

Разработка занятия по изучению особенностей темперамента

сказка «Красные, желтые, зеленые и черные волшебники»

Цель занятия: повышение уровня психологической грамотности обучающихся, познание себя и других.

Дидактический материал: пластилин, тряпки для вытирания рук, листы бумаги, ручки

Разработку занятия составили и провели: педагоги-психологи Хакимова Е.О., Зырянова В.О.

сказка «Красные, желтые, зеленые и черные волшебники»

Жили – были на свете волшебники, которые имели немного необычную внешность. Тела их были яркого цвета, как будто они выкрасились масляными красками в красный, желтый, зеленый, и черный цвет. Волшебники летали по белу свету, творили добрые дела, помогали жителям разных планет.

Однажды они прилетели на неизвестную им ранее планету. Красота вокруг – необыкновенная. Одно плохо. Некому этой красотой любоваться. Никто здесь не живет. И решили волшебники заселить эту замечательную планету человечками. А где их взять? Решили волшебники слепить человечков из того, что было под рукой. Взяли они по горсти синего вещества, похожего на пластилин, соединили все порции в одну и скатали из полученной массы огромный шар (учащиеся берут по кусочку пластилина синего цвета, соединяют в один большой комок скатывают в шар).

Потом волшебники взяли и разделили шар на две половины. Посмотрели на свою работу, призадумались. А потом решили, что все будущие человечки будут делиться на две группы. Одни очень общительные, им дали название экстраверты, а другие мало общительные- интроверты. Поэтому красные и желтые волшебники в первую половину шара добавили много белого вещества, а зеленые и черные в другую половину – лишь чуточку белого вещества (учащиеся по ходу рассказа выполняют названные действия).

Потом красные и желтые волшебники разделили свой шар на две половинки, а зеленые и черные произвели аналогичные действия со своим шаром.

Красные волшебники добавили в свою половину вещества красного цвета. Это была кровь. Волшебники считали, что именно благодаря крови они смогут вылепить энергичных, быстрых, жизнерадостных, общительных человечков, которые легко будут переносить жизненные трудности и неудачи. Красные волшебники решили назвать своих человечков сангвиниками (от лат. sanguis - кровь)/

Желтые волшебники решили добавить в свою половину шара желтого вещества – желчи. Они хотели, чтобы человечки получились очень энергичными, страстными, подвижными, с быстрой сменой настроения. Но волшебники переборщили, добавив слишком много желчи. В результате, кроме положительных качеств, у человечков должны были появиться такие качества как вспыльчивость, раздражительность, несдержанность. Волшебники решили их назвать холериками (от лат holle- желчь).

Зеленые волшебники добавили зеленое вещество – слизь. У них появятся человечки медлительные, уравновешенные, обладающие высокой работоспособностью, но трудно и медленно приспосабливающиеся к новым условиям. Таких человечков волшебники назвали флегматиками (от лат. phlegma - слизь)/

Черные волшебники добавили черной желчи в половинку шара. Из –за этого человечки должны были получиться чрезмерно чувствительными, впечатлительными, склонными к грусти, робости, замкнутости. Таких человечков решено было назвать меланхоликами (от лат. melana holle – черная желчь).

Теперь у каждого волшебника был свой материал, из которого не терпелось вылепить человечка. (учащиеся работают над своими человечками).

Вопросы для обсуждения: Итак у нас получилось 4 группы человечков – сангвиники, холерики, меланхолики и флегматики. Посмотрите на своих человечков. Есть ли хоть один человек в точь – точь похожий на другого.

А теперь дорогие волшебники, наделите своих человечков судьбой. Кем они будут и какими они станут – зависит от вас.

Наверное, вам интересно, какой тип темперамента преобладает у вас. Для этого мы сделаем практическую работу - «Формулы темперамента» по методике Белова

Отметь, пожалуйста, в каждом из четырех блоков знаком «+» только те качества, которые характерны для тебя. Затем по каждому из блоков подсчитай сумму плюсов и выведи формулу своего темперамента.

Информация для занятия.

Есть врожденные особенности человека, которые обуславливают динамические характеристики интенсивности и скорости и скорости реагирования, степени эмоциональной возбудимости и уравновешенности,

особенности приспособления к окружающей среде. Эти особенности называются темпераментом.

Всех людей можно разделить на две группы: экстраверты и интроверты

ЭКСТРАВЕРТЫ общительны, активны, оптимистичны, подвижны, у них сильный тип высшей нервной деятельности, по темпераменту они сангвиники и холерики.

