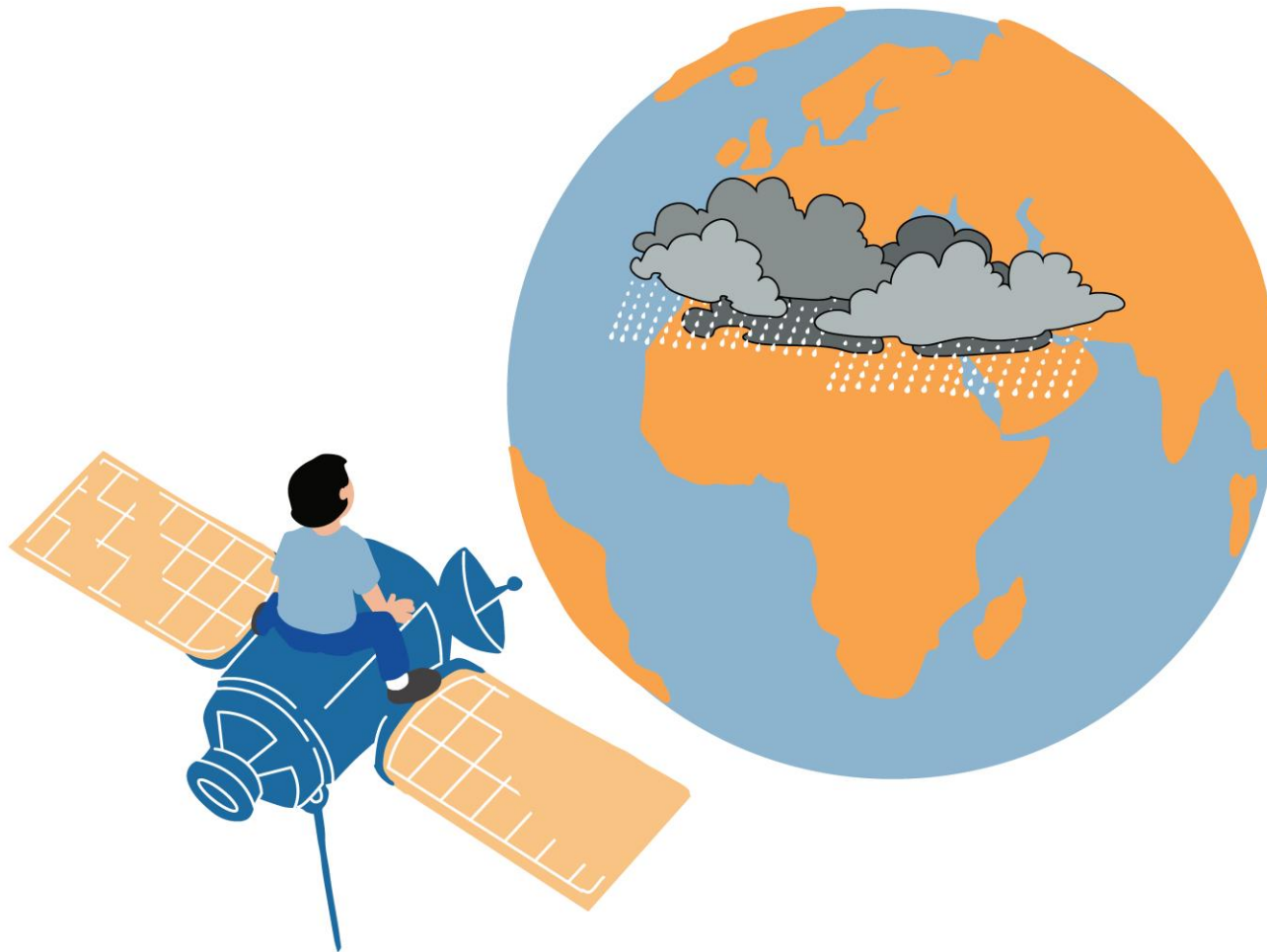




Μεταγνωσιακή εκπαίδευση στην κατάθλιψη

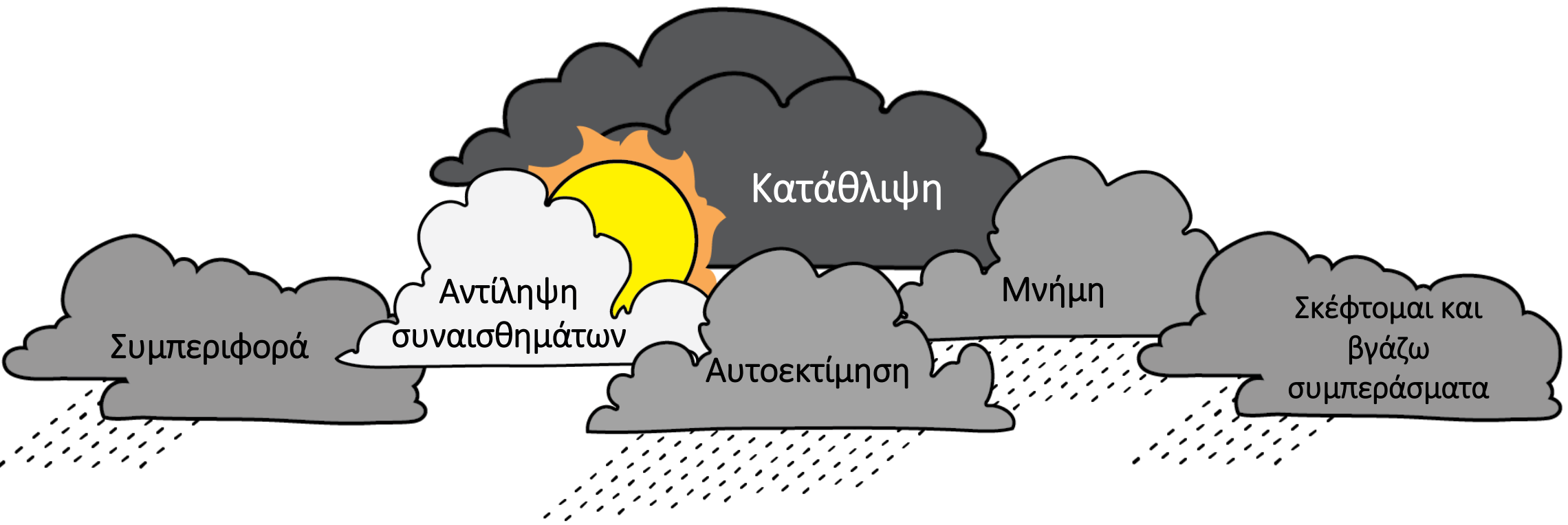


Κ-ΜΓΕ: Θέση δορυφόρου





Σημερινή εκπαιδευτική ενότητα





Τελευταία συνεδρία

- Τι κάνατε σαν άσκηση στο σπίτι;
- Υπάρχουν ερωτήσεις ή εμπειρίες επιτυχούς εφαρμογής;



Εκπαιδευτική ενότητα

Κ-ΜΓΕ 8 – Αντίληψη συναισθημάτων



Αντίληψη ενδείξεων συναισθημάτων

Παράδειγμα: ένα άτομο βάζει τα χέρια του σε θέση άμυνας.





Αντίληψη ενδείξεων συναισθημάτων

Παράδειγμα: ένα άτομο βάζει τα χέρια του σε θέση άμυνας.

