Hugræn Innsæisþjálfun (HI)

HI 6 A BADE – Að setja sig í spor annarra...II

© Moritz, Woodward & Viðarsdóttir (6|22)

www.uke.de/mct

Birting myndefnis er með góðfúslegu leyfi listamanna og höfundarréttarhafa. Nánari upplýsingar (listamaður, titill) má finna í lok kynningar.

Hverju tekurðu fyrst eftir þegar þú hittir einhvern í fyrsta skipti? Hversu vel lýsa þessi atriði manneskjunni í raun?

Hverju tekurðu fyrst eftir þegar þú hittir einhvern í fyrsta skipti? Hversu vel lýsa þessi atriði manneskjunni í raun?

líkamstjáning/
stelling?

augu?

hendur?

málfar?

Klæðnaður?

annað?…

Hverju tekurðu fyrst eftir þegar þú hittir einhvern í fyrsta skipti? Hversu vel lýsa þessi atriði manneskjunni í raun?

Hvaða þætti má einnig taka til greina? Hversu áreiðanlegar eru slíkar upplýsingar?

- fyrri þekking á manneskjunni (orðrómur): t.d. upplýsingar frá vini
- fyrri þekking á svipaðri týpu/hóp, t.d. rappari, innsæi/tilfinning
- eitthvað skriflegt: t.d. úr tölvupósti eða spjalli á netinu

Áreiðanleiki félagslegra vísbendinga

Nú þegar við höfum rætt ýmsa þætti sem hafa áhrif á skoðanir okkar á öðrum skulum við skoða kosti og galla þess að styðjast við slíkar upplýsingar.

Ræðið kosti og galla þess að dæma fólk út frá eftirfarandi þáttum

Málfar: Hvað fólk segir og hvernig það segir það	Mikilvæg vísbending: ???
Dæmi: Fólkið á ekki brauð… af hverju borða þau ekki köku í staðinn? Tilvitnun frá Marie Antoinette (1755-1793); Er þetta kaldhæðni, heimska, eða er hún illa að sér um aðstæður fátækra ?	Hætta: ???

Ræðið kosti og galla þess að dæma fólk út frá eftirfarandi þáttum

Málfar: Hvað fólk segir og hvernig það segir það

Mikilvæg vísbending:

Innihald: Það sem fólk segir er rétt

Tónn: Blæbrigði í röddu (kaldhæðni, sjálfsumglaður), orðaval (hrokafullur, byggir á staðreyndum o.s.frv.) getur sagt heilmargt um einstakling.

Dæmi:

Fólkið á ekki brauð…
af hverju borða þau ekki köku
í staðinn?

Tilvitnun frá Marie Antoinette (1755-1793);
Er þetta kaldhæðni, heimska, eða er hún illa að sér um aðstæður fátækra ?

Hætta:

???

Ræðið kosti og galla þess að dæma fólk út frá eftirfarandi þáttum

Málfar: Hvað fólk segir og hvernig það segir það

Mikilvæg vísbending:

Innihald: Það sem fólk segir er rétt

Tónn: Blæbrigði í röddu (kaldhæðni, sjálfsumglaður), orðaval (hrokafullur, byggir á staðreyndum o.s.frv.) getur sagt heilmargt um einstakling.

Dæmi:

Fólkið á ekki brauð…
af hverju borða þau ekki köku
í staðinn?

Tilvitnun frá Marie Antoinette (1755-1793); Er þetta kaldhæðni, heimska, eða er hún illa að sér um aðstæður fátækra ?

Hætta:

Innihald: Fólk segir oft ekki það sem það meinar.

Tónn: Sumir sýna litlar tilfinningar þegar þeir tala – þeir geta þó fundið miklar tilfinningar innra með sér (t.d. svartur húmor; lítil svipbrigði vegna Parkinson sjúkdómsins).

Ræðið kosti og galla þess að dæma fólk út frá eftirfarandi þáttum

Fyrri þekking á manneskjunni

Mikilvæg vísbending:

???

Hætta:

???

Ræðið kosti og galla þess að dæma fólk út frá eftirfarandi þáttum

Fyrri þekking á manneskjunni	Mikilvæg vísbending:
	• Fyrri þekking skiptir máli, sérstaklega ef þú hefur séð manneskjuna áður í svipuðum aðstæðum.
	Hætta: ???

Ræðið kosti og galla þess að dæma fólk út frá eftirfarandi þáttum

Fyrri þekking á manneskjunni

Mikilvæg vísbending:

- Fyrri þekking skiptir máli, sérstaklega ef þú hefur séð manneskjuna áður í svipuðum aðstæðum.

Hætta:

- Fólk getur komið misjafnlega fyrir eftir aðstæðum, skapi eða fyrir tilviljun. Enginn er alltaf glaður, leiður, góður eða vondur í öllum aðstæðum. Sumir eru ófeimnir í kringum fjölskylduna sína en mjög feimnir þegar þeir eru með vinum sínum – eða öfugt. Stundum getið þið meira að segja komið ykkur sjálfum á óvart með því hversu breytileg hegðun ykkar er í mismunandi aðstæðum.

Ræðið kosti og galla þess að dæma fólk út frá eftirfarandi þáttum

Innsæi	Mikilvæg vísbending:
Hundar eru sagðir skynja hvort fólk sé hættulegt eða ekki	???
	Hætta: ???

Ræðið kosti og galla þess að dæma fólk út frá eftirfarandi þáttum

Innsæi

Fyndinn, hræðilegur?
Fer eftir skapi!

Ótti

t.d. hryllings-mynd
("It")

Skemmtun

Ferð í sirkus

Mikilvæg vísbending:

- Innsæi er oft túlkað sem vitneskja byggð á reynslu. Stundum er innsæi okkar betra en rök!

Hætta:

???

Ræðið kosti og galla þess að dæma fólk út frá eftirfarandi þáttum

Innsæi

Fyndinn, hræðilegur?
Fer eftir skapi!

Ótti

t.d. hryllings-mynd ("It")

Skemmtun

Ferð í sirkus

Mikilvæg vísbending:

- Innsæi er oft túlkað sem vitneskja byggð á reynslu. Stundum er innsæi okkar betra en rök!

Hætta:

- Skap okkar getur haft áhrif á skynjun/hugsun.
  Dæmi:
  1. Reiði: Líklegra að okkur finnist við misskilin eða að okkur sé ekki treyst.
  2. Depurð: Allt virðist þyngra/erfiðara/neikvæðara en það er í raun og veru.

Ræðið kosti og galla þess að dæma fólk út frá eftirfarandi þáttum

Innsæi

Fyndinn, hræðilegur?
Fer eftir skapi!

Ótti

t.d. hryllings-mynd
(“It”)

Skemmtun

Ferð í sirkus

Mikilvæg vísbending:

- Innsæi er oft túlkað sem vitneskja byggð á reynslu. Stundum er innsæi okkar betra en rök!

