



Метакогнитивен тренинг (МКТ)

МКТ 5 А – Памет

© Moritz, Woodward & Edreva (1|23)

www.uke.de/mct

Използването на картини и снимков материал е осъществено с любезното съдействие на артистите и собствениците на права – за подробности (артист, име на изображението) виж края на презентацията.



Памет

- Капацитетът на нашата памет е ограничен.



Памет

- Капацитетът на нашата памет е ограничен.
Пример: Не можем да предадем активно около 40% от история, която сме чули преди половин час.



Памет

- Капацитетът на нашата памет е ограничен.
Пример: Не можем да предадем активно около 40% от история, която сме чули преди половин час.
- Предимство: ???
- Недостатък: ???



Памет

- Капацитетът на нашата памет е ограничен.
Пример: Не можем да предадем активно около 40% от история, която сме чули преди половин час.
- **Предимство:** Мозъкът ни не се претоварва с излишни подробности, **но...**
- **Недостатък:** ???



Памет

- Капацитетът на нашата памет е ограничен.
Пример: Не можем да предадем активно около 40% от история, която сме чули преди половин час.
- **Предимство:** Мозъкът ни не се претоварва с излишни подробности, **но...**
- **Недостатък:** ...много важни спомени също се губят (уговорени ангажименти, спомени от почивки, знания от училище...).



Как да запомням по-лесно?

???



Как да запомням по-лесно?

- Повторение и вникване; РАЗБИРАНЕ



Как да запомням по-лесно?

- Повторение и вникване; РАЗБИРАНЕ
- Използване на аналогии и хитринки, особено при абстрактни взаимосвързки, например:
Отвиване с отвертка: ляво - става по-лесно/леко



Как да запомням по-лесно?

- Повторение и вникване; РАЗБИРАНЕ
- Използване на аналогии и хитринки, особено при абстрактни взаимосвързки, например:
Отвиване с отвертка: ляво - става по-лесно/леко
- Свързване на новата информация с това, което вече знаем



Как да запомням по-лесно?

- Повторение и вникване; РАЗБИРАНЕ
- Използване на аналогии и хитринки, особено при абстрактни взаимосвързки, например:
Отвиване с отвертка: ляво - става по-лесно/леко
- Свързване на новата информация с това, което вече знаем
- Време за учене – не твърде дълго



Как да запомням по-лесно?

- Повторение и вникване; РАЗБИРАНЕ
- Използване на аналогии и хитринки, особено при абстрактни взаимосвързки, например:
Отвиване с отвертка: ляво - става по-лесно/леко
- Свързване на новата информация с това, което вече знаем
- Време за учене – не твърде дълго
- Без/малка консумация на алкохол по време на заучаване



Как да запомням по-лесно?

- Повторение и вникване; РАЗБИРАНЕ
- Използване на аналогии и хитринки, особено при абстрактни взаимосвързки, например:
Отвиване с отвертка: ляво - става по-лесно/леко
- Свързване на новата информация с това, което вече знаем
- Време за учене – не твърде дълго
- Без/малка консумация на алкохол по време на заучаване
- Веднага след това - сън...



