



Metakognitivní trénink (MKT)

MKT 6 A – Jak Se Vcítit Do Druhého... II

© Moritz, Woodward & Mozny (8|22)

www.uke.de/mct

Použití obrázků v tomto modulu bylo laskavě umožněno různými umělci a držiteli copyrightů. Podrobnosti (umělec, dílo) jsou uvedeny na konci této prezentace.





Když se s někým seznamujete, kam se nejdříve díváte?

Jak spolehlivá jsou tato vodítka, abychom dokázali druhého člověka správně odhadnout?





Když se s někým seznamujete, kam se nejdříve díváte?

Jak spolehlivá jsou tato vodítka, abychom dokázali druhého člověka správně odhadnout?

řeč těla/ postoj?

oči?

ruce?

co říká?

oblečení?



něco jiného?...



Jaké další zdroje informací bychom mohli vzít v úvahu?
A jak spolehlivé jsou tyto zdroje?





Jaké další zdroje informací bychom mohli vzít v úvahu? A jak spolehlivé jsou tyto zdroje?

- předchozí informace (z doslechu): například to, co říkal známý
- předchozí informace o podobné skupině osob: např. *rapper*
- “vnitřní pocit” /intuice
- písemné informace: například z dopisů, z internetu, z novin, televize





Výhody a nevýhody určitých vodítek při posuzování druhých lidí

Když jsme teď probrali několik aspektů, které přispívají k posouzení druhého člověka, zaměříme se na přednosti a nedostatky jednotlivých vodítek.



Proberte prosím výhody a nevýhody tohoto vodítka pro posouzení druhého člověka

Řeč:

Co ta osoba říká a jak to říká.



Důležité vodítka:

???

Příklad:

Když ti lidé nemají
chleba...tak proč místo
toho nejí koláče?

Připisuje se královně Marii Antoinette (1755-1793); sarkasmus, naivita, neznalost životních podmínek chudých?

Ale pozor:

???



Proberte prosím výhody a nevýhody tohoto vodítka pro posouzení druhého člověka

Řeč:

Co ta osoba říká a jak to říká.



Důležité vodítka:

Obsah: Mluvený projev velmi důležitý pro přímou komunikaci.

Tón hlasu: Intonace (sarkastická, namyšlená), volba slov (arogantní, faktická atd.) vám mohou říci hodně o druhém člověku.

Příklad:

Když ti lidé nemají
chleba...tak proč místo
toho nejí koláče?

Připisuje se královně Marii Antoinette (1755-1793); sarkasmus, naivita, neznalost životních podmínek chudých?

Ale pozor:

???



Proberte prosím výhody a nevýhody tohoto vodítka pro posouzení druhého člověka

Řeč:

Co ta osoba říká a jak to říká.



Důležité vodítka:

Obsah: Mluvený projev velmi důležitý pro přímou komunikaci.

Tón hlasu: Intonace (sarkastická, namyšlená), volba slov (arogantní, faktická atd.) vám mohou říci hodně o druhém člověku.

Příklad:

Když ti lidé nemají chleba...tak proč místo toho nejí koláče?

Připisuje se královně Marii Antoinette (1755-1793); sarkasmus, naivita, neznalost životních podmínek chudých?

Ale pozor:

Obsah: Z důvodu slušnosti a nepřesnosti je někdy rozdíl mezi tím, co si lidé myslí a co skutečně říkají.

Tón hlasu: Někteří lidé vyjadřují jen málo emocí, když mluví – a přitom mohou být ve skutečnosti hodně emočně rozrušeni (např. tzv. “humor s kamennou tváří”; ale i ztuhlost tváře při Parkinsonově nemoci).



Proberte prosím výhody a nevýhody tohoto vodítka pro posouzení druhého člověka

Předchozí informace o této osobě



Důležité vodítka:

???

Ale pozor:

???



Proberte prosím výhody a nevýhody tohoto vodítka pro posouzení druhého člověka

Předchozí informace o této osobě



Důležité vodítko:

- Předchozí informace vám může pomoci zhodnotit určitého člověka, zvláště pokud jste se s tímto člověkem už setkali v podobné situaci.

Ale pozor:

???



Proberte prosím výhody a nevýhody tohoto vodítka pro posouzení druhého člověka

Předchozí informace o této osobě



Důležité vodítka:

- Předchozí informace vám může pomoci zhodnotit určitého člověka, zvláště pokud jste se s tímto člověkem už setkali v podobné situaci.

