



Μεταγνωστική Θεραπεία (ΜΓΘ)

ΜΓΘ 7 Β – Δείχνοντας ενσυναίσθηση II

© Moritz, Woodward, Georgiou & Bozikas (1|23)

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.



Βιαστικά συμπεράσματα

- Συχνά βγάζουμε γρήγορα συμπεράσματα χωρίς να ξέρουμε όλη την αλήθεια.
- Αιτίες/Πλεονεκτήματα: ;;;
- Μειονεκτήματα: ;;;



Βιαστικά συμπεράσματα

- Συχνά βγάζουμε γρήγορα συμπεράσματα χωρίς να ξέρουμε όλη την αλήθεια.
- Αιτίες/Πλεονεκτήματα: κερδίζουμε χρόνο, αισθανόμαστε ασφαλείς, φαινόμαστε αποφασιστικοί και ικανοί («Μια λάθος απόφαση είναι καλύτερη από καμία απόφαση.»)
- Μειονεκτήματα: ;;;



Βιαστικά συμπεράσματα

- Συχνά βγάζουμε γρήγορα συμπεράσματα χωρίς να ξέρουμε όλη την αλήθεια.
- Αιτίες/Πλεονεκτήματα: κερδίζουμε χρόνο, αισθανόμαστε ασφαλείς, φαινόμαστε αποφασιστικοί και ικανοί («Μια λάθος απόφαση είναι καλύτερη από καμία απόφαση.»)
- Μειονεκτήματα: κίνδυνος για μια λανθασμένη και επικίνδυνη απόφαση...



Βγάζοντας βιαστικά συμπεράσματα

Σε ποιες καταστάσεις βγάζουμε συμπεράσματα χωρίς να ξέρουμε όλη την αλήθεια;

Πότε;	Παράδειγμα
... όταν έχουμε περιορισμένη πρόσβαση σε πληροφορίες	;;;
... όταν έχουμε κάποια προηγούμενη εμπειρία, από την οποία γενικεύουμε	;;;
... όταν η απόφασή μας δεν έχει σημασία	;;;



Βγάζοντας βιαστικά συμπεράσματα

Σε ποιες καταστάσεις βγάζουμε συμπεράσματα χωρίς να ξέρουμε όλη την αλήθεια;

Πότε;	Παράδειγμα
... όταν έχουμε περιορισμένη πρόσβαση σε πληροφορίες	Όταν αγοράζετε ένα αυτοκίνητο, είναι αδύνατο να συγκρίνετε όλα τα μοντέλα και να λάβουμε υπ' όψη όλες τις παραμέτρους (τιμή, παλαιότητα κλπ). Πρέπει να κάνετε μια επιλογή.
... όταν έχουμε κάποια προηγούμενη εμπειρία, από την οποία γενικεύουμε	;;;
... όταν η απόφασή μας δεν έχει σημασία	;;;



Βγάζοντας βιαστικά συμπεράσματα

Σε ποιες καταστάσεις βγάζουμε συμπεράσματα χωρίς να ξέρουμε όλη την αλήθεια;

Πότε;	Παράδειγμα
... όταν έχουμε περιορισμένη πρόσβαση σε πληροφορίες	Όταν αγοράζετε ένα αυτοκίνητο, είναι αδύνατο να συγκρίνετε όλα τα μοντέλα και να λάβουμε υπ' όψη όλες τις παραμέτρους (τιμή, παλαιότητα κλπ). Πρέπει να κάνετε μια επιλογή.
... όταν έχουμε κάποια προηγούμενη εμπειρία, από την οποία γενικεύουμε	Η υπερβολική γενίκευση μπορεί να οδηγήσει σε προκατάληψη («είδα το ένα, τα έχω δει όλα»).
... όταν η απόφασή μας δεν έχει σημασία	;;;



Βγάζοντας βιαστικά συμπεράσματα

Σε ποιες καταστάσεις βγάζουμε συμπεράσματα χωρίς να ξέρουμε όλη την αλήθεια;

Πότε;	Παράδειγμα
... όταν έχουμε περιορισμένη πρόσβαση σε πληροφορίες	Όταν αγοράζετε ένα αυτοκίνητο, είναι αδύνατο να συγκρίνετε όλα τα μοντέλα και να λάβουμε υπ' όψη όλες τις παραμέτρους (τιμή, παλαιότητα κλπ). Πρέπει να κάνετε μια επιλογή.
... όταν έχουμε κάποια προηγούμενη εμπειρία, από την οποία γενικεύουμε	Η υπερβολική γενίκευση μπορεί να οδηγήσει σε προκατάληψη («είδα το ένα, τα έχω δει όλα»).
... όταν η απόφασή μας δεν έχει σημασία	Επιλέγοντας είδος κέικ, χρώμα καλτσών, είδος φαγητού κλπ...



Βγάζοντας συμπεράσματα «εν δράσει»

Τομέας	Παράδειγμα
Υπερβολική ανησυχία για την υγεία	<ul style="list-style-type: none"> Οι άνθρωποι με υπερβολική ανησυχία για την υγεία τους πείθονται, συνήθως, πρόωρα ότι κάποια ήπια και μη ειδικά συμπτώματα (π.χ. μια ελιά) υποδηλώνουν μια σοβαρή αρρώστια (π.χ. καρκίνο του δέρματος).
Απατεώνας	<ul style="list-style-type: none"> Με το ψευδώνυμο Άννα Ντέλβι, η Ρωσσογερμανίδα Άννα Σορόκιν, παρίστανε το 2012 ότι είναι η κόρη ενός εκατομμυριούχου από το Μανχάταν. Μεταξύ των άλλων εγκλημάτων της, εξαπάτησε τράπεζες και φίλους αποκομίζοντας συνολικά 275.00 δολάρια. Απέδιδε την αδυναμία της να αποπληρώσει τα δάνειά της, για παράδειγμα, σε μια διαμάχη που είχε με τον πατέρα της που την εμπόδιζε να έχει πρόσβαση στα χρήματά της. Η αυτοπεποίθησή της οδήγησε τους φίλους της και τους συνεργάτες της να την εμπιστεύονται τυφλά. Μόνο όταν οι απλήρωτοι λογαριασμοί άρχισαν να στοιβάζονται η Σορόκιν κατηγορήθηκε και καταδικάστηκε για κλοπή και απάτη Ένας μεγαλύτερου βαθμού σκεπτικισμός για την ταυτότητά της, τις δηλώσεις της και την ικανότητά της να αποπληρώνει τα δάνεια της μπορεί να είχαν αποκαλύψει την οικονομική της κατάσταση νωρίτερα.



