



**sofia**

Strategies to Strengthen Executive Functions in Adults

**Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy  
funkcji wykonawczych wśród dorosłych**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Ten projekt (2017-1-FR01-KA204-037216) został zrealizowany przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej. Projekt lub publikacja odzwierciedlają jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.



O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych



**sofia**

**Nazwa projektu:** 'SOFIA: Strategies to strengthen executive Functions In Adults'

**Numer referencyjny projektu:** 2017-1-FR01-KA204-037216

Ten projekt został sfinansowany przy wsparciu Komisji Europejskiej. Niniejsza publikacja odzwierciedla jedynie poglądy autorów, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w niej zawartych.

**Partnerzy projektu:** Projekt SOFIA jest realizowany przez 7 organizacji partnerskich

 <p>IFRTS Corse Institut Corse de Formation et recherche en Travail Social, Médico-Social et Sanitaire</p> <p>Institut Corse de Formation et Recherche en Travail Social (IFRTS) Lider, Francja <a href="http://www.ifrtscorse.eu">www.ifrtscorse.eu</a></p>	
 <p>Civiform Società Cooperativa Sociale Partner., Włochy <a href="http://www.civiform.it">www.civiform.it</a></p>	 <p>Petru Maior University of Tîrgu Mureş Project partner, Romania <a href="http://www.upm.ro">www.upm.ro</a></p>
 <p>Danmar Computers LLC Partner, Polska <a href="http://www.danmar-computers.com.pl">www.danmar-computers.com.pl</a></p>	 <p>Ison Psychometrica Partner, Grecja <a href="http://www.ison.gr">www.ison.gr</a></p>
 <p>Volkshochschule im Landkreis Cham e.V.</p> <p>Volkshochschule im Landkreis Cham Ev Partner, Niemczechy <a href="http://vhs-cham.de">vhs-cham.de</a></p>	 <p>BEST Institut für berufsbezogene Weiterbildung und Personaltraining GmbH Partner, Austria <a href="http://www.best.at">www.best.at</a></p>

Aby uzyskać więcej informacji na temat projektu SOFIA, odwiedź naszą stronę internetową [www.sofia.erasmus.site](http://www.sofia.erasmus.site) albo polub [facebook page](#) !



O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

## Spis treści

### WSTĘP

Tłó

Czym jest Zestaw narzędzi projektu SOFIA? Struktura I zawartość

Nasze podejście: uważność medytacja

Metodologia: różne etapy tworzenia zestaw

### I. PAMIĘĆ ROBOCZA

1. Deficyt pamięci roboczej: teorie, konteksty, realia
2. Narzędzia i instrumenty służące rozwijaniu pamięci roboczej
3. Wirtualne narzędzia promujące ogólne umiejętności poznawcze i umiejętności pamięci roboczej w szczególności

### II. ZARZĄDZANIE EMOCJONALNE

1. Dysregulacja emocjonalna: teorie, konteksty, rzeczywistość
2. Narzędzia i instrumenty służące rozwijaniu umiejętności emocjonalnych osób dorosłych
3. Narzędzia i instrumenty promujące ogólne umiejętności poznawcze I umiejętności zarządzania emocjonalnego w szczególności

### III. UMIEJĘTNOŚCI ORGANIZACYJNE

1. Deficyt uwagi organizacyjnej: teorie, konteksty, realia
2. Narzędzia i instrumenty służące rozwijaniu umiejętności organizacyjnych osób dorosłych
3. Narzędzia i instrumenty promujące ogólne umiejętności poznawcze i umiejętności organizacyjne w szczególności

### BIBLIOGRAFIA



O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

## WPROWADZENIE

Witamy w Zestawie Metod (ang. Toolkit of Methods) projektu SOFIA służącym do rozwijania i ulepszania funkcji wykonawczych w populacji osób dorosłych (O2). Niniejszy dokument został napisany wspólnie przez partnerów projektu Erasmus+ SOFIA. Partnerstwo obejmuje organizacje kształcenia i szkolenia zawodowego (VET), organizację specjalizującą się w opracowywaniu innowacyjnych narzędzi e-learningu oraz uniwersytet z 7 krajów UE. Zestawie Metod SOFIA został opracowany wspólnie przez trenerów i edukatorów VET, pedagogów i doradców zawodowych. Zawiera opis tego, czym jest Deficyt Funkcji Operacyjnych (ang. EFD), wyjaśnia jego wpływ na doświadczenie edukacyjne i codzienne życie dorosłych oraz to, w jaki sposób trener VET może poprawić trzy kluczowe funkcje wykonawcze wśród dorosłych uczestniczących w ich szkoleniach.

### Tło

**Projekt SOFIA – Strategie dla wzmocnienia funkcji wykonawczych u dorosłych** (ang. Strategies to strengthen executive Functions In Adults) koncentruje się na wzmocnieniu funkcji wykonawczych w dorosłej populacji. Termin Funkcje Wykonawcze (ang. EF) odnosi się do procesów umysłowych, które kontrolują inne procesy mózgu i umożliwiają nam planowanie, skupianie uwagi, pamiętanie instrukcji i zonglowanie wieloma zadaniami. Innymi słowy, EF można porównać do kontrolera ruchu lotniczego. Kontrola ruchu lotniczego pomaga pilotom kierować statki powietrzne na ziemi i w kontrolowanej przestrzeni powietrznej oraz świadczyć usługi doradcze dla samolotów w niekontrolowanej przestrzeni powietrznej. Celem jest zapobieganie kolizjom, organizowanie i kontrolowanie przepływu ruchu lotniczego, dostarczanie informacji i inne wsparcie dla pilotów. Funkcje wykonawcze - w ten sam sposób - pomagają ludziom w ogóle, a dorosłym w szczególności w regulowaniu przepływu informacji, zwracaniu uwagi, planowaniu z wyprzedzeniem, zapamiętywaniu ważnych rzeczy i przestrzeganiu zasad. Ludzie zwykle zarządzają swoimi umiejętnościami "kontroli ruchu lotniczego" poprzez ustalanie rutyn, modelowanie zachowań społecznych, tworzenie i utrzymywanie wspierających i niezawodnych relacji.

Zestaw narzędzi SOFIA (O2) opiera się głównie na wnioskach z innego dokumentu: podręcznika SOFIA (O1) (oba można pobrać z [naszej strony](#)). Partnerzy SOFIA opracowali podręcznik na pierwszym etapie projektu. Przypominamy, że podręcznik



## O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

### sofia

powstał w oparciu o ankiety przeprowadzane wśród dorosłych słuchaczy i trenerów kształcenia i szkolenia zawodowego (tj. naszych grup docelowych) mieszkających w 7 krajach uczestniczących w projekcie SOFIA. Analiza tych badań wykazała, że trenerzy VET i dorośli uczący się z zaburzeniami funkcji wykonawczych, zarówno potwierdzonych jak i niepotwierdzonych, wskazali następujące trzy funkcje wykonawcze (EF) jako te, które muszą rozwinąć i ulepszyć w pierwszej kolejności:

- 1) **Pamięć robocza** to EF, która pozwala nam przechowywać przez pewien czas wszystkie niezbędne informacje, przetwarzać je i manipulować nimi tak, aby łączyć przeszłość i teraźniejszość. Większość dorosłych respondentów stwierdziło, że ich największą trudnością jest sekwencjonowanie procesów pracy, trudności w zrozumieniu przed i po oraz niemożność zorganizowania pracy poprzez jej ukończenie.
- 2) **Zarządzanie emocjami** odnosi się do EF, która pozwala jednostce samoregulować własne emocje. Jest to druga najważniejsza EF, która została zgłoszona przez ankietowanych (patrz podręcznik O1). Skuteczne zarządzanie emocjami wpływa na kompetencje poznawcze. Innymi słowy, wpływa to na Twoją zdolność uczenia się. W rzeczywistości, gdy nasze emocje osiągają wysoki poziom intensywności, stajemy się niestabilni, a nasza funkcja poznawcza nie działa na pełnych obrotach. Badania pokazują, że emocje mogą być przerażające dla dorosłych i można to wytłumaczyć głównie tym, że nie wiedzą, jak sobie z nimi radzić. Rozpoznanie emocji to pierwszy krok do nauczenia się radzenia sobie z emocjami.
- 3) **Umiejętności organizacyjne** odnoszą się do procesów, które umożliwiają nam planowanie rzeczy. Trudności z planowaniem pojawiają się głównie podczas nauki, w pracy lub ogólnie podczas codziennego życia. Odnoszą się do umiejętności wykorzystania naszego czasu, energii, zasobów i tak dalej. Często związane są z samodyscypliną, posiadanie dobrych umiejętności organizacyjnych jest kluczowe do osiągnięcia rzeczy, które chcemy osiągnąć, na przykład ukończenia programu szkoleniowego.

### Czym jest zestaw metod SOFIA? Struktura i treść

Niniejszy dokument jest zestawem narzędzi do opracowywania i ulepszania funkcji wykonawczych w dorosłej populacji (O2). Z jednej strony opiera się na rewizji najnowszego stanu wiedzy w międzynarodowej literaturze naukowej, a zwłaszcza w badaniach prowadzonych w krajach partnerskich. Z drugiej strony trzy kluczowe



## sofia

funkcje wykonawcze omówione w niniejszym zestawie narzędzi zostały wybrane zgodnie z cechami i potrzebami wyrażanymi przez dorosłych uczących się i trenerów VET, z którymi przeprowadzono wywiady w podręczniku SOFIA (O1).

Niniejszy zestaw narzędzi zawiera elementy służące do ustalenia podstaw teoretycznych oraz zawiera zalecenia i propozycje metod, które trenerzy VET mogą wykorzystać w codziennej praktyce szkoleniowej. Odpowiada na potrzeby wyrażone podczas lokalnych grup fokusowych, które były prowadzone w 7 krajach partnerskich. W szczególności zestaw metod SOFIA zapewnia:

- a) przegląd teorii stosowanych obecnie do wyjaśnienia zaburzeń funkcji wykonawczych (EFD);
- b) przegląd narzędzi, instrumentów i metod, które mogą być stosowane przez trenerów VET w celu poprawy funkcji wykonawczych u dorosłych uczniów (EF) i poprawy jakości ich nauczania
- c) przegląd wirtualnych narzędzi lub aplikacji, które ogólnie mogą być używane do promowania umiejętności kognitywnych, oraz do pamięci roboczej, zarządzania emocjami i umiejętności organizacyjnych w szczególności

Trzy części przeglądu konsolidują podstawy, na których skonstruowano pozostałą część projektu. Innowacyjny aspekt tego zestawu narzędzi polega na zmianie punktu ciężkości z literatury międzynarodowej (to jest w większości przypadków anglosaskiej) na wprowadzeniu najlepszych praktyk i metod opracowanych w 7 krajach UE zaangażowanych w projekt. Chociaż partnerzy SOFIA mają już silne teoretyczne stanowisko, systematyzacja metod, strategii i narzędzi jakości, które były dotychczas stosowane w celu rozwiązania tych problemów w krajach partnerskich, jeszcze nie została zrealizowana. Dlatego analiza literatury międzynarodowej zapewnia szeroką wizję funkcji wykonawczych, ale przegląd narzędzi i metod z krajów partnerskich daje wgląd trenerom kształcenia i szkolenia zawodowego w doskonalenie ogólnego doświadczenia edukacyjnego uczących się dorosłych.

### **Nasze podejście: uważność i medytacja**

Projekt SOFIA koncentruje się na technikach takich jak uważność i medytacja, aby sprostać wyzwaniu zwiększania umiejętności związanych z funkcjami wykonawczymi. Nacisk kładziony jest na podstawową aktywność mózgu tak, aby wspomagać rozwój skupienia (tj. uważność), będąc jednocześnie wystarczająco zrelaksowanym i posiadać wystarczającą ilość tlenu w mózgu (medytacja).



## sofia

O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

Mózg i ciało są ze sobą połączone. Jest to punkt, w którym "uważność" znajduje swój łącznik w trzech wzajemnie powiązanych działaniach osadzonego układu ciało-mózg: zdolność samoregulacji stanów wewnętrznych, sprzężenie czuciowo-ruchowe z otoczeniem oraz intersubiektywne oddziaływanie z innymi czynnikami (Thompson i Varela). , 2001). Ruchy cielesne mogą aktywnie wpływać na emocje (Strack i wsp., 1988, Niedenthal i in., 2005), manipulacja postawą ciała może zmienić regulację nastroju (Veenstra i wsp., 2016), a ruch intencjonalny może regulować stany emocjonalne (Shafir i in., 2013), z których wszystkie stanowią część doświadczenia "uważności". Pojęcie ucieleśnienia, czyli ucieleśnionego poznania, sprawia, że całe ciało, nie tylko mózg, angażuje się w budowanie emocji (Colombetti i Thompson, 2008, Slaby i wsp., 2013, Colombetti, 2014). Uważna regulacja emocji, będąca techniką medytacyjną, która może być zastosowana w kontekście klinicznym, jest pomyślana jako unikalna strategia regulacji emocji, wynikająca z napotkania różnych stanów emocjonalnych z umysłowym stanem umysłu, obejmującym świadomość i akceptację (Chambers i in. , 2009, Farb i Segal, 2012, Chiesa i wsp., 2013, Grecucci i wsp., 2015a). Poprzednie stany emocjonalne mogą silnie wpływać na procesy poznawcze i uwagi (Okon-Singer i in., 2015), które następnie będą napędzać proces regulacji emocji. Ponadto "uważność" wymaga skupienia uwagi na teraźniejszości i automatycznie pozostawia na boku przeszłość i nieistotność. Z tej perspektywy Pamięć robocza jest również bezpośrednio związana z "uważnością".

W kategoriach klinicznych "uważność" składa się z dwóch głównych aspektów: świadomości chwili obecnej i uważnej akceptacji uczuć i stanów emocjonalnych (Cardaciotto i in., 2008). Jest to rodzaj świadomości, niereaktywnej i nieoceniającej, podczas której jednostka celowo zwraca uwagę na istotę obecnego doświadczenia. Innymi słowy, uwaga skupia się na tym, co jest w niej naturalnie, nieskażone procesami umysłowymi i schematami, które kategoryzują je jako prawdziwe lub fałszywe.

Shapiro twierdzi, że uważność może działać poprzez zmianę uwagi, intencji i postawy (Shapiro i in., 2006). Co więcej, Hölzel zaproponował, aby uważność wprowadzała swoje efekty poprzez plastyczne zmiany funkcji umysłowych związanych z regulacją uwagi, świadomością ciała, regulacją emocji i perspektywą samego siebie (Hölzel i in., 2011). Dodatkowe stanowisko stwierdza, że uważność prowadzi do zmian w samoopracowaniu, poprzez rozwój samoświadomości, samoregulacji (Vago i Silbersweig, 2012).

