



Metakognitivní trénink (MKT)

MKT 5 A – Paměť

© Moritz, Woodward & Mozny (8|22)

www.uke.de/mct

Použití obrázků v tomto modulu bylo laskavě umožněno různými umělci a držiteli copyrightů. Podrobnosti (umělec, dílo) jsou uvedeny na konci této prezentace.





Paměť

- Naše kapacita pro zapamatování informací je omezená.



Paměť

- Naše kapacita pro zapamatování informací je omezená.
Příklad: Přibližně 40% podrobností příběhu, který jsme slyšeli před půl hodinou, si již nedokážeme aktivně vybavit.



Paměť

- Naše kapacita pro zapamatování informací je omezená.
Příklad: Přibližně 40% podrobností příběhu, který jsme slyšeli před půl hodinou, si již nedokážeme aktivně vybavit.
- Výhoda: ???
- Nevýhoda: ???



Paměť

- Naše kapacita pro zapamatování informací je omezená.
Příklad: Přibližně 40% podrobností příběhu, který jsme slyšeli před půl hodinou, si již nedokážeme aktivně vybavit.
- **Výhoda:** Náš mozek není přetížen nepotřebnými informacemi. Většinou zapomínáme věci, které nejsou důležité...*ale*
- **Nevýhoda:** ???



Paměť

- Naše kapacita pro zapamatování informací je omezená.
Příklad: Přibližně 40% podrobností příběhu, který jsme slyšeli před půl hodinou, si již nedokážeme aktivně vybavit.
- **Výhoda:** Náš mozek není přetížen nepotřebnými informacemi. Většinou zapomínáme věci, které nejsou důležité...*ale*
- **Nevýhoda:** ...často se nám ztratí i řada důležitých informací (že jsme měli jít na schůzku, vzpomínky z dovolené, znalosti, které jsme se učili ve škole...)



Jak si můžeme věci lépe pamatovat?

???



Jak si můžeme věci lépe pamatovat?

- Opakování & propracování; POROZUMĚNÍ



Jak si můžeme věci lépe pamatovat?

- Opakování & propracování; **POROZUMĚNÍ**
- U abstraktních témat: snažte se najít jednoduché příklady nebo mnemotechnické pomůcky (např. 150 – hadice = hasiči; 155 – vozíček = první pomoc, 158 – pouta = policie)



Jak si můžeme věci lépe pamatovat?

- Opakování & propracování; **POROZUMĚNÍ**
- U abstraktních témat: snažte se najít jednoduché příklady nebo mnemotechnické pomůcky (např. 150 – hadice = hasiči; 155 – vozíček = první pomoc, 158 – pouta = policie)
- Kombinujte nové informace s již existujícími znalostmi



Jak si můžeme věci lépe pamatovat?

- Opakování & propracování; **POROZUMĚNÍ**
- U abstraktních témat: snažte se najít jednoduché příklady nebo mnemotechnické pomůcky (např. 150 – hadice = hasiči; 155 – vozíček = první pomoc, 158 – pouta = policie)
- Kombinujte nové informace s již existujícími znalostmi
- Nestudujte příliš dlouho bez přestávky



Jak si můžeme věci lépe pamatovat?

- Opakování & propracování; **POROZUMĚNÍ**
- U abstraktních témat: snažte se najít jednoduché příklady nebo mnemotechnické pomůcky (např. 150 – hadice = hasiči; 155 – vozíček = první pomoc, 158 – pouta = policie)
- Kombinujte nové informace s již existujícími znalostmi
- Nestudujte příliš dlouho bez přestávky
- Během učení nepijte žádný alkohol



Jak si můžeme věci lépe pamatovat?

- Opakování & propracování; **POROZUMĚNÍ**
- U abstraktních témat: snažte se najít jednoduché příklady nebo mnemotechnické pomůcky (např. 150 – hadice = hasiči; 155 – vozíček = první pomoc, 158 – pouta = policie)
- Kombinujte nové informace s již existujícími znalostmi
- Nestudujte příliš dlouho bez přestávky
- Během učení nepijte žádný alkohol
- Po skončení učení jděte hned spát (už se ničím nerozptylujte)



