

# VÆNTIMINNI (LEIÐBEINANDI)

Vinnublað



**RETORE**  
REMEMBER TO REMEMBER



Samfjármagnað af  
Evrópusambandinu

# VÆNTIMINNI

## (LEIÐBEINANDI)

### Athugasemd til leiðbeinanda

Daglegt líf krefst margskonar hæfni af fólki, vegna þeirra margbreytilegu verkefna sem við þurfum að leysa. Þessar kröfur eru til dæmis hæfnin til að sjá eitthvað fyrir, skipuleggja, samhæfa og setja lausnir í framkvæmd á viðeigandi tíma fram undan, vanalega samhliða öðrum hlutum. Hugtakið væntiminni (e. prospective memory) vísar til þessarar hugrænu úrvinnslu. Það að væntiminni virki vel hefur áhrif á það því hvernig við berum okkur að í daglegu lífi og á sjálfstæði hvers og eins. Á hinn bóginn ef að truflun eða erfiðleikar eru við væntiminni getur það leitt til erfiðleika í félagslegum aðstæðum, menntun og starfi, og svo framvegis.

Lýsa má virkni væntiminnis í fjórum stigum: 1) mótun (og umskráning) ásetnings 2) fresta ásetningi á meðan upptekinn við önnur verkefni 3) hamlu og skipta úr verkefni sem er í gangi til að koma aftur að fyrri ásetningi um fyrirhugað verkefni og 4) að lokum framkvæmd á ásetningi.

Ýmsir þættir hafa áhrif á erfiðleikastig hugrænna verkefna. Þar á meðal athyglisgjörningur, huglægt mat á forgangsröðun og einstaklingsmunur á t.d. virknistjórn, félagskilningi og fleiri þáttum.

Fyrirhyggju verkefnum er skipt í tvo flokka eftir gerð vísbendingar þegar þarf að muna ásetning og framkvæma, sem dæmi er vísbending annað hvort byggð á tímasetningu (tímasett fyrirhyggju verkefni) eða byggð á tilteknum atburði (atburða væntiminni). Áætlað er að tímasettar vísbendingar séu hvað mest krefjandi fyrir flesta, að því leyti að viðkomandi þarf að reiða sig eingöngu á sitt hugarstarf og fylgjast með tímanum, án ytri vísbendinga, sem krefst viðvarandi virkrar stjórnunar á hegðun.

Flest bendir til að þjálfun og endurheimt úr vinnsluminni í verkefnum sem treysta á væntiminni, gagnist ekki einungis börnum með námsörðugleika eða sértækan vanda, heldur í raun hverjum sem er.

### Meginreglur verkefnisins

Í kynntu viðfangsefni, eru bakgrunnsverkefni og fyrirhyggju verkefni fléttuð saman. Meginreglan byggir á þeirri forsendu að hugræn úrvinnsla í framheila (hegðunarstjórn) hafi meiri áhrif á verkefni sem tengjast væntiminni heldur en verkefni sem byggja á upprifjun (afturvirku minni). Þess vegna eru annars konar hugræn verkefni sem ekki tengjast væntiminni valin sem bakgrunnsverkefni. Þess vegna eru þau verkefni sem að þjálfu athygli, vinnsluminni, að skipta á milli verkefna og svo framvegis, aðallega verkefni sem tengjast annar konar hugrænum ferlum, eins og virknistjórn (e. executive function training).

Á meðan á þjálfun stendur, leggur leiðbeinandi fyrir bakgrunnsverkefni og fylgist með fyrirhyggju verkefninu. Ef að nemandinn man ekki hvað á að gera næst, gefur leiðbeinandinn hluta vísbendingar. Í upphafi hvers verkefnis er nemandanum gefið kort og látinn lesa fyrirmæli sem eiga við það verkefni. Leiðbeinandinn athugar reglulega að nemandinn hafi skilið fyrirmælin vel og svarar spurningum sem kunna að vakna.

### Ávinningur fyrir nemandann

# VÆNTIMINNI

## (LEIÐBEINANDI)

Daglegt líf okkar er fullt af breytilegum verkefnum. Hluti þessara verkefna er getan til að skipuleggja hluti og muna líka eftir því að framkvæma þá á réttum fyrirhuguðum tíma. Í daglega lífinu gleymum við svo oft til dæmis, að gera heimavinnu annan dag í skólavíkunni af því að við vorum fram eftir á fótboltaæfingu. Foreldrar okkar fela okkur einhverja óvænta ábyrgð sem við festum hugann við og gleymum því sem við ætluðum að fara gera. En þessar gloppur í væntiminni geta líka haft alvarlegri afleiðingar, eins og að gleyma að taka lyfin okkar eða gleyma að slökkva á straujárninu eða eldavélinni. Gott væntiminni er því bráðnauðsynlegt í daglegu lífi, en truflanir á þessari virkni geta haft í för með sér vanda til framtíðar, varðandi sjálfstæða búsetu eða jafnvel atvinnu.

### Búnaður

- Skeiðklukku
- Vinnublöð nemanda
- Vinnublað leiðbeinanda
- Vinnustöð

### Hugrænir þættir þjálfarir

Væntiminni, skilningur,  
langtíma-minni,  
skammtíma- minni,  
vinnuminni, að  
skipta á milli verkefna,  
sjónskynjun.

Styrkt af Evrópusambandinu.

Viðhorf og skoðanir sem sett eru fram eru eingöngu frá höfundum og endurspeгла ekki nauðsynlega skoðanir Evrópusambandsins eða European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Hvorki Evrópusambandið né EACEA geta borið ábyrgð á þeim.



**RETORE**  
REMEMBER TO REMEMBER



Samfjármagnað af  
Evrópusambandinu