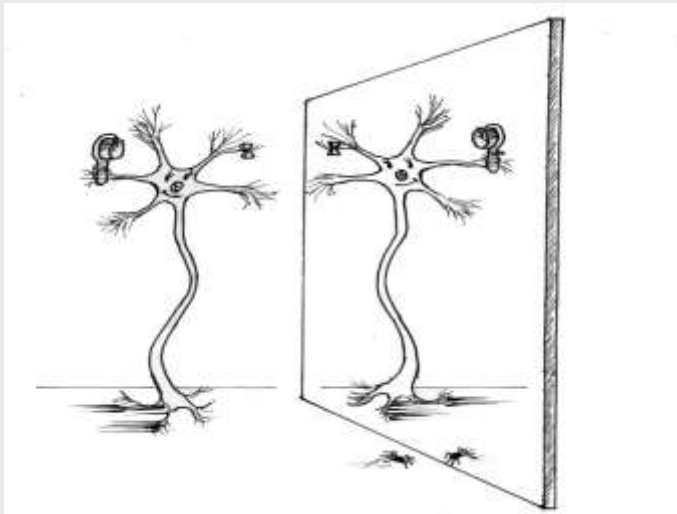




**Czy my mamy mózg, czy mózg ma nas?
Na co mają wpływ zastępczy opiekunowie .**



**Danuta Hryniewicz
Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna
w Raciborzu**

Do rozwoju niezbędny jest kontakt z drugim człowiekiem

- Zdolność do budowania zdrowej więzi nie jest uwarunkowana genetycznie (rola chronicznego stresu)
- Wzorzec przywiązania efektem relacji osoby znaczącej z dzieckiem
- Relacje zmieniają architekturę mózgu(**mózg dziecka rośnie i zwiększa potencjał umysłu, gdy kontakty dziecka z bliskimi są dobre!**)
- Wczesne związki (relacje) wpływają na postrzeganie siebie i świata (innych ludzi)

Trochę optymizmu

- Możemy dokonywać zmian - cechą mózgu jest neuroplastyczność.
- Możemy zmieniać nasz mózg zarówno na poziomie funkcjonowania, jak i na poziomie jego struktury.
- Rozwój neurologiczny nie zatrzymuje się na poziomie wczesnej dorosłości (neurony i połączenia w naszym mózgu mogą być tworzone do końca życia).
- Problem; odpowiednie połączenie neuronów.

Rola wzorców przywiązania

Obszary wpływu;

- Relacje
- Kompetencje społeczne
- Zależność vs. autonomia
- Poczucie własnej wartości
- Elastyczność ego (samoregulacja emocjonalna, przystosowawcze panowanie nad impulsami, przekonanie o skuteczności swoich działań, inteligencja społeczna)
- **Empatia (wpływ na więzi społeczne, socjalizację, zachowania moralne, adaptację społeczną)**

Empatia

- zdolność współodczuwania stanów psychicznych innych osób (empatia emocjonalna),
- umiejętność przyjęcia ich sposobu myślenia, spojrzenia z ich perspektywy na rzeczywistość (empatia poznawcza).
- Osoba nie posiadająca tej umiejętności jest "ślepa" emocjonalnie i nie potrafi ocenić ani dostrzec stanów emocjonalnych innych osób.
- Hamulec zachowań agresywnych.
- Dopasowanie - nieświadoma skłonność do emocjonalnego dostrajania się do stanu drugiego człowieka (za to dostrajanie odpowiedzialne są neurony lustrzane)

Dlaczego empatia ?

ODCZYTYWANIE EMOCJI ;

- zdolność patrzenia z punktu widzenia innej osoby
- wrażliwość na uczucia innych,
- zdolność słuchania innych;

RELACJE;

- zdolność do analizowania i rozumienia relacji międzyludzkich,
- chęć współdziałania z innymi, pomocy,
- pewność siebie, um. komunikacyjne, dbałość o pozytywne relacje ,
- popularność wśród rówieśników,
- niska skłonność do zachowań dysfunkcyjnych społecznie ,
- niższy poziom agresji ,
- satysfakcjonują ich relacje z innymi
- mają poczucie bezpieczeństwa i satysfakcji z własnego życia,
- zdolność rozwiązywania konfliktów, wyjaśniania nieporozumień,
- skłonność do wybaczenia, zastanawiania się, rozwagi