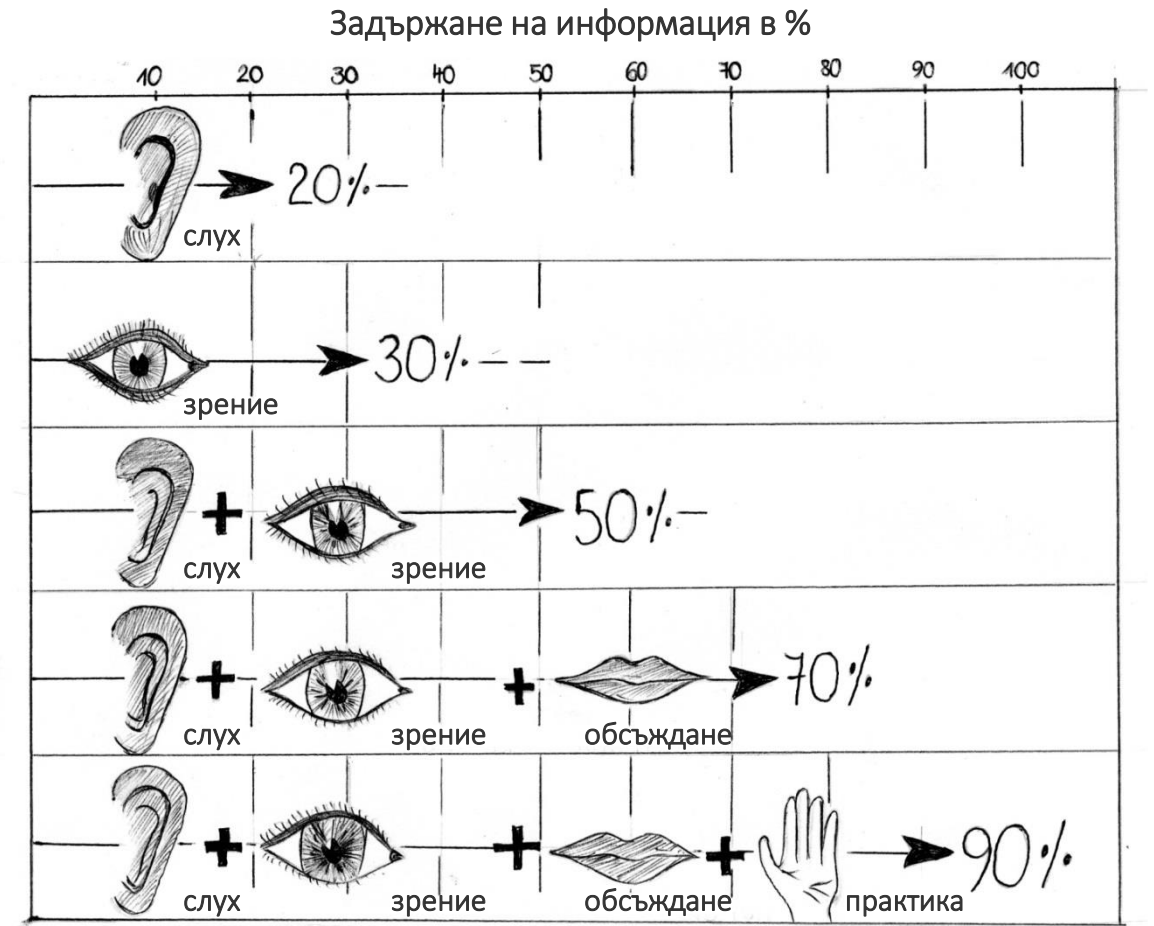
Как да запомням по-лесно?

- Повторение и вникване; **РАЗБИРАНЕ**
- Използване на аналогии и хитринки, особено при абстрактни взаимосвързки, например:
Отвиване с отвертка: ляво - става по-лесно/леко
- Свързване на новата информация с това, което вече знаем
- Време за учене – не твърде дълго
- Без/малка консумация на алкохол по време на заучаване
- Веднага след това - сън...
- Участие на повече сетива (напр. слух, зрение ...)



Как да запомням по-лесно?

Колкото повече сетива участват в учебния процес, толкова по-успешно е запомнянето!





Виждаме и запомняме ли еднакво?



Пример: Трима художници рисуват един и същ пейзаж в Каталуня...



Обърнете внимание на разликите в цветовете и размерите в трите картини! Има ли неща, които художниците са представили различно или са изпуснали?



Андреас Вайсгербер



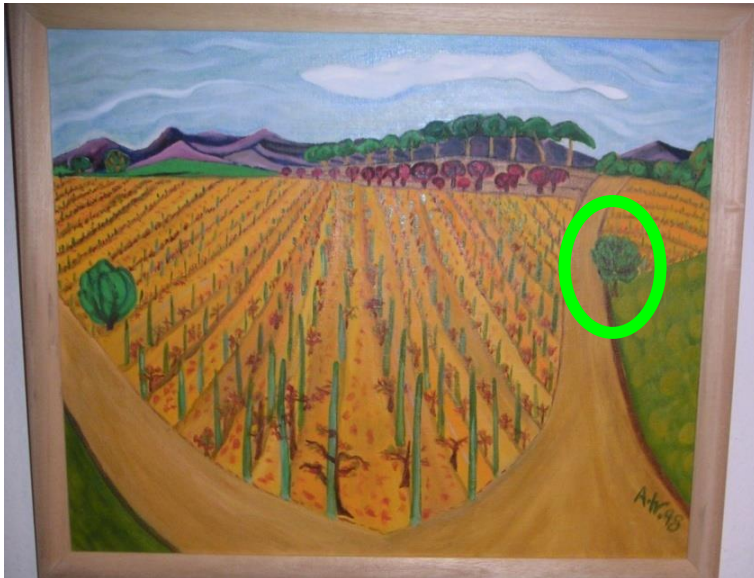
Бернд Хампел



Хелмут Шнак



Всеки човек възприема нещата различно! Както в трите картини: Един и същ пейзаж, но с различни акценти!



