Каждый уникален

С целью приобщения детей к занятиям спортом, воспитания выдержки и доброжелательности в спортивных отделениях «Тяжелая атлетика», «Дзюдо», «Акробатика» в июне с учащимися ЛГ МАУ «Спортивная школа» в июне проведены психологические тренинги, во время которых затронули такие проблемные темы, как:

* проблемы подросткового возраста;
* способы эффективного взаимодействия;
* как понять свое настроение;
* личностные качества спортсмена.

С помощью игры удалось создать атмосферу, в которой любой участник почувствовал себя комфортно и смог установить с другими принимающие отношения, способствующие развитию каждого.

Ребята с достоинством приняли участие в мозговом штурме и высказывали свое мнение о том, почему в подростковом возрасте часто не складываются взаимоотношения с родителями и педагогами и какими качествами личности спортсмены отличаются от тех кто не увлекается спортом.

А еще на тренинге учились делать комплименты и принимать их друг от друга - оказалось непросто).

Важность психологического тренинга не только в том, что происходит формирование и развитие новых навыков и умений, но и закладывается большой потенциал для их дальнейшего совершенствования, просто в процессе выполнения упражнений и игр происходит понимание и осмысление своего опыта и своих чувств.

Каждый человек уникален и прекрасен, но не каждый это понимает.