



Metakognitív Tréning (MKT)

# MKT 6 B BADE – Beleérző képesség II

© Moritz, Woodward, Fekete & Vass (7|22)

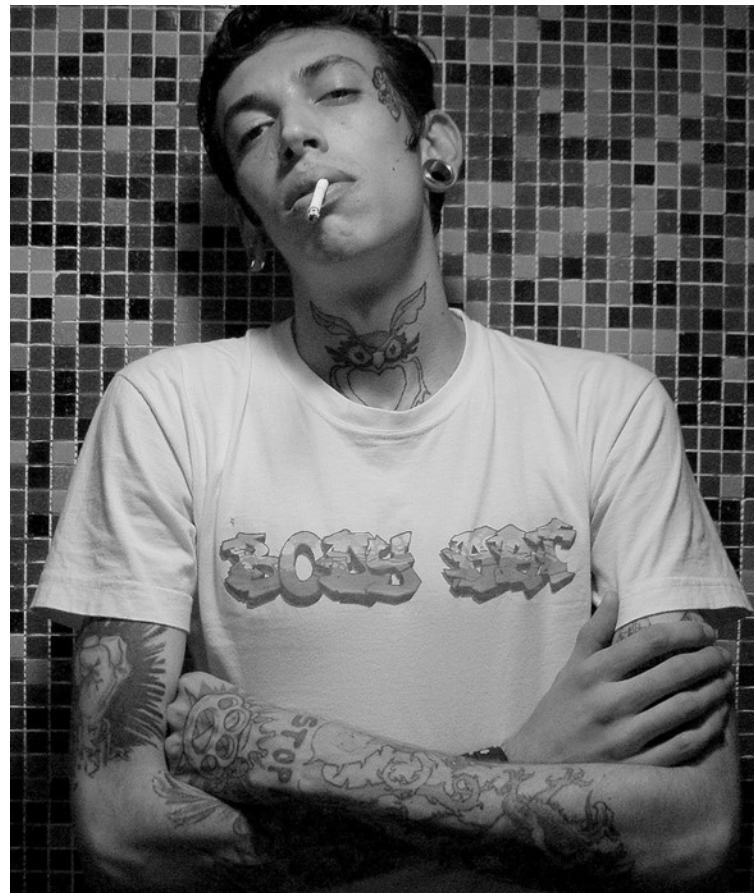
[www.uke.de/mct](http://www.uke.de/mct)

Az alkalmazott képek használatára a művészek illetve a jogok tulajdonosainak szíves hozzájárulásával volt módunk- a részletekért (cím, művész) lásd a prezentáció végét.





Milyen külső jegyeket figyelnek meg elsőként, mikor valakit újonnan megismernek? Mennyire megbízhatóak ezek?





# Milyen külső jegyeket figyelnek meg elsőként, mikor valakit újonnan megismernek? Mennyire megbízhatóak ezek?

Szemek?

Beszéd?

Testbeszéd/  
testtartás?

Öltözet?

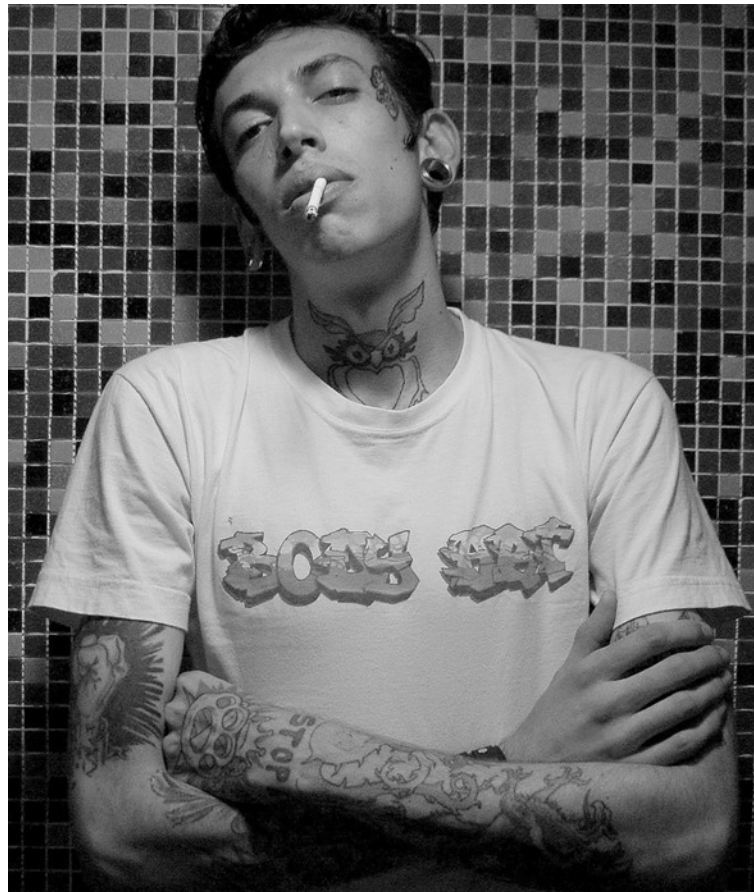
Kezek?



