

Witamy w

Treningu Metapoznawczym dla osób z Zaburzeniem Osobowości Borderline (B-MCT)

Jeśli nie ma nowych uczestników w grupie, można pominąć slajdy 1-13 (zaczynij od slajdu 14)!

Zgoda na wykorzystanie zdjęć zawartych w tym module została udzielona przez ich autorów lub posiadaczy praw autorskich. Szczegółowe informacje na ten temat (artysta, tytuł) są zawarte na końcu tej prezentacji.

10/13

© Moritz, Köther & Schilling
Adaptacja: Kinga Wytrychiewicz-
Pankowska, Daniel Pankowski
www.uke.de/borderline

Trening Metapoznawczy (MCT)

???

Trening Metapoznawczy (MCT)

meta →

pochodzi z greki i oznacza “o czymś”

Trening Metapoznawczy (MCT)

meta →

pochodzi z greki i oznacza “o czymś”

poznanie →

pochodzi z łaciny i oznacza “myślenie”

Trening Metapoznawczy (MCT)

meta →

pochodzi z greki i oznacza “o czymś”

poznanie →

pochodzi z łaciny i oznacza “myślenie”

metapoznanie →

“myślenie o myśleniu”

B-MCT

Trening metapoznawczy dla osób z zaburzeniem osobowości borderline (B-MCT) jest podejściem terapeutycznym skoncentrowanym na myślach i procesach myślowych.

Trening został zaprojektowany by ...

- podzielić się wiedzą na temat Twoich procesów myślowych i
- zwiększyć Twoją wiedzę na temat typowych zniekształceń myślenia i tego jak je zmienić

Zniekształcenie myślenia: niekorzystny sposób odbierania i przetwarzania informacji ze środowiska, który może doprowadzić do rozwoju lub utrzymywania się problemów psychicznych (np. obwinianie siebie za wszystko).

Jedno wydarzenie – wiele możliwych emocji... Co prowadzi do różnych reakcji?

Po wielu dniach przeglądania ofert i wysyłania CV, otrzymujesz kolejną odmowę.

Jakie myśli mogą pojawić się w tej sytuacji?

Jedno wydarzenie – wiele możliwych emocji...

Co prowadzi do różnych reakcji?

Po wielu dniach przeglądania ofert i wysyłania CV, otrzymujesz kolejną odmowę.

Możliwe myśli

reakcje /
myśli?

reakcje /
myśli?

reakcje /
myśli?

Jedno wydarzenie – wiele możliwych emocji...

Co prowadzi do różnych reakcji?

Po wielu dniach przeglądania ofert i wysyłania CV, otrzymujesz kolejną odmowę.

Możliwe myśli

“Cholera! Oni nie powinni traktować mnie w ten sposób!”

“Muszę być cierpliwy, pewnego dnia wszystko ułoży się według mojej myśli.”

“Co jest ze mną nie tak, że nie mogę znaleźć pracy? Może nie jestem wystarczająco dobry?”

Jedno wydarzenie – wiele możliwych emocji...

Co prowadzi do różnych reakcji?

Po wielu dniach przeglądania ofert i wysyłania CV, otrzymujesz kolejną odmowę.

Możliwe myśli

“Cholera! Oni nie powinni traktować mnie w ten sposób!”

“Muszę być cierpliwy, pewnego dnia wszystko ułoży się według mojej myśli.”

“Co jest ze mną nie tak, że nie mogę znaleźć pracy? Może nie jestem wystarczająco dobry?”

Jakie emocje mogą się pojawić w odpowiedzi na te myśli?

Jedno wydarzenie – wiele możliwych emocji...

Co prowadzi do różnych reakcji?

Po wielu dniach przeglądania ofert i wysyłania CV, otrzymujesz kolejną odmowę.

Możliwe myśli

“Cholera! Oni nie powinni traktować mnie w ten sposób!”



złość

“Muszę być cierpliwy, pewnego dnia wszystko ułoży się według mojej myśli.”

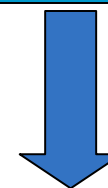


Możliwe emocje



spokój

“Co jest ze mną nie tak, że nie mogę znaleźć pracy? Może nie jestem wystarczająco dobry?”



smutek

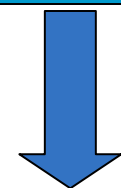
Jedno wydarzenie – wiele możliwych emocji...

Co prowadzi do różnych reakcji?

Po wielu dniach przeglądania ofert i wysyłania CV, otrzymujesz kolejną odmowę.

Możliwe myśli

“Cholera! Oni nie powinni traktować mnie w ten sposób!”



złość

“Muszę być cierpliwy, pewnego dnia wszystko ułoży się według mojej myśli.”

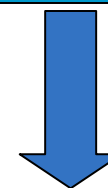


Możliwe emocje



spokój

“Co jest ze mną nie tak, że nie mogę znaleźć pracy? Może nie jestem wystarczająco dobry?”



smutek

Jakie zachowania mogą pojawić się w każdym z tych przypadków?

Jedno wydarzenie – wiele możliwych emocji...

Co prowadzi do różnych reakcji?

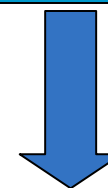
Po wielu dniach przeglądania ofert i wysyłania CV, otrzymujesz kolejną odmowę.

Możliwe myśli

“Cholera! Oni nie powinni traktować mnie w ten sposób!”

“Muszę być cierpliwy, pewnego dnia wszystko ułoży się według mojej myśli.”

“Co jest ze mną nie tak, że nie mogę znaleźć pracy? Może nie jestem wystarczająco dobry?”



