## Урок 4

**Тема: Риси особистості. Темперамент.**

**Мета:** розширити знання учнів з про поняття ,,темперамент “, “характер”, “властивості темпераменту”, “типи темпераменту”, “сумісність темпераментів”. Допомогти учням проаналізувати особливості власного темпераменту та усвідомити можливість корекції його певних проявів.

**Обладнання:** бланк – характеристика кожного типу темпераменту, бланки “Паспорт темпераменту” (відповідно до кількості учнів)

# Перебіг заняття

**І. Організаційний момент ( 5 хв)**

Тема нашого заняття - “Риси особистості. Темперамент”. Вона відома вам з курсу біології. Але ми не можемо оминути її говорячи про психологію сімейних взаємостосунків. Тип темпераменту і тип характеру чинять значний вплив на психологічну сумісність, а отже й на психологічний клімат сім’ї.

**ІІ. Основна частина**

**2.1.** **Міні-лекція “Темперамент – основа характеру” (10 хв)**

Отже, давайте пригадаємо що ж таке темперамент?

Іван Павлов, досліджуючи діяльність вищої нервової системи людини й тварини, обґрунтував вчення про її властивості. Основою темпераменту він вважав силу, врівноваженість, рухливість нервових процесів. Це індивідуально-психологічна характеристика людини і вищих тварин, що виявляється у силі, напруженості, швидкості та зрівноваженості перебігу їх психічних процесів. Найяскравіше темперамент виявляється в емоційному житті та руховій сфері. Доведено, що темперамент істотно впливає на розвиток багатьох рис людини, її здібностей, визначаючи в ряді випадків і профпридатність.

***Темперамент***– це форма способу життя, яка виникає на ґрунті розвитку й дозрівання, а не навчання й виховання. Протягом життя людини темперамент зазнає незначних змін. На основі темпераменту під впливом суспільних умов в результаті діяльності особистості формується характер. Він є проявом цілісності особистості, тому необхідно мати на увазі і її індивідуальний розвиток протягом всього життя.

***Характер***– це психічна якість особистості, яка визначає лінію поведінки людини і виражається в її ставленні до навколишнього світу, праці, інших людей, до самої себе.

Темперамент відбивається певним чином на вчинках і поведінці подружжя в сімейному житті. Хоч ця поведінка не є фатально визначеною, але можна приблизно передбачити, як будуть себе поводити в тих чи інших умовах особи з різним темпераментом.

Темперамент характеризується такими властивостями: активність, реактивність, сенситивність, темпи реакцій, пластичність, емоційна збудливість.

*Активність* свідчить про динаміку енергетичної напруженості життя індивіда. *Реактивність* – характеристика інтенсивності реагування людини на змінні ситуації життя. Високореактивні люди під впливом обставин найчастіше здійснюють мимовільні дії, приймають не до кінця продумані рішення. Низькореактивні, навпаки, виявляють обачливість, прагнуть повністю осмислити ситуацію. Головним показником реактивності є час, який минає від здійснення події до початку певної поведінки. Реактивність також залежить від характеристик збудження різних мозкових структур.

*Сенситивність* – здатність індивіда переживати певні події. Ступінь переживання і є сенситивність як одна з властивостей темпераменту. Високосенситивні люди вразливі, нерішучі, сором’язливі, чутливі до несподіваних і непередбачуваних ситуацій.

*Темп реакцій* – швидкість перебігу різних психічних явищ. Показниками темпу реакцій є швидкість переробки інформації, час розв’язування проблеми, запам’ятовування, забування, відтворення змісту інформації, яка характеризується обсягом, повнотою, умовами за яких здійснюються ці психічні процеси. Люди з високим темпом реакції швидше орієнтуються і приймають рішення, але допускають більше помилок, з низьким – навпаки.

*Пластичність* – виявляє властивість людини пристосуватися до змін умов життя. Висока пластичність сприяє зниженню конфліктності і підвищує терпимість до умов життя, стосунків з іншими людьми.

