

내 두뇌에 대해 알아보기

두뇌에 대한 지식은 강력한 도구로써, 아이들이 자신을 더 잘 인식하고, 자신의 감정과 행동을 조절하며, 더 효과적으로 배우도록 도와줍니다. 자신의 스트레스를 관리하고 우리 자신과 아이들이 진정되는 방법을 배웁니다.



두뇌 휴식:

MindUP의 핵심적이고 주의 깊은 호흡 연습은 주의력과 집중하는 능력을 개발하는데 사용할 수 있습니다.

호흡은 항상 돌아올 수 있기에 주의를 기울이는 닻이라고 생각하세요. 자녀와 함께 두뇌 휴식을 시도해 보세요!

안내해드린 이 두뇌 휴식 스크립트를 가정에서 시도해 보세요.



뇌의 세 부분은 저희가 배운 바에 따르면 다음과 같습니다.

전전두피질(현명한 올빼미):

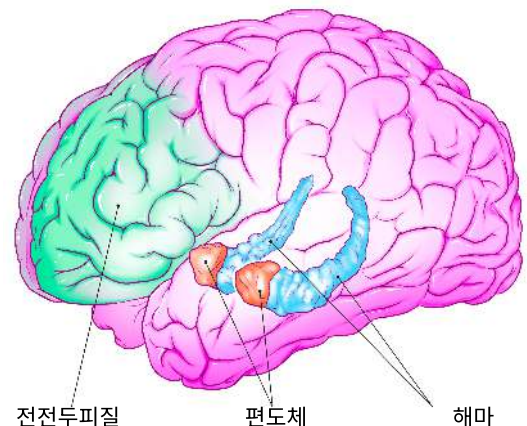
전전두피질(PFC)은 뇌의 집행 기능을 담당하는 부분으로, 우리가 배우고, 생각하고, 계획하고, 올바른 결정을 내리고, 경험을 해석하도록 도와줍니다.

해마(코끼리):

해마는 정보를 기억하고 기억을 저장하는 데 중요한 역할을 합니다.

편도체(경비견): 편도체는

"투쟁, 도피 또는 동결" 반응을 제어합니다. 편도체의 임무는 우리를 안전하게 지키는 것입니다! 이러한 반응은 실제 위협(예: 화재 경보에 반응하기, 위험에서 벗어나기)을 처리할 때 유용하지만, "인지된 위협"(예: 시험 또는 대중 연설)에는 유용하지 않습니다.



고지 사항: 뇌가 우리의 행동에 미치는 영향을 개념화하는 데 더 쉽게 접근할 수 있도록 고안한 간단한 설명입니다. 물론 실제로는 훨씬 더 복잡합니다!

두뇌 키우기

여러분과 자녀는 함께 주의 깊은 뇌를 만들기 위한 여정을 시작할 수 있습니다. 다음 사항은 여러분의 일상에 추가할 수 있는 재미있고 쉬운 활동입니다!

여러분을 위한 실천:



스스로 자기 인식 개발하기:

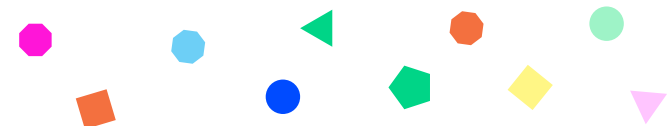
자신의 감정을 인식하세요. 하루 중 어떤 상황에 안정을 찾으시나요? 하루 중 어떤 상황에 스트레스를 받으시나요? 패턴이 있나요?

스트레스를 유발하는 요인 인식하기:

스트레스 유발 요인 중 상위 5가지에 대한 목록을 작성하세요. 이러한 유발 요인을 인식하는 것이 스트레스를 관리하는 첫 번째 단계입니다.

나만의 전략 수립하기:

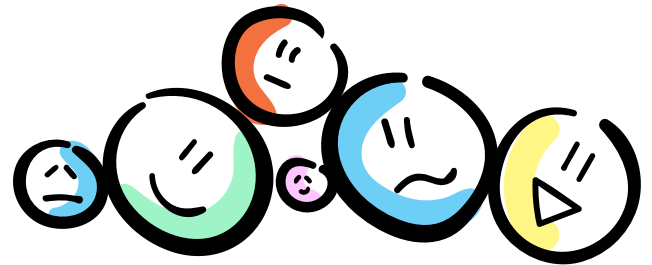
나를 위한 시간을 준비하세요. 산책을 하고, 친구와 시간을 보내고, 정기적인 두뇌 휴식을 취해 스트레스를 관리하고 웰빙을 증진하세요.



자녀와 함께 연습하기:

감정 이해하기:

자녀의 감정이 북받쳤을 때 **두뇌 휴식**을 취하세요! 아이들이 진정되면 아이들이 어떻게 느꼈는지 의논하고 아이들의 뇌에서 어떤 일이 일어나고 있는지 이야기하세요. 자녀가 진정되거나 집중하거나 행복해하거나 부모님과 함께 조용한 시간을 즐기고 있을 때 자녀의 감정이 이러한 경험과 어떻게 연관되는지 살펴보고 의논하세요.



공감 능력 키우기:

자녀와 함께 책을 읽고 등장인물이 왜 그런 행동을 했다고 생각하는지, 자녀의 기분은 어땠는지 이야기를 나누어 보세요. 이야기의 다른 부분에서 등장인물의 뇌 중 어떤 부분이 활성화될 수 있는지에 대해 이야기를 나누세요.

기억력 게임:

쟁반 위에 작은 물건 10개를 놓습니다. 그런 다음, 자녀에게 현명한 올빼미 (전전두피질)를 사용하여 쟁반에 있는 물체에 주의를 집중하고 코끼리(해마)를 사용하여 기억하라고 하세요. 그런 다음, 한 번에 1개 또는 2개의 물건을 치우고 "어떤 물건이 사라졌니?"라고 질문하세요.