Możliwe emocje

złość

spokój

smutek

Obrażanie rekrutera przez telefon

Zachowanie spokoju, bycie zmotywowanym i kontynuacja poszukiwań

Ruminacje, wątpliwości, rezygnacja z dalszych poszukiwań

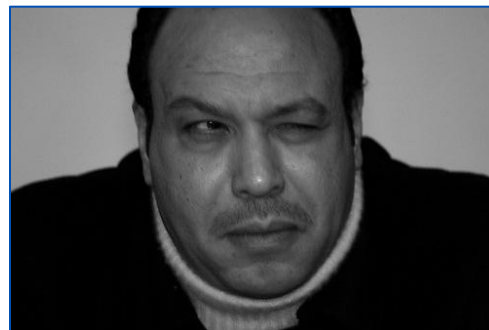
Witamy w:

Module treningowym: Empatyzowanie I

10/13

© Moritz, Köther & Schilling
Adaptacja: Kinga Wytrychiewicz-
Pankowska, Daniel Pankowski
www.uke.de/borderline

Który z tych mężczyzn jest aktorem, atletą, psychiatrą i seryjnym mordercą? Na ile jesteś pewny/a?



Który z tych mężczyzn jest aktorem, atletą, psychiatrą i seryjnym mordercą? Na ile jesteś pewny/a?

Wróćmy do tego później...



Jak mogę empatyzować z inną osobą...???

???

Jak mogę empatyzować z inną osobą...???

Przykład: Osoba dotyka swoich skroni. *Dlaczego?*



Jak mogę empatyzować z inną osobą...???

Przykład: Osoba dotyka swoich skroni. *Dlaczego?*

Obojętność, koncentracja, zmęczenie, ból głowy?



Jak mogę empatyzować z inną osobą...???

Przykład: Osoba dotyka swoich skroni. *Dlaczego?*

Obojętność, koncentracja, zmęczenie, ból głowy?

Co może pomóc w odpowiedzi na to pytanie?



Jak mogę empatyzować z inną osobą...???

Przykład: Osoba dotyka swoich skroni. *Dlaczego?*

Obojętność, koncentracja, zmęczenie, ból głowy?

Co może pomóc w odpowiedzi na to pytanie?

- Wiedza na temat tej osoby → Czy ta osoba cierpi na migreny?

Jak mogę empatyzować z inną osobą...???

Przykład: Osoba dotyka swoich skroni. *Dlaczego?*

Obojętność, koncentracja, zmęczenie, ból głowy?

Co może pomóc w odpowiedzi na to pytanie?

- Wiedza na temat tej osoby → Czy ta osoba cierpi na migreny?
- Środowisko/sytuacja → Czy ta osoba jest po całonocnej imprezie?

Jak mogę empatyzować z inną osobą...???

Przykład: Osoba dotyka swoich skroni. *Dlaczego?*

Obojętność, koncentracja, zmęczenie, ból głowy?

Co może pomóc w odpowiedzi na to pytanie?

- Wiedza na temat tej osoby → Czy ta osoba cierpi na migreny?
- Środowisko/sytuacja → Czy ta osoba jest po całonocnej imprezie?
- Obserwacja własnych zachowań → W jakich sytuacjach ja sam/a dotykam swoich skroni? (**ALE:** uwaga! Nie zawsze możesz wnioskować na temat innych bazując na swoich doświadczeniach!)

Jak mogę empatyzować z inną osobą...???

Przykład: Osoba dotyka swoich skroni. *Dlaczego?*

Obojętność, koncentracja, zmęczenie, ból głowy?

Co może pomóc w odpowiedzi na to pytanie?

- Wiedza na temat tej osoby → Czy ta osoba cierpi na migreny?
- Środowisko/sytuacja → Czy ta osoba jest po całonocnej imprezie?
- Obserwacja własnych zachowań → W jakich sytuacjach ja sam/a dotykam swoich skroni? (**ALE: uwaga! Nie zawsze możesz wnioskować na temat innych bazując na swoich doświadczeniach!**)
- Mimika twarzy → Czy ta osoba wygląda na zmęczoną, zamyśloną, cierpiącą, itd.?

Dlaczego to robimy?

Osoby z BPD zazwyczaj nie mają problemów z rozpoznawaniem emocji; jednak...

1. ... często zdarza się, że interpretują neutralne wyrazy twarzy jako negatywne, np. złość lub obrzydzenie, oraz...
2. ... często zdarza się, że są nadmiernie pewni na temat atrybucji danej ekspresji twarzy.

Dlaczego to robimy?

Osoby z BPD zazwyczaj nie mają problemów z rozpoznawaniem emocji; jednak...

1. ... często zdarza się, że interpretują neutralne wyrazy twarzy jako negatywne, np. złość lub obrzydzenie, oraz...
2. ... często zdarza się, że są nadmiernie pewni na temat atrybucji danej ekspresji twarzy.

Jakie może to mieć konsekwencje?

Dlaczego to robimy?

Osoby z BPD zazwyczaj nie mają problemów z rozpoznawaniem emocji; jednak...

1. ... często zdarza się, że interpretują neutralne wyrazy twarzy jako negatywne, np. złość lub obrzydzenie, oraz...
2. ... często zdarza się, że są nadmiernie pewni na temat atrybucji danej ekspresji twarzy.

Jakie może to mieć konsekwencje?

Często odczuwasz odrzucenie i działasz zgodnie z tym (np. wycofywanie się lub agresywne zachowanie). To z kolei może powodować problemy, w tym odrzucenie przez innych.

Wpływ na zachowanie

Zdarzenie	Negatywna reakcja	Zachowanie	Długofalowe konsekwencje
Magda jest przy ladzie w dziale mięsnym w supermarkecie i ma wrażenie, że inni klienci dziwnie się jej przyglądają.	???	???	???

Wpływ na zachowanie

Zdarzenie	Negatywna reakcja	Zachowanie	Długofalowe konsekwencje
Magda jest przy ladzie w dziale mięsnym w supermarkecie i ma wrażenie, że inni klienci dziwnie się jej przyglądają.	<i>“Dlaczego oni wszyscy patrzą się na mnie w ten sposób? Jestem pewna, że myślą sobie, że jestem gruba...”</i>	???	???