*Емоційність* вказує на швидкість виникнення і перебігу емоцій. Люди, які реагують навіть на слабкі впливи, емоційно нестійкі, і, навпаки, люди, які реагують тільки на сильні впливи (подразники) – емоційно стійкі.

Люди поділяються на чотири типи темпераменту. Сильний жвавий тип (сангвінік), сильний інертний тип (флегматик), сильний нестримний тип (холерик), слабкий вразливий тип (меланхолік).

**2.2. Практикум (20 хв)**

Більшість людей має змішаний тип темпераменту з деякою перевагою одного чи двох. У більш чистому вигляді найчастіше зустрічаються холеричний та сангвінічний, при цьому серед холериків більше чоловіків, а серед сангвініків-жінок.

Давайте визначимо, який тип темпераменту найбільш виражений у кожного із вас.

***Етап І*.**

Учні отримують бланки (додаток 1). Інструкція: ставте 1 бал, якщо названа якість вам притаманна. На виконання роботи-5 хвилин.

**Обробка результатів***.* Для визначення прояву ознак того чи іншого темпераменту необхідно за кожним із чотирьох типів порахувати кількість плюсів і розділити їх на загальну кількість плюсів. Наприклад, у Вас вийшло 10 плюсів у холеричному темпераменті, а всього 40 плюсів, отже, у Вашому темпераменті 25% холеричного і т. д.

При 40 % і вище виразність темпераменту домінуюча, при 30- 40 *% —* досить яскрава, при 20- 29 % — середня, при 10-19 *% —* мала.

Блок І – холерик; блок ІІ – флегматик; блок ІІІ – сангвінік; блок ІV – меланхолік. Слід зазначити, що немає “поганого” темпераменту. В буденному житті потрібно бути сангвініком, в важливих подіях – меланхоліком, відносно вражень, які глибоко торкаються наших інтересів, - холериком, у виконанні прийнятих рішень - флегматиком.

***Етап ІІ***

1) Учні об’єднуються в 4 групи згідно з переважаючим типом темпераменту (в кожній повинно бути не менше 4 учасників, якщо в якійсь групі учасників менше – учитель на свій розсуд залучає учнів з інших груп, кожному учню в групі присвоюється порядковий номер (1,2,3 – залежить від кількості.) Кожна група отримує бланк – характеристику (додаток 2) того типу темпераменту, який найбільш виражений в учнів даної групи. Завдання: протягом 5 хвилин ознайомитись з матеріалами.

2) Учні об’єднуються в групи за своїми номерами: всі “одинички”, “двійки”, тощо. Завдання: обмінятись інформацією, яку кожен отримав працюючи в групах за типами темпераменту ( таким чином всі учасники “пригадують” основні характеристики всіх типів темпераменту). На виконання вправи – 5 хвилин.

**2.3. Міні-лекція “Сумісність типів темпераменту” (15 хв )**

Неправильно вважати, що один темперамент більш “високого” сорту, а інший – більш “низького”. Серед осіб з різними типами темпераменту є не тільки талановиті, але й геніальні люди. Не можна недооцінювати відмінності в темпераментах при створенні сім’ї. Виникає питання - як же взаємодіють різні темпераменти?

Отже, уявімо що сімейне життя розпочали *холерик і меланхолік*. Обидва нестійкі, неспокійні, один образливий, інший – дратівливий. Ймовірно, холерик зі своїм нестійким і нестримним характером може ображати, а партнер буде болісно переживати ці образи. Холерик – активний, оптимістичний, а меланхолік – нетовариський, песимістичний. Перший постійно поспішатиме, а другий – відставатиме. Сприйняття одним одного теж буде неадекватним, оскільки меланхолік весь час дорікатиме: “Куди ти поспішаєш?”, а холерик роздратовано підганятиме меланхоліка. Холерик з його діяльною натурою може бути для меланхоліка жаданим лідером, який візьме на себе всі труднощі і влаштування всіх справ, а меланхолік здатен бути його слухняним послідовником.

