

Witamy w

Treningu Metapoznawczym dla osób z Zaburzeniem Osobowości Borderline (B-MCT)

Jeśli nie ma nowych uczestników w grupie, można pominąć slajdy 1-13 (zaczynij od slajdu 14)!

Zgoda na wykorzystanie zdjęć zawartych w tym module została udzielona przez ich autorów lub posiadaczy praw autorskich. Szczegółowe informacje na ten temat (artysta, tytuł) są zawarte na końcu tej prezentacji.

10/13

© Moritz, Köther & Schilling
Adaptacja: Kinga Wytrychiewicz-
Pankowska, Daniel Pankowski
www.uke.de/borderline

Trening Metapoznawczy (MCT)

???

Trening Metapoznawczy (MCT)

meta →

pochodzi z greki i oznacza “o czymś”

Trening Metapoznawczy (MCT)

meta →

pochodzi z greki i oznacza “o czymś”

poznanie →

pochodzi z łaciny i oznacza “myślenie”

Trening Metapoznawczy (MCT)

meta →

pochodzi z greki i oznacza “o czymś”

poznanie →

pochodzi z łaciny i oznacza “myślenie”

metapoznanie →

“myślenie o myśleniu”

B-MCT

Trening metapoznawczy dla osób z zaburzeniem osobowości borderline (B-MCT) jest podejściem terapeutycznym skoncentrowanym na myślach i procesach myślowych.

Trening został zaprojektowany by ...

- podzielić się wiedzą na temat Twoich procesów myślowych i
- zwiększyć Twoją wiedzę na temat typowych zniekształceń myślenia i tego jak je zmienić

Zniekształcenie myślenia: niekorzystny sposób odbierania i przetwarzania informacji ze środowiska, który może doprowadzić do rozwoju lub utrzymywania się problemów psychicznych (np. obwinianie siebie za wszystko).

Jedno wydarzenie – wiele możliwych emocji... Co prowadzi do różnych reakcji?

W pociągu grzecznie prosisz kogoś o ściszenie muzyki, a on podkreca ją jeszcze głośniej.

Jakie myśli mogą pojawić się w tej sytuacji?

Jedno wydarzenie – wiele możliwych emocji...

Co prowadzi do różnych reakcji?

W pociągu grzecznie prosisz kogoś o ściszenie muzyki, a on podkreca ją jeszcze głośniej.

Możliwe myśli

reakcje /
myśli?

reakcje /
myśli?

reakcje /
myśli?

Jedno wydarzenie – wiele możliwych emocji...

Co prowadzi do różnych reakcji?

W pociągu grzecznie prosisz kogoś o ściszenie muzyki, a on podkreca ją jeszcze głośniej.

Możliwe myśli

„Nie znoszę tego!
Będzie miał poważne
kłopoty!”

"Trudno. Usiądę
gdzieś indziej."

„Nie umiem postawić
na swoim. Wszyscy
myślą, że jestem
nieudacznikiem.”

Jedno wydarzenie – wiele możliwych emocji...

Co prowadzi do różnych reakcji?

W pociągu grzecznie prosisz kogoś o ściszenie muzyki, a on podkreca ją jeszcze głośniej.

Możliwe myśli

„Nie znoszę tego!
Będzie miał poważne
kłopoty!”

"Trudno. Usiądę
gdzieś indziej."

„Nie umiem postawić
na swoim. Wszyscy
myślą, że jestem
nieudacznikiem.”

Jakie emocje mogą się pojawić w odpowiedzi na te myśli?

Jedno wydarzenie – wiele możliwych emocji...

Co prowadzi do różnych reakcji?

W pociągu grzecznie prosisz kogoś o ściszenie muzyki, a on podkreca ją jeszcze głośniej.

Możliwe myśli

„Nie znoszę tego!
Będzie miał poważne
kłopoty!”



złość

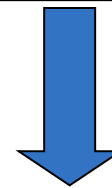
"Trudno. Usiądę
gdzieś indziej."

Możliwe emocje



spokój

„Nie umiem postawić
na swoim. Wszyscy
myślą, że jestem
nieudacznikiem.”



smutek

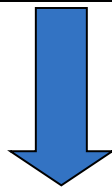
Jedno wydarzenie – wiele możliwych emocji...

Co prowadzi do różnych reakcji?

W pociągu grzecznie prosisz kogoś o ściszenie muzyki, a on podkreca ją jeszcze głośniej.

Możliwe myśli

„Nie znoszę tego!
Będzie miał poważne
kłopoty!”



złość

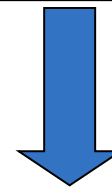
"Trudno. Usiądę
gdzieś indziej."

Możliwe emocje



spokój

„Nie umiem postawić
na swoim. Wszyscy
myślą, że jestem
nieudacznikiem.”



smutek

Jakie zachowania mogą pojawić się w każdym z tych przypadków?

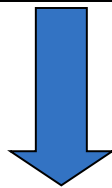
Jedno wydarzenie – wiele możliwych emocji...

Co prowadzi do różnych reakcji?

W pociągu grzecznie prosisz kogoś o ściszenie muzyki, a on podkreca ją jeszcze głośniej.

Możliwe myśli

„Nie znoszę tego!
Będzie miał poważne
kłopoty!”



złość

**Krzyczę na niego i
grożę mu**

"Trudno. Usiądę
gdzieś indziej."

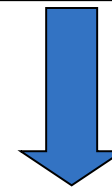
Możliwe emocje



spokój

**Zachowuję spokój i
zmieniam miejsce**

„Nie umiem postawić
na swoim. Wszyscy
myślą, że jestem
nieudacznikiem.”



