



Styrkor i vår hjärna

Vi människor är lika men ändå olika. Vissa av oss tycker bäst om struktur och detaljer och andra går mer på känsla och lust. Vår hjärna är ett fantastiskt organ med sin vänstra och högra del. Det som är spännande är att de båda delarna processar information totalt olika. Självklart använder vi hela hjärnan, både höger och vänster hjärnhalva. Hjärnan tillsammans med alla våra sinnen, främst syn, hörsel, känsel och muskelsinnet har olika funktioner och spelar stor roll i hur vi tycker om att lära in respektive hur vi uttrycker oss, sänder ut information. Vänster och höger hjärnhalva är lika viktiga, självklart är ingen av dem bättre än den andre. Beroende på vilken hjärnhalva som är dominant kan man säga att "dörren är lite mer öppen" åt det ena hållet. Om vi säger att höger och vänster halva tillsammans blir 100% så är fördelningen 60/40. För att förenkla det lite betyder det att vi gillar att ha det på ett visst sätt. Detta kan vara till en hjälp i livet att känna till. Framför allt när vi ska börja med nya saker, så kan det vara skönt att göra det så enkelt som möjligt, det kan ju liksom vara svårt nog ändå 😊.

Vad känns bäst för dig?

Hur trivs/vill du ha det med t ex mellis efter skolan? Kolla nedan:

- **Vilken strategi funkar bäst för dig?**
- Hur funkar ni i familjen?
- Är alla lika eller skiljer ni er åt i hur ni gillar att ha det?

Vänster hjärnhalva: Du gillar ofta att veta, planera. Gärna samma mellis varje dag, enkelt, bra, funkar! När jag vet, känns det skönt. Gillar att ha en bestämd strategi, typ listor med punkter (1. 2. 3.) Gärna på egenhändigt skrivet schema

Höger hjärnhalva: Du går mer på lusten, känslan är viktig, konsistensen, nuläget. Det är viktigt att få välja, t ex 3 olika mellisalternativ. Det blir en skön känsla känns beroende på vad du är sugen på när det är dags? "Kan väl inte bestämma idag vad jag är sugen på i morgon!"

Vänster hjärnhalva - Styrkor via det logiska - Gillar att veta

Tycker om struktur: Det ska vara enkelt, lätt och naturligt

Schema, gillar att göra egna listor: 1.2.3...är noga med detaljer

"Bara göra det": Nötare, envis, gillar att tävla med sig själv, ge belöningsstjärnor, tävla mot tid - allt som konkretiserar framgång, gillar att SE beslutat med ögat.

Är ofta: Praktisk, tycker om det konkreta, ser på saker rent konkret. Duktig på att fånga detaljer, snappa upp det viktigaste i ett samtal.

Modellinlärning – ser hur andra gör och kan lätt göra sin egen struktur, gillar att analysera och inspireras av ideer och det logiska.



Behöver få: Analysera, tala ut, höra sin egen röst, älta, tycker om att göra på sitt egna sätt. Stötts bäst om personen själv får komma fram till hur hen vill nå sitt mål. Att bli lyssnad på med ja och nej räcker ofta långt, har sina egna lösningar. Kan ibland bli frustrerad, behöver då time out, eget "space" och komma åter när känslan har lagt sig. Tycker om bekräftelse - att bli sedd är viktigt, det skapar en känsla av "att jag gör rätt".

Höger hjärnhalva - Styrkor via känslan - Känslan ska va skön.

Gillar olika vägar: Det ska vara framför allt vara KUL! Behöver vara en skön känsla. Gillar att välja, viktigt med minst 3 alternativ till att nå mål. Går på lust och det är viktigt med helhet och sammanhang, tillhörighet, relationsinriktad.

Behöver få vara i sin känsla: Att alla känslor får finnas. Glada, ledsna, arga, behöver få gnälla, gråta, skrika av sig, att man lyssnar och förstår känslorna som kommer. Lite handmassage eller en kopp te är skönt. Att uttrycka känslor t ex "rita ut dem" är superbra. Rita suget som verkligen suger! Att få berätta hela situationen och få hjälp att sortera känslorna utan att bli dömd.

Går på lust: Det ska vara KUL! Ge belöning t ex svettas = extra datortid, eller egentid med förälder, någon morot som drar.

Skapa en skön känsla kring det som utmanar. Sätt på skön musik, tända ljus, förälder sitter med, spela ett spel, gör något tillsammans.

Hjälp att hålla i strukturen: Att komma i mål, inte låta de låga känslorna styra allt. Kan lätt bli splittrat och komma långt ifrån det som var planerat, detta kan skapa skuld och jobbiga känslor, därför är det viktigt att få hjälp med riktningen. Tycker om målbilder, metaforer.