*egyéb?...*



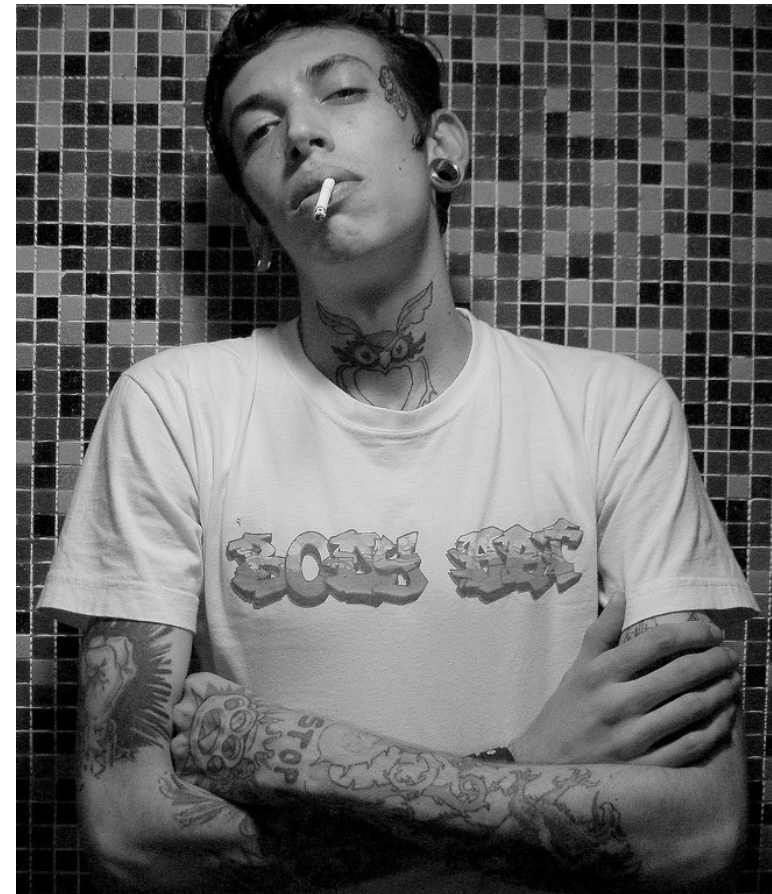
Milyen további információ forrásokat ismernek még?  
Mennyire megbízhatóak ezek?





# Milyen további információ forrásokat ismernek még? Mennyire megbízhatóak ezek?

- Előzetes ismeretek egy adott személyről (hallomások): pl. egy barátunk észrevételei
- Előzetes ismeretek hasonló személyekről/csoportokról : pl. *rockerek*
- Megérzés/Intuíció
- írásbeli megnyilvánulások: pl. E-mail, Internetchat





## Melyek az erősségei és gyengeségei azoknak a jegyeknek, amelyek alapján másokról ítéletet alkotunk?

Miután megbeszéltünk néhány aspektust, amelyek hozzájárulhatnak ahhoz, ahogy másokról ítéletet alkotunk, vitassuk meg azok erősségeit és gyengeségeit!



Vitassák meg, hogy az alábbi jellemzőknek/viselkedési módoknak milyen erősségei és gyengeségei vannak a másokról alkotott ítéleteinket illetően!

Gesztusok/Testbeszéd/  
Testtartás

Példa



Imádkozik vagy  
fázik?

Fontos támpont:

???

Figyelem!

???



# Vitassák meg, hogy az alábbi jellemzőknek/viselkedési módoknak milyen erősségei és gyengeségei vannak a másokról alkotott ítéleteinket illetően!

Gesztusok/Testbeszéd/  
Testtartás

Példa



Imádkozik vagy  
fázik?

Fontos támpont:

- A gesztusok és testtartás megerősíthetik a kimondott szót. Pl. ökölbe szorított kéz fenyegetésnél, üdvözlésre emelt kéz, imára hajtott fej.

Figyelem!

???





# Vitassák meg, hogy az alábbi jellemzőknek/viselkedési módoknak milyen erősségei és gyengeségei vannak a másokról alkotott ítéleteinket illetően!

Gesztusok/Testbeszéd/  
Testtartás

Példa



Imádkozik vagy  
fázik?

Fontos támpont:

- A gesztusok és testtartás megerősíthetik a kimondott szót. Pl. ökölbe szorított kéz fenyegetésnél, üdvözlésre emelt kéz, imára hajtott fej.
- A közvetett jelek gyakran igen kifejezőek: a heves gesztikuláció utalhat idegességre (azonban figyeljünk a kulturális különbségekre!), a görbe testtartás csekély önbizalomra.

Figyelem!

???



# Vitassák meg, hogy az alábbi jellemzőknek/viselkedési módoknak milyen erősségei és gyengeségei vannak a másokról alkotott ítéleteinket illetően!

Gesztusok/Testbeszéd/  
Testtartás

Példa



Imádkozik vagy  
fázik?

Fontos támpont:

- A gesztusok és testtartás megerősíthetik a kimondott szót. Pl. ökölbe szorított kéz fenyegetésnél, üdvözlésre emelt kéz, imára hajtott fej.
- A közvetett jelek gyakran igen kifejezőek: a heves gesztikuláció utalhat idegességre (azonban figyeljünk a kulturális különbségekre!), a görbe testtartás csekély önbizalomra.

Figyelem!

- A testbeszéd hazudhat.  
Példák: Tréningezhetjük magunkat arra, hogy magabiztos képet mutassunk. A hibás testtartás a magabiztos személyt is bizonytalannak láttathatja.



# Vitassák meg, hogy az alábbi jellemzőknek/viselkedési módoknak milyen erősségei és gyengeségei vannak a másokról alkotott ítéleteinket illetően!

Írásos megnyilvánulás



Példa:

“Ne dolgozz túl keményen!”  
→ gúny, együttérzés, klisé?

Fontos támpont:

???

Figyelem!

???



# Vitassák meg, hogy az alábbi jellemzőknek/viselkedési módoknak milyen erősségei és gyengeségei vannak a másokról alkotott ítéleteinket illetően!

Írásos megnyilvánulás



Példa:

*“Ne dolgozz túl keményen!”*  
→ gúny, együttérzés, klisé?

Fontos támpont:

- Gyakran jobban átgondoljuk az írásbeli megnyilvánulásokat, mint a szóban elhangzottakat!

Figyelem!

???



# Vitassák meg, hogy az alábbi jellemzőknek/viselkedési módoknak milyen erősségei és gyengeségei vannak a másokról alkotott ítéleteinket illetően!

## Írásos megnyilvánulás



### Példa:

*“Ne dolgozz túl keményen!”*  
→ gúny, együttérzés, klisé?

## Fontos támpont:

- Gyakran jobban átgondoljuk az írásbeli megnyilvánulásokat, mint a szóban elhangzottakat!

## Figyelem!

- Néha a “sorok között” kell olvasnunk írásos megnyilvánulások esetén, azonban ez is tévedésekhez vezethet!
- Egy tanulmány szerint, bár az e-mailek írói és címzettei nagyon is biztosak abban, hogy helyesen értelmezik egy-egy e-mail hangvételét (pl. irónia), a valóságban az egyezés csupán 56% körül mozog- azaz, alig több, mint véletlen egybeesés.



# Vitassák meg, hogy az alábbi jellemzőknek/viselkedési módoknak milyen erősségei és gyengeségei vannak a másokról alkotott ítéleteinket illetően!