"Uważność" ma kilka wpływów na funkcje kognitywne, wykonawcze i emocjonalne. Istnieje wiele technik, dzięki którym można ćwiczyć "uważność".



O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

## sofia

Medytacja jest bardzo popularnym sposobem na praktykowanie "uważności". Istnieje wiele rodzajów medytacji, takich jak "Medytacja świadomości oddechu", "Medytacja miłosierdzia-życzliwości", "Medytacja uważności", "Skanowanie ciała / progresywne relaksacje" i "Medytacja Zen". To tylko kilka przykładów rodzajów medytacji, z których wszystkie dzielą dwa ważne elementy: brak osądzania siebie lub innych oraz dyscypliny. Medytacja może być odpowiednia dla wielu osób, ponieważ można odpowiednio dostosować praktykę do swoich potrzeb i czasu.

### **Metodologia: różne etapy tworzenia zestawu metod**

W celu stworzenia niniejszego zestawu narzędzi, partnerzy SOFIA najpierw przeprowadzili badanie desk research mające na celu przedstawienie przeglądu istniejących prac badawczych wdrożonych w ich krajach (O2, działanie 1). Następnie IFRTS i UPM zorganizowały międzynarodową sesję burzy mózgów, która odbyła się w Cividale del Friuli we Włoszech w lipcu 2018 r., gdzie wszystkie kraje partnerskie przedstawiły swoje ustalenia (O2, działanie 2). Ta międzynarodowa sesja burzy mózgów została przeprowadzona zgodnie z techniką Nominal Group (NGT), która jest strukturalnym rodzajem techniki dyskusji w małych grupach w celu osiągnięcia konsensusu. NGT zbiera informacje, prosząc osoby, aby odpowiedziały na kilka pytań postawionych przez moderatora, a następnie prosi uczestników o nadanie priorytetu pomysłom lub sugestiom wszystkich członków grupy. Ta metodologia uniemożliwiła dominację jednej organizacji partnerskiej i umożliwiła partnerom projektu SOFIA zidentyfikowanie i nadanie priorytetu najbardziej odpowiednim metodom. Umożliwiło to IFRTS udostępnienie propozycji najważniejszych metod wraz ze wszystkimi partnerami projektu (O2, działanie 3). Później wszyscy partnerzy SOFIA przeprowadzili lokalne grupy fokusowe, zbierając 4-6 ekspertów EF w każdym kraju (O2, działanie 4). Na koniec wszyscy partnerzy projektu podzielili się raportem z lokalnej grupy fokusowej z IFRTS, który opracował obecny zestaw narzędzi z wniosków i zaleceń lokalnych ekspertów podczas sesji grup dyskusyjnych (O2, działanie 5).

Jest to metodologia, która została dokładnie przeprowadzona przez wszystkich partnerów SOFIA w celu zapewnienia, że zestaw metod SOFIA spełnia potrzeby wyrażone przez trenerów i dorosłych z EFD zarówno zdiagnozowanych jak i niezdiagnozowanych.





O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

## I. PAMIĘĆ ROBOCZA

### 1. Deficyt pamięci roboczej: teorie, konteksty, realia

Chociaż nie ma znaczących prac badawczych dotyczących Deficytów Funkcji Kierowniczych (EFD) napisanych przez ekspertów z jednego z 7 krajów reprezentowanych w projekcie SOFIA, literatura anglosaska szeroko badała tę dziedzinę, w tym publikacje dotyczące deficytu pamięci roboczej.

#### a) Inwentarz oceny zachowania funkcji wykonawczych – wersja dla dorosłych™ (BRIEF-A™)

Naukowcy z Florydy, USA, razem z Psychologicznymi Zasobami Oceny (PAR) opracowali znormalizowaną skalę oceny nazwaną **Inwentarzem oceny zachowania funkcji wykonawczych – wersja dla dorosłych™ (BRIEF-A™)**. Jest to narzędzie umożliwiające badanie pod kątem możliwych dysfunkcji wykonawczych, które zapewnia otwarte okno na "codzienne zachowania związane z określonymi domenami funkcji wykonawczych u dorosłych w wieku od 18 do 90 lat". Skrót BRIEF-A składa się z równoważnych raportów własnych i raportów informacyjnych, z których każdy zawiera 75 pozycji w dziewięciu nienakładających się skalach, a także dwie skale indeksów podsumowujących i skalę odzwierciedlającą ogólne funkcjonowanie (Global Executive Composite [GEC]) w oparciu o teoretyczne i statystyczne dane. Indeks regulacji behawioralnej (BRI) składa się z czterech skal: Zahamowanie, Zmiana, **Kontrola Emocjonalna i Samo-monitorowanie**. Indeks metapoznawczy (MI) składa się z pięciu skal: **Inicjacja, Pamięć Robocza, Planowanie / Organizowanie, Monitorowanie Zadań i Organizacja Materiałów**. Istnieją również trzy skale ważności: *Negatywność, Częstotliwość i Niespójność*. BRIEF-A może służyć jako "wskaźnik świadomości jednostek o ich własnym samoregulacyjnym funkcjonowaniu", w którym użytkownik - lub klient - może samodzielnie oceniać swoje własne funkcje wykonawcze.

Z tego wynika, że wiele "raportów interpretacyjnych" BRIEF-A (dokumentów, które pojawiają się, gdy klient zakończył test BRIEF-A) pokazuje, że klienci mogą napotkać trudności z pracą pamięci. Aby ocenić tę bardzo trudną sytuację, amerykańscy naukowcy opracowali **Skalę Pamięci Roboczej**, która mierzy "pamięć reprezentacyjną on-line" zdefiniowaną jako "zdolność do przechowywania informacji w umyśle w celu wykonania zadania, zakodowania informacji lub generowania celów, planów i kolejnych kroków do osiągnięcia celów". Jak już podkreślono w kwestionariuszu przeprowadzonym wśród trenerów i dorosłych z EFD z 7 różnych



O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

## sofia

krajów UE, *"pamięć robocza jest niezbędna do wykonywania czynności wieloetapowych, kompletnych manipulacji umysłowych, takich jak arytmetyka umysłowa i wykonywania złożonych instrukcji"*.

Na przykład "Raport interpretacyjny" BRIEF-A, który powstał w wyniku ukończenia testu BRIEF-A przez klienta płci męskiej w wieku 20 lat, z 12-letnim doświadczeniem edukacyjnym, bez certyfikatu EFD<sup>1</sup> pokazał, że młody człowiek, który na pierwszy rzut oka nie ma EFD doświadczył *"Istotnej trudności w utrzymaniu odpowiedniej ilości informacji w myślach lub w "pamięci aktywnej "do dalszego przetwarzania, kodowania lub manipulacji psychicznej"*. Posiadanie wysokiego wyniku na tej skali sugeruje, że ten młody człowiek rzeczywiście miał *"Trudności w utrzymaniu pamięci roboczej, co ma negatywny wpływ na umiejętność bycia uważnym i skupionym przez odpowiedni okres czasu. Osoby z delikatną lub ograniczoną pamięcią roboczą mogą mieć problemy z zapamiętywaniem rzeczy (np. numery telefonów, instrukcje) nawet przez kilka sekund, śledzeniem tego, co robią w trakcie pracy, lub mogą zapomnieć o tym, co mają pobrać po wysłaniu zadania. I ta część raportu koncentrująca się na pamięci roboczej stwierdza, że: "takie osoby mogą pominąć informacje przekraczające ich pojemność pamięci operacyjnej, takie jak instrukcje dotyczące zlecenia"*.

W rzeczywistości narzędzie do samooceny BRIEF-A, które opierało się na szeroko zakrojonych pracach badawczych, potwierdza, że EFD dotyczy wszystkich dorosłych, w tym tych, którzy nie posiadają certyfikatu Executive Functions Deficit. Takie dochodzenie potwierdza potrzebę opracowania innowacyjnych i angażujących metod rozwoju, poprawy funkcji wykonawczych w dorosłej populacji.

### **b) Magiczny numer Millera (Miller, 1956)**

George A. Miller zakwestionował granice pojemności pamięci krótkotrwałej. W znanym artykule opublikowanym w 1956 r. w czasopiśmie Psychological Review, Miller przytoczył wyniki wcześniejszych eksperymentów z pamięcią, dochodząc do wniosku, że ludzie mają tendencję do utrzymywania średnio zaledwie 7 porcji informacji (plus minus dwa) w krótkim okresie czasu, zanim będzie trzeba je przetworzyć, aby zapewnić dłuższe przechowywanie. Na przykład większość ludzi będzie w stanie zapamiętać 7-cyfrowy numer telefonu, ale będzie mieć trudności

---

<sup>1</sup> BRIEF-A: Behavior Rating Inventory of Executive Function - Adult Version™, [Interpretive report, Sample Client](#), PAR Psychological Assessment Resources, Inc. 25/09/2006



## sofia

z zapamiętaniem 10-cyfrowego numeru. Doprowadziło to do tego, że Miller opisał liczbę 7 +/- 2 jako "magiczną" liczbę w naszym rozumieniu pamięci.

O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

Mając doświadczenie w językoznawstwie, Miller zrozumiał, że mózg był w stanie "skleić" elementy informacji razem i że ich ilość zbliżała się do 7-elementowej granicy STM. Długie słowo, na przykład, składa się z wielu liter, które z kolei tworzą liczne fonemy. Zamiast tylko pamiętać 7-literowe słowo, umysł "przetwarza je", dzieląc poszczególne elementy danych razem. Ten proces pozwala nam zwiększyć limity wspomnień do listy 7 oddzielnych słów.

Zrozumienie przez Millera granic ludzkiej pamięci dotyczy zarówno krótkoterminowego przechowywania w modelu wieloterminowym, jak i pamięci roboczej Baddeley'a i Hitcha. Tylko dzięki ciągłemu wysiłkowi powtarzania informacji jesteśmy w stanie zapamiętywać dane dłużej niż przez krótki czas.

### c) Teoria interferencji

Teoria interferencji zakłada, że zapominamy wspomnienia z powodu innych wspomnień zakłócających nasze przypominanie. Zakłócenia mogą mieć charakter retroaktywny lub proaktywny: nowe informacje mogą zakłócać działanie starszych wspomnień, a informacje, które już mamy, mogą wpływać na naszą zdolność zapamiętywania nowych informacji.

Oba typy interferencji są bardziej prawdopodobne, gdy dwa wspomnienia są semantycznie powiązane, jak wykazano w eksperymencie z 1960 roku, w którym dwie grupy uczestników otrzymały listę par słów do zapamiętania, aby mogły przywołać drugie słowo "odpowiedzi", biorąc pod uwagę pierwsze jako bodziec. Druga grupa otrzymała również listę do nauczenia się, ale później poproszono ją o zapamiętanie drugiej listy par słów. Gdy obie grupy zostały poproszone o przywołanie słów z pierwszej listy, ci, którzy właśnie nauczyli się tej listy, byli w stanie przywołać więcej słów niż grupa, która nauczyła się drugiej listy (Underwood i Postman, 1960). Wspierało to koncepcję retroaktywnej interferencji: druga lista miała wpływ na wspomnienia słów z pierwszej listy.

Zakłócenia działają również w przeciwnym kierunku: istniejące wspomnienia czasami hamują naszą zdolność zapamiętywania nowych informacji. Może to nastąpić, gdy na przykład otrzymasz harmonogram prac. Kiedy otrzymasz nowy harmonogram



**sofia**

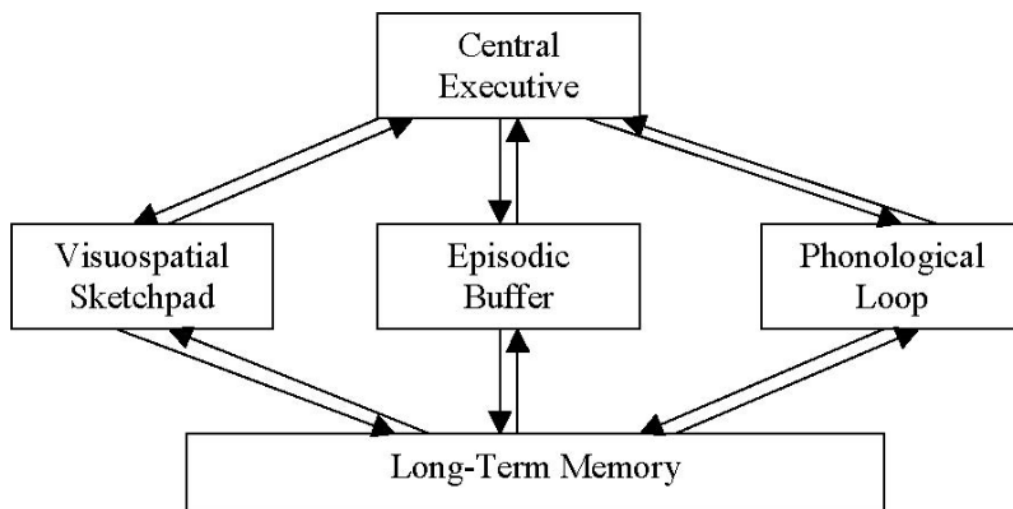
kilka miesięcy później, może się okazać, że stosujesz się do pierwotnych terminów. Harmonogram, który już znasz, koliduje z pamięcią o nowym harmonogramie.

O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

#### d) Teoria Baddeleya na temat pamięci roboczej

Alan Baddeley opracował model pamięci roboczej, który zakłada, że pamięć robocza jest układem z kilkoma różnymi częściami, które kontrolują przetwarzane informacje. Każdy komponent ma ograniczoną pojemność i jest w dużym stopniu niezależny od pozostałych.

Aktualny wieloskładnikowy model pamięci roboczej, który został zaktualizowany w 2000 r., zawiera cztery komponenty (początkowo zawierał trzy komponenty) i jest przedstawiany graficznie w następujący sposób:



2

**Pętla fonologiczna** przetwarza dźwięki i odpowiada za informacje oparte na mowie. Jednak jest to część pamięci roboczej, która zajmuje się materiałami mówionymi i pisemnymi. Wspiera nabycie języka i nowego słownictwa, pamiętając o instrukcjach i rozwiązywaniu problemów. Pętla fonologiczna składa się z 2 części:

1. Przechowywanie fonologiczne: jest połączone z percepcją mowy i przechowuje informacje w formie opartej na mowie przez 1-2 sekundy

<sup>2</sup><http://mercercognitivepsychology.pbworks.com/w/page/61198759/Baddeley%27s%20Model%20of%20Working%20Memory>



O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

## sofia

2. Proces kontroli artykulacyjnej jest powiązany z produkcją mowy i działa jak wewnętrzny głos powtarzający informacje z przechowywania fonologicznego. W ten sposób możemy zachować informacje w pamięci roboczej, o ile je powtarzamy.

