



Metakognitivni trening (MCT)

MCT 6 A – Sposobnost sočustvovanja (empatije) z drugimi ... II

© Moritz, Woodward & Zdravec (11|22)
www.uke.de/mct

Uporabo slik v tem modulu so prijazno dovolili umetniki in lastniki avtorskih pravic. Za podrobnosti (umetnik, naslov), prosimo pogledajte na konec te predstavitve.



Ko koga spoznate, kam najprej pogledate? Koliko se lahko pri svoji oceni zanesete na te znake?



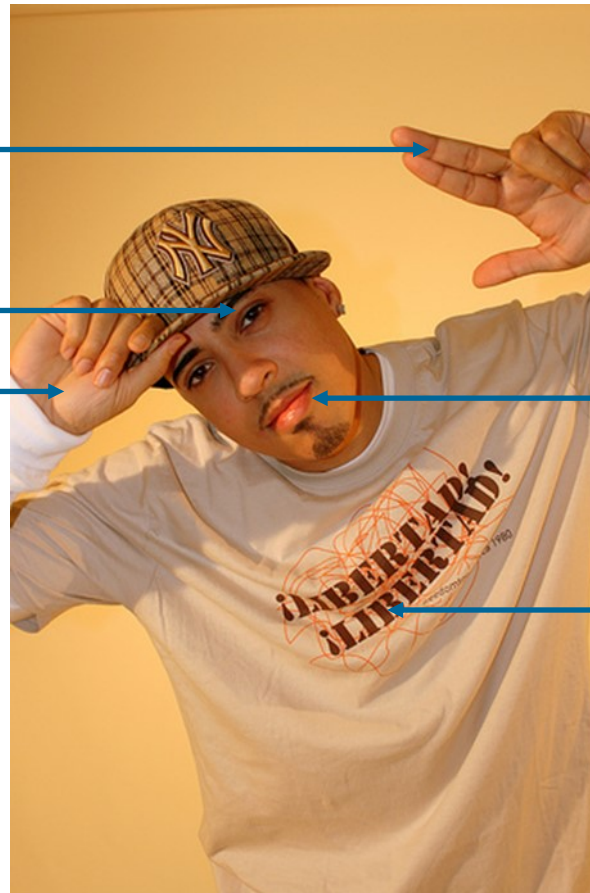


Ko koga spoznate, kam najprej pogledate? Koliko se lahko pri svoji oceni zanesete na te znake?

govorica telesa/
drža?

oči?

roke?



govor?

obleke?

drugo?...



Katere druge vire informacij še lahko upoštevamo? Kako zanesljivi so?





Katere druge vire informacij še lahko upoštevamo? Kako zanesljivi so?

- predhodno znanje o osebi (govorice): npr. pripomba prijatelja
- predhodno znanje o podobnih ljudeh / skupinah: npr. *rapper*
- “feeling”, notranji občutki, intuicija
- nekaj pisnega: npr. iz elektronske pošte ali internetnih forumov






Prednosti in pomanjkljivosti določenih socialnih znakov

Zdaj ko smo našli različne vire informacij, ki nam pomagajo pri oceni ljudi, bomo pogledali, kakšne so prednosti in pomanjkljivosti teh socialnih znakov.




Prosim vas, da se pogovorite o pomanjkljivostih in prednostih naslednjega dejavnika, na podlagi katerega ocenjujemo ljudi

<p>Govor: Kaj nekdo reče in kako to reče</p> 	<p>Pomemben znak: ???</p>
<p>Primer:</p> <div data-bbox="129 958 838 1178" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block; margin: 10px 0;"> <p>Ljudje nimajo kruha... Zakaj ne jejo potem tort?</p> </div> <p>Pripisano Marie Antoinette (1755-1793); sarkazem, naivnost, nezavedanje življenjskih pogojev revnih?</p>	<p>Previdnost: ???</p>


