

Сесія 9 – Навчання та пам'ять (продовження)

Завдання сесії:

1. Перевірити домашнє завдання;
2. Повторити стратегії кодування;
3. Ознайомитись із візуальними образами;
4. Ознайомитись із заучуванням та потренуватись у його використанні;
5. Ознайомитись зі стратегіями вивчення імен;
6. Ознайомитись зі стратегіями відтворення та потренуватись у їх використанні;
7. Обговорити, як стратегії навчання та пам'яті можуть допомогти у вирішенні довготривалих цілей.

1. Перевірка домашнього завдання:

Оцініть виконання домашнього завдання. Обговоріть досвід реалізації стратегій. Обговоріть труднощі, які виникли.

2. Повторення стратегій кодування, вивчених на Сесії 8.

Ознайомлення з новими стратегіями пам'яті

3. Візуальні образи:

- Відрізняється від візуалізації для зменшення напруги;
- Візуальні образи в контексті стратегій пам'яті – це використання зображень або образів у вашій голові, щоб допомогти вам запам'ятати;
- Найлегше використовувати асоціації «ім'я-обличчя»;
- Добре запам'ятовуються химерні/смішні/незвичайні образи.

Практика візуальних образів:

Скажімо, ви зустріли нового лікаря, його прізвище Коваленко. Лікар має мускулісту, як у коваля, фігуру. Уявляючи його з молотом, у вас буде набагато більше шансів згадати слово «Коваль». Або скажімо, ви маєте нового приятеля з прізвищем Музиченко – уявіть, як він в оперному залі виконує сонату Бетховена.

Використовуючи стратегію асоціації «ім'я–обличчя», виконайте наступне завдання: придумайте як запам'ятати усіх осіб в залі (або 5 людей, яких ви вже знаєте). Як ви це виконали?

4. Заучування:

- Щоб щось запам'ятати, потрібно згадувати це знову і знову;
- Речі, які ми заучуємо: факти, наші імена, наші дні народження, імена наших родичів, назву школи, в якій навчались, домашню адресу, імена наших улюбленців, порядок літер в алфавіті, пісню, яку співають на день народження, як зав'язувати шнурівки на взутті тощо.
- Будь-що можна заучити;
- Завчена інформація дуже стійка до забування;
- Стратегії заучування: **Флеш-картки**, які ви носите з собою та переглядаєте декілька разів упродовж дня. Гарний метод для підготовки перед екзаменом.
- Якщо у вас виникли проблеми, розбийте завдання на менші частини, та заучуйте їх по черзі.

Практичний приклад заучування:

Скажімо, ви повинні запам'ятати етапи нового завдання на роботі. Ви можете написати кожен етап на окремій картці, перетасувати їх та зібрати в правильній послідовності. Не зупиняйтесь після першої спроби, заучування передбачає, що ви будете повторювати матеріал знову і знову, навіть після того, як запам'ятали його.

5. Назвіть стратегії навчання (див. наступну сторінку).

Запам'ятовування імен:

1. **ДО** того, як ви познайомитесь з новими людьми, подумки **ПРИГОТУЙТЕСЬ** до запам'ятовування нових імен за допомогою вивчених стратегій.

КОЛИ зустрічаєте нових людей:

2. **СПОСТЕРІГАЙТЕ ЗА НИМИ:**

- а) Дивіться в очі людині, яку ви зустріли;
- б) Зверніть увагу на фізичні риси; шукайте те, що можна буде зв'язати з їхніми іменами.

3. **ПРИСЛУХАЙТЕСЬ** до того, як звучить ім'я людини, коли вона представляється.

4. **ПЕРЕПИТАЙТЕ** ім'я знову, якщо ви не розчули через шум чи не чули подібного раніше.

«Перепрошую, тут так шумно, ви б не могли повторити своє ім'я знову?»

«Чи могли б ви знову сказати своє ім'я? Я ніколи не чув його раніше»

Таким чином ви знову почуєте ім'я (навіть якщо ви почули його з першого разу!)

5. **УТОЧНІТЬ ВИМОВУ** (якщо заважає шум або ім'я незвичайне для вас).

«Скажіть, будь ласка, чи правильно я вимовляю. Ваше ім'я _____»

6. **УТОЧНІТЬ ПРАВОПИС** (ви можете це зробити за допомогою загальних імен, які часто мають різні варіанти правопису, такі як Ганна/Анна, Наталя/Наталія)

«У мене є знайома, чиє ім'я пишеться як Анна. Як пишеться ваше?»