**Wizualny szkicownik** odpowiada za przechowywanie i przetwarzanie informacji w formie wizualnej i przestrzennej, a także lokalizację i ruch obiektów w przestrzeni. Pomaga śledzić naszą pozycję w stosunku do otaczających nas obiektów i unikać wpadania na rzeczy, kiedy chodzimy na przykład w klasie. Przytomna świadomość jest uważana za główny sposób pobierania z bufora.

**Bufor epizodyczny** posiada system o ograniczonej pojemności (około czterech odcinków), który zapewnia tymczasowe przechowywanie informacji i odgrywa aktywną rolę w wiązaniu informacji pochodzących z różnych źródeł i z pamięci długoterwałej. Przytomna świadomość jest uważana za główny sposób pobierania z bufora.

**Główny organ wykonawczy** jest uważany za najważniejszy składnik modelu. Nie działa jako magazyn pamięci, ale raczej jest odpowiedzialny za koordynowanie i przydzielanie danych do podsystemów, takich jak wizualnie-przestrzenny szkicownik, pętla fonologiczna i powiązanie ich z pamięcią długoterminową. Centralny organ wykonawczy zakłada priorytetowe traktowanie poszczególnych działań i podejmuje decyzję, które kwestie zasługują na uwagę i które powinny być mniej skoncentrowane lub ignorowane w konkretnej sytuacji. Zajmuje się zadaniami poznawczymi i rozwiązywaniem problemów.

Podsumowując, ważne jest, aby podkreślić, że model pamięci roboczej Baddeley wyjaśnia zakres zadań procesu pamięciowego: rozumowanie werbalne, rozumienie, czytanie, rozwiązywanie problemów oraz przetwarzanie wizualne i przestrzenne i opiera się na znaczących dowodach eksperymentalnych. Model zakłada, że można wykonywać dwa zadania w tym samym czasie bez większego



**sofia**

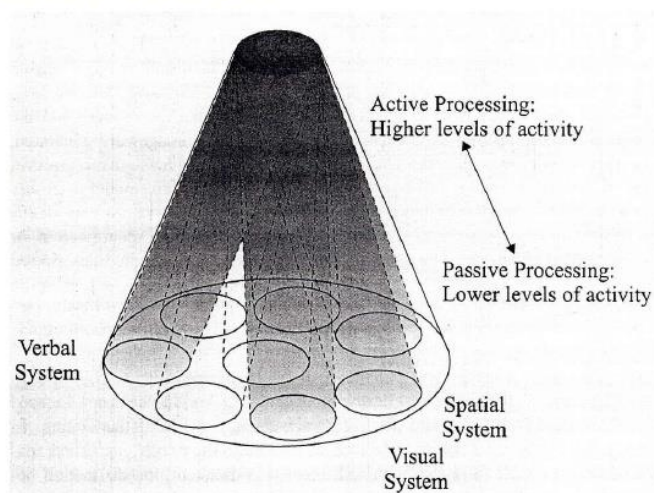
problemu, jeśli nie przeszkadzają sobie nawzajem i nie wymagają przetwarzania informacji z tym samym komponentem / zasobem.<sup>3</sup>

### e) Model Cornoldiego i Vecchiego

Pamięć robocza to zdolność do utrzymywania aktualnych i aktywnych informacji pochodzących z zewnątrz i w ten sposób pozwala ludziom zrozumieć i reprezentować środowisko zewnętrzne, zachować informacje o ich doświadczeniach, zdobywać nową wiedzę i rozwiązywać problemy. Model, który rozwija niektóre koncepcje modelu Baddeleya, został zaproponowany w 2003 roku przez Cornoldiego i Vecchi.

## The Continua Model

Cornoldi & Vecchi, 2003



Jest to model w kształcie stożka, który ma dwa wymiary: ciągły pionowy i poziomy. Wzdłuż kontinuum pionowego można pogrupować najbardziej zautomatyzowane umiejętności, w których zaangażowanie pamięci roboczej jest niskie, a zamiast tego bardziej centralne procesy, które zamiast tego wymagają wyższej aktywnej kontroli. Wraz ze wzrostem poziomu kontroli wzrasta zapotrzebowanie na zasoby poznawcze, im wyższy stopień kontroli wymagany jest dla danej czynności, tym większa jest niezgodność z rozwijaniem innej centralnej aktywności.

Zgodnie z tym modelem najprostsze działania są ściśle związane z pewnym typem informacji (np. percepcja i natychmiastowe zapamiętywanie kolorów), podczas

<sup>3</sup> <https://www.simplypsychology.org/working%20memory.html>



## sofia

gdy aktywność na poziomie pośrednim utrzymuje słabsze ogniwo, a działalność centralna jest prawie całkowicie oderwana od natury przetwarzanych informacji.

Drugą cechą modelu jest obecność planu poziomego, który wiąże zawartość różnych rodzajów informacji i mniejszą lub większą odległość między nimi. Materiał lingwistyczny i materiał wizualno-przestrzenny można umieścić na dwóch przeciwnych punktach tej płaszczyzny, podczas gdy materiał wizualno-przestrzenny, zajmując oddzielne punkty, może mieć większą przynależność.

### f) Teoria umysłu Premacka i Woodruffa (ToM)

Teoria umysłu odnosi się do zdolności dostrzegania niezwyklej perspektywy innych i jej wpływu na ich zachowanie - *"to znaczy, że inni ludzie mają unikalne myśli, plany i punkty widzenia, które różnią się od twoich."* Klasyczne założenia ToM zostały zaproponowane w 1978 r. przez Premacka i Woodruffa, primatologów badających szympansy.

*Patrząc z perspektywy problemów związanych z EFD "ToM definiowane jest jako niejawne zrozumienie poszczególnych stanów psychicznych innych oraz ich wpływ na zachowanie. To zrozumienie, że inne myśli i uczucia są unikalne i często różnią się od własnych osobistych myśli i uczuć, i że oba mogą różnić się od rzeczywistej rzeczywistości. Zdolność do zrozumienia ToM implikuje różne aspekty interakcji społecznych, takie jak współpraca, kłamanie, podążanie za wskazówkami i odczuwanie empatii. Brak odpowiedniego ToM spowoduje trudności w zrozumieniu i przewidywaniu zachowań innych. "[Teoria umysłu: Jak dzieci rozumieją myśli i uczucia innych osób]*

Wersja klasyczna uważa, że ToM musi być uniwersalna dla wszystkich ludzi, niezależnie od ich różnorodności kulturowej. Inne prace empiryczne na temat ToM, opracowane przede wszystkim w dziedzinie badań nad autyzmem, umożliwiły wysunięcie tezy, że ToM to nie tylko teoria wymagająca wiedzy obserwatora, ale ma również komponent niezależny od świadomych procesów w postaci mechanizmu kognitywnego znanego w literaturze jako "Theory of mind mechanism" (TOMM) (PDF) Różnicowanie kulturowe i "Teoria umysłu"

*Oslabienie ToM odnosi się do stanu, w którym ToM nie rozwija się zgodnie z oczekiwaniami. Stan ten może wynikać z deficytu neurologicznego, poznawczego lub emocjonalnego. Upośledzenie to występuje najczęściej w zaburzeniach ze spektrum autyzmu (ASD) i służy jako jedna z jego podstawowych cech. Osoby z ASD, które prezentują wysokie zdolności kognitywne i wiedzę werbalną, wciąż mają trudności*



O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

## **sofia**

*z zaliczaniem zadań ToM. [Premack, D., i Woodruff, G. (1978). Czy szympanś ma teorię umysłu? [Nauki behawioralne i mózgowie]*

ToM nie tylko zakłada istnienie uniwersalnego mechanizmu poznawczego TOMM, ale zakłada również, że brak jego właściwego funkcjonowania jest silnie skorelowany z upośledzeniem ludzkich kompetencji społecznych (jak w przypadku autyzmu, aspergera i szeroko pojętego EFD).





O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

## 1. Narzędzia i instrumenty do rozwijania pamięci roboczej dorosłych

### g) Narzędzie nr 1

#### Tytuł działania:

Tratak - Koncentracja na płomieniu świecy

#### Cele nauczania:

Dzięki temu ćwiczeniu uczestnicy nauczą się:

- Skoncentrowania swojej uwagi na jednym obiekcie. Medytacji nad płomieniem świecy zgodnie z konkretnymi instrukcjami
- Oczyszczenia umysłu z myśli i nierozpraszczenia myśli
- Podczas tego ćwiczenia mogą zostać wprowadzeni w relaksujący, prawie hipnotyczny stan, w którym umysł uspokaja się, pozwalając sobie na ciszę i spokój.
- Przejęcia kontroli nad swoim stanem emocjonalnym i stworzenia głębokiego stanu wewnętrznego spokoju. Poprawienia zdolności koncentracji i stworzenia więcej miejsca w swoim umyśle, aby przechowywać nowe informacje.
- Doświadczenia wewnętrznego spokoju i ciszy, pozwalając na wzmocnienie wewnętrznego głosu / intuicji.

**Czas trwania działania:** 5min

#### Instrukcje do przeprowadzenia ćwiczenia:

Wybierz cichy pokój. Znajdź miejsce, w którym nikt nie będzie Ci przeszkadzać przez cały czas trwania ćwiczenia.

Przyciemnij światła i usuń wszelkie zakłócenia przez wyłączenie telefonu lub innych urządzeń, które mogą przerwać ćwiczenie.

Ubierz się wygodnie. Usiądź w wygodnej dla siebie pozycji. Umieść świecę lub obraz świecy na wysokości oczu.

Rozluźnij się i zacznij od kilku długich, głębokich oddechów, aby się zrelaksować; Zwróć uwagę na świecę. Przystuduj formę świecy. Spójrz na świecę (lub jej obraz) i pozwól płomieniom zająć myśli.



O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

## sofia

Pozwól się pochłonąć światłu. Możesz zauważyć, że twoje myśli naturalnie zaczną błądzić. Za każdym razem, gdy złapiesz umysł dryfujący, po prostu przekieruj swoją uwagę na płomień. Doskonałym sposobem na pogłębienie medytacji świecy jest wyobrażenie sobie, że oddychasz światłem świecy do środka i z siebie. Po prostu miej oczy skierowane na płomień świecy i pozwól swojemu naturalnemu rytmowi oddychania wypełnić swoją świadomość. W takiej sytuacji twój mózg nie otrzymuje żadnych nowych informacji do przetworzenia. To nerwy waszych oczu wysyłają sygnały do mózgu. Ale w tym przypadku sygnał nie jest wysyłany. W rezultacie obrazy obok świecy zaczynają znikać z twojej wizji. Podczas doznania, gdy twoje oczy są otwarte, widzisz tylko płomień i nic więcej, dopóki patrzysz tylko na płomień. Aby to osiągnąć, wymagana jest zarówno mentalna cisza, jak i fizyczna cisza w twoich oczach. Gdy tylko poruszysz oczami, twój mózg zostaje zalany nowymi zmysłami i natychmiast zobaczysz pokój wokół siebie. Pozostań skupiony na świecy, a wrócisz do stanu głębokiej medytacji dość szybko.

Po 3 minutach medytacji nad płomieniem świecy zamknij oczy i spróbuj utrzymać obraz świecy w umyśle przez kolejne 2 minuty. Jeśli utracisz obraz w dowolnym momencie, otwórz oczy, spójrz na świecę i powtórz. Rób to przez 3-5 minut.

\*\* Przed ćwiczeniem ustaw zegar zgodnie z czasem, który chcesz ćwiczyć. Musisz trenować ciało i umysł, aby medytować, dlatego lepiej zacząć od krótkich sesji, 3-5 minut. Możesz powtarzać te krótkie sesje przez cały dzień. Stopniowo możesz zwiększyć czas trwania ćwiczenia do dłuższych przedziałów czasu. Na przykład, po kilku tygodniach 3-minutowych medytacji, wydłuż czas o 3 minuty, potem 5 minut itd.

### Lista przedmiotów potrzebnych do przeprowadzenia tego ćwiczenia:

- Świeca lub animowany wizerunek świecy (video, animacja GIF itp.)
- Smartfon, komputer lub telewizor do oglądania animowanego GIF na ekranie
- Zegar do ustawienia czasu medytacji

### Materiał potrzebny do przeprowadzenia tego ćwiczenia:

- Video z płomieniem świecy: [https://www.youtube.com/watch?v=poNHx\\_rCf\\_Y](https://www.youtube.com/watch?v=poNHx_rCf_Y)
- Video z płomieniem świecy i muzyką pomagającą w medytacji: <https://www.youtube.com/watch?v=JuSDmsoK4wc>
- Animowany: <https://giphy.com/gifs/candle-fi9iBFsZXieAg>



O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

**Dodatkowe zasoby:**

- [www.wikihow.com/Use-Candles-for-Meditation](http://www.wikihow.com/Use-Candles-for-Meditation)
- <https://blog.mindvalley.com/candle-meditation/>
- <https://yogainternational.com/article/view/candlelight-insight-trataka>
- <https://en.wikipedia.org/wiki/Tr%C4%81%E1%B9%ADaka>
- <https://awakeandmindful.com/how-to-do-a-candle-gazing-meditation-trataka/>
- <http://yogawithsubhash.com/2012/04/03/trataka-candle-gazing-cleansing-technique/>
- <https://surginglife.com/candle-meditation/>



O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

## b) Narzędzie nr 2, Pasujące pary

### Tytuł działania:

Pasujące pary

### Cele nauczania:

- Zwiększenie siły koncentracji: uczestnicy będą mogli dłużej skupić się na określonym zadaniu
- Lepsza percepcja wzrokowa: Uczestnicy zwiększają swoją zdolność postrzegania wzrokowego
- Lepsza retencja: uczestnicy szybciej i na dłużej zapamiętują materiał do nauki

**Czas trwania działania:** 20-30 min

### Instrukcje do prowadzenia ćwiczenia:

Możesz użyć dowolnych kart pamięci (zakupione / samodzielnie wykonane). Przetasuj karty i połóż je zakryte na stole. Jeden po drugim (może grać od dwóch do dziesięciu uczestników) - obracajcie dwie karty w tym samym czasie. Osoba, która znajdzie pasującą parę, otrzymuje parę i kładzie ją odkrytą przed sobą i może spróbować ponownie. Uczestnik z największą liczbą par jest zwycięzcą.

Możesz także stworzyć własną grę w karty pamięci z uczestnikami. Na przykład nauka języków: zrób zdjęcie różnych rzeczy, które stanowią nowe słownictwo dla uczestników. Wydrukuj je dwukrotnie (z ramką kwadratową) na mocnym papierze i wytnij.

Dostępne są również gry pamięciowe na komputer lub telefon komórkowy, odtwarzane przez te same zasady.



