

SKAMMTÍMAMINNI
eftir
Sylvía Moody

Með skammtímaminni (STM) er átt við tímabundna geymslu upplýsinga. Upplýsingar í þessari gerð minnis munu annað hvort hverfa eða (ef þær eru mikilvægar) verða fluttar yfir í langtímaminni. Við getum t.d. notað STM til að geyma símanúmer í nokkrar sekúndur eða til að halda lögun hlutar í minninu meðan við teiknum hann. Til að prófa STM lestu þá vandlega eftirfarandi tölur AÐEINS EINU SINNI; líttu síðan upp frá blaðinu og athugaðu hvort þú manst þær í rétttri röð: **5 9 2 8 3 7 4 6**.

Mikilvægur þáttur við STM er vinnsluminnið. Í ofangreindu dæmi var STM óvirkur móttakandi upplýsinga – verkefnið var að aðeins að muna tölurnar en ekki að gera neitt með þær. Vinnsluminnið er aftur á móti virkt: það tekur við upplýsingunum sem eru í STM og notar þær á einhvern hátt. Til dæmis notum við vinnsluminnið þegar við reiknum í huganum. Til að prófa vinnsluminni þitt lestu vandlega eftirfarandi setningu AÐEINS EINU SINNI og reyndu að reikna í huganum. **Leggðu saman tölurnar 5 og 3 og 8 og 4 og deildu síðan í með 2.**

Slakt skammtímaminni sérstaklega hvað varðar sjónrænar og hljóðrænar upplýsingar tengist oft dyslexíu. Hér fyrir neðan er nokkur dæmi um hvaða erfiðleikum þetta veldur og síðan ráð við þeim.

Almenn vandamál koma fram við að

- muna símanúmer
- skrifa rétt niður tölur
- muna skilaboð, fyrirmæli og leiðbeiningar
- fylgjast með og muna hugmyndir meðan verið er að segja frá, hlusta á eða skrifa þær niður
- muna nöfn
- muna hvar hlutir voru settir

Námserfiðleikar koma fram við að

- skrifa glósur
- skipuleggja svör við spurningum

Erfiðleikar í starfi koma fram við að

- skrá hjá sér athugasemdir á fundum
- fylgjast með umræðum
- fylgja munnlegum fyrirmælum
- taka á móti skilaboðum í síma

Leiðir til að vinna gegn þessum erfiðleikum

- skipta talnarunum og orðum í smærri einingar
- lesa setningar hægt og skipulega
- reyna að finna aðalatriði hverrar efnisgreinar sem þú lest
- fara fram á að leiðbeiningar séu endurteknar eða skrifaðar niður
- biðja um að leibeiningar séu settar fram á myndrænan hátt t.d. sem línurit
- nota þar til gerð eyðublöð fyrir símaskilaboð
- nota myndir eða myndtákn sem stikkorð og til að minna á eitthvað
- nota lítið segulbandstæki til að taka upp fyrirmæli, fyrirlestra, fundi
- hvíla sig reglulega
- gera slökunaræfingar

Elín Vilhelmsdóttir þýddi

Slóðin er: <http://www.dyslexia-adults.com/info1.html>