



Övning: Jag och mitt minne

Varför?

I denna övning får du identifiera svagheter och styrkor med ditt minne. Du finner metoder som du kan använda för att stöda minnet.

Hur?

Fortsätt meningarna.

1. Det är svårt för mig att minnas...

T.ex. "Det jag har läst eller hört, information som känns tråkig, namn, anvisningar, PIN-koder och lösenord, regler för hur man ska bete sig eller stora mängder information."

2. Jag minns tillräckligt bra...

T.ex. "Saker jag har sett, viktiga datum, överenskomna träffar med andra, ansikten eller saker vi har gått igenom i skolan."

3. Det som hjälper mig att minnas är...

T.ex. "En kalender, minneslappar, påminnelser i mobilen, att planera dagens program i förväg, att repetera saker för mig själv och att må bra överlag."



4. Det som gör det svårare att minnas är...

T.ex. "En rastlös omgivning, brådska och stress, att bli avbruten, att vara trött och yttre press såsom deadlines eller förväntningar från andra."

Vad skulle du kunna göra för att stöda ditt minne?

Vilka negativa följder orsakar minnesproblemen för dig i praktiken? Ge ett exempel på en vardaglig situation.

Exempel 1: "Jag kommer inte ihåg vad jag måste göra under dagen. Det leder till att jag gör det som faller mig in. Plötsligt märker jag att hela dagen har gått. Till exempel igår kom jag inte ihåg att gå på ett möte förrän jag blev uppringd."

Exempel 2: "Det är svårt för mig att lära mig det som krävs trots att jag läser i flera timmar. Jag kommer inte ihåg det jag har läst."

Hur kan du använda punkt 3 för att åtgärda dessa problem? Hur kan du minska på de faktorer du räknat upp i punkt 4?

Exempel 1: "Jag skulle kunna börja varje dag med att skriva en lista över vad jag åtminstone borde komma ihåg att göra idag. Jag sätter en påminnelse på mobilen för att komma ihåg att göra de viktigaste sakerna."

Exempel 2: "Jag letar efter information om det jag ska lära mig på Youtube och Yle Arenan. Det är roligare att titta på videor och jag lär mig innehållet effektivare. Efter att jag sett ett par videor så blir det även lättare att läsa vidare eftersom jag nu har lite grundkunskaper om ämnet."