

تدريب الدماغ

الأمر الرائع بخصوص دماغنا هو أنّ بإمكاننا تدريبه على الانتباه. بإمكاننا تدريب دماغنا على أن يكون أكثر انتباهًا، وذلك عن طريق استخدام حواسنا لتركيز انتباهنا.

إنّ ضبط حواسنا مع أطفالنا يطور مهارات الانتباه، وذلك بمساعدتنا على ملاحظة ما هو مميز في الأشياء العادية، مثل سماع مقطوعة موسيقية جميلة أو شمّ وردة أو تذوّق حبة من الفراولة.

التذوّق الواعي

يساعدنا أن نتعلّم كيف نصبح أكثر وعيًا بالطعام الذي نأكله وندخله إلى أجسامنا.

الحركة الواعية

تساعدنا في الحصول على اتّصال أعمق مع دماغنا وجسدنا. أن نصبح واعين بالأحاسيس في الجسد خطوة أساسية في زيادة وعينا الذاتي.

تطبيقات عملية مخصصة لكم:

لحظة وعي:

خذوا بعض الوقت خارجًا فقط للجلوس والاسترخاء وملاحظة البيئة المحيطة بكم، بلا مشتتات كأشعة شمس الصباح الباكر. خذوا استراحة من الردّ على الرسائل والبريد الإلكتروني، ومواقع التواصل الاجتماعي.

الاستجابة الواعية:

إنّ الاستماع إلى طفلكم بوعي هو أحد أكثر الأشياء المهمة التي يمكنكم القيام بها كوالدين. استمعوا إلى المعلومات والمشاعر التي يخبركم بها طفلكم. كونوا معه وطوّروا استجابة مدروسة وداعمة.

التغذية الواعية

تناولوا الطعام بشكلٍ واعٍ، على مهل ولاحظوا، وتلذذوا بكلّ رائحة، وطعم، وقوام. ثمّ ناقشوا أيّ الأطعمة مفيدة لكم وأيها ليست كذلك.



الاستماع الواعي

يساعدنا على تدريب انتباهنا وتقوية مهارات التواصل لدينا، وذلك بمساعدتنا على أن نكون أكثر انتباهًا في طريقة استماعنا واستجابتنا للآخرين. إنّه عنصر أساسي في بناء العلاقات.

الرؤية الواعية

تساعدنا أن نتعلّم كيفية التركيز والملاحظة. إنّ تعلّم كيفية تركيز انتباهنا في نفس اللحظة يعزّز الفضول لدينا ويزيد من سلامتنا النفسي أيضًا. كما يساعدنا على تجربة مشاعر الدهشة — خذوا نزهة فقط للنظر إلى جمال الشروق أو الغروب.

الشمّ الواعي

يساعدنا أن نصبح أكثر وعيًا ببيئتنا، كما يصقل ذاكرتنا. غالبًا ما تؤدّي الروائح إلى استدعاء الذكريات، فمركز الرائحة والذاكرة في الدماغ قريبان من بعضهما البعض.



هيا نرقص:

شغّلوا الموسيقى المفضّلة لديكم
وارقصوا معًا.
قفزاً أو وثبًا -
ليس عليكم أن تكونوا
محترفين، فقط استمتعوا!

المرح في المطبخ:

أشركوا طفلكم في إعداد العشاء،
والشمّ الواعي، وتذوّق
المكوّنات الخامّ لملاحظة التغيّرات
التي تطرأ عندما تُطبخ المكوّنات.
تذوّقوا الطعام بشكلٍ واعٍ،
مع ملاحظة الطعم والقوام. تحدّثوا عن
مدى تقديركم لتناولكم الطعام معًا.

قوموا بتلوين 1، 2، 3، 4، 5:

اطلبوا من طفلكم ملاحظة الأشياء
ذات الألوان المختلفة من حولكم، على
سبيل المثال: خمسة أشياء حمراء، وأربعة
خضراء، وشيئين أصفرين، وشيء
برتقاليّ.



وقت اللعب:

العبوا لعبة تتطلّب
حركة واعية، مثل الجينغا، أو قال المعلم، أو
أعواد الالتقاط الخشبيّة، أو قوموا بجمع الحصى لمعرفة
كم سيجمع الطفل!

البحث عن الكنز:

أخرجوا في نزهة للبحث عن الكنز. اطلبوا
من طفلكم جمع أشياء متنوّعة من
البيئة المحيطة، مثلًا: عودًا خشبيًا، ورقة شجر
لها ثلاث زوايا على الأقلّ، حجر على شكل
قلب... إلخ. شجّعوا طفلكم على إضافة هذه الأشياء
إلى قائمة الأشياء المطلوب العثور عليها حتّى تتسنى له
الفرصة لاستخدام مهارات التفكير لديه.

الحركة/التمرين الواعي:

حاولوا إدخال الحركة إلى روتينكم
اليوميّ. فحركة الجسم أمر رائع.
أيّ شكل من أشكال النشاط البدنيّ (المشي،
القفز، وحتّى الضحك) يحسّن من قدرتنا
على التفكير، والتعلّم، وتحقيق المزيد من الرفاهية -
وبالطبع يحسّن مزاجنا.

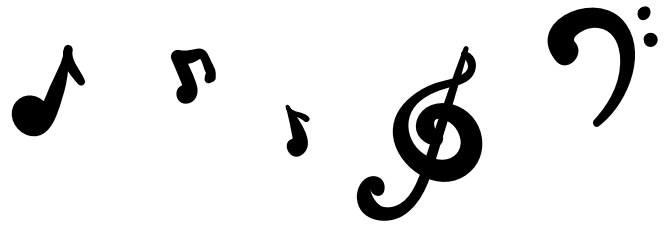
اللحظات الثمينة:

توقّفوا وشاهدوا طفلكم! لاحظوا ماذا
يفعل وما شعوركم حيال ذلك. استمتعوا
باللحظة، فهي ستنتهي قريبًا.

تطبيقات عملية مع طفلكم:

العثور على آلة موسيقية:

استمعوا مع طفلكم إلى بعض الموسيقى، واطلبوا
منه أن يتعرّف على
آلات موسيقيّة مختلفة يمكنه سماعها.



لعبة صدى الصوت:

تطبيق على الاستماع الواعي! قولوا جملة،
ثمّ اطلبوا من طفلكم إعادتها. أضيفوا
كلمات جديدة لإطالة اللعبة وإشراك
أجزاء معيّنة من دماغ طفلكم بشكل فعّال (
القشرة الجبهية -أو البومة الحكيمة-، و
الحصين -أو الفيل الذي لا ينسى أبدًا).