

VABILO NA PREDAVANJE

**MOČ ŠPORTA NA RAZVOJ
OTROŠKIH MOŽGANOV**

vabljeni starši,
otroci in mladostniki

**V četrtek 15.2.2024
ob 18:00 uri preko spleta**



**ČUJEČNOST IN
VIZUALIZACIJA KOT
POMEMBNO ORODJE**

**USKLAJEVANJE
DIHANJA IN
SRČNEGA UTRIPA**

**PODPORA
TRENERJEV**

**ČUSTVA IN
OBČUTKI
ŠPORTNIKA**

**MOČ ŠPORTA NA
RAZVOJ OTROŠKIH
MOŽGANOV
TEME PREDAVANJA**

**MISELNOST
ŠPORTNIKA**

**ZMANJŠEVANJE
STRESA IN
IZGORELOSTI**

**KAKO KOT STRAŠ
NAJBOLJE
PODPREM
OTROKA**

**KREPITEV
SAMOZAVESTI IN
SAMOPODOBE**



PREDAVATELJICA

Irena Kuntarič Žibert,

**BA. pth., spec. PT otrok in
mladostnikov pod SV**



Diplomirala je na Univerzi Sigmunda Freuda Dunaj – podružnica Ljubljana. Je vodja Zavoda NEVA, Zavod za razvoj otrok in mladostnikov, ki ima prostore svoje ambulante v zasebnem terapevtskem centru Obelisk v Ljubljani. Je strokovna vodja socio-terapevtskega Tabora samostojnosti in povezanosti v tesnem sodelovanju z Univerzo Sigmunda Freuda. Prav tako je strokovna vodja izobraževalnega programa za strokovne delavce VIZ, ki ga podpira Ministrstvo za izobraževanje znanost in šport.

Je ljubiteljica raziskovanja odnosov med otroki in mladostniki ter zagovornica korektivne čustvene izkušnje za razvoj novih načinov mišljenja, čustvovanja, vedenja in odnosov. Skrb za duševno zdravje otrok in mladostnikov je njena prioriteta težnja za razvoj sodobnega časa. Prav tako razvija in spodbuja miselnost mladih športnikov saj meni, da je psihološka priprava eden od temeljev za zdrav način razvoja mladih in družbe.

Je velika ljubiteljica kolesarstva in tudi sama športnica po duši. Prav tako je mama sinu Vanji in deklici Neži. Z možem spodbujata šport v družinsko dinamiko saj srčno verjameta, da so aktivni otroci lahko tudi bolj zadovoljni otroci.

POVZETEK PREDAVANJA

Znanost se veliko ukvarja predvsem s fizično pripravljenostjo mladih v športu. Vse bolj pa se tudi govori o pomembnostih psihološke pripravljenosti. Zato so čustva in občutki mladih otrok ter mladostnikov, ki so fizično aktivni še toliko bolj pomembni. Prepoznavanje le teh je lahko v veliko pomoč pri regulaciji različnih čustev, ki se pojavijo pred, med ali po vadbi, tekmovanju. Mladi športniki v povprečju z drugimi doživijo več stresnih situacij in prav te jim lahko omogočajo nove izkušnje na podlagi katerih bodo lahko bolje odreagirali ob določenih situacija v kolikor so bile te dobro naslovljene, ovrednotene, videne in predvsem slišane. Za iskanje uspehov in notranjega zadovoljstva se vse več športnikov poslužuje vizualizacije, tehnike čuječnosti in tehnik dihalnih vaj saj te pomembno vplivajo na pomirjanje, predvsem pa mladim možganom dajejo možnost (pred) priprave na določeno situacijo, ki se morda še ni zgodila.

Izgorelost in (pre)utrujenost se v današnjem času pojavlja vse bolj pogosto tudi v športu. Zato je psihološka podpora mladim še toliko bolj pomembna in nujna. Mladi so lahko uspešni le ob podpornih starših, kvalitetnih in strokovnih trenerjih ter podporno skupnostjo.

Zato vas lepo vabimo na spletno predavanje z naslovom **MOČ ŠPORTA NA RAZVOJ OTROŠKIH MOŽGANOV** in na tak način pomagamo sebi, mladim in skupnosti do boljšega duševnega zdravja.

Vabljeni straši, strokovni delavci, trenerji, ljubitelji športa ter otroci, mladostniki, ki jih šport veseli, zanima in navdihuje.



**LEPO VABLJENI, DA
SE NAM PRIDRUŽITE**

