



Метакогнитивная терапия (МКТ)

МКТ 6 А – Сопереживание II

© Moritz, Woodward, Hipke & Russu (11|21)
www.uke.de/mct

Использование изображений было любезно одобрено художниками и владельцами на права изображения - детали (исполнитель, название), см. в конце презентации.



На какие особенности внешности Вы обращаете внимание, если Вы с кем-то знакомитесь?

Насколько эти характеристики надежны?





На какие особенности внешности Вы обращаете внимание, если Вы с кем-то знакомитесь?

Насколько эти характеристики надежны?

Руки?

Глаза?

“Положение тела?”

Речь?

Одежда?



чтонибудь другое?



Какие существуют другие источники информации? Насколько надежными они являются?





Какие существуют другие источники информации? Насколько надежными они являются?

- Знание о конкретном человеке (слухи): напр. замечание Вашего хорошего друга
- Знание о подобных людях, относящихся к одной и той же группе (напр. англ. rapper, рэппер)
- “Шестое чувство”/интуиция
- Письменные заявления: напр. электронная почта, интернет-чаты






“Сильные” и “слабые” стороны оценки

После того, как мы только что обсудили некоторые аспекты и возможности, которые могут быть использованны для индивидуальной оценки человека, обсудим их сильные и слабые стороны.




Обсудите сильные и слабые стороны поведения при оценки личности

<p>Речь/высказывание Кто и как что сказал</p> 	<p>Важная опорная точка: ???</p>
<p>Пример:</p> <div data-bbox="129 953 838 1196" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>Если у них нет хлеба, пусть едят пирожные!</p> </div> <p>принадлежит Марии-Антуанетте(1755-1793); насмешка, глупость, наивность?</p>	<p>Осторожно: ???</p>



Обсудите сильные и слабые стороны поведения при оценки личности

<p>Речь/высказывание Кто и как что сказал</p> 	<p>Важная опорная точка:</p> <p>Речь наше самое важное и прямое средство связи.</p> <p>По тону (ирония, тщеславие) и выбору слов (высокомерный, фактические и т.д.) можно многое понять о человеке.</p>
<p>Пример:</p> <div data-bbox="129 953 838 1196" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>Если у них нет хлеба, пусть едят пирожные!</p> </div> <p>принадлежит Марии-Антуанетте(1755-1793); насмешка, глупость, наивность?</p>	<p>Осторожно:</p> <p>???</p>



Обсудите сильные и слабые стороны поведения при оценки личности

<p>Речь/высказывание Кто и как что сказал</p> 	<p>Важная опорная точка:</p> <p>Речь наше самое важное и прямое средство связи.</p> <p>По тону (ирония, тщеславие) и выбору слов (высокомерный, фактические и т.д.) можно многое понять о человеке.</p>
<p>Пример:</p> <div data-bbox="129 953 835 1196" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>Если у них нет хлеба, пусть едят пирожные!</p> </div> <p>принадлежит Марии-Антуанетте(1755-1793); насмешка, глупость, наивность?</p>	<p>Осторожно:</p> <p>Содержание: Сказанное не всегда является истиной (напр. “правила приличия”, недоразумения и т.д.). Мы часто говорим вещи быстро, не обдумав их до конца.</p> <p>Интонация: Некоторые люди несильно выделяют свою речь интонацией - но они все же могут быть эмоциональны (“плоский юмор” напр. из-за заболевания: болезнь Паркинсона).</p>



Обсудите сильные и слабые стороны поведения при оценки личности

Знания о конкретном человеке



Важная опорная точка:

???

Осторожно:

???



Обсудите сильные и слабые стороны поведения при оценки личности

Знания о конкретном человеке



Важная опорная точка:

- Человека легче оценить, уже его зная, или уже зная людей, которые находились в подобных ситуациях.

Осторожно:

???



Обсудите сильные и слабые стороны поведения при оценки личности

Знания о конкретном человеке



Важная опорная точка:

- Человека легче оценить, уже его зная, или уже зная людей, которые находились в подобных ситуациях.

Осторожно:

- Иногда люди ведут себя в зависимости от ситуации и настроения. Вряд ли человек всегда и в любой ситуации дружелюбен. Кто-то может например, в своем тесном кругу друзей чувствовать себя свободно, но при этом быть застенчивым среди чужих - или даже наоборот! Иногда можно действительно удивить даже себя своими поступками и поведением!



