

아이 두뇌 발달에 도움이 되는 양육 방법

출생 시 아기의 뇌는 매우 미성숙한 상태이며, 이후에 뇌 기능은 정해진 순서에 따라 단계적으로 발달한다. 따라서 부모들이 적절한 자극이나 활동, 교육을 제공해 주면 아이들의 두뇌는 균형 있게 발달할 수 있다. 아이 두뇌 발달에 도움을 주는 양육 방법에는 어떤 것들이 있을까?

■ 아이답게 놀게 한다

놀이는 미숙한 아이의 뇌를 고루 자극하므로 뇌를 활성화하는 좋은 기회가 된다. 놀이가 파분한 활동이 되지 않도록 특정 놀이를 강요하지 말고 아이가 제 마음껏 뛰어놀게 하자.

■ 스킨십을 자주 한다

피부는 뇌와 풍부한 신경회로로 연결되어 있어 아주 약한 자극에도 뇌에 그대로 전달된다. 따라서 잦은 피부 접촉은 두뇌 발달을 촉진하는 효과뿐만 아니라 정서 안정에도 큰 도움이 된다.

■ 많이 웃게 한다

엄마가 긍정적인 사고를 갖고 자주 웃어주면 아이도 엄마를 흉내를 내 많이 웃을 뿐 아니라 적극적인 사고를 갖게 되며 이러한 긍정심은 자존감의 기초가 된다.

■ 양손을 사용하게 한다

손가락의 움직임은 매우 정교한 두뇌 정보 처리를 요구한다. 아이들은 대부분 오른손을 익숙하게 사용하는데 왼손도 함께 사용해야 좌·우 뇌가 균형 있게 발달한다.

■ 정리 정돈하게 한다

정리의 우선순위, 제 자리에 물건 갖다 놓기 등 어려서부터 간단한 정리 정돈을 몸에 익히면 우뇌의 공간사고력이 발달한다.



■ 폭재운다

수면 시간이 부족하면 성장을 방해할 뿐 아니라 뇌 발달에도 나쁜 영향을 미친다. 특히 일생에 있어 뇌 발달이 가장 활발한 0~3세 아이가 보고 듣고 느끼는 정보의 양은 엄청나다. 새롭게 받아들이는 정보로 인해 뇌가 쉽게 지치므로 자는 동안 뇌세포가 쉬면서 새롭게 기억을 재정비할 수 있도록 폭재운다.

■ 꼭꼭 씹어 먹게 한다

씹는 활동은 뇌의 혈류량을 증가시켜 뇌를 발달 시키므로 현미밥이나 빼빼 먹는 생선 등 단단한 음식을 중심으로 밥 상을 차린다. 씹는 횟수와 시간을 늘리면 타액과 함께 뇌세포의 성장을 촉진 하는 파로틴이라는 물질이 분비되므로 꼭꼭 씹어 먹도록 가르친다.

■ 독서보다 직접 체험이 우선이다

책은 아이가 간접 경험을 할 수 있는 최선의 대안이지만 최고의 육아법은 아니다. 아이가 강아지에 관심을 보인다면 실제 강아지를 보여주어 직접 만지고 느끼며 냄새를 맡고, 강아지가 짖는 소리를 직접 들어보는 등 오감을 고루 자극하면 종합적인 사고력을 기르는 데 중요한 힘이 된다.

사진=shutterstock

Laura Hair 플러튼
로라 헤어
30주년 기념
BIG SALE

헤어컷 + 펌 + 코팅 or 컬러 \$40^{up}
남자 헤어컷 \$10^{up}
여자 헤어컷 \$12^{up}
헤어컷 + 컬러 \$20^{up}
헤어컷 + 펌 \$30^{up}
컬러 + 트리트먼트* (탈모방지) \$30^{up}
특수펌 \$40^{up} (상하고 약한 모발을 건강한 모발로)

예약 전화 **714-900-9607**

Susan 반영구 화장 Microblading

민낯의 당당한 아름다움을 보여주자!

3D 자연눈썹 / 아이라인

남자눈썹

• 무통시술로 헤드립니다 •



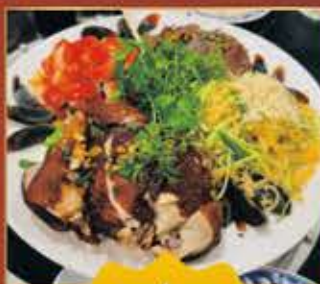
562.376.0180

11819 South St, Cerritos CA 90703

용문루

GRAND OPENING

Authentic Chinese Korean Cuisine
Eat Good, Feel Good



홈 파티 케이터링 환영



★ ★ ★
**각종 파티 및
단체 모임 환영**

파티룸 10~50명 수용 가능

waiter, waitress 구합니다.

용문루 T.626.363.4961
www.yongmoonlu.com

월,수,목,금 11:30am ~ 3:00pm
4:30pm ~ 9:00pm 토,일 11:30am ~ 9:00pm

19240 Colima Rd. Rowland Heights, CA 91748