

ТИ СТАРШОКЛАСНИК? ЧАС ОБИРАТИ ПРОФЕСІЮ!

КЛАС: 9–11-ті.

ТРИВАЛІСТЬ: 1 год. 20 хв.

КІЛЬКІСТЬ УЧНІВ: 12-15 осіб.

МЕТА:

навчити учасників тренінгу самостійно працювати з методиками самодіагностики;

навчити отримувати об'єктивну інформацію про рівень власної готовності до професійного самовизначення та самовираження.

МЕТОДИ РОБОТИ:

робота в групах;

індивідуальна робота з тестами;

інформаційне повідомлення;

міні-дискусія.

ОБЛАДНАННЯ: роздатковий матеріал: картки «Мої сильні та слабкі сторони», «Профорієнтаційна абетка», «Темпераменти і професії», «Типи професій»; анкети «Оціни себе» та «Художник чи мислитель»; робочі зошити, ручки; рекомендаційні матеріали: «Поради тим, хто обирає професію», «Основні помилки та перешкоди у процесі вибору професій».

ХІД ЗАНЯТТЯ

1. Вступне слово тренера

За результатами анкетування старшокласників найбільш типові проблеми з вибором майбутньої професії пов'язані з:

- недостатнім рівнем поінформованості учнів про вищі навчальні заклади, про різні професії та їхні особливості;
- невмінням старшокласників правильно оцінити свої можливості;
- відсутністю серйозного ставлення учнів до професійного вибору;
- відсутністю досвіду професійних проб учнів, оцінки та визначення своїх можливостей, здібностей до конкретного виду діяльності, знань про умови праці та їх особливості.

мова під час заняття.

Мета заняття – спонукати старшокласників до *усвідомленого* вибору майбутньої професії.

2. Вправа-знайомство

Учасникам запропоновано представитися і по черзі продовжити речення: «Для мене професія – це...» або «Коли я був (була) маленьким (маленькою), я мріяв (мріяла) бути...».

3. Вправа «Мої сильні і слабкі сторони»

Тренер оголошує мету вправи: сформувати в учасників навички самоаналізу, підвищити впевненість у собі.

Роздатковий матеріал: картки «Мої сильні та слабкі сторони» (за кількістю учасників).

Інструкція. тренер роздає всім учасникам тренінгу роздатковий матеріал «Мої сильні та слабкі сторони» і пропонує заповнити схему:

- у квадраті 2 записати у стовпчик свої сильні сторони;
- у квадраті 3 записати у стовпчик свої слабкі сторони.

Наступний етап – учасники трансформують слабкі сторони з квадрата 3 в сильні сторони у квадрат 4.

Слабка сторона —> Сильна сторона

Над стрілкою можна написати, як буде посилюватися слабка сторона.

У квадраті 1 – учасники пригадують, чи були в них раніше слабкі сторони, які вони трансформували у сильні (які зараз записані у квадраті 2).

Потім за бажанням декілька учасників називають свої сильні сторони.

Інші учасники (також за бажанням) називають свої слабкі сторони і варіант їх трансформування. У тих випадках, коли учасники вагаються щодо

Роздатковий матеріал «Мої сильні та слабкі сторони»	
1	2
3	4

переформування своїх слабких сторін, тренер пропонує групі підібрати можливі варіанти.

Обговорення:

Які труднощі виникали під час виконання завдання?

З якою метою ми виконували вправу?

4. Міні-дискусія «Я і професія»

Тренер оголошує мету вправи: мотивація учасників на усвідомлений вибір професії, активізація їхніх знань щодо світу професій.

Інструкція. За допомогою запитань тренер актуалізує тему усвідомленого вибору професії та викликає інтерес учнів до проблеми.

Обговорення:

На вашу думку, чи всі люди відчують задоволеність від тієї праці, якою вони зайняті? Чому?

Чи може бути щасливою людина, яка не відчуває задоволення від обраної професії, роботи?