Обсудите сильные и слабые стороны поведения при оценки личности

“Шестое чувство”/интуиция



Считается, что собаки обладают очень развитым “шестым чувством”!

Важно:

???

Осторожно:

???



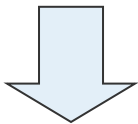
Обсудите сильные и слабые стороны поведения при оценки личности

“Шестое чувство”/интуиция



смешно, красиво, страшно?

В зависимости от настроения/состояния!



при страхе

при радости



напр. фильм ужасов



воспоминания о цирке

Важно:

- “Шестое чувство” часто базируется на основе набранного опыта. Наши инстинкты иногда лучше, чем наш разум!

Осторожно:

???



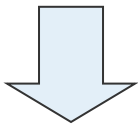
Обсудите сильные и слабые стороны поведения при оценки личности

“Шестое чувство”/интуиция



смешно, красиво, страшно?

В зависимости от настроения/состояния!



при страхе

при радости



напр. фильм ужасов



воспоминания о цирке

Важно:

- “Шестое чувство” часто базируется на основе набранного опыта. Наши инстинкты иногда лучше, чем наш разум!

Осторожно:

- Наши эмоции имеют большое влияние на наше текущее восприятие/мышление. Примеры:
 1. **Гнев/раздражение:** Стремление чувствовать себя непонятым в обществе и не доверять людям.
 2. **Депрессия:** “серые будни”



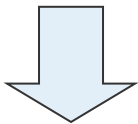
Обсудите сильные и слабые стороны поведения при оценки личности

“Шестое чувство”/интуиция



смешно, красиво, страшно?

В зависимости от настроения/состояния!



при страхе

при радости



напр. фильм ужасов



воспоминания о цирке

Важно:

- “Шестое чувство” часто базируется на основе набранного опыта. Наши инстинкты иногда лучше, чем наш разум!

Осторожно:

- Наши эмоции имеют большое влияние на наше текущее восприятие/мышление. Примеры:
 1. **Гнев/раздражение:** Стремление чувствовать себя непонятым в обществе и не доверять людям.
 2. **Депрессия:** “серые будни”
- Мы должны прислушиваться к своим инстинктам, но не слепо доверять им.



Иллюзия и действительность

... ни один из рассмотренных выше аспектов (речь, невербальное общение, интуиция и др.) не является надежным!

Вы должны рассмотреть все аспекты!

Лишь общий спектр информации помогает нам принять правильное решение...



Какой в этом смысл?

Исследования показывают, что у людей страдающих психическими расстройствами (психозом):

- возникают проблемы при оценки выражения чувств других людей (напр. радость, грусть).



Какой в этом смысл?

Исследования показывают, что у людей страдающих психическими расстройствами (психозом):

- возникают проблемы при оценки выражения чувств других людей (напр. радость, грусть).
- им трудно понять, почему другие люди ведут себя определенным образом.



Примеры влияния психоза на принятие решений

Ситуация	Во время психоза	Другие объяснения
В метро на вас пристально смотрит какой-то незнакомец.	Наконец, тот кто меня преследует, дает о себе знать.	Из-за собственного поведения (напр. солнцезащитные очки) были спровоцированы взгляды незнакомца.
Начальник ворчит из-за Ваших ошибок.	<i>Убеждение, что Вас уволят.</i>	Начальник слегка “перегнул палку”, но не преследует никаких суровых планов.
Ваш знакомый читает статью в газете, в которой идет речь о плохой успеваемости в школе.	Упоминание о том, что и у Вас в школе были плохие оценки.	Просто совпадение - Ваш знакомый нашел интересные новости и может он совершенно не знает о ваших бывалых проблемах в школе.

Мог бы кто-то из Вас поделиться с нами своим опытом в похожих ситуациях?



Задание

- Сейчас Вам будут представлены истории в картинках.
- Попробуйте обсудит в группе, что думают люди о других.



Задание

- Сейчас Вам будут представлены истории в картинках.
- Попробуйте обсудит в группе, что думают люди о других.

Важно для оценки:

- Имейте в виду, что люди не обладают теми же знаниями и не знают всего происходящего.



Задание

- Сейчас Вам будут представлены истории в картинках.
- Попробуйте обсудит в группе, что думают люди о других.

