



Μεταγνωστική Θεραπεία (ΜΓΘ)

ΜΓΘ 3 Β – Αλλάζοντας Πεποιθήσεις

© Moritz, Woodward, Georgiou & Bozikas (4|22)

www.uke.de/mct

Η χρήση εικόνων σε αυτή την ενότητα επιτράπηκε ευγενικά σε εμάς, από τους καλλιτέχνες, δηλ. τους κατόχους πνευματικών δικαιωμάτων για αυτές τις εικόνες. Για λεπτομέρειες (καλλιτέχνης, τίτλος εικόνας) παρακαλούμε ανατρέξτε στο τέλος αυτής της παρουσίασης.



Αλλάζοντας Πεποιθήσεις

- Οι άνθρωποι τείνουν να πιστεύουν ότι η πρώτη εντύπωση είναι αυτή που μετράει (π.χ. προκαταλήψεις, «η πεποίθηση πως η πρώτη εντύπωση είναι η σημαντικότερη»)



Αλλάζοντας Πεποιθήσεις

- Οι άνθρωποι τείνουν να πιστεύουν ότι η πρώτη εντύπωση είναι αυτή που μετράει (π.χ. προκαταλήψεις, «η πεποίθηση πως η πρώτη εντύπωση είναι η σημαντικότερη»)
- Λόγοι: ;;;
- Προβλήματα: ;;;



Αλλάζοντας Πεποιθήσεις

- Οι άνθρωποι τείνουν να πιστεύουν ότι η πρώτη εντύπωση είναι αυτή που μετράει (π.χ. προκαταλήψεις, «η πεποίθηση πως η πρώτη εντύπωση είναι η σημαντικότερη»)
- **Λόγοι:** Τεμπελιά, «ανάγκη για επιβεβαίωση»*, η επιπολαιότητα, πολλές φορές βοηθά στο να προσανατολιστεί κάποιος σε έναν περίπλοκο κόσμο, υπερηφάνεια.
- **Προβλήματα:** ;;;

*Βλέπετε μόνο ό,τι θέλετε εσείς να δείτε



Αλλάζοντας Πεποιθήσεις

- Οι άνθρωποι τείνουν να πιστεύουν ότι η πρώτη εντύπωση είναι αυτή που μετράει (π.χ. προκαταλήψεις, «η πεποίθηση πως η πρώτη εντύπωση είναι η σημαντικότερη»)
- **Λόγοι:** Τεμπελιά, «ανάγκη για επιβεβαίωση»*, η επιπολαιότητα, πολλές φορές βοηθά στο να προσανατολιστεί κάποιος σε έναν περίπλοκο κόσμο, υπερηφάνεια.
- **Προβλήματα:** Διατήρηση λανθασμένων αντιλήψεων (→ π.χ. ρατσισμός), υπεργενίκευση («έχοντας δει ένα-τα έχουμε δει όλα»), δεν δίδεται σε κάποιον μια δεύτερη ευκαιρία την οποία μπορεί και να άξιζε.

*Βλέπετε μόνο ό,τι θέλετε εσείς να δείτε



Φράσεις ανθρώπων που έκαναν λανθασμένες προβλέψεις

«Οι Λογικές και υπεύθυνες γυναίκες δε θέλουν να ψηφίζουν.»

Γκρόβερ Κλίβελαντ Grover Cleveland, πρώην πρόεδρος των Ηνωμένων Πολιτειών της Αμερικής, 1905

«Αυτό το» τηλέφωνο «έχει πάρα πολλά μειονεκτήματα έτσι ώστε να θεωρηθεί σοβαρά ως μέσο επικοινωνίας. Η συσκευή εγγενώς δεν έχει καμία αξία για μας.»

Γουέστερν Γιούνιον, κορυφαία εταιρία χρηματοοικονομικών υπηρεσιών και επικοινωνιών, 1876

«Θα πάρει πάνω από μία γενεά μέχρι η πρώτη επανδρωμένη αποστολή να προσγειωθεί στο φεγγάρι.»

Χάρολντ Σπένσερ, Αστρονόμος, 1957 (η προσγείωση στο φεγγάρι συνέβη 12 χρόνια αργότερα)

«Το άλογο είναι εδώ για να παραμείνει αλλά το αυτοκίνητο είναι μόνο μια νέα εφεύρεση - ένα καπρίτσιο.»

Ο πρόεδρος της τράπεζας Μίτσιγκαν Σάιβινγκς (Michigan Savings Bank) σχετικά με την επένδυση στην εταιρεία Φορντ, 1903

«Οι ακτίνες X θα αποδειχτούν απάτη.»

Λόρδος Κέλβιν, Πρόεδρος της Βασιλικής Εταιρίας, 1883

«Ο φωνόγραφος δεν έχει καθόλου εμπορική αξία.»

Τόμας Έντισον, διάσημος αμερικάνος εφευρέτης, δεκαετία του 1880 (φωνόγραφος = η πρώτη συσκευή ηχογράφησης)



Φράσεις ανθρώπων που έκαναν λανθασμένες προβλέψεις

«Οι Λογικές και υπεύθυνες γυναίκες δε θέλουν να ψηφίζουν.»

Γκρόβερ Κλίβελαντ Grover Cleveland, πρώην πρόεδρος των Ηνωμένων Πολιτειών της Αμερικής, 1905

«Αυτό το» τηλέφωνο “έχει πάρα πολλά μειονεκτήματα έτσι ώστε να θεωρηθεί σοβαρά ως μέσο επικοινωνίας. Η συσκευή εγγενώς δεν έχει καμία αξία για μας.»

Γουέστερν Γιούνιον, κορυφαία εταιρία χρηματοοικονομικών υπηρεσιών και επικοινωνιών, 1876

«Θα πάρει πάνω από μία γενεά μέχρι η πρώτη επανδρωμένη αποστολή να προσγειωθεί στο φεγγάρι.»

Χάρολντ Σπένσερ, Αστρονόμος, 1957 (η προσγείωση στο φεγγάρι συνέβη 12 χρόνια αργότερα)

«Το άλογο είναι εδώ για να παραμείνει αλλά το αυτοκίνητο είναι μόνο μια νέα εφεύρεση - ένα καπρίτσιο.»

Ο πρόεδρος της τράπεζας Μίτσιγκαν Σάιβινγκς (Michigan Savings Bank) σχετικά με την επένδυση στην εταιρεία Φορντ, 1903

«Οι ακτίνες X θα αποδειχτούν απάτη.»

