أكاديمية الدفاع عن النفس

SELF-DEFENSE ACADEMY | SDA

دورة

تقنيات الدفاع عن النفس للأطفال

BASICS OF SELF-DEFENCE

لا تنتظر حتى يحتاج طفلك لهذه المهارة...

علّمه اليوم كيف يحمي نفسه.

من 8 إلى 14 سنة

7 أيام تدريبية

21 ساعة مكثفة

لأن حماية طفلك تبدأ بالوعي، وليس بالقوة

قد يتعرض الأطفال في حياتهم اليومية لمواقف تتطلب منهم الانتباه، والتصرف بحكمة، واتخاذ القرار المناسب.

من هنا جاءت دورة **تقنيات الدفاع عن النفس للأطفال**، لتقدم تجربة تدريبية متكاملة تجمع بين التربية والرياضة والمهارات العملية.

لا تركز الدورة على تعليم الطفل القتال أو الدخول في المواجهات، وإنما تساعده على اكتساب مهارات الوقاية، والتعرف على المواقف غير الآمنة، ووضع الحدود الشخصية، والابتعاد عن الخطر وطلب المساعدة.

رؤيتنا

أن يمتلك كل طفل الوعي والثقة والمهارات الأساسية التي تساعده على حماية نفسه والتصرف بمسؤولية في المواقف المختلفة.

أهداف الدورة

- تعزيز وعي الطفل بالمخاطر المحتملة.
- تنمية الثقة بالنفس والقدرة على التصرف بهدوء.
- تعليم مهارات الحماية الشخصية والدفاع الأساسي.
- تطوير القدرات البدنية والحركية.
- تعزيز الانضباط والمسؤولية واحترام الآخرين.
- تدريب الطفل على اتخاذ القرارات الآمنة وطلب المساعدة.

الدفاع عن النفس لا يبدأ بالضرب، بل يبدأ بالوعي والقرار الصحيح.

خمسة مجالات تدريبية متكاملة

01 الوعي الوقائي والحماية الشخصية

يتعلم الطفل التعرف على المواقف غير الآمنة، والانتباه إلى محيطه، والمحافظة على حدوده الشخصية ومسافته الآمنة، وتجنب المواجهات غير الضرورية، والتعامل مع محاولات الاستدراج والتهديد والتنمر، ومعرفة متى وكيف يطلب المساعدة.

02 القدرات البدنية والحركية

تدريبات عملية مناسبة للعمر تطور التوازن والرشاقة وسرعة الاستجابة والتوافق الحركي والقوة الوظيفية والمرونة، وتسهم في تحسين التحكم بالجسم والحركة الآمنة.

03 المهارات الفنية للدفاع عن النفس

وضعيات الحماية الأساسية، والتحركات الدفاعية، والمحافظة على المسافة، والتحرر من بعض أنواع الإمساك، ومبادئ السقوط الآمن والنهوض الدفاعي، واستخدام المهارات بصورة متناسبة عند الضرورة مع إعطاء الأولوية للابتعاد عن الخطر.

04 المهارات النفسية والحياتية

تنمية الثقة بالنفس، وضبط الانفعالات، وإدارة الخوف، والتركيز والانتباه، واتخاذ القرار، والتواصل الحازم، والانضباط والمسؤولية.

05 التطبيقات العملية والاستجابة للمواقف

مواقف تدريبية افتراضية وآمنة تساعد الطفل على تطبيق ما تعلمه، واختيار التصرف المناسب، والابتعاد عن الخطر وطلب المساعدة.

هدفنا أن يعرف الطفل متى يتصرف، وكيف يتصرف، ومتى تكون أفضل وسيلة للدفاع عن النفس هي الابتعاد وطلب المساعدة.

تجربة تدريبية متكاملة خلال 7 أيام

7	21	14–8
أيام تدريبية	ساعة تدريب	سنة · الفئة العمرية

أسلوب التدريب

تعتمد الدورة على الدمج بين الشرح المبسط، والتدريب الحركي، والأنشطة التفاعلية، والتطبيقات العملية المناسبة لأعمار الأطفال، ويشمل:

- تمارين فردية وجماعية.
- أنشطة لتنمية الانتباه وسرعة الاستجابة.
- تدريبات على التوازن والتحكم بالجسم.
- تطبيقات للمهارات الدفاعية الأساسية.
- مواقف افتراضية لاتخاذ القرار الصحيح.
- أنشطة لتنمية الثقة والتواصل والانضباط.

