



Trening metacognitiv (TMC)

TMC 5 A – Memoria

© Moritz & Drechsel (2|23)

www.uke.de/mct

Folosirea ilustrațiilor a fost aprobată de artiștii sau de proprietarii drepturilor pentru ilustrațiile respective. Detalii privitoare la artiști sau titluri se găsesc la sfârșitul prezentării.



Memoria

- Capacitatea noastră de memorare este limitată.



Memoria

- Capacitatea noastră de memorare este limitată.
Exemplu: dintr-o poveste pe care am auzit-o în urmă cu o jumătate de oră, nu putem să ne amintim activ decât aproximativ 40 % din detalii sau informații.



Memoria

- Capacitatea noastră de memorare este limitată.
Exemplu: dintr-o poveste pe care am auzit-o în urmă cu o jumătate de oră, nu putem să ne amintim activ decât aproximativ 40 % din detalii sau informații.
- Avantaj: ???
- Dezavantaj: ???



Memoria

- Capacitatea noastră de memorare este limitată.
Exemplu: dintr-o poveste pe care am auzit-o în urmă cu o jumătate de oră, nu putem să ne amintim activ decât aproximativ 40 % din detalii sau informații.
- **Avantaj:** Creierul nostru nu se supraîncarcă cu informații irelevante, însă...
- **Dezavantaj:** ???



Memoria

- Capacitatea noastră de memorare este limitată.
Exemplu: dintr-o poveste pe care am auzit-o în urmă cu o jumătate de oră, nu putem să ne amintim activ decât aproximativ 40 % din detalii sau informații.
- **Avantaj:** Creierul nostru nu se supraîncarcă cu informații irelevante, însă...
- **Dezavantaj:** ... amintiri multe și importante se pierd (întâlniri planificate, amintiri din concedii, ce am învățat în școală ...)



Cum pot să memorez mai bine?

???



Cum pot să memorez mai bine?

- Repetare & prelucrare; A ÎNȚELEGE



Cum pot să memorez mai bine?

- Repetare & prelucrare; A ÎNȚELEGE
- Fapte și noțiuni abstracte → căutați mijloace de ajutor:
 - Continente : 6, toate încep cu “A” cu excepția Europei: Africa, America, Antarctis, Asia, Australia



Cum pot să memorez mai bine?

- Repetare & prelucrare; **A ÎNȚELEGE**
- Fapte și noțiuni abstracte → căutați mijloace de ajutor:
 - Continente : 6, toate încep cu “A” cu excepția Europei: Africa, America, Antarctis, Asia, Australia
- combinați informații noi cu ce cunoașteți



Cum pot să memorez mai bine?

- Repetare & prelucrare; **A ÎNȚELEGE**
- Fapte și noțiuni abstracte → căutați mijloace de ajutor:
 - Continente : 6, toate încep cu “A” cu excepția Europei: Africa, America, Antarctis, Asia, Australia
- combinați informații noi cu ce cunoașteți
- nu învățați prea mult timp



Cum pot să memorez mai bine?

- Repetare & prelucrare; **A ÎNȚELEGE**
- Fapte și noțiuni abstracte → căutați mijloace de ajutor:
 - Continente : 6, toate încep cu “A” cu excepția Europei: Africa, America, Antarctis, Asia, Australia
- combinați informații noi cu ce cunoașteți
- nu învățați prea mult timp
- beți puțin alcool sau renunțați la alcool când învățați



Cum pot să memorez mai bine?

- Repetare & prelucrare; **A ÎNȚELEGE**
- Fapte și noțiuni abstracte → căutați mijloace de ajutor:
 - Continente : 6, toate încep cu “A” cu excepția Europei: Africa, America, Antarctis, Asia, Australia
- combinați informații noi cu ce cunoașteți
- nu învățați prea mult timp
- beți puțin alcool sau renunțați la alcool când învățați
- după aceea culcați-vă imediat...



