

Visste du at vi egentlig ikke har bare én hjerne, men faktisk tre? Det høres rart ut, men vi kan faktisk dele inn hjernen vår i tre deler som egentlig er ganske forskjellige; det er overlevelshjernen, følelseshjernen og tenkehjernen. De tre hjernene kan ligne på hånden vår. Nå skal jeg forklare deg hvordan hjernen fungerer, og hva som skjer når man har opplevd mye i livet som har vært skummelt og vanskelig, sånn som du har.



La oss forestille oss at håndleddet er overlevelshjernen – den styrer sånne ting som går av seg selv for at vi skal overleve, som pusten vår og hjerteslagene. Det passer fint at det er håndleddet som er overlevelshjernen, for der går pulsen forbi, og den er vi jo helt avhengige av for å overleve.



Håndflaten med tommelen inni er følelseshjernen. Den styrer grunnleggende følelser, blant annet sinne og frykt. Det passer at det er håndflaten som er følelseshjernen, for det er jo der vi er mest følsomme og kilne i hånden, det har du merket, ikke sant?



Fingrene er tenkehjernen. Det passer jo også fint, for hvis du har sett bilder av tenkehjernen, så er den jo nettopp litt sånn pølseaktig og rar. Det er den som gjør at vi kan tenke, snakke og bestemme oss for hva vi vil gjøre. Men den har en viktig oppgave til: Den kan lukke seg rundt følelsene og holde dem på plass!



Det er bare det, at når man har måttet vokte seg mye mot fare slik som du har, så har følelseshjernen blitt veldig sterk og følsom. Da skal det lite til før tenkehjernen mister grepet slik at følelsene blir liggende å sprelle i friluft. Og det kjennes som at du blir veldig redd eller veldig sint.

Det vi skal prøve å finne ut av sammen, er hvordan tenkehjernen kan bli bedre på å lukke seg rundt følelsene og holde dem på plass de gangene det ikke er nødvendig å være sint eller redd. Men det er ingen barn som skal trenge å jobbe med det alene. Da må alle hjelpe til; jeg er med, fosterforeldrene dine og lærerne på skolen er med, og kanskje andre også kan bidra.

Det fine er at for hver gang tenkehjernen klarer å ta grep rundt følelsene, så blir den litt sterkere. Det er akkurat som med sånne apparater som vi klemmer sammen for å bli sterkere i «klypa»; akkurat det samme skjer med tenkehjernen!

(Nordanger og Braarud, 2017)