Важно для оценки:

- Имейте в виду, что люди не обладают теми же знаниями и не знают всего происходящего.
- Кроме того, подумайте, какая дополнительная информация необходима для окончательной правильной оценки!



Что вероятно подарит девочка своей бабушке на следующий день рождения? Бабушка обрадуется этому подарку?



День рождения бабушки

Что подарит девочка своей бабушке в следующий день рождения?



Вероятно: Еще раз коробку конфет, потому что бабушка была так счастлива.

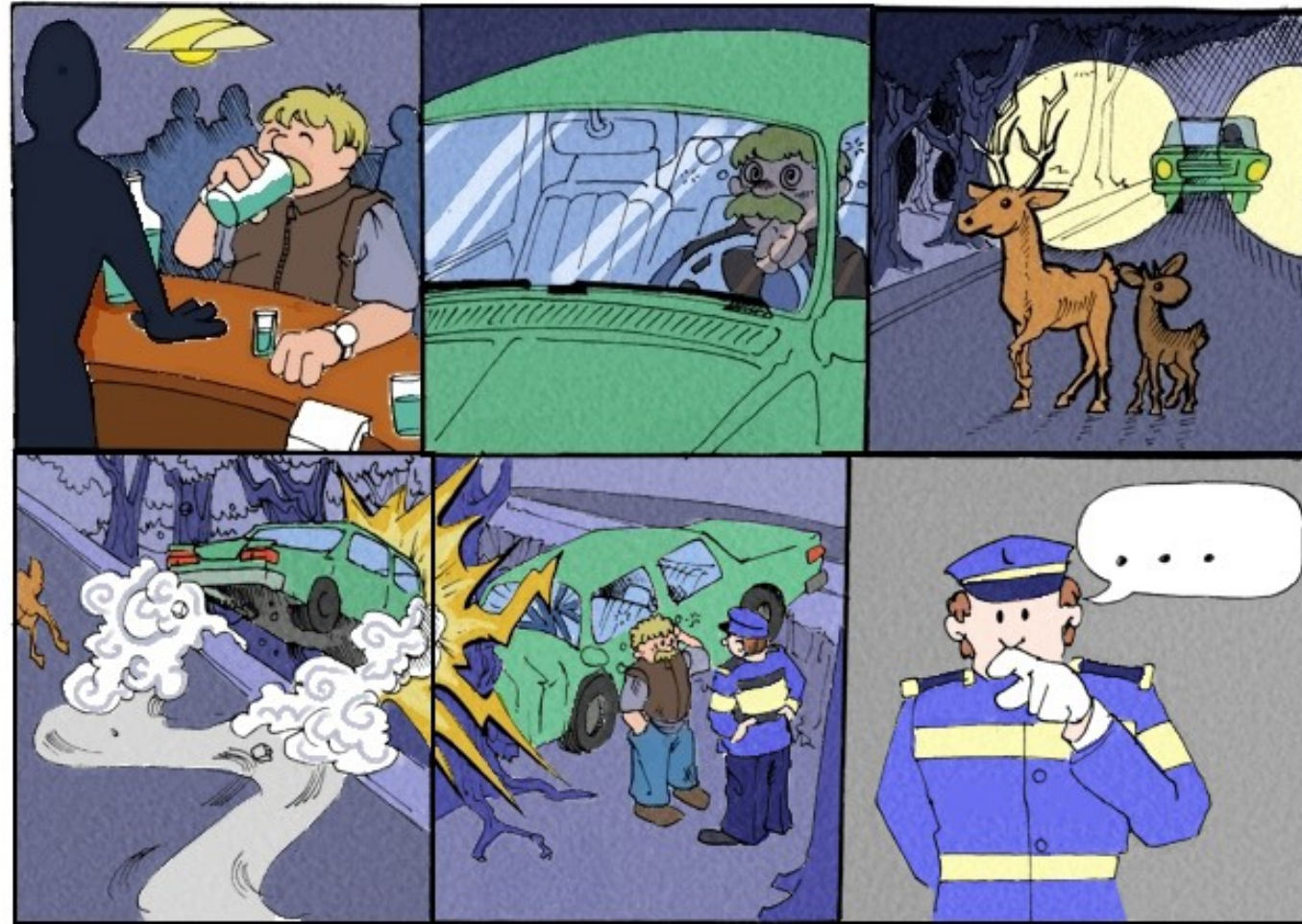
Мало вероятно: Девочка заметила, что бабушка не любит шоколад и подарит ей в следующий день рождения что-нибудь другое.



