



Metakognitív Tréning (MKT)

# MKT 6 A – 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?

Testbeszéd/  
testtartás?

Szemek?

Kezek?



Beszéd?

Öltözet?

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. rapperek
- 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!

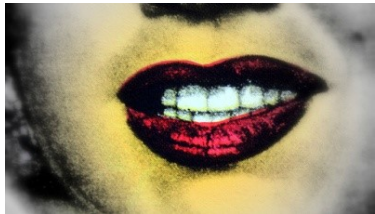


# Vitassák meg, hogy az alábbi jellemzőknek/viselkedési módoknak milyen erősségei és gyengeségei vannak a másokról alkotott ítéleteinket illetően!

<p>Beszéd/Kijelentések: Mit mond a másik és hogyan mondja azt</p> 	<p>Fontos támpont: ???</p>
<p>Példa:</p> <div data-bbox="173 1001 845 1222" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>Ha nincs kenyér, egyenek kalácsot!</p> </div> <p>Marie Antoinette-nek tulajdonított mondat (1755-1793); gúny, naivitás, tudatlanság a körülményeket illetően?</p>	<p>Figyelem! ???</p>



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

<p>Beszéd/Kijelentések: Mit mond a másik és hogyan mondja azt</p> 	<p>Fontos támpont:</p> <p>A nyelv a legfontosabb és legközvetlenebb kommunikációs eszközünk. A hangnem (irónia, önelégültség) a beszédmodor (arrogáns, tényszerű stb.) sokat árulhat el valakiről.</p>
<p>Példa:</p> <div data-bbox="173 1001 845 1222" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center; margin: 10px 0;"> <p>Ha nincs kenyér, egyenek kalácsot!</p> </div> <p>Marie Antoinette-nek tulajdonított mondat (1755-1793); gúny, naivitás, tudatlanság a körülményeket illetően?</p>	<p>Figyelem!</p> <p>???</p>





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

Beszéd/Kijelentések: Mit mond a másik és hogyan mondja azt



Fontos támpont:

A nyelv a legfontosabb és legközvetlenebb kommunikációs eszközünk. A hangnem (írónia, önelégültség) a beszédmodor (arrogáns, tényszerű stb.) sokat árulhat el valakiről.

Példa:

Ha nincs kenyér, egyenek kalácsot!

Marie Antoinette-nek tulajdonított mondat (1755-1793); gúny, naivitás, tudatlanság a körülményeket illetően?

Figyelem!

**Tartalom:** Az elhangzottak nem mindig felelnek meg a “valós” gondolatoknak (illetve, félreértések stb.). A gyorsan kimondott dolgok sokszor nem fedik le azt, amit eredetileg gondoltunk.

**Hangnem:** Egyesek kevésbé hangsúlyosan beszélnek- ennek ellenére lehetnek érzelmek mondanivalójuk háttérében (“fekete humor”; betegség esetén: Parkinson).



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

Előzetes ismeretek egy adott személyről



Fontos támpont:

???

Figyelem!

???



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

Előzetes ismeretek egy adott személyről



Fontos támpont:

- Előzetes tudásunk és a másik személy ismerete megkönnyíti az ítéletalkotást, különösen, ha találkoztunk már az illetővel hasonló szituációban.

Figyelem!

???



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

Előzetes ismeretek egy adott személyről



Fontos támpont:

- Előzetes tudásunk és a másik személy ismerete megkönnyíti az ítéletalkotást, különösen, ha találkoztunk már az illetővel hasonló szituációban.

Figyelem!

- Az adott szituációtól, hangulattól vagy a véletlentől függően az emberek gyakran máshogy viselkednek, mint ahogy azt várjuk. Nincs senki, aki mindig és mindenhol barátságos, vagy mindig és mindenhol közönséges lenne. Lehet valaki például a szűk baráti társaságban barátságos, míg idegenek között félénk- vagy fordítva! Néha pedig még saját magunkon is meglepődhetünk!