Від яких факторів залежить задоволеність роботою: від здібностей, умов праці, рівня освіченості, професійної підготовки тощо?

Що впливає на задоволеність людини працею, якою вона займається?

Чи можуть люди помилятися у своєму професійному виборі? Якщо так, то чому?

На вашу думку, чи треба знати правила вибору професії?

Що це за правила?

До уваги тренера

Під час дискусії учні з'ясовують, що не всі відчують задоволення від роботи, яку вони виконують, і не всім вдається самореалізуватися у професійній діяльності, а тому вони не можуть відчути повноцінність та радість життя.

Узагальнюючи відповіді, тренер поступово підводить учасників до висновків, від чого залежить правильний вибір професії.

Висновки: повноцінне, щасливе життя може бути тільки тоді, коли людина працює творчо, із задоволенням, і обрана професія відповідає її здібностям, інтересам, професійній підготовці, стану здоров'я (Додаток 1)

5. Самостійна робота учасників

Тренер оголошує мету вправи: навчити учасників самостійно працювати з методиками самодіагностики, обробляти інформацію і робити висновки.

Роздатковий матеріал: бланки анкет «Оціни себе» (Додаток 2) та «Художник чи мислитель» (Додаток 3).

Інструкція. Учасникам заняття запропоновано опрацювати дві анкети: «Оціни себе» та «Художник або мислитель», для цього їм роздають бланки анкет. Тренер повідомляє, що спочатку необхідно уважно прочитати інструкцію, а потім працювати з анкетою. Кожна з анкет містить також інтерпретацію результатів.

Обговорення:

Які труднощі виникали під час роботи з анкетами?

Про що свідчать одержані результати?

6. Вправа «Відгадай професію»

Інструкція. Тренер об'єднує учасників у дві команди. Перша команда загадує професію і потім за допомогою іменників та прикметників характеризує її, а друга – відгадує.

Потім команди міняються ролями. Перемагає та команда, яка відгадала найбільшу кількість професій.

У підсумку тренер зазначає: ви намагалися відгадати професію, аналізуючи її ознаки, тобто класифікували одержану інформацію. І це вам допомогло виконати вправу. Тепер ознайомимось із загальноприйнятою класифікацією професій, яку розробили вчені. У світі існує понад 40 тисяч професій. У такому різноманітті складно орієнтуватися. Отже, всі професії було поєднано у 5 груп-типів. Головною ознакою класифікації обрано предмет праці, тобто, ту роботу,

на яку фахівець спрямовує фізичні, інтелектуальні зусилля і яку він виконує щоденно.

Послухайте, будь ласка, повідомлення і запишіть головні ідеї у свій зошит.

7. Інформаційне повідомлення «Типи професій»

Роздатковий матеріал: «Типи професій» (Додаток 4).

Перед початком повідомлення тренер роздає учасникам матеріали, що містяться в додатку 4 і коментує їх.

Розгляньмо кожен з 5-ти типів професій. Для цього використаємо приклади. Такі професії, як перукар і офіціант, бухгалтер і оператор ПК мають різні класифікаційні характеристики, але є в них і багато спільного.

Перукарі та офіціанти працюють з людьми (сфера обслуговування), а бухгалтер і оператор ПК (різні сфери) працюють із знаками і різними схемами, тобто символами.

У роботі з людьми необхідні такі якості, як комунікабельність, уміння легко спілкуватися, уважність, акуратність, ввічливість, чемність, тактовність. Для бухгалтера і оператора ПК притаманні такі властивості: точність, посидючість, високий рівень концентрації уваги тощо.

Очевидно, необхідно поділити професії за характером роботи, предметом праці, тобто за головними ознаками, визначивши, з ким або чим працює людина у процесі трудової діяльності, на що спрямована головна мета її праці.

Усі професії поєднані у 5 типів: «людина – техніка», «людина – природа», «людина – людина», «людина – знакова система», «людина – художній образ».

Дамо загальну характеристику кожному з них (див. Додаток 4).