**sofia**

O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

**Lista przedmiotów potrzebnych do prowadzenia ćwiczenia:**

- Gra w karty pamięci (zakupiona / własna)
- Komputer z dostępem do Internetu
- Telefon komórkowy

**Materiał potrzebny do przeprowadzenia tego ćwiczenia:**

-

**Dodatkowe zasoby:**

- <https://www.spielregeln.de/memory.html>
- <http://spiels.at/memory-spiele/>
- [http://www.jetztspielen.de/suchen?from=wdg\\_page\\_labels&searchTerm=memory](http://www.jetztspielen.de/suchen?from=wdg_page_labels&searchTerm=memory)
- <http://spiele.woxikon.de/denkspiele/memory>
- <https://www.meinspiel.de/memory-kaufen-oder-memospiel-mit-fotos-gestalten-drucken>



**sofia**

c) Narzędzie nr 3 Fiszki

O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

### Tytuł ćwiczenia: Fiszka

Metoda fiszek jest skutecznym narzędziem do zwiększania umiejętności pamięci i od dziesięcioleci jest preferowaną metodą uczenia się w Niemczech. Są to przenośne materiały do nauki, mniej obszerne w porównaniu do podręczników i mogą być wykorzystane w dowolnym miejscu i czasie. Są one szczególnie używane do nauki obcego języka i nowego słownictwa. Okazało się jednak, że jest to dobra metoda badawcza dla dyscyplin, w których uczniowie mają ogromny nakład pracy związany z faktycznymi informacjami, historycznymi datami, zapamiętywaniem kluczowych faktów, formuł matematycznych, chemicznych lub fizycznych. Obecnie istnieje wiele słówek - aplikacji i programów związanych z różnymi przedmiotami, które można pobrać bezpłatnie lub za niewielką opłatą. W dalszej części będziemy odnosić się do "klasycznego" modelu papierowych fiszek i sposobem jak je tworzyć.

### Cele nauczania:

- Poznanie nowych informacji w sposób skuteczny i twórczy
- Promowanie autonomicznego uczenia się i rozwijanie umiejętności organizowania procesu uczenia się i zarządzania nim
- Zwiększenie zaangażowania uczniów i angażowanie "aktywnego przywoływania". Fiszki ułatwiają powtarzanie, tworząc wiele zdarzeń sprzyjających zwiększeniu pamięci
- Promowanie autorefleksji i możliwości metapoznawczych. Występuje przy porównywaniu i ocenie poprawności własnej odpowiedzi z odpowiedzią podaną na fiszce.
- Zaangażowanie pamięci wzrokowej, szczególnie gdy informacje zapisane na papierowych kartach są posortowane według kategorii i kolorów.
- Poprawienie zdolności identyfikacji korelacji między faktami. Pomaga wykryć powiązania między dwiema częściami informacji, jeśli wcześniej zostały pominięte.

**Czas trwania ćwiczenia:** 15-20 min

### Instrukcje do przeprowadzenia ćwiczenia:

Papierowe fiszki są dwustronne: po jednej stronie jest napisane pytanie, a po drugiej odpowiedź. Chodzi o to, aby poprawnie przedstawić odpowiedź, gdy przedstawiona jest strona przeciwna. Po przywołaniu informacji z pamięci, mamy możliwość sprawdzenia poprawności własnej odpowiedzi.



O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

## sofia

Karty mogą być sortowane w różnych obszarach i dla każdego obszaru można wybrać określony kolor. (np. do nauki nowego słownictwa, napisz wszystkie przymiotniki na zielonych fiszkach i wszystkie rzeczowniki na żółtych).

Fiszki są skuteczną metodą zapamiętywania faktycznej wiedzy, gdy są wykorzystywane inteligentnie. Najlepsze praktyki dotyczące ich tworzenia to:

- Napisz krótkie i proste informacje własnymi słowami na karcie
- Podziel złożone informacje na wiele pytań
- Miksuj obrazy i słowa: zdanie po obrazie poprawia uwagę, pomaga angażować wzrokową pamięć i zwiększa zdolność mózgu do przypomnienia tego, czego się nauczyłeś.
- Przystudiuj fiszki w obu kierunkach, przejrzyj je z obu stron
- Utwórz grupy kart: powiązane z jednym obszarem;

Jeśli poprawna odpowiedź została udzielona więcej niż 3 razy w procesie uczenia, ta karta lub stos kart zostanie odłożony na bok.

### Lista przedmiotów potrzebnych do przeprowadzenia ćwiczenia:

- Kolorowe papierowe fiszki (dostępne również w sprzedaży) o różnych rozmiarach i wadze
- Długopisy / ołówki
- Używaj zdjęć z Internetu lub narysuj je sam.

### Dodatkowe zasoby:

- <https://www.brainscape.com/blog/2011/04/reasons-why-flashcards-are-so-effective/>
- <https://www.myprivatetutor.ae/blog/5-benefits-of-using-flash-cards-in-education>



O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

### 3. Wirtualne narzędzia do promowania umiejętności kognitywnych w ogóle i pamięci roboczej w szczególności

#### a) Rozweselcie się! HAPPYneuron służy do poprawy Twojej pamięci roboczej

Link: <http://www.happyneuron.fr/jeux#memory>

- **Sprzątaj!:** Ćwiczenie to łączy w sobie zapamiętywanie szeregu słów, które ułatwiają ich pogrupowanie w kategorie logiczne, oraz poznanie rozkładu przestrzennego tabel kategorii. Użytkownik może wybrać różne poziomy trudności. Celem tego ćwiczenia jest praca nad umiejętnością logicznego grupowania elementów w różne kategorie (funkcje językowe) i kojarzenia każdego słowa z kategorią (co ułatwia ich zapamiętywanie), pamięcią semantyczną (pamięcią słów), przestrzenną pamięcią i zdolnością koncentracji.
- **Obiekty, gdzie jesteście?:** Ćwiczenie polega na zapamiętaniu położenia 6, 8 lub 10 obrazów (figuratywnych lub abstrakcyjnych) na komórkach siatki, a następnie znalezieniu tego powiązania według różnych modeli odpowiedzi. Ćwiczenie to powoduje, że użytkownik tworzy powiązania między dwiema częściami informacji: jedną w kształcie obrazu, a drugą dotyczącą lokalizacji. Ten link ułatwia ich zapamiętywanie. Konieczna jest dobra analiza wizualna i koncentracja.
- **Kształty i kolory:** Po pierwsze, użytkownik musi zapamiętać 6, 8 lub 10 cyfr, a następnie rozpoznać je spośród innych, które różnią się kształtem lub kolorem. To ćwiczenie aktywuje wizualną pamięć geometrycznych kształtów. Wymaga to również doskonałej koncentracji, ponieważ formy te są trudne do zwerbalizowania, to znaczy, że nie możemy nadać im nazwy (w przeciwieństwie do konkretnego przedmiotu) i musimy zwracać uwagę na szczegóły.
- **Pamięć słonia:** Użytkownik musi zapamiętać 25 słów prezentowanych w siatce. Następnie musi znaleźć te słowa wymieszane między innymi na tablicach z 15 słowami. To ćwiczenie pozwala mu łatwo znaleźć słowa z listy. Doprowadzi go to do opracowania własnych metod zapamiętywania (poprzez zgrupowanie elementów ...), niezbędnych, gdy użytkownik chce zapamiętać wiele informacji.





**sofia**

O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

**b) Ćwiczenie pamięci roboczej za pomocą CogniFit**

Link: [www.cognifit.com](http://www.cognifit.com)

- **Fabryka cukierków:** Aby przejść przez tę grę, użytkownik będzie musiał kodować, przechowywać i odyskiwać różne typy wyświetlanych informacji. Wykonanie tego ćwiczenia aktywuje wzorce nerwowe używane podczas przechowywania wspomnień. Udoskonalenie tej umiejętności może pomóc użytkownikowi zwiększyć wydajność, jeśli codzienne czynności, takie jak studiowanie lub pamiętanie, gdzie znajdują się kluczyki od samochodu.
- **Lilie wodne:** W tej grze mózgowej użytkownik będzie musiał wykorzystać swoją pamięć, aby zachować i zapamiętać kolejność, w której zaświecają się bodźce na ekranie. Dzięki tej grze możemy stymulować połączenia mózgu używane w różnych typach pamięci. To ćwiczenie może ułatwić przechowywanie informacji w pamięci.
- **Tworzenie kawałków:** W tej grze użytkownik będzie musiał zapamiętać bodźce, które zostały wcześniej pokazane. Aktywność ta inicjuje i wzmacnia obwody neuronowe używane w pamięci. Wzmocnienie tych połączeń może pomóc w codziennych czynnościach, takich jak zapamiętywanie nazwisk lub twarzy klientów, wiedza o tym, gdzie zaparkowałeś samochód lub zakupy spożywcze.
- **Linia liczb:** Ta gra pamięci została stworzona, aby przetestować zdolność użytkownika do przechowywania i manipulowania informacjami. Użytkownik będzie musiał zapamiętać różne liczby na ekranie i będzie mógł wykonać działanie matematyczne, aby otrzymać docelową liczbę. Takie działanie wzmocni sieci neuronowe używane w pamięci roboczej, a poprawa pamięci roboczej może pomóc nam być bardziej wydajnym w złożonych zadaniach poznawczych, takich jak rozumienie języka, czytanie, matematyka, uczenie się czy rozumowanie.

**a) Oświecanie pamięci roboczej dzięki Lumosity**

Link: [www.lumosity.com](http://www.lumosity.com)

**Memory Match i Monster Garden** ćwiczenia mają na celu poprawę pamięci operacyjnej. Memory Match to szybka gra, w której użytkownicy muszą porównać aktualny bodziec z tymi przedstawionymi wcześniej – trzeba szybko zapamiętać grupę płytek na siatce. Oznacza to pamiętanie ich lokalizacji, a może nawet kształtów, które tworzą. Celem gry Monster Garden jest poruszanie się po labiryncie w oparciu o pamięć przestrzenną tak, aby uniknąć przeszkód. Liczba przeszkód



**sofia**

O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

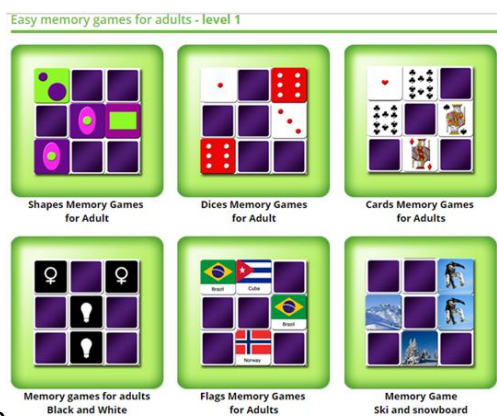
wzrasta wraz ze wzrostem umiejętności poruszania się po labiryncie. Oba ćwiczenia zawierają elementy przypominające grę, takie jak punktacja i punkty bonusowe.

#### a. Karmienie swojej umiejętności zapamiętywania za pomocą Memozora

Link: [www.memozor.com](http://www.memozor.com)

Te gry pamięci są specjalnie zaprojektowane dla dorosłych i pozwalają ćwiczyć pamięć lub po prostu grać. Są one podzielone na różne poziomy o rosnącej trudności:

- ✓ poziom 1: łatwe gry pamięciowe dla początkujących dorosłych
  - proste kształty, bez pułapek
  - 16 kart
  - wiele dostępnych tematów



▪ do

- ✓ Poziom 2: gry pamięci o niskim stopniu trudności
  - bardziej złożone kształty, pewne pułapki
  - 20 kart
  - wiele dostępnych tematów
- ✓ Poziom 3: gry pamięci o średnim stopniu trudności
  - skomplikowane kształty, wiele pułapek
  - 20 kart
  - wiele dostępnych tematów
- ✓ Poziom 4: gry pamięci o dużym stopniu trudności
  - skomplikowane kształty, wiele pułapek
  - 36 kart
  - wiele dostępnych tematów



**sofia**

O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

## II. ZARZĄDZANIE EMOCJONALNE

### 1. Dysregulacja emocjonalna: teorie, konteksty, realia

#### a) Narzędzia do pomiaru regulacji emocjonalnej

"Regulacja emocjonalna" to termin powszechnie używany do opisu zdolności osoby do efektywnego radzenia sobie z emocjami i reagowania na nie. Ludzie nieświadomie stosują emocjonalne strategie regulacji, aby radzić sobie w trudnych sytuacjach wielokrotnie w ciągu dnia. Większość z nas stosuje różne emocjonalne strategie regulacji i potrafi je zastosować w różnych sytuacjach, aby dostosować się do wymagań naszego środowiska. Niektóre z nich są zdrowe, inne nie. Zdrowe strategie radzenia sobie, takie jak radzenie sobie ze stresem za pomocą programu chodzenia, nie powodują szkód. Mogą one pomóc w rozpraszaniu silnych emocji, często pozwalając na lepsze zrozumienie tego, co doprowadziło do emocjonalnego doświadczenia. "Dysregulacja emocjonalna" jest terminem używanym do opisu niezdolności do regularnego stosowania zdrowych strategii w celu rozproszenia lub złagodzenia negatywnych emocji. Podczas gdy wszyscy ludzie czasami używają mniej niż idealnych strategii regulacji emocjonalnej, osoby, które regularnie doświadczają intensywnych negatywnych emocji, są znacznie bardziej narażone na niezdrowe strategie, takie jak samookaleczenia.

Jedną z najpopularniejszych miar mierzenia emocji jest DERS. Skala Regulacji Trudności w emocjach (ang. Difficulties in Emotion Regulation Scale - DERS, Gratz i Roemer, 2004) jest popularną, ale kontrowersyjną metodą samoopisową, mającą na celu ocenę szeroko rozumianego rozregulowania emocjonalnego. Model, na którym opiera się DERS (Gratz i Roemer, 2004) proponuje cztery szerokie aspekty regulacji emocjonalnej: (a) świadomość i zrozumienie emocji; (b) akceptacja emocji; (c) zdolność do kontrolowania impulsów i zachowywać się zgodnie z celami w obecności negatywnego afektu; oraz (d) dostęp do strategii regulacji emocji, które są postrzegane jako skuteczne w poprawie samopoczucia. Model ten został przyjęty przede wszystkim w ramach stosowanych badań klinicznych i kontekstów terapeutycznych.

Innym ważnym narzędziem oceny emocji jest Kwestionariusz Regulacji Emocji (ERQ), który jest 10-punktową skalą samoopisową zaprojektowaną do oceny nawykowego stosowania dwóch powszechnie stosowanych strategii do zmiany emocji: ponownej oceny poznawczej i ekspresyjnego tłumienia. Uczestnicy odpowiadają na



## sofia

każdy przedmiot za pomocą 7-punktowej skali Likerta w zakresie od 1 (zdecydowanie nie zgadzam się) do 7 (zdecydowanie się zgadzam). Ponowna ocena kognitywna polega na odmiennym myśleniu o sytuacji w celu zmiany jej znaczenia w celu zmiany własnego doświadczenia emocjonalnego. Ekspresyjne tłumienie polega na zmniejszeniu zewnętrznej ekspresji emocji. Sześć pozycji przyczynia się do podskali dla ponownej oceny kognitywnej (np. "Kiedy mam do czynienia ze stresującą sytuacją, myślę o tym w sposób, który pomaga mi zachować spokój"). Cztery elementy przyczyniają się do podskali do ekspresyjnego tłumienia (np. "Kiedy odczuwam negatywne emocje, upewniam się, że ich nie wyrażam").