Ale pozor:

- Lidé se mohou chovat různě v závislosti na situaci, na jejich současné náladě nebo na náhodě. Nikdo není v každé situaci jenom šťastný nebo smutný, zlý nebo hodný. Někdo může být velmi hovorný, když je ve své rodině, a přitom velmi mlčenlivý, když je s přáteli – nebo naopak. Někdy můžete překvapit sami sebe tím, jak odlišně se chováte za různých okolností.



Proberte prosím výhody a nevýhody tohoto vodítka pro posouzení druhého člověka

Intuice



O psech se říká, že dokáží vycítit, jestli se jich člověk bojí nebo ne.

Důležité vodítka:

???

Ale pozor:

???

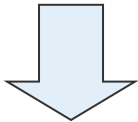


Proberte prosím výhody a nevýhody tohoto vodítka pro posouzení druhého člověka

Intuice



Legrační, děsivý?
To záleží na vaší náladě!



Strach

Potěšení



např. hororový film
("To")



Vzpomínka na návštěvu v
cirkuse

Důležité vodítko:

- Intuici můžeme chápat jako vědomost, která vychází ze zkušenosti. Naše instinkty jsou někdy lepší než náš rozum!

Ale pozor:

???



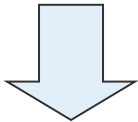
Proberte prosím výhody a nevýhody tohoto vodítka pro posouzení druhého člověka

Intuice



Legrační, děsivý?

To záleží na vaší náladě!



Strach

Potěšení



např. hororový film
("To")



Vzpomínka na návštěvu v
cirkuse

Důležité vodítko:

- Intuici můžeme chápat jako vědomost, která vychází ze zkušenosti. Naše instinkty jsou někdy lepší než náš rozum!

Ale pozor:

- Naše současná nálada může ovlivnit naše vnímání/myšlení. Příklady:
 1. **Zlost:** sklon cítit se nepochopen nebo podveden
 2. **Deprese:** všechno se zdá "černější" než to ve skutečnosti je.



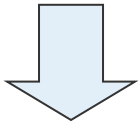
Proberte prosím výhody a nevýhody tohoto vodítka pro posouzení druhého člověka

Intuice



Legrační, děsivý?

To záleží na vaší náladě!



Strach

Potěšení



např. hororový film
("To")



Vzpomínka na návštěvu v
cirkuse

Důležité vodítko:

- Intuici můžeme chápat jako vědomost, která vychází ze zkušenosti. Naše instinkty jsou někdy lepší než náš rozum!

Ale pozor:

- Naše současná nálada může ovlivnit naše vnímání/myšlení. Příklady:
 1. **Zlost:** sklon cítit se nepochopen nebo podveden
 2. **Deprese:** všechno se zdá "černější" než to ve skutečnosti je.
- Měli bychom svým instinktům naslouchat, ale neměli bychom jim slepě věřit.



Zdání a skutečnost!

... žádnému z dříve probíraných aspektů (např. tomu, co člověk říká) nemůžeme bezmezně věřit!

Člověk musí vzít v úvahu všechny aspekty!

Jenom všechny společně nám pomohou zhodnotit složitou situaci...



A proč se tím zabýváme?

Výzkumy ukázaly, že mnozí (ale ne všichni!) lidé s psychickými problémy (a zvláště s psychózou) mají problémy v těchto oblastech:



A proč se tím zabýváme?

Výzkumy ukázaly, že mnozí (ale ne všichni!) lidé s psychickými problémy (a zvláště s psychózou) mají problémy v těchto oblastech:

- Hůře si všímají a hodnotí výraz ve tváři druhých lidí (například radost, smutek).



A proč se tím zabýváme?

Výzkumy ukázaly, že mnozí (ale ne všichni!) lidé s psychickými problémy (a zvláště s psychózou) mají problémy v těchto oblastech:

- Hůře si všímají a hodnotí výraz ve tváři druhých lidí (například radost, smutek).
- Obtížně odhadují u druhých lidí jejich úmysly a budoucí chování na základě jejich současného chování.