ODCZYTYWANIE EMOCJI ;

- niższa zdolność patrzenia z punktu widzenia innej osoby
- niska wrażliwość na uczucia innych,
- niższa zdolność słuchania innych;

RELACJE;

- niższa zdolność do analizowania i rozumienia istoty relacji międzyl.,
- niższa chęć współdziałania z innymi, dzielenia się, pomocy,
- niższa pewność siebie, umiejętności komunik., dbałość o pozyt. relacje ,
- mniej popularni wśród rówieśników,
- wyższa skłonność do zachowań nieakceptowanych społecznie
- są bardziej agresywni,
- tendencja do narzucania swojej woli,
- nie znoszą sprzeciwu, argumentów innych,
- nie dopuszczają możliwości własnej pomyłki lub popełnienia błędu,
- są bardziej konfliktowi i bezkompromis.

Znaczenie empatii

- Wpływa na sprawne/zdrowe funkcjonowanie człowieka w społeczeństwie (rodzina, grupa, praca) ponieważ buduje więzi społeczne, umożliwia socjalizację, zachowania moralne, adaptację .
- Za jej sprawą dochodzi do szybkiego nieświadomego, przedrefleksyjnego rozpoznania „co dzieje się z drugim człowiekiem” – umiejętność tworzenia „TEORII UMYŚLU” (wyobrażenie sobie, co myślą inni – dzięki istnieniu systemu neuronów lustrzanych)
- **Empatia siłą napędową działań i wyborów moralnych**

Empatia a neurobiologia, czyli czym są neurony lustrzane ?

Co jest odpowiedzialne za empatię, czyli co ją wytwarza?

- Kluczem do wyczucia emocji drugiej osoby jest zdolność do odczytywania sygnałów niewerbalnych (ton głosu, gesty, wyraz twarzy ...)
- dzieci, które nie opanowały tego „języka” nieświadomie wysyłają sygnały wywołujące u innych niepokój czy zakłopotanie, a gdy nie potrafią odczytywać ani wyrażać emocji są stale sfrustrowane, bo nie wiedzą/nie rozumieją, co się dzieje.

Reakcja empatyczna jest wynikiem przetwarzania informacji przez neurony lustrzane.



Co to są neurony lustrzane ?



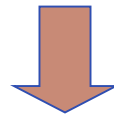
- Neurony odbijają jak w lustrze drugą osobę.
- Aktywizowane tylko w kontakcie z drugim człowiekiem.
- Emocjonalne współbrzmienie - dwie osoby doświadczają i wyczuwają siebie nawzajem.
- „Brama” do pozazmysłowej komunikacji między ludźmi.
- Neurony lustrzane tworzą więc między ludźmi rodzaj wspólnego, zsynchronizowanego mózgu działającego w jednym rytmie

***Neurony lustrzane mogą stać się dla psychologii tym,
czym DNA dla genetyki***

Neurony lustrzane cd.

- Neurony lustrzane nie kontrolują tylko sekwencji ruchów, ale są także związane z **rozumieniem celów – postrzeganie zachowań jako intencjonalnych** (z tym mają problemy autystycy)

Problemy w identyfikowaniu celów (brak takiej zdolności)



Gdy nie widzę/nie rozumiem, że ktoś podejmuje działania, by coś osiągnąć, nie traktuję go podmiotowo (jest bardziej przedmiotem niż osobą taką jak ja)



Kodowana przez neurony lustrzane reprezentacja jest wielomodalna (widzę, słyszę dźwięk, słowo)

- Neurony lustrzane pozwalają na uczenie się
- Każdy człowiek jest w stanie zbudować intuicyjną wiedzę na temat drugiego człowieka (teoria umysłu)

Neurony lustrzane cd.

- Stanowią pomost pozwalający na przekazywanie i nabywanie umiejętności
- Skłaniają nas do imitowania tego z czym się stykamy (odzwierciedlanie zachowań i emocji zaobserwowanych u innych)
- Są odpowiedzialne za współbrzmienie emocjonalne, współodczuwanie, empatię i intuicję



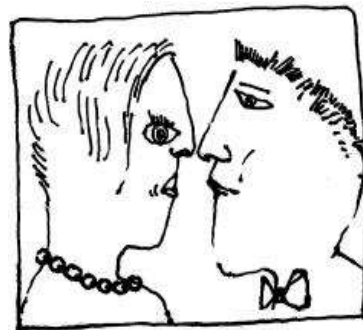
Współodczuwanie to jeden z podstawowych warunków spontanicznego nawiązywania relacji międzyludzkich i istnienia ludzkiej moralności – dwa sposoby;

a/ obserwator wnioskuje o emocjach ale ich nie odczuwa,

b/ nieświadome natychmiastowe odczucie tego, co czują inni
(nie nazywamy uczuć tylko je odczuwamy)

Neurony lustrzane cd.

- Neurony lustrzane, to taki system komórek nerwowych, które pozwalają nam pojąć, co dzieje się w drugim umyśle nie przez zrozumienie pojęciowe, ale przez bezpośrednie imitowanie, uczuciem, a nie myślą,
- Uruchamianie równoległych obwodów w dwóch mózgach pozwala wyczuć, co liczy się w danej chwili (wspólne przeżywanie danego momentu „rezonans empatyczny”)



**Ja; moje nastawienie, stan
emocjonalny, fizyczne
i emocjonalne dopasowanie**

**Druga osoba;
odzwierciedlenie
w jej neurologicznym
lustrze**

**Ja; odbieram zmianę
(sprawka neuronów lustrzanych)**

**Jej stan emocjonalny
ulega zmianie**

Sprzężenie zwrotne – efekt; spontaniczne przechodzenie
do wspólnego punktu koncentracji (wspólna uwaga „zsynchronizowany mózg”)

Jak to działa?

- Część tych samych neuronów aktywuje się nie tylko wtedy gdy sami przeżywamy jakieś emocje, ale także, gdy widzimy emocje innych (nie tylko potrafimy rozpoznać cudze emocje, wręcz sami je przeżywamy)
- Neurony lustrzane pozwalają także na:
 - celowe naśladowanie/kopiowanie
 - automatyczne odtworzenie zachowania drugiej osoby
 - dokonanie symulacji – możemy założyć, co czuje, co ma na myśli druga osoba.
- System lustrzany pozwala/umożliwia nam „podłączenie się”, „poczucie” drugiej osoby – jej stan emocjonalny i zrozumienie jej zachowania

Dla dorosłych;

Poziom naszego dostrojenia decyduje o tym jak jesteśmy odbierani przez dzieci.

Nasze nastawienie, stan emocjonalny połączony z fizycznym i emocjonalnym dopasowaniem będą miały tendencję do odzwierciedlenia się w ich „neurologicznym lustrze”.

Dowód; *dolna kora czołowa i górny płat ciemieniowy* są aktywne zarówno gdy człowiek wykonuje pewne działanie jak i gdy widzi kogoś innego, kto wykonuje taką samą czynność

Funkcje neuronów lustrzanych;

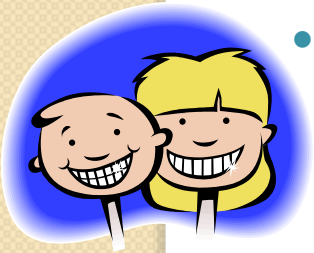
- odczuwanie emocji
- warunkowanie empatii
- przeczuwanie intencji
- inteligencja emocjonalna
- relacje się z innymi ludźmi (łączenie się z nimi)
a nawet
- wykorzystywane w reklamie - łączenie się z markami

„Efekty” istnienia systemów lustrzanych – poznanie społeczne

- Obserwując innych ludzi potrafimy wnioskować i formułować sądy na temat cudzych intencji, zamiarów, emocji (kierujemy się min. wyrazem twarzy, kierunkiem wzroku, gestami, ruchami ciała, postawą, itd. - „mowa ciała”)
- Pojmujemy umysły innych, tworzymy teorie umysłów.

Co nas chroni przed automatycznym, stałym odzwierciedlaniem wszystkiego?

