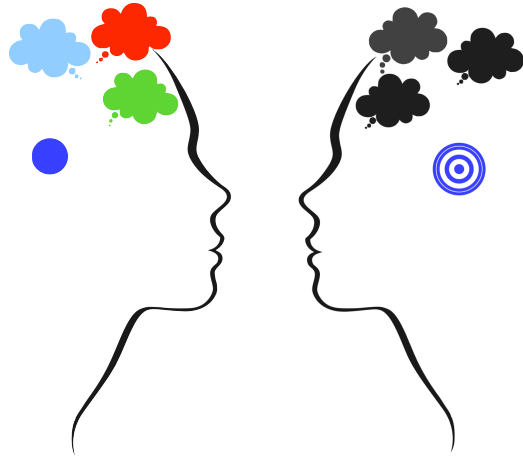


TÆNKE-HJERNEN & ALARM-HJERNEN



Print: Tænke-Hjernen & Alarm-Hjernen

Til Leg, fortælling & samtale
Undervisning & øvelser



En historie fra det virkelige liv

At give vigtig viden

Teenager med PTSD forårsaget af krigstraumer. Han kunne blive meget voldsom, hvis han blev drillet.

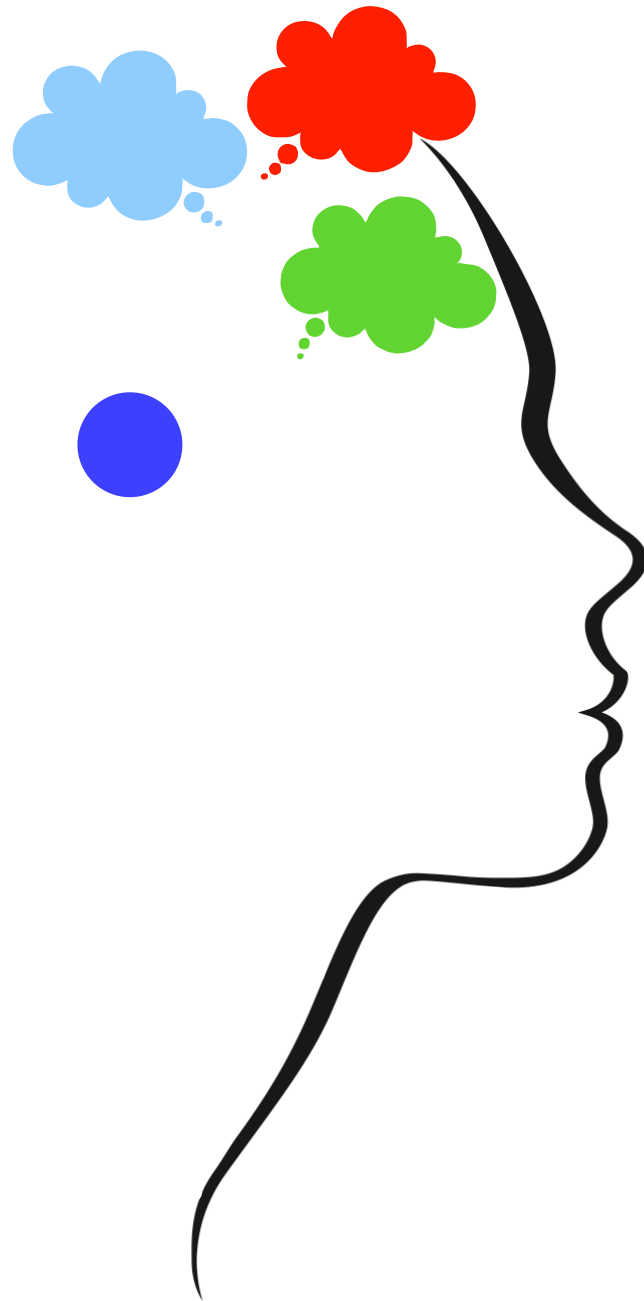
Han fik en halv times *OmTanke* basis-viden om, hvordan hans Alarm-Hjerne var blevet over-følsom på grund af krigen, så den gik i gang uden grund i helt almindelige hverdags-situationer.

Denne korte undervisning ændrede øjeblikkeligt hans adfærd, så han ikke længere røg ind i ukontrollerbar vrede.

