



קוגניטיבי-אימון מטא

MCT 6 A – הזדהות... 2

© Moritz & Woodward (12|21)
www.uke.de/mct

The use of the pictures in this module has been kindly permitted by artists and copyright holders, respectively. For details (artist, title), please refer to the end of this presentation.





כשאתה פוגש מישהו, על מה אתה מסתכל? האם הרמזים אמינים
מספיק כדי לקבוע רושם נכון?





כשאתה פוגש מישהו, על מה אתה מסתכל? האם הרמזים אמינים מספיק כדי לקבוע רושם נכון?

שפת גוף/יציבה?

עיניים?

ידיים?

שפה?

בגדים?



משהו אחר? ...



באילו מקורות נוספים אפשר להעזר? עד כמה הם אמינים?





באילו מקורות נוספים אפשר להעזר? עד כמה הם אמינים?



- ידע קודם על אדם (עדות שמיעה) למשל: הערה של חבר.
- ידע מוקדם על אנשים/קבוצות דומות. למשל: ראפרים.
- "תחושת בטן"/אינטואיציה.
- משהו כתוב. למשל: מתכתובת מיילים או צ'אטים באינטרנט.




יתרונות וחסרונות של רמזים חברתיים

אחרי שדנו בהיבטים התורמים להערכה של אדם, נתמקד בחוזקים ובחולשות של אותם רמזים חברתיים.




דונו ביתרונות ובחסרונות של אופן שיפוט האנשים הבא

<p>רמז חשוב: ???</p>	<p>שפה: מה מישהו אומר ואיך הוא/היא אומרים זאת</p> 
<p>זהירות: ???</p>	<p>דוגמה:</p> <p>לאנשים אין לחם... למה הם לא אוכלים עוגה במקום?</p> <p>מיוחס למרי אנטואנט (1755-1793); סרקאזם, נאיביות, חוסר מודעות לתנאי החיים של העניים?</p>



דונו ביתרונות ובחסרונות של אופן שיפוט האנשים הבא

<p>רמז חשוב:</p> <p>תוכן: שפה חשובה מאד לתקשורת ישירה.</p> <p>הטון: אינטונציה (סרקסטי, זחוח), בחירת מילים (יהיר, עובדתי), יכול ללמד אותך הרבה על אותו אדם.</p>	<p>שפה: מה מישהו אומר ואיך הוא/היא אומרים זאת</p> 
<p>זהירות:</p> <p>???</p>	<p>דוגמה:</p> <p>לאנשים אין לחם... למה הם לא אוכלים עוגה במקום?</p> <p>מיוחס למרי אנטואנט (1755-1793); סרקאזם, נאיביות, חוסר מודעות לתנאי החיים של העניים?</p>



דונו ביתרונות ובחסרונות של אופן שיפוט האנשים הבא

<p>רמז חשוב:</p> <p>תוכן: שפה חשובה מאד לתקשורת ישירה.</p> <p>הטון: אינטונציה (סרקסטי, זחוח), בחירת מילים (יהיר, עובדתי), יכול ללמד אותך הרבה על אותו אדם.</p>	<p>שפה: מה מישהו אומר ואיך הוא/היא אומרים זאת</p> 
<p>זהירות:</p> <p>תוכן: בשל נימוס ואי הבנות יש לעיתים הבדל בין מה שמישהו חושב לבין מה שהוא אומר.</p> <p>הטון: אנשים מסויימים מביעים מעט רגש כשהם מדברים – עדיין, הם יכולים להיות מאד רגשיים מבפנים (לדוגמה: "הומור קר", שיתוק בפנים כתוצאה ממחלת הפרקינסון).</p>	<p>דוגמה:</p> <div data-bbox="1709 953 2423 1196" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>לאנשים אין לחם... למה הם לא אוכלים עוגה במקום?</p> </div> <p>מיוחס למרי אנטואנט (1755-1793); סרקאזם, נאיביות, חוסר מודעות לתנאי החיים של העניים?</p>



דונו ביתרונות ובחסרונות של אופן שיפוט האנשים הבא

רמז חשוב:

???

