



Metakognitiivinen harjoittelu (MCT)

# MCT 6 A – Empatia II

© Moritz & Kuokkanen (7|22)

[www.uke.de/mct](http://www.uke.de/mct)

Kukin taiteilija ja tekijänoikeuden omistaja on ystävällisesti antanut luvan kuvien käyttöön tässä moduulissa. Lisätietoja (taiteilija, teoksen nimi) esityksen lopussa.



Kun tutustut henkilöön, mihin katsot ensimmäisenä? Kuinka luotettavia nämä vihjeet ovat?





# Kun tutustut henkilöön, mihin katsot ensimmäisenä? Kuinka luotettavia nämä vihjeet ovat?

kehonkieli/  
asento?

silmät?

kädet?



kieli?

vaatteet?

*Jokin muu?...*



Mitä muita tietolähteitä voi harkita? Kuinka luotettavia nämä ovat?





# Mitä muita tietolähteitä voi harkita? Kuinka luotettavia nämä ovat?

- aikaisempi tieto henkilöstä (kuulopuheet): esim. ystävän maininta
- aikaisempi tieto samankaltaisista henkilöistä/ryhmistä: esim. räppäri
- vaistonvarainen tunne/ aavistus
- jokin kirjoitettu tieto: esim. sähköpostista tai internetin keskusteluista






# Tiettyjen sosiaalisten vihjeiden hyötyjä ja haittoja

Nyt kun olemme keskustelleet eri näkökulmista, jotka vaikuttavat henkilön arviointiin, tulee meidän keskittyä näiden sosiaalisten vihjeiden vahvuuksiin ja heikkouksiin.




# Ole hyvä ja keskustele seuraavan ominaisuuden hyödyistä ja haitoista henkilöä arvioitaessa

<p>Kieli: Mitä joku sanoo ja miten hän sen sanoo</p> 	<p>Tärkeä vihje: ???</p>
<p>Esimerkki:</p> <div data-bbox="129 972 838 1210" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>Ihmisillä ei ole leipää...miksi he eivät syö kakkua sen sijaan?</p> </div> <p>Pidetään Marie Antoinetten sanomana (1755-1793); ivallisuus, lapsellisuus, tietämättömyys köyhien elinolosuhteista?</p>	<p>Varoitus: ???</p>




# Ole hyvä ja keskustele seuraavan ominaisuuden hyödyistä ja haitoista henkilöä arvioitaessa

<p>Kieli: Mitä joku sanoo ja miten hän sen sanoo</p> 	<p>Tärkeä vihje:</p> <p><b>Sisältö:</b> Kieli on hyvin tärkeä suoralle viestinnälle.</p> <p><b>Äänensävy:</b> äänen korkeuden vaihtelu (ivallinen, omahyväinen), sanavalinta (ylimielinen, asiallinen jne.) voi kertoa sinulle paljon ihmisestä.</p>
<p>Esimerkki:</p> <div data-bbox="127 971 840 1213" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>Ihmisillä ei ole leipää...miksi he eivät syö kakkua sen sijaan?</p> </div> <p>Pidetään Marie Antoinetten sanomana (1755-1793); ivallisuus, lapsellisuus, tietämättömyys köyhien elinolosuhteista?</p>	<p>Varoitus:</p> <p>???</p>





# Ole hyvä ja keskustele seuraavan ominaisuuden hyödyistä ja haitoista henkilöä arvioitaessa

<p>Kieli: Mitä joku sanoo ja miten hän sen sanoo</p> 	<p>Tärkeä vihje:</p> <p><b>Sisältö:</b> Kieli on hyvin tärkeä suoralle viestinnälle.</p> <p><b>Äänensävy:</b> äänen korkeuden vaihtelu (ivallinen, omahyväinen), sanavalinta (ylimielinen, asiallinen jne.) voi kertoa sinulle paljon ihmisestä.</p>
<p>Esimerkki:</p> <div data-bbox="129 972 838 1210" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>Ihmisillä ei ole leipää...miksi he eivät syö kakkua sen sijaan?</p> </div> <p>Pidetään Marie Antoinetten sanomana (1755-1793); ivallisuus, lapsellisuus, tietämättömyys köyhien elinolosuhteista?</p>	<p>Varoitus:</p> <p><b>Sisältö:</b> Yleisten sopivaisuussääntöjen ja väärinymmärrysten takia on usein eroa siinä mitä ihmiset ajattelevat ja mitä he oikeastaan sanovat.</p> <p><b>Äänensävy:</b> Jotkut ihmiset eivät juuri ilmaise tunnetta puhuessaan – silti he voivat olla tunteellisia sisimmässään (esim. huumori “pokerinaamalla”; kasvojen liikkumattomuus Parkinsonin taudissa).</p>



# Ole hyvä ja keskustele seuraavan ominaisuuden hyödyistä ja haitoista henkilöä arvioitaessa

Aikaisempi tieto tietystä ihmisestä



Tärkeä vihje:

???

Varoitus:

???



