



# Le Jeune Cerveau

## CONNECTER-REDIRECTION

----- Cerveau gauche/droit ----- Cerveau en haut/en bas -----

1# Connecter avant et ensuite Rediriger : Reconnaître la situation et/ou le problème et ensuite ...enseigner : Enseigner les émotions, calmer l'amygdale (cerveau reptilien)

2 # Engagez, ne pas Enragez, n'utilisez pas NON ! Sauvegardez votre non. Engager le cerveau d'en haut, vaut mieux d'être en mode oui réceptif qu'en mode non réactif ...

3# HALTE : faim, colère, solitude, fatigue : souvent c'est ceux-là!

4# Connectez-vous à travers les conflits : aidez-les à exprimer ce qu'ils ressentent !

5# Laissez le nuage d'émotions passer : Le sentiment et l'émotion vont et viennent ! La peur, la solitude et la frustration sont temporaires, la différence entre ressentir et je suis.

6 # Bouger ou perdez-la boule : bouger votre corps lorsque vous êtes contrarié.

7 # Augmenter les facteurs de plaisir en famille!

## L'INTÉGRATION

----- Compétences d'apprentissage et développement du cerveau -----

8# Racontez-le pour l'appivoiser : donner un sens à l'expérience, raconter des histoires, des histoires bouleversantes.

9 # Interroger le cerveau d'en haut : faire un choix, ou pour la compassion par exemple: comment vous pensez que la personne se sent.

10# Rappelez-vous de vous rappeler: Les détails de la journée ! nous sommes nous-allés ??? Qu'avons-nous fait ??? aujourd'hui...hier... que feront nous demain...

11# Enseignez les valeurs, les émotions, les sentiments, le fonctionnement du cerveau, la mémoire !

12# La télécommande de l'esprit : pause, retour rapide, avance rapide ! Raconter des histoires : Développer la compréhension, la guérison, l'intégration.

13 # SIFT : (Sensation, Image, Feelings, Thoughts) Sensation, Image, Sentiments, Pensées : Aider l'enfant à prendre conscience du crible en lui son monde intérieur : Parler de la parole interne.

14 # Faites de l'exercice ! Calme et concentration