Λόρδος Κέλβιν, Πρόεδρος της Βασιλικής Εταιρίας, 1883

«Ο φωνόγραφος δεν έχει καθόλου εμπορική αξία.»

Τόμας Έντισον, διάσημος αμερικάνος εφευρέτης, δεκαετία του 1880 (φωνόγραφος = η πρώτη συσκευή ηχογράφησης)

Πρέπει να είμαστε ανοιχτοί σε νέες εμπειρίες – οι καιροί αλλάζουν και κανείς δε μπορεί να προβλέψει τι θα φέρει το μέλλον.



Ακαμψία σκέψης «σε δράση» («φοράω παρωπίδες»)

τομέας	παραδείγματα
γεωγραφία	∴
ιατρική	∴
οικονομία	∴



Ακαμψία σκέψης «σε δράση» («φοράω παρωπίδες»)

τομέας	παραδείγματα
γεωγραφία	<ul style="list-style-type: none"> Ο ήλιος περιστρέφεται γύρω από την ακίνητη γη! Αυτή η άποψη εθεωρείτο απόλυτα αληθινή από την Καθολική Εκκλησία στους μεσαιωνικούς χρόνους, αν και ευυπόληπτοι επιστήμονες, όπως ο Γαλιλαίος Γαλιλέι, ήταν ικανοί να παράσχουν αποδείξεις για το αντίθετο. Η αλήθεια, ότι η γη περιστρέφεται γύρω από τον ήλιο, εθεωρείτο ακόμα και βλασφημία εκείνη την εποχή.
ιατρική	:::
οικονομία	:::



Ακαμψία σκέψης «σε δράση» («φοράω παρωπίδες»)

τομέας	παραδείγματα
γεωγραφία	<ul style="list-style-type: none"> Ο ήλιος περιστρέφεται γύρω από την ακίνητη γη! Αυτή η άποψη εθεωρείτο απόλυτα αληθινή από την Καθολική Εκκλησία στους μεσαιωνικούς χρόνους, αν και ευυπόληπτοι επιστήμονες, όπως ο Γαλιλαίος Γαλιλέι, ήταν ικανοί να παράσχουν αποδείξεις για το αντίθετό. Η αλήθεια, ότι η γη περιστρέφεται γύρω από τον ήλιο, εθεωρείτο ακόμα και βλασφημία εκείνη την εποχή.
ιατρική	<ul style="list-style-type: none"> Στο παρελθόν, επικίνδυνα φάρμακα κυκλοφορούσαν στην αγορά για μεγάλο χρονικό διάστημα παρά τις έγκαιρες προειδοποιήσεις (παραδείγματα: το σκάνδαλο με την τερατογόνο δράση της θαλιδομίδης στην Ευρώπη· το σκάνδαλο με τις αγγειακές βλάβες της Ροφεκοξίμπης στη Βόρεια Αμερική).
οικονομία	;;;



Ακαμψία σκέψης «σε δράση» («φοράω παρωπίδες»)

τομέας	παραδείγματα
γεωγραφία	<ul style="list-style-type: none"> Ο ήλιος περιστρέφεται γύρω από την ακίνητη γη! Αυτή η άποψη εθεωρείτο απόλυτα αληθινή από την Καθολική Εκκλησία στους μεσαιωνικούς χρόνους, αν και ευυπόληπτοι επιστήμονες, όπως ο Γαλιλαίος Γαλιλέι, ήταν ικανοί να παράσχουν αποδείξεις για το αντίθετό. Η αλήθεια, ότι η γη περιστρέφεται γύρω από τον ήλιο, εθεωρείτο ακόμα και βλασφημία εκείνη την εποχή.
ιατρική	<ul style="list-style-type: none"> Στο παρελθόν, επικίνδυνα φάρμακα κυκλοφορούσαν στην αγορά για μεγάλο χρονικό διάστημα παρά τις έγκαιρες προειδοποιήσεις (παραδείγματα: το σκάνδαλο με την τερατογόνο δράση της θαλιδομίδης στην Ευρώπη· το σκάνδαλο με τις αγγειακές βλάβες της Ροφεκοξίμπης στη Βόρεια Αμερική).
οικονομία	<ul style="list-style-type: none"> Χάσιμο νέων ευκαιριών για ανάπτυξη· εμμονή σε ξεπερασμένες επιχειρηματικές στρατηγικές· πώληση ξεπερασμένων προϊόντων (π.χ. φωτογραφικό φιλμ, γραφομηχανές)· αδιαφορία για τις νέες τεχνολογίες (π.χ. μια εταιρία που δεν έχει ιστοσελίδα στο ίντερνετ).



Γιατί το κάνουμε αυτό;

Οι μελέτες δείχνουν ότι πολλοί (αλλά όχι όλοι!) άνθρωποι με ψύχωση συνεχίζουν να εμμένουν στη γνώμη τους ή στις πεποιθήσεις τους πάνω σε ένα γεγονός, ακόμη και όταν έρχονται αντιμέτωποι με πληροφορίες που αμφισβητούν αυτή την πεποίθηση.

Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε διαπροσωπικά προβλήματα και μπορεί να εμποδίσει μια υγιής και ρεαλιστική εικόνα του περιβάλλοντος.



Πώς οι άκαμπτες πεποιθήσεις προωθούν παρερμηνείες κατά τη διάρκεια της ψύχωσης - παραδείγματα

- Αποφεύγετε συζητήσεις με φίλους και συγγενείς για συγκεκριμένα θέματα γιατί περιμένετε/φοβάστε κάποια ενδεχόμενη διαφωνία ή γιατί δεν εμπιστεύεστε τους άλλους πια.
- Η διαφωνία ή η αμφισβήτηση εκλαμβάνεται σαν εχθρική πρόκληση.
- Οι πληροφορίες σας προέρχονται από μία μόνο πηγή πληροφόρησης (π.χ. ιστοσελίδες στο διαδίκτυο σχετικά με θεωρίες συνωμοσίας), ενώ δεν λαμβάνετε υπ' όψιν σας πληροφορίες από άλλα πιο σοβαρά μέσα ενημέρωσης (π.χ. ειδήσεις).

