

NB 8 Ενότητα 8 – Αντίληψη των συναισθημάτων

Γιατί ασχολούμαστε με την αντίληψη των συναισθημάτων στην κατάθλιψη;

Οι έρευνες δείχνουν, ότι οι άνθρωποι με κατάθλιψη συχνά ...

- Έχουν προβλήματα, να αντιληφθούνε σωστά τα συναισθήματα των άλλων και
- Για παράδειγμα έχουν την τάση να αντιλαμβάνονται ουδέτερες εκφράσεις συναισθημάτων ως μελαγχολικές ή απορριπτικές.

Αντίληψη ενδείξεων συναισθημάτων

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΡΧΗ

ΈΝΑ ΑΤΟΜΟ ΑΓΓΙΖΕΙ ΤΟΝ ΚΡΟΤΑΦΟ ΤΟΥ.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΕΛΟΣ

Ποιοι λόγοι πιστεύετε ότι μπορεί να υπάρχουν για αυτό;

Τι μπορεί να βοηθήσει στην ερμηνεία;

- Προηγούμενες γνώσεις για το άτομο → Πάσχει από ημικρανίες;
- Περιβάλλον/κατάσταση→Είναι το άτομο συγκεντρωμένο σε μια εργασία; Ή μήπως είναι κουρασμένη επειδή έχει κοιμηθεί άσχημα ή πολύ λίγο;
- Πότε αγγίζω τον κρόταφο μου; (Προσέξτε όμως: δεν μπορείτε πάντα να συμπεράνετε τους άλλους από τον εαυτό σας!)
- Το άτομο φαίνεται σκεπτικό, κουρασμένο ή υποφέρει;→Έκφραση προσώπου

Γίνεται πολύ πιο περίπλοκο αν δεν μπορούμε ούτε να ανατρέξουμε στην προηγούμενη γνώση ούτε σε άλλες ενδείξεις.

- Οι εκφράσεις του προσώπου και οι χειρονομίες δεν είναι πάντα ξεκάθαρες!
- Μερικές φορές ασθένειες (π.χ. Πάρκινσον) ή ουσίες (π.χ. μπότοξ, αντιψυχωσικά) οδηγούν επίσης σε μειωμένες εκφράσεις του προσώπου. Τότε είναι ακόμα πιο δύσκολο να βγάλεις συμπεράσματα για τη συναισθηματική ζωή ενός ανθρώπου.
- Αξιοποιήστε περαιτέρω γνώσεις για το άτομο για μια πιο αξιόπιστη ερμηνεία των εκφράσεων του προσώπου και των χειρονομιών.

Παρακάτω παρατίθενται διάφορα παραδείγματα εκφράσεων προσώπου που μπορεί να συναντήσετε στην καθημερινή ζωή. Γράψτε μερικές πιθανές ερμηνείες και αυθόρμητες ιδέες. Δείτε την πρώτη γραμμή για παράδειγμα.

Τι θα μπορούσαν να υποδεικνύουν τα παρακάτω αποσπάσματα εκφράσεων του προσώπου;

Έκφραση

Αυθόρμητη

ερμηνεία

1. άλλη πιθανότητα

2. άλλη πιθανότητα

Τρεμάμενη φωνή	Θυμός	Σύγχυση	Συγκέντρωση
Σφιγμένα χείλη			
Γυάλινο βλέμμα			
Κάθετη φωνητική χορδή			
Ζαρωμένη μύτη			
Ανεβασμένη γωνία του στόματος			
Βλέμμα προς τα κάτω			

Θα παρατηρήσετε ότι πολλές διαφορετικές ερμηνείες είναι συχνά δυνατές! Για να καταλήξουμε σε μια «ακριβή» ερμηνεία, χρειαζόμαστε περισσότερες πληροφορίες.

Εάν αντιμετωπίζετε μια συγκεκριμένη έκφραση προσώπου σε μια κατάσταση, αλλά δεν είστε σίγουροι τι σημαίνει, τι μπορείτε να κάνετε για να αποκτήσετε μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση;

Σε τι είναι πραγματικά καλά τα συναισθήματα;

(1) Τα συναισθήματα χρησιμοποιούνται για επικοινωνία

- Τα συναισθήματα αντικατοπτρίζονται στις εκφράσεις του προσώπου. Μεταφέρουν πληροφορίες πιο γρήγορα από τις λέξεις. Μερικές φορές ακόμη και πριν έχουμε συνειδητά αναγνωρίσει κάτι («Κάτι είναι παράξενο», «αίσθημα εντέρου»).

Μπορείτε να θυμηθείτε καταστάσεις στις οποίες τα συναισθήματα σας βοήθησαν στην επικοινωνία;

(2) Τα συναισθήματα προετοιμάζουν τη συμπεριφορά

- Μας κάνουν να ενεργούμε γρήγορα και χωρίς να σκεφτόμαστε σε σημαντικές καταστάσεις.
- Οδηγούν σε σημαντικές σωματικές αλλαγές, π.χ. Β. όταν φοβόμαστε, η καρδιακή μας δραστηριότητα αυξάνεται, για παράδειγμα για να μας προετοιμάσει να φύγουμε (δηλαδή να τρέξουμε).

