Amygdala - hjärnans larmcentral

Utan amygdala kan vi inte känna rädsla. Utan rädsla hade vi knappast överlevt faror.

Amygdala, två mandelformade delar i hjärnan, räknas som vår egen lilla larmcentral som reagerar på faror och gör oss redo för flight (flykt) eller fight (strid). I stunder då faror hotar, tar amygdala över kommandot av hjärnan, sätter sig i förarsätet för att kunna få oss att överleva genom att reagera snabbt. Hippocampus och frontalloben måste ge vika och ta plats i baksätet, eller kanske de till och med ligger fastbundna i bakluckan. Nu är det inte inlärning (hippocampus) eller noggrant övervägda beslut (frontalloben) som gäller. I skarpt läge måste besluten tas snabbt och reaktionen, handlingen ska följa ögonblickligen.

Att amygdala slår igång larmsystemet och tar över hjärnan då verkliga, livsfarliga faror hotar är nödvändigt för vår överlevnad. Det knasiga är att amygdala kan slå igång larmsystemet även p.g.a. starka känslor såsom frustration, ilska och sorg. Larmsystemets sirener kan tjuta för fulla muggar då vi är stressade, utan att en verklig livsfara hotar.

Då amygdala är lugn samarbetar dessa mandelkärnor med hippocampus och hjälper oss att minnas - de kopplar känslor till våra minnen. Minnen av en händelse blir ofta väldigt starka om vi blivit skrämda, rädda eller riktigt glada.

Om barnet under läxläsningen kommer i läget där tårarna bränner bakom ögonlocken, händerna knyts krampaktigt ihop och röken stiger ut ur öronen, har amygdala kidnappat hjärnan. Hippocampus är inte längre förmögen att sortera informationen i korttidsminnet och lagra minnen. Frontalloben kan inte ta förnuftiga beslut. Det kan vara en ren omöjlighet att få finskaorden att fastna.

Hur kan vi hjälpa barnen att hålla sin amygdala lugn?

1. GÖR BARNET MEDVETET OM SIN AMYGDALA och hur den fungerar. Berätta för barnet att det kan vara hopplöst att lära sig om man är upprörd, frustrerad, väldigt stressad eller arg eftersom amygdala under dessa omständigheter kan kidnappa de delar i hjärnan som vi behöver för att minnas och lära oss saker.

2. GÖR UPP EN PLAN - Fundera tillsammans med barnet vad ni kan göra för att lugna barnets amygdala då den väl tagit över hjärnan - vad funkar för just ditt barn? Då amygdala tagit över hjärnan behöver barnet få lugna sig, tänka på och göra något annat innan hen fortsätter med läxläsningen. Ta en paus, rör på er, ät något, prata om något helt annat som får barnet på gott humör.

3. MOTION hjälper amygdala att hålla sig lugn. Fysisk aktivitet - att gå raska promenader, ta cykel- eller joggingturer, klättra i klätterställningen, spela fotboll, dansa… hjälper inte bara amygdala utan även andra delar i hjärnan.

Läs mer i kapitlen “Hippocampus - hjärnans minnesmästare”, “Frontalloben - hjärnans beslutsfattare”