smutek

**Ruminuje, wysiadam
na następnym
przystanku**

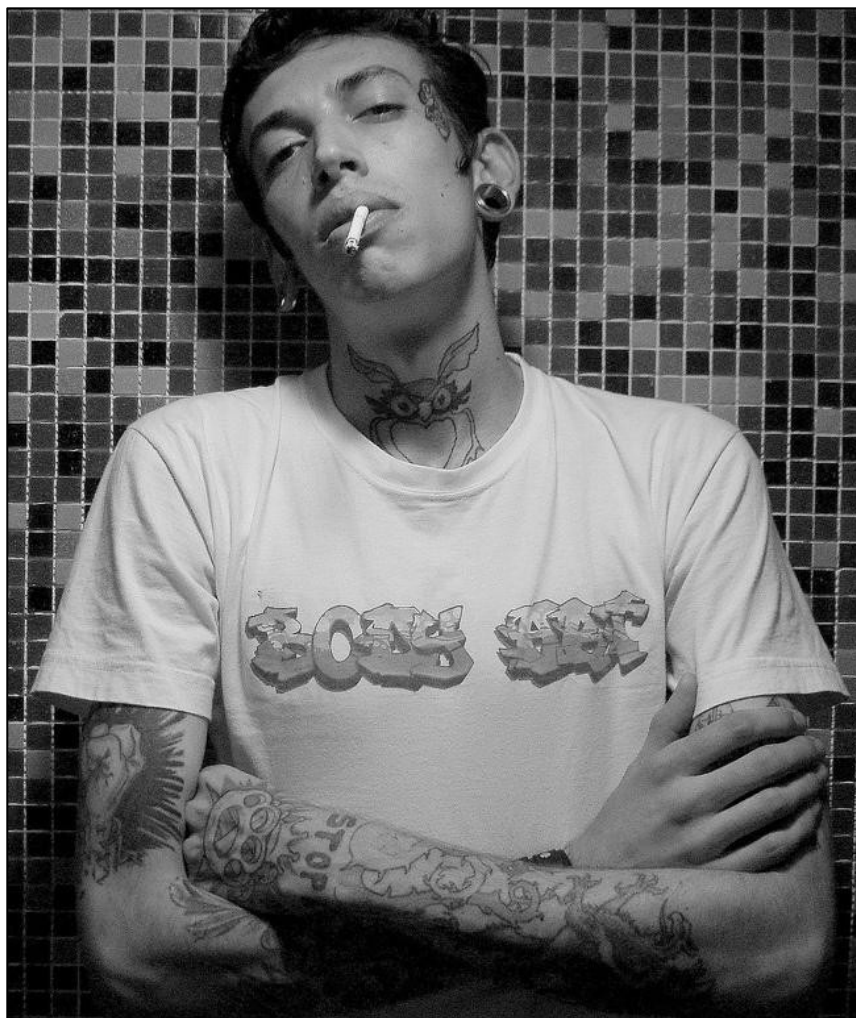
Witamy w

Module treningowym: Empatyzowanie II

10/13

© Moritz, Köther & Schilling
Adaptacja: Kinga Wytrychiewicz-
Pankowska, Daniel Pankowski
www.uke.de/borderline

Kiedy poznajesz kogoś nowego, na co najpierw zwracasz uwagę? Jak wiarygodne są te wskazówki?



Kiedy poznajesz kogoś nowego, na co najpierw zwracasz uwagę? Jak wiarygodne są te wskazówki?

oczy?

mowa?

Ubiór?

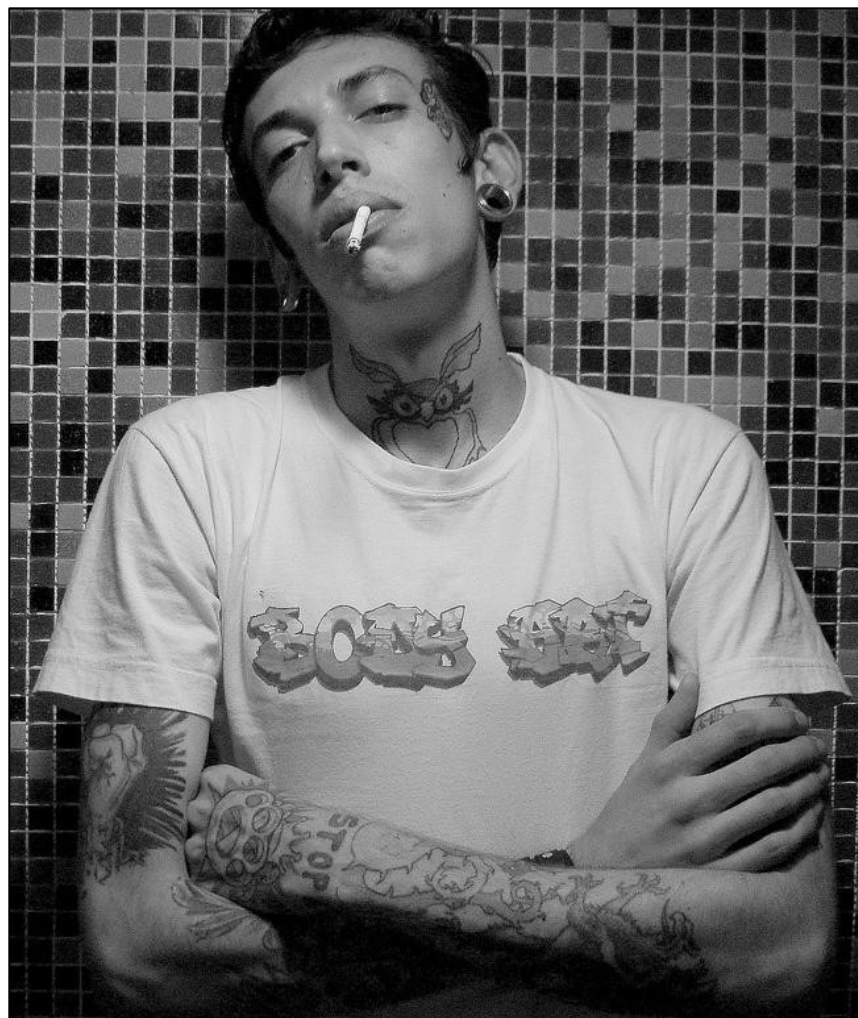
Ręce?

mowa ciała/
postura?



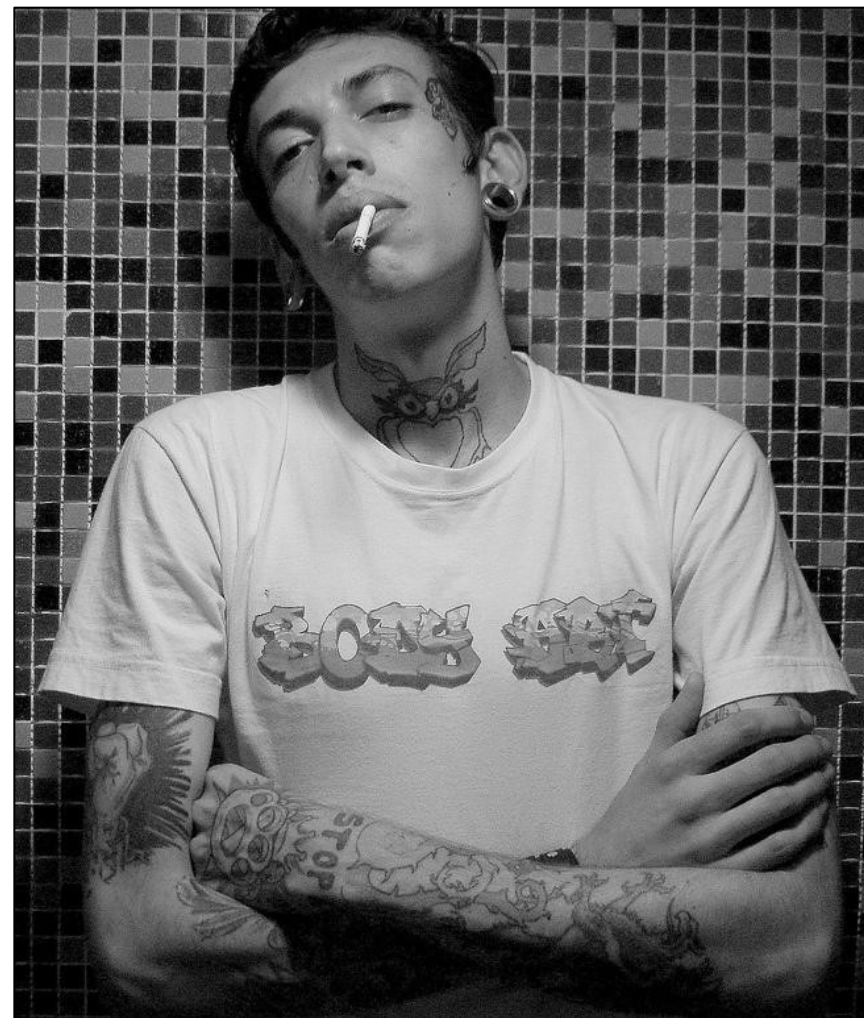
A może coś innego?...