Γιατί – Τι σκέφτεστε;





Τι βοηθάει στην απάντηση;



Τι βοηθάει στην απάντηση;

- Γνώση για το άτομο → Είναι το άτομο φοβισμένο, αλαζονικό, νευρικό κτλ.;



Τι βοηθάει στην απάντηση;

- Γνώση για το άτομο → Είναι το άτομο φοβισμένο, αλαζονικό, νευρικό κτλ.;
- Περιβάλλον/κατάσταση → Όταν κάποιος βάζει τα χέρια σε θέση άμυνας το χειμώνα, τότε το άτομο μάλλον κρυώνει!



Τι βοηθάει στην απάντηση;

- Γνώση για το άτομο → Είναι το άτομο φοβισμένο, αλαζονικό, νευρικό κτλ.;
- Περιβάλλον/κατάσταση → Όταν κάποιος βάζει τα χέρια σε θέση άμυνας το χειμώνα, τότε το άτομο μάλλον κρυώνει!
- Παρατήρηση του εαυτού → Πότε βάζω τα χέρια σε θέση άμυνας;
(Αλλά: Προσοχή! Δεν μπορεί κανείς να βγάλει συμπεράσματα για τους άλλους κρίνοντας από τον ίδιο του τον εαυτό!)



Τι βοηθάει στην απάντηση;

- Γνώση για το άτομο → Είναι το άτομο φοβισμένο, αλαζονικό, νευρικό κτλ.;
- Περιβάλλον/κατάσταση → Όταν κάποιος βάζει τα χέρια σε θέση άμυνας το χειμώνα, τότε το άτομο μάλλον κρυώνει!
- Παρατήρηση του εαυτού → Πότε βάζω τα χέρια σε θέση άμυνας;
(Αλλά: Προσοχή! Δεν μπορεί κανείς να βγάλει συμπεράσματα για τους άλλους κρίνοντας από τον ίδιο του τον εαυτό!)
- Έκφραση προσώπου → το άτομο κοιτάζει εχθρικά, φιλικά κτλ.;



Πως σχετίζεται αυτό με την κατάθλιψη;



Πως σχετίζεται αυτό με την κατάθλιψη;

Οι έρευνες έδειξαν ότι άτομα με κατάθλιψη συχνά ...

- έχουν προβλήματα να αξιολογούν σωστά την έκφραση συναισθήματος άλλων ατόμων.
- Για παράδειγμα, υπάρχει η τάση οι **ουδέτερες** εκφράσεις προσώπου να αξιολογούνται ως μελαγχολικές ή απορριπτικές.



Ποια συναισθήματα γνωρίζετε;



Συναισθήματα

- Χαρά
- Έκπληξη
- Άγχος
- Πένθος
- Θυμός
- Αηδία
- Ντροπή
- Ενοχές



Συναισθήματα

- Χαρά
- Έκπληξη
- Άγχος
- Πένθος
- Θυμός
- Αηδία

Βασικά συναισθήματα

- Ντροπή
- Ενοχές

Επίκτητα συναισθήματα



Διάφορα βασικά συναισθήματα

Ποιος έχει ποιο συναίσθημα;

;;;



;;;



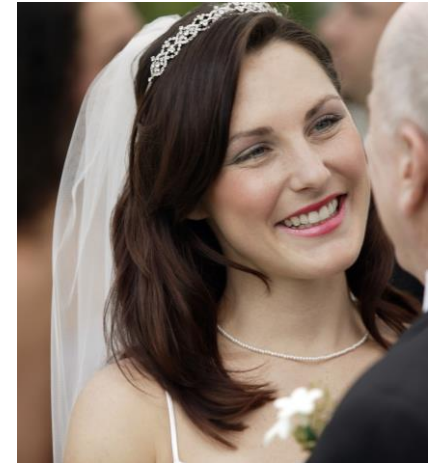
;;;



;;;



;;;





Διάφορα βασικά συναισθήματα

Ποιος έχει ποιο συναίσθημα;

