



Metakognitívny tréning (MCT)

MCT 6 A – Empatia... II

© Moritz, Woodward & Kotrc (9|22)

www.uke.de/mct

Používanie týchto obrázkov v tomto module bolo láskavo povolené umelcami a vlastníkmi copyrightov. Podrobnosti (umelec, názov diela) uvádzajte prosím v závere tejto prezentácie.



Keď sa s niekým spoznáte, kam sa pozeráte najskôr? Nakoľko spoľahlivé sú tieto kľúče správneho odhadu?





Keď sa s niekým spoznáte, kam sa pozeráte najskôr? Nakoľko spoľahlivé sú tieto kľúče správneho odhadu?

reč tela/
postoj?

oči?

ruky?

reč?

oblečenie?



iné?...



Aké iné zdroje informácií by sme mohli brať do úvahy? Do akej miery sú spoľahlivé?





Aké iné zdroje informácií by sme mohli brať do úvahy? Do akej miery sú spoľahlivé?

- prvotné informácie o osobe (z počutia): napríklad poznámka nejakého známeho
- predchádzajúce vedomosti o podobných osobách/skupinách: napr. *Rapper*
- “vnútorné pocity”/intuícia
- niečo, čo bolo napísané: napríklad z e-mailovej komunikácie alebo internetových rozhovorov






Výhody a nevýhody určitých sociálnych klúčov posudzovania

Po prebratí niektorých možností odhadu nejakej osoby sa zameriame na silné a slabé stránky týchto sociálnych klúčov posudzovania.




Porozprávajte sa prosím o výhodách a nevýhodách nasledovného znaku pre vytváranie si úsudkov o nejakej osobe

<p>Reč: Čo niekto povie a ako to povie</p> 	<p>Dôležitý kľúč odhadu: ???</p>
<p>Príklad:</p> <div data-bbox="129 958 838 1196" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>Ľudia nemajú chlieb... prečo nejedia namiesto toho koláče?</p> </div> <p>Pripisuje sa Márii Antoinette (1755-1793); sarkazmus, naivnosť, neznalosť životných pomerov chudobných ľudí?</p>	<p>Pozor: ???</p>



Porozprávajte sa prosím o výhodách a nevýhodách nasledovného znaku pre vytváranie si úsudkov o nejakej osobe

<p>Reč: Čo niekto povie a ako to povie</p> 	<p>Dôležitý kľúč odhadu:</p> <p>Obsah: Hovorená reč je pre priamu komunikáciu veľmi dôležitá.</p> <p>Tón hlasu: Intonácia (sarkastická, samoľúba), výber slov (arogantný, faktický a pod.) ti môže o nejakom človeku veľa povedať.</p>
<p>Príklad:</p> <div data-bbox="129 958 838 1196" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>Ľudia nemajú chlieb... prečo nejedia namiesto toho koláče?</p> </div> <p>Pripisuje sa Márii Antoinette (1755-1793); sarkazmus, naivnosť, neznalosť životných pomerov chudobných ľudí?</p>	<p>Pozor:</p> <p>???</p>



Porozprávajte sa prosím o výhodách a nevýhodách nasledovného znaku pre vytváranie si úsudkov o nejakej osobe

Reč:

Čo niekto povie a ako to povie



Dôležitý kľúč odhadu:

Obsah: Hovorená reč je pre priamu komunikáciu veľmi dôležitá.

Tón hlasu: Intonácia (sarkastická, samoľúba), výber slov (arogantný, faktický a pod.) ti môže o nejakom človeku veľa povedať.

Príklad:

Ľudia nemajú chlieb... prečo nejedia namiesto toho koláče?

Pripisuje sa Márii Antoinette (1755-1793); sarkazmus, naivnosť, neznalosť životných pomerov chudobných ľudí?

Pozor:

Obsah: Ako daň vhodnosti a nedorozumeniam sa často objavuje rozdiel medzi tým, čo si ľudia myslia a tým, čo práve povedia.

Tón hlasu: Niektorí ľudia pri reči vyjadrujú iba málo emócií – a pritom môžu byť emočne rozrušení (napr. “bezvýrazný humor”; nehybnosť tváre pri Parkinsonovej chorobe).



