



YEŞİL KARTTAN 1  
ADIM UZAKTASINIZ

Burayı tıklayın



Son Haberler 16.03.2016 Çarşamba 20:05

Yerli Medya Faydalı Linkler Yabancı Medya Eğlenceli Linkler Reklam & Bilgi Bize Ulaşın HaberX English RSS

**HABER X**  
"Türkiye'nin Tarafsız Haber Sitesi"

genpa  
genpa.com.tr



iPhone 6 S  
Değişen tek şey, her şey.

HaberX 'te Ara  
Ara  
Haber Arşivi

USD 2,6013 EUR 2,8245 EUR/USD 1,0858 BIST 80645,4/%0,42 İSTANBUL Cuma: 21°C/27°C Cumartesi: 21°C/28°C Pazar: 20°C/27°C

ANA SAYFA GÜNDEM EKONOMİ POLİTİKA DÜNYA SPOR YEREL SAĞLIK TEKNOLOJİ YAŞAM MEDYA KİTAP SINEMA SÖYLEŞİ EĞİTİM

KOTON.COM  
ve  
Mağazalarda

70% İNDİRİM  
'e varan

Alışverişe Başla

H X



İster koşucu

İster bağışçı olmayı seç

Destek için bir ADIM at  
www.adimadim.org



## PSİKOLOG TUBA BOZADA: "ÇOCUKLAR AIKİDO İLE HAYATLA UYUM YAKALAR"

07.03.2016 12:19

Tweetle

Takip et: @HaberX

9.712 takipçi

Recommend 0

Like 12K

İSTANBUL (İHA) - Psikolog Tuba Bozada, aikidonun çocukların gelişiminde önemli olduğunu belirterek, "Çocuklar aikido ile bir yandan hayatla uyum yakalar, bir yandan enerjisini artırır 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. Ruh, bedeni, zihni uyum içinde işledikleri sürece parlayacak birer değerdir. Çocuklar aikido ile bir yandan hayatla uyum yakalar, bir yandan enerjisini artırır bir yandan da bu enerjiyi aktaracak doğru alanlar oluşturur. Bu aslında aikidonun özeti gibidir. Çocuklar dojoda saygıyı, temel öğretileri, öğrenerek öğretmeyi, ancak karşısındakine saygı 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.

### YORUMLARINIZ

Henüz bir yorum yapılmamış.

Bu sayfaya yorum yazarak tarihe not düşün.

### İLGİLİ HABERLER



**Erdoğan, Mersin'deki FETÖ/PDY davasına müdahil oldu**  
16.03.2016, 19:06



**İki yemek şirketine kayyum atandı**  
16.03.2016, 19:04



**Din dersi davasında karar**  
16.03.2016, 19:01



**Davutoğlu'nun danışmanından CHP ve HDP'ye eleştiri**  
16.03.2016, 18:58



**HDP'nin Nevruz programına izin yok**  
16.03.2016, 18:54



**Şüpheli otostopçu kadın, polis ekiplerini alarma geçirdi**  
16.03.2016, 18:22



**Cumhurbaşkanı o köşe yazarlarına ateş püskürdü**  
16.03.2016, 18:15



**Alaattin Çakıcı, Bursa'da hakim karşısına çıkacak**  
16.03.2016, 18:03



**Kayseri'de gizli dil: Vartanca**  
16.03.2016, 17:58



**Kardeş kavgası kanlı bitti**  
16.03.2016, 17:15



**Şırnak Valiliği, Nevruz etkinliklerini yasakladı**  
16.03.2016, 16:30



**Vasip Şahin: Bu devlet bunun da üstesinden gelecektir**  
16.03.2016, 15:07



**4 ilde eş zamanlı terör operasyonu**  
16.03.2016, 14:40



**Ünlü profesöre 1 buçuk milyon liralık gasp**  
16.03.2016, 14:14



**Ankara'da terör operasyonu: 6 gözaltı**  
16.03.2016, 14:00



**9 kişinin katili 40 gündür bulunamadı**  
16.03.2016, 13:19

Günün tüm haberleri için tıklayın.

hurriyet  
emlak.com



SEMA YAZAR HASTA...

82.000 TL

İNCELE



TOROS GAYRİMENK...

75.000 TL

İNCELE

Reklam vermek için tıklayın

Ice cream, you scream...  
we all scream for a Givology dream!

### SON DAKİKA

- 19:58 **MHP'Lİ BELEDİYE BAŞKANI PARTİSİNDEN İHRAÇ EDİLDİ**
- 19:54 **DIŞİŞLERİ BAKANLIĞI'NDAN PAKİSTAN'A BAŞSAĞLIĞI MESAJI**
- 19:54 **SAĞLIK BAKANLIĞI'NDAN ANKARA'DAKİ YARALILARLA İLGİLİ AÇIKLAMA**
- 19:52 **BAŞKENT'TE NEVRUZ KUTLAMALARINA İZİN ÇIKMADI**
- 19:51 **BİLECİK CUMHURİYET SAVCILIGINDAN "ŞÜPHELİ ARAÇ" AÇIKLAMASI**
- 19:50 **İNŞAAT ALANINDA GÖÇÜK: 4 YARALI**
- 19:46 **GÖKHAN ZAN'IN YENGESİ TÜRKİYE'YE GİREMEDİ**
- 19:45 **TÜRKİYE'NİN ÜÇÜNCÜ BÜYÜK MAĞARASI YENİDEN ZİYARETE AÇILACAK**

### SOSYAL MEDYADA HABERX

Like 12K

Takip et: @HaberX

9.712 takipçi