Πένθος



Θυμός



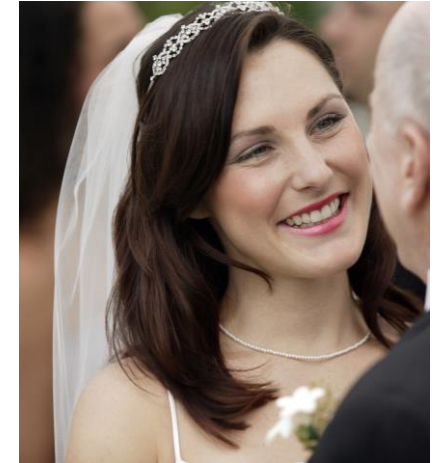
Αηδία



Έκπληξη



Χαρά





Διάφορα βασικά συναισθήματα

Τι σας βοήθησε στην υπόθεση σας;

Πένθος



Θυμός



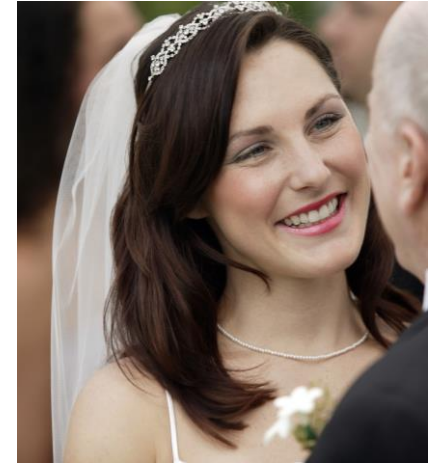
Αηδία



Έκπληξη



Χαρά





Διάφορα βασικά συναισθήματα

Πληροφορίες, για παράδειγμα λεπτομέρειες για μία κατάσταση μπορούν να βοηθήσουν στην κατανόηση στο τι μπορεί να συμβαίνει στον άλλον.

Πένθος



Θυμός



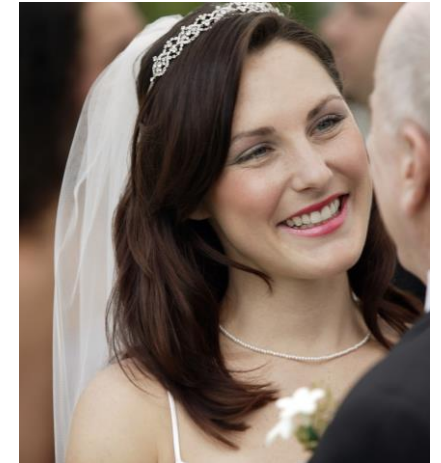
Αηδία



Έκπληξη



Χαρά





1.



2.



3.



4.



5.



Είναι δύσκολο να αναγνωρίσει κανείς συναισθήματα, όταν δεν γνωρίζει το άλλο άτομο ή δεν έχει άλλα στοιχεία γύρω από αυτό.



1.



2.



3.



4.



5.



Είναι δύσκολο να αναγνωρίσει κανείς συναισθήματα, όταν δεν γνωρίζει το άλλο άτομο ή δεν έχει άλλα στοιχεία γύρω από αυτό.

Προσπαθείστε να κατηγοροποιήσετε τις εκφράσεις των προσώπων στις εικόνες από 1 έως 5 σε συγκεκριμένα συναισθήματα.



1.



Θυμός

2.



Έκπληξη

3.



Πένθος

4.



Χαρά

5.



Φόβος

Είναι δύσκολο να αναγνωρίσει κανείς συναισθήματα, όταν δεν γνωρίζει το άλλο άτομο ή δεν έχει άλλα στοιχεία γύρω από αυτό.

Προσπαθείστε να κατηγοροποιήσετε τις εκφράσεις των προσώπων στις εικόνες από 1 έως 5 σε συγκεκριμένα συναισθήματα.



1.



Θυμός

2.



Έκπληξη

3.



Πένθος

4.



Χαρά

5.



Φόβος

Είναι δύσκολο να αναγνωρίσει κανείς συναισθήματα, όταν δεν γνωρίζει το άλλο άτομο ή δεν έχει άλλα στοιχεία γύρω από αυτό.