Porozprávajte sa prosím o výhodách a nevýhodách nasledovného znaku pre vytváranie si úsudkov o nejakej osobe

Predchádzajúce vedomosti o konkrétnej osobe



Dôležitý kľúč odhadu:

???

Pozor:

???



Porozprávajte sa prosím o výhodách a nevýhodách nasledovného znaku pre vytváranie si úsudkov o nejakej osobe

Predchádzajúce vedomosti o konkrétnej osobe



Dôležitý kľúč odhadu:

- Predchádzajúce vedomosti môžu pomáhať pri vytváraní si úsudkov o nejakej osobe, najmä pokiaľ ste sa s touto osobou už stretli v podobnej situácii.

Pozor:

???



Porozprávajte sa prosím o výhodách a nevýhodách nasledovného znaku pre vytváranie si úsudkov o nejakej osobe

Predchádzajúce vedomosti o konkrétnej osobe



Dôležitý kľúč odhadu:

- Predchádzajúce vedomosti môžu pomáhať pri vytváraní si úsudkov o nejakej osobe, najmä pokiaľ ste sa s touto osobou už stretli v podobnej situácii.

Pozor:

- Ľudia sa môžu správať odlišne v závislosti na situácii, ich aktuálnej nálady alebo v závislosti od danej udalosti. Nikto nie je zakaždým iba šťastný alebo smutný, dobrý alebo zlý. Niektorí môžu byť veľmi otvorení v rámci svojej rodiny a rovnako veľmi plachí pri priateľoch - alebo naopak. Niekedy môžete byť prekvapení tým, ako sa odlišne správate za rôznych okolností.



Porozprávajte sa prosím o výhodách a nevýhodách nasledovného znaku pre vytváranie si úsudkov o nejakej osobe

Intuícia



O psoch sa hovorí, že sú schopné vycítiť, či sa ich ľudia boja alebo nie.

Dôležitý kľúč odhadu:

???

Pozor:

???

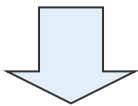


Porozprávajte sa prosím o výhodách a nevýhodách nasledovného znaku pre vytváranie si úsudkov o nejakej osobe

Intuícia



Zábavný, desivý?
Záleží od nálady!



Strach

Potešenie



Napr. hororový film
("To")



Spomienky na cirkus

Dôležitý kľúč odhadu:

- Intuícia môže byť chápaná ako vedomosť založená na skúsenosti. Niekedy je náš inštinkt lepší ako rozum!

Pozor:

???

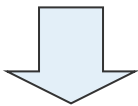


Porozprávajte sa prosím o výhodách a nevýhodách nasledovného znaku pre vytváranie si úsudkov o nejakej osobe

Intuícia



Zábavný, desivý?
Záleží od nálady!



Strach

Potešenie



Napr. hororový film
("To")



Spomienky na cirkus

Dôležitý kľúč odhadu:

- Intuícia môže byť chápaná ako vedomosť založená na skúsenosti. Niekedy je náš inštinkt lepší ako rozum!

Pozor:

- Naše súčasné emócie môžu ovplyvňovať naše vnímanie/myšlienky. Napríklad:
 1. **Hnev:** tendencia cítiť sa nepochopený alebo podvedený
 2. **Depresia:** všetko vyzerá "černejšie" ako je.

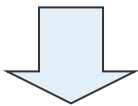


Porozprávajte sa prosím o výhodách a nevýhodách nasledovného znaku pre vytváranie si úsudkov o nejakej osobe

Intuícia



Zábavný, desivý?
Záleží od nálady!



Strach

Potešenie



Napr. hororový film
("To")



Spomienky na cirkus

Dôležitý kľúč odhadu:

- Intuícia môže byť chápaná ako vedomosť založená na skúsenosti. Niekedy je náš inštinkt lepší ako rozum!

Pozor:

- Naše súčasné emócie môžu ovplyvňovať naše vnímanie/myšlienky. Napríklad:
 1. **Hnev:** tendencia cítiť sa nepochopený alebo podvedený
 2. **Depresia:** všetko vyzerá "černejšie" ako je.
- Mali by sme načúvať svojim inštinktom, ale nie slepo im veriť.



Zdanie a skutočnosť!

... žiadnemu z predchádzajúcich aspektov (napr. tomu, čo človek hovorí) nemôžeme veriť v plnej miere!