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

Megérzés/  
Intuíció



A kutyák állítólag jó emberismerők!

Fontos támpont:

???

Figyelem!

???

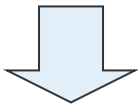


# Vitassák meg, hogy az alábbi jellemzőknek/viselkedési módoknak milyen erősségei és gyengeségei vannak a másokról alkotott ítéleteinket illetően!

Megérzés/  
Intuíció



vidám, szimpatikus, félelmetes?  
Hangulattól/állapottól függően!



Félelem esetén

Öröm esetén



pl. Horrorfilm  
("Az": Stephen King)



Cirkuszi emlékeink

Fontos támpont:

- Megérzéseink gyakran a tapasztalatainkból születnek. Ösztöneink gyakran jobban működnek, mint az értelmünk!

Figyelem!

???

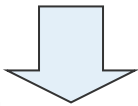


# Vitassák meg, hogy az alábbi jellemzőknek/viselkedési módoknak milyen erősségei és gyengeségei vannak a másokról alkotott ítéleteinket illetően!

Megérzés/  
Intuíció



vidám, szimpatikus, félelmetes?  
Hangulattól/állapottól függően!



Félelem esetén

Öröm esetén



pl. Horrorfilm  
("Az": Stephen King)



Cirkuszi emlékeink

Fontos támpont:

- Megérzéseink gyakran a tapasztalatainkból születnek. Ösztöneink gyakran jobban működnek, mint az értelmünk!

Figyelem!

- Pillanatnyi érzelmeink nagy hatással vannak aktuális észlelésünkre/gondolkodásunkra. Példák:
  1. **Düh/harag:** Hajlam egy általános meg nem értettség érzésre; bizalmatlanság az emberekkel szemben
  2. **Depresszió:** Minden borúsabb színben tűnik fel

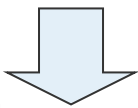


# Vitassák meg, hogy az alábbi jellemzőknek/viselkedési módoknak milyen erősségei és gyengeségei vannak a másokról alkotott ítéleteinket illetően!

Megérzés/  
Intuíció



vidám, szimpatikus, félelmetes?  
Hangulattól/állapottól függően!



Félelem esetén

Öröm esetén



pl. Horrorfilm  
("Az": Stephen King)



Cirkuszi emlékeink

Fontos támpont:

- Megérzéseink gyakran a tapasztalatainkból születnek. Ösztöneink gyakran jobban működnek, mint az értelmünk!

Figyelem!

- Pillanatnyi érzelmeink nagy hatással vannak aktuális észlelésünkre/gondolkodásunkra. Példák:
  1. **Düh/harag:** Hajlam egy általános meg nem értettség érzésre; bizalmatlanság az emberekkel szemben
  2. **Depresszió:** Minden borúsabb színben tűnik fel
- Hallgatnunk kell ugyan ösztöneinkre, de nem szabad bennük vakon megbízunk!





# Látszat és valóság!

... a fent említett aspektusok (beszéd, testbeszéd, megérezés 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
Valaki hosszabb ideig nézi Önt a metrón	Az üldözők végre felfedik magukat	A saját feltűnő viselkedése vonzza oda a tekintetet (pl. napszemüveg)
Főnöke a hibáiról panaszkodik	Biztos, hogy el fogják küldeni a vállalattól	A főnöke egy kicsit túlreagálta a dolgot, de nincsenek sötét tervei – egyébként is hajlamos a panaszkodásra
Egy barátja felolvas az újságból egy cikket, ami a rossz iskolai teljesítményekről szól	Célozgat, hiszen Ön sem volt gyerekként jó tanuló	Puszta véletlen – A barátja érdekesnek találja a cikket, elképzelhető, hogy semmit nem tud iskolai nehézségeiről

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!



Vajon jövőre mit fog a nagymama az unokájától születésnapjára kapni?  
Fog neki örülni?