Příklady toho, jak nedostatečné vcítění vede při psychóze k nesprávnému chápání situace

Událost	Vysvětlení při psychóze	Jiné možné vysvětlení
V autobuse si vás neznámý muž dlouze prohlíží.	Konečně jsem odhalil toho, kdo mě sleduje.	Vzbudili jste jeho pozornost tím, že jste nějak nápadní (např. účesem, oblečením, chováním).
Nadřízený vám vytkne nějakou chybu.	Jste si jistí, že budete vyhození z práce.	Nadřízený se sice zlobil, ale nemá v úmyslu vás vyhodit. Byl ten den trochu podrážděný na všechny.
Známy si čte v novinách článek o dětech, které mají ve škole špatný prospěch.	Naznačuje mi tím, že jsem měl ve škole špatné známky.	Je to jen shoda okolností – známý si čte noviny, vůbec neví, jaké známky vy škole jste měli.

Může někdo z vás krátce uvést nějakou vlastní podobnou zkušenost?



Cvičení

- Nyní vám ukážeme několik kreslených příběhů.



Cvičení

- Nyní vám ukážeme několik kreslených příběhů.
- Proberte prosím, co si jednotlivé postavy příběhu mohou myslet jedna o druhé.



Cvičení

- Nyní vám ukážeme několik kreslených příběhů.
- Proberte prosím, co si jednotlivé postavy příběhu mohou myslet jedna o druhé.

Pozor, důležité

- Musíte rozlišit informace, které máte o postavách příběhu vy sami a informace, které mají jednotlivé postavy o sobě navzájem!



Cvičení

- Nyní vám ukážeme několik kreslených příběhů.
- Proberte prosím, co si jednotlivé postavy příběhu mohou myslet jedna o druhé.

Pozor, důležité

- Musíte rozlišit informace, které máte o postavách příběhu vy sami a informace, které mají jednotlivé postavy o sobě navzájem!
- Jaké další informace potřebujete, abyste dokázali s jistotou odpovědět?



Co myslíte, že přinese holčička své babičce jako dárek na příští narozeniny? A bude mít babička radost?



Babiččiny narozeniny

Co přinese holčička své babičce příští rok?



Pravděpodobně: Zase bonboniéru, protože babička minule dávala najevo, že má velkou radost.

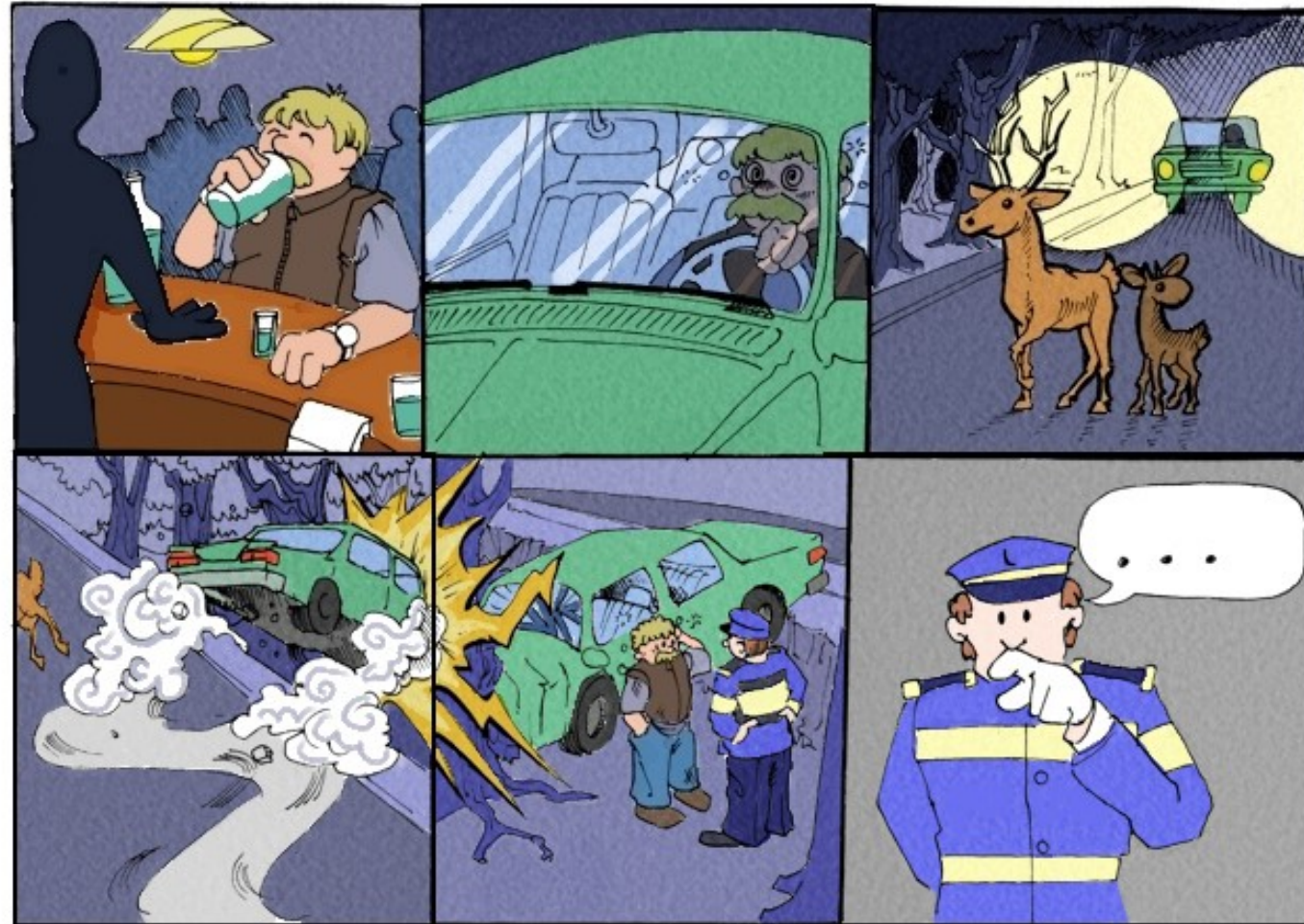
Nepravděpodobné: Holčička si všimla, že babička nemá čokoládové bonbóny ráda a proto jí na příští narozeniny přinese něco jiného.