Mali by sme brať do úvahy všetky možnosti!

Iba v kombinácii nám pomáhajú s vytváraním si úsudkov voči komplexným situáciám...



Prečo toto robíme?

Štúdie ukazujú, že mnohí (ale nie všetci!) ľudia so psychickými problémami (obzvlášť so psychózou) majú problémy v nasledovných oblastiach:

- Problémy v odkrývaní a hodnotení výrazov tváre iných ľudí (napr. radosť, smútok).



Prečo toto robíme?

Štúdie ukazujú, že mnohí (ale nie všetci!) ľudia so psychickými problémami (obzvlášť so psychózou) majú problémy v nasledovných oblastiach:

- Problémy v odkrývaní a hodnotení výrazov tváre iných ľudí (napr. radosť, smútok).
- Problémy v odhadovaní motívov/budúceho správania sa iných ľudí na základe ich aktuálneho správania sa.



Ako nedostatok empatie počas psychózy napomáha chybným interpretáciám – príklady

Udalosť	Vysvetlenie počas psychózy	Iné možné vysvetlenia
V autobuse sa na vás dlho pozerá nejaký muž.	Konečne sa ten prenasledovateľ prezradil.	Vďaka vášmu nápadnému správaniu (napr. noseniu slnečných okuliarov), provokujete pohľady voči sebe.
Šéf kritizuje vaše chyby.	Ste presvedčený o tom, že budete prepustený.	Šéf trochu preháňa, ale neplánuje vás vyhodiť – je vo všeobecnosti trochu podráždený.
Priateľ číta nejaký novinový článok o zlých školských výsledkoch.	Naznačuje mi zlé školské známky, ktoré som dostal ako dieťa.	Čistá zhoda okolností – priateľ sa zaujíma o noviny a nevie o vašich problémoch v škole.

Môže niekto prispieť nejakou krátkou osobnou skúsenosťou?



Cvičenie

- Ďalej vám ukážeme niekoľko kreslených príbehov.
- Porozprávajte sa prosím o tom, čo si jednotlivé postavy príbehu môžu myslieť jedna o druhej.



Cvičenie

- Ďalej vám ukážeme niekoľko kreslených príbehov.
- Porozprávajte sa prosím o tom, čo si jednotlivé postavy príbehu bbmôžu myslieť jedna o druhej.

Dôležité

- Máte rozlíšiť informácie, ktoré máte o postavách vy sami a bbinformácie, ktoré majú postavy o sebe navzájom!



Cvičenie

- Ďalej vám ukážeme niekoľko kreslených príbehov.
- Porozprávajte sa prosím o tom, čo si jednotlivé postavy príbehu bbmôžu myslieť jedna o druhej.

Dôležité

- Máte rozlíšiť informácie, ktoré máte o postavách vy sami a bbinformácie, ktoré majú postavy o sebe navzájom!
- Aké ďalšie informácie sú nevyhnutné pre definitívnu odpoveď?



Čo dievča podľa všetkého prinesie svojej babičke ako darček k jej ďalším narodeninám? Poteší sa babička?



Narodeniny starej mamy

Čo dievča prinesie budúci rok svojej babičke?



Pravdepodobne: Opäť bonboniéru, pretože babička bola minule tak nadšená.