Μπορεί κάποιος να συνεισφέρει με μια σύντομη προσωπική εμπειρία;



Οι τρεις παρακάτω εικόνες ανήκουν σε μια συγκεκριμένη κατηγορία. Ποια κατηγορία είναι αυτή;



Εάν είστε σίγουροι για την κατηγορία αυτή, δώστε την απάντησή σας.

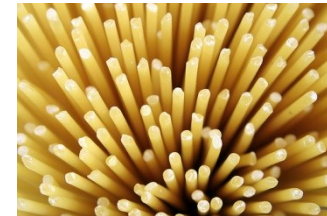
Θα λάβετε ως απάντηση ένα «ναι» ή ένα «όχι».

Παρακαλούμε προτείνετε και άλλα αντικείμενα που πιθανώς θα ταίριαζαν έτσι ώστε να ελέγξετε την υπόθεσή σας για την κατηγορία.



Κατηγορία: Τροφή!

Περαιτέρω επιλογές:



Σύνηθες λάθος: Οι περισσότεροι άνθρωποι ψάχνουν για πληροφορίες που να επιβεβαιώνουν κάποια υπόθεσή τους παρά το αντίθετο, να προσπαθούν, δηλαδή, να βρουν πληροφορίες που να διαψεύδουν κάποια υπόθεσή τους (ανάγκη για επιβεβαίωση). Στην περίπτωση αυτή η φαινομενικά σωστή κατηγορία είναι: τα φρούτα.

Συχνά, εναλλακτικές εκτιμήσεις/σκέψεις δε λαμβάνονται υπόψη. Παραδείγματα από την καθημερινή ζωή:

- διαβάζει κάποιος μόνο εκείνες τις εφημερίδες που συμφωνούν με τη γνώμη του.
- προτιμά κάποιος να αποφεύγει την επαφή με ανθρώπους που σκέφτονται διαφορετικά από αυτόν, παρά να συζητά αντίθετες απόψεις.

Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε μονόπλευρες πεποιθήσεις, ακόμα και στην ενίσχυση λανθασμένων κρίσεων.



Άσκηση

- Θα σας δείξουμε τρεις φωτογραφίες που απεικονίζουν ένα σενάριο, μαζί με διαφορετικές εναλλακτικές ερμηνείες.



Άσκηση

- Θα σας δείξουμε τρεις φωτογραφίες που απεικονίζουν ένα σενάριο, μαζί με διαφορετικές εναλλακτικές ερμηνείες.
- Οι φωτογραφίες εμφανίζονται με αντίστροφη σειρά, το τελευταίο γεγονός εμφανίζεται πρώτο.



Άσκηση

- Θα σας δείξουμε τρεις φωτογραφίες που απεικονίζουν ένα σενάριο, μαζί με διαφορετικές εναλλακτικές ερμηνείες.
- Οι φωτογραφίες εμφανίζονται με αντίστροφη σειρά, το τελευταίο γεγονός εμφανίζεται πρώτο.
- Μετά από κάθε φωτογραφία, θα σας ζητείται να αξιολογήσετε την λογικοφάνεια ή την πιθανότητα κάθε προτεινόμενης εναλλακτικής ερμηνείας. Αυτό πρέπει να γίνεται κάθε φορά μου μια νέα φωτογραφία αποκαλύπτεται.



Άσκηση

- Θα σας δείξουμε τρεις φωτογραφίες που απεικονίζουν ένα σενάριο, μαζί με διαφορετικές εναλλακτικές ερμηνείες.
- Οι φωτογραφίες εμφανίζονται με αντίστροφη σειρά, το τελευταίο γεγονός εμφανίζεται πρώτο.
- Μετά από κάθε φωτογραφία, θα σας ζητείται να αξιολογήσετε την λογικοφάνεια ή την πιθανότητα κάθε προτεινόμενης εναλλακτικής ερμηνείας. Αυτό πρέπει να γίνεται κάθε φορά μου μια νέα φωτογραφία αποκαλύπτεται.
- Παρακαλείστε να συζητήσετε με την ομάδα σας το κατά πόσο σίγουροι είστε με την εκτίμηση σας.



Τι μπορεί να έχει συμβεί;



3



Πόσο πιθανή βρίσκετε κάθε επιλογή;



3

1. Ο άνδρας είναι κυνηγός καρχαριών και μόλις έχει σκοτώσει έναν καρχαρία.
2. Ο άνδρας κάνει μια έρευνα για τους καρχαρίες.
3. Ο άνδρας δοκιμάζει τη νέα, σε στυλ καρχαρία, σανίδα του σερφ.
4. Ο άνδρας μόλις τους τρόμαξε όλους με ένα ψεύτικο κεφάλι καρχαρία.



Πόσο άλλαξε την άποψή σας η νέα φωτογραφία;



2



3

1. Ο άνδρας είναι κυνηγός καρχαριών και μόλις έχει σκοτώσει έναν καρχαρία.
2. Ο άνδρας κάνει μια έρευνα για τους καρχαρίες.
3. Ο άνδρας δοκιμάζει τη νέα, σε στυλ καρχαρία, σανίδα του σερφ.
4. Ο άνδρας μόλις τους τρόμαξε όλους με ένα ψεύτικο κεφάλι καρχαρία.



Παρακαλώ αξιολογήστε ξανά την πιθανότητα!



1



2



3

1. Ο άνδρας είναι κυνηγός καρχαριών και μόλις έχει σκοτώσει έναν καρχαρία.
2. Ο άνδρας κάνει μια έρευνα για τους καρχαρίες.
3. Ο άνδρας δοκιμάζει τη νέα, σε στυλ καρχαρία, σανίδα του σερφ.
4. Ο άνδρας μόλις τους τρόμαξε όλους με ένα ψεύτικο κεφάλι καρχαρία.



1



2



3

1. Ο άνδρας είναι κυνηγός καρχαριών και μόλις έχει σκοτώσει έναν καρχαρία.
2. Ο άνδρας κάνει μια έρευνα για τους καρχαρίες.
3. Ο άνδρας δοκιμάζει τη νέα, σε στυλ καρχαρία, σανίδα του σερφ.
4. Ο άνδρας μόλις τους τρόμαξε όλους με ένα ψεύτικο κεφάλι καρχαρία.



