



Μεταγνωστική Θεραπεία (ΜΓΘ)

# ΜΓΘ 5 Α – Μνήμη

© Moritz, Woodward, Georgiou & Bozikas (4|22)

[www.uke.de/mct](http://www.uke.de/mct)

Η χρήση εικόνων σε αυτή την ενότητα επιτράπηκε ευγενικά σε εμάς, από τους καλλιτέχνες, δηλ. τους κατόχους πνευματικών δικαιωμάτων για αυτές τις εικόνες. Για λεπτομέρειες (καλλιτέχνης, τίτλος εικόνας) παρακαλούμε ανατρέξτε στο τέλος αυτής της παρουσίασης.



# Μνήμη

- Η ικανότητά μας να απομνημονεύουμε πληροφορίες είναι περιορισμένη.



# Μνήμη

- Η ικανότητά μας να απομνημονεύουμε πληροφορίες είναι περιορισμένη.  
Παράδειγμα: Δεν μπορούμε να ανακαλέσουμε, περίπου, το 40% των λεπτομερειών μίας ιστορίας, την οποία μας έχουν διηγηθεί πριν από 30 λεπτά.



# Μνήμη

- Η ικανότητά μας να απομνημονεύουμε πληροφορίες είναι περιορισμένη.  
Παράδειγμα: Δεν μπορούμε να ανακαλέσουμε, περίπου, το 40% των λεπτομερειών μίας ιστορίας, την οποία μας έχουν διηγηθεί πριν από 30 λεπτά.
- Πλεονέκτημα: ;;;
- Μειονέκτημα: ;;;



# Μνήμη

- Η ικανότητά μας να απομνημονεύουμε πληροφορίες είναι περιορισμένη.  
Παράδειγμα: Δεν μπορούμε να ανακαλέσουμε, περίπου, το 40% των λεπτομερειών μίας ιστορίας, την οποία μας έχουν διηγηθεί πριν από 30 λεπτά.
- **Πλεονέκτημα:** Ο εγκέφαλός μας δεν παραφορτώνεται με άχρηστες πληροφορίες.  
Άσχετες, κυρίως, πληροφορίες χάνονται...*αλλά*
- **Μειονέκτημα:** ;;;



# Μνήμη

- Η ικανότητά μας να απομνημονεύουμε πληροφορίες είναι περιορισμένη.  
Παράδειγμα: Δεν μπορούμε να ανακαλέσουμε, περίπου, το 40% των λεπτομερειών μίας ιστορίας, την οποία μας έχουν διηγηθεί πριν από 30 λεπτά.
- **Πλεονέκτημα:** Ο εγκέφαλός μας δεν παραφορτώνεται με άχρηστες πληροφορίες.  
Άσχετες, κυρίως, πληροφορίες χάνονται...*αλλά*
- **Μειονέκτημα:** ...Σημαντικές πληροφορίες επίσης εξαφανίζονται (ραντεβού, αναμνήσεις από διακοπές, γνώσεις οι οποίες αποκτήθηκαν στο σχολείο...)



# Πώς μπορώ να απομνημονεύω τα πράγματα καλύτερα;

;;;



# Πώς μπορώ να απομνημονεύω τα πράγματα καλύτερα;

- επαναλαμβάνω ΚΑΙ επεξεργάζομαι· ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ





# Πώς μπορώ να απομνημονεύω τα πράγματα καλύτερα;

- επαναλαμβάνω ΚΑΙ επεξεργάζομαι· ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ
- Αφηρημένα θέματα: προσπαθήστε να σκεφτείτε παραδείγματα ή απλά μνημονικά βοηθήματα (π.χ. ο Β΄ παγκόσμιος πόλεμος ξεκίνησε την 1η Σεπτεμβρίου 1939 με την εισβολή των γερμανικών στρατευμάτων στην Πολωνία: 1-9-39)



# Πώς μπορώ να απομνημονεύω τα πράγματα καλύτερα;

- επαναλαμβάνω ΚΑΙ επεξεργάζομαι· ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ
- Αφηρημένα θέματα: προσπαθήστε να σκεφτείτε παραδείγματα ή απλά μνημονικά βοηθήματα (π.χ. ο Β΄ παγκόσμιος πόλεμος ξεκίνησε την 1η Σεπτεμβρίου 1939 με την εισβολή των γερμανικών στρατευμάτων στην Πολωνία: 1-9-39)
- να συνδυάζετε νέες πληροφορίες με υπάρχουσες γνώσεις



# Πώς μπορώ να απομνημονεύω τα πράγματα καλύτερα;

- επαναλαμβάνω ΚΑΙ επεξεργάζομαι· ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ
- Αφηρημένα θέματα: προσπαθήστε να σκεφτείτε παραδείγματα ή απλά μνημονικά βοηθήματα (π.χ. ο Β΄ παγκόσμιος πόλεμος ξεκίνησε την 1η Σεπτεμβρίου 1939 με την εισβολή των γερμανικών στρατευμάτων στην Πολωνία: 1-9-39)
- να συνδυάζετε νέες πληροφορίες με υπάρχουσες γνώσεις
- να αποφεύγετε να μελετάτε πολλή ώρα



# Πώς μπορώ να απομνημονεύω τα πράγματα καλύτερα;

- επαναλαμβάνω ΚΑΙ επεξεργάζομαι· ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ
- Αφηρημένα θέματα: προσπαθήστε να σκεφτείτε παραδείγματα ή απλά μνημονικά βοηθήματα (π.χ. ο Β΄ παγκόσμιος πόλεμος ξεκίνησε την 1η Σεπτεμβρίου 1939 με την εισβολή των γερμανικών στρατευμάτων στην Πολωνία: 1-9-39)
- να συνδυάζετε νέες πληροφορίες με υπάρχουσες γνώσεις
- να αποφεύγετε να μελετάτε πολλή ώρα
- να πίνετε ελάχιστα ή καθόλου αλκοόλ



# Πώς μπορώ να απομνημονεύω τα πράγματα καλύτερα;

- επαναλαμβάνω ΚΑΙ επεξεργάζομαι· ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ
- Αφηρημένα θέματα: προσπαθήστε να σκεφτείτε παραδείγματα ή απλά μνημονικά βοηθήματα (π.χ. ο Β΄ παγκόσμιος πόλεμος ξεκίνησε την 1η Σεπτεμβρίου 1939 με την εισβολή των γερμανικών στρατευμάτων στην Πολωνία: 1-9-39)
- να συνδυάζετε νέες πληροφορίες με υπάρχουσες γνώσεις
- να αποφεύγετε να μελετάτε πολλή ώρα
- να πίνετε ελάχιστα ή καθόλου αλκοόλ
- να πηγαίνετε για ύπνο μετά τη μελέτη (έτσι δεν θα αποσπάται περαιτέρω η προσοχή σας)



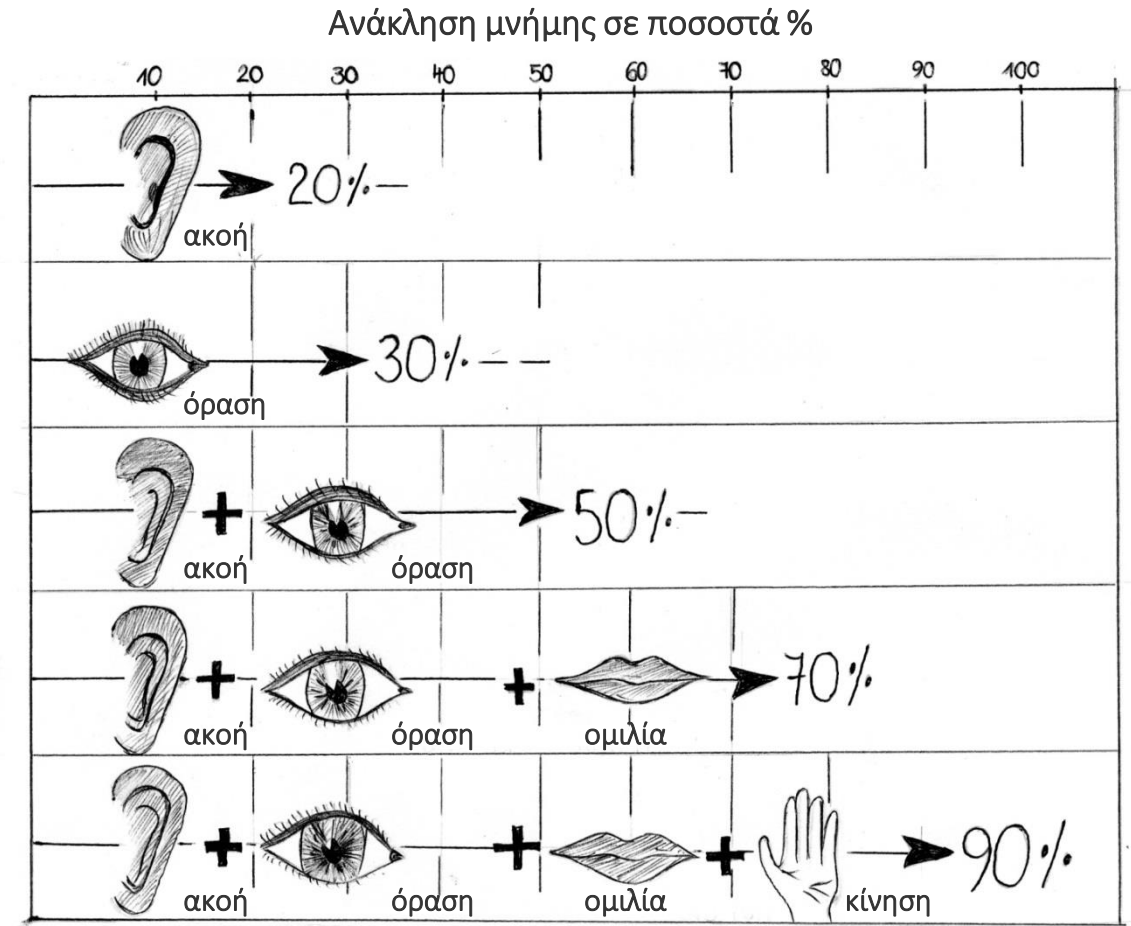
# Πώς μπορώ να απομνημονεύω τα πράγματα καλύτερα;

- επαναλαμβάνω ΚΑΙ επεξεργάζομαι· ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ
- Αφηρημένα θέματα: προσπαθήστε να σκεφτείτε παραδείγματα ή απλά μνημονικά βοηθήματα (π.χ. ο Β' παγκόσμιος πόλεμος ξεκίνησε την 1η Σεπτεμβρίου 1939 με την εισβολή των γερμανικών στρατευμάτων στην Πολωνία: 1-9-39)
- να συνδυάζετε νέες πληροφορίες με υπάρχουσες γνώσεις
- να αποφεύγετε να μελετάτε πολλή ώρα
- να πίνετε ελάχιστα ή καθόλου αλκοόλ
- να πηγαίνετε για ύπνο μετά τη μελέτη (έτσι δεν θα αποσπάται περαιτέρω η προσοχή σας)
- να συνδυάζετε πολλές αισθήσεις κατά τη διάρκεια της μάθησης (π.χ. ακοή, όραση, γράψιμο)



# Πώς μπορώ να απομνημονεύω τα πράγματα καλύτερα;

Όσο περισσότερες αισθήσεις εμπλέκονται κατά τη διάρκεια της μάθησης, τόσο καλύτερη ανάκληση έχουμε!





# Αντιλαμβανόμαστε και θυμόμαστε όλοι τα ίδια;



Παράδειγμα: Τρεις διαφορετικοί καλλιτέχνες ζωγράφισαν το ίδιο ισπανικό τοπίο...





Παρακαλώ δώστε προσοχή στις διαφορές που σχετίζονται με το χρώμα και το μέγεθος των έργων ζωγραφικής. Υπάρχουν πλευρές τις οποίες οι καλλιτέχνες έχουν ζωγραφίσει διαφορετικά ή και έχουν ακόμη παραλείψει;



Andreas Weißgerber



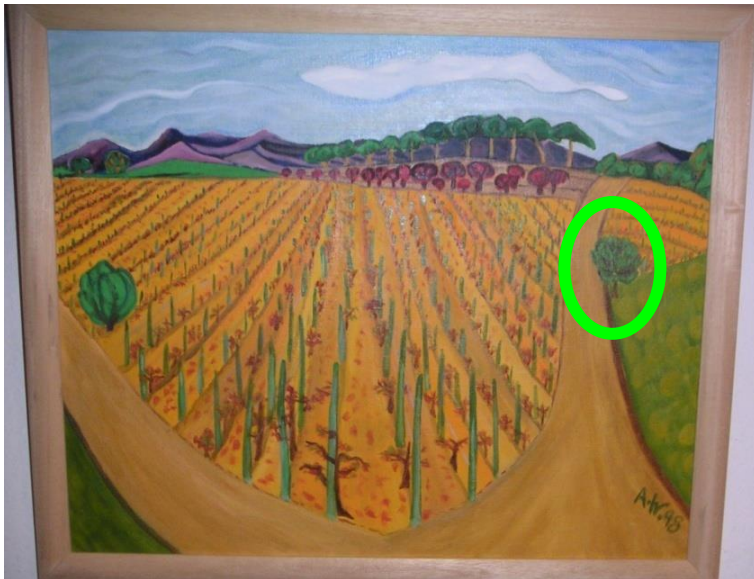
Bernd Hampel



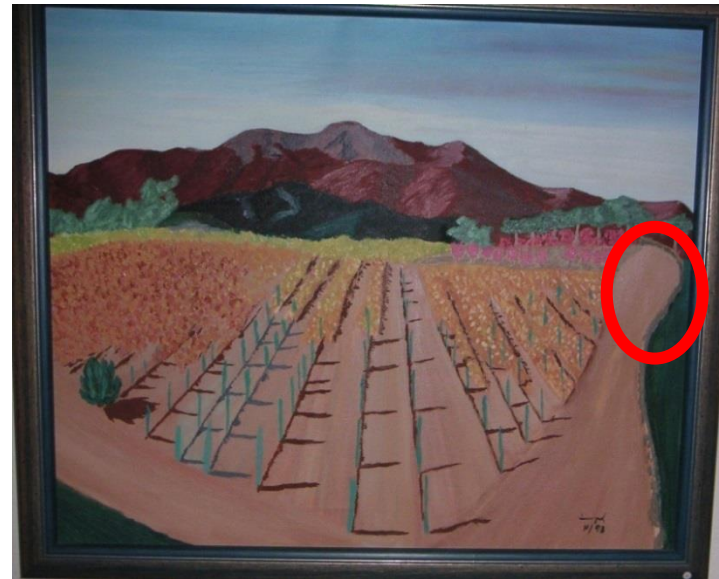
Helmut Schack



Κάθε άτομο αντιλαμβάνεται τα πράγματα διαφορετικά!  
Όπως και στους τρεις πίνακες : Απεικονίζεται το ίδιο τοπίο,  
αλλά με έμφαση σε διαφορετικά θέματα!



Andreas Weißgerber: Οι λόφοι σε αυτό το πίνακα είναι μικρότεροι σε σχέση με τους άλλους δύο πίνακες.



Bernd Hampel: Το χρώμα του τοπίου είναι πολύ πιο γήινο. Το δέντρο δεξιά του δρόμου λείπει (κόκκινος κύκλος).



Helmut Schack: Σε αυτό το πίνακα φαίνεται πως τα διαφορετικά κομμάτια της γης απλώνονται μέχρι τον ορίζοντα. Το τοπίο είναι αποδίδεται με περισσότερα χρώματα. Σε αντίθεση με τους άλλους δύο πίνακες, ένας αριθμός δέντρων βρίσκονται ακριβώς μπροστά από τον ορίζοντα (δεν υπάρχουν λόφοι πίσω).



# Άσκηση

- Θα σας παρουσιάσουν κάποιες σύνθετες σκηνές (π.χ. παραλία, σιδηροδρομικός σταθμός).



# Άσκηση

- Θα σας παρουσιαστούν κάποιες σύνθετες σκηνές (π.χ. παραλία, σιδηροδρομικός σταθμός).
- Στη συνέχεια θα σας ζητηθεί να θυμηθείτε ό,τι είδατε στην εικόνα και πόσο σίγουροι είστε για την κρίση σας.



# Άσκηση

- Θα σας παρουσιαστούν κάποιες σύνθετες σκηνές (π.χ. παραλία, σιδηροδρομικός σταθμός).
- Στη συνέχεια θα σας ζητηθεί να θυμηθείτε ό,τι είδατε στην εικόνα και πόσο σίγουροι είστε για την κρίση σας.

Προσπαθήστε να θυμηθείτε όσο το δυνατόν περισσότερες λεπτομέρειες!





# Στην παραλία

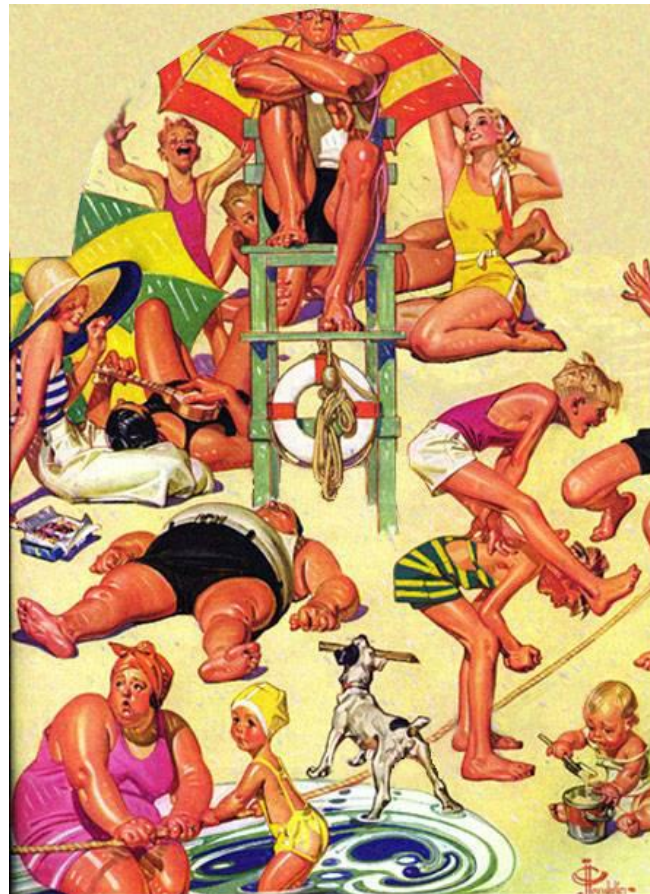
## Τί είδατε; Πόσο σίγουροι είστε;

- ομπρέλα παραλίας
- ναυαγοσώστης
- σκύλος
- μπάλα
- σωσίβιο
- νερό
- καπέλο
- πετσέτα



## Στην παραλία

- ομπρέλα παραλίας
- ναυαγοσώστης
- σκύλος
- μπάλα
- σωσίβιο
- νερό
- καπέλο
- πετσέτα



■ = δεν εμφανίζονται







# Σταθμός

Τί είδατε; Πόσο σίγουροι είστε;

- ράγες
- βαγόνια
- μηχανή τρένου
- σταθμός
- πρόγραμμα δρομολογίων
- σήμα σιδηρόδρομου
- παγκάκι



# Σταθμός

- ράγες
- βαγόνια
- μηχανή τρένου
- σταθμός
- πρόγραμμα δρομολογίων
- σήμα σιδηρόδρομου
- παγκάκι



■ = δεν εμφανίζονται



## Λανθασμένες μνήμες στην καθημερινή ζωή

- Δεν έχουν συμβεί πραγματικά όλα όσα ανακαλούμε στη μνήμη μας!



## Λανθασμένες μνήμες στην καθημερινή ζωή

- Δεν έχουν συμβεί πραγματικά όλα όσα ανακαλούμε στη μνήμη μας!
- Ο εγκέφαλός μας αντικαθιστά και προσθέτει χαμένες πληροφορίες από προηγούμενα και σχετικά γεγονότα (π.χ. μια συνηθισμένη σκηνή παραλίας από διακοπές).  
Μερικά αντικείμενα προστέθηκαν «λογικά» (στο παράδειγμα: μπάλα, πετσέτα).



## Λανθασμένες μνήμες στην καθημερινή ζωή

- Δεν έχουν συμβεί πραγματικά όλα όσα ανακαλούμε στη μνήμη μας!
- Ο εγκέφαλός μας αντικαθιστά και προσθέτει χαμένες πληροφορίες από προηγούμενα και σχετικά γεγονότα (π.χ. μια συνηθισμένη σκηνή παραλίας από διακοπές).  
Μερικά αντικείμενα προστέθηκαν «λογικά» (στο παράδειγμα: μπάλα, πετσέτα).
- Οι αληθινές αναμνήσεις μπορούν συχνά να διαφοροποιηθούν από τις ψεύτικες αναμνήσεις από τη **ζωντάνια** τους: οι ψεύτικες αναμνήσεις είναι περισσότερο «χλωμές» και λιγότερο λεπτομερείς.



# Τύποι μνημονικών λαθών

;;;



# Τύποι μνημονικών λαθών

- Ξεχνώντας





# Τύποι μνημονικών λαθών

- Ξεχνώντας
- Μνημονικές Προκαταλήψεις:
  - προκατάληψη φυσιολογικής μνήμης: Θετικά γεγονότα απομνημονεύονται καλύτερα από αρνητικά.
  - προκατάληψη φυσιολογικής μνήμης: Αρνητικά γεγονότα απομνημονεύονται καλύτερα από θετικά γεγονότα



# Τύποι μνημονικών λαθών

- Ξεχνώντας
- Μνημονικές Προκαταλήψεις:
  - προκατάληψη φυσιολογικής μνήμης: Θετικά γεγονότα απομνημονεύονται καλύτερα από αρνητικά.
  - προκατάληψη φυσιολογικής μνήμης: Αρνητικά γεγονότα απομνημονεύονται καλύτερα από θετικά γεγονότα
- Ψευδείς μνήμες: Ανάμνηση γεγονότων τα οποία δεν έχουν συμβεί!



## Ψευδείς αναμνήσεις



Σε αντίθεση με τη δημοφιλή πεποίθηση, ο Captain Kirk (William), ποτέ δεν είπε τη φράση “Διακτίνισέ με Scotty” στο Star Trek.



## Ψευδείς αναμνήσεις



Σε αντίθεση με τη δημοφιλή πεποίθηση, ο Captain Kirk (William), ποτέ δεν είπε τη φράση “Διακτίνισέ με Scotty” στο Star Trek.



Ορισμένοι αυτόπτες μάρτυρες του βομβαρδισμού της Δρέσδης (Γερμανία) θυμούνται ότι μετά το βομβαρδισμό, συμμαχικά αεροσκάφη πετούσαν χαμηλά και κυνηγούσαν τους ανθρώπους που διέφυγαν. Οι ιστορικοί αμφιβάλλουν όλο και περισσότερο για αυτό (π.χ. η σκόνη και η εξάπλωση των πυρκαγιών θα είχαν κάνει τέτοιες πράξεις αδύνατες).



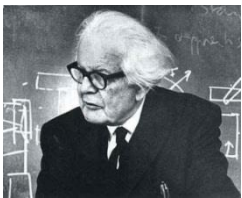
## Ψευδείς αναμνήσεις



Σε αντίθεση με τη δημοφιλή πεποίθηση, ο Captain Kirk (William), ποτέ δεν είπε τη φράση “Διακτίνισέ με Scotty” στο Star Trek.



Ορισμένοι αυτόπτες μάρτυρες του βομβαρδισμού της Δρέσδης (Γερμανία) θυμούνται ότι μετά το βομβαρδισμό, συμμαχικά αεροσκάφη πετούσαν χαμηλά και κυνηγούσαν τους ανθρώπους που διέφυγαν. Οι ιστορικοί αμφιβάλλουν όλο και περισσότερο για αυτό (π.χ. η σκόνη και η εξάπλωση των πυρκαγιών θα είχαν κάνει τέτοιες πράξεις αδύνατες).



Ο διάσημος ψυχολόγος Πιαζέ θυμόταν την απαγωγή του όταν ήταν δύο ετών, κάτι που αποδείχθηκε πως ήταν μια ιστορία που είχε κατασκευάσει η νταντά του όταν ο ίδιος ήταν παιδί.



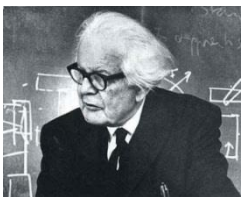
## Ψευδείς αναμνήσεις



Σε αντίθεση με τη δημοφιλή πεποίθηση, ο Captain Kirk (William), ποτέ δεν είπε τη φράση “Διακτίνισέ με Scotty” στο Star Trek.



Ορισμένοι αυτόπτες μάρτυρες του βομβαρδισμού της Δρέσδης (Γερμανία) θυμούνται ότι μετά το βομβαρδισμό, συμμαχικά αεροσκάφη πετούσαν χαμηλά και κυνηγούσαν τους ανθρώπους που διέφυγαν. Οι ιστορικοί αμφιβάλλουν όλο και περισσότερο για αυτό (π.χ. η σκόνη και η εξάπλωση των πυρκαγιών θα είχαν κάνει τέτοιες πράξεις αδύνατες).



Ο διάσημος ψυχολόγος Πιαζέ θυμόταν την απαγωγή του όταν ήταν δύο ετών, κάτι που αποδείχθηκε πως ήταν μια ιστορία που είχε κατασκευάσει η νταντά του όταν ο ίδιος ήταν παιδί.



Σε ένα πείραμα, οι συμμετέχοντες είδαν διαφημίσεις για την Ντίσνεϋλαντ, στις οποίες εμφανιζόταν ο Μπαγκς Μπάνυ. Το 30% των συμμετεχόντων θυμήθηκε την παρουσία του κουνελιού κατά την επίσκεψή τους στη Ντίσνεϋλαντ, ως παιδιά, αν και ο Μπαγκς Μπάνυ είναι χαρακτήρας της Γουόρνερ Μπράδερς και όχι της Ντίσνεϋ.



## Γιατί το κάνουμε αυτό;

- Μελέτες δείχνουν ότι πολλοί άνθρωποι με ψύχωση (αλλά όχι όλοι!) έχουν μεγαλύτερη εμπιστοσύνη σε ψευδείς αναμνήσεις από τους ανθρώπους χωρίς ψύχωση.



## Γιατί το κάνουμε αυτό;

- Μελέτες δείχνουν ότι πολλοί άνθρωποι με ψύχωση (αλλά όχι όλοι!) έχουν μεγαλύτερη εμπιστοσύνη σε ψευδείς αναμνήσεις από τους ανθρώπους χωρίς ψύχωση.
- Ταυτόχρονα, η εμπιστοσύνη στις αληθινές μνήμες (δηλαδή στα πραγματικά γεγονότα), μειώνεται στη ψύχωση.





## Γιατί το κάνουμε αυτό;

- Μελέτες δείχνουν ότι πολλοί άνθρωποι με ψύχωση (αλλά όχι όλοι!) έχουν μεγαλύτερη εμπιστοσύνη σε ψευδείς αναμνήσεις από τους ανθρώπους χωρίς ψύχωση.
- Ταυτόχρονα, η εμπιστοσύνη στις αληθινές μνήμες (δηλαδή στα πραγματικά γεγονότα), μειώνεται στη ψύχωση.
- Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε δυσκολίες να ξεχωρίσουν τις αληθινές από τις ψευδείς μνήμες, εμποδίζοντας μια υγιή, ρεαλιστική εικόνα του κόσμου.



## Πως τα μνημονικά σφάλματα προωθούν παρερμηνείες κατά τη διάρκεια της ψύχωσης – παραδείγματα

Γεγονός	Ψευδής μνήμη	Πραγματική κατάσταση
Λογομαχία με τη μητέρα.	Ανάμνηση ότι είπε: “Δεν είσαι πια η κόρη μου.”	Η μητέρα είπε πραγματικά: “Δεν ήξερα ότι ήσουν έτσι.” – με την πάροδο του χρόνου, οι ακριβείς λέξεις που ειπώθηκαν δεν μπορούσαν να ανακληθούν.
Συνεδρία ομαδικής θεραπείας.	Κανείς δεν ενδιαφέρεται για τα προβλήματά μου.	Οι άλλοι συμμετέχοντες προσπάθησαν να τον παρηγορήσουν, αλλά αυτό αργότερα είχε ξεχαστεί.

Μπορεί κάποιος να συνεισφέρει με μια σύντομη προσωπική εμπειρία;



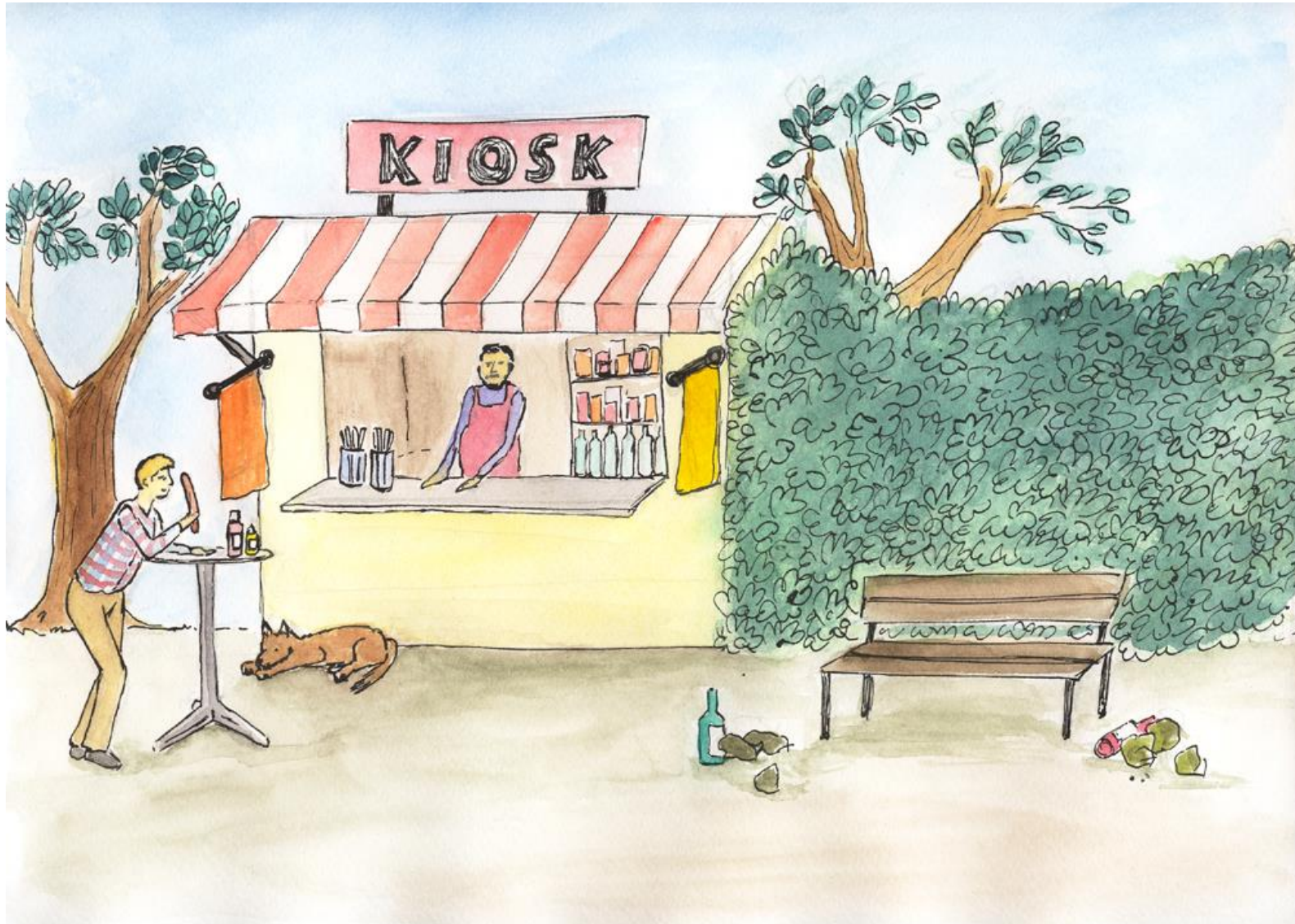
# Άσκηση

- Και πάλι θα σας παρουσιαστεί μια σειρά από σύνθετες εικόνες



# Άσκηση

- Και πάλι θα σας παρουσιαστεί μια σειρά από σύνθετες εικόνες
- Προσπαθήστε να εντοπίσετε τι έχει παραληφθεί στις εικόνες (οι λεπτομέρειες που λείπουν εμφανίζονται αργότερα με μπλέ χρώμα)





# Καντίνα

Τι είδατε; Πόσο σίγουροι είστε;

- ταμπέλα
- λουκάνικο
- κάδος απορριμμάτων
- παγκάκι
- σημαίες
- καρτέλες με τιμές
- μπουκάλια
- πωλητής



# Καντίνα

- ταμπέλα
- λουκάνικο
- κάδος απορριμμάτων
- παγκάκι
- σημαίες
- καρτέλες με τιμές
- μπουκάλια
- πωλητής



■ = δεν παρουσιάζονται







# Κήπος

Τι δεν έχει παρουσιαστεί; Πόσο σίγουροι είστε;

- ποτιστήρι
- ηλιοτρόπια
- παρτέρι
- δέντρο
- φτυάρι
- τσουγκράνα
- σωλήνας



# Κήπος

- ποτιστήρι
- ηλιοτρόπια
- παρτέρι
- δέντρο
- φτυάρι
- τσουγκράνα
- σωλήνας



■ = δεν παρουσιάζονται



## προαιρετικά: Βίντεο Κλιπ

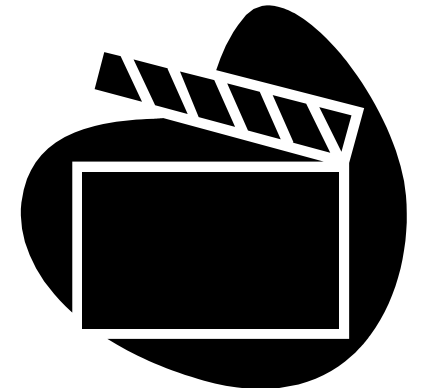
προαιρετικά: Παρουσιάσεις βίντεο κλιπ που αφορούν το σημερινό θέμα είναι διαθέσιμες στην ακόλουθη ιστοσελίδα:

[http://www.uke.de/mct\\_videos](http://www.uke.de/mct_videos)

Μετά το βίντεο μπορείτε να συζητήσετε πως αυτό σχετίζεται με το σημερινό θέμα.

*[για τους εκπαιδευτές:*

Κάποια αποσπάσματα ταινιών περιέχουν γλώσσα που δεν είναι κατάλληλη για όλα τα ακροατήρια και για όλους τους πολιτισμούς. Ελέγξτε εκ των προτέρων προσεκτικά τα βίντεο πριν τα δείξετε]







# Παραγωγή ιδεών

Τι βλέπετε σε μία συνηθισμένη σχολική τάξη;

...

...

...

...



# Σχολική τάξη

Τι είδατε στην εικόνα; Πόσο σίγουροι είστε;

- σακίδια
- δάσκαλος
- χάρτης
- βιβλία
- θρανία
- έδρα
- μαυροπίνακας
- χαρτοφύλακας  
δασκάλου



# Σχολική τάξη

- σακίδια
- δάσκαλος
- χάρτης
- βιβλία
- θρανία
- έδρα
- μαυροπίνακας
- χαρτοφύλακας δασκάλου









# Ψαράς

Τι δεν παρουσιάζεται στην εικόνα? Πόσο σίγουροι είστε?

- πίπα
- κουβάς
- κουμπί στο καπέλο
- επιγραφή στη βάρκα «Sport»
- καλάμι ψαρέματος
- κόκκινο πουλόβερ
- νερό
- ψάρι

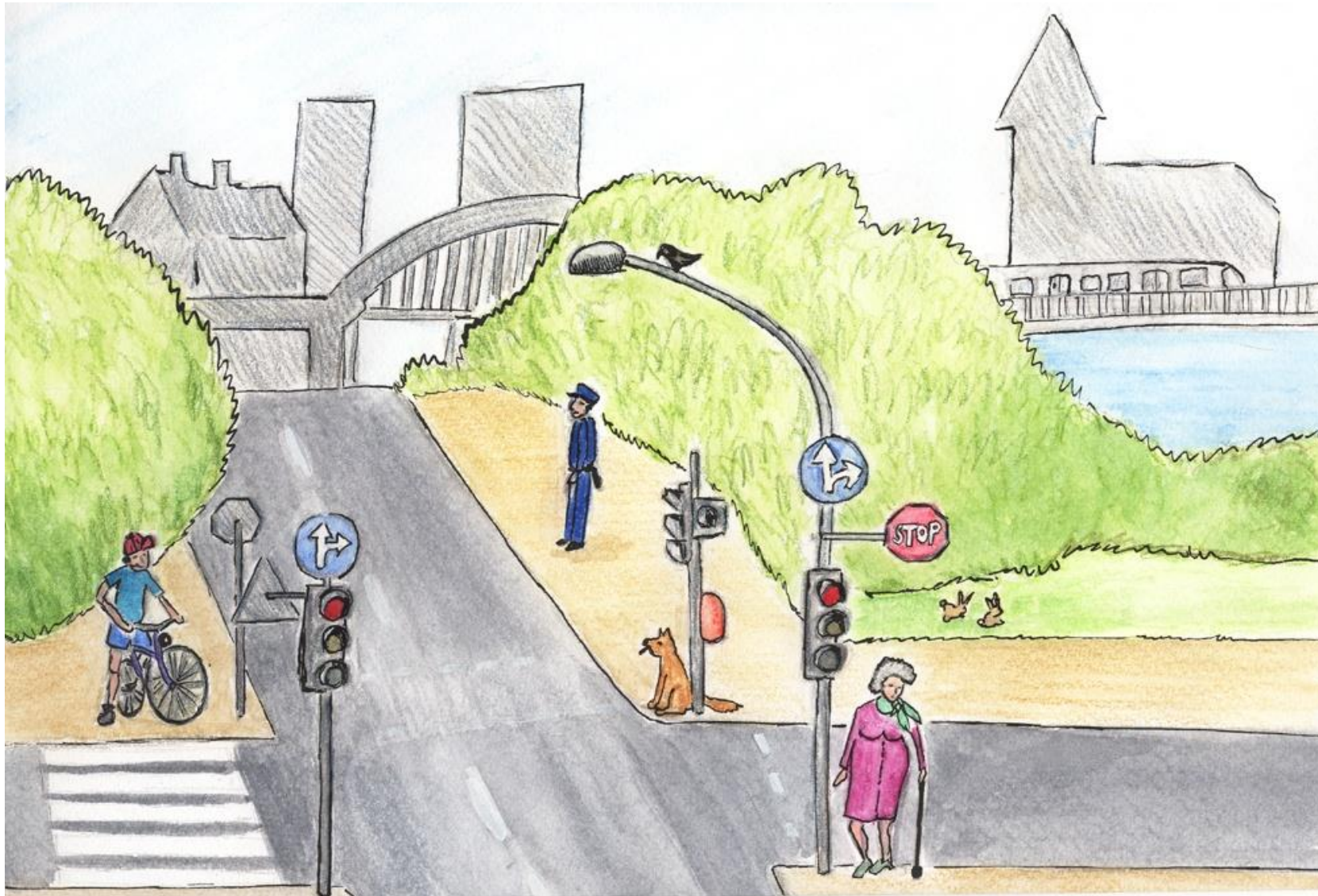


# Ψαράς

- πίπα
- κουβάς
- κουμπί στο καπέλο
- επιγραφή στη βάρκα «Sport»
- καλάμι ψαρέματος
- κόκκινο πουλόβερ
- νερό
- ψάρι



■ = δεν παρουσιάζονται





# Παραγωγή ιδεών

Τι βλέπετε συνήθως σε μία διάβαση πεζών;

...

...

...

...



# Διάβαση Πεζών

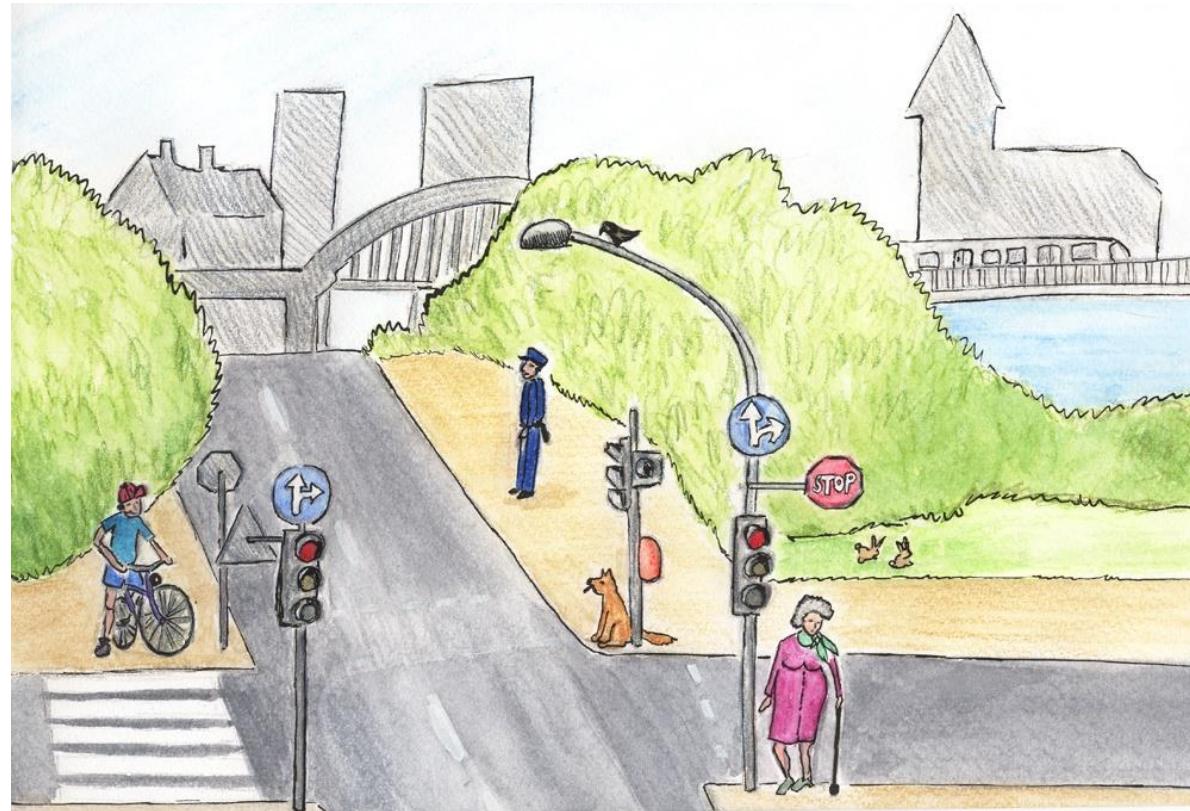
Τι είδατε στην εικόνα; Πόσο σίγουροι είστε;

- αυτοκίνητα
- τροχονόμος
- παιδί σε ποδήλατο
- ηλικιωμένη κυρία
- πράσινο φανάρι
- διάβαση πεζών
- ταμπέλα Στοπ
- πόλη στον ορίζοντα



# Διάβαση Πεζών

- αυτοκίνητα
- τροχονόμος
- παιδί σε ποδήλατο
- ηλικιωμένη κυρία
- **πράσινο φανάρι**
- **διάβαση πεζών**
- ταμπέλα Στοπ
- πόλη στον ορίζοντα



**■** = δεν παρουσιάζονται





# Παραγωγή ιδεών

Τι βρίσκετε συνήθως σε ένα παιδότοπο;

...

...

...

...





# Παιδότοπος

Τι είδατε στην εικόνα? Πόσο σίγουροι είστε?

- τσουλήθρα
- καρουσέλ
- χαρταετός
- σκέιτμπορντ
- μπάλα
- δέντρα
- κούνια
- παιχνίδια
- σκάμμα άμμου



# Παιδότοπος

- τσουλήθρα
- καρουσέλ
- χαρταετός
- σκέιτμπορντ
- μπάλα
- δέντρα
- κούνια
- παιχνίδια
- σκάμμα άμμου



■ = δεν παρουσιάζονται





# Γάμος

Τι δεν έχει παρουσιαστεί; Πόσο σίγουροι είστε;

- παράθυρο εκκλησίας
- κουμπάρος
- νυφικό πέπλο
- παρανυφάκι
- καθίσματα
- πόρτα



# Γάμος

- παράθυρο εκκλησίας
- κουμπάρος
- νυφικό πέπλο
- παρανυφάκι
- καθίσματα
- πόρτα



■ = δεν παρουσιάζονται





# Ποδόσφαιρο

Τι δεν έχει παρουσιαστεί; Πόσο σίγουροι είστε;

- πίνακας σκορ
- γκολ
- πλάγιες γραμμές
- παίχτης
- μπάλα ποδοσφαίρου
- οπαδοί
- διαφήμιση
- σημαίες



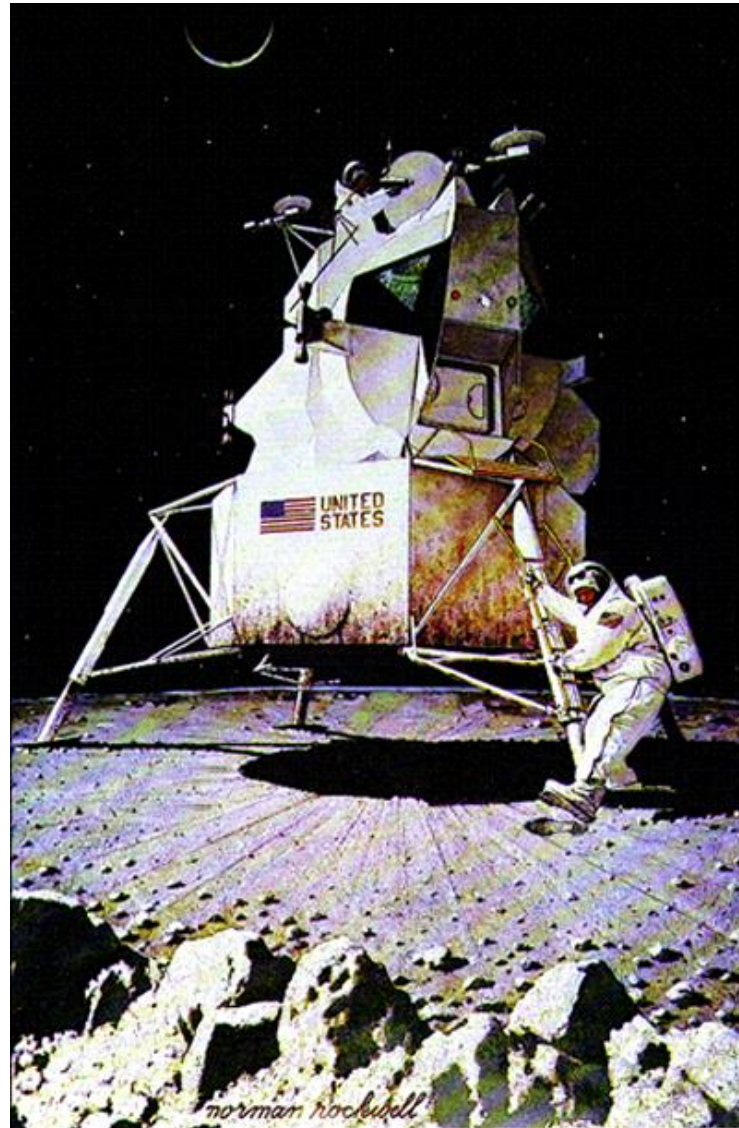
# Ποδόσφαιρο

- πίνακας σκορ
- γκολ
- πλάγιες γραμμές
- παίχτης
- μπάλα ποδοσφαίρου
- οπαδοί
- διαφήμιση
- σημαίες



■ = δεν παρουσιάζονται







# Το Φεγγάρι

Τι δεν έχει παρουσιαστεί; Πόσο σίγουροι είστε?

- βάση πύραυλου
- δεξαμενή οξυγόνου
- κράνος
- κρατήρες σελήνης
- ρύγχος πυραύλου
- πλανήτης σε σχήμα ημισελήνου στο βάθος



## Στο Φεγγάρι

- βάση πύραυλου
- δεξαμενή οξυγόνου
- κράνος
- κρατήρες σελήνης
- ρύγχος πυραύλου
- πλανήτης σε σχήμα ημισελήνου στο βάθος



■ = δεν παρουσιάζονται





# Διάσωση

Τι έχει παρουσιαστεί; Πόσο σίγουροι είστε;

- ελικόπτερο
- σωσίβια λέμβος
- δύτης
- αναποδογυρισμένο πλοίο
- νερό
- φορείο
- ναυαγοσώστης
- πιλότος



# Διάσωση

- ελικόπτερο
- σωσίβια λέμβος
- δύτες
- αναποδογυρισμένο πλοίο
- νερό
- φορείο
- ναυαγοσώστης
- πιλότος



■ = δεν παρουσιάζονται





# Παραγωγή ιδεών

Τι βλέπετε συνήθως σε ένα εργοτάξιο;

...

...

...

...





# Εργοτάξιο

Τι είδατε στην εικόνα; Πόσο σίγουροι είστε;

- σωλήνες
- καροτσάκι
- εμπόδιο
- εκσκαφέας
- κομπρεσέρ
- φτυάρι
- ταμπέλα Στοπ



# Εργοτάξιο

- σωλήνες
- καροτσάκι
- εμπόδιο
- εκσκαφέας
- κομπρεσέρ
- φτυάρι
- ταμπέλα Στοπ





# Εφαρμογή στην καθημερινή ζωή

## Εκπαιδευτικοί Στόχοι:

- Οι αναμνήσεις μας μπορούν να μας ξεγελάσουν!  
Ειδικά για σημαντικά γεγονότα (διαπληκτισμούς, κατάθεση αυτόπτη μάρτυρα κ.λ.π.), έχετε κατά νου:  
Εάν δεν είστε σε θέση να θυμηθείτε ζωντανές λεπτομέρειες για ένα γεγονός:
  - Μην είστε καθόλου σίγουροι ότι η ανάμνησή σας είναι αληθινή!



# Εφαρμογή στην καθημερινή ζωή

## Εκπαιδευτικοί Στόχοι:

- Οι αναμνήσεις μας μπορούν να μας ξεγελάσουν!  
Ειδικά για σημαντικά γεγονότα (διαπληκτισμούς, κατάθεση αυτόπτη μάρτυρα κ.λ.π.), έχετε κατά νου:  
Εάν δεν είστε σε θέση να θυμηθείτε ζωντανές λεπτομέρειες για ένα γεγονός:
  - Μην είστε καθόλου σίγουροι ότι η ανάμνησή σας είναι αληθινή!
  - Αναζητήστε επιπλέον πληροφορίες (π.χ. από ένα μάρτυρα)



# Εφαρμογή στην καθημερινή ζωή

## Εκπαιδευτικοί Στόχοι:

- Οι αναμνήσεις μας μπορούν να μας ξεγελάσουν!  
Ειδικά για σημαντικά γεγονότα (διαπληκτισμούς, κατάθεση αυτόπτη μάρτυρα κ.λ.π.), έχετε κατά νου: Εάν δεν είστε σε θέση να θυμηθείτε ζωντανές λεπτομέρειες για ένα γεγονός:
  - Μην είστε καθόλου σίγουροι ότι η ανάμνησή σας είναι αληθινή!
  - Αναζητήστε επιπλέον πληροφορίες (π.χ. από ένα μάρτυρα)  
Παράδειγμα: Είχατε έναν καυγά με κάποιον και *αόριστα* θυμηθήκατε ότι αυτός/αυτή έκανε προσβλητικά σχόλια για εσάς.  
Σκεφτείτε ότι η μνήμη σας μπορεί να σας ξεγελάει ή ότι η ανάμνησή σας μπορεί να είναι διαστρεβλωμένη. Επίσης, ρωτήστε τους ανθρώπους που ήταν παρόντες στο συμβάν.



## Πως σχετίζεται αυτό με την ψύχωση;

Κατά τη διάρκεια της ψύχωσης οι άνθρωποι είναι επιρρεπείς να θυμούνται πράγματα που δεν συνέβησαν καθόλου ή έγιναν με διαφορετικό τρόπο.



## Πως σχετίζεται αυτό με την ψύχωση;

Κατά τη διάρκεια της ψύχωσης οι άνθρωποι είναι επιρρεπείς να θυμούνται πράγματα που δεν συνέβησαν καθόλου ή έγιναν με διαφορετικό τρόπο.

**Παράδειγμα:** Ο Φίλιππος είναι πεπεισμένος ότι κάποιος του έκλεψε το ποδήλατο.

**Ιστορικό:** Το ποδήλατό του δεν είναι μπροστά από την πόρτα του σπιτιού, ως συνήθως, αν και είναι 100% σίγουρος ότι το είχε αφήσει εκεί χθες το βράδυ. Βλέπει, στη συνέχεια, κλειδωμένο το ποδήλατό του μπροστά από την πόρτα του διπλανού σούπερ μάρκετ και είναι έτοιμος να καλέσει την αστυνομία, καθώς υποψιάζεται ότι ο διαρρήκτης είναι στο σούπερ μάρκετ. Για εκείνον, το συγκεκριμένο περιστατικό αποτελεί άλλη μία ένδειξη της εναντίον του συνωμοσίας, καθώς και το πορτοφόλι του είχε κλαπεί πριν

**Αλλά:** Στο τηλεφωνικό θάλαμο, ο Φίλιππος βάζει το χέρι του στην τσέπη του και βρίσκει το κλειδί του ποδήλατου του. Θυμάται ξαφνικά ότι ο ίδιος άφησε το ποδήλατο του μπροστά στο σούπερ μάρκετ



## Πως σχετίζεται αυτό με την ψύχωση;

Κατά τη διάρκεια της ψύχωσης οι άνθρωποι είναι επιρρεπείς να θυμούνται πράγματα που δεν συνέβησαν καθόλου ή έγιναν με διαφορετικό τρόπο.

**Παράδειγμα:** Ο Φίλιππος είναι πεπεισμένος ότι κάποιος του έκλεψε το ποδήλατο.

**Ιστορικό:** Το ποδήλατό του δεν είναι μπροστά από την πόρτα του σπιτιού, ως συνήθως, αν και είναι 100% σίγουρος ότι το είχε αφήσει εκεί χθες το βράδυ. Βλέπει, στη συνέχεια, κλειδωμένο το ποδήλατό του μπροστά από την πόρτα του διπλανού σούπερ μάρκετ και είναι έτοιμος να καλέσει την αστυνομία, καθώς υποψιάζεται ότι ο διαρρήκτης είναι στο σούπερ μάρκετ. Για εκείνον, το συγκεκριμένο περιστατικό αποτελεί άλλη μία ένδειξη της εναντίον του συνωμοσίας, καθώς και το πορτοφόλι του είχε κλαπεί πριν

**Αλλά:** Στο τηλεφωνικό θάλαμο, ο Φίλιππος βάζει το χέρι του στην τσέπη του και βρίσκει το κλειδί του ποδήλατου του. Θυμάται ξαφνικά ότι ο ίδιος άφησε το ποδήλατο του μπροστά στο σούπερ μάρκετ

Ψευδείς αναμνήσεις είναι πιο πιθανό να προκύψουν όταν ένας φοβάται ή βρίσκεται κάτω από μεγάλη πίεση. Πριν βγάλετε συμπεράσματα με βάση αυτές: Σκεφτείτε προσεκτικά αν οι υποθέσεις σας είναι αντικειμενικές και βάσιμες! Επίσης, λάβετε υπόψη τα εξής: Σε σύγκριση με τις πραγματικές αναμνήσεις, οι ψευδείς μνήμες είναι συχνά ασαφείς!





# Σας ευχαριστούμε για την προσοχή σας

*για τους εκπαιδευτές:*

Παρακαλείστε να μοιράσετε φύλλα εργασίας. Παρουσιάστε την εφαρμογή μας COGITO (κατεβάστε την δωρεάν).



[www.uke.de/mct\\_app](http://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](http://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](http://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