



Hugræn Innsæisþjálfun (HI)

HI 5 A – Minni

© Moritz, Woodward & Viðarsdóttir (9|22)

www.uke.de/mct

Birting myndefnis er með góðfúslegu leyfi listamanna og höfundarréttarhafa. Nánari upplýsingar (listamaður, titill) má finna í lok kynningar.





Minni

- Minnið okkar er takmarkað.



Minni

- Minnið okkar er takmarkað.
Dæmi: Við munum aðeins um 60% af sögu sem við heyrðum hálf tíma áður.



Minni

- Minnið okkar er takmarkað.
Dæmi: Við munum aðeins um 60% af sögu sem við heyrðum hálf tíma áður.
- Kostir: ???
- Gallar: ???



Minni

- Minnið okkar er takmarkað.
Dæmi: Við munum aðeins um 60% af sögu sem við heyrðum hálf tíma áður.
- **Kostir:** Heilinn er ekki yfirfullur af gagnslausum upplýsingum. Oftast gleymum við upplýsingum sem skipta ekki máli... *en*
- **Gallar:** ???



Minni

- Minnið okkar er takmarkað.
Dæmi: Við munum aðeins um 60% af sögu sem við heyrðum hálf tíma áður.
- **Kostir:** Heilinn er ekki yfirfullur af gagnslausum upplýsingum. Oftast gleymum við upplýsingum sem skipta ekki máli... *en*
- **Gallar:** ...Mikilvægar upplýsingar eiga það líka til að gleymast (bókaðir tímar, góðar minningar, það sem við lærðum í skóla ...)



Hvernig get ég bætt minnið?

???



Hvernig get ég bætt minnið?

- Endurtaka & fara oft yfir; SKILJA



Hvernig get ég bætt minnið?

- Endurtaka & fara oft yfir; SKILJA
- Með minnistækni: s.s. rím, skammstafa, flokka (t.d. þegar verið er að herða skráfur: **hægri** = **herða**,)



Hvernig get ég bætt minnið?

- Endurtaka & fara oft yfir; SKILJA
- Með minnistækni: s.s. rím, skammstafa, flokka (t.d. þegar verið er að herða skráfur: **hægri** = **herða**,)
- Tengja nýjar upplýsingar við fyrri þekkingu



Hvernig get ég bætt minnið?

- Endurtaka & fara oft yfir; SKILJA
- Með minnistækni: s.s. rím, skammstafa, flokka (t.d. þegar verið er að herða skráfur: **hægri** = **herða**,)
- Tengja nýjar upplýsingar við fyrri þekkingu
- Forðast að keyra sig út, taka reglulega pásur



Hvernig get ég bætt minnið?

- Endurtaka & fara oft yfir; SKILJA
- Með minnistækni: s.s. rím, skammstafa, flokka (t.d. þegar verið er að herða skráfur: **hægri** = **herða**,)
- Tengja nýjar upplýsingar við fyrri þekkingu
- Forðast að keyra sig út, taka reglulega pásur
- Drekkja ekkert/lítið áfengi



Hvernig get ég bætt minnið?

- Endurtaka & fara oft yfir; SKILJA
- Með minnistækni: s.s. rím, skammstafa, flokka (t.d. þegar verið er að herða skráfur: **hægri** = **herða**,)
- Tengja nýjar upplýsingar við fyrri þekkingu
- Forðast að keyra sig út, taka reglulega pásur
- Drekkja ekkert/lítið áfengi
- Fara strax að sofa eftir að þú ert búin að læra (engar frekari truflanir)



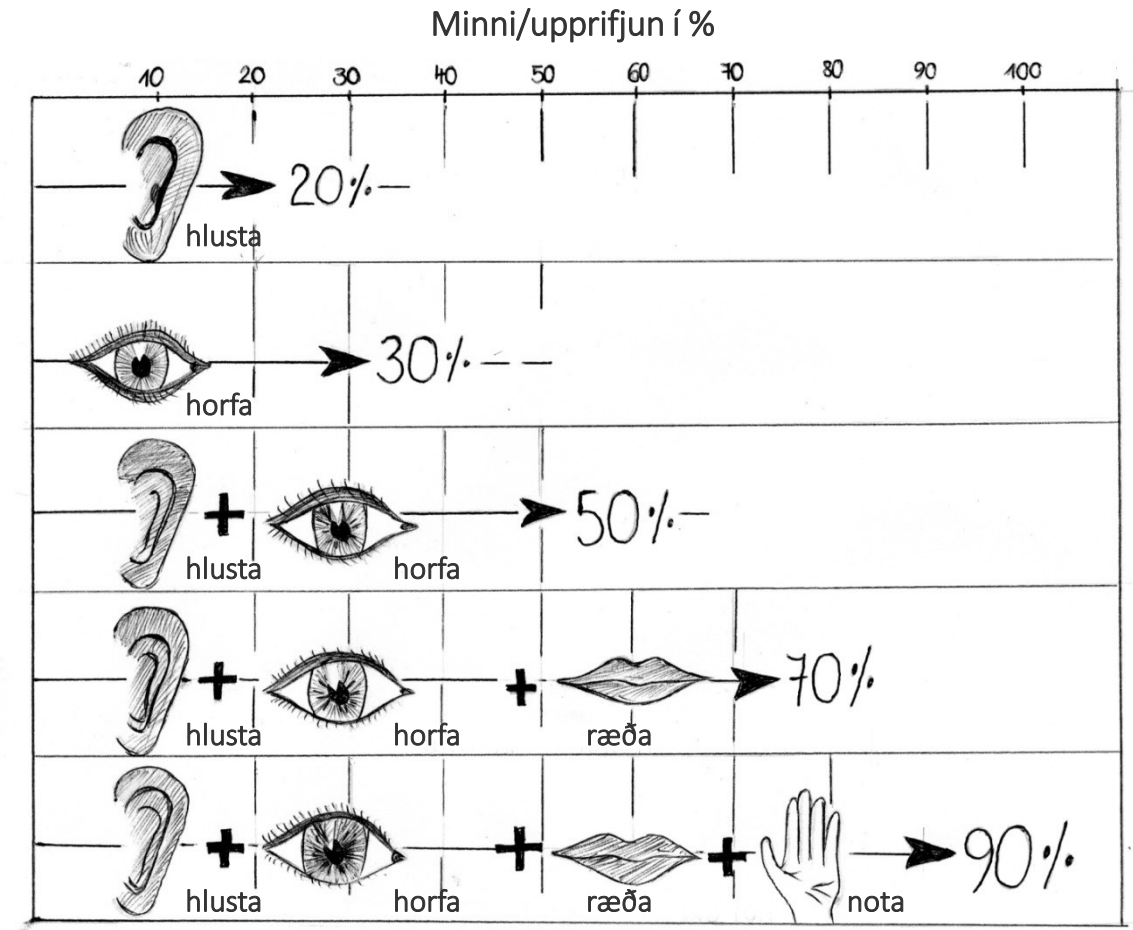
Hvernig get ég bætt minnið?

- Endurtaka & fara oft yfir; SKILJA
- Með minnistækni: s.s. rím, skammstafa, flokka (t.d. þegar verið er að herða skráfur: **hægri** = **herða**,)
- Tengja nýjar upplýsingar við fyrri þekkingu
- Forðast að keyra sig út, taka reglulega pásur
- Drekkja ekkert/lítið áfengi
- Fara strax að sofa eftir að þú ert búin að læra (engar frekari truflanir)
- Notaðu mörg skynfæri til að læra (t.d. hlusta, horfa, skrifa niður)



Hvernig get ég bætt minnið?

Því fleiri skynfæri sem við notum, því betur munum við!





Skynjum við öll og munum eins?



Dæmi: Þrír málarar voru fengnir til að mála sama spænska landslagið...



Takið eftir mismunandi litavali, stærð og lögun eftir málverkum. Hafa málararnir á einhverjum stöðum málað eitthvað á ólíkan hátt eða jafnvel sleppt einhverju úr?



Andreas Weißgerber



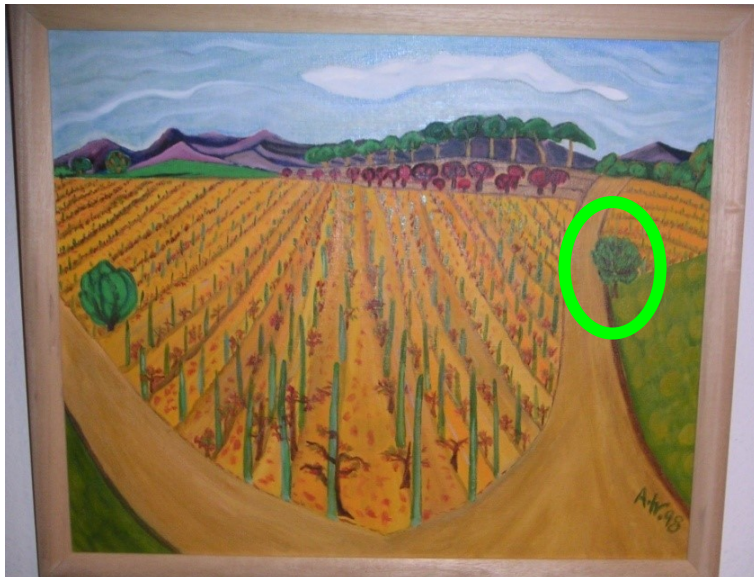
Bernd Hampel



Helmut Schack



Enginn skynjar hlutina nákvæmlega eins! Eins og á þessum þremur málverkum: Sama landslagið er túlkað á mismunandi hátt!