# Ole hyvä ja keskustele seuraavan ominaisuuden hyödyistä ja haitoista henkilöä arvioitaessa

Aikaisempi tieto tietystä ihmisestä



Tärkeä vihje:

- Aikaisempi tieto voi auttaa henkilöä arvioitaessa, erityisesti jos olet tavannut tämän henkilön samankaltaisessa tilanteessa aikaisemmin.

Varoitus:

???



# Ole hyvä ja keskustele seuraavan ominaisuuden hyödyistä ja haitoista henkilöä arvioitaessa

Aikaisempi tieto tietystä ihmisestä



Tärkeä vihje:

- Aikaisempi tieto voi auttaa henkilöä arvioitaessa, erityisesti jos olet tavannut tämän henkilön samankaltaisessa tilanteessa aikaisemmin.

Varoitus:

- Ihmiset voivat toimia eri tavalla riippuen joko tilanteesta, heidän nykyisestä mielialastaan tai sattumasta johtuen. Kukaan ei ole aina täysin iloinen tai surullinen, hyvä tai paha joka tilanteessa. Joku voi olla hyvin seurallinen perheensä kanssa ja samalla hyvin ujo ystävien kanssa – tai päinvastoin. Joskus voit jopa yllättyä miten eri tavalla käyttäytyt erilaisissa tilanteissa.



# Ole hyvä ja keskustele seuraavan ominaisuuden hyödyistä ja haitoista henkilöä arvioitaessa

Vaisto



Tärkeä vihje:

???

Varoitus:

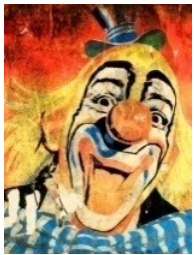
???

Koirista sanotaan, että ne voivat aistia sen onko ihminen vaaraksi vai ei.

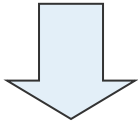


# Ole hyvä ja keskustele seuraavan ominaisuuden hyödyistä ja haitoista henkilöä arvioitaessa

Vaisto



Hauska, pelottava?  
Riippuu mielialastasi!



Pelko

Mielihyvä



Esim. Kauhuelokuva  
("Se")



Muisto sirkuksesta

Tärkeä vihje:

- Vaisto voidaan ymmärtää tietona, joka perustuu kokemukseen. Joskus vaistomme on parempi kuin järkemme!

Varoitus:

???

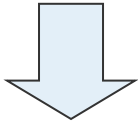


# Ole hyvä ja keskustele seuraavan ominaisuuden hyödyistä ja haitoista henkilöä arvioitaessa

## Vaisto



Hauska, pelottava?  
Riippuu mielialastasi!



Pelko

Mielihyvä



Esim. Kauhuelokuva  
("Se")



Muisto sirkuksesta

## Tärkeä vihje:

- Vaisto voidaan ymmärtää tietona, joka perustuu kokemukseen. Joskus vaistomme on parempi kuin järkemme!

## Varoitus:

- Meidän tämänhetkiset tunteemme voivat vaikuttaa havaintoihimme/ajatuksiimme. Esimerkkejä:
  1. **Viha:** taipumus tuntea itsensä väärinymmärretyksi tai ettei luoteta
  2. **Masennus:** kaikki näyttää "synkemmältä" kuin oikeastaan onkaan.



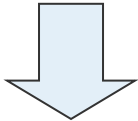


# Ole hyvä ja keskustele seuraavan ominaisuuden hyödyistä ja haitoista henkilöä arvioitaessa

## Vaisto



Hauska, pelottava?  
Riippuu mielialastasi!



Pelko

Mielihyvä



Esim. Kauhuelokuva  
("Se")



Muisto sirkuksesta

## Tärkeä vihje:

- Vaisto voidaan ymmärtää tietona, joka perustuu kokemukseen. Joskus vaistomme on parempi kuin järkemme!

## Varoitus:

- Meidän tämänhetkiset tunteemme voivat vaikuttaa havaintoihimme/ajatuksiimme. Esimerkkejä:
  1. **Viha:** taipumus tuntea itsensä väärinymmärretyksi tai ettei luoteta
  2. **Masennus:** kaikki näyttää "synkemmältä" kuin oikeastaan onkaan.
- Meidän tulisi kuunnella vaistojamme, mutta ei sokeasti luottaa niihin.





# Vaikutelma ja todellisuus!

... yhteenkään edellä käsitellyistä näkökulmista (esim. kieli) ei voi yksinään täysin luottaa!

*Täytyy ottaa huomioon kaikki näkökulmat!* Yhdistelmänä ne auttavat arvioimaan monimutkaista tilannetta...



# Miksi teemme tätä?

Tutkimukset osoittavat, että useilla ihmisillä (mutta ei kaikilla!), joilla on mielenterveysongelmia (erityisesti psykoosi) on ongelmia seuraavilla alueilla:

- Vaikeuksia havaita ja arvioida toisten kasvojen ilmeitä (esim. ilo, suru).



