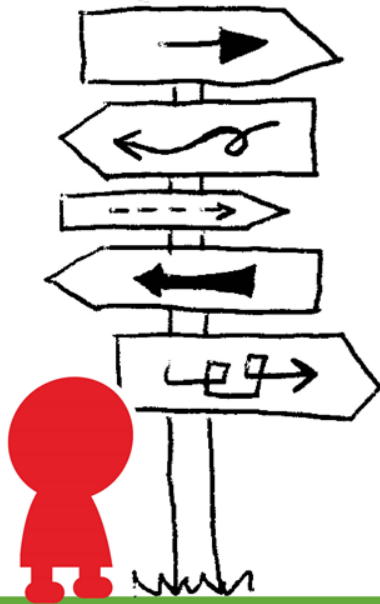




Opvoeden vanuit het brein



OKC-Asten
8 oktober 2014

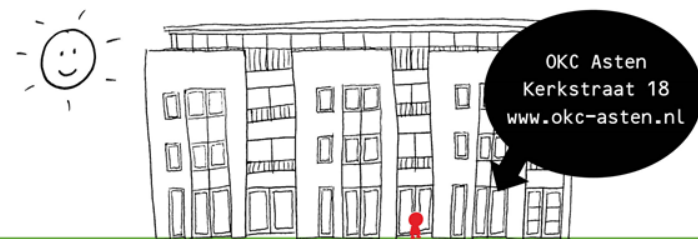
Aandacht

Whodunnit?



Het brein

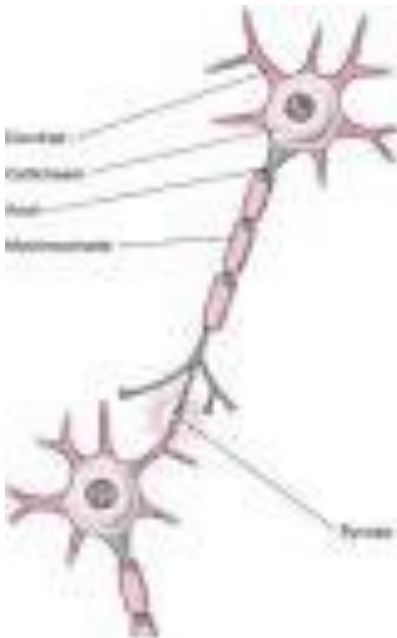
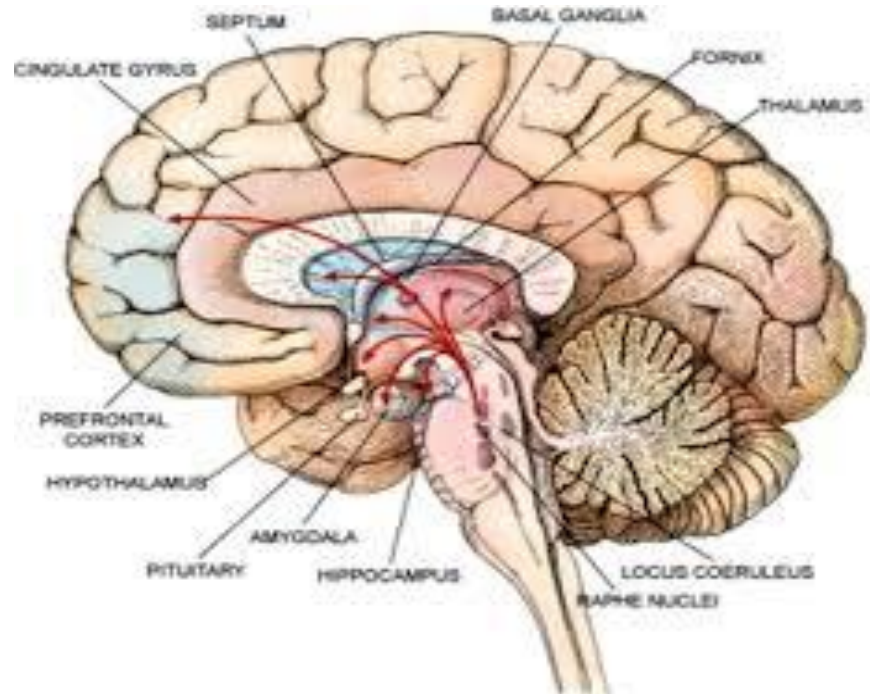
- Waarom interesse in het brein?
- Geluk: brein (inclusief zenuwen)- mentaal-relaties
- Het brein bepaalt zo ongeveer wie je bent en wat je doet
- Het brein wordt voor een groot deel gevormd door de ervaringen die wij als ouders bieden (van geitenpaadjes tot snelwegen)
- Neuroplasticiteit



Prefrontale cortex

Reptielenbrein

Linkerhersenhelft



Rechterhersenhelft

Amygdala

Hippocampus

Neurotransmitters



OKC Asten
Kerkstraat 18
www.okc-asten.nl

Integratie

- Verbinden en terugleiden
- Benoemen om te temperen: verhalen vertellen om heftige emoties tot bedaren te brengen
- De mentale trap: de verticale integratie van het boven- en benedenbrein
- 2 soorten driftbuien
- Activeren, niet boos maken: het bovenbrein aanspreken

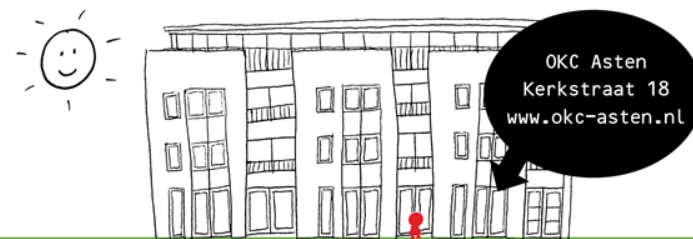


- Gebruiken of verliezen: het bovenbrein trainen
- Hogere hersenfuncties
 - Verstandig beslissingen nemen
 - Controle over emoties en lichaam
 - Zelfinzicht
 - Empathie/Compassie
 - Normbesef
- Bewegen of verliezen: het lichaam bewegen om het verstand niet te verliezen
- Leer je kinderen dat ze een boven- en een benedenbrein hebben



Integratie van herinneringen

- De afstandsbediening van de geest: het afspelen van herinneringen
- Niet vergeten om te herinneren: laat herinneringen deel uitmaken van het dagelijkse gezinsleven



Breintools trainingen

- Ouders, opvoeden vanuit het brein (4 x 2 uur)
- Op de werkvloer
- Professionals (2 dagen)
- Golf (4 x 2 uur)
- Scholen/kinderen/jongeren
- Workshops
-