Jakie inne źródła informacji można wziąć pod uwagę? Na ile są one niezawodne?



Jakie inne źródła informacji można wziąć pod uwagę? Na ile są one niezawodne?

- wcześniejsze informacje na temat osoby (pogłoski): na przykład to, co mówią znajomi
- “przeczućie”/intuicja
- korespondencja: na przykład maile, czaty
- wcześniejsza wiedza o podobnych osobach/grupach: np. rowerzystach



Omów wady i zalety oceniania osób przez pryzmat następujących cech:

Mowa ciała/postura?

Przykład



Osoba się modli
czy po prostu jej
zimno?

Ważna wskazówka?

???

Ostrzeżenie

???

Omów wady i zalety oceniania osób przez pryzmat następujących cech:

Mowa ciała/postura?

Przykład



Osoba się modli
czy po prostu jej
zimno?

Ważna wskazówka?

- Gesty i postawa mogą podkreślać słowa, np. zaciśnięcie pięści grożąc komuś lub machanie ręką na powitanie.
- Znaki pośrednie są często znaczące:
Dzika gestykulacja może sugerować nerwowość (ale: pamiętaj o różnicach kulturowych!), garbienie się może być oznaką niskiej pewności siebie.

Ostrzeżenie

???

Omów wady i zalety oceniania osób przez pryzmat następujących cech:

Mowa ciała/postura?

Przykład



Osoba się modli
czy po prostu jej
zimno?

Ważna wskazówka?

- Gesty i postawa mogą podkreślać słowa, np. zaciśnięcie pięści grożąc komuś lub machanie ręką na powitanie.
- Znaki pośrednie są często znaczące:
Dzika gestykulacja może sugerować nerwowość (ale: pamiętaj o różnicach kulturowych!), garbienie się może być oznaką niskiej pewności siebie.

Ostrzeżenie

➤ Mowa ciała może być zwodnicza!

Przykłady:

- Ktoś kto wygląda na pewnego siebie, może zakładać maskę
- Zniekształcenie postawy może sprawić, że pewna siebie osoba będzie wydawać się niepewna i skrepowana.

Omów wady i zalety oceniania osób przez pryzmat następujących cech:

Korespondencja?

Przykład



“Nie pracuj zbyt ciężko!”

→ sarkazm, troska czy

puste słowa?

Ważna wskazówka?

???

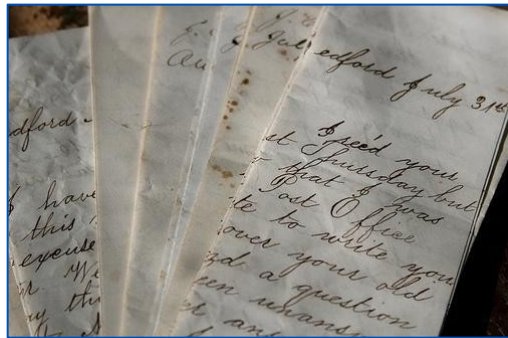
Ostrzeżenie

???

Omów wady i zalety oceniania osób przez pryzmat następujących cech:

Korespondencja?

Przykład



“Nie pracuj zbyt ciężko!”

→ sarkazm, troska czy

puste słowa?

Ważna wskazówka?

Często rozmyślamy bardziej o tym, co zostało napisane niż o tym, co zostało powiedziane!

Ostrzeżenie

???

Omów wady i zalety oceniania osób przez pryzmat następujących cech:

Korespondencja?

Przykład



“Nie pracuj zbyt ciężko!”

→ sarkazm, troska czy puste słowa?

Ważna wskazówka?

Często rozmyślamy bardziej o tym, co zostało napisane niż o tym, co zostało powiedziane!

Ostrzeżenie

- Czasami trzeba **czytać między wierszami**, co może prowadzić do błędnych wniosków!
- Badanie wykazało, że zarówno autorzy e-maili, jak i ich odbiorcy są pewni, że prawidłowo odczytują **ton** w jakim została napisana wiadomość. W rzeczywistości zbieżność wynosi tylko około 56% - to niewiele więcej niż przypadek!

Omów wady i zalety oceniania osób przez pryzmat następujących cech:

Wcześniejsza wiedza o podobnych osobach/kulturze (uprzedzenia)



Typowo Turecki,
typowo Niemiecki?

Ważna wskazówka?

???

Ostrzeżenie

???

Omów wady i zalety oceniania osób przez pryzmat następujących cech:

Wcześniejsza wiedza o podobnych osobach/kulturze (uprzedzenia)



Typowo Turecki,
typowo Niemiecki?

Ważna wskazówka?

Znajomość kultury lub grupy etnicznej ułatwia zrozumienie jej członków. Każda kultura ma swoje własne wartości i zasady.

Ostrzeżenie

???

Omów wady i zalety oceniania osób przez pryzmat następujących cech:

Wcześniejsza wiedza o podobnych osobach/kulturze (uprzedzenia)



Typowo Turecki,
typowo Niemiecki?

Ważna wskazówka?

Znajomość kultury lub grupy etnicznej ułatwia zrozumienie jej członków. Każda kultura ma swoje własne wartości i zasady.

Ostrzeżenie

Ludzie często różnią się od stereotypów grupowych! Ludzie wyznający określoną wiarę lub ludzie z niektórych krajów są czasami obiektem uprzedzeń (np. muzułmanie są fanatykami; amerykanie są aroganccy i jedzą tylko niezdrowe jedzenie)

Utarte frazesy???

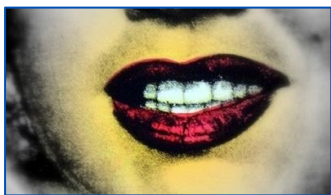
*Jakie masz lub miałeś/aś uprzedzenia wobec
innych?*

Czy jesteś/byłeś/aś obiektem uprzedzeń?

Jak sobie z tym radzisz?

Omów wady i zalety oceniania osób przez pryzmat następujących cech:

Język/wypowiedzi?
Co ktoś mówi i w jaki sposób



Przykład:

*Ludzie nie mają chleba...
niech jedzą ciasto.*

Przypisywany
Marii Antoninie
(1755-1793);
sarkazm,
naiwność,
nieświadomość
warunków życia
ubogich?

Ważna wskazówka?

???

Ostrzeżenie

???

Omów wady i zalety oceniania osób przez pryzmat następujących cech:

Język/wypowiedzi?
Co ktoś mówi i w jaki sposób



Przykład:

*Ludzie nie mają chleba...
niech jedzą ciasto.*

Przypisywany
Marii Antoninie
(1755-1793);
sarkazm,
naiwność,
nieświadomość
warunków życia
ubogich?

Ważna wskazówka?

Język jest naszym najważniejszym i bezpośrednim sposobem komunikowania się. Ton (sarkastyczny, przyjazny) i dobór słów (arogancki, rzeczowy itp.) mogą wiele o kimś powiedzieć.

Ostrzeżenie

???