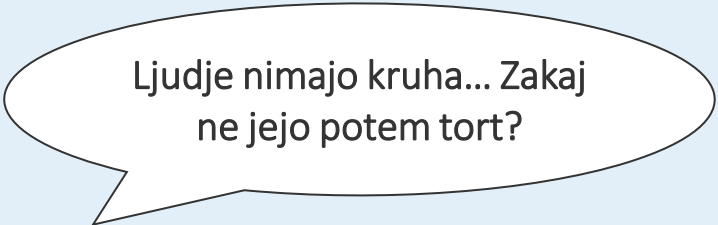


Prosim vas, da se pogovorite o pomanjkljivostih in prednostih naslednjega dejavnika, na podlagi katerega ocenjujemo ljudi

<p>Govor: Kaj nekdo reče in kako to reče</p> 	<p>Pomemben znak:</p> <p>Vsebina: Zelo pomembna za neposredno komunikacijo.</p> <p>Ton: intonacija (sarkastična, ponosna), izbira besed (arogantne, dejstva itd.) lahko veliko pove o nekom.</p>
<p>Primer:</p> <div data-bbox="127 956 840 1178" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block; text-align: center;"> <p>Ljudje nimajo kruha... Zakaj ne jejo potem tort?</p> </div> <p>Pripisano Marie Antoinette (1755-1793); sarkazem, naivnost, nezavedanje življenjskih pogojev revnih?</p>	<p>Previdnost:</p> <p>???</p>



Prosim vas, da se pogovorite o pomanjkljivostih in prednostih naslednjega dejavnika, na podlagi katerega ocenjujemo ljudi

<p>Govor: Kaj nekdo reče in kako to reče</p> 	<p>Pomemben znak:</p> <p>Vsebina: Zelo pomembna za neposredno komunikacijo.</p> <p>Ton: intonacija (sarkastična, ponosna), izbira besed (arogantne, dejstva itd.) lahko veliko pove o nekom.</p>
<p>Primer:</p>  <p>Pripisano Marie Antoinette (1755-1793); sarkazem, naivnost, nezavedanje življenjskih pogojev revnih?</p>	<p>Previdnost:</p> <p>Vsebina: Zaradi vpljdnosti in izogibanja konfliktom je še vedno pogosto razlika med tem, kar ljudje rečejo in kaj mislijo.</p> <p>Ton: Nekateri ljudje izražajo malo čustev, ko govorijo – kljub temu so v sebi lahko občutljivi (npr. “brezizrazen angleški humor”; neizraznost obraza pri Parkinsonovi bolezni).</p>



Prosim vas, da se pogovorite o pomanjkljivostih in prednostih naslednjega dejavnika, na podlagi katerega ocenjujemo ljudi

Predhodno znanje o določeni osebi



Pomemben znak:
???

Previdnost:
???



Prosim vas, da se pogovorite o pomanjkljivostih in prednostih naslednjega dejavnika, na podlagi katerega ocenjujemo ljudi

Predhodno znanje o določeni osebi



Pomemben znak:

- Predhodno znanje je lahko zelo koristno pri oblikovanju mnenja o človeku, še posebej, če smo ga že prej srečali v podobni situaciji.

Previdnost:

???



Prosim vas, da se pogovorite o pomanjkljivostih in prednostih naslednjega dejavnika, na podlagi katerega ocenjujemo ljudi

Predhodno znanje o določeni osebi



Pomemben znak:

- Predhodno znanje je lahko zelo koristno pri oblikovanju mnenja o človeku, še posebej, če smo ga že prej srečali v podobni situaciji.

Previdnost:

- Ljudje se lahko različno obnašajo odvisno od situacije, njihovega razpoloženja ali naključja. Nihče ni vedno in v vsaki situaciji popolnoma srečen ali žalosten, dober ali hudoben. Nekdo je lahko zelo odprt v svoji družini in zelo sramežljiv med prijatelji – ali obratno. Včasih lahko še sami sebe presenetite, kako različno se vedete v nekih situacijah.