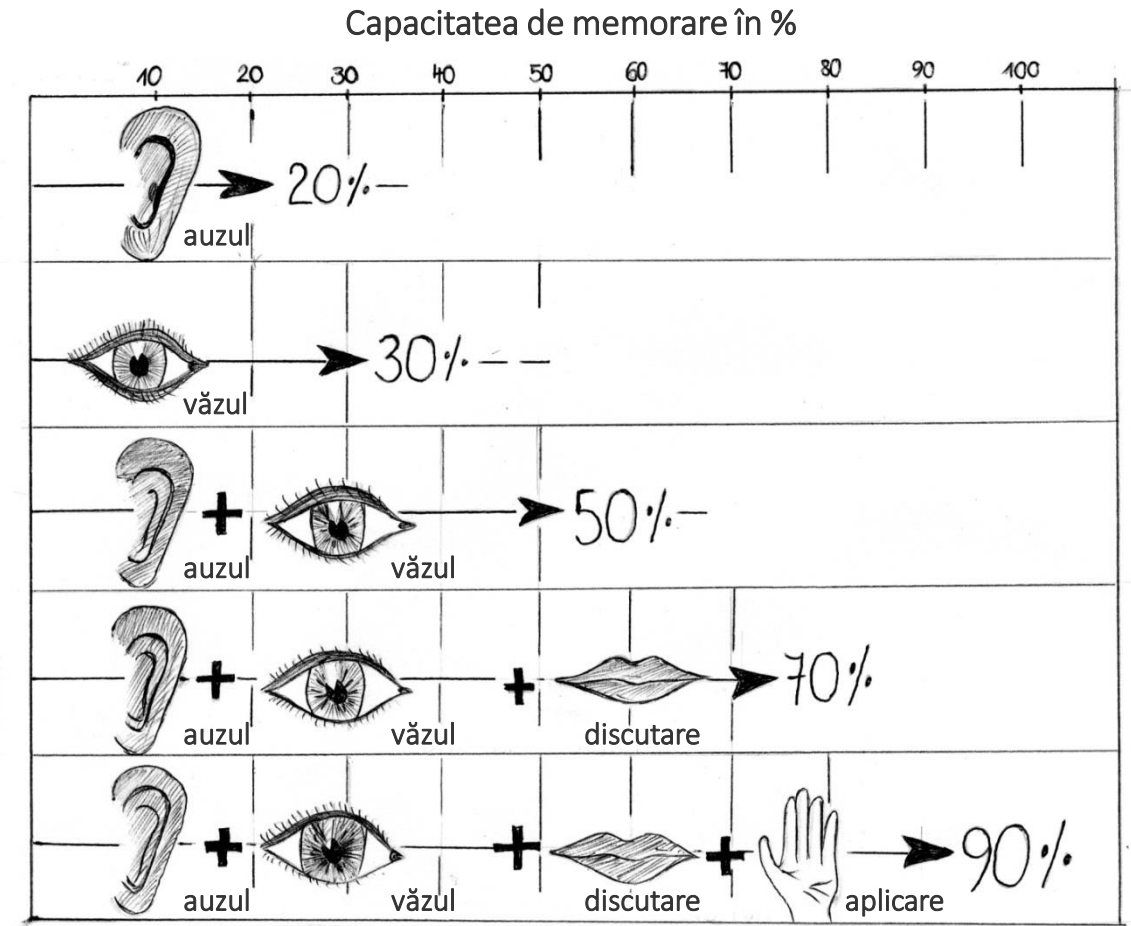
Cum pot să memorez mai bine?

- Repetare & prelucrare; **A ÎNȚELEGE**
- Fapte și noțiuni abstracte → căutați mijloace de ajutor:
 - Continente : 6, toate încep cu “A” cu excepția Europei: Africa, America, Antarctis, Asia, Australia
- combinați informații noi cu ce cunoașteți
- nu învățați prea mult timp
- beți puțin alcool sau renunțați la alcool când învățați
- după aceea culcați-vă imediat...
- includeți cât mai multe simțuri (de exemplu auzul, văzul ...)



Cum pot să memorez mai bine?

Cu cât sunt mai multe simțuri și procese implicate când învățăm, cu atât memorăm mai mult!





Vedem și ne aducem aminte toți în același fel?



Exemplu: 3 artiști pictează același peisaj catalan ...



Observați diferențele cu privire la culori și mărimi! Există detalii care sunt pictate diferit sau care nu sunt pictate?



Andreas Weißgerber



Bernd Hampel



Helmut Schack



Fiecare om percepe altfel! Ca și în cele trei tablouri: același peisaj însă cu accente diferite!



Andreas Weißgerber: dealurile sunt mai netede în comparație cu cele din celelalte tablouri.



Bernd Hampel: peisajul are o culoare mai pământie. Copacul de la marginea drumului din dreapta lipsește (cercul roșu).



Helmut Schack: în acest tablou putem distinge cel mai bine diferitele bucăți de pământ care se întind până la orizont. Culoarea peisajului sunt mai puternice. În comparație cu celelalte tablouri copacii sunt parțial pictați fără dealuri în fond.



Exerciții (1)

- Veți vedea scene complexe (de exemplu atelier, strand).



Exerciții (1)