Η κατάσταση γίνεται ακόμα πιο δύσκολη, όταν η ένταση των συναισθημάτων μειώνεται.



Άσκηση

Θα σας παρουσιάσουμε μέρη μιας εικόνας και πιθανές δυνατότητες ερμηνείας.

Ποιες από τις τέσσερις ερμηνείες είναι πιο πιθανές κατά την άποψή σας;



1. Το άτομο προσπαθεί να φτιάξει ένα παζλ.
2. Το άτομο παίζει παθιασμένα μουσική.
3. Το άτομο θυμώνει με ένα λογαριασμό.
4. Το άτομο πενθεί για το κατοικίδιο του, το οποίο πέθανε.

Μέρος της εικόνας!





1. Το άτομο προσπαθεί να φτιάξει ένα παζλ.
2. Το άτομο παίζει παθιασμένα μουσική.
3. Το άτομο θυμώνει με ένα λογαριασμό.
4. Το άτομο πενθεί για το κατοικίδιο του, το οποίο πέθανε.

Συγκέντρωση!





1. Ένας χτυπά.
2. Το άτομο ψάρεψε μόλις ένα μεγάλο ψάρι.
3. Το άτομο πήρε θέση για να βγει φωτογραφία με φίλους.
4. Το άτομο αηδιάζει με τα πτώματα των ζώων.

Μέρος της εικόνας!





1. Ένας χτυπά.
2. Το άτομο ψάρεψε μόλις ένα μεγάλο ψάρι.
3. Το άτομο πήρε θέση για να βγει φωτογραφία με φίλους.
4. Το άτομο αηδιάζει με τα πτώματα των ζώων.

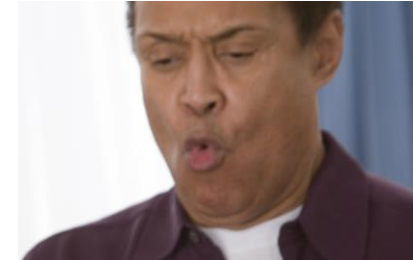
Υπερηφάνεια!





1. Το άτομο είναι σοκαρισμένο από τα ματωμένα δάχτυλα.
2. Το άτομο θυμώνει για τον χυμένο καφέ.
3. Το άτομο χαίρεται για την τούρτα γενεθλίων.
4. Το άτομο είναι σοκαρισμένο από μία είδηση.

Μέρος της εικόνας!





1. Το άτομο είναι σοκαρισμένο από τα ματωμένα δάχτυλα.
2. Το άτομο θυμώνει για τον χυμένο καφέ.
3. Το άτομο χαίρεται για την τούρτα γενεθλίων.
4. Το άτομο είναι σοκαρισμένο από μία είδηση.

Χαρά!





1. Το άτομο βλέπει σοκαρισμένο ένα αυτοκινητιστικό δυστύχημα.
2. Το άτομο είναι ευχάριστα έκπληκτο από μία καλή προσφορά.
3. Το άτομο θαυμάζει έναν μάγο του δρόμου
4. Το άτομο θυμώνει με το παρκαρισμένο αυτοκίνητό του.

Μέρος της εικόνας!





1. Το άτομο βλέπει σοκαρισμένο ένα αυτοκινητιστικό δυστύχημα.
2. Το άτομο είναι ευχάριστα έκπληκτο από μία καλή προσφορά.
3. Το άτομο θαυμάζει έναν μάγο του δρόμου
4. Το άτομο θυμώνει με το παρκαρισμένο αυτοκίνητό του.

Έκπληξη!





Πρώτο συμπέρασμα

- Οι εκφράσεις του προσώπου και οι χειρονομίες δεν είναι πάντα ξεκάθαρες!