Hætta:

- Skap okkar getur haft áhrif á skynjun/hugsun.
  Dæmi:
  1. Reiði: Líklegra að okkur finnist við misskilin eða að okkur sé ekki treyst.
  2. Depurð: Allt virðist þyngra/erfiðara/neikvæðara en það er í raun og veru.
- Við ættum að hlusta á innsæi okkar en ekki treysta því í blindni.

Framkoma og raunveruleikinn!

… ekki er hægt að treysta alveg á aðeins einn þátt (t.d. málfari, innsæi)!

Það þarf að skoða fleiri hliðar málsins!
Það getur verið hjálplegt að taka til tillit til margra þátta þegar verið er að meta flóknar aðstæður…

Af hverju erum við að þessu?

Rannsóknir sýna að fólk sem glímir við geðræn einkenni (sérstaklega geðrofseinkenni) á gjarnan erfitt með eftirfarandi:

- Greina og meta andlitssvipbrigði annarra (t.d. gleði, sorg).

Af hverju erum við að þessu?

Rannsóknir sýna að fólk sem glímir við geðræn einkenni (sérstaklega geðrofseinkenni) á gjarnan erfitt með eftirfarandi:

- Greina og meta andlitssvipbrigði annarra (t.d. gleði, sorg).
- Átta sig á því hvað fólk er að meina með því sem það gerir og/eða segir.

Hvað mun stelpan sennilega gefa ömmu sinni í afmælisgjöf næst þegar hún á afmæli? Mun amman verða glöð?

Hvað mun stelpan sennilega gefa ömmu sinni í afmælisgjöf næst þegar hún á afmæli? Mun amman verða glöð?

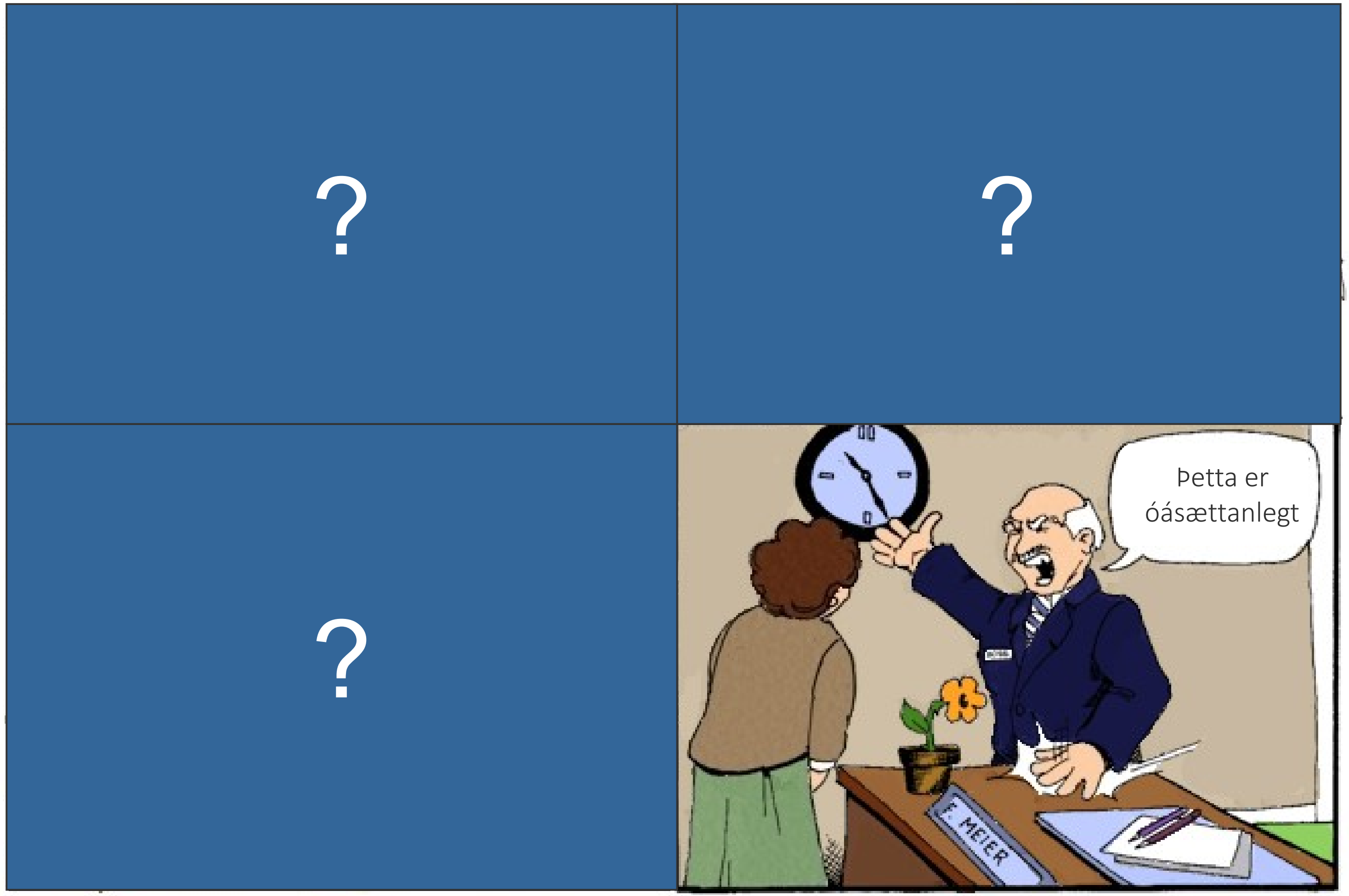
Afmæli ömmu

Hvað mun stelpan gefa henni á næsta ári?