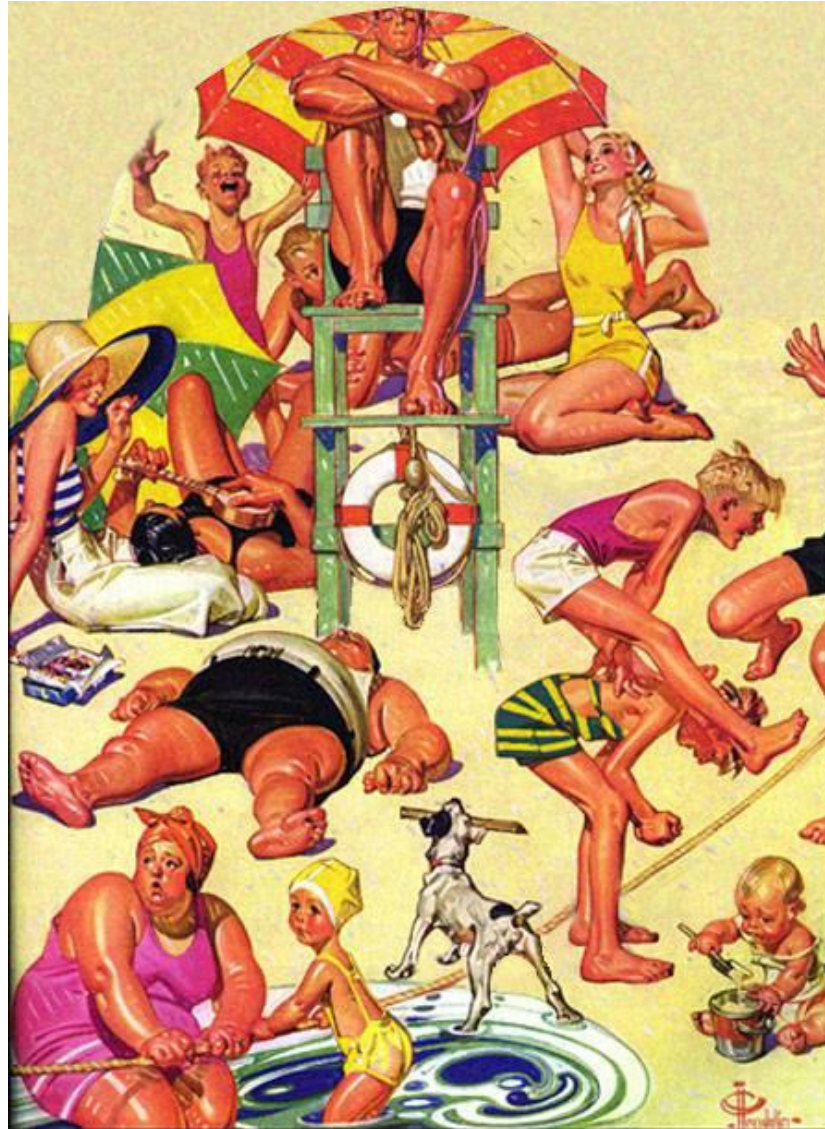
- Veți vedea scene complexe (de exemplu atelier, ștrand).
- După aceea veți fi rugat să vă aduceți aminte ce ați văzut în ilustrație și să spuneți cât de siguri sânteți.



Exerciții (1)

- Veți vedea scene complexe (de exemplu atelier, ștrand).
- După aceea veți fi rugat să vă aduceți aminte ce ați văzut în ilustrație și să spuneți cât de siguri sânteți.

Încercați să vă aduceți aminte de cât mai multe detalii!





La țătrand

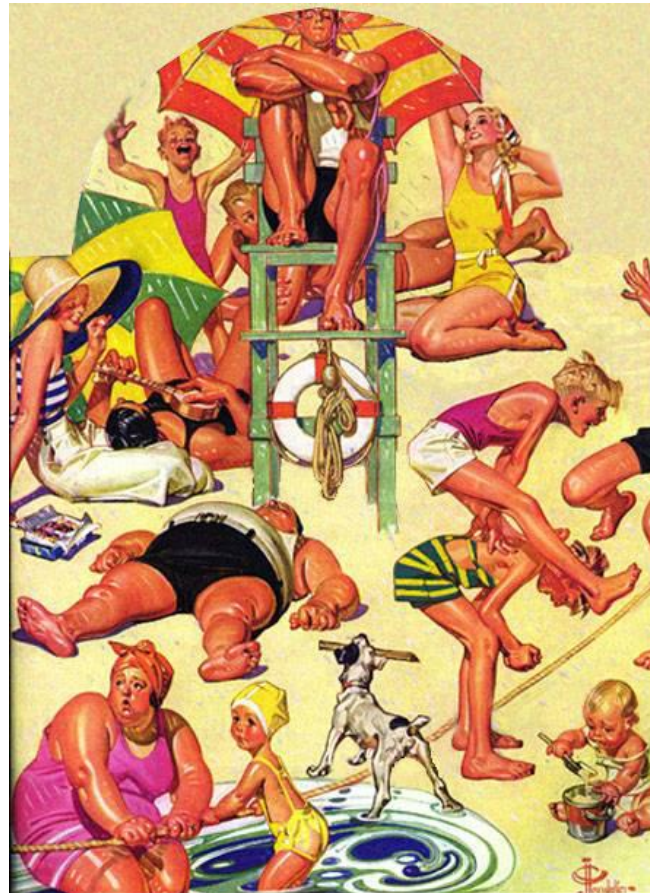
Ce a fost arătat? Căt de siguri sânteti?

- Umbrelă de soare
- Salvator
- Căine
- Minge
- Colac de salvare
- Apă
- Pălărie de soare
- Prosop de plajă



La țătrand

- Umbrelă de soare
- Salvator
- Câine
- Minge
- Colac de salvare
- Apă
- Pălărie de soare
- Prosop de plajă



■ = nu sunt prezentate





Gară

Ce a fost arătat? Cât de siguri sânteți?

- Șine
- Vagoane
- Locomotivă
- Stație de gară
- Mersul trenurilor
- Semnal de oprire
- Bancă



Gară

- Şine
- Vagoane
- Locomotivă
- Stație de gară
- Mersul trenurilor
- Semnal de oprire
- Bancă



■ = nu sunt prezentate



Amintiri false!

- Nu fiecare detaliu de care ne amintim s-a petrecut cu adevărat!



Amintiri false!

- Nu fiecare detaliu de care ne amintim s-a petrecut cu adevărat!
- Impresii recente sunt combinate și completate cu evenimente asemănătoare de dinainte (scenă tipică de ștrand). Anumite detalii le adăugăm prin “logică” (exemple: prosop de plajă, locomotivă)!



Amintiri false!