Πρώτο συμπέρασμα

- Οι εκφράσεις του προσώπου και οι χειρονομίες δεν είναι πάντα ξεκάθαρες!
- Οι διαταραχές (για παράδειγμα πάρκινσον) ή οι ουσίες (για παράδειγμα μπότοξ, αντιψυχωσικά φάρμακα) μπορούν κάποιες φορές να οδηγήσουν σε μειωμένη έκφραση προσώπου. Έτσι είναι δύσκολο να βγούμε ξεκάθαρα συμπεράσματα για τα συναισθήματα των ανθρώπων.



Πρώτο συμπέρασμα

- Οι εκφράσεις του προσώπου και οι χειρονομίες δεν είναι πάντα ξεκάθαρες!
- Οι διαταραχές (για παράδειγμα πάρκινσον) ή οι ουσίες (για παράδειγμα μπότοξ, αντιψυχωσικά φάρμακα) μπορούν κάποιες φορές να οδηγήσουν σε μειωμένη έκφραση προσώπου. Έτσι είναι δύσκολο να βγούμε ξεκάθαρα συμπεράσματα για τα συναισθήματα των ανθρώπων.
- Χρησιμοποιείτε γνώσεις για το άτομο προκειμένου να ερμηνεύετε πιο αξιόπιστα τις εκφράσεις του προσώπου και τις χειρονομίες.



Φανταστείτε ότι βρίσκεστε στην τράπεζα και συναντάτε τον εικονιζόμενο σύμβουλο:





Πως αξιολογείτε την κατάσταση σε συνάρτηση με την διάθεση σας;



Η διάθεση σας είναι:

Πιθανές σκέψεις;



Χαρούμενος



Λυπημένος



Θυμωμένος



Πως αξιολογείτε την κατάσταση σε συνάρτηση με την διάθεση σας;



Η διάθεση σας είναι:

Πιθανές σκέψεις;



Χαρούμενος

... είναι ευγενικός. Ακούω προσεκτικά τι συμβουλές μου δίνει.



Λυπημένος

... τόσο νέος και όμορφος και πέτυχε τόσα πολλά. Θα με θεωρεί σίγουρα γελοίο.



Θυμωμένος

... Ο σνομπ τύπος με κοιτάει σαν να θέλει να μου μιλήσει. Θέλει να ξεσπάσει σε μένα.



Δεύτερο συμπέρασμα

- Οι έρευνες έδειξαν ότι η διάθεση του ατόμου επηρεάζει το πως για παράδειγμα αυτό ερμηνεύει εκφράσεις προσώπου και χειρονομίες.





Δεύτερο συμπέρασμα

- Οι έρευνες έδειξαν ότι η διάθεση του ατόμου επηρεάζει το πως για παράδειγμα αυτό ερμηνεύει εκφράσεις προσώπου και χειρονομίες.
- Η καταθλιπτική διάθεση συμβάλλει στο να γίνονται πιο εύκολα αντιληπτές οι σκέψεις απόρριψης από τους άλλους («διάβασμα αρνητικών σκέψεων των άλλων»).





Δεύτερο συμπέρασμα

- Οι έρευνες έδειξαν ότι η διάθεση του ατόμου επηρεάζει το πως για παράδειγμα αυτό ερμηνεύει εκφράσεις προσώπου και χειρονομίες.
- Η καταθλιπτική διάθεση συμβάλλει στο να γίνονται πιο εύκολα αντιληπτές οι σκέψεις απόρριψης από τους άλλους («διάβασμα αρνητικών σκέψεων των άλλων»).
- Τα σημάδια των συναισθημάτων δεν ερμηνεύονται μέσα ροζ-κόκκινα γυαλιά, αλλά μέσα από γκριζα γυαλιά.