Андреас Вайсгербер: Хълмовете са по-равни от тези на другите картини.



Бернд Хампел: При този пейзаж са използвани много по-земни тонове. Крайпътното дърво вдясно съвсем липсва (виж червения кръг).



Хелмут Шнак: Тук най-ясно се виждат различните ниви. Пейзажът изглежда пъстър. За разлика от другите две картини зад дърветата отчасти няма хълм.



Задача

- Ще ви бъдат показани комплексни сцени (напр. плаж, гара).



Задача

- Ще ви бъдат показани комплексни сцени (напр. плаж, гара).
- След което ще Ви попитаме какво сте видели и колко сигурни сте в преценката си.



Задача

- Ще ви бъдат показани комплексни сцени (напр. плаж, гара).
- След което ще Ви попитаме какво сте видели и колко сигурни сте в преценката си.

Старайте се да запомните възможно най-много детайли!





На Плаж

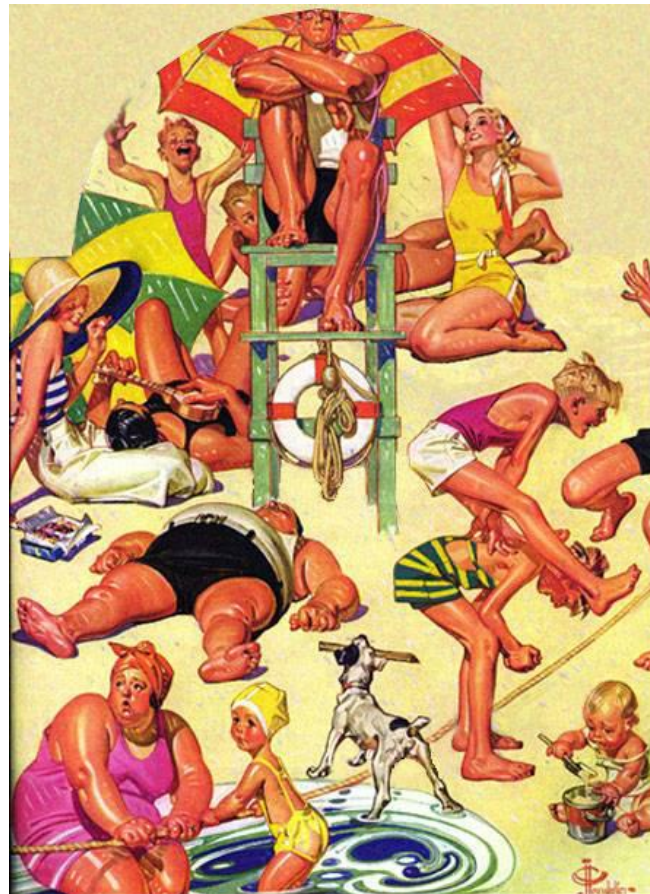
Какво имаше на картинката? Сигурни ли сте?

- Чадър
- Плувец
- Куче
- Топка
- Пояс
- Вода
- Шапка за слънце
- Кърпа



На Плаж

- Чадър
- Плувец
- Куче
- **Топка**
- Пояс
- Вода
- Шапка за слънце
- **Кърпа**



 = не е показано





Гара

Какво имаше на картинката? Сигурни ли сте?

- Релси
- Вагони
- Локомотив
- Постройка
- Разписание
- Светофар
- Пейка



Гара

- Релси
- Вагони
- Локомотив
- Постройка
- Разписание
- Светофар
- Пейка





Лъжливи спомени!

- Не всичко, което си спомняме, се е случило точно така!



Лъжливи спомени!

- Не всичко, което си спомняме, се е случило точно така!
- Мозъкът ни допълва и смесва актуалните впечатления със стари подобни такива (стандартни сцени) съответно добавяме елементи по логика (в примера: хавлия, локомотив)!



Лъжливи спомени!

- Не всичко, което си спомняме, се е случило точно така!
- Мозъкът ни допълва и смесва актуалните впечатления със стари подобни такива (стандартни сцени) съответно добавяме елементи по логика (в примера: хавлия, локомотив)!
- Истинските спомени обикновено са **по-живи**: Фалшивите са някак бледи и липсват детайли.



Видове грешки на паметта

???



Видове грешки на паметта

- Забравяне



Видове грешки на паметта

- Забравяне
- Преиначен спомен:
 - Потискане: особено негативни събития биват забравени
 - при депресивни настроения: предимно хубави случки се забравят



Видове грешки на паметта

- Забравяне
- Преиначен спомен:
 - Потискане: особено негативни събития биват забравени
 - при депресивни настроения: предимно хубави случки се забравят
- **Илюзии/Грешни спомени:** Спомняме си за неща, които въобще не са се случили!