Előzetes ismeretek hasonló kultúrákról/személyek-ről (Előítéletek)



Tipikus német, tipikus magyar?

Fontos támpont:

???

Figyelem!

???



# Vitassák meg, hogy az alábbi jellemzőknek/viselkedési módoknak milyen erősségei és gyengeségei vannak a másokról alkotott ítéleteinket illetően!

Előzetes ismeretek hasonló kultúrákról/személyek-ről (Előítéletek)



Tipikus német, tipikus magyar?

Fontos támpont:

- Ha ismerünk egy adott kultúrát vagy etnikai csoportot, az megkönnyíti a tagjainak megértését. Minden kultúrának megvannak a maga értékei és íratlan szociális törvényei.

Figyelem!

???



# Vitassák meg, hogy az alábbi jellemzőknek/viselkedési módoknak milyen erősségei és gyengeségei vannak a másokról alkotott ítéleteinket illetően!

Előzetes ismeretek hasonló kultúrákról/személyek-ről (Előítéletek)



Tipikus német, tipikus magyar?

Fontos támpont:

- Ha ismerünk egy adott kultúrát vagy etnikai csoportot, az megkönnyíti a tagjainak megértését. Minden kultúrának megvannak a maga értékei és íratlan szociális törvényei.

Figyelem!

- Nem mindenki viselkedik a csoportjára jellemző sztereotípiának megfelelően. A külföldiek gyakran ütköznek az előítéleteinkbe (“a németek precízek”), de éppígy a magyarok is találkoznak a rólunk szóló előítéletekkel külföldön (“mindig paprikát eszünk”, “lóval járunk” stb.).





# Látszat és valóság!

... a fent említett aspektusok (beszéd, testbeszéd, írásbeli megnyilvánulás stb.) egyike sem megbízható önmagában!

*Valamennyi aspektust figyelembe kell vennünk!*

Csak ha így teszünk, akkor tudunk megbízható döntéseket hozni...



## Mit is jelent mindez?

A tanulmányok azt mutatják, hogy számos (de nem mindegyik!) pszichotikus megbetegedésben szenvedő ember (főként pszichózisok):

- Nehezen értelmezi mások érzelmi megnyilvánulásait (pl. öröm, bánat).



## Mit is jelent mindez?

A tanulmányok azt mutatják, hogy számos (de nem mindegyik!) pszichotikus megbetegedésben szenvedő ember (főként pszichózisok):

- Nehezen értelmezi mások érzelmi megnyilvánulásait (pl. öröm, bánat).
- Nehezen ismeri fel, miért viselkednek mások egy bizonyos módon.



## Hogyan járul hozzá beleérző képességünk a téves ítéletekhez pszichózis alatt – Példák

Esemény	Pszichózis alatt ítélet	Egyéb magyarázatok
Miután az orvos Önnel beszélt, nevetni kezd egy nővérrel	“Rajtam nevetnek”	Merő véletlen, valami teljesen másról beszéltek
Egy járókelő kétszer is ránéz Önre, majd később még egyszer visszafordul	Meg van győződve róla, hogy a férfi követi Önt	A járókelő ideges, mert az első pillantására rémülettel reagált. A második pillantásával azt szeretné felmérni, hogy mi is a gond.
Egy idegen többször Önre kacsint.	Figyelmeztetésnek szánt Morse-kód.	Elvakította a nap, érdeklődés, véletlen

Szeretne esetleg valaki röviden beszámolni a saját tapasztalatairól?



# Gyakorlat

- Egy képregényt fogunk Önöknek mutatni.
- Vitassák meg, hogy a képen látható személyek mit gondolhatnak a többi személyről!



# Gyakorlat

- Egy képregényt fogunk Önöknek mutatni.
- Vitassák meg, hogy a képen látható személyek mit gondolhatnak a többi személyről!

## Fontos:

- Ne feledjék, hogy az ábrázolt személyek nem rendelkeznek ugyanazzal a tudással, ami Önöknek, mint megfigyelőnek rendelkezésükre áll!



# Gyakorlat

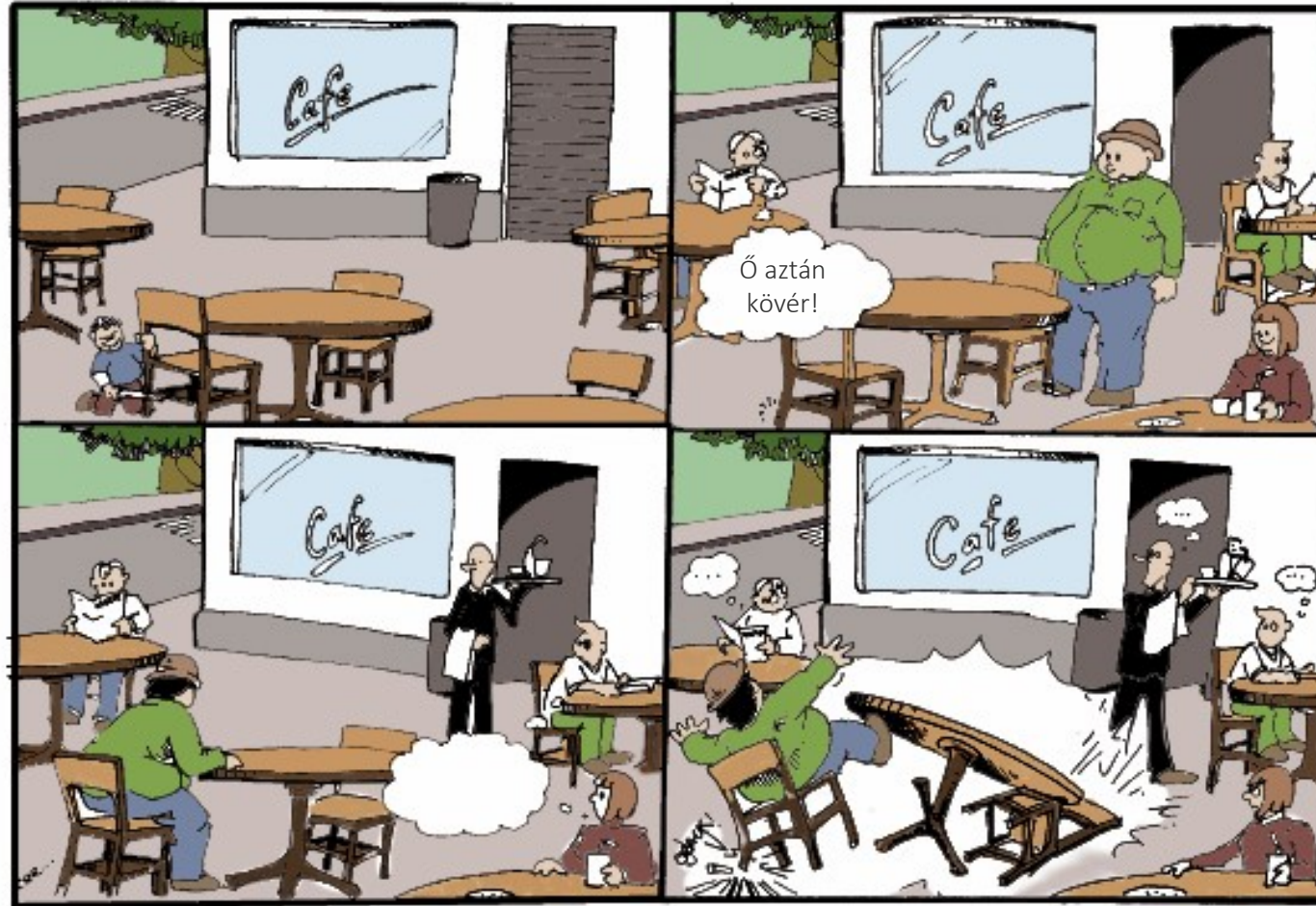
- Egy képregényt fogunk Önöknek mutatni.
- Vitassák meg, hogy a képen látható személyek mit gondolhatnak a többi személyről!