Важко співіснують *меланхолік і флегматик*. Тут головна перешкода - їх подібність. Обидва замкнені в собі. Існування їх буде далеко не безхмарним, оскільки фоном існування даної пари буде пасивність, яка заважає прояву позитивних емоцій. Все це може спричинити до того, що люди житимуть поруч, а не разом. Самотність удвох - їх доля.

Свої складності в стосунках *флегматика і сангвініка*. Обидва міцні натури, стійкі, з ними можна домовитись, добре доповнюють один одного: один пасивний, другий – ініціативний, один – безтурботний, другий старанний, надійний. Комунікабельність одного і замкненість іншого можуть призвести до конфліктів і сварок. Але активність сангвініка не завжди буває надмірною для флегматика, оскільки його реакції дуже врівноважені, він здатний витримати всі риси характеру свого сангвінічного шлюбного партнера, зовсім не нервуючи.

За принципом доповнення можуть зійтись *холерик з флегматиком*. Кант вважав, що флегматичний темперамент заміняє людині мудрість. Але надзвичайна швидкість реакцій, думок, слів, вчинків холерика різко контрастує з уповільненістю флегматика. Несумісність такого подружжя – у полярно протилежних стилях діяльності. Спрацюватися їм через це дуже важко.

Протидіють також один одному, за Кантом, сангвінік і меланхолік, але вже за шкалою почуттів. Сангвінік з його стабільною активністю може здаватися меланхоліку самовдоволеним і обмеженим нахабою. Сангвінік же може сприймати свою “половинку” як психічно кволу, слабку, таку, яка втрачає рівновагу від найменших дрібниць. Взаємне невдоволення тут грунтується переважно на об’єктивній невідповідності типів емоційної реакції і полярності сили почуттів.

Щодо союзу *холерика і сангвініка*, то цю пару буде підводити надмірна активність, яка зводиться до боротьби за владу. “Не можна уявити злитими в одному й тому ж акті добродушну веселість з грізним гнівом”, - писав Кант.

Гірша справа, коли подружня пара складається з представників однакових темпераментів. Союз *двох холериків* – це постійні сварки і суперечки на фоні злетів активності, коли партнерам “тісно” в рамках сім’ї, коли, тимчасово втомившись від життя і себе, подружжя почне звинувачувати один одного, очікуючи від іншого тепла, якого він в цей момент дати не може. Спільне життя *двох меланхоліків* може звестись до постійних самозвинувачень з приводу своєї власної пасивності, подолати яку вони можуть тільки під сильним впливом ззовні. Це буде нудне і сіре життя все в турботах про своє здоров’я.

Союз *двох флегматиків* також характеризується пасивністю, хоча слід зазначити, ні вона сама, ні її наслідки не будуть особливо відчуватися подружжям. Союз двох життєрадісних *сангвініків* дуже небезпечний порушенням подружньої вірності.

Цікавим спостереженням володіють психологи. Виявилося, що в момент можливого прийняття рішення про шлюб холерики часто обирають флегматиків, а сангвініки – меланхоліків.

Що стосується дружніх стосунків, незалежно від статі, всі, крім флегматиків, обрали партнера “свого” темпераменту, це допомогло людям отримувати підтримку та психологічний захист, зміцнити свої позиції при взаємодії з іншими людьми.

Можна зробити припущення, що легше всіх закохуються сангвініки, проте меланхоліки довше зберігають глибоке кохання. Флегматики закохуються важко, але надовго, а ось холерики, якщо виник конфлікт, готові відразу порвати стосунки. З сангвініком партнер з будь-яким темпераментом може успішно жити, бо сангвінік знайде можливість пристосуватись до партнера, налаштувати життя на сімейний лад. Найбільш “універсальними” партнерами є флегматики, тому що їх задовільняє будь-який темперамент (крім аналогічного).