- Nu fiecare detaliu de care ne amintim s-a petrecut cu adevărat!
- Impresii recente sunt combinate și completate cu evenimente asemănătoare de dinainte (scenă tipică de ștrand). Anumite detalii le adăugăm prin “logică” (exemple: prosop de plajă, locomotivă)!
- Amintiri reale pot fi distinse de amintiri false prin “vivacitatea” celor reale: amintirile false sunt “palide” și mai puțin detaliate.



Tipuri de greșeli de memorie

- Uităm



Tipuri de greșeli de memorie

- Uităm
- Amintiri deformate:
 - Erori de memorie normale: evenimente pozitive ne rămân mai ușor în memorie decât evenimente negative.
 - Erori de memorie când suntem deprimați: evenimente negative ne rămân mai ușor în memorie decât evenimente pozitive.



Tipuri de greșeli de memorie

- Uităm
- Amintiri deformate:
 - Erori de memorie normale: evenimente pozitive ne rămân mai ușor în memorie decât evenimente negative.
 - Erori de memorie când suntem deprimați: evenimente negative ne rămân mai ușor în memorie decât evenimente pozitive.
- Iluzii/amintiri false: Ne aducem aminte de evenimente care nu s-au petrecut!



Amintiri false!



Se crede că fraza “Beam me up, Scotty” a fost folosită în seria de televiziune “Star Treck”, ceea ce nu s-a întâmplat niciodată.



Amintiri false!



Se crede că fraza “Beam me up, Scotty” a fost folosită în seria de televiziune “Star Treck”, ceea ce nu s-a întâmplat niciodată.



Unii martori ale bombardărilor în Dresden (Germania) își amintesc după bombardări de avioane la înălțime mică care ar fi atacat persoane ce încercau să se refugieze. Istoricii se îndoiesc din ce în ce mai mult despre acest fapt.



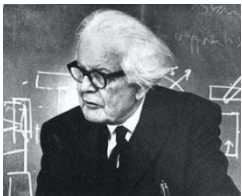
Amintiri false!



Se crede că fraza “Beam me up, Scotty” a fost folosită în seria de televiziune “Star Treck”, ceea ce nu s-a întâmplat niciodată.



Unii martori ale bombardărilor în Dresden (Germania) își amintesc după bombardări de avioane la înălțime mică care ar fi atacat persoane ce încercau să se refugieze. Istoricii se îndoiesc din ce în ce mai mult despre acest fapt.



Jean Piaget, un psiholog renumit, își amintea că a fost răpit la vârsta de doi ani. Această amintire s-a dovedit că era doar o poveste fictivă a guvernantei lui.



Amintiri false!



Se crede că fraza “Beam me up, Scotty” a fost folosită în seria de televiziune “Star Treck”, ceea ce nu s-a întâmplat niciodată.



Unii martori ale bombardărilor în Dresden (Germania) își amintesc după bombardări de avioane la înălțime mică care ar fi atacat persoane ce încercau să se refugieze. Istoricii se îndoiesc din ce în ce mai mult despre acest fapt.



Jean Piaget, un psiholog renumit, își amintea că a fost răpit la vârsta de doi ani. Această amintire s-a dovedit că era doar o poveste fictivă a guvernantei lui.



Într-un experiment au fost arătate probanzilor reclame manipulate cu Bugs Bunny pentru Disney World. 30% din persoanele întrebate, care vizitaseră Disney World și-au amintit că au văzut figura Bugs Bunny (în ciuda faptului că Bugs Bunny aparține de Warner Brothers).



Cu ce scop?

- Studii arată că multe persoane cu psihoză (însă nu toate!) sunt mai siguri cu privire la amintiri false că sunt reale decât persoane fără psihoză.



Cu ce scop?

- Studii arată că multe persoane cu psihoză (însă nu toate!) sunt mai siguri cu privire la amintiri false că sunt reale decât persoane fără psihoză.
- În același timp sunt multe persoane cu psihoză mai puțin siguri cu privire la amintiri reale despre evenimente care *s-au petrecut într-adevăr*.



Cu ce scop?

- Studii arată că multe persoane cu psihoză (însă nu toate!) sunt mai siguri cu privire la amintiri false că sunt reale decât persoane fără psihoză.
- În același timp sunt multe persoane cu psihoză mai puțin siguri cu privire la amintiri reale despre evenimente care *s-au petrecut într-adevăr*.
- Asta înseamnă: diferențierea amintirilor reale de cele false este afectată! Acest fapt poate să împiedice o privire realistă a lumii înconjurătoare.



Cum probleme de memorie favorizează evaluări greșite în psihoză – exemple

Eveniment	Amintire falsă	Situația în realitate
Ceartă cu mama	Mama spusese: “Tu nu mai ești fata mea”	Mama a spus doar: “Eu nu te cunosc așa” – cu timpul nu ne mai amintim exact cuvânt cu cuvânt ce s-a spus
Ședință de terapie în grupă	Nimeni nu-i pasă de problema mea.	Unii participanți au întrebat îngrijorați - fapt care a fost uitat

Poate cineva să ne descrie pe scurt din experiența proprie?



Exerciții

- Veți vedea din nou scene complexe.



Exerciții

- Veți vedea din nou scene complexe.
- Încercați să identificați ce detalii nu au fost prezentate (marcate după aceea în albastru).