### **b) Inwentarz oceny zachowania funkcji wykonawczych – Wersja dla dorosłych™ (BRIEF-A™)**

Test samooceny BRIEF-A obejmuje również bardzo specyficzny EFD: rozregulowanie emocjonalne. Amerykańscy naukowcy opracowali dwie różne skale, które umożliwiają dorosłym wzięcie udziału w teście w celu samooceny kontroli emocjonalnej i zdolności do samodzielnego monitorowania.

Z jednej strony, **Skala kontroli emocji** mierzy *"Wpływ problemów funkcji wykonawczych na ekspresję emocjonalną i ocenę zdolności jednostki do modulowania lub kontrolowania swoich reakcji emocjonalnych"*. Na przykład, jeśli odnosimy się do wspomnianego wcześniej raportu (tj. klienta płci męskiej w wieku 20 lat, który w 2006 r. przeszedł test samooceny BRIEF-A), wydaje się, że ta młoda osoba znajduje się *"w średnim zakresie w porównaniu z podobnym do starszych rówieśników"*. Oznacza to, że uważa się za odpowiednio zdolnego do modulowania lub regulowania swoich emocji w ogóle. Ogólnie opisuje siebie jako *"reagowanie na zdarzenia odpowiednio, bez wybuchów, nagłych i / lub częstych zmian nastroju lub nadmiernych okresów emocjonalnego zła"*. Z drugiej strony, **skala Self-Monitor** *"Ocenia aspekty świadomości społecznej lub interpersonalnej. Ujmuje stopień, w jakim jednostka postrzega siebie jako świadomą wpływu, jaki jego zachowanie ma na innych. Odnosząc się do tego bardzo szczególnego aspektu, młody człowiek, o którym mowa powyżej, widzi siebie jako "nie dostrzegający trudności w monitorowaniu wpływu własnego zachowania w otoczeniu społecznym"*. Nie ulega wątpliwości, że wyniki jego testu na tych bardzo specyficznych skalach są pozytywne, chociaż zauważyliśmy, że test samooceny BRIEF-A ujawnił trudności dla tego młodego człowieka w utrzymywaniu i kodowaniu informacji (patrz Rozdział I Pamięć robocza) i zobaczymy później, że ta sama osoba posiada inne zaburzenia funkcji wykonawczych.



### c) Model regulacji emocji Grossa

Jedną z najbardziej popularnych i użytecznych teorii regulacji emocji pochodzi od psychologa Jamesa Grossa (2014). Jego "model procesu regulacji emocji" zakłada, że emocje są reakcjami na świat, więc jeśli ktoś chce poczuć inaczej, powinien spróbować inaczej myśleć lub zwracać uwagę, a nawet działać inaczej. Gross uważa, że regulacja emocji jest procesem indywidualnym, dla jakiego rodzaju emocji, kiedy pojawiają się emocje, jak wpływać na ekspresję emocjonalnego doświadczenia i ekspresji. Regulacja emocji obejmuje proces zmiany ukrytego okresu emocji, czasu występowania, czasu trwania, ekspresji zachowania, doświadczenia psychologicznego, reakcji fizjologicznej itd. (Gross, 2002).

Gross (2001) opisuje model procesu regulacji emocji za pomocą następującej definicji: "Regulacja emocji obejmuje wszystkie świadome i nieświadome strategie, których używamy do zwiększania, utrzymywania lub zmniejszania jednego lub więcej elementów reakcji emocjonalnej" (Gross, 2001). Wzrastające składniki reakcji emocjonalnej nazywa się regulacją emocji w górę, a zmniejszenie tych składników nazywa się regulacją emocji w dół. Składniki, które bierze pod uwagę to (1) komponent empiryczny (subiektywne odczucie emocji), (2) komponent behawioralny (reakcje behawioralne) oraz (3) składnik fizjologiczny (reakcje takie jak częstość akcji serca i oddychanie). Ludzie używają strategii, aby wpływać na poziom reakcji emocjonalnej na dany rodzaj emocji. Gross rozróżnia strategie skoncentrowane na przeszłości i strategie ukierunkowane na reakcję. Strategie skoncentrowane na przeszłości są stosowane do procesu przygotowującego do tendencji reagowania, zanim zostaną w pełni aktywowane. Strategie skoncentrowane na reakcji są stosowane do aktywacji rzeczywistej reakcji emocjonalnej, kiedy emocja już trwa.

W swoim modelu Gross wyróżnia cztery różne strategie regulacji emocji skoncentrowane na przeszłości, które można zastosować w różnych momentach procesu generowania emocji:

- a. wybór sytuacji: osoba wybiera sytuację odpowiadającą poziomowi reakcji emocjonalnej, którą chce mieć dla danej emocji
- b. modyfikacja sytuacji: osoba modyfikuje istniejącą sytuację, aby uzyskać inny poziom emocji



**sofia**

O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

- c. ostrożne wdrażanie: przeniesienie uwagi na pewien aspekt i zmianę poznawczą
- d. zmiana poznawcza: wybór znaczenia poznawczego dla zdarzenia.

Piąta strategia regulacji emocji, modulacja reakcji, strategia ukierunkowana na reakcję, jest stosowana po wygenerowaniu tendencji odpowiedzi na emocje: osoba próbuje wpływać na proces tendencji odpowiedzi, stając się reakcją behawioralną. W swoim artykule Gross przewiduje, że strategie wczesnej regulacji emocji są bardziej skuteczne niż strategie stosowane w późniejszym momencie procesu (Gross, 2001).

#### **d) Model A-B-C-D do zarządzania gniewem**

Jedną z naszych podstawowych emocji jest gniew.

Gniew jest rodzajem stanu umysłu, jest reakcją na frustrację, która pojawia się, kiedy jedna z naszych potrzeb jest niezaspokojona, gdy mamy trudności z osiągnięciem celu i dodajemy do całej sytuacji pewną "filozofię". Innymi słowy, do trudnych sytuacji, które pojawiają się w naszym życiu, tworzymy własną ideologię, w wyniku której powstaje specyficzna postawa, określony wzór naszych zachowań i reakcji. Podstawą złości jest zatem "gniewna" postawa wobec siebie, wobec ludzi lub otaczającej nas rzeczywistości.

Gniew jest jedną z tych emocji, które niesie ze sobą dużo energii. Właśnie dlatego, kiedy jesteśmy zirytowani, wściekli, pełni gniewu i niezadowolenia, możemy poczuć się energetyzowani. Wtedy mamy pragnienie i siłę do działania, co skutkuje pewną aktywnością. Ważna jest jednak aktywność i kierunek przepływu tej energii.

Gniew jest całkowicie normalną ludzką emocją, a kiedy odpowiednio się do tego ustosunkuje, można go nawet uznać za zdrową emocję. Wszyscy czujemy złość od czasu do czasu, ale to uczucie może prowadzić nas do mówienia lub robienia rzeczy, których później żałujemy. Gniew może zmniejszyć nasze zahamowania i sprawić, że działamy niewłaściwie. [[www.skillsyouneed.com](http://www.skillsyouneed.com)]

Model A-B-C-D jest klasyczną techniką terapii poznawczo-behawioralnej (CBT) opracowaną przez jednego z założycieli CBT, Alberta Ellisa. Skuteczne zastosowanie modelu może pomóc w rozwiązaniu wielu problemów emocjonalnych, w tym problemów związanych z zarządzaniem gniewem. Poniżej wyjaśniamy, jak działa ten model i jak zacząć go używać.



O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

Omówienie modelu A-B-C-D w kontekście zarządzania gniewem:

- A = Aktywacja zdarzenia

*Odnosi się do sytuacji początkowej lub "właznika" Twojego gniewu.*

- B = System przekonań

*Twój system przekonań odnosi się do sposobu interpretowania zdarzenia aktywującego (A). Co mówisz o tym, co się stało? Jakie są Twoje przekonania i oczekiwania dotyczące zachowania innych?*

- C = Konsekwencje

*To, jak się czujesz i co robisz w odpowiedzi na Twój system przekonań; innymi słowy, emocjonalne i behawioralne konsekwencje wynikające z A + B. W stanie gniewu powszechne jest również odczuwanie innych emocji, takich jak strach, ponieważ gniew jest wtórną emocją. Inne "konsekwencje" mogą obejmować subtelne zmiany fizyczne, takie jak uczucie ciepła, zaciskanie pięści i płytki oddech. Bardziej dramatyczne przejawy gniewu obejmują krzyki, nazywanie i przemoc fizyczną.*

- D = Spór

*D odnosi się do bardzo ważnego kroku w procesie zarządzania gniewem. Musisz zbadać swoje przekonania i oczekiwania. Czy są nierealne lub irracjonalne? Jeśli tak, to jaki może być alternatywny i spokojniejszy sposób odniesienia się do sytuacji? Poprzez "kwestionowanie" tych odważnych przekonań na temat sytuacji, możesz przyjąć bardziej racjonalne i zrównoważone podejście, które może pomóc Ci kontrolować swój gniew. [Anger Management: Cognitive-Behavioral Therapy Manual]*



O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

## 2. Narzędzia i instrumenty służące rozwojowi zarządzania emocjami dla dorosłych

### a) Narzędzie nr 1 Technika oddechu

Oddech determinuje nasze istnienie. Jest to oczywiste, ale niedoceniane. Codziennie wykonujemy tysiące oddechów, nie myśląc, że właściwy oddech wpływa na nasze zdrowie i nastrój. Oddech jest nie tylko źródłem energii - jest także lekarstwem na nerwy i kluczem do zrozumienia siebie.

**Zrób to - proste ćwiczenie w celu zmniejszenia gniewu** (spróbuj znaleźć kilka minut na ćwiczenie w ciągu dnia):

- Usiądź wygodnie, rozluźnij mięśnie, zamknij oczy.
- Wdychaj przez nos, wydychaj powietrze przez usta.
- Podczas wdechu popchnij obszar brzucha (używając mięśni brzucha i przepony), wypychając powietrze do dolnej części płuc.
- Wstrzymaj oddech i policz do pięciu.
- Następnie powoli wydychaj, rozluźniając ramiona, tors i brzuch.
- Oddychaj swobodnie, głęboko.
- Wyobrażaj sobie powietrze jako życiodajny, oczyszczający strumień. Wraz z wydechem wizualizuj brud, który cię opuszcza.

Oddychanie brzuchem jest podstawowym sposobem oddychania w praktyce buddyjskiej i tai-chi. Polega na popychaniu brzucha podczas wdechu i ciągnięcia podczas wydechu. Uczy się go między innymi w szkołach położniczych, ponieważ pomaga rozluźnić mięśnie podczas porodu. W tai-chi stosowany jest również odwrócony oddech: podczas wdechu brzuch jest podciągany i wypychany podczas wydechu. Ta technika służy do gromadzenia energii i zwiększenia wydajności ciała. Oddychamy w ten sposób, na przykład podnosząc ciężary.

Ludzie praktykujący jogę używają pranajamy - techniki oddechowej polegającej na oddychaniu, wydychaniu i zatrzymywaniu oddechu. Inhalacja zapewnia siłę życiową, wydech oczyszcza organizm z toksyn. W momencie wstrzymywania oddechu energia rozprzestrzenia się po całym ciele.





O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

## sofia

W latach 80. rebirthing, spopularyzowany przez amerykańskiego Leonarda Orra, był popularną metodą świadomego oddychania. Kontrola oddechu jest tutaj elementem samorozwoju i ma na celu odrodzenie poprzez sięganie po doświadczenia porodowe i przezwyciężanie związanych z tym blokad.

Obecnie w terapii stosuje się "połączenie oddechowe", łącząc kilka metod. Ta technika została opracowana przez australijskiego nauczyciela jogi, Nemi Natha. Połączenie oddechowe działa również na Ciebie. Świadome oddychanie polega tutaj na spokojnym oddychaniu podczas wydechu. Podczas jednogodzinnej sesji terapeutycznej układ nerwowy zostaje wyciszony, emocje zostają wypuszczone, uspokajamy się.

Wszystkie techniki oddychania uczą jednego - oddychanie jest potężnym źródłem zdrowia i spokoju. Może to być nasz wewnętrzny przewodnik, z którym docieramy do podświadomości, uczymy się nawzajem, komunikujemy się z naszą intuicją. Silne, głębokie oddychanie może przynieść natychmiastową ulgę podczas stresu. Często używamy go instynktownie ... nawet ziewając. Oddech to doskonałe lekarstwo, które dodatkowo nie kosztuje nic i którego zawsze możemy użyć.

**Dobrze wiedzieć:** Człowiek wykonuje 12-14 oddechów na minutę. W tym czasie wdycha i wydycha 6 litrów powietrza



O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

## b) Narzędzie nr 2 Technika odgrywania ról "właściwe buty"

### Tytuł ćwiczenia:

Spróbuj chodzić w moich butach – Roleplay

### Cele nauczania:

- ✓ Wzmocnienie umiejętności komunikacyjnych i umiejętności rozwiązywania problemów. Uczestnicy mogą wypróbować różne metody komunikacji i zachowania w symulowanym środowisku oraz dowiedzieć się, które rozwiązanie jest skuteczne
- ✓ Rozszerzanie perspektyw: uczestnik lepiej poznaje kilka aspektów i perspektyw oraz może powiększyć swoją zdolność rozwiązywania problemów
- ✓ Lepsza samoobserwacja i obserwacja innych: Uczestnicy są w stanie lepiej odzwierciedlać zachowania własne i innych

**Czas trwania ćwiczenia:** 15-30 min (zmienny czas trwania)

### Instrukcje do prowadzenia ćwiczenia:

Można rozróżnić spontaniczne i instruowane odgrywanie ról. Spontaniczne odgrywanie scenek dzieje się w codziennych sytuacjach i problemach, np. konflikt w klasie. W tym przypadku należy podać tylko krótką historię tła, proces i odtwarzanie ról powinno być łatwe.

W instrukcji odgrywanej, przetwarzane są określone sytuacje i problemy, np. rozmowa kwalifikacyjna, rozmowa z klientem itp. Zaprogramowane odgadnięcia są podzielone na fazę przygotowawczą, fazę gry i fazę oceny. Nauczyciel musi przygotować scenariusz: może przygotować materiał informacyjny i potrzebny sprzęt, zdefiniować różne role itp. W fazie przygotowawczej uczestnicy otrzymują informacje o początkowej sytuacji (np. rozmowa kwalifikacyjna) i różne role (np. osoba przeprowadzająca rozmowę kwalifikacyjną, wnioskodawca).

