



Känslan av välbehag, lycka, njutning, motivation - känslan av att må bra förmedlas i vår hjärna av bl.a. DOPAMIN.

Dopamin

Dopamin är en av våra många **signalsubstanser** - kemiska ämnen, budbärare, som **ser till att information tar sig från en hjärncell till en annan.** Vi är helt beroende av dem.

Utöver att dopamin är budbärare för positiva känslor, hjälper den även oss att **hålla koncentrationen**, att **vara uppmärksamma** och att **lära oss nya saker.**

Eftersom vi får uppleva och känna så mycket positivt då det utsöndras dopamin i våra synapser (utrymmet mellan två hjärnceller) strävar vi till att göra saker som gör att dopaminet flödar. Efterhand blir vi vana med mängden dopamin och behöver mer för att känna oss nöjda.

Vi borde alltså se till att denna signalsubstans utsöndras i våra barns hjärnor då de är i skolan och hemma då de pluggar. Dopaminet ser till att positiva känslor kopplas till skolarbetet och gör även att starkare minnen av det inlärdas stoffet skapas. Det är väl det vi vill åstadkomma?

Kan vi påverka dopaminutsöndringen? Finns det något vi kan göra för att få mer dopamin i våra synapser? Svar ja!

Dopamin utsöndras då vi når ett mål - **sätt upp MÅL OCH DELMÅL** tillsammans med barnet och skriv ner dem. Då barnet uppnått målen får hen bocka av dem i listan. Denna gärning ger hjärnan en dopamindusch.

Ni kan t.ex. dela upp en lång ordlista som barnet har till läxa i mindre delar med få ord i varje. Att kunna en av delarna är ett delmål. Då barnet når ett delmål i taget, får barnet på vägen till det stora målet (att kunna hela ordlistan) många dopaminduschar och får därmed motivation att fortsätta till slut.

Gör en ATT-GÖRA-LISTA där barnet får bocka av utförda uppgifter efter hand.

Gå tillsammans med barnet genom hemuppgifterna för dagen. Skriv ner allt som ska göras med en ruta invid varje läxa/uppgift. Då barnet gjort uppgiften/läxan får hen bocka av eller färglägga rutan. Det blir tydligt för barnet vad hen ska göra, hur mycket som är gjort / hur mycket som är kvar och barnet får en liten dopamindusch då hen får bocka av ännu en utförd uppgift → motivation att fortsätta.

Spela MUSIK som får barnet på gott humör, OM det inte stressar eller irriterar barnet.

Spela musik som gör barnet lyckligt innan det är dags för läxläsning. Ta en paus från läxorna och spela musik - dansa, sjung med eller bara lyssna och njut av välbehaget som sprider sig i kroppen med dopaminet. Nu är hjärnan dopaminduschad och redo att ta itu med skoluppgifter.

Skapa SPÄNNING och WOW-effekt.

Leta tillsammans reda på spännande fakta om något barnet ska lära sig i skolan, en faktakunskap som får barnet att tappa hakan. Ett tips är att leta på nätet med frasen "Visste du att nyckelpigan" (byt ut nyckelpigan till valfritt tema).

Ta en MELLANMÅLSPAUS och ät något som barnet tycker är gott och njuter av att äta. Något som helst är hälsosamt.