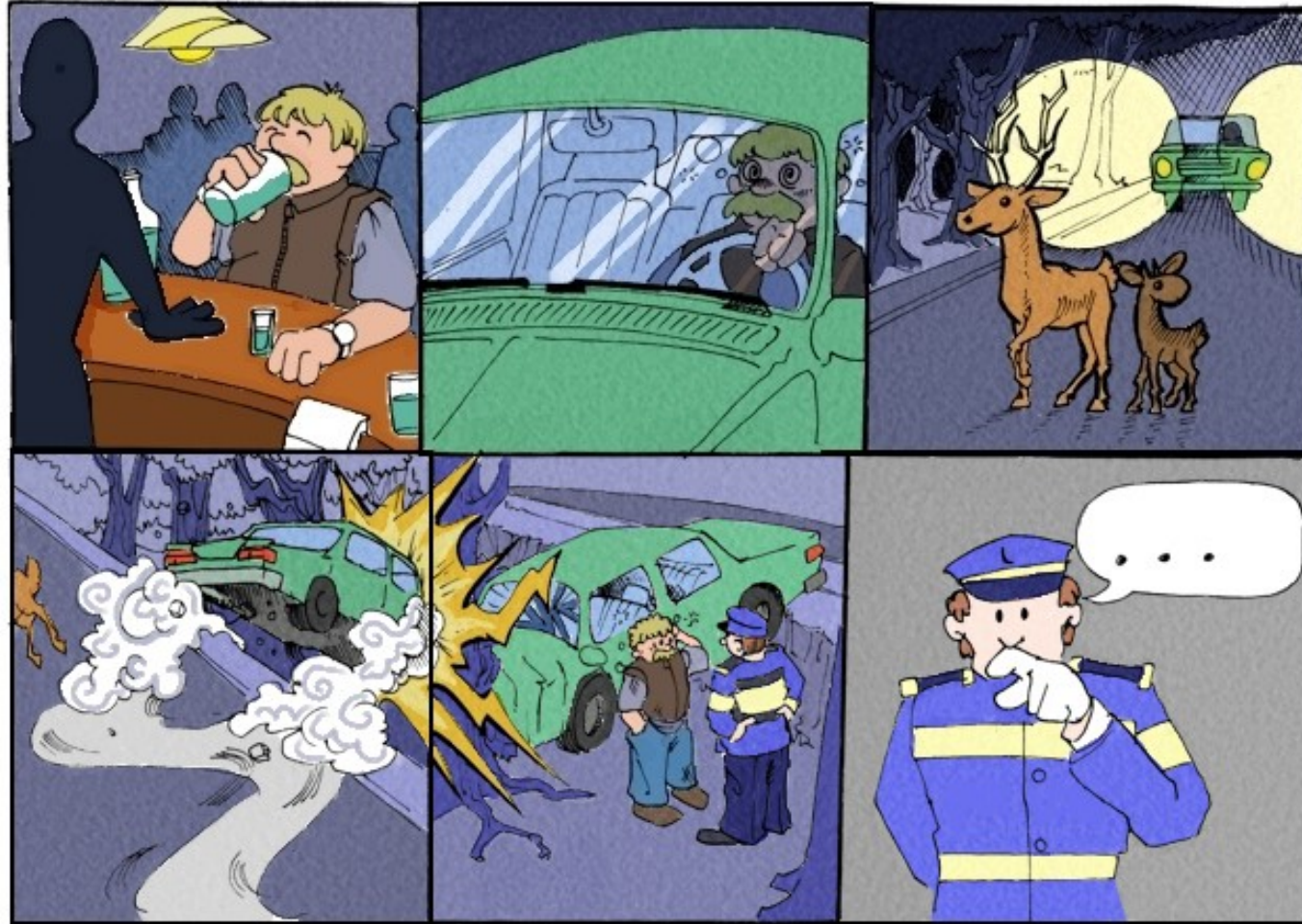
Npravdepodobne: Dievča si všimlo, že babička nemá rada čokoládové cukríky a na ďalšie narodeniny jej prinesie niečo iné.