# Miksi teemme tätä?

Tutkimukset osoittavat, että useilla ihmisillä (mutta ei kaikilla!), joilla on mielenterveysongelmia (erityisesti psykoosi) on ongelmia seuraavilla alueilla:

- Vaikeuksia havaita ja arvioida toisten kasvojen ilmeitä (esim. ilo, suru).
- Vaikeuksia päätellä toisten tämänhetkisestä käytöksestä heidän käyttöksensä syytä/ tulevaa käytöstä.



# Kuinka empatian puute edistää väärintulkintoja psykoosin aikana – esimerkkejä

Tapahtuma	Selitys psykoosin aikana	Muita selityksiä
Mies bussissa katsoo sinua pitkään.	Vainoaja paljasti vihdoinkin itsensä.	Johtuen huomiota herättävästä käytöksestäsi (esim. aurinkolasien pitäminen), sait aikaan katseet itse.
Pomo arvostelee virheitäsi.	Olet vakuuttunut, että tulet saamaan potkut.	Pomo ylireagoi hieman, mutta ei suunnittele erottamistasi – hän on useimmiten hieman äreä.
Ystävä lukee lehtikirjoituksen huonosta koulumenestyksestä.	Hän vihjailee sinulle lapsena saamistasi huonoista kouluarvosanoista.	Puhdas sattuma – ystävä on kiinnostunut uutisista, hän ei tiedä vaikeuksistasi koulussa.

Voisiko joku kertoa lyhyesti jonkun henkilökohtaisen kokemuksen?



# Harjoitus

- Seuraavaksi sinulle esitetään sarjakuvia.
- Ole hyvä ja keskustele siitä, mitä tarinan hahmot saattavat ajatella toisistaan.



# Harjoitus

- Seuraavaksi sinulle esitetään sarjakuvia.
- Ole hyvä ja keskustele siitä, mitä tarinan hahmot saattavat ajatella toisistaan.

## Tärkeää

- Sinun tulee erottaa toisistaan sinun saatavilla oleva tieto ja se tieto, joka hahmoilla on toinen toisistaan!



# Harjoitus

- Seuraavaksi sinulle esitetään sarjakuvia.
- Ole hyvä ja keskustele siitä, mitä tarinan hahmot saattavat ajatella toisistaan.

## Tärkeää

- Sinun tulee erottaa toisistaan sinun saatavilla oleva tieto ja se tieto, joka hahmoilla on toinen toisistaan!
- Mitä lisätietoa tarvitaan varman vastauksen muodostamiseksi?



Mitä tyttö luultavasti tuo isoäidilleen lahjaksi seuraavana syntymäpäivänä? Ilahtuuko isoäiti?





# Isoäidin syntymäpäivä

Mitä tyttö tuo isoäidilleen ensi vuonna?

