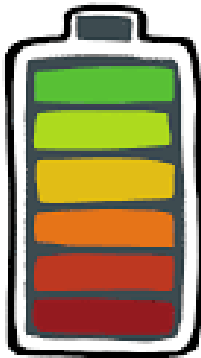


Hjernebatteriet

Hjernen fungerer lidt ligesom et batteri: Når den skal arbejde og koncentrere sig meget, aflader batteriet, og det får brug for at blive genopladt. Børn har brug for hyppig genopladning, da de bruger hjernen meget til rigtig mange forskellige ting. Hjernebatteriets kapacitet bliver større med alderen, hvorfor de yngste børn har brug for flere hjernepauser end ældre børn og voksne. Her er en lille oversigt over, hvad der kan være med til at aflade hjernebatteriet, og hvad der kan være med til at genoplade hjernebatteriet:



Ting der genoplader batteriet:

- Positive følelser
- Ros og belønning
- Fysisk aktivitet
- At tale positivt om sig selv
- At opmuntre sig selv
- Energi til hjernen (juice/saft mm.)
- Pauser mellem opgaver (ca. 10 min.)
- Småpauser undervejs i opgaver
- Påmindelse om belønning
- Rutiner

Ting der aflader batteriet:

- Overstimulering
- Understimulering
- Selvkontrol
- Hæmning af impulser
- Styring af tid i forhold til en opgave
- Organisering
- Problemlæsning
- Regulering af følelser
- At holde sig selv i gang