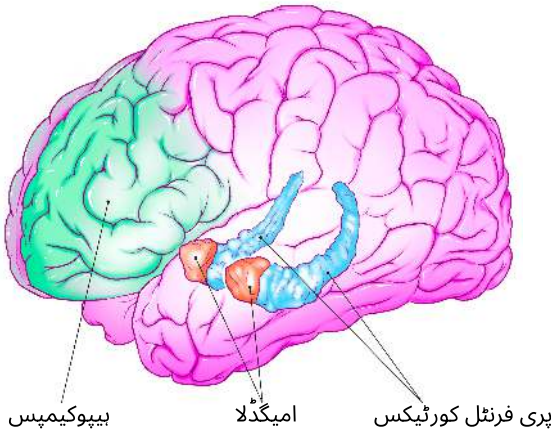


دماغ کے وہ تین حصے جن کے بارے میں ہم نے پڑھا ہے ان میں درج ذیل شامل ہیں:

پری فرنٹل کورٹیکس (دی وائز اوول): پری فرنٹل کورٹیکس (پی ایف سی) دماغ کا جزء عاملہ ہے، جو ہمیں جاننے، سوچنے، منصوبہ بندی کرنے، اچھے فیصلے کرنے، اور اپنے تجربات کی شرح کرنے میں مدد کرنے کے لیے جوابدہ ہوتا ہے۔

ہیپوکیمپس (دی ایلیفینٹ): ہیپوکیمپس معلومات کو یاد کرنے اور یادداشتوں کو ذخیرہ کرنے کے لیے اہم جزء ہے۔

امیگڈلا (دی گارڈ ڈاگ): امیگڈلا "لڑنے، بھاگنے، یا منجمد ہونے" کے رد عمل کو کنٹرول کرتا ہے۔ اس کا کام ہمیں محفوظ رکھنا ہے! یہ ردعمل حقیقی خطرات سے نمٹنے کے وقت کارآمد ہوتا ہیں (مثال کے طور پر، فائر الارم پر ردعمل ظاہر کرنا، خطرے سے بھاگنا) لیکن "تصوراتی خطرات" کے لیے کم کارآمد ہیں، (مثال کے طور پر، ڈانقے یا عوامی بول چال)۔



ڈسکلیمر: یہ سادہ وضاحتی تصاویر ہیں جن کو ہمارے دماغ کے ان اثرات کا تصور کرنے میں مزید قابل عمل بنانے کے لیے ڈیزائن کیا گیا ہے جو ہمارے طرز سلوک پر مرتب ہوتے ہیں۔ حقیقی تصویر، واقعی، اس سے کہیں زیادہ

اپنے دماغ کو جانیں

دماغ کا علم ایک طاقتور آلہ ہے جس سے ہمارے بچوں کو مزید خود آگاہی حاصل کرنے اور اپنے جذبات و افعال کو منظم کرنے میں مدد مل سکے گی اور وہ مزید مؤثر طریقے سے پڑھائی کرسکیں گے۔ اپنی الجھن کو منظم کرنے کا طریقہ جاننے اور پرسکون ہونے سے خود ہمیں اور ہمارے بچوں کو فائدہ ہوتا ہے۔



دماغی استراحتی وقفہ:

MindUP کی بنیادی شعوری تنفس کی مشق کو مرکوز توجہ کی ہماری صلاحیت بڑھانے میں مدد کے لیے بروئے کار لایا جاسکتا ہے۔

سائنس کو اپنی توجہ کے لیے اینکر کے بطور پر خیال کریں جس میں آپ ہمیشہ واپس لوٹ سکتے ہیں۔ اپنے بچے کے ساتھ دماغ کا استراحتی وقفہ کرنے کی کوشش کریں۔

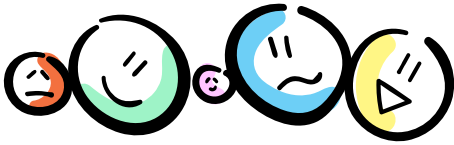


اسے اس ہدایت یافتہ برین بریک اسکرپٹ کے ساتھ گھر پر آزمائیں

اپنے بچے کے ساتھ کرنے کی مشقیں:

جذبات کو سمجھنا:

جب آپ کا بچہ جذبات سے مغلوب ہو جائے تو دماغی استراحتی وقفہ کریں! جب وہ پرسکون ہو جائیں، تو وہ کیسا محسوس کرتے ہیں اس پر تبادلہ خیال کریں اور ان کے دماغ میں کیا کچھ ہو رہا ہے اس کے بارے میں بات کریں۔ جب آپ کا بچہ پرسکون، متوجہ، خوش ہو، یا یا آپ کے ساتھ کسی پرسکون لمحے سے لطف اندوز ہو رہا ہو، تو یہ دریافت کریں اور اس پر تبادلہ خیال کریں کہ ان کے جذبات ان تجربات سے کیسے وابستہ ہیں۔



امپیتھی بلڈر:

اپنے بچے کے ساتھ مل کر کتابیں پڑھیں، اور ان سے اس بارے میں اپنی رائے شیئر کرنے اور بولنے کو کہیں کہ وہ ایسا کیوں سوچتے ہیں کہ کرداروں نے وہی کام کیا جو انہوں نے کیا ہے اور وہ کیسا محسوس کر رہے ہوں گے۔ کہانی کے مختلف حصے میں کردار کے دماغ کا کون سا حصہ سرگرم ہو سکتا ہے اس کے بارے میں بات چیت کریں۔

میموری گیمز:

ایک ٹرے پر 10 چھوٹی چیزوں کو رکھیں۔ اس کے بعد، اپنے بچے سے ٹرے میں موجود چیزوں پر توجہ مرکوز کرنے کے واسطے اپنے وائز اوول (پری فرنٹل کورٹیکس) کا استعمال کرنے کو کہیں

برین بلڈرز

آپ اور آپ کا بچہ ساتھ مل کر زیادہ باشعور دماغ بنانے کی طرف سفر شروع کر سکتے ہیں۔ ذیل میں آپ کے روزمرہ کے معمول میں شامل کرنے کے لیے کچھ تفریحی اور آسان سرگرمیاں درج ہیں۔

آپ کے لیے مشق:



اپنی خود آگاہی پیدا کریں:

اپنے جذبات سے باخبر رہیں۔ اپنے دن کے کس حصے میں آپ کو سکون ملتا ہے؟ اپنے دن کے کس حصے میں آپ کو کشیدگی لاحق ہوتی ہے؟ کیا اس کے کچھ پیٹرن ہیں؟

اپنی کشیدگی کے محرکات کو پہچانیں:

اپنی کشیدگی کے پانچ بڑی محرکات کی فہرست بنائیں۔ ان محرکات سے باخبر ہونا انہیں منظم کرنے کا پہلا قدم ہے۔

اپنی ذاتی حکمت عملی بنائیں:

اپنے لیے وقت مختص کریں۔ چہل قدمی کریں، دوستوں کے ساتھ وقت گزاریں، اور کشیدگی پر قابو پانے اور تندرستی کو فروغ دینے کے واسطے باقاعدگی سے دماغ کا استراحتی وقفہ کریں۔

