



NEUROVERSITI

# neuro parenting *Workbook*



By Dr Rizal Abu Bakar



# **KANDUNGAN**

**Pengenalan | 1**

**Organ Yang Paling Penting | 2**

**Modul O | 3-7**

**Modul T | 8**

**The Power Of Respect | 9-17**

**Neurobic | 18-19**

**Neuroleadership | 20-24**

# PENGENALAN

Kita akan pelajari 4 perkara iaitu:

*Otak*



*Tidur*



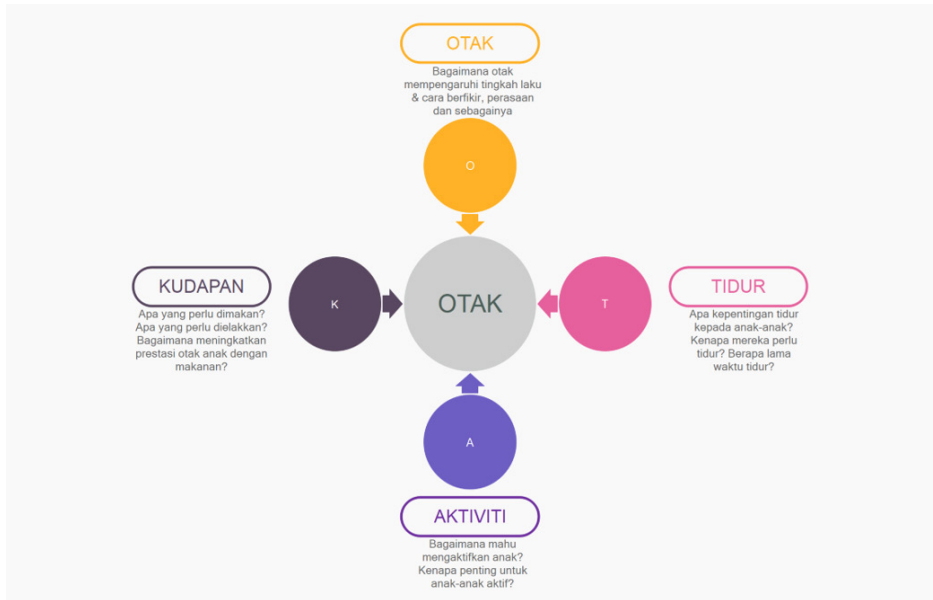
*Aktiviti*



*Kudapan*



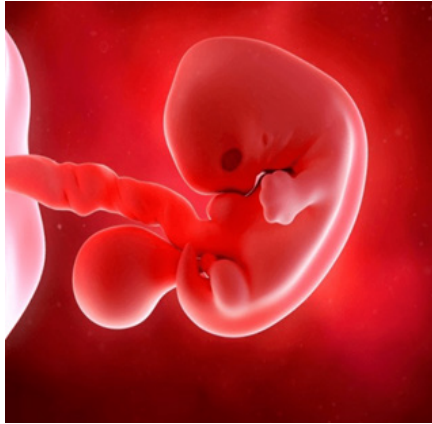
# ORGAN YANG PALING PENTING



**Kaedah STORYTELLING mengaktifkan:**

---

# MODUL 0



**KETIKA INI 200,000 HINGGA 500,000 SEL OTAK  
DILAHIRKAN KETIKA ANAK DIDALAM  
KANDUNGAN**

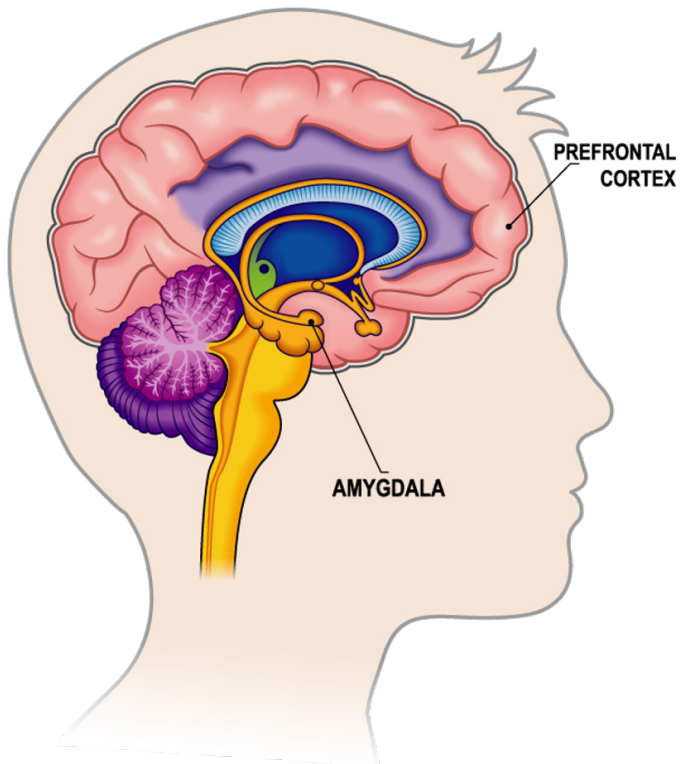
Apa yang dimakan dan dilakukan oleh ibu  
memberi kesan langsung kepada:

---