ידע מוקדם אודות אותו אדם



זהירות:

???



דונו ביתרונות ובחסרונות של אופן שיפוט האנשים הבא

רמז חשוב:

- ידע מוקדם יכול לעזור לנו בשיפוט אודות מישהו, במיוחד אם פגשת את אותו אדם בסיטואציה דומה בעבר.

ידע מוקדם אודות אותו אדם



זהירות:

???



דונו ביתרונות ובחסרונות של אופן שיפוט האנשים הבא

רמז חשוב:

- ידע מוקדם יכול לעזור לנו בשיפוט אודות מישהו, במיוחד אם פגשת את אותו אדם בסיטואציה דומה בעבר.

ידע מוקדם אודות אותו אדם




זהירות:

- אנשים יכולים להתנהג באופן שונה בהתאם לסיטואציה או למצב הרוח שלהם, או במקרה. אף אחד לא לגמרי שמח או לגמרי עצוב, רע או טוב בכל סיטואציה. מישהו יכול להיות מאד חברותי עם משפחתו ובאותו זמן להיות מאד ביישן בקרב חבריו – או להיפך. לפעמים אתה יכול להיות מופתע מהתנהגויות שונות שלך בהזדמנויות שונות.



דונו ביתרונות ובחסרונות של אופן שיפוט האנשים הבא

<p>רמז חשוב: ???</p>	<p>אינטואיציה</p> 
<p>זהירות: ???</p>	<p>אומרים על כלבים שהם יכולים לזהות פחד אצל אנשים.</p>



דונו ביתרונות ובחסרונות של אופן שיפוט האנשים הבא

רמז חשוב:

- אינטואיציה יכולה להיות מובנת כידע המבוסס על ניסיון. לעיתים האינסטינקט שלנו טוב יותר מאשר הגיון!

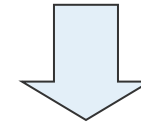
זהירות:

???

אינטואיציה



מצחיק? מפחיד?
תלוי במצב הרוח שלך!



תענוג

פחד



לדוגמה: זיכרון מקרקס



לדוגמה: סרט האימה
("It")



דונו ביתרונות ובחסרונות של אופן שיפוט האנשים הבא

רמז חשוב:

- אינטואיציה יכולה להיות מובנת כידע המבוסס על ניסיון. לעיתים האינסטינקט שלנו טוב יותר מאשר הגיון!

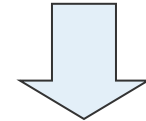
זהירות:

- הרגשות הנוכחיים שלנו יכולים להשפיע על התפיסה/מחשבה שלנו. דוגמה
 1. כעס – נטייה להרגיש לא מובן או חשוד. דוגמה
 2. דיכאון – הכול נראה "שחור" מכפי שהוא באמת.

אינטואיציה



מצחיק? מפחיד?
תלוי במצב הרוח שלך!



תענוג



לדוגמה: זיכרון מקרקס

פחד



לדוגמה: סרט האימה
("It")



דונו ביתרונות ובחסרונות של אופן שיפוט האנשים הבא

רמז חשוב:

- אינטואיציה יכולה להיות מובנת כידע המבוסס על ניסיון. לעיתים האינסטינקט שלנו טוב יותר מאשר הגיון!

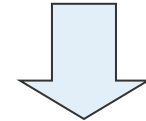
זהירות:

- הרגשות הנוכחיים שלנו יכולים להשפיע על התפיסה/מחשבה שלנו. דוגמה
 1. **כעס** – נטייה להרגיש לא מובן או חשוד. דוגמה
 2. **דיכאון** – הכול נראה "שחור" מכפי שהוא באמת.
- אנחנו צריכים להקשיב לאינסטינקטים שלנו אבל לא לסמוך עליהם בעיניים עצומות.

אינטואיציה



מצחיק? מפחיד?
תלוי במצב הרוח שלך!



תענוג

פחד



לדוגמה: זיכרון מקרקס



לדוגמה: סרט האימה
("It")



מראה ומציאות

... אי אפשר לסמוך לחלוטין על אף אחד מההיבטים שנדונו קודם (כגון שפה) בפני עצמו!