Omów wady i zalety oceniania osób przez pryzmat następujących cech:

Język/wypowiedzi?
Co ktoś mówi i w jaki sposób



Przykład:

*Ludzie nie mają chleba...
niech jedzą ciasto.*

Przypisywany
Marii Antoninie
(1755-1793);
sarkazm,
naiwność,
nieświadomość
warunków życia
ubogich?

Ważna wskazówka?

Język jest naszym najważniejszym i bezpośrednim sposobem komunikowania się. Ton (sarkastyczny, przyjazny) i dobór słów (arogancki, rzeczowy itp.) mogą wiele o kimś powiedzieć.

Ostrzeżenie

Treść:

Często istnieje różnica między tym, co ludzie mówią, a tym, co faktycznie myślą (z powodu przyzwoitości, nieporozumień itp.). Często ludzie mówią szybko, bez zastanowienia, a to co mówią, różni się od tego, co naprawdę mają na myśli.

Ton:

Przykład: „Dobrze Cię widzieć”.

Niektórzy ludzie pokazują niewiele emocji podczas rozmowy – nadal mogą być emocjonalni pod spodem (np. „udawana powaga”; zmniejszona mimika z powodu choroby Parkinsona).

Wpływ słów

???



Wpływ słów

Badanie Loftusa, 1970s:

Osobom badanym pokazano symulacje wypadków drogowych.

Następnie zostali oni przepytani o przebieg wypadku.



Wpływ słów

Badanie Loftusa, 1970s:

Osobom badanym pokazano symulacje wypadków drogowych.

Następnie zostali oni przepytani o przebieg wypadku.

Podchwytliwe pytania:

„Jak szybko jechały samochody, kiedy się o siebie rozbiły?” lub:

„Jak szybko jechały samochody, kiedy w siebie uderzyły?”



Wpływ słów

Badanie Loftusa, 1970s:

Osobom badanym pokazano symulacje wypadków drogowych.

Następnie zostali oni przepytani o przebieg wypadku.

Podchwytliwe pytania:

„Jak szybko jechały samochody, kiedy się o siebie rozbiły?” lub:

„Jak szybko jechały samochody, kiedy w siebie uderzyły?”

- Zauważono, że oceniano prędkość samochodów jako znacznie wyższą, gdy zapytano, jak szybko jechały, gdy rozbiły się o siebie.
- Gdy zadano pierwsze pytanie, uczestnicy często „pamiętali”, że widzieli kawałki szkła z rozbitych okien, których nawet nie było w symulacji.



Wpływ słów

Bertolino, Kiener & Patterson, 2010

Przemyśl te słowa powoli w swojej głowie:

Smutny, słaby, bezradny, zaburzony samotny, zmęczony, niepewny.

Teraz zapoznaj się z następującymi stwierdzeniami:

Życie jest ciężkie i bezsensowne. Nic nie działa tak, jak chcę. Nikogo dla mnie nie ma. Nie ma nadziei.



Wpływ słów

Bertolino, Kiener & Patterson, 2010

Przemyśl te słowa powoli w swojej głowie:

Zabawa, śmiech, szczęście, atrakcyjność, szansa, miłość, bezpieczeństwo.

Teraz zapoznaj się z następującymi stwierdzeniami:

Życie jest fascynujące. Jestem pełna energii i podekscytowana przyszłością. Tak wiele mogę osiągnąć i jest jeszcze tyle do odkrycia.



Wpływ słów

Bertolino, Kiener & Patterson, 2010

Przemyśl te słowa powoli w swojej głowie:

Zabawa, śmiech, szczęście, atrakcyjność, szansa, miłość, bezpieczeństwo.

Teraz zapoznaj się z następującymi stwierdzeniami:

Życie jest fascynujące. Jestem pełna energii i podekscytowana przyszłością. Tak wiele mogę osiągnąć i jest jeszcze tyle do odkrycia.

Co czujesz?

Jakie reakcje wewnętrzne dostrzegasz?



Wpływ słów

Bertolino, Kiener & Patterson, 2010

Świadomie obserwuj również wpływ własnych słów!

Przykład:

„Jesteś tak zawzięty i uparty, że nigdy nie potrafisz odpuścić!”

VS.

“Masz na prawdę silną wolę”



Wpływ słów

Bertolino, Kiener & Patterson, 2010

Świadomie obserwuj również wpływ własnych słów!

Przykład:

„Jesteś tak zawzięty i uparty, że nigdy nie potrafisz odpuścić!”

VS.

“Masz na prawdę silną wolę”

Jakie reakcje, twoim zdaniem, mogą wywołać te wypowiedzi u drugiej osoby...?

Wygląd i rzeczywistość!

... żaden z omawianych aspektów (język, mowa ciała, wypowiedzi pisemne itp.) nie jest sam w sobie wystarczający do oceny końcowej!

Spróbuj więc wziąć pod uwagę wszystkie aspekty!

Dlaczego to robimy?

Badania pokazują, że wiele [ale nie wszystkie!] osób z zaburzeniami psychicznymi (np. zaburzeniem osobowości typu borderline)...

... czasami ma trudności z zobaczeniem czegoś z punktu widzenia innej osoby (zwłaszcza, gdy w grę wchodzi silne emocje).

Wpływ na zachowanie

Zdarzenie	Negatywna interpretacja	Zachowanie	Długoterminowe skutki
Karolina pyta sprzedawcę w supermarkecie, gdzie można znaleźć określony rodzaj sera. On patrzy na nią zirytowany i udziela krótkiej odpowiedzi.	???	???	???

Wpływ na zachowanie

Zdarzenie	Negatywna interpretacja	Zachowanie	Długoterminowe skutki
Karolina pyta sprzedawcę w supermarkecie, gdzie można znaleźć określony rodzaj sera. On patrzy na nią zirytowany i udziela krótkiej odpowiedzi.	„Sprzedawca sprawił, że poczułam się jak głupek, pomaganie mi to jego praca!”	???	???

Wpływ na zachowanie

Zdarzenie	Negatywna interpretacja	Zachowanie	Długoterminowe skutki
Karolina pyta sprzedawcę w supermarkecie, gdzie można znaleźć określony rodzaj sera. On patrzy na nią zirytowany i udziela krótkiej odpowiedzi.	„Sprzedawca sprawił, że poczułam się jak głupek, pomaganie mi to jego praca!”	Karolina wpada w złość, wdaje się w kłótnię ze sprzedawcą i kończy rzucając mu koszyk z zakupami pod nogi.	???

Wpływ na zachowanie

Zdarzenie	Negatywna interpretacja	Zachowanie	Długoterminowe skutki
Karolina pyta sprzedawcę w supermarkecie, gdzie można znaleźć określony rodzaj sera. On patrzy na nią zirytowany i udziela krótkiej odpowiedzi.	„Sprzedawca sprawił, że poczułam się jak głupek, pomaganie mi to jego praca!”	Karolina wpada w złość, wdaje się w kłótnię ze sprzedawcą i kończy rzucając mu koszyk z zakupami pod nogi.	Karolina często się denerwuje i czuje się odrzucona przez wszystkich.

Wpływ na zachowanie

Zdarzenie	Alternatywna interpretacja	Alternatywne zachowanie	Długoterminowe skutki
Karolina pyta sprzedawcę w supermarkecie, gdzie można znaleźć określony rodzaj sera. On patrzy na nią zirytowany i udziela krótkiej odpowiedzi.	???	???	???