До уваги тренера:

Даючи поради учням, як правильно обрати професію, необхідно підкреслити значення рівня їхньої поінформованості. Не можна обирати сферу діяльності, не знаючи виду занять у ній. Треба зважити і на спроможність виконувати конкретні дії. Наприклад, у Японії, якщо здатність людини до певного виду діяльності становить менше 70%, то вона не одержує роботи,

посади. Тому потрібно бути готовим до світових стандартів, щоб вижити в умовах ринку праці.

8. Робота в групах «Темпераменти і професії»

Учасників тренінгу тренер ділить на чотири групи (наприклад, за порами року: зима, весна, літо, осінь).

Кожна група презентує один із типів темпераментів (Додаток 7. Картки «Темпераменти і професії») за вказаними нижче пунктами:

1. Позитивні і негативні властивості темпераменту.
2. Приклади з літератури, кінофільмів, життя відомих людей.
3. Хто з ваших однокласників є представником цього типу темпераменту?
4. Професії, що придатні та не придатні для цього типу темпераменту.

Обговорення:

Для чого потрібно знати свій темперамент та його характеристики?

Чи справді потрібно враховувати темперамент під час вибору професії?

9. Вправа «Поради тим, хто обирає професію»

Роздатковий матеріал: Додатки 5, 6 (відповідно до кількості учасників).

Тренер роздає кожному учасникові матеріали додатку 5 «Поради тим, хто обирає професію», та додатку 6 «Основні помилки та перешкоди у процесі вибору професій» і пропонує з ними ознайомитися, після чого проводить обговорення.

Обговорення:

Як ви розумієте термін «професійне самовизначення особистості»?

Що потрібно знати про світ праці?

Що впливає на усвідомлений вибір професії?

Які висновки ви можете зробити після ознайомлення з цими рекомендаціями?

10. Підведення підсумків. Церемонія «Дякую за приємне заняття»

Учасники тренінгу стають у коло.

Тренер пропонує взяти участь у невеличкій церемонії, яка допоможе висловити дружні почуття та подякувати один одному.

Однин з учасників стає в центрі кола, наступний підходить до нього, бере його руку та промовляє: «Дякую за приємне заняття!». Обоє стають у центрі кола. Так кожний наступний учень підходить до центру, бере за руку першого чи другого учасника та промовляє «Дякую за приємне заняття!». Група в центрі кола постійно збільшується. Усі тримають один одного за руки. Коли до вашої групи підійде останній учасник, коло замикається, церемонія завершується мовчазним трикратним потиском рук.

Профорієнтаційна абетка

ЗАЦІКАВЛЕННЯ – емоційно забарвлене ставлення людини до навколишнього середовища, її спрямованість на певний об'єкт чи певну діяльність, викликану позитивним, зацікавленим ставленням до чого, когось. Розрізняють духовні та матеріальні зацікавлення. Якщо зацікавлення стосується всього суспільства, його називають суспільним. Зацікавлення не є чимось загальним, незмінним, воно піддається формуванню, розвитку, збагаченню. Можливий також і зворотний процес.

ЗДІБНОСТІ – індивідуально-психологічні особливості, природні обдарування, які є умовою успішного виконання продуктивної діяльності.

МОТИВ – спонукання до діяльності, пов'язаної із задоволенням потреб людини.

НАХИЛИ – вроджені анатомо-фізіологічні особливості нервової системи, мозку, що становлять природну основу розвитку здібностей. Нахили завжди індивідуальні, неоднаково схожі для різних видів діяльності людини.

ТЕМПЕРАМЕНТ – характеристика індивіда, його динамічних особливостей: інтенсивність, швидкість, темп, ритм психічних процесів і станів. Темперамент має два компоненти: активність та емоційність. Уважають, що є чотири загальні типові поєднання у вигляді 4-х типів вищої нервової діяльності: 1) сильний, урівноважений – сангвінік; 2) сильний, урівноважений, інертний – флегматик; 3) сильний, неурівноважений – холерик; 4) слабкий, вразливий – меланхолік.