Wpływ na zachowanie

Zdarzenie	Negatywna reakcja	Zachowanie	Długofalowe konsekwencje
Magda jest przy ladzie w dziale mięsnym w supermarkecie i ma wrażenie, że inni klienci dziwnie się jej przyglądają.	<i>“Dlaczego oni wszyscy patrzą się na mnie w ten sposób? Jestem pewna, że myślą sobie, że jestem gruba...”</i>	Magda, czując mdłości, odchodzi i nie kupuje żadnego mięsa.	???

Wpływ na zachowanie

Zdarzenie	Negatywna reakcja	Zachowanie	Długofalowe konsekwencje
Magda jest przy ladzie w dziale mięsnym w supermarkecie i ma wrażenie, że inni klienci dziwnie się jej przyglądają.	<i>“Dlaczego oni wszyscy patrzą się na mnie w ten sposób? Jestem pewna, że myślą sobie, że jestem gruba...”</i>	Magda, czując mdłości, odchodzi i nie kupuje żadnego mięsa.	Magda ciągle spodziewa się odrzucenia. Czuje się niepewnie w miejscach publicznych. Ale póki co, jej własna niespotykana reakcja mogła przyciągnąć uwagę innych osób

Wpływ na zachowanie

Zdarzenie	Alternatywna reakcja	Alternatywne zachowanie	Długofalowe konsekwencje
Magda jest przy ladzie w dziale mięsnym w supermarkecie i ma wrażenie, że inni klienci dziwnie się jej przyglądają.	???	???	???

Wpływ na zachowanie

Zdarzenie	Alternatywna reakcja	Alternatywne zachowanie	Długofalowe konsekwencje
Magda jest przy ladzie w dziale mięsnym w supermarkecie i ma wrażenie, że inni klienci dziwnie się jej przyglądają.	<i>“Może nie patrzyli na mnie, ale na ladę. Poza tym czasami obserwuję ludzi, którzy sami czekają przy kasie. Mam na myśli, gdzie jeszcze można się spojrzeć.”</i>	???	???

Wpływ na zachowanie

Zdarzenie	Alternatywna reakcja	Alternatywne zachowanie	Długofalowe konsekwencje
Magda jest przy ladzie w dziale mięsnym w supermarkecie i ma wrażenie, że inni klienci dziwnie się jej przyglądają.	<i>“Może nie patrzyli na mnie, ale na ladę. Poza tym czasami obserwuję ludzi, którzy sami czekają przy kasie. Mam na myśli, gdzie jeszcze można się spojrzeć.”</i>	<i>Magda dalej robi zakupy i mentalnie sprawdza swoje przypuszczenia, zamiast wyciągać negatywne wnioski na swój temat.</i>	???

Wpływ na zachowanie

Zdarzenie	Alternatywna reakcja	Alternatywne zachowanie	Długofalowe konsekwencje
Magda jest przy ladzie w dziale mięsnym w supermarkecie i ma wrażenie, że inni klienci dziwnie się jej przyglądają.	<i>“Może nie patrzyli na mnie, ale na ladę. Poza tym czasami obserwuję ludzi, którzy sami czekają przy kasie. Mam na myśli, gdzie jeszcze można się spojrzeć.”</i>	<i>Magda dalej robi zakupy i mentalnie sprawdza swoje przypuszczenia, zamiast wyciągać negatywne wnioski na swój temat.</i>	Magda potrafi o wiele bardziej beztrosko przejść przez codzienne życie.

Wpływ negatywnych uczuć na postrzeganie innych osób

???

Wpływ negatywnych uczuć na postrzeganie innych osób

Poczucie odrzucenia może prowadzić do zniekształceń w postrzeganiu innych ludzi:

- Uśmiech lekarza jest postrzegany jako wyśmiewanie się.
- Neutralny wyraz twarzy interpretowany jest jako lekceważenie.
- Skoncentrowany i zamyślony wyraz twarzy terapeuty jest interpretowany jako wrogi.

Wpływ na zachowanie?

Co czujesz patrząc się na dziewczynkę na zdjęciu?




Czy miałbyś takie same odczucia, gdybyś był szczęśliwy,
smutny lub zły?

Co czujesz patrząc się na dziewczynkę na zdjęciu?



Mój nastrój:

 szczęśliwy

 smutny

 zły

Możliwa odpowiedź:

???

???

???

Co czujesz patrząc się na dziewczynkę na zdjęciu?



Mój nastrój:



szczęśliwy



smutny



zły

Możliwa odpowiedź:

„oh, dziewczynka jest zdenerwowana, może uda mi się ją pocieszyć.”

???

???

Co czujesz patrząc się na dziewczynkę na zdjęciu?



Mój nastrój:



szczęśliwy



smutny



zły

Możliwa odpowiedź:

„oh, dziewczynka jest zdenerwowana, może uda mi się ją pocieszyć.”

“Wydaje się zraniona; prawdopodobnie ją obraziłem...”

???

Co czujesz patrząc się na dziewczynkę na zdjęciu?



Mój nastrój:



szczęśliwy



smutny



zły



Możliwa odpowiedź:

„oh, dziewczynka jest zdenerwowana, może uda mi się ją pocieszyć.”

“Wydaje się zraniona; prawdopodobnie ją obraziłem...”

“na co się gapi ten bachor?!”

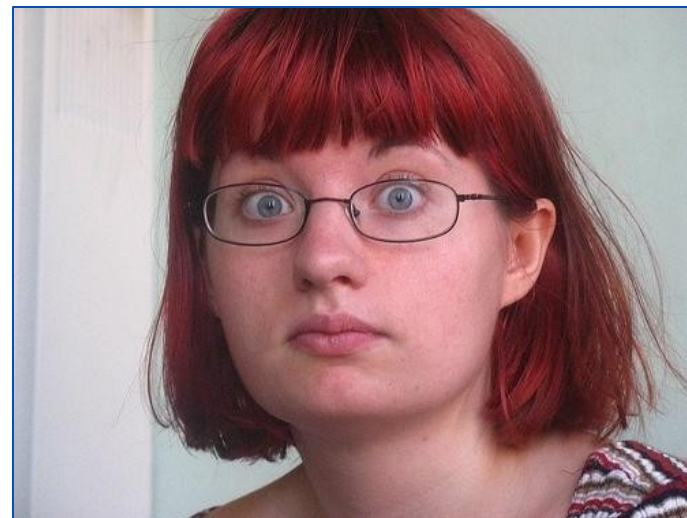
Jaką emocję wyrażają trzy poniższe kobiety?