Πόσο πιθανή βρίσκετε κάθε επιλογή;



3

1. Ο μαέστρος είναι σε υπερένταση γιατί καθυστέρησε να έρθει στην πρόβα.
2. Ο μαέστρος μόλις έχει βάλει τις φωνές στον άνδρα που βρίσκεται στη πρώτη σειρά γιατί τραγουδά φάλτσα.
3. Το κορίτσι στην πρώτη σειρά μόλις είπε στον διπλανό της ότι είναι ερωτευμένη με το μαέστρο.
4. Ο μαέστρος είναι νευρικός γιατί δεν μπορεί να βρει την μπαγκέτα του.



Πόσο άλλαξε την άποψή σας η νέα φωτογραφία;



2



3

1. Ο μαέστρος είναι σε υπερένταση γιατί καθυστέρησε να έρθει στην πρόβα.
2. Ο μαέστρος μόλις έχει βάλει τις φωνές στον άνδρα που βρίσκεται στη πρώτη σειρά γιατί τραγουδά φάλτσα.
3. Το κορίτσι στην πρώτη σειρά μόλις είπε στον διπλανό της ότι είναι ερωτευμένη με το μαέστρο.
4. Ο μαέστρος είναι νευρικός γιατί δεν μπορεί να βρει την μπαγκέτα του.



Παρακαλώ αξιολογείστε ξανά την πιθανότητα!



1



2



3

1. Ο μαέστρος είναι σε υπερένταση γιατί καθυστέρησε να έρθει στην πρόβα.
2. Ο μαέστρος μόλις έχει βάλει τις φωνές στον άνδρα που βρίσκεται στη πρώτη σειρά γιατί τραγουδά φάλτσα.
3. Το κορίτσι στην πρώτη σειρά μόλις είπε στον διπλανό της ότι είναι ερωτευμένη με το μαέστρο.
4. Ο μαέστρος είναι νευρικός γιατί δεν μπορεί να βρει την μπαγκέτα του.



1. Ο μαέστρος είναι σε υπερένταση γιατί καθυστέρησε να έρθει στην πρόβα.
2. Ο μαέστρος μόλις έχει βάλει τις φωνές στον άνδρα που βρίσκεται στη πρώτη σειρά γιατί τραγουδά φάλτσα.
3. Το κορίτσι στην πρώτη σειρά μόλις είπε στον διπλανό της ότι είναι ερωτευμένη με το μαέστρο.
4. Ο μαέστρος είναι νευρικός γιατί δεν μπορεί να βρει την μπαγκέτα του.



Πόσο πιθανή βρίσκετε κάθε επιλογή;

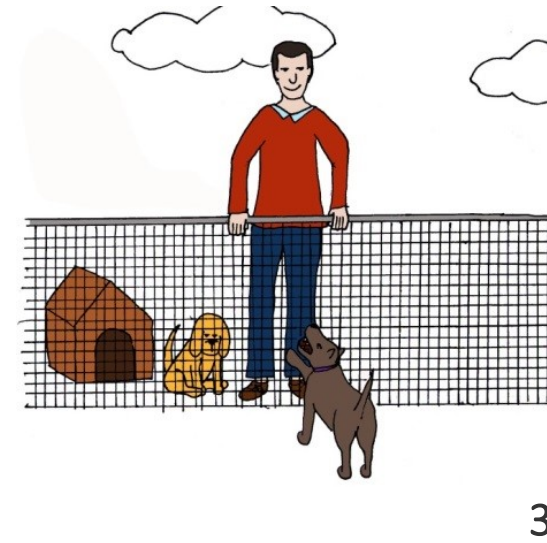
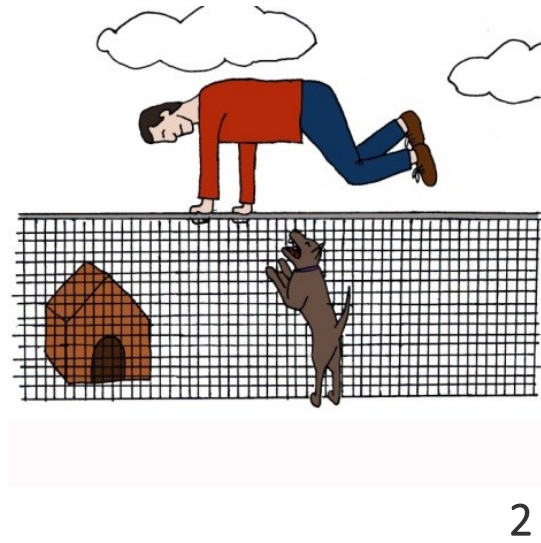


3

1. Ο άνδρας μόλις κατασκεύασε έναν φράχτη για το σκύλο του.
2. Ο άνδρας αγοράζει ένα σκύλο φύλακα.
3. Ο άνδρας μόλις έχει ξεφύγει από το σκύλο που γαυγίζει.
4. Ο άνδρας παίζει με το σκύλο του γείτονα.



Πόσο άλλαξε την άποψή σας η νέα φωτογραφία;



1. Ο άνδρας μόλις κατασκεύασε έναν φράχτη για το σκύλο του.
2. Ο άνδρας αγοράζει ένα σκύλο φύλακα.
3. Ο άνδρας μόλις έχει ξεφύγει από το σκύλο που γαυγίζει.
4. Ο άνδρας παίζει με το σκύλο του γείτονα.



Παρακαλώ αξιολογείστε ξανά την πιθανότητα!



1



2



3

1. Ο άνδρας μόλις κατασκεύασε έναν φράχτη για το σκύλο του.
2. Ο άνδρας αγοράζει ένα σκύλο φύλακα.
3. Ο άνδρας μόλις έχει ξεφύγει από το σκύλο που γαυγίζει.
4. Ο άνδρας παίζει με το σκύλο του γείτονα.



1



2



3

1. Ο άνδρας μόλις κατασκεύασε έναν φράχτη για το σκύλο του.
2. Ο άνδρας αγοράζει ένα σκύλο φύλακα.
3. Ο άνδρας μόλις έχει ξεφύγει από το σκύλο που γαυγίζει.
4. Ο άνδρας παίζει με το σκύλο του γείτονα.



Πόσο πιθανή βρίσκετε κάθε επιλογή;



3

1. Η γυναίκα πηγαίνει να πουλήσει τα ρούχα της σε ένα κατάστημα μεταχειρισμένων ρούχων.
2. Η γυναίκα πηγαίνει μια βόλτα μια όμορφη ανοιξιάτικη μέρα.
3. Η γυναίκα μόλις τελείωσε τη μπουγάδα της σε ένα πλυντήριο ρούχων.
4. Η γυναίκα βγάζει έξω τα σκουπίδια της.



