

Wat gebeurt er in je hoofd wanneer je stress ervaart?

Eerst wat meer informatie over onze hersenen. We hebben 3 soorten breinen:



Het mensenbrein: om na te kunnen denken, oplossingen te zoeken, goed samen te werken, om te gaan met onze emoties, fijn te spelen enz.



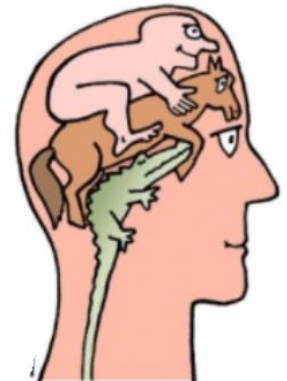
Het paardenbrein / zoogdierenbrein: hier zitten onze gevoelens: blij, bang, boos en verdrietig.



Het krokodillenbrein: dit zijn dingen die vanzelf gebeuren, wanneer onze hersenen denken dat wij in gevaar zijn, zonder dat we daarover nadenken. Het zijn automatische reacties.

Leeg hoofd: onze 3 soorten hersenen werken goed samen

- we kunnen goed nadenken, naar oplossingen zoeken en vlot praten over onze gevoelens
- Onze krokodil voelt zich veilig genoeg om wat te slapen maar blijft steeds goed opletten of er geen gevaar is.



Vol hoofd: onze krokodil wordt wakker!

- Hij heeft het gevoel dat er gevaar is en wil ons dan beschermen door te gaan vechten, vluchten of bevriezen. Als je dus heel boos wordt of heel hard moet wenen, is je krokodil wakker geworden.
- Het is dan moeilijker om na te denken of te praten. Met een krokodil kan je namelijk niet praten.