РИСИ ХАРАКТЕРУ – сукупність стійких індивідуальних особливостей особистості, що складаються і виявляються в діяльності і спілкуванні, зумовлюючи способи поведінки. Характер виявляється в системі відносин людини з навколишнім середовищем, у ставленні до інших людей (товариськість чи замкнутість – екстраверсія, інтроверсія). Особливо важливе значення мають у професійній діяльності. Кожна професія вимагає від особистості конкретних рис характеру: акуратності, наполегливості тощо.

Анкета «Оціни себе»

Коментар. Оцінити себе об'єктивно важко. Але все-таки спробуйте! Загальновідомо, що самооцінка допомагає визначити рівень розвитку вашого інтелекту. Залежність така: що вищий рівень інтелекту, то реальнішою є самооцінка. Проте не варто засмучуватись, якщо вона буде заниженою. У підлітковому віці та в ранній юності так буває, але найголовніше, щоб ви прагнули до самовдосконалення. Завищена самооцінка є приводом до міркувань: чи справді я такий неперевершений?

Інструкція. Перед вами дві таблиці. У першій перелічені позитивні якості особистості, у другій – негативні. Всі вони є рисами характеру людини. Поставте собі бали від 0 до 5-и біля кожної такої характеристики. Тобто проаналізуйте, наскільки ці якості у вас сформовані. Потім підсумуйте числа в кожному стовпчику окремо. Визначте різницю в балах. Одержане число покаже, наскільки об'єктивно ви себе оцінюєте.

На запитання: «Який я?» відповідайте швидко, без розмірковувань.

Акуратний
Уважний
Дисциплінований
Товариський
Життєрадісний
Наполегливий
Приязний
Відповідальний
Чуйний
Принциповий
Скромний
Впевнений у собі
Чесний
Веселий

Буркотливий	
Брутальний	
Жадібний	
Заздрісний	
Замкнутий	
Злопам'ятний	
Нетактовний	
Вередливий	
Мстивий	
Нерішучий	
Нестриманий	
Вразливий	
Розв'язний	
Егоїстичний	

Інтерпретація результатів

Якщо ви набрали 50-70 балів, то ви переоцінюєте себе;
 30-50 балів – ви досить об'єктивні;
 до 30 балів – це свідчить про занижену самооцінку.

Анкета «Художник або мислитель»

Коментар. За способом сприйняття та мислення людей поділяють на «мислителів», «художників» та «ділових». Запропонований тест допоможе вам виявити тип мислення, який у вас переважає.

Для людей художнього типу, у яких домінує (переважає) права півкуля мозку, характерні яскраво образні уявлення та сильні емоції. У представників типу мислителів (домінує ліва півкуля мозку) переважають абстракції, теоретизовані, логічні міркування. Не можна говорити, який тип мислення кращий, – це неправильно, оскільки мова йде тільки про дві специфічні особливості сприйняття людиною світу. Щоб дізнатися, який тип мислення переважає у вас, вам запропоновано тест.

Дайте відповіді «так» або «ні» на запитання:

1. Переважно у мене добрий настрій.
2. Я пам'ятаю те, що вивчав декілька років тому.
3. Прослухавши неодноразово мелодію, я можу правильно її відтворити.
4. Коли я слухаю розповідь, то я уявляю її в образах.
5. Я вважаю, що емоції у розмові лише заважають.
6. Мені важко дається алгебра.
7. Я легко запам'ятовую незнайомі обличчя.
8. У групі приятелів я першим починаю розмову.
9. Якщо обговорюється чиясь ідея, я вимагаю аргументів.
10. У мене переважно поганий настрій.

Вимоги до виконання. Відповіді на кожне запитання необхідно позначити знаком «+», якщо ви погоджуєтеся з твердженням, а якщо ні, то знаком «-». Відповіді необхідно занести зразу до «Листка відповідей» навпроти кожного номера твердження.

Після заповнення «Листка відповідей» підрахуйте суму балів за кожним стовпчиком окремо.