Грешни спомени!



Изречението “Beam me up, Scotty” често е свързвано със сериала Стар Трек, но то никога не се споменава там.



Грешни спомени!



Изречението “Beam me up, Scotty” често е свързвано със сериала Стар Трек, но то никога не се споменава там.



Някои от съвременниците на бомбардировките в Дрезден през Втората световна война си спомнят как самолети са стреляли от ниско по бягащите. Историците подлагат това твърдение все повече под съмнение.



Грешни спомени!



Изречението “Beam me up, Scotty” често е свързвано със сериала Стар Трек, но то никога не се споменава там.



Някои от съвременниците на бомбардировките в Дрезден през Втората световна война си спомнят как самолети са стреляли от ниско по бягащите. Историците подлагат това твърдение все повече под съмнение.



Жан Пиажет си е спомнял как като малък е бил отвлечен. По-късно става ясно, че това е измислена история, която неговата бавачка му е разказвала.



Грешни спомени!



Изречението “Beam me up, Scotty” често е свързвано със сериала Стар Трек, но то никога не се споменава там.



Някои от съвременниците на бомбардировките в Дрезден през Втората световна война си спомнят как самолети са стреляли от ниско по бягащите. Историците подлагат това твърдение все повече под съмнение.



Жан Пиажет си е спомнял как като малък е бил отвлечен. По-късно става ясно, че това е измислена история, която неговата бавачка му е разказвала.



В един експеримент на участниците са показвани променени реклами на Дисни Уърълд, на които се е виждал Бъкс Бъни. След което 30% от запитаните твърдели, че си спомнят да са видели заека при посещение в Дисни Уърълд. (въпреки че той е герой на Уорнър Брадърс).



Защо ни е да знаем всичко това?

- Изследвания показват, че много хора, страдащи от психоза (но не всички!), са убедени от другите, че грешните спомени наистина са се случили.



Защо ни е да знаем всичко това?

- Изследвания показват, че много хора, страдащи от психоза (но не всички!), са убедени от другите, че грешните спомени наистина са се случили.
- В същото време хората с психоза са по-несигурни относно спомените си *за реално случили се събития*.



Защо ни е да знаем всичко това?

- Изследвания показват, че много хора, страдащи от психоза (но не всички!), са убедени от другите, че грешните спомени наистина са се случили.
- В същото време хората с психоза са по-несигурни относно спомените си *за реално случили се събития*.
- Това означава: Способността за различаване на истински и грешни спомени е нарушена! Един реалистичен поглед върху света е възпрепятстван.



Как проблемите с паметта благоприятстват погрешни преценки по време на психоза – Примери

Събитие	Грешен спомен	Реална ситуация
Конфликт с майката	Спомен как майка ѝ твърди: “Ти вече не си ми дъщеря!”	Майката всъщност е казала: “Не те познавам такава” – с времето точните думи в спомена се размиват
Групова терапия	Явно никой не се вълнува от моя проблем	Няколко участника са попитали разтревожено – това бива забравено в последствие

Иска ли някой да сподели накратко подобна случка от собствен опит ?



Задача 2

- Отново ще Ви бъдат показани комплексни картини.



Задача 2

- Отново ще Ви бъдат показани комплексни картини.
- Помислете какво е било изпуснато на картината (тези обекти ще бъдат маркирани в синьо по-късно).





Павильон

Какво беше показано? До колко сте сигурни?

- Табела “Kiosk”
- Наденички
- Кошче
- Пейка
- Знамена
- Цени
- Бутилки
- Продавач



Павильон

- Табела “Kiosk”
- Наденички
- Кошче
- Пейка
- Знамена
- Цени
- Бутилки
- Продавач







Градинска работа

Какво беше показано? До колко сте сигурни?

- Лейка
- Слънчогледи
- Шезлонг
- Дърво
- Лопата
- Вила
- Маркуч



Градинска работа

- Лейка
- Слънчогледи
- Шезлонг
- Дърво
- Лопата
- Вила
- Маркуч





Опционално: Видео

Видеа, обхващащи днешната тема, може да намерите на:

http://www.uke.de/mct_videos

Може да дискутирате до колко видеата пасват на актуалната тема.

[към терапевтите:

Някои части от видеата съдържат елементи, които не са подходящи за всяка ублика/култура. Затова Ви молим за предварителен подбор]







Събиране на идеи

Какво има в една типична класна стая?