# Nagymama születésnapja

Mit fog a kislány a legközelebbi alkalommal a nagymamának ajándékozni?

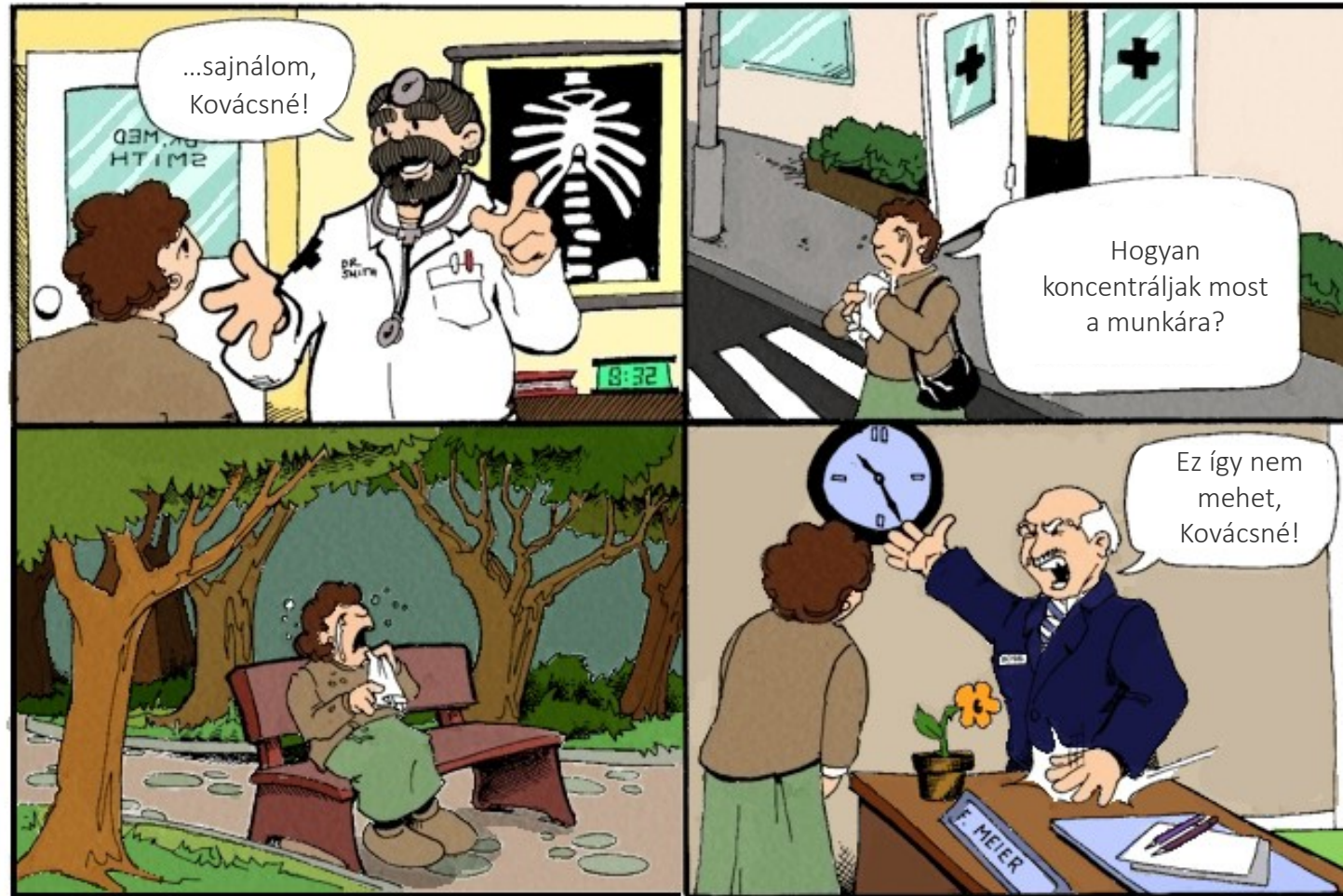


**Valószínű:** Ismét egy doboz bonbont, hiszen a nagymama a legutóbb is örült neki.

