



Metakognitivni Trening (MKT)

MKT 6 A – Sposobnost razumijevanja i suosjećanja (empatije) s drugima... II

© Moritz, Woodward, Čipčić-Schmidt & Akrap (8|22)
www.uke.de/mct



Kad nekoga upoznate, kamo najprije gledate?
Koliko se u procjeni ljudi možemo osloniti na ove znakove?





Kad nekoga upoznate, kamo najprije gledate? Koliko se u procjeni ljudi možemo osloniti na ove znakove?

Govor tijela/
držanje?

oči?

ruke?



govor?

odjeća?

drugo?...



Koje još izvore informacija možemo uzeti u obzir?
Koliko su pouzdani?





Koje još izvore informacija možemo uzeti u obzir? Koliko su pouzdani?

- prethodno znanje o osobi (“glasine”): npr. mišljenje prijatelja
- prethodno poznavanje sličnih osoba/grupa: npr. *rapper*
- unutarnji osjećaj, “feeling”, intuicija
- nešto napisano: npr. tekst oglasa






Prednosti i nedostaci određenih socijalnih znakova

Nakon što smo naveli različite izvore informacija na osnovi kojih procjenjujemo ljude, razmotrit ćemo prednosti i nedostatke tih socijalnih znakova.




Molimo Vas, raspravite o prednostima i nedostacima sljedećih pokazatelja na osnovi kojih procjenjujemo ljude

<p>Govor: Što i kako on/ona nešto kažu</p> 	<p>Važan znak: ???</p>
<p>Primjer:</p> <div data-bbox="175 943 733 1163" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>Narod nema kruha... Zašto ne jedu kolače?</p> </div> <p>Pripisano Mariji Antoanetti (1755-1793); sarkazam, naivnost, neupućenost u životne uvjete sirotinje?</p>	<p>Oprez: ???</p>


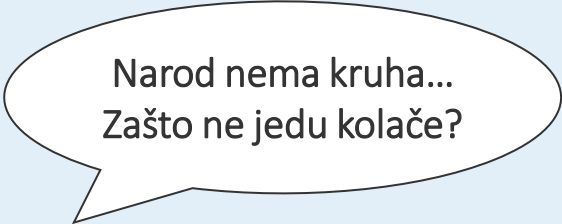


Molimo Vas, raspravite o prednostima i nedostacima sljedećih pokazatelja na osnovi kojih procjenjujemo ljude

<p>Govor: Što i kako on/ona nešto kažu</p> 	<p>Važan znak:</p> <p>Sadržaj: Vrlo bitan za direktnu komunikaciju.</p> <p>Ton: Intonacija (sarkastična, samodopadna), izbor riječi (arogantan, činjeničan itd.) mogu reći mnogo o osobi.</p>
<p>Primjer:</p> <div data-bbox="175 943 733 1163" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>Narod nema kruha... Zašto ne jedu kolače?</p> </div> <p>Pripisano Mariji Antoanetti (1755-1793); sarkazam, naivnost, neupućenost u životne uvjete sirotinje?</p>	<p>Oprez:</p> <p>???</p>



Molimo Vas, raspravite o prednostima i nedostacima sljedećih pokazatelja na osnovi kojih procjenjujemo ljude

<p>Govor: Što i kako on/ona nešto kažu</p> 	<p>Važan znak:</p> <p>Sadržaj: Vrlo bitan za direktnu komunikaciju.</p> <p>Ton: Intonacija (sarkastična, samodopadna), izbor riječi (arogantan, činjeničan itd.) mogu reći mnogo o osobi.</p>
<p>Primjer:</p>  <p>Pripisano Mariji Antoanetti (1755-1793); sarkazam, naivnost, neupućenost u životne uvjete sirotinje?</p>	<p>Oprez:</p> <p>Sadržaj: Zbog pristojnosti i izbjegavanja sukoba, često postoji razlika između onoga što ljudi misle i onoga što kažu.</p> <p>Ton: Dok govore, neki ljudi oskudno pokazuju emocije – iako su ustvari osjećajni (“bezizražajni, engleski” humor; Parkinsonova bolest).</p>



Molimo Vas, raspravite o prednostima i nedostacima sljedećih pokazatelja na osnovi kojih procjenjujemo ljude

Prethodno znanje o nekoj osobi



Važan znak:

???

Oprez:

???



