

আপনার মস্তিষ্কে জানুন

মস্তিষ্কের জ্ঞান হলো একটি শক্তিশালী টুল যেটি আমাদের ছেলেমেয়েদেরকে আরো বেশি আত্ম-সচেতন করে তুলতে সাহায্য করবে, আবেগকে নিয়ন্ত্রণ করতে শেখাবে এবং আরো কার্যকরভাবে শিখতে সক্ষম করে তুলবে। নিজেদের মানসিক চাপ সামলাতে জানা এবং স্থিরতা খুঁজে বের করতে পারলে সেটি আমাদের নিজেদের ও আমাদের সন্তানদের জন্য সুফল বয়ে আনবে।



মস্তিষ্কের জড়তা দূরকরণ:

সচেতনভাবে MindUP-এর শ্বাস-প্রশ্বাসের চর্চা আমাদের মনোযোগ কেন্দ্রীভূত করার ক্ষমতা জোরদার করার কাজে লাগানো যেতে পারে।

শ্বাস-প্রশ্বাসকে আপনার মনোযোগের ক্ষেত্রে একটি নোঙ্গর হিসাবে কল্পনা করুন যেখানে আপনি বারংবার ফিরে আসতে চান। আপনার সন্তান সহ একবার ব্রেইন ব্রেক নেওয়ার চেষ্টা করুন!

এই ব্রেইন ব্রেক স্ক্রিপ্ট নির্দেশিকা
অনুসরণ করে বাড়িতে এটি
ব্যবহার করুন

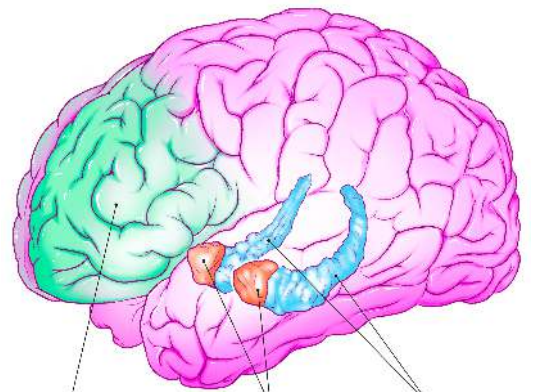


মস্তিষ্কের যে তিনটি অংশ সম্পর্কে আমরা শিখেছি তার মধ্যে রয়েছে:

প্রিফ্রন্টাল কোর্টেক্স (জ্ঞানী পৈঁচা): প্রিফ্রন্টাল কোর্টেক্স (PFC) হলো মস্তিষ্কের কার্যনির্বাহী অংশ, যার কাজ হলো আমাদেরকে শিখতে, চিন্তা করতে, পরিকল্পনা করতে, ভালো সিদ্ধান্ত নিতে ও আমাদের অভিজ্ঞতাসমূহ ব্যাখ্যা করতে সাহায্য করা।

হিপোক্যাম্পাস (হাতী): হিপোক্যাম্পাস তথ্য মনে রাখা ও স্মৃতি সংরক্ষণের জন্য গুরুত্বপূর্ণ।

অ্যামিগডালা (পাহারাদার কুকুর): অ্যামিগডালা "ফাইট, ফ্লাইট, বা ফ্রিজ" এর সাড়া দান কন্ট্রোল করে। এর কাজ হলো আমাদেরকে নিরাপদ রাখা! প্রকৃত ঝুঁকিসমূহ (যেমন, ফায়ার অ্যালার্মে রেসপন্স করা, বিপদ থেকে পালানো) মোকাবেলা করার ক্ষেত্রে এই সাড়া দানগুলি উপকারী কিন্তু "অনুমিত ঝুঁকিসমূহের" (যেমন পরীক্ষা বা গণ বক্তব্য) ক্ষেত্রে এগুলো কম দরকারী।



প্রি-ফ্রন্টাল কোর্টেক্স

অ্যামিগডালা

হিপোক্যাম্পাস

দাবিত্যাগ: এগুলো আমাদের আচরণে মস্তিষ্কের প্রভাবের ধারণাকে আরো অ্যাক্সেসযোগ্য করার জন্য ডিজাইন করা সরলীকৃত ব্যাখ্যা। বাস্তবতা অবশ্যই অনেক বেশি জটিল!