יש לשקול את כל ההיבטים!
שילוב ביניהם יכול לעזור לנו לשפוט מצב מורכב...



מדוע אנו עושים זאת?

מחקרים מראים כי לאנשים רבים בעלי בעיות נפשיות (אך לא כולם!), ובעיקר פסיכوزה, יש קשיים בתחומים הבאים:

- קשיים בזיהוי והערכת הבעות פנים של אחרים (למשל צער ושמחה).



מדוע אנו עושים זאת?

מחקרים מראים כי לאנשים רבים בעלי בעיות נפשיות (אך לא כולם!), ובעיקר פסיכوزה, יש קשיים בתחומים הבאים:

- קשיים בזיהוי והערכת הבעות פנים של אחרים (למשל צער ושמחה).
- קשיים בהבנת המניעים/פעולות עתידיות של אנשים מהתנהגות עכשווית.



כיצד חוסר אמפתיה תורם לפרשנויות שגויות במהלך פסיכוזה - דוגמאות

פרשנויות נוספות	פרשנות בזמן פסיכוזה	ארוע
בגלל התנהגות יוצאת דופן שלך (למשל חובש משקפי שמש) אתה מעורר מבטים.	הרודף סוף סוף חושף את עצמו.	אדם באוטובוס מביט בך זמן ממושך.
הבוס קצת תוקפני אבל אין בכוונתו לפטר אותך – הוא באופן כללי קצת זעפן.	אתה בטוח כי עומדים לפטר אותך.	הבוס מבקר את הטעויות שלך.
צירוף מקרים מוחלט – החבר מתעניין בחדשות, הוא לא יודע על הבעיות שלך בבית הספר.	הוא רומז להישגים הגרועים שאתה קיבלת כילד.	חבר קורא בעיתון מאמר על ציונים גרועים בבית ספר.



תירגול

- יוצגו בפניך קטעי קומיקס.
- דון במה הדמויות חושבות אחת על השנייה.



תירגול

- יוצגו בפניך קטעי קומיקס.
- דון במה הדמויות חושבות אחת על השנייה.

חשוב!

- אתה צריך להבחין בין מידע הזמין לך ובין המידע שיש לדמויות אחת על השנייה.



תירגול

- יוצגו בפניך קטעי קומיקס.
- דון במה הדמויות חושבות אחת על השנייה.

חשוב!

- אתה צריך להבחין בין מידע הזמין לך ובין המידע שיש לדמויות אחת על השנייה.
- איזה מידע נוסף נדרש על מנת לספק תשובה חד משמעית?



מה תביא כנראה הילדה לסֶבֶתה לכבוד יום ההולדת?
האם הסבתא תשמח?



יום הולדת לסבתא

מה תביא הילדה לסבתא בשנה הבאה?



כנראה: חבילת טופי כי סבתא נראתה מאד נלהבת בפעם האחרונה.

לא סביר: הילדה הבחינה כי סבתא לא אוהבת טופי ובפעם הבאה תביא משהו אחר.