Jdeme na to!



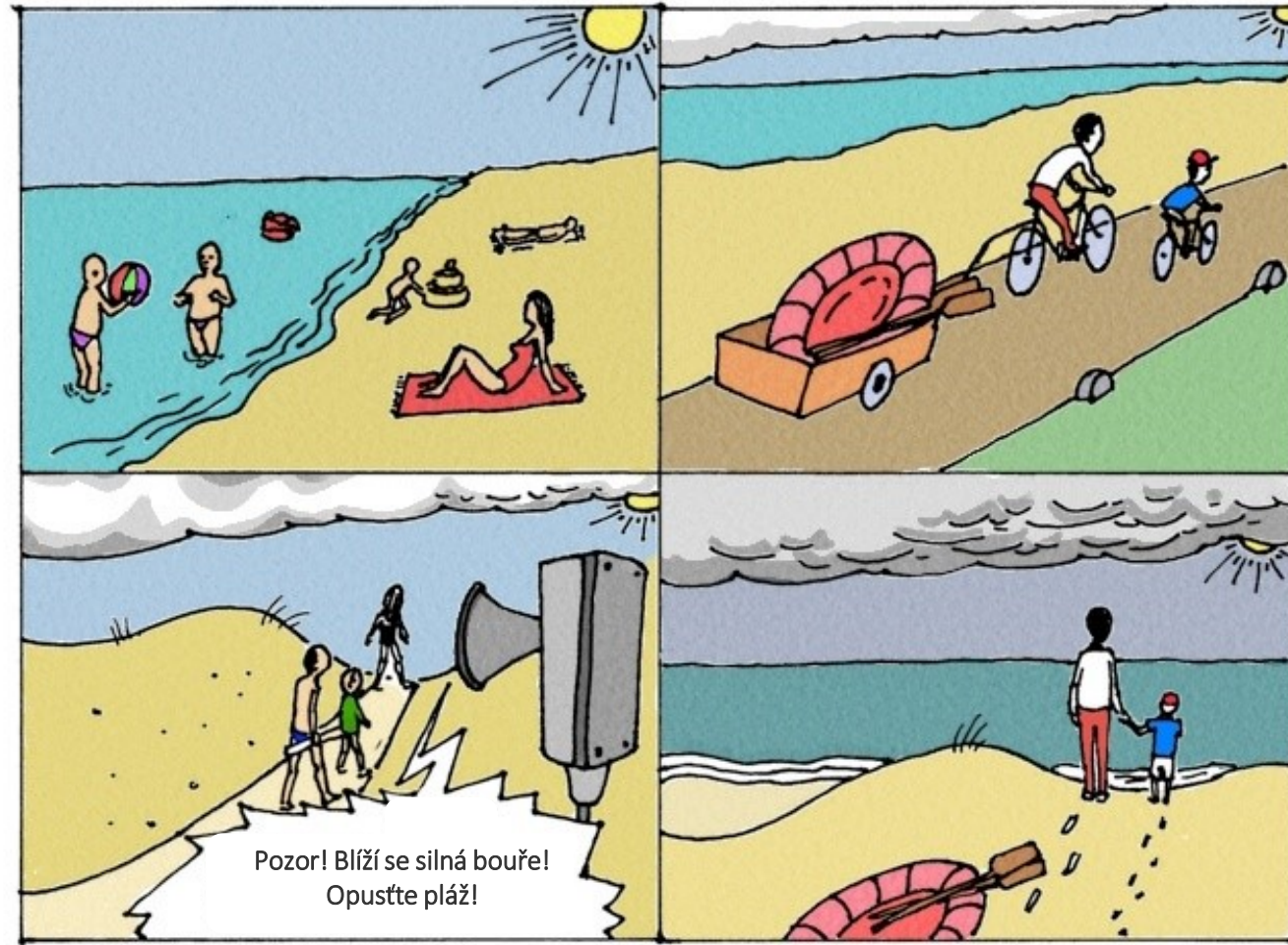
Je nadřizený bezcitný? Potřebujeme ještě další informace, abychom to zjistili?