Molimo Vas, raspravite o prednostima i nedostacima sljedećih pokazatelja na osnovi kojih procjenjujemo ljude

Prethodno znanje o nekoj osobi



Važan znak:

- Prethodno znanje o osobi može pomoći u formiranju mišljenja o njoj, pogotovo ako ste tu osobu ranije susreli u sličnoj situaciji.

Oprez:

???



Molimo Vas, raspravite o prednostima i nedostacima sljedećih pokazatelja na osnovi kojih procjenjujemo ljude

Prethodno znanje o nekoj osobi



Važan znak:

- Prethodno znanje o osobi može pomoći u formiranju mišljenja o njoj, pogotovo ako ste tu osobu ranije susreli u sličnoj situaciji.

Oprez:

- Ljudi se mogu različito ponašati ovisno o situaciji, trenutnom raspoloženju ili slučajnosti. Nitko nije uvijek i u svakoj situaciji sretan, odnosno tužan, dobar, odnosno zao. Netko može biti vrlo otvoren sa svojom obitelji i istovremeno vrlo stidljiv s prijateljima – i obrnuto. Ponekad, u novim situacijama, možete i sami sebe iznenaditi svojim ponašanjem.



Molimo Vas, raspravite o prednostima i nedostacima sljedećih pokazatelja na osnovi kojih procjenjujemo ljude

Intuicija



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

Važan znak:

???

Oprez:

???

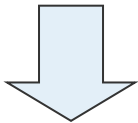


Molimo Vas, raspravite o prednostima i nedostacima sljedećih pokazatelja na osnovi kojih procjenjujemo ljude

Intuicija



Zabavan , zastrašujući?
Ovisi o vašem raspoloženju!



Strah

Zadovoljstvo



npr. Film strave "Ono"



Sjećanje iz cirkusa

Važan znak:

- Intuicija se može shvatiti kao znanje utemeljeno na iskustvu. Nekad je naš instinkt "pametniji" od razuma!

Oprez:

???

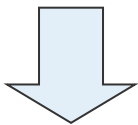


Molimo Vas, raspravite o prednostima i nedostacima sljedećih pokazatelja na osnovi kojih procjenjujemo ljude

Intuicija



Zabavan , zastrašujući?
Ovisi o vašem raspoloženju!



Strah

Zadovoljstvo



npr. Film strave "Ono"



Sjećanje iz cirkusa

Važan znak:

- Intuicija se može shvatiti kao znanje utemeljeno na iskustvu. Nekad je naš instinkt "pametniji" od razuma!

Oprez:

- Naše trenutne emocije mogu utjecati na opažanje/mišljenje; primjeri:
 1. **Ljutnja:** sklonost osjećaju neshvaćenosti i nepovjerenja
 2. **Depresija:** sve izgleda "crnje" nego što u stvari jest.

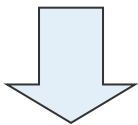


Molimo Vas, raspravite o prednostima i nedostacima sljedećih pokazatelja na osnovi kojih procjenjujemo ljude

Intuicija



Zabavan , zastrašujući?
Ovisi o vašem raspoloženju!



Strah

Zadovoljstvo



npr. Film strave "Ono"



Sjećanje iz cirkusa

Važan znak:

- Intuicija se može shvatiti kao znanje utemeljeno na iskustvu. Nekad je naš instinkt "pametniji" od razuma!

Oprez:

- Naše trenutne emocije mogu utjecati na opažanje/mišljenje; primjeri:
 1. **Ljutnja:** sklonost osjećaju neshvaćenosti i nepovjerenja
 2. **Depresija:** sve izgleda "crnje" nego što u stvari jest.
- treba slušati svoje instinkte, ali ne im i slijepo vjerovati.



Privid i zbilja!

Niti jednom od navedenih pojedinačnih pokazatelja (npr. govoru) ne možemo u potpunosti vjerovati...

Moraju se uzeti u obzir svi aspekti!

Ali, ukoliko ih uzmemo sve zajedno, u kombinaciji, pomažu u procjeni složenih situacija!



Zašto ovo radimo?

Istraživanja pokazuju da mnogi ljudi (ne svi!) s problemima s mentalnim zdravljem (posebno sa psihozom) imaju poteškoće u sljedećim područjima:

- poteškoće u opažanju i prepoznavanju izraza lica drugih osoba (npr. sreće, tuge).



Zašto ovo radimo?

Istraživanja pokazuju da mnogi ljudi (ne svi!) s problemima s mentalnim zdravljem (posebno sa psihozom) imaju poteškoće u sljedećim područjima:

- poteškoće u opažanju i prepoznavanju izraza lica drugih osoba (npr. sreće, tuge).
- poteškoće u zaključivanju o motivima i predviđanju budućih postupaka drugih osoba na osnovi sadašnjeg ponašanja.