W fazie gry, wybrani uczestnicy wykonują, inni uczestnicy obserwują odgrywanie roli i odnotowują zachowanie aktora. Nauczyciel nie powinien podejmować działań korygujących. Jeśli dostępna jest kamera wideo, można nagrać scenariusz na wideo, aby aktorzy mogli następnie obserwować swoje wystąpienie.



O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

## sofia

W fazie oceny aktorzy mają okazję porozmawiać o występie, roli i emocjach. Inni uczestnicy, którzy obserwowali odgrywanie roli, są proszeni o przedstawienie opinii na ten temat. Sugestie poprawy można zastosować jako dalszy i końcowy krok.

### Lista przedmiotów potrzebnych do przeprowadzenia ćwiczenia:

- W zależności od zapotrzebowania: biurko, krzesła, materiały informacyjne, karty ról,  
...

### Materiał potrzebny do przeprowadzenia ćwiczenia:

-

### Dalsze zasoby:

- <http://methodenpool.uni-koeln.de/download/rollenspiele.pdf>
- <http://www.bpb.de/lernen/grafstat/grafstat-bundestagswahl-2013/148888/rollenspiel-durchfuehren>
- [https://de.islcollective.com/resources/search\\_result?Tags=rollenspiel](https://de.islcollective.com/resources/search_result?Tags=rollenspiel)
- <https://bewerbung.com/rollenspiel/>



O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

### c) Narzędzie nr 3 "Zespół wewnętrzny"

**Tytuł ćwiczenia:** "Wewnętrzny zespół" - Friedemann Schulz von Thun

Friedemann Schulz von Thun twierdził, że kiedy słuchamy siebie, rzadko znajdujemy pojedynczy "głos", gdy mamy do czynienia z konkretną sytuacją lub tematem. Różne "wewnętrzne głosy", które można również uznać za wewnętrzny zespół, w większości przypadków nie są zgodne; niektóre są głośniejsze i dominujące, próbując wpłynąć na pracę zespołową. Tak więc "wewnętrzna drużyna" wpływa na naszą komunikację i nasze działania stale. W związku z tym kłótnia wewnątrz osoby może być bardzo denerwująca i niepokojąca i może prowadzić do paraliżu behawioralnego. Jednak nie jest to zaburzenie psychiczne, ale normalna ludzka kondycja. Ta "wielość wewnętrzna" jest ostatecznie pożądana, ponieważ wyraża różne perspektywy i punkty widzenia. Mogą one również odzwierciedlać różne przeszłe doświadczenia, potrzeby, priorytety w życiu. Tylko wtedy, gdy osoba "zjednoczy" wszystkie "głosy" w środku, innymi słowy, gdy członkowie zespołu znajdą kompromis, jeden głos będzie wydobywał się na zewnątrz. Wyzwaniem jest zidentyfikowanie odpowiednich "wewnętrznych członków zespołu" i równowagi między nimi, w celu uzgodnienia danego problemu.

### Cele nauczania:

- Zidentyfikowanie przyczyn, które wpływają na własny stan emocjonalny
- Podnoszenie świadomości własnych problemów i rozwijanie krytycznego myślenia
- Radzenie sobie z problemami, a nie ich odwlekanie
- Wzmocnienie poczucia odpowiedzialności

**Czas trwania ćwiczenia:** 20-25 minut

### Instrukcje do przeprowadzenia ćwiczenia:

Ta metoda może być używana podczas sesji coachingowej, z wykorzystaniem pustych krzeseł ustawionych w kółko. Każdy "członek zespołu wewnętrznego" jest przypisany do jednego krzesła. Trener przejmuje kierownictwo tego "zespołu" i organizuje "Wewnętrzne spotkanie zespołu". Klient usiądzie kolejno na różnych krzesłach i spróbuje przedstawić odpowiedni punkt widzenia tej "wewnętrznej" osobowości. Można omówić następujące kwestie:

- Jakie są Twoje mocne strony i Twoja rola w zespole?



O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

## sofia

- jakie ryzyko wiąże się z Twoimi działaniami?
- jak radzisz sobie z innymi członkami zespołu?
- czego potrzebujesz, aby w pełni rozwinąć swoje mocne strony?

W "wewnętrznym spotkaniu zespołu" klient często staje się świadomy wewnętrznych "ukrytych" konfliktów i rozpoznaje, który "członek" w swoim "wewnętrznym zespole" może być zbyt silny, zbyt słaby lub uświadomić sobie, że "lider zespołu" działa po prostu stroniczo i nie uwzględnia innych perspektyw.

### Lista przedmiotów potrzebnych do przeprowadzenia ćwiczenia:

- 4-5 pustych krzeseł
- Jeden pokój do indywidualnego coachingu.

### Dalsze zasoby:

- <http://psyche-und-arbeit.de/?p=6152>
- <https://projekte-leicht-gemacht.de/blog/pm-methoden-erklaert/das-innere-team-bist-du-nur-einer-oder-doch-viele/>



O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

## 1. Wirtualne narzędzia do promowania umiejętności kognitywnych w ogóle i emocjonalnym zarządzaniu w szczególności

### a) Instytut zdrowia i potencjalny ludzki test inteligencji emocjonalnej

Link: <http://www.ihhp.com/free-eq-quiz/>

- **Przetestuj swoją inteligencję emocjonalną:** Egzamin na temat inteligencji emocjonalnej Instytutu Zdrowia i Potencjału Ludzkiego opisuje sytuacje, które każdy doświadcza w życiu codziennym (np. otrzymuje negatywne opinie). Odpowiedź na pytania zapewni najdokładniejszą ocenę poziomu inteligencji emocjonalnej. Quiz składa się z odpowiedzi na 26 pytań według skali satysfakcji: "zdecydowanie się nie zgadzam", "nie zgadzam się", "nie zgadzam się ani zgadzam", "zgadzam się" lub "zdecydowanie się zgadzam".

#### Test Your Emotional Intelligence (EQ)

1. I do not become defensive when criticized. \*

Strongly  
Disagree



Disagree



Neither  
Agree Nor  
Disagree



Agree



Strongly  
Agree



Pierwsza część dotyczy tego, jak użytkownik reaguje w różnych sytuacjach. W drugiej części użytkownik jest proszony o udzielenie odpowiedzi na pytania dotyczące jego / jej postrzegania swojego szefa. Na przykład cztery pytania dotyczą szacowanego procentu czasu, w którym użytkownik uniknął określonej sytuacji w pracy. Ostatnie dwa pytania skupiają się na wpływie, jaki unikanie rzeczy miało na użytkownika.

Po rozwiązaniu quizu użytkownik otrzymuje wyniki, a także zalecenia, w jaki sposób może lepiej zarządzać swoimi emocjami i skuteczniej współpracować z innymi, zwłaszcza gdy znajduje się pod presją.



O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

#### a) Retiaperte

- [Esercizi per la mente](#) to zbiór prostego oprogramowania specjalnie stworzonego do tego typu szkoleń. Jest to niejednorodny zestaw zadań, spośród których terapeuta może wybrać rodzaj ćwiczeń, który najlepiej pasuje do charakterystyki indywidualnego pacjenta, modulując trudności i sposób wykonania. Oprogramowanie nie wymaga specjalnej instalacji. Po pobraniu wystarczy rozpakować plik, aby go użyć. Ten program może być kopiowany, dystrybuowany i uruchamiany swobodnie. Każde użycie jest możliwe, a ćwiczenia są w języku włoskim.

#### a) Zestaw narzędzi do analizy emocjonalnej

Link: <https://www.helpguide.org/articles/mental-health/emotional-intelligence-toolkit.htm>

Emotional Intelligence Toolkit to wirtualny przewodnik do zarządzania nieprzyjemnymi myślami, radzenia sobie ze stresem i silnymi emocjami, poprawiania zdolności Twoich związków. Zestaw narzędzi może pomóc:

- W zmianie samobójczych nastrojów i postaw
- Szybkim radzeniu sobie ze stresem i niepokojem
- Pozostaniu w kontakcie z tym, co czujesz i myślisz
- Podążaniu za swoimi nadziejami i marzeniami

Zestaw narzędzi jest zbudowany w taki sposób, że każda sekcja zawiera materiał wideo, proaktywne porady w postaci tekstu i ćwiczeń opartych na medytacji.

Beginning meditation – 16 minutes

Learn how to relax and open yourself up to discovering physical and emotional sensations throughout your body. **Move up to the intermediate meditation** when you feel attuned to the feelings and sensations throughout your body.





## sofia

O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

Zestaw narzędzi opiera się na ostatnich transformacjach, które miały miejsce w dziedzinie psychologii. Emocja jest teraz w centrum teorii klinicznej i jest postrzegana jako podstawa zmian psychologicznych. Wiemy również, że całe nasze myślenie w znacznym stopniu korzysta z komponentu emocjonalnego. Gdy rozwiniesz zdolność do lepszego rozpoznawania i rozumienia własnych emocji, łatwiej docenisz to, co czują inni, poprawiając sposób komunikowania się i pomagając rozwinąć osobiste i zawodowe relacje. Kiedy doprowadzasz stres do równowagi i nauczysz się tolerować nawet nieprzyjemne emocje, odkryjesz, że Twoja zdolność do doświadczania pozytywnych emocji wzrosła i nasiliła się. Będzie Ci łatwiej grać, śmiać się i doświadczać radości. Bez względu na to, jak bardzo jesteś zestresowany lub emocjonalnie poza kontrolą, korzystając z tych narzędzi, życie może być i będzie coraz jaśniejsze. [Współzałożyciel Helpguide, dr Jeanne Segal]

### d) Platforma PsyTech-MATRIX

**Link:** <http://www.cognitrom.ro/platforma-paxonline> (UPM, międzynarodowa sesja burzy mózgow w Cividale, lipiec 2018 r.) - obejmuje programy rozwoju osobistego: zarządzanie stresem, poprawę relacji międzyludzkich, pozytywne emocje, zarządzanie czasem, jakość snu.

Cognitrom Psychotherapy Centre to prywatne centrum psychoterapii i badań, które skupia specjalistów z dziedziny psychologii, neurologii kognitywnej i IT. Cele działania: • Psychoterapia lęku, zarówno w klasycznym formacie (tj. spotkania twarzą w twarz, w gabinecie), jak i online (lub w połączeniu) za pośrednictwem profesjonalnej platformy do psychoterapii PAXonline; • ocena psychologiczna i diagnoza, poprzez zatwierdzone wywiady kliniczne i instrumenty psychologiczne; jak również • badania i rozwój w zakresie zdrowia psychicznego (np. platforma PAXonline) oraz w psychodiagnostyce (np. platforma CAS, PDSQ, EMAS) [https://www.paxonline.ro/?q=ce\\_este\\_PAX](https://www.paxonline.ro/?q=ce_este_PAX)

Dla każdego zaburzenia lękowego istnieje program psychoterapii i rozwoju osobistego składający się z kilku modułów. Każdy moduł składa się z szeregu informacji i ćwiczeń zaprojektowanych w celu optymalizacji statusu osobistego. Moduły te mogą być uruchamiane niezależnie lub z pomocą psychoterapeuty, zgodnie z życzeniem każdego użytkownika. Psychoterapeuta jest wspomagany przez asynchroniczną komunikację (pisemne wiadomości) lub przez synchroniczną komunikację (videochat). Budowa tych programów psychoterapii opierała się na zasadach psychoterapii poznawczo-behawioralnej (TCC). Wiąże się to z aktywnym zaangażowaniem, powtarzającą się praktyką, wytrwałością, konsekwencją i cierpliwością. Uzależnienie od





## sofia

też formy psychoterapii polega na tym, że naprawdę działa. CBT jest bardziej skuteczny niż leki stosowane w leczeniu depresji, zaburzeń lękowych i nie ma negatywnych efektów ubocznych związanych z narkotykami. Poza realizacją jednego lub kilku programów psychoterapii i rozwoju osobistego, mamy kilka innych aplikacji dostępnych w ramach Platformy PAX, które pomogą zwiększyć skuteczność tych interwencji. Jest to komponent Zasoby i Dane, Portfolio osobiste, Forum dyskusyjne i Pomoc psychoterapeutyczna. 6 programów psychoterapii i rozwoju osobistego oraz powiązane aplikacje opisane powyżej są dostępne po zarejestrowaniu się na platformie [https://www.paxonline.ro/?q=cine\\_suntem](https://www.paxonline.ro/?q=cine_suntem)

**Platforma PsyTech-MATRIX** jest pierwszym w Rumunii i jednym z najbardziej zaawansowanych systemów na świecie, bazującym na "najnowocześniejszej technologii" i łączącym istotne metody psychoterapeutyczne.

Profesor Daniel David, specjalista w zakresie terapii rzeczywistości wirtualnej na BBU, jest dyrektorem ambitnego projektu "Star-Gate Psy". Prowadził leczenie i badania na różne objawy, takie jak lęk, fobie, depresja i ADHD. "Terapia wirtualnej rzeczywistości ma wiele zalet w zakresie kontroli, bezpieczeństwa, precyzyjnych pomiarów, redukcji czasu, a czasem nawet opłacalności w porównaniu z tradycyjnymi metodami psychoterapii. Wirtualną technikę można włączyć do każdej znanej formy psychoterapii, od poznawczo-behawioralnej po psychodynamiczną i humanistyczno-egzystencjalną" - powiedział Daniel David.

„Wciągające środowisko wirtualnej rzeczywistości jest tak blisko, jak to tylko możliwe w rzeczywistym środowisku. Pozwala nam uzyskać dokładne wyniki i kontrolować informacje, które otrzymuje klient w naturalnym otoczeniu. W wykonaniu marginalnym ten rodzaj leczenia jest bardzo pomocny, ponieważ ułatwia nam zajrzenie do bardziej złożonych procesów, integrację i zrozumienie procesów psychoterapii.

Pełna instalacja interaktywnego systemu 3D Icube, dostarczona przez EON Reality, odbyła się w nowym budynku o nazwie AVALON (Advanced Virtual Application Laboratories of Napocensis), w ramach projektu "Star-Gate Psy", w oparciu o grant z rumuńskiej Narodowej Władzy Rządu Badawczego. Platforma składa się z "Centrum Terapii Roboty i Terapii Wirtualnej Rzeczywistości" i posiada pięć laboratoriów, z których każde wyposażone jest w systemy immersyjne, takie jak środowisko EON Icube, w tym "laboratorium Star Trek-Holodeck, Laboratorium Kontroli Stresu, Wirtualna Klasa, Laboratorium Kontroli Bólu Lab i Laboratorium Danych skupiające się



O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

## sofia

na wykorzystaniu robotów w psychoterapii. Wszystkie pięć laboratoriów jest wyposażonych w najnowszą technologię, wspieraną głównie przez krajowe i międzynarodowe stypendia profesora Daniela Davida.