Kiosk (chioșc)

Ce a fost arătat? Cât de siguri sânteți?

- Placă cu “Kiosk”
- Cârnat
- Coș de hârtie
- Bancă
- Stegulețe
- Etichete cu prețuri
- Sticle
- Vânzător



Kiosk (chioșc)

- Placă cu “Kiosk”
- Cârnat
- Coș de hârtie
- Bancă
- Stegulețe
- Etichete cu prețuri
- Sticle
- Vânzător



■ = nu sunt prezentate





Grădină

Ce a fost arătat? Cât de siguri sânteți?

- Stropitoare
- Flori de soare
- Strat
- Copac
- Lopată
- Greblă
- Furtun de grădină



Grădină

- Stropitoare
- Flori de soare
- Strat
- Copac
- Lopată
- Greblă
- Furtun de grădină



■ = nu sunt prezentate



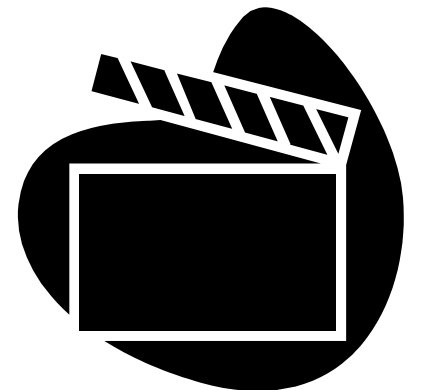
Opțional: videoclip

Opțional: pe pagina următoare se găsesc videoclipuri care se preocupă cu tema actuală:
http://www.uke.de/mct_videos

După ce vedeți videoclipurile puteți să discutați ce legătură au cu tema actuală.

[pentru cei care conduc grupa:

unele videoclipuri au un limbaj care nu este adecvat pentru toate persoanele din culturi diverse. Selectați înainte videoclipurile care se potrivesc.]







Brainstorming

Ce aparține într-o clasă în mod caracteristic?

...

...

...

...



Clasă

Ce ați văzut? Cât de siguri sânteți?

- Ghiozdan
- Învățător
- Harta Europei
- Cărți
- Bănci
- Scaunul învățătorului
- Tablă
- Geanta învățătorului



Clasă

- Ghiozdan
- Învățător
- Harta Europei
- Cărți
- Bănci
- Scaunul învățătorului
- **Tablă**
- Geanta învățătorului



■ = nu sunt prezentate





Pescar

Ce ați văzut? Cât de siguri sânteți?

- Pipă
- Găleată
- Insignă pe pălărie
- Cuvântul “Sport” pe barcă
- Undiță
- Pulover
- Apă
- Pește

