

了解你的大脑

关于大脑的知识能给人力量，因为它可以帮助孩子增强自我意识，更好地管理个人情绪和行为，还能提高学习效率。学习管理个人压力并找回内心平静，不仅能让我们受益，也能让孩子从中受益。



大脑休息：

MindUP的核心正念呼吸训练，可用于帮助培养我们集中注意力的能力。

把呼吸当成可以拉回注意力的锚点。
和孩子一起尝试大脑休息吧！

用这份大脑休息指南
在家中尝试

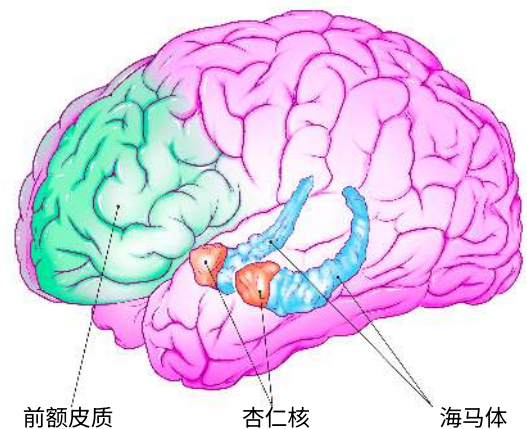


我们所学习的大脑的三个部分包括：

前额皮质（聪明的猫头鹰） 前额皮质（PFC）是大脑负责执行功能的部位，负责帮助我们学习、思考、计划、做出正确决策及诠释个人经历。

海马体（大象）：海马体对于记忆信息和存储记忆十分重要

杏仁核（护卫犬）：杏仁核控制着人的“战斗-逃跑-僵住”反应。它的职责是确保我们的安全！这些反应能帮我们处理实际危机（例如：对火情警报做出反应、逃离危险），不过它对于“感知威胁”（例如测验或公共演讲）的帮助没有那么大。



免责声明：以上解释较为简化，旨在用更易懂的方式将大脑对个人行为的影响概念化。事实上大脑的这些功能要复杂得多。

构建大脑

您和孩子可以一起开启构建智慧大脑的旅程。以下是一些便于日常参与的有趣又简单的活动！

推荐练习：



培养自我意识：

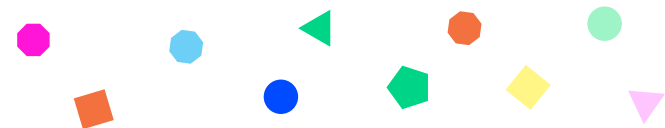
注意自己的情绪。一天中的什么时间让您感到平静？一天中的什么时间让您倍感压力？这些情绪的出现有固定规律吗？

发现造成压力的因素：

列出最容易让您感到有压力的五个因素。认识到这些因素的存在是管理压力的第一步。

制定个人策略：

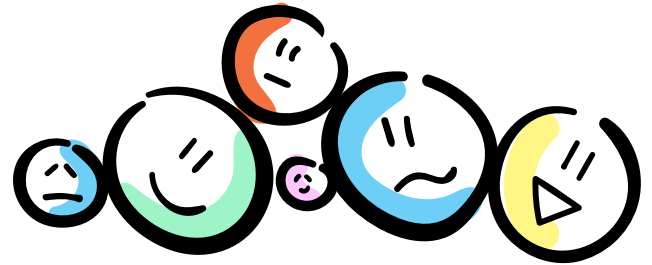
留出自己的时间。散散步、和朋友相聚、定时让大脑休息，有助于我们管理压力，促进身心健康。



和孩子一起练习：

理解情绪：

孩子情绪激动时，可以**让大脑休息一下！**等到情绪平稳下来，再问问孩子感觉如何，谈谈孩子的想法和他们脑中正在发生的事。孩子冷静、专注、开心或者愿意和您静静待在一起时，探索并谈谈孩子的感受如何与个人经历相联系。



建立同理心：

和孩子一起看书，鼓励他们分享个人想法，再让孩子谈谈为什么书中角色会这样做，这些角色可能有何种感受。谈谈在故事的不同部分，角色相应活跃的是大脑的哪个部分。

记忆游戏：

将10个小物体放到盘子里。然后让孩子用自己“聪明的猫头鹰”（前额皮质）将注意力放到盘子中的物体上，并用大象（海马体）来记住这些物体。之后每次移开一或两个物体，问问孩子“什么东西消失了？”