**BERHATI-HATI.**

Apa yang kita ambil, apa yang kita cakap dan tuturkan, pada ketika itu ber-  
laku pembentukan atau lahirnya sel-sel otak baru bayi didalam perut.

Prefrontal Cortex adalah CEO of the brain.



Bahagian ini bahagian sangat penting untuk otak manusia. Di sinilah kita berfikir, dan membuat keputusan. Kita membuat pertimbangan antara buruk dan baik.

Apabila kita melakukan kesalahan, kita belajar daripada kesalahan itu. Pengalaman masa lalu. Itu adalah tempat dimana Prefrontal Cortex berfungsi.

Usia bagi seseorang lelaki untuk mempunyai bahagian prefrontal cortex yang sempurna adalah ketika berumur 25 tahun. Manakala bagi perempuan pula pada umur 24 tahun.

---

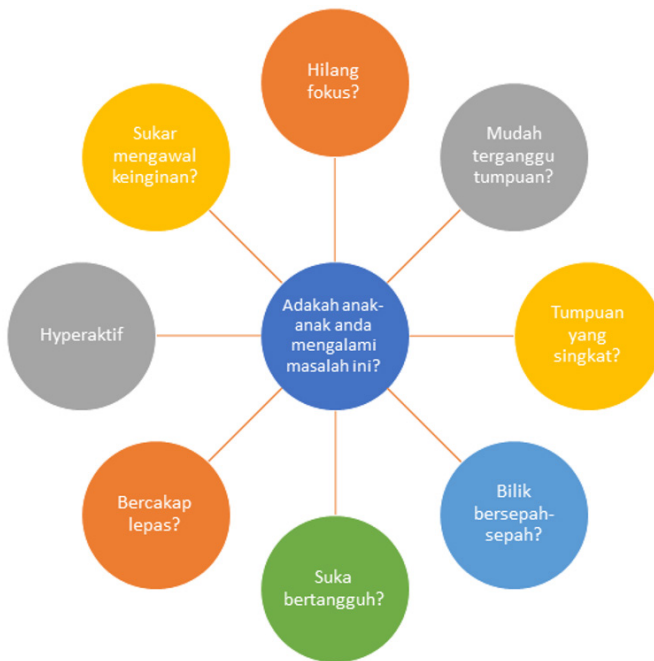
Jadi sebelum umur ini bahagian Prefrontal Cortex masih belum terbentuk sepenuhnya.

Dimana pusat fikir anak-anak?