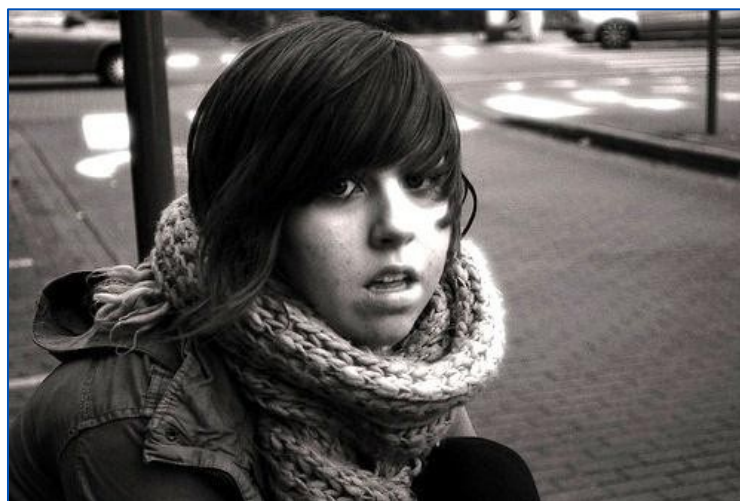
Zaskoczenie



"Surprise" by Leszek.Leszczynski



"Surprised? More or Less" by Orin Zebest



"Surprised" by phlubdr

Wnioski

- Nastrój ma wpływ na to, jak interpretuje się ekspresję mimiczną twarzy czy gestykulację!
- Gdy jesteśmy w złym nastroju często zakładamy, że inne osoby mają negatywne myśli o nas lub nas odrzucają.



→ *Nasilone postrzeganie zagrożenia lub wrogości*

- Oznacza to, że sygnały emocjonalne nie są postrzegane przez „różowe” ale przez „szare” okulary.



Przyjmowanie perspektywy

Wyobraź sobie następującą sytuację:

Wracasz wykończony po pracy do domu i po prostu chcesz kupić po drodze kilka rzeczy. Supermarket jest zatłoczony. Masz wszystko, czego potrzebujesz w swoim koszyku i czekasz w kolejce. Tuż przed tobą starszy mężczyzna powoli i ostrożnie kładzie swoje rzeczy na taśmie. Kiedy kasjer podaje mu kwotę do zapłaty, mężczyzna szpera w torbie szukając portfela. W trakcie tego, niechcący strąca z kasy butelkę oliwy, która rozbijając się brudzi twoje spodnie.



Przyjmowanie perspektywy

Co możesz myśleć/ czuć w takiej sytuacji?	???
Co kasjer mógłby myśleć/ czuć w takiej sytuacji?	???
Co starszy mężczyzna mógłby myśleć/ czuć w takiej sytuacji?	???
Co mogłoby ci pomóc w empatyzowaniu ze starszym mężczyzną?	



Przyjmowanie perspektywy

Co możesz myśleć/ czuć w takiej sytuacji?	np.: Dlaczego ten stary przyk w ogóle jest na ulicy? Jestem wyczerpana i po prostu chcę wrócić do domu a moje spodnie już do niczego się nie nadają... LUB: Rozumiem i współczuję starszemu Panu
Co kasjer mógłby myśleć/ czuć w takiej sytuacji?	???
Co starszy mężczyzna mógłby myśleć/ czuć w takiej sytuacji?	???
Co mogłoby ci pomóc w empatyzowaniu ze starszym mężczyzną?	



Przyjmowanie perspektywy

Co możesz myśleć/ czuć w takiej sytuacji?	np.: Dlaczego ten stary przyk w ogóle jest na ulicy? Jestem wyczerpana i po prostu chcę wrócić do domu a moje spodnie już do niczego się nie nadają... LUB: Rozumiem i współczuję starszemu Panu
Co kasjer mógłby myśleć/ czuć w takiej sytuacji?	np.: Ona się denerwuje ponieważ kolejka robi się coraz dłuższa, i co więcej musi też sobie poradzić z rozbitą butelką. LUB: Ona rozumie, ponieważ pewnie zna tego pana.
Co starszy mężczyzna mógłby myśleć/ czuć w takiej sytuacji?	???
Co mogłoby ci pomóc w empatyzowaniu ze starszym mężczyzną?	



Przyjmowanie perspektywy

Co możesz myśleć/ czuć w takiej sytuacji?	np.: Dlaczego ten stary przyk w ogóle jest na ulicy? Jestem wyczerpana i po prostu chcę wrócić do domu a moje spodnie już do niczego się nie nadają... LUB: Rozumiem i współczuję starszemu Panu
Co kasjer mógłby myśleć/ czuć w takiej sytuacji?	np.: Ona się denerwuje ponieważ kolejka robi się coraz dłuższa, i co więcej musi też sobie poradzić z rozbitą butelką. LUB: Ona rozumie, ponieważ pewnie zna tego pana.
Co starszy mężczyzna mógłby myśleć/ czuć w takiej sytuacji?	np.: Jest zawstydzony i zły na siebie. Jest zażenowany całą sytuacją. LUB: Nie obchodzi go cała ta sytuacja.
Co mogłoby ci pomóc w empatyzowaniu ze starszym mężczyzną?	