## Fontos:

- Ne feledjék, hogy az ábrázolt személyek nem rendelkeznek ugyanazzal a tudással, ami Önöknek, mint megfigyelőnek rendelkezésükre áll!
- Gondolják át, mely további információkra lenne szükség ahhoz, hogy végérvényes döntést lehessen hozni!



## Példa: Egy túlsúlyos férfi alatt összetörik a szék



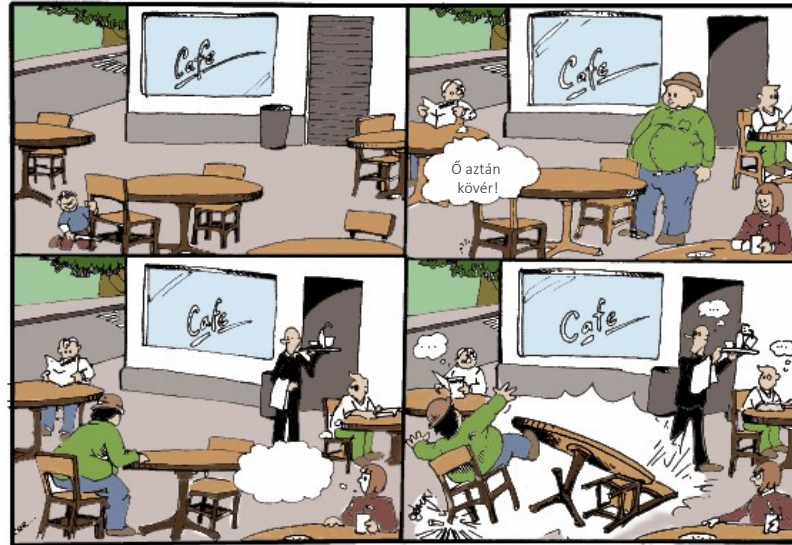
Mit fognak a legtöbben gondolni...és igazuk van?





# Egy túlsúlyos férfi alatt összetörik a szék

## Mit fognak a legtöbben gondolni?



Valószínű: A férfi túl nehéz volt ahhoz a székhez

Kevésbé valószínű: A férfi felborult; Rosszul volt megépítve a szék

**Valószínűtlen**, hogy az emberek ezt feltételeznék: Elfűrészelték a széket - azonban **HELYES**: Senki nem látta, amint a fiú az első képen elfűrészeli a széket!



# Kezdjük!



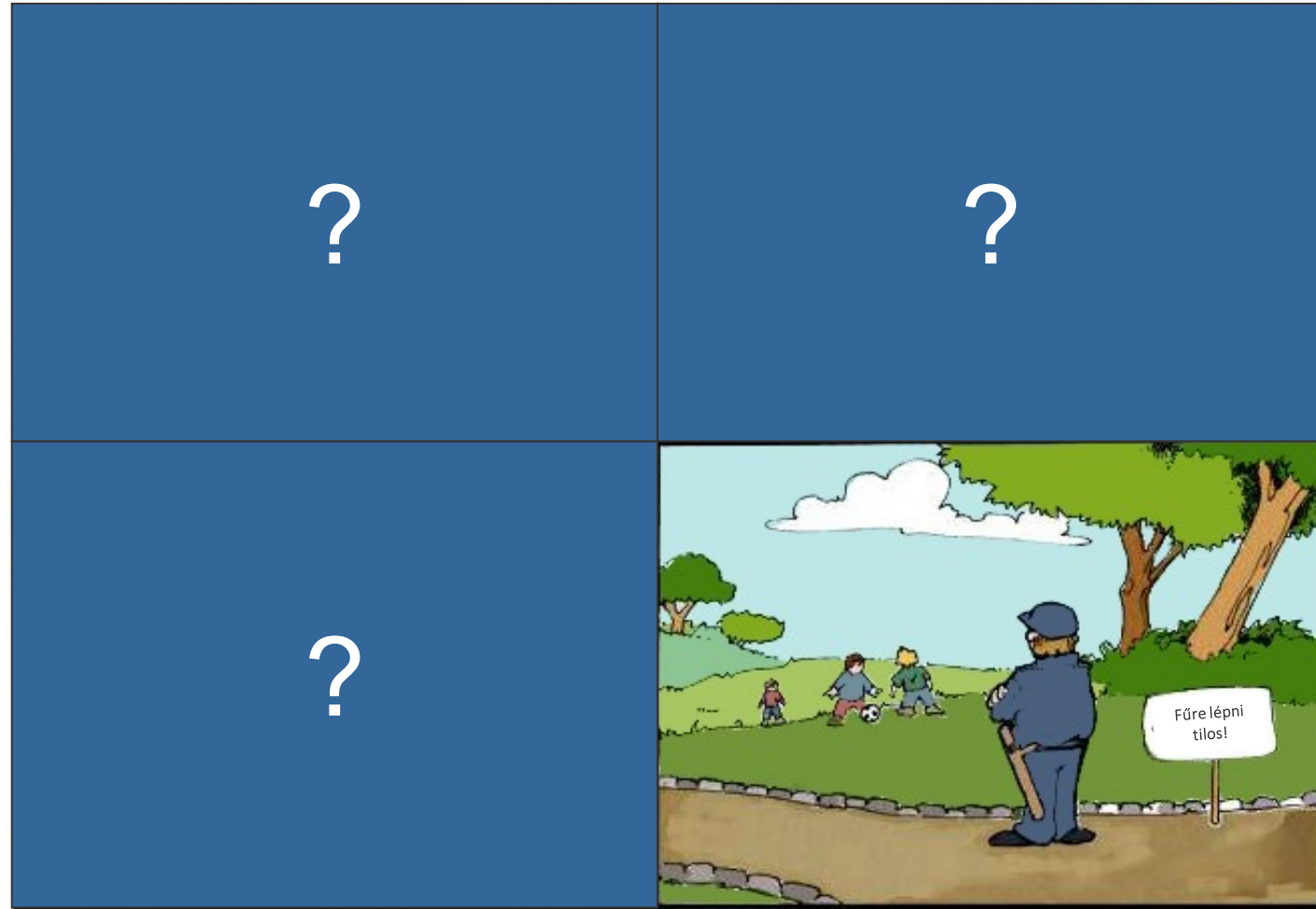
Vajon mit érez a hölgy ebben a szituációban?