Листок відповідей

	Л		П
1		3	
2		4	
5		6	
8		7	
9		10	

Інтерпретація результатів

Якщо сума балів у стовпчику Л (ліва півкуля) більша, ніж у стовпчику П (права півкуля), то у вас переважає логічний тип мислення. Людина з таким мисленням оптимістична, більшу частину своїх проблем здатна вирішувати самостійно. У роботі та побуті більше покладається на розсудливість, ніж на інтуїцію. Ви дієте за алгоритмом, інструкцією. Легше вам даються ті види професійної діяльності, що вимагають логічного мислення: математика, викладання точних наук; спеціальності, які пов'язані з інформатикою та обчислювальною технікою, пілот, водій, конструктор, фізик, хімік, зоолог.

Коли сума балів у стовпчику П перевищує суму в стовпчику Л, то у вас переважає художній склад мислення. Представники такого типу мають схильність до меланхолії. Вони більше довіряють своїй інтуїції, ніж логічному аналізу. У такому разі ви людина творча, неординарна, чутлива, тонка. Надасте перевагу нестандартним думкам та вчинкам. Вас чекає успіх у таких професійних видах діяльності, де потрібні здібності до образного мислення, естетичний смак, висока духовність. Це – художники, актори, архітектори, лікарі, вихователі, квітникарі, вишивальниці, перукарі тощо.

Коли сума балів у стовпчику Л = П, вважайте, що ви володієте однаково і логічним, і художнім типом мислення. Це – діловий тип. Перед вами відкрите широке коло професійних видів діяльності, де вимагаються і послідовність у роздумах та діях, і образне, цілісне сприйняття, ретельне обмірковування своїх вчинків, навіть в екстремальних ситуаціях. Вам краще бути керівником, військовим, бізнесменом, дослідником, лектором, біржовим маклером, фінансистом, випробувачем.

<i>Вид діяльності</i>	<i>Предмет праці</i>	<i>Основні вимоги щодо професії до особи</i>	<i>Приклади професії</i>
Людина – людина			
Виховання, навчання, управління, медичне, побутове, правове, інформаційне обслуговування	Людина, групи людей, колектив, військові підрозділи, шкільні та навчальні класи, групи дитячих садків	Здатність встановлювати стосунки з людьми, допомога в оволодінні основами наук. Акуратність, пунктуальність, доброта, готовність прийти на допомогу іншій людині, привітність, доброзичливість, самокритика, самовладання, спостережливість, емоційна стійкість, розподіл уваги, логічність мислення, високі показники пам'яті	Педагог, вихователь, перекладач, бібліотекар, лікар, медсестра, працівники міліції, суду, прокуратури, юрист, офіціант, стюардеса, продавець, адміністратор, екскурсовод, тренер, кореспондент тощо
Людина – техніка			
Створення, монтаж, складання, експлуатація, управління, ремонт	Машини, механізми, агрегати, технічні системи, об'єкти, транспортні засоби	Значні вимоги до зорового сприймання, високий інтелект, хороша координація рухів, точність, технічне мислення, стійкість нервової системи, витримка, стійкість уваги, здатність до її розподілу і переключення, високі показники оперативної, зорової пам'яті, організованість, цілеспрямованість, витривалість, самоконтроль, врівноваженість	Електромонтажник, інженер-електрик, регулювальник радіоелектронної апаратури та приладів, радіоінженер, слюсар, токарь, фрезерувальник, шахтар, водій транспортних засобів, ткач, складальник взуття, будівельник, машиніст крана тощо
Людина – природа			
Вивчення, дослідження, добування, вирощування, догляд, профілактика захворювань	Об'єкти живої та неживої природи, земля, атмосфера, корисні копалини, рослини, тварини, біологічні процеси	Здатність виявляти причинно-наслідкові зв'язки, аналітичне мислення, вміння передбачати та оцінювати мінливі природні фактори, знання природної системи, багата уява, оперативне мислення, спостережливість, наполегливість, відповідальність, стійкість, розподіл та довільне переключення уваги, наочно-образна та зорова пам'ять	Гідромеліоратор, геолог, агроном, селекціонер, садівник, рибалка, зоотехнік, ветеринарний лікар, фізіолог, біохімік, лісник, фермер, формувальник ковбасних виробів, технік-топограф, океанолог тощо