Przyjmowanie perspektywy

Co możesz myśleć/ czuć w takiej sytuacji?	np.: Dlaczego ten stary przyk w ogóle jest na ulicy? Jestem wyczerpana i po prostu chcę wrócić do domu a moje spodnie już do niczego się nie nadają... LUB: Rozumiem i współczuję starszemu Panu
Co kasjer mógłby myśleć/ czuć w takiej sytuacji?	np.: Ona się denerwuje ponieważ kolejka robi się coraz dłuższa, i co więcej musi też sobie poradzić z rozbitą butelką. LUB: Ona rozumie, ponieważ pewnie zna tego pana.
Co starszy mężczyzna mógłby myśleć/ czuć w takiej sytuacji?	np.: Jest zawstydzony i zły na siebie. Jest zażenowany całą sytuacją. LUB: Nie obchodzi go cała ta sytuacja.
Co mogłoby ci pomóc w empatyzowaniu ze starszym mężczyzną?	np.: Myślę o swoich dziadkach i przypominam sobie, że oni też zrobili się powolni i nieostrożni wraz z wiekiem. LUB: Myślę o tym, jak sam mogłbym się czuć jakbym przypadkowo strącił butelkę. Może coś podobnego kiedyś mi się przytrafiło i pamiętam jak mnie to zawstydziło.

Ćwiczenie (I)

Wymień podstawowe ludzkie emocje/uczucia

???

Wymień podstawowe ludzkie emocje/uczucia

- Szczęście
- Zaskoczenie
- Strach
- Smutek
- Złość
- Obrzydzenie

Różne emocje/uczucia

Czasami łatwo jest zrozumieć emocje/uczucia innej osoby, w szczególności kiedy znany jest kontekst

?



?



?



?



?



?



Różne emocje/uczucia

Czasami łatwo jest zrozumieć emocje/uczucia innej osoby, w szczególności kiedy znany jest kontekst

Smutek



Złość



Szczęście



Obrzydzenie



Zaskoczenie



Strach



Różne emocje/uczucia

Jest trudniej, kiedy ani nie znasz osoby ani okoliczności...

Spróbuj rozpoznać ekspresje mimiczne przedstawione na rysunkach od 1 do 5!

1.

2.

3.

4.

5.



Różne emocje/uczucia

Jest trudniej, kiedy ani nie znasz osoby ani okoliczności...

Spróbuj rozpoznać ekspresje mimiczne przedstawione na rysunkach od 1 do 5!

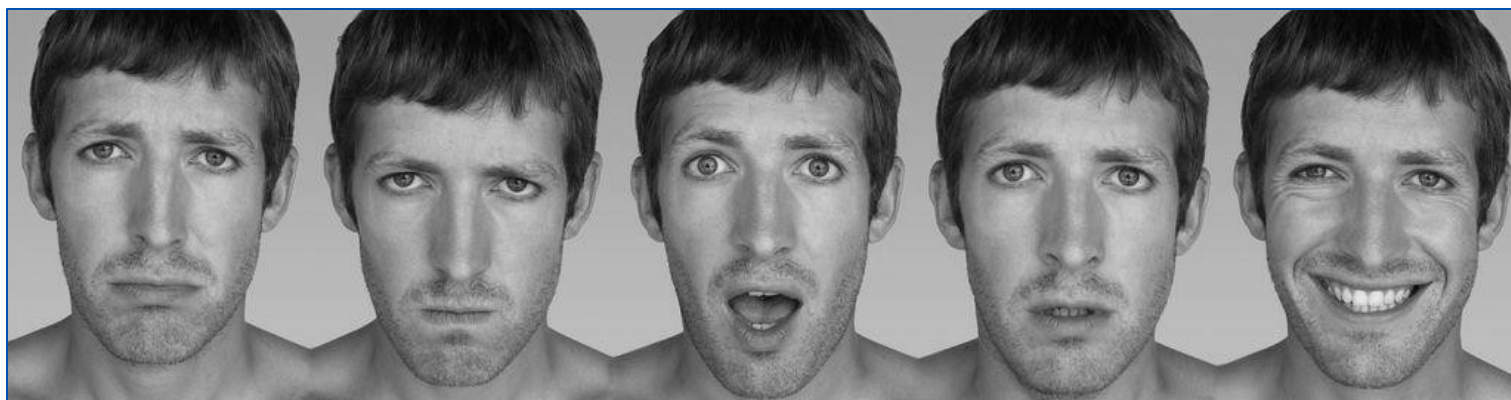
1.

2.

3.

4.

5.



Smutek

Złość

Zaskoczenie

Strach

Szczęście

Kiedy wlecisz między wrony, musisz krakać jak i one!

Powszechne błędne interpretacje gestów

Gest/mimika

Jak gest ten jest interpretowany w różnych krajach?



???



???

Język

???



Kiedy wlecisz między wrony, musisz krakać jak i one!

Powszechne błędne interpretacje gestów

Gest/mimika

Jak gest ten jest interpretowany w różnych krajach?



Europa/Ameryka Płn.: daje wrażenie, że ktoś jest wyluzowany; czasami niechlujny
W niektórych krajach arabskich podeszwa jest uważana za najbrudniejszą część ciała. Dlatego też, zniewagą jest pokazywanie komuś podeszwy.



???

Język



???

Kiedy wlecisz między wrony, musisz krakać jak i one!

Powszechne błędne interpretacje gestów

Gest/mimika

Jak gest ten jest interpretowany w różnych krajach?



Europa/Ameryka Płn.: daje wrażenie, że ktoś jest wyluzowany; czasami niechlujny
W niektórych krajach arabskich podeszwa jest uważana za najbrudniejszą część ciała. Dlatego też, zniewagą jest pokazywanie komuś podeszwy.



USA, Polska i wiele innych krajów: “Bardzo dobrze!”, “znakomicie”
W niektórych afrykańskich krajach: “odejdź!”
Wiele krajów: gest używany do złapania stopa [ale nie wszystkie – patrz powyżej!]

Język



???

