

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
ГБОУ ДОД Республиканский детский оздоровительно-образовательный
центр туризма, краеведения и экскурсий

ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ ДЕТСКОГО ТУРИЗМА

Выступает:
методист ГБОУ ДОД РДОЦТКиЭ
Ольга Владимировна Галанова

ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ ДЕТСКОГО ТУРИЗМА

- ✓ Психологическое развитие подростка;
- ✓ Мотивация туризма;
- ✓ Индивидуальные особенности;
- ✓ Моделирование поведения;
- ✓ Поведение в конфликте.

Психологическое развитие подростка

- ✓ Физиологическая перестройка;
- ✓ Кризис развития;
- ✓ Общение со сверстниками;
- ✓ Чувство взрослости.

Подростковые реакции

- ✓ Активный протест;
- ✓ Стремление добиться успеха;
- ✓ Стремление освободиться от опеки и контроля старших;
- ✓ Группирование со сверстниками.

Эффективность детского туризма

- ✓ Накопление положительного опыта поведения;
- ✓ Формирование нравственных качеств;
- ✓ Воспитание коллективизма;
- ✓ Профессиональное самоопределение.

Мотивация туризма

1. Преодоление природных трудностей:
 - ✓ «тактико-техническое»;
 - ✓ «скоростное»;



Мотивация туризма

2. Преодоление самого себя:

- ✓ «физическое»,
- ✓ «моральное»;



Мотивация туризма

3. Спортивная борьба:

- ✓ туристские соревнования,
- ✓ туристские походы;



Мотивация туризма

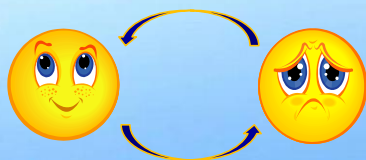
4. Романтика, общение, эстетическое наслаждение от общения с природой.



Ожидания в туризме

- ✓ Интересный маршрут;
- ✓ Дружная группа;
- ✓ Знающий и тактичный руководитель;
- ✓ Хорошая погода;
- ✓ Приятные неожиданности.

Отклонения от положительных ожиданий



Отклонения от положительных ожиданий

- ✓ Психологическая подготовка к защите;
- ✓ Повышение или понижение готовности к действию;
- ✓ Появление посторонних реакций.

Индивидуальные особенности

ТЕМПЕРАМЕНТ

ХАРАКТЕР

Темперамент

✓ Врожденные особенности человека, которые определяют интенсивность и скорость реагирования, степень эмоциональной возбудимости.

Темперамент

Сильный, подвижный, неуравновешенный

холерик



Сильный, малоподвижный, уравновешенный

флегматик

Сильный, подвижный, уравновешенный

сангвиник

Слабый, малоподвижный, неуравновешенный

меланхолик

Холерик



✓ Быстрая реакция. Резкость движений, порывистость, вспыльчивость. Подъем настроения и энергичности чередуется со спадом в настроении и поведении.

Сангвиник



✓ Стрессоустойчив. Быстрая реакция, жизнерадостность. Продуктивность при наличии интереса. Общительный, но не отличается постоянством в общении и привязанностях.

Флегматик



✓ Медлительность, неразговорчивость, высокая работоспособность, хорошо сопротивляется сильным и продолжительным трудностям. Настроение стабильное, ровное.

Меланхолик



- ✓ Быстрая утомляемость.
- Низкая стрессоустойчивость.
- Обидчивость, слезливость.
- Художественные и интеллектуальные способности.

Темперамент

- ✓ Проявления врожденных особенностей темперамента зависят от способности человека управлять своими реакциями.

Характер

- ✓ Совокупность особенностей личности, проявляющаяся в действиях и поведении.

Стили поведения в конфликтных ситуациях



Эффективность стиля конкуренции

- ✓ У Вас достаточно власти для принятия решения;
- ✓ Решение нужно принять быстро;
- ✓ Исход ситуации очень важен.

Эффективность стиля сотрудничества

- ✓ Решение проблемы очень важно для обеих сторон;
- ✓ У Вас взаимозависимые отношения с другой стороной;
- ✓ Обе стороны способны выслушать друг друга.

Эффективность стиля компромисса

- ✓ Обе стороны обладают одинаковой властью;
- ✓ Другие подходы оказались неэффективными;
- ✓ Вы хотите сохранить взаимоотношения.

Эффективность стиля уклонения

- ✓ У Вас мало власти для решения проблемы;
- ✓ Открытое обсуждение конфликта может ухудшить ситуацию;
- ✓ Исход ситуации не очень важен.

Эффективность стиля приспособления

- ✓ У Вас мало власти или мало шансов победить;
- ✓ Вы хотите сохранить хорошие отношения;
- ✓ Исход ситуации важнее для другого, чем для Вас.

Причины конфликтов

- ✓ Реальная угроза ущемления интересов;
- ✓ Недоразумение;
- ✓ Психологическая несовместимость;
- ✓ Сложный конфликт.

Принципы профилактики конфликта

- ✓ Ясность и доброжелательность;
- ✓ Объективность и уступчивость;
- ✓ Дистанция и самообладание;
- ✓ Овладение своими реакциями.

Саморегуляция

- ✓ Управление психологическим состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Приемы саморегуляции

- ✓ Управление дыханием;
- ✓ Управление тонусом мышц;
- ✓ Воздействие слова;
- ✓ Использование образов.

Управление дыханием

1. Расслабьте мышцы тела, сосредоточьте внимание на дыхании;
2. На счет 1-2-3-4 сделайте медленный глубокий вдох «животом»;



Управление дыханием

3. Задержите дыхание на счет 1-2-3-4;
4. Сделайте плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6;
5. Задержка дыхания перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Управление тонусом мышц

1. Сядьте удобно, закройте глаза;
2. Дышите глубоко и медленно;
3. Пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу и найдите места наибольшего напряжения;



Управление тонусом мышц

4. Еще сильнее напрягите места зажимов, делайте это на вдохе.
5. Почувствуйте это напряжение;
6. На выдохе резко сбросьте напряжение ;



Управление тонусом мышц

7. Сделайте так несколько раз;
8. В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

Воздействие слова

Сформулируйте самовнушение:

- ✓ В виде простых и кратких утверждений;
- ✓ С позитивной направленностью (без частицы «не»);
- ✓ Используйте слова «именно сегодня» или «всегда и везде».

Использование образов

- ✓ Запоминайте ситуации, в которых Вы чувствуете себя комфортно – это Ваши эмоциональные ресурсы.

Приемы преодоления конфликта

- ✓ Посредничество;
- ✓ Разъединение конфликтующих;
- ✓ Превращение конфликта в односторонний;
- ✓ Пресечение конфликта.

Приемы преодоления конфликта

- ✓ Человек способен значительно менять свое поведение в зависимости от того, как поняты и приняты его поступки окружающими.

Завершение конфликта

- ✓ Переход конфликта в хроническое состояние ;
- ✓ Возврат к состоянию готовности к конфликту;
- ✓ Мнимый выход из конфликта;
- ✓ Полное угасание конфликта.

Спасибо за внимание!