Prosim vas, da se pogovorite o pomanjkljivostih in prednostih naslednjega dejavnika, na podlagi katerega ocenjujemo ljudi

Intuicija



Dogs are said to be able to sense whether people pose a threat or not.

Pomemben znak:

???

Previdnost:

???

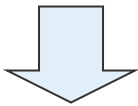


Prosim vas, da se pogovorite o pomanjkljivostih in prednostih naslednjega dejavnika, na podlagi katerega ocenjujemo ljudi

Intuicija



Zabaven, strašljiv?
Odkvisno od razpoloženja!



Strah

Zadovoljstvo



npr. grozljivka



Spomin na cirkus

Pomemben znak:

- Intuicijo lahko razumemo kot znanje, ki temelji na izkušnji. Včasih je naš instinkt bolj pameten od našega razuma!

Previdnost:

???



Prosim vas, da se pogovorite o pomanjkljivostih in prednostih naslednjega dejavnika, na podlagi katerega ocenjujemo ljudi

Intuicija



Zabaven, strašljiv?
Odkvisno od razpoloženja!



Strah

Zadovoljstvo



npr. grozljivka



Spomin na cirkus

Pomemben znak:

- Intuicijo lahko razumemo kot znanje, ki temelji na izkušnji. Včasih je naš instinkt bolj pameten od našega razuma!

Previdnost:

- Naša trenutna čustva lahko vplivajo na naše zaznavanje/mišljenje.
Primeri:
 1. **Jeza:** nagnjenost k občutkom nerazumevanja in nezaupanja
 2. **Depresija:** vse deluje bolj "črno" kot je v resnici.

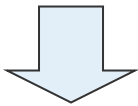


Prosim vas, da se pogovorite o pomanjkljivostih in prednostih naslednjega dejavnika, na podlagi katerega ocenjujemo ljudi

Intuicija



Zabaven, strašljiv?
Odkvisno od razpoloženja!



Strah

Zadovoljstvo



npr. grozljivka



Spomin na cirkus

Pomemben znak:

- Intuicijo lahko razumemo kot znanje, ki temelji na izkušnji. Včasih je naš instinkt bolj pameten od našega razuma!

Previdnost:

- Naša trenutna čustva lahko vplivajo na naše zaznavanje/mišljenje.
Primeri:
 1. **Jeza:** nagnjenost k občutkom nerazumevanja in nezaupanja
 2. **Depresija:** vse deluje bolj "črno" kot je v resnici.
- Poslušati moramo svojo intuicijo, vendar ji ne smemo slepo verjeti.



Vtis in realnost!

... nobenemu od prej omenjenih vidikov (npr. govor) samemu po sebi ne moremo popolnoma verjeti!

Upoštevati moramo vse vidike!

Če pa jih upoštevamo vse skupaj, nam lahko pomagajo pri oceni kompleksnih situacij...



Zakaj to delamo?

Raziskave kažejo, da ima veliko (vendar ne vsi!) ljudi z duševnimi problemi (predvsem psihozo) težave na naslednjih področjih:

- Težave pri zaznavanju in ocenjevanju izrazov na obrazu drugih ljudi (npr. veselje, žalost).



Zakaj to delamo?

Raziskave kažejo, da ima veliko (vendar ne vsi!) ljudi z duševnimi problemi (predvsem psihozo) težave na naslednjih področjih:

- Težave pri zaznavanju in ocenjevanju izrazov na obrazu drugih ljudi (npr. veselje, žalost).
- Težave pri sklepanju o motivih / predvidevanju nadaljnjih aktivnostih drugih oseb na podlagi njihovega sedanjega vedenja.



