



Hugræn Innsæisþjálfun (HI)

HI 6 B – Að setja sig í spor annarra...II

© Moritz, Woodward & Viðarsdóttir (9|22)

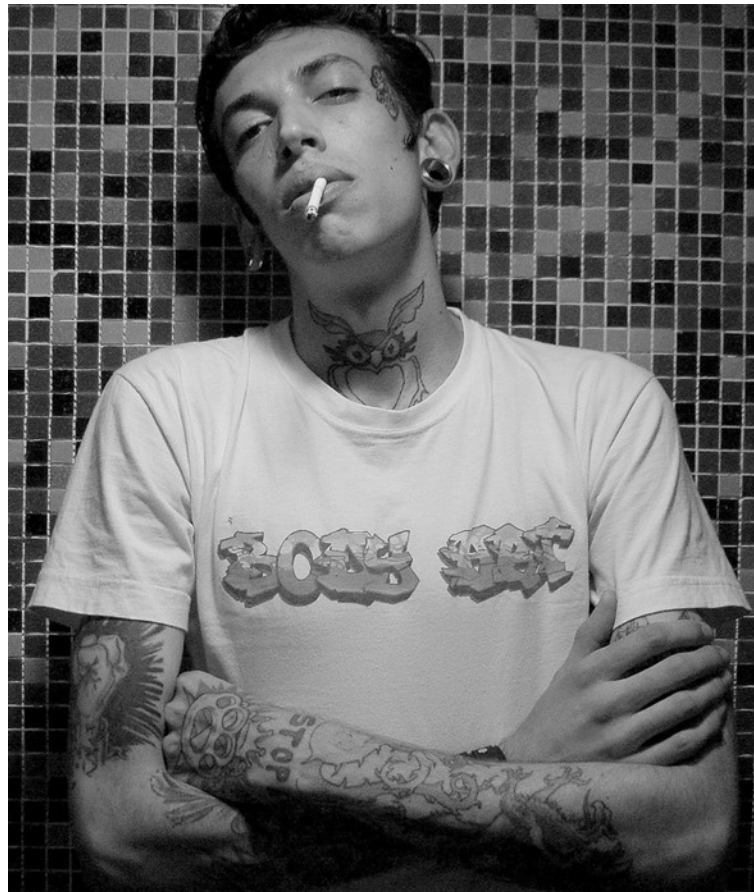
www.uke.de/mct

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?

augu?

málfar?

klæðnaður?

Líkamstjáning/
stelling

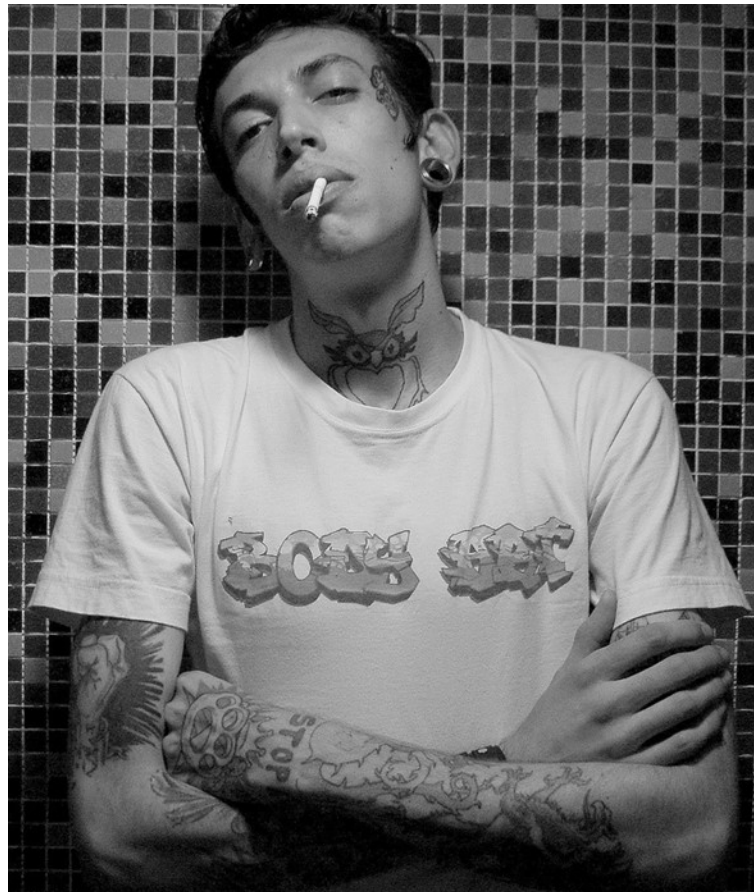
hendur?