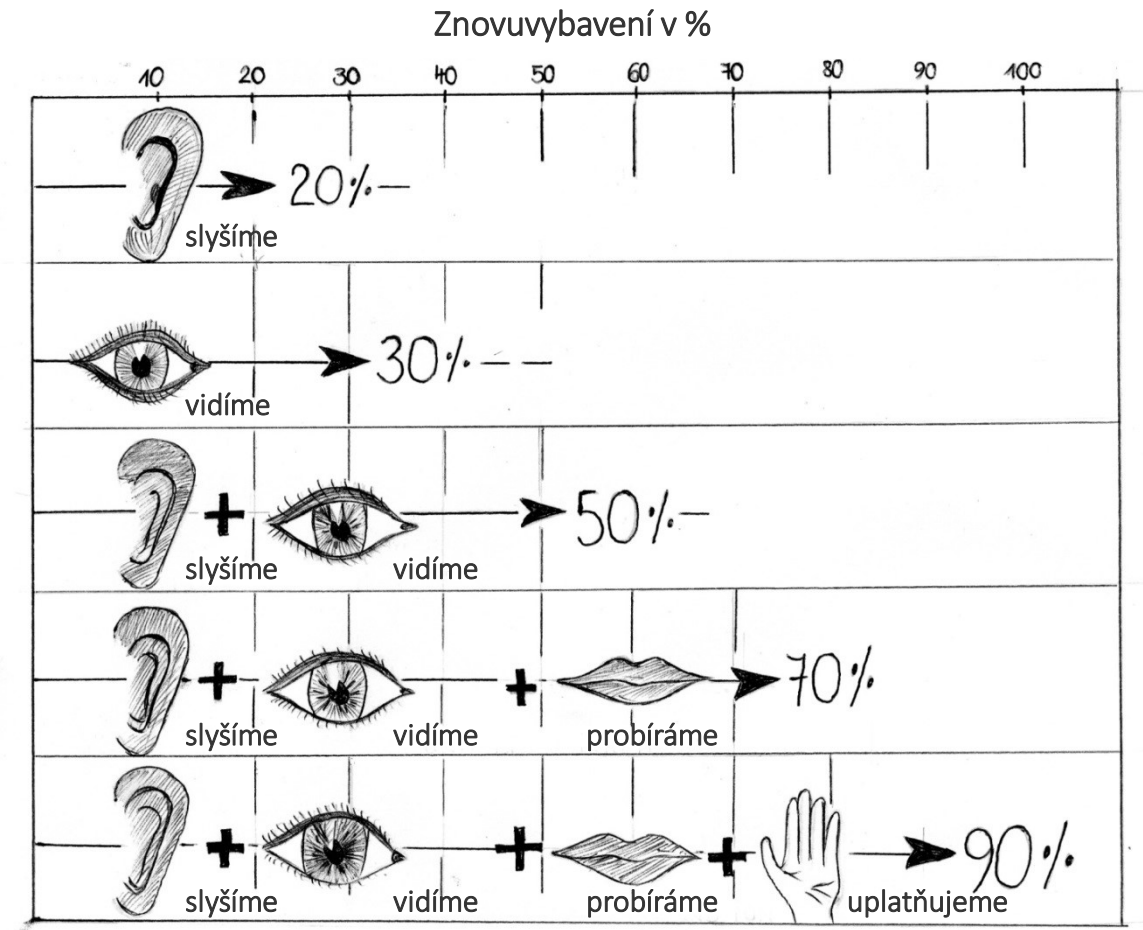
Jak si můžeme věci lépe pamatovat?

- Opakování & propracování; **POROZUMĚNÍ**
- U abstraktních témat: snažte se najít jednoduché příklady nebo mnemotechnické pomůcky (např. 150 – hadice = hasiči; 155 – vozíček = první pomoc, 158 – pouta = policie)
- Kombinujte nové informace s již existujícími znalostmi
- Nestudujte příliš dlouho bez přestávky
- Během učení nepijte žádný alkohol
- Po skončení učení jděte hned spát (už se ničím nerozptylujte)
- Během učení využívejte různé smysly (čtěte, poslouchejte, pozorujte, zapisujte si)



Jak si můžeme věci lépe pamatovat?

Čím více smyslů se během učení zapojí, tím lépe si pak pamatujeme!





Vnímáme a pamatujeme si věci všichni stejně?



Příklad: Tři různí malíři namalovali tutéž španělskou krajinu...



Povšimněte si prosím rozdílů v barevném provedení a velikosti věcí na jednotlivých obrázcích. Které aspekty krajiny nakreslili malíři odlišně nebo je dokonce úplně opomněli?



Andreas Weißgerber



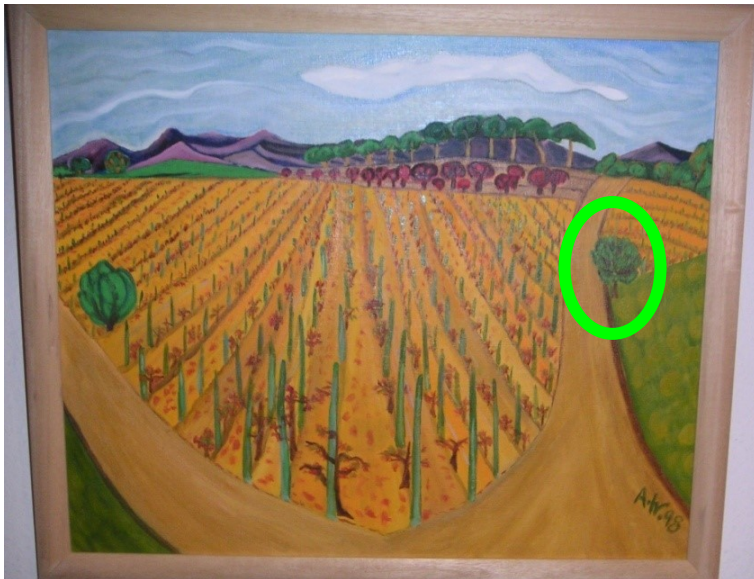
Bernd Hampel



Helmut Schack



Každý člověk vnímá věci jinak!
Jako u těchto tří obrazů: Je na nich stejná krajina, ale s rozdílným pojetím!