Andreas Weißgerber: Fjöllin á þessari mynd eru lægri en á hinum myndunum.



Bernd Hampel: Litirnir á þessari mynd eru mun jarðbundnari en á hinum myndunum. Hér vantar tréð til hægri (rauði hringurinn).



Helmut Schack: Á þessu málverki eru hlutföll landslagsins önnur. Landslagið er mun litríkara. Miðað við hin málverkin eru trén á öðrum stað (og engin fjöll fyrir aftan).



Æfing

- Sýndar verða myndir með mörgum smáatriðum (t.d. frá strönd, lestarstöð).



Æfing

- Sýndar verða myndir með mörgum smáatriðum (t.d. frá strönd, lestarstöð).
- Eftir að myndirnar eru sýndar verðið þið beðin um að rifja upp það sem þið sáuð á myndinni og hversu viss þið eruð.



Æfing

- Sýndar verða myndir með mörgum smáatriðum (t.d. frá strönd, lestarstöð).
- Eftir að myndirnar eru sýndar verðið þið beðin um að rifja upp það sem þið sáuð á myndinni og hversu viss þið eruð.

Reynið að muna eins mörg smáatriði og þið getið!





Á ströndinni

Hvað sástu? Hversu viss ertu?

- sóhlíf
- lífvörð
- hund
- bolta
- björgunarhring
- vatn
- hatt
- handklæði



Á ströndinni

- sóhlíf
- lífvörð
- hund
- bolta
- björgunarhring
- vatn
- hatt
- handklæði



■ = ekki til staðar





Lestarstöð

Hvað sástu? Hversu viss ertu?

- brautarteina
- lestarvagn
- vélina á lestinni
- lestarstöð
- tímaáætlun
- járnbrautar skilti
- bekk



Lestarstöð

- brautarteina
- lestarvagn
- vélina á lestinni
- lestarstöð
- tímaáætlun
- járnbrautar skilti
- bekk



■ = ekki til staðar



Falskar minningar í daglegu lífi

- Það hefur ekki allt sem við munum gerst í raun og veru!



Falskar minningar í daglegu lífi

- Það hefur ekki allt sem við munum gerst í raun og veru!
- Í stað þeirra upplýsinga sem við missum af bætir heilinn við upplýsingum frá svipuðum aðstæðum (t.d. þegar við vorum sjálf á ströndinni).
Sumum hlutum er bætt við með “rökhugsun” (dæmi: bolti, handklæði)!



Falskar minningar í daglegu lífi

- Það hefur ekki allt sem við munum gerst í raun og veru!
- Í stað þeirra upplýsinga sem við missum af bætir heilinn við upplýsingum frá svipuðum aðstæðum (t.d. þegar við vorum sjálf á ströndinni).
Sumum hlutum er bætt við með “rökhugsun” (dæmi: bolti, handklæði)!
- Raunverulegar minningar eru oft mun **skírari** en falskar minningar: falskar minningar eru frekar “daufar” og innihalda minna af smáatriðum.



Minnisvandi

???



Minnisvandi

- Gleymaska



Minnisvandi

- Gleymaska
- Minnisskekkja:
 - Að muna frekar jákvæða atburði heldur en neikvæða
 - Minnisskekkja í þunglyndi: að muna frekar neikvæða atburði heldur en jákvæða



Minnisvandi

- Gleymaska
- Minnisskekkja:
 - Að muna frekar jákvæða atburði heldur en neikvæða
 - Minnisskekkja í þunglyndi: að muna frekar neikvæða atburði heldur en jákvæða
- Skynvilla/falskar minningar: að muna atburði sem gerðust ekki!



Falskar minningar



Ólík því sem margir halda, sagði Captain Kirk (William Shatner) aldrei “Beam me up, Scotty” í Star Trek.



Falskar minningar



Ólík því sem margir halda, sagði Captain Kirk (William Shatner) aldrei “Beam me up, Scotty” í Star Trek.