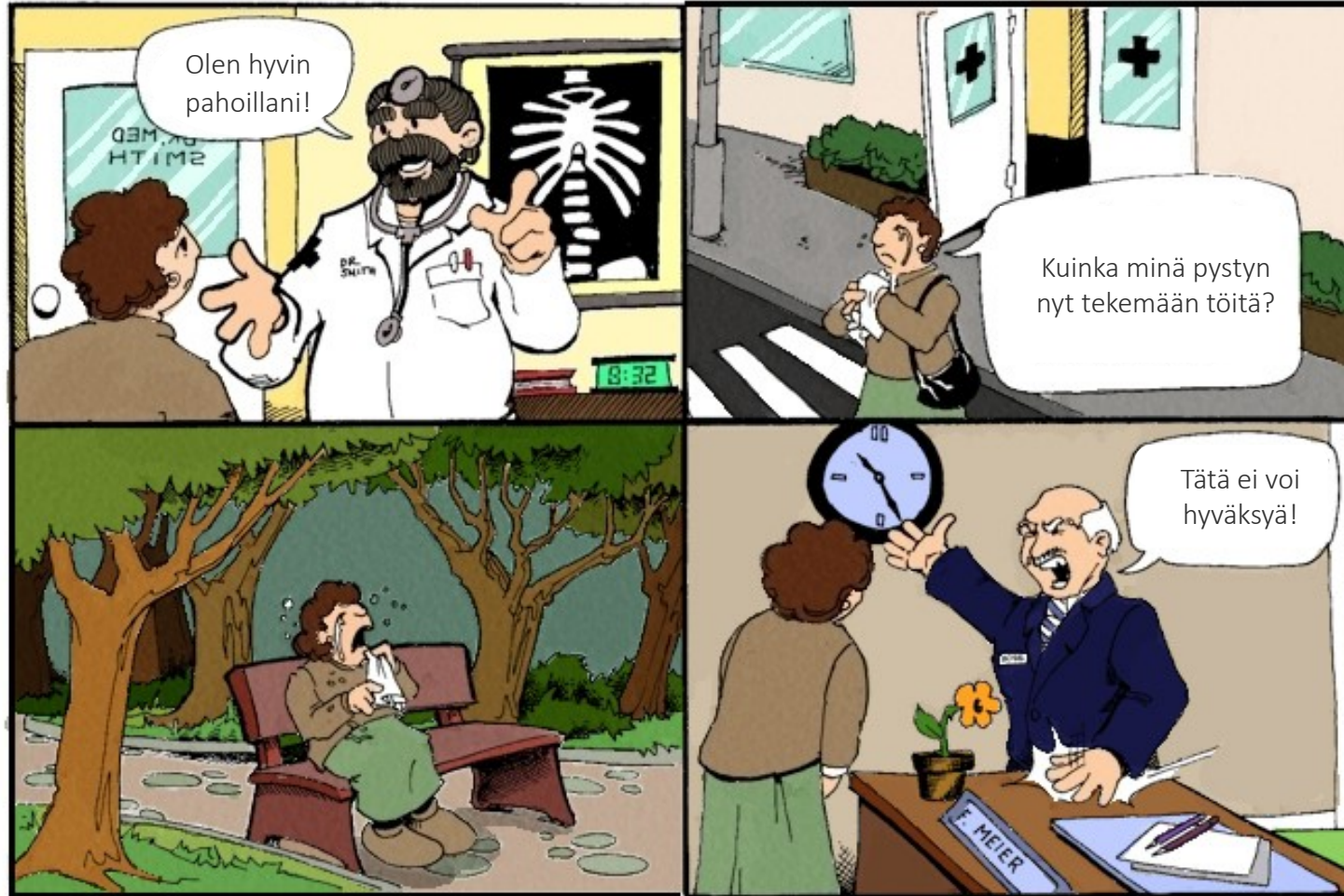


**Todennäköisesti:** Rasian toffeeta taas, koska isoäiti oli niin innostunut viime kerralla.

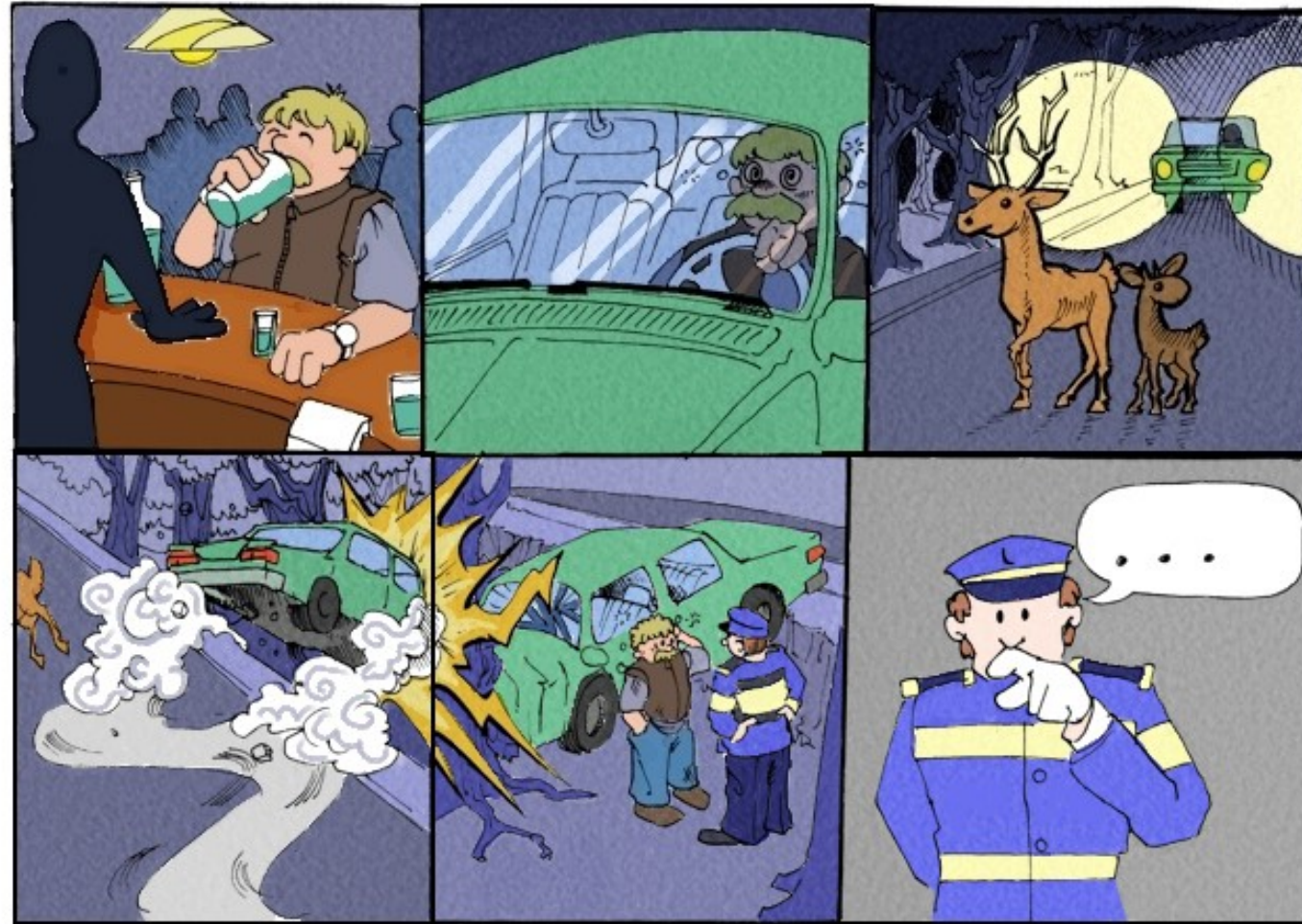
**Epätodennäköisesti:** Tyttö on huomannut, että isoäiti ei pidä toffeesta ja hän tuo jotain muuta seuraavana syntymäpäivänä.