Людина – знакова система

Обчислення, підрахунки, виконання креслень, схем, переклади текстів з однієї мови на іншу, упорядкування, збирання, аналіз та зберігання інформації, ведення записів	Тексти, цифри, формули, мови, коди, умовні позначення, поняття, звукові сигнали, креслення, карти, схеми	Високі вимоги до точності зорового сприймання та його обсягу, концентрація уваги, довгочасна пам'ять, логічне мислення, зорові уявлення, вміння аналізувати та узагальнювати інформацію, емоційна стійкість, терпіння, самовладання, точність рухів, відповідальність, організованість	Програміст, радист, телеграфіст, бухгалтер, економіст, конструктор, геодезист, бібліограф, лінгвіст, перекладач, історик, метролог, математик, топограф, філософ тощо
--	--	--	---

Людина – художній образ

Художнє відображення дійсності, проектування, моделювання, відтворення, створення образів, виготовлення художніх виробів, копіювання	Художній образ, музика, предмети образотворчого мистецтва, скульптура, літературні твори, технічна та прикладна естетика	Добре розвинений художній смак, розвинене просторове мислення, концентрація та стійкість уваги, спостережливість, творча уява, образне мислення, емоційність, наочно-образна пам'ять, здатність до перевтілення, яскравість зорового сприймання, точність сприймання кольору та відтінків	Маляр, реставратор, архітектор, дизайнер, скульптор, мистецтвознавець, художник-модельєр, паркетник, ювелір, фотограф, письменник, актор, журналіст, перукар, хореограф, балетмейстер, кондитер, кінорежисер тощо
--	--	---	---

Поради тим, хто обирає професію

Шановні старшокласники! Ви, звичайно, неодноразово ставили собі запитання: «Ким бути?», «Що необхідно знати про себе, про світ професій, праці?», «Як поводитись, щоб не помилитись у виборі своєї майбутньої професії, кар'єри?».

Щоб не сталося прикрої помилки, вибір професії повинен бути усвідомленим.

Інформація, яку ми пропонуємо, знадобиться вам уже сьогодні.

Усвідомлений вибір професії має назву – професійне самовизначення особистості. Він складається з таких компонентів: здатності особистості до самоаналізу та аналізу професій, умінь і навичок щодо професійних проб (практична проба сил).

«Я-образ»

Що необхідно знати про себе?

У психології прийнято говорити про «Я-образ».

Він складається з таких основних понять: здібності, нахили, зацікавлення, мотиви, темперамент, риси характеру, стан здоров'я.

Світ професій

Обираючи професію, ви повинні добре знати її суттєві, найважливі характеристики, а саме: предмет праці, мета праці, умови праці, засоби та знаряддя праці, перспектива на ринку праці.

Що потрібно знати про світ праці? Сферу професійної діяльності, спектр бажаних професій, видів професійної діяльності, спеціальностей та робіт; попит на ринку праці; рівень відповідності своїх здібностей вимогам, які висувають до фахівця обрані або бажані професії. Навчальні заклади, в яких можна здобути відповідну освіту або фахову (професійну) підготовку.

Де можна одержати інформацію про професії та навчальні заклади? На виставках, що проходять за тематикою «Освіта, наука, кар'єра». З газет та журналів «Праця, освіта», «Х-клас» та ін.

Основні помилки та перешкоди, що зустрічаються у процесі вибору професій

Можна виділити 3 групи причин, які впливають на усвідомлений вибір професії:

1. Упереджене ставлення до будь-якого виду професійної діяльності. Ми переважно неусвідомлено ставимось до таких понять, як престиж професій, трудова честь, виявляючи, упередження до окремих професій, важливих для економіки держави, суспільства.