---

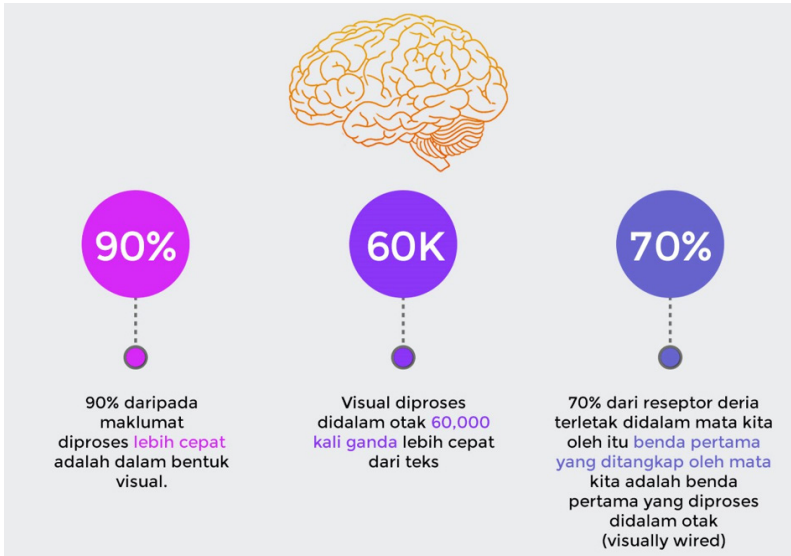
AMYGDALA umpama \_\_\_\_\_

---



### Bagaimana mahu mengatasi masalah-masalah ini?

1. Meningkatkan hormon \_\_\_\_\_ dengan mengambil makanan \_\_\_\_\_.
2. Mengambil \_\_\_\_\_ chocolate.
3. Menggalakkan anak-anak \_\_\_\_\_.
4. Mengambil minyak \_\_\_\_\_.



### 3 Kaedah mudah mengaktifkan otak anak-anak :

---

---

---

**B:** \_\_\_\_\_

**O:** \_\_\_\_\_

**M:** \_\_\_\_\_



Bernafas melalui hidung → perut mengembang

Menguaap → Menambah oksigen didalam otak

Banyakkan sentuhan → mengeluarkan hormon oxytocin

Anak tidak memandang mata kita → maklumat tidak sampai

### **Gunakan lebih BAHASA VISUAL.**

BAHASA VISUAL ini bagaimana?

\_\_\_\_\_ tak?

Boleh \_\_\_\_\_ tak?

\_\_\_\_\_ juga adalah BAHASA VISUAL

<b>Orang Dewasa Berfikir Menggunakan</b>	<b>Kanak-Kanak Berfikir Menggunakan</b>

# MODUL T



**Bayi 12 bulan** kebawah memerlukan \_\_\_\_ jam tidur.

**1-2 tahun** memerlukan \_\_\_\_ jam tidur.

**5 tahun** kebawah memerlukan \_\_\_\_ jam tidur.

**13 tahun** kebawah memerlukan \_\_\_\_ jam tidur.

**17 tahun** kebawah memerlukan \_\_\_\_ jam tidur.

**Orang dewasa** memerlukan \_\_\_\_ jam tidur.

Semasa tidur badan mengeluarkan \_\_\_\_\_ hormon.

Hormon ini membantu anak-anak \_\_\_\_\_.

# POWER OF RESPECT

## **R** RESPEK

### The Rules of RESPEK



What must I do for my children to show my RESPEK on them?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

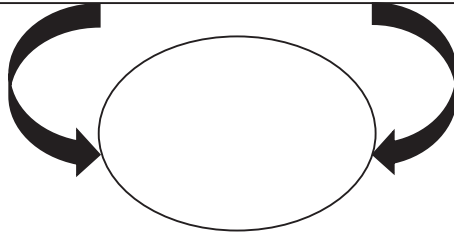
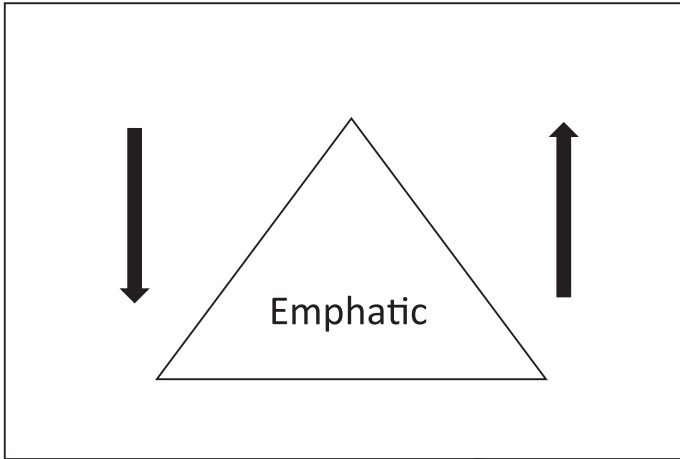
You must not:

---

---



# EMPHATIC LEADERSHIP




**Good Listening**

---

---

---

**Body Switching** 

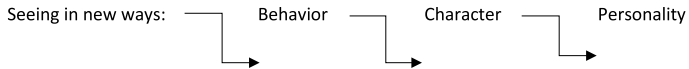
---

---

---



# SEEING PROBLEM IN A NEW WAYS



List down your children's behaviour, character and personality:

**BEHAVIOUR**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

**CHARACTER**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

**PERSONALITY**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

How to treat them?

---

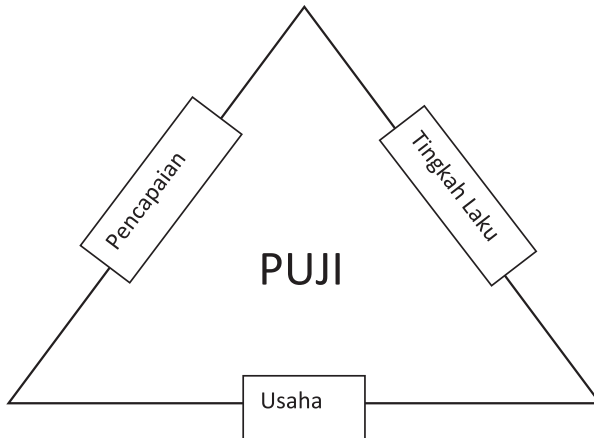
---

Kenal pasti Masalah	Baiki Masalah	

*(Right down the checkbox)*



# PRAISE



Latihan: Sila tulis contoh pujian yang betul untuk anak-anak.

1. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_

Growth  
Mindset

identify

---

---

---

KEPERCAYAAN

Fixed Mindset

identify

---

---

---

Soalan:

1. Puji pada
2. Bukan puji pada





# EXPECTATION

Kenal pasti Teknik framing anak. Tulis tentang kapasiti, kebolehan dan personaliti diri anak.

## FRAMING

Kapasiti

---

---

---

---

Kebolehan

---

---

---

---

Personaliti

---

---

---

---



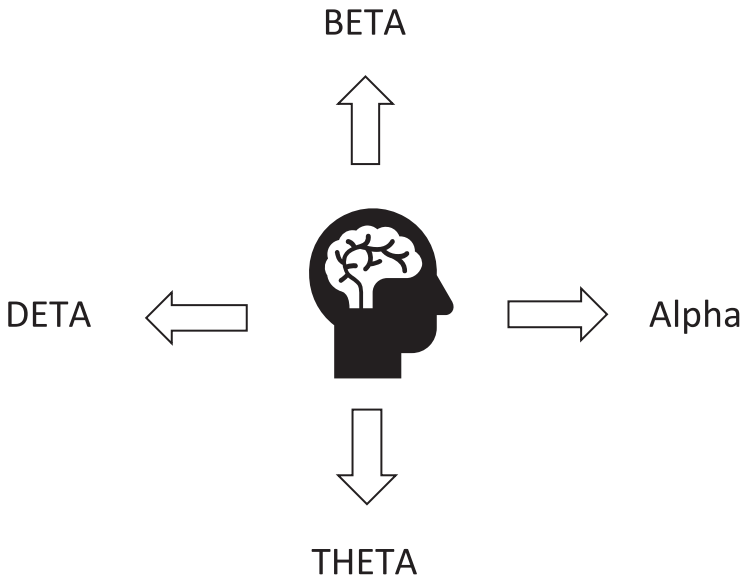
# KOMUNIKASI

Positive Language

3 Positive Language	3 New Alternatives

3 Negative Language	3 New Alternatives

Gelombang Minda:



Soalan:

1. Minda anak berumur 0-7 berada pada gelombang  (separuh sedar)
2. Gelombang Beta adalah gelombang \_\_\_\_\_
3. Bahasa mempengaruhi \_\_\_\_\_
4. Perkataan positif akan programkan dalam \_\_\_\_\_

Andai kata anak-anak anda lakukan kesalahan, bahasa yang seperti mana perlu dipertuturkan ?

---

---

# NEUROBICS

Isi perkataan kosong dibawah:

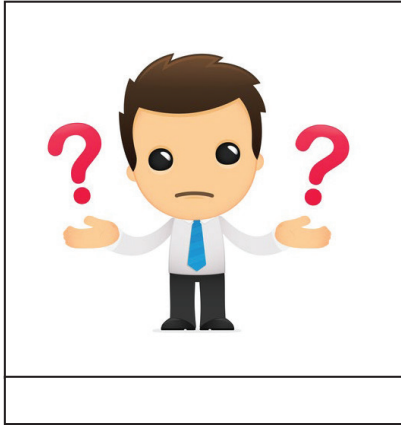
1. Cara pernafasan yang baik adalah dengan memastikan \_\_\_\_\_ mencukupi. Bernafas dalam keadaan sedar dan \_\_\_\_\_.
2. Belajar bahasa dan \_\_\_\_\_ baharu setiap hari.
3. \_\_\_\_\_ adalah aktiviti fizikal yang dapat lahirkan sel otak yang baharu ?
4. Sukan yang melibatkan pergerakan koordinasi seperti bola keranjang, tenis dan \_\_\_\_\_ dapat aktifkan otak.
5. Permainan jawab teka silang kata, sudoku dan \_\_\_\_\_ dapat aktifkan otak.
6. Otak perlukan rangsangan untuk melonjakkan prestasi otak dengan pelajari perkara baharu seperti hadiri \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_.
7. Bina \_\_\_\_\_ untuk capai sasaran.
8. Elemen kognitif seperti melibatkan elemen berfikir dan interaksi dengan orang lain adalah contoh elemen orang yang berjaya. Mereka dikategorikan dengan orang yang \_\_\_\_\_ ke atas apa yang dirancangan.
9. Hormon yang membunuh sel otak di dalam hippocampus (pusat memori) adalah \_\_\_\_\_ dan homocysteine.
10. Otak perlukan \_\_\_\_\_ sebagai sumber nutrisi.

Pilih perkataan yang betul kemudian bulatkan:

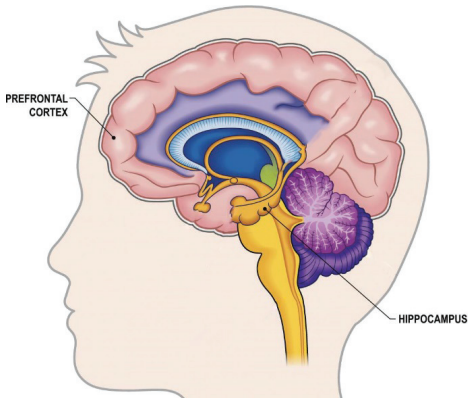
1. Gunakan tangan (dominan) (tidak dominan) apabila melakukan sesuatu untuk merangsang bahagian otak.
2. Otak akan tercabar dan lebih aktif apabila kita (membaca buku dalam bidang kita) (membaca buku bukan bidang kita)
3. Sarapan yang (bernutrisi) (tidak bernutrisi) adalah penting untuk memastikan otak beroperasi dengan baik.
4. Kuasa (teks) (visual) dapat melihat diri kita apa yang kita capai untuk jangka masa yang hadapan.

1) Teknik di bawah dapat mengaktifkan keseluruhan otak.

Isikan ruang kosong dibawah, Teknik apakah yang digunakan ?



2)



Makanan yang membunuh Hippocampus (pusat memori)?




## What's Holding Me Back?

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## What Must I Release?

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## What Must I Start?

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## What Must I Learn?

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



What Help Do I Need?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Apakah yang membuat saya mensyukuri kehidupan saya sekarang ?

---

---

Bagaimana perkara itu membuatkan saya bersyukur ?

---

---

---

Bagaimana perasaan saya tentang perkara itu ?

---

---

---

Apakah perkara yang paling nikmat dalam kehidupan saya berasa nikmat ?

---

---

---

Bagaimana perasaan saya tentang perkara itu ?

---

---

---

Siapakah yang saya cintai ?

---

---

---

Siapakah yang mencintai saya ?

---

---

---

Bagaimana perasaan saya tentang perkara itu ?

---

---

---







**NEURO**VERSITI