



Metakognitivní trénink (MKT)

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

© Moritz, Woodward & Mozny (8|22)
www.uke.de/mct

