

Hun lærer børn at sige "amygdala"



Fakta:

Anette Prehn er forfatter til fem bøger, som er udkommet på seks sprog. Hun er sociolog og facilitator både på ledelsesgangen, i produktionshallen og på gul stue. Hun har holdt foredrag for titusindvis af mennesker og i 2009 modtog hun prisen "Årets underviser for ledelse og coaching".

AF: BJARNE W. ANDRESEN

Første gang, jeg mødte Anette Prehn, var til et foredrag, hvor hun satte tilhørerne til at flytte rundt på stolene, inden hun gik i gang med programmet. Det undrede mig, og i en pause spurgte jeg ind til det. Det viste sig, at stolene var stillet forkert op, da hun kom. I stedet for at tage imod tilbuddet fra pedellen om at stille dem anderledes, greb hun muligheden for at få bevægelse ind hos tilhørerne.

Det var Anette Prehns bog *Hjernesmart*

pædagogik, som trak mig til foredraget. En værktøjsbog til arbejdet med børn og unge på 3-16 år. Skrevet til både lærere og pædagoger og fyldt med modeller, visuelle hjælpemidler og sange. Et sandt overflødhedshorn af viden og aktivitetsforslag.

Anette Prehn knytter en gennemgang af hjernes funktioner sammen med overvejelser om, hvilken betydning det bør have for vores pædagogik. F.eks. om at finde en balance mellem det kendte og det nye. Hjernen er plastisk hele livet. "En af de primære grunde til, at hjernen forringes med alderen, er, at mange mennesker, når de ældes, begynder at leve et forudsigeligt liv, domineret af vaner og velkendte rutiner, og at de ydre stimuli er meget begrænsede." Man skal altså ikke udelukkende lade børn lave, hvad de har lyst til, og hjernemotion bør blive en lige

så naturlig del af (barne)livet som fysisk motion. For 50 år siden så vi på fysiske øvelser på samme måde, som vi i dag ser på hjernemotion. Hjernesmart pædagogik giver gode argumenter for at arbejde hjernesmart og anviser, hvordan man kan komme i gang.

For cirka 10 år siden opdagede Anette Prehn, at hjernen følger bestemte spille-regler, men at stort set ingen kender dem. Og at selv de mennesker, der vist nok har hørt om dem, ikke ved, hvordan de skal bruges. Det blev hurtigt Anette Prehns ambition at lave fremragende, jordnær videnskabsformidling: i særdeleshed at gøre hjerneforskning og socialpsykologi tilgængelig og brugbar for alle.

Hun er blandt andet forfatter til *Hjernesmart-trilogien*, som er skrevet til hhv. stuen, hjemmet og ledelsens kontor. Trilogien består af bøgerne *Hjernesmart Pæda-* ▶



gogik (2015), *Hjernesmarke børn* (2015) og *Hjernesmart ledelse* (2016). Hun har skrevet 12 børnesange om hjernen på kendte melodier. Og der er udkommet hjernesmarke plakater, der med fine illustrationer og enkel tekst minder børn og voksne om hjernens grundlæggende spilleregler.

Ud over sine opgaver for erhvervsliv og organisationer, bidrager Anette Prehn også regelmæssigt i børnehaver. Hver gang er det en stor glæde for hende at opleve, hvordan børn får værdi af at forstå, hvad der sker i deres hjerne i hverdagsituationer. De bliver f.eks. "ven" med deres amygdala (hjernens alarmklokke) og får en rigere forståelse for, hvad der foregår inden i dem, og hvordan de kan regulere det. Anette Prehns arbejde skriver sig derfor direkte ind i den højaktuelle debat om, hvordan vi styrker børns robusthed/resiliens og bedst muligt klæder dem på til livet.

Hjerneforskningens Robin Hood

Da Anette Prehn i 2001 tog sin kandidat-



grad var det med en særlig interesse for socialpsykologi. Såvel psykologi, socialpsykologi og sociologi studerer de ydre tegn på hjerneaktivitet, og i tiden omkring 2005 blev Anette Prehns interesse for hjernens indre funktioner og spilleregler vakt. Men da hun gik til felter, som forsøger at hjælpe mennesker med at ændre tanke- og følelsesmønstre, savnede hun hard core videnskab ("hvad sker der derinde?"). Og da hun gik til videnskaben, savnede hun evnen til at ville (og kunne) formidle i øjenhøjde til almindelige mennesker ("hvordan kan denne viden bruges og gavne?"). Hendes engagement i anvendt hjerneforskning lå derfor lige for.

Anette Prehn forklarer selv, at hun snupper videnskaben ud af Elfenbenstårnet som en anden Robin Hood, hvorefter hun oversætter den til hverdagsprog

samt udvikler kraftfulde metaforer og værktøjer. Hun får f.eks. det tekniske begreb "selvdirigeret neuroplasticitet" ned på jorden ved at tale om "stier i skoven". Og hun perspektiverer de hjernemæssige konsekvenser af intens brug af sociale medier ved at sammenligne det med ensidige

benpres-øvelser i et fitnesscenter. Kort sagt formidler hun komplekse videnskabelige principper og logikker på måder, som mennesker kan forstå, huske og bruge.

Udover gennem sine bøger når Anette Prehn mere end 40.000 studerende på verdensplan gennem sine online-kurser, ligesom hun både har en blog på dansk (www.hjernesmart.dk) og en på engelsk (www.brainsmart.today).

Som hun siger: "Hvis forskning ikke når ud til og gavner almindelige mennesker, hvad er så overhovedet pointen?" og "Stil krav om jordnær oversættelse af forskningsresultater og se så at komme ud af starthullerne med den – også ift. den større verden. Vi har masser af viden her i Danmark, som verden behøver!"