Mit gondol a férfi?



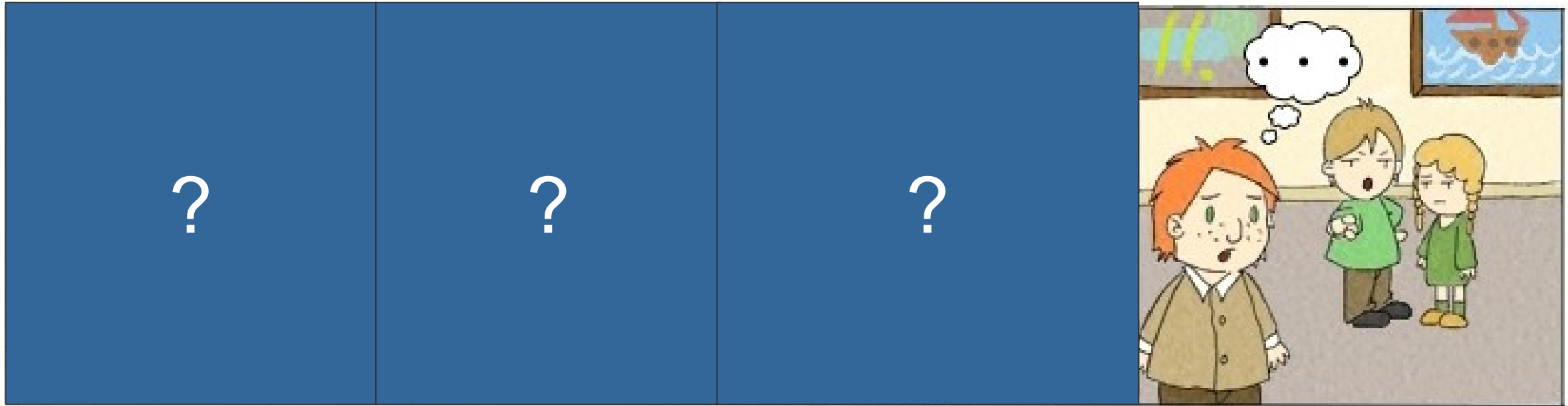
Mit gondol a férfi?



Mire gondolhat leginkább a parkőr...igaza van?

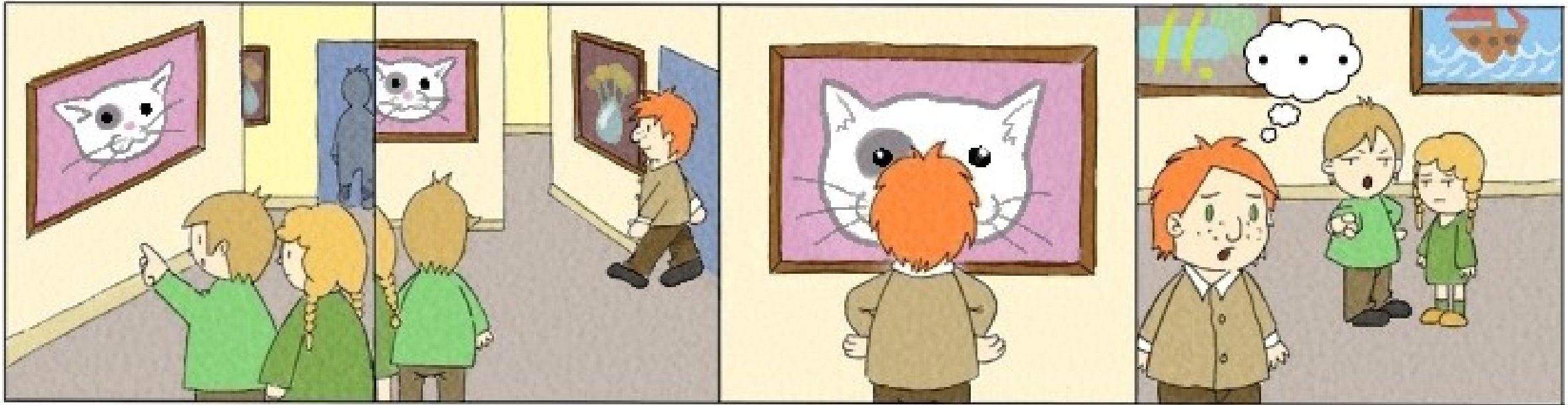


Mire gondolhat leginkább a parkőr...igaza van?

