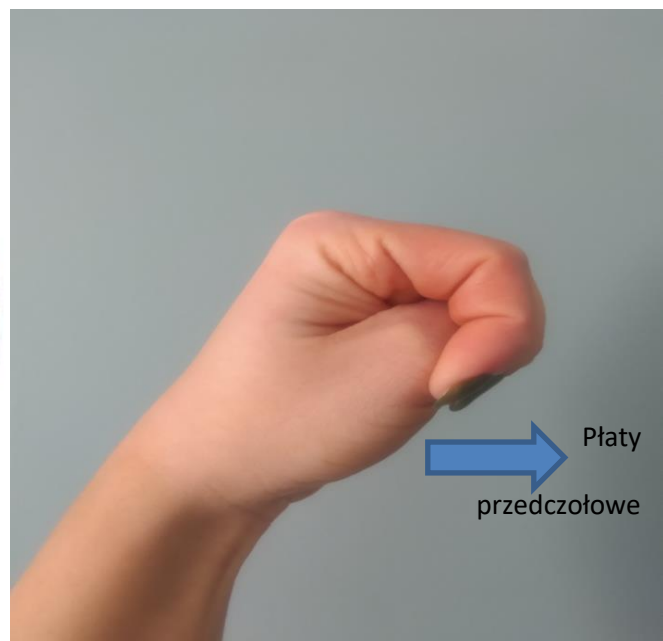




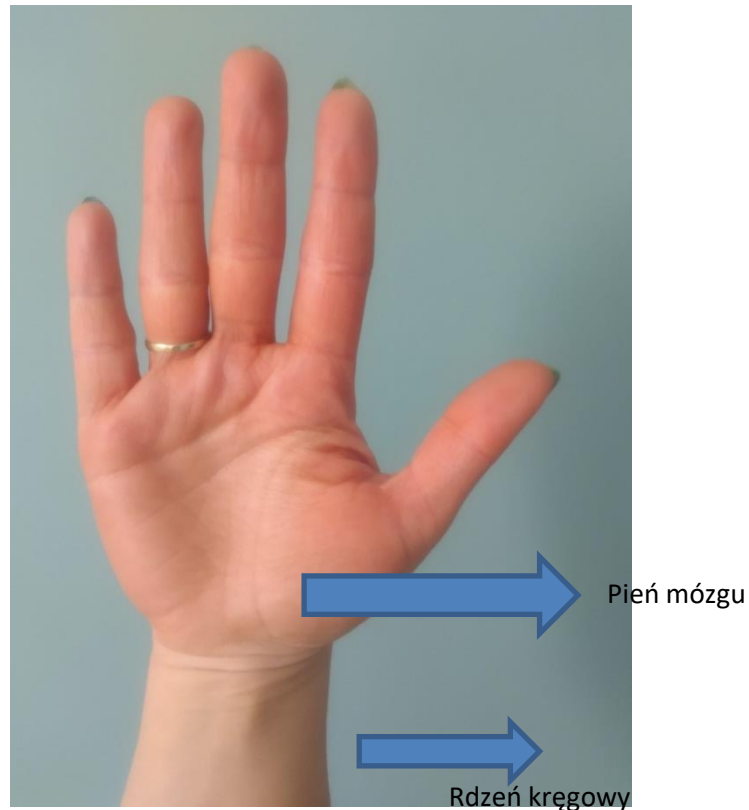
JAK DZIAŁAJĄ EMOCJE?

Aby móc efektywnie zarządzać własnymi emocjami i wspierać nasze dzieci w rozwijaniu dojrzałości emocjonalnej musimy w pierwszej kolejności dowiedzieć się jak te emocje powstają. Pozwoli nam to zrozumieć dlaczego miewamy poczucie, że pokonał nas stres lub nie panujemy nad emocjami.