Візуалізуйте написання у своїй голові; уявіть собі записане ім'я.

7. **ЗАПИТАЙТЕ ПОХОДЖЕННЯ** імені, використовуючи відповідні запитання:

- а) Якої національності це ім'я (*«Звідки походить ім'я Анна?»*)
- б) Про перевагу короткої форми імені над повною (*«Слава це скорочено від Мирослав? Вас краще називати Слава чи Мирослав?»*)
- с) якщо ім'я незвичне для вас, запитайте про історію чи походження імені. (*«Здається, що ім'я «Стефан» було обрано невипадково»*)

8. **ПОВТОРІТЬ ІМ'Я** при першій розмові, або запитавши про ім'я та/або використовуючи ім'я в таких питаннях, як: *«Чим ти заробляєш на життя, Богдан?»*, *«Чи маєш дітей, Василь?»*, та ін.

9. **ПОВТОРИ** ім'я людини, коли прощаєшся. *«Була рада тебе бачити, Артем»*

10. **ВИВЧАЙТЕ** ім'я та **ПЕРЕВІРЯЙТЕ** себе.

11. **ВИКОРИСТОВУЙТЕ АСОЦІАЦІЇ**, щоб знаходити спільні та відмінні риси між новою людиною та людьми, яких ви вже знаєте, що мають однакове ім'я.

12. **ВИКОРИСТОВУЙТЕ УЯВУ**

Катя Рудко має руде волосся.

Лев Вікторович має густе русяве волосся, як грива в лева.

13. **ВИКОРИСТОВУЙТЕ РИМИ (та уяву).**

Іван Петренко любить танцювати фламенко (Уявіть його танцюючим).

Оля Величко має гарне личко. (Уявіть, як вона розглядає себе в дзеркало)

14. **ЗАНОТОВУЙТЕ** імена нових людей (наприклад, в записник, який ви носите з собою).

15. **ПОВТОРНО НАЗВІТЬСЯ** особі, і вона назве своє ім'я вам!

6. Стратегії відтворення:

- Пригадайте модель пам'яті: Кодування → Зберігання → Відтворення;
- Всі розглянуті раніше стратегії допомагатимуть в кодуванні. Наступні стратегії допомагатимуть з відтворенням;
- Проблеми з відтворенням = частина інформації знаходиться десь у вашому мозку, але у вас виникають труднощі з її відтворенням, наприклад, «ім'я крутиться на язичку».
- **Розслабтесь:**
 - Тривога призводить до труднощів, пов'язаних із засвоєнням інформації;
 - Використання стратегій релаксації, які були обговорені під час 2 сесії, допоможе вам покращити пам'ять.
- **Відтворення подій подумки:**
 - Використовується, щоб віднайти втрачений предмет.
 - Подумки відслідкуйте свої кроки та відтворіть події того часу, коли був втрачений предмет
- **Пошук по алфавіту:**
 - Використовується, щоб запам'ятати слово чи ім'я:
 - Згадайте літери алфавіту, починаючи з А, і запитайте себе: «Чи починається це слово з А? Чи починається з Б?» і так далі. Якщо ви пригадали першу букву, спробуйте цей спосіб щоб пригадати наступні літери.
- **Відтворення контексту:**
 - Гарна стратегія, коли ви пригадуєте, де ви були чи що ви робили, коли почули інформацію, яку намагаєтесь пригадати.
 - Наприклад, якщо ви пам'ятаєте, що ви їли в певному ресторані при зустрічі з вашим другом, під час якої він розповідав вам про цікаву книгу, яку ви хочете прочитати – відтворіть контекст. Уявіть собі ресторан, як ви заходите туди і що їсте, таким чином вам буде простіше пригадати подробиці про книгу.
- **Організація:**
 - Корисна стратегія кодування, зберігання та пошуку;
 - Організація вашого навколишнього простору та щоденного розпорядку допоможе вам легше запам'ятовувати речі;
 - «Автоматичні місця» для речей: організуйте речі довкола таким чином, щоб ви завжди знали де їх знайти;
 - Зробіть «автоматичні місця» для:
 - Документів;
 - Ключів;
 - Важливих телефонних номерів;
 - Вашого календаря/планшета/смартфону тощо.