Kiedy wlecisz między wrony, musisz krakać jak i one!

Powszechne błędne interpretacje gestów

Gest/mimika

Jak gest ten jest interpretowany w różnych krajach?



Europa/Ameryka Płn.: daje wrażenie, że ktoś jest wyluzowany; czasami niechlujny
W niektórych krajach arabskich podeszwa jest uważana za najbrudniejszą część ciała. Dlatego też, zniewagą jest pokazywanie komuś podeszwy.



USA, Polska i wiele innych krajów: “Bardzo dobrze!”, “znakomicie”
W niektórych afrykańskich krajach: “odejdź!”
Wiele krajów: gest używany do złapania stopa [ale nie wszystkie – patrz powyżej!]

Język



Nieporozumienia nastolatki ⇔ dorośli!

“Digga” (w niemieckim dosłownie: “grubas”) lub “Malaka” (Grecja) mogą być przyjaznymi pozdrowieniami pomiędzy nastolatkami, które się znają, ale w innych przypadkach są niegrzecznymi obelgami

Ćwiczenia (2)

Zobaczysz rysunek lub część zdjęcia i zostaniesz poproszony o nazwanie emocji, jaką wyrażają ludzie znajdujący się na nim.

Ćwiczenia (2)

Zobaczysz rysunek lub część zdjęcia i zostaniesz poproszony o nazwanie emocji, jaką wyrażają ludzie znajdujący się na nim.

- Przedyskutuj wszystkie za i przeciw dotyczące sugerowanych tytułów.
- Sprecyzuj również, na ile jesteś pewny/a swojej odpowiedzi.

Ćwiczenia (2)

Zobaczysz rysunek lub część zdjęcia i zostaniesz poproszony o nazwanie emocji, jaką wyrażają ludzie znajdujący się na nim.

- Przedyskutuj wszystkie za i przeciw dotyczące sugerowanych tytułów.
- Sprecyzuj również, na ile jesteś pewny/a swojej odpowiedzi.

→ Zwróć uwagę na szczegóły znajdujące się na rysunku, które mogą wykluczyć daną sugestię tytułu.

Co ta osoba czuje lub robi? Na ile jesteś pewny/a?

Fragment zdjęcia



1. Mężczyzna przekracza linię mety maratonu.
2. Mężczyzna jest wściekły.
3. Mężczyzna woła o pomoc, ponieważ skradziono jego koszulkę.
4. Mężczyzna czci słońce.

Złość!



1. Mężczyzna przekracza linię mety maratonu.
2. Mężczyzna jest wściekły.
3. Mężczyzna woła o pomoc, ponieważ skradziono jego koszulkę.
4. Mężczyzna czci słońce.

Co ta osoba czuje lub robi? Na ile jesteś pewny/a?

Fragment zdjęcia



1. Dziewczynka jest w szoku, ponieważ jej palec krwawi.
2. Dziewczynka jest zaskoczona z powodu zabawki.
3. Dziewczynka się cieszy z powodu tortu urodzinowego.
4. Dziewczynka upuściła lody.

Szczęście!



1. Dziewczynka jest w szoku, ponieważ jej palec krwawi.
2. Dziewczynka jest zaskoczona z powodu zabawki.
3. Dziewczynka cieszy się z powodu tortu urodzinowego.
4. Dziewczynka upuściła lody.

Co ta osoba czuje lub robi? Na ile jesteś pewny/a?

Fragment zdjęcia



1. Chłopiec uczestniczy w pogrzebie.
2. Zdjęcie rodzinne.
3. Chłopiec właśnie złapał wielką rybę.
4. Chłopiec widzi psa, który biegnie w jego stronę

Duma!



1. Chłopiec uczestniczy w pogrzebie.
2. Zdjęcie rodzinne.
3. Chłopiec właśnie złapał wielką rybę.
4. Chłopiec widzi psa, który biegnie w jego stronę.

Co ta osoba czuje lub robi? Na ile jesteś pewny/a?

Fragment zdjęcia



1. Mowa końcowa w sądzie.
2. Lider nawołujący robotników (lata 20-ste XX wieku).
3. Walka na rynku.
4. Muzyk śpiewający piosenkę miłosną.

Pasja!



1. Mowa końcowa w sądzie.
2. Lider nawołujący robotników (lata 20-ste XX wieku).
3. Walka na rynku.
4. Muzyk śpiewający piosenkę miłosną.

Co ta osoba czuje lub robi? Na ile jesteś pewny/a?

Fragment zdjęcia



1. Młodemu mężczyźnie nie smakuje jedzenie.
2. Młody mężczyzna flirtuje z kelnerką.
3. Młody mężczyzna ma zamiar wdać się w bójkę.
4. Młody mężczyzna świętuje ze znajomymi.

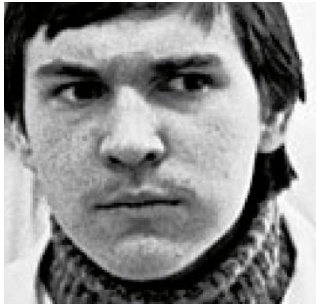
Szczęście!



1. Młodemu mężczyźnie nie smakuje jedzenie.
2. Młody mężczyzna flirtuje z kelnerką.
3. Młody mężczyzna ma zamiar wdać się w bójkę.
4. Młody mężczyzna świętuje ze znajomymi.

Co ta osoba czuje lub robi? Na ile jesteś pewny/a?

Fragment zdjęcia



1. Po ogłoszeniu wyroku.
2. Szef kuchni kosztuje danie.
3. Chłopiec jest gnębiony.
4. Biznesmen wygłasza przemówienie.

Zamyślenie!