annað? ...



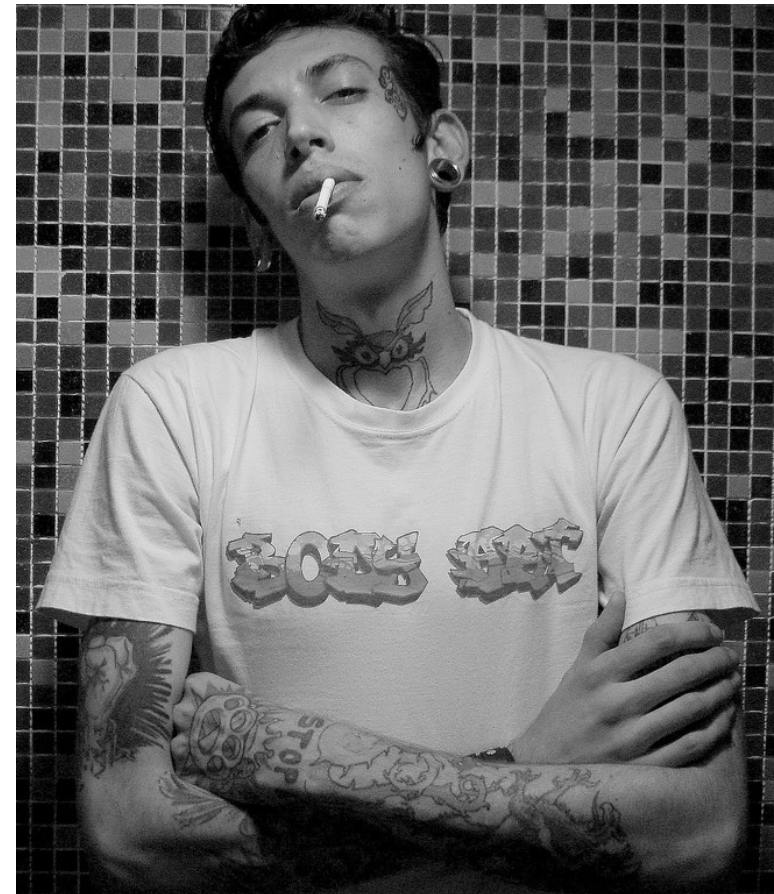
Hverju tekurðu fyrst eftir þegar þú hittir einhvern í fyrsta skipti? Hversu vel lýsa þessi atriði manneskjunni í raun?





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 típu/hóp, t.d. rappari, innsæi/tilfinning
- eitthvað skriflegt: t.d. úr tölvupósti eða spjalli á netinu





Kostir og gallar við félagslegar upplýsingar

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

Líkamstjáning

Dæmi



Biðja (til guðs)
eða hlýja sér á
höndunum?

Mikilvæg vísbending:

???

Hætta:

???



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

Líkamstjáning

Dæmi



Biðja (til guðs)
eða hlýja sér á
höndunum?

Mikilvæg vísbending:

- Líkamstjáning getur gefið vísbendingar um tilfinningar (t.d. krepptir hnifar þegar maður er reiður, rétta upp hönd þegar maður heilsast, halla höfði þegar maður biður).

Hætta:

???



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

Líkamstjáning

Dæmi



Biðja (til guðs)
eða hlýja sér á
höndunum?