Σε τι χρησιμεύουν τα
συναισθήματα;



;;;



Σε τι χρησιμεύουν τα συναισθήματα;



1. Τα συναισθήματα συμβάλλουν στην επικοινωνία

- Τα συναισθήματα εκφράζονται στο πρόσωπο. Έτσι μεταδίδουν γρηγορότερα πληροφορίες από τις λέξεις. Κάποια φορά πριν συνειδητοποιήσουμε κάτι συνειδητά («Συναίσθημα στο στομάχι»).



Σε τι χρησιμεύουν τα συναισθήματα;



1. Τα συναισθήματα συμβάλλουν στην επικοινωνία

- Τα συναισθήματα εκφράζονται στο πρόσωπο. Έτσι μεταδίδουν γρηγορότερα πληροφορίες από τις λέξεις. Κάποια φορά πριν συνειδητοποιήσουμε κάτι συνειδητά («Συναίσθημα στο στομάχι»).

Τι μπορεί να σημαίνει η κούραση για τους άλλους ή για μένα;

- Οι άλλοι: ;;;
- Ο εαυτός: ;;;



Σε τι χρησιμεύουν τα συναισθήματα;



1. Τα συναισθήματα συμβάλλουν στην επικοινωνία

- Τα συναισθήματα εκφράζονται στο πρόσωπο. Έτσι μεταδίδουν γρηγορότερα πληροφορίες από τις λέξεις. Κάποια φορά πριν συνειδητοποιήσουμε κάτι συνειδητά («Συναίσθημα στο στομάχι»).

Τι μπορεί να σημαίνει η κούραση για τους άλλους ή για μένα;

- Οι άλλοι: ανάγκη για βοήθεια
- Ο εαυτός: Κούραση, εξουθένωση, άλυτα προβλήματα



Σε τι χρησιμεύουν τα συναισθήματα;



2. Τα συναισθήματα προετοιμάζει την συμπεριφορά.

- Μας οδηγούνε να δράσουμε σε σημαντικές καταστάσεις γρήγορα και παρορμητικά.



Σε τι χρησιμεύουν τα συναισθήματα;



2. Τα συναισθήματα προετοιμάζει την συμπεριφορά.

- Μας οδηγούνε να δράσουμε σε σημαντικές καταστάσεις γρήγορα και παρορμητικά.

Μπορεί η κούραση να οδηγήσει σε θετική συμπεριφορά;

- ;;;



Σε τι χρησιμεύουν τα συναισθήματα;



2. Τα συναισθήματα προετοιμάζει την συμπεριφορά.

- Μας οδηγούνε να δράσουμε σε σημαντικές καταστάσεις γρήγορα και παρορμητικά.

Μπορεί η κούραση να οδηγήσει σε θετική συμπεριφορά;

- Απόσυρση
- Η δυνατότητα να ξεφύγει κάνεις μακροπρόθεσμα από στρεσογόνες συνθήκες και να αναγεννηθεί.
- Παραιτούμαι από μη επιτεύξιμους και μη ρεαλιστικούς στόχους



Σε τι χρησιμεύουν τα συναισθήματα;



3. Τα συναισθήματα συμβάλλουν στο να αισθανόμαστε ζωντανοί!

- Χωρίς τα αρνητικά δεν υπάρχουν και τα θετικά συναισθήματα.



Καθρεφτίζουν τα συναισθήματα πάντα την πραγματικότητα;





Καθρεφτίζουν τα συναισθήματα πάντα την πραγματικότητα;



- Όχι, τα συναισθήματα »δεν ανταποκρίνονται πάντα στην πραγματικότητα«!



Καθρεφτίζουν τα συναισθήματα πάντα την πραγματικότητα;



- Όχι, τα συναισθήματα »δεν ανταποκρίνονται πάντα στην πραγματικότητα«!
 - Όταν νιώθω άχρηστη/ος, αυτό δεν σημαίνει ότι είμαι!