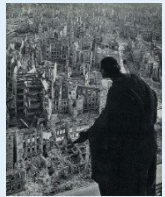
Sum vitni af sprengjuárásinni í Dresden (í Þýskalandi) í seinni heimstyrjöldinni segjast muna eftir flugvélum sem flugu lágt og eltu flýjandi fólki eftir sprengingarnar. Sagnfræðingar efast hinsvegar um það (þar sem ryk og eldar hefðu gert slíkt ómögulegt).



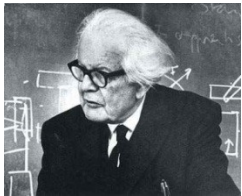
Falskar minningar



Ólík því sem margir halda, sagði Captain Kirk (William Shatner) aldrei “Beam me up, Scotty” í Star Trek.



Sum vitni af sprengjuárásinni í Dresden (í Þýskalandi) í seinni heimstyrjöldinni segjast muna eftir flugvélum sem flugu lágt og eltu flýjandi fólki eftir sprengingarnar. Sagnfræðingar efast hinsvegar um það (þar sem ryk og eldar hefðu gert slíkt ómögulegt).



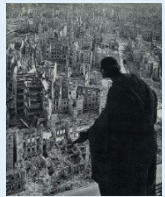
Hinn frægi sálfræðingur Jean Piaget sagðist muna eftir því að hafa verið rænt þegar hann tveggja ára. Það kom svo í ljós að það var saga sem að barnfóstra hans hafði logið að honum þegar hann var barn.



Falskar minningar



Ólík því sem margir halda, sagði Captain Kirk (William Shatner) aldrei “Beam me up, Scotty” í Star Trek.



Sum vitni af sprengjuárásinni í Dresden (í Þýskalandi) í seinni heimstyrjöldinni segjast muna eftir flugvélum sem flugu lágt og eltu flýjandi fólki eftir sprengingarnar. Sagnfræðingar efast hinsvegar um það (þar sem ryk og eldar hefðu gert slíkt ómögulegt).



Hinn frægi sálfræðingur Jean Piaget sagðist muna eftir því að hafa verið rænt þegar hann tveggja ára. Það kom svo í ljós að það var saga sem að barnfóstra hans hafði logið að honum þegar hann var barn.



Í rannsókn var þátttakendum sýndar auglýsingar fyrir Disney World, þar sem Kalli kanína var sýndur. 30% af þátttakendum mundu eftir að hafa séð Kalla kanínu í Disney World þegar þeir voru börn. Kalli kanína er hinsvegar Warner Brothers en ekki Disney karakter.



Af hverju erum við að þessu?

- Rannsóknir sýna að fólk sem hefur farið í geðrof og/eða er með geðrofseinkenni er oft vissara en aðrir um að minningar þeirra séu réttar, þegar þær eru það ekki (falskar minningar).



Af hverju erum við að þessu?

- Rannsóknir sýna að fólk sem hefur farið í geðrof og/eða er með geðrofseinkenni er oft vissara en aðrir um að minningar þeirra séu réttar, þegar þær eru það ekki (falskar minningar).
- Á sama tíma er það oft óöruggara um sannar minningar (þ.e. hluti sem gerðust í raun og veru) heldur en aðrir



Af hverju erum við að þessu?

- Rannsóknir sýna að fólk sem hefur farið í geðrof og/eða er með geðrofseinkenni er oft vissara en aðrir um að minningar þeirra séu réttar, þegar þær eru það ekki (falskar minningar).
- Á sama tíma er það oft óöruggara um sannar minningar (þ.e. hluti sem gerðust í raun og veru) heldur en aðrir
- Þetta getur leitt til erfiðleika við að greina í sundur sannar minningar frá fölskum og hindrað raunsætt mat á aðstæðunum



Hvernig minnisvandi getur leitt til rangtúlkunar í geðrofi – dæmi

Atburður	Fölsk minning	Það sem raunverulega gerðist
Rifrildi við móður	Manst að hún sagði “þú ert ekki dóttir mín lengur”	Það sem móðirin sagði: “ég vissi ekki að þú værir svona.” – með tímanum gleymdist nákvæmt orðalag
Hópmeðferð	Öllum er sama um mín vandamál	Aðrir þátttakendur reyndu að hughreysta þig en það gleymdist með tímanum

Getur einhver deilt sinni reynslu?



