



Metakognitivni trening (MCT)

MCT 5 A – Spomin

© Moritz, Woodward & Zdravec (11|22)

www.uke.de/mct

Uporabo slik v tem modulu so prijazno dovolili umetniki in lastniki avtorskih pravic. Za podrobnosti (umetnik, naslov), prosimo poglejte na konec te predstavitve.





Spomin

- Naše spominske sposobnosti so omejene.



Spomin

- Naše spominske sposobnosti so omejene.
Primer: ne moremo se spomniti približno 40% podrobnosti iz zgodbe, ki smo jo slišali pred uro in pol



Spomin

- Naše spominske sposobnosti so omejene.
Primer: ne moremo se spomniti približno 40% podrobnosti iz zgodbe, ki smo jo slišali pred uro in pol
- Prednost: ???
- Pomanjkljivost: ???



Spomin

- Naše spominske sposobnosti so omejene.
Primer: ne moremo se spomniti približno 40% podrobnosti iz zgodbe, ki smo jo slišali pred uro in pol
- **Prednost:** Naši možgani niso preobremenjeni z nekoristnimi informacijami. V glavnem pozabimo manj pomembne informacije...*toda*
- **Pomanjkljivost:** ???



Spomin

- Naše spominske sposobnosti so omejene.
Primer: ne moremo se spomniti približno 40% podrobnosti iz zgodbe, ki smo jo slišali pred uro in pol
- **Prednost:** Naši možgani niso preobremenjeni z nekoristnimi informacijami. V glavnem pozabimo manj pomembne informacije...*toda*
- **Pomanjkljivost:** ... Izginejo tudi pomembne informacije (sestanki, spomini iz počitnic, šolsko znanje...)



Kako si lahko bolje zapomnimo podatke?

???



Kako si lahko bolje zapomnimo podatke?

- Ponavljajte & utrjujte; razumeti



Kako si lahko bolje zapomnimo podatke?

- Ponavljajte & utrjujte; razumeti
- Pri abstraktnih stvareh: pomagajte si s pomočjo mnemo tehnike (npr. členki prstov na roki = število dni v mesecu)



Kako si lahko bolje zapomnimo podatke?

- Ponavljajte & utrjujte; razumeti
- Pri abstraktnih stvareh: pomagajte si s pomočjo mnemo tehnike (npr. členki prstov na roki = število dni v mesecu)
- Povezujte informacije z obstoječim znanjem



Kako si lahko bolje zapomnimo podatke?

- Ponavljajte & utrjujte; **razumeti**
- Pri abstraktnih stvareh: pomagajte si s pomočjo mnemo tehnike (npr. členki prstov na roki = število dni v mesecu)
- Povezujte informacije z obstoječim znanjem
- Izogibajte se predolgemu učenju



Kako si lahko bolje zapomnimo podatke?

- Ponavljajte & utrjujte; razumeti
- Pri abstraktnih stvareh: pomagajte si s pomočjo mnemo tehnike (npr. členki prstov na roki = število dni v mesecu)
- Povezujte informacije z obstoječim znanjem
- Izogibajte se predolgemu učenju
- Pijte malo / nič alkohola



Kako si lahko bolje zapomnimo podatke?

- Ponavljajte & utrjujte; **razumeti**
- Pri abstraktnih stvareh: pomagajte si s pomočjo mnemo tehnike (npr. členki prstov na roki = število dni v mesecu)
- Povezujte informacije z obstoječim znanjem
- Izogibajte se predolgemu učenju
- Pijte malo / nič alkohola
- Po učenju pojdite spat (brez nadaljnjih motenj)