Andreas Weißgerber: Hory jsou na tomto obraze menší než na ostatních dvou.



Bernd Hampel: Barva krajiny je daleko zemitější. Strom vpravo u cesty chybí úplně. (červené kolečko).



Helmut Schack: Na tomto obraze jsou různé kousky země, které se táhnou až k obzoru. Krajina je daleko barevnější. Na rozdíl od obou ostatních obrazů je zde skupina stromů až na obzoru (nejsou za nimi žádné hory).



Cvičení

- Ukážeme vám teď několik dosti složitých scének (například přeplněná pláž, nádraží apod.).



Cvičení

- Ukážeme vám teď několik dosti složitých scének (například přeplněná pláž, nádraží apod.).
- Potom se vás zeptáme, co jste na obrázku viděli a nakolik jste si tím jistí.



Cvičení

- Ukážeme vám teď několik dosti složitých scének (například přeplněná pláž, nádraží apod.).
- Potom se vás zeptáme, co jste na obrázku viděli a nakolik jste si tím jistí.

Snažte se zapamatovat si co nejvíce podrobností!





Na pláži

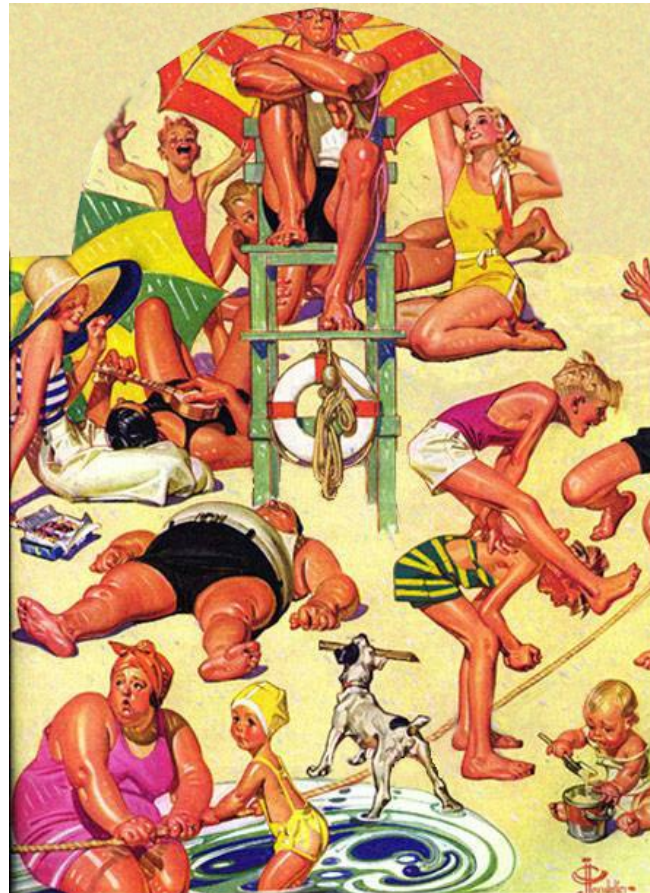
Co všechno jste viděli? Nakolik jste si tím jistí?

- slunečník
- plavčík
- pes
- míč
- záchranný kruh
- voda
- slaměný klobouk
- ručník



Na pláži

- slunečník
- plavčík
- pes
- míč
- záchranný kruh
- voda
- slaměný klobouk
- ručník



= není na obrázku





Nádraží

Co jste viděli? Nakolik jste si tím jistí?

- koleje
- vagóny
- lokomotiva
- nádražní budova
- jízdní řád
- semafor
- lavička



Nádraží

- koleje
- vagóny
- lokomotiva
- nádražní budova
- jízdní řád
- semafor
- lavička



■ = není na obrázku



Falešné vzpomínky

- Ne všechno, na co si vzpomínáme, se skutečně stalo!



Falešné vzpomínky

- Ne všechno, na co si vzpomínáme, se skutečně stalo!
- Náš mozek nahrazuje a přidává chybějící informace na základě dřívějších podobných zážitků (např. typická scéna na pláži o dovolené). Některé předměty si doplňujeme na základě “logiky” (v tomto případě: míč, ručník)!



Falešné vzpomínky

- Ne všechno, na co si vzpomínáme, se skutečně stalo!
- Náš mozek nahrazuje a přidává chybějící informace na základě dřívějších podobných zážitků (např. typická scéna na pláži o dovolené). Některé předměty si doplňujeme na základě “logiky” (v tomto případě: míč, ručník)!
- Skutečné vzpomínky často dokážeme odlišit od falešných vzpomínek na základě jejich živosti: falešné vzpomínky jsou méně “zřetelné” a obsahují méně podrobností.