Βγάζοντας συμπεράσματα «εν δράσει»

- Αστικοί μύθοι -

(για μια εναλλακτική άσκηση ανατρέξτε στο τέλος της

Υπάρχει κάποια σύνδεση μεταξύ της μάρκας τσιγάρων Lucky Strike και της ρίψης της ατομικής βόμβας στην Ιαπωνία;



Μύθος	Υπέρ και κατά	«Στοιχεία»
<p>Το σχέδιο του πακέτου τσιγάρων οδήγησε σε φήμες ότι η μάρκα Lucky Strike είχε κάποια σχέση με τη ρίψη της ατομικής βόμβας στην Ιαπωνία.</p>	<p>Υπέρ: ;;;</p> <p>Κατά: ;;;</p>	<div data-bbox="1997 705 2308 1119" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="2028 1146 2277 1315" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="2015 1329 2303 1368">Ιαπωνική σημαία</p>



Βγάζοντας συμπεράσματα «εν δράσει»

- Αστικοί μύθοι -

Υπάρχει κάποια σύνδεση μεταξύ της μάρκας τσιγάρων Lucky Strike και της ρίψης της ατομικής βόμβας στην Ιαπωνία;



Μύθος	Υπέρ και κατά	«Στοιχεία»
<p>Το σχέδιο του πακέτου τσιγάρων οδήγησε σε φήμες ότι η μάρκα Lucky Strike είχε κάποια σχέση με τη ρίψη της ατομικής βόμβας στην Ιαπωνία.</p>	<p>Υπέρ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Η ιαπωνική σημαία αποτελείται –όμοια με το πακέτο— από έναν κόκκινο κύκλο σε άσπρο φόντο. • Ο χρυσός ήλιος μπορεί να απεικονίζει τη ραδιενεργή μόλυνση. • Lucky Strike στα αγγλικά σημαίνει «επιτυχημένη επίθεση». • Η Lucky Strike άλλαξε το σχέδιο του πακέτου κατά τη διάρκεια του Β' παγκοσμίου πολέμου. Πιο πριν, το άσπρο φόντο ήταν πράσινο. <p>Κατά: ;;;</p>	  <p>Ιαπωνική σημαία</p>



Βγάζοντας συμπεράσματα «εν δράσει»

- Αστικοί μύθοι -

Υπάρχει κάποια σύνδεση μεταξύ της μάρκας τσιγάρων Lucky Strike και της ρίψης της ατομικής βόμβας στην Ιαπωνία;

Μύθος	Υπέρ και κατά	«Στοιχεία»
<p>Το σχέδιο του πακέτου τσιγάρων οδήγησε σε φήμες ότι η μάρκα Lucky Strike είχε κάποια σχέση με τη ρίψη της ατομικής βόμβας στην Ιαπωνία.</p>	<p>Υπέρ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Η ιαπωνική σημαία αποτελείται –όμοια με το πακέτο— από έναν κόκκινο κύκλο σε άσπρο φόντο. • Ο χρυσός ήλιος μπορεί να απεικονίζει τη ραδιενεργή μόλυνση. • Lucky Strike στα αγγλικά σημαίνει «επιτυχημένη επίθεση». • Η Lucky Strike άλλαξε το σχέδιο του πακέτου κατά τη διάρκεια του Β' παγκοσμίου πολέμου. Πιο πριν, το άσπρο φόντο ήταν πράσινο. <p>Κατά:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ο χρυσός κύκλος ήταν ήδη στο παλιό πακέτο. • Το σχέδιο του πακέτου άλλαξε για λόγους μάρκετινγκ από το 1940/1941 – όμως η ρίψη της ατομικής βόμβας έγινε το 1945. • Η εταιρεία ιδρύθηκε την εποχή των χρυσοθήρων. Το όνομα Lucky Strike καταχωρήθηκε από το 1871. Το αρχικό μεταλλικό κουτί του καπνού είχε πάνω του ένα σφυρί που έδειχνε στον ουρανό – σύμβολο του «τυχερού χτυπήματος» ενός χρυσοθήρα. 	  <p>Ιαπωνική σημαία</p>



Βγάζοντας συμπεράσματα «εν δράσει»

- Αστικοί μύθοι -

Υπάρχει κάποια σύνδεση μεταξύ της μάρκας τσιγάρων Lucky Strike και της ρίψης της ατομικής βόμβας στην Ιαπωνία;



Όχι!



Πώς προκύπτουν αυτές οι θεωρίες συνωμοσίας;

⋮



Πώς προκύπτουν αυτές οι θεωρίες συνωμοσίας;

- Συχνά οι συνωμοσίες είναι πιο συναρπαστικές από την πραγματικότητα!
- Βασίζονται σε δηλώσεις που είναι δύσκολο να ελεγχθούν ή να αποδειχθούν (π.χ. το πακέτο αντιπροσωπεύει την Ιαπωνία και το χρυσό στεφάνι τη ραδιενεργή μόλυνση).
- Αποκρύπτουν εναλλακτικές εξηγήσεις (π.χ. ότι «lucky strike» - «επιτυχημένο χτύπημα» επίσης αναφέρεται σε μια ανακάλυψη)
- Οι μύθοι μερικές φορές βασίζονται σε δεδομένα που είναι εκτός του παρόντος πλαισίου. Η σημαντικότητα αυτών των λεπτομερειών είναι επίσης σε μεγάλο βαθμό υπερβολική (Το πακέτο πράγματι άλλαξε κατά τη διάρκεια του Β' παγκοσμίου πολέμου, αλλά αυτό από μόνο του δεν συνηγορεί υπέρ του μύθου).



Πώς προκύπτουν αυτές οι θεωρίες συνωμοσίας;

- Υπάρχουν πολλά παραδείγματα στην ιστορία όπου οι μειονότητες και οι κοινωνικά απόβλητοι είχαν ψευδώς κατηγορηθεί για ανεξέλεγκτα, καταστροφικά γεγονότα. Για παράδειγμα, στους μεσαιωνικούς χρόνους, μια φτωχή σοδειά είχε συχνά αποδοθεί σε μαγεία ή θρησκευτικές μειονότητες.
- Αυτές οι απλές επεξηγήσεις μείωσαν την ένταση και το φόβο των ανθρώπων και παρείχαν την αυταπάτη του ελέγχου.