Co si asi bude policista myslet? ...a bude mít úplnou pravdu nebo částečnou pravdu?



Bude bankovní úřednice vystrašená?



Vyjedou si otec se synem na loďce?



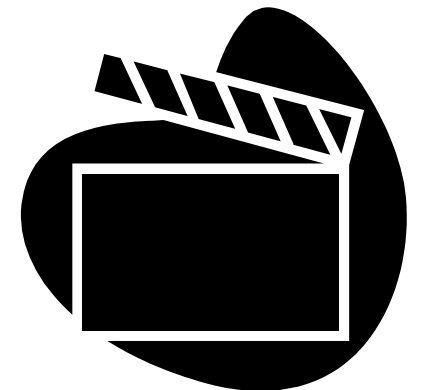
Volitelné: Video klipy

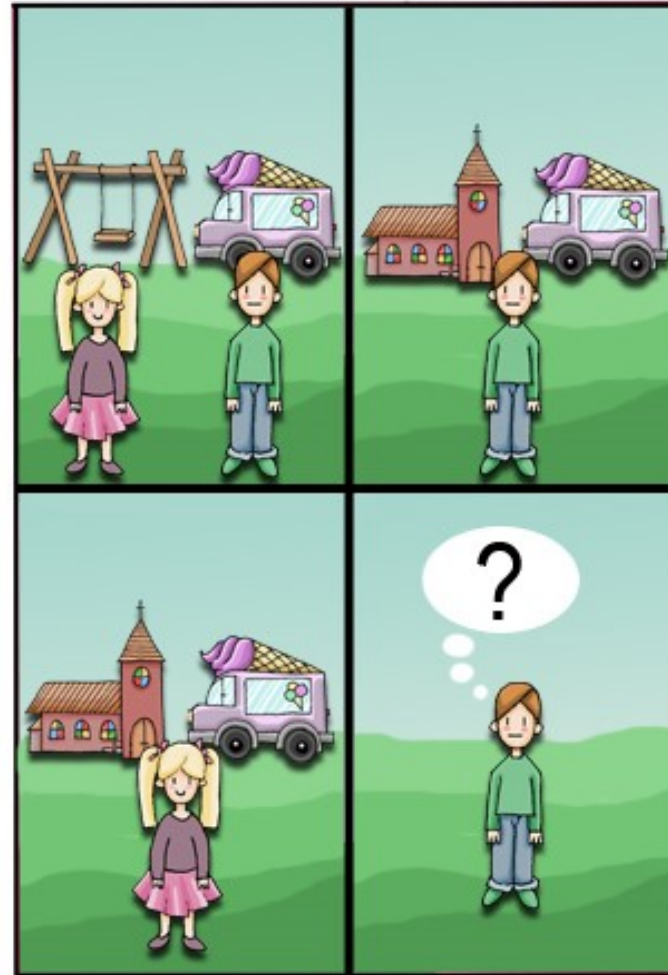
Volitelné: Video klipy, které se zabývají dnešním tématem, lze najít na této webové stránce:
http://www.uke.de/mct_videos

Po shlédnutí videa můžete ve skupině probrat, jak se vztahuje k tématu dnešní skupiny.