Typy chyb paměti

???



Typy chyb paměti

- Zapomínání



Typy chyb paměti

- Zapomínání
- Zkreslování vzpomínek:
 - normální zkreslení vzpomínek: pozitivní události si pamatujeme lépe než negativní události
 - depresivní zkreslení vzpomínek: negativní události si pamatujeme lépe než pozitivní události

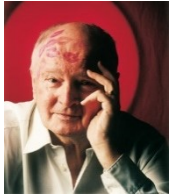


Typy chyb paměti

- Zapomínání
- Zkreslování vzpomínek:
 - normální zkreslení vzpomínek: pozitivní události si pamatujeme lépe než negativní události
 - depresivní zkreslení vzpomínek: negativní události si pamatujeme lépe než pozitivní události
- Iluzorní/falešné vzpomínky: pamatujeme si věci, které se ve skutečnosti nestaly!



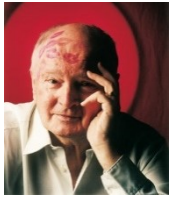
Falešné vzpomínky



Navzdory obecnému přesvědčení, známý český manželský poradce MU Dr. Plzák v žádné ze svých knih neradil v případě nevěry “Zatloukat, zatloukat, zatloukat”.



Falešné vzpomínky



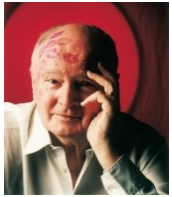
Navzdory obecnému přesvědčení, známý český manželský poradce MU Dr. Plzák v žádné ze svých knih neradil v případě nevěry “Zatloukat, zatloukat, zatloukat”.



Někteří očití svědkové bombardování Drážďan ve 2. světové válce si pamatovali, že po bombardování byli lidé pronásledováni v ulicích nízko letícími stíhačkami. Historici to však zpochybňují (protože mračna prachu a šlehající plameny by takové jednání znemožňovaly).



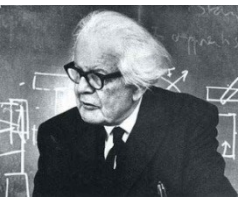
Falešné vzpomínky



Navzdory obecnému přesvědčení, známý český manželský poradce MU Dr. Plzák v žádné ze svých knih neradil v případě nevěry “Zatloukat, zatloukat, zatloukat”.



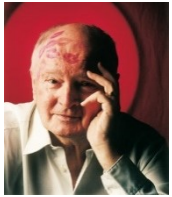
Někteří očití svědkové bombardování Drážďan ve 2. světové válce si pamatovali, že po bombardování byli lidé pronásledováni v ulicích nízko letícími stíhačkami. Historici to však zpochybňují (protože mračna prachu a šlehající plameny by takové jednání znemožňovaly).



Slavný psycholog Jean Piaget si pamatoval, že byl jako dvouleté dítě unesen, ale ukázalo se, že si tuto historku vymyslela jeho chůva, když byl ještě dítě.



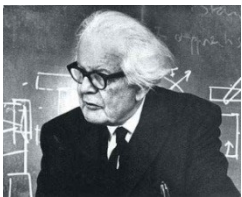
Falešné vzpomínky



Navzdory obecnému přesvědčení, známý český manželský poradce MU Dr. Plzák v žádné ze svých knih neradil v případě nevěry “Zatloukat, zatloukat, zatloukat”.



Někteří očití svědkové bombardování Drážďan ve 2. světové válce si pamatovali, že po bombardování byli lidé pronásledováni v ulicích nízko letícími stíhačkami. Historici to však zpochybňují (protože mračna prachu a šlehající plameny by takové jednání znemožňovaly).



Slavný psycholog Jean Piaget si pamatoval, že byl jako dvouleté dítě unesen, ale ukázalo se, že si tuto historku vymyslela jeho chůva, když byl ještě dítě.



V jednom experimentu byla účastníkům ukázána reklama na Disneyland, ve které účinkoval králík Bugs Bunny. 30% účastníků potom uvedlo, že si pamatují, že během návštěvy Disneylandu v dětství tohoto králíka potkali. To však není možné, protože králík Bugs Bunny je postava kreslených filmů společnosti Warner Brothers a nikoli Disney.



A proč se tím zabýváme?

- Výzkumy ukazují, že mnozí lidé s psychózou (ale nikoli všichni!) více věří svým falešným vzpomínkám než lidé bez psychózy.



A proč se tím zabýváme?

- Výzkumy ukazují, že mnozí lidé s psychózou (ale nikoli všichni!) více věří svým falešným vzpomínkám než lidé bez psychózy.
- Na druhé straně je během psychózy důvěra ve skutečné vzpomínky (tedy v to, co se skutečně stalo) snížena.



A proč se tím zabýváme?