- Płaty czołowe - dyrygent i kontroler wszelkich działań (hamowanie)
- U dzieci w wieku 8 – 12 lat proces hamowania zachodzi słabiej niż u dorosłych (częściej dochodzi do „emocjonalnego zarażania” niż pełnej empatii)
- Nastolatki z zaburzeniami zachowania; potrafią współodczuwać, częściej jednak przyjmują perspektywę własną, a nie innych (dysfunkcja w ocenie sytuacji i podwyższony poziom lęku ?)
- Do pełnego aktu empatii ważne jest przyjęcie perspektywy drugiej osoby, przy równoczesnym oddzieleniu swojej własnej.



Neurony lustrzane w rodzinie

- Każdy członek rodziny wygląda inaczej (swoim wyglądem coś sygnalizuje) i inaczej się zachowuje;
- jego zachowanie aktywuje neurony lustrzane/wywołuje współbrzmienie neuronów u wszystkich innych członków rodziny;
- w każdym obok tylko swoich „autorskich zachowań” dochodzi do „neurobiologicznego rezonansu”;
- szczególny problem mają z tym dzieci „wchodzące do rodziny” z innymi doświadczeniami;
- by oswoić się z tą sytuacją nie pozwalają sobie na uruchomienie mechanizmu **współbrzmienia** - stosują różne metody zaradcze np. wchodzą w bezpieczną dla siebie rolę, interpretują sytuację w „stary sposób”, wycofują się lub reagują agresywnie;
- tak samo mogą „radzić sobie” dzieci przebywające już w rodzinie, dzieci biologiczne, a nawet sami rodzice (u każdego z nich dochodzi do aktywacji systemu neuronów lustrzanych)

Współbrzmienie/ „neurobiologiczny rezonans” aktywuje mózg – uruchamia proces zmiany dzięki któremu uczymy się i rozwijamy – uczenie się od siebie nawzajem.

Relacja mózg – wzorzec przywiązania – umysł

Co wpływa na te połączenia?

- Wspierająca relacja; tworzymy emocjonalne bezpieczeństwo - „korekcyjne doświadczenie emocjonalne”.
- Wspierająca relacja poprawia to, co się stało w związku z dotychczasowym doświadczeniem (skoro negatywne doświadczenia mogą zmieniać neurony, to doświadczenia „pozytywne” także mogą to robić).
- Dobra relacja zmienia mózg - twórcza, ciepła, mądra i wspierająca relacja ma szansę wytworzyć w mózgu dziecka nowe funkcje (ważne jest to, czy rodzic zastępczy umie stworzyć taką właśnie relację z dzieckiem).
- Mózg potrzebuje treningu - proces zmian wymaga czasu, wysiłku i dużej ilości przykładów ze strony dorosłych (nie słów, bo to uczy bierności, odcinania się od własnych uczuć, wygaszania aktywności)
- Mózg potrzebuje emocji – wtedy się uczy/zmienia (rola emocji w kształtowaniu się przywiązania)