...

...

...

...



Класна стая

Какво беше показано? До колко сте сигурни?

- Раница
- Учител
- Карта на Европа
- Книги
- Чинове
- Учителски стол
- Дъска
- Учителска чанта



Класна стая

- Раница
- Учител
- Карта на Европа
- Книги
- Чинове
- Учителски стол
- Дъска
- Учителска чанта







Рибар

Какво беше показано? До колко сте сигурни?

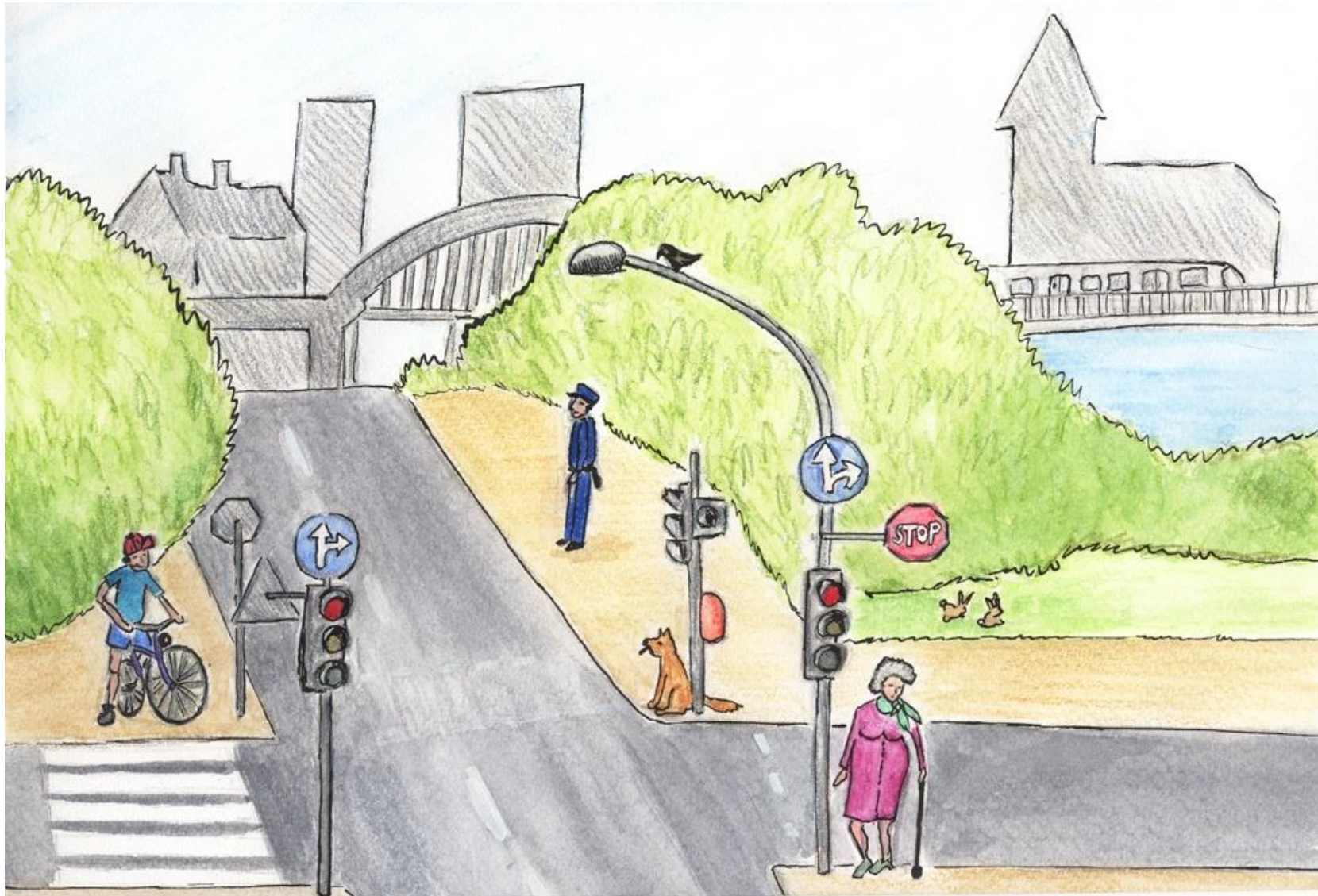
- Лула
- Кофа
- Пера на шапката
- “Sport” надпис на лодката
- Въдица
- Червен пуловер
- Вода
- Риба



Рибар

- Лула
- Кофа
- Пера на шапката
- “Sport” надпис на лодката
- Въдица
- Червен пуловер
- Вода
- Риба







Събиране на идеи

Какво обикновено вижда човек на кръстовище?