# Aloitetaan!

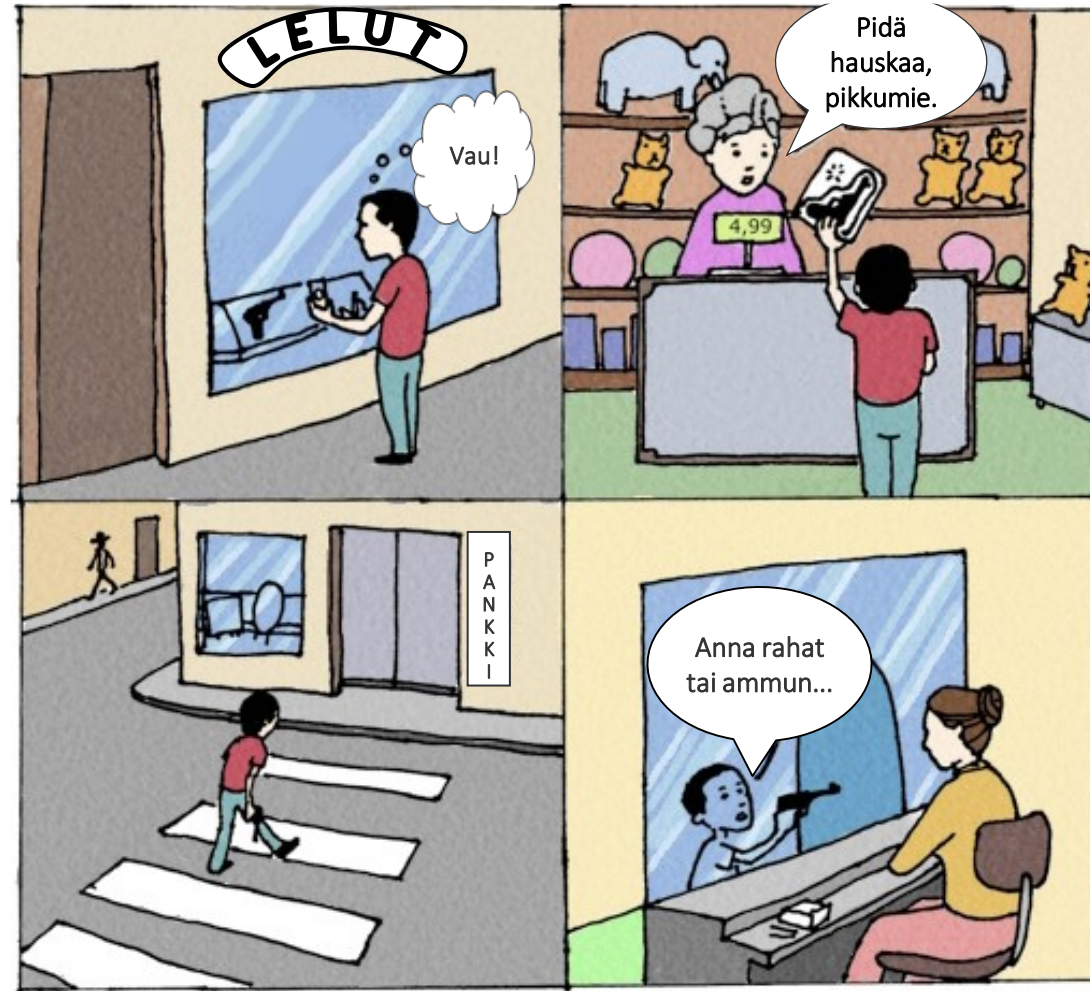


Onko pomo kovasydäminen? Tarvitsemmeko lisätietoa päätöksentekoon?