السلامة أولويتنا

تُنفذ التدريبات بصورة تدريجية وتحت إشراف المدرب، مع مراعاة عمر الطفل وقدراته الفردية. وتُستخدم محاكاة آمنة للمواقف دون تعريض الأطفال لتهديد حقيقي أو إجبارهم على أداء مهارات لا تناسب جاهزيتهم.

نتعلم لنحمي أنفسنا، لا لنؤذي الآخرين.

أكثر من مجرد تدريب رياضي

منهج تدريبي متكامل

وعي وقائي وقدرات بدنية ومهارات دفاعية ونفسية وتطبيقات عملية.

التركيز على الوقاية

نعلم الطفل كيف يقلل احتمالات التعرض للخطر ويتجنب المواجهة عندما يكون الابتعاد ممكناً.

مهارات للحياة اليومية

فائدة تمتد إلى التواصل والثقة بالنفس والانضباط واتخاذ القرارات المسؤولة.

تدريب مناسب للأطفال

تُراعى الفروق العمرية والفردية وتُقدم المهارات بأساليب تدريبية تدريجية.

تطبيق عملي

مواقف افتراضية تربط المعرفة بالتصرف الصحيح.

متابعة فردية

تقييمات تحدد مستوى الطفل وجوانب القوة والمهارات التي تحتاج إلى تطوير.

نحن لا نعلّم طفلك كيف يقاتل، بل نساعده على معرفة كيف يحمي نفسه بثقة ووعي ومسؤولية.

لأن تطور طفلك يستحق أن يُقاس

لا تقتصر الدورة على تقديم التدريبات، بل تتضمن نظام متابعة يساعد على التعرف على مستوى الطفل وملاحظة تطوره خلال البرنامج.

1

التقييم القبلي

يُجرى في بداية البرنامج للتعرف على المستوى الأولي للطفل في مجالات التدريب الأساسية.

2

المتابعة أثناء التدريب

يسجل المدرب ملاحظاته حول أداء الطفل واستجابته للتعليمات وتقدمه في المهارات.

3

التقييم البعدي

يُجرى في نهاية البرنامج لمقارنة أداء الطفل بمستواه الأولي وتحديد جوانب التحسن.

4

تقرير حالة فردي

يحصل ولي الأمر على تقرير يتضمن نقاط القوة، والمهارات التي تطورت، والجوانب التي تحتاج إلى تعزيز، وملاحظات المدرب، وتوصيات المتابعة.

5

شهادة مشاركة

يحصل الطفل على شهادة مشاركة في البرنامج التدريبي.

نقيس التقدم لنساعد الطفل على التطور، وليس لمقارنته بالآخرين.

ملاحظة: التقييمات تدريبية وتربوية، ولا تمثل تشخيصاً نفسياً أو ضماناً للسلامة في جميع المواقف الواقعية.

امنح طفلك مهارة قد يحتاجها طوال حياته

الثقة بالنفس، والوعي بالمخاطر، والقدرة على اتخاذ القرار الصحيح، مهارات تستحق أن يبدأ الطفل بتعلمها منذ الصغر. انضم إلى برنامج **تقنيات الدفاع عن النفس للأطفال** ، حيث نعمل على بناء طفل أكثر وعياً وثقة ومسؤولية.

تفاصيل الدورة

- الفئة العمرية: من 8 إلى 14 سنة
- المدة: 7 أيام تدريبية
- الإجمالي: 21 ساعة تدريبية مكثفة

يتضمن البرنامج

- تدريبات عملية وتفاعلية
- اختبار قبلي وبعدي
- متابعة وتقرير حالة فردي
- شهادة مشاركة

للاستفسار والتسجيل

البريد الإلكتروني
selfdefacademy@gmail.com

الموقع الإلكتروني
www.selfdef.art

فيسبوك
selfdef.academy

انستغرام
selfdef.academy

أكاديمية الدفاع عن النفس | SDA

لا تنتظر حتى يحتاج طفلك لهذه المهارة... علّمه اليوم كيف يحمي نفسه.