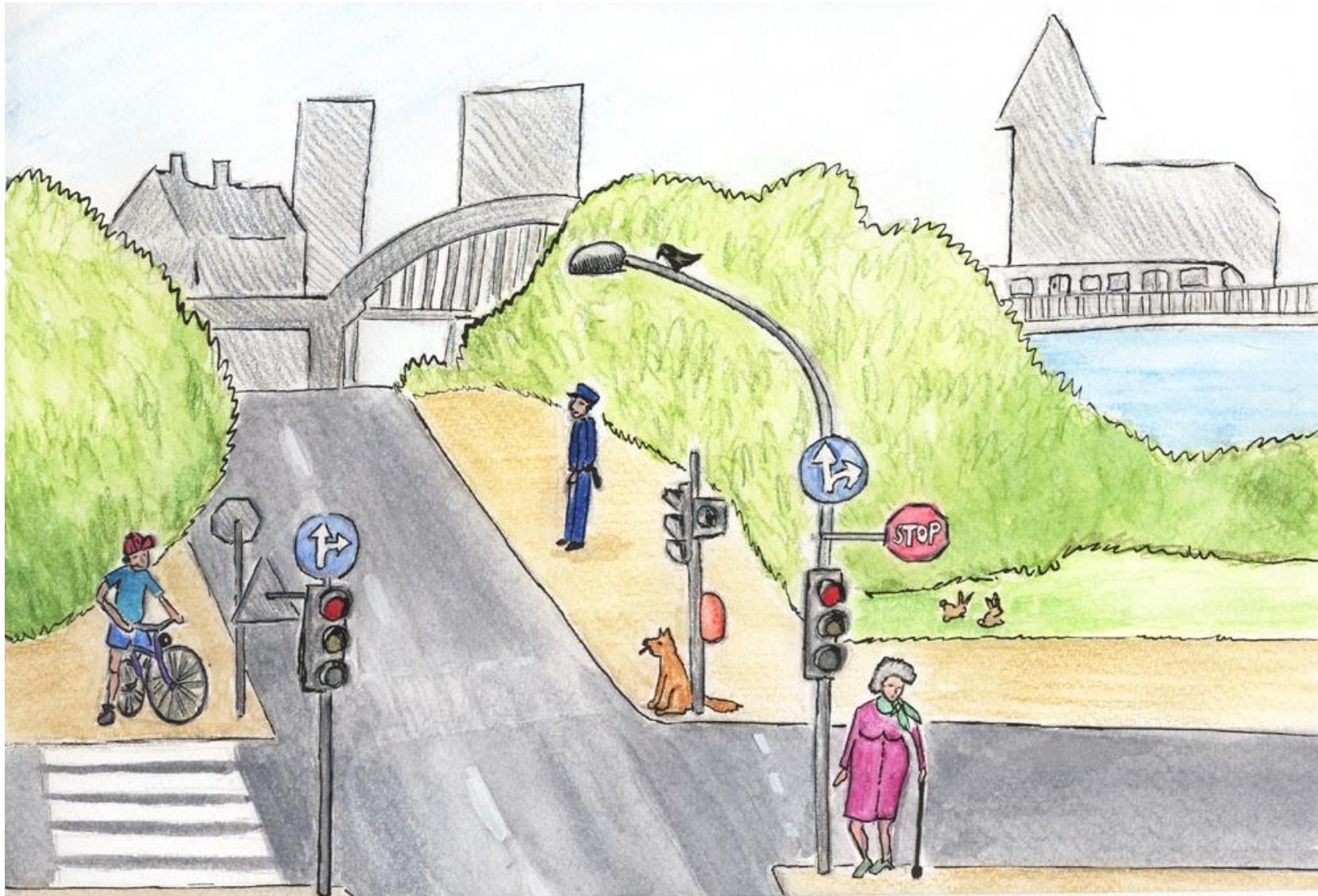


Pescar

- Pipă
- Găleată
- Insignă pe pălărie
- Cuvântul “Sport” pe barcă
- Undiță
- Pulover
- Apă
- Pește



■ = nu sunt prezentate





Brainstorming

Ce se află de obicei la o răscruce de străzi?

...

...

...

...



Răscruce de străzi

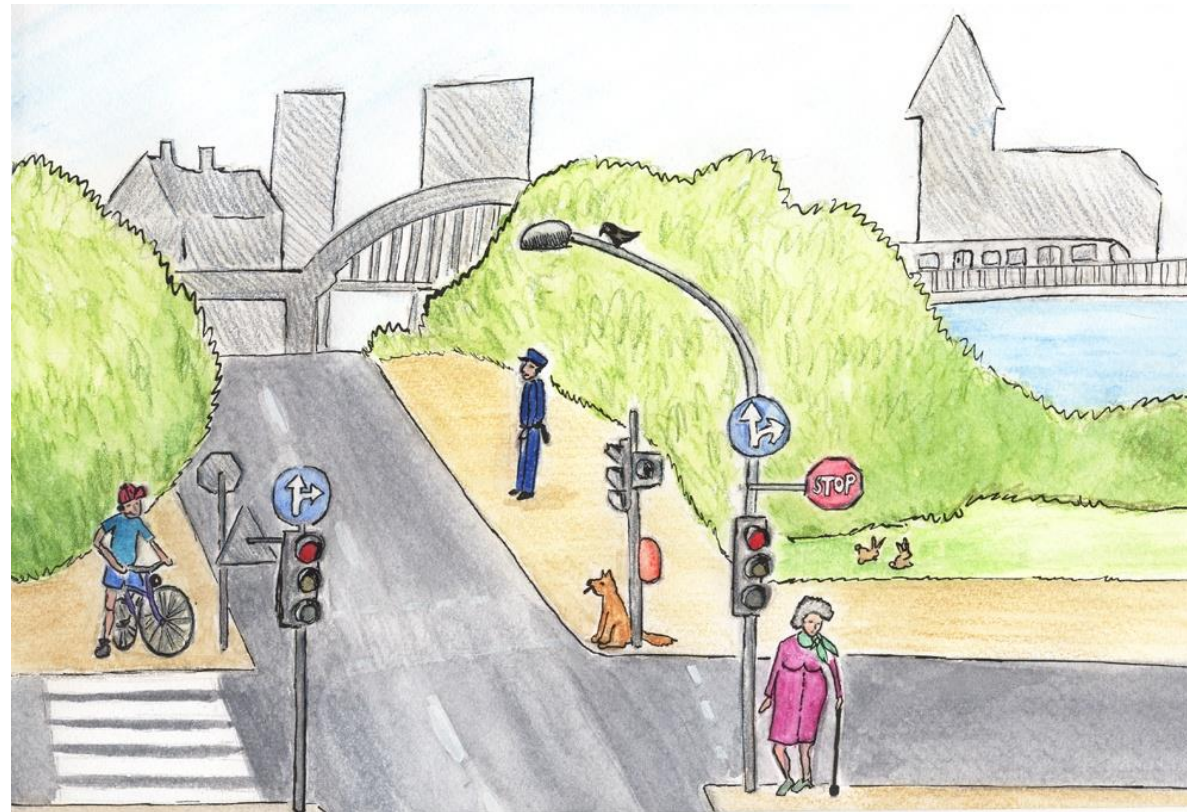
Ce ați văzut? Cât de siguri sânteți?

- Mașini
- Polițist
- Copil pe bicicletă
- Femeie bătrână
- Semafor pe verde
- Zebră
- Semnal de circulație STOP
- Silueta unui oraș



Răscruce de străzi

- Mașini
- Polițist
- Copil pe bicicletă
- Femeie bătrână
- Semafor pe verde
- Zebră
- Semnal de circulație STOP
- Silueta unui oraș







Brainstorming

Ce se află la un loc de joacă în mod caracteristic?

...

...

...

...



Loc de joacă

Ce nu ați văzut? Cât de siguri sânteți?

- Tobogan
- Carusel
- Balaur
- Skateboard
- Mingea
- Copaci
- Leagăn
- Jucării
- Nisip



Loc de joacă

- Tobogan
- Carusel
- Balaur
- Skateboard
- Minge
- Copaci
- Leagăn
- Jucării
- Nisip



■ = nu sunt prezentate





Nuntă

Ce nu ați văzut? Cât de siguri sânteți?

- Ferestre de biserică
- Martor de cununie
- Val de mireasă
- Fetiță cu flori
- Bănci de biserică
- Ușă



Nuntă

- Ferestre de biserică
- Martor de cununie
- Val de mireasă
- Fetiță cu flori
- Bănci de biserică
- Ușă







Fotbal

Ce nu ați văzut? Cât de siguri sânteți?

- Tabelă de scor
- Poartă
- Marcări de teren
- Jucători
- Mingi de fotbal
- Spectatori
- Reclame
- Steaguri

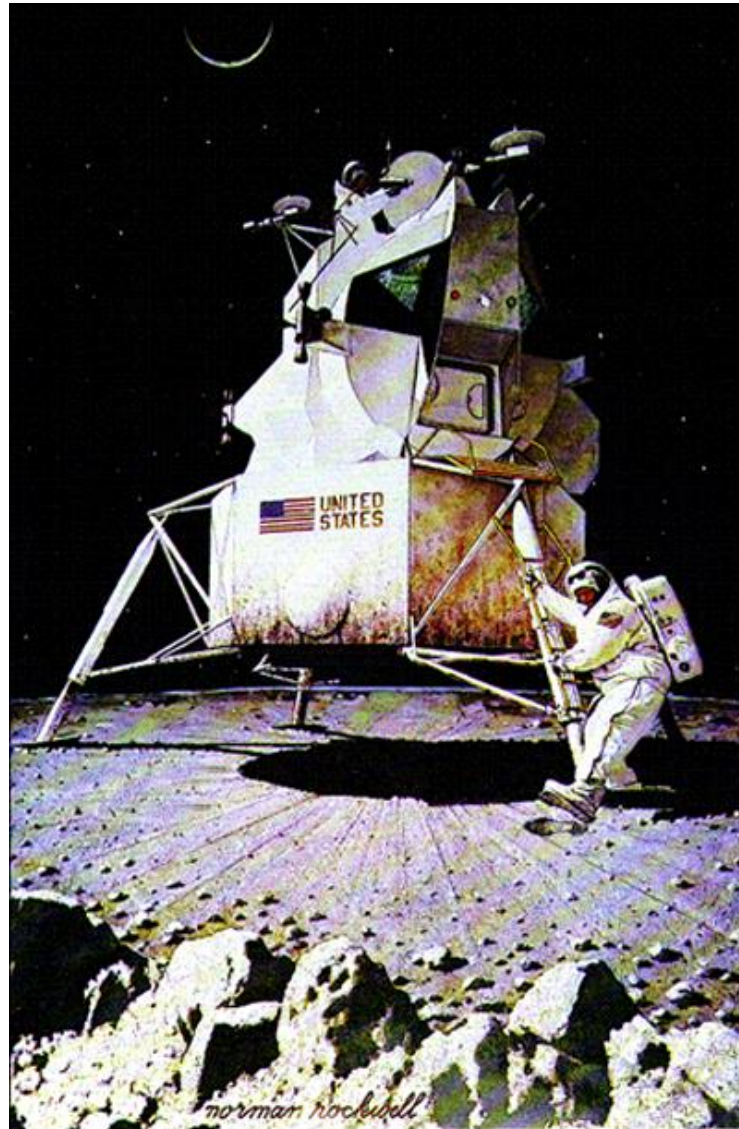


Fotbal

- Tabelă de scor
- Poartă
- Marcări de teren
- Jucători
- Mingi de fotbal
- Spectatori
- Reclame
- Steaguri



= nu sunt prezentate





Aterizare pe lună

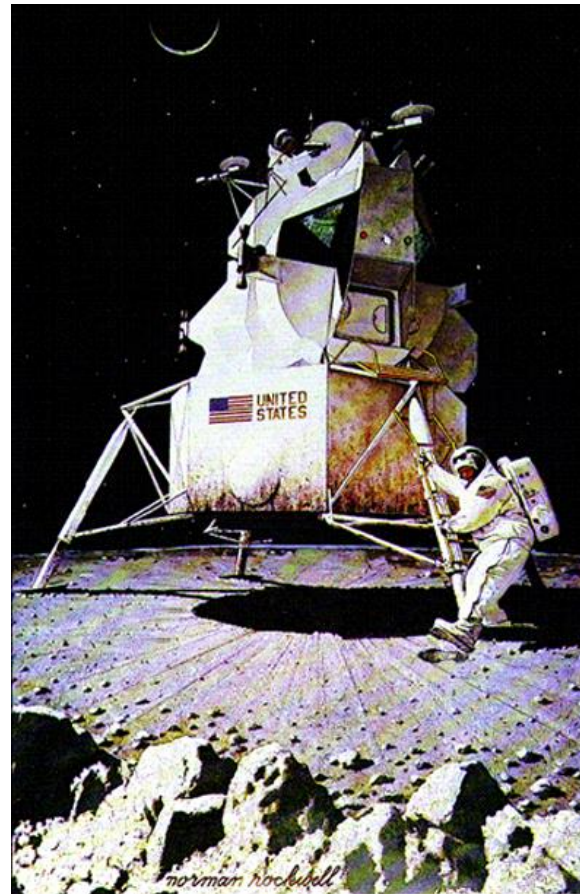
Ce nu ați văzut? Cât de siguri sânteți?