Viden & inspiration på www.omtanke.house

Basis Tema: Tænke-Hjernen
& Alarm-Hjernen

WWW.OMTANKE.HOUSE



NÅR JEG HAR DET GODT

Tænke-Hjernen

Tænke-Hjernen bor inde bag ved min pande.
Den laver alle mine tanker.

Lige nu har jeg det godt.

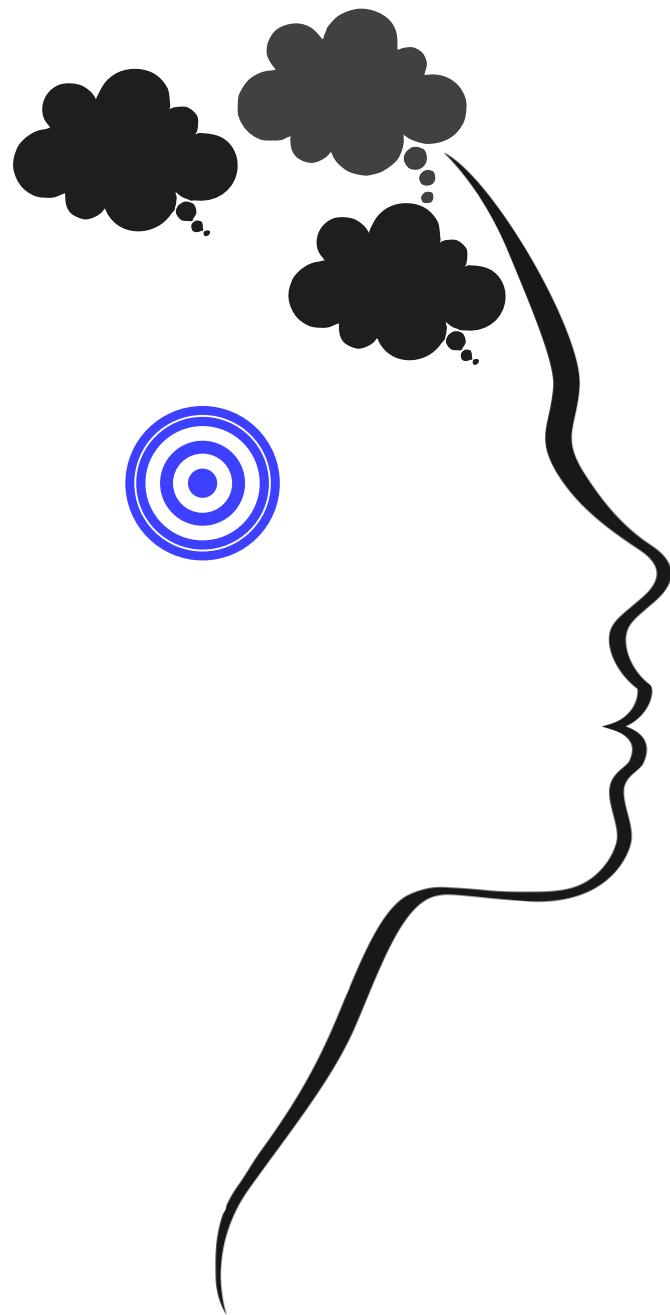
Så er det nemt at tænke forskellige tanker,
få ideer, og løse problemer.

Alarm-Hjernen

Alarm-Hjernen bor inde midt i mit hoved.
Den husker det, der er farligt og holder øje.

Alarm-Hjernen gør Tænke-Hjernen klar til kamp eller flugt,
hvis der er brug for det.

Alarm-Hjernen passer på mig ❤️



NÅR JEG HAR DET SVÆRT

Tænke-Hjernen

Når Alarm-Hjernen er skruet helt op,
skrues der ned for min Tænke-Hjerne.

Så bliver det svært at tænke, lære og forstå.

Alarm-Hjernen

Alarm-Hjernen kan blive overfølsom,
hvis jeg har oplevet noget, der er meget ubehageligt.

Så kan jeg blive alt for bange, vred, eller trist
og min krop kan få det dårligt.

Alarm-Hjernen passer på mig

Jeg har brug for hjælp 