Πόσο άλλαξε την άποψή σας η νέα φωτογραφία;



2



3

1. Η γυναίκα πηγαίνει να πουλήσει τα ρούχα της σε ένα κατάστημα μεταχειρισμένων ρούχων.
2. Η γυναίκα πηγαίνει μια βόλτα μια όμορφη ανοιξιιάτικη μέρα.
3. Η γυναίκα μόλις τελείωσε τη μπουγάδα της σε ένα πλυντήριο ρούχων.
4. Η γυναίκα βγάζει έξω τα σκουπίδια της.



Παρακαλώ αξιολογείστε ξανά την πιθανότητα!



1



2



3

1. Η γυναίκα πηγαίνει να πουλήσει τα ρούχα της σε ένα κατάστημα μεταχειρισμένων ρούχων.
2. Η γυναίκα πηγαίνει μια βόλτα μια όμορφη ανοιξιιάτικη μέρα.
3. Η γυναίκα μόλις τελείωσε τη μπουγάδα της σε ένα πλυντήριο ρούχων.
4. Η γυναίκα βγάζει έξω τα σκουπίδια της.



1



2



3

1. Η γυναίκα πηγαίνει να πουλήσει τα ρούχα της σε ένα κατάστημα μεταχειρισμένων ρούχων.
2. Η γυναίκα πηγαίνει μια βόλτα μια όμορφη ανοιξιιάτικη μέρα.
3. Η γυναίκα μόλις τελείωσε τη μπουγάδα της σε ένα πλυντήριο ρούχων.
4. Η γυναίκα βγάζει έξω τα σκουπίδια της.



Πόσο πιθανή βρίσκετε κάθε επιλογή;

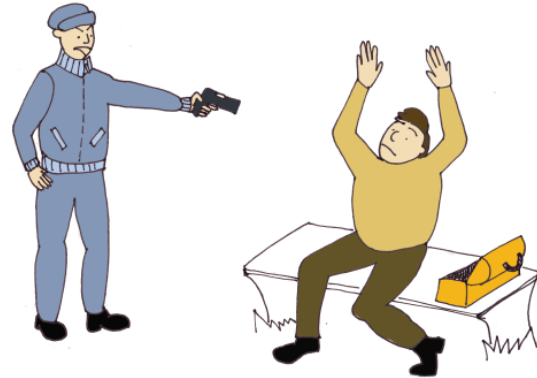


3

1. Ο άνδρας στα αριστερά ληστεύει τον άλλον άνδρα.
2. Ο άνδρας δίνει στο φίλο του ένα σοκολατένιο πιστόλι.
3. Ο άνδρας στα αριστερά ρωτάει τον άλλον άνδρα αν έχασε ένα πιστόλι.
4. Ο άνδρας στα αριστερά παίζει «κλέφτες και αστυνομιοί» με το φίλο του.



Πόσο άλλαξε την άποψή σας η νέα φωτογραφία;



2

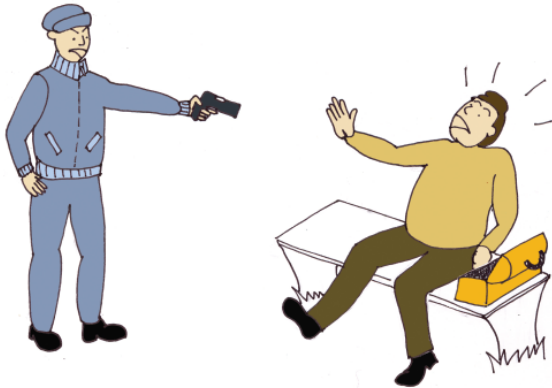


3

1. Ο άνδρας στα αριστερά ληστεύει τον άλλον άνδρα.
2. Ο άνδρας δίνει στο φίλο του ένα σοκολατένιο πιστόλι.
3. Ο άνδρας στα αριστερά ρωτάει τον άλλον άνδρα αν έχασε ένα πιστόλι.
4. Ο άνδρας στα αριστερά παίζει «κλέφτες και αστυνομιοί» με το φίλο του.



Παρακαλώ αξιολογήστε ξανά την πιθανότητα!



1

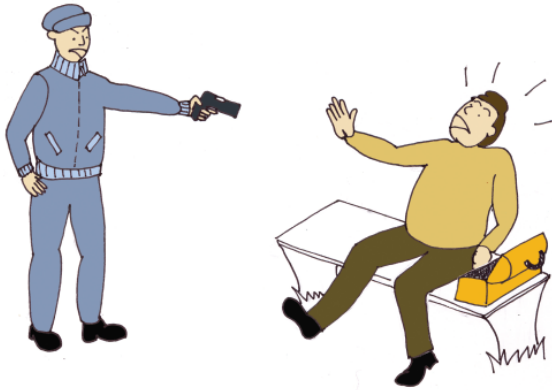


2



3

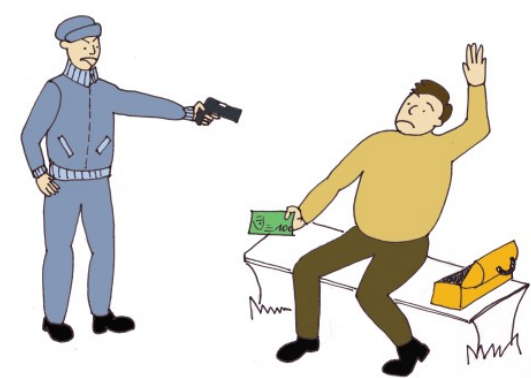
1. Ο άνδρας στα αριστερά ληστεύει τον άλλον άνδρα.
2. Ο άνδρας δίνει στο φίλο του ένα σοκολατένιο πιστόλι.
3. Ο άνδρας στα αριστερά ρωτάει τον άλλον άνδρα αν έχασε ένα πιστόλι.
4. Ο άνδρας στα αριστερά παίζει «κλέφτες και αστυνομιοί» με το φίλο του.



1



2



3

1. Ο άνδρας στα αριστερά ληστεύει τον άλλον άνδρα.
2. Ο άνδρας δίνει στο φίλο του ένα σοκολατένιο πιστόλι.
3. Ο άνδρας στα αριστερά ρωτάει τον άλλον άνδρα αν έχασε ένα πιστόλι.
4. Ο άνδρας στα αριστερά παίζει «κλέφτες και αστυνόμοι» με το φίλο του.



