

فن الدفاع عن النفس وتأثيره على الاطفال

م. م. امير رعد سعدون

تعلم الدفاع عن النفس أمر ضروري ليس فقط للكبار والبالغين. في الواقع ، وقد يشجع العديد من أولياء الأمور أطفالهم على تعلم الحركات الأساسية والبدائية لأطفالهم في وقت مبكر.

تدريب الدفاع عن النفس أكثر من مجرد تطوير في المهارات التي يمكن للأطفال استخدامها في حالة تعرضهم لموقف يتعين عليهم فيه الدفاع عن أنفسهم.

هناك العديد من الفوائد الأخرى التي يمكن أن يتمتع بها الطفل أثناء تعلم هذه المهارات. من الفوائد الناتجة عن تعلم الدفاع عن النفس هي تحسين الصحة العامة للطفل من خلال النشاطات الحركية والتمارين التي يقوم بها ومما يساعد على تجنب السمنة أو التخلص منها خاصة في وقتنا الحاضر حيث انتشرت هذه الظاهرة بين الأطفال.

يساعد أيضا في زيادة القدرة على التحمل في الأنشطة البدنية الأخرى في الحياة اليومية سواء في البيت أو المدرسة أيضا. وتزيد من مرونة الجسم وتهيئته بالشكل السليم.

الثقة بالنفس وضبط الانفعالات في المواقف الصعبة، هي من ضمن النتائج الحاصلة من خلال تعلم الدفاع عن النفس، حيث يعد التعامل مع الطوارئ العاجلة من أهم الأمور التي يتعلمها الطفل في أساسيات الدفاع عن النفس ومعرفة كيفية التعامل معها، فالطفل معرض للتنمر أو الاحتكاك مع شخصيات مختلفة في المجتمع قد تبادر للإساءة ضبط النفس التحكم بالانفعالات أمر ضروري قبل البدء بأي رد فعل.

ومن الفوائد الناجمة عن أيضا هي زيادة التركيز والانتباه، حيث سيعرف الطفل أهمية التركيز لتجنب التعرض للكم أو الركم وتجنب الضربات، والتركيز هذا ينعكس عليه في أدائه في المدرسة من خلال التركيز على الدروس وتحسين قدرة الانتباه للمعلم.

الدفاع عن النفس يقوي لدى الأطفال احترام الذات ، وتحسين التعامل تجاه الآخرين وخاصة الأضعف منهم ، ومعرفة التعامل مع التحديات.

يصبح الأطفال الماهرون في الدفاع عن النفس شخصيات قيادية بالفطرة في مدرستهم حيث يكتسبون ثقة بانفسهم وتزيد ثقة زملائهم الطلاب بهم. ونتيجة لذلك ، يصبحون أيضا أكثر نضجا وقدرة على معرفة المسؤولية في سن مبكرة.

وأيضا على صعيد آخر يعد ممارسة الرياضة بشكل عام أو التدريب على فنون الدفاع عن النفس أمر مهم لملء وقت الطفل كبديل عن العادات الضارة مثل استخدام الأجهزة الذكية لوقت طويل والتي تضر الأطفال وتضيع الوقت أكثر الأحيان بأمور سيئة.

بات من الضروري على الآباء حث أطفالهم على الدخول في دورات التدريب على الدفاع عن النفس، لما فيه من فوائد جمة وكسب مهارات ضرورية في الحياة اليومية، إضافة إلى تأثيرها الإيجابي على الصحة العامة والثقة بالنفس ويحسن العديد من جوانب حياة الأطفال على كافة الصعد.