

MindUP 가정 연계: 환영 편지

부모님 및 보호자님께

저희는 최근에 학생들이 학습에 더 잘 참여하고, 자신의 행동을 스스로 조절하는 법을 배우고, 주의력과 웰빙을 향상하는 데 도움이 될 수 있는 흥미로운 증거 기반 사회정서학습(SEL) 프로그램을 도입했습니다. MindUP™은 교실과 삶에서 성공하도록 도와주기 위해 신경과학, 주의 깊은 인식 훈련, 사회정서학습, 긍정 심리학 분야에서 지도하는 전략을 아이들에게 가르치는 교실 기반 프로그램입니다.

MindUP™은 대학교 과학자들과 학교 기반 교육자들이 협력하여 만들었습니다. 이 프로그램은 아이들이 뇌가 작동하는 방식과 자신의 생각과 감정이 행동에 미치는 영향을 이해하는 데 도움이 됩니다. 이 프로그램에는 다음과 같은 5가지 목표가 있습니다.

- 1) 화합하고 배려하는 교실 분위기 조성하기
- 2) 집중력과 주의 깊은 인식 발전시키기
- 3) 감성 이해력 키우기
- 4) 관점 수용, 공감, 감사, 친절과 같은 긍정적인 자질 향상하기
- 5) 낙관주의, 웰빙, 회복력 향상하기

프로그램의 핵심 관례는 "두뇌 휴식"입니다. 두뇌 휴식은 하루에 세 번 연습하는 간단하고 주의 깊은 호흡과 청취 활동입니다. 이 활동은 주의력과 자기 조절을 향상하는 데 도움이 될 수 있습니다.

MindUP™의 일환으로 부모와 보호자는 가족들이 MindUP 전략을 잘 이해할 수 있도록 특별히 고안된 짧은 온라인 과정을 통해 아이들이 교실에서 무엇을 연습하고 있는지 배울 기회를 얻게 됩니다.

사회정서적학습에 관한 연구에 대해 더 알고 싶다면 www.casel.org를 방문하세요. MindUP™에 대한 자세한 내용을 알고 싶다면 www.MindUP.org를 방문하세요. 프로그램에 대해 더 궁금한 점이 있거나 더 자세한 내용을 알고 싶다면 언제든지 연락해 주세요.

이 프로그램을 통해 교실이 더 잘 참여하고, 집중력이 높으며, 낙관적인 학습자들의 커뮤니티가 되도록 도울 수 있어 기쁘게 생각합니다.

MindUP 가정 연계: 기초 수업 8~10세

가족분들께

교실과 삶에서 성공하도록 도와주기 위해 신경과학, 주의 깊은 인식 훈련, 사회정서학습, 긍정 심리학 분야에서 지도하는 전략을 아이들에게 가르치는 교실 기반 프로그램인 MindUP™을 시행하게 되어 기쁩니다. 이번 주에 저희는 **MindUP 프로그램을 시작했습니다.**

기초 수업: **MindUP 학습 커뮤니티 구축:**

- 저희는 행복뿐만 아니라 **긍정적인 방법**으로 배우고 성장하는 능력을 위한 관계의 중요성에 대해 논의했습니다.
- 학생들은 **안전하고, 친절하며, 집중함으로써** 교실과 학교 커뮤니티에 기여한다는 것을 배웠습니다.
- 우리는 **브레인스토밍하고 안전하고, 친절하며, 집중하는 커뮤니티의 모습, 느낌 및 소리를 자세히 설명하는** 학습 커뮤니티 협약을 만들었습니다. 수업 중에 만든 MindUP 학습 커뮤니티 협약에 대해 학생에게 물어보세요!

안전하고, 친절하며, 집중하는 학습 커뮤니티를 만들기 위해 노력할 때 모든 사람이 소속감을 느끼고 배려하는 커뮤니티의 일부라고 느끼는 것의 중요성을 이해하기 시작할 수 있습니다. 수업 1은 우리가 더 잘 참여하고, 더 집중하고, 더 낙관적인 학습자가 될 수 있는 강력한 기반을 조성합니다!