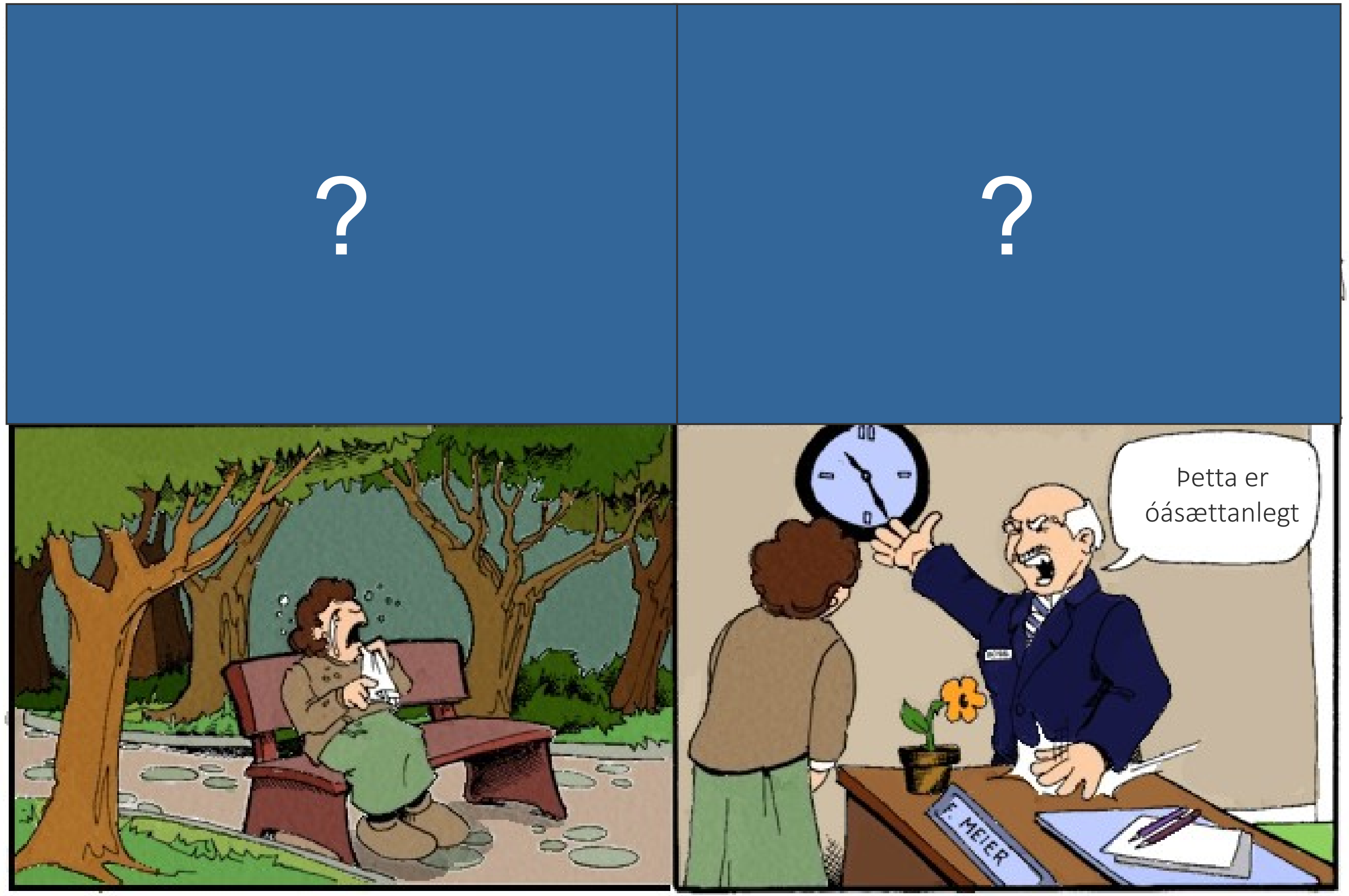
Líklegt: Karamellur, þar sem að amman var svo svakalega ánægð með það síðast

Ólíklegt: Stelpan hefur grun um að ömmu finnist karamellur ekki góðar og því ætlar hún að gefa henni eitthvað annað næst

Höldum áfram!



Er yfirmaðurinn kaldlyndur? Er þörf á frekari upplýsingum til að taka taka ákvörðun?

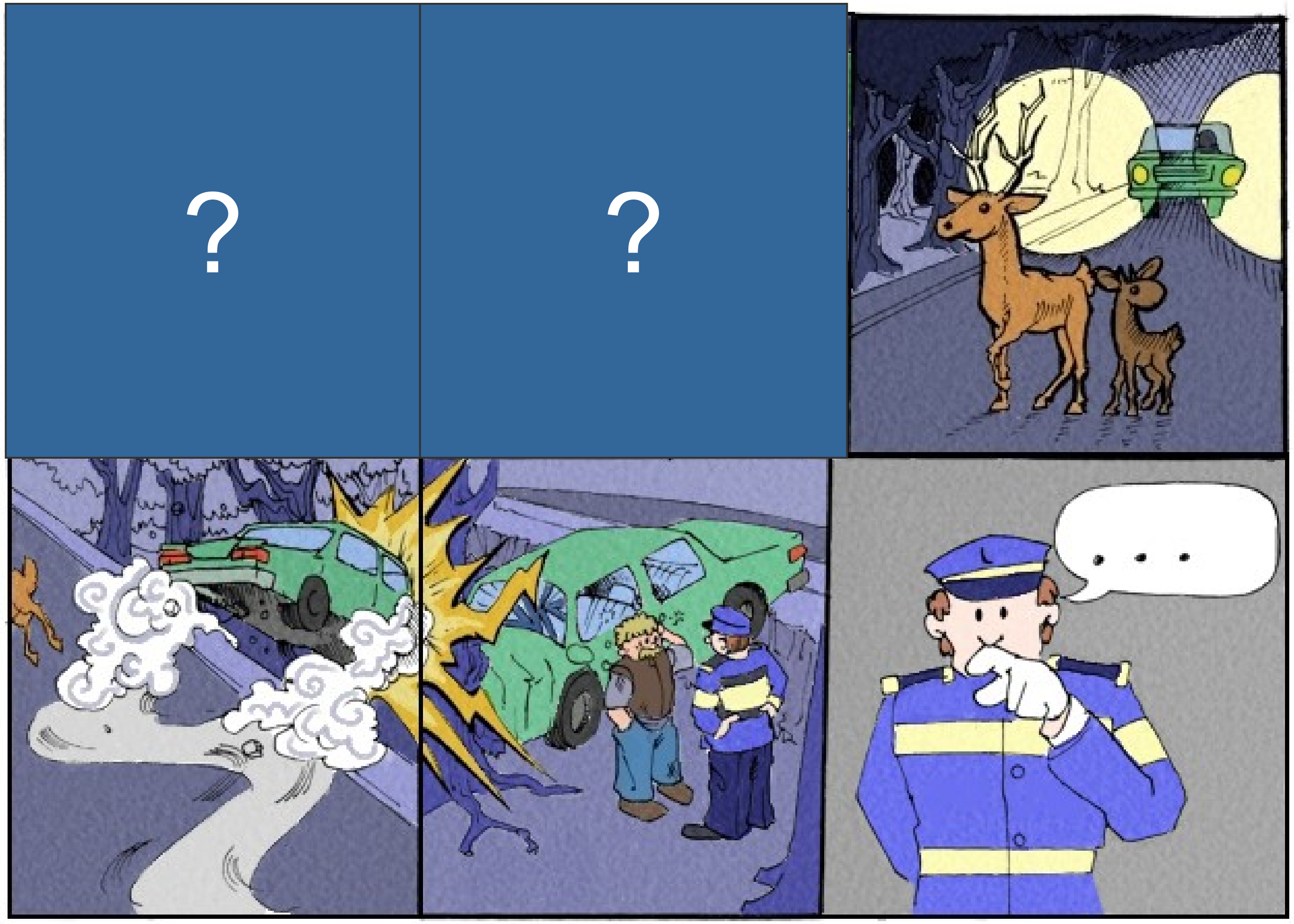


Er yfirmaðurinn kaldlyndur? Er þörf á frekari upplýsingum til að taka taka ákvörðun?

