагать усилия и силовые виды спорта. 90% холериков мечтают прыгнуть с парашютом. Темп работы для холерика - сначала работать на 110% до полного изнеможения, а потом хороший отдых, тоже на 110%. Беречь силы он не любит.

Трудно представить себе холерика равнодушным или унылым. Он всегда на коне. Знает идеал, к которому стремится. Посетитель в ресторане, протирающий столовые приборы до блеска или покупатель, который поправляет косо висящую в торговом зале картину, как правило, окажется холериком. Ему не сидится на месте. Он остро реагирует на несправедливость и старается, чтобы последнее слово осталось за ним.

В любой ситуации, где бы он ни оказался, такой тип темперамента берет бразды правления в свои руки. Он способен довести дело до логического завершения. Главное для холерика – это добиться поставленной цели. На работе, в семье или в кругу друзей быстро и эффективно он скоординирует, настроит, научит делать и добьется своего.

Речь холерика громкая, грубоватая, часто начинается ниже чем заканчивается, это может быть полезным при публичных выступлениях. Холерик не любит просить, предпочитает требовать. Ритм холерика: не выносит однообразия, постоянно хочет что-то менять.

### **Информационный лист по теме «Сангвиник»**

Отличительная черта сангвиников - это легкость и поверхностность реакций. Такие люди ничего не принимают близко к сердцу. Они не любят сложных отношений и считают, что все должно быть просто и понятно. Легко налаживают новые контакты и легко избегают конфликтов. Такие люди приятны в общении и почти всегда настроены оптимистично.

На уроках по математике им скучно. Эти люди используют язык эмоций и впечатлений. Сангвиник - эмоциональный вдохновитель любого общества.



Если деятельность не связана с новыми знакомствами, новым опытом, скорее всего она будет тяжело даваться сангвинику.

Сангвиник очень активен и энергичен. Подвижность психических процессов не позволяет сангвинику долго пребывать в депрессии и «зацикливаться» на проблемах. Он обладает веселым нравом, легким характером и чувством юмора. Чаще всего, это оптимист, полный надежд, он может поднять настроение даже самому отъявленному пессимисту. Однако, из-за той же подвижности психики сангвиник быстро загорается идеей и столь же быстро остывает, теряет интерес. Сангвиник не желает вникать во что-либо, разбираться. Сангвиник много обещает, но не всегда держит слово.

### **Информационный лист по теме «Флегматик»**

Флегматик отличается низкой эмоциональностью и стабильностью. Его девиз семь раз отмерь - один раз отрежь. Человека флегматического темперамента можно охарактеризовать как медлительного, невозмутимого, с устойчивыми стремлениями и более или менее постоянным настроением, со слабым внешним выражением душевных состояний. У флегматиков отсутствует эмоциональная реакция. Делает, только то, в чем видит необходимость, говорит, только то, что необходимо. Деятельность для этого темперамента подходит аналитическая, интеллектуальная.

Основные черты: стабильность и постоянство. Нагрузка для такого человека предпочтительна небольшая, но постоянная.

### **Информационный лист по теме «Меланхолик»**

Темперамент меланхолика наделяет человека способностью глубоко думать и глубоко переживать. Меланхолик обладает сильной реакцией, направленной внутрь человека.

Меланхолик эффективно работает, когда четко представляет, чего от него хотят. Меланхолик может быть очень продуктивным при условии, что он



выспался, в противном случае, он становится неэффективным в своей деятельности.

Нервная система меланхолика настроена на решение сложных проблем, но в небольших количествах. Поэтому меланхолик к решению всех проблем подходит сложно и его лучше не перегружать простыми задачами, ведь он их будет решать дольше, чем другие люди. А вот сложные творческие задачи ему по плечу.

В основном меланхоликам лучше работать в свободной творческой обстановке. Меланхолики часто бывают впечатлительными, ранимыми и обидчивыми. Он не очень комфортно чувствует в себя в шумной компании и предпочитает небольшие группы близких друзей. Именно в такой обстановке раскрывается глубина его чувств и мыслей.

Каждая группа работает со своим текстом: выделяя главное, структурируя материал, делая вывод: «Какую работу целесообразно выбирать определённому типу темперамента, какую выбирать не рекомендуется? Доказывают, почему?». Информация, используемая педагогам при внесении корректировок в выводы учащихся относительно соотношения типа темперамента и профессии.

#### **Вывод: холерик**

Холерики добиваются больших успехов в тех профессиях, где требуется повышенная концентрация, внимание и энергичность. Они - лидеры. Этот тип темперамента выделяется большой устойчивостью к стрессам. При необходимости они умеют быстро восстанавливать свои силы. Но жестоко заставлять холерика выполнять монотонную и однообразную работу. Хроническая усталость наступит не из-за объема работ, а из-за постоянной необходимости сдерживать свою кипучую энергию.

