

# Psikolog Tuba Bozada: "Çocuklar Aikido İle Hayatla Uyum Yakalar"

07.03.2016 12:23



**Psikolog Tuba Bozada, aikidonun çocukların gelişiminde önemli olduğunu belirterek, "Çocuklar aikido ile bir yandan hayatla uyum yakalar, bir yandan enerjisini arttırır bir yandan da bu enerjiyi aktara..."**

Psikolog Tuba Bozada, aikidonun çocukların gelişiminde önemli olduğunu belirterek, "Çocuklar aikido ile bir yandan hayatla uyum yakalar, bir yandan enerjisini arttırır bir yandan da bu enerjiyi aktaracak doğru alanlar oluşturur" dedi.

Okul, kurs, servis, ödev, bilgisayar, tablet, telefon günümüz çocuklarının günlük hayatının büyük bir kısmını kapsıyor. Oyun, sanat, spor ise maalesef hak ettiği yeri alamıyor. Psikolog Tuba Bozada, çocukların bedensel ve psikolojik sağlığı için bu açığın kapatılmasının önemli olduğunu gerektiğini söylerken, aikido ile hem spor hem de sanat yapabileceklerinin altını çizdi.

**"AIKİDO ÇOCUKLARA HAYATI ÖĞRETİR"**  
Kendisi de aikido yapan Psikolog Tuba Bozada, zaman zaman çocuklarına neyi, nasıl katmaları gerektiğini soran ailelere beden ve ruh uyumu sağlayacakları aktiviteleri tavsiye ettiğini söyledi.

Bozada, "Her çocuk paha biçilmez, muhteşem birer kumaş gibidir. Onu nasıl kesip, biçtiğimize çok dikkat etmeliyiz. Her çocuk, küçük insandır. Yetişmeye aday bir bireydir. Ruhu, bedeni, zihni uyum içinde işledikleri sürece parlayacak birer değerdir. Çocuklar aikido ile bir yandan hayatla uyum yakalar, bir yandan enerjisini arttırır bir yandan da bu enerjiyi aktaracak doğru alanlar oluşturur. Bu aslında aikidonun özeti gibidir. Çocuklar dojoda saygıyı, temel öğretileri, öğrenerek öğretmeyi, ancak karşısındakiyle uyum içinde hareket ederse ayakta kalabileceğini öğrenir. Antrenmanda ise bilişsel olarak dikkatin geliştirir, beynini çift taraflı ve aktif çalıştırır, zihnini rahatlatır, olumsuz enerjini atar, onun yerine pozitif enerji ile dolar. Spor ve sanat ile şarj olur. Okul ve sosyal hayat başarısı artar" şeklinde konuştu.

**"3 YAŞINDAN İTİBAREN AIKİDO YAPILABİLİR"**  
Aikimode Baş Eğitmeni 5. Dan Sensei Oğuzhan Ulvi Başkurt da en içine kapanık çocuktan, hiperaktif ya da öğrenme güçlüğü çeken çocuklara kadar hepsinin aikido ile kendilerini doğru ifade etmeyi, karşısındakine saygı duyarak saygı uyandırmayı öğrendiğini söyledi. Başkurt, "Çocuklar aikido yapmaya başladıklarında biz bunun oyun tarafını ön plana çıkarırız. Üç yaş grubu çocuklar anne - babaları ile derse girerler. 4 yaştan itibaren artık yaşlıları ile ders yapmaya başlarlar. Bu onlar için bağımsızlık, sosyalleşme, kendini bulma, ifade etme fırsatıdır" dedi.

Kaynak:

Bu haber toplam 27 defa okunmuştur

Beğen 1,3 Bin Takip et Beğen 0

**Stadyum turizm**  
A GRUBU SEYAHAT ACENTESİ

**2015-2016 Eğitim Öğretim yılı GÜNÜBİRLİK Okul turları**

<b>SAMSUN : 35.00 ₺</b>	<b>SİNOP : 50.00 ₺</b>
<b>TRABZON : 40.00 ₺</b>	<b>AMASYA : 45.00 ₺</b>
<b>KAPADOKYA : 70.00 ₺</b>	

**(0452) 666 66 66 - 777 77 77**  
e-mail : iletisim@stadyumtur.com

GÖNDER YAZDIR YUKARI

Yorumunuz Adınız GÖNDER

UYARI: Küfür, hakaret, rencide edici cümleler veya imalar, inançlara saldırı içeren, imla kuralları ile yazılmamış, Türkçe karakter kullanılmayan ve büyük harflerle yazılmış yorumlar onaylanmamaktadır.

Bu habere henüz yorum eklenmemiştir.