মস্তিষ্ক গঠনকারী

আপনি ও আপনার সন্তান একসাথে সচেতন মস্তিষ্ক গঠনের দিকে এগিয়ে যেতে পারেন। নিচে কিছু মজার ও সহজ কাজ দেওয়া আছে যা আপনার প্রাত্যহিক রুটিনে অন্তর্ভুক্ত করা যায়!

আপনার অনুশীলনের জন্য:



নিজের আত্ম-সচেতনতা বাড়া:

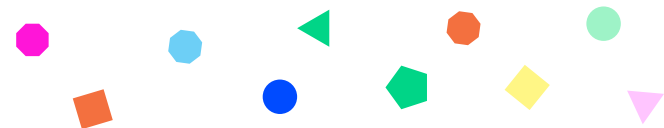
নিজের আবেগ সম্পর্কে সতর্ক হোন। দিনের কোন কর্মকাণ্ডগুলো আপনাকে শান্তি দেয়? দিনের কোন অংশগুলো আপনাকে মানসিক চাপে রাখে? সেগুলোর কি কোনো ধরন আছে?

আপনার মানসিক চাপের উদ্দীপকগুলোকে চিহ্নিত করুন:

আপনার মানসিক চাপের শীর্ষ পাঁচটি উদ্দীপকের তালিকা করুন। এই উদ্দীপকগুলোর ব্যাপারে সচেতন থাকাই হলো সেগুলো সামলানোর প্রথম ধাপ।

আপনার নিজস্ব কৌশল তৈরি করুন:

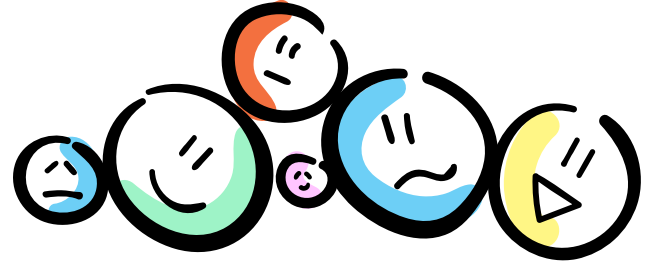
নিজের জন্য আলাদা সময় বের করুন। হাঁটতে বের হন, বন্ধুদের সাথে সময় কাটান এবং মানসিক চাপ সামলাতে ও সুস্থতা বাড়াতে নিয়মিত ব্রেইন ব্রেক নিন।



সন্তানের সাথে অনুশীলন:

আবেগ উপলব্ধি:

যখন আপনার সন্তান আবেগে দিশেহারা হয়ে পড়ে, তখন **একটি ব্রেইন ব্রেক নিন!** তারা শান্ত হলে কেমন অনুভব করছিল সে বিষয়ে এবং তাদের মস্তিষ্কে কী ঘটছে সে বিষয়ে কথা বলুন। যখন আপনার সন্তান শান্ত, মনোযোগী, খুশি অথবা আপনার সাথে একটি দারুণ মুহূর্ত উপভোগ করছে, তখন তাদের এই আবেগগুলোর সাথে এই অভিজ্ঞতাগুলোর সম্পর্ক খুঁজে বের করুন ও সেগুলো নিয়ে আলোচনা করুন।



সমানুভূতি সৃষ্টিকারী:

সন্তানের সঙ্গে একসাথে মিলে বই পড়ুন এবং তাদেরকে জিজ্ঞাসা করুন বইয়ের চরিত্রগুলোর কর্মকাণ্ড সম্পর্কে ও তাদের অনুভূতি সম্পর্কে আপনার সন্তানের ধারণা কী। চরিত্রের মস্তিষ্কের কোন অংশটি গল্পের বিভিন্ন অংশে সক্রিয় আছে সে সম্পর্কে আলোচনা করুন।

মেমোরি গেইম:

একটি ট্রেতে 10টি ছোট বস্তু রাখুন। এরপর, আপনার সন্তানকে তার জ্ঞানী পঁচাটি (প্রি-ফ্রন্টাল ফোর্টেব্র) ব্যবহার করে ট্রে বস্তুগুলোর প্রতি মনোনিবেশ করতে বলুন এবং তাদের হাতী (হিপোক্যাম্পাস) এর সাহায্যে সেগুলো মনে করতে বলুন। এরপর, একেকবারে একটি বা দুইটি বস্তু সরিয়ে নিন ও জিজ্ঞাসা করুন "কোনগুলো সরানো হয়েছে?"