Mikilvæg vísbending:

- Líkamstjáning getur gefið vísbendingar um tilfinningar (t.d. krepptir hnepar þegar maður er reiður, rétta upp hönd þegar maður heilsast, halla höfði þegar maður biður).
- Óbein merki geta skipt miklu máli: óróleiki getur bent til kvíða (hafðu samt í huga menningarmun!); að fresta hlutum getur verið merki um lítið sjálfstraust.

Hætta:

???



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

Líkamstjáning

Dæmi



Biðja (til guðs)
eða hlýja sér á
höndunum?

Mikilvæg vísbending:

- Líkamstjáning getur gefið vísbendingar um tilfinningar (t.d. krepptir hnepar þegar maður er reiður, rétta upp hönd þegar maður heilsast, halla höfði þegar maður biður).
- Óbein merki geta skipt miklu máli: óróleiki getur bent til kvíða (hafðu samt í huga menningarmun!); að fresta hlutum getur verið merki um lítið sjálfstraust.

Hætta:

- Að lesa of mikið í líkamstjáningu getur leitt til rangtúlkunar. Dæmi: Einhver sem lýtur út fyrir að vera sjálföruggur gæti verið að setja upp grímu. Hokin líkamsstaða getur ranglega verið túlkuð sem merki um óöryggi.



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

Skrifuð samskipti



Dæmi:

“Ekki reyna of mikið á þig!”

→ Er þetta kaldhæðni,
umhyggja, merkingarlaus
skilaboð?

Mikilvæg vísbending:

???

Hætta:

???



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

Skrifuð samskipti



Dæmi:

“Ekki reyna of mikið á þig!”

→ Er þetta kaldhæðni,
umhyggja, merkingarlaus
skilaboð?

Mikilvæg vísbending:

- Við leggjum oft meiri hugsun í það sem við skrifum heldur en það sem við segjum!

Hætta:

???



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

Skrifuð samskipti



Dæmi:

“Ekki reyna of mikið á þig!”

→ Er þetta kaldhæðni,
umhyggja, merkingarlaus
skilaboð?

Mikilvæg vísbending:

- Við leggjum oft meiri hugsun í það sem við skrifum heldur en það sem við segjum!

Hætta:

- Stundum, þarf að lesa á milli línanna til að skilja hvað er átt við sem getur oft leitt til rangtúlkunnar!



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

Skrifuð samskipti



Dæmi:

“Ekki reyna of mikið á þig!”

→ Er þetta kaldhæðni, umhyggja, merkingarlaus skilaboð?

Mikilvæg vísbending:

- Við leggjum oft meiri hugsun í það sem við skrifum heldur en það sem við segjum!

Hætta:

- Stundum, þarf að lesa á milli línanna til að skilja hvað er átt við sem getur oft leitt til rangtúlkunnar!
- Niðurstöður nýlegrar rannsóknar sýndu að skilningur á undirtóni tölvupósts samskipta var réttur í aðeins um 56% tilfella, sem er aðeins betra heldur en ef þeir hefðu giskað.



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

Stereótýpur/ Fordómar



Ekta múslimi, ekta þjóðverji?
Stereótýpur/ Fordómar

Mikilvæg vísbending:

???

Hætta:

???



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

Stereótýpur/ Fordómar



Ekta múslimi, ekta þjóðverji?
Stereótýpur/ Fordómar

Mikilvæg vísbending:

- Þekking á mismunandi menningarhópum getur hjálpað okkur að skilja fólk sem tilheyrir þeim. Hver menning hefur sínar eigin óskrifuðu félagslegu reglur.

Hætta:

???



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

Stereótýpur/ Fordómar



Ekta múslimi, ekta þjóðverji?
Stereótýpur/ Fordómar

Mikilvæg vísbending:

- Þekking á mismunandi menningarhópum getur hjálpað okkur að skilja fólk sem tilheyrir þeim. Hver menning hefur sínar eigin óskrifuðu félagslegu reglur.