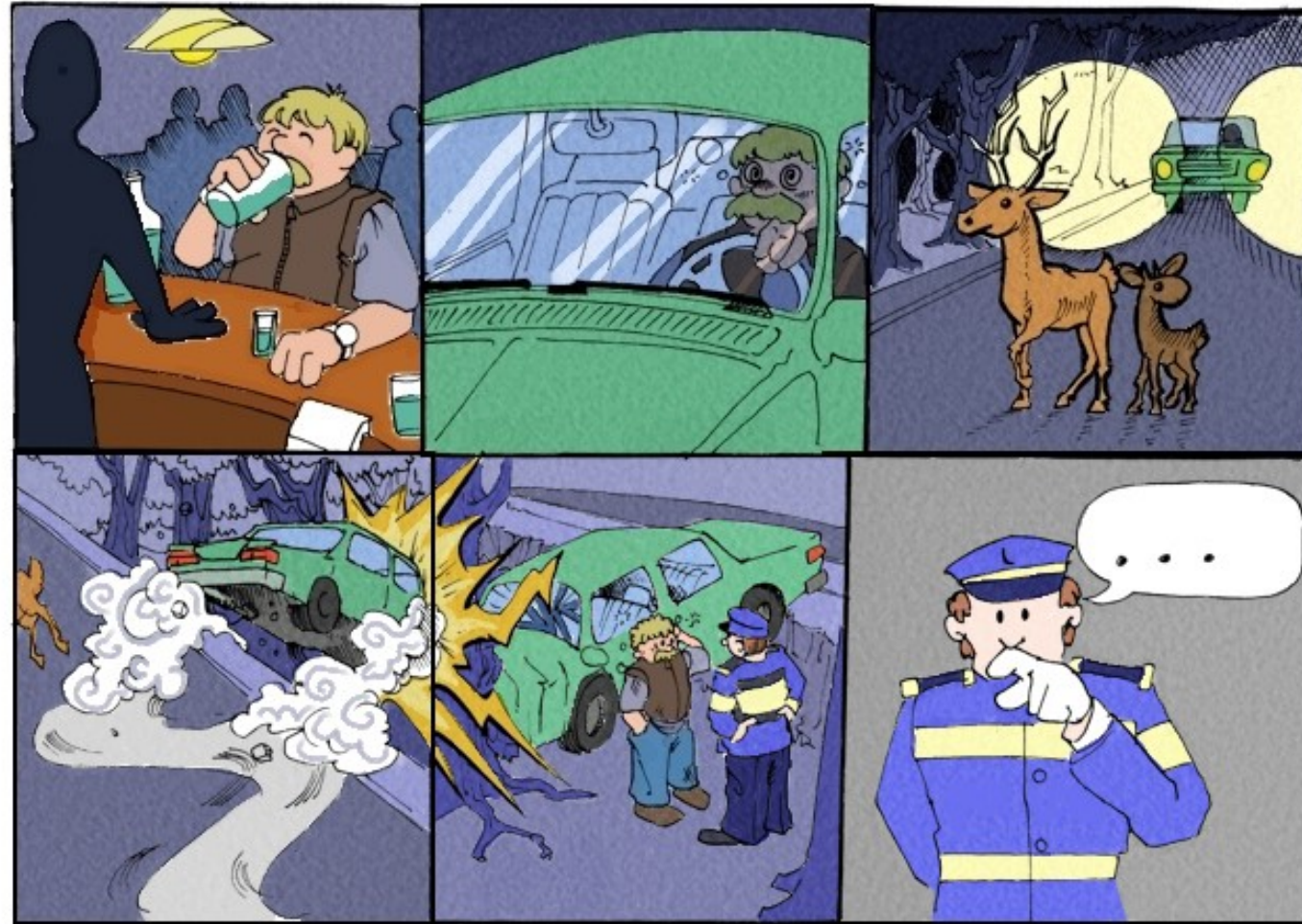
**Valószínűtlen:** A kislány észrevette, hogy a nagymama nem szereti a bonbont és a következő születésnapjára valami más ajándékot ad neki.



