



Metakognitivni Trening (MKT)

MKT 5 A – Memorija

© Moritz, Woodward & Deljković (11|22)

www.uke.de/mct

The use of the pictures in this module has been kindly permitted by artists and copyright holders, respectively. For details (artist, title), please refer to the end of this presentation.





Memorija

- Naš kapacitet da memorišemo stvari je ograničen.



Memorija

- Naš kapacitet da memorišemo stvari je ograničen.
Primjer: ne možemo se aktivno sjetiti približno 40% detalja priče koju smo čuli pola sata ranije..



Memorija

- Naš kapacitet da memorišemo stvari je ograničen.
Primjer: ne možemo se aktivno sjetiti približno 40% detalja priče koju smo čuli pola sata ranije..
- Prednost: ???
- Mana: ???



Memorija

- Naš kapacitet da memorišemo stvari je ograničen.
Primjer: ne možemo se aktivno sjetiti približno 40% detalja priče koju smo čuli pola sata ranije..
- **Prednost:** Naš mozak nije preopterećen beskorisnim informacijama.. Uglavnom, nevažna informacija se gubi...*ali*
- **Mana:** ???



Memorija

- Naš kapacitet da memorišemo stvari je ograničen.
Primjer: ne možemo se aktivno sjetiti približno 40% detalja priče koju smo čuli pola sata ranije..
- **Prednost:** Naš mozak nije preopterećen beskorisnim informacijama.. Uglavnom, nevažna informacija se gubi...*ali*
- **Mana:** ...mnoga značajna sjećanja takođe nestaju (poslovni sastanci, sjećanja sa odmora, znanje iz škole...)



Kako mogu bolje pamtiti stvari?

???



Kako mogu bolje pamtiti stvari?

- ponavljanjem & primjenom u praksi; SHVATITI



Kako mogu bolje pamtiti stvari?

- ponavljanjem & primjenom u praksi; SHVATITI
- sa abstraktnim stvarima: pokušajte da mislite na primjere ili proste mnemoničke skraćenice (npr. $E=mc^2$; Einstein miriše cvijeta dva!)



Kako mogu bolje pamtiti stvari?

- ponavljanjem & primjenom u praksi; SHVATITI
- sa abstraktnim stvarima: pokušajte da mislite na primjere ili proste mnemoničke skraćenice (npr. $E=mc^2$; Einstein miriše cvijeta dva!)
- kombinujte informacije sa postojećim znanjem



Kako mogu bolje pamtiti stvari?

- ponavljanjem & primjenom u praksi; SHVATITI
- sa abstraktnim stvarima: pokušajte da mislite na primjere ili proste mnemoničke skraćenice (npr. $E=mc^2$; Einstein miriše cvijeta dva!)
- kombinujte informacije sa postojećim znanjem
- izbjegavajte dugotrajno učenje



Kako mogu bolje pamtiti stvari?

- ponavljanjem & primjenom u praksi; SHVATITI
- sa abstraktnim stvarima: pokušajte da mislite na primjere ili proste mnemoničke skraćenice (npr. $E=mc^2$; Einstein miriše cvijeta dva!)
- kombinujte informacije sa postojećim znanjem
- izbjegavajte dugotrajno učenje
- pijte ni malo/malo alkohola



Kako mogu bolje pamtiti stvari?

- ponavljanjem & primjenom u praksi; SHVATITI
- sa abstraktnim stvarima: pokušajte da mislite na primjere ili proste mnemoničke skraćenice (npr. $E=mc^2$; Einstein miriše cvijeta dva!)
- kombinujte informacije sa postojećim znanjem
- izbjegavajte dugotrajno učenje
- pijte ni malo/malo alkohola
- idite u krevet nakon učenja (bez daljih ometanja)