Kako pomanjkanje empatije vodi do napačnih razlag med psihozo – primeri

Dogodek	Razlaga med psihozo	Druge razlage
Človek na avtobusu vas dolgo gleda.	Zasledovalec se je končno razkril.	Vpadljivi ste zaradi svojega sumničavega vedenja (npr. ponoči nosite sončna očala).
Šef vas kritizira zaradi napake.	Prepričani ste, da boste dobili odpoved.	Šef malo pretirava, vendar vas ne bo odpustil – že tako pogosto godrnja.
Prijatelj bere članek v časopisu o slabem uspehu učencev v šoli.	Namiguje na slabe ocene, ki ste jih dobili kot otrok.	Čisto naključje – Prijatelja zanima ta novica, o vaših šolskih ocenah ne ve ničesar.

Lahko kdo na kratko podeli svojo lastno osebno izkušnjo?



Vaja

- Na naslednjih diapozitivih boste videli stripe.
- Prosim pogovorite se o temu, kaj bi liki v stripu lahko mislili en o drugem.



Vaja

- Na naslednjih diapozitivih boste videli stripe.
- Prosim pogovorite se o temu, kaj bi liki v stripu lahko mislili en o drugem.

Pomembno

- Morate ločiti med informacijami, ki so na razpolago vam in informacijami, ki jih imajo liki!



Vaja

- Na naslednjih diapozitivih boste videli stripe.
- Prosim pogovorite se o temu, kaj bi liki v stripu lahko mislili en o drugem.

Pomembno

- Morate ločiti med informacijami, ki so na razpolago vam in informacijami, ki jih imajo liki!
- Katere dodatne informacije potrebujete za dokončen odgovor?



Kaj mislite, da bo deklica prinesla stari mami za njen rojstni dan?
Bo stara mama vesela?



Rojstni dan stare mame

Kaj bo deklica prinesla stari mami za naslednji rojstni dan ?



Verjetno: Spet bonboniero, saj je bila stara mama prejšnjič tako vesela.

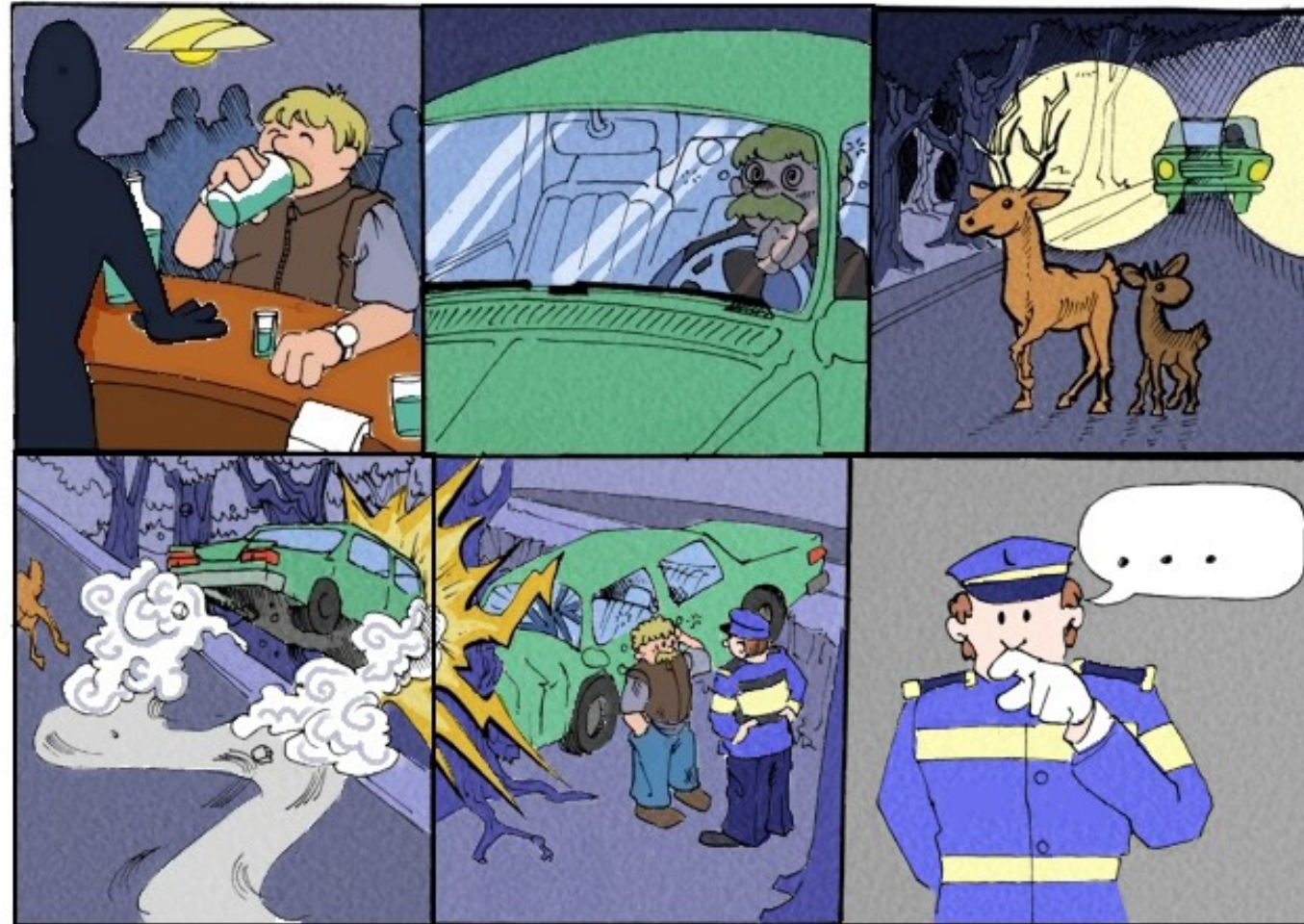
Manj verjetno: Deklica je opazila, da sta stara mama ni tako navdušena nad bonboniero in bo prinesla nekaj drugega.