Начинаем!



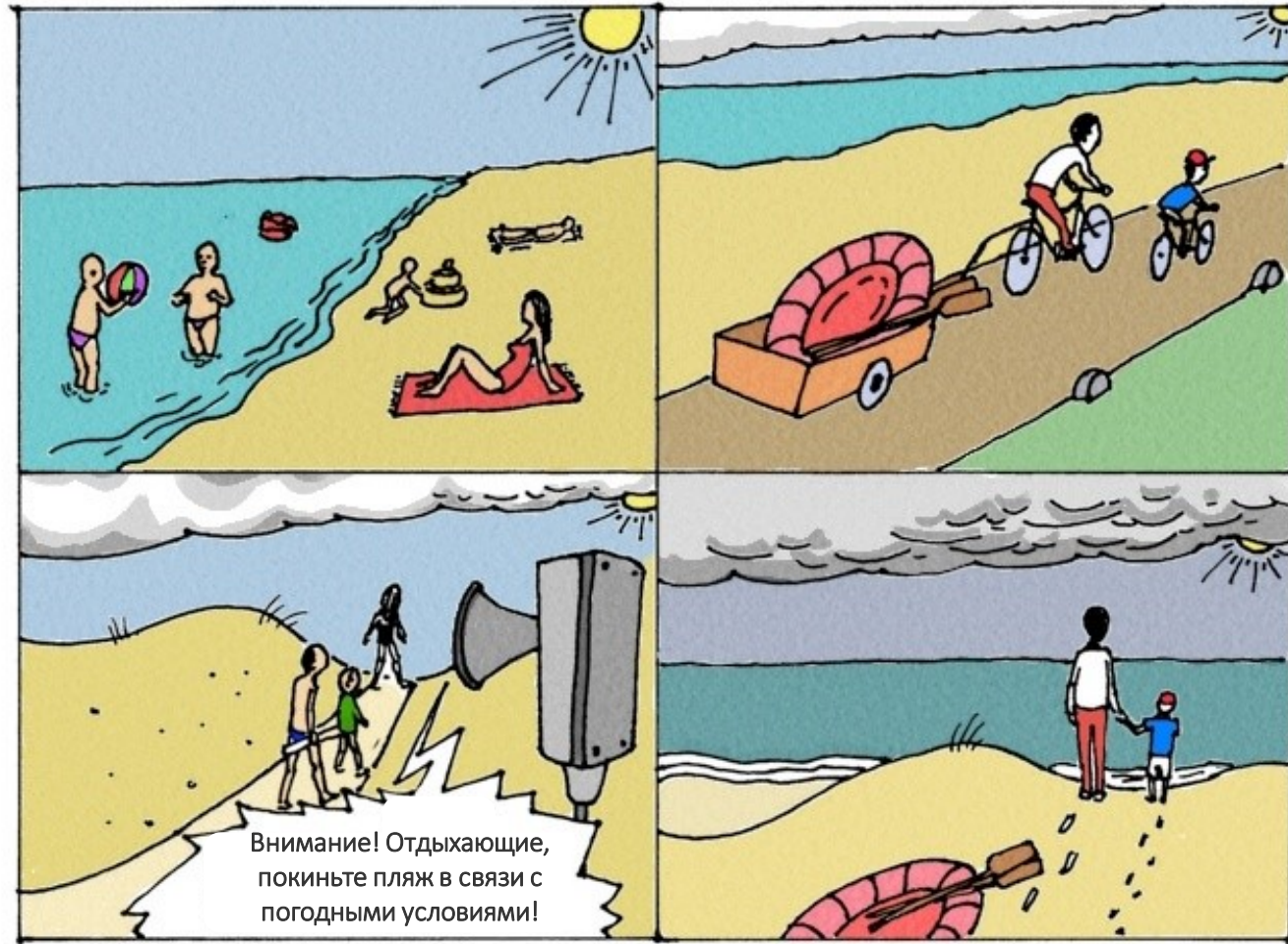
Слишком жестокий начальник? Нужно ли нам больше информации, чтобы правильно оценить ситуацию?