집에서 할 수 있는 사항:

가정에서 자녀와 함께 연습할 수 있는 재미있고 간단한 방법은 가정에서 MindUP 활용하기 유인물을 참고하세요. 더 많은 것을 배우고 싶다면 MindUP의 개념을 살펴보고 자녀와 부모/보호자에게 유익한 기술을 강조하기 위해 고안된 일련의 짧은 모듈인 가정에서 MindUP 활용하기: 5~10세를 시작하세요. home.mindup.org에서 이러한 자료를 이용하세요.

여러분의 지원과 참여에 감사드립니다!

MindUP 가정 연계: 기초 수업 8~10세

가족분들께

저희는 1단원: 내 주의 깊은 두뇌의 나머지 부분에 대해 즐겁게 배워 봅시다. MindUP™은 교실과 삶에서 성공하도록 도와주기 위해 신경과학, 주의 깊은 인식 훈련, 사회정서학습, 긍정 심리학 분야에서 지도하는 전략을 아이들에게 가르치는 교실 기반 프로그램이며, 교실에서 시행 중입니다. 이번 주에 저희는 **1단원: 내 주의 깊은 두뇌를 시작했습니다.**

1단원: 내 주의 깊은 두뇌:

- **두뇌 이해하기:** 학생들은 자신의 두뇌에 대해 배웠고 두뇌를 사용하여 주의를 집중하고 진정하는 방법을 배웠습니다. 학생들은 3가지 주요 뇌 구조에 대해서도 배웠습니다(무엇을 배웠는지 물어보세요!)
- **주의 깊은 학습:** 학생들에게 주의 깊은 것과 주의 깊지 않은 것의 개념을 소개했고 그 개념이 학생들의 삶에서 무엇을 의미하는지 연관시켰습니다.
- **두뇌 휴식:** 두뇌 휴식이 여러분 가정에서 필수적인 것이 되기를 바랍니다! 학생들에게 주의 깊은 인식의 개념을 소개했습니다. 그런 다음, MindUP 프로그램에서 핵심적이고 주의 깊은 인식을 실천하는 주의 깊은 청취, 주의 깊은 호흡인 두뇌 휴식을 소개했습니다. 두뇌 휴식은 자기 조절 능력을 촉진합니다.

1단원: 기초 수업: MindUP 학습 커뮤니티 구축, 내 놀라운 뇌 및 두뇌 휴식은 MindUP 프로그램을 친절하고 자세하게 소개합니다. 우리 학생들은 학습에 잘 참여하고, 즐거워하며, 노력을 기울였습니다. 여러분이 가정에서 프로그램의 마법을 경험할 수 있기를 바랍니다!

집에서 할 수 있는 사항:

가정에서 자녀와 함께 연습할 수 있는 재미있고 간단한 방법은 가정에서 MindUP 활용하기 유인물을 참고하세요. 더 많은 것을 배우고 싶다면 MindUP의 개념을 살펴보고 자녀와 부모/보호자에게 유익한 기술을 강조하기 위해 고안된 일련의 짧은 모듈인 가정에서 MindUP 활용하기: 5~10세를 시작하세요. home.mindup.org에서 이러한 자료를 이용하세요.

여러분의 지원과 참여에 감사드립니다!

MindUP 가정 연계: 2단원 8~10세

가족분들께

2단원: 내 주의 깊은 감각은 우리 내면의 힘에 초점을 맞추고, 오감을 사용하여 우리의 인식을 선명하게 하고, 주의력과 집중력을 강화하는 데 도움이 됩니다. 우리가 집중하면 감정을 관리하고 침착함을 찾을 수도 있습니다.