- Výzkumy ukazují, že mnozí lidé s psychózou (ale nikoli všichni!) více věří svým falešným vzpomínkám než lidé bez psychózy.
- Na druhé straně je během psychózy důvěra ve skutečné vzpomínky (tedy v to, co se skutečně stalo) snížena.
- To může způsobovat problémy při rozlišování skutečných a falešných vzpomínek a narušovat zdravý a realistický postoj vůči okolnímu světu.



Příklady toho, jak chyby paměti posilují nesprávné chápání situace během psychózy

Událost	Falešná vzpomínka	Skutečná situace
Hádka s matkou	Pamatuje si, že jí matka řekla “Ty už nejsi moje dcera.”	Matka ve skutečnosti řekla: “To jsem nevěděla, že je moje dcera taková.” – po určité době si už člověk nepamatuje, co přesně bylo řečeno.
Sezení skupinové terapie.	O moje problémy se nikdo nezajímá.	Ostatní účastníci mu vyjádřili pochopení, on to ale později zapomněl.

Může někdo z vás krátce uvést nějakou vlastní podobnou zkušenost?



Cvičení

- Opět vám ukážeme několik dosti složitých scének.



Cvičení

- Opět vám ukážeme několik dosti složitých scének.
- Pokuste se určit, co v nich nebylo (chybějící věci vám později ukážeme modrým písmem).





Stánek

Co jste neviděli? Nakolik jste si tím jistí?

- nápis “Kiosk”
- párek
- odpadkový koš
- lavička
- praporky
- cenovky
- láhve
- prodavač



Stánek

- nápis “Kiosk”
- párek
- odpadkový koš
- lavička
- praporky
- cenovky
- láhve
- prodavač



■ = nejsou na obrázku





Zahrada

Co na ní nebylo? Nakolik jste si tím jistí?

- kropící konev
- slunečnice
- záhon
- strom
- rýč
- hrábě
- hadice



Zahrada

- kropící konev
- slunečnice
- záhon
- strom
- rýč
- hrábě
- hadice



■ = není na obrázku



Volitelné: Video klipy

Volitelné: Video klipy, které se zabývají dnešním tématem, lze najít na této webové stránce:
http://www.uke.de/mct_videos

Po shlédnutí videa můžete ve skupině probrat, jak se vztahuje k tématu dnešní skupiny.

[pro therapy:

V některých videoklipech se mohou objevit výrazy, které nejsou vhodné pro všechny diváky a pro všechny kulturní skupiny. Proto prosím nejdříve pozorně shlédněte videa, než je pustíte na skupině]







Společné nápady

Co uvidíte v typické školní třídě?

...

...

...

...



Školní třída

Co jste viděli na obrázku? Nakolik jste si tím jistí?

- aktovka
- učitelka
- mapa
- knihy
- lavice
- učitelčina židle
- tabule
- učitelčina taška



Školní třída

- aktovka
- učitelka
- mapa
- knihy
- lavice
- učitelčina židle
- tabule
- učitelčina taška



■ = není na obrázku





Rybář

Co na obrázku není? Nakolik jste si tím jistí?

- dýmka
- vědro
- knoflík na klobouku
- nápis “Sport” na loďce
- udice
- červený svetr
- voda
- ryba