О чем думает вероятнее всего полицейским...он прав?



Переживает ли сотрудница банка страх?



Будут ли отец с сыном плавать на лодке?



Факультативно: видеоклип

видеоклипы к сегодняшней теме доступны на веб-сайте:

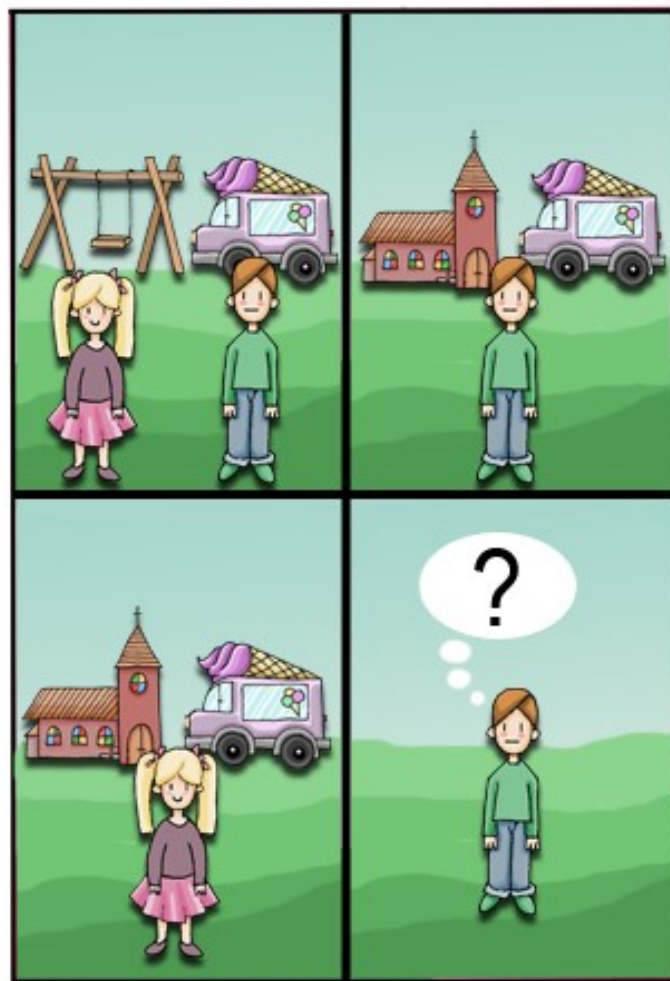
http://www.uke.de/mct_videos

После видео, Вы можете обсудить, как это связано с сегодняшней темой.

[для тренеров:

содержание некоторых видеоклипов может не подходить для некоторых участников групп, а также из-за их принадлежности к различным культурам. ожалуйста, предварительно внимательно просмотрите видео перед его показом]