# Kezdjük!



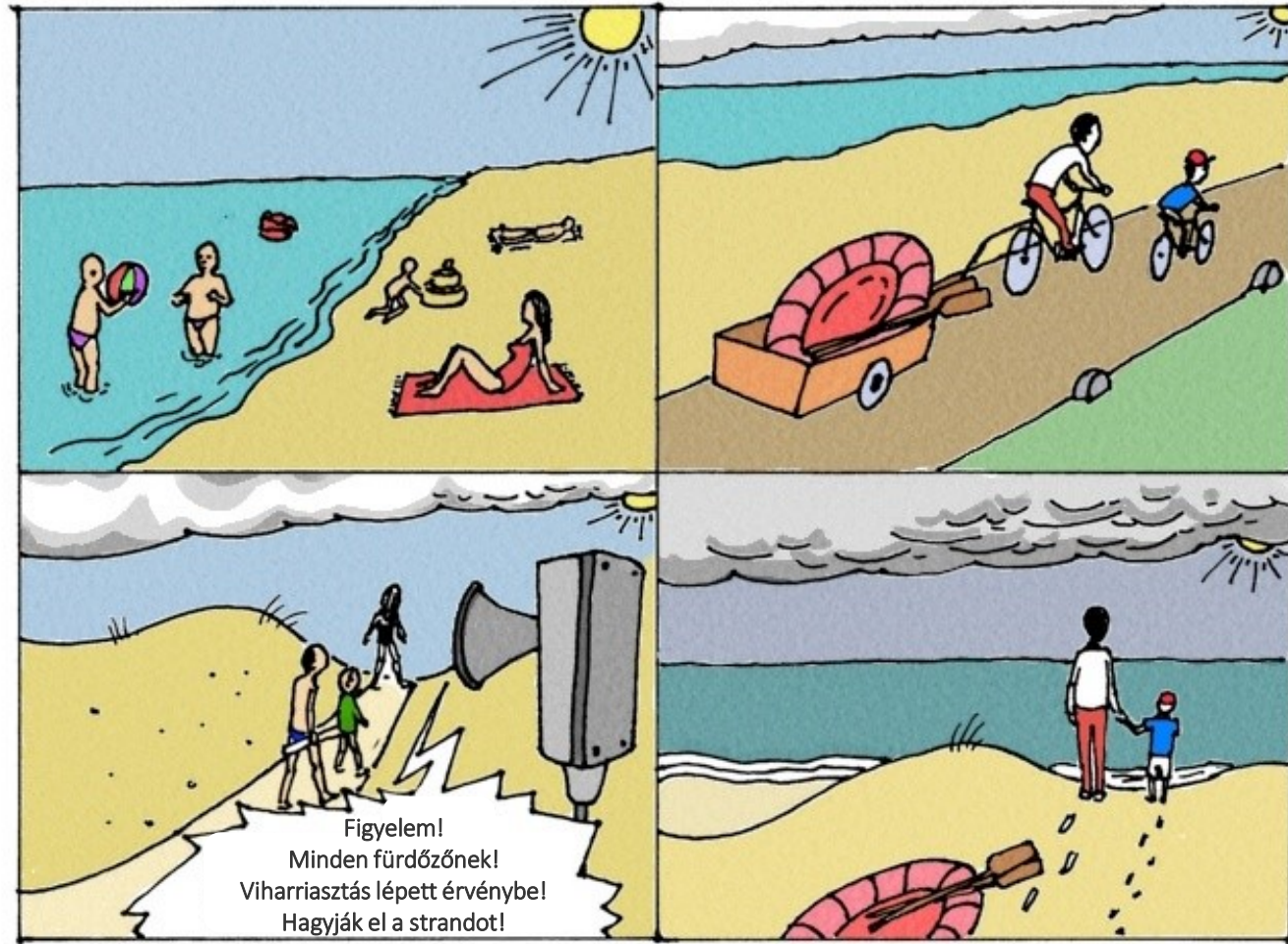
Kőszívű a főnök? Lenne-e szükségünk további információkra, hogy ezt biztosan megállapíthassuk?