2. Обмаль знань щодо світу людини, праці та відсутність досвіду професійної діяльності. Здебільшого позитивне або негативне ставлення до професії ми порівнюємо із шкільними предметами, вчителями, що їх викладають. Застарілі уявлення, стереотипи про характер та умови праці не дають нам можливості скласти об'єктивного уявлення щодо сучасного ринку праці. Давні назви професій можуть приховувати зовсім новий тип і характер професійної діяльності.

Відсутність знань про свої можливості, здібності або занижена самооцінка не додають впевненості у собі, своїх діях, негативно впливають на вибір професійної діяльності. Відсутність звички аналізувати свої дії, вчинки, явища у суспільному житті перешкоджає усвідомленому вибору професії.

3. Неправильне ставлення до різних обставин вибору професії. Часом люди ставляться до вибору професії як до постійного, незмінного явища. Обирають професію, орієнтуючись лише на переваги вищої кваліфікації, освіти або посади. Бувають випадки, коли професію обирають «за компанію», спираючись на смаки друзів, знайомих, не враховуючи своїх здібностей, психофізіологічних можливостей.

І головною помилкою є така: учні, які обирають професію, звертають увагу лише на зовнішній, привабливий бік професії, окрему і часто несуттєву її характеристику.

Дорогі друзі! Якщо ви врахуєте всі ці поради і сумлінно поставитесь до вибору своєї майбутньої професії, - успіх вам гарантовано!

ТЕМПЕРАМЕНТИ І ПРОФЕСІЇ

Картка 1. Сангвінічний темперамент

Їх можна охарактеризувати трьома ознаками: сильні, урівноважені, рухливі. Можуть бути лідерами. У сангвініків практично немає ворогів: вони швидко сходяться з людьми, з розумінням ставляться до думок і вчинків інших, толерантні, контактні. Вони без напруження контролюють свої емоції, швидко освоюються в нових обставинах. У колективі почуваються впевнено, не бояться ризику й відповідальності. Сангвініки легко пристосовуються до нового середовища. У них швидко виникають почуття радості, горя, прихильності й ворожості: коли їм весело – вони сміються, сумно – плачуть, з виразу обличчя легко здогадатися, який у них настрій, як ставляться до того, хто з ними спілкується. На жаль, найчастіше всі почуття неглибокі. Настрій сангвініка швидко міняється, але, як правило, переважає веселий. Їхня увага нестабільна, вони уникають труднощів, з прийняттям рішень поспішають. Ці люди дуже енергійні, надзвичайно активні. Довго працюють без утоми, але за тих умов, коли робота їх цікавить. Це люди діяльні, які легко здобувають досвід, показують високу продуктивність при динамічній і різноманітній праці. Одноманітність їх дратує, тому краще не обирати професії, де потрібні посидючість, велике терпіння, тривала і методична напруга.

До критики ставляться спокійно. Із задоволенням беруться за нову справу, відзначаються винахідливістю. Швидко реагують на навколишні події. Вони найкращі керівники, легко співпрацюють з іншими людьми, скеровують їх на виконання роботи. Сангвініків можна було б назвати улюбленцями долі, якби вона для страху час від часу не карала їх за переоцінювання своїх можливостей.

Картка 2. Меланхолійний темперамент

Вони дуже чутливі, мрійливі, мляві, замкнені, песимістичні. Кожен життєвий поворот для меланхоліків – удар, бо переживають сильний страх у небезпечній ситуації. Вони дуже вразливі. Довго пам'ятають образи, навіть невеликі неприємності виводять їх із рівноваги, хоча зовні це може виявлятися слабо.

Завжди серйозні, почуття свободи, розкутості і приємної веселості майже ніколи не відчують. Вони невпевнені у собі та майже ніколи не бувають активістами й громадськими діячами. Вони уникають нових людей, почувають себе ніяково за нових обставин.

