

- 타이틀 : 해피 뇌를 만드는 방법 아이도 엄마도 매일이 즐거워진다!
- 저 자 : 오오하시 교우코
- 페이지 : 128
- 장 르 : 육아, 뇌
- 발행일 : 2014년 5월 15일
- ISBN-13 : 9784839951504



행복한 아이들의 미래를 만든다! 뇌에서 시작하는 마법의 메소드!

<내용 소개>

아이들의 성장 과정에서 다양한 어려움이 발생하지만 해피 뇌가 잘 자랐다면, 그것을 곤란으로 생각하지 않고, 오히려 적극적으로 즐길 수 있는 힘으로 바뀌어갑니다.

또한 해피 뇌를 가지고 있는 사람은 언제나 평온한 마음을 유지하고 자기자신이 만족한 상태로 있을 수 있는 상태를 만들어 낼 수 있습니다.

어릴 때부터 해피 뇌를 크게 키워 나가면 인생에서 어떤 어려움이 발생해도 적극적으로 대처해 나갈 수 있을 것입니다. 이 책에서는 이 해피 뇌를 만드는 방법을 아동복지의 최전선에서 오랜 활약을 해 온 저자가 알기 쉽게 해설합니다.

<저자 소개>

오오하시 교우코

학교 심리사, 고급 교육 카운슬러, 가이던스 카운슬러.

아오야마 학원 대학 대학원 문학 연구과 교육학 전공 박사 전기 과정 수료.

초등학교 교사, 어린이 영어교실 강사 등을 거쳐 초등학생과 중학생을 대상으로 한 「마음의 상담실」에 종사한다. 전문 분야는 아동 발달, 아동의 QOL. 일본 교육 심리 학회・일본 아동 정신 신경 학회에서 QOL를 연구발표한다. 미국 유학 중 (Central Washingtonstate college)에는 여름 캠프 등에서 많은 인종의 아이들에게 일본의 문화를 전했다.

<목 차>

제 1 장 해피 뇌의 기초 지식

쑥쑥 자라는 아기의 뇌

스트레스에 강한 해피 뇌

QOL이란?

빨리 포기해 버리는 현재의 아이들

해피 뇌는 누구에게나 갖추어져있다

빨리 포기 아이와 끈기 있는 아이의 차이

해피 뇌는 언제부터에서도 자란다

제 2 장 해피 뇌의 발아

유아기에 기른 해피 뇌는 '평생 물건'

해피 뇌를 만드는데 최적의 타이밍

부드러운 뇌에 적절한 자극을 줍시다
양질의 수면이 해피 뇌를 만듭니다
아이와 스킨십을 합시다

뇌에 많은 산소를 보내세요
아이의 성장이 늦다고 걱정된다면
세 살 적 버릇이 여든까지 간다

제 3 장 해피 뇌를 크게 성장시키기

아이를 TV 아이로 만들지 않기 위하여
텔레비전의 해
전자 매체의 이용 방법을 생각합시다
전자 기기는 잘 활용합시다
좋은 책을 많이 줍시다
아이의 이야기에 귀를 기울입시다
해피 뇌를 기르는 음식은?
장이 뇌의 성장을 돕습니다
칭찬하는 것만이 아니라, 인정해 줍시다

좋은 가정교육과 나쁜 가정교육
가정교육의 타이밍
일본의 연중 행사가 갖는 힘
열중 할 수 있는 일을 찾아보세요
초등학교 입학에 불안을 느낀다면.....
게임 감각으로 수수께끼를 풀자
학교를 즐기는 것으로써 해피 뇌가 자란다
부모가 애정을 부으면 아이는 반드시 응해줍니다

제 4 장 엄마도 해피 뇌로!

주위의 사람에게도 협력을 구합시다
미소를 지으세요
EQ를 의식한 접근을 합시다
아이가 말을 듣지 않을 때는?

좋은 생각은 부모와 자식 사이를 순환합니다
아이가 했으면 좋겠다고 생각하는 것은 부모
가 솔선해서 합시다
해피 뇌가 성장하는 아이와의 관계법

제 5 장 곤란스러울 때 Q & A [전편]

Q1 밤 울음
Q2 손가락질
Q3 그림책 읽어주기 (1)
Q4 낮가림
Q5 손가락 빨기, 손톱 물어뜯기

Q6 깨물기
Q7 그림책 읽어주기 (2)
Q8 집단 속에 들어가지 못한다
Q9 자해행위 (머리를 바닥에 찰는다)

제 6 장 곤란스러울 때 해결 Q & A 【후편】

Q10 반항기 • 싫다~의 시기
Q11 행동이 느리다
Q12 칭찬 방법, 인정 방법
Q13 보육원 가기를 꺼린다

Q14 혼자 논다 (친구가 없다)
Q15 공격적인 아이
Q16 형제끼리 싸움
Q17 준비물을 잘 챙기지 못한다

맺음말