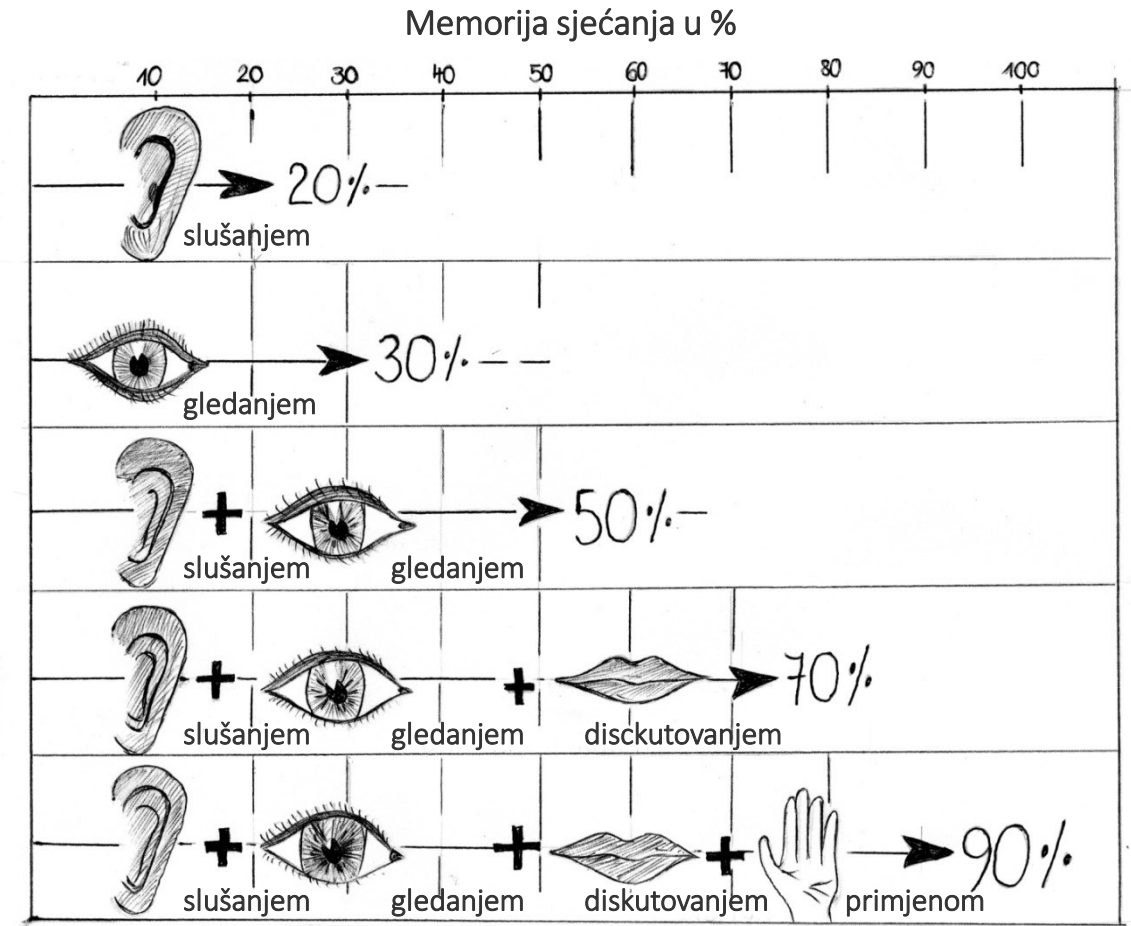
Kako mogu bolje pamtiti stvari?

- ponavljanjem & primjenom u praksi; SHVATITI
- sa abstraktnim stvarima: pokušajte da mislite na primjere ili proste mnemoničke skraćenice (npr. $E=mc^2$; Einstein miriše cvijeta dva!)
- kombinujte informacije sa postojećim znanjem
- izbjegavajte dugotrajno učenje
- pijte ni malo/malo alkohola
- idite u krevet nakon učenja (bez daljih ometanja)
- uključite što više čula dok učite (npr. slušanje, gledanje, pisanje stvari)



Kako mogu bolje pamtiti stvari?

Što je više čula uključeno tokom učenja, bolje je pamćenje!





Da li mi svi isto uočavamo i sjećamo se istog?



Primjer: Tri različita umjetnika slikaju isti španski pejzaž...



Molimo Vas obratite pažnju na različitosti što se tiče boja i veličina na slikama. Ima li aspekata koje su umjetnici različito naslikali ili čak izostavili?



Andreas Weißgerber



Bernd Hampel



Helmut Schack



Svaka osoba uočava stvari različito! Kao na tri slike: Isti krajolik je naslikan ali iz različitih gledišta!



Andreas Weißgerber: Brda na ovoj slici su manja nego na druge dvije slike.



Bernd Hampel: Boja pejzaža je mnogo više zemljana. Nedostaje drvo desno na putu. (crveni krug).



Helmut Schack: Na ovoj slici, vidite da različite djelove zemlje koji su rašireni do horizonta. Pejzaž je sa mnogo više boja. Suprotno drugim dvijema slikama, grupa stabala djelom direktno stoje ispred horizonta (nema brda pozadi).



Vježba

- Vidjećete složene scene (npr. plaža, željeznička stanica).



Vježba

- Vidjećete složene scene (npr. plaža, željeznička stanica).
- Posle toga će se od Vas tražiti da se sjetite šta ste vidjeli na slici i koliko ste sigurni u svoj sud.



Vježba

- Vidjećete složene scene (npr. plaža, željeznička stanica).
- Posle toga će se od Vas tražiti da se sjetite šta ste vidjeli na slici i koliko ste sigurni u svoj sud.

Probajte da se sjetite što je više moguće detalja!