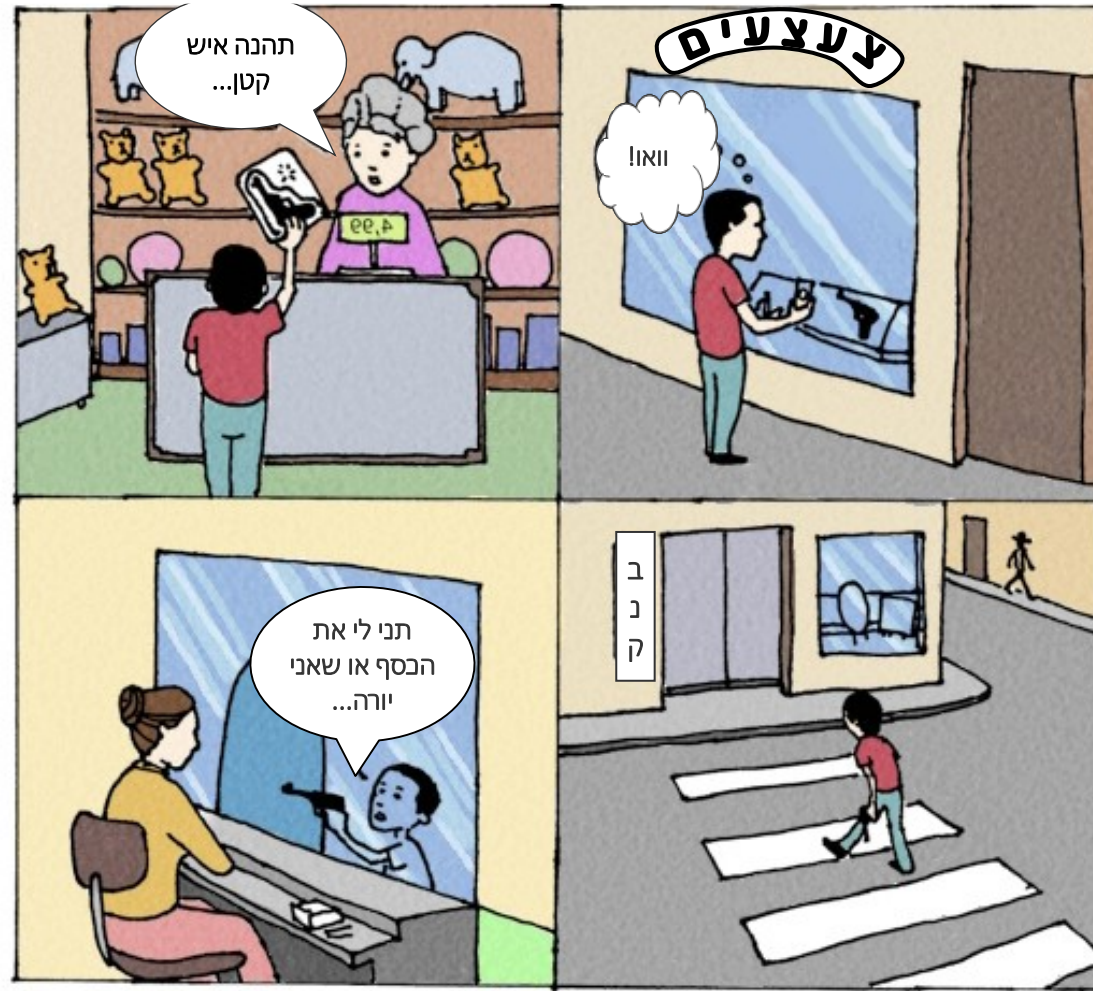
בוא נתחיל!



האם הבוס קר לב?
האם אנו זקוקים למידע נוסף כדי להחליט?



מה עלול השוטר לחשוב... האם הוא צודק לגמרי או צודק חלקית?



האם עובדת הבנק מפוחדת?



אופציונלי: סרטון וידאו

אופציונלי: סרטוני וידאו העוסקים בנושא היומי זמינים בקישור הבא:

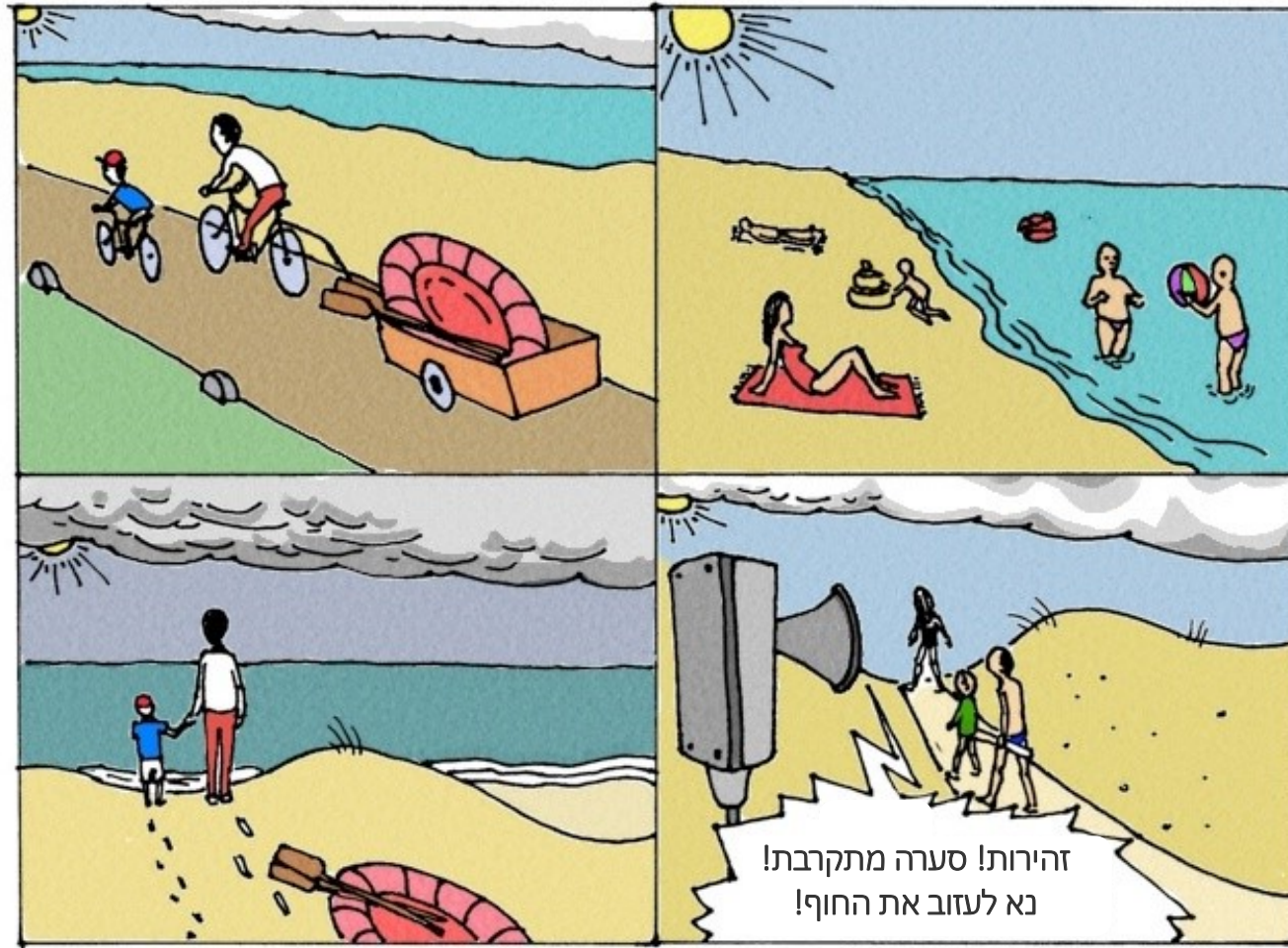
http://www.uke.de/mct_videos

לאחר הסרטון, תוכלו לדון כיצד הוא קשור לנושא שלנו היום.