- Дотримуйтесь структурованого розкладу: визначте свій розпорядок дня та визначте задачі, які ви хочете виконати, але часто забуваєте або не можете вмотивувати себе зробити їх (наприклад, випити ліки чи виконати фізичні вправи тощо).

8. Обговоріть, як стратегії навчання та пам'яті можуть допомогти у вирішенні довготривалих цілей

Пригадайте життєві цілі, які ви зазначили під час першої сесії. Як засвоєні стратегії навчання та пам'яті з Сесій 8 та 9 допоможуть вам досягти поставлених цілей?

ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

Інструкція: Домашні завдання розроблені для того, щоб заохотити учасників занять до тренування навичок, які вони наразі вивчають на занятті з когнітивного тренінгу. Тренери щотижня даватимуть конкретне завдання, яке буде написано на такому бланку. Через тиждень тренери перевірять домашнє завдання.

Клієнт: _____ Дата призначення: _____

Завдання:

Використайте стратегію заучування, щоб запам'ятати наступний список лауреатів премії «Оскар» за найкращу картину 1995-1999 років:

1995: Хоробре серце

1996: Англійський пацієнт

1997: Титанік

1998: Кохання Шекспіра 1999: Американська краса

Перегляньте сторінку зі стратегіями пам'яті та сплануйте, як ви будете запам'ятовувати вищенаведених лауреатів премії. Вам потрібно буде запам'ятати як титули, так і рік, коли кожен фільм виграв. Ви можете використовувати різні стратегії, але ідея полягає в тому, що заучити їх – продовжуйте повторювати та перевіряти себе, навіть після того, як запам'ятали інформацію.

Суть цієї вправи полягає в тому, щоб переглянути свої стратегії пам'яті та довести собі, що ви можете запам'ятати все, що завгодно, якою б тривіальною не виглядала інформація.

Ця навичка важлива для мене, тому що вона допоможе з:

Дата тренування: _____ Час _____ Місце: _____

Коротко опишіть, що відбувалося:

Як все пройшло?

Сесія 10 — Вирішення проблем та когнітивна гнучкість

Цілі сесії:

1. Перевірити домашнє завдання;
2. Обговорити когнітивну гнучкість при ЧМТ;
3. Ознайомитись із мозковим штурмом та шестикроковим методом вирішення проблем.

1. Перевірка домашнього завдання

Оцініть виконання домашнього завдання. Обговоріть досвід реалізації стратегій. Обговоріть усі труднощі, які виникли.

2. Когнітивна гнучкість

КОГНІТИВНА ГНУЧКІСТЬ = ЗДАТНІСТЬ МИСЛИТИ ГНУЧКО

- Інколи особи, що пережили ЧМТ, мають проблеми з вирішенням проблем, оскільки їхній стиль мислення може бути негнучким. Наприклад, вони можуть бачити лише один варіант вирішення проблеми, в той час як насправді їх багато. Вони можуть «застрягати» на якійсь ідеї.
- Ми будемо використовувати метод вирішення проблем, який допоможе вам мислити максимально гнучко.

3. Мозковий штурм та шестикроковий метод вирішення:

МОЗКОВИЙ ШТУРМ = ГЕНЕРАЦІЯ ЯК МОЖНА БІЛЬШОЇ КІЛЬКОСТІ ІДЕЙ ЩОДО КОНКРЕТНОЇ ТЕМИ

- Вигадайте якомога більше ідей, не оцінюючи їх;
- Не виправляйте ці ідеї, якщо вони здаються вам дурними чи поганими – лише дозвольте ідеям з'являтися, адже ви ніколи не знаєте, яка з дурних ідей спровокує появу гарної.
- Вправа на мозковий штурм: спробуйте придумати як мінімум 30 ідей для кожного з наступних сценаріїв:
 - a. Усі предмети, які треба для того, щоб пофарбувати кімнату.
 - b. Усі предмети, які треба для того, щоб відсвяткувати дитячий день народження.
 - c. Усі способи дістати kota з дерева.
 - d. Усі способи шукати роботу.

ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

Інструкція: Домашні завдання розроблені для того, щоб заохотити учасників занять до тренування навичок, які вони наразі вивчають на занятті з когнітивного тренінгу. Тренери щотижня даватимуть конкретне завдання, яке буде написано на такому бланку. Через тиждень тренери перевірять домашнє завдання.