...

...

...

...



Кръстовище

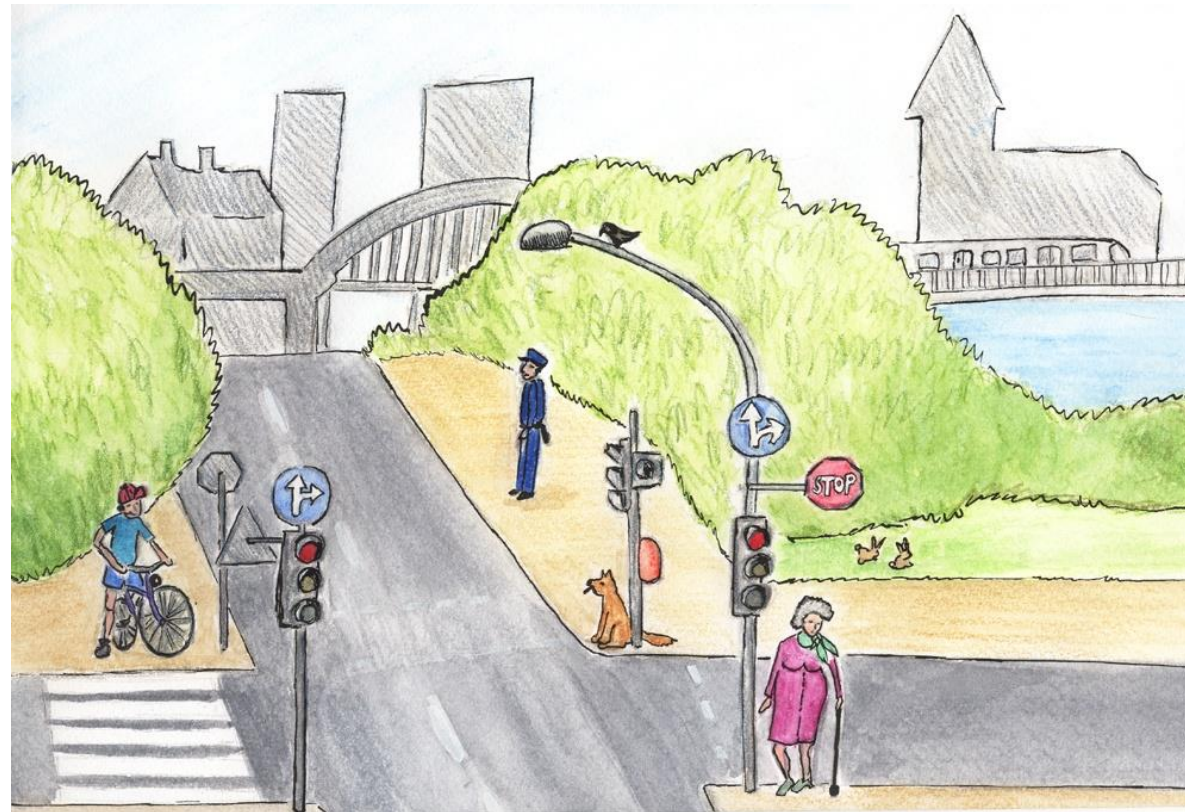
Какво беше показано? До колко сте сигурни?

- Автомобили
- Полицай
- Дете с колело
- Възрастна жена
- Зелен светофар
- Пешеходна пътека
- Знак стоп
- Сгради в далечината



Кръстовище

- Автомобили
- Полицай
- Дете с колело
- Възрастна жена
- Зелен светофар
- Пешеходна пътека
- Знак стоп
- Сгради в далечината







Събиране на идеи

Какво има обикновено на детска площадка?

...

...

...

...



Детска площадка

Какво беше показано? До колко сте сигурни?

- Пързалка
- Въртележка
- Хвърчило
- Скейтборд
- Топка
- Дървета
- Люлка
- Играчки
- Пясъчник



Детска площадка

- Пързалка
- Въртележка
- Хвърчило
- Скейтборд
- **Топка**
- Дървета
- **Люлка**
- Играчки
- Пясъчник







Сватба

Какво беше показано? До колко сте сигурни?

- Прозорец на църквата
- Кум
- Воал на булката
- Шаферка
- Пейки в църквата
- Врата



Сватба

- Прозорец на църквата
- Кум
- Воал на булката
- Шаферка
- Пейки в църквата
- Врата







Футбол

Какво беше показано? До колко сте сигурни?