Kako nedostatak empatije dovodi do pogrešnih interpretacija tijekom psihoze – primjeri

Događaj	Objašnjenje tijekom psihoze	Druga objašnjenja
Čovjek u autobusu dugo zuri u Vas.	Progonitelj se konačno razotkrio.	Upadljivi ste zbog svog sumnjičavog ponašanja (npr. nosite sunčane naočale).
Šef Vas kritizira zbog pogreške.	Uvjereni ste da će Vas otpustiti.	Šef je preoštro reagirao, ali ne namjerava Vas otpustiti - on je i inače malo prgav.
Prijatelj čita novinski članak o neuspjehu u školi.	Cilja na Vaše loše školske ocjene.	Čista slučajnost - prijatelja zanima članak u novinama, ne zna ništa o Vašim problemima u školi.

Može li netko iznijeti kratko osobno iskustvo?



Vježba

- Na sljedećim slide-ovima vidjet ćete stripove
- Molimo Vas, raspravite o tome što bi likovi u priči mogli misliti jedni o drugima



Vježba

- Na sljedećim slide-ovima vidjet ćete stripove
- Molimo Vas, raspravite o tome što bi likovi u priči mogli misliti jedni o drugima

Važno!

- Morate razlikovati informacije koje su dostupne Vama od onih koje likovi imaju jedni o drugima!



Vježba

- Na sljedećim slide-ovima vidjet ćete stripove
- Molimo Vas, raspravite o tome što bi likovi u priči mogli misliti jedni o drugima

Važno!

- Morate razlikovati informacije koje su dostupne Vama od onih koje likovi imaju jedni o drugima!
- Koja Vam je dodatna informacija potrebna za davanje konačnog odgovora?



Što će djevojčica vjerojatno donijeti baki na poklon za sljedeći rođendan? Hoće li baka biti oduševljena?



Bakin rođendan

Što će djevojčica baki donijeti dogodine?