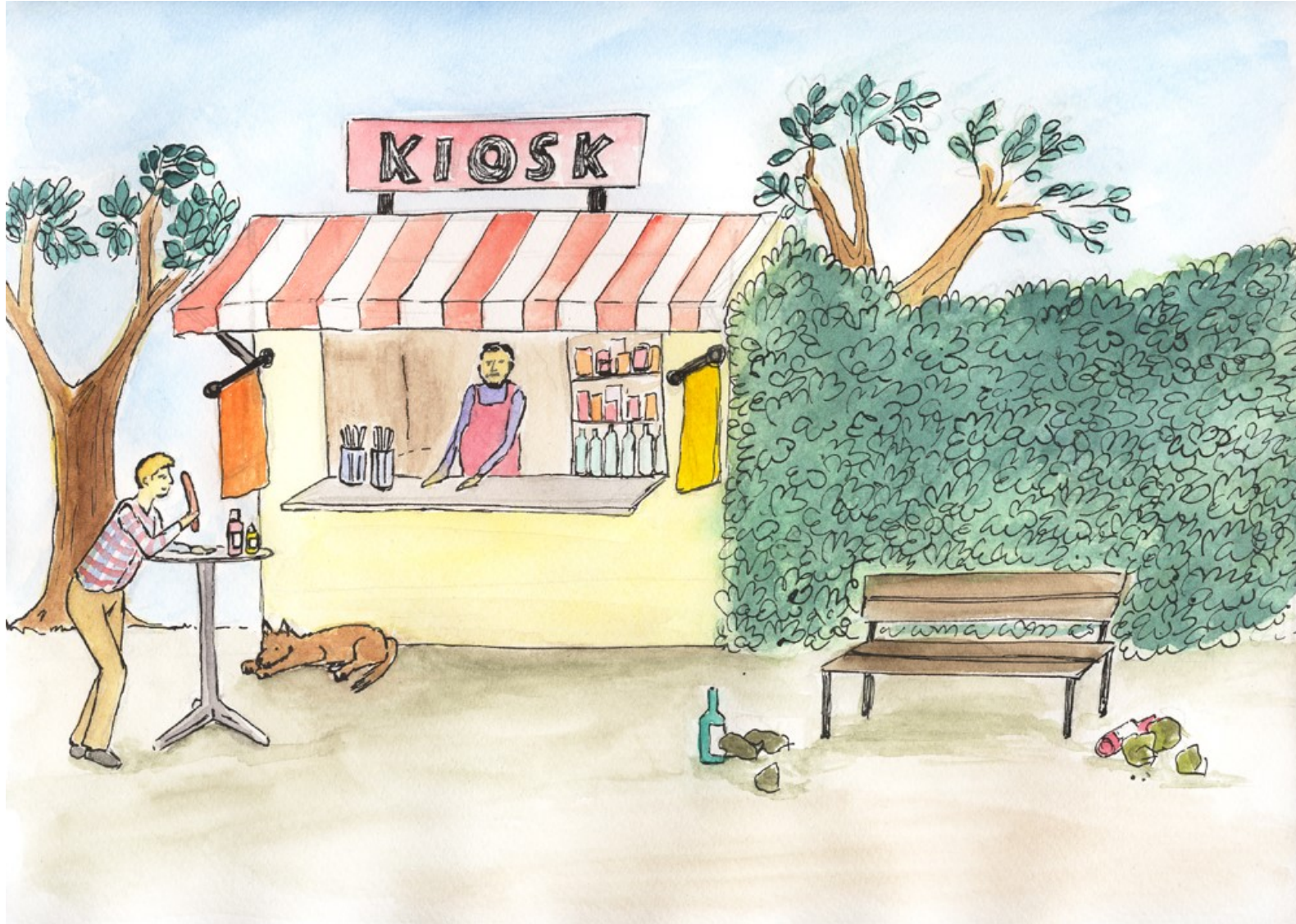
Æfing

- Aftur verða sýndar myndir með mörgum smáatriðum.



Æfing

- Aftur verða sýndar myndir með mörgum smáatriðum.
- Takið eftir því sem sést á myndinni (smáatriðin sem voru ekki á myndinni eru seinna sýnd með bláum lit).





Söluturn

Hvað sástu? Hversu viss ertu?

- Kiosk skilti
- pylsa
- ruslatunna
- bekkur
- fánar
- verðmerking
- flöskur
- sölumaður



Söluturn (kiosk)

- Kiosk skilti
- pylsa
- ruslatunna
- bekkur
- fánar
- verðmerking
- flöskur
- sölumaður



■ = ekki til staðar





Garður

Hvað var ekki til staðar? Hversu viss ertu?