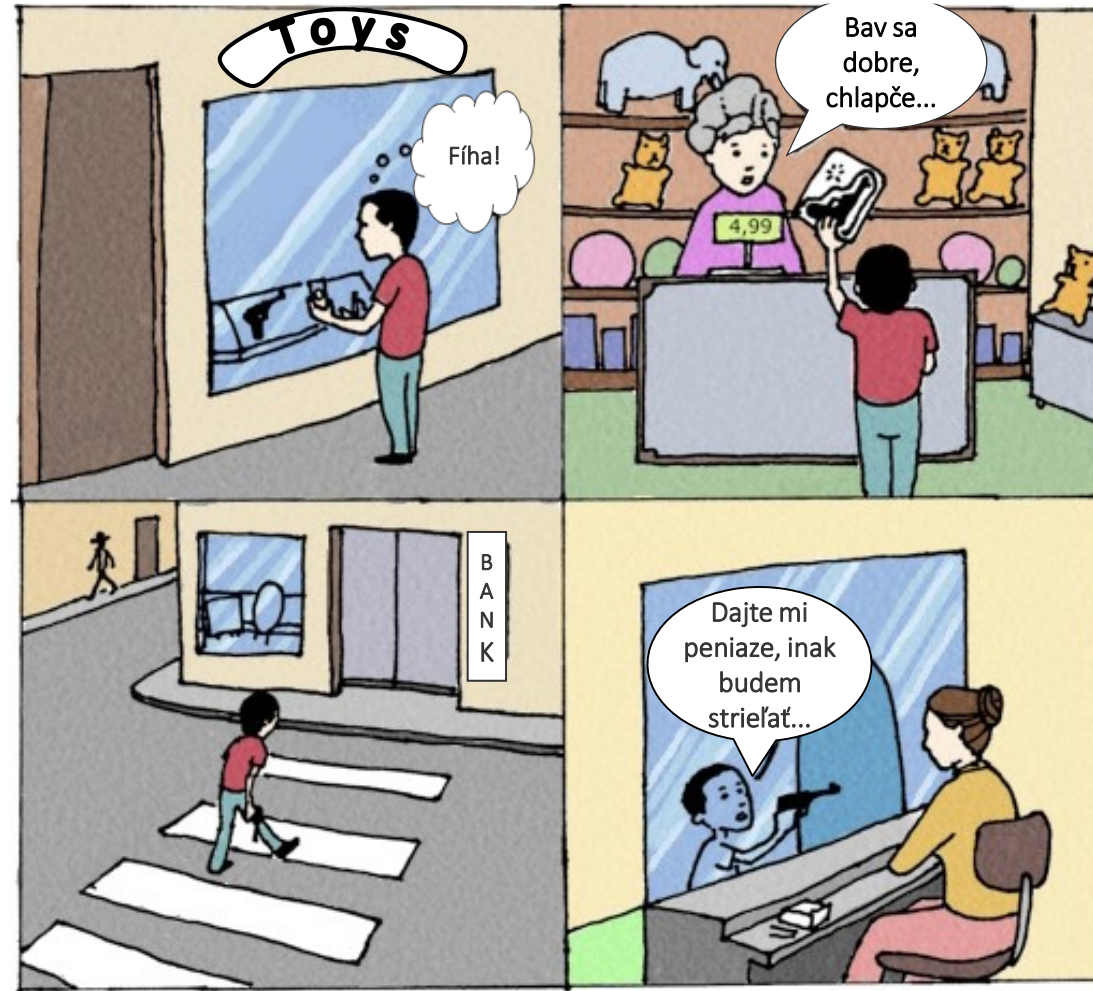
Podme na to!