2단원: 내 주의 깊은 감각:

- **주의 깊은 청취:** 학생들은 주의 깊고 반사적인 청취 연습을 통해 주의력을 훈련하는 방법을 배웠습니다. 연습이 필요합니다!
- **주의 깊은 관찰:** 학생들은 외부 물체에 주의를 집중하기 위해 시각을 사용하여 주의력을 연습했습니다. 어려울 수 있지만 그게 정상입니다! 우리는 집중하기 위해 두뇌를 훈련하고 있습니다.
- **주의 깊은 냄새 맡기:** 학생들은 외부 사물에 주의를 집중하기 위해 후각을 사용하여 주의력을 연습합니다. 후각을 사용하여 환경을 더 잘 인식하면 세상을 관찰하고 기억을 선명하게 하는 데 도움이 될 수 있습니다.
- **주의 깊은 맛보기:** 학생들은 외부 사물에 주의를 집중하기 위해 시각, 후각 및 미각을 사용하여 주의력을 연습합니다. 주의 깊은 맛보기는 음식의 맛, 식감 및 온도를 인식하면서 음식을 즐기고 감상하기 위해 속도를 늦추는 과정입니다.
- **주의 깊은 접촉:** 학생들은 외부 사물에 주의를 집중하기 위해 촉각을 사용하여 주의력을 연습합니다. 촉각에 집중하면 뇌의 경고 및 집중 경로가 활성화됩니다.
- **주의 깊은 움직임:** 학생들은 내면의 신체 감각에 주의를 집중하여 주의력을 연습합니다. 주의 깊은 움직임은 학생들이 주의를 집중하고 자신의 감정을 더 잘 인식하도록 연습하는 데 도움이 될 수 있습니다.

2단원: 주의 깊은 감각은 학생들에게 감각을 사용하여 우리 주변과 신체 내부에서 일어나는 일을 인식하도록 가르쳐줍니다. 우리는 속도를 늦추고 정보를 처리하도록 자신을 훈련하는 기술을 배웠고, 이는 우리가 주의를 집중하고 더 완전하게 경험하는 데 도움이 됩니다. 연습할수록 완벽해집니다. 시간이 지나면 새로운 감각 자극에 침착하게 대응하여 더욱 명확한 의사 결정을 내릴 수 있습니다.

집에서 할 수 있는 사항:

가정에서 자녀와 함께 연습할 수 있는 재미있고 간단한 방법은 가정에서 MindUP 활용하기 유인물을 참고하세요. 더 많은 것을 배우고 싶다면 MindUP의 개념을 살펴보고 자녀와 부모/보호자에게 유익한 기술을 강조하기 위해 고안된 일련의 짧은 모듈인 가정에서 MindUP 활용하기: 5~10세를 시작하세요. home.mindup.org에서 이러한 자료를 이용하세요.

여러분의 지원과 참여에 감사드립니다!

MindUP 가정 연계: 3단원 8~10세

가족분들께

3단원: 주의 깊은 마음가짐으로 웰빙을 구축하는 것은 학생들에게 더 즐거운 삶을 사는 데 도움이 되는 기술을 가르쳐 줍니다.

3단원: 주의 깊은 마음가짐으로 웰빙 구축하기

- **많은 감정이 있습니다!** 학생들은 자신의 감정에 이름을 붙이는 것이 감정을 관리하는 데 도움이 되는 이유를 배우면서 감성을 이해하는 능력을 기릅니다. 우리는 감정적 세분화를 감정을 정확한 단어로 표현할 수 있는 능력이라고 정의합니다. 집에서 해보세요!
- **관점 수용 및 공감:** 학생들은 등장인물의 관점을 파악하고 이야기 속 상황을 자신의 삶과 연결하여 관점 수용을 연습합니다. 우리는 다른 사람의 관점을 수용하는 것이 다른 사람을 더 잘 이해하는 데 도움이 된다는 것을 배웠습니다.
- **낙천주의 실천하기:** 학생들은 문제에 대한 낙관적 관점과 비관적 관점이 어떻게 다른지 파악하여 관점 수용을 연습합니다. 학생들은 자신의 삶에서 사물을 더 낙관적으로 보려면 어떻게 해야 하는지도 고려합니다. 더 낙관적으로 삶에 가까워지기 위해 집에서 개발할 수 있는 일부 전략은 무엇입니까?
- **행복한 경험 즐기기:** 학생들은 자신의 행복을 증진시키기 위해 행복한 경험을 즐기는 연습을 합니다. 자녀에게 기분이 좋아지는 데 도움이 되는 활동이 무엇인지 물어보세요.