Γιατί το κάνουμε αυτό;

- Οι μελέτες δείχνουν ότι πολλοί άνθρωποι με ψύχωση (αλλά όχι όλοι!) λαμβάνουν αποφάσεις με βάση τις ελάχιστες πληροφορίες που έχουν. Αυτός ο τρόπος λήψης αποφάσεων μπορεί εύκολα να οδηγήσει σε σφάλματα συγκριτικά με αυτόν που λαμβάνει υπ' όψιν του όλες τις διαθέσιμες πληροφορίες.



Γιατί το κάνουμε αυτό;

- Οι μελέτες δείχνουν ότι πολλοί άνθρωποι με ψύχωση (αλλά όχι όλοι!) λαμβάνουν αποφάσεις με βάση τις ελάχιστες πληροφορίες που έχουν. Αυτός ο τρόπος λήψης αποφάσεων μπορεί εύκολα να οδηγήσει σε σφάλματα συγκριτικά με αυτόν που λαμβάνει υπ' όψιν του όλες τις διαθέσιμες πληροφορίες.
- Η αντίληψη της πραγματικότητας για πολλούς (αλλά όχι για όλους!) ανθρώπους με ψύχωση είναι αλλοιωμένη. Δυστυχώς γίνονται αποδεκτές ερμηνείες που οι περισσότεροι άλλοι άνθρωποι θα αγνοούσαν.



Πώς τα βιαστικά συμπεράσματα μπορούν να προκαλέσουν παρεξηγήσεις κατά τη διάρκεια της ψύχωσης - παραδείγματα

Γεγονός	Εξήγηση κατά τη διάρκεια της ψύχωσης	Άλλες εξηγήσεις
Το φαγητό έχει περίεργη γεύση.	Δηλητήριο	Κακομαγειρεμένο, τα συστατικά είναι λάθος.
Η φίλη σου μυρίζει διαφορετικά όταν έρχεται στο σπίτι σου το απόγευμα.	Είσαι πεπεισμένος ότι σε απατά.	Η φίλη σου έβαλε ένα νέο άρωμα και περιμένει κομπλιμέντα παρά κατηγορίες.
Το ραδιόφωνο παίζει το τραγούδι «Hego» της Μαράια Κάρεϊ πολλές φορές.	Αυτό είναι ένα μυστικό σημάδι ότι έχεις επιλεχθεί να σώσεις τον κόσμο.	Ο ραδιοφωνικός σταθμός παίζει ποπ μουσική.

Μπορεί κάποιος να συνεισφέρει με μια σύντομη προσωπική εμπειρία;



Άσκηση

- Στη παρακάτω άσκηση θα δείτε διάφορους πίνακες ζωγραφικής. Παρακαλώ προσπαθήστε να βρείτε το σωστό τίτλο και απορρίψτε όσους δεν ταιριάζουν.



Άσκηση

- Στη παρακάτω άσκηση θα δείτε διάφορους πίνακες ζωγραφικής. Παρακαλώ προσπαθήστε να βρείτε το σωστό τίτλο και απορρίψτε όσους δεν ταιριάζουν.
- Συζητήστε στοιχεία **υπέρ και κατά** κάθε εναλλακτικής ερμηνείας.



Άσκηση

- Στη παρακάτω άσκηση θα δείτε διάφορους πίνακες ζωγραφικής. Παρακαλώ προσπαθήστε να βρείτε το σωστό τίτλο και απορρίψτε όσους δεν ταιριάζουν.
- Συζητήστε στοιχεία **υπέρ και κατά** κάθε εναλλακτικής ερμηνείας.
- Επίσης, σας παρακαλώ δηλώστε το βαθμό της σιγουριάς που έχετε για την κρίση σας.



Άσκηση

- Στη παρακάτω άσκηση θα δείτε διάφορους πίνακες ζωγραφικής. Παρακαλώ προσπαθήστε να βρείτε το σωστό τίτλο και απορρίψτε όσους δεν ταιριάζουν.
- Συζητήστε στοιχεία **υπέρ και κατά** κάθε εναλλακτικής ερμηνείας.
- Επίσης, σας παρακαλώ δηλώστε το βαθμό της σιγουριάς που έχετε για την κρίση σας.
- Δώστε ιδιαίτερη προσοχή σε χαρακτηριστικά που ξεκάθαρα αποκλείουν κάθε ξεχωριστή ερμηνεία.



- a. Ευχάριστα νέα
- b. Το νεκρό παιδί
- c. Η επιστράτευση
- d. Θλιβερό μήνυμα



- a. Ευχάριστα νέα
- b. Το νεκρό παιδί
- c. Η επιστράτευση
- d. Θλιβερό μήνυμα
(Peter Fendi, 1838)



- a. Εκπαίδευση
- b. Σούπα στο μοναστήρι
- c. Πριν τη θεία λειτουργία
- d. Ο προσηλυτισμός



- a. Εκπαίδευση
- b. Σούπα στο μοναστήρι
(Anton Mangold, 1888)
- c. Πριν τη θεία λειτουργία
- d. Ο προσηλυτισμός



- a. Ο πόλεμος
- b. Ευαγγελισμός της έλευσης του Χριστού
- c. Το μαύρο άλογο
- d. Το κουνιστό αλογάκι



- a. Ο πόλεμος
(Henri Julien F. Rousseau, 1894)
- b. Ευαγγελισμός της έλευσης του Χριστού
- c. Το μαύρο άλογο
- d. Το κουνιστό αλογάκι



- a. Δηλητηρίαση
- b. Γιατί τον παντρεύτηκα;
- c. Αυτοκτονία
- d. Η απελπισμένη μητέρα



- a. Δηλητηρίαση
- b. Γιατί τον παντρεύτηκα;
(Murray, ca. 1940)
- c. Αυτοκτονία
- d. Η απελπισμένη μητέρα



- a. Εξέγερση
- b. Ημέρα της αγοράς
- c. Η γη της επαγγελίας
- d. Παιδικά παιχνίδια



- a. Εξέγερση
- b. Ημέρα της αγοράς
- c. Η γη της επαγγελίας
- d. Παιδικά παιχνίδια
(Pieter d. Ä. Bruegel, 1560)



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]





- a. Απαγορευμένος τζόγος
- b. Ο απατεώνας με τον άσσο καρό
- c. Το δηλητήριο
- d. Η κόμισσα χάνει στον τζόγο σπίτι και γη