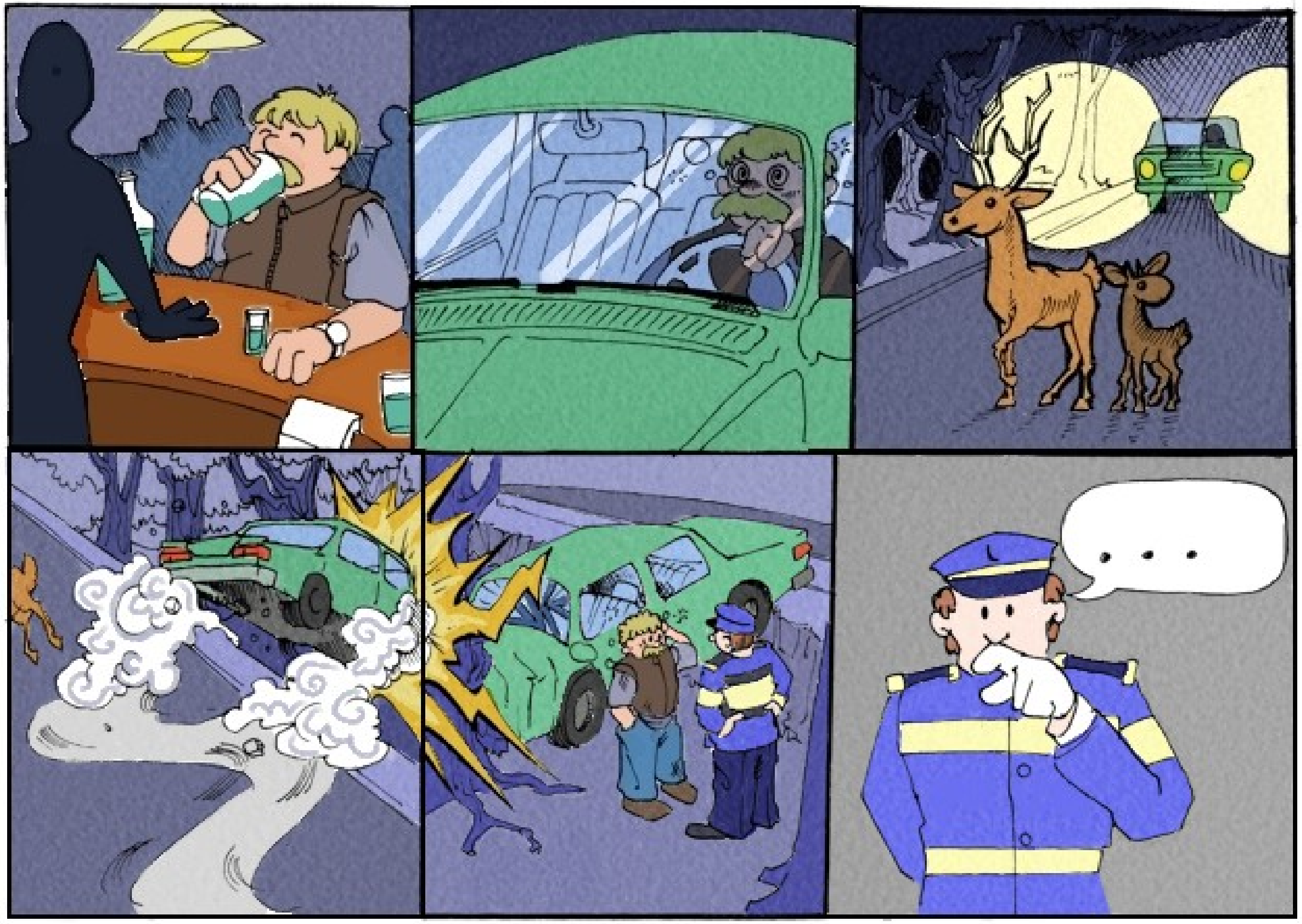
Er yfirmaðurinn kaldlyndur? Er þörf á frekari upplýsingum til að taka taka ákvörðun?

Hvað ætli lögregluþjónninn sé að hugsa... hefur hann alveg rétt fyrir sér eða einungis að hluta til?

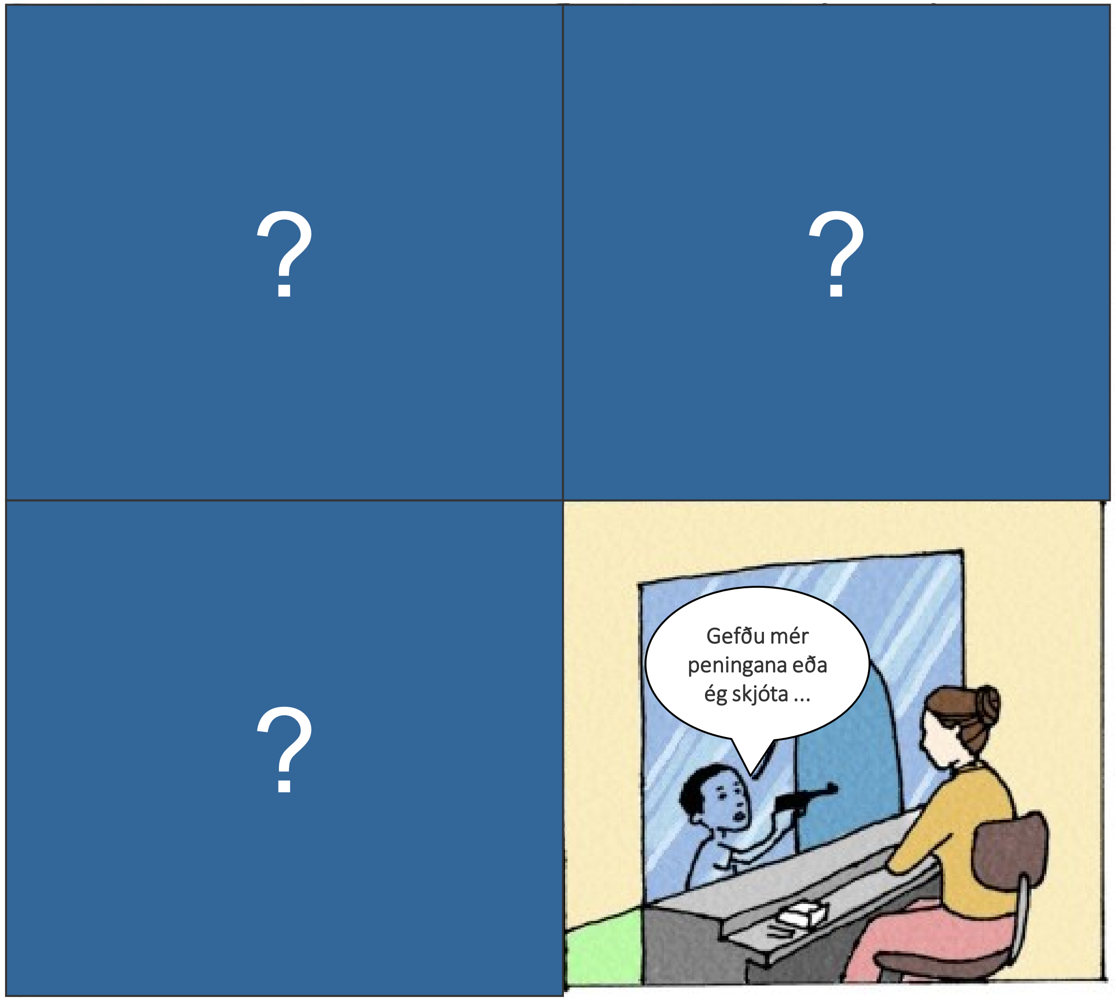
Hvað ætli lögregluþjónninn sé að hugsa… hefur hann alveg rétt fyrir sér eða einungis að hluta til?



