



Μεταγνωστική Θεραπεία (ΜΓΘ)

# ΜΓΘ 5 Β – 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. 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. 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. 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. 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...)



# Τι εξασθενίζει τη μνήμη;

;;;



## Τι εξασθενίζει τη μνήμη;

- **απόσπαση** της προσοχής κατά τη διάρκεια της μελέτης (π.χ. ραδιόφωνο, άλλα άτομα στο δωμάτιο, δυσάρεστη ατμόσφαιρα)





## Τι εξασθενίζει τη μνήμη;

- **απόσπαση** της προσοχής κατά τη διάρκεια της μελέτης (π.χ. ραδιόφωνο, άλλα άτομα στο δωμάτιο, δυσάρεστη ατμόσφαιρα)
- **στρές και πίεση**



## Τι εξασθενίζει τη μνήμη;

- **απόσπαση** της προσοχής κατά τη διάρκεια της μελέτης (π.χ. ραδιόφωνο, άλλα άτομα στο δωμάτιο, δυσάρεστη ατμόσφαιρα)
- **στρές και πίεση**
- **υπερβολική κατανάλωση αλκόολ!**



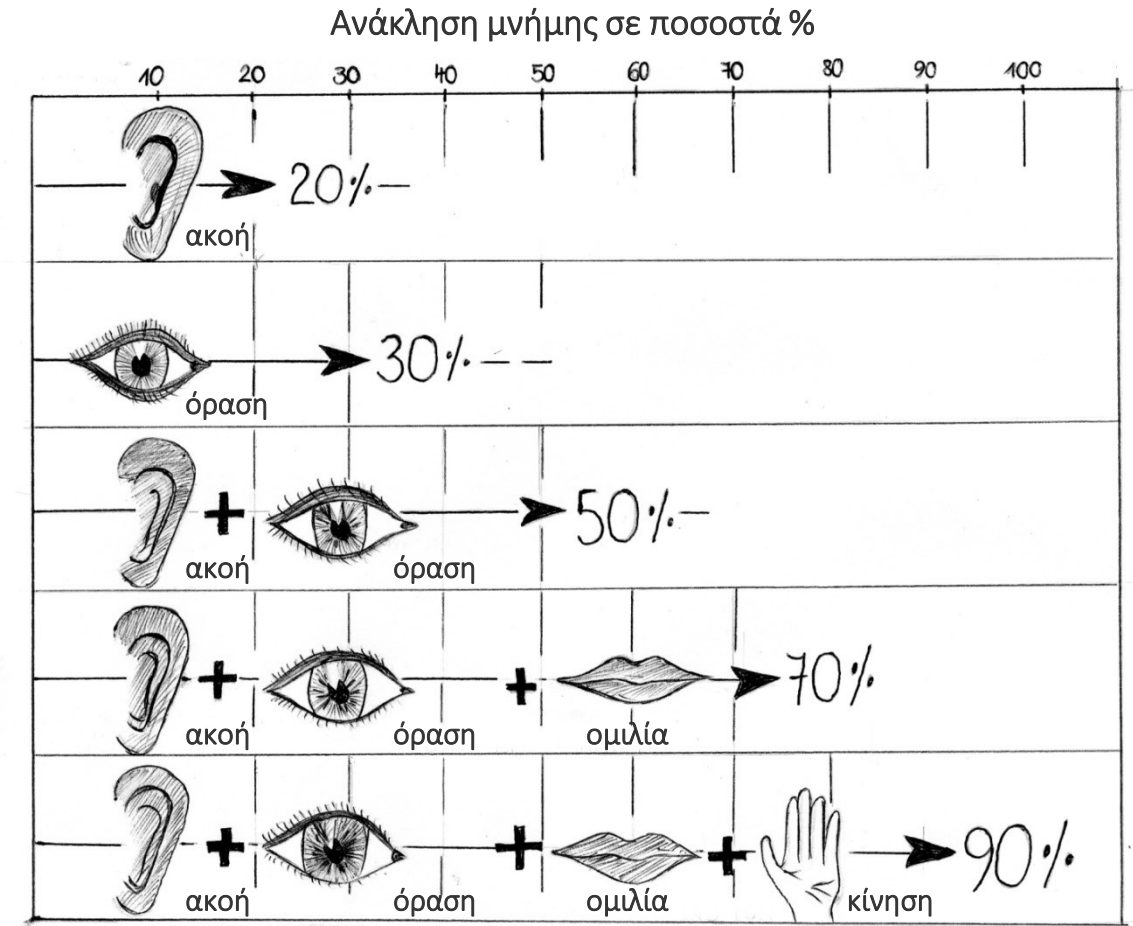
## Τι εξασθενίζει τη μνήμη;

- απόσπαση της προσοχής κατά τη διάρκεια της μελέτης (π.χ. ραδιόφωνο, άλλα άτομα στο δωμάτιο, δυσάρεστη ατμόσφαιρα)
- στρές και πίεση
- υπερβολική κατανάλωση αλκόολ!
- δραστηριότητες που αποσπούν τη προσοχή μετά τη μελέτη (π.χ. παρακολούθηση τηλεόρασης)



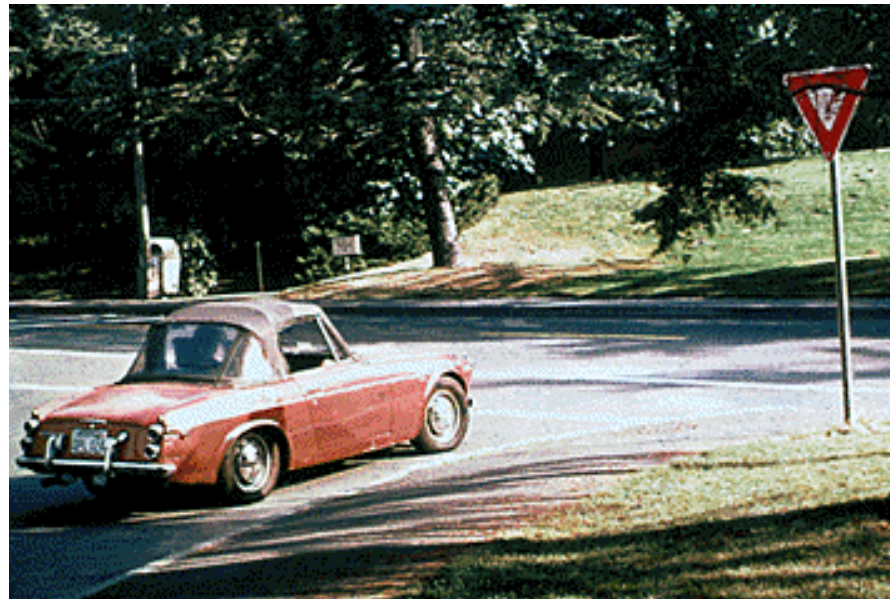
# Πώς μπορώ να απομνημονεύω τα πράγματα καλύτερα


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





# Μήπως η μνήμη μας λειτουργεί σαν ένας καταγραφέας βίντεο; (για μια εναλλακτική άσκηση ανατρέξτε στο τέλος της παρουσίασης)



Η Αμερικανή ψυχολόγος Ελίζαμπεθ Λόφτους έδειξε στους συμμετέχοντες ενός πειράματος μια σειρά από φωτογραφίες. Μια εικόνα έδειχνε ένα κόκκινο αυτοκίνητο να στέκεται μπροστά από ένα σύμβολο παραχώρησης προτεραιότητας .



## Μήπως η μνήμη μας λειτουργεί σαν ένας καταγραφέας βίντεο;

Σε αυτή την εικόνα, προσπερνά ένα άλλο αυτοκίνητο το κόκκινο αυτοκίνητο ενώ αυτό είναι σταματημένο μπροστά από το σήμα **ΣΤΟΠ**;

(Στην πραγματικότητα, το αυτοκίνητο βρισκόταν μπροστά από μια πινακίδα **προτεραιότητας!**)



Αργότερα, παρουσιάστηκαν δύο φωτογραφίες.  
Οι συμμετέχοντες έπρεπε να αποφασίσουν ποια φωτογραφία εμφανίζεται αρχικά. Νομίζετε ότι μνήμη θα μπορούσε να παραπλανηθεί;

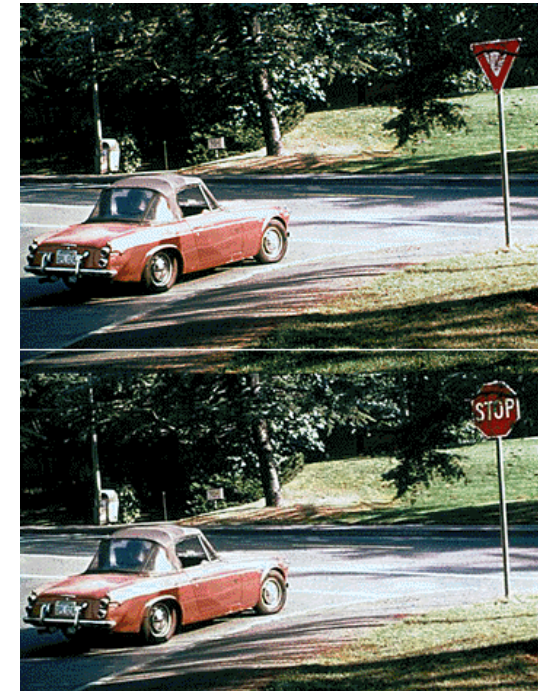
Παρουσιάστηκε!



Παραπλανητική ερώτηση

Προσπέρασε ένα άλλο αυτοκίνητο το κόκκινο αυτοκίνητο που ήταν σταματημένο στο *σήμα* *στοπ*;

Ποια εικόνα παρουσιάστηκε στην πραγματικότητα;



Χρονικό όριο



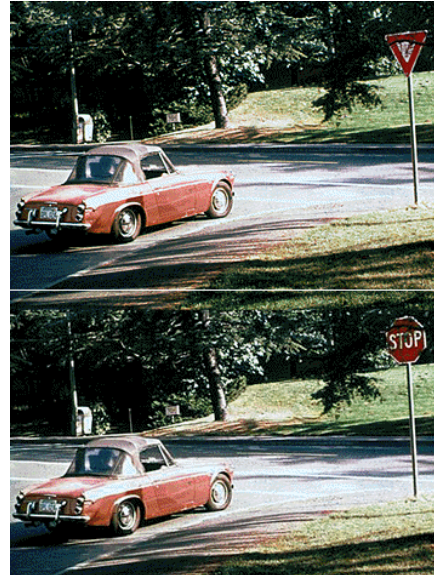


# Η μνήμη μας δεν ταιριάζει απόλυτα με την πραγματικότητα!

## 1. Παρουσιάστηκε



## 2. ... αλλά τι έμεινε στη μνήμη?



Χωρίς την παραπλανητική ερώτηση, μόνο το 25% είπαν ότι είδαν μια πινακίδα στοπ στην αρχική εικόνα.

... ενώ το 59% των συμμετεχόντων που έλαβαν παραπλανητικές πληροφορίες είπαν ότι είδαν μια πινακίδα στοπ!





# Η μνήμη μας δεν ταιριάζει απόλυτα με την πραγματικότητα!

Η συγκεκριμένη έρευνα και πολλές άλλες δείχνουν ότι η ανθρώπινη μνήμη είναι καλή, αλλά όχι τέλεια.

Έχουμε την τάση να αλλάζουμε τη διάταξη ή να ενσωματώσουμε πράγματα στη μνήμη μας, που έχουν συμβεί παλιότερα ή που ακούσαμε γι αυτά αργότερα.



# Άσκηση

- Θα σας παρουσιαστούν 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!





# Ο σιδεράς

## Τι είδατε; Πόσο σίγουροι είστε;

- τσιμπήδα
- παράθυρο
- αμόνι
- δέρμα
- θεατές
- εργαλεία
- σφυρί



# Ο σιδεράς

- τσιμπήδα
- παράθυρο
- αμόνι
- δέρμα
- θεατές
- εργαλεία
- σφυρί



■ = δεν παρουσιάστηκαν







# Πειρατικό Καράβι

## Τι είδατε; Πόσο σίγουροι είστε;

- πανιά
- σημαία των πειρατών
- παρατηρητήριο  
καταρτιού
- άγκυρα
- μαϊμού
- σκάλα
- παράθυρα



# Πειρατικό Καράβι

- πανιά
- σημαία των πειρατών
- παρατηρητήριο  
καταρτιού
- άγκυρα
- μαϊμού
- σκάλα
- παράθυρα



■ = δεν παρουσιάστηκαν



# 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



«Παίξτο ξανά, Σαμ» – είναι η φράση την οποία η Ίνγκριντ Μπέργκμαν ή ο Χάμφρεϊ Μπόγκαρτ ποτέ δεν είπε στον Σαμ (Ντούλεϊ Γουίλσον), ο πιανίστας του νυχτερινού κλαμπ και απρόθυμος ερμηνευτής του αισθηματικού τραγουδιού 'Ας Τάιμ Γκοουζ Μπάι ('As Time Goes By') στη ταινία Κασαμπλάνκα (1942). Η πιο κοντινή φράση που φαίνεται να είπε ο Μπόγκαρτ ήταν η εξής: «Το έπαιξες για αυτή, μπορείς να το παίξεις και για εμένα... Εάν αυτή μπορεί να το αντέξει και εγώ μπορώ. Παίξτο!»



## Ψευδείς Αναμνήσεις



«Παίξτο ξανά, Σαμ» – είναι η φράση την οποία η Ίνγκριντ Μπέργκμαν ή ο Χάμφρεϊ Μπόγκαρτ ποτέ δεν είπε στον Σαμ (Ντούλεϊ Γουίλσον), ο πιανίστας του νυχτερινού κλαμπ και απρόθυμος ερμηνευτής του αισθηματικού τραγουδιού 'Ας Τάιμ Γκοουζ Μπάι ('As Time Goes By') στη ταινία Κασαμπλάνκα (1942). Η πιο κοντινή φράση που φαίνεται να είπε ο Μπόγκαρτ ήταν η εξής: «Το έπαιξες για αυτή, μπορείς να το παίξεις και για εμένα... Εάν αυτή μπορεί να το αντέξει και εγώ μπορώ. Παίξτο!»



Στην προεδρική εκστρατεία του 1980, ο Ronald Reagan θυμήθηκε αναμνήσεις από τον πόλεμο, τις οποίες προφανώς είχε μπερδέψει με σκηνές από την ταινία Γουίνγκ αντ α Πράϊερ (Wing and a Prayer).



## Ψευδείς Αναμνήσεις



«Παίξτο ξανά, Σαμ» – είναι η φράση την οποία η Ίνγκριντ Μπέργκμαν ή ο Χάμφρεϊ Μπόγκαρτ ποτέ δεν είπε στον Σαμ (Ντούλεϊ Γουίλσον), ο πιανίστας του νυχτερινού κλαμπ και απρόθυμος ερμηνευτής του αισθηματικού τραγουδιού 'Ας Τάιμ Γκοουζ Μπάι ('As Time Goes By') στη ταινία Κασαμπλάνκα (1942). Η πιο κοντινή φράση που φαίνεται να είπε ο Μπόγκαρτ ήταν η εξής: «Το έπαιξες για αυτή, μπορείς να το παίξεις και για εμένα... Εάν αυτή μπορεί να το αντέξει και εγώ μπορώ. Παίξτο!»



Στην προεδρική εκστρατεία του 1980, ο Ronald Reagan θυμήθηκε αναμνήσεις από τον πόλεμο, τις οποίες προφανώς είχε μπερδέψει με σκηνές από την ταινία Γουίνγκ αντ α Πράϊερ (Wing and a Prayer).



Με τη βοήθεια ορισμένων μεθόδων ανάκρισης και υπαινιγμών, μπορεί να «δημιουργηθούν» ψευδείς αναμνήσεις. Υπάρχει μια σειρά από δικαστικές υποθέσεις, στις οποίες αθώοι άνθρωποι ομολόγησαν στο δικαστήριο, αφού είχε πειστεί, κατά τη διάρκεια εντατικών ανακρίσεων, ότι είχαν διαπράξει το έγκλημα.



## Ψευδείς Αναμνήσεις



«Παίξτο ξανά, Σαμ» – είναι η φράση την οποία η Ίνγκριντ Μπέργκμαν ή ο Χάμφρεϊ Μπόγκαρτ ποτέ δεν είπε στον Σαμ (Ντούλεϊ Γουίλσον), ο πιανίστας του νυχτερινού κλαμπ και απρόθυμος ερμηνευτής του αισθηματικού τραγουδιού 'Ας Τάιμ Γκοουζ Μπάι ('As Time Goes By') στη ταινία Κασαμπλάνκα (1942). Η πιο κοντινή φράση που φαίνεται να είπε ο Μπόγκαρτ ήταν η εξής: «Το έπαιξες για αυτή, μπορείς να το παίξεις και για εμένα... Εάν αυτή μπορεί να το αντέξει και εγώ μπορώ. Παίξτο!»



Στην προεδρική εκστρατεία του 1980, ο Ronald Reagan θυμήθηκε αναμνήσεις από τον πόλεμο, τις οποίες προφανώς είχε μπερδέψει με σκηνές από την ταινία Γουίνγκ αντ α Πράϊερ (Wing and a Prayer).



Με τη βοήθεια ορισμένων μεθόδων ανάκρισης και υπαινιγμών, μπορεί να «δημιουργηθούν» ψευδείς αναμνήσεις. Υπάρχει μια σειρά από δικαστικές υποθέσεις, στις οποίες αθώοι άνθρωποι ομολόγησαν στο δικαστήριο, αφού είχε πειστεί, κατά τη διάρκεια εντατικών ανακρίσεων, ότι είχαν διαπράξει το έγκλημα.



Σε ένα πείραμα, δόθηκαν στους συμμετέχοντες παραποιημένες φωτογραφίες, στις οποίες πετούσαν με τον πατέρα τους με ένα αερόστατο. Το 50% των συμμετεχόντων δήλωσε αργότερα ότι θυμήθηκαν το επεισόδιο, το οποίο στην πραγματικότητα ποτέ δεν συνέβη.



## 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 τα πράγματα που πραγματικά συνέβησαν), 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 τα πράγματα που πραγματικά συνέβησαν), μειώνεται στη ψύχωση.
- Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε δυσκολίες που διαφοροποιούν τις αληθινές από τις ψευδείς μνήμες και μπορεί να εμποδίζει μια υγιή, ρεαλιστική εικόνα του κόσμου.





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

Γεγονός	Ψευδείς μνήμη	Πραγματική κατάσταση
Λογομαχία με ένα φίλο.	Σε αποκάλεσε «ανόητο»	Ο φίλος σου ύψωσε τη φωνή του. Συγκεκριμένες εκφράσεις «πλανώνταν στον αέρα», αλλά ποτέ πραγματικά δεν λέχθηκαν.
Προσέγγισες τη νοσοκόμα για να της κάνεις μία ερώτηση	Δεν ενδιαφέρθηκε και μάλιστα σε κορόιδεψε.	Ωστόσο η νοσοκόμα σας έδειξε κατανόηση, αλλά δυστυχώς, δεν είχε καθόλου χρόνο - εξαιτίας του θυμού σας για άλλα πράγματα, δεν θυμάστε το γεγονός σωστά.

Μπορεί κάποιος να συνεισφέρει με μια σύντομη προσωπική εμπειρία;



# Άσκηση

- Και πάλι θα σας παρουσιαστεί σειρά από σύνθετες εικόνες.



# Άσκηση

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





# Ληστές Τράπεζας

Τι είδατε στην εικόνα; Πόσο σίγουροι είστε;

- Διερρηγμένο χρηματοκιβώτιο
- καμινέτο
- φιάλη συγκόλλησης
- χαρτονομίσματα
- κέρματα
- μάσκα
- φακός



# Ληστές Τράπεζας

- Διερρηγμένο χρηματοκιβώτιο
- καμινέτο
- φιάλη συγκόλλησης
- χαρτονομίσματα
- κέρματα
- μάσκα
- φακός







# Σχολική τάξη

Τι δεν παρουσιάστηκε; Πόσο σίγουροι είστε;

- σφουγγάρι
- γκρι παλτό
- γραφείο
- μαυροπίνακας
- σάκα
- κιμωλία
- αλογοουρά
- καρέκλα δασκάλου





## Σχολική τάξη

- σφουγγάρι
- γκρι παλτό
- γραφείο
- μαυροπίνακας
- σάκα
- κιμωλία
- αλογοουρά
- καρέκλα δασκάλου



■ = δεν παρουσιάστηκαν



## προαιρετικά: Βίντεο Κλιπ

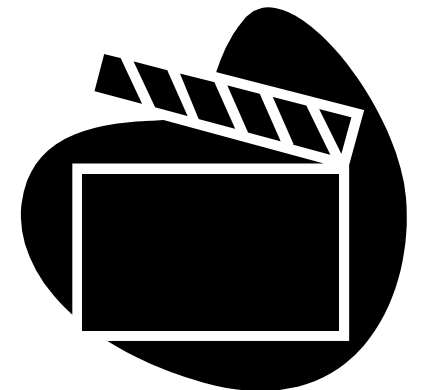
προαιρετικά: Παρουσιάσεις βίντεο κλιπ που αφορούν το σημερινό θέμα είναι διαθέσιμες στην ακόλουθη ιστοσελίδα:

[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]







# Παραλία

Τι δεν είδατε; Πόσο σίγουροι είστε;

- καρέκλα παραλίας
- καλάμι ψαρέματος
- φάλαινα Όρκα
- αναπνευστήρας
- πετσέτα
- μπλε ουρανός
- γλάρος



# Παραλία

- καρέκλα παραλίας
- καλάμι ψαρέματος
- φάλαινα Όρκα
- αναπνευστήρας
- πετσέτα
- μπλε ουρανός
- γλάρος







## Παραγωγή ιδεών

Τι μπορείτε να δείτε σε ένα τυπικό μαγαζί;

...

...

...

...



# Μαγαζί

Τι παρουσιάστηκε στη συγκεκριμένη εικόνα; Πόσο σίγουροι είστε;

- βοηθός καταστήματος
- καρτσάκι
- ταμειακή μηχανή
- αντιμετώπιση
- κουτάκια αναψυκτικού
- πούρο
- ράφια με είδη
- βιτρίνα





# Μαγαζί

- βοηθός καταστήματος
- καρτσάκι
- ταμειακή μηχανή
- αντιμετώπιση
- κουτάκια αναψυκτικού
- πούρο
- ράφια με είδη
- βιτρίνα



■ = δεν παρουσιάστηκαν





# Παραγωγή ιδεών

Τι περιμένετε να δείτε σε μία τυπική πισίνα;

...

...

...

...



# Πισίνα

Τι είδατε σε αυτή την εικόνα; Πόσο σίγουροι είστε;

- φουσκωτή πάπια
- πετσέτες
- ψυγείο
- ντους
- ξαπλώστρα
- καπέλο ήλιου
- εφημερίδα

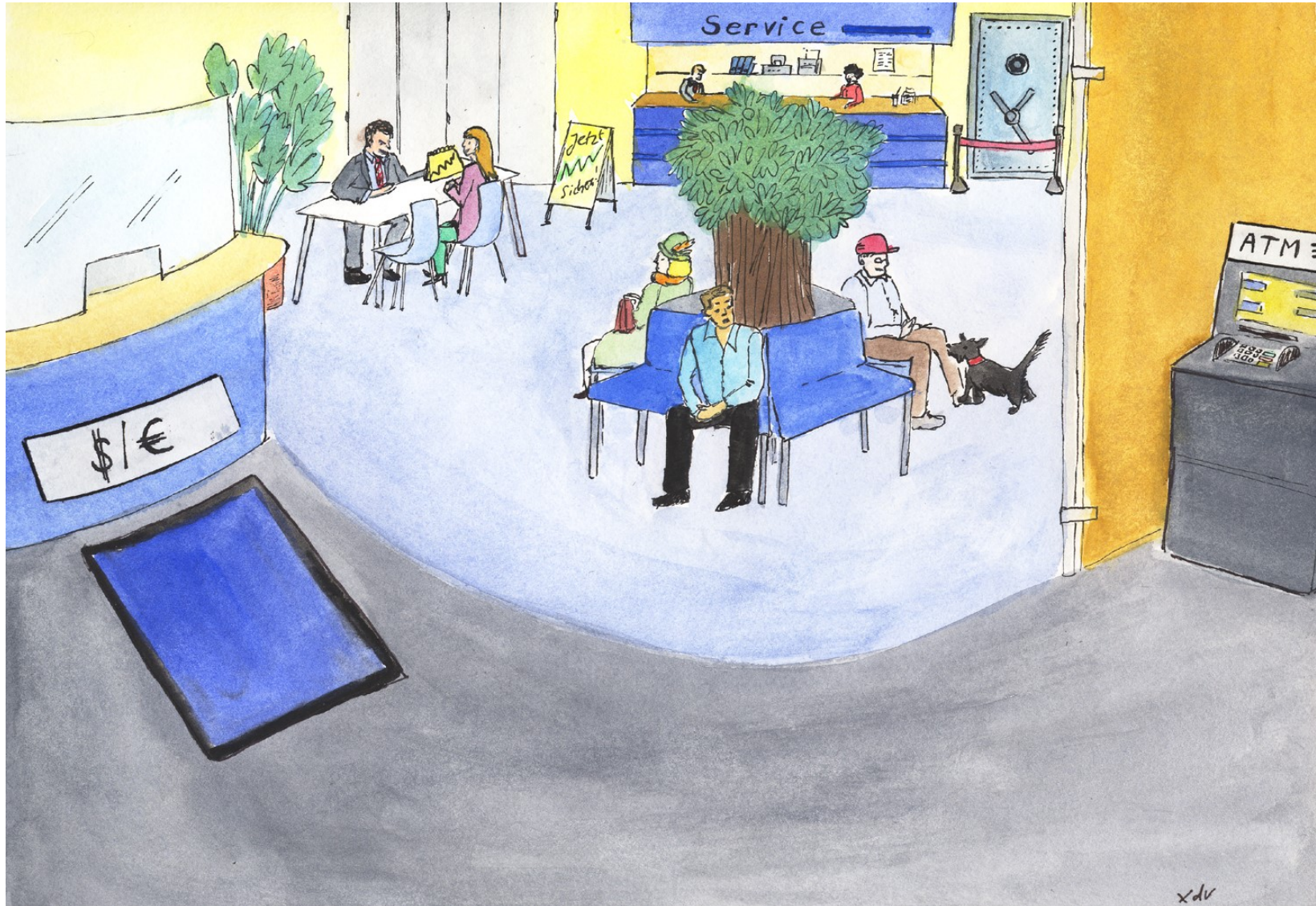


# Πισίνα

- φουσκωτή πάπια
- πετσέτες
- ψυγείο
- ντους
- ξαπλώστρα
- καπέλο ήλιου
- εφημερίδα



■ = δεν παρουσιάστηκαν





# Τράπεζα

Τι δεν είδατε στην εικόνα; Πόσο σίγουροι είστε;

- Φωτογραφικές μηχανές
- ταμειακή μηχανή
- παράθυρο ασφαλείας
- χρηματοκιβώτιο
- μηχάνημα ανάληψης χρημάτων
- σκυλί
- θυρίδες

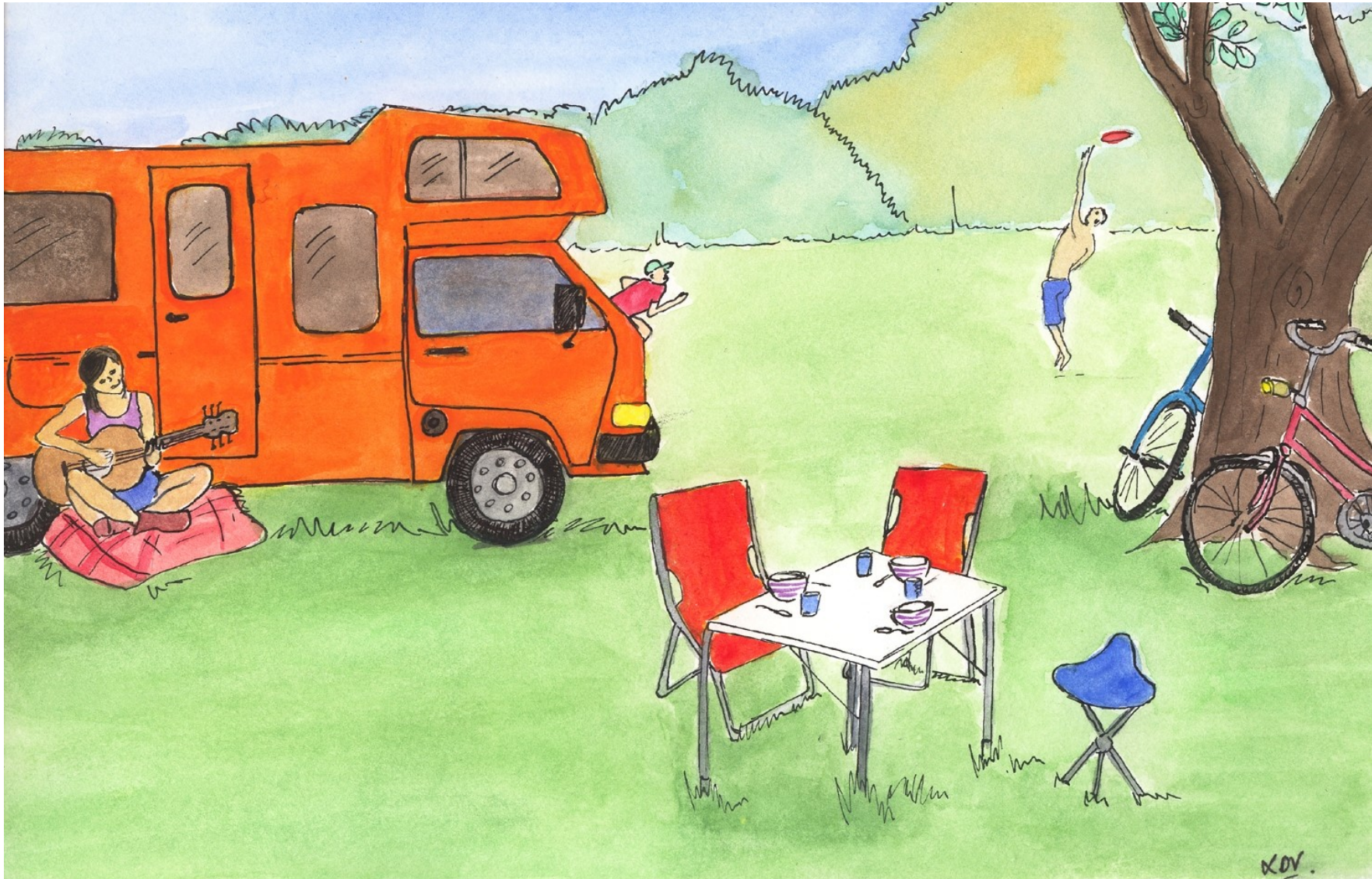


# Τράπεζα

- Φωτογραφικές μηχανές
- ταμειακή μηχανή
- παράθυρο ασφαλείας
- χρηματοκιβώτιο
- μηχάνημα ανάληψης χρημάτων
- σκυλί
- θυρίδες









# Κατασκήνωση

Τι δεν είδατε; Πόσο σίγουροι είστε;

- τροχόσπιτο
- σκηνή
- τραπεζομάντηλο
- ποδήλατα
- καρέκλες
- μπλε ουρανός



# Κατασκήνωση

- τροχόσπιτο
- σκηνή
- τραπεζομάντηλο
- ποδήλατα
- καρέκλες
- μπλε ουρανός





tter



## Παραγωγή ιδεών

Τι περιμένετε να δείτε σε ένα ζωολογικό κήπο;

...

...

...

...



# Ζωολογικός κήπος

Τι είδατε στην εικόνα; Πόσο σίγουροι είστε;

- καμηλοπαρδάλεις
- φράχτη γύρω από ζωολογικό κήπο
- ελέφαντας
- φύλακας
- παγώνι
- εκδοτήριο εισιτηρίων
- λιοντάρι



# Ζωολογικός κήπος

- καμηλοπαρδάλεις
- φράχτη γύρω από ζωολογικό κήπο
- ελέφαντας
- φύλακας
- παγώνι
- εκδοτήριο εισιτηρίων
- λιοντάρι



■ = δεν παρουσιάστηκαν







## Παραγωγή ιδεών

Τι βλέπετε συνήθως σε ένα τυπικό σαλόνι;

...

...

...

...



# Σαλόνι

Τι είδατε στην εικόνα; Πόσο σίγουροι είστε;

- τραπέζι
- καρέκλες
- τραπεζομάντηλο
- ρολόι
- ντουλάπι
- λουλούδια
- πίνακες ζωγραφικής



# Σαλόνι

- τραπέζι
- καρέκλες
- τραπεζομάντηλο
- ρολόι
- ντουλάπι
- λουλούδια
- πίνακες ζωγραφικής



■ = δεν παρουσιάστηκαν



# 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 συσχετίζεται αυτό με την ψύχωση;

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



## Πως συσχετίζεται αυτό με την ψύχωση;

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

**Παράδειγμα:** Η Αθανασία θυμάται ότι έχει στρατολογηθεί για μια τρομοκρατική επίθεση

**Ιστορικό:** Ένας άνδρας με αραβικά χαρακτηριστικά επιβιβάστηκε στο λεωφορείο και ρώτησε την Αθανασία αν η θέση δίπλα της ήταν πιασμένη. Αυτή παρερμήνευσε το γεγονός ως κώδικα στρατολόγησης σε μια τρομοκρατική επίθεση. Αυτή η εσφαλμένη ερμηνεία διανθίστηκε περαιτέρω στη μνήμη της, για παράδειγμα, ότι ο άνδρας της παρέδωσε έναν φάκελο και συστήθηκε ως «Αλή» (αυτές οι λεπτομέρειες δεν προστέθηκαν σκόπιμα).





## Πως συσχετίζεται αυτό με την ψύχωση;

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

**Παράδειγμα:** Η Αθανασία θυμάται ότι έχει στρατολογηθεί για μια τρομοκρατική επίθεση

**Ιστορικό:** Ένας άνδρας με αραβικά χαρακτηριστικά επιβιβάστηκε στο λεωφορείο και ρώτησε την Αθανασία αν η θέση δίπλα της ήταν πιασμένη. Αυτή παρερμήνευσε το γεγονός ως κώδικα στρατολόγησης σε μια τρομοκρατική επίθεση. Αυτή η εσφαλμένη ερμηνεία διανθίστηκε περαιτέρω στη μνήμη της, για παράδειγμα, ότι ο άνδρας της παρέδωσε έναν φάκελο και συστήθηκε ως «Αλή» (αυτές οι λεπτομέρειες δεν προστέθηκαν σκόπιμα).

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: Robbery/Raub, Beach/Strand, Pool, Bank, Camping, Living room/Wohnzimmer



## Βλέπουμε όλοι και θυμόμαστε όλοι τα ίδια πράγματα;



Παράδειγμα: 3 ζωγράφοι ζωγραφίζουν την ίδια πλατεία ενός ισπανικού χωριού...



Παρακαλώ αναζητήστε τις διαφορές ανάμεσα στις τρεις εικόνες π.χ. ως προς τα μεγέθη και τα χρώματα! Ποια αντικείμενα απεικονίστηκαν διαφορετικά ή παραλείφθηκαν;



Αντρέας Βάισογκέρμπερ



Χέλμουτ Σακ



Μπέρντ Χάμπελ



# Ο καθένας μας αντιλαμβάνεται τα πράγματα διαφορετικά! Όπως στους τρεις πίνακες: η ίδια πλατεία αλλά με πολλές παραλλαγές!



Αντρέας Βάισγκέρμπερ: Η πλατεία του χωριού είναι πολύ πολύχρωμη. Το ροζ σπίτι δεξιά (βλ. βέλη) είναι μωβ στον πίνακα του Χάμπελ, και κόκκινο στου Σακ.



Χέλμουτ Σακ: Ο πίνακας έχει γήινο χρώμα. Οι φοίνικες δεν είναι τόσο ίσοι όσο στους άλλους πίνακες.



Μπέρντ Χάμπελ: Σε αυτόν τον πίνακα τα αντικείμενα είναι πολύ κοντά το ένα με το άλλο. Αντίθετα με τους δύο άλλους πίνακες, ο τείχος στα αριστερά έχει τρεις καμάρες (βλ. κύκλους).



# Η μνήμη μας δε λειτουργεί σαν κάμερα! Αναγνώρισε ότι μπορεί να κάνεις λάθος.



Μια φωτογραφία της πραγματικής πλατείας του χωριού: Σημειωτέον ότι τα δύο αυτοκίνητα δεν ήταν εκεί όταν δημιουργήθηκαν οι πίνακες.



Αντρέας Βάισγκερμπερ: Οι αναλογίες έχουν συνοχή, αλλά τα χρώματα δεν ταιριάζουν (π.χ. Οι πέτρες του τείχου δεν είναι στην πραγματικότητα πράσινες.)



Χέλμουτ Σακ: Οι πραγματικοί φοίνικες είναι πολύ ίσιοι.



Μπέρντ Χάμπελ: Υπάρχουν μόνο δύο καμάρες στον τοίχο στα αριστερά (βλ.κόκκινο κύκλο).



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 village square/ Gemälde eines spanischen Dorfplatzes