

PROSPEKTIVNÍ PAMĚŤ (ADMINISTRÁTOR)

Pracovní list



RETORE
REMEMBER TO REMEMBER



Financováno
Evropskou unií

PROSPEKTIVNÍ PAMĚŤ

(ADMINISTRÁTOR)

Poznámka pro administrátora

Každodenní život klade na člověka celou řadu nároků podmíněných plněním rozmanitých, komplexních úkolů. Součástí těchto nároků je schopnost předvídat, plánovat, koordinovat a realizovat jejich řešení ve vhodném okamžiku v budoucnosti, obvykle tváří v tvář jiným probíhajícím činnostem. Tento proces se označuje jako prospektivní paměť. Stabilní výkon prospektivní paměti má vliv na efektivní orientaci v každodenním životě a samostatnost jedince. Naopak potíže s prospektivní pamětí mohou vést k problémům v sociálním fungování, vzdělávání i zaměstnání a podobně.

Proces uplatnění prospektivní paměti je realizován ve čtyř fázích: 1) vytvoření a zakódování záměru; 2) odložení záměru, zatímco se zabýváme jiným probíhajícím úkolem; 3) inhibice a přepnutí z probíhajícího úkolu na obnovení záměru v plánovaném okamžiku v budoucnosti; 4) konečné provedení záměru.

Úroveň kognitivní náročnosti úloh ovlivňuje řada faktorů. Jedná se především o nasměrování pozornosti, subjektivně vnímanou významnost prospektivního úkolu a celou škálu individuálních rozdílů např. v oblasti exekutivních funkcí, sociální kognice a v dalších oblastech.

Obecně se prospektivní úlohy dělí do dvou kategorií podle typu vodítka, kdy má být záměr vyvolán a proveden, tj. buď **v určitém čase** (prospektivní paměť založená na čase – time based), nebo **při určité události** (prospektivní paměť založená na události – event based). Předpokládá se, že časové vodítka je pro jedince kognitivně nejnáročnější, vzhledem k tomu, že při absenci vnějšího vodítka nebo podnětu se člověk musí spoléhat pouze na vnitřní procesy a musí pravidelně sledovat čas, což vyžaduje neustálé zapojení exekutivní kontroly.

Pokud jde o zlepšení výkonu v prospektivní paměti a snížení každodenních obtíží, předpokládá se, že trénink vyhledávání podnětů v oblasti pracovní paměti by mohl být přínosem nejen pro děti se specifickými poruchami učení, nebo PAS, ale v podstatě pro všechny.

Princip úlohy

V předkládaných prospektivních úlohách je kombinováno plnění úlohy na pozadí a prospektivního úkolu. Princip vychází z předpokladu, že frontálně zprostředkované procesy (exekutivní kontrola) ovlivňují výkon prospektivní paměti silněji, než procesy zprostředkované temporálně (retrospektivní paměť). Jako úlohy na pozadí jsou tedy voleny i jiné složky kognice než samotná prospektivní paměť. Do tréninku jsou zařazeny tedy i úlohy na procvičení pozornosti, pracovní paměti, set-shiftingu apod., primárně z úkolů z pracovních listů k Tréninku exekutivních funkcí.

Během tréninku administrátor zadává úlohy na pozadí a sleduje průběh plnění úlohy k tréninku prospektivní paměti. Pokud si klient nevzpomíná, co má udělat dál, administrátor mu nabízí dílčí vodítka. Na začátku každé úlohy klient dostane mapu a přečte si zadání, které se dané úloze vztahuje. Administrátor se průběžně ujišťuje, zda klient vše pochopil a zodpoví jeho případné dotazy.

PROSPEKTIVNÍ PAMĚŤ

(ADMINISTRÁTOR)

Edukace pro klienta:

Náš každodenní život je plný výzev a rozmanitých úkolů. Součástí těchto úkolů je schopnost plánovat činnosti a taky si umět vzpomenout na jejich plnění v ten správný okamžik v budoucnosti. V běžném životě se nám tak často stane, že například zapomene udělat školní úkol na druhý školní den, protože se nám odpoledne protáhne fotbalový trénink, nebo nám rodiče naplánují neočekávanou povinnost, která nám myšlenky odvede od původně plánované aktivity. Tyto výpadky prospektivní paměti mohou mít ale také vážnější následky, jako je zapomenutí pravidelného užívání léků, nebo zapomenutí vypnout žehličku či jiný elektrospotřebič. Dobrý výkon v prospektivní paměti je tedy zásadní pro každodenní život, naopak vážné potíže s prospektivní pamětí by mohly vést k problémům v budoucím samostatném životě nebo třeba i v zaměstnání.

Pomůcky

- Pracovní list pro klienta
- Pracovní pro administrátora
- Psací potřeby

Procvičované kognitivní schopnosti

prospektivní paměť,
porozumění, dlouhodobá
paměť, krátkodobá
paměť, pracovní paměť,
plánování, set-shifting,
vizuo-prostorová
orientace

Financováno Evropskou unií.

Vyjádřené názory jsou názory autora a neodráží nutně oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA).

Evropská unie ani EACEA za vyjádřené názory nenesou odpovědnost.



RETORE
REMEMBER TO REMEMBER



Financováno
Evropskou unií