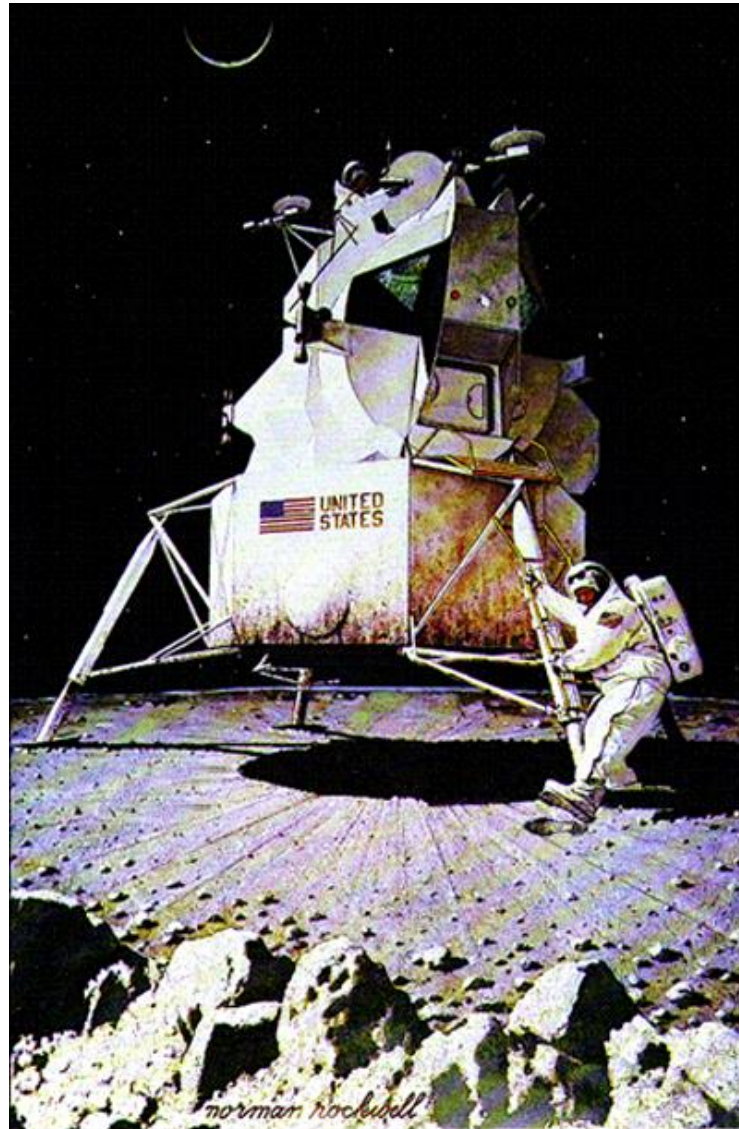
- Табло
- Врата
- Маркировка на терена
- Играчи
- Топка
- Зрители
- Реклами
- Знамена



Футбол

- Табло
- Врата
- Маркировка на терена
- Играчи
- Топка
- Зрители
- Реклами
- Знамена







Кацането на Луната

Какво беше показано? До колко сте сигурни?

- Скеле за ракетата
- Бутилка кислород
- Скафандър
- Кратер на Луната
- Ракетни дюзи
- Силует на планета на заден фон



Кацането на Луната

- Скеле за ракетата
- Бутилка кислород
- Скафандър
- Кратер на Луната
- Ракетни дюзи
- Силует на планета на заден фон







Спасителна мисия

Какво беше показано? До колко сте сигурни?

- Хеликоптер
- Гумена лодка
- Водолаз
- Обърнатата лодка
- Вода
- Носилка
- Пояс
- Пилот



Спасителна мисия

- Хеликоптер
- Гумена лодка
- Водолаз
- Обърната лодка
- Вода
- Носилка
- Пояс
- Пилот







Събиране на идеи

Какво се намира на една строителна площадка?

...

...

...

...



Строеж

Какво беше показано? До колко сте сигурни?

- Тръби
- Количка
- Маркировка
- Багер
- Пневматичен чук
- Лопата
- Знак СТОП



Строеж

- Тръби
- Количка
- Маркировка
- Багер
- Пневматичен чук
- Лопата
- Знак СТОП





Приложение в ежедневието

Учебни цели:

- Спомените могат да ни заблудят!
Особено за важни събития (конфликт, показания etc.) важи:
Ако споменът *не е* жив (т.е. детайлен):
 - Имайте предвид възможността, че може да грешите.