Hætta:

- Fólk hegðar sér vanalega ekki eins og stereótýpan segir til um! Fólk sem tilheyrir ákveðinni trú eða menningarhópum verður oft fyrir aðkasti og fordómum (s.s. Múslimar eru sérvitir, bandaríkjamenn eru hrokafullir og borða bara ruslfæði)



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.



Hvernig erfiðleikar við að setja sig í spor annarra geta leitt til rangtúlkunnar í geðrofi – dæmi

Atburður	Skýring í geðrofi	Aðrar skýringar
Eftir að læknirinn er búin að tala við þig, heyrir þú hann hlæja með hjúkrunarfræðingnum	“Þau eru að hlæja að mér”	Tilviljun. Læknirinn og hjúkrunarfræðingurinn voru að tala um eitthvað allt annað.
Maður sem þú labbar framhá lítur tvisvar á þig og snýr sér við.	Þú ert viss um að hann sé að fylgjast með þér.	Hann er pirraður því þú horfðir á hann eins og þú værir hrædd/ur við hann. Hann snýr sér við til að kanna málið betur.
Manneskja blikkar þig	Hún er að gefa mér leynileg skilaboð	Hún fékk eitthvað í augað; tilviljun; heit fyrir þér.

Getur einhver deilt eigin reynslu?



Æfing

- Á næstu glærum verða sýndar myndasögur
- Ræðið hvað persónurnar í sögunni gætu verið að hugsa um hvora aðra



Æfing

- Á næstu glærum verða sýndar myndasögur
- Ræðið hvað persónurnar í sögunni gætu verið að hugsa um hvora aðra

Mikilvægt

- Þið þurfið að greina á milli upplýsinga sem þið hafið og þeirra sem persónurnar hafa um hvor aðra



Æfing

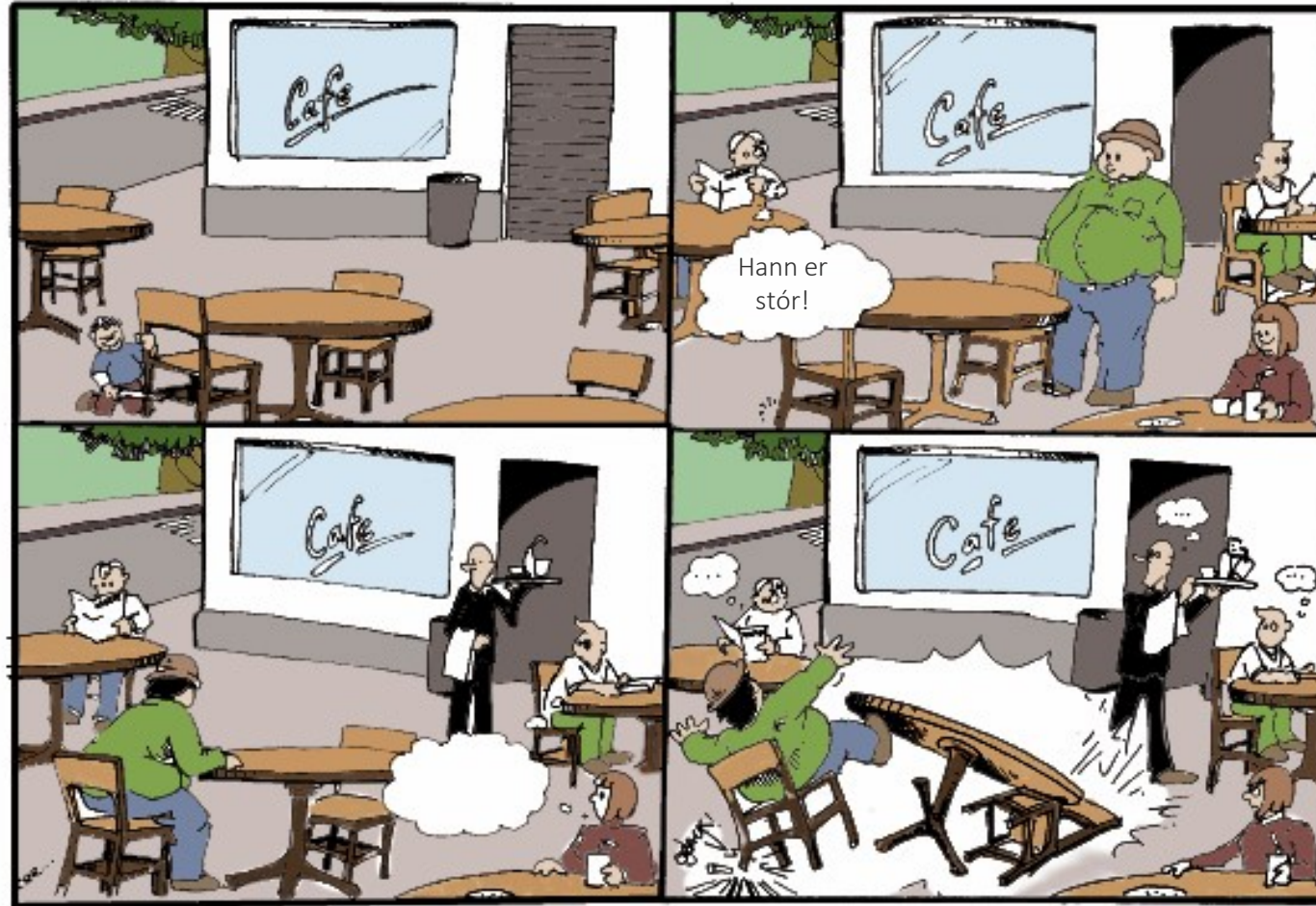
- Á næstu glærum verða sýndar myndasögur
- Ræðið hvað persónurnar í sögunni gætu verið að hugsa um hvora aðra