- garðkanna
- sólblóm
- blómabeð
- tré
- skófla
- hrífa
- hestur



Garður

- garðkanna
- sólblóm
- blómabeð
- tré
- skófla
- hrífa
- hestur



■ = ekki til staðar



Valfrjálst: Myndband

Valfrjálst: Myndband sem snýr að efni dagsins má finna á eftirfarandi vefslóð:

http://www.uke.de/mct_videos

Ræðið hvernig myndbandið tengist efni dagsins.

[fyrir meðferðaraðila:

sum myndböndin innhalda málfar sem gæti verið óviðeigandi fyrir suma áhorfendur eða eftir menningu. Vinsamlegast horfið á myndböndin fyrir fram áður en tekin er ákvörðun um hvort þau verði sýnd.]







Hugarflug

Hvað sérðu venjulega inni í skólastofu?

...

...

...

...



Kennslustofa

Hvað sástu á myndinni? Hversu viss ertu?

- bakpoka
- kennara
- landakort
- bækur
- bekki
- kennarastól
- krítartöflu
- kennaratösku



Kennslustofa

- bakpoka
- kennara
- landakort
- bækur
- bekki
- kennarastól
- krítartöflu
- kennaratösku







Sjómaður

Hvað var ekki á myndinni? Hversu viss ertu?

- pípa
- fata
- sjóarahattur
- “sport” merking á bátnum
- veiðistöng
- rauð peysa
- vatn
- fiskur



Sjómaður

- pípa
- fata
- sjóarahattur
- “sport” merking á bátnum
- veiðistöng
- rauð peysa
- vatn
- fiskur







Hugarflug

Hvað sérðu venjulega á gatnamótum?

...

...

...

...



Gatnamót

Hvað sástu á myndinni? Hversu viss ertu?

- bíla
- lögreglumann
- barn að hjóla
- gamla konu
- grænt umferðarljós
- gangbraut
- stöðvunarskilti
- byggingar í fjarska



Gatnamót

- bíla
- lögreglumann
- barn að hjóla
- gamla konu
- grænt umferðarljós
- gangbraut
- stöðvunarskilti
- byggingar í fjarska



■ = ekki til staðar





Hugarflug

Hvað sérðu venjulega á leikvelli?

...

...

...

...



Leikvöllur

Hvað sástu á myndinni? Hversu viss ertu?

- rennibraut
- hringekja
- flugdreka
- hjólabretti
- bolta
- tré
- rólu
- leikföng
- sandkassa



Leikvöllur

- rennibraut
- hringekja
- flugdreka
- hjólabretti
- bolta
- tré
- rólu
- leikföng
- sandkassa



■ = ekki til staðar





Gifting

Hvað var ekki á myndinni? Hversu viss ertu?

- kirkjugluggar
- svaramaður
- brúðarslæða
- Stelpan með blóm
- bekkir
- dyr



Gifting

- kirkjugluggar
- svaramaður
- brúðarslæða
- Stelpa með blóm
- bekkir
- dyr







Fótbolti

Hvað var ekki á myndinni? Hversu viss ertu?

- stigatafla
- mark
- hliðarlínur
- fótboltamenn
- fótbolti
- áhorfendur
- auglýsingar
- fánar