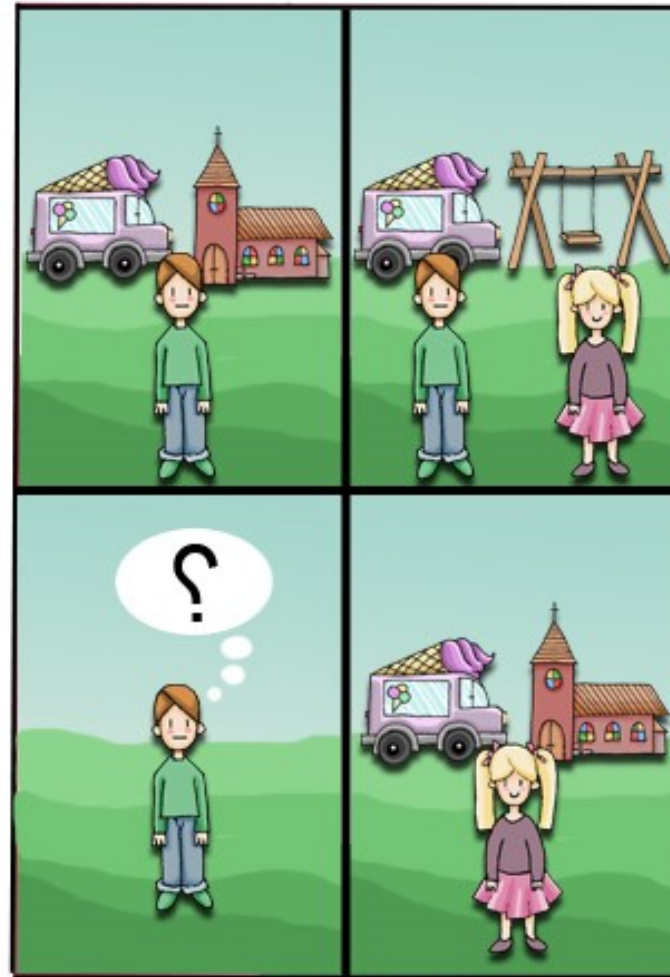


[למאמנים:]

חלק מסרטוני הוידאו כוללים שפה שעלולה להיות לא הולמת לכל הקהלים והתרבויות. אנא סננו בקפידה את החומרים לפני הצגתם.



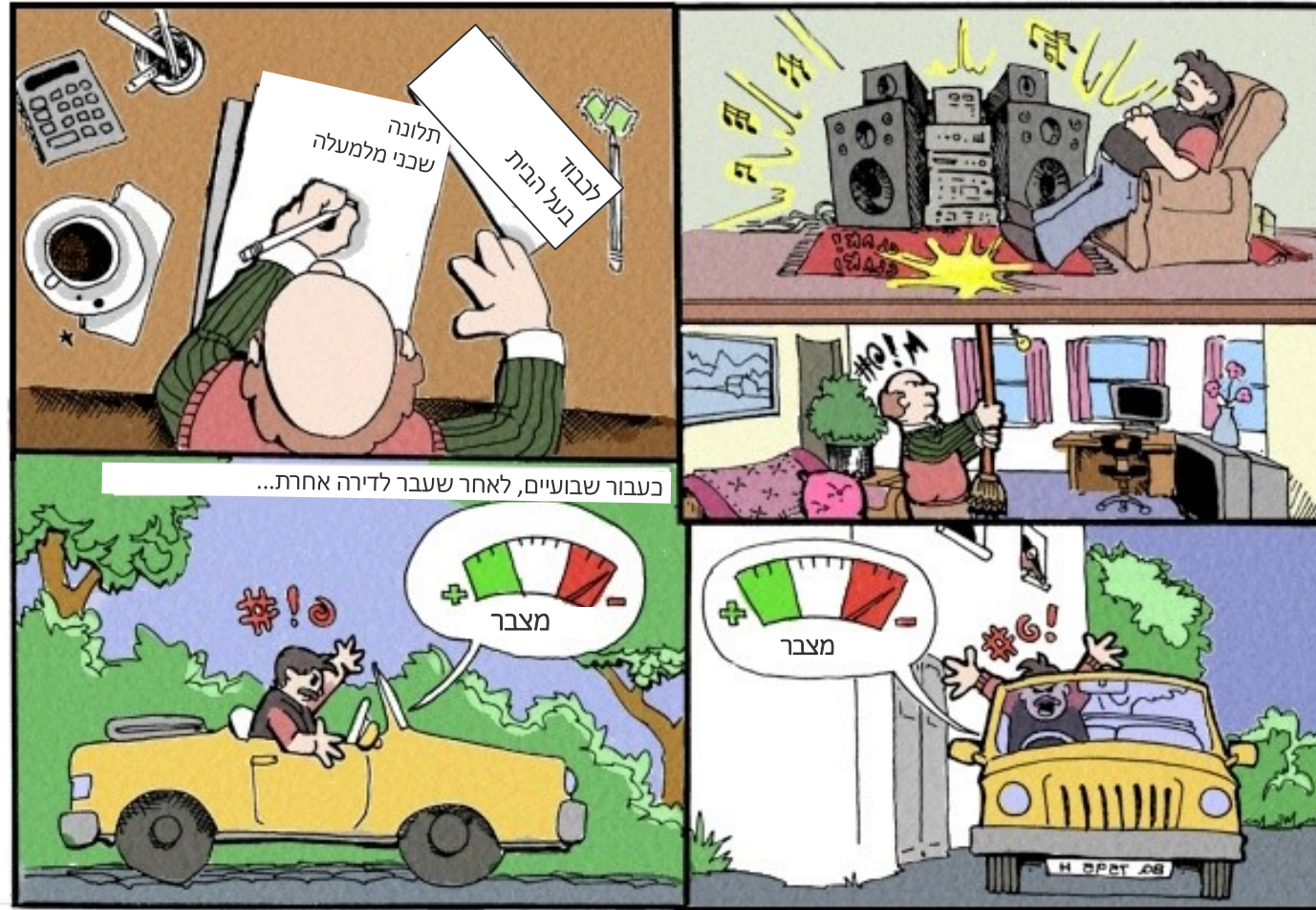
האם ייצאו האב ובנו לשוט?



