
Info aikuisille: Matkakohde 2: Aivojen aavikko

Kenenkään perheestänne ei tarvitse olla aivotutkija, mutta aivojen perusteiden ymmärtäminen, auttaa meitä ymmärtämään toisiamme. Lapselle ei aivoista tarvitse kertoa oikeilla termeillä tai todella tarkasti, vaan voimme käyttää lapselle sopivia termejä.

Jos lapsi on kuitenkin kiinnostunut, kannattaa uteliaisuutta ruokkia. Oma esikoiseni selasi jo viisivuotiaana innoissaan aikuisille tarkoitettuja aivokirjoja. Kannattaa pitää kuitenkin mielessä lapsen temperamentti ja herkkyys. Kaikki eivät pidä hyvin graafisista kuvista, vaan heitä aivokuvat voivat ahdistaa.

Tässä videossa aivoista opitaan käsimallin ja tunteiden liikennevalo värien kautta. Jos perheessä on pieniä lapsia, kannattaa videota pysäyttää välillä ja heidän kohdallaan puhua asioista myös kasvotusten. Lapset oppivat parhaiten asioita kasvotusten tapahtuvassa vuorovaikutuksessa keskustellen aiheesta.

Vaikka joissain kohdin puhun sivulauseessa esimerkiksi hermosoluista ja aivorungosta, ei lapsen (tai aikuisenkaan) tarvitse tietää, mitä ne tarkoittavat. Tärkeintä, on että ymmärrämme aivojen ja tunteiden yhteyden sekä sen, että aivomme kasvavat koko ajan. Lasten aivot ovat syntyjään todella keskeneräiset, varsinkin etuotsalohko on hyvin kehittymätön. Etuotsalohkolla on kuitenkin todella tärkeä tehtävä ajattelussa, tunteiden säätelyssä ja viisaiden valintojen teossa. Etuotsalohko kasvaa aina 25 - vuotiaaksi, jopa 30 - vuotiaaksi asti. Siksi lapsi tarvitsee tukeamme vielä pitkään.

Tulemme muissa videoissa kertaamaan ja puhumaan aivojen eri tiloista myös muun muassa tunteiden säätelyssä ja rauhoittumisessa. Jokainen video täydentää aiempaa tietämystä. Tämän videon ei olekaan tarkoitus kertoa kaikkea aivojen ja tunteiden yhteydestä, vaan opimme lisää kertaa kerralta.

Tämän matkakohteen jälkeen olemme oppineet seuraavia asioita:

- ★ Tunteet vaikuttavat aivojen käyttöön ja aivot tunteisiin.
- ★ Kun olemme rauhassa ja meillä on hyvin energiaa, ajatus kulkee paremmin.
- ★ Kun väsymme tai olemme varuillamme, meidän on vaikeaa keskittyä ja ajatella.
- ★ Kun energiamme ovat aivan loppu tai tulee tunnekuuhu, tipumme punaiselle alueelle. Silloin emme voi keskittyä, kuunnella ja meidän on vaikea säädellä tunteitamme.
- ★ Mitä paremmin pysymme vihreällä, sen parempi. Viisaan johtajan ohjaamana voimme keskittyä, ajatella, opimme paremmin ja meidän on helpompi säädellä tunteitamme.
- ★ Punainen ei kuitenkaan tarkoita epäonnistumista. On tärkeää hyväksyä myös tunnekuohut ja kuunnella kaikkien tunteiden viestejä. Meillä täytyy kuitenkin olla keinoja, joilla pääsemme takaisin rauhalliseen tilaan. Niitä opimme tulevissa videoissa.