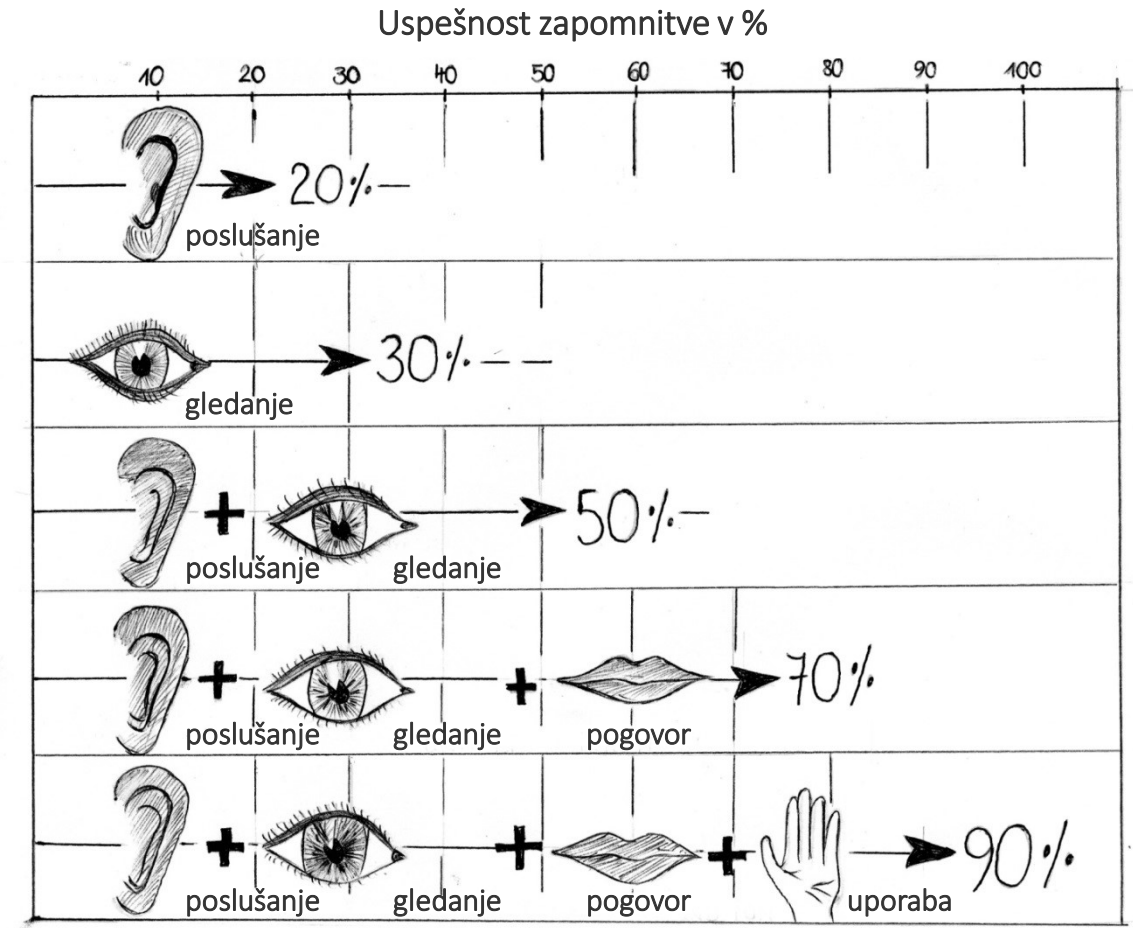
Kako si lahko bolje zapomnimo podatke?

- Ponavljajte & utrjujte; **razumeti**
- Pri abstraktnih stvareh: pomagajte si s pomočjo mnemo tehnike (npr. členki prstov na roki = število dni v mesecu)
- Povezujte informacije z obstoječim znanjem
- Izogibajte se predolgemu učenju
- Pijte malo / nič alkohola
- Po učenju pojdite spat (brez nadaljnjih motenj)
- Med učenjem vključite več čutov (npr. poslušajte, glejte, zapisujte)



Kako si lahko bolje zapomnimo podatke?

Več čutov kot vključimo med učenjem,
boljši je priklic!





Ali vsi enako zaznavamo in si isto zapomnimo?



Primer: Trije različni umetniki so naslikali špansko pokrajino...



Prosim bodite pozorni na barve in velikosti na slikah.
So kakšni vidiki, ki so jih umetniki narisali drugače ali celo izpustili?



Andreas Weißgerber



Bernd Hampel

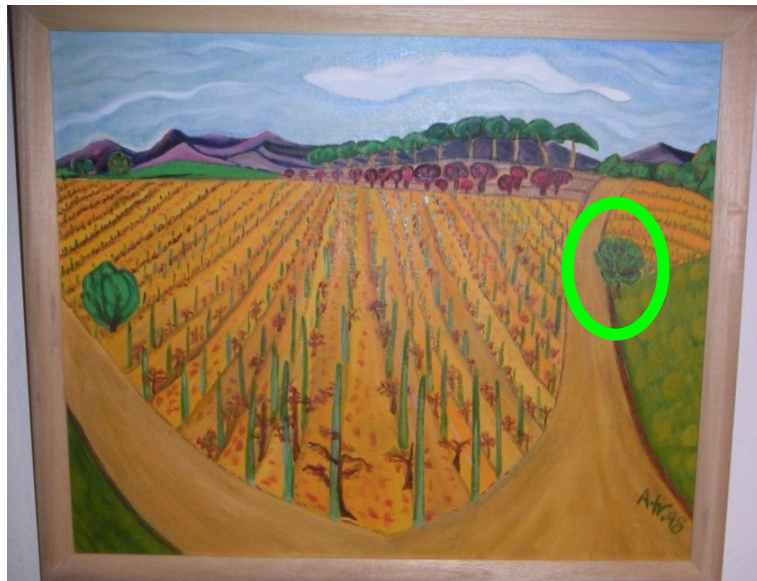


Helmut Schack



Vsak človek drugače zaznava stvari!

Kot pri treh slikah: Ista pokrajina je naslikana na različen način!



Andreas Weißgerber: Griči na tej sliki so manjši kot na drugih dveh.



Bernd Hampel: Barva pokrajine je veliko bolj zemeljska. Drevo desno od poti manjka. (rdeč krog).



Helmut Schack: Na tej sliki vidite, da se različni deli pokrajine raztezajo do horizonta. Pokrajina je bolj barvita. V nasprotju z drugima dvema slikama, stoji skupina dreves direktno pred horizontom (zadaj ni gričev).



Vaja

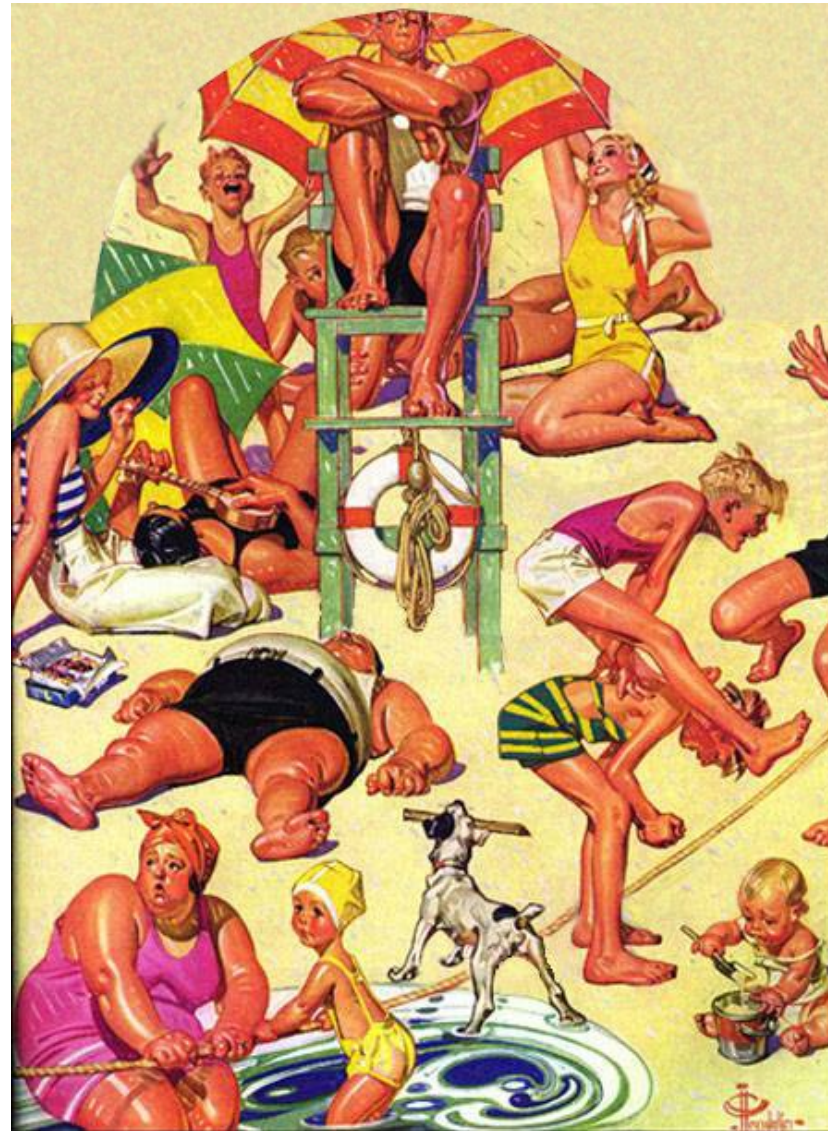
- Pokazali vam bomo sliko z veliko podrobnostmi (npr. plaža, železniška postaja).



Vaja

- Pokazali vam bomo sliko z veliko podrobnostmi (npr. plaža, železniška postaja).
- Kasneje vas bomo vprašali, kaj ste videli na sliki in kako prepričani ste v to.

Skušajte si zapomniti čim več podrobnosti!





Na plaži

Kaj ste videli? Kako prepričani ste?

- senčnik
- reševalni obroč
- pes
- žoga
- reševalec iz vode
- voda
- klobuk
- brisača



Na plaži

- senčnik
- reševalni obroč
- pes
- žoga
- reševalec iz vode
- voda
- klobuk
- brisača



= ni na sliki





Železniška postaja

Kaj ste videli? Kako prepričani ste?

- tračnice
- vagon
- lokomotiva
- peron
- vozni red
- signalizacija
- klop



Železniška postaja

- tračnice
- vagon
- lokomotiva
- peron
- vozni red
- signalizacija
- klop



■ = ni na sliki



Lažni spomini

- Ni se vse, česar se spomnimo, v resnici zgodilo!



Lažni spomini

- Ni se vse, česar se spomnimo, v resnici zgodilo!
- Naši možgani nadomeščajo in dodajajo manjkajoče informacije iz preteklih in povezanih dogodkov (npr. tipična scena iz plaže).
Nekateri predmeti so dodani po “logiki” (v primeru: žoga, brisača)!



Lažni spomini

- Ni se vse, česar se spomnimo, v resnici zgodilo!
- Naši možgani nadomeščajo in dodajajo manjkajoče informacije iz preteklih in povezanih dogodkov (npr. tipična scena iz plaže).
Nekateri predmeti so dodani po “logiki” (v primeru: žoga, brisača)!
- Pravi spomini se od lažnih pogosto ločijo po njihovi **živosti**: lažni spomini so bolj “bledi” in imajo manj podrobnosti.



Vrste napak v spominu

???



Vrste napak v spominu

- Pozabljanje



Vrste napak v spominu

- Pozabljanje
- Selektiven spomin:
 - najpogostejša pristranskost v spominu: pozitivne dogodke si bolje zapomnimo kot negativne
 - depresivna pristranskost v spominu: negativne dogodke si bolje zapomnimo kot pozitivne



Vrste napak v spominu

- Pozabljanje
- **Selektiven spomin:**
 - najpogostejša pristranskost v spominu: pozitivne dogodke si bolje zapomnimo kot negativne
 - depresivna pristranskost v spominu: negativne dogodke si bolje zapomnimo kot pozitivne
- **Iluzije/lažni spomini:** spomini na dogodke, ki se niso zgodili!



Lažni spomini



Izjava “Beam me up, Scotty” (Teleportiraj me Scotty), ki se pogosto povezuje s nadaljevanko Zvezdne steze, v tej nadaljevanki ni bila nikoli izrečena.



Lažni spomini



Izjava “Beam me up, Scotty” (Teleportiraj me Scotty), ki se pogosto povezuje s nadaljevanko Zvezdne steze, v tej nadaljevanki ni bila nikoli izrečena.



Nekatere priče bombardiranja v Dresdenu (Nemčija) se spomnijo, da so po napadu nizko leteča letala preganjala ljudi, ki so bežali. Zgodovinarji zelo dvomijo v to (npr. prah in ogenj so to onemogočili).



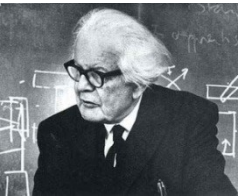
Lažni spomini



Izjava “Beam me up, Scotty” (Teleportiraj me Scotty), ki se pogosto povezuje s nadaljevanko Zvezdne steze, v tej nadaljevanki ni bila nikoli izrečena.



Nekatere priče bombardiranja v Dresdenu (Nemčija) se spomnijo, da so po napadu nizko leteča letala preganjala ljudi, ki so bežali. Zgodovinarji zelo dvomijo v to (npr. prah in ogenj so to onemogočili).



Slavni psiholog Jean Piaget si je zapomnil, da je bil kot dvoletnik ugrabljen. Izkazalo se je, da si je to zgodbo izmislila varuška in mu jo večkrat pripovedovala.



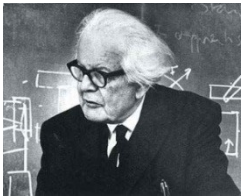
Lažni spomini



Izjava “Beam me up, Scotty” (Teleportiraj me Scotty), ki se pogosto povezuje s nadaljevanko Zvezdne steze, v tej nadaljevanki ni bila nikoli izrečena.



Nekatere priče bombardiranja v Dresdenu (Nemčija) se spomnijo, da so po napadu nizko leteča letala preganjala ljudi, ki so bežali. Zgodovinarji zelo dvomijo v to (npr. prah in ogenj so to onemogočili).



Slavni psiholog Jean Piaget si je zapomnil, da je bil kot dvoletnik ugrabljen. Izkazalo se je, da si je to zgodbo izmislila varuška in mu jo večkrat pripovedovala.



V eksperimentu so udeležencem pokazali reklamo za Disney World, v katerem se pojavlja Bugs Bunny. 30% udeležencev se je spomnilo, da so ga videli, ko so kot otroci obiskali Disney World, čeprav je bil takrat lik od Warner Brothers in ne Disneyjev.



Zakaj to počnemo?

- Raziskave kažejo, da je veliko ljudi s psihozo (vendar ne vsi!) bolj prepričanih v resničnost lažnih spominov kot ljudje brez psihoze.



Zakaj to počnemo?

- Raziskave kažejo, da je veliko ljudi s psihozo (vendar ne vsi!) bolj prepričanih v resničnost lažnih spominov kot ljudje brez psihoze.
- Istočasno je prepričanost v resničnost pravih spominov (tj. stvari, ki so se res zgodile) v času psihoze znižana.



Zakaj to počnemo?

- Raziskave kažejo, da je veliko ljudi s psihozo (vendar ne vsi!) bolj prepričanih v resničnost lažnih spominov kot ljudje brez psihoze.
- Istočasno je prepričanost v resničnost pravih spominov (tj. stvari, ki so se res zgodile) v času psihoze znižana.
- To lahko vodi do težav pri ločevanju pravih spominov od lažnih in lahko ovira zdrav, realističen pogled na okolje.



Kako lahko napake v spominu privedejo do napačnih razlag med psihozo – primeri

Dogodek	Napačen spomin	Dejanska situacija
Prepir z mamo.	Spomin, da je mama rekla "ti nisi več moja hči."	Mama je dejansko rekla: "Nisem vedela, da si taka." –s pretekom časa ste pozabili točne besede.
Ura skupinske terapije.	Nikomur ni mar za moje probleme.	Drugi člani skupine so vas poskušali potolažiti, vendar ste to kasneje pozabili.

Lahko kdo na kratko podeli svojo lastno osebno izkušnjo?



Vaja

- Spet vam bomo predstavili slike z veliko podrobnostmi.



Vaja

- Spet vam bomo predstavili slike z veliko podrobnostmi.
- Poskusite opaziti, kaj je na sliki izpuščeno (manjkajoče podrobnosti bodo kasneje prikazane v modri barvi)





Kiosk

Kaj ste videli na sliki? Kako prepričani ste?

- napis kiosk
- hrenovka
- kanta za smeti
- klop
- zastavice
- nalepke s ceno
- steklenice
- prodajalec



Kiosk

- napis kiosk
- hrenovka
- kanta za smeti
- klop
- zastavice
- nalepke s ceno
- steklenice
- prodajalec



■ = ni prikazano na sliki





Vrt

Česa ni bilo na sliki? Kako prepričani ste?

- kanglica za zalivanje
- sončnice
- cvetlična greda
- drevo
- lopata
- grablje
- cev



Vrt

- kanglica za zalivanje
- sončnice
- cvetlična greda
- drevo
- lopata
- grablje
- cev



■ = ni bilo na sliki



Izbirno: video posnetki

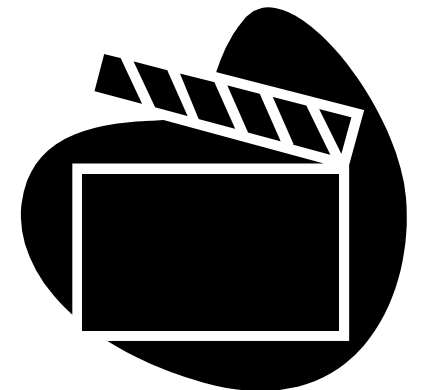
Izbirno: Video posnetki, ki se nanašajo na današnjo temo so dostopni na sledeči internetni strani:

http://www.uke.de/mct_videos

Po ogledu posnetka se lahko pogovarjate o tem, kako je prikazano povezano z današnjo temo.

[za vodje:

nekateri izseki iz filmov vsebujejo jezik, ki ni ustrezen za vsako publiko ali za vsako kulturo. Prosimo, da skrbno pregledate posnetke, preden jih predvajate.]







Ideje

Kaj vidite v običajni učilnici?

...

...

...

...



Učilnica

Kaj ste videli na sliki? Kako prepričani ste?

- nahrbtnik
- učitelj
- zemljevid
- knjige
- klopi
- učiteljski stol
- tabla
- aktovka



Učilnica

- nahrbtnik
- učitelj
- zemljevid
- knjige
- klopi
- učiteljski stol
- tabla
- aktovka



■ = ni bilo na sliki





Ribič

Česa ni bilo na sliki? Kako prepričani ste?

- pipa
- vedro
- gumb na klobuku
- napis “Sport” na čolnu
- ribiška palica
- rdeč pulover
- voda
- riba

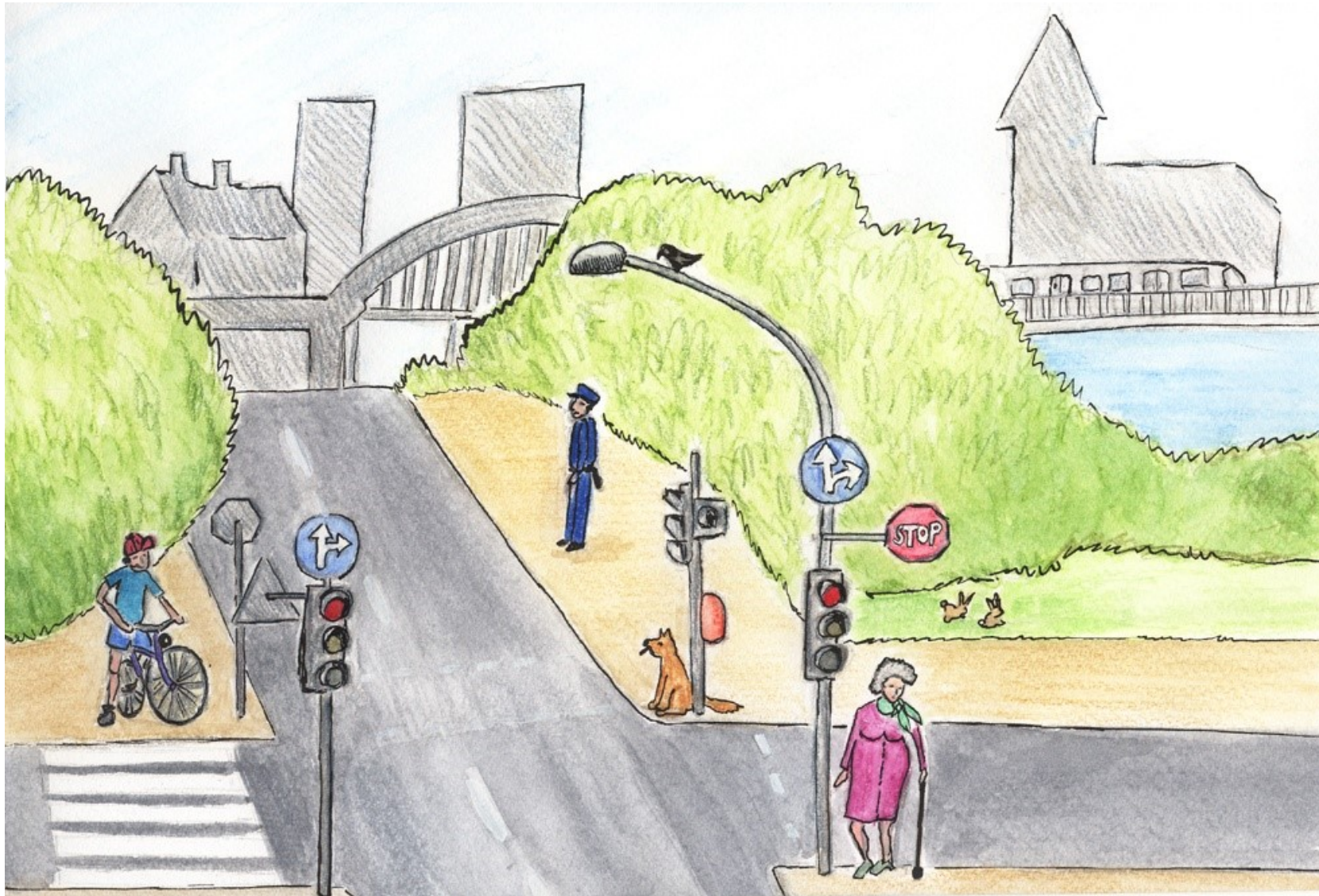


Ribič

- pipa
- vedro
- gumb na klobuku
- napis “Sport” na čolnu
- ribiška palica
- rdeč pulover
- voda
- riba



■ = ni bilo na sliki





Ideje

Kaj običajno vidite na cestnem križišču?

...

...

...

...



Cestno križišče

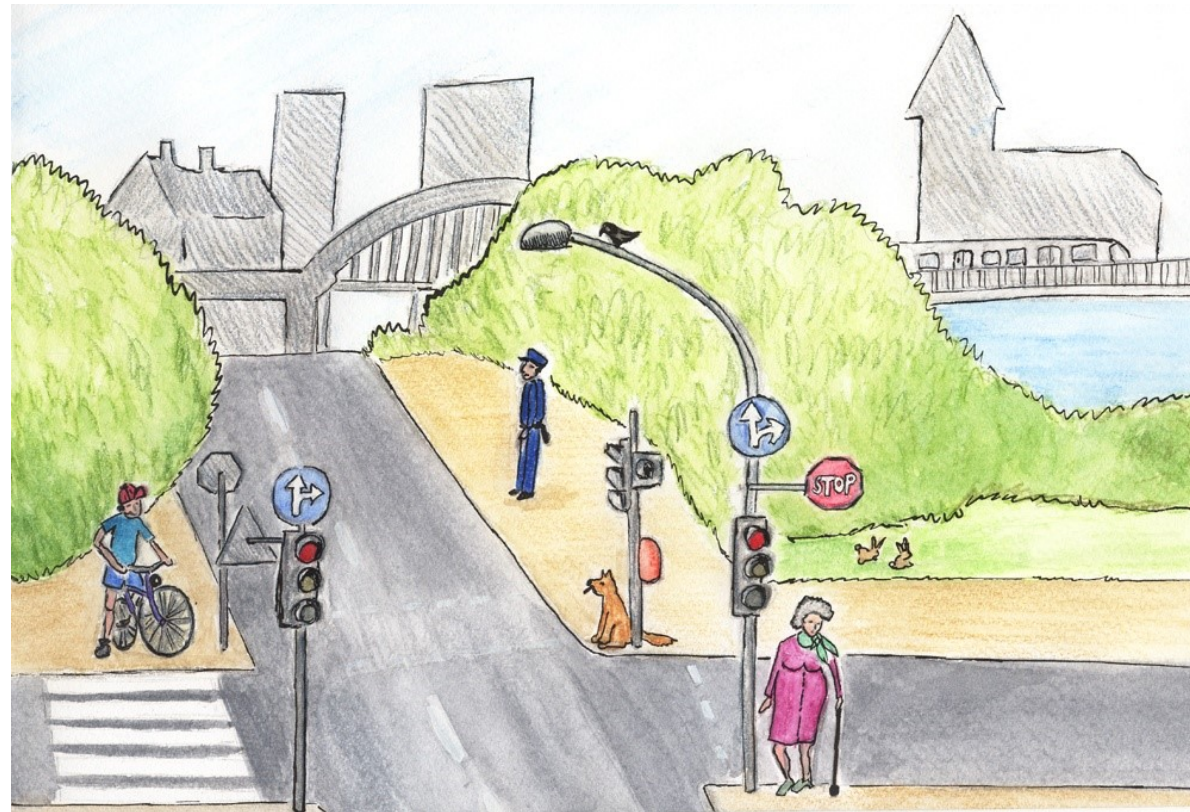
Kaj ste videli na sliki? Kako prepričani ste?

- avtomobili
- policist
- otrok na kolesu
- starejša ženska
- zelena luč
- prehod za pešce
- stop znak
- sonce



Cestno križišče

- avtomobili
- policist
- otrok na kolesu
- starejša ženska
- zelena luč
- prehod za pešce
- znak stop
- sonce



■ = ni bilo na sliki





Ideje

Kaj običajno vidite na igrišču?

...

...

...

...



Igrišče

Kaj ste videli na sliki? Kako prepričani ste?

- tobogan
- vrtiljak
- zmaj
- rolka
- žoga
- drevesa
- gugalnica
- igrače
- peskovnik



Igrišče

- tobogan
- vrtiljak
- zmaj
- rolka
- žoga
- drevesa
- gugalnica
- igrače
- peskovnik



■ = ni bilo na sliki





Poroka

Česa ni bilo na sliki? Kako prepričani ste?

- cerkvena okna
- priča
- nevestina tančica
- dekle z rožami
- klopi
- vrata



Poroka

- cerkvena okna
- priča
- nevestina tančica
- dekleta z rožami
- klopi
- vrata



■ = ni bilo na sliki





Nogomet

Česa ni bilo na sliki? Kako prepričani ste?

- tabla z rezultati
- gol
- linije roba igrišča
- igralec
- nogometna žoga
- navijači
- reklame
- zastave

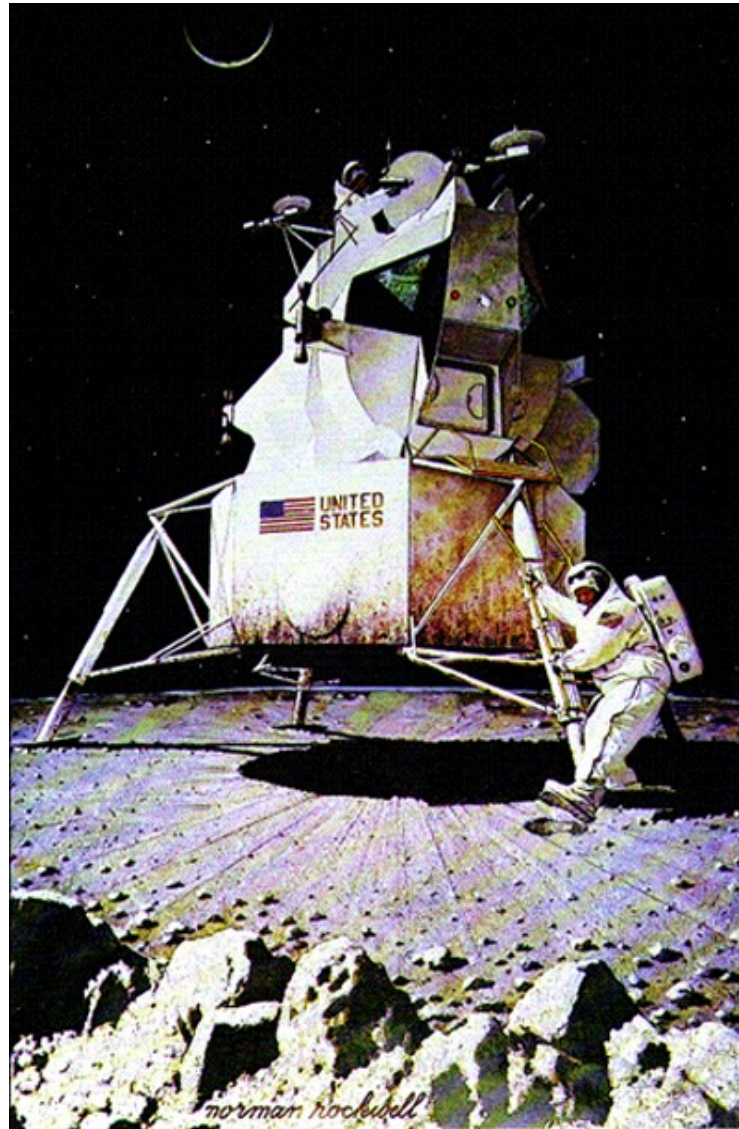


Nogomet

- tabla z rezultati
- gol
- linije roba igrišča
- igralec
- nogometna žoga
- navijači
- reklame
- zastave



■ = ni bilo na sliki





Na luni

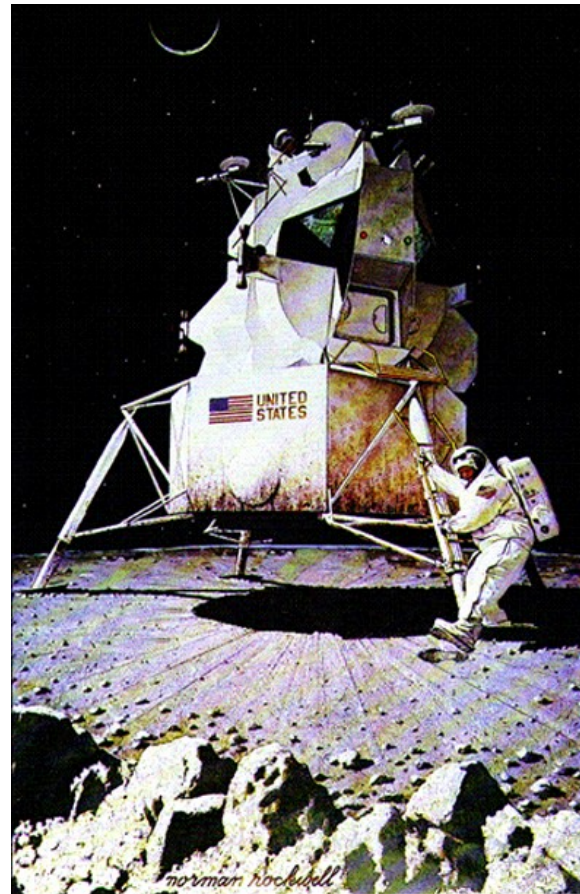
Česa ni bilo na sliki? Kako prepričani ste?

- raketa
- jeklenka s kisikom
- čelada
- kraterji
- vrh rakete
- obris planeta v ozadju



Na luni

- raketa
- jeklenka s kisikom
- čelada
- kraterji
- vrh rakete
- obris planeta v ozadju



■ = ni bilo na sliki





Reševalna akcija

Česa ni bilo na sliki? Kako prepričani ste?

- helikopter
- gumijasti čoln
- potapljač
- reševalna ladja
- voda
- nosila
- reševalni obroč
- pilot



Reševalna akcija

- helikopter
- gumijasti čoln
- potapljač
- reševalna ladja
- voda
- nosila
- reševalni obroč
- pilot



■ = ni bilo na sliki





Ideje

Kaj vidite na običajnem gradbišču?

...

...

...

...



Delo na cesti

Kaj ste videli na sliki? Kako prepričani ste?

- cevi
- samokolnica
- rampa
- bager
- kramp
- lopata
- napis stop



Delo na cesti

- cevi
- samokolnica
- rampa
- bager
- kramp
- lopata
- napis stop



■ = ni bilo na sliki



Uporaba v vsakdanjem življenju

Kaj smo se naučili:

- Spomin nas lahko vara!

Posebej pri pomembnih dogodkih (prepir, pričanje na sodišču itd.) si zapomnite:

Če si *ne morete* zapomniti *živih* podrobnosti o dogodku:

- ne bodite preveč prepričani, da je spomin resničen.



Uporaba v vsakdanjem življenju

Kaj smo se naučili:

- Spomin nas lahko vara!

Posebej pri pomembnih dogodkih (prepir, pričanje na sodišču itd.) si zapomnite:

Če si *ne morete* zapomniti *živih* podrobnosti o dogodku:

- ne bodite preveč prepričani, da je spomin resničen.
- poiščite dodatne informacije (npr. pričo).



Uporaba v vsakdanjem življenju

Kaj smo se naučili:

- Spomin nas lahko vara!

Posebej pri pomembnih dogodkih (prepir, pričanje na sodišču itd.) si zapomnite:

Če si *ne morete* zapomniti *živih* podrobnosti o dogodku:

- ne bodite preveč prepričani, da je spomin resničen.
- poiščite dodatne informacije (npr. pričo).

Primer: Z nekom ste se skregali in se *megleno* spomnite, da je bil/a žaljiv/a do vas. Pomislite, da je možno, da vas spomin vara ali da je izkrivljen. Vprašajte še druge ljudi, ki so bili prisotni.



Kako je to povezano s psihozo?

Med psihozo so ljudje nagnjeni k temu, da si zapomnijo stvari, ki se niso zgodile ali so se zgodile drugače.



Kako je to povezano s psihozo?

Med psihozo so ljudje nagnjeni k temu, da si zapomnijo stvari, ki se niso zgodile ali so se zgodile drugače.

Primer: Filip je prepričan, da mu je nekdo ukradel kolo.

Okoliščine: Njegovo kolo ni pred vrati, kjer je običajno. 100% je prepričan, da ga je tam pustil prejšnji večer. Potem vidi svoje zaklenjeno kolo pred bližnjo trgovino in hoče poklicati policijo, češ da je lopov v trgovini. Zanj je to samo še en dogodek, ki potrjuje zaroto proti njemu, ki se je začela pred tremi tedni, ko so mu ukradli denarnico.

Toda: V telefonski govorilnici seže z roko v žep, kjer otipa ključ od ključavnice za kolo. Nenadoma se spomni, da je sam pustil kolo pred trgovino.



Kako je to povezano s psihozo?

Med psihozo so ljudje nagnjeni k temu, da si zapomnijo stvari, ki se niso zgodile ali so se zgodile drugače.

Primer: Filip je prepričan, da mu je nekdo ukradel kolo.

Okoliščine: Njegovo kolo ni pred vrati, kjer je običajno. 100% je prepričan, da ga je tam pustil prejšnji večer. Potem vidi svoje zaklenjeno kolo pred bližnjo trgovino in hoče poklicati policijo, češ da je lopov v trgovini. Zanj je to samo še en dogodek, ki potrjuje zaroto proti njemu, ki se je začela pred tremi tedni, ko so mu ukradli denarnico.

Toda: V telefonski govorilnici seže z roko v žep, kjer otipa ključ od ključavnice za kolo. Nenadoma se spomni, da je sam pustil kolo pred trgovino.

Lažni spomini se bolj verjetno pojavijo, ko nas je strah ali smo pod pritiskom. Preden sprejmete dokončne zaključke: Dobro premislite, če so vaše predpostavke objektivne in utemeljene na dokazih! Upoštevajte tudi: V primerjavi z resničnimi spomini, so lažni spomini bolj megleni!



Hvala za vašo pozornost!

za vodje:

Razdelite delovne liste. Predstavite našo aplikacijo COGITO (prenesite brezplačno).



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