Mikilvægt

- Þið þurfið að greina á milli upplýsinga sem þið hafið og þeirra sem persónurnar hafa um hvor aðra
- Hvaða upplýsingar vantar til að geta komið með áreiðanlegt svar?



Dæmi: Maður í yfirþyngd dettur af stól

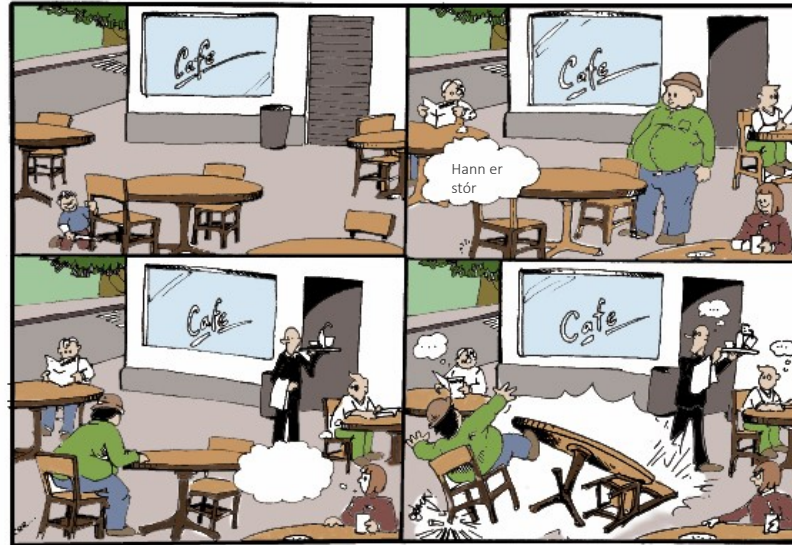


Hvað hugsar fólk...? Hefur það rétt fyrir sér?



Maður í yfirþyngd dettur af stól

Hvað hugsar fólk?



Líklegt: Maðurinn er of þungur fyrir þennan stól.

Ólíklegt: Stóllinn er skakkur og/eða of viðkvæmur.

Mjög ólíkleg ályktun sem engum datt í hug en er samt **RÉTT**: Strákur sagaði í stólfótinn – engum datt það í hug því það sást ekki til hans!



Höldum áfram!