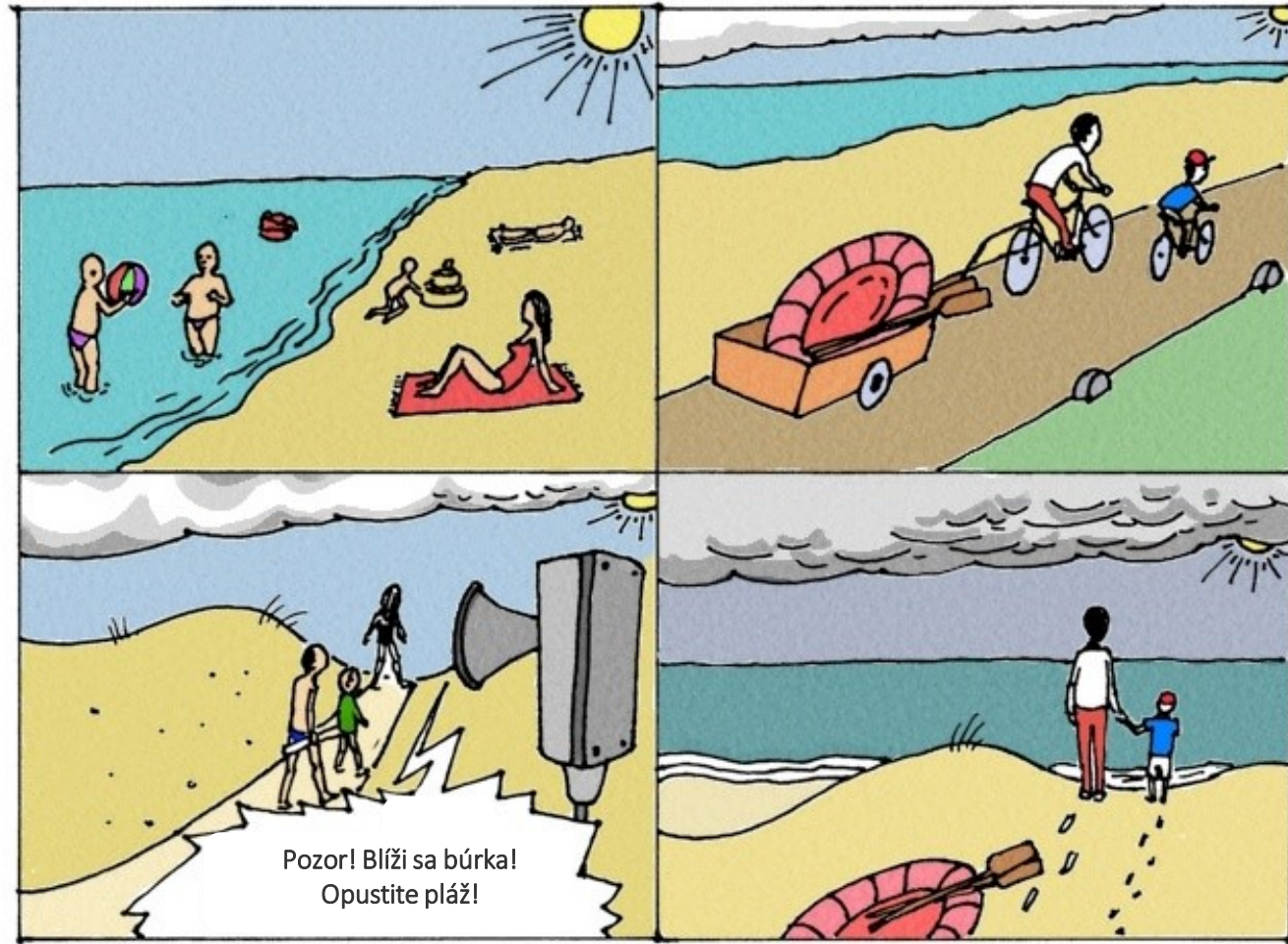
Je tento šéf bezcitný? Potrebujeme doplňujúce informácie, aby sme sa rozhodli?



Čo by si mohol policajt myslieť... má úplnú pravdu
alebo len čiastočnú pravdu?



Je zamestnankyňa banky vystrašená?



Pôjde otec a syn s člnom na more?



voliteľné: Videoklip

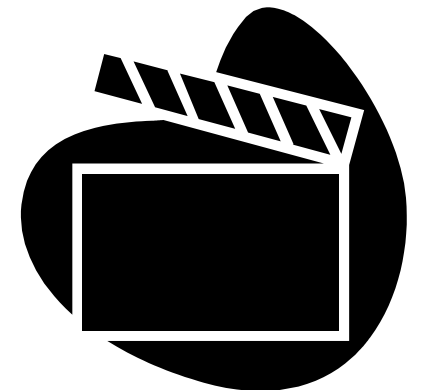
voliteľné: videoprezentácie, ktorých adresy s dnešnými témami sú dostupné na nasledujúcej web stránke:

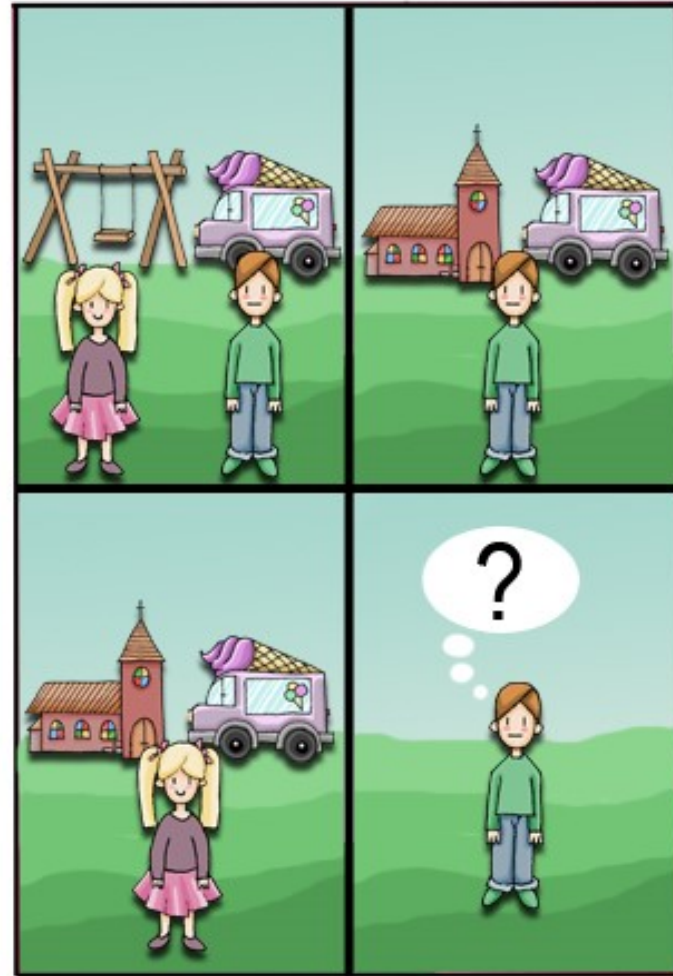
http://www.uke.de/mct_videos

Po pozretí videa môžete diskutovať, ako to súvisí s dnešnou témou.

[pre trénerov:

Niektoré klipy obsahujú jazyk, ktorý nie je vhodný pre všetkých poslucháčov a pre všetky kultúry. Starostlivo si pozrite videá pred ich premietaním prosím.]