1. Po ogłoszeniu wyroku.
2. Szef kuchni kosztuje danie.
3. Chłopiec jest gnębiony.
4. Biznesmen wygłasza przemówienie.

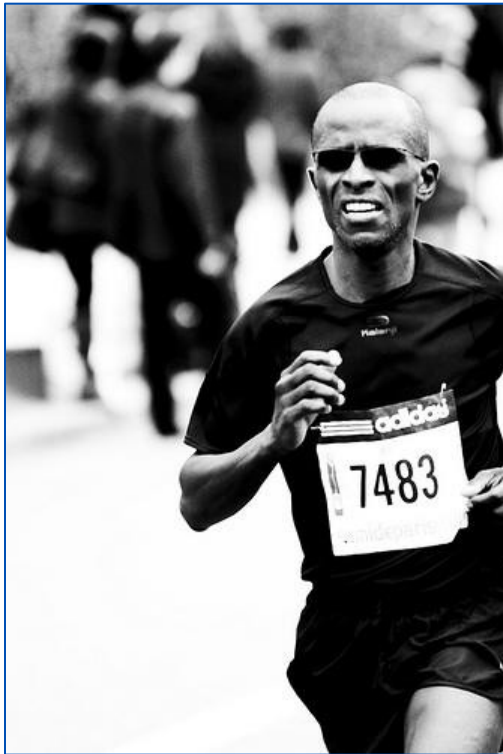
Co ta osoba czuje lub robi? Na ile jesteś pewny/a?

Fragment zdjęcia



1. Zdjęcie afrykańskiego zbrodniarza wojennego (Generał Dbeki).
2. Mężczyzna biegnący w maratonie.
3. Zdesperowany ślepiec.
4. Amerykański polityk w trakcie joggingu z ochroniarzami.

Wysiętek!



1. Zdjęcie afrykańskiego zbrodniarza wojennego (Generał Dbeki).
2. Mężczyzna biegnący w maratonie.
3. Zdesperowany ślepiec.
4. Amerykański polityk w trakcie joggingu z ochroniarzami.

Co ta osoba czuje lub robi? Na ile jesteś pewny/a?

Fragment zdjęcia



1. Kobieta martwi się o swoją chorą matkę.
2. Kobieta właśnie urodziła.
3. Kobieta rozmawia z kierowcą w samochodzie.
4. Kobieta czeka na rozpoczęcie jazdy kolejką górską.

Szczęście!



1. Kobieta martwi się o swoją chorą matkę.
2. Kobieta właśnie urodziła.
3. Kobieta rozmawia z kierowcą w samochodzie.
4. Kobieta czeka na rozpoczęcie jazdy kolejką górską.

Co ta osoba czuje lub robi? Na ile jesteś pewny/a?

Fragment zdjęcia



1. Gracz daje sygnały swojej drużynie.
2. Ślepy mnich.
3. Podejrzliwe spojrzenie.
4. Łucznik.

Koncentracja!



1. Gracz daje sygnały swojej drużynie.
2. Ślepy mnich.
3. Podejrzliwe spojrzenie.
4. Łucznik.

Sekwencja obrazków

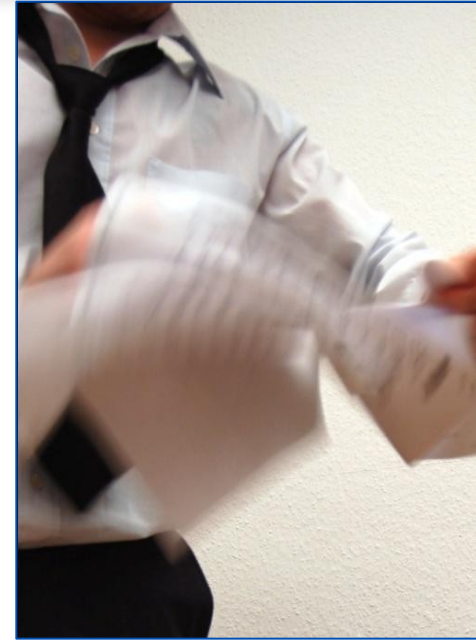
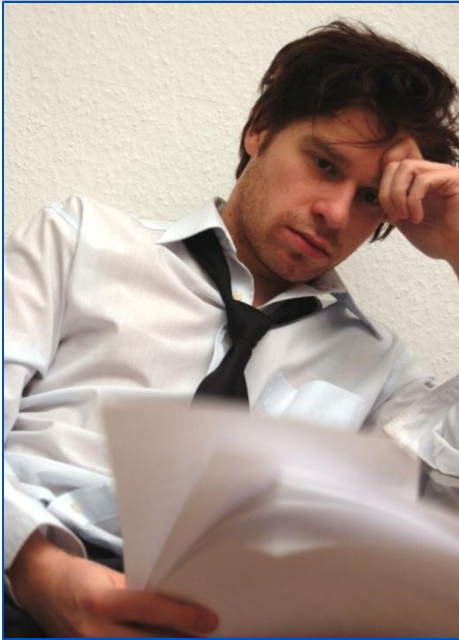
Co czuje ta osoba? Co on zrobi?

Na ile jesteś pewny/a?



Mężczyzna czyta...

- Smutny list miłosny (na następnym zdjęciu będzie szlochać)
- Interesujący artykuł (na następnym zdjęciu będzie robił notatki)
- List odmowny (na następnym zdjęciu wybuchnie gniewem)
- Żarty (na następnym zdjęciu będzie się śmiać)



Mężczyzna czyta...