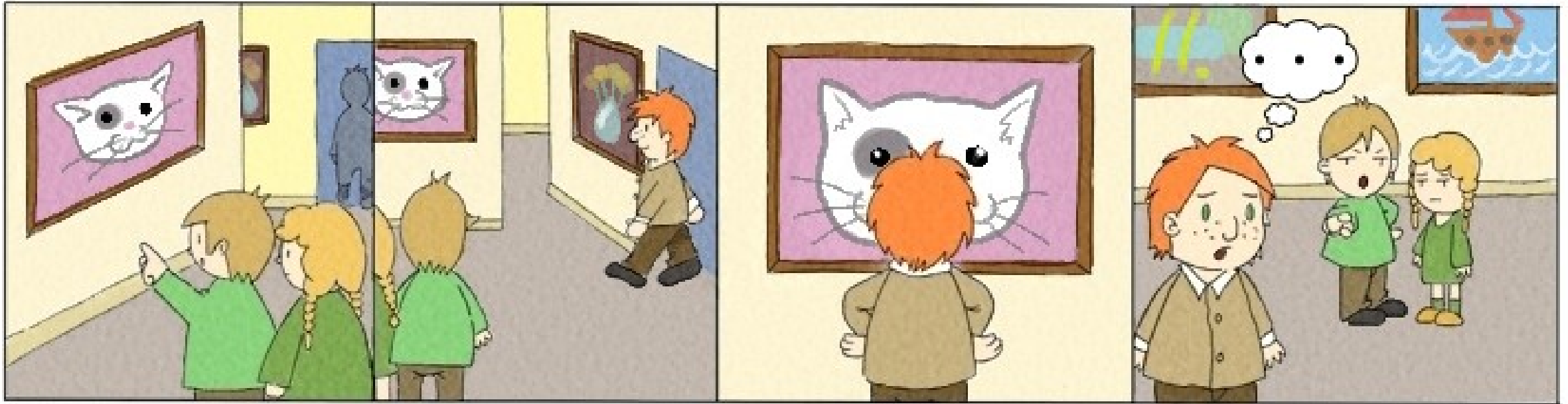
Hvernig gæti konunni liðið í þessum aðstæðum?