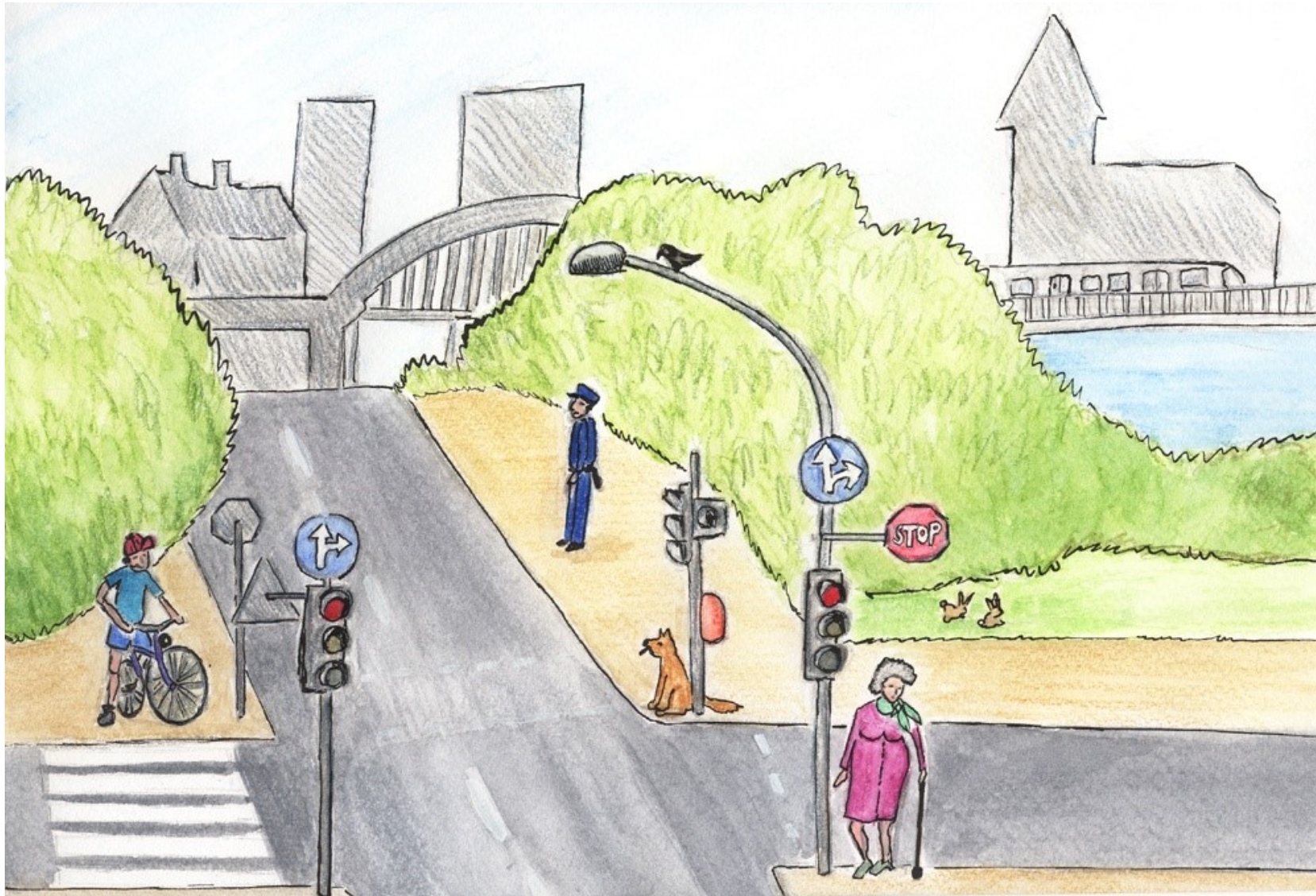


Rybář

- dýmka
- vědro
- knoflík na klobouku
- nápis “Sport” na loďce
- udice
- červený svetr
- voda
- ryba



■ = není na obrázku





Společné nápady

Co vidíte na typické křižovatce?

...

...

...

...



Křižovatka

Co jste na obrázku viděli? Nakolik jste si tím jistí?

- auta
- policista
- dítě na kole
- starší žena
- zelené světlo na semaforu
- přechod pro chodce
- dopravní značka STOP
- silueta města



Křižovatka

- auta
- policista
- dítě na kole
- starší žena
- zelené světlo na semaforu
- přechod pro chodce
- dopravní značka STOP
- silueta města



■ = není na obrázku





Společné nápady

Co je obvykle na dětském hřišti?

...

...

...

...



Dětské hřiště

Co jste viděli na obrázku? Nakolik jste si tím jistí?

- klouzačka
- kolotoč
- drak
- skateboard
- míč
- stromy
- houpačka
- hračky
- pískoviště



Dětské hřiště

- klouzačka
- kolotoč
- drak
- skateboard
- míč
- stromy
- houpačka
- hračky
- pískoviště



■ = není na obrázku





Svatba

Co na obrázku nebylo? Nakolik jste si tím jistí?

- kostelní okno
- svědek
- nevěstin závoj
- ženichova kravata
- družička
- kostelní lavice
- plačící žena



Svatba

- kostelní okno
- svědek
- nevěstin závoj
- ženichova kravata
- družička
- kostelní lavice
- plačící žena



■ = není na obrázku





Fotbal

Co na obrázku nebylo? Nakolik jste si tím jistí?

- ukazatel stavu
- branka
- postranní čáry
- hráči
- fotbalový míč
- fanoušci
- reklama
- prapory