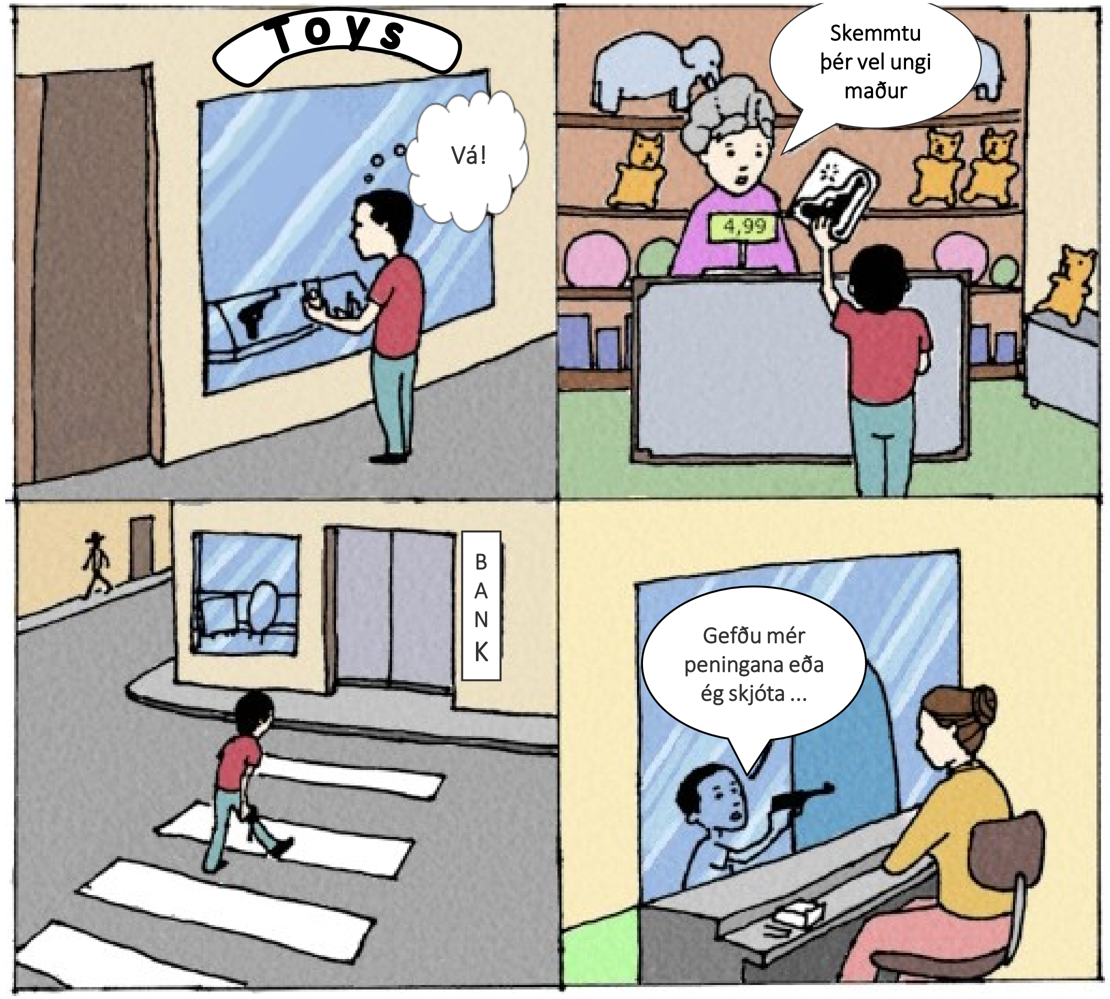
Hvað ætli lögregluþjónninn sé að hugsa... hefur hann alveg rétt fyrir sér eða einungis að hluta til?