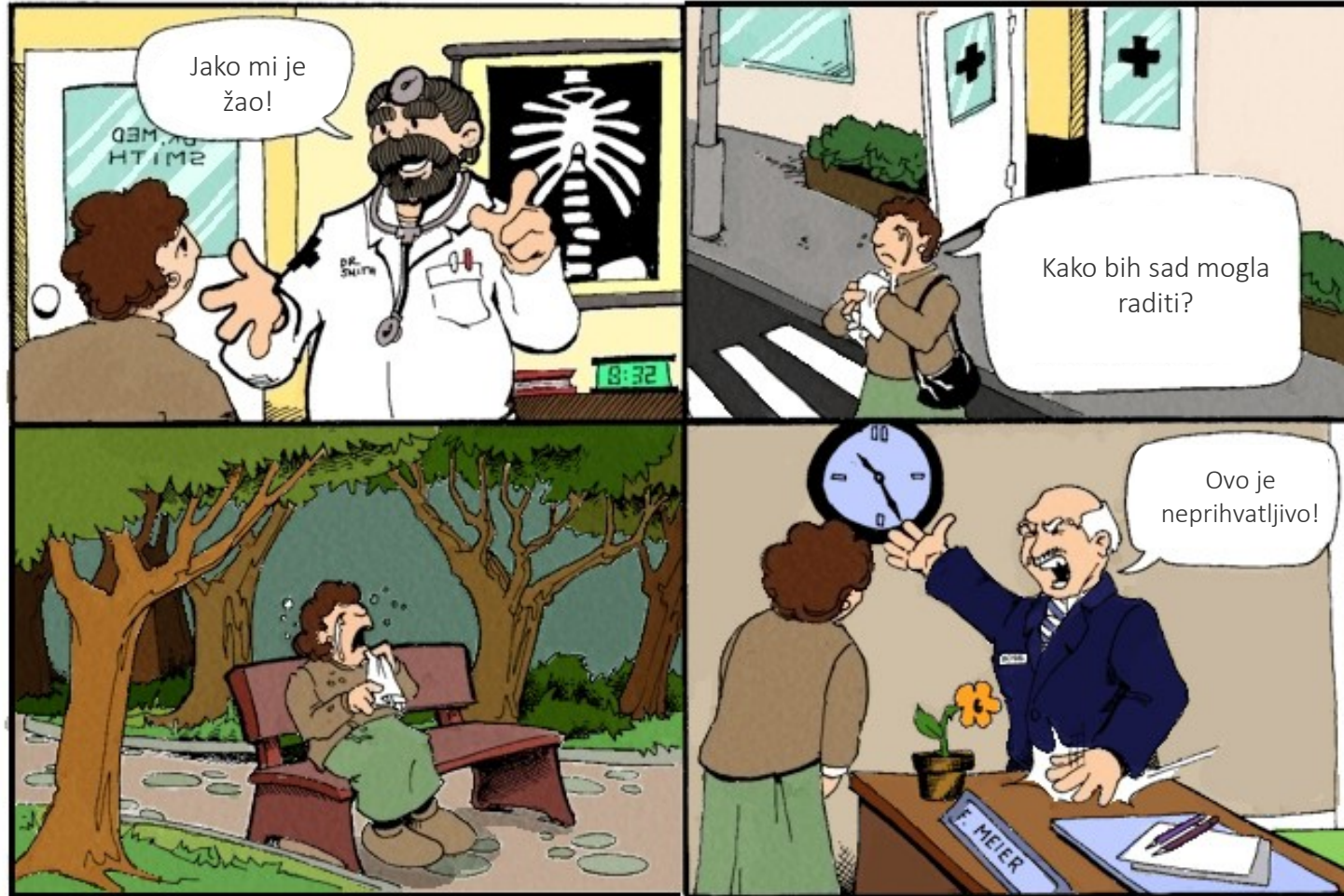


Vjerojatno: Opet bombonjeru jer je baka prošli put bila tako oduševljena.

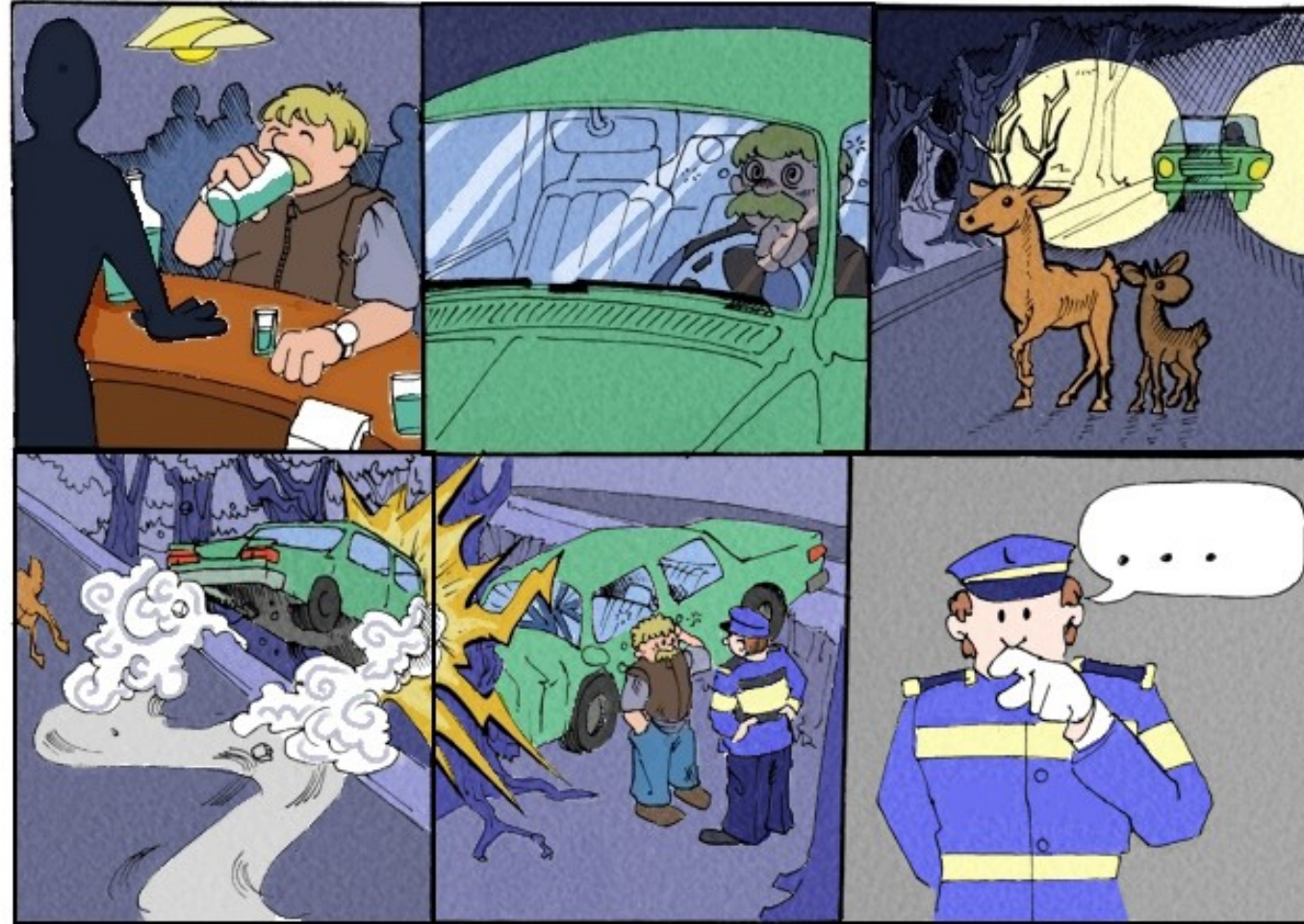
Manje vjerojatno: Djevojčica je primijetila da baka ne voli čokoladne bombone i za sljedeći rođendan donijet će joj nešto drugo.