Μπορείτε να θυμηθείτε μια κατάσταση στην οποία ένα συναίσθημα σας επέτρεψε να ενεργήσετε γρήγορα;

(3) Τα συναισθήματα μας κάνουν να νιώθουμε ζωντανοί! Αν δεν υπάρχουν αρνητικά συναισθήματα, δεν υπάρχουν θετικά!

Τα συναισθήματα αντανakλούν πάντα την πραγματικότητα;

- Όχι, τα συναισθήματα δεν χρειάζεται να είναι πάντα «σωστά»!
 - Αν νιώθω άχρηστος, αυτό δεν σημαίνει ότι είμαι ανάξιος!
 - Μερικές φορές τα συναισθήματα είναι κακός σύμβουλος!
- Τα άτομα με κατάθλιψη είναι συχνά επιρρεπή σε «συναισθηματικούς συλλογισμούς». Αυτό σημαίνει ότι υποθέτουν ότι τα αρνητικά συναισθήματα εκφράζουν ακριβώς αυτό που πραγματικά συμβαίνει («Νιώθω ότι δεν με αγαπούν, άρα κανείς δεν με αγαπά!»).
- Μελέτες δείχνουν ότι η δική μας διάθεση επηρεάζει το πώς π.χ. ερμηνεύουμε τις εκφράσεις του προσώπου και τις χειρονομίες!

- Στην περίπτωση μιας καταθλιπτικής διάθεσης, αρνητικές σκέψεις γίνονται συχνά και από το άτομο που βρίσκεται απέναντι (βλέπε τη διαστρέβλωση της σκέψης «διαβάζοντας τις αρνητικές σκέψεις των άλλων»).
- Επομένως, οι ενδείξεις συναισθημάτων δεν ερμηνεύονται μέσω ροζ γυαλιών, αλλά μέσω γκρι γυαλιών.

Προσπαθήστε να θυμηθείτε καταστάσεις στις οποίες η δική σας διάθεση μπορεί να έχει επηρεάσει την αξιολόγηση του συναδέλφου σας. Σκεφτείτε επίσης πώς θα ήταν η βαθμολογία αν είχατε διαφορετική διάθεση. Το ήδη συμπληρωμένο παράδειγμα προορίζεται ως ερέθισμα.

Κατάσταση

Διάθεση

Αξιολόγηση

Πιθανή εναλλακτική διάθεση

Ανάλογη νέα αξιολόγηση

»Ο συνεπιβάτης μου στο τρένο γελάει μαζί μου«	»απογοήτευση«	»είναι πιεστικός. «	»χαρούμενος«	»Συμπαθητικός. Ωραία, είναι να βλέπεις άτομα με καλή διάθεση. «

ΕΝΔΟΣΚΟΠΗΣΗ ΑΡΧΗ

Περίληψη των στόχων εκπαίδευσης

- Η συμπεριφορά που συνοδεύεται από συναισθήματα είναι πολύ αποτελεσματική. Εκτελεί πολλές λειτουργίες και είναι απαραίτητο για την επιβίωση.
- Αλλά τα συναισθήματα δεν ανταποκρίνονται πάντα σε «γεγονότα»: Το ότι νιώθω απόρριψη δεν σημαίνει ότι θα με απορρίψουν.
- Η έκφραση του προσώπου ή οι χειρονομίες ενός ατόμου είναι σημαντικοί δείκτες των συναισθημάτων του, αλλά μπορεί να κάνετε και λάθος!
- Για να αξιολογήσει κανείς άλλους ανθρώπους, θα πρέπει να συμπεριλάβει και άλλες πληροφορίες εκτός από την έκφραση του προσώπου (προηγούμενη γνώση για το άτομο, την τρέχουσα κατάσταση κ.λπ.) ή να ρωτήσει.
- Η δική μου διάθεση έχει μεγάλη επιρροή στο πώς αντιλαμβάνομαι το περιβάλλον μου.

ΕΝΔΟΣΚΟΠΗΣΗ ΤΕΛΟΣ

Σημειώσεις

Χώρος για ερωτήσεις, προβλήματα, τα οποία παρουσιάστηκαν, ή εμπειρίες, τις οποίες θέλετε να μοιραστείτε στην επόμενη συνεδρία:

Άλλες σημειώσεις:

Εφαρμογή

Αν έχετε δυσκολία με τις παραπάνω ασκήσεις ή χρειάζεστε περισσότερη υποστήριξη, μπορείτε παράλληλα με την εκπαίδευση στην Κ-ΜΓΕ να κατεβάσετε δωρεάν την εφαρμογή COGITO. Η εφαρμογή σας προτείνει καθημερινά 1-2 ασκήσεις ανάλογα με το πακέτο επιλογής σας. Μπορείτε να αποθηκεύσετε κάποιες όμορφες ασκήσεις για σας ως φαβορί σας. Μπορείτε να βρείτε στη «βιβλιοθήκη» ασκήσεις ανά πάσα στιγμή. Παράλληλα με την Κ-ΜΓΕ, μπορείτε να κάνετε ασκήσεις στην κατηγορία «αυτοεκτίμηση και διάθεση».

Εδώ βρίσκετε την εφαρμογή:

