

"STIERNE I HJERNEN"

Forestil dig, at du er en tur i skoven. Se skovbunden for dig. Den er groet til af planter, mos og svampe. Begynd nu at trampe en ny sti op. Anden, tredje og fjerde gang du går på den, vil du næppe kunne se, at der har gået nogen på den før.

Men hvad sker der, når du har trampet en ny sti op 25 gange? 50? Eller 100 gange?



Og kan du egentlig trampe en sti så godt og grundigt op, at du kan finde den igen i morgen?

Lige nu tror du måske, at bogen her handler om gåture i naturen. Men den handler faktisk om hjernen.

Hjernen opfører sig ligesom stier, du tramper op i en skov. Jo mere du bruger bestemte forbindelser i hjernen, jo tydeligere og stærkere bliver de. Ligesom stier i skoven.



1

Din hjerne består af cirka 100 milliarder hjerneceller. De forbinder sig med op til 10.000 andre hjerneceller hver. Du går altså rundt med et **kæmpestort** netværk i dit hoved.

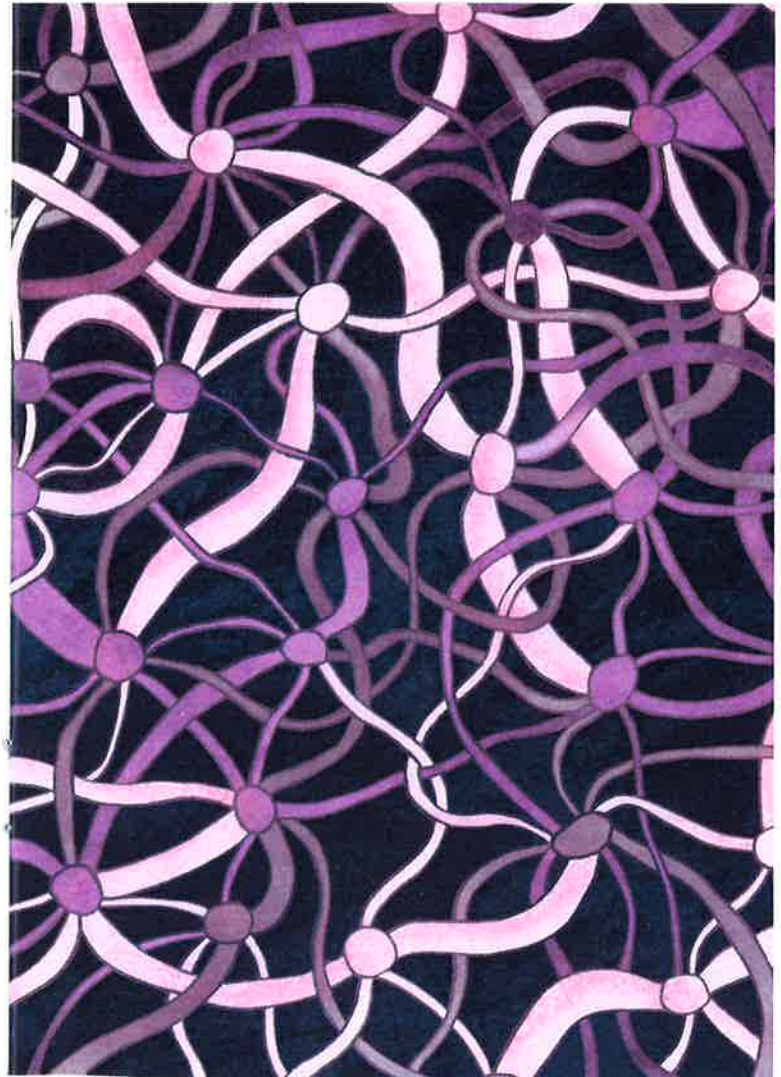
Netværket ændrer sig fra øjeblik til øjeblik. Så snart en lille abeunge begynder at lege med et nyt stykke legetøj, skabes og bruges der nye forbindelser i hjernen. Det samme gælder mennesker.

Hvis man tager et billede af din hjerne indeni, ser den anderledes ud i dag, end den gjorde i går.

Din hjerne vil også se lidt anderledes ud, efter at du har læst denne bog, end den gør lige nu.

Din hjerne ændrer sig hele tiden, alt efter hvordan du bruger den.

2



Dette kalder man også "Brug det eller mist det". Det betyder, at de forbindelser i hjernen, som du ofte bruger, bliver stærkere og fungerer bedre. Ligesom stier i skoven, der bliver gået på tit.

Det betyder også, at de forbindelser, du kun sjældent bruger, kommer til at fungere dårligere. Ligesom stier i skoven, du næsten aldrig går på, og som derfor stille og roligt gror til.

Det betyder dog også, at en skovbund helt uden stier skal gås på nogle gange - måske endda mange gange - før der bliver dannet en sti.

Sådan er det også, når du lærer noget i skolen, der virker helt nyt og fremmed. I starten kan det være lidt bøvlet, fordi det kræver kræfter at trampe en sti op fra bunden. Derfor er det helt normalt, at du kan føle dig lidt forvirret, dum, usikker, nervøs eller sur, når du lærer noget nyt.



Hjernen har brug for at få styrket nye forbindelser flere gange, før det opleves naturligt at bruge dem.

Med tiden kan du dog komme til at opleve, at den nye sti pludselig er blevet en vane for dig: Du går helt naturligt på den, som om du altid havde gjort det. Stien er nu trampet så godt op, at den bliver "din" sti: En stor, bred sti, der er oplagt at vælge og nem at følge.

Fra "Stierne i hjernen"
af Anette Probst