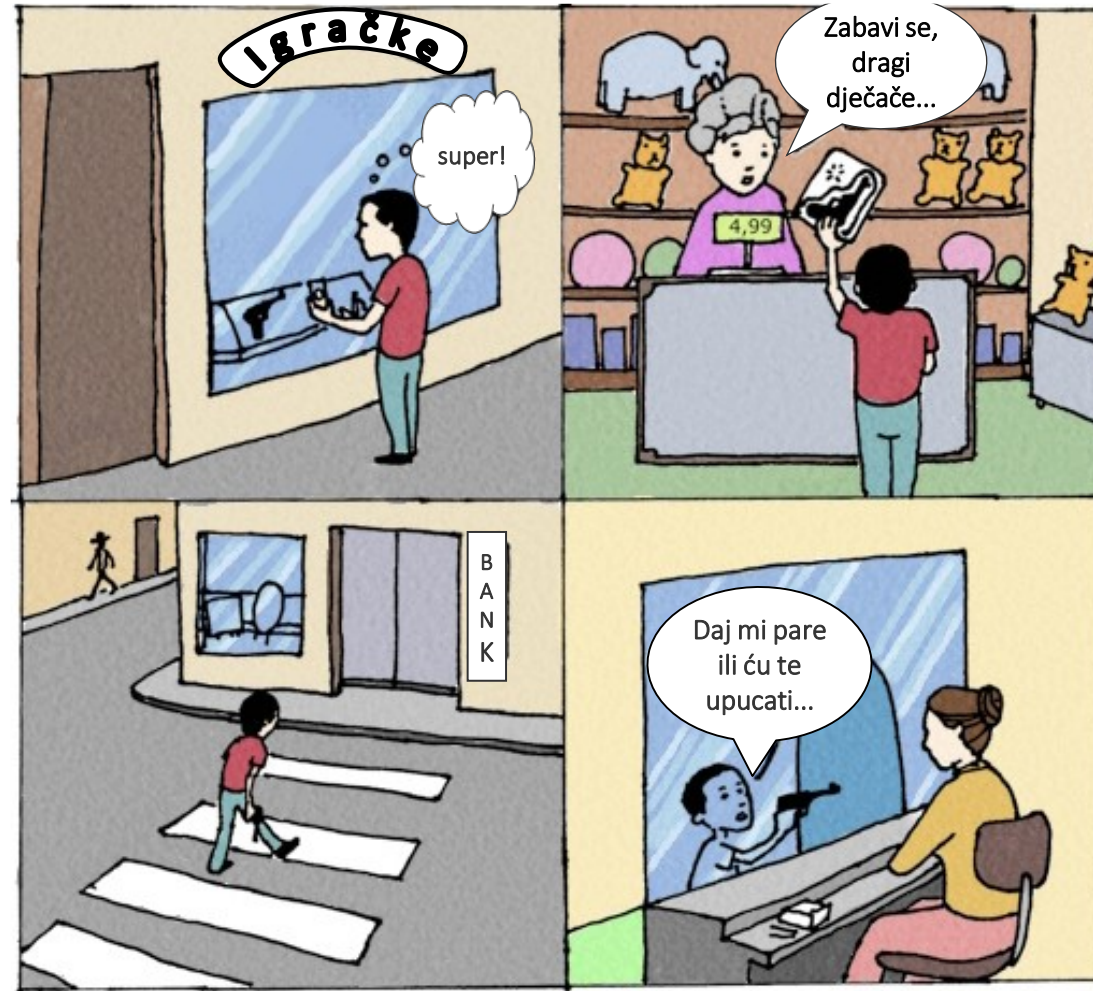
Novi primjeri!