Сангвиник – легко приспосабливается к новым условиям, быстро сходится с людьми, общителен. Чувства легко возникают и сменяются, эмоциональные переживания неглубоки. Мимика богатая, подвижная, выразительная. Несколько непоседлив, нуждается в новых впечатлениях. Недостаточно регулирует свои импульсы, не умеет строго придерживаться выработанного распорядка жизни, системы в работе. В связи с этим не может успешно выполнять дело, требующее равной затраты сил, длительного и методичного напряжения, усидчивости, устойчивости внимания и терпения. При отсутствии серьезных целей, глубоких мыслей, творческой деятельности вырабатывается поверхностность и непостоянство.

Холерик отличается повышенной возбудимостью, его движения порывисты. Ему свойственны резкость и стремительность, импульсивность, яркая выраженность эмоциональных переживаний. Вследствие неуравновешенности, увлекшись делом, склонен действовать изо всех сил, истощаться больше, чем следует. Имея общественные интересы, темперамент проявляется в инициативности, энергичности, принципиальности. При отсутствии духовной жизни холерический темперамент часто проявляется в раздражительности, аффективности, несдержанности, вспыльчивости, неспособности к самоконтролю при эмоциональных обстоятельствах.

ИНТРОВЕРТЫ малообщительны, сдержанны, отделены от всех, в своих поступках ориентируются в основном на собственные представления. Серьезно относятся к принятию решения, контролируют свои эмоции. К интровертам относятся флегматики и меланхолики.

Флегматик характеризуется сравнительно низким уровнем активности поведения, новые формы которого вырабатываются медленно, но являются стойкими. Обладает медлительностью и спокойствием в действиях, мимике и речи, ровностью, постоянством, глубиной чувств и настроений. Настойчивый и упорный труженик жизни, он редко выходит из себя, не склонен к аффектам, рассчитав свои силы, доводит дело до конца, ровен в отношениях, в меру общителен, не любит попусту болтать. Экономит силы, попусту их не тратит. В зависимости от условий, в одних случаях флегматик может характеризоваться положительными качествами (выдержкой, глубиной мысли, постоянством, основательностью), в других – отсутствием таких черт (вялостью,

безучастностью к окружающему, ленью и безволием, бедностью и слабостью эмоций, склонностью к выполнению одних лишь привычных действий).

Меланхолик. У него реакция часто не соответствует силе раздражителя. Присутствует глубина и устойчивость чувств при слабом их выражении. Ему трудно долго на чем –то сосредоточиться. Сильные воздействия часто вызывают у меланхолика продолжительную тормозную реакцию. Ему свойственны сдержанность и приглушенность моторики и речи, застенчивость. Робость, нерешительность. В нормальных условиях меланхолик – человек глубокий, содержательный, может быть хорошим тружеником. Успешно справляется с жизненными задачами. При неблагоприятных условиях может превратиться в замкнутого, боязливого, тревожного, ранимого человека, склонного к тяжелым внутренним переживаниям таких жизненных обстоятельств, которые вовсе этого не заслуживают.

Заключительный комментарий.

Каждый темперамент имеет свои плюсы и минусы, и к представителю каждого темперамента нужен свой подход. Особенности поведения с людьми разных темпераментов могут быть основаны на предлагаемых ниже рекомендациях.

«Ни минуты покоя» - такой конечно, подход к холерику, который опирается на использование его плюсов (энергичности, увлеченности, страстности, подвижности, целеустремленности) и нейтрализацию минусов (вспыльчивости, агрессивности, невыдержанности, нетерпеливости, конфликтности). Холерик все время должен быть занят делом, иначе он свою активность направит на коллектив и может разрушить его изнутри.

«Доверяй, но проверяй» - это уже подходит к сангвинику, имеющему свои плюсы (жизнерадостность, увлеченность, отзывчивость, общительность) и свои минусы (склонность к зазнайству, разбросанность, легкомыслие, поверхностность, свехобщительность и ненадежность). Милый человек сангвиник всегда обещает, чтобы не обидеть человека. Но далеко не всегда исполняет обещанное, поэтому надо контролировать, выполнил ли он свое обещание.

«Не торопи» - таким должен быть подход к флегматику, имеющему плюсы (устойчивость, постоянство, активность, терпеливость, самообладание, надежность) и, конечно минусы (медлительность, безразличие, толстокожесть, сухость). Главное то, что флегматик не может работать в дефиците времени, ему нужен индивидуальный темп, поэтому его не надо подгонять, он сам рассчитает свое время и сделает дело до конца.

«Не навреди» – это девиз для меланхолика, который также имеет свои плюсы (высокая чувствительность, мягкость, человечность, доброжелательность,

способность к сочувствию) и конечно, минусы (низкая работоспособность, мнительность, ранимость, замкнутость, застенчивость). На меланхолика нельзя кричать, слишком давить, давать резкие и жесткие указания, так как он очень чувствителен к словам, интонациям и очень раним.