Na plaži

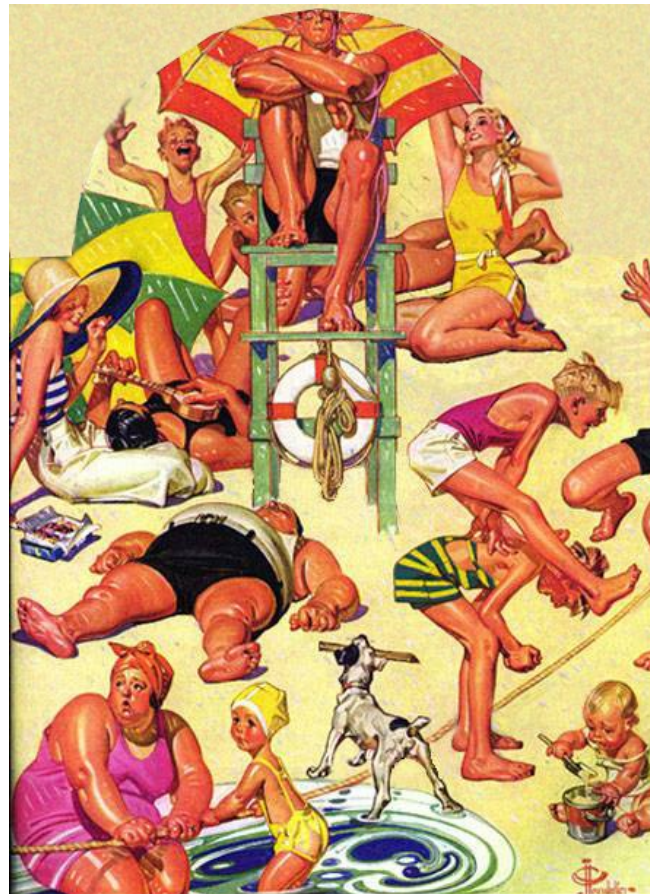
Šta ste vidjeli? Koliko ste sigurni?

- suncobran
- tjelohranitelj
- pas
- lopta
- spasilac
- voda
- šešir
- peškir



Na plaži

- suncobran
- tjelohranitelj
- pas
- lopta
- spasilac
- voda
- šešir
- peškir



= nije prikazano





Stanica

Šta ste vidjeli? Koliko ste sigurni?

- šine
- vagon
- motor od voza
- stanica
- tabla sa rasporedom
- signal za željeznicu
- klupa



Stanica

- šine
- vagon
- motor od voza
- stanica
- tabla sa rasporedom
- signal za željeznicu
- klupa



■ = nije prisutno



Lažna sjećanja

- Nije se sve ono čega se sjećamo zapravo i dogodilo!



Lažna sjećanja

- Nije se sve ono čega se sjećamo zapravo i dogodilo!
- Naš mozak premješta i dodaje informacije koje nedostaju sličnim iz naše prošlosti (npr. tipična scena sa plaže sa odmora).
Neki objekti su dodani “logično”(u primjeru: lopta, peškir)!



Lažna sjećanja

- Nije se sve ono čega se sjećamo zapravo i dogodilo!
- Naš mozak premješta i dodaje informacije koje nedostaju sličnim iz naše prošlosti (npr. tipična scena sa plaže sa odmora).
Neki objekti su dodani “logično”(u primjeru: lopta, peškir)!
- Prava sjećanja se često mogu da razlikuju od lažnog sjećanja putem **slikovitosti**: lažna sjećanja su radije “blijeda” i sa manje detalja.



Tipovi grešaka u sjećanju

???



Tipovi grešaka u sjećanju

- Zaboravljanje



Tipovi grešaka u sjećanju

- Zaboravljanje
- Memorijski bjas:
 - normalan memorijski bjas: bolje se pamte pozitivni događaji nego negativni
 - depresivni memorijski bjas: bolje se pamte negativni događaji nego pozitivni



Tipovi grešaka u sjećanju

- Zaboravljanje
- Memorijski bjas:
 - normalan memorijski bjas: bolje se pamte pozitivni događaji nego negativni
 - depresivni memorijski bjas: bolje se pamte negativni događaji nego pozitivni
- Iluzije/lažna sjećanja: sjećanje za događaje koji se nijesu dogodili!



Pogrešna sjećanja



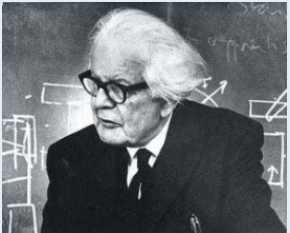
Neki očevidci bombardovanja u Drezdenu (Njemačka) sjećaju se da su posle bombardovanja niskoleteći avioni jurili ljude koji su bježali. Istoričari većinom u ovo sumnjaju (npr. Prašina i širenje vatre bi onemogućili ovakvo dešavanje).



Pogrešna sjećanja



Neki očevidci bombardovanja u Drezdenu (Njemačka) sjećaju se da su posle bombardovanja niskoleteći avioni jurili ljude koji su bježali. Istoričari većinom u ovo sumnjaju (npr. Prašina i širenje vatre bi onemogućili ovakvo dešavanje).



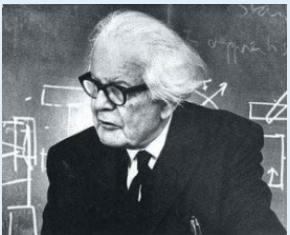
Poznati psiholog Jean Piaget se sjećao da je bio kidnapovan kao dvogodišnjak, što je ispostavilo se, bila priča njegove bake koja ju je izmislila kad je on bio mali.



Pogrešna sjećanja



Neki očevidci bombardovanja u Drezdenu (Njemačka) sjećaju se da su posle bombardovanja niskoleteći avioni jurili ljude koji su bježali. Istoričari većinom u ovo sumnjaju (npr. Prašina i širenje vatre bi onemogućili ovakvo dešavanje).



Poznati psiholog Jean Piaget se sjećao da je bio kidnapovan kao dvogodišnjak, što je ispostavilo se, bila priča njegove bake koja ju je izmislila kad je on bio mali.



U jednom eksperimentu, učesnicima je pokazan oglas za Disney World, na kojem je bio prikazan Duško Dugouško. 30% učesnika se sjećalo susreta sa zecom kad su posjetili Disney World kao djeca, iako Duško Dugouško je Warner Brothers a ne Disney lik.



Zašto mi ovo radimo?

- Studije pokazuju da mnogi ljudi koji imaju psihozu (ali ne svi!) su više sigurni u pogrešna sjećanja nego ljudi koji nemaju psihozu.



Zašto mi ovo radimo?

- Studije pokazuju da mnogi ljudi koji imaju psihozu (ali ne svi!) su više sigurni u pogrešna sjećanja nego ljudi koji nemaju psihozu.
- U isto vrijeme sigurnost za pravo sjećanje (npr. stvari koje su se stvarno desile) je smanjena u psihozi.



Zašto mi ovo radimo?

- Studije pokazuju da mnogi ljudi koji imaju psihozu (ali ne svi!) su više sigurni u pogrešna sjećanja nego ljudi koji nemaju psihozu.
- U isto vrijeme sigurnost za pravo sjećanje (npr. stvari koje su se stvarno desile) je smanjena u psihozi.
- Ovo može voditi teškoćama u razlikovanju pravog od pogrešnih sjećanja i može onemogućiti zdrav, realističan pogled na okolinu.



Kako greške u sjećanju favorizuju loše interpretacije tokom psihoze – primjeri

Događaj	Lažno sjećanje	Situacija koja se dogodila
Svađa sa majkom.	Sjećanje da je rekla “ti više nisi moja ćerka.”	Majka je stvarno rekla: “Nisam znala da si takva.” – vremenom si zaboravila tačne riječi.
Grupna terapijska zajednica.	Nikome nije stalo do mojih problema.	Ipak, drugi učesnici pokušavaju da te ohrabre u toj situaciji, što si posle zaboravio/la.

Da li bi neko podijelio kratko licno iskustvo?



Zadatak 2

- Opet ćete vidjeti složenu scenu.



Zadatak 2

- Opet ćete vidjeti složenu scenu.
- Pokušajte da otkrijete šta je izostavljeno (detalji koji nedostaju su kasnije prikazani plavom bojom)





Kiosk

Šta ste vidjeli? Koliko ste sigurni?

- znak za kiosk
- kobasica
- kanta sa smećem
- klupa
- zastave
- oznake za cijene
- boce
- prodavač



Kiosk

- znak za kiosk
- kobasica
- kanta sa smećem
- klupa
- zastave
- oznake za cijene
- boce
- prodavač



■ = nije prisutno





Bašta

Šta nije bilo prisutno? Koliko ste sigurni?

- kanta za zalivanje
- suncokreti
- bašta sa cvijećem
- drvo
- lopata
- prskalica
- crijevo



Bašta

- kanta za zalivanje
- suncokreti
- bašta sa cvijećem
- drvo
- lopata
- prskalica
- crijevo



■ = nije prisutno



opcionarno: Video Klip

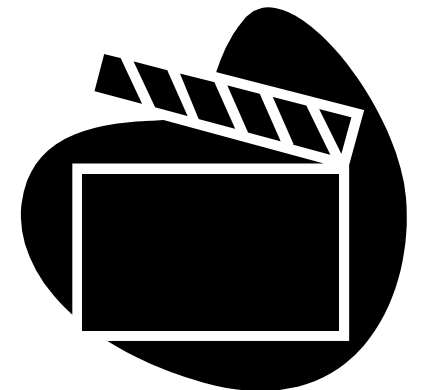
opcionarno: Video klip prezenatacije vezane za današnje teme su dostupne na sledećem sajtu:

http://www.uke.de/mct_videos

Posle video klipa možete prodiskutovati kako je sadržaj povezan sa današnjom temom.

[za trenere:

Neki od video klipova mogu sadržati jezik koji je neadekvatan za pojedine osobe iz publike kao i za neke kulture. Molimo prije prikazivanja pažljivo pogledajte video zapise u svrhu skrininga.]







Ideje u grupi

Šta obično vidite u tipičnoj učionici?

...

...

...

...



Učionica

Šta ste vidjeli na slici? Koliko ste sigurni?

- ranac
- učitelj
- mapa
- knjige
- klupe
- učiteljeva stolica
- tabla
- učiteljeva tašna



Učionica

- ranac
- učitelj
- mapa
- knjige
- klupe
- učiteljeva stolica
- tabla
- učiteljeva tašna



■ = nije prisutno





Ribolovac

Šta nije prikazano? Koliko ste sigurni?

- lula
- čabar
- dugme na šeširu
- “Sport” znak na brodu
- štap za ribolov
- kaput
- voda
- riba

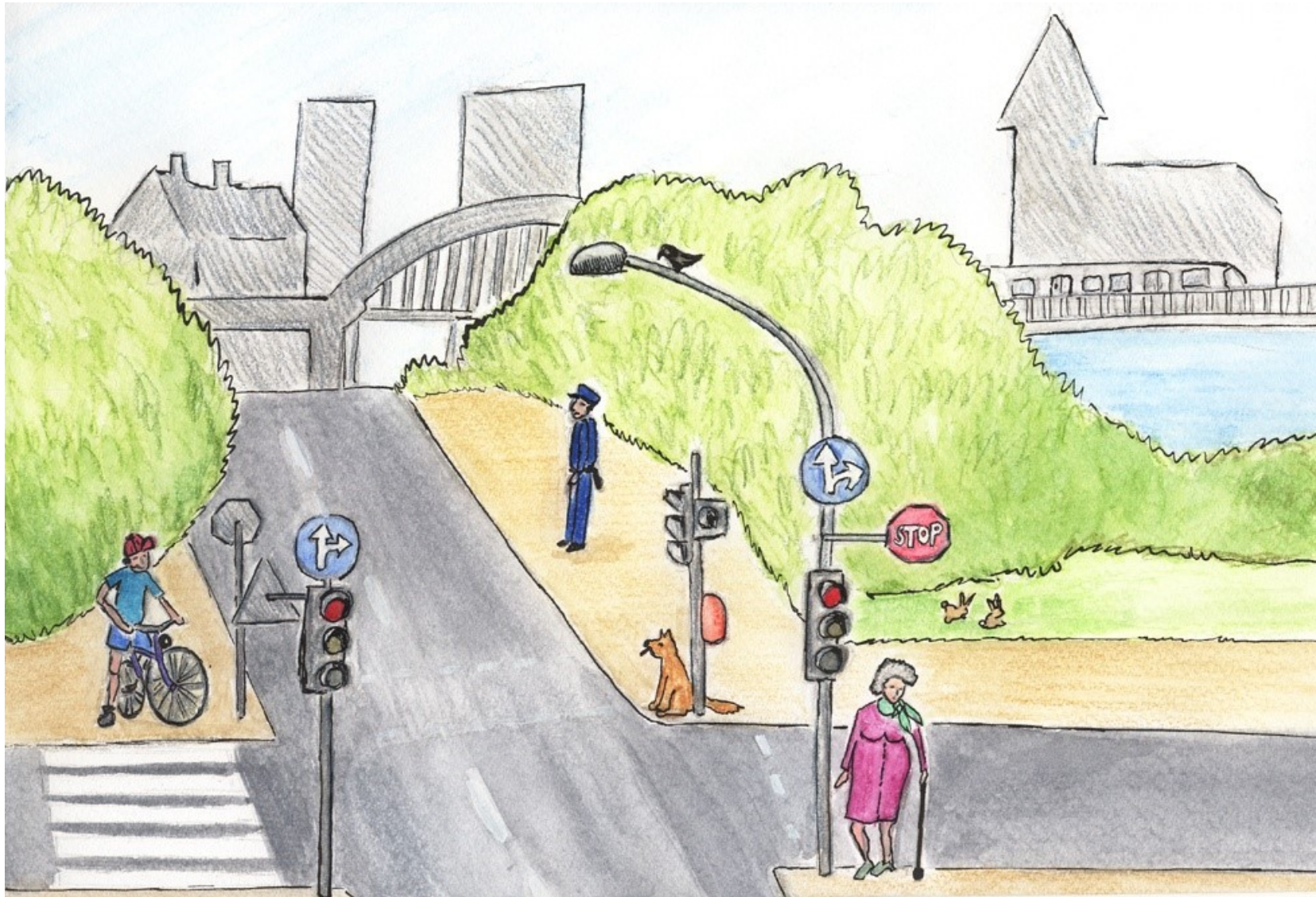


Ribolovac

- lula
- čabar
- dugme na šeširu
- “Sport” znak na brodu
- štap za ribolov
- kaput
- voda
- riba



■ = nije prisutno





Ideje u grupi

Šta obično vidite na raskrsnici?

...

...

...

...



Raskrsnica

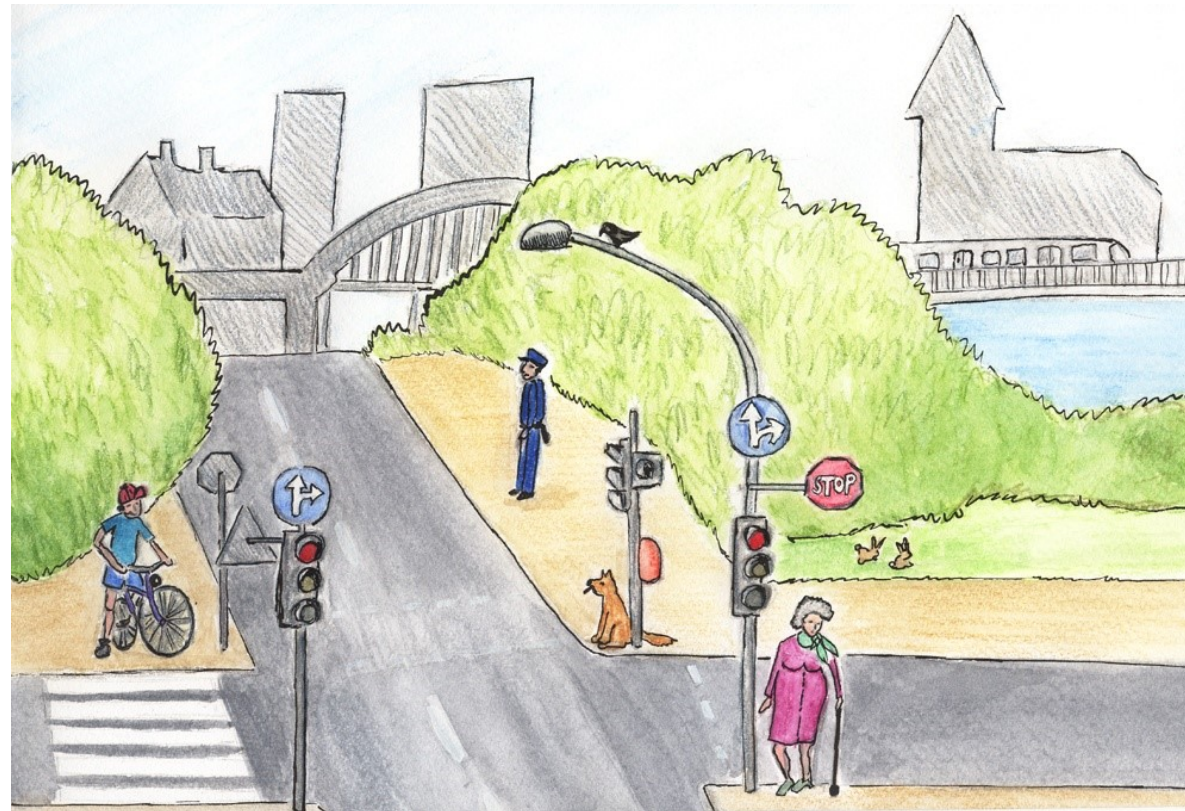
Šta ste vidjeli na slici? Koliko ste sigurni?

- kola
- policajac
- dijete na biciklu
- starica
- zeleno svijetlo na semaforu
- pješački prelaz
- znak stop
- gradska linija horizonta



Raskrsnica

- kola
- policajac
- dijete na biciklu
- starica
- zeleno svijetlo na semaforu
- pješački prelaz
- znak stop
- gradska linija horizonta



■ = nije prisutno





Ideje u grupi

Šta se obično nalazi na igralištu za djecu?

...

...

...

...



Igralište za djecu

Šta ste vidjeli na slici? Koliko ste sigurni?

- kliza
- ringišpil
- zmaj
- skejtbord
- lopta
- drveće
- ljuljaška
- igračke
- dio sa pjeskom



Igralište

- kliza
- ringišpil
- zmaj
- skejtbord
- lopta
- drveće
- ljuljaška
- igračke
- dio sa pjeskom



■ = nije prisutno





Vjenčanje

Šta nije predstavljeno? Koliko ste sigurni?

- prozor na crkvi
- kum
- svadbeni veo
- djevojčica sa cvijećem
- klupe
- vrata



Vjenčanje

- prozor na crkvi
- kum
- svadbeni veo
- djevojčica sa cvijećem
- klupe
- vrata







Fudbal

Šta nije bilo predstavljeno? Koliko ste sigurni?

- tabla sa rezultatom
- go
- linije
- igrač
- fudbalska lopta
- navijači
- oglas
- zastave

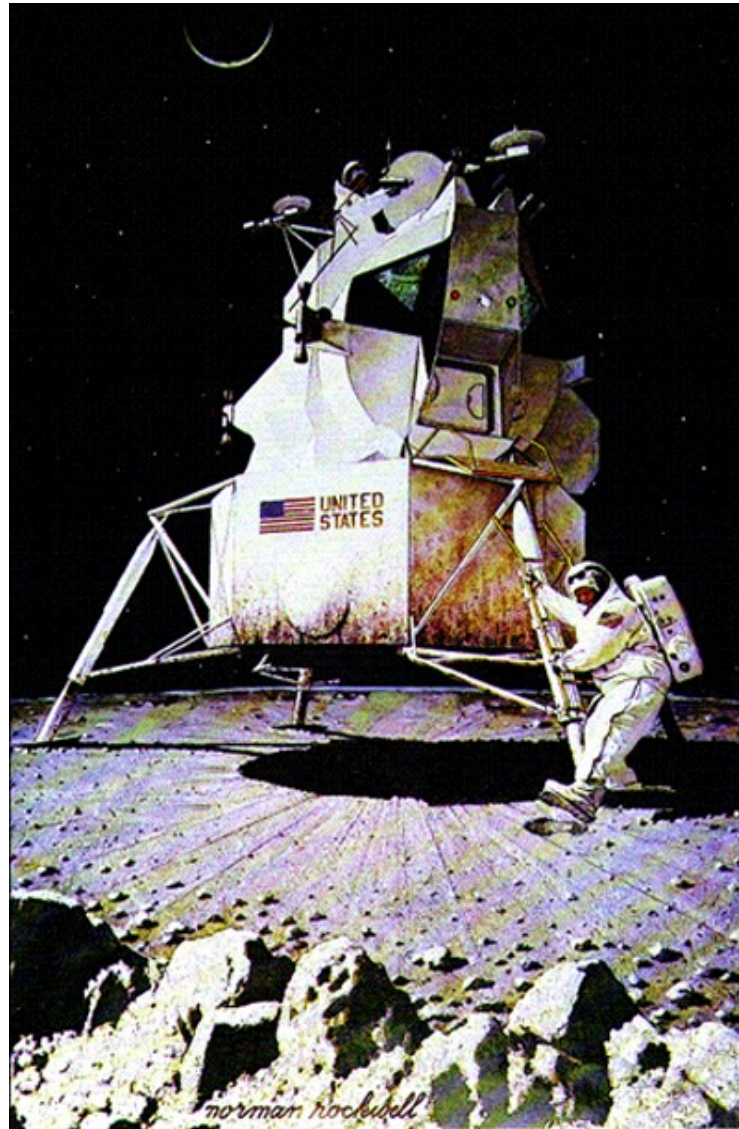


Fudbal

- tabla sa rezultatom
- go
- linije
- igrač
- fudbalska lopta
- navijači
- oglas
- zastave



■ = nije prisutno





Na mjesecu

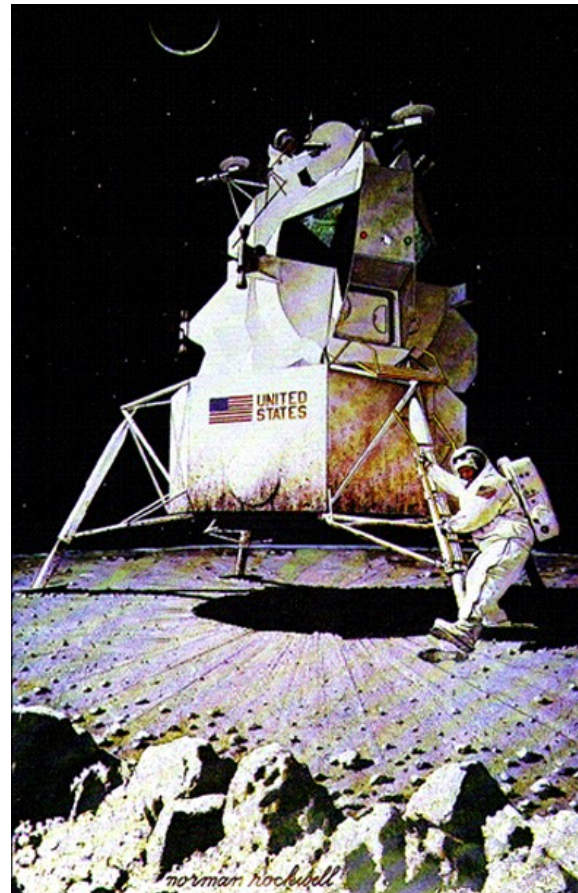
Šta nije predstavljeno? Koliko ste sigurni?

- postolje za raketu
- tenk sa kiseonikom
- kaciga
- krateri na mjesecu
- raketni vrh
- srp planete u pozadini



Na mjesecu

- postolje za raketu
- tenk sa kiseonikom
- kaciga
- krateri na mjesecu
- raketni vrh
- srp planete u pozadini







Spašavanje

Šta nije predstavljeno? Koliko ste sigurni?

- helikopter
- gumeni čamac
- ronilac
- spašeni brod
- voda
- nosila
- spasilac
- pilot



Spašavanje

- helikopter
- gumeni čamac
- ronilac
- spašeni brod
- voda
- nosila
- spasilac
- pilot



■ = nije prisutno





Ideje u grupi

Šta obično vidite na mjestu građenja?

...

...

...

...



Radovi na putu

Šta ste vidjeli na slici? Koliko ste sigurni?

- cijevi
- kolica
- barijera
- radnik na iskopavanju
- bušilica betona
- lopata
- znak stop



Rad na putu

- cijevi
- kolica
- barijera
- radnik na iskopavanju
- bušilica betona
- lopata
- znak stop



■ = nije prisutno



Prenos u svakodnevni život

Ciljevi Učenja:

- Naša sjećanja nas mogu zavarati!
Posebno za bitne događaje (svađa, svjedočenje na sudu itd.), imajte na umu:
Ako se ne možete sjetiti živih detalja oko nekog događaja:
 - Ne budite tako sigurni da je vaše sjećanje istinito.



Prenos u svakodnevni život

Ciljevi Učenja:

- Naša sjećanja nas mogu zavarati!

Posebno za bitne događaje (svađa, svjedočenje na sudu itd.), imajte na umu:
Ako se ne možete sjetiti živih detalja oko nekog događaja:

- Ne budite tako sigurni da je vaše sjećanje istinito.
- Tražite dodatne informacije (npr. svjedok).



Prenos u svakodnevni život

Ciljevi Učenja:

- Naša sjećanja nas mogu zavarati!

Posebno za bitne događaje (svađa, svjedočenje na sudu itd.), imajte na umu:
Ako se ne možete sjetiti živih detalja oko nekog događaja:

- Ne budite tako sigurni da je vaše sjećanje istinito.
- Tražite dodatne informacije (npr. svjedok).

Primjer: Posvađali ste se sa nekim i *maglovito* se sjećate da vam je on/ona uputila uvrede. Uzmite u obzir da vas je možda vaše sjećanje zavaralo ili da se vaše sjećanje izmjenilo. Takođe, pitajte ljude koji su bili prisutni u toj situaciji.



Kako je ovo povezano sa psihozom?

Tokom psihoze ljudi su skloni da se sjećaju stvari koje se uopšte nijesu desile ili su se desile ali drugačije.



Kako je ovo povezano sa psihozom?

Tokom psihoze ljudi su skloni da se sjećaju stvari koje se uopšte nijesu desile ili su se desile ali drugačije.

Primjer: Filip je ubjeđen da mu je neko ukrao biciklo.

Prošlost: Biciklo nije ispred njegovih vrata kao obično a on je 100% siguran da ga je tamo ostavio prošle noći. Onda je vidio njegovo zaključano biciklo ispred vrata supermarketa, i imao namjeru da zove policiju jer je sumnjao da je kradljivac u supermarketu. Za njega, incident je samo još jedan pokazatelj za zavjeru jer mu je ukraden novčanik prije 3 nedelje.

Ali: U telefonskoj govornici, Filip stavlja ruku u džep i otkriva ključeve od bicikla. Odjednom se sjetio da je sam ostavio biciklo ispred supermarketa.



Kako je ovo povezano sa psihozom?

Tokom psihoze ljudi su skloni da se sjećaju stvari koje se uopšte nijesu desile ili su se desile ali drugačije.

Primjer: Filip je ubjeđen da mu je neko ukrao biciklo.

Prošlost: Biciklo nije ispred njegovih vrata kao obično a on je 100% siguran da ga je tamo ostavio prošle noći. Onda je vidio njegovo zaključano biciklo ispred vrata supermarketa, i imao namjeru da zove policiju jer je sumnjao da je kradljivac u supermarketu. Za njega, incident je samo još jedan pokazatelj za zavjeru jer mu je ukraden novčanik prije 3 nedelje.

Ali: U telefonskoj govornici, Filip stavlja ruku u džep i otkriva ključeve od bicikla. Odjednom se sjetio da je sam ostavio biciklo ispred supermarketa.

Pogrešna sjećanja se češće javljaju kad je nekoga strah ili je pod velikim pritiskom. Prije donošenja zaključaka: Razmislite pažljivo da li su vaše pretpostavke objektivne i dobro zasnovane! Takođe uzmite u obzir: U poređenju sa stvarnim sjećanjima, pogrešna sjećanja su često maglovita!



Hvala Vam na pažnji!

za trenere:

Podijelite radne listove. Predstavite našu aplikaciju COGITO (preuzmite besplatno).



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