

大脑训练

大脑很奇妙的地方在于能通过训练来培养注意力。我们可以将感官作为注意力的锚点，进而训练大脑。

和孩子一起动用感官，帮助我们发现平凡事物中的不平凡，如听见优美的音乐、闻到玫瑰花香、品尝好吃的草莓等，从而提升集中注意力的技巧。



听觉正念

帮助我们在倾听和回应他人时更深思熟虑，从而训练我们的注意力，提升交流技能。听觉正念对于打造健康的关系十分关键。

视觉正念

帮助我们集中注意力并进行观察。学会将注意力放在视觉上，有助于激发好奇心，促进心态平和。也有利于体验敬畏自然之感——散散步或看看美丽的日落后。

嗅觉正念

帮助我们提升对周遭环境的注意力，培养敏锐的记忆力。嗅觉通常会触发过去的记忆，因为大脑的嗅觉和记忆中心彼此临近。

味觉正念

帮助提高我们对所品尝食物和进入体内食物的注意。

正念运动

帮助我们加深大脑和身体的联系。集中注意感知身体是提升自我意识的基本步骤。

推荐练习：

正念时刻：

抽出时间静坐一会，放松一下，留心关注周围环境，如清晨的日出，不要分心。发短信、邮件和查看社交媒体后也要休息一下。

正念回应：

作为家长，集中注意倾听孩子说的话是一件十分重要的事。倾听孩子告诉你的信息和情感内容。陪伴孩子，学会给予全面考虑和提供支持的回应。

正念饮食：

吃东西时集中注意力。吃慢一点，注意并品尝每一种气味、味道和口感。然后说说哪些食物对身体有好处，哪些食物没有好处。

正念运动/练习：

尝试让运动成为日常生活的一部分。运动中的身体很美妙，任何形式的身体活动（走路、跳跃、甚至是大笑）都能提升我们思考、学习、创造更多幸福的能力，而且还能改善我们的情绪。

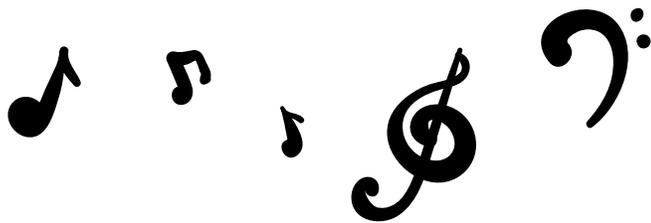
珍贵时刻：

停下脚步关注孩子！注意孩子正在做的事以及你的感受。享受这个时刻，它很快就会溜走！

和孩子一起练习：

听声音分辨乐器：

和孩子一起听音乐，让孩子辨别能听出来的乐器。



玩回声游戏：

把听觉正念投入行动！说一个句子，然后让孩子重复句子。添加一些新词来增加游戏的难度，让大脑的特定部位积极参与其中（前额皮质或聪明的猫头鹰，以及海马体，和不会忘事的大象）。

一起跳舞：

播放最喜爱的音乐，一起跳舞吧。单脚或双脚跳都可以，无需成为专业舞者，玩得开心就好！

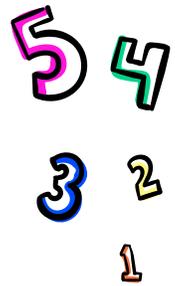


趣味厨房：

做晚餐时让孩子参与进来，集中注意闻闻原料的香气，并在条件允许时尝一尝，从而观察这些原料烹饪后的变化。集中注意力来品尝食物，注意食物的味道和口感。谈谈和孩子吃东西时满怀感激的心情。

给5、4、3、2、1上色：

让孩子注意周围环境中颜色不同的物体，比如找出五个红色、四个绿色、三个蓝色、两个黄色和一个橙色的东西。



游戏时间：

玩一个需要正念运动的游戏，比如层层叠、我说你做，挑木棒，或者收集鹅卵石看看能堆多高！

寻宝游戏：

去室外走走做寻宝游戏。让孩子在周边环境里收集不同的东西，比如一根木棍、一片至少有三个叶尖的叶子、一块心形的石头等。鼓励孩子找更多东西，这样他们就有机会通过实践应用思考技能。