Клієнт: _____ Дата призначення: _____

Завдання:

Оберіть дві проблеми в вашому житті, які треба вирішити (якщо ви не можете визначити жодної прямо зараз, спробуйте запитати у друга чи родича, які в них є ідеї, або згадайте проблеми, які у вас були в минулому).

Ця навичка важлива для мене, тому що вона допоможе з:

Дата тренування: _____ Час _____ Місце: _____

Коротко опишіть, що відбувалося:

Як все пройшло?

Сесія 11 — Вирішення проблем та когнітивна гнучкість (продовження)

Цілі сесії:

1. Перевірити домашнє завдання;
2. Ознайомитися зі стратегіями вербалізації під час вирішення проблем та практикувати їх;
3. Ознайомитись із тестуванням гіпотез та практикувати його;
4. Ознайомитися зі шляхами переключення та підтримання;
5. Ознайомитись із плануванням цілей та граничних термінів;
6. Обговорити, як стратегії вирішення проблем та когнітивної гнучкості можуть допомогти вам з довгостроковими цілями.

1. Перевірка домашнього завдання

Оцініть виконання домашнього завдання. Обговоріть досвід реалізації стратегій. Обговоріть усі труднощі, які виникли.

2. Стратегія вербалізації

**СТРАТЕГІЯ ВЕРБАЛІЗАЦІЇ = ПРОГОВОРЮВАННЯ
ВГОЛОС ДУМОК ПІД ЧАС ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМИ**

- Вербалізація під час вирішення проблеми допомагає породжувати альтернативні ідеї, пам'ятати поставлене завдання, не забувати зроблені кроки чи альтернативні шляхи вирішення, знаходити помилки у мисленні.
 - Наприклад: усунення проблеми з програмним забезпеченням на комп'ютері; намагання з'ясувати, яку кнопку дистанційного керування використовувати для зміни налаштувань телевізора; проштовхування великого дивану через невеликі двері.
 - Практика вербалізації: Використовуйте вербалізації під час вирішення завдань. Використовуйте всі 6 кроків методу вирішення проблем та вирішіть перші три завдання цим способом.

3. Тестування гіпотез

**ТЕСТУВАННЯ ГІПОТЕЗ = ТЕСТУВАННЯ ІДЕЇ, ЩОБ
ПОДИВИТИСЬ, ЧИ ВОНА ПРАЦЮЄ; ЗБИРАННЯ ДОКАЗІВ
ЗА І ПРОТИ.**









- Крок 6 вирішення проблем це оцінювання.
- Тестування гіпотез – це спосіб зупинитись і оцінити свою стратегію вирішення проблем. Це дозволяє контролювати свою продуктивність.
- Обов'язково збирайте докази того, що ви неправі, а також докази того, що ви маєте рацію.
- Практика тестування гіпотез: вирішіть завдання, використовуючи цього разу стратегії вербалізації та тестування гіпотез. Не забувайте шукати докази того, що ваша відповідь неправильна шляхом оцінки відповідей, які ви не обрали.







Який із варіантів, запропонованих нижче, має бути в порожньому полі?

£	€	¥
€	¥	£
¥	£	









£	€€	¥
£€	€	¥£







Який із варіантів, запропонованих нижче, має бути в порожньому полі?

Який із варіантів, запропонованих нижче, має бути в порожньому полі?

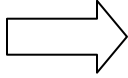
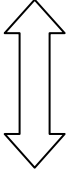
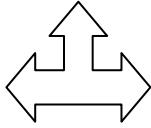
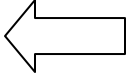
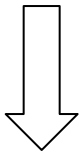
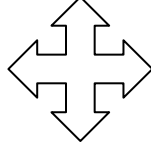
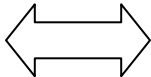
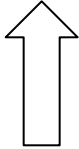
		
		

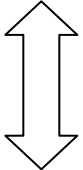

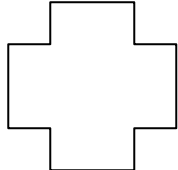
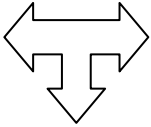
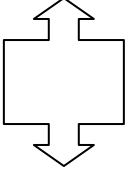
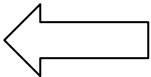
Який із варіантів, запропонованих нижче, має бути в порожньому полі?

3	шість	ШШШШ
дев'ять	Ш	6
ШШШ	9	

15	Ш	шість
три	дев'ять	3

Який із варіантів, запропонованих нижче, має бути в порожньому полі?