Wpływ na zachowanie

Zdarzenie	Alternatywna interpretacja	Alternatywne zachowanie	Długoterminowe skutki
Karolina pyta sprzedawcę w supermarkecie, gdzie można znaleźć określony rodzaj sera. On patrzy na nią zirytowany i udziela krótkiej odpowiedzi.	„Sprzedawca mógłby być dla mnie miłszy. Ale cóż, jest sobota i prawie godzina zamknięcia. Pewnie ma za sobą długi dzień.”	???	???

Wpływ na zachowanie

Zdarzenie	Alternatywna interpretacja	Alternatywne zachowanie	Długoterminowe skutki
Karolina pyta sprzedawcę w supermarkecie, gdzie można znaleźć określony rodzaj sera. On patrzy na nią zirytowany i udziela krótkiej odpowiedzi.	„Sprzedawca mógłby być dla mnie miłszy. Ale cóż, jest sobota i prawie godzina zamknięcia. Pewnie ma za sobą długi dzień.”	Karolina kupuje ser. Może następnym razem pójdzie do innego supermarketu.	???

Wpływ na zachowanie

Zdarzenie	Alternatywna interpretacja	Alternatywne zachowanie	Długoterminowe skutki
Karolina pyta sprzedawcę w supermarkecie, gdzie można znaleźć określony rodzaj sera. On patrzy na nią zirytowany i udziela krótkiej odpowiedzi.	„Sprzedawca mógłby być dla mnie miłszy. Ale cóż, jest sobota i prawie godzina zamknięcia. Pewnie ma za sobą długi dzień.”	Karolina kupuje ser. Może następnym razem pójdzie do innego supermarketu.	Karolina nie czuje się tak często obrażana przez innych. Łatwiej dogaduje się z ludźmi, jest mniej spięta i zestresowana.

Wpływ na zachowanie

Zdarzenie	Alternatywna interpretacja	Alternatywne zachowanie	Długoterminowe skutki
Karolina pyta sprzedawcę w supermarkecie, gdzie można znaleźć określony rodzaj sera. On patrzy na nią zirytowany i udziela krótkiej odpowiedzi.	„Sprzedawca mógłby być dla mnie miłszy. Ale cóż, jest sobota i prawie godzina zamknięcia. Pewnie ma za sobą długi dzień.”	Karolina kupuje ser. Może następnym razem pójdzie do innego supermarketu.	Karolina nie czuje się tak często obrażana przez innych. Łatwiej dogaduje się z ludźmi, jest mniej spięta i zestresowana.

Wiele rzeczy leży w oku patrzącego. Kiedy jesteśmy zestresowani lub pod presją, jesteśmy szczególnie skłonni do postrzegania naszego otoczenia przez pryzmat naszych emocji (np. wrogość kiedy jesteśmy przerażeni, uczucie bycia kochanym kiedy jesteśmy w euforii).



Przyjmowanie perspektywy

Przykład na podstawie Bohusa, 2011

Przykład:

Magda wraca do domu późno w nocy po kłótni ze swoim chłopakiem i jest zdenerwowana. Jej matka czeka na nią pod drzwiami i wyraża złość, że wróciła tak późno.

Kontekst:

???



Przyjmowanie perspektywy

Przykład na podstawie Bohusa, 2011

Przykład:

Magda wraca do domu późno w nocy po kłótni ze swoim chłopakiem i jest zdenerwowana. Jej matka czeka na nią pod drzwiami i wyraża złość, że wróciła tak późno.

Kontekst:

Żadna (!) z nich nie postawiła się na miejscu drugiej. Matka Magdy bardzo się martwiła i nie mogła wiedzieć, że Magda się pokłóciła. Z drugiej strony Magda miała nadzieję, że mama ją pocieszy.



Przyjmowanie perspektywy

Przykład na podstawie Bohusa, 2011

Przykład:

Magda wraca do domu późno w nocy po kłótni ze swoim chłopakiem i jest zdenerwowana. Jej matka czeka na nią pod drzwiami i wyraża złość, że wróciła tak późno.

Kontekst:

Żadna (!) z nich nie postawiła się na miejscu drugiej. Matka Magdy bardzo się martwiła i nie mogła wiedzieć, że Magda się pokłóciła. Z drugiej strony Magda miała nadzieję, że mama ją pocieszy.

Staraj się dostrzegać perspektywę drugiej osoby!

Zastanów się, co byś czuł na jej miejscu.

Ćwiczenia (2)

Poniżej zostaną przedstawione klatki z kreskówek.

- Przedyskutuj, co mogą myśleć o sobie nawzajem bohaterowie opowieści.

Ćwiczenia (2)

Poniżej zostaną przedstawione klatki z kreskówek.

- Przedyskutuj, co mogą myśleć o sobie nawzajem bohaterowie opowieści.
- Ważne: Musisz **odróżnić** informacje, które posiadasz od informacji, jakie postacie mają o sobie nawzajem!

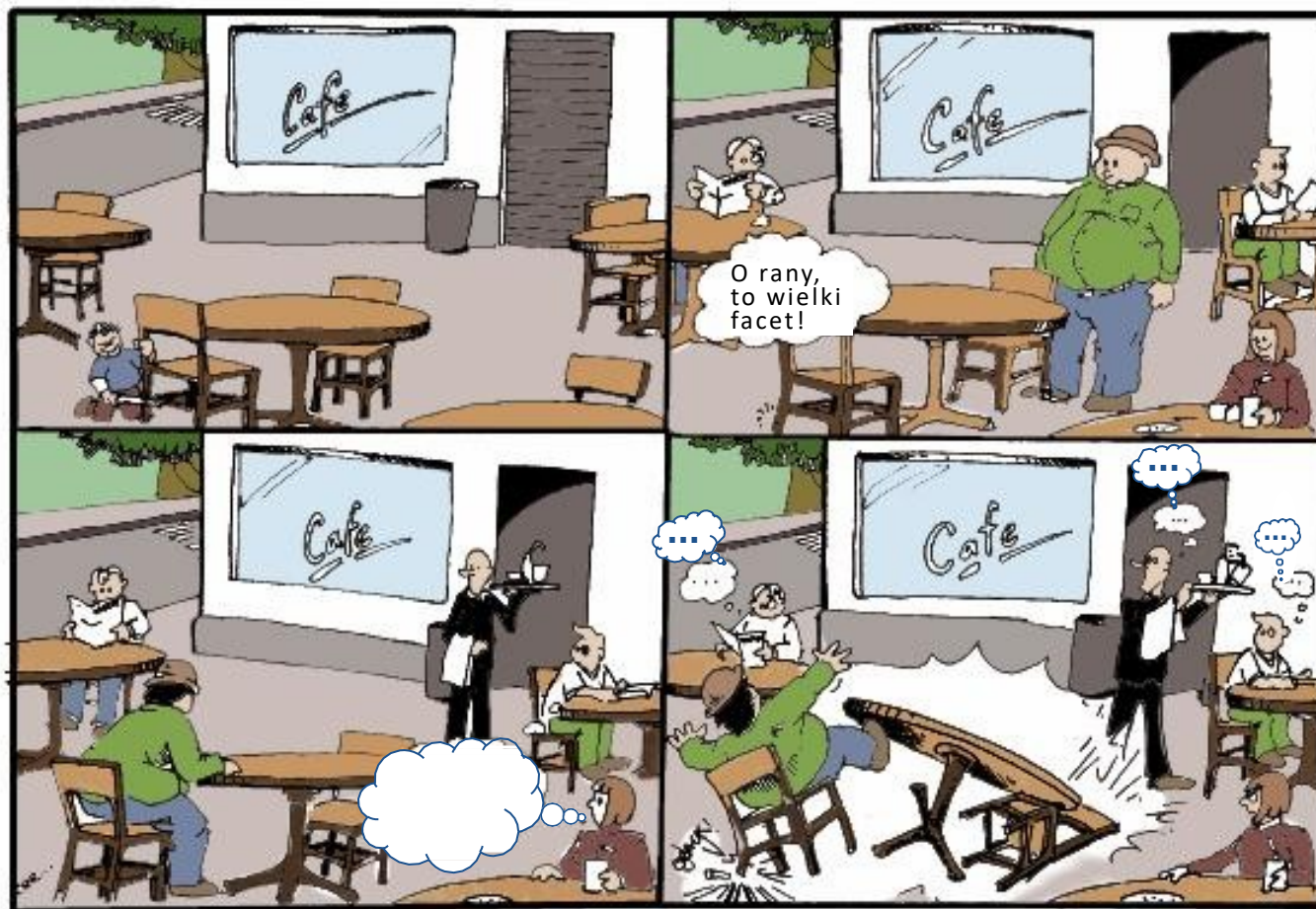
Ćwiczenia (2)