- a. Απαγορευμένος τζόγος
- b. Ο απατεώνας με τον άσσο καρό
(Georges de la Tour, 1630)
- c. Το δηλητήριο
- d. Η κόμισσα χάνει στον τζόγο σπίτι και γη



- a. Ληλατώντας το νεκροταφείο
- b. Δύο άνδρες ατενίζουν το φεγγάρι
- c. Φονιάς βρυκολάκων
- d. Έκλειψη ηλίου



- a. Ληλατώντας το νεκροταφείο
- b. Δύο άνδρες ατενίζουν το φεγγάρι
(Caspar David Friedrich, 1819)
- c. Φονιάς βρυκολάκων
- d. Έκλειψη ηλίου



- a. Ξεκουραστείτε στην άκρη του δάσους
- b. Η απόδραση
- c. Εξουθένωση
- d. Ο τραυματίας



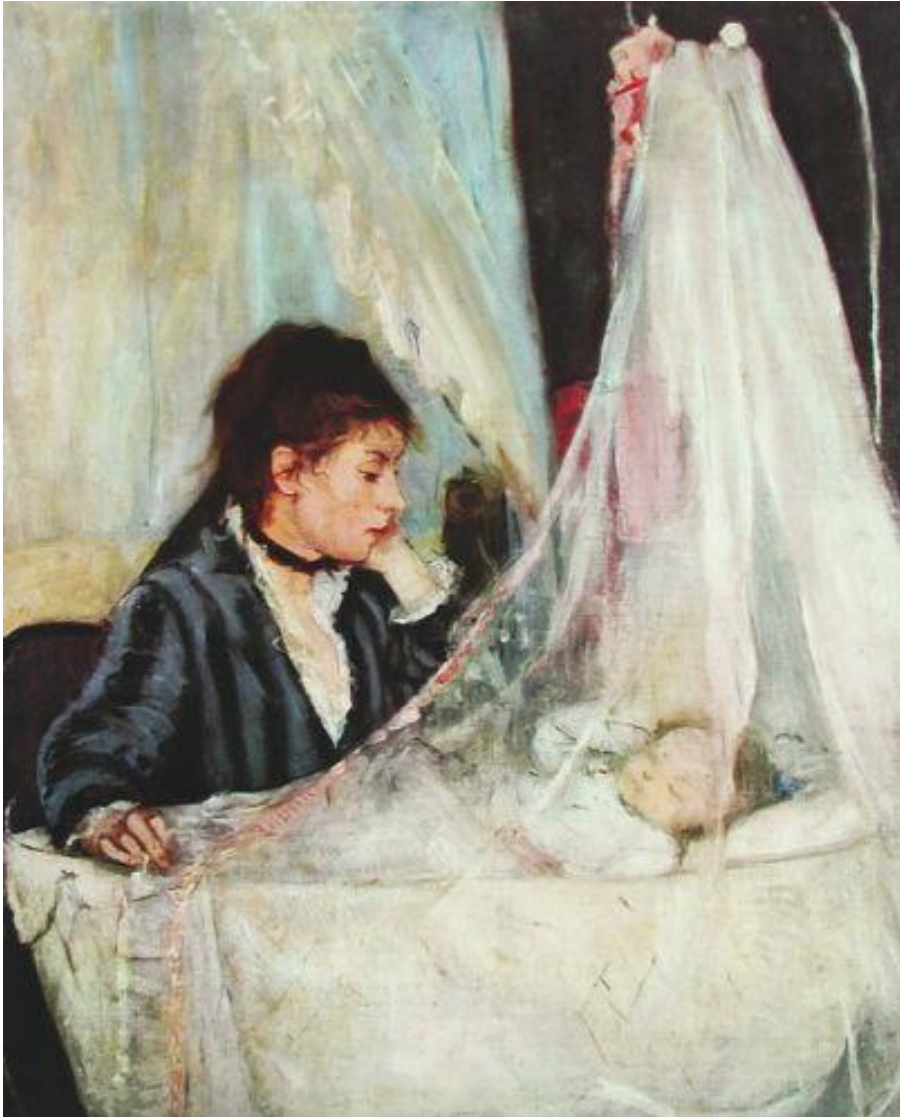
- a. Ξεκουραστείτε στην άκρη του δάσους
(F.G. Waldmüller, 1793-1865)
- b. Η απόδραση
- c. Εξουθένωση
- d. Ο τραυματίας



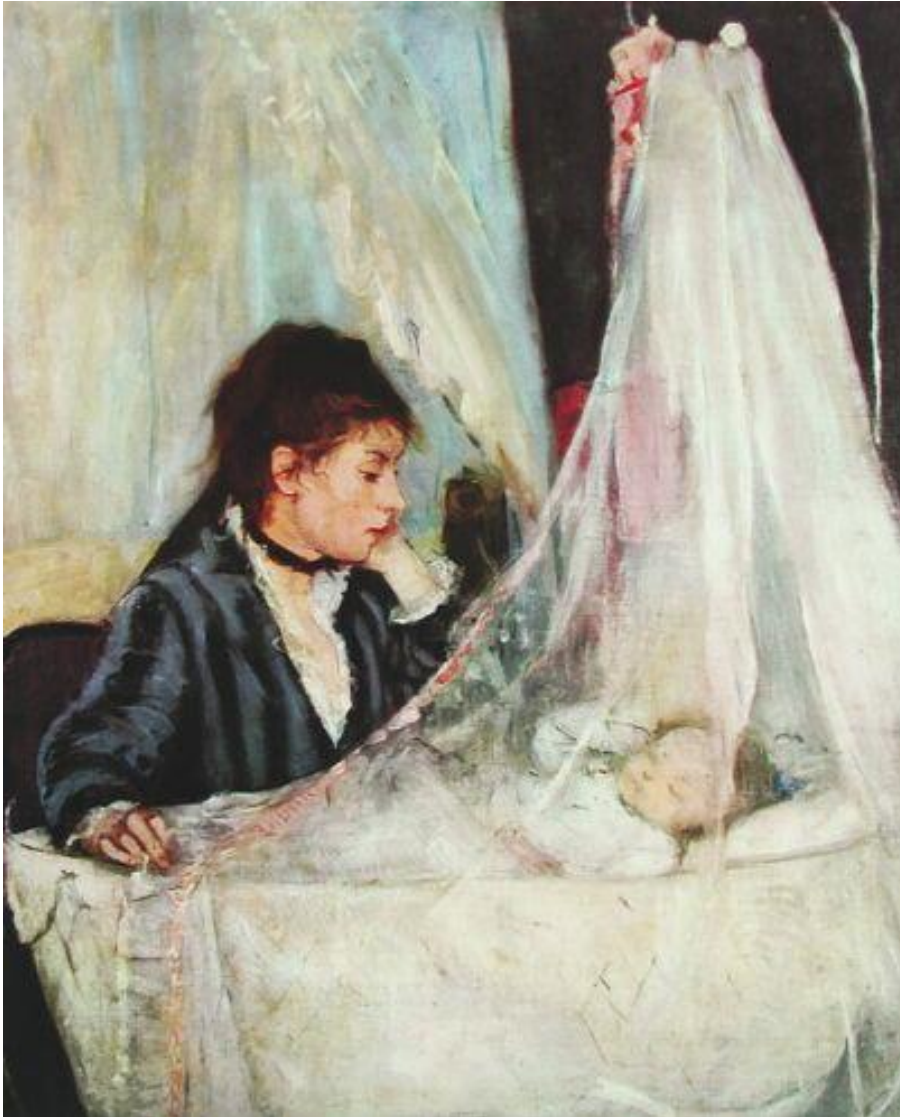
- a. Το τελευταίο γεύμα
- b. Ταΐζοντας τα κουνέλια
- c. Παιδικοί φίλοι
- d. Κυριακή του Πάσχα