Projekt jest tworzony we współpracy z wiodącymi uniwersytetami, organizacjami międzynarodowymi i przedsiębiorstwami zajmującymi się nowymi technologiami i terapią rzeczywistości wirtualnej.

<https://danieldavidubb.wordpress.com/inovatii/>

<http://clinicalpsychology.psiedu.ubbcluj.ro/diverse/reactii-in-pres-a-stiintifica-internationala-despre-activitatile-de-pe-platforma-matrix/>

<http://clinicalpsychology.psiedu.ubbcluj.ro/diverse/plaforma-skyra-avanpremiera/>

<http://www.psytech.ro>

<http://www.psychotherapy.ro>

[www.eonreality.com](http://www.eonreality.com)

### III. UMIEJĘTNOŚCI ORGANIZACYJNE

#### 1. Deficyt uwagi organizacyjnej: teorie, konteksty, realia

##### a) Inwentarz oceny zachowania funkcji wykonawczych – Wersja dla dorosłych™ (BRIEF-A™)

Ponownie, **Inwentarz oceny zachowania funkcji wykonawczych – Wersja dla dorosłych™ (BRIEF-A™)** zidentyfikował organizacyjny deficyt uwagi jako główną trudność, ponieważ próbna populacja wykazała, że miała problemy z planowaniem i organizacją, które zakłócały zdolność do wykonywania codziennych zadań w domu lub w pracy.

**Skala Planuj / Organizuj** mierzy "zdolność jednostki do zarządzania bieżącymi i zorientowanymi na przyszłość wymaganiami". Skala składa się z dwóch elementów: planu i organizowania. Z jednej strony komponent Plan przechwytyuje "zdolność przewidywania przyszłych zdarzeń, ustalania celów i szybkiego opracowywania odpowiednich kroków sekwencyjnych w celu wykonania zadania lub działania". Z drugiej strony, komponent Organizuj odnosi się do "zdolności do uporządkowania informacji i doceniania głównych idei lub kluczowych pojęć podczas uczenia się lub przekazywania informacji". Jeśli przyjrzymy się wspomnianemu wcześniej raportowi z dochodzenia (tj. Klientowi w wieku 20 lat, który w 2006 r. przeszedł test samooceny BRIEF-A), ten młody mężczyzna wykazał stosunkowo duże trudności z "planowaniem



## sofia

liorganizacją informacji, która ma negatywny wpływ na jego podejście do rozwiązywania problemów ". Po raz kolejny test BRIEF-A potwierdza, że organizacyjny deficyt uwagi może wpłynąć na każdego z nas. Może to mieć większy wpływ na nasze codzienne życie, a zwłaszcza na naszą działalność zawodową.

O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

### a) Teoria rozwoju Posnera i Rothbarta Posnera

Teoria rozwoju Posnera i Rothbarta Posnera dostarcza informacji na temat potencjalnej roli rozwiązywania konfliktów w rozwoju funkcji wykonawczej (Posner i Rothbart, 2001). Sugerują oni, że poprzedni system uwagi jest ważny dla funkcji wykonawczej i nazywa się siecią uwagi wykonawczej. Rola tej sieci polegałaby na rozwiązywaniu konfliktu, regulując w ten sposób aktywność w innych sieciach mózgowych. Ponadto Posner, Rothbart i in. zidentyfikowali znaczne postępy w funkcjonowaniu sieci uwagi wykonawczej w okresie przedszkolnym.

### c) Test sortowania kart Wisconsin (WCST)

Test Sortowania Kart Wisconsin (WCST) jest szeroko stosowany w neuropsychologii do oceny abstrakcyjnego rozumowania i zdolności do zmiany strategii poznawczych w odpowiedzi na zmiany w środowisku.

Ten test obejmuje organizację i planowanie osoby. Jednostka musi wykorzystywać informacje zwrotne ze swojego otoczenia, aby zmodyfikować swój system reagowania, skierować swoje zachowanie w stronę osiągnięcia celu i uelastyczyć swoje impulsywne reakcje.

Przedmiotami są karty, na których figurują figury geometryczne o różnych kolorach (czerwony, zielony, żółty lub niebieski), różnych kształtach (trójkąt, gwiazda, krzyżyk lub koło) lub różnych liczbach (jedna, dwie, trzy lub cztery cyfry).

Osoba musi dopasować każdą z kart do jednej z czterech kart odniesienia przedstawionej zgodnie z zasadą, która nie jest tej osobie wskazana i którą musi odkryć. Zgodnie z opinią administratora, osoba ta musi następnie uzasadnić swoją odpowiedź.

W przeciwieństwie do innych miar abstrakcyjnego rozumowania, WCST dostarcza informacji na temat ogólnego sukcesu, ale także na temat konkretnych trudności zadania, które mogą być związane z dysfunkcjami, takimi jak: trudności w rozwoju kategorii, niepowodzenia w utrzymaniu strategii reagowania, wytrwałości, trudności w nauce podczas testu ...



O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

## sofia

WCST pozwala na ocenę funkcji wykonawczych, a dokładniej na mentalną elastyczność i konceptualizację. Jest to zabawne narzędzie, ciekawe, użyteczne i łatwe w użyciu.

## 2. Narzędzia i instrumenty służące rozwijaniu umiejętności organizacyjnych osób dorosłych

### a) Narzędzie # 1 Kolorowy kalendarz

#### Tytuł ćwiczenia:

Kolorowy kalendarz

#### Cele nauczania:

- Ustalanie priorytetów, osobistych i zawodowych spotkań
- Wykonanie kilku rodzajów zadań w tym samym czasie lub w krótkim czasie (np. przypomnienie o spotkaniu, płatności, urodzinach, ważnym terminie zawodowym lub osobistym, lekach).

**Czas trwania ćwiczenia:** od kilku minut lub do jednej godziny dziennie (w zależności od liczby zadań)

#### Instrukcje do przeprowadzenia ćwiczenia:

Coraz ważniejsze staje się posiadanie dostępnego narzędzia, które pomoże nam w organizowaniu naszej pracy i osobistych zobowiązań / terminów. Poniżej znajdują się przykłady kalendarzy online i offline:

#### - Kalendarz Google

Pierwszym darmowym zasobem, który przychodzi na myśl przy organizacji spotkań i planowaniu różnych działań, jest Kalendarz Google. Kalendarz ten podoba nam się z wielu powodów: jest prosty i intuicyjny, synchronizowany na wszystkie urządzenia, z których możesz uzyskać dostęp do swojego konta Google (komputer, smartfon, tablet) i pozwala w łatwy sposób utrzymać porządek.

Możesz zaznaczyć spotkanie, możesz nagrać różne czynności do odtworzenia i przypisać każdej z nich konkretny kolor, aby je natychmiast zakwalifikować i rozpoznać, a także zapamiętać zdarzenie, które jest powtarzane w sposób ciągły i przez długi czas.





## O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	
[ANNO] [MESE]	27	28	29	1	2	3	4	
	5	6	7	8	9	10	11	
	12	13	14	15	16	17	18	
	19	20	21	22	23	24	25	
	26	27	28	29	30	31		
	2	3	NOTE					

### - Mozilla Thunderbird

Mozilla Thunderbird to jedno z najbardziej zaawansowanych i efektywnych programów do zarządzania pocztą e-mail i kalendarzem. Jest łatwy w konfiguracji i dostosowywaniu i ma wiele funkcji.

Jak tworzyć kopie zapasowe wiadomości e-mail w Gmailu, Mozilli, Thunderbird to darmowe oprogramowanie typu open source, które umożliwia jednocześnie zarządzanie różnymi skrzynkami pocztowymi, przechowywanie wysyłanych i odbieranych wiadomości e-mail na komputerze, planowanie harmonogramu.

Ponadto oprogramowanie jest kompatybilne ze wszystkimi głównymi systemami operacyjnymi (Linux, Windows, MacOS) i oferuje szereg bezpłatnych rozszerzeń, które pozwalają lepiej dostosować program w zależności od potrzeb.



## O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych



### - Reservio

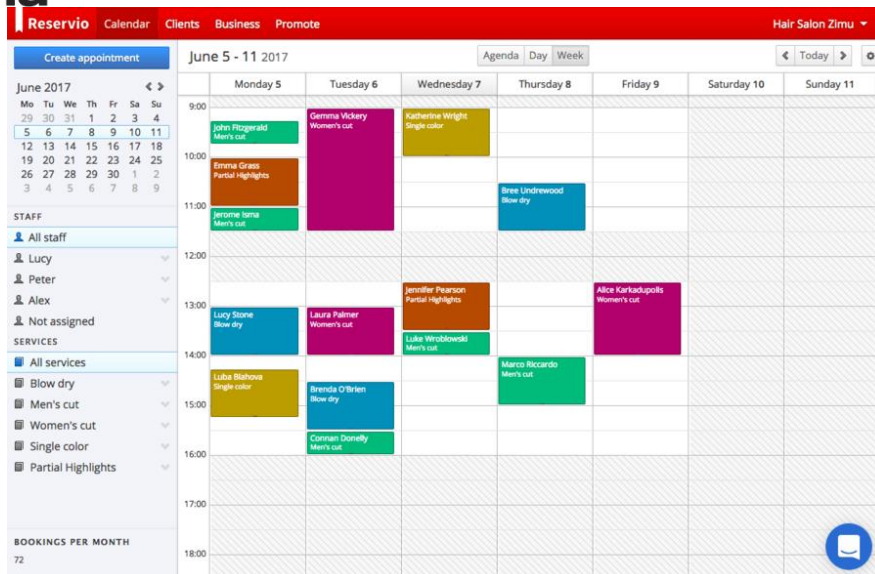
Reservio to bardzo kompletny program, dzięki któremu można uzyskać dostęp do wielu funkcji i uporządkować zarówno pracę, jak i codzienne czynności dzięki wydajności i prostocie.

Reservio pozwala zaplanować spotkania online za darmo, przypomina o klientach, a także zapewnia usługę przypominania o spotkaniach, wysyłając powiadomienie e-mailem lub SMS-em.

Co więcej, oprogramowanie pozwala na planowanie rezerwacji online przez 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu, pozwala na otrzymywanie raportów o działaniach, spotkaniach, klientach i integrowaniu innych używanych narzędzi komunikacji, takich jak Kalendarz Google i Twoja witryna.



## O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych



### - Rainlendar

Rainlendar to darmowy program online do obsługi kalendarzy: na komputerze możesz wyświetlać, dostosowywać i organizować zajęcia i spotkania. Rainlendar ma dwie bardzo ważne cechy: oferuje łatwo konfigurowalny interfejs i oferuje bardzo przydatny i prosty system przypomnień do skonfigurowania.







O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

## Lista przedmiotów potrzebnych do przeprowadzenia ćwiczenia:

- Komputer, tablet lub smartfon
- Pobieranie wspomnianych aplikacji i oprogramowania

## Materiał potrzebny do przeprowadzenia ćwiczenia:

-

## Dalsze zasoby:

- <https://calendar.google.com/calendar/r>
- <https://office.live.com/start/Calendar.aspx>
- <https://www.thunderbird.net/en-US/calendar/>
- <https://www.reservio.com/features/calendar/>
- <https://www.rainlendar.net/cms/index.php>

### b) Narzędzie # 2 Technika Pomodoro

#### Tytuł ćwiczenia:

Technika pomodoro

#### Cele nauczania:

- Zwiększanie zainteresowania i koncentracji: Uczestnicy będą mogli skoncentrować się na pracy
- Poprawa zarządzania czasem osobistym: uczestnicy uczą się ustawiania priorytetów i radzenia sobie z wieloma zadaniami
- Lepsza sprawność umysłowa: zmiany pomiędzy pracą i przerwami zwiększy mobilność intelektualną uczestników

**Czas trwania ćwiczenia:** 30-150 min (zmienny czas trwania)

#### Instrukcje do prowadzenia ćwiczenia:



O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

## sofia

Technika Pomodoro opiera się na założeniu, że częste przerwy zwiększają sprawność umysłową. Technika składa się z pięciu kroków: 1) Zadaj uczestnikom pisemne zadania. 2) Ustaw minutnik / zegar kuchenny na 25 minut. 3) Uczestnicy pracują skoncentrowani na swoich zadaniach, dopóki nie zadzwoni alarm. 4) Uczestnicy zaznaczają (X) i robią 5-minutową przerwę. 5) Kontynuuj z tym samym / innym zadaniem przez następne 25 minut, aż alarm ponownie zadzwoni, zrób przerwę, skup się na pracy, .... Po czterech powtórkach przydatna jest dłuższa przerwa (15-20 minut).

Technika pomodoro może być używana do skomplikowanych zadań. Przydatne jest sortowanie listy zadań według priorytetów. Po zakończeniu jednego zadania zostaje ono przekreślone. Daje to uczestnikom poczucie spełnienia.

### Lista przedmiotów potrzebnych do prowadzenia ćwiczenia:

- Alarm, zegar kuchenny
- Zapisane zadania na kartce (niezależnie od tego czy są później do wykonania na papierze czy na komputerze ...)

### Materiał potrzebny do przeprowadzenia tego ćwiczenia:

-

### Dalsze zasoby:

- <https://de.wikipedia.org/wiki/Pomodoro-Technik>
- <https://francescocirillo.com/pages/pomodoro-technique>
- <https://tomato-timer.com/>



O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

### c) Narzędzie nr 3 Technika projektu

#### Tytuł ćwiczenia:

Technika projektu

#### Cele nauczania:

- Umiejętność dokonywania wyborów
- Zwiększenie swobody podejmowania decyzji
- Umiejętność analitycznego rozpatrywania problemów
- Umiejętność budowania mapy korzyści i ryzyka
- Możliwość delegowania i wykonywania otrzymanych zadań
- Umiejętność pracy w grupie

**Czas trwania ćwiczenia:** 60-180 min (zmienny czas trwania)

#### Instrukcje do przeprowadzenia ćwiczenia:

Praca z metodą projektu jest dobrym i sprawdzonym narzędziem dydaktycznym i edukacyjnym. Stawia uczestników projektu w obliczu konieczności przejęcia inicjatywy w procesie dydaktycznym, co modyfikuje ich postawę, prowadząc do większej niezależności i aktywności. Rozwijają oni swoje umiejętności w pracy grupowej i skutecznej komunikacji. Przygotowują się również do pracy zawodowej, ponieważ takie umiejętności są coraz częściej poszukiwane przez pracodawców.

W tej metodzie ważny jest wyraźny podział ról na nadzorcę projektu i grupy projektowe złożone z uczestników.