3단원: 주의력으로 웰빙 구축하기는 집에서 즐겁게 연습할 수 있는 단원입니다. 우리는 감정을 파악하는 방법, 다양한 관점이 우리 자신과 동료를 이해하는 데 어떻게 도움이 되는지, 낙관주의의 힘, 기분을 북돋우는 방법을 배웠습니다!

집에서 할 수 있는 사항:

가정에서 자녀와 함께 연습할 수 있는 재미있고 간단한 방법은 가정에서 MindUP 활용하기 유인물을 참고하세요. 더 많은 것을 배우고 싶다면 MindUP의 개념을 살펴보고 자녀와 부모/보호자에게 유익한 기술을 강조하기 위해 고안된 일련의 짧은 모듈인 가정에서 MindUP 활용하기: 5~10세를 시작하세요. home.mindup.org에서 이러한 자료를 이용하세요.

여러분의 지원과 참여에 감사드립니다!

MindUP1 가정 연계: 4단원 8~10세

가족분들께

4단원: 세상에서 우리 자신에게 주의를 기울이는 것은 웰빙을 구축하는 것은 학생들에게 더 즐거운 삶을 사는 데 도움이 되는 기술을 가르쳐줍니다.

4단원: 세상에서 우리 자신에게 주의를 기울이기:

- **감사 실천하기:** 학생들은 삶의 행복과 만족감을 높이기 위해 감사를 실천합니다. 우리는 감사를 실천하는 것이 삶의 긍정적인 면에 더 집중하는 데 어떻게 도움이 되는지 배웁니다. 여러분의 가족은 무엇에 감사해하나요? 서로 공유하세요!
- **친절 베풀기:** 우리는 자신에게 주의를 기울이고, 상냥하고 친절할 때 어떻게 하면 더 행복해지는지 배웠습니다. 그리고 우리가 더 행복할 때 다른 사람들을 더 잘 돌볼 가능성이 더 높습니다!
- **커뮤니티에서 주의 깊게 행동하기:** 우리는 우리의 선택과 행동이 다른 사람들에게 어떤 영향을 미치는지에 중점을 두었습니다. 우리는 다른 사람을 돕는 것이 우리의 기쁨과 행복을 증진하는 한 가지 방법이며, 공유된 경험은 그룹이 긍정적으로 단합하는 데 도움이 된다는 것을 알고 있습니다.

4단원: 세상에서 우리 자신에게 주의를 기울이기 - 우리는 주의 깊은 선택과 행동을 통해 세상과 긍정적으로 연결되는 것이 중요하다는 것을 배웠습니다. 이는 세상과 우리에게 도움이 됩니다! 매일 감사를 실천하고 우리의 선택과 행동이 다른 사람에게 어떤 영향을 미칠 수 있는지 이해하면 우리 자신의 기쁨과 행복뿐만 아니라 우리 주변의 모든 사람의 기쁨과 행복도 증진됩니다! 우리의 마음은 매우 강합니다!

집에서 할 수 있는 사항:

가정에서 자녀와 함께 연습할 수 있는 재미있고 간단한 방법은 가정에서 MindUP 활용하기 유인물을 참고하세요. 더 많은 것을 배우고 싶다면 MindUP의 개념을 살펴보고 자녀와 부모/보호자에게 유익한 기술을 강조하기 위해 고안된 일련의 짧은 모듈인 가정에서 MindUP 활용하기: 5~10세를 시작하세요. home.mindup.org에서 이러한 자료를 이용하세요.

여러분의 지원과 참여에 감사드립니다!