Novi primeri!



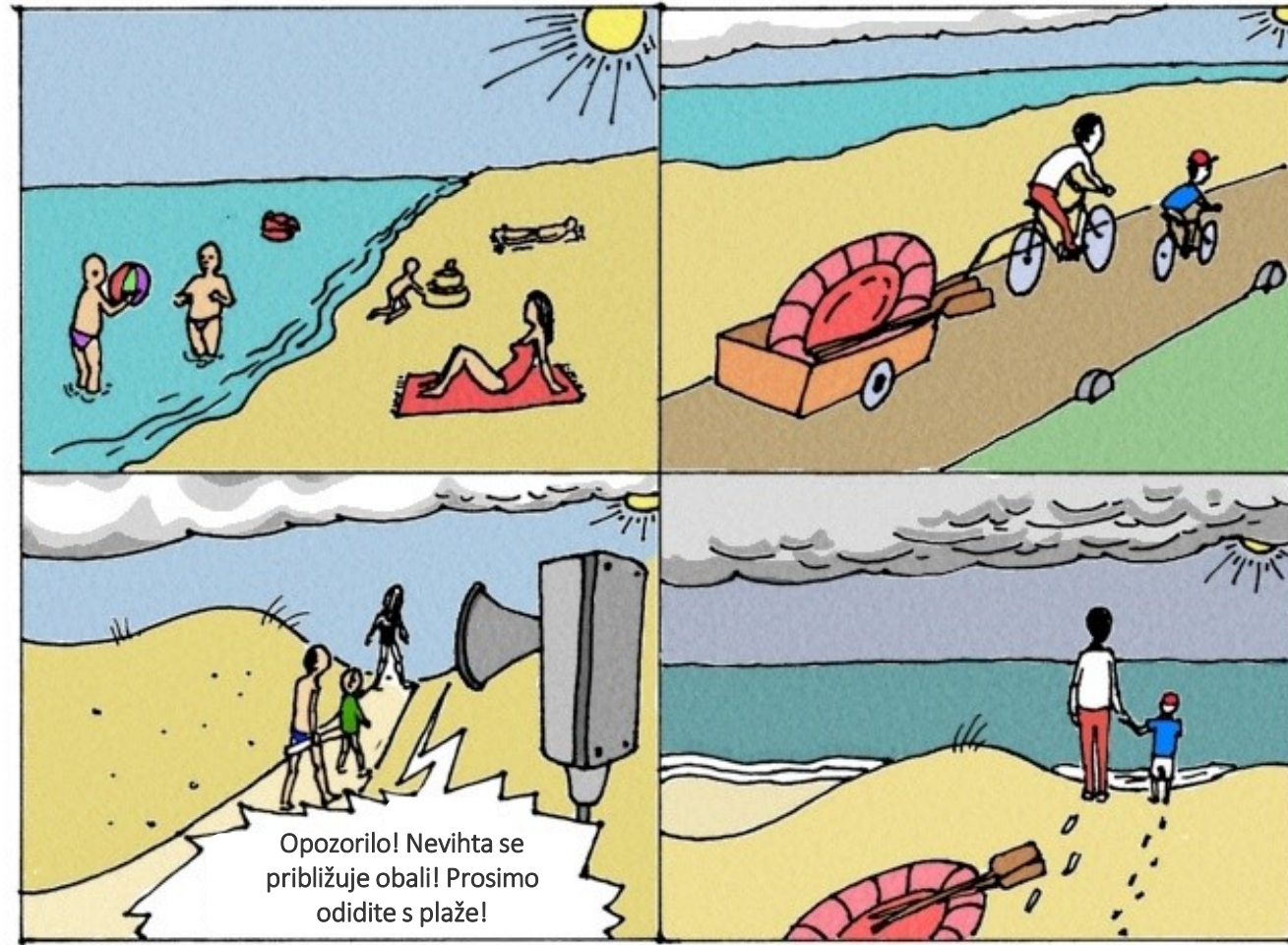
Je šef trdosrčen? Potrebujete dodatne informacije, da se odločite?



Kaj bi lahko mislil policist...Ima v celoti ali le delno prav?



Je bančna uslužbenka prestrašena?



Bosta šla oče in sin na vožnjo s čolnom?



Izbirno: video posnetki

Izbirno: Video posnetki, ki se nanašajo na današnjo temo so dostopni na sledeči internetni strani:

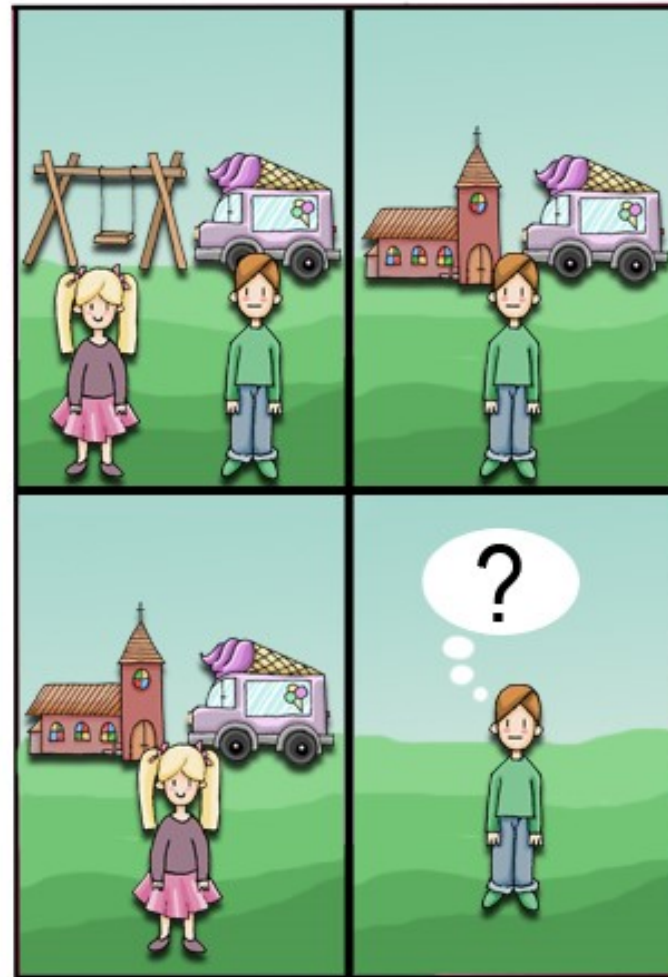
http://www.uke.de/mct_videos

Po ogledu posnetka se lahko pogovarjate o tem, kako je prikazano povezano z današnjo temo.

[za vodje:

nekateri izseki iz filmov vsebujejo jezik, ki ni ustrezen za vsako publiko ali za vsako kulturo. Prosimo, da skrbno pregledate posnetke, preden jih predvajate.]

