



Trénování paměti ON-LINE

Kurz 4

Lektoři:
Mgr. Miroslava Dohnalová
Ing. Zbyněk Dohnal

Materiál je určen výhradně pro účastníky on-line kurzu

„Trénování paměti on-line“,

Univerzity třetího věku Masarykovy univerzity v Brně.

Listopad 2022

Shrnutí z minulého kurzu

Naše intuice není nic zázračného. Je založena na neurobiologických procesech a **vychází z našich zkušeností** a nabytých **vědomostí, znalostí a dovedností**, které „nabíráme“ v průběhu celého života. Z hlediska expertní intuice se jedná o **rozpoznávání známých situací** (čím déle/vícekrát to děláme, tím jsme lepší) a naší schopnosti **aplikovat** je i v jiných oblastech života.

V mozku se **celý život** průběžně **ukládají poznatky**, z nichž některé pochází již z prenatálního života, ale pak zejména ty, které sbíráme v průběhu dětství, dospívání, a i v dalších fázích života. I když tyto poznatky a zkušenosti **nejsou mnohdy přístupné našemu vědomí**, náš mozek s nimi neustále „pracuje“.

Na základě těchto „databází“ nám **intuice napovídá** vhodná řešení. Ale **emoce** a naše **aktuální tužby** mohou **zkreslovat vnímání** našich pocitů. Tím, že zkreslí naše vnímání, zkreslí i náš **úsudek**. Existuje **šest základních mechanismů**, jak nás okolní svět **manipuluje** k souhlasu. Proto je důležité se namáhat a používání **kritického myšlení**.

Náš přístup k učení a získávání zkušeností zobrazuje tzv. „**Křivka životního rytmu**“. Tvar křivky ukazuje, kolik energie, tj. úsilí a času věnujeme poznávání a **učení se nových věcí** v různém věku. Čím větší sklon křivky je, tím větší je naše tendence a ochota se učit, tím větší je možnost zapojení i kritického myšlení. A tím déle zůstáváme aktivní a vitální.

HYPOTÉZA SOCIÁLNÍHO MOZKU

(a s ní související základní lidské potřeby v sociální oblasti):

Růst a rozvoj mozku, v průběhu evoluce, koreluje (je ve shodě) s 5-ti ukazateli:

1. Velikost sociální skupiny.
2. Velikost klik v soc. skupině poskytujících si grooming (péče o srst).
3. Míra, s jakou samci u polygammních primátů využívají sociálních dovedností k páření.
4. Frekvence využívání taktických podvodů.
5. Frekvence sociálních her.

F. Koukolík: *Sociální mozek (Praha, Karolinum 2006), kap.1, str. 9 – 52.*

VELIKOST SOCIÁLNÍ SKUPINY

Člověk je sociální tvor a jedna ze základních potřeb je **POTŘEBA NĚKAM PATŘIT**, patřit mezi „své“!

Lidé vyloučení ze sociálního života, ať už svým rozhodnutím nebo i rozhodnutím někoho jiného, nesmírně strádají, i když si toho někdy nejsou přímo vědomí. **Vyloučení ze sociální skupiny je silný stresový faktor!**

VELIKOST KLIK POSKYTUJÍCÍCH SI GROOMING.

Grooming (péče o srst mezi primáty) hraje u primátů významnou roli při vytváření a navazování sociálních vztahů ve skupině. Jedna z teorií vysvětlující příčiny vzniku řeči říká, že lidská řeč se vyvinula, jako vyšší forma groomingu.

Člověk dokáže svou řečí „obsloužit“ najednou více příslušníků skupiny (žije v největších skupinách), než dokáží ostatní primáti klasickou péčí o srst.

Potřeba: MÍT RÁD a BÝT MILOVÁN

MÍRA VYUŽÍVÁNÍ SOCIÁLNÍCH DOVEDNOSTÍ K PÁŘENÍ (U POLYGAMNÍCH PRIMÁTŮ).

Jinak řečeno, kdo má „za ušima“ (výkonnější mozek, dokáže lépe balamutit své bližní k vlastnímu prospěchu.