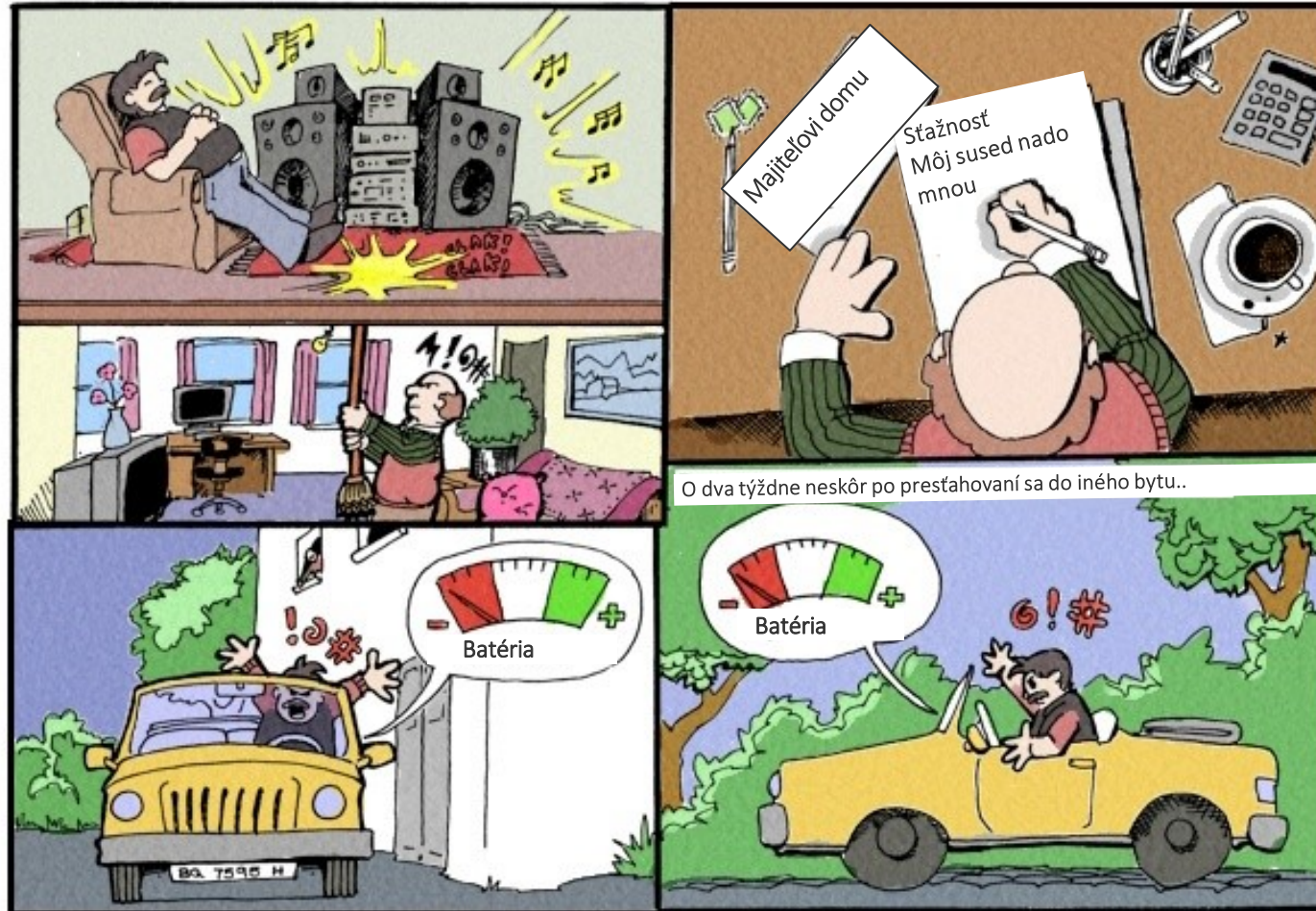




Kde podľa Jána videla Mária naposledy zmrzlinárske auto?
Pri hojdačke alebo pri kostole?



Čo si matka myslí... má pravdu?



Prečo bola v prvom prípade vybitá batéria?

A v druhom prípade? Ako si mohol vyložiť túto situáciu majiteľ auta?



Prenos do každodenného života

Ciele učenia:

- Mnohé nedorozumenia a dokonca i konflikty sú dôsledkom toho, že ľudia nesprávne odhadujú, čo si myslia a čo cítia iní ľudia (napr. ak nepoviete priateľovi, že sa práve necítite dobre, nemôžete od neho očakávať, že bude voči vám ohľadupľnejší!).



Prenos do každodenného života

Ciele učenia:

- Mnohé nedorozumenia a dokonca i konflikty sú dôsledkom toho, že ľudia nesprávne odhadujú, čo si myslia a čo cítia iní ľudia (napr. ak nepoviete priateľovi, že sa práve necítite dobre, nemôžete od neho očakávať, že bude voči vám ohľadupľnejší!).
- Pokúste sa posudzovať komplexné sociálne situácie z rôznych uhlov pohľadov a berte do úvahy všetky dostupné informácie. Čím viac informácií beriete do úvahy, tým primeranejší záver dokážete dosiahnuť.



Prenos do každodenného života

Ciele učenia:

- Mnohé nedorozumenia a dokonca i konflikty sú dôsledkom toho, že ľudia nesprávne odhadujú, čo si myslia a čo cítia iní ľudia (napr. ak nepoviete priateľovi, že sa práve necítite dobre, nemôžete od neho očakávať, že bude voči vám ohľaduplnejší!).
- Pokúste sa posudzovať komplexné sociálne situácie z rôznych uhlov pohľadov a berte do úvahy všetky dostupné informácie. Čím viac informácií beriete do úvahy, tým primeranejší záver dokážete dosiahnuť.
- Pozor: Naša aktuálna nálada vplýva na to, ako vnímame naše okolie (napr. ako odhadujeme nejakú osobu).



Ako toto súvisí so psychózou?

Počas psychózy ľudia nesprávne interpretujú alebo prehnane hodnotia výraze tváre a správanie iných ľudí.

Príklad: Martin sa cíti byť zosmiešnený!

Okolnosti: Martin vstúpil do letiskovej haly, kde čakali iní ľudia a pozerali sa jeho smerom. Dvaja z nich sa začali nahlas smiať.

Ale: Čakajúci ľudia si samozrejme obzerajú prichádzajúcich pasažierov, aby si mohli vyzdvihnúť svojich priateľov alebo klientov. Títo dvaja smejúci sa ľudia sa snád' iba dlho nevideli a rozprávajú sa o zážitkoch z dovolenky. Alebo má možno Martin ešte stále na hlave to bláznivé sombrero z dovolenky v Mexiku.

Všetci robíme chyby! – Vždy berte do úvahy rôzne možnosti.



Ďakujem vám za pozornosť!

pre trénerov:

Rozdajte pracovné listy. Predstavte našu aplikáciu COGITO (na stiahnutie zdarma).



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/mkt. 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