Меланхоліків часто називають диваками, бо у них надзвичайно розвинена уява. Мають свій, часто оригінальний погляд. Уважається, що їхнє мовлення не встигає за уявою, тому вони – мовчуни. Геніїв якраз найбільше серед

меланхоліків. Висока чутливість, поєднана з потребою в самоті, народжує не полководців і не керівників, а винахідників і творців. Твори поетів, художників, музикантів – це їхні почуття й переживання. Силою свого таланту вони змушують інших переживати своє щастя і страждання.

Ці люди – індивідуалісти, які відзначаються надзвичайною точністю й скрупульозністю в діяльності. У звичайній і спокійній обстановці вони працюють дуже продуктивно. Їм властиві глибина і сталість, витончене сприйняття.

Картка 3. Флегматичний темперамент

Сильні, урівноважені, інертні, пасивні.

Це передусім тверезі консерватори, мудрі провідники, які реально оцінюють свої здібності. Охоронці таємниць, це «річ у собі»: непроникливі, нерозгадані. Відзначаються повільним виникненням почуттів та емоційних станів. Вони сповідують філософію людей: «Тихіше їдеш — далі будеш». Можливо, саме вони її створили. До виконання завдання флегматиків слід не лише заохочувати, а й готувати заздалегідь, повторивши не один раз. А два чи три завдання — їм узагалі досягнути не під силу, їх охоплює паніка. Їхньою діяльністю слід керувати, а не підганяти. Вони ретельно обдумують і планують свої дії. Рішення планують послідовно й невідступно.

Флегматики малоемоційні. Їх нелегко розсмішити, розгнівати, але нагромаджені негативні емоції можуть дати непередбачуваний вибух гніву. Прислів'я «В тихому болоті чорти водяться» – саме про них.

Флегматики наполегливі в роботі, розпочате доводять до кінця, проте надто повільно, чим дратують інших. Працьовиті. Винахідливістю не відзначаються, однак утілюють у життя ідеї інших. І якби серед учених не було флегматиків, невідомо, якою була б сьогодні наука. Вони наполегливі в досягненні мети, стійкі у прагненнях і настроях.

Мають негативне ставлення до нового. Нелегко сходяться з новими людьми. Повільно пристосовуються до нового оточення. З труднощами змінюють звички. Перевиховання флегматиків – справа нелегка, але це, з іншого боку, – постійній і віддані люди, надійні у дружбі й у сім'ї.

Картка 4. Холеричний темперамент

Сильні, неуврівноважені, рухливі. Це люди з великим життєвим тонусом, великою активністю, енергійністю, непосидючістю. Їх «наступ» важко зупинити. Вони нестримані, нетерплячі, запальні. Це люди з «оголеним нервом». Вони відчувають не лише свій біль, а й біль тих, хто поряд. Байдужими ніколи не бувають.

Холерики багатьом видаються щасливцями. Та все це тому, що встигають робити найбільшу кількість спроб і помилок за одиницю часу. Вони швидко рухаються й швидко розмовляють. У них немає внутрішніх затисків, вони розкуті,

завжди живуть за програмою максимум. Їхня поведінка неврівноважена. Потреба у сні мала, вони завжди бадьорі, легко збуджуються й довго заспокоюються.

Холерики – дуже компанійські люди, бойові, завзяті, але задиркуваті. Через надмірну активність, навіть реактивність, вони нестримані, роздратовані, настирливі. Швидке збудження веде до того, що вони мало роздумують і відразу діють. Відверто вступають у суперечки, бувають агресивними. Їм важко приборкувати свої бажання, не можуть чекати (погано спрацьовують гальмівні центри). Холерики не пристосовуються до середовища, а намагаються пристосувати середовище до себе. Їхня стихія – крайнощі: або – або.

Холерики – люди невтомні й натхненні. Однак розпочату справу рідко доводять до кінця. Їх слід не втомлювати одноманітною роботою. Найчастіше холерики – лідери. На вищому рівні – це одержимі люди, фанатики, які мають один ідеал. Така однобокість буває небезпечною.