

Psikolog Tuba Bozada: "Çocuklar Aikido ile Hayatla Uyum Yakalar"

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.

9 gün önce



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 yaşitları ile ders yapmaya başlarlar. Bu onlar için bağımsızlık, sosyalleşme, kendini bulma, ifade etme fırsatıdır" dedi. - İSTANBUL

Son Dakika » Güncel » Haber [8231898] Haber Yayın Tarihi : 07.03.2016 12:19:00 İHA



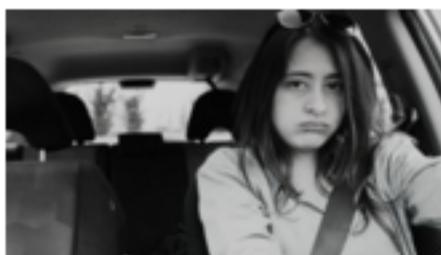
Altın'ın Hareketliliği Fırsata Çevirin, Yatırımın Püf Noktalarını Uzmanlardan Ücretsiz Öğrenin!

Buraya [Aklınızı Rekorla Doymuyor!](#)



300 adet stoklarla sınırlı outlet üründe

[Outlet Kampanyası](#)



Şehirler arası yolculukların için yol arkadaşını bulmanın tam zamanı geldi!

[Uzun yolculuktan sıkılma](#)

[LIGATUS](#)

20:02



FED, Faizi Değiştirmede

19:32



Bülent Korkmaz: Galatasaray'la Mukavele Süresinde Anlaşamadık

19:00



Ankara'da Nevruz Kutlamalarına İzin Çıkmadı

18:54



Putin, Doping Krizinde Rus Yetkilileri Suçladı

18:50



Barbie'ye Benzemek İçin Servet Harcadı

18:36



Nusaybin'den Acı Haber! Şehit Sayısı 2'ye Yükseldi

18:17



Meryem Uzerli Berlin'e Dönüyor

17:54



Konak Belediyesi'nin "Kaç Canımız Kaldı" Afişleri Kriz Çıkardı

YORUMLAR

Yorum yazın

Adınızı yazın

[Yorumu Gönder](#)

Istanbul, İstanbul