προαιρετικά: Βίντεο Κλιπ

προαιρετικά: Παρουσιάσεις βίντεο κλιπ που αφορούν το σημερινό θέμα είναι διαθέσιμες στην ακόλουθη ιστοσελίδα:

http://www.uke.de/mct_videos

Μετά το βίντεο μπορείτε να συζητήσετε πως αυτό σχετίζεται με το σημερινό θέμα.

[για τους εκπαιδευτές:

Κάποια αποσπάσματα ταινιών περιέχουν γλώσσα που δεν είναι κατάλληλη για όλα τα ακροατήρια και για όλους τους πολιτισμούς. Ελέγξτε εκ των προτέρων προσεκτικά τα βίντεο πριν τα δείξετε]





Πόσο πιθανή βρίσκετε κάθε επιλογή;



3

1. Ο πατέρας γελά γιατί η κόρη του πήγε για κολύμπι ντυμένη.
2. Ο πατέρας τιμώρησε την κόρη του στέλνοντάς την έξω χωρίς ομπρέλα.
3. Το κορίτσι είναι ιδρωμένο γιατί άργησε και ανησυχεί ότι θα τιμωρηθεί.
4. Παρά τη συμβουλή του πατέρα της, το κορίτσι έφυγε από το σπίτι χωρίς ομπρέλα.



Πόσο άλλαξε την άποψή σας η νέα φωτογραφία;



2



3

1. Ο πατέρας γελά γιατί η κόρη του πήγε για κολύμπι ντυμένη.
2. Ο πατέρας τιμώρησε την κόρη του στέλνοντάς την έξω χωρίς ομπρέλα.
3. Το κορίτσι είναι ιδρωμένο γιατί άργησε και ανησυχεί ότι θα τιμωρηθεί.
4. Παρά τη συμβουλή του πατέρα της, το κορίτσι έφυγε από το σπίτι χωρίς ομπρέλα.



Παρακαλώ αξιολογείστε ξανά την πιθανότητα!



1



2



3

1. Ο πατέρας γελά γιατί η κόρη του πήγε για κολύμπι ντυμένη.
2. Ο πατέρας τιμώρησε την κόρη του στέλνοντάς την έξω χωρίς ομπρέλα.
3. Το κορίτσι είναι ιδρωμένο γιατί άργησε και ανησυχεί ότι θα τιμωρηθεί.
4. Παρά τη συμβουλή του πατέρα της, το κορίτσι έφυγε από το σπίτι χωρίς ομπρέλα.



1



2



3

1. Ο πατέρας γελά γιατί η κόρη του πήγε για κολύμπι ντυμένη.
2. Ο πατέρας τιμώρησε την κόρη του στέλνοντάς την έξω χωρίς ομπρέλα.
3. Το κορίτσι είναι ιδρωμένο γιατί άργησε και ανησυχεί ότι θα τιμωρηθεί.
4. Παρά τη συμβουλή του πατέρα της, το κορίτσι έφυγε από το σπίτι χωρίς ομπρέλα.



Πόσο πιθανή βρίσκετε κάθε επιλογή;



3

1. Ο δύτες ψάχνει για τα κοσμήματα του βασιλιά που έπεσαν μέσα στο νερό.
2. Ο δύτες αγκιστρώνει ψάρια στο καλάμι ψαρέματος του βασιλιά έτσι ώστε αυτός να απολαμβάνει το ψάρεμα.
3. Ο βασιλιάς φώναξε τον υπηρέτη του να κουβαλήσει το καλάθι των ψαριών.
4. Ο βασιλιάς επιβλέπει την αποστολή του δύτε στο βυθό της θάλασσας.



Πόσο άλλαξε την άποψή σας η νέα φωτογραφία;



2



3

1. Ο δύτες ψάχνει για τα κοσμήματα του βασιλιά που έπεσαν μέσα στο νερό.
2. Ο δύτες αγκιστρώνει ψάρια στο καλάμι ψαρέματος του βασιλιά έτσι ώστε αυτός να απολαμβάνει το ψάρεμα.
3. Ο βασιλιάς φώναξε τον υπηρέτη του να κουβαλήσει το καλάθι των ψαριών.
4. Ο βασιλιάς επιβλέπει την αποστολή του δύτε στο βυθό της θάλασσας.



Παρακαλώ αξιολογείστε ξανά την πιθανότητα!



1



2



3

1. Ο δύτες ψάχνει για τα κοσμήματα του βασιλιά που έπεσαν μέσα στο νερό.
2. Ο δύτες αγκιστρώνει ψάρια στο καλάμι ψαρέματος του βασιλιά έτσι ώστε αυτός να απολαμβάνει το ψάρεμα.
3. Ο βασιλιάς φώναξε τον υπηρέτη του να κουβαλήσει το καλάθι των ψαριών.
4. Ο βασιλιάς επιβλέπει την αποστολή του δύτε στο βυθό της θάλασσας.



1



2



3

1. Ο δούτης ψάχνει για τα κοσμήματα του βασιλιά που έπεσαν μέσα στο νερό.
2. Ο δούτης αγκιστρώνει ψάρια στο καλάμι ψαρέματος του βασιλιά έτσι ώστε αυτός να απολαμβάνει το ψάρεμα.
3. Ο βασιλιάς φώναξε τον υπηρέτη του να κουβαλήσει το καλάθι των ψαριών.
4. Ο βασιλιάς επιβλέπει την αποστολή του δούτη στο βυθό της θάλασσας.



Πόσο πιθανή βρίσκετε κάθε επιλογή;



3

1. Ο άνδρας μόλις έχει συστήσει το γιό του σε έναν γείτονα.
2. Οι φίλοι αποχαιρετίζονται μετά από τις κοινές τους διακοπές στην κατασκήνωση.
3. Ο άνδρας ζητά από τα αγόρια να συμφιλιωθούν μετά από έναν καυγά.
4. Ο άνδρας θέλει να περπατήσει στο πεζοδρόμιο αλλά τα αγόρια εμποδίζουν το δρόμο του.