Καθρεφτίζουν τα συναισθήματα πάντα την πραγματικότητα;



- Όχι, τα συναισθήματα »δεν ανταποκρίνονται πάντα στην πραγματικότητα«!
 - Όταν νιώθω άχρηστη/ος, αυτό δεν σημαίνει ότι είμαι!
 - Κάποιες φορές τα συναισθήματα είναι κακή συμβουλή!



Καθρεφτίζουν τα συναισθήματα πάντα την πραγματικότητα;



- Όχι, τα συναισθήματα »δεν ανταποκρίνονται πάντα στην πραγματικότητα«!
 - Όταν νιώθω άχρηστη/ος, αυτό δεν σημαίνει ότι είμαι!
 - Κάποιες φορές τα συναισθήματα είναι κακή συμβουλή!
- Άτομα με κατάθλιψη έχουν τάση προς **»στη συναισθηματική αναζήτηση αποδείξεων«**, αυτό σημαίνει ότι πιστεύουν ότι τα αρνητικά συναισθήματα εκφράζουν ακριβώς αυτό, το οποίο πραγματικά συμβαίνει (»δεν είμαι αξιαγάπητη, δεν με αγαπάει κανείς.«)



Στόχοι της εκπαίδευσης



Στόχοι της εκπαίδευσης

- Η συμπεριφορά, η οποία συνοδεύεται από συναισθήματα, είναι πολύ αποτελεσματική. Ανταποκρίνεται σε πολλούς ρόλους και είναι σημαντική για την επιβίωση.



Στόχοι της εκπαίδευσης

- Η συμπεριφορά, η οποία συνοδεύεται από συναισθήματα, είναι πολύ αποτελεσματική. Ανταποκρίνεται σε πολλούς ρόλους και είναι σημαντική για την επιβίωση.
- Τα συναισθήματα όμως δεν αντιστοιχούν πάντα σε »γεγονότα«: Επειδή αισθάνομαι ότι με απορρίπτουν, αυτό δεν σημαίνει ότι θα απορριφθώ.



Στόχοι της εκπαίδευσης

- Η συμπεριφορά, η οποία συνοδεύεται από συναισθήματα, είναι πολύ αποτελεσματική. Ανταποκρίνεται σε πολλούς ρόλους και είναι σημαντική για την επιβίωση.
- Τα συναισθήματα όμως δεν αντιστοιχούν πάντα σε »γεγονότα«: Επειδή αισθάνομαι ότι με απορρίπτουν, αυτό δεν σημαίνει ότι θα απορριφθώ.
- Η έκφραση του προσώπου ή οι χειρονομίες στον άνθρωπο αποτελούν σημαντικές ενδείξεις για τα συναισθήματα του. Υπάρχει περίπτωση όμως να εξαπατηθεί κάποιος



Στόχοι της εκπαίδευσης

- Για να αξιολογήσω τους άλλους ανθρώπους θα πρέπει να λάβω υπόψη την έκφραση του προσώπου και άλλες πληροφορίες (γνώσεις για το άτομο, την παρούσα κατάσταση κτλ.) ή να ρωτήσω για να πάρω πληροφορίες.



Στόχοι της εκπαίδευσης

- Για να αξιολογήσω τους άλλους ανθρώπους θα πρέπει να λάβω υπόψη την έκφραση του προσώπου και άλλες πληροφορίες (γνώσεις για το άτομο, την παρούσα κατάσταση κτλ.) ή να ρωτήσω για να πάρω πληροφορίες.
- Η διάθεση μου επιδρά στο πως αντιλαμβάνομαι το περιβάλλον μου.



Τελευταίες ερωτήσεις

- Ποιο ήταν για σας σήμερα το σημαντικότερο;
- Σε ποια θεματολογία θα θέλατε να κάνετε άσκηση στο σπίτι;



Για τους υπεύθυνους της ομάδας!

Παρακαλώ επισημάνετε τις φόρμες για την άσκηση στο σπίτι και την δωρεάν εφαρμογή COGITO.



www.uke.de/mkt_app





Ευχαριστούμε!