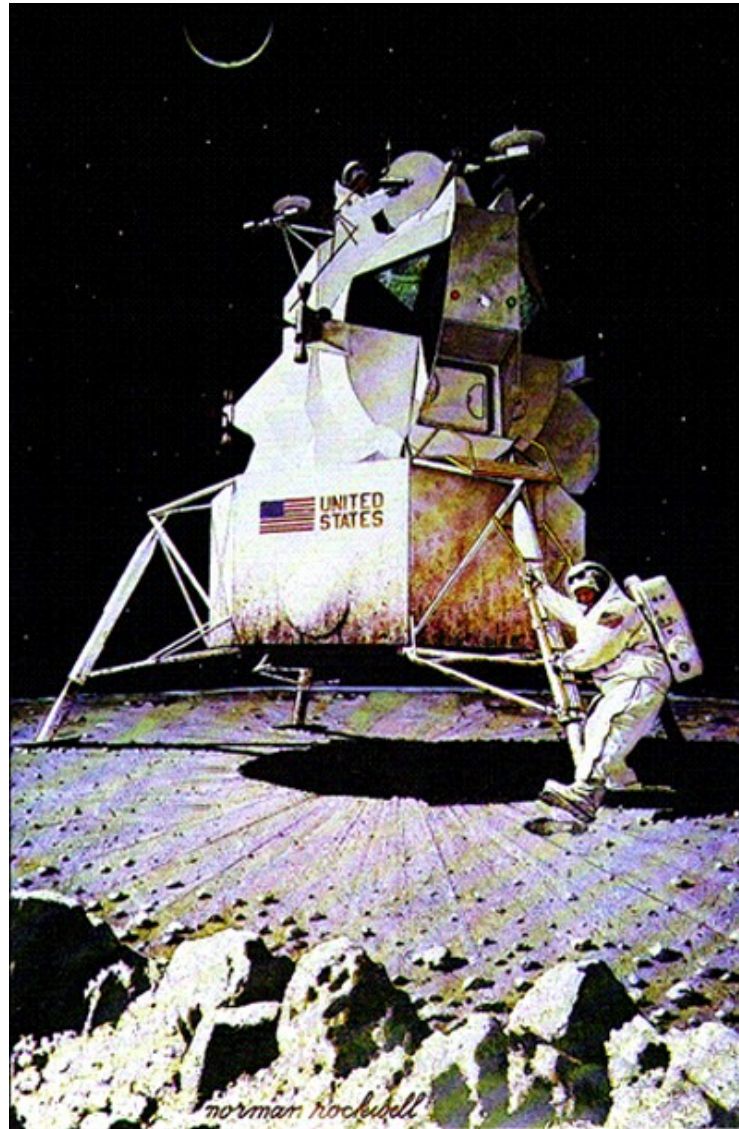


Fotbal

- ukazatel stavu
- branka
- postranní čáry
- hráči
- fotbalový míč
- fanoušci
- reklama
- prapory



■ = není na obrázku





Na Měsíci

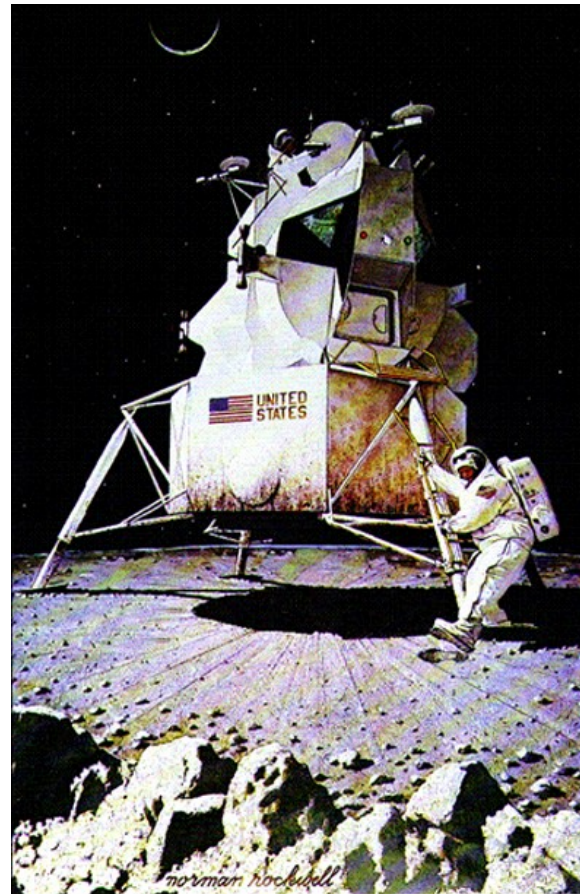
Co na obrázku nebylo? Nakolik jste si tím jistí?

- podpěra rakety
- nádrž na kyslík
- helma
- měsíční krátery
- tryska rakety
- planeta ve tvaru
půlměsíce na pozadí



Na Měsíci

- podpěra rakety
- nádrž na kyslík
- helma
- měsíční krátery
- tryska rakety
- planeta ve tvaru půlměsíce na pozadí



= není na obrázku





Záchranáři

Co na obrázku nebylo? Nakolik jste si tím jistí?

- helikoptéra
- nafukovací člun
- potápěč
- převržená loďka
- voda
- nosítka
- záchranný kruh
- pilot



Záchranáři

- helikoptéra
- nafukovací člun
- potápěč
- převržená loďka
- voda
- nosítka
- záchranný kruh
- pilot



■ = není na obrázku





Společné nápady

Co typicky vidíte na místě opravy silnice?

...

...

...

...



Práce na silnici

Co jste viděli na obrázku? Nakolik jste si tím jistí?

- roury
- kolečko
- zátaras
- bagr
- sbíječka
- lopata
- dopravní značka STOP



Práce na silnici

- roury
- kolečko
- zátaras
- bagr
- sbíječka
- lopata
- dopravní značka STOP



■ = není na obrázku



Jak to uplatnit v běžném životě

Co bychom si měli zapamatovat:



Jak to uplatnit v běžném životě

Co bychom si měli zapamatovat:

- Naše paměť nás může klamat!



Jak to uplatnit v běžném životě

Co bychom si měli zapamatovat:

- Naše paměť nás může klamat!

Zvláště pokud jde o důležité události (spory, očitá svědectví apod.), vždycky si uvědomujte: Pokud si *nedokážete* vybavit *živé* podrobnosti určité události:

- Nebuďte si příliš jisti tím, že jsou vaše vzpomínky přesné.



Jak to uplatnit v běžném životě

Co bychom si měli zapamatovat:

- Naše paměť nás může klamat!

Zvláště pokud jde o důležité události (spory, očitá svědectví apod.), vždycky si uvědomujte: Pokud si *nedokážete* vybavit živé podrobnosti určité události:

- Nebudte si příliš jisti tím, že jsou vaše vzpomínky přesné.
- Vždycky se snažte zjistit další informace (např. jiné svědky)



Jak to uplatnit v běžném životě

Co bychom si měli zapamatovat:

- Naše paměť nás může klamat!

Zvláště pokud jde o důležité události (spory, očitá svědectví apod.), vždycky si uvědomujte: Pokud si *nedokážete* vybavit živé podrobnosti určité události:

- Nebuďte si příliš jisti tím, že jsou vaše vzpomínky přesné.
- Vždycky se snažte zjistit další informace (např. jiné svědky)
PŘÍKLAD: S někým jste se pohádali a *matně* si vybavujete, že vám řekl nějakou urážku. Uvažte, že vás vaše paměť může klamat a že si to můžete pamatovat nesprávně. Raději se proto zeptejte jiných lidí, kteří u toho byli.



A jak to souvisí s psychózou?

Během psychózy je nebezpečí, že člověk vybavuje věci, které buď nestaly vůbec nebo staly jinak, než si to pamatuje.



A jak to souvisí s psychózou?

Během psychózy je nebezpečí, že člověk vybavuje věci, které buď nestaly vůbec nebo staly jinak, než si to pamatuje.

Příklad: Filip byl pevně přesvědčen, že mu někdo ukradl kolo.

Pozadí: Nenašel kolo před svými dveřmi jako obvykle a je si na 100% jistý, že ho tam večer nechal. Pak své kolo uviděl, jak stojí před obchodem v sousedství a chtěl volat na policii, protože byl přesvědčen, že zloděj je v obchodě. Bylo to pro něj dalším potvrzením toho, že je obětí pronásledování, které trvá již tři týdny, kdy mu někdo ukradl peněženku.

ALE: Když si sahal do kapsy pro mobil, tak tam našel své klíče od kola a náhle si vzpomněl, že včera zapomněl kolo před obchodem.



A jak to souvisí s psychózou?

Během psychózy je nebezpečí, že člověk vybavuje věci, které buď nestaly vůbec nebo staly jinak, než si to pamatuje.

Příklad: Filip byl pevně přesvědčen, že mu někdo ukradl kolo.

Pozadí: Nenašel kolo před svými dveřmi jako obvykle a je si na 100% jistý, že ho tam večer nechal. Pak své kolo uviděl, jak stojí před obchodem v sousedství a chtěl volat na policii, protože byl přesvědčen, že zloděj je v obchodě. Bylo to pro něj dalším potvrzením toho, že je obětí pronásledování, které trvá již tři týdny, kdy mu někdo ukradl peněženku.

ALE: Když si sahal do kapsy pro mobil, tak tam našel své klíče od kola a náhle si vzpomněl, že včera zapomněl kolo před obchodem.

Falešné vzpomínky vznikají snadněji když se člověk bojí nebo když je ve stresu. Než se dojdete k nějakým závěrům, které mohou mít vážné důsledky, pečlivě si promyslete, zda jsou vaše domněnky opravdu podložené a objektivní! A nezapomeňte, že ve srovnání se skutečnými vzpomínkami jsou falešné vzpomínky často mlhavé a bez živých podrobností!



Děkuji vám za pozornost!

Pro terapeuty:

Rozdejte prosím pracovní listy. Představte naši aplikaci COGITO (ke stažení zdarma).



www.uke.de/mct_app





Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/mct. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the “fair use” policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/mkt. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
Bernd Hampel, Helmut Schack, Andreas Weißgerber	Private/privat	Untitled/ohne Titel	PP	Paintings of Spanish landscape/ Gemälde einer katalanischen Landschaft
The Rocketeer	flickr	Kirk Talks to Spock about his Fez Addiction	CC	Star trek/ Raumschiff Enterprise
lyricsart	flickr	Dresden bombing	CC	Bombed Dresden/ Zerbombtes Dresden
Nobik Attila	flickr	Piaget	CC	Piaget/ Piaget
missha	flickr	bugs bunny	CC	Bugs Bunny/ Bugs Bunny
Norman Rockwell Edited by/Editiert v. Michael B. Miller	---	---	PP	False memory pictures/False Memory Bilder
Geobra Brandstätter; Stefan Merz & Frank Burmeister	---	---	PP	Playmobil figures/ Playmobilbilder
Ximena Del Villar Derpsch	Private/privat	---	PP	Drawings/Zeichnungen: Kiosk/Kiosk, Garden/Garten, Fisherman/Fischer, Road Crossing/Straßenkreuzung, Playground/Spielplatz, Football/Fußball