- Suporturi de rachetă
- Butelie de oxigen
- Cască
- Crater pe lună
- Reactor de rachetă
- Planetă în fond



Aterizare pe lună

- Suporturi de rachetă
- Butelie de oxigen
- Cască
- Crater pe lună
- Reactor de rachetă
- Planetă în fond







Salvare

Ce nu ați văzut? Cât de siguri sânteți?

- Elicopter
- Barcă pneumatică
- Scafandru
- Barcă naufragiată
- Apă
- Targă
- Colac de salvare
- Pilot



Salvare

- Elicopter
- Barcă pneumatică
- Scafandru
- Barcă naufragiată
- Apă
- Targă
- Colac de salvare
- Pilot







Brainstorming

Ce aparține pe un șantier în mod caracteristic?

...

...

...

...



Şantier

Ce ați văzut? Cât de siguri sânteți?

- Țevi
- Roabă
- Barieră
- Mașini de şantier
- Ciocan pneumatic
- Lopată
- Semnal de circulație STOP



Şantier

- Țevi
- Roabă
- Barieră
- Maşini de şantier
- Ciocan pneumatic
- Lopată
- Semnal de circulație STOP





Transferul în viața de zi cu zi

Obiective:

- Amintirile noastre pot să ne înșele!

Mai ales referitor la evenimente importante (ceartă, martori la un proces de judecată):
dacă nu vă amintiți vivace (detaliat):

- Luați în considerare posibilitatea că vă înșelați.



Transferul în viața de zi cu zi

Obiective:

- Amintirile noastre pot să ne înșele!

Mai ales referitor la evenimente importante (ceartă, martori la un proces de judecată):
dacă nu vă amintiți vivace (detaliat):

- Luați în considerare posibilitatea că vă înșelați.
- Căutați informații suplimentare (de exemplu întrebați martori sau alte persoane implicate).



Transferul în viața de zi cu zi

Obiective:

- Amintirile noastre pot să ne înșele!

Mai ales referitor la evenimente importante (ceartă, martori la un proces de judecată): dacă nu vă amintiți vivace (detaliat):

- Luați în considerare posibilitatea că vă înșelați.
- Căutați informații suplimentare (de exemplu întrebați martori sau alte persoane implicate).

Exemplu: v-ați certat cu cineva și vă aduceți aminte vag că familia voastră a fost înjurată: Luați în considerare posibilitatea că vă înșeală memoria sau că amintirea voastră este afectată. Întrebați persoanele prezente ce își aduc aminte.



Ce legătură are aceasta cu psihoza?

În psihoză există pericolul de a ne aminti evenimente care de fapt nu au avut loc sau care s-au petrecut altfel de cum ne amintim.



Ce legătură are aceasta cu psihoza?

În psihoză există pericolul de a ne aminti evenimente care de fapt nu au avut loc sau care s-au petrecut altfel de cum ne amintim.

Exemplu: Filip este convins că i s-a furat bicicleta.

De ce: bicicleta nu este în fața ușii, chiar dacă el este sigur 100% că cu o seară înainte a lăsat-o încuiată în fața ușii. El își vede însă bicicleta lângă un magazin. El vrea să cheme poliția pentru că presupune că hoțul se află în magazin. Pentru el acest fapt înseamnă o altă dovadă pentru complotul împotriva lui de când i s-a furat portmoneul în urmă cu trei săptămâni.

Însă: Filip își găsește în cabina telefonică cheia de la bicicletă în buzunarul hainei. În acest moment își aduce aminte că el este cel care și-a lăsat bicicleta lângă un magazin cu o seară înainte.



Ce legătură are aceasta cu psihoza?

În psihoză există pericolul de a ne aminti evenimente care de fapt nu au avut loc sau care s-au petrecut altfel de cum ne amintim.

Exemplu: Filip este convins că i s-a furat bicicleta.

De ce: bicicleta nu este în fața ușii, chiar dacă el este sigur 100% că cu o seară înainte a lăsat-o încuiată în fața ușii. El își vede însă bicicleta lângă un magazin. El vrea să cheme poliția pentru că presupune că hoțul se află în magazin. Pentru el acest fapt înseamnă o altă dovadă pentru complotul împotriva lui de când i s-a furat portmoneul în urmă cu trei săptămâni.

Însă: Filip își găsește în cabina telefonică cheia de la bicicletă în buzunarul hainei. În acest moment își aduce aminte că el este cel care și-a lăsat bicicleta lângă un magazin cu o seară înainte.

Amintiri false se nasc adesea atunci când suntem stresați sau când ne este frică. Înainte de a trage concluzii cu urmări grave: gândiți-vă dacă presupunerile voastre sunt obiective și întemeiate! Luați în considerare: amintirile false sunt de obicei mai confuze și vagi decât cele reale.



Vă mulțumim pentru atenția dumneavoastră!

pentru cei care conduc grupa:

Vă rugăm să distribuiți fișele de lucru. Prezentați aplicația noastră COGITO (se descarcă gratuit)..



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