[pro therapy:

V některých videoklipech se mohou objevit výrazy, které nejsou vhodné pro všechny diváky a pro všechny kulturní skupiny. Proto prosím nejdříve pozorně shlédněte videa, než je pustíte na skupině]

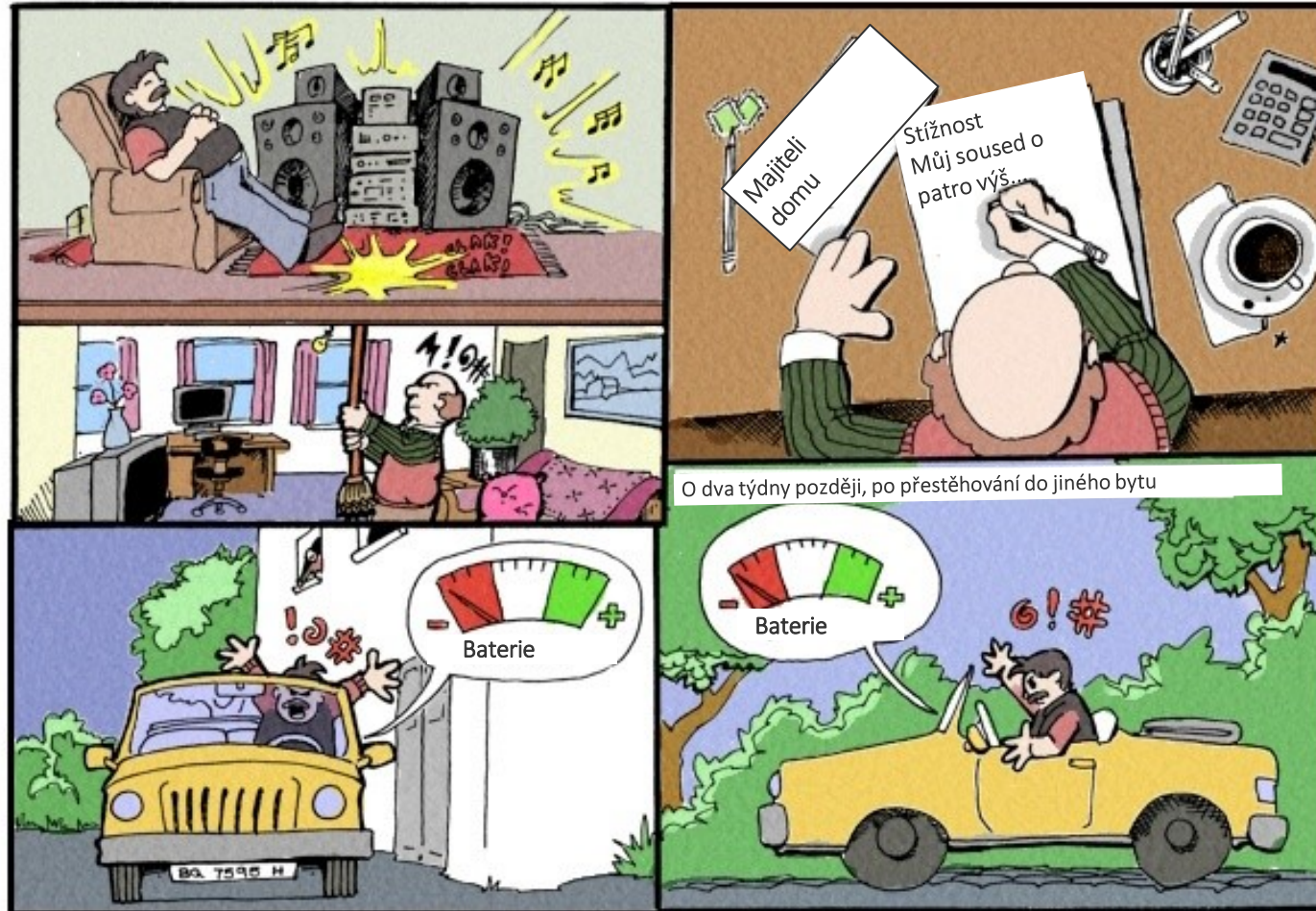




Kde, podle Johna, viděla Mary naposledy zmrzlinářský vůz? U houpačky nebo u kostela?



