

Hippocampus

Hjärnans minnesmästare

I hjärnan finns ett område som heter Hippocampus (två sjöhästliknande delar) som är jätteviktig för vår förmåga att minnas.

Speciellt Hippocampus anses vara viktigt för att **inkoda våra minnen** och antas ha en speciellt stor betydelse då vi skall **lära oss och minnas ny kunskap**.

Det är speciellt det episodiska minnet som Hippocampus hjälper oss med; dvs att minnas sammanhang och tidpunkter; var, vad och när vi varit med om något.

Här följer hippocampus uppgifter förklarad på ett förenklat sätt. Jag har valt att berätta om Hippocampus som en person med känslor för att göra det mer intressant och begripligt.

Hippocampus är alltså superviktig

då vi ska lära oss något.

Det är inte givet att vi lär oss, att vi minns trots att de finns där i hjärnan. Hippocampus kan vara rätt så kinkig. Om den inte är pigg, alert och intresserad kan den strunta i att lagra den nya kunskapen du försöker lära dig, t.ex. då du upplever något som tråkigt.

Allt som sker runt omkring oss just nu - det vi ser, hör och känner rusar in i vårt korttidsminne.

Hippocampus uppgift, tillsammans med andra närliggande områden, **är bl.a. att sortera all information som strömmar in i korttidsminnet och besluta vad som ska sparas och vad som ska slängas.** Den har fullt upp och det mesta som kommer in i korttidsminnet slängs och glöms bort.

Visste du att forskare har upptäckt att det **skapas nya nervceller** i åtminstone ett område i hjärnan - nämligen i hippocampus? Det finns forskning som talar för att motion kan ha en stor betydelse för hippocampus fungerande, att det bildas nya neuroner i hippocampus. **Ju större hippocampus man har desto lättare kan det vara att lära sig nya saker.** Forskning har visat att storleken på Hippocampus har ett tydligt samband med minnets funktion.

Visste du att hippocampus även fungerar som vår egen inbyggda **GPS**? Hippocampus hjälper oss att klura ut var vi är, om vi varit där förut och vart vi borde gå till näst.

HUR vi lagrar ny information har betydelse för hur lätt vi lär oss den och hur lätt vi kan hitta den.

Se till att så få saker som möjligt rusar in

i korttidsminnet hos barnet då hen ska lära sig något. TA BORT ALLA FOKUSTJUVAR. Ju färre saker hjärnan har att sortera i korttidsminnet desto lättare är det för bl.a. hippocampus att ta tillvara och inkoda rätt saker.

Läs mer i kapitlet om fokustjuvar.

Tänk dig att du är en sorterare vid ett rullband på en fabrik. Så länge det kommer rätt så få saker längs rullbandet, i passlig hastighet, har du goda chanser att sortera rätt. Då rullbandet är fullt av saker, huller om buller, och hastigheten inte saktas ner, blir det lätt kaos. Saker du borde ha tagit till vara har bara glidit förbi.

Förbered hjärnan på VAD den ska spara ur korttidsminnet.

Fundera tillsammans med barnet på vad barnet ska lära sig. Vad är målet? Gör det tydligt för barnet och barnets hippocampus vilka saker som är viktiga. Då är hjärnan, inklusive hippocampus uppmärksam på rätt saker och kan lättare hitta det viktiga bland med allt annat i korttidsminnet. Finns det en sammanfattning i slutet av kapitlet i historieboken? Läs den först. Finns det frågor? Läs dem först.

Läs mer i kapitlet "Sätt upp mål"

Tänk dig att du får en uppgift av mig. Jag berättar att uppgiften är att reda upp en stor låda full med saker av olika slag och att du ska spara de saker som är viktigast för mig och slänga resten. Du har bara några minuter på dig och jag har inte berättat för dig vilka av sakerna i lådan som är viktiga. Hur goda är chanserna att du sparar rätt saker?

Håll hippocampus alert. Om barnet upplever att det hen ska lära sig är SPÄNNANDE, ROLIGT eller INTRESSANT hålls hippocampus aktiv, pigg och alert. Om barnet upplever det hen ska lära sig som tråkigt och för svårt kan hippocampus passa på att ta en tupplur. Det är inte omöjligt att lära sig tråkiga saker, men det kan vara knepigt. Berätta för barnet, eller leta reda på tillsammans, häftiga fakta som berör det barnet ska lära sig. Hitta intressanta vinklar, se en film, läs en bok tillsammans. Skapa färdiga KUNSKAPSKROKAR. Det räcker med en grej, en faktakunskap som barnet upplever som intressant, rolig eller spännande.

Lär mer i kapitlet "Kunskapskrokar".

Tänk dig att du ska lära dig något nytt om något du inte alls känner till och inte har det minsta intresse av att lära dig. Jämför med att du får lära dig mer om något du har ett litet intresse för. Du vet att du redan kan något som du kan fortsätta bygga på.

Fundera tillsammans med barnet VAD BARNET REDANKAN och vet om det hen ska lära sig, vad som helst,

ingen skillnad hur "liten kunskap" det än är. På så vis gör ni det tydligt för hippocampus vilka kunskapskrokar som redan finns i hjärnan. Genom att tänka på kunskapen som redan finns i hjärnan, visar barnet sin hippocampus VAR i hjärnan hippocampus ska lagra den nya kunskapen. Om den nya kunskapen lagras på rätt ställe, tillsammans med annan kunskap om samma tema, är det mycket lättare att senare hitta fram till kunskapen och plocka fram den - det blir alltså lättare att minnas.

Tänk dig minnet som ett bibliotek där man plockar in böckerna, all kunskap på måfå i hyllorna - inget system. Alla böcker, all kunskap är huller om buller. Då du ska plocka fram allt du vet om insekter får du springa runt i biblioteket och leta i alla hyllor istället för att gå till en speciell avdelning där all faktakunskap om insekter är samlad.