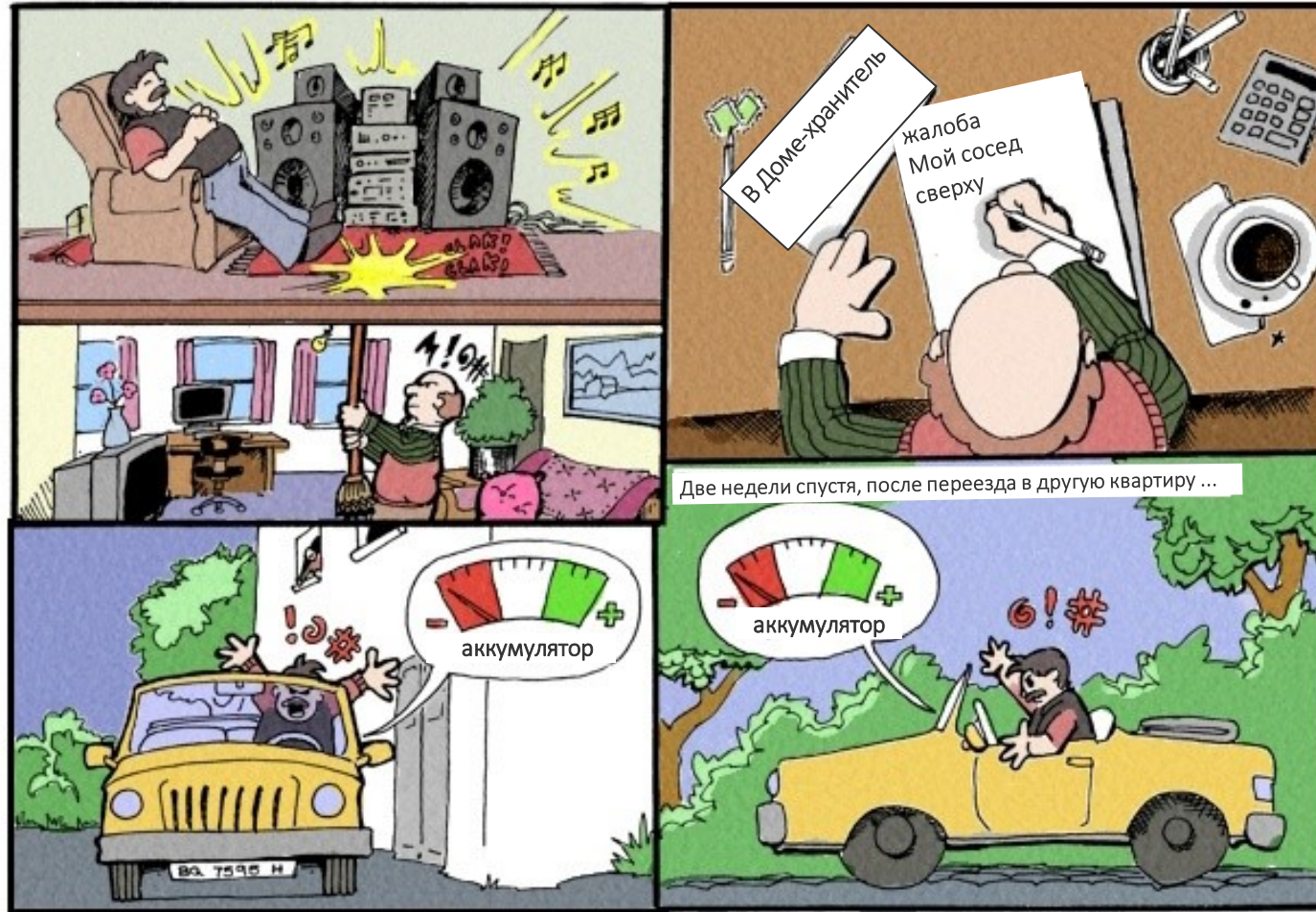




Где, спрашивает себя Петя, видела Мария в последний раз машину с мороженым? У детской площадки или у церкви?



Что думает мать...Она права?



По какой причине разредился аккумулятор машины в первом и во втором случае? Как мог бы объяснить водитель эту ситуацию?



Перенесение целей на повседневную жизнь

Цели обучения:

- Многие недоразумения и даже конфликты возникают потому, что не у всех есть одна и та же информация о происходящем (напр. если я себя плохо чувствую, но не сообщаю об этом своим друзьям, то мне не следует ожидать от них особого внимания ко мне!)



Перенесение целей на повседневную жизнь

Цели обучения:

- Многие недоразумения и даже конфликты возникают потому, что не у всех есть одна и та же информация о происходящем (напр. если я себя плохо чувствую, но не сообщаю об этом своим друзьям, то мне не следует ожидать от них особого внимания ко мне!)
- Для правильной оценки сложных ситуаций важно четко рассмотреть все аспекты, учитывая при этом весь спектр информации.



Что общего это имеет с психозом?

Люди страдающие психозом часто интерпретируют выражения лиц и действия других людей неверно.

Пример: Никита думает, что над ним постоянно смеются.

Предыстория: Никита пройдя контроль в аэропорту, проходил в зал ожидания. Встречающие смотрели на него, а двое из толпы смеялись.

Но: Естественно встречающие смотрят на Никиту, т.к. ждут и своих прилетевших знакомых или друзей. Возможно те двое людей, которые смеялись, давно не виделись и просто рады встрече. Возможно они просто обсуждают хорошо проведенное время в отпуске и вспоминают веселые моменты и свои приключения!

Человеку свойственно ошибаться! – обдумайте и другие возможные варианты!



Спасибо за Ваше внимание!

для тренеров:

Раздайте, пожалуйста, рабочие листы. Представьте наше приложение COGITO (скачать бесплатно).



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