



PREVOD VIDEA: ROČNI MODEL MOŽGANOV (DANIEL SIEGEL)

Najboljša stvar zame je, da sem imel priložnost študirati možgane in znanje o tem prenesti na starševstvo. In ročni model možganov, ki ga uporabljam pri učenju staršev, je zelo uporaben za razumevanje njihovega delovanja. Torej, če vzamemo naš palec in ga damo na sredino dlani, ter pokrijemo s prsti, je to zelo koristen model možganov in, ko dejansko vidimo pred nami, kaj se pravzaprav dogaja v možganih, lahko spremenimo to, kar možgani počnejo. Naj vam razložim osnove možganov in struktur v njih.

Hrbtenjačo predstavlja zapestje, nato gre v dlan, v lobanjo, možgansko deblo in limbični sistem, ki delujeta skupaj, da regulirata vzburjenje, čustva in flight, fight, freeze odzive (o.p.: če vas zanima kaj o tem, mi javite, lahko razložim). Možgansko deblo in limbični sistem se nahajata pod možgansko skorjo. Možganska skorja pa je višji del možganov, ki nam pomaga pri sprejemanju zunanjega sveta in razuma. Sprednji del možganske skorje, ki je za čelom, pomaga uravnati možgansko deblo in limbični sistem. To uravnavanje je zelo pomembno, saj včasih pride do situacij, ko smo utrujeni ali se nam kaj takega zgodi v življenju, nekdo pritisne na neko naše čustvo, zato nam lahko 'dvigne pokrovko'. Tako namesto, da bi bili uglašeni, povezani, uravnani in fleksibilni, izgubimo vso to fleksibilnost, izgubimo razum, odreagiramo na način, ki je za druge strašljiv, tudi za naše otroke. Lahko se priključite nazaj na 'omrežje in na avtocesto' in se pobotate z otrokom. Lahko mu razložite kaj se je zgodilo z vami in uporabite lahko tudi ta ročni model možganov, tudi če so samo 5 ali 6 let stari. Kako razumeti, ko se dvigajo čustva iz možganskega debela in limbičnega sistema, da je prepis tako močan, da lahko 'dvigne pokrovko'. Otroci so hodili k meni in mi pokazali, da jim bo vsak čas 'dvignilo' in rabijo odmor. In že, ko samo poimenujemo to, že lahko ukrotimo situacijo. In to je moč uporabe tega ročnega sistema zase in za naše otroke. Da nam vsem pomaga dojeti bistvo kaj se dogaja v čustvenih odzivih, ki jih imamo v toku vsakodnevnega življenja.

Jasmina Robnik Poličnik