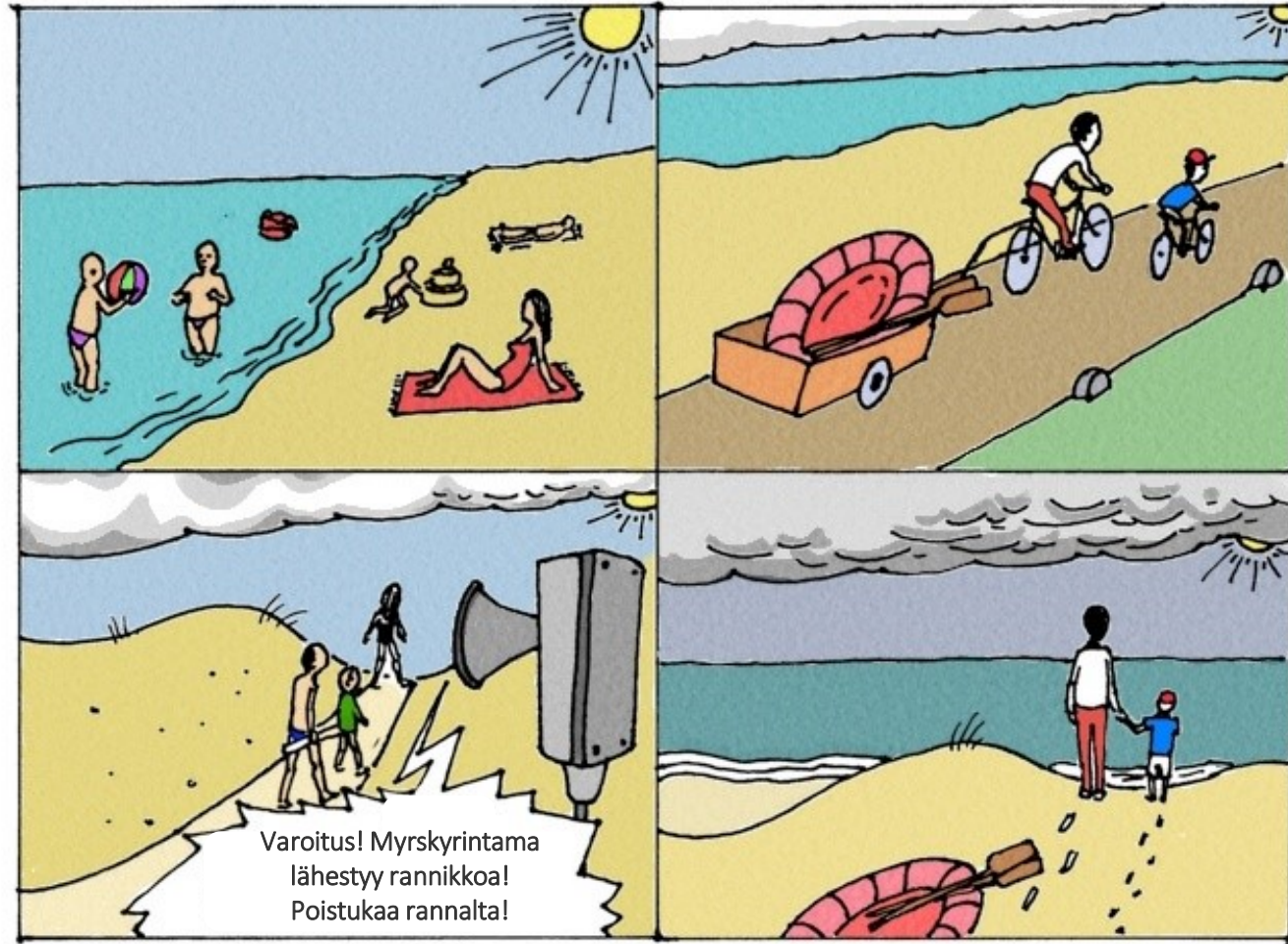


Mitä poliisi saattaisi ajatella...onko hän täysin oikeassa vai osittain oikeassa?





Onko pankkivirkailija peloissaan?



Menevätkö isä ja poika veneilemään?



# Vapaavalintainen: videopätkä

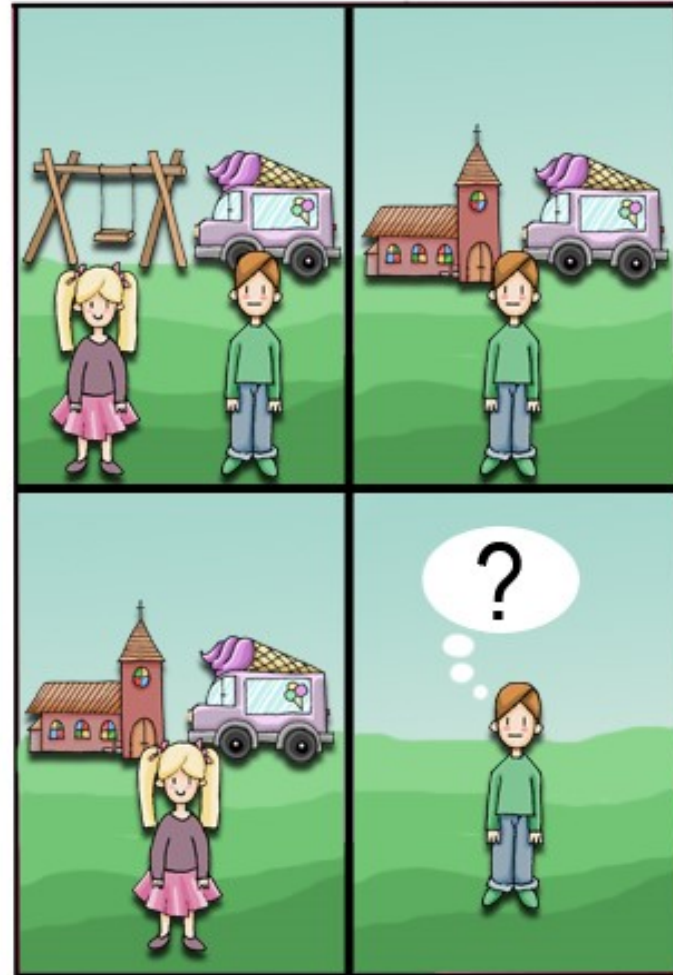
Vapaavalintainen: Osoitteessa [http://www.uke.de/mct\\_videos](http://www.uke.de/mct_videos) on saatavilla päivän aihetta käsitteleviä videopätkiä