**ІІІ. Підсумок заняття**

Звичайно, реальне подружнє життя надзвичайно багате і різноманітне, а взаємодія чоловіка і жінки аж ніяк не вкладається в абстрактні схеми. Спілкуючись з людиною, можна визначити, які особливості її поведінки обумовлені темпераментом. Це дасть змогу передбачити її реакцію на ті, чи інші життєві обставини, попередити конфлікти. В подружньому житті чоловік та жінка повинні прощати слабкості, вміти пристосовуватись до індивідуальності один одного. Не варто перевиховувати, “переробляти” свого партнера, треба спробувати пристосуватись до його натури, його індивідуального стилю. Темпераменти значною мірою можуть бути скориговані свідомими вольовими зусиллями людини. Тому фатальної несумісності темпераментів не існує, як і взагалі немає абсолютної несумісності, яку не можна було б значно зменшити і пом’якшити завдяки спільним зусиллям подружжя. Кожна з пар повинна усвідомити, в чому їхня перевага, в чому слабкості, чого можна чекати один від одного, а з чим потрібно примиритися. Любов і розуміння допоможуть подолати відмінності натур.

**ІV.Домашнє завдання.** Письмово дати відповідь на запитання: “Чи існує фатальна несумісність типів темпераменту?” Відповідь аргументувати.

**ДОДАТОК 1**

**Паспорт темпераменту**

**Блок І**

Ви: непосидючі й метушливі; нестримані й запальні; різкі та прямолінійні у відносинах з людьми; рішучі та ініціативні; вперті та нетерплячі; спритні у суперечці; працюєте ривками; схильні до ризику; незлопам'ятні та невразливі; маєте швидку мову; неврівноважені й схильні до гарячковості; Вас можна назвати агресивною забіякою; нетерпимі до недоліків інших людей; маєте виразну міміку; здатні швидко діяти та вирішувати; прагнете невпинно до нового; маєте різкі рвучкі рухи; наполегливі в досягненні поставленої мети; схильні до різких змін настрою.

## Блок ІІ

Ви: спокійні та холоднокровні; обережні й розважливі;послідовні і детальні у справах; вмієте чекати; мовчазні і не любите говорити пусте; говорите спокійно і розмірено, без різко виражених емоцій, жестикуляції та міміки; стримані й терплячі; доводите розпочату справу до кінця; не витрачаєте даремно сили; дотримуєтеся виробленого розпорядку життя, системи в роботі; легко стримуєте пориви гніву; сприйнятливі до схвалення та критики; незлобиві й проявляєте поблажливе відношення до іронії у свою адресу; постійні у своїх стосунках та інтересах; повільно включаєтеся в роботу й переключаєтеся з однієї роботи на іншу; рівні у відносинах з усіма; любите акуратність і порядок у всьому; важко пристосовуєтеся до нового оточення; малорухомі, інертні; маєте витримку.

## Блок ІІІ

Ви: веселі та життєрадісні; енергійні й ділові; часто не доводите розпочату справу до кінця; схильні переоцінювати себе; здатні швидко схоплювати нове; нестійкі в інтересах та схильностях; легко переживаєте свої невдачі й неприємності; легко пристосовуєтеся до різних обставин; із захопленням беретеся за нову справу; швидко відволікаєтесь, якщо справа перестає Вас захоплювати; швидко включаєтеся в роботу й швидко переключаєтеся з однієї роботи на іншу; тяготить одноманітність, рутинна робота; товариські й чуйні, не почуваєте себе скуто з новими людьми; витривалі та працездатні; маєте голосну, швидку мову, що супроводжується жвавими жестами, виразною мімікою; зберігаєте самовладання у непередбачуваних обставинах; у Вас переважає бадьорий настрій; швидко прокидаєтеся і засинаєте; часто буваєте незібрані, виявляєте поспіх у рішеннях; схильні іноді відволікатися?

**Блок ІV**

Ви: сором'язливі й боязкі; губитеся в новому оточенні; Вам складно встановити контакт із новими людьми; не вірите у свої сили; легко переносите самотність; відчуваєте пригніченість та розгубленість при невдачах; схильні замикатись у собі; швидко втомлюєтеся; маєте тиху, неспішну мову; Ви мимоволі пристосовуєтеся до характеру співрозмовника; вразливі до сліз; надзвичайно сприйнятливі до схвалення і осуду; ставите високі вимоги до себе і оточуючих; схильні до обміркованості; болісно чутливі, легко ранимі; надмірно вразливі; скритні та нетовариські, не ділитеся ні з ким своїми думками; малоактивні та боязкі; покірні; прагнете викликати співчуття і допомогу оточуючих.

