

부모교육지원자료

우리 아이의 뇌 발달을 위한 실천 방법

장승초등학교병설유치원

영아기는 뇌 발달이 급속도로 이루어지는 시기입니다. 특히 영아기에는 성인보다 훨씬 많은 수의 뉴런과 시냅스를 가지고 주변 환경의 자극을 받아들이며 생존 기능을 획득하지요. 아이가 운동기능, 인지기능, 사회적 기능을 원활하게 습득할 수 있도록 양육하는 방법에 대해 소개합니다.

충분한 수면

필요한 정보를 주고받고 건강하게 발달하기 위해 필요한 신경전달물질은 뇌가 폭 쉬고 난 후에 왕성한 활동을 할 수 있습니다. 충분한 휴식을 취하지 않으면 과부하에 걸려 이상이 올 수도 있지요. 늦게 자지 않도록, 또한 수면의 질이 떨어지지 않도록 주의해 주세요.

학원과 학습지 멀리하기

유아기에는 감정 조절 기능과 집중력, 판단력, 동기부여 등의 중요한 역할을 수행하는 전두엽 발달이 우선입니다. 전두엽을 발달시키기 위해서는 자유로운 놀이 활동을 통해 감정과 본능을 만족시켜주어야 하는데요. 이 시기에 과도한 조기교육으로 인해 아이들이 스트레스를 받는다면, 뇌 발달이 방해될 뿐만 아니라 뇌의 잠재성과 민감성이 감소할 것입니다.

자극을 주는 환경 마련하기

지적, 사회적, 감각 자극이 풍부한 환경은 두뇌활동이 활발하게 이루어질 수 있도록 뇌를 자극합니다. 특히, 가정환경, 부모의 격려, 사랑 및 관심은 정서 기능을 발달시키고, 균형 잡힌 좌뇌와 우뇌의 발달을 이끌어내지요. 우리 아이들에게 풍부한 사랑과 다채로운 환경을 제공해 주세요.