Приложение в ежедневието

Учебни цели:

- Спомените могат да ни заблудят!
Особено за важни събития (конфликт, показания etc.) важи:
Ако споменът *не е* жив (т.е. детайлен):
 - Имайте предвид възможността, че може да грешите.
 - Търсете потвърждение (напр. попитайте участници).



Приложение в ежедневието

Учебни цели:

- Спомените могат да ни заблудят!
Особено за важни събития (конфликт, показания etc.) важи:
Ако споменът *не е* жив (т.е. детайлен):
 - Имайте предвид възможността, че може да грешите.
 - Търсете потвърждение (напр. попитайте участници).
Пример: Скарали сте се с някого и имате беглото чувство, че той/тя е обидил семейството Ви: Не изключвайте възможността паметта да Ви изневерява и споменът Ви да е грешен! Попитайте свидетелите за тяхната версия.



Какво общо има това с психозите?

По време на психоза съществува опасността да си спомняте за ситуации, които въобще не са се случили или които са се разиграли по съвсем различен начин.



Какво общо има това с психозите?

По време на психоза съществува опасността да си спомняте за ситуации, които въобще не са се случили или които са се разиграли по съвсем различен начин.

Пример: Филип е сигурен, че са му откраднали колелото.

Предистория: Колелото му не е паркирано пред вратата, макар че той е на 100% убеден, че го е оставил там предната вечер. Вместо това той вижда колелото пред магазина на ъгъла. Филип е на косъм да извика полиция, защото предполага, че крадецът е в магазина. За него това е поредно доказателство за заговор, насочен срещу него, тъй като преди 3 седмици са му откраднали портмонето.

Но: Докато звъни на полицията, Филип си бърка в джоба и намира ключа от катинара на колелото. В този момент се сеща, че сам е паркирал колелото си там.



Какво общо има това с психозите?

По време на психоза съществува опасността да си спомняте за ситуации, които въобще не са се случили или които са се разиграли по съвсем различен начин.

Пример: Филип е сигурен, че са му откраднали колелото.

Предистория: Колелото му не е паркирано пред вратата, макар че той е на 100% убеден, че го е оставил там предната вечер. Вместо това той вижда колелото пред магазина на ъгъла. Филип е на косъм да извика полиция, защото предполага, че крадецът е в магазина. За него това е поредно доказателство за заговор, насочен срещу него, тъй като преди 3 седмици са му откраднали портмонето.

Но: Докато звъни на полицията, Филип си бърка в джоба и намира ключа от катинара на колелото. В този момент се сеща, че сам е паркирал колелото си там.

Измамните спомени често се получават, когато човек се страхува или е подложен на стрес. Преди да стигнете до крайни заключения: Помислете си до колко обективни и логични са вашите предположения! Имайте предвид: Измамните спомени са по-бледи/неясни от истинските.



Благодарим за вниманието и работата заедно!

към терапевтите:

Моля, раздайте работни листове. Представете нашето приложение COGITO (изтеглете го безплатно).



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.

Изображенията в този модул са използвани с индиректното (Криейтив комън лиценз) или директното съгласие на долу изброените артисти, за което сърдечно им благодарим! Пълният списък имена ще откриете на www.uke.de/mkt. Ако по невнимание сме нарушили авторското право, молим за извинение и разрешение да използваме картината.

Name Photographer/Artist Име Фотограф/Артист	Source/ Източник	Picture Name/ Име на изображението	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = използвано чрез Криейтив Комън лиценз, PP = Използвано с директното съгласие на автора	Description/Описание
Bernd Hampel, Helmut Schack, Andreas Weißgerber	Private/частно	Untitled/без заглавие	PP	Paintings of Spanish landscape/ Картини на каталунски пейзаж
The Rocketeer	flickr	Kirk Talks to Spock about his Fez Addiction	CC	Star trek/ Стар трек
lyricsart	flickr	Dresden bombing	CC	Bombed Dresden/ Разрушения дрезден
Nobik Attila	flickr	Piaget	CC	Piaget/ Пиажет
missha	flickr	bugs bunny	CC	Bugs Bunny/ Бъгс Бъни
Norman Rockwell Edited by/Editiert v. Michael B. Miller	---	---	PP	False memory pictures/Картни грешни спомени
Geobra Brandstätter; Stefan Merz & Frank Burmeister	---	---	PP	Playmobil figures/ Картини на фигурки за игра
Ximena Del Villar Derpsch	Private/частно	---	PP	Drawings/Рисунки: Kiosk/Павильон, Garden/Градина, Fisherman/Рибар, Road Crossing/Кръстовище, Playground/площадка, Football/футбол