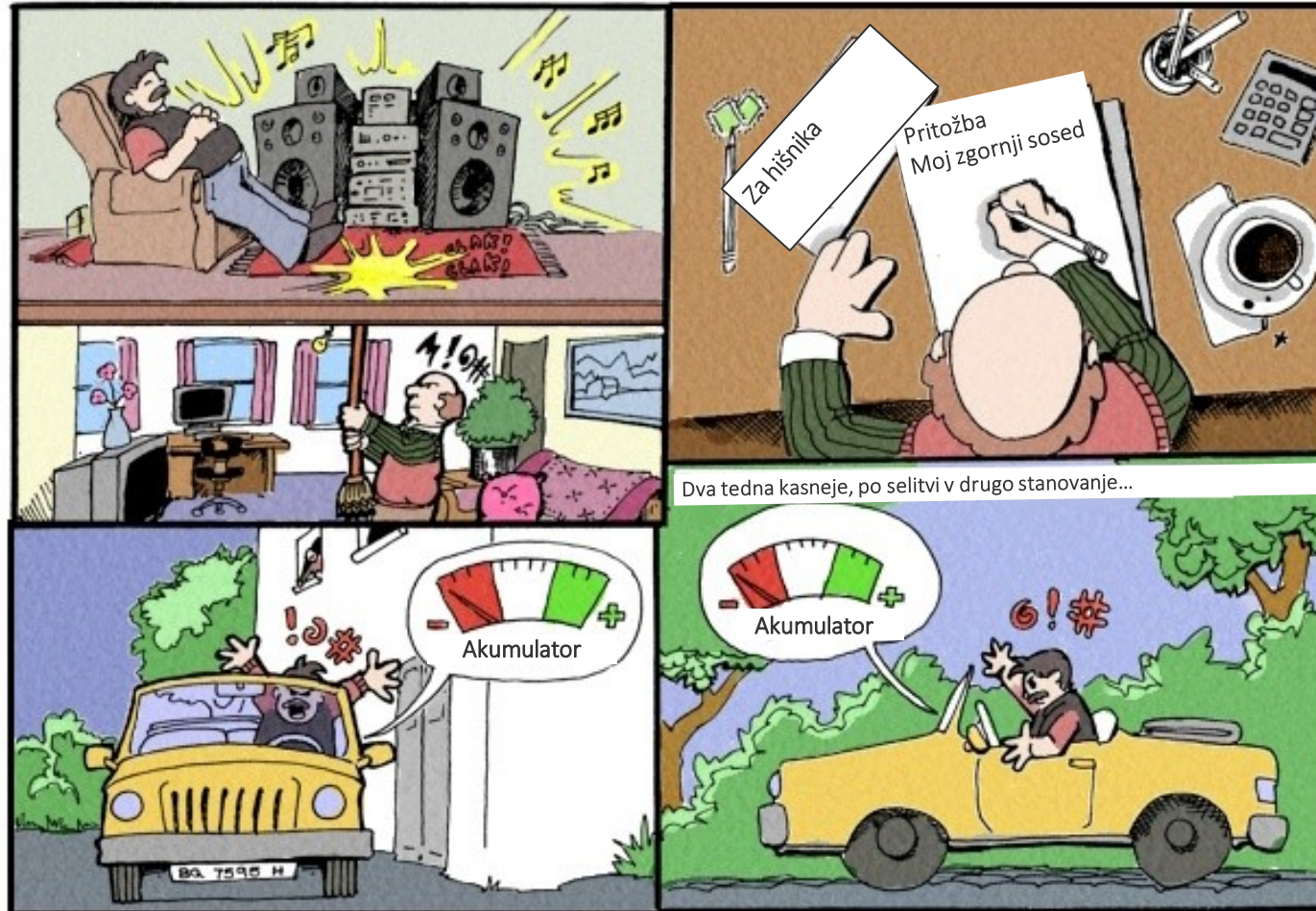




Kje je po Ivanovem mnenju Maja nazadnje videla avto s sladoledom? V parku ali pri cerkvi?



Kaj si misli mama...ali ima prav?



Zakaj se je akumulator izpraznil prvič in zakaj drugič? Kako bi si lastnik avta lahko razložil situacijo?



Uporaba v vsakdanjem življenju

Kaj smo se naučili:

- Veliko nesporazumov in celo konfliktov nastane, ko si ljudje napačno predstavljajo, kaj drugi mislijo (npr. Če ne poveste prijateljem, da se zdajle slabo počutite, ne morete od njih pričakovati razumevanja!)



Uporaba v vsakdanjem življenju

Kaj smo se naučili:

- Veliko nesporazumov in celo konfliktov nastane, ko si ljudje napačno predstavljajo, kaj drugi mislijo (npr. Če ne poveste prijateljem, da se zdajle slabo počutite, ne morete od njih pričakovati razumevanja!)
- Skušajte ocenjevati kompleksne situacije z različnih vidikov in upoštevajte vse dodatne informacije. Več informacij kot boste upoštevali, bolj pravilna bo ocena situacije.



Uporaba v vsakdanjem življenju

Kaj smo se naučili:

- Veliko nesporazumov in celo konfliktov nastane, ko si ljudje napačno predstavljajo, kaj drugi mislijo (npr. Če ne poveste prijateljem, da se zdajle slabo počutite, ne morete od njih pričakovati razumevanja!)