לפי מה שג'ון חושב, מתי ראתה מרי לאחרונה את האוטו-גלידה?
ליד גן השעשועים או ליד הכנסייה?



מה חושבת האם? האם היא צודקת?



מדוע המצבר היה ריק בפעם הראשונה?
ובפעם השניה? כיצד פירש בעל הרכב את הסיטואציה?



יישום בחיי היום-יום

מטרות הלימוד:

- אי הבנות וקונפליקטים רבים מתעוררים כאשר אנשים מנחשים באופן שגוי מחשבות של אחרים. (לדוגמה: אם לא מספר לחברך שאתה מרגיש רע כרגע, אתה לא יכול לצפות ממנו להתחשב יותר!)



יישום בחיי היום-יום

מטרות הלימוד:

- אי הבנות וקונפליקטים רבים מתעוררים כאשר אנשים מנחשים באופן שגוי מחשבות של אחרים. (לדוגמה: אם לא מספר לחברך שאתה מרגיש רע כרגע, אתה לא יכול לצפות ממנו להתחשב יותר!)
- נסה להעריך מצבים חברתיים מורכבים מנקודות מבט שונות ולשקול את כל המידע הזמין. ככל שתתחשב ביותר מידע, סביר כי תשיג שיפוט נכון יותר.



יישום בחיי היום-יום

מטרות הלימוד:

- אי הבנות וקונפליקטים רבים מתעוררים כאשר אנשים מנחשים באופן שגוי מחשבות של אחרים. (לדוגמה: אם לא מספר לחברך שאתה מרגיש רע כרגע, אתה לא יכול לצפות ממנו להתחשב יותר!)
- נסה להעריך מצבים חברתיים מורכבים מנקודות מבט שונות ולשקול את כל המידע הזמין. ככל שתתחשב ביותר מידע, סביר כי תשיג שיפוט נכון יותר.
- זהירות: מצב הרוח הנוכחי שלנו משפיע על האופן בו אנו תופסים את הסביבה שלנו (לדוגמה: כיצד אתה מעריך בן-אדם).



יישום בחיי היום-יום

בזמן פסיכوزה אנשים נתונים לסכנה של פרשנות שגויה או פרשנות יתר של הבעות פנים ופעולות.

לדוגמה: מרווין מרגיש שצוחקים עליו!

רקע: מרווין נכנס לאולם הכניסה של שדה התעופה לאחר שעבר במכס, שם אנשים מסתכלים ובוחנים אותו. שניים מהם צוחקים בקול רם.

אבל: כמובן, כל האנשים שנמצאים שם סורקים את הנוסעים המגיעים כדי לאסוף את חבריהם או לקוחותיהם. שני האנשים הצוחקים כנראה לא ראו אחד את השני הרבה זמן ומחליפים חוויות מהחופשה.

כולנו עושים טעויות! צריך תמיד לקחת בחשבון פרספקטיבות נוספות.



תודה על תשומת הלב!

למאמנים:

נא חלק גליונות עבודה. הציגו את האפליקציה שלנו COGITO (הורד ללא תשלום).



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
Lima	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