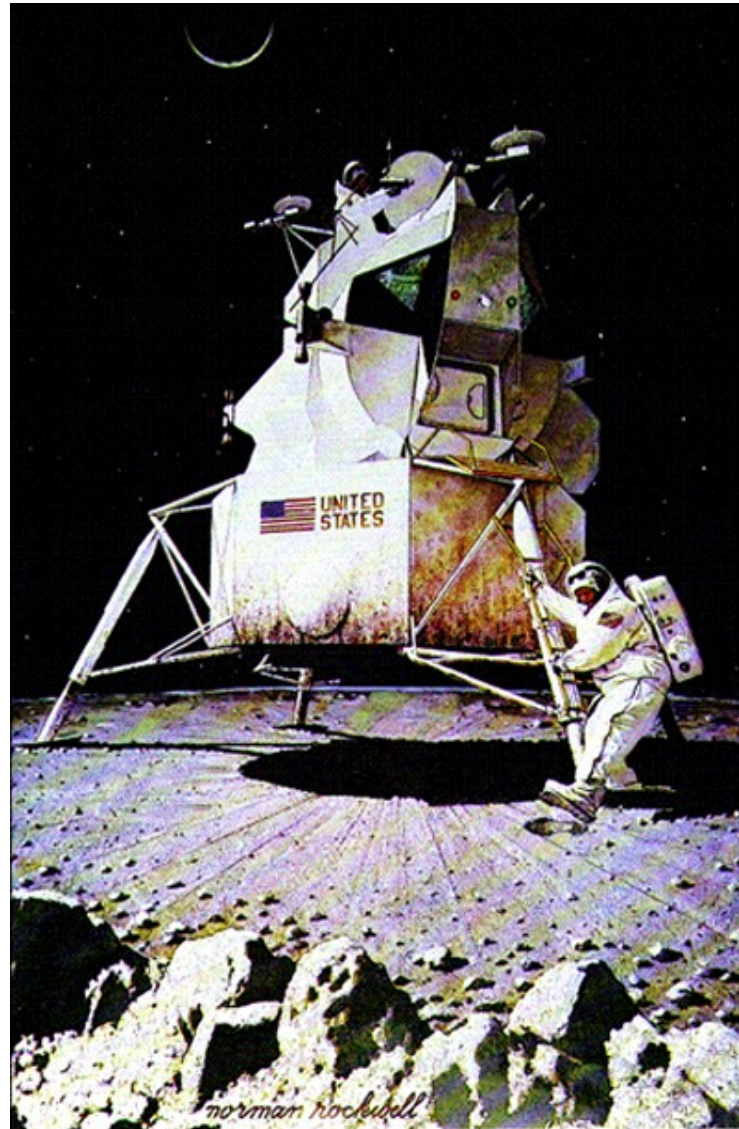


Fótbolti

- stigatafla
- mark
- hliðarlínur
- fótoltamenn
- fótolti
- áhorfendur
- auglýsingar
- fánar



■ = ekki til staðar





Á tunglinu

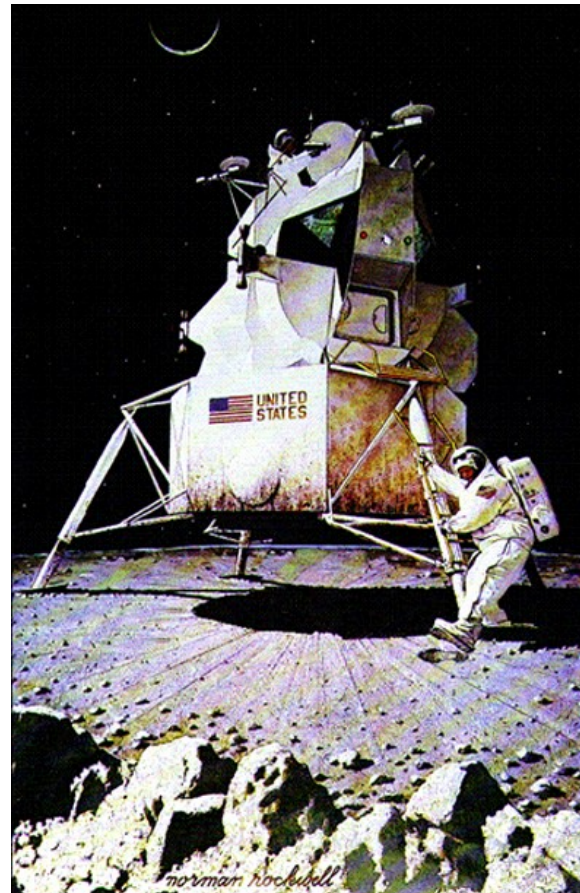
Hvað var ekki á myndinni? Hversu viss ertu?

- eldflauga standur
- súrefnistankur
- hjálmur
- tungl gígar
- nefið á eldflauginni
- tungl-laga pláneta í bakgrunni



Á tunglinu

- eldflauga standur
- súrefnistankur
- hjálmur
- tungl gígar
- nefið á eldfluginni
- tungl-laga pláneta í bakgrunni



■ = ekki til staðar





Björgun

Hvað var ekki á myndinni? Hversu viss ertu?

- þyrla
- gúmmibátur
- kafari
- bátur á hvolfi
- vatn
- sjúkrabörur
- björgunarhringur
- flugmaður



Björgun

- þyrla
- gúmmibátur
- kafari
- bátur á hvolfi
- vatn
- sjúkrabörur
- björgunarhringur
- flugmaður



■ = ekki til staðar





Hugarflug

Hvað sérðu venjulega á framkvæmdasvæði?

...

...

...

...



Vegagerð

Hvað sástu á myndinni? Hversu viss ertu?