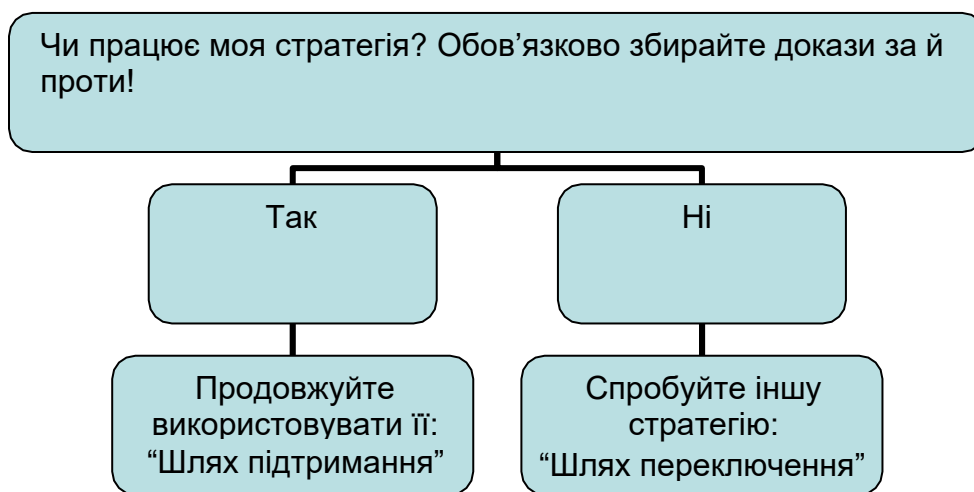
Який із варіантів, запропонованих нижче, має бути в порожньому полі?

Один	ДВА	Три
ТРИ	Два	П'ять
Чотири	Чотири	

ВІСІМ	Три	Два
Нуль	Чотири	Вісім

4. Шляхи переключення та підтримання

- Шляхи переключення та підтримання – це різновид стратегії, спосіб мислення при вирішенні проблем:
 - Якщо стратегія працює, ви можете продовжувати використовувати її;
 - Якщо стратегія не працює, ви можете замінити її.
- Зробіть паузу для того, щоб оцінити, як ваша стратегія працює – це допоможе слідкувати за продуктивністю.
- Якщо якась стратегія не працює або ви відчуваєте себе розчарованим нею, настав час зробити паузу.
 - Наприклад: Ваш фізичний терапевт призначив вправи на розтягнення м'язів шиї, які ви маєте робити кожні 4 години. Вашою першою стратегією було занести вправи на розтягнення в календар. Ви зрозуміли, що якщо використовуєте цей метод, то виконаєте вправи лише раз на день. Оцінивши свою стратегію, ви зрозуміли, що вона працює не так добре, як мала б, тому що ви не досягаєте мети виконувати вправи на розтягнення кожні 4 години. Тому ви вирішили переключитися на іншу стратегію. Ви спробували пов'язати вправи з кожним прийомом їжі та зрозуміли, що здатні не забувати виконувати вправи тричі на день (приблизно кожні 4 години). Ця стратегія спрацювала, тому ви зупинились на ній.



Вправа на використання шляху переключення: Розгляньте проблеми, які ви визначили під час 9 сесії. Використовуйте вербалізацію, поки проходите усі кроки шестикрокового методу вирішення проблем. На шостому кроці – «Оцінка» – виконайте тестування гіпотези, щоб зібрати докази «за» і «проти» того, що ваша стратегія працює. Якщо вона не працює, оберіть шлях переключення та спробуйте іншу стратегію.

В яких ситуаціях вдома, в університеті чи на роботі можуть бути корисними якісь із розглянутих сьогодні стратегій самоконтролю?

5. Планування цілей та кінцевих термінів

- Виділіть час, щоб подумати про вашу ціль та кінцеві терміни. Тримайте під рукою календар.

- Визначте ціль та кінцевий термін у вимірюваних, конкретних показниках (напр., «До 10 Грудня я відправлю усі вітальні листівки»)
- Виконайте мозковий штурм, щоб зрозуміти, які треба виконати кроки для досягнення мети або встановлення граничного терміну – корисним може бути піти зворотнім шляхом від кінцевого результату до початку.
- Переконайтесь, що усі кроки йдуть в правильному порядку, та з'ясуйте, коли кожен крок має бути виконаний, щоб кінцева мета була досягнена до кінцевого терміну.
 - Запишіть кінцеві терміни усіх кроків у ваш календар. Виділіть для виконання кожного кроку трохи більше часу, ніж, як ви вважаєте, вам буде потрібно.
 - Переглядайте кінцеві терміни після виконання кожного кроку, щоб зробити їх більш реалістичними. Можливо, у вас виникне необхідність змінити послідовність кроків або збільшити їх кількість.

