

## Hvordan forklare håndmodellen (etter idé fra Daniel Siegel)

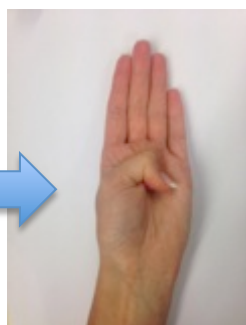
Se også Dag Nordanger: <https://www.youtube.com/watch?v=Sz5IJJ4t6c>

Vi kan dele inn hjernen vår i tre hoveddeler; overlevelsesshjernen, følelsseshjernen og tenkehjernen. Når vi har det bra og fungerer godt samarbeider de tre delene bra. Når noe farlig skjer er det mest aktivitet i overlevelsesshjernen og i følelsseshjernen. Dette for at vi skal kunne reagere raskt. Ved ekstrem fare kan overlevelsesshjernen ta over og vi reagerer instinktivt uten at tenkehjernen bestemmer hva som skjer.

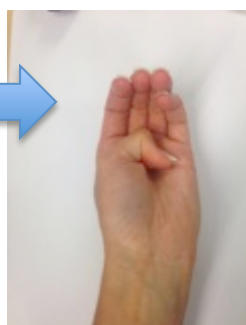
De tre hjernedelene kan faktisk ligne på hånden . Jeg skal nå forklare deg hvordan hjernen fungerer når vi opplever stress og fare.



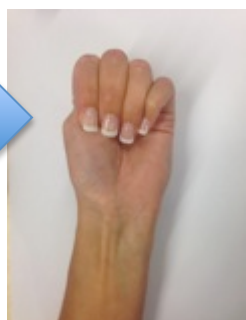
Vi forestiller oss at håndleddet er overlevelsesshjernen – den styrer blant annet pusten vår og hjerteslagene. Dette skjer helt av seg selv og vi tenker ikke over det. Denne delen setter i gang de første reaksjonen når vi opplever farlige ting og gir beskjed til de andre delene.



Håndflaten og tommelen er følelsseshjernen, her styres våre følelsmessige reaksjoner. Dette er også instinktive reaksjoner som hjelper oss å overleve. Slik som å løpe unna hvis noe er farlig. Når man har opplevd mye vondt har denne delen jobbet hardt.



Fingrene våre forestiller tenkehjernen. Den prøver å planlegge og gjøre gode valg. Den ønsker å styre samarbeidet mellom de tre delene. Når man har vært mye redd så blir tenkehjernen veldig usikker og vet ikke alltid hva den skal gjøre når de andre delene reagerer på farlige ting. Følelsene blir da liggende fritt og kan løpe litt løpsk.



Vi skal sammen finne ut hvordan tenkehjernen kan ta et grep om de andre delene og gjøre gode valg. For hver gang tenkehjernen tar grep så blir den litt sterkere. Vi skal øve på hvordan de ulike delene i hjernen kan samarbeide bedre . Da er det viktig at alle delene føler seg trygge slik at de ikke må gi beskjed om at noe farlig skjer hele tiden.