Může to znamenat vlastní reprodukci a sexuální upokojení, ale také to dokazuje schopnost najít v rámci skupiny i JINÉ UPLATNĚNÍ, než umožňuje daná sociální pozice.

Potřeba: REPRODUKCE a SEBEREALIZACE (i mimo daná „pravidla“).

FREKVENCE TAKTICKÝCH PODVODŮ

Podvody nejsou vynálezem člověka. Rozvinutější mozek savcům umožnil nejen učení, ale také schopnost používat sociálních dovedností k prosazování „vlastních zájmů“.

Větší mozek primátům umožnil nejen vytvářet složitější sociální vztahy, ale větší „výpočetní“ kapacita mozku umožnila i manipulovat s informacemi o sociálních vztazích jiných členů skupiny. Člověk tuto dovednost rozvinul do nebývalé dokonalosti.

Potřeba: BEZPEČÍ a UZNÁNÍ v „klíce“ i ve skupině.

FREKVENCE SOCIÁLNÍCH HER

Sociální hry jsou způsobem chování, kterým se jednotlivec nebo i „kliky“ snaží uplatnit a prosadit v rámci sociální skupiny.

Stačí si vzpomenout prosazování národních zájmů v rámci EU, na předvolební kampaně politických stran, snahy o kariérový postup v rámci organizací...

Jak je ten život pestrý!!!

Potřeba: získání RESPEKTU osobního a posílení RESPEKTU sociální SKUPINY.

POCIT A POTŘEBA SPRAVEDLNOSTI.

V sociálním prostředí, ve kterém je **obtížné dosáhnout trestu** pro **narušitele** pravidel, se rozpadá kooperace.

SOCIÁLNÍ MOZEK

Z hypotézy sociálního mozku plyne, že velikost skupiny primátů odpovídá schopnosti zpracovávání sociálních informací jejich mozkem.

Podkladem této schopnosti mohou být rozličné mechanismy:

1. Schopnost rozlišit a analyzovat zrakové signály sloužící identifikaci členů skupiny a jejich chování.
2. Rozsah paměti pro vzájemné vztahy členů skupiny.
3. Schopnost manipulovat s informacemi o vzájemných vztazích.
4. Schopnost zpracovávat emoční informace, zejména ty, které odpovídají signálům reflektujícím emoční stav druhých členů skupiny (mentalizace).

F. Koukolík: *Před úsvitem, po ránu* (Praha, Karolinum 2008) str. 169 – 173.

F. Koukolík: *Sociální mozek* (Praha, Karolinum 2006), kap.1, str. 16 – 20.

Basketbal (cvičení)

Kolikrát musíme přesunout míč?

Situace 1

Situace 2

Situace 3

Kolik chybí kostek? – Prostorová orientace (cvičení)

Které stíny jsou stejné? (cvičení)

Stejně znamená **identické**. Sledujte rozdíly v obrysech.

LOGIKA – Ravenova matrice (cvičení)

Najděte v křoví 10 živočichů (cvičení)

Napište si živočichy, které jste našli:

Najděte 10 živočichů, kteří mezi dinosaury nepatří (cvičení)

Napište si živočichy, které jste našli:

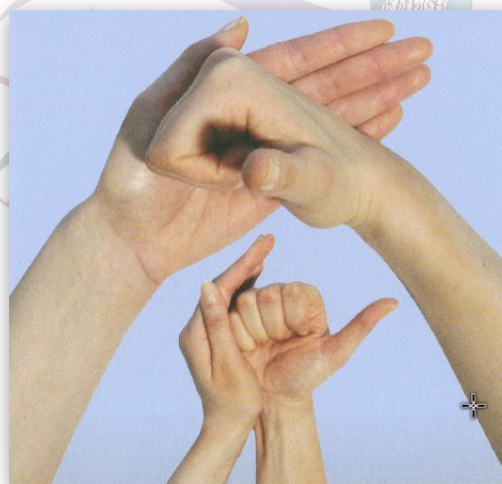
PRSTOVÁ JÓGA

Zdroj: Reeve Karen. *Jóga prstů. Jak můžeme léčit sami sebe.* Ludgeřovice: Pali, 2015.
ISBN: 978-80-87389-35-5.