Poniżej zostaną przedstawione klatki z kreskówek.

- Przedyskutuj, co mogą myśleć o sobie nawzajem bohaterowie opowieści.
- Ważne: Musisz **odróżnić** informacje, które posiadasz od informacji, jakie postacie mają o sobie nawzajem!

→ Zastanów się również, jakie dodatkowe informacje są ci potrzebne, aby udzielić jednoznacznej odpowiedzi!

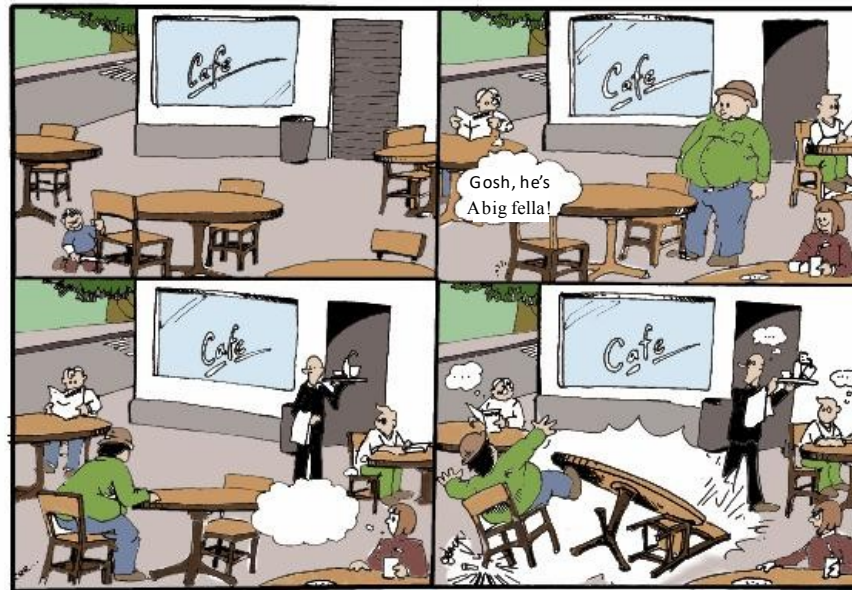
Przykład: mężczyzna z nadwagą spada z krzesła



Co pomyśli większość ludzi? Czy mają rację?

Przykład: mężczyzna z nadwagą spada z krzesła

Co pomyśli większość ludzi?



- **Prawdopodobnie:** mężczyzna jest za ciężki na to krzesło
- **Mniej prawdopodobne:** mężczyzna przechylił się na krzesło; krzesło jest zbyt delikatne
- **Bardzo mało prawdopodobne założenie:** Noga krzesła została ucięta piłą; **ale PRAWDZIWE!:** Nikt nie zauważył chłopca na pierwszym zdjęciu piłującego nogę krzesła!

Zaczynamy!



Jak kobieta mogłaby się czuć w tej sytuacji?

?

?

?

?



Co może myśleć policjant? Czy on ma rację?

?

?

?



Co może myśleć policjant? Czy on ma rację?



Co może myśleć policjant? Czy on ma rację?



Co może myśleć policjant? Czy on ma rację?

?

?

?



Czy szef jest nieczuły? Czy potrzebujemy dodatkowych informacji, aby podjąć decyzję?

?

?



Czy szef jest nieczuły? Czy potrzebujemy dodatkowych informacji, aby podjąć decyzję?



Czy szef jest nieczuły? Czy potrzebujemy dodatkowych informacji, aby podjąć decyzję?

?

?

?



Co prawdopodobnie myśli strażnik parku? Czy on ma rację?

?

?

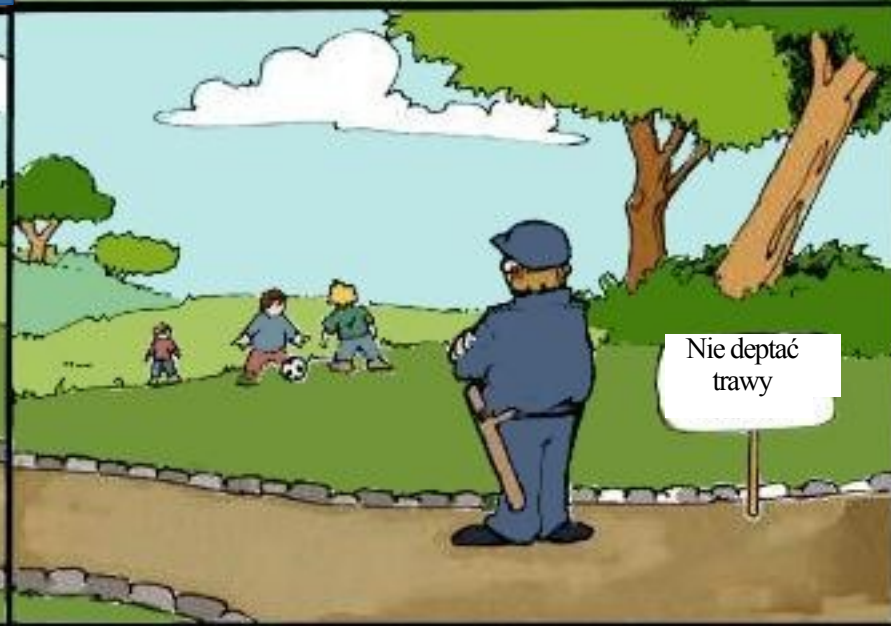


Co prawdopodobnie myśli strażnik parku? Czy on ma rację?

?

Szkoła językowa

will we play
football?



Co prawdopodobnie myśli strażnik parku? Czy on ma rację?



Co prawdopodobnie myśli strażnik parku? Czy on ma rację?

?

?

?