Videon jälkeen voitte keskustella kuinka se liittyy päivän aiheeseen.

*[ryhmänohjaajille:*

Joissakin elokuvapätkissä on käytetty kieltä, joka ei välttämättä sovellu kaikelle yleisölle ja kaikkiin kulttuureihin. Ole hyvä ja esikatsele videot huolellisesti ennen esittämistä]





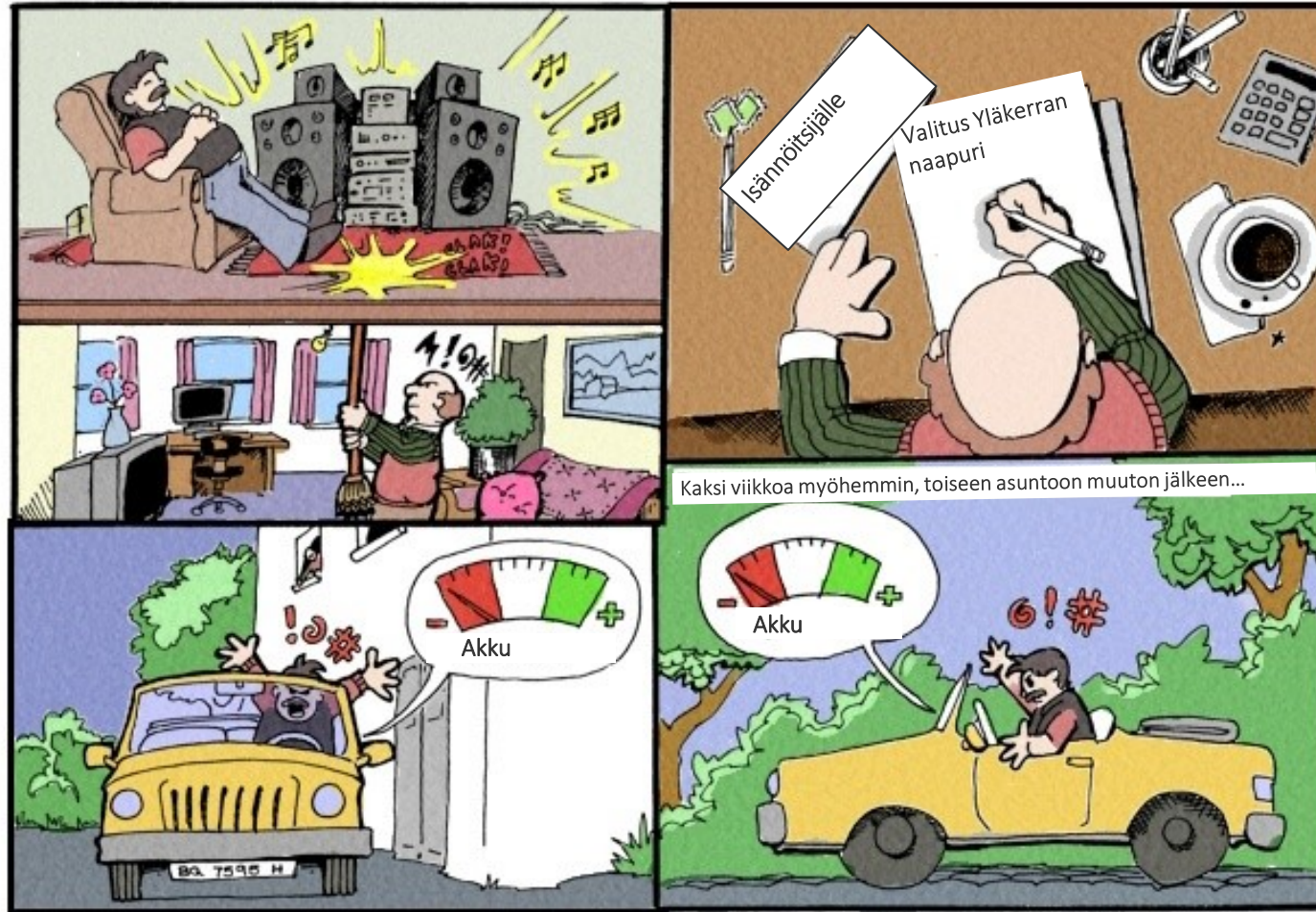
Missä Mari näki Jounin mukaan jäätelöauton viimeksi?