Pozice 102

Prsty levé ruky spojíme a vytvoříme miskou, do které vložíme pravou pěst. Pravý palec míří vzhůru, ostatní prsty jsou pevně u sebe.

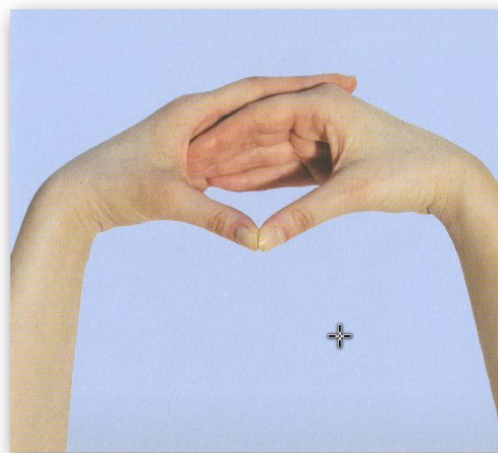
Pozice pomáhá usnadnit čekání a urychlit léčbu nemocí, přičemž není důležité, o jaké onemocnění jde. Současně mírní deprese, únavu, pocit méněcennosti, napětí a nespokojenosti.



Pozice 106

Prsty obou rukou spojíme a propneme. Na levou dlaň položíme hřbetem pravou dlaň a palce spojíme špičkami. Ruce položíme volně do klína.

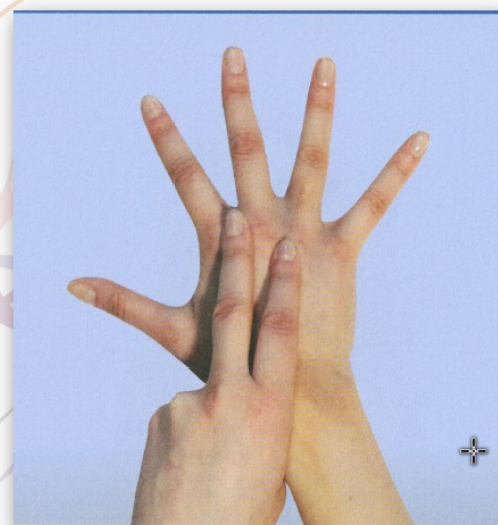
Jedná se o tradiční meditační pozici, která pomáhá srovnat si myšlenky v hlavě, nechat na sebe působit vnější energii a dosáhnout harmonii mezi tělem a duší. Uklidňuje a navozuje pocit štěstí.



Pozice 116

Prsty pravé ruky propneme a roztáhneme. Levou ruku sevřeme v pěst, ukazováček a prostředníček přitiskneme mezi pravý ukazováček a prostředníček, levý ukazováček umístíme pod klouby pravého prostředníčku a prsteníčku.

Pozici by měli procvičovat všichni, kdo žijí hektickým způsobem života. Dokáže zmírnit stres, jeho dopady a působí také jako prevence proti stresu. Chrání srdce před slabostí, navozuje psychickou pohodu, vyrovnanost a mírní napětí. Tato pozice může v některých případech způsobit necitlivost a slabší smyslové vnímání.



Jan Skácel: Dobré věci

Z těch dobrých věcí miluji oheň
a černé stříbro hvězd
za opaskem noci.

Černé stříbro hvězd a stará slova,
kterými pasovali na rytíře:
Snes tyto tři údery a žádný víc.

Z těch dobrých věcí miluji den,
kdy jaro klade uzdy na dobré koně,
modré uzdy
a růžová sedla.
Každého roku se vrací,
jaro je dobrý úmysl.

Z těch dobrých věcí miluji
naši lásku,
tu starou,
která nerezaví,
a říkám ti znova a znova:

Je včera,
bude dnes
a byla zítra.

Snes tyto tři údery a žádný víc.

Skácel J. Doteky. Praha: Odeon 2007. ISBN 978-80-207-1252-3.

Zbyněk Dohnal
Miroslava Dohnalová

Brno, 22. 11. 2022