

ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΤΑΕ KWON DO ΣΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

Το Tae Kwon Do είναι μία κορεάτικη πολεμική τέχνη αυτοάμυνας της οποίας οι τεχνικές εφαρμόζονται με τα πόδια (Tae), με τα χέρια (Kwon) και με την πνευματική, την ηθική και ψυχική δύναμη του ανθρώπου (Do). Στο Tae-Kwon-Do δεν προπονεί και βελτιώνει κανείς μόνο τη γενική φυσική του κατάσταση, όπως το μυοσκελετικό και καρδιοαναπνευστικό του σύστημα, αλλά και την ψυχική και πνευματική του υγεία. Γενικότερα η συγκεκριμένη πολεμική τέχνη βοηθάει το πνεύμα, εμπνέει σεβασμό, ευγένεια, μετριοφροσύνη, και αυτοκυριαρχία, προάγει το συγχρονισμό, τη συγκέντρωση και την αντίδραση, όπως επίσης και την υπομονή και την επιμονή, στοιχεία πολύ σημαντικά για την ψυχική υγεία και την υγιή ανάπτυξη της προσωπικότητας του ατόμου.



Όσον αφορά την ψυχολογική κατάσταση του ατόμου, το Tae Kwon Do βοηθάει στην καταπολέμηση του καθημερινού άγχους και στρες, καθώς και στη μείωση της κατάθλιψης (μέσω της αύξησης ενδορφινών στον εγκέφαλο). Το παιδί μαθαίνει να χειρίζεται και να εξωτερικεύει το άγχος, το θυμό του και άλλα αρνητικά συναισθήματα, διοχετεύοντας έτσι την ενέργεια του με έναν υγιή τρόπο η οποία θα μπορούσε υπό άλλες συνθήκες να οδηγήσει σε λάθος δρόμο με αρνητικές συνέπειες (π.χ. επιθετική συμπεριφορά παραβατικότητα, βία).

Επίσης βελτιώνει τις συναισθηματικές ικανότητες, την πειθαρχία, την υπακοή, το θάρρος, την εμπιστοσύνη, το σεβασμό και αυξάνει την αυτοπεποίθηση του παιδιού. Το παιδί μαθαίνει να συγκρατεί την ψυχραιμία του και τον αυτοέλεγχο, καθώς επίσης να τηρεί και να συμβαδίζει με τους κανόνες της ομάδας και του συνόλου. Τα παραπάνω είναι βασικά στοιχεία για την ορθή συμπεριφορά, τη σωστή κοινωνικοποίηση του παιδιού και την ομαλή ένταξη του σε άλλα κοινωνικά σύνολα όπως είναι το σχολείο, η οικογένεια, η παρέα του, μία αθλητική ομάδα κλπ.

Επιπλέον αυξάνει τα επίπεδα συγκέντρωσης, την αντίληψη και κρίση του παιδιού, καθώς και την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων και την επικοινωνία (λεκτική ή μη λεκτική). Μέσω του Tae Kwon Do, το παιδί λαμβάνει ερεθίσματα, τα οποία καλείται να αποκωδικοποιήσει με τον δικό του μοναδικό τρόπο και να λάβει δράση σύμφωνα με τη δική του κρίση. Γενικότερα εξασκεί και βελτιώνει τις διανοητικές και γνωστικές του ικανότητες.

Περαιτέρω το Tae Kwon Do είναι μία ψυχαγωγική, ευχάριστη και παραγωγική δραστηριότητα για τα παιδιά, τα οποία χαρακτηρίζονται από την έμφυτη ανάγκη για κίνηση και δημιουργική έκφραση. Τα παιδιά έρχονται σε επαφή με τον εαυτό τους, γνωρίζουν τις αδυναμίες τους, τα όρια τους αλλά και τις δυνατότητες και ικανότητες τους. Αναπτύσσουν δηλαδή αυτογνωσία!