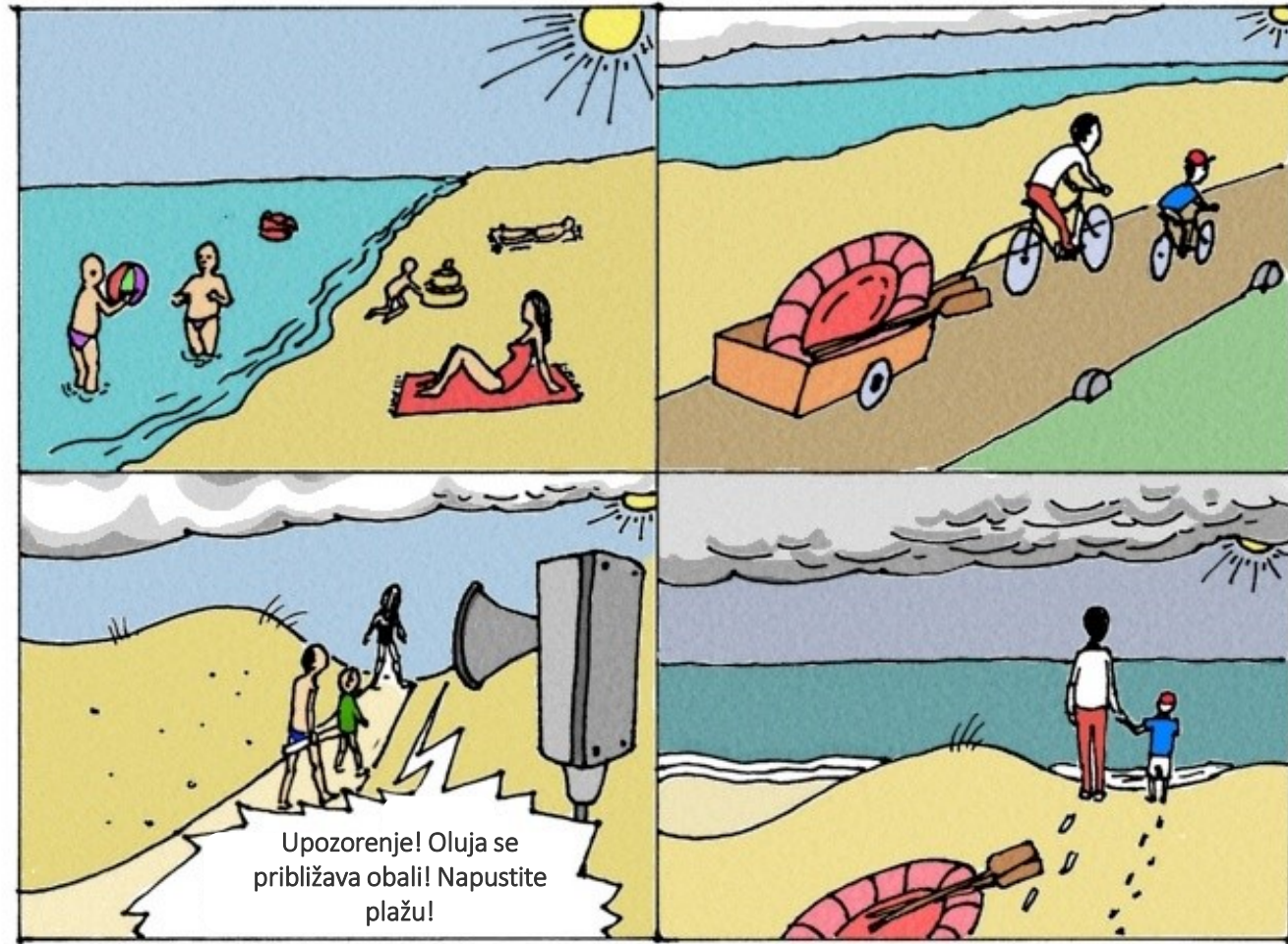
Je li je šef bezosjećajan? Treba li nam dodatna informacija da odlučimo?



Što bi policajac mogao misliti?...Je li on potpuno ili djelomično u pravu?



