

תרגיל מבנה המח

מיינדפולנס משפיע על מבנה המוח שלנו. יש כמה אזורים במוח שכדאי להכיר:

אמיגדלה משתתפת בתגובות התנהגותיות למצבי סכנה. מערכת FFF שלנו.

כלומר כאשר אנחנו נחשפים למצב של סכנת חיים / מפרשים סיטואציה כמסכנת חיים, האמיגדלה מגיבה: אנחנו בורחים או נלחמים או קופאים במקום.

קליפת המוח הקדם מצחית מעורב בתהליכי הצבת יעדים, קבלת החלטות ותכנון זיכרון לטווח קצר.

היפוקמפוס רוכש זיכרונות חדשים אודות עובדות ואירועים ושותף לזיכרון לטווח ארוך.

איך מיינדפולנס משפיע על המוח שלנו?

מיינדפולנס עוזר לנו להירגע. גם אם מערכת ברח או הלחם שלנו מופעלת, אנחנו לומדים להשתוות, לעצור ולהגיב רק אם באמת צריך.

מיינדפולנס עוזר למידע לזרום טוב יותר בין כל חלקי המוח, לכן הוא מאפשר לנו לקבל החלטות טובות יותר על בסיס הזיכרון שלנו ועל בסיס תשומת לב לרגע הנוכחי.

לילדים ניתן להסביר על מבנה המוח (מצורף הסבר) ואם למשל אנחנו רואים שהם לחוצים לפני מבחן או כי ראו דבורה, נסביר שיש להם אפשרות להרגיע את האמיגדלה - גברת קפצנית שבאה להציל אותנו אך לפעמים היא מתבלבלת.

ניקח יחד מספר נשימות עמוקות, נעזור להם להירגע ולהפעיל את מר חכמה (האונה המצחית) שיעזור להם לחשוב ולקבל החלטות טובות!

ככל שנתרגל, נהיה בעלי יכולת טובה יותר להתמודד עם מצבים מאתגרים.

תרגיל מבנה המח

מתאים לילדים בכיתות ה-ח

אמיגדלה - גברת קפצנית

תפקיד האמיגדלה הוא להגן עלינו, לקלוט סכנה ואז להפעיל את מערכת הילחם, ברח או קפא. אבל לפעמים היא טועה ונלחצת בטעות מדברים לא מאוד מסוכנים כמו למשל מבחן בחשבון... כשאמיגדלה קופצת להציל אותנו, היא עוצרת את מר חכמה מלקבל את האינפורמציה שהוא זקוק לה על מנת לקבל החלטות טובות.

היפוקמפוס - מר ספרן

מר ספרן מאחסן ומשחרר זיכרונות. כאשר האמיגדלה יוצאת להצלה מר ספרן אינו יכול לעבוד בספרייה שלו, ואינו יכול לארגן זיכרונות על המדף וגם לא לשלוף את הזיכרונות שצריך.

קליפת המוח הקדם מצחית או בקיצור מר חכמה.

מר חכמה יודע לפענח דברים בשבילנו ועוזר לנו לקבל החלטות שקולות וטובות. למשל לפתור תרגילים בחשבון או להחליט איזה משחק לשחק. מר חכמה גם שולח ומקבל זיכרונות מהיפוקמפוס. כאשר האמיגדלה יוצאת להצלה מר חכמה עוצר ולא יכול לפתור מצבים מורכבים.

לסיכום:

מיינדפולנס עוזר לנו להירגע, בזכות היכולת שלו להרגיע את גברת קפצנית-אמיגדלה.

כך אמיגדלה מצילה אותנו רק שבאמת צריך!

וכך המידע זורם טוב יותר בין כל חלקי המוח ואנחנו יכולים לקבל

החלטות טובות יותר ולהיות קשובים לרגע הנוכחי!