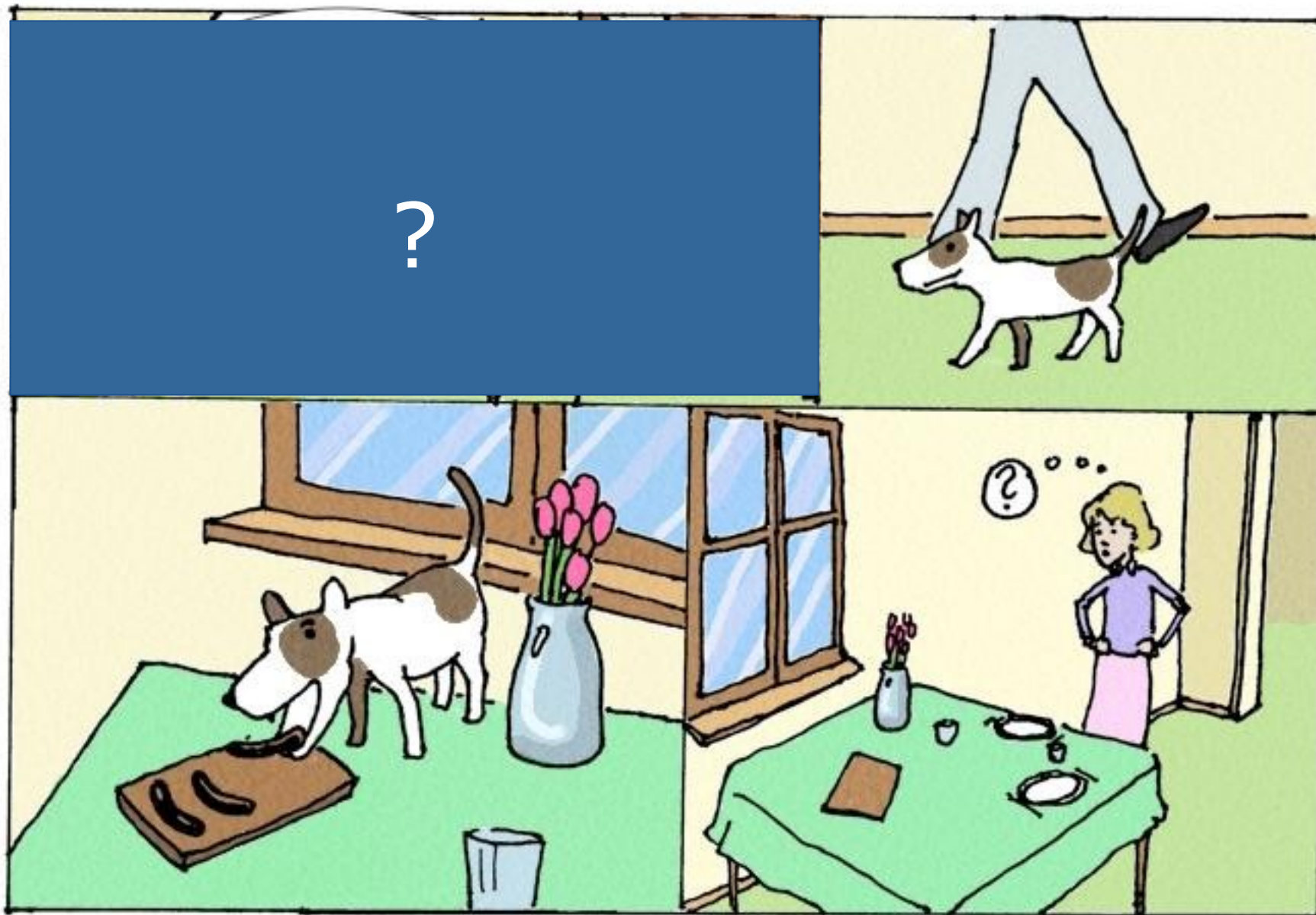
Co prawdopodobnie myśli matka? Czy ona ma rację?

?

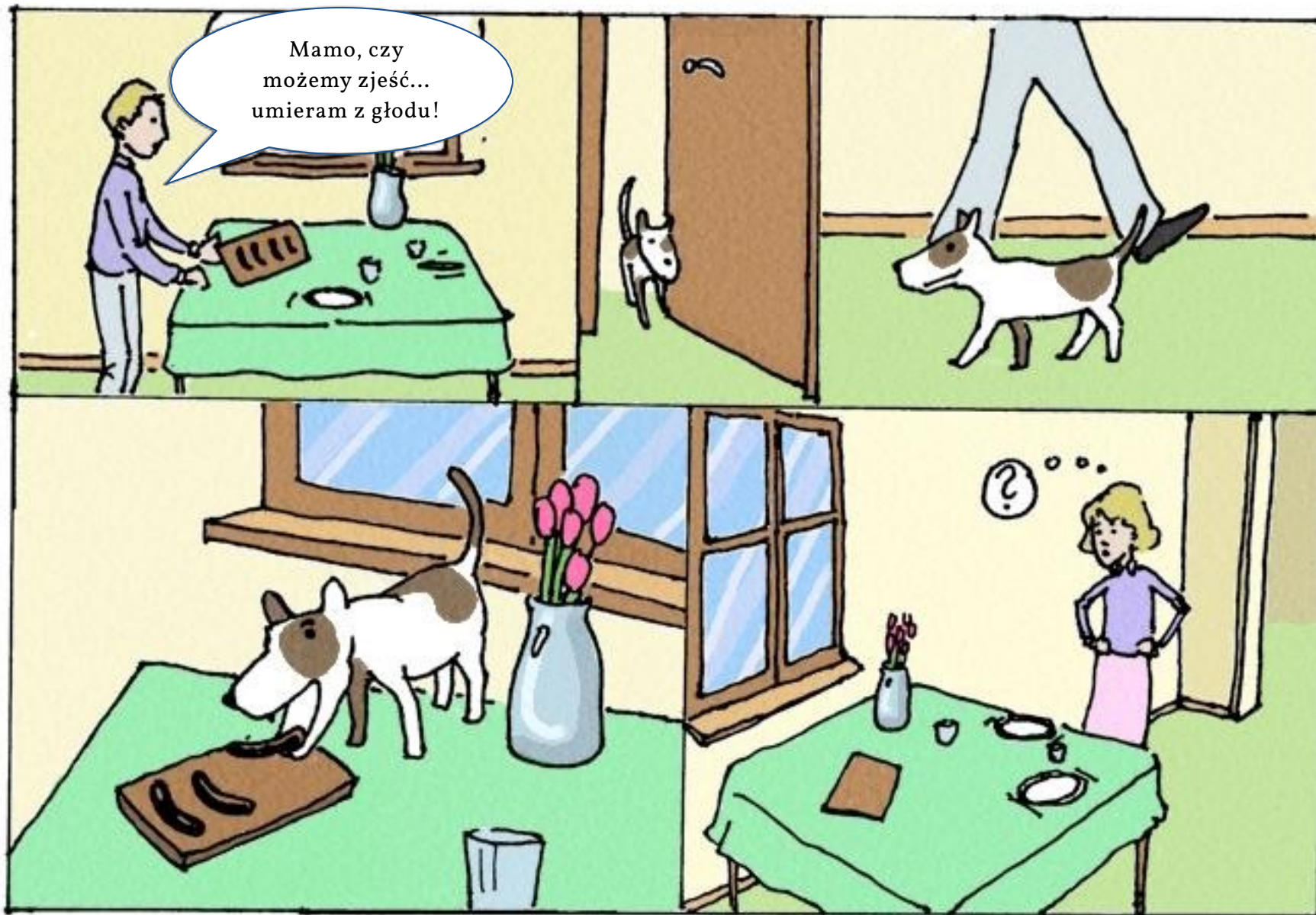
?