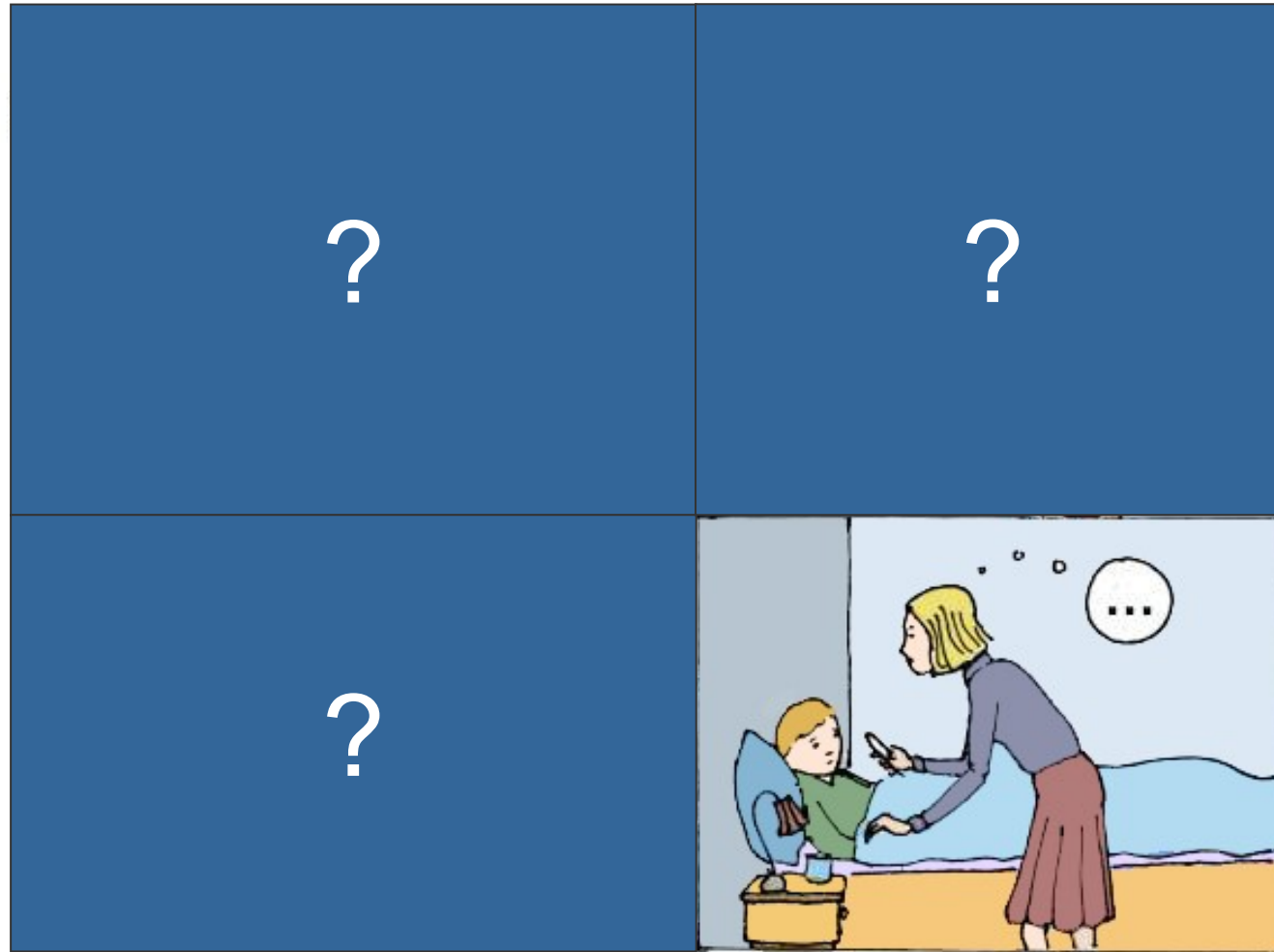


Mire gondol valószínűleg a kép előtt álló férfi...igaza van?