Mire gondol valószínűleg a rendőr...igaza van?



Megijed a banki alkalmazott?



Elindul az apa és fia csónakázni?



## Igény szerint: Videoklip

A mai témát érintő videoklipek az alábbi weboldalon találhatóak:

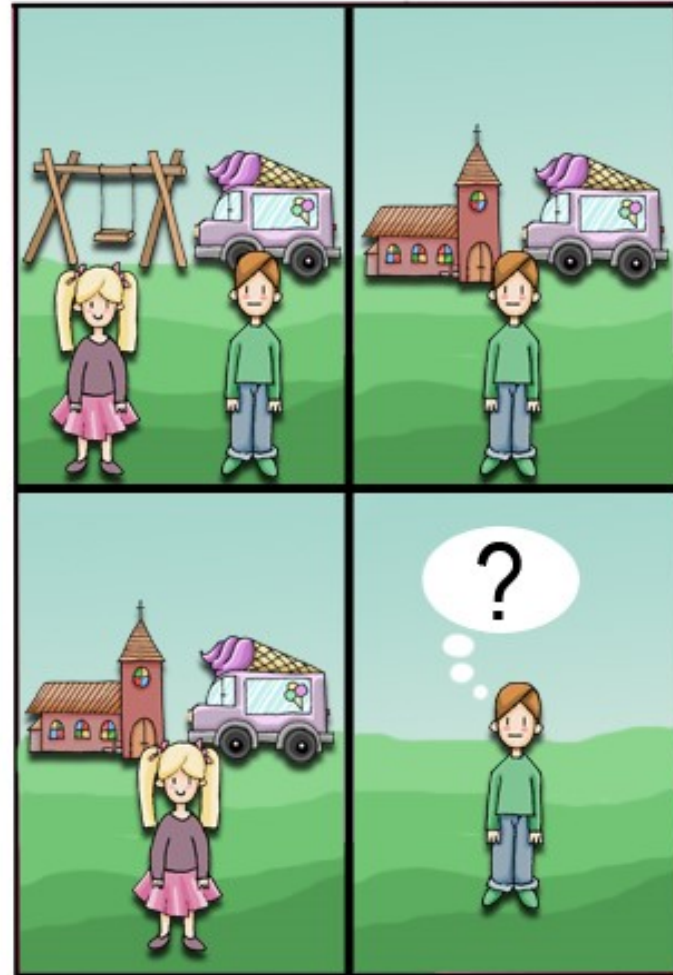
[http://www.uke.de/mct\\_videos](http://www.uke.de/mct_videos)

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!]