Co prawdopodobnie myśli matka? Czy ona ma rację?



Co prawdopodobnie myśli matka? Czy ona ma rację?



Co prawdopodobnie myśli matka? Czy ona ma rację?

?



Co może myśleć ten mężczyzna?



Co może myśleć ten mężczyzna?

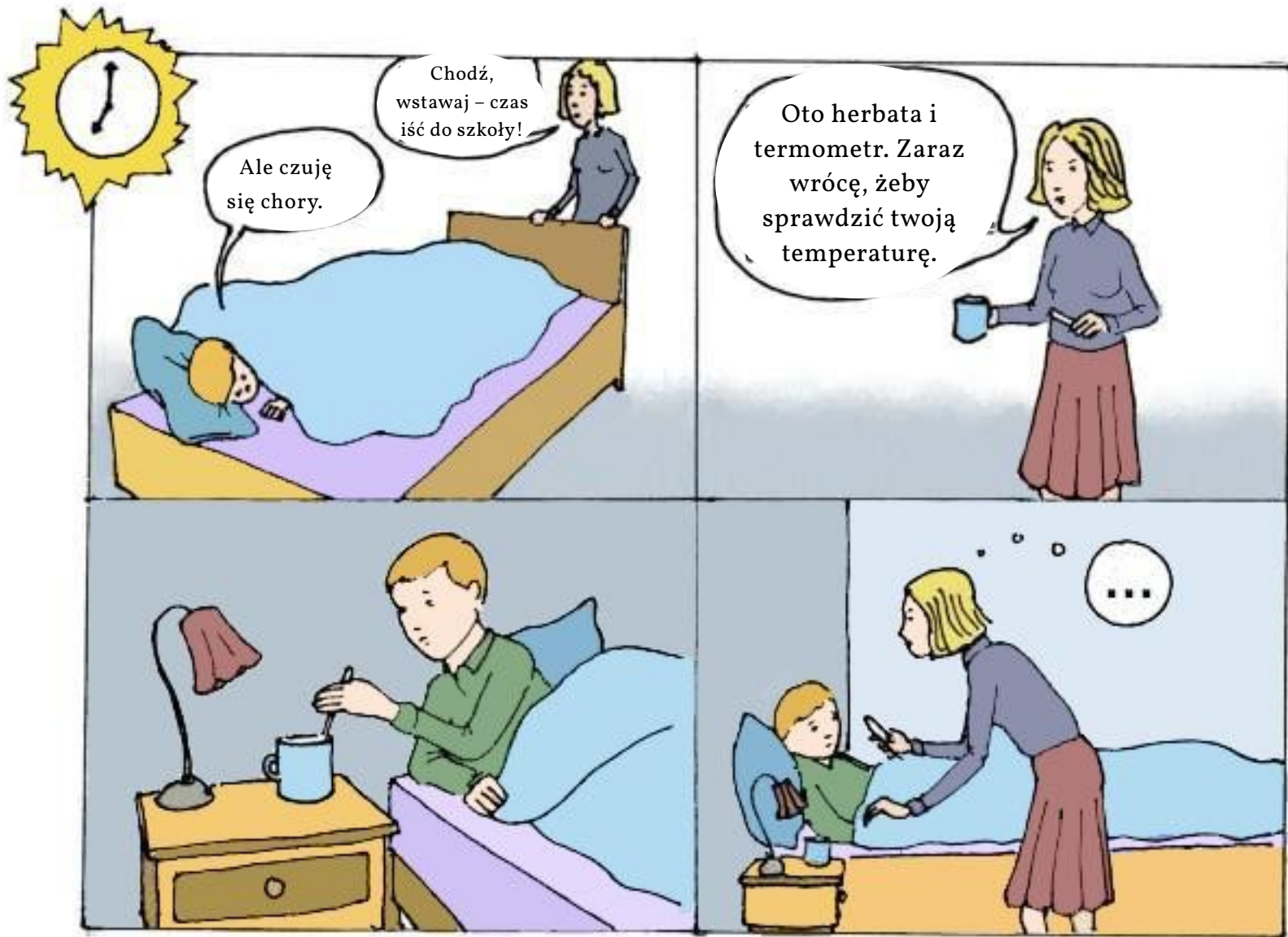
?

?

?



Co myśli matka? Czy potrzebujemy dodatkowych informacji, aby podjąć decyzję?



Co myśli matka? Czy potrzebujemy dodatkowych informacji, aby podjąć decyzję?

- Empatyzowanie Moduł II -

Wykorzystanie w życiu codziennym

Cele nauki:

Wykorzystanie w życiu codziennym

Cele nauki:

➤ Omawiane zadania to przykłady tego, że:

Różni ludzie nigdy nie mają dokładnie tych samych informacji w danej sytuacji → *konsekwencją mogą być nieporozumienia, a nawet konflikty!*

Wykorzystanie w życiu codziennym

Cele nauki:

- Omawiane zadania to przykłady tego, że:

Różni ludzie nigdy nie mają dokładnie tych samych informacji w danej sytuacji → *konsekwencją mogą być nieporozumienia, a nawet konflikty!*

Przykład: Jeśli oczekuję czegoś od innych, muszę im to oczekiwanie przekazać, ponieważ nikt nie potrafi czytać w moich myślach

- Wskazówki społeczne mogą wprowadzać w błąd, na przykład nigdy nie polegaj tylko na wyrazie twarzy
- W *złożonych sytuacjach* to ważne żeby spojrzeć na nią pod tak *wieloma kątami* jak to możliwe, oraz *korzystać z różnych źródeł informacji.*

Pytania?

???

Dziękujemy za uwagę!

Name Photographer/ Artist Name Fotograf/Künstler/	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
Lili Vieira de Carvalho	flickr	Tattoo poser	CC	Rocker
---	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MCT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Praying – being cold/Beten - Frieren
Muffet	flickr	letters	CC	Written statements (old, handwritten letters)/ Schriftliche Äußerung (alte, handgeschriebene Briefe)
don2g	flickr	turkish parade	CC	„typical turkish/muslim?“ (turkish parade)/„Typisch türkisch?“ (türkische Parade)
stephcarter	flickr	Froehliche Weihnachten!!! (Day 44)	CC	„typical german?“ (woman in dirndl dress)/„Typisch deutsch?“ (Frau in Dirndl)
Thomas Hawk:	flickr	Lips	CC	Lips / Lippen
TheBusyBrain	flickr	Car N Motion	CC	Car in motion / Auto in Bewegung
socialspice.de	flickr	Red, Red Lips	CC	Red lips / Rote Lippen
Cosmo flash	flickr	Gekrümmte Wahrheit	CC	
Marina Ruiz-Villarreal	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MCT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Comic strip: overweight man, football, burglary, twins/ Bildergeschichten: dicker Mann, Fußball, Einbruch, Zwillinge
Friedrich Althausen	http://friedrichalthausen.de/?page_id=411	Schriftart : "Vollkorn "	Open-Font-Lizenz	