- a. Το τελευταίο γεύμα
- b. Ταΐζοντας τα κουνέλια
(Felix Schlesinger, 1833-1910)
- c. Παιδικοί φίλοι
- d. Κυριακή του Πάσχα



- a. Η τελευταία πνοή
- b. Το παιδί που πεθαίνει
- c. Νανούρισμα
- d. Μητέρα στην κούνια



- a. Η τελευταία πνοή
- b. Το παιδί που πεθαίνει
- c. Νανούρισμα
- d. Μητέρα στην κούνια
(Morisot Berthe, 1872)



- a. Πρόταση για χορό
- b. Μασάζ λαιμού
- c. Ντυθείτε
- d. Πιάσιμο στα πράσα



- a. Πρόταση για χορό
- b. Μασάζ λαιμού
- c. Ντυθείτε
(Joseph Carraud, 1868)
- d. Πιάσιμο στα πράσα



- a. Οι αλκοολικοί
- b. Αναζωογόνηση
- c. Γυναίκες που πλένουν
- d. Γυναίκες που σιδερώνουν



- a. Οι αλκοολικοί
- b. Αναζωογόνηση
- c. Γυναίκες που πλένουν
- d. Γυναίκες που σιδερώνουν
(Edgar Degas, 1884)



- a. Μετά το θερισμό
- b. Γη της επαγγελίας
- c. Αποκεφαλισμένη κότα
- d. Τροφική δηλητηρίαση



- a. Μετά το θερισμό
- b. Γη της επαγγελίας
(Pieter d. Ä. Bruegel, 1567)
- c. Αποκεφαλισμένη κότα
- d. Τροφική δηλητηρίαση



- a. Μαγεία
- b. Κατάπληξη
- c. Περιπλανώμενος ιεροκήρυκας
- d. Ο ταχυδακτυλουργός



- a. Μαγεία
- b. Κατάπληξη
- c. Περιπλανώμενος ιεροκήρυκας
- d. Ο ταχυδακτυλουργός
(Hieronymus Bosch, 1480)



- a. Μνημόσυνο
- b. Η προσευχή
- c. Γεύμα
- d. Λόγος



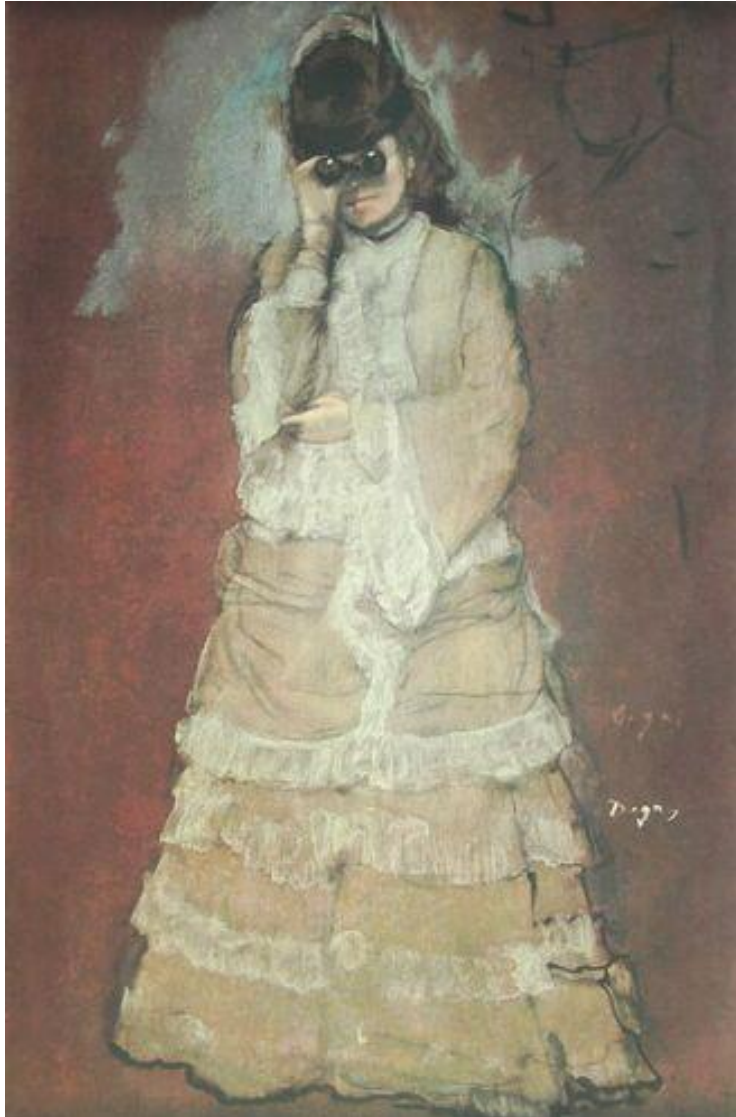
- a. Μνημόσυνο
- b. Η προσευχή
- c. Γεύμα
(Albin Egger-Lienz, 1910)
- d. Λόγος