Je li službenica u banci uplašena?



Hoće li otac i sin otići na vožnju čamcem?



izborni sadržaj: video - isječci

video-isječci koji se tiču današnje teme dostupni su na sljedećoj web stranici:

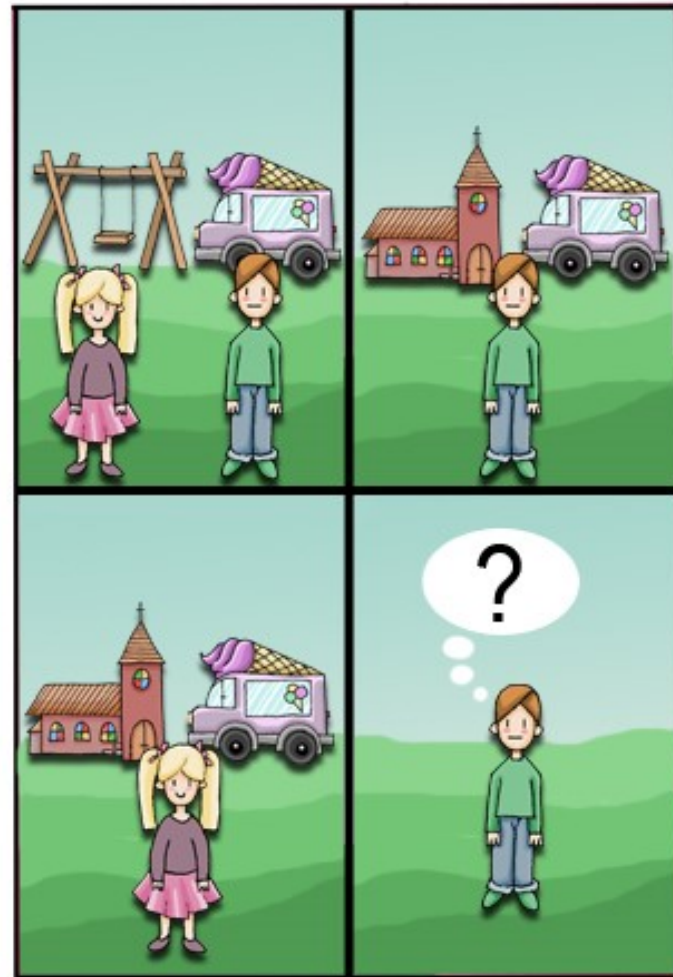
http://www.uke.de/mct_videos

Nakon gledanja video-isječka možete raspravljati kako je njegov sadržaj povezan s današnjom temom.

[za voditelje:

neki video-isječci sadrže teme i / ili govor koji mogu biti neprimjereni za pojedine skupine gledatelja ili u različitim kulturama. Molimo Vas da pažljivo pregledate filmove prije prikazivanja]

