

# Werking van het brein

## Hoe kan jij het kind steunen?

### LEREN

Het kind kan nu beter ontvangen. Het brein kan nu leren en groeien. Praat, speel, doe voor, leg uit en wijs de weg.

**MENSENBREIN  
(PREFRONTALE CORTEX)  
LEREN**

### VERBINDING

Sluit aan bij de gevoelens. Geef erkenning. Alle gevoelens zijn welkom. Gebruik korte zinnen. Aanraking kan helpen.

**ZOOGDIERENBREIN  
(LIMBISCH SYSTEEM)  
VOELEN**

### REGULATIE

Geef ruimte aan alles wat er uit moet. Let op je eigen lichaamshouding. Minder praten, wel nabijheid. Laat het kind ervaren dat het veilig en geliefd is.

**REPTIELENBREIN  
(HERSENSTAM)  
STRESS**

## Driedelig brein

De werking van de hersenen is ontzettend complex, maar met een vereenvoudigd model kan je beter begrijpen wat er gebeurt en wat er nodig is. Simpel gezegd is het brein opgedeeld in drie verschillende breinen, namelijk het **mensenbrein** (groen), het **zoogdierenbrein** (geel) en het **reptielenbrein** (rood). Het **mensenbrein** (groen) bestaat uit de **prefrontale cortex** en werkt goed als we ons veilig en verbonden voelen. We kunnen dan onder andere logisch nadenken, problemen oplossen en gedrag sturen. In het **zoogdierenbrein** (geel) bevindt zich het **limbisch systeem**, ook wel het emotiecentrum genoemd. Het **reptielenbrein** (rood) bestaat uit de **hersenstam**, welke gericht is op overleven. Als het reptielenbrein actief is dan reageren we instinctief, zonder na te denken. Het is bedoeld om ons te beschermen tegen gevaar en vervelende situaties.

Pak zeker het blad 'co-regulatie bij kind met geflipt brein' erbij

## Handmodel van het brein Wat gebeurt er als je brein flipt?

Hou je hand omhoog. Vouw je duim naar je handpalm. En leg dan de rest van je vingers over de duim, waardoor een vuist ontstaat. Je pols staat voor de **reptielenbrein**, de duim voor het **zoogdierenbrein** en de vingers voor de **mensenbrein**. Links werken alle breindelen goed samen.

Bij grote emoties of overspoeling flipt het brein als het ware open, zoals op het rechterplaatje. De onderste twee breindelen nemen het dan over en de cortex doet dan even niet meer mee. Soms flipt het brein van een kind, waarna hetzelfde gebeurt bij degene die met het kind samen is. Zorg altijd eerst zelf voor een kalm (dichtgeklapt) brein.

## Functies van het brein