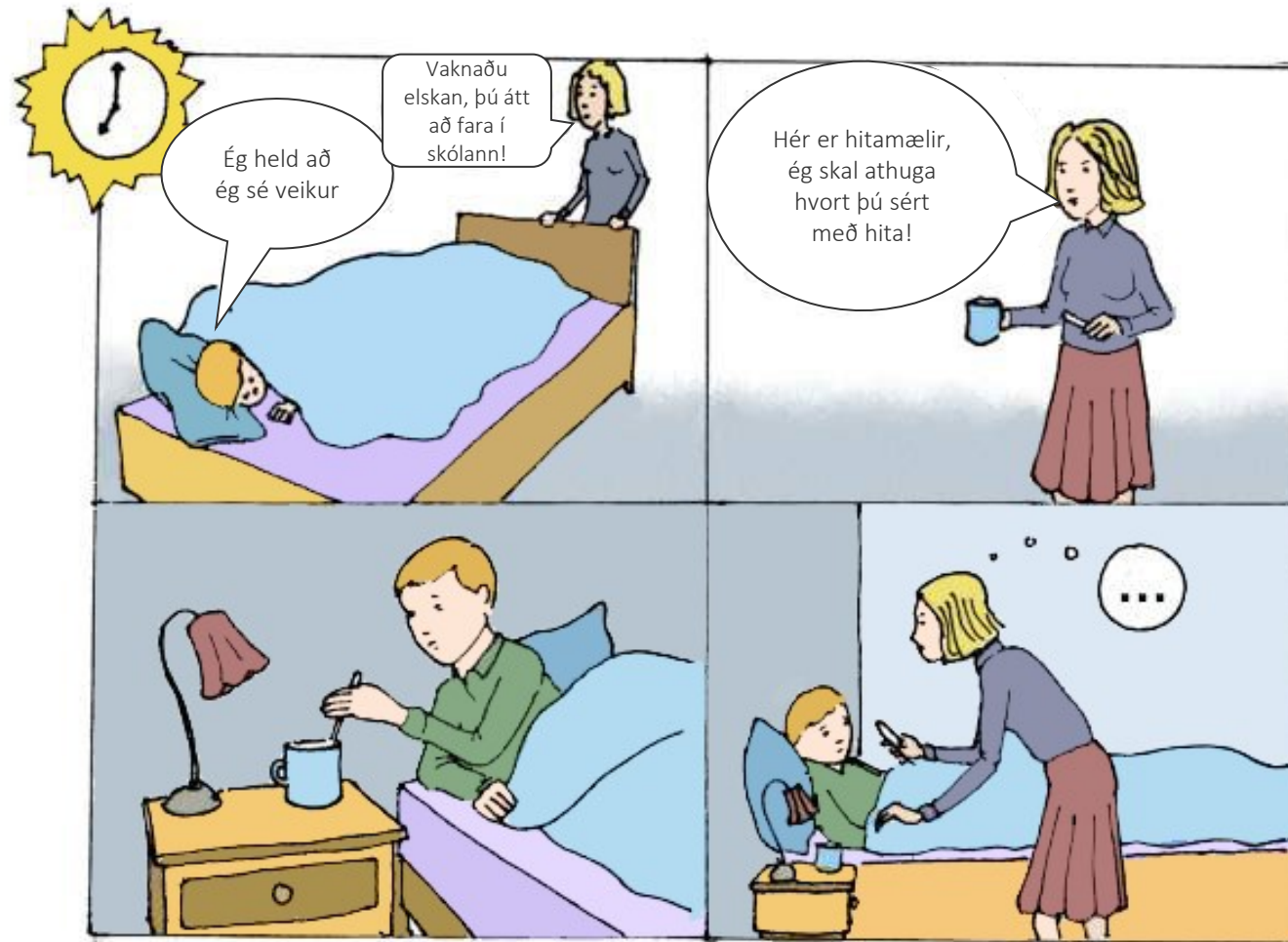
Hvað gæti maðurinn verið að hugsa?



Hvað er öryggisvörðurinn líklega að hugsa ...? Hefur hann rétt fyrir sér?



Hvað gæti maðurinn sem stendur fyrir framan myndina verið að hugsa?
Hefur hann rétt fyrir sér?



Hvað hugsar móðirin? Þurfum við meiri upplýsingar til að álykta um það?