- Smutny list miłosny (na następnym zdjęciu będzie szlochać)
- Interesujący artykuł (na następnym zdjęciu będzie robił notatki)
- List odmowny (na następnym zdjęciu wybuchnie gniewem)
- Żarty (na następnym zdjęciu będzie się śmiać)

- Empatyzowanie Moduł I -

Wykorzystanie w życiu codziennym

Cele nauki:

Wykorzystanie w życiu codziennym

Cele nauki:

Zadania, które wykonywaliście były przykładem:

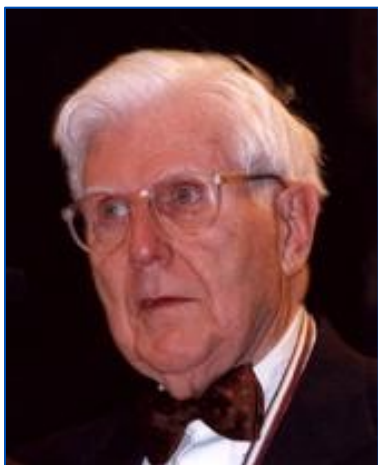
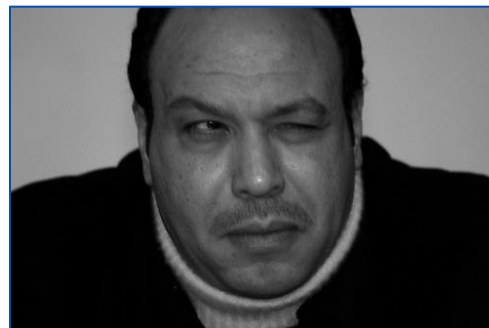
- Mimika twarzy i gesty są ważnymi wskazówkami na temat odczuć danej osoby. Ale mogą łatwo wprowadzać w błąd!

Na przykład, niektóre schorzenia, takie jak choroba Parkinsona mogą ograniczać ekspresję mimiczną, co może utrudnić identyfikację nastroju.

Inne okoliczności również mogą ograniczać mimikę twarzy.

- Nasz nastrój wpływa na postrzeganie otoczenia.

Który z tych mężczyzn jest aktorem, atletą, psychiatrą
i seryjnym mordercą? Na ile jesteś pewny/a?



Czy wiedziałeś/aś?

Często nasze stereotypy są dominujące w pierwszym wrażeniu. Na przykład nie wszyscy aktorzy wyglądają atrakcyjnie, tak jak nie wszyscy mordercy wyglądają na brutali!

Jeffrey Dahmer:
Seryjny morderca



Khaled Saleh:
Aktor



Aaron Beck:
Psychiatra



Babe Ruth:
Gwiazda
baseball'u

Pytania?

???

Dziękujemy za uwagę!

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/MCT. 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
Feastoffools	flickr	dahmer	CC	Jeffrey Dahmer (serial killer)/Jeffrey Dahmer (Serienmörder)
madmonk	flickr	Egyptian Actor Khaled Saleh	CC	Khaled Saleh (actor)/Khaled Saleh (Schauspieler)
---	---	---	PP	Aaron Beck (Psychologe)/Aaron Beck (psychologist)
<i>/unknown photographer /</i>	wikipedia	---	Public domain	Babe Ruth (athlete)/Babe Ruth (Sportler)
allspice 1	flickr	Headachecoming on	CC	Woman touches her temple/Frau fasst sich an die Schläfe
pumpkincat210	flickr	Sunnyself portrait	CC	Smiling women / lächelnde Frau
Leszek.Leszczynski	flickr	Surprise	CC	Surprised woman / überraschte Frau
Orin Zebest	flickr	Surprised? More or Less	CC	Surprised woman / überraschte Frau
phlubdr	flickr	Surprised	CC	Surprised woman / überraschte Frau
Aaron Jack	flickr	Matt's Pink Glasses	CC	Man with glasses / Mann mit Brille
Brit.	flickr	saying goodbye	CC	Two women in mourning / Zwei Frauen in Trauer
Dr Phil	flickr	Who's the bully	CC	Anger (Zidane at the world cup in 2006)/Wut (Zidane WM 06)

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/MCT. 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
Carol^-^	flickr	The happy couple	CC	Happiness (marriage)/Freude (Hochzeit)
ben-millet	flickr	Day 64 Rotten potatoes	CC	Disgust (rotten potatoes)/Ekel (vergammelte Kartoffeln)
manville	flickr	SURPRISE	CC	Surprise (baby looks at himself in the mirror)/ Überraschung (Baby sieht überrascht in d. Spiegel)
electricnerve	http://www.flickr.com/photos/electricnerve/298169162/	pet photography	CC	Fear / Angst vor Hund
stuandgravy	flickr	5emotions	CC	Five different facial expressions/5 verschiedene Gesichtsausdrücke
Ruth Klinge	- - -	Schuhsohle	Produced for the MCT/Anfertigung für das MCT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	sole of a shoe/Schuhsohle
Andreanna	flickr	Thumbs up!	CC	A little girl puts her thumb up/kleines Mädchen hält den Daumen hoch
Xflickrx	flickr	Generation Gap	CC	Old lady and punk/Alte Dame und Punker
Despite persistent efforts, we were unable to find the source of this photo and for this reason regrettably we cannot acknowledge the photographer. We are confident that the fair use policy applies for the reproduction of the photo as it used solely for noncommercial and educational nonprofit purposes. Since it displays an event that has happened years ago we hope that its display does not negatively impact on the copyright holder. If you are the copyright holder or you know his/her name please contact us so that we can credit the photographer and ask for official permission to reproduce.				Angry man/ Wütender Mann
cambodia4kidsorg	flickr	Beth's 52nd Birthday"	CC	
coftoncountry	flickr	Carl Hodge Cofton Holidays	CC	

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/MCT. 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
Vladimir Rolov	fotocommunity	Das Lied der Liebe	PP	Singing accordion player/singender Akkordeonspieler
Silveira Neto	flickr	OSUM Pizza Party do CEJUG	CC	
Frédéric de Villamil	flickr	[untitled] Semi Marathon de Paris 2008 – Selection	CC	Marathon runner/Marathonläufer
Klaus-Peter Hüskes	fotocommunity	Konzentriert - mittig - ins Schwarze	PP	Archer/Bogenschütze
Jens Mittelsdorf	fotocommunity	sich schwarzärgern2	PP	Rejection letter/Ablehnungsbescheid
Friedrich Althausen	http://friedrichalthausen.de/?page_id=4_11	Schriftart: "Vollkorn"	Open-Font-Lizenz	Schriftart Vollkorn