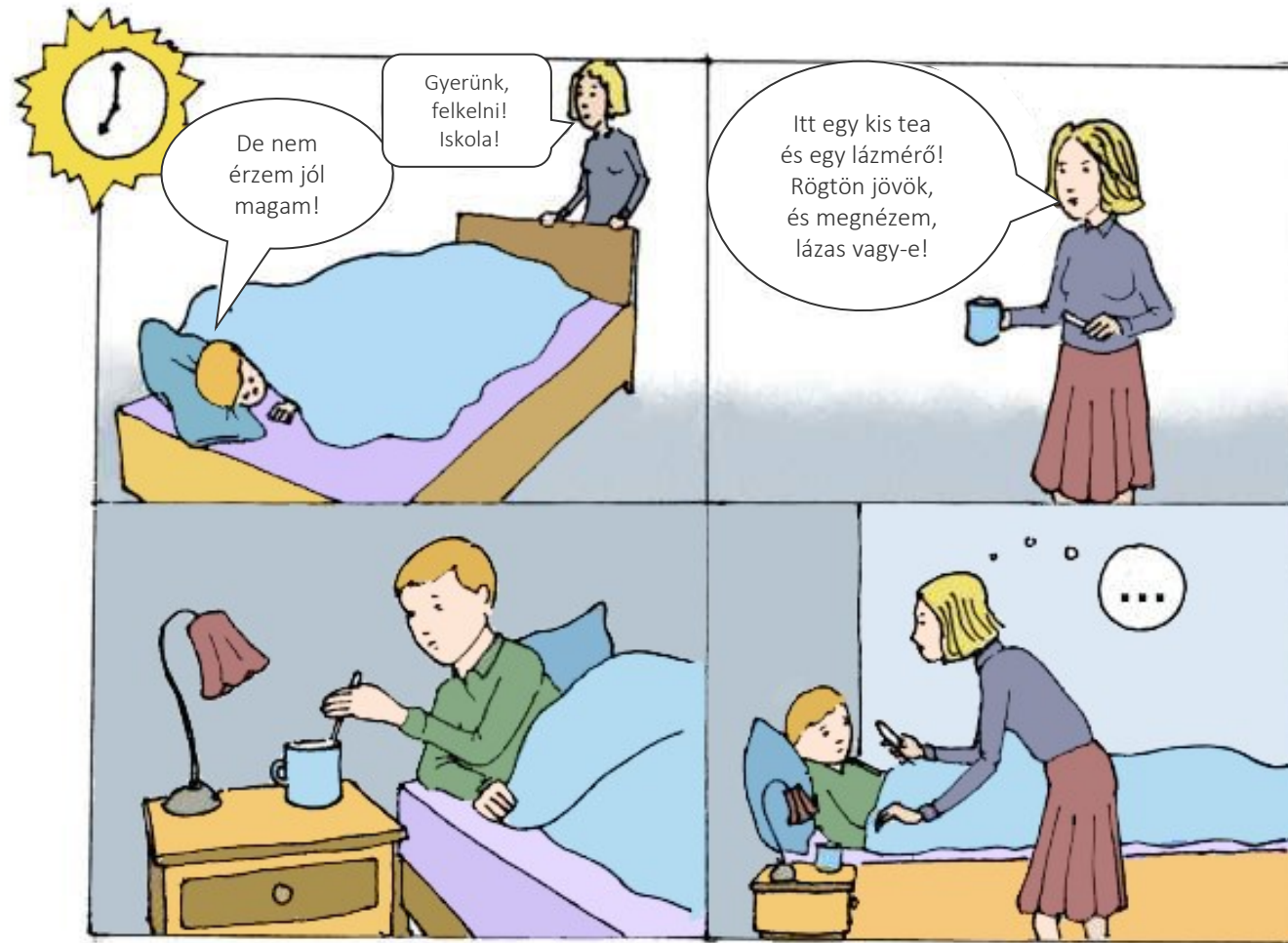




Mire gondol valószínűleg a kép előtt álló férfi...igaza van?



Mit gondol az anya? Van-e szükségünk további információkra, hogy ezt biztosan megállapíthassuk?



Mit gondol az anya? Van-e szükségünk további információkra, hogy ezt biztosan megállapíthassuk?



## Igény szerint: Videoklip

A mai témát érintő videoklipek az alábbi weboldalon találhatóak:

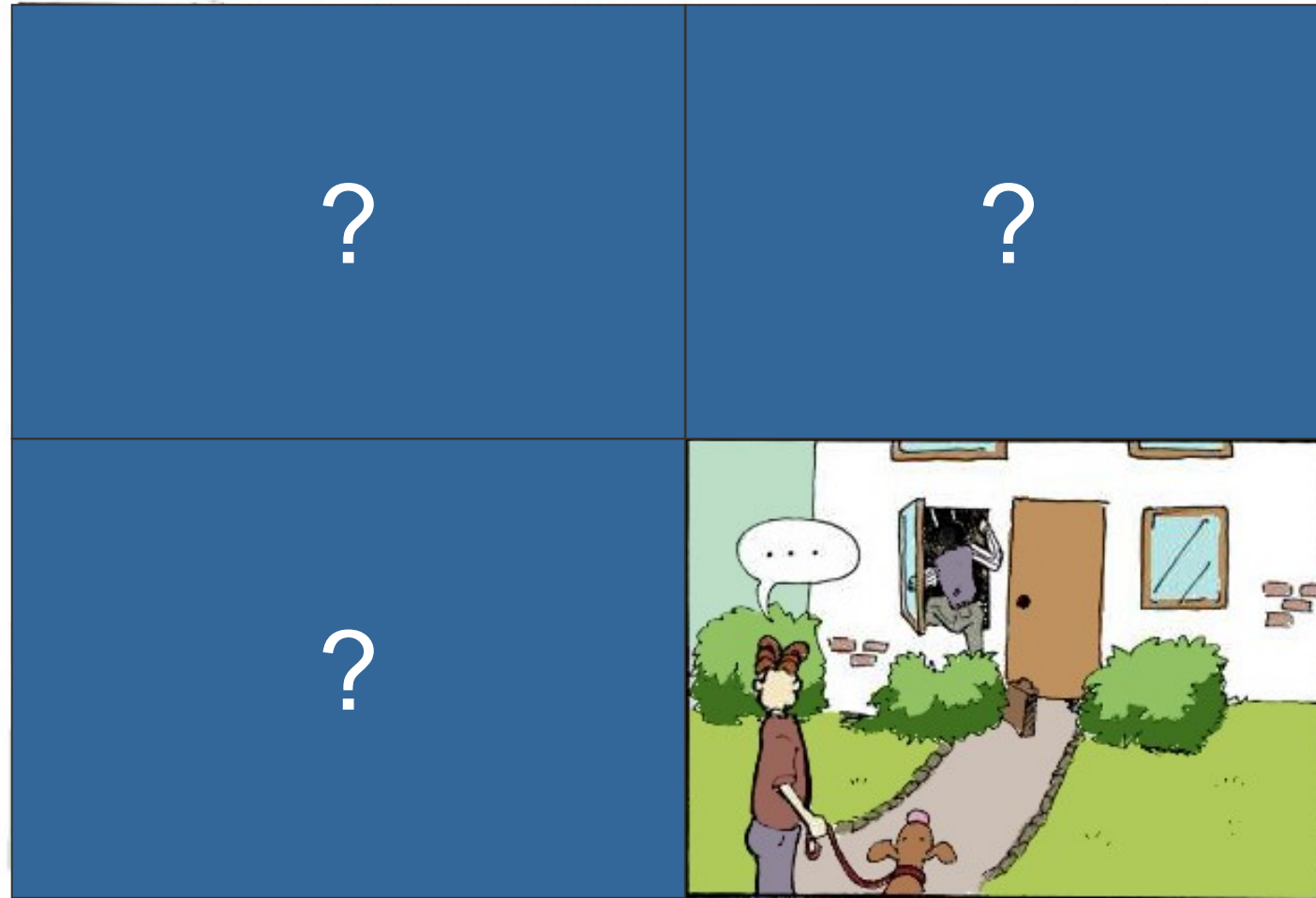
[http://www.uke.de/mct\\_videos](http://www.uke.de/mct_videos)

A tréning zárásaként megvitathatják, mennyire illeszkedik a videó a mai témánkhoz.

