

Gadzi mózg

Teoria mózgu jak na dłoni D. Siegel’a

1. Pień mózgu (nadgarstek) część, która odpowiada za bicie serca, oddychanie, przepływ krwi, dba również o nasze bezpieczeństwo. W chwili zagrożenia, stresu, złości ta część uaktywnia się. Tak jak gad chce zrobić wszystko, żeby chronić swoją fizyczność, bo czuje się w niebezpieczeństwie.

Jedynie opcje jakie ma ta część mózgu do wyboru to reakcja:

- zamrożenia
- ucieczki
- walki.

2. Układ limbiczny, mózg ssaczy (kciuk) to miejsce przetwarzania emocji i przechowywania wspomnień. Tutaj znajduje się też system ostrzegania o niebezpieczeństwie (ciałko migdałowate).

3. Kora nowa (palce)- tu myślisz i planujesz

4. Kora przedczołowa (paznokcie) dojrzewa nawet do 27 roku życia- ta część odpowiada za:

- Rozumienie uczuć innych osób,
- Umiejętność uspokajania się,
- Umiejętność dokonywania wyborów,
- Moralność ,
- Umiejętność wczuwania się w sytuacje innych osób.

Odkakiwanie klapki- kiedy jesteśmy zestresowani, przemęczeni, zezłoszczeni, niezadowoleni kora przedczołowa i czołowa się wyłącza i przestaje współpracować z resztą naszego mózgu. Wtedy uruchamia się „Gadzi mózg” (pień mózgu i układ limbiczny) i wchodzimy w jedną z trzech reakcji: ucieczki, walki lub zamrożenia.

Neurony lustrzane

Nasze mózgi są tak skonstruowane, żebyśmy mogli uczyć się przez naśladowanie.

Czasami ktoś ziewa i Ty też masz ochotę ziewać?

Nasze mózgi odzwierciedlają za pomocą „lustreczek” zachowania i uczucia innych.

Pozytywna Przerwa

Taka przestrzeń do której się udaję, kiedy klapka mi odskakuje i mam gadzi mózg.

Pozytywna Przerwa pozwala dzieciom i dorosłym uspokoić się na tyle, by zaczęły funkcjonować z poziomu mózgu racjonalnego (kory nowej) oraz mogły rozwiązywać problemy i uczyć się. Pozytywna przerwa zachęca dzieci do tworzenia wspierających przekonań na temat siebie, otaczającego ich świata i swego zachowania. Tylko w takim stanie umysłu mogą uczyć się na błędach i/lub decydować, jak można naprawić szkodę, czy zranienie wynikające z ich zachowania.

Ćwiczenie:

Co pomaga Ci się uspokoić i odzyskać panowanie nad sobą? Wypisz listę czynności, które pomagają Ci odzyskać spokój i zamknąć klapkę. Podkreśl i wybierz 1 lub 2 sposoby, które wykorzystasz przy najbliższej okazji, kiedy zdecydujesz się nie wybuchnąć, a pójść w miejsce odosobnienia i uspokoić się.

.....

.....

.....

.....

Znajdź swoje miejsce pozytywnej przerwy, opowiedz o tym dziecku, zachęć innych do tworzenia miejsc pozytywnej przerwy. W klasie czy sali możecie stworzyć miejsce pozytywnej przerwy. Wspólnie je urządzić i nazwać.

Kiedy wchodzę i widzę bałagan, syf w domu, w sali, klasie zadaję sobie pytanie:

Jakie to będzie miało znaczenie za 15-20 lat?

A jakie będzie miało znaczenie to, że się wydrę, szarpnę, uderzę dziecko, bo wpadłam w złość widząc bałagan czy jakieś zniszczenie za 15-20 lat?