Puistossa vai kirkolla?





Mitä äiti ajattelee...onko hän oikeassa?



Miksi akku oli tyhjä ensimmäisellä kerralla? Entä toisella kerralla? Miten auton omistaja olisi saattanut tulkita tilanteen?



# Siirtäminen jokapäiväiseen elämään

## Oppimistavoitteet:

- Monet väärinymmärrykset ja jopa ristiriitatilanteet johtuvat siitä, että ihmiset arvaavat väärin mitä toisten mielessä on (esim. Jos et kerro ystävillesi, että sinusta tuntuu nyt pahalle, et voi odottaa heidän olevan huomaavaisempia!)



# Siirtäminen jokapäiväiseen elämään

## Oppimistavoitteet:

- Monet väärinymmärrykset ja jopa ristiriitatilanteet johtuvat siitä, että ihmiset arvaavat väärin mitä toisten mielessä on (esim. Jos et kerro ystävillesi, että sinusta tuntuu nyt pahalle, et voi odottaa heidän olevan huomaavaisempia!)
- Yritä arvioida monimutkainen sosiaalinen tilanne eri näkökulmista ja harkitse kaikkea saatavillasi olevaa tietoa. Mitä enemmän tietoa on otettu huomioon, sitä todennäköisemmin saavutetaan tilanteeseen sopiva arvio.



# Siirtäminen jokapäiväiseen elämään

## Oppimistavoitteet:

- Monet väärinymmärrykset ja jopa ristiriitatilanteet johtuvat siitä, että ihmiset arvaavat väärin mitä toisten mielessä on (esim. Jos et kerro ystävillesi, että sinusta tuntuu nyt pahalle, et voi odottaa heidän olevan huomaavaisempia!)
- Yritä arvioida monimutkainen sosiaalinen tilanne eri näkökulmista ja harkitse kaikkea saatavillasi olevaa tietoa. Mitä enemmän tietoa on otettu huomioon, sitä todennäköisemmin saavutetaan tilanteeseen sopiva arvio.
- Varoitus: Meidän ajankohtainen mielialamme vaikuttaa siihen kuinka me havaitsemme ympäristön (esim. kuinka sinä arvioit henkilön).





# Mitä tekemistä tällä on psykoosin kanssa?

Psykoosin aikana ihmiset (mutta ei kaikilla!) ovat vaarassa tehdä vääriä tulkintoja tai ylitulkintoja kasvonilmeistä ja teoista.

**Esimerkki:** Mauri tuntee itsensä pilkatuksi!

**Taustaa:** Mauri tulee tullin jälkeen lentokentän eteisaulaan, jossa ihmiset odottavat ja katsovat hänen suuntaansa. Kaksi heistä alkaa nauraa kovaäänisesti.

**Mutta:** Tottakai kaikki, jotka ovat odottamassa, etsivät saapuvien matkustajienjoukosta ystäviään tai asiakkaitaan. Ne kaksi nauravaa ihmistä eivät luultavasti ole nähneet toisiaan pitkään aikaan ja vaihtavat lomakuulumisia.

Me kaikki teemme virheitä! – ota aina eri näkökulmat huomioon.



# Kiitoksia mielenkiinnostanne!

*ryhmänohjaajille:*

Jakakaa työpaperit. Esittele sovelluksemme COGITO (lataa ilmaiseksi).



[www.uke.de/mct\\_app](http://www.uke.de/mct_app)





Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via [www.uke.de/mct](http://www.uke.de/mct). If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the “fair use” policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf [www.uke.de/mkt](http://www.uke.de/mkt). Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

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
Llima	flickr	Psalmz	CC	Rapper
Thomas Hawk	flickr	Lips	CC	Red lips/Rote Lippen
Volker Henkel	fotomoment.de	emotionen	PP	Different facial expressions of 3 men/Verschiedene Gesichtsausdrücke v. 3 Männern
storm_gal	flickr	Wolf Dog	CC	Intuition (dog/Hund)
bricolage.108	flickr	Circus ring	CC	Funny clown/Lustiger Clown
MisterSquirrel	flickr	Pennywise	CC	Evil clown/Böser Clown
def110	flickr	Zirkus - circus	CC	Circus/Zirkus
Marina Ruiz-Villarreal	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Comic strips: grandmother, accident, bad news, neighbour/Bildergeschichten: Großmutter, Unfall, schlechte Nachrichten, Nachbar
---	---	---	Picture has been taken from the following book chapter/ Das Bild wurde dem folgenden Buchkapitel entliehen: Moritz, S. (2005), Kognitive Dysfunktionen schizophrener Patienten. In D.F. Braus (Ed.), Schizophrenie (pp. 15-27). Stuttgart: Schattauer	Comic strip: John & Mary/ Bildergeschichte John & Mary
M.A./ Christin Hoche	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Comic strips: bank, boating, sausage/Bildergeschichten Bank, Bootfahren, Wurst