Valfrjálst: Myndband

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

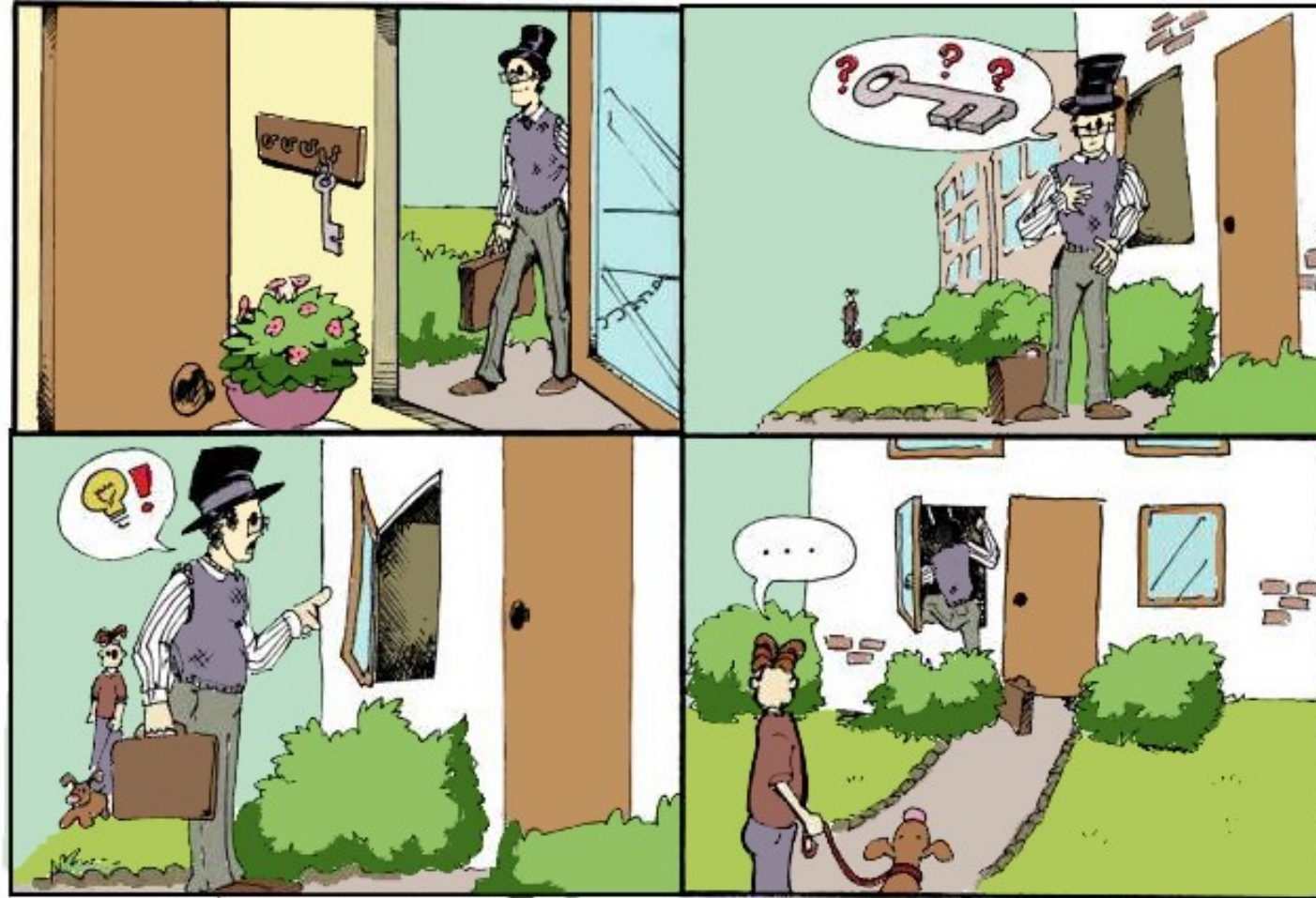
http://www.uke.de/mct_videos

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.]





Hvað gæti maðurinn sem er úti að labba með hundinn sinn verið að hugsa?



Hvað gæti maðurinn á síðustu myndinni verið að hugsa...?
Hefur hann rétt fyrir sér?



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: Nóa finnst fólk vera að stara á sig í búðinni og fær á tilfinninguna að einhver sé að fylgjast með sér.

Bakgrunnur: Nói hefur verið kvíðinn og stressaður í nokkrar vikur og notar dökk sólgleraugu til þess að þurfa ekki að horfa í augun á fólki.

EN!: Fólk horfir sérstaklega á hann vegna þess að hann er með dökk sólgleraugu inni.

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





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
Lili Vieira de Carvalho	flickr	Tattoo poser	CC	Rocker
---	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Praying – being cold/Beten - Frieren
Muffet	flickr	letters	CC	Written statements (old, handwritten letters)/Schriftliche Äußerung (alte, handgeschriebene Briefe)
don2g	flickr	turkish parade	CC	“typical turkish/muslim?” (turkish parade)/“Typisch türkisch?” (türkische Parade)
stephcarter	flickr	Froehliche Weihnachten!!! (Day 44)	CC	“typical german?” (woman in dirndl dress)/“Typisch deutsch?” (Frau in Dirndl)
Britta Block	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Comic strip: library/Bildergeschichte: Bücherei
M.A./ Christin Hoche	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Comic strips: car, illness/Bildergeschichten Auto, Krankheit
L. Müller	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Comic strip: museum/Bildergeschichte: Museum
Marina Ruiz-Villarreal	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Comic strip: overweight man, football, burglary, twins/Bildergeschichten: dicker Mann, Fußball, Einbruch, Zwillinge