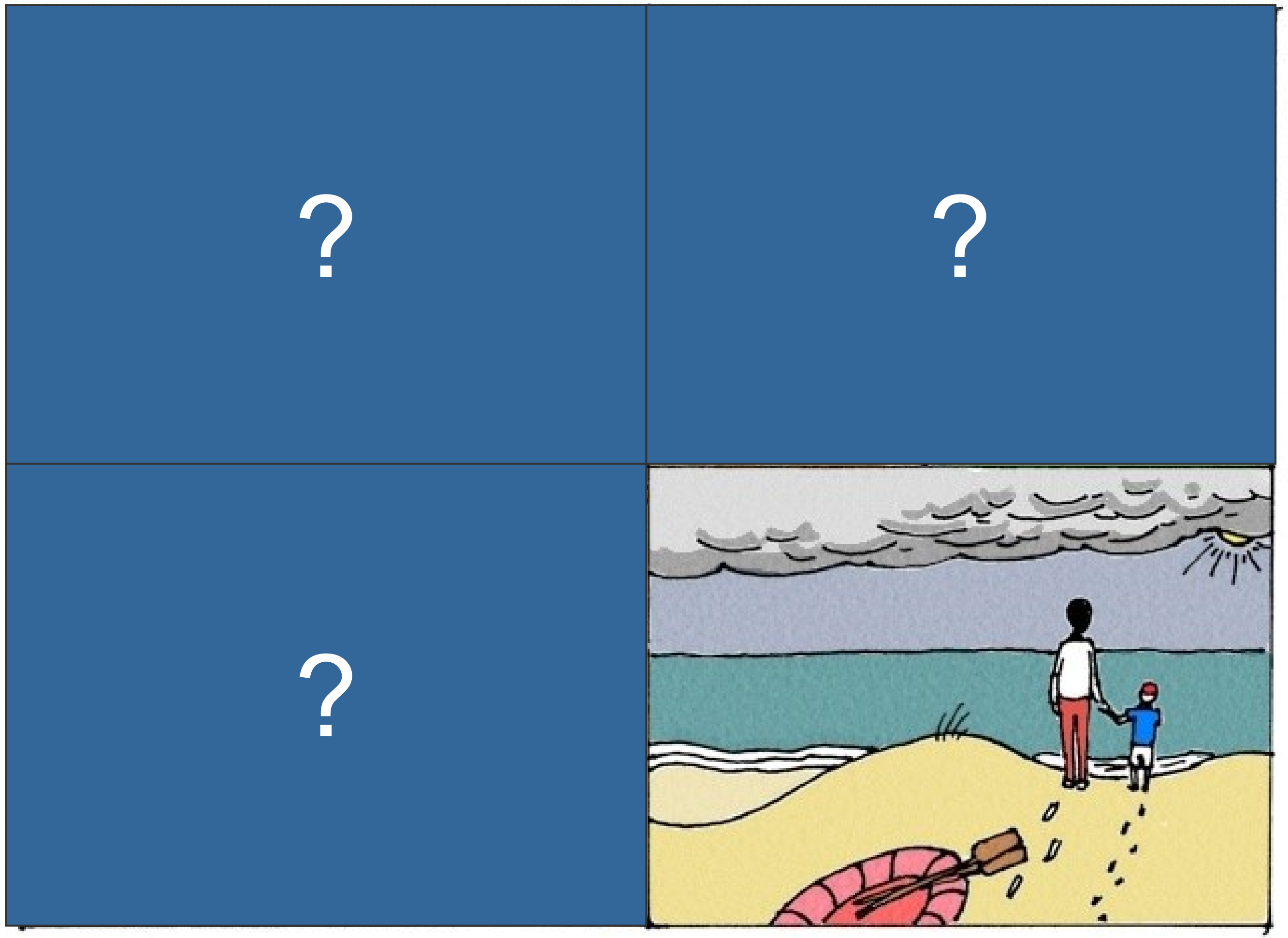
Hvað ætli lögregluþjónninn sé að hugsa... hefur hann alveg rétt fyrir sér eða einungis að hluta til?



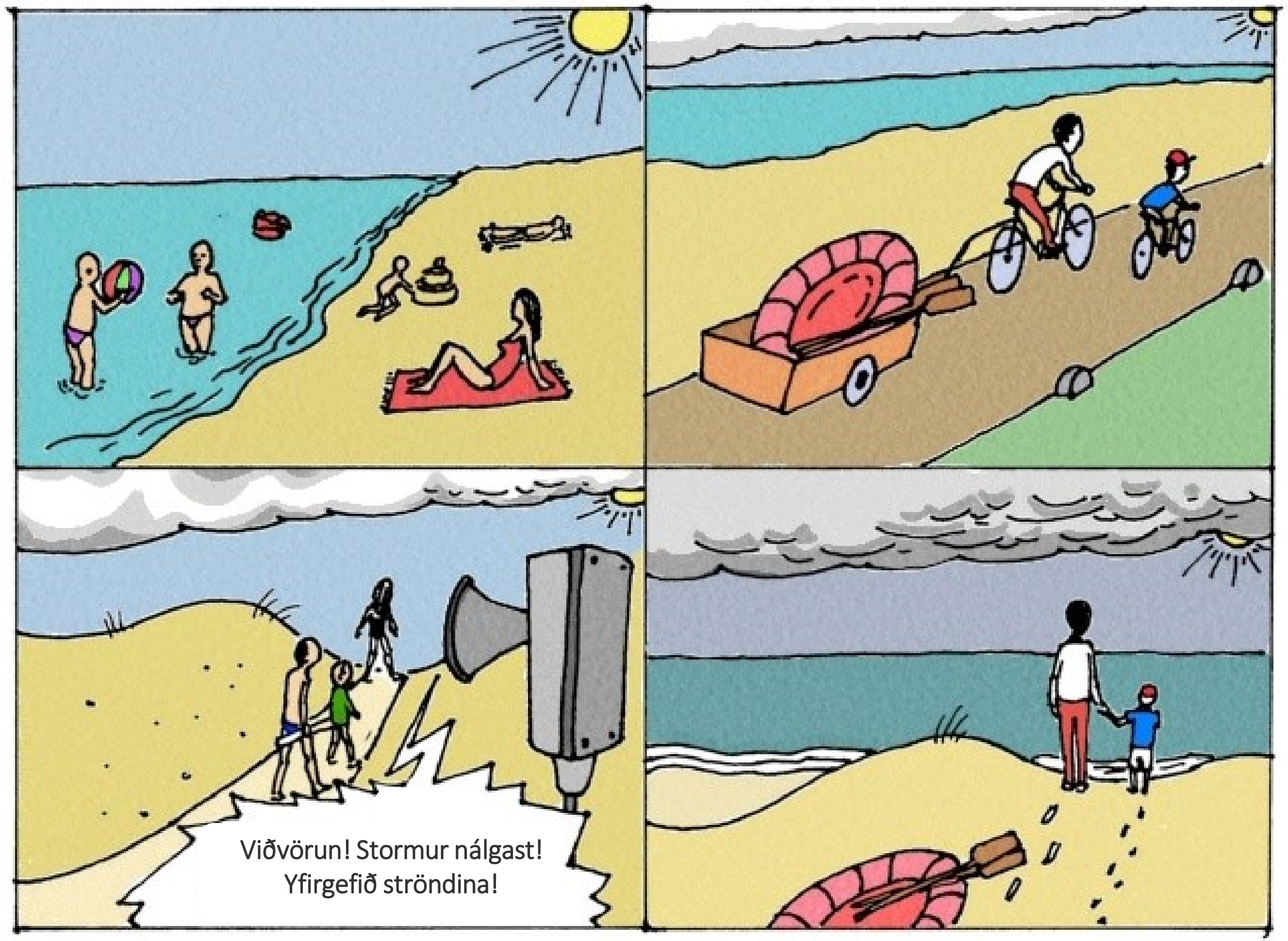
Er gjaldkerinn hræddur?



Er gjaldkerinn hræddur?



Munu feðgarnir fara á bátinn?



Munu feðgarnir fara á bátinn?

Valfrjálst: Myndband

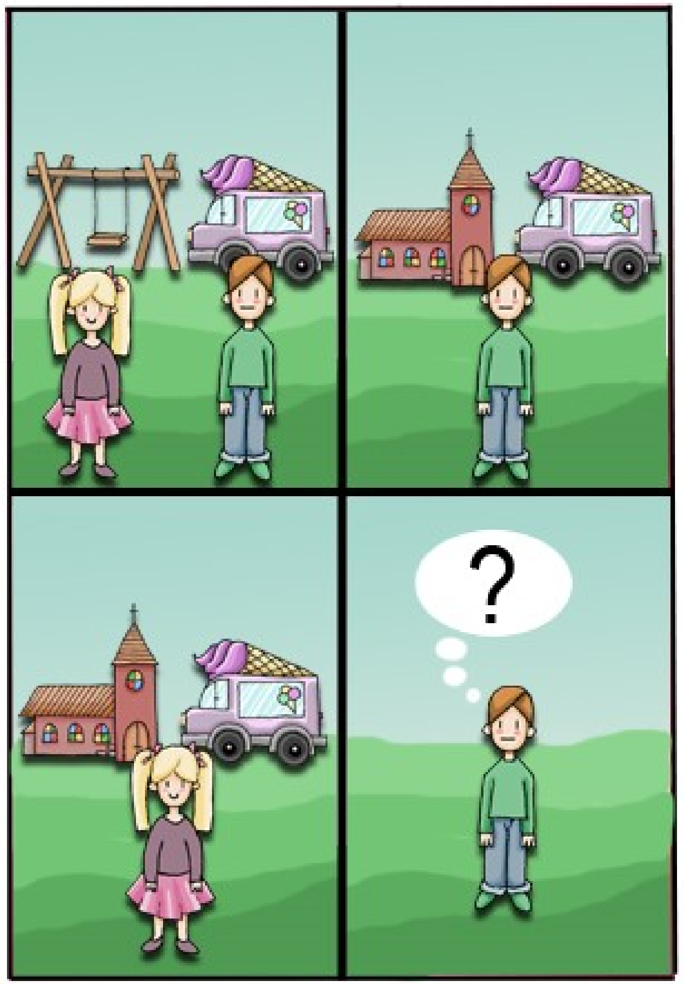
Valfrjálst: Myndband sem snýr að efni dagsins má finna á eftirfarandi vefslóð:

http://www.uke.de/mct_videos

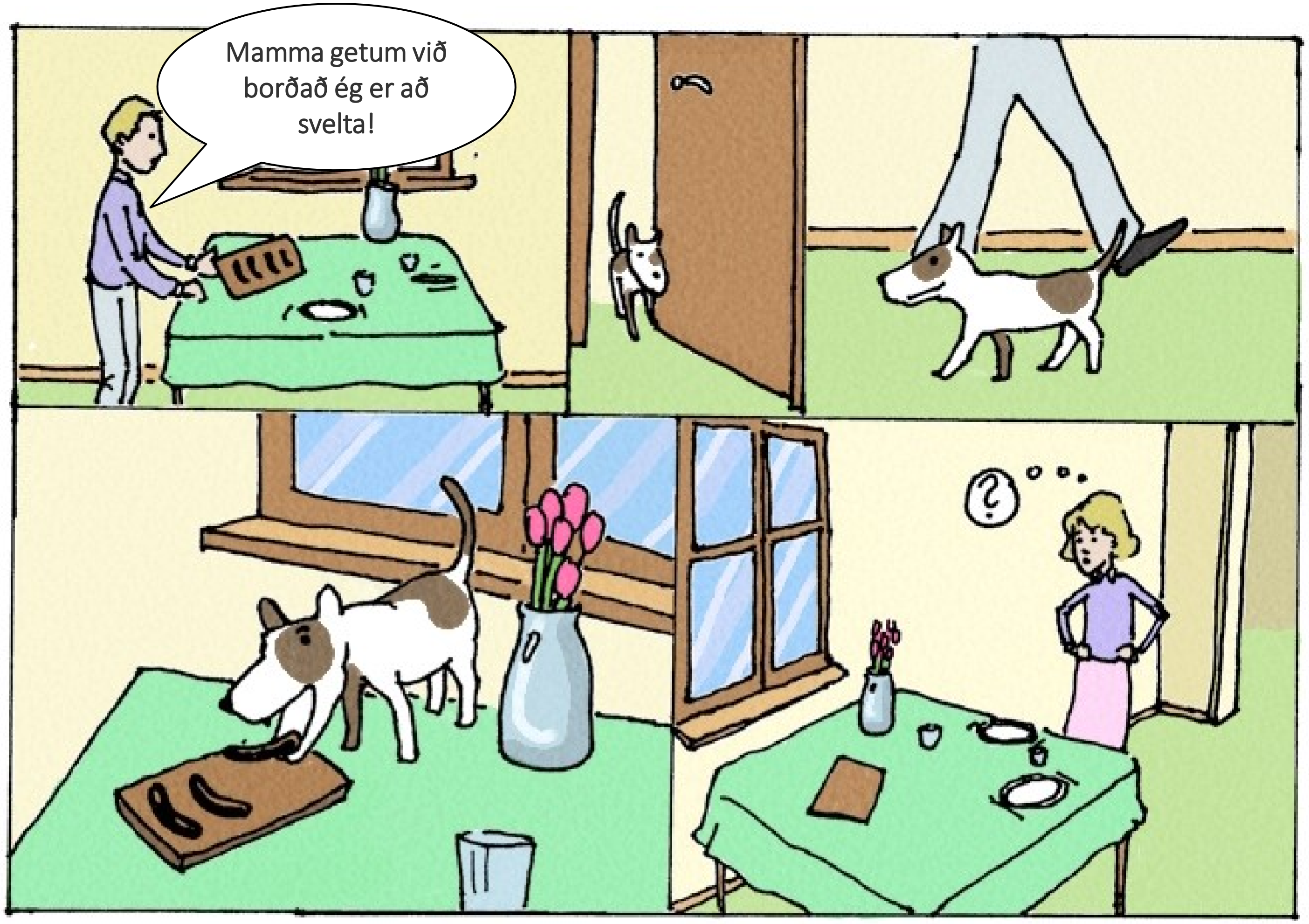
Ræðið hvernig myndbandið tengist efni dagsins.