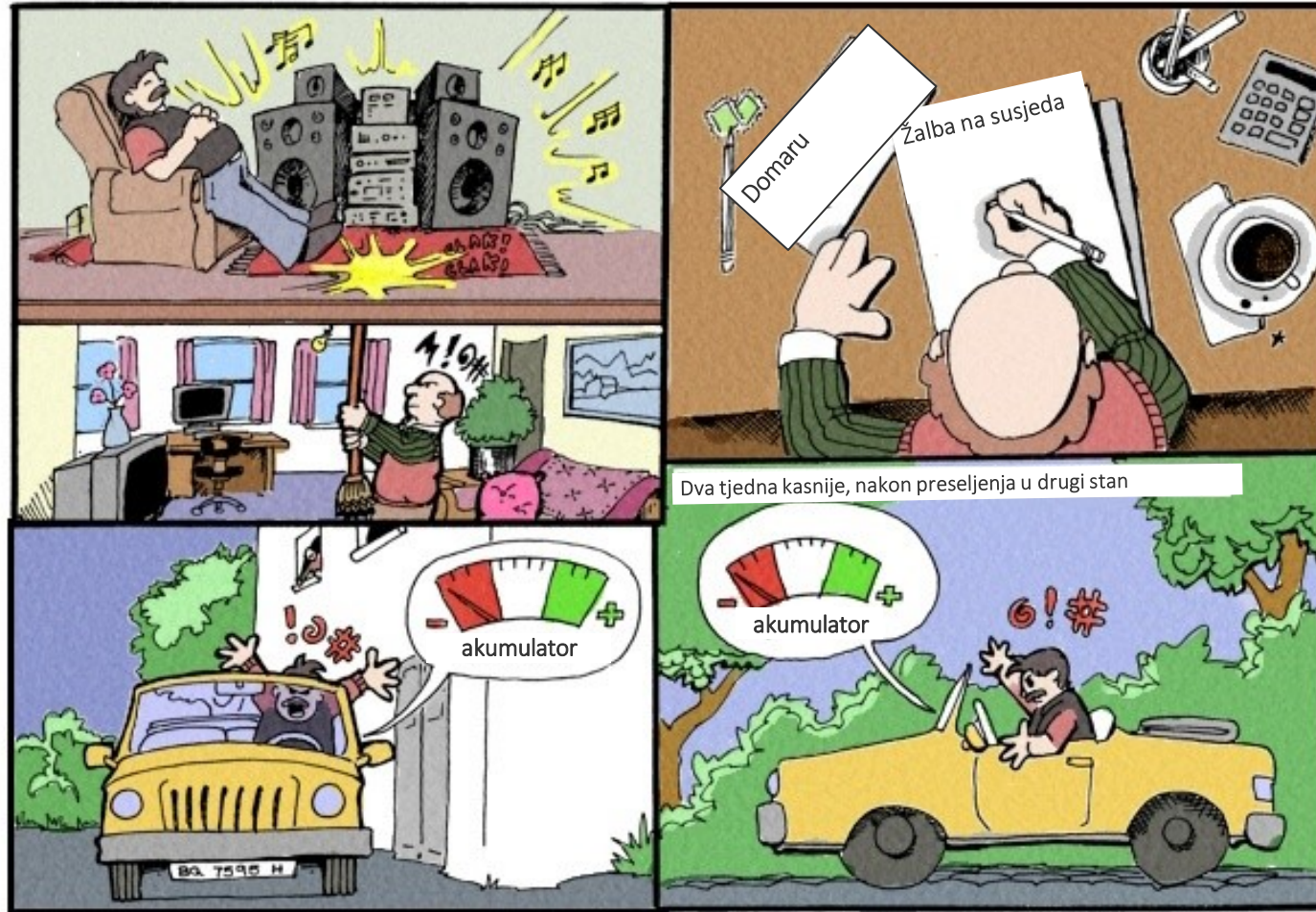




Gdje je po Ivanovom mišljenju Mira zadnji put vidjela auto sa sladoledom? U parku ili kod crkve?



Što majka misli?... Je li u pravu?



Zašto se akumulator ispraznio prvi put, a zašto drugi put? Kako je vlasnik auta mogao shvatiti ovu situaciju?



Primjena u svakodnevnom životu

Što smo naučili:

- Mnogi nesporazumi, čak i sukobi, nastaju jer ljudi pogrešno pretpostavljaju što drugi ljudi misle i namjeravaju (npr. ako ne kažete prijateljima da se osjećate loše, ne možete očekivati od njih da imaju razumijevanja!)



Primjena u svakodnevnom životu

Što smo naučili:

- Mnogi nesporazumi, čak i sukobi, nastaju jer ljudi pogrešno pretpostavljaju što drugi ljudi misle i namjeravaju (npr. ako ne kažete prijateljima da se osjećate loše, ne možete očekivati od njih da imaju razumijevanja!)
- Pokušajte procijeniti složene društvene situacije iz različitih perspektiva i uzmite u obzir sve dostupne informacije. Što više informacija razmotrite, to je vjerojatnije da ćete dobro prosuditi situaciju.



Kakve to veze ima sa psihozom?

Tijekom psihoze ljudi (ne svi!) su u opasnosti da pogrešno procijene ili pre naglase značenje izraza lica i postupaka drugih ljudi.

Primjer: Marko misli da ga ismijavaju!

Prošlost: Nakon prelaska carine Marko ulazi u aerodromsku čekaonicu, gdje ljudi čekaju i gledaju u njegovom smjeru. Dvojica su se počela glasno smijati.

Ali: Naravno, svi ljudi u čekaonici su gledali u dolazeće putnike tražeći svoje prijatelje ili klijente. Dva nasmijana čovjeka vjerojatno nisu jedan drugoga dugo vidjeli i razgovaraju o događajima s praznika. Ili, možda Marko i dalje nosi smiješni sombrero s njegovog odmora u Meksiku.

Svi griješimo! – uvijek uzmite u obzir različite perspektive.



Hvala na pozornosti!

za voditelje:

Podijelite radne listove. Predstavite našu aplikaciju COGITO (preuzmite besplatno).



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