#### Zadania opiekuna projektu to:

- Definiowanie zakresu tematycznego projektu.
- Podejmowanie decyzji o czasie trwania projektu.
- Podejmowanie decyzji w sprawie składu grup.
- Zespoły powinny mieć od 4 do 6 osób, a ich członkowie mogą być wybierani według uznania opiekuna, decyzji samych uczestników lub losowo.
- Wyjaśnienie lub przypomnienie zasad pracy przy użyciu metody projektowej
- Prezentacja kryteriów oceny projektu.



O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

## **sofia**

- Pomaganie grupom w ustalaniu celów i narzędzi pracy.
- Dbanie o sprawiedliwy podział zadań i ich dostosowanie do umiejętności uczestników projektu.
- Decydowanie o kształcie spotkań konsultacyjnych i ich przebiegu.
- Monitorowanie przebiegu spotkania i decyzji, czy uczestniczą w nim wszyscy czy jeden zespół projektowy.
- Towarzystwo grupom podczas realizacji projektu, pomoc w znalezieniu odpowiedzi na pytania, które się pojawiają.
- Motywowanie uczestników projektu.
- Pomoc w rozwiązywaniu wszystkich problemów i konfliktów w grupie.

### Zadania grupy projektowej to:

- Tworzenie planu i harmonogramu działań zgodnie z celami projektu.
- Pilna i niezależna realizacja zadań zgodnie z harmonogramem przyjętym przez grupę.
- Utrzymywanie kontaktu z opiekunem projektu, informowanie go podczas spotkań konsultacyjnych o postępach prac i możliwych problemach.
- Systematyczne wypełnianie arkuszy roboczych.
- Przygotowanie dokumentacji projektowej, która może być pomocna w tworzeniu ostatecznej prezentacji wyników pracy.
- Przygotowanie atrakcyjnej prezentacji efektów pracy.

### Typowe zadania to:

- Ustanawianie dogodnych terminów spotkań konsultacyjnych.
- Wspieranie kontaktu osoby nadzorującej i grup projektowych podczas spotkań konsultacyjnych i drogą elektroniczną.
- Sumienność w wykonywaniu zadań.
- Dbanie o dobrą atmosferę pracy.
- Utrzymywanie postawy otwartości na nowe doświadczenia i pomysły innych ludzi.
- Dyskusja i ocena efektów pracy.

Dobrym i motywującym pomysłem jest zaprezentowanie efektów pracy w grupie szerszemu gronu odbiorców. Możesz to zrobić w formie wystawy, festiwalu lub opublikować je na stronie internetowej.



O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

### 3. Wirtualne narzędzia do promowania umiejętności kognitywnych w zakresie umiejętności ogólnych i organizacyjnych

#### a) Test umiejętności organizacyjnych i planowania Quizmoz

Link : [www.quizmoz.com](http://www.quizmoz.com)

- **Umiejętności związane z organizacją i planowaniem:** Test umiejętności organizacyjnych i planowania w Quizmoz został zaprojektowany w sposób, który pomoże użytkownikowi oszacować, jak bardzo jest on metodyczny i regularny zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym. Ten test pomoże również oszacować umiejętności planowania, organizowania oraz ocenić słabe punkty. Użytkownik musi odpowiedzieć na 25 pytań zgodnie z następującą skalą zadowolenia:

1.	I like things to be organized a certain way, and I like for them to continue being organized in that fashion.	
a.	<input type="radio"/>	This statement about me is completely true
b.	<input type="radio"/>	This statement about me is mostly true
c.	<input checked="" type="radio"/>	this statement can be true or false but it depends on things
d.	<input type="radio"/>	This statement about me is mostly false
e.	<input type="radio"/>	This statement about me is completely false

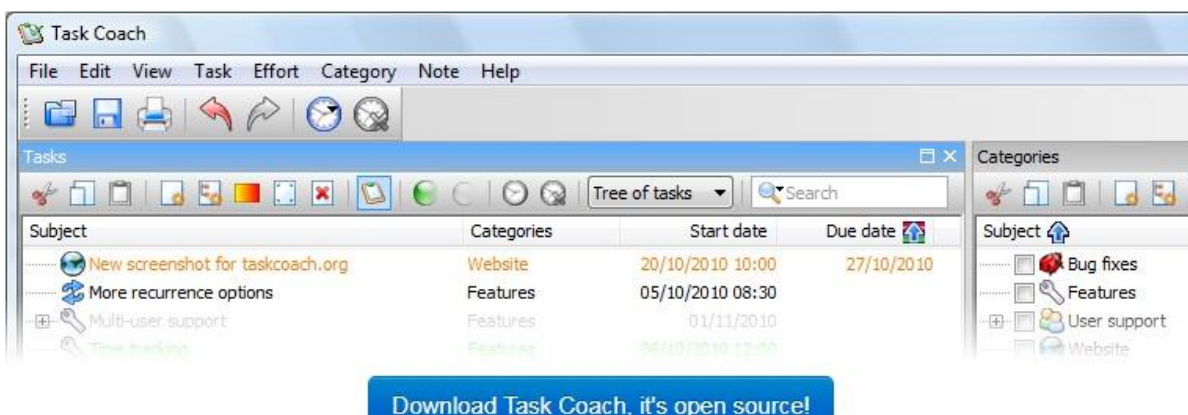


O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

## b) Trener zadań

Link: <https://www.taskcoach.org/>

Popularna aplikacja do zarządzania swoimi zadaniami, dostępna całkowicie za darmo i oparta na otwartych źródłach. Głównymi obiektami w Task Coach są same zadania. Aplikacja może integrować zadania ze skrzynką pocztową i kalendarzem.



Jest przeznaczony do zadań złożonych, a także oferuje śledzenie wysiłku, kategorie, notatki i więcej. Task Coach jest dostępny dla [Windows](#), [Mac OS X](#), [Linux](#), [BSD](#), [iPhone](#), [iPad](#), and [iPod Touch](#).

Wersja Task Coach dla komputerów stacjonarnych ma następujące główne cechy:

- Tworzenie, edytowanie i usuwanie zadań i podzadań
- Zadania mają temat, opis, priorytet, datę rozpoczęcia, datę zakończenia, oraz opcjonalne przypomnienie. Zadania mogą się powtarzać codziennie, co tydzień lub co miesiąc.
- Zadania można wyświetlać jako listę lub jako drzewo.
- Zadania można sortować według wszystkich atrybutów zadania, np. temat, budżet, data zakończenia itp.
- Kilka filtrów do np. ukrywanie ukończonych zadań lub wyświetlanie tylko zadań, które są do wykonania w danym dniu.
- Zadania można tworzyć, przeciągając wiadomość e-mail od użytkownika poczty do przeglądarki zadań.
- Załączniki można dodawać do zadań, notatek i kategorii, przeciągając i upuszczając pliki, wiadomości e-mail lub adresy URL na zadanie, notatkę lub kategorię.
- Status zadania zależy od jego podzadania i na odwrót. Na przykład, jeśli oznaczysz ostatnie niezakończone podzadanie jako zakończone, zadanie nadrzędne zostanie automatycznie oznaczone jako zakończone.



O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

### c) System "Virtual Classroom Intervention" dla ADHD "

Link: <http://clinicalpsychology.psiedu.ubbcluj.ro/diverse/reactii-in-pres-a-stiintifica-internationala-despre-activatatile-de-pe-platforma-matrix/>  
<https://danieldavidubb.wordpress.com/inovatii/>

Używając techniki stosowane w terapii poznawczo-behawioralnej w realistycznym środowisku wirtualnym, badacze z [Babes-Bolyai University](#), w Rumunii opracowali program, który ma szansę być dużym sukcesem w leczeniu ADHD.

Profesor Daniel David, specjalista w zakresie terapii rzeczywistości wirtualnej na Wydziale Psychologii Klinicznej i Psychoterapii Uniwersytetu Babes-Bolyai, w Cluj-Napoca w Rumunii, wspólnie z zespołem naukowców opracował nową koncepcję system ADHD "Wirtualną Interwencję w Klasę".

Wcześniej systemy "Wirtualnej Klasy" dla ADHD koncentrowały się głównie na ocenie, a nie na interwencjach. Jest to pierwszy program do leczenia ADHD, który umożliwia lekarzom stosowanie technik terapii poznawczo-behawioralnej (CBT) w dynamicznym środowisku 3D, w którym możliwa jest interakcja, śledzenie zachowania i rejestracja wydajności.

System "Wirtualna Interwencja w Klasę" zapewnia ekonomiczne i pozwalające oszczędzać czas narzędzie do pomiaru wydajności i leczenia, które wychodzi poza tradycyjne metody.

"Możliwość zastosowania technik CBT zaprojektowanych dla rzeczywistej klasy w środowisku wirtualnym, w połączeniu z możliwością poprawy kontroli, bezpieczeństwa, pomiarów, skrócenia czasu, sprawia, że ta aplikacja jest bardzo innowacyjna" - mówi profesor Daniel David. "Jedną z głównych zalet tego nowego programu jest to, że procedura jest bardzo dokładna i wymaga znacznie krótszego czasu w porównaniu do tradycyjnego podejścia" - dodaje David Opris.

System "Virtual Classroom Intervention" dla ADHD "to projekt współpracy pomiędzy [USC Institute for Creative Technologies, San Diego, California](#), USA, [Digital Mediaworks](#), Canada i [Department of Clinical Psychology and Psychotherapy / International Institute for the Advanced Studies of Psychotherapy and Applied Mental Health](#) na [Babes-Bolyai University](#), Rumunia.



O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

## BIBLIOGRAFIA

- BRIEF-A: Behavior Rating Inventory of Executive Function - Adult Version™, [Interpretive report, Sample Client](#), PAR Psychological Assessment Resources, Inc. 25/09/2006
- Cardaciotto L, Herbert JD, Forman EM, Moitra E, Farrow V. The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment*. 2008;15:204–23.
- Chambers R., Gullone E., Allen N. B. (2009). Mindful emotion regulation: an integrative review. *Clin. Psychol. Rev.* 29, 560–572. 10.1016/j.cpr.2009.06.005
- Chiesa A., Serretti A., Christian Jakobsenc J. (2013). Mindfulness: top–down or bottom–up emotion regulation strategy? *Clin. Psychol. Rev.* 33, 82–96. 10.1016/j.cpr.2012.10.006
- Colombetti G. (2014). *The Feeling Body: Affective Science Meets the Enactive Mind*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Colombetti G., Thompson E. (2008). The feeling body: towards an enactive approach to emotion, in *Developmental Perspectives on Embodiment and Consciousness*, eds Overton W. F., Müller U., Newman J. L., editors. (New York, NY: Erlbaum; ), 45–68.
- Farb N. A., Segal Z. V. (2012). The mindful brain and emotion regulation in mood disorders. *Can. J. Psychiatry* 57, 70–77. 10.1177/070674371205700203
- Grecucci A., Pappaianni E., Siugzdaite R., Theuninck A., Job R. (2015a). Mindful emotion regulation: exploring the neurocognitive mechanisms behind mindfulness. *BioMed. Res. Int.* 2015:670724. 10.1155/2015/670724
- Gross, J.J. 2014. *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford.
- Gross, J.J. (2002) Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences. *Psychophysiology*, 39, 281- 291. <http://dx.doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Gross, J.J. (2001) Emotion Regulation in Adulthood: Timing Is Everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 214-219. <http://dx.doi.org/10.1111/1467-8721.00152>
- Holzel BK, Ott U, Hempel H, et al. Differential engagement of anterior cingulate and adjacent medial frontal cortex in adept meditators and non-meditators. *Neuroscience Letters*. 2007;421:16–21.
- Miller, G. A. (1956). The magical number seven, plus or minus two: some limits on our capacity for processing information. *Psychological Review*, 63(2), 81-97
- Niedenthal P. M., Barsalou L. W., Winkielman P., Krauth-Gruber S., Ric F. (2005). Embodiment in attitudes, social perception, and emotion. *Pers. Soc. Psychol. Rev.* 9, 184–211. 10.1207/s15327957pspr0903\_1





O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

## sofia

- Okon-Singer H., Hendler T., Pessoa L., Shackman A. (2015). The neurobiology of emotion–cognition interactions: fundamental questions and strategies for future research. *Front. Hum. Neurosci.* 9:58. 10.3389/fnhum.2015.00058
- POSNER, M.I., ROTHBART, M.K., Summary and commentary: Developing Attentional Skills, in J.E. RICHARDS (Ed.), *Cognitive neuroscience of attention: A developmental perspective*, Mahwah, Lawrence Erlbaum Associates, 1998, p. 317-323. 38
- Shafir T., Taylor S. F., Atkinson A. P., Langenecker S. A., Zubieta J.-K. (2013). Emotion regulation through execution, observation, and imagery of emotional movements. *Brain Cogn.* 82, 219–227. 10.1016/j.bandc.2013.03.001
- Shapiro S. L., Carlson L. E., Astin J. A., Freedman B. (2006). Mechanism of mindfulness. *J. Clin. Psychol.* 62, 373–386. 10.1002/jclp.20237
- Slaby J., Paskaleva A., Stephan A. (2013). Enactive emotion and impaired agency in depression. *J. Conscious. Stud.* 20, 33–55. Retrieved from: <http://www.ingentaconnect.com/content/imp/jcs/2013/00000020/F0020007/art00003>
- Strack F., Martin L., Stepper S. (1988). Inhibiting and facilitating conditions of the human smile: a nonobtrusive test of the facial feedback hypothesis. *J. Pers. Soc. Psychol.* 54, 768–777. 10.1037/0022-3514.54.5.768
- Thompson E., Varela F. J. (2001). Radical embodiment: neural dynamics and consciousness. *Trends Cogn. Sci.* 5, 418–425. 10.1016/S1364-6613(00)01750-2
- Underwood, B. J., & Postman, L. (1960). Extraexperimental sources of interference in forgetting. *Psychological Review*, 67(2), 73-95
- Vago D. R., Silbersweig D. A. (2012). Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): a framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. *Front. Hum. Neurosci.* 6:296. 10.3389/fnhum.2012.00296
- Veenstra L., Schneider I. K., Koole S. L. (2016). Embodied mood regulation: the impact of body posture on mood recovery, negative thoughts, and mood-congruent recall. *Cogn. Emot.* [Epub ahead of print]. 10.1080/02699931.2016.1225003
- <https://danieldavidubb.wordpress.com/inovatii/>
- <http://clinicalpsychology.psiedu.ubbcluj.ro/diverse/reactii-in-pres-a-stiintifica-internationala-despre-activitatile-de-pe-platforma-matrix/>
- <http://clinicalpsychology.psiedu.ubbcluj.ro/diverse/plaforma-skyra-avanpremiera/>
- <http://www.psytech.ro>
- <http://www.psychotherapy.ro>
- [www.eonreality.com](http://www.eonreality.com)
- <http://psychomot.free.fr/mem/pdf/2002-5.pdf>