W niezwykle prosty sposób działanie mózgu obrazuje model profesora Daniela Siegela. Obrazuje on proces powstawania emocji oraz rolę jaką w zarządzaniu emocjami odgrywa kora nowa i płaty przedczołowe. Ponadto jest zrozumiały dla przedszkolaków i ułatwia im wgląd w świat dotyczących ich emocji. Wszystko czego potrzebujemy, żeby zrozumieć jak działa nasz emocjonalny mózg to przyjrzeć się naszej dłoni.....



Zacznijmy od **nadgarstka**, który symbolizuje rdzeń kręgowy. To właśnie tam znajdziemy nerwy przewodzące informacje z narządów wewnętrznych do mózgu. Taka szybka łączność, sprawia, że mózg dostaje informacje, że coś się dzieje. Przykłady: problemy trawienne w sytuacji stresu, szybsze bicie serca gdy się boimy ;-)

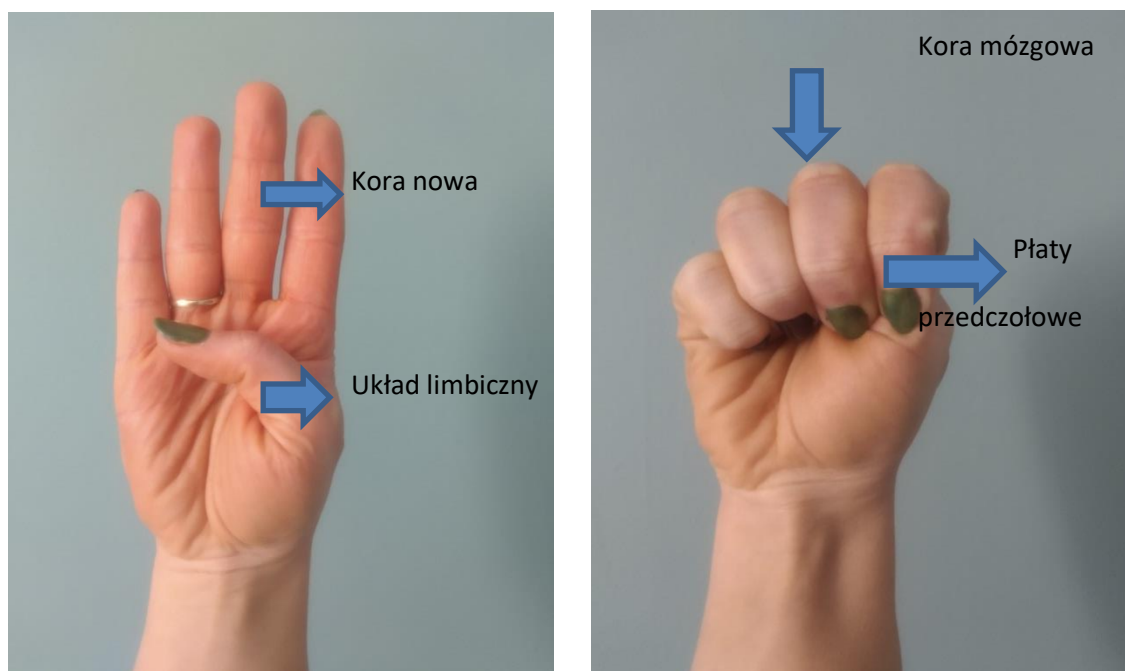


Kolejny obszar to **śródręcze** symbolizujące pień mózgu. To właśnie do niego trafiają wszystkie informacje przekazywane z rdzenia kręgowego. Nazywany 'gadzim mózgiem' ponieważ ukształtował się setki milionów lat temu i u wszystkich stworzeń wygląda podobnie. Jest pierwotną częścią mózgu odpowiadającą za popędy, poziom pobudzenia, poczucie głodu oraz regulującą podstawowe funkcje życiowe (bicie serca, oddychanie). To GADZI MÓZG mówi nam: walcz –uciekaj - zastępnij

Spójrzmy teraz na **kciuk** – to nasz układ limbiczny, 'stary mózg ssaczy'. W jego skład wejdzie ciało migdałowate, hipokamp, wzgórze, podwzgórze. Układ limbiczny jest miejscem, w którym powstają nasze emocje. To właśnie on odpowiada za stany i zachowania emocjonalne takie jak: strach, zadowolenie, poczucie przyjemności, tęsknotę, szczęście i wiele innych.