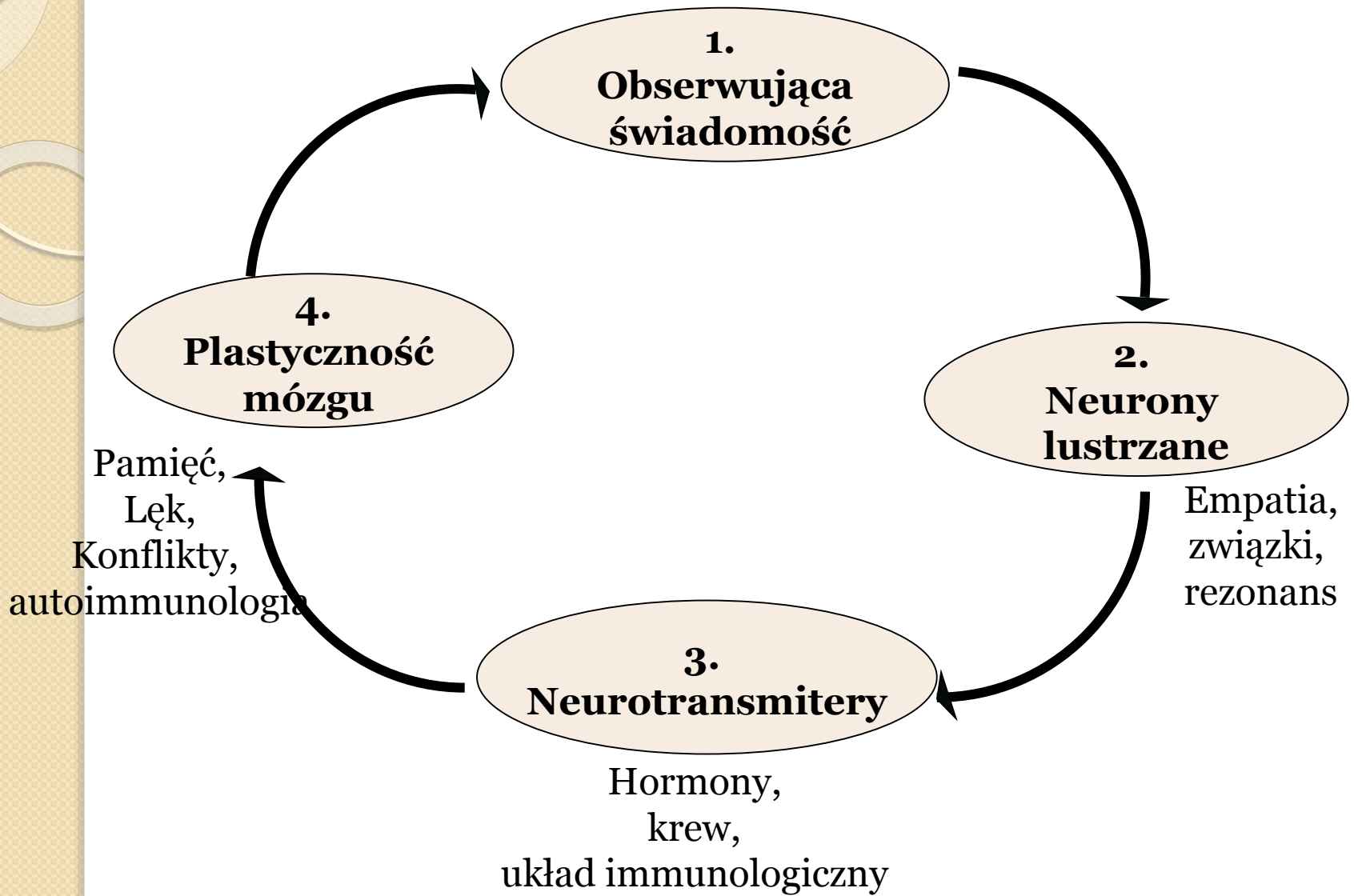
Relacja mózg – wzorzec przywiązania – umysł cd.

- Możliwości człowieka ograniczone są przez jego możliwości sieci neuronalnej (w tym neuronów lustrzanych) jaką w danej chwili posiada/dysponuje.
- Wytworzenie potencjału tkwiącego w neuronach wymaga stworzenia dzieciom odpowiednich warunków oraz przekonania ich do tego, że warto podjąć trud zmiany (nauki).
- Dlaczego warto to robić ?
 - prawidłowo wykształcone neurony lustrzane/ich systemy są podstawą poczucia własnej wartości, umiejętności wchodzenia w relacje z innymi oraz rozwijania innych kompetencji społecznych i emocjonalnych;
 - posiadamy „nieświadomy umysł”, który wywiera ogromny wpływ na nasze a więc i dzieci funkcjonowanie, w tym na podejmowanie decyzji czy relacje społeczne, wywieranie wpływu itp.(umysł świadomy w tym przypadku nie sprawuje kontroli)

Warunek bycia człowiekiem – życie w „stadzie” , stąd ogromna szansa jaką stwarza rodzina.

Dlaczego jest niezbędna ?;

- Minimalizuje lęki np. **lęk przed byciem samemu**
- Zaspokaja potrzebę przynależności
- Kształtuje uważność na innych (**neurony lustrzane**)
- Kształtuje **gotowość poświęcenia zdrowia lub życia za własną grupę**
- **Następuje „dopasowanie mózgu”** (min. dzięki neuronom lustrzanym”) **do otoczenia w którym żyje dziecko – kształtują się modele możliwych zachowań.**





Dziękuję za uwagę