

두뇌 훈련

우리 두뇌의 놀라운 점은 집중하도록 훈련할 수 있다는 것입니다. 우리는 주의력을 위한 닳으로 감각을 사용하여 두뇌가 더 잘 참여하도록 훈련할 수 있습니다.

우리의 감각을 아이들에게 맞추어 아름다운 음악을 듣거나 장미 냄새를 맡거나 딸기를 맛보는 것처럼 평범함 속에 있는 비범함에 주목하도록 도와주면서 주의력을 기릅니다.



주의 깊은 청취

다른 사람의 말을 듣고 반응하는 방식에 대해 생각하도록 도와주면서 주의력을 훈련하고 의사소통 능력을 키우는 데 도움이 됩니다. 이는 건강한 관계를 형성하는 데 중요한 요소입니다.

주의 깊은 관찰

집중하고 관찰하는 법을 배우는 데 도움이 됩니다. 주의력을 시각에 집중하는 법을 배우면 호기심과 마음의 평화를 기를 수 있습니다. 산책하고 아름다운 일출이나 일몰을 바라보기만 해도 경외심을 느끼는 데 도움이 됩니다.

주의 깊은 냄새 맡기

주변 환경을 더 잘 인식하고 선명하게 기억하는 데 도움이 됩니다. 냄새에 대한 기억을 저장하는 뇌의 부분과 기억 중추가 서로 가까이 있기 때문에 냄새를 맡으면 종종 기억이 떠오릅니다.

주의 깊은 맛보기

우리가 무엇을 먹고 마시는가에 대해 더 주의력을 기울이는 법을 배우는 데 도움이 됩니다.

주의 깊은 움직임

뇌와 신체를 긴밀히 연결하는 데 도움이 됩니다. 신체의 감각에 집중하는 것은 자기 인식을 향상하는 기본 단계입니다.

여러분을 위한 실천:

주의 깊은 움직임:

이른 아침의 일출처럼 주의를 산만하게 하지 않고, 앉아서 긴장을 풀고 주변을 관찰하는 시간을 가지세요. 문자, 이메일 및 소셜 미디어에서 벗어나 휴식을 취하세요.

주의 깊은 응답:

자녀의 말을 주의 깊게 듣는 것은 부모가 할 수 있는 가장 중요한 일 중 하나입니다. 자녀가 여러분에게 하는 말에서 정보를 담은 내용과 감정적인 내용에 귀를 기울이세요. 자녀와 함께하고, 사려 깊고 지지해주는 반응을 보여주세요.

주의 깊은 식사:

주의 깊게 식사하세요. 천천히 각 음식의 냄새, 맛, 식감에 주의를 기울이고 즐기세요. 그런 다음 어떤 음식이 몸에 좋고 어떤 음식이 좋지 않은지 의논하세요.

주의 깊은 감각

K-5 학부모용

mindup
MINDUP 을 집으로 가져오기

주의 깊은 움직임/운동:

일상생활에 움직임을 접목해보세요. 움직이는 몸은 아름답습니다. 모든 형태의 신체 활동(걷기, 뛰기, 웃기)은 생각하고, 배우고, 더 나은 웰빙을 만드는 능력을 향상시킵니다. 예: 기분이 좋아집니다.

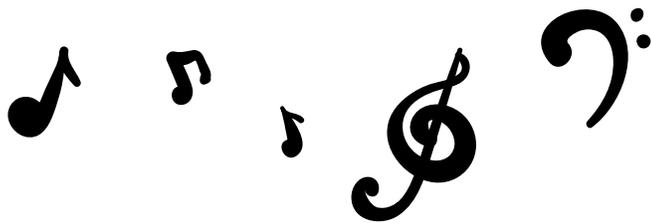
소중한 순간:

멈추고 자녀를 지켜보세요! 자녀가 무엇을 하고 있고 여러분이 어떻게 느끼는지 집중하세요. 이 순간을 즐기세요. 곧 사라질 테니까요!

자녀와 함께하는 연습:

악기 찾기:

자녀와 함께 음악을 듣고 자녀가 들을 수 있는 다양한 악기에 대해 알아보라고 하세요.



반복하기:

주의 깊게 청취하세요! 한 문장을 말한 다음 자녀에게 그 문장을 반복하라고 하세요. 새로운 단어를 추가하여 뇌의 특정 부분(전전두피질 또는 현명한 올빼미, 해마 또는 절대 잊지 않는 코끼리)이 적극적으로 참여하도록 게임을 확장하세요.

춤추기:

좋아하는 음악을 트세요. 음악을 들으면서 춤을 추세요. 점프하기, 갱충갱충 뛰기 - 전문가가 되지 않아도 됩니다. 그냥 즐기세요!

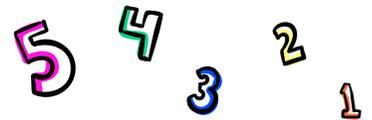


부엌에서 재미 찾기:

저녁 식사를 만드는 일에 아이를 참여시키고, 재료가 요리되면 어떻게 변하는지 알아보기 위해 주의 깊게 원재료의 냄새를 맡고 맛보세요. 맛과 식감에 집중하면서 음식을 주의 깊게 맛보세요. 함께 음식을 먹는 것에 대해 얼마나 감사한지 이야기하세요.

색상 5, 4, 3, 2, 1:

자녀가 주변에 있는 다양한 색상의 물체에 집중하게 하세요. 예를 들면 빨간색 5개, 녹색 4개, 파란색 3개, 노란색 2개, 주황색 1개입니다.



게임 시간:

젠가, 시몬 가라사대 또는 픽업 스틱처럼 주의 깊은 움직임이 필요한 게임을 하거나 조약돌을 모아서 얼마나 쌓을 수 있는지 확인하세요!

보물찾기:

밖으로 나가 보물찾기 산책을 하세요. 자녀에게 막대기, 점이 세 개 이상 있는 잎사귀, 하트 모양의 바위 등 주변 환경에서 다양한 물체를 수집하라고 말하세요. 자녀가 사고력을 활용할 기회를 가질 수 있게 찾을 물건 목록에 추가하라고 격려해주세요.