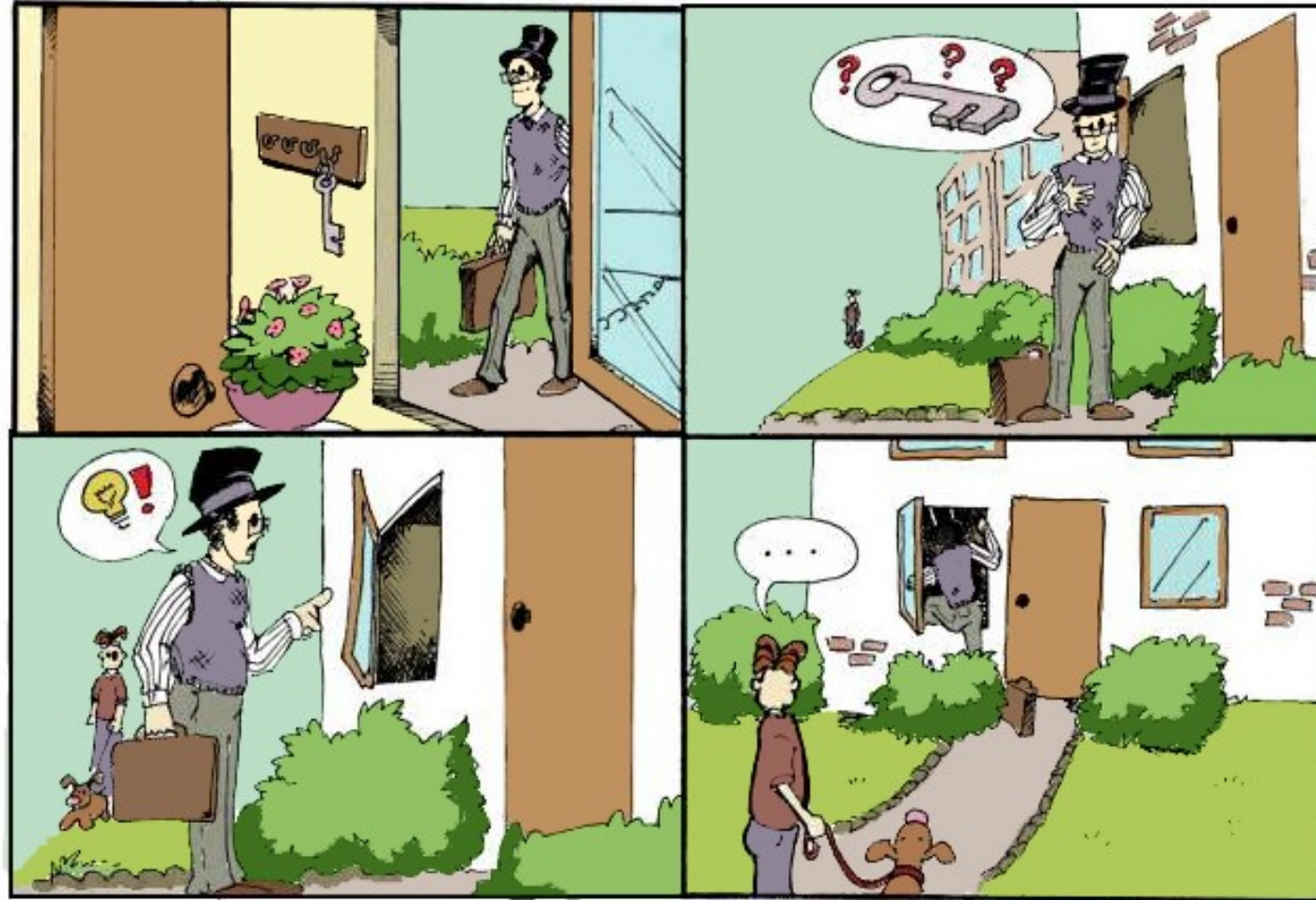
*[a trainereknek:*

Egyes jelenetek olyan kifejezéseket/ tartalmakat hordozhatnak, melyek nem minden közönségnek és nem minden kultúrának megfelelőek. Így kérjük a levetített videókat gondosan megválogatni!]





Mire gondolhat a kutyát sétáltató férfi?



Mire gondolhat a kutyát sétáltató férfi?



Mire gondolhat a férfi a 3. képen...igaza van?



Mire gondolhat a férfi a 3. képen...igaza van?





# Hogyan alkalmazzuk a mindennapokban?

## Tanulási célok:

- Számos félreértés, sőt konfliktus keletkezik amiatt, hogy nem ugyanazokkal az ismeretekkel rendelkezünk, mint a többi ember (*pl. ha nem mondom el a barátaimnak, hogy nem érzem jól magam, nem is várhatom el tőlük, hogy tekintettel legyenek erre!*).



# Hogyan alkalmazzuk a mindennapokban?

## Tanulási célok:

- Számos félreértés, sőt konfliktus keletkezik amiatt, hogy nem ugyanazokkal az ismeretekkel rendelkezünk, mint a többi ember *(pl. ha nem mondom el a barátaimnak, hogy nem érzem jól magam, nem is várhatom el tőlük, hogy tekintettel legyenek erre!)*.
- Ahhoz, hogy helyesen értelmezhesük a bonyolult szituációkat, különböző szempontokat és lehetőleg valamennyi rendelkezésünkre álló információt figyelembe kell vennünk.



## Mi köze van ennek a pszichózishoz?

A pszichotikus zavarokban szenvedő emberek mások arckifejezéseit és cselekedeteit gyakran tévesen, vagy túlértékelik.

**Példa:** Nóra úgy érzi bámulják az emberek és tartózkodnak tőle.

**Háttér:** Nóra hetek óta állandó félelemben él és sötét napszemüveget visel, hogy ne ismerjék fel. Éppen a feltűnő viselkedésével vonja azonban magára mások tekintetét, amit viszont ismételten tévesen értelmez.

“Tévedni emberi dolog” – fontoljanak meg egyéb nézőpontokat is!



# Köszönjük a figyelmet!

*a trainereknek:*

Kérjük, ossza ki a feladatlapokat. Mutassa be a COGITO alkalmazást (ingyenesen letölthető).



[www.uke.de/mct\\_app](http://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](http://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](http://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)
stephcarter	flickr	Froehliche Weihnachten!!! (Day 44)	CC	“typical german?” (woman in dirndl dress)/“Typisch deutsch?” (Frau in Dirndl)
Verena Jung	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	
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