

- 타이틀 : 우리아이의 뇌
- 저 자 : 쿠로카와 이호코
- 페이지 : 239
- 장 르 : 아동교육, 육아
- 발행일 : 2012년 12월 17일
- ISBN-13 : 9784767814742



아이가 자립하여 행복한 미래를 개척하는 데 필요한 것은 문제 해결력 + 발상력 + 상상력. 아이의 가능성을 늘리기. 학원이나 수강하러가기 전에 최소한 해주고 싶은 아이 뇌 기르는 법. 그것이 바로 심플 脳育術입니다!

#### <내용 소개>

불경기, 수입 감소...등의 대책으로 어린이 1인당 교육비는 해마다 증가하고 있습니다.

귀여운 우리 아이에게 부자유를 겪지 않게끔...이라는 생각에서 월별 가계는 힘들더라도 조기 교육이나 학원에 돈을 쓰는 부모님도 많을 것입니다. 하지만 그렇게 해서 정말 아이의 미래는 밝은 것입니까?

불투명 시대라고 하는 지금, 좋은 대학을 나오면 안심할 수 있는 시대가 아닙니다. 아이가 꿈과 목표를 가지고 행복한 미래를 얻기 위해서는, 아이 자신의 힘으로 먹고 살 수 있게 되기 위해서는 학원이나 수강하기로는 익힐 수 없는 "살아가는 힘"을 익히는 것이 필요합니다.

"살아가는 힘"이라 함은 문제 해결 능력, 창의력, 상상력.

어떤 어려움이라도 스스로 생각하고 해결하고 앞으로 나아가는 힘이며 또, 아이의 모든 가능성을 늘려가는 힘입니다.

#### <저자 소개>

##### 쿠로카와 이호코

1959년 나가노현 출생. 나라 여자대학 이학부 물리학과 졸업.

(주) 감성 리서치 대표이사. 제조 업체에서 인공 지능 연구에 종사 한 후, 뇌와 언어의 연구를 시작한다. 이윽고, 어감과 인간 의식의 관계를 발견하고 자신의 마케팅 이론을 개척.

저서로는 <뇌 성장의 황금 규칙 - 아이의 뇌를 풍부하게 키우는 뇌 과학> <행복 뇌로 기르자!> <부부 뇌~남편의 마음과 아내의 마음은 왜 이렇게도 상반되는 것인가> <이성을 잃는 여자 질리지 않는 남자~남자와 여자의 뇌 과학> 등이 있다.

#### <목차>

1 장 뇌 교육은 아이의 가능성을 무한대로 한다!

**교육이란 돈을 써야만 하는가?**

많은 부모가 고민하고 있는 조기 교육과 돈의 문제  
연봉은 줄어도 교육비는 점점 상승 추세  
아이 한 명을 키우는 데는 평균 1000만 엔  
뇌 과학적으로 보면 조기 교육은 "필요 없다"

**돈을 들이지 않고 머리 좋은 아이 기르기**

아기의 두뇌는 성인보다 훨씬 바쁘다  
뇌를 지루하게 하면 지식의 기쁨을 잃어 버린다!

**"뇌에 좋다"라는 것은 무슨 말인가?**

다양한 경험을 쌓는 것이 뇌를 성장시킨다  
한 개의 오이가 교육 완구보다 아이의 뇌를 자극한다

**바깥 놀이는 오감을 자극하여 아이를 성장시킨다**

자갈을 모으거나 잡초를 뽑는 것도 개성이라고 생각하자  
성장기의 뇌는 몸을 움직이고 싶어 견딜 수 없어한다!

**아이의 호기심을 존중하는 생활을 하자**

모든 사람이 "천재 뇌"로 태어난다  
어린이의 언동을 관찰하면 아이의 재능을 발견할 수 있다  
조기 교육이 천재 선수를 만든다는 것은 복권적인 확률

**脳育에서 반드시 지켜야 할 규칙 5개**

脳育에는 오히려 하지 않는 것이 좋은 것이 훨씬 많다  
규칙을 계속 무시하는 뇌는 여러 가지 문제를 안고 있다

**2 장 알아 두고 싶습니다! 뇌의 구조와 활용 방법****대뇌는 인체의 "총사령부"**

뇌 전체의 약 80%를 차지하고 있는 "대뇌"  
전두엽이 발달하면 계획성이 있고 절도있는 아이가 된다  
전두엽은 인간답게 살기 위한 중요한 기능을 한다

**소뇌는 인간의 "지성의 근원"**

소뇌를 단련하면 이과·문과·예술의 재능이 성장한다

절대 음감은 8세까지 자란다  
연령이 다른 어린이와 놀려라!

### 멜라트닌 수면이 아이의 머리를 똑똑 하게한다

성장 과정에서 영향이 큰 4개의 물질이란?