#### **Вывод: сангвиник**

Сангвиник - прирожденный руководитель. Этот тип является, пожалуй, самым приятным и душевным. Не удивительно, подобный темперамент, как

правило, характеризует расчётливого человека. Его сильная черта - умение уговаривать и располагать к себе. Для сангвиников не составляет труда взяться за новое дело, однако, он также легко может вскоре переключиться на что-то другое. У этого человека жизненная энергия бьёт ключом. Если сангвиник получает столь необходимые ему новые впечатления, то он полон энергии и жажды деятельности, ведёт себя очень активно, но если в его жизни отсутствует новизна и яркость, то превращается в вялого и безразличного человека. Монотонная, конвейерная, требующая постоянного внимания работа не для них. Технические моменты в работе часто вызывают у сангвиников затруднения.

### **Вывод: флегматик**

На первый взгляд отрицательная черта - медлительность - делает их очень сильными. Способность флегматиков неторопливо и без паники проанализировать положение незаменима в стрессовых ситуациях. Выдержка, самообладание, спокойствие и безынициативность - вот главные его черты. Яркая, активная, публичная жизнь для них в тягость.

### **Вывод: меланхолик**

Меланхоликам не следует выбирать работу, где требуется постоянное общение с людьми. Им сложно даётся смена обстановки, необходимость знакомства с новыми людьми, смена коллектива. Характерное им торможение нервной системы могут привести к потере концентрации, внимания и, как следствие, чрезвычайным ситуациям. Меланхолики робки, неуверенные в себе.

Если меланхолик работает, то старается погружаться в начатое дело с головой, уходя в себя. Высокая инертность. Великолепное воображение и очень богатый внутренний мир. Меланхолики способны в моменты вдохновения творить, не переставая целыми сутками, забывая о сне и еде.

Природные особенности необходимо учитывать при выборе профессии, их игнорирование может привести к потере интереса к работе, к перегрузкам.



На успешность овладения профессией влияют особенности темперамента, его соответствие условиям профессиональной деятельности.

Каждый тип психики больше подходит для одних дел и профессий и меньше - для других.

#### **IV. Ознакомление с результатами теста Г. Айзенка**

Давайте узнаем, какой же тип темперамента выражен у каждого из вас, (раздаются результаты теста)

#### **V. Отработка полученных знаний. Значение и учёт темперамента в деятельности**

Работа в группах, деление происходит в соответствии с выявленным типом темперамента. Работая с профессиограммами, участники определяют, какие профессии подойдут для определенного типа темперамента.

#### **Фаза рефлексии**

Приём технологии «Развитие критического мышления» «Синквейн».

Каждая группа составляет синквейн по типу темперамента.

Правила составления синквейна:

– Первая строка - тема синквейна, включает в себе одно слово (обычно существительное или местоимение), которое обозначает объект или предмет, о котором пойдет речь.

– Вторая строка - два слова (чаще всего прилагательные или причастия), они дают описание признаков и свойств выбранного в синквейне предмета или объекта.

– Третья строка - образована тремя глаголами или деепричастиями, описывающими характерные действия объекта.

– Четвертая строка - фраза из четырёх слов, выражающая личное отношение автора синквейна к описываемому предмету или объекту.

– Пятая строка - одно слово-резюме, характеризующее суть предмета или объекта.



Презентации синквейнов.

## **VI. Обобщение. Итоги занятия**

Вывод: редко можно встретить человека, которого с точностью можно отнести к одному из типов темперамента. Вопрос, каким типом темперамента лучше обладать, не имеет смысла, как и вопрос, какое время года лучше. Это природные свойства и их необходимо учитывать при выборе профессии. Где-то есть спрос на креативные, энергичные умы, другим же требуются неторопливые, склонные к глубокому анализу сотрудники. В каждом типе 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.

Я думаю наше занятие было достаточно интересным, вы узнали много полезного и свой профессиональный выбор будете строить не только с учетом интересов и способностей, но и с учётом типа темперамента. Спасибо за работу.



### **Список литературы:**

1. Ефимова С.А., Кузнецова С.А. Профессиональное самоопределение личности как объект диагностики. Методические рекомендации. - Самара: Издательство Профи, 2002. 64 с.
2. Загашев И.О., Заир-Бек С. И., Муштавинская И. В. Учим детей мыслить критически. -СПб: «Альянс», «Речь», 2003. 192 с.
3. <http://vubor-profesii.org.ua/index.php/holerik>