Co si matka myslí? ...a má pravdu?



Proč byla baterie vybitá v prvním případě?
A ve druhém případě? A jak si mohl majitel auta situaci vykládat?



Jak to uplatnit v běžném životě

Co bychom si měli zapamatovat:

- Mnohá nedorozumění a dokonce konflikty vznikají proto, že si lidé chybně domýšlejí, co si myslí a jak se cítí jiní lidé (např. pokud svým přátelům neřeknete, že se právě necítíte dobře, nemůžete očekávat, že budou vůči vám více ohleduplní!)



Jak to uplatnit v běžném životě

Co bychom si měli zapamatovat:

- Mnohá nedorozumění a dokonce konflikty vznikají proto, že si lidé chybně domýšlejí, co si myslí a jak se cítí jiní lidé (např. pokud svým přátelům neřeknete, že se právě necítíte dobře, nemůžete očekávat, že budou vůči vám více ohleduplní!)
- Snažte se posuzovat složité situace z různých úhlů pohledu a berte v úvahu všechny dostupné informace. Čím více informací vezmete v úvahu, tím více je pravděpodobné, že dojdete ke správnému závěru.



Jak to uplatnit v běžném životě

Co bychom si měli zapamatovat:

- Mnohá nedorozumění a dokonce konflikty vznikají proto, že si lidé chybně domýšlejí, co si myslí a jak se cítí jiní lidé (např. pokud svým přátelům neřeknete, že se právě necítíte dobře, nemůžete očekávat, že budou vůči vám více ohleduplní!)
- Snažte se posuzovat složité situace z různých úhlů pohledu a berte v úvahu všechny dostupné informace. Čím více informací vezmete v úvahu, tím více je pravděpodobné, že dojdete ke správnému závěru.
- Ale pozor: Naše momentální nálada ovlivňuje jak vnímáme své okolí (např. jak zhodnotíme někoho jiného).



A jak to souvisí s psychózou?

Během psychózy lidé (ale ne všichni!) často nesprávně hodnotí nebo přehnaně hodnotí u druhých to, jak se tváří a to, co dělají.



A jak to souvisí s psychózou?

Během psychózy lidé (ale ne všichni!) často nesprávně hodnotí nebo přehnaně hodnotí u druhých to, jak se tváří a to, co dělají.

Příklad: Martin měl pocit, že si z něj lidé dělají legraci!

Pozadí: Martin při návratu z dovolené vešel do příletové haly na letišti, kde stáli lidé a dívali se jeho směrem. Dva z nich se začali nahlas smát.

ALE: Je pochopitelné, že lidé v příletové hale sledují příchozí, protože čekají na své známé nebo přátele. Dva smějící se lidé se možná dlouho neviděli a povídali si o tom, co zažili na prázdninách. Nebo si možná Martin nesundal to bláznivé sombrero, které si koupil v Mexiku.



A jak to souvisí s psychózou?

Během psychózy lidé (ale ne všichni!) často nesprávně hodnotí nebo přehnaně hodnotí u druhých to, jak se tváří a to, co dělají.

Příklad: Martin měl pocit, že si z něj lidé dělají legraci!

Pozadí: Martin při návratu z dovolené vešel do příletové haly na letišti, kde stáli lidé a dívali se jeho směrem. Dva z nich se začali nahlas smát.

ALE: Je pochopitelné, že lidé v příletové hale sledují příchozí, protože čekají na své známé nebo přátele. Dva smějící se lidé se možná dlouho neviděli a povídali si o tom, co zažili na prázdninách. Nebo si možná Martin nesundal to bláznivé sombrero, které si koupil v Mexiku.

Všichni se můžeme dopustit chyby! – Vždycky berte v úvahu více možných úhlů pohledu.



Děkuji vám za pozornost!

Pro terapeuty:

Rozdejte prosím pracovní listy. Představte naši aplikaci COGITO (ke stažení zdarma).



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/mkt. 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