

## Kognitiivinen harjoittelu muovaa aivoja

Minä olen Jaana Paasonen ja kerron lyhyesti kognitiivisesta harjoittelusta ja aivojen muovautuvuudesta. Lähteenä on käytetty Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksen Ahaa! Aivotreenit -koulutusmateriaaleja sekä kouluttaja, työnohjaaja Päivi Nilivaaran luentoa.

Kognitiivisen harjoittelun voidaan määritellä olevan tietoon ja tiedon käsittelyyn liittyvää harjoittelua. Siihen liittyy ihmisen tietoa käsitteleviä prosesseja esimerkiksi muistin, oppimisen, ajattelun, havaitsemisen, tarkkaavaisuuden, luovuuden ja ongelmanratkaisuun liittyvää ajattelua ja toimintaa. Muisti ei siis ole vain muistamista. Muistamiseen ja unohtamiseen vaikuttavat myös monet muut ajattelutoimintomme ja olosuhteet kuten tarkkaavaisuus, oman toiminnan ohjaaminen, asioiden välisten yhteyksien huomioiminen, käytetyt strategiat, ajan ja tilan hahmottaminen, vireystila, väsymys, stressi, motivaatio ja kiinnostus.

Ahaa! Aivotreenit -hankkeessa valittiin harjoittelun pohjaksi viisi teemaa: keskittyminen, muisti, hahmottaminen, päättely ja kieli. Näissä on paljon päällekkäisiä tehtäviä esimerkiksi keskittymisen tehtävät edellyttävät paljon hahmottamista. Kyse onkin siitä, että kognitiivinen suoriutuminen on monen osa-alueen summa. Harjoittelu perustuu siihen, että aivot kehittyvät siihen, mihin niitä käytetään. Aivot lienevät ihmisen kehon muovautuvin osa, ja muutoksia hermoverkoissa tapahtuu läpi koko ihmisen iän. Aivojen kapasiteetista käytämme vain murto-osaa ja kognitiivisella harjoittelulla tätä kapasiteettia saadaan käyttöön enemmän.