- pípur
- hjólbörur
- hraðahindrun
- gröfu
- loftbor
- skóflu
- stöðvunarskilti



Vegagerð

- pípur
- hjólbörur
- hraðahindrun
- gröfu
- loftbor
- skóflu
- stöðvunarskilti





Tenging við daglegt líf

Lærdómur:

- Minnið getur blekkt okkur!
Sérstaklega við krefjandi aðstæður (rifrildi, vitnisburður o.s.frv.), hafið í huga:
Ef þú manst ekki greinilega eftir öllum smáatriðum
 - Ekki vera of viss um að minningin sé rétt.



Tenging við daglegt líf

Lærdómur:

- Minnið getur blekkt okkur!
Sérstaklega við krefjandi aðstæður (rifrildi, vitnisburður o.s.frv.), hafið í huga:
Ef þú manst ekki greinilega eftir öllum smáatriðum
 - Ekki vera of viss um að minningin sé rétt.
 - Fáðu frekari upplýsingar frá öðrum sem voru á staðnum.



Tenging við daglegt líf

Lærdómur:

- Minnið getur blekkt okkur!

Sérstaklega við krefjandi aðstæður (rifrildi, vitnisburður o.s.frv.), hafið í huga: Ef þú manst ekki greinilega eftir öllum smáatriðum

- Ekki vera of viss um að minningin sé rétt.
- Fáðu frekari upplýsingar frá öðrum sem voru á staðnum.
Dæmi: Þú varst að rífast við einhvern og manst *óljóst* eftir því að hann/hún hafi móðgað þig. Hafðu í huga að minnið gæti verið að plata þig og minningin gæti verið skekkt. Gott getur verið að spyrja annað fólk sem var einnig á staðnum.



Hvernig tengist þetta geðrofi?

Í geðrofi á fólk það enn frekar til að muna hluti sem gerðust ekki í raun og veru eða muna þá á annan hátt.



Hvernig tengist þetta geðrofi?

Í geðrofi á fólk það enn frekar til að muna hluti sem gerðust ekki í raun og veru eða muna þá á annan hátt.

Dæmi: Páll er viss um að einhver hafi stolið hjólinu hans.

Bakgrunnur: Hjólið hans er ekki fyrir utan dyrnar eins og vanalega og hann er 100% viss um að hann hafi skilið hjólið þar eftir í gær. Hann sér svo hjólið sitt læst fyrir utan matvöruverslun og ætlar að hringja í lögregluna, þar sem hann grunar að þjófurinn sé inn í búðinni. Í hans huga er þetta enn eitt merkið um samsæri gegn honum þar sem að veskinu hans var einnig stolið fyrir 3 vikum.

En: Þegar Páll ætlar að ná í símann í vasann til að hringja í lögregluna finnur hann hjólalyklana sína. Hann man þá skyndilega að hann hafði sjálfur skilið hjólið eftir fyrir utan búðina.



Hvernig tengist þetta geðrofi?

Í geðrofi á fólk það enn frekar til að muna hluti sem gerðust ekki í raun og veru eða muna þá á annan hátt.

Dæmi: Páll er viss um að einhver hafi stolið hjólinu hans.

Bakgrunnur: Hjólið hans er ekki fyrir utan dyrnar eins og vanalega og hann er 100% viss um að hann hafi skilið hjólið þar eftir í gær. Hann sér svo hjólið sitt læst fyrir utan matvöruverslun og ætlar að hringja í lögregluna, þar sem hann grunar að þjófurinn sé inn í búðinni. Í hans huga er þetta enn eitt merkið um samsæri gegn honum þar sem að veskinu hans var einnig stolið fyrir 3 vikum.

En: Þegar Páll ætlar að ná í símann í vasann til að hringja í lögregluna finnur hann hjólalyklana sína. Hann man þá skyndilega að hann hafði sjálfur skilið hjólið eftir fyrir utan búðina.

Falskar minningar eru líklegri til að koma fram þegar fólk er hrætt eða undir mikilli pressu. Áður en mikilvægar ákvarðanir eru teknar: hugsaðu vandlega um hvort ályktanir þínar séu hlutlægar og rökréttar. Hafið einnig í huga: falskar minningar eru oft óskýrari heldur en raunverulegar minningar!



Takk fyrir tímann!

fyrir meðferðaraðila:

Vinsamlegast afhentu vinnublöð. Kynntu app okkar COGITO (sækja án endurgjalds).



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.

Nafn ljósmyndara/Listamanns /Fotograf/Künstler	Heimild/Quelle	Nafn Myndar/Name des Bildes	CC = notað með samsvarandi creative commons leyfi; PP = notað með persónulegu leyfi listamanns CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Lýsing/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