Πόσο άλλαξε την άποψή σας η νέα φωτογραφία;



2



3

1. Ο άνδρας μόλις έχει συστήσει το γιό του σε έναν γείτονα.
2. Οι φίλοι αποχαιρετίζονται μετά από τις κοινές τους διακοπές στην κατασκήνωση.
3. Ο άνδρας ζητά από τα αγόρια να συμφιλιωθούν μετά από έναν καυγά.
4. Ο άνδρας θέλει να περπατήσει στο πεζοδρόμιο αλλά τα αγόρια εμποδίζουν το δρόμο του.



Παρακαλώ αξιολογήστε ξανά την πιθανότητα!



1



2



3

1. Ο άνδρας μόλις έχει συστήσει το γιό του σε έναν γείτονα.
2. Οι φίλοι αποχαιρετίζονται μετά από τις κοινές τους διακοπές στην κατασκήνωση.
3. Ο άνδρας ζητά από τα αγόρια να συμφιλιωθούν μετά από έναν καυγά.
4. Ο άνδρας θέλει να περπατήσει στο πεζοδρόμιο αλλά τα αγόρια εμποδίζουν το δρόμο του.



1



2



3

1. Ο άνδρας μόλις έχει συστήσει το γιό του σε έναν γείτονα.
2. Οι φίλοι αποχαιρετίζονται μετά από τις κοινές τους διακοπές στην κατασκήνωση.
3. Ο άνδρας ζητά από τα αγόρια να συμφιλιωθούν μετά από έναν καυγά.
4. Ο άνδρας θέλει να περπατήσει στο πεζοδρόμιο αλλά τα αγόρια εμποδίζουν το δρόμο του.



Πόσο πιθανή βρίσκετε κάθε επιλογή;



3

1. Η καντάδα του νεαρού άνδρα ενόχλησε τον πατέρα της φίλης του.
2. Ο νεαρός άνδρας είναι καθ' οδόν για την πρόβα του συγκροτήματος.
3. Ο νεαρός άνδρας μόλις έχει παίξει ένα τραγουδάκι για τα γενέθλια του πατέρα του.
4. Ο μουσικός του δρόμου είναι θυμωμένος γιατί δεν πήρε χρήματα για το τελευταίο του τραγούδι.



Πόσο άλλαξε την άποψή σας η νέα φωτογραφία;



2



3

1. Η καντάδα του νεαρού άνδρα ενόχλησε τον πατέρα της φίλης του.
2. Ο νεαρός άνδρας είναι καθ' οδόν για την πρόβα του συγκροτήματος.
3. Ο νεαρός άνδρας μόλις έχει παίξει ένα τραγουδάκι για τα γενέθλια του πατέρα του.
4. Ο μουσικός του δρόμου είναι θυμωμένος γιατί δεν πήρε χρήματα για το τελευταίο του τραγούδι.



Παρακαλώ αξιολογείστε ξανά την πιθανότητα!



1



2



3

1. Η καντάδα του νεαρού άνδρα ενόχλησε τον πατέρα της φίλης του.
2. Ο νεαρός άνδρας είναι καθ' οδόν για την πρόβα του συγκροτήματος.
3. Ο νεαρός άνδρας μόλις έχει παίξει ένα τραγουδάκι για τα γενέθλια του πατέρα του.
4. Ο μουσικός του δρόμου είναι θυμωμένος γιατί δεν πήρε χρήματα για το τελευταίο του τραγούδι.



1



2



3

1. Η καντάδα του νεαρού άνδρα ενόχλησε τον πατέρα της φίλης του.
2. Ο νεαρός άνδρας είναι καθ' οδόν για την πρόβα του συγκροτήματος.
3. Ο νεαρός άνδρας μόλις έχει παίξει ένα τραγουδάκι για τα γενέθλια του πατέρα του.
4. Ο μουσικός του δρόμου είναι θυμωμένος γιατί δεν πήρε χρήματα για το τελευταίο του τραγούδι.



Πόσο πιθανή βρίσκετε κάθε επιλογή;



3

1. Ο άνδρας είναι μυστικός αστυνομικός που παρακολουθεί κάποιον από το παράθυρο.
2. Ο άνδρας επισκευάζει μια ρωγμή στο σπίτι του.
3. Ο άνδρας πλένει το παλιό βρώμικο σπίτι του.
4. Ο άνδρας μόλις έχει κατασκευάσει ένα σπίτι και τώρα το βάφει.



Πόσο άλλαξε την άποψή σας η νέα φωτογραφία;



2

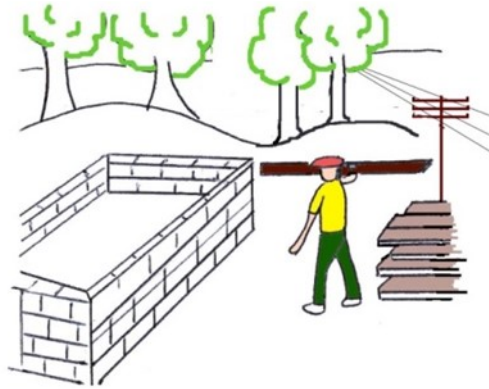


3

1. Ο άνδρας είναι μυστικός αστυνομικός που παρακολουθεί κάποιον από το παράθυρο.
2. Ο άνδρας επισκευάζει μια ρωγμή στο σπίτι του.
3. Ο άνδρας πλένει το παλιό βρώμικο σπίτι του.
4. Ο άνδρας μόλις έχει κατασκευάσει ένα σπίτι και τώρα το βάζει.



Παρακαλώ αξιολογείστε ξανά την πιθανότητα!



1

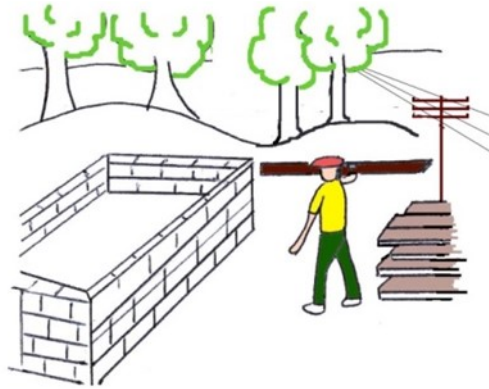


2



3

1. Ο άνδρας είναι μυστικός αστυνομικός που παρακολουθεί κάποιον από το παράθυρο.
2. Ο άνδρας επισκευάζει μια ρωγμή στο σπίτι του.
3. Ο άνδρας πλένει το παλιό βρώμικο σπίτι του.
4. Ο άνδρας μόλις έχει κατασκευάσει ένα σπίτι και τώρα το βάφει.



1



2



3

1. Ο άνδρας είναι μυστικός αστυνομικός που παρακολουθεί κάποιον από το παράθυρο.
2. Ο άνδρας επισκευάζει μια ρωγμή στο σπίτι του.
3. Ο άνδρας πλένει το παλιό βρώμικο σπίτι του.
4. Ο άνδρας μόλις έχει κατασκευάσει ένα σπίτι και τώρα το βάφει.



Εφαρμογή στην καθημερινή ζωή

Εκπαιδευτικοί στόχοι:

- Μερικές φορές, τα γεγονότα εξελίσσονται πολύ διαφορετικά από όσο τα περιμέναμε: Οι γρήγορες αποφάσεις συχνά οδηγούν σε λάθος συμπεράσματα.



Εφαρμογή στην καθημερινή ζωή

Εκπαιδευτικοί στόχοι:

- Μερικές φορές, τα γεγονότα εξελίσσονται πολύ διαφορετικά από όσο τα περιμέναμε: Οι γρήγορες αποφάσεις συχνά οδηγούν σε λάθος συμπεράσματα.
- Θα πρέπει πάντα να λαμβάνετε υπόψιν σας εναλλακτικές ερμηνείες/υποθέσεις και να προσαρμόζετε τις πεποιθήσεις σας ανάλογα με αυτές.



Εφαρμογή στην καθημερινή ζωή

Εκπαιδευτικοί στόχοι:

- Μερικές φορές, τα γεγονότα εξελίσσονται πολύ διαφορετικά από όσο τα περιμέναμε: Οι γρήγορες αποφάσεις συχνά οδηγούν σε λάθος συμπεράσματα.
- Θα πρέπει πάντα να λαμβάνετε υπόψιν σας εναλλακτικές ερμηνείες/υποθέσεις και να προσαρμόζετε τις πεποιθήσεις σας ανάλογα με αυτές.
- Αναζητείστε όσο το δυνατόν περισσότερες πληροφορίες για να επιβεβαιώσετε κάποια σημαντική απόφαση.



Τι σχέση έχει αυτό με τη ψύχωση;

Κατά τη διάρκεια της ψύχωσης, πολλοί άνθρωποι μπορούν να διατηρούν ψευδείς πεποιθήσεις και να αγνοούν κάποια ενδεχόμενα αντεπιχειρήματα. Σε ορισμένες περιπτώσεις, αυτό μπορεί να έχει δραματικές συνέπειες.



Τι σχέση έχει αυτό με τη ψύχωση;

Κατά τη διάρκεια της ψύχωσης, πολλοί άνθρωποι μπορούν να διατηρούν ψευδείς πεποιθήσεις και να αγνοούν κάποια ενδεχόμενα αντεπιχειρήματα. Σε ορισμένες περιπτώσεις, αυτό μπορεί να έχει δραματικές συνέπειες.

Παράδειγμα: Η Φανή σχίζει τα λάστιχα των συναδέλφων της!

Ιστορικό: Η Φανή αισθάνεται ότι την παρενοχλούν.

Αλλά: Αν και κάποιοι συνάδελφοί της είχαν κάνει κάποια ειρωνικά σχόλια για τη Φανή, αυτή τους τσουβάλιασε όλους μαζί και ενεπλάκη ολοκληρωτικά στη θεωρία συνομωσίας της. Παρέβλεψε πως κάποιοι συνάδελφοί της είχαν συμπεριφερθεί απολύτως δίκαια απέναντί της.



Τι σχέση έχει αυτό με τη ψύχωση;

Κατά τη διάρκεια της ψύχωσης, πολλοί άνθρωποι μπορούν να διατηρούν ψευδείς πεποιθήσεις και να αγνοούν κάποια ενδεχόμενα αντεπιχειρήματα. Σε ορισμένες περιπτώσεις, αυτό μπορεί να έχει δραματικές συνέπειες.

Παράδειγμα: Η Φανή σχίζει τα λάστιχα των συναδέλφων της!

Ιστορικό: Η Φανή αισθάνεται ότι την παρενοχλούν.

Αλλά: Αν και κάποιοι συνάδελφοί της είχαν κάνει κάποια ειρωνικά σχόλια για τη Φανή, αυτή τους τσουβάλιασε όλους μαζί και ενεπλάκη ολοκληρωτικά στη θεωρία συνομωσίας της. Παρέβλεψε πως κάποιοι συνάδελφοί της είχαν συμπεριφερθεί απολύτως δίκαια απέναντί της.

Είναι δύσκολο κάποιος να κρατήσει τη ψυχραιμία του όταν νιώθει ότι απειλείται. Έτσι, να είστε προσεκτικοί σχετικά με τις αποφάσεις που παίρνετε και να ζητάτε από τους ανθρώπους που εμπιστεύεστε τις συμβουλές τους!



Σας ευχαριστούμε για την προσοχή σας

για τους εκπαιδευτές:

Παρακαλείστε να μοιράσετε φύλλα εργασίας. Παρουσιάστε την εφαρμογή μας COGITO (κατεβάστε την δωρεάν).



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. 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. 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
madalena-pestana (Tired of rules)	Flickr.com	after the flowers, the fruits - I	CC	Prune/Pflaumen
ian_ransley	Flickr.com	Bananas	CC	Bananas/Bananen
mattisas	Flickr.com	Strawberrys	CC	Strawberries/Erdbeeren
adactio	Flickr.com	Bread	CC	Bread/Brot
jot.punkt	Flickr.com	spaghettibombe	CC	Noodles/Nudeln
Ayelle	Flickr.com	Juice bubbles	CC	Orange juice/Orangensaft
Benny-Kristin Fischer	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Various picture sequences shark, choir, laundry, robbery, rain, king, toy car, musician, construction of house, some motives are adapted from the Wechsler Intelligence Scale/Verschiedene Bildersequenzen Haikopf, Chor, Wäscherei, Überfall, Regenwetter, König, Spielzeugauto, Musiker, Hausbau, einige Motive sind angelehnt an Aufgaben des Wechsler Intelligenztests
Janne Hottenrott	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Picture sequence neighbour's dog is adapted from the Wechsler Intelligence Scale/Bildersequenz Nachbar's Hund, Motiv ist angelehnt an Aufgaben des Wechsler Intelligenztests