

## 5Yüz60 - Eminevim »

Hodri Meydan Taksitine Güvenen Gelsin, 100 Ay Vade "0" Faizle.



Milliyet.com.tr » İstanbul Haberleri » Haber

07 Mart 2016 - 12:49

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

Paylaş Tweet G+1 0



IHA

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 söyledi. "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. Yetismeye aday bir bireydir. Ruh, bedeni, zihni uyum içinde işledikleri sürece parlacak 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 karşısındakıyla 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 yaşitları ile ders yapmaya başlarlar. Bu onlar için bağımsızlık, sosyalleşme, kendini bulma, ifade etme fırsatıdır" dedi.

Etiketler: dolar, spor, Oyun, İstanbul Haberleri

« önceki haber | sonraki haber »

### İstanbul Yerel Seçim Sonuçları

Lütfen Şehir Seçiniz

**İstanbul Hava Durumu**  
8°C ŞİMDİ  
ÇARŞAMBA

### Yeni İleti

Kime

Konu

### İstanbul Namaz Vakitleri

16.03.2016 / 7 Cemâziye'l-Âhır 1437

İmsak	04:41
Güneş	06:07
Öğle	12:20
İkinci	15:39
Akşam	18:20
Yatsı	19:39

İmsak namazına kalan süre  
**08:14:33**

### milliyet emlak.com

İstanbul Emlak İlanları


**Milliyet Gazetesi'nin Trakya ekini bayinizden istemeyi unutmayınız...**

### İlgili Haberler


Aradığınız Evi Hemen Bulun!

İstanbul Avrupa  
İlçe  
Durum  
Kategori

**Ara**

### ÇEVRE İLLERDEN HABERLER

KIRKLARELİ'NİN YENİ MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRÜ GÖREVİNE BAŞLADI  
Kırklareli  
16.03.2016

DOWN SENDROMLU ÇOCUKLAR İÇİN ETKİNLİK  
Kocaeli  
16.03.2016

SAKARYA'DA CUMHURBAŞKANI'NA HAKARET EDEN ŞAHİS TUTUKLANDI  
Sakarya  
16.03.2016

ÇALDIKLARI ARAÇLA KAZA YAPTIKLAR  
Tekirdağ  
16.03.2016

GALATASARAY-FENERBAHÇE DERBİSİ ÖNCESİ DOSTLUK MESAJI  
Yalova  
16.03.2016

**araba**  
İstanbul Satılık Otomobiller


Marka Model

**Ara**

**Milliyet Gazetesi'nin Trakya ekini bayinizden istemeyi unutmayınız...**

**Milliyet**

Ana Sayfa	Cadde	Kadın	Sağlık	Bülten
Son Dakika	Cafe	Kişisel Bakım	Siname	İletişim
Yazarlar	Cumartesi	Kitap	Siyaset	Künye
Video	Çizerler	Konut - Emlak	Spor	MilliyetEmlak.com
Foto Galeri	Dünya	Kültür - Sanat	Tatil	Mobil Milliyet
Daha Fazla Haber	Ege	Magazin	Teknoloji	Reklam
Arşiv	Eğitim	Yol Durumu	Televizyon	SizdenSize
Araba	Ekonomi	Moda	Yorum	Açılış Sayfam Yap
Astroloji	Finans	Mutfak	Gazete	Favorilerime ekle
Bebek Çocuk	Gündem	Otomobil		RSS
Bilgi Yarışması	Hava Yol	Oyun		Sitene Ekle
Blog	Hayat	Pazar		Kampanya Sözleşmesi