

Tänään pääsen puhumaan teille lempiaiheestani eli aivoista. Opetan teille Daniel J.Siegelin aivojen käsimallin. Tämä on todella yksinkertainen ja helppo opettaa myös lapsille. Myös siitä kätevä, että kulkee aina meidän mukana.

Tässä mallissa ranne kuvaa selkäydintä. Sisältä löytyy aivorunko. Peukalo edustaa limbistä aluetta. Kun tämä peukalo laitetaan sisään, minne se kuuluu ja tähän päälle tulee sormet. Niin nämä sormet edustavat aivokuorta. Tässä aivot ovat kokonaisuudessaan. Tässä suljetun käden edessä silmät ja täältä takaa löytyy takaraivo.

Avataan käsi ja aloitetaan aivorungosta, joka oli tässä kämmenen sisäpuolella. Aivorunko on meidän aivojen vanhin osio, yli 300 miljoonaa vuotta vanha. Se säätelee esimerkiksi hengitystä ja sydämen sykettä. Kaikkia automaattisia toimintoja. Sitä kutsutaan myös liskoivoiksi tai reaktiokeskukseksi. Siellä on taistele- pakene- jähmety – pyörry – reaktio.

Toiseksi esittelen peukalon eli limbisen alueen. Se on 200 miljoonaa vuotta vanha ja sieltä löytyy esimerkiksi amygdala eli mantelitimake. Tätä osaa kutsutaan myös nisäkäs - aivoiksi tai tunnekeskukseksi. Täältä löytyvät tunteet ja miten tulkitsemme erilaiset tilanteet (tunnereaktiot). Tulkintaan käytetään hippokampukseen talletettuja muistoja ja elämäkokemuksia. Täällä asustaa myös kiintymyssuhde. Siitä puhutaan lisää yhteyden osiossa.

Sitten on tämä sormien alue eli aivokuori. Se on meidän ajattelun alue. Tärkeitä ovat varsinkin nämä keskimmäiset sormet, joissa kaikki aivojen osat yhdistyvät. Täällä on myös etuotsalohko, jossa on meidän itsesäätely ja harkitsevaisuus. Kun aivot ovat yhdistyneessä tilassa, olemme rauhallisia, tasapainoisia ja meidän on mahdollisuus oppia uusia asioita.

Mitä sitten tapahtuu kun koemme jotain uhkaavaa, olemme stressaantuneita tai kiihdymme?

Tulee tunnekuuhu. Silloin puhutaan sellaisesta kuin ”flipping the lid” ilmiöstä eli meidän ”kansi” (=sormet) nousevat. Kun olemme tunnekuuhussa, tipahdamme aivojen reaktioalueelle.

Kun näemme, että lapsi on tällä tavalla hälytystilassa ja aivojen reaktioalueella tunnekuuhussa, niin minulle tämä käsi on myös ikään kuin stop-merkki. Silloin ei järkipuheet auta, vaan ensin täytyy saada aivot rauhalliseen, kokonaiseen, tilaan esimerkiksi itsesäätelyharjoituksilla. Sen jälkeen voimme käydä keskustelua tai opetella uutta asiaa.

Tämä olisi tärkeä muistaa niin kotona, luokahuoneessa kuin lapsiryhmässä. Tämä (=kokonainen tila) on aivojen ainoa tila, jossa voimme vastaanottaa tietoa, puhetta, kuunnella, ymmärtää ja oppia.

Osion tekstissä käsitellään sitä, miksi aivojen ymmärtäminen on niin tärkeää. Osion harjoituksissa saatte materiaalia näiden aivojen eri osien sisäistämiseen sekä ohjeet miten opettaa tätä käsimallia helposti myös pienille lapsille.