- Skušajte ocenjevati kompleksne situacije z različnih vidikov in upoštevajte vse dodatne informacije. Več informacij kot boste upoštevali, bolj pravilna bo ocena situacije.
- Previdnost: Naše trenutno čustveno stanje vpliva na to, kako presojammo okolico (npr. kako ocenimo neko osebo).



Kako je to povezano s psihozo?

V času psihoze obstaja nevarnost, da napačno ocenite ali pretirano poudarite pomen določenih izrazov na obrazu ljudi ali njihovo vedenje.

Primer: Martin misli, da se mu posmehujejo!

Okoliščine: Martin je vstopil v čakalnico na letališču, kjer ljudje čakajo na let in gledajo v njegovo smer. Dva od njih sta se začela glasno smejati.

Toda: Seveda vsi, ki čakajo, gledajo prihajajoče, če bodo srečali koga znanega. Človeka, ki se smejeta, se morda že dolgo nista videla in si sedaj izmenjujeta zabavne zgodbice iz počitnic. Ali pa Martin še vedno nosi smešen klobuk iz njegovega dopusta v Mehiki.

Vsi delamo napake! – vedno upoštevajte različne perspektive.



Hvala za vašo pozornost!

za vodje:

Razdelite delovne liste. Predstavite našo aplikacijo COGITO (prenesite brezplačno).



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