# ДОДАТОК 2

***Сангвінік*** – тип темпераменту людини, який найуспішніше може займатися управлінською діяльністю. Характеризується врівноваженістю, енергійністю, спокоєм, високою працездатністю і впевненістю у собі. Сангвінік— людина діяльна, весела, адаптується миттєво до обставин, що змінюються. Сангвінік ініціативний, енергійний, але не любить одноманітної рутинної роботи. Він швидко засвоює нові вимоги і швидко входить у контакт з незнайомими людьми, таким чином, добре орієнтується в тимчасовому колективі. Легко здобуває та змінює досвід. Недоліком можна вважати певну непослідовність у діяльності. Настрій, інтереси та захоплення змінні.

Сангвінік показує високу продуктивність при динамічній і різноманітній праці. В роботі йому бракує дбайливості та терпіння. Він не зациклюється на минулому і не дуже замислюється про майбутнє – живе сьогоденням. Має прискорену реакцію.

***Флегматик*** –характеризується зниженою реакцією, повільним темпом рухів, низькою експресією. Флегматик – людина серйозна, спокійна, поважна. У стабільній ситуації працює продуктивно і почуває себе впевнено. До обставин, що змінюються, та до незнайомих людей звикає повільно, характеризується винятковою наполегливістю. Флегматик терплячий і витривалий. Його рухи і мова сповільнені, він недостатньо винахідливий, проте дуже виконавчий. Увагу концентрує і переключає повільно. Йому важко змінити старі звички. З незнайомими людьми в контакт вступає неохоче, на нові враження реагує повільно. У флегматика майже відсутній емоційний елемент, але якщо його вивести з рівноваги, то він може діяти напористо й агресивно. Під час сімейних сварок зберігає спокій, але пам’ятає про них довго.

***Холерик*** –характеризується підвищеною збудженістю, різкістю рухів і емоційною реактивністю. Холерик – людина з непередбаченими емоційними проявами, легко йде на конфлікт. Йому не бажано давати доручення, де потрібна витримка. Він не витрачає багато часу на глибоке обмірковування рішень і ґрунтовний підхід до справи. Холерик швидше за інших орієнтується в обставинах, що змінюються, винахідливий у суперечках, дискусіях. До нових обставин адаптується швидко. Його дратує одноманітна робота. Фізично та психічно холерик швидко втомлюється, не любить контролювати свою роботу, внаслідок чого результати його роботи і навіть сам процес потрібно контролювати. Поставленої мети досягає часом, не зупиняючись ні перед чим. Часті зміни настрою. Може нагрубити, образити, але швидко відходить.

Холерика характеризує циклічність праці, здатність переборювати значні труднощі у процесі досягнення мети, але коли його покидають сили і втрачає­ься віра у власні можливості – може взагалі перестати працювати.

***Меланхолік* –** надмірна чутливість, сором'язливість. Намагається бути поза колективом, ухиляється від контактів з оточуючими, замкнутий, некомунікабельний. Його настрій не завжди залежить від обставин, він може розплакатися, ображається на дрібниці. Малоенергійний, швидко втомлюється, наділений низькою працездатністю. Його важко “розговорити”, тому що він боїться помилитися, сказати щось невлад. Він невпевнений у собі і вимагає постійної уваги та похвали з боку значущої особи чи лідера, часто потребує допомоги в соціально-психологічній адаптації, орієнтації в соціальному середовищі, в результаті чого його соціальна активність може зрости.

Меланхоліки нерішучі у складних обставинах, їм не підходить робота, що пов'язана з ризиком. У звичайній обстановці меланхолік може бути досить контактним, успішно працювати, проявляти наполегливість, переборювати труднощі. Життєві труднощі і неприємності сприймає як трагедію. Любить згадувати минуле, про майбутнє думає з тривогою. Важко переживає різку розмову в сім’ї.