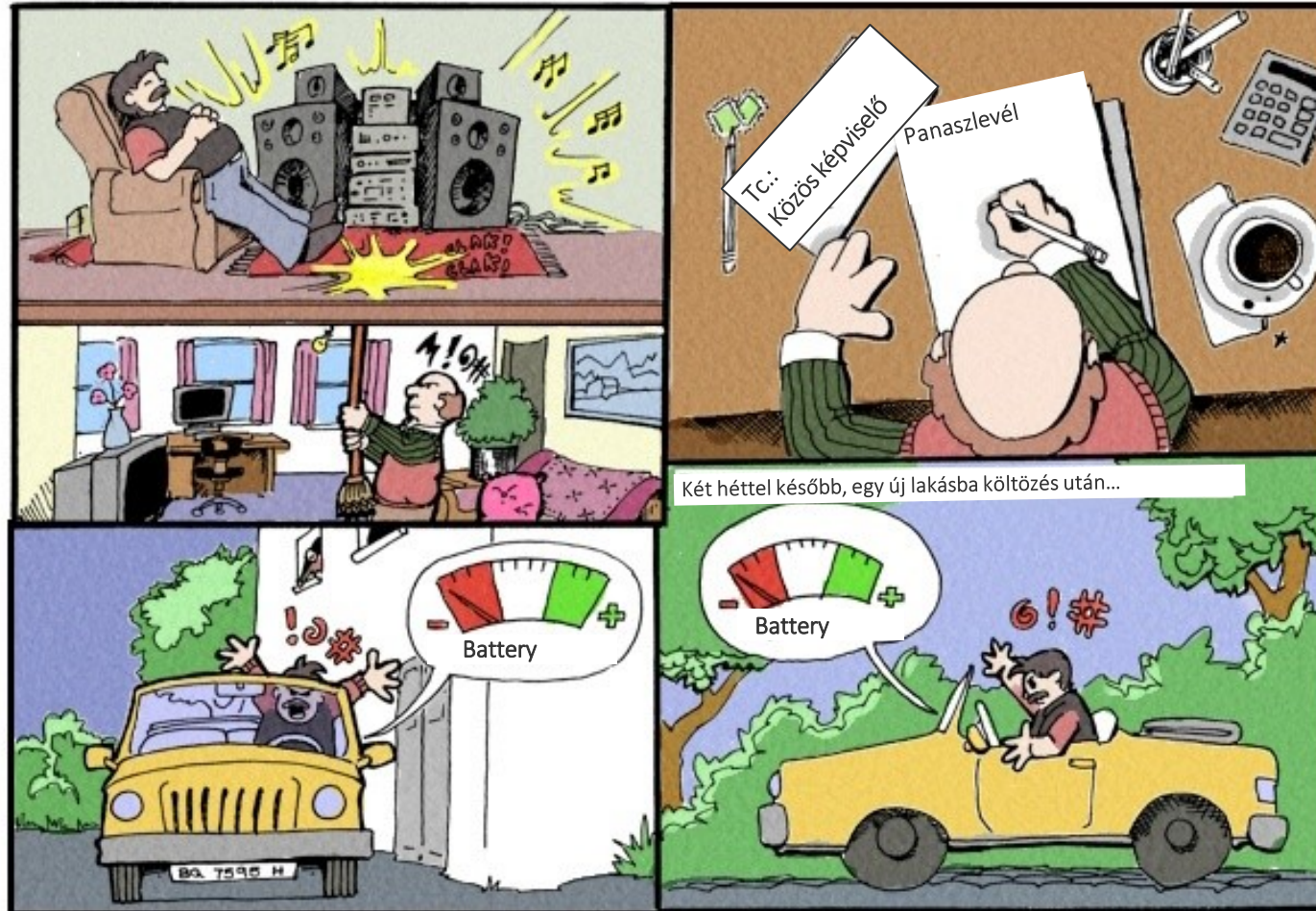


Mit gondol János, hol látta Anna utoljára a fagyis kocsit? A játszótéren vagy a templomnál?





Mit gondol az anya...igaza van?



Miért volt az akku lemerülve az első és miért a második alkalommal? Vajon hogyan magyarázza az autós a történeteket?



# 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 hibásan, vagy túlértékelik.

**Példa:** István úgy érzi, hogy rajta nevetnek!

**Háttér:** István a vám után éppen a repülőtér fogadótermébe lép be; az ott várakozók éppen az ő irányába néznek és ketten hangosan nevetnek.

**De:** Természetesen valamennyi ott várakozó az érkezőket figyeli, hiszen a barátaikért vagy ügyfeleikért jöttek. A két hangosan nevető ember talán régen nem látta egymást és épp a nyaraláson szerzett élményeiket beszélnek meg.

“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
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