.....I na koniec **zawinięte palce**, czyli nasza kora mózgowa, 'nowy mózg ssaczy', rozwinięty wyłącznie u ssaków naczelnych. To pofałdowana struktura widoczna na ilustracjach mózgu. To właśnie w niej zachodzą wyższe procesy poznawcze: zdolność myślenia, rozwiązywania problemów, przewidywania, złożonej percepcji. Sfera od **pierwszych stawów palcowych do czubków palców** to

charakterystyczne tylko dla ludzi płaty przedczołowe łączące wszystkie pozostałe obszary mózgu, zarządzające wszystkimi sygnałami - to dzięki nim możemy **kierować naszymi emocjami**.



Odczuwane przez nas emocje na poziomie KCIUKA oraz podstawowe instynkty z poziomu ŚRÓDRĘCZA powinny być skontrolowane przez PALCE ZWINIĘTE W PIĘŚĆ czyli przez naszą umiejętność myślenia, wnioskowania o sytuacjach, stanach innych ludzi, konsekwencjach itp.

Gdy czujemy się dobrze pięść jest zamknięta i nasz płat czołowy działa prawidłowo, jednak gdy dopada nas stres lub zmęczenie zdarza się, że’klapka odskakuje’ i zaczynamy porozumiewać się z innymi z poziomu KCIUKA I ŚRÓDRĘCZA – czyli targają nami emocje i instynkty nie skontrolowane przez obszar myślenia. To wtedy właśnie zamiast poszukiwać rozwiązania problemu.....krzyczymy, grozimy, karzemy i nie kontrolujemy wypowiedzianych słów.

Warto pamiętać, że:

- płaty przedczołowe rozwijają się pod wpływem naszego doświadczenia ze światem, a zwłaszcza poprzez wszelkiego rodzaju sytuacje społeczne. To dlatego małym dzieciom tak trudno panować nad własnymi emocjami, planować własne działania, hamować reakcje itp. Wymagają wsparcia stabilnego dorosłego, który.....panuje nad swoimi emocjami

– płaty przedczołowe naszych dzieci najlepiej rozwijają się doświadczając stabilnej, bezpiecznej relacji z opiekunem

– płaty przedczołowe można ćwiczyć tak jak mięśnie. Nawet jeżeli teraz jesteś osobą, która nie najlepiej radzi sobie z własnymi emocjami, to w przyszłości możesz nauczyć się nimi zarządzać.

– nasze płaty przedczołowe najlepiej pracują, kiedy nie są przeciążone. Kiedy jesteśmy zmęczeni, głodni, przeciążeni obowiązkami, bierzemy na siebie zbyt dużo odpowiedzialności, to nasza energia, potrzebna płatom przedczołowym do efektywnego zarządzania szybko się wyczerpuje –

łatwiej wtedy wyprowadzić nas z równowagi. Zadbajmy o siebie i swoje potrzeby a nasze dzieci też na tym skorzystają

- aktywność fizyczna ma rewelacyjny wpływ na prawidłową pracę naszego mózgu

Dlaczego stres powoduje, że dzieci źle się zachowują?

Jak powyższa teoria przekłada się na praktykę?

Zachęcam do obejrzenia



<https://www.youtube.com/watch?v=qprivRHNCSc>

Jeżeli wiemy już jak nasze mózgi reagują w stresie i jesteśmy świadomi tego, że złość jest „zaraźliwa” to spróbujmy znaleźć sposób, żeby w tych trudnych sytuacjach pomóc sobie i dziecku.