Наприклад:

Мета: До 10 Грудня я маю відправити усі вітальні листівки.

Кінцевий термін	Крок
1 листопада	Скласти список отримувачів вітальних листівок та їхніх адрес
5 листопада	Придбати вітальні листівки
10 листопада	Почати підписувати листівки, за 30 хв до сну
20 листопада	Підписати 50% листівок
25 листопада	Дізнатися про всі адреси
1 грудня	Підписати усі листівки
5 грудня	Купити марки
10 грудня	Надіслати листівки

6. Обговоріть, як стратегії вирішення проблем та когнітивної гнучкості можуть допомогти з довгостроковими цілями.

Пригадайте життєві цілі, які ви зазначили під час першої сесії. Як стратегії вирішення проблем та когнітивної гнучкості, розглянуті під час 10 та 11 сесій, допоможуть досягнути цих цілей?

ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

Інструкція: Домашні завдання розроблені для того, щоб заохотити учасників занять до тренування навичок, які вони наразі вивчають на занятті з когнітивного тренінгу. Тренери щотижня даватимуть конкретне завдання, яке буде написано на такому бланку. Через тиждень тренери перевірять домашнє завдання.

Клієнт: _____ Дата призначення: _____

Завдання:

Подумайте про мету, якої б ви хотіли досягнути протягом наступних декількох років. Використайте шестикроковий метод вирішення проблем та проведіть мозковий штурм для генерації усіх можливих шляхів досягнення мети.

Заплануйте кінцеві дати та кроки для досягнення цієї мети.

Пам'ятайте, що ваші рідні або інші важливі для вас люди теж можуть бути присутніми на останній сесії.

Ця навичка важлива для мене, тому що вона допоможе з:

Дата тренування: _____ Час _____ Місце: _____

Коротко опишіть, що відбувалося:

Як все пройшло?

4. Обговорення: Як CogSMART допоміг вам у повсякденному житті?

- Зворотній зв'язок про те, що сподобалось та не сподобалось;
- Найбільш корисні теми;
- Складність концепцій;
- Як вивчення нових стратегій допомогло у досягненні особистих цілей?
- Пропозиції щодо наступних сесій CogSMART?
 - Ваш внесок допоможе вдосконалити CogSMART для найкращого задоволення потреб інших пацієнтів з ЧМТ.

5. Подальші кроки: Ресурси та посилання

- **Інші проблеми, пов'язані з ЧМТ:**
 - Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР);
 - Депресія;
 - Сильніша тривожність;
 - Зловживання психоактивними речовинами;
 - Біль;
 - Труднощі із засинанням;
 - Проблеми адаптації до цивільного життя (школа, робота, сім'я);

Корисні посилання

- Міністерство у справах ветеранів України:
<https://mva.gov.ua/ua/tag/protezuвання-та-reabilitaciya>
- Куди звертатися ветеранам АТО/ООС для реабілітації
<https://moz.gov.ua/article/health/kudi-zvertatisja-veteranam-atoos-dlja-reabilitacii>
- Програма психологічної реабілітації
<https://mva.gov.ua/ua/veteranam/likuvannya-та-reabilitaciya/derzhavna-programa-psihologichnoyi-reabilitaciyi>
- Соціальна та професійна адаптація
<https://mva.gov.ua/ua/tag/socialna-та-profesijna-adaptaciya>
- Державна служба України у справах ветеранів війни та учасників антитерористичної операції
<http://dsvv.gov.ua/>
- Київський міський клінічний госпіталь ветеранів війни
<https://med.kyivcity.gov.ua/medportal/medview/170.html>

- Veteran Hub
<https://veteranhub.com.ua/>
- Ігри Нескорених Україна – для бійців, які зазнали травм
<https://invictusgames.in.ua/>
- Спецпроект «PsycheЯ»
<https://patriotdefence.org/brainteka/psycheya/>
- Програма з підприємницької діяльності для ветеранів АТО та ООС – Kyiv School of Economics
<https://kse.ua/ua/kse-program/ato/>