두뇌는 잠 들어있을 때 성장하고있다

멜라토닌 수면 규칙 ① 22시~2시 사이에 자면 머리가 좋아진다

멜라토닌 수면 규칙 ② 밤에 목욕을 하면 성적이 올라간다

멜라토닌 수면 규칙 ③ 광원을 셧아웃 하여, 뇌의 스트레스를 제거

멜라토닌 수면 규칙 ④ 밤 9시에 텔레비전 전원을 끄기

### 세로토닌이 폭발하지 않는 아이로 만든다

아침에 일찍 일어나 세로토닌을 내면 하루의 뇌가 활발하게 움직인다

아침 빛을 감지하면서 습관적으로 몸을 움직이기

세로토닌이 나오면, 삶의 힘이 밀려온다

"온화하게 마음이 움직였다는 사실"이 지식으로 바꾼다

### 도파민과 노르 에피네프린이 정교한 두뇌를 만든다

의욕과 호기심의 열쇠를 쥐고있는 도파민

노르아드레날린이 아이의 집중력을 키운다

## 3 장 연령별 아이를 성장시키는 심플 腦育術

### 0세~3세 : 모국어 형성기. 한손에 휴대폰 든 수유는 NG!

아름다운 일본어를 샤워처럼 퍼부어라

언어 교육은 휴대폰을 내려놓는 것부터 시작하자

장난은 당연한 일로 생각하고 꾸지람을 할 때는 각오를 하라

### 4세~11세 : 소뇌의 발달 · 언어의 완성, 그리고 골든 에이지로

인생에서 가장 두뇌가 비약하는 시기

4세~7세 가까이 있는 어른을 보고 행동의 기본을 익히는 시기

스포츠 · 예술을 시작하는 좋은 타이밍은?

7세~8세 '점'이었던 말이 '선'이 되고, 미래와 과거를 잇는다

9세~11세 뇌의 "초" 성장기, 골든 에이지

12세~15세 : 신체와 함께 뇌도 어른이 되는 변환기

신체의 성장에도 뇌의 사용법에도 당황스러운 사춘기

생식 호르몬이 사춘기의 뇌에 영향을 미친다

성인 뇌로 변화하여 공부가 재미있어지는 시기

집어넣는 교육도 이 시기라면 OK!

#### 나이에 따라 다른 추천 필독서

만화나 애니메이션보다 활자가 뇌에 효과!

0세~3세는 그림을 즐긴다. 3세~7세는 이야기를 들려준다

9세~11세의 모험도 시리즈. 12세 이후는 부정적인 책도

#### 여자아이 특유의 뇌를 풀 가동하는 요령

초경 전부터 철분을 섭취하는 식생활을

#### 4 장 살아가는 힘을 UP시키는 심플 생활 습관

돈보다 시간과 노력이 脳育에는 중요하다

꾸지람보다 경험을 주는 것이 뇌에는 플러스

아이를 관찰하고 함께 고민한다. 그것이 학습으로 이어진다

#### 칭찬 성장, 정말 옳은 것인가

어른과 동일하게 대등하게 사귀는 것도 중요

#### 속속 뇌를 성장시키는 밥 먹는 방법은?

아침밥의 반찬 수로 자녀의 성적이 결정

아침밥으로 과자빵은 NG! 30분에 에너지가 단절된다

#### 뇌에 좋은 식사는 밸런스가 좋은 식사

「당」은 달콤한 유혹이 가득! 잘 배치하여 먹는 것이 중요

신경 회로를 만드는 「아미노산」에도 주목

염분 ≠ 유해한 것. 부족할 때는 보충이 필요

#### 5 장 육아로 헤맬 때의 팁 15 ~소박한 의문 Q & A~

Q1 그만 자녀의 안좋은 면을 엄청 봐 버렸습니다.

Q2 남자 아이와 여자 아이의 뇌의 제작이 다르다면, 꾸짖는 방법도 달리 하는 것이 좋을까요?

Q3 무엇을 해도 집중력이 따르지 않는 우리 아이. 어떻게하면 좋을까요?

Q4 방이정리되지 않아 좌절합니다. 왜 우리집 아이, 이렇게 더럽히는 것입니까?

- Q5 어린이의 살아가는 힘의 강도는 유전자? 아니면 기는 대로 성장합니까?
- Q6 아이에게 도움을 구할 때 뇌 교육적으로는 어느 나이·무엇을 시키면 좋은지 기준이 있나요?
- Q7 아이가 울면 무심코 안고 달래 버립니다. 그렇지만 안아주는 버릇을 들이면 향후 발달에 악영향이라고 들었습니다...
- Q8 아이가 왼손잡이입니다. 빨리 교정을하는 것이 좋을까요?
- Q9 아이가 만1세가 되면 보육원에 맡기고 일을 시작 할 예정입니다. 그 경우의 주의점을 가르쳐주세요.
- Q10 아이가 말대꾸를 하거나 성인이 사용하는 말과 비꼬는 표현을 하게 되서 곤란합니다.
- Q11 학교에서 돌아오면 게임기만 합니다. 가끔씩은 밖에서 놀리고 싶습니다...
- Q12 아이에게 관용을 베풀지 못합니다. 몹시 꾸짖고 마는 것이 걱정입니다.
- Q13 낮잠은 아이들에게 절대적으로 필요한가요?
- Q14 아이가 학원에 다니고 싶다고 말하기 시작했습니다. 저는 필요성을 느끼지 않습니다만...
- Q15 싫증을 잘 내어 학원을 금방 그만두는 아이에게 강한 의지를 갖게 하고 싶어요.