- a. Κορίτσι πίνει κρασί με δύο καβαλιέρους
- b. Η πρόταση
- c. Οι δίδυμοι
- d. Το εορταστικό δείπνο



- a. Κορίτσι πίνει κρασί με δύο καβαλιέρους
(Jan Vermeer van Delft, 1660)
- b. Η πρόταση
- c. Οι δίδυμοι
- d. Το εορταστικό δείπνο



- a. Καρναβάλι στη Βενετία
- b. Κυρία με κιάλια όπερας
- c. Η μυστική πράκτορας
- d. Δαίμονας



- a. Καρναβάλι στη Βενετία
- b. Κυρία με κιάλια όπερας
(Edgar Degas, 1834-1917)
- c. Η μυστική πράκτορας
- d. Δαίμονας



Εφαρμογή στην καθημερινή ζωή

Εκπαιδευτικοί στόχοι:

- Όταν οι αποφάσεις είναι σημαντικές και σοβαρές, είναι καλύτερα να μην είναι βιαστικές και να λαμβάνονται υπ' όψιν όλες οι σχετικές πληροφορίες («καλύτερα ασφαλής παρά μετανιωμένος»).



Εφαρμογή στην καθημερινή ζωή

Εκπαιδευτικοί στόχοι:

- Όταν οι αποφάσεις είναι σημαντικές και σοβαρές, είναι καλύτερα να μην είναι βιαστικές και να λαμβάνονται υπ' όψιν όλες οι σχετικές πληροφορίες («καλύτερα ασφαλής παρά μετανιωμένος»).
- **Παράδειγμα:** Ένας άνδρας μιλά ασυνάρτητα: *Είναι μεθυσμένος;*



Εφαρμογή στην καθημερινή ζωή

Εκπαιδευτικοί στόχοι:

- Όταν οι αποφάσεις είναι σημαντικές και σοβαρές, είναι καλύτερα να μην είναι βιαστικές και να λαμβάνονται υπ' όψιν όλες οι σχετικές πληροφορίες («καλύτερα ασφαλής παρά μετανιωμένος»).
- **Παράδειγμα:** Ένας άνδρας μιλά ασυνάρτητα: *Είναι μεθυσμένος;*
- Παρατήρησε προσεκτικότερα: έρχεται από κάποιο μπαρ ή μυρίζει αλκοόλ; *Ο άνδρας μπορεί να πάσχει από κάποια διαταραχή του λόγου οφειλόμενη σε εγκεφαλικό επεισόδιο ή να έχει κάποια δυσκολία στην ομιλία του.*



Εφαρμογή στην καθημερινή ζωή

Εκπαιδευτικοί στόχοι:

- Όταν οι αποφάσεις είναι σημαντικές και σοβαρές, είναι καλύτερα να μην είναι βιαστικές και να λαμβάνονται υπ' όψιν όλες οι σχετικές πληροφορίες («καλύτερα ασφαλής παρά μετανιωμένος»).
- **Παράδειγμα:** Ένας άνδρας μιλά ασυνάρτητα: *Είναι μεθυσμένος;*
- Παρατήρησε προσεκτικότερα: έρχεται από κάποιο μπαρ ή μυρίζει αλκοόλ; *Ο άνδρας μπορεί να πάσχει από κάποια διαταραχή του λόγου οφειλόμενη σε εγκεφαλικό επεισόδιο ή να έχει κάποια δυσκολία στην ομιλία του.*
- Θυμηθείτε ότι οι βιαστικές αποφάσεις αυξάνουν τον κίνδυνο λάθους.



Εφαρμογή στην καθημερινή ζωή

Εκπαιδευτικοί στόχοι:

- Όταν οι αποφάσεις είναι σημαντικές και σοβαρές, είναι καλύτερα να μην είναι βιαστικές και να λαμβάνονται υπ' όψιν όλες οι σχετικές πληροφορίες («καλύτερα ασφαλής παρά μετανιωμένος»).
- **Παράδειγμα:** Ένας άνδρας μιλά ασυνάρτητα: *Είναι μεθυσμένος;*
- Παρατήρησε προσεκτικότερα: έρχεται από κάποιο μπαρ ή μυρίζει αλκοόλ; *Ο άνδρας μπορεί να πάσχει από κάποια διαταραχή του λόγου οφειλόμενη σε εγκεφαλικό επεισόδιο ή να έχει κάποια δυσκολία στην ομιλία του.*
- Θυμηθείτε ότι οι βιαστικές αποφάσεις αυξάνουν τον κίνδυνο λάθους.
- Για ασήμαντα γεγονότα, μπορούμε να πάρουμε πιο γρήγορες αποφάσεις (π.χ. διαλέγοντας μια μάρκα γιαούρτι ή ένα είδος κέικ, επιλέγοντας αριθμούς λοταρίας).



Εφαρμογή στην καθημερινή ζωή

Εκπαιδευτικοί στόχοι:

- Όταν οι αποφάσεις είναι σημαντικές και σοβαρές, είναι καλύτερα να μην είναι βιαστικές και να λαμβάνονται υπ' όψιν όλες οι σχετικές πληροφορίες («καλύτερα ασφαλής παρά μετανιωμένος»).
- **Παράδειγμα:** Ένας άνδρας μιλά ασυνάρτητα: *Είναι μεθυσμένος;*
- Παρατήρησε προσεκτικότερα: έρχεται από κάποιο μπαρ ή μυρίζει αλκοόλ; *Ο άνδρας μπορεί να πάσχει από κάποια διαταραχή του λόγου οφειλόμενη σε εγκεφαλικό επεισόδιο ή να έχει κάποια δυσκολία στην ομιλία του.*
- Θυμηθείτε ότι οι βιαστικές αποφάσεις αυξάνουν τον κίνδυνο λάθους.
- Για ασήμαντα γεγονότα, μπορούμε να πάρουμε πιο γρήγορες αποφάσεις (π.χ. διαλέγοντας μια μάρκα γιαούρτι ή ένα είδος κέικ, επιλέγοντας αριθμούς λοταρίας).
- Το να κάνει κανείς λάθος είναι ανθρώπινο - να είσθε προετοιμασμένοι για το ενδεχόμενο ότι μπορεί και να κάνετε λάθος.



Εφαρμογή στην καθημερινή ζωή

Εκπαιδευτικοί στόχοι:

- Όταν οι αποφάσεις είναι σημαντικές και σοβαρές, είναι καλύτερα να μην είναι βιαστικές και να λαμβάνονται υπ' όψιν όλες οι σχετικές πληροφορίες («καλύτερα ασφαλής παρά μετανιωμένος»).
- **Παράδειγμα:** Ένας άνδρας μιλά ασυνάρτητα: *Είναι μεθυσμένος;*
- Παρατήρησε προσεκτικότερα: έρχεται από κάποιο μπαρ ή μυρίζει αλκοόλ; *Ο άνδρας μπορεί να πάσχει από κάποια διαταραχή του λόγου οφειλόμενη σε εγκεφαλικό επεισόδιο ή να έχει κάποια δυσκολία στην ομιλία του.*
- Θυμηθείτε ότι οι βιαστικές αποφάσεις αυξάνουν τον κίνδυνο λάθους.
- Για ασήμαντα γεγονότα, μπορούμε να πάρουμε πιο γρήγορες αποφάσεις (π.χ. διαλέγοντας μια μάρκα γιαούρτι ή ένα είδος κέικ, επιλέγοντας αριθμούς λοταρίας).
- Το να κάνει κανείς λάθος είναι ανθρώπινο - να είσθε προετοιμασμένοι για το ενδεχόμενο ότι μπορεί και να κάνετε λάθος.
- Βασίστε σημαντικές αποφάσεις σας σε αξιόπιστα στοιχεία. Οι απλές εικασίες είναι «κακοί σύμβουλοι». Εξετάστε πάντα τις συνέπειες μιας λανθασμένης απόφασης.



Πως σχετίζεται αυτό με την ψύχωση;

Πολλοί (αλλά όχι όλοι!) άνθρωποι με ψύχωση έχουν την τάση να πηδούν σε συμπεράσματα και οδηγούνται σε ακραίες κρίσεις. Αυτός ο τρόπος σκέψης ενισχύεται όταν κάποιος είναι πιεσμένος και θέλει να ανακουφιστεί.



Πως σχετίζεται αυτό με την ψύχωση;

Πολλοί (αλλά όχι όλοι!) άνθρωποι με ψύχωση έχουν την τάση να πηδούν σε συμπεράσματα και οδηγούνται σε ακραίες κρίσεις. Αυτός ο τρόπος σκέψης ενισχύεται όταν κάποιος είναι πιεσμένος και θέλει να ανακουφιστεί.

Παράδειγμα: Η Βίκυ δηλώνει ότι ο γιατρός της είναι ο πρώην φίλος της, ο οποίος την κυνηγάει για χρόνια παριστάνοντας τον ψυχίατρο.

Ιστορικό: Και οι δύο κατάγονται από το ίδιο χωριό και έχουν το ίδιο μικρό όνομα.

Αλλά: Αυτό είναι σύμπτωση.



Πως σχετίζεται αυτό με την ψύχωση;

Πολλοί (αλλά όχι όλοι!) άνθρωποι με ψύχωση έχουν την τάση να πηδούν σε συμπεράσματα και οδηγούνται σε ακραίες κρίσεις. Αυτός ο τρόπος σκέψης ενισχύεται όταν κάποιος είναι πιεσμένος και θέλει να ανακουφιστεί.

Παράδειγμα: Η Βίκυ δηλώνει ότι ο γιατρός της είναι ο πρώην φίλος της, ο οποίος την κυνηγάει για χρόνια παριστάνοντας τον ψυχίατρο.

Ιστορικό: Και οι δύο κατάγονται από το ίδιο χωριό και έχουν το ίδιο μικρό όνομα.

Αλλά: Αυτό είναι σύμπτωση.

Πριν καταλήξετε σε σοβαρές κατηγορίες θα πρέπει να συλλέγετε πληροφορίες από όσο το δυνατόν περισσότερες πηγές και να συζητάτε διαφορετικές ερμηνείες με ανθρώπους που εμπιστεύεστε



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
Oiseau '3'	flickr	LUCKY STRIKE	CC	Lucky Strike cigarette box/ Zigarettenschachtel

All reproduced paintings are in the public domain because their copyright has expired (all artists died more than 70years ago).

Alle abgebildeten Kunstwerke sind gemeinfrei („public domain“), da die Schutzfrist des Urheberrechts unseres Wissens abgelaufen ist („public domain“; alle Künstler verstarben vor mindestens 70 Jahren). Alle Reproduktionen gelten ebenfalls als gemeinfrei.



Βγάζοντας βιαστικά συμπεράσματα «εν δράσει»


- Αστικοί μύθοι -

Μύθος	Συνομωσιολόγοι	«Στοιχεία»
<p>Σύμφωνα με ισχυρισμούς, η προσγείωση στο φεγγάρι το 1969 δεν πραγματοποιήθηκε ποτέ και ήταν απλώς μια απάτη.</p>	<p>Επιχειρήματα υπέρ;</p>	 <p>A photograph showing an astronaut in a white spacesuit standing on the lunar surface. An American flag is planted in the ground to the left of the astronaut. The surface is dark and dusty with visible boot prints.</p>



Βγάζοντας βιαστικά συμπεράσματα «εν δράσει»


- Αστικοί μύθοι -

Μύθος	Συνομωσιολόγοι	«Στοιχεία»
<p>Σύμφωνα με ισχυρισμούς, η προσγείωση στο φεγγάρι το 1969 δεν πραγματοποιήθηκε ποτέ και ήταν απλώς μια απάτη.</p>	<p>Υποτιθέμενα κίνητρα των ΗΠΑ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Τεχνολογική νίκη» στον αγώνα για την κατάκτηση του διαστήματος με τη Σοβιετική Ένωση, η οποία είχε καταφέρει νωρίτερα να εκτοξεύσει ένα δορυφόρο στο διάστημα. 2. Περισπασμός από τον πόλεμο στο Βιετνάμ. 3. Η ίδια η ΝΑΣΑ έστησε την παράσταση της προσελήνωσης, φοβούμενη για περικοπές στον προϋπολογισμό της από την κυβέρνηση. 	 <p>A photograph of an astronaut in a white spacesuit standing on the lunar surface. An American flag is planted in the ground to the left of the astronaut. The background is the dark, cratered surface of the moon under a black sky.</p>



Βγάζοντας βιαστικά συμπεράσματα «εν δράσει»


- Αστικοί μύθοι -

Μύθος	Υπερ και κατά	«Στοιχεία»
<p>Σύμφωνα με ισχυρισμούς, η προσγείωση στο φεγγάρι το 1969 δεν πραγματοποιήθηκε ποτέ και ήταν απλώς μια απάτη.</p>	<p>Υπέρ: ;;;</p>	



Βγάζοντας βιαστικά συμπεράσματα «εν δράσει»


- Αστικοί μύθοι -

Μύθος	Υπερ και κατά	«Στοιχεία»
<p>Σύμφωνα με ισχυρισμούς, η προσγείωση στο φεγγάρι το 1969 δεν πραγματοποιήθηκε ποτέ και ήταν απλώς μια απάτη.</p>	<p>Υπέρ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Σημαία που κυματίζει»: αδύνατο γιατί στο διάστημα δεν υπάρχει ατμόσφαιρα/καιρικά φαινόμενα 2. Οι εικόνες από τον ουρανό χωρίς άστρα και οι σκιές προς διαφορετικές κατευθύνσεις υποδηλώνουν ότι πρόκειται για κινηματογραφική παραγωγή. 3. Το μήνυμα του αστροναύτη Άρμστρονγκ στον ασύρματο: απαντάει πολύ γρήγορα στην τελευταία φράση του Προέδρου Νιξον. Τα ραδιοσήματα χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να μεταδοθούν στη γη από ό,τι χρειάστηκε στον Άρμστρονγκ για να απαντήσει. 	 <p>A photograph of an astronaut in a white spacesuit standing on the lunar surface. An American flag is planted in the ground to the left of the astronaut. The surface is dark and dusty with visible footprints.</p>



Βγάζοντας βιαστικά συμπεράσματα «εν δράσει»


- Αστικοί μύθοι -

Μύθος	Υπερ και κατά	«Στοιχεία»
<p>Σύμφωνα με ισχυρισμούς, η προσγείωση στο φεγγάρι το 1969 δεν πραγματοποιήθηκε ποτέ και ήταν απλώς μια απάτη.</p>	<p>Κατά: ;;;</p>	 <p>A photograph showing an astronaut in a white spacesuit standing on the lunar surface. An American flag is planted in the ground to the left of the astronaut. The surface is dark and dusty with visible boot prints.</p>



Βγάζοντας βιαστικά συμπεράσματα «εν δράσει»

- Αστικοί μύθοι -

Μύθος	Υπερ και κατά	«Στοιχεία»
<p>Σύμφωνα με ισχυρισμούς, η προσγείωση στο φεγγάρι το 1969 δεν πραγματοποιήθηκε ποτέ και ήταν απλώς μια απάτη.</p>	<p>Κατά:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ο κυματισμός της σημαίας προκλήθηκε από τη βύθιση του κονταριού της σημαίας στο έδαφος της σελήνης και στην ύπαρξη ενός σταθεροποιητικού κάθετου δοκαριού 2. Οι νυχτερινές φωτογραφίες δεν μπορούν να καταγράψουν αδύναμες πηγές φωτός λόγω του χρόνου έκθεσης → δε φαίνονται αστέρια 3. Οι σκιές προς διαφορετικές κατευθύνσεις προκλήθηκαν από την ανώμαλη επιφάνεια του φεγγαριού 4. Η συνέντευξη είχε υποστεί επεξεργασία ώστε να καλύψει τη χρονική καθυστέρηση κατά το διάλογο μεταξύ Νίξον και Άρμστρονγκ 	 <p>A photograph of an astronaut in a white spacesuit standing on the lunar surface. An American flag is planted in the ground to the left of the astronaut. The surface is dark and dusty with visible footprints.</p>

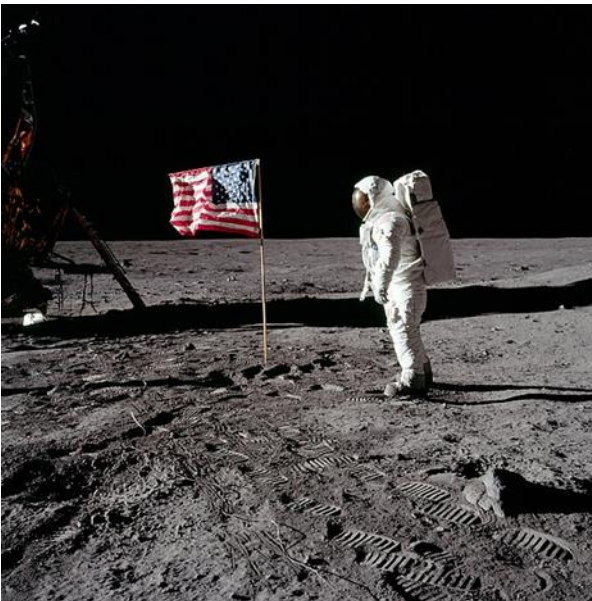


Βγάζοντας βιαστικά συμπεράσματα «εν δράσει»

- Αστικοί μύθοι -

Ήταν η προσελήνωση μια απάτη της κυβέρνησης των ΗΠΑ;

Όχι!



Σκηνοθέτης Ρόλαντ Έμεριχ (Ημέρα ανεξαρτησίας):
«Η προσελήνωση (...) ήταν απλά υπερβολικά καλή. Ήταν αδύνατο να σκηνοθετήσεις κάτι τέτοιο το 1960. Ακόμα με τον εξοπλισμό που έχουμε σήμερα θα υπήρχαν προβλήματα».

Source: German television station ZDF: «Vorsicht Verschwörung» (Beware conspiracy)



Πώς ξεκίνησέ αυτός ο αστικός μύθος και άλλες θεωρίες
συνωμοσίας;

⋮



Πώς ξεκίνησέ αυτός ο αστικός μύθος και άλλες θεωρίες συνωμοσίας;

- Είναι συνήθως πιο συναρπαστικοί από την πραγματικότητα.
- Βασίζονται σε γεγονότα που είναι δύσκολο να ελεγχθούν, και είναι εύκολο να τα πιστέψει κανείς (π.χ. Η σημαία που κυματίζει υποδηλώνει ότι οι φωτογραφίες τραβήχτηκαν στη γη).
- Αποκρύπτουν εναλλακτικές ερμηνείες (π.χ. η έλλειψη αστεριών στον ουρανό μπορεί να εξηγηθεί από τους τεχνικούς περιορισμούς της νυχτερινής λήψης).
- Οι αστικοί μύθοι θεωρούν τα γεγονότα έξω από το πλαίσιο τους και τα τραβάνε στα άκρα.