[*fyrir meðferðaraðila:*

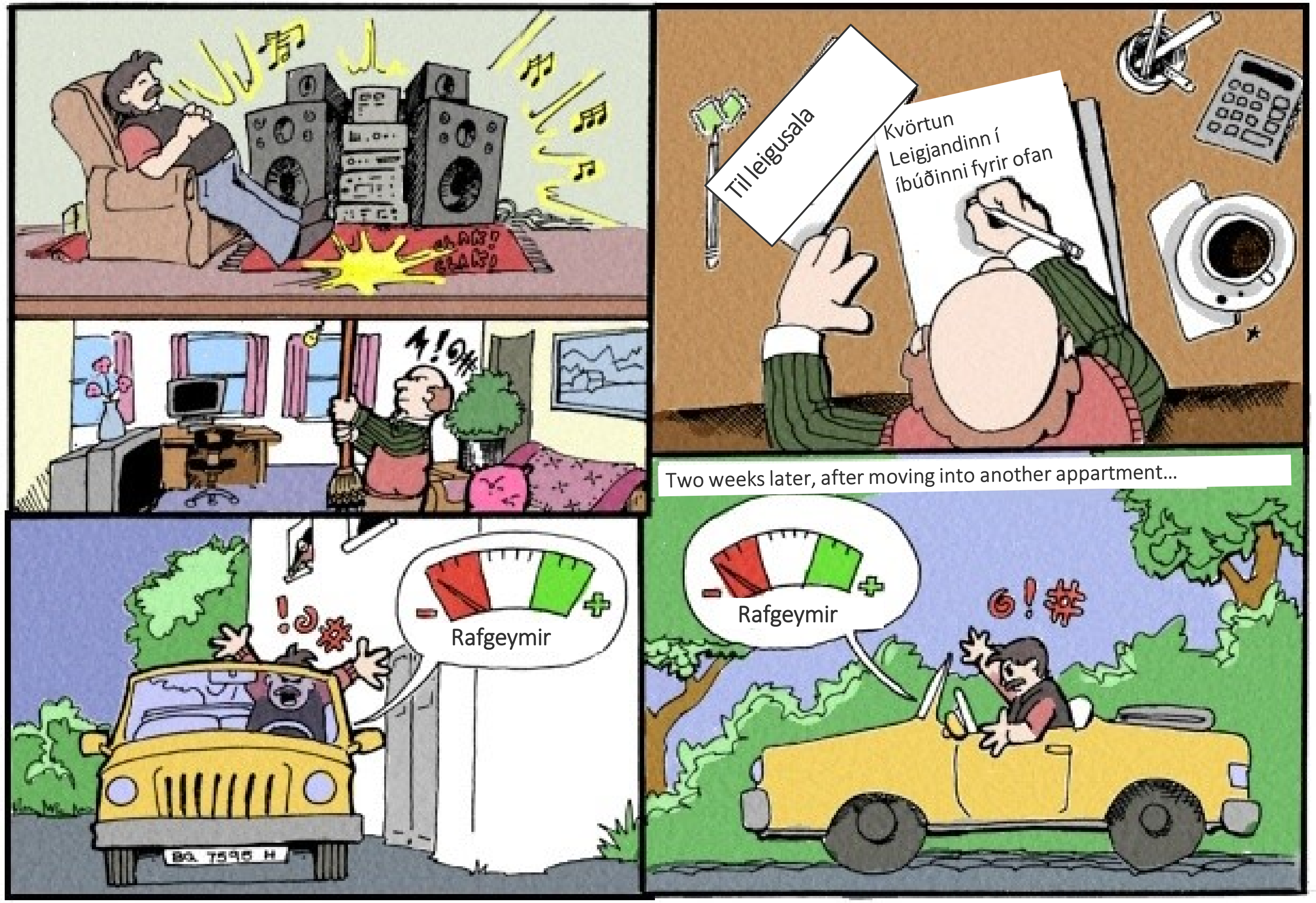
sum myndböndin innhalda málfar sem gæti verið óviðeigandi fyrir suma áhorfendur eða eftir menningu. Vinsamlegast horfið á myndböndin fyrir fram áður en tekin er ákvörðun um hvort þau verði sýnd.]



Samkvæmt Jóni, hvar sá María ís-bílinn seinast? Hjá róluvellinum eða hjá kirkjunni?



Hvað heldur mamman? ...hefur hún rétt fyrir sér?



Af hverju var rafgeymirinn tómur á fyrri myndinni? en á seinni myndinni?
Hvernig gæti bílaeigindinn túlkað þessar aðstæður?

Tenging við daglegt líf

Lærdómur:

- Misskilningur, ágreiningur og jafnvel átök eru algeng þegar einhver giskar ranglega á það hvað hin manneskjan sé að hugsa (t.d. ef þú segir vinum þínum ekki að þér líði illa, þá geturðu ekki ætlast til að þeir sýni þér meiri tillitssemi!)

Tenging við daglegt líf

Lærdómur:

- Misskilningur, ágreiningur og jafnvel átök eru algeng þegar einhver giskar ranglega á það hvað hin manneskjan sé að hugsa (t.d. ef þú segir vinum þínum ekki að þér líði illa, þá geturðu ekki ætlast til að þeir sýni þér meiri tillitssemi!)
- Reynum að taka til greina ólík sjónarmið þegar við erum í samskiptum við annað fólk. Því fleiri upplýsingar sem við tökum til greina, því meiri líkur á að við náum að komast að réttri niðurstöðu

Tenging við daglegt líf

Lærdómur:

- Misskilningur, ágreiningur og jafnvel átök eru algeng þegar einhver giskar ranglega á það hvað hin manneskjan sé að hugsa (t.d. ef þú segir vinum þínum ekki að þér líði illa, þá geturðu ekki ætlast til að þeir sýni þér meiri tillitssemi!)
- Reynum að taka til greina ólík sjónarmið þegar við erum í samskiptum við annað fólk. Því fleiri upplýsingar sem við tökum til greina, því meiri líkur á að við náum að komast að réttri niðurstöðu
- Hafið í huga að líðan okkar getur haft áhrif á það hvernig við túlkum umhverfið (t.d. hvernig við metum aðra)

Hvernig tengist þetta geðrofi?

Í geðrofi á fólk það til að mistúlka eða oftúlka andlitssvipbrigði eða líkamstjáningu fólks.

Dæmi: Magnúsi finnst eins og það sé verið að gera grín af honum!

Bakgrunnur: Magnús er að koma út um hliðið á flugvellinum þar sem ættingjar og vinir bíða. Honum finnst allir horfa á sig. Tveir byrja að hlæja mjög hátt

En!: Allir sem eru að bíða eru að leita eftir sínu fólki og horfa því á alla sem koma út. Þessir tveir sem fóru að hlæja hafa kannski ekki séð hvorn annan í langan tíma og eru að skiptast á sögum úr fríinu

Við gerum öll mistök og höfum stundum rangt fyrir okkur. Reynum að setja okkur í spor annarra og skoða hlutina frá ólíkum sjónarhornum.

Takk fyrir tímann!

fyrir meðferðaraðila:

Vinsamlegast afhentu vinnublöð. Kynntu app okkar COGITO (sækja án endurgjalds).

www.uke.de/mct_app

Scan me

Download on the App Store

ANDROID APP ON Google play

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
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