**SON EKLENEN GALERİLER**

## Diğer Haberler

**Sağlık Bakanlığı'ndan Ankara'daki Yaralılarla İlgili Açıklama**  
Sağlık Bakanlığı, Ankara'daki hain saldırıda yaralanan, 9'u yoğun bakım

**Başkent'te Nevruz Kutlamalarına İzin Çıkmadı**  
Ankara Valiliği, Nevruz'da toplantı ve gösteri yürüyüşlerine izin

**Gökhan Zan'ın Yengesi Türkiye'ye Giremedi**  
Ünlü futbolcu Gökhan Zan'ın yengesinin, vize ihlali yaptığı

**Sayıştay Eski Üyesi Acar: "Denetimsiz Devlet Düşünülemez"**  
Sağlık Bakanlığı'nda bir konferans veren Sayıştay eski Üyesi Abdurrahman

**Sığınmacılar İçin 'Karabük Yuvam Oldu' Projesi Tanıtıldı**  
Karabük Bereket Eğitim, Kültür ve Yardımlaşma Derneği tarafından Irak,

**Bakan Bozkır'dan Ozancan'ın Ailesine Taziye Ziyareti**  
Avrupa Birliği Bakanı ve Başmüzakereci Volkan Bozkır, Ankara'daki terör

- Din Dersi Davasında Karar ..... 16 Mart 2016 Çarşamba 18:28
- Isparta Cumhuriyet Başsavcısından "İtibar Etmeyin" Çağrısı ..... 16 Mart 2016 Çarşamba 18:28
- Şehidin Memleketi Söğüt'te Giyabi Cenaze Namazı Kılındı ..... 16 Mart 2016 Çarşamba 18:23
- Avrupa Şampiyonu Güreşçi Toprağa Verildi ..... 16 Mart 2016 Çarşamba 18:08
- Terör Saldırısından Yaralı Kurtulan Kahraman Şoför Olay Anını Anlattı ... 16 Mart 2016 Çarşamba 18:03
- Karslı: Örgüt Halk Desteğini Kaybedince Sivillere Saldırdı ..... 16 Mart 2016 Çarşamba 17:53
- Edirne Hakkında Tweet Atan 'O Yazara' Chp'li Başkandan Cevap Gecikmedi ..... 16 Mart 2016 Çarşamba 17:48
- Yaralı Dağ Keçisine Belediye Sahip Çıktı ..... 16 Mart 2016 Çarşamba 17:43
- Kalp Krizi Geçiren Kıbrıs Gazisi Son Yolculuğuna Uğurlandı ..... 16 Mart 2016 Çarşamba 17:43
- Türk Hekimleri Bilgi Ve Becerilerini Azeri Hekimlerle Paylaştı ..... 16 Mart 2016 Çarşamba 17:33

**YAZARLAR**

Nuri KAHRAMAN  
ORDU'NUN ADIVAR; SOYADI, YOK MU?

Mustafa Tomakin  
TERÖR VE BİRLİK OLMAK

Basından Seçmeler  
FETÖ ile mücadele esas şimdi başlıyor

Orhan YÜCEL  
Her insan değişime uğrar...

Salih Ziya CÖRÜT  
FINDIĞIN GÖZYAŞLARI

**RUGAN AYAKKABI**  
"Ordu'da yaşıyoruz, Ordu'da üretiyoruz"

**%100 DERİ**

**İmalattan Halka El İşi Ordu SERMAYESİ**

Kişiye Özel Sipariş 37-47 numaraya kadar

Şankiye Mah. Cumhuriyet Cad. No: 56/A Altınordu/ORDU  
(Günlük 1000 TL'ye, Bütüncü olarak)  
0533 924 56 51 - (0452) 666 22 55

**FOTO GALERİ**

1 2 3 4 5 6 7 8

**ÇOK OKUNANLAR**

**İKTA ZİRAİ DON KORKUSU**  
FINDIKTA ZİRAİ DON KORKUSU

**ORDU'DA DUL KADIN SAYISI ARTTI**

**FATSA'DA EKMEĞE ZAM YOK**  
FATSA'DA EKMEĞE ZAM YOK

**MİLLETVEKİLİ TAŞCI ASANSÖRDE MAHSUR KALDI**  
MİLLETVEKİLİ TAŞCI ASANSÖRDE MAHSUR KALDI

DÜN | BU HAFTA | BU AY

**GÜNDEMDE ÖNE ÇIKANLAR**

**YILMAZ'IN TEDES'İ YENİ ŞAFAĞI İSYAN ETTİRDİ!...**  
Yeni Şafak

3/9

**BASINDAN İKTİBAS**