**開發孩子的潛能，父母要掌握的4大重點**

2020.03.06 (更新 2020.04.29)

by 親子天下編輯部 (親子天下)

想要孩子大腦發育良好，不需要花錢去「開發」，只需留意幾個重要面向......。

嬰幼兒在身體和大腦的發展速度快得驚奇。大腦的結構和運作,決定了孩子的智力、情緒和性格。特別留意以下幾個重要面向，可以幫助孩子擁有好腦力，展露潛能開發的契機：

1. **身體活動**:身體健康,腦袋才會好、反應才會快,智力、語言、社會情緒的發展才有根基。孩子會走會跑後,每天盡可能讓孩子進行30分鐘以上,微出汗的大肌肉活動。
2. **飲食**:大量深色蔬果、高品質蛋白質、足夠水分、鈣質、堅果和魚油,都是很好的健腦食物。但要避免高糖分及食品添加物。
3. **探索與藝術**:在腦神經元一面快速連結,也大量同步在修剪的時期,讓孩子從事具有挑戰性的問題解決,或參與音樂、舞蹈、藝術創作活動。高度心智投入和情緒激發,可帶來最好的學習效果。這二者都可以用「玩」來歸結,例如:玩沙、堆積木,鬼抓人,踢球,跟著音樂唱歌跳舞......就讓孩子自發性充分遊戲吧。
4. **關愛**:「愛」是大腦發展重要的保護因子。正向、包容、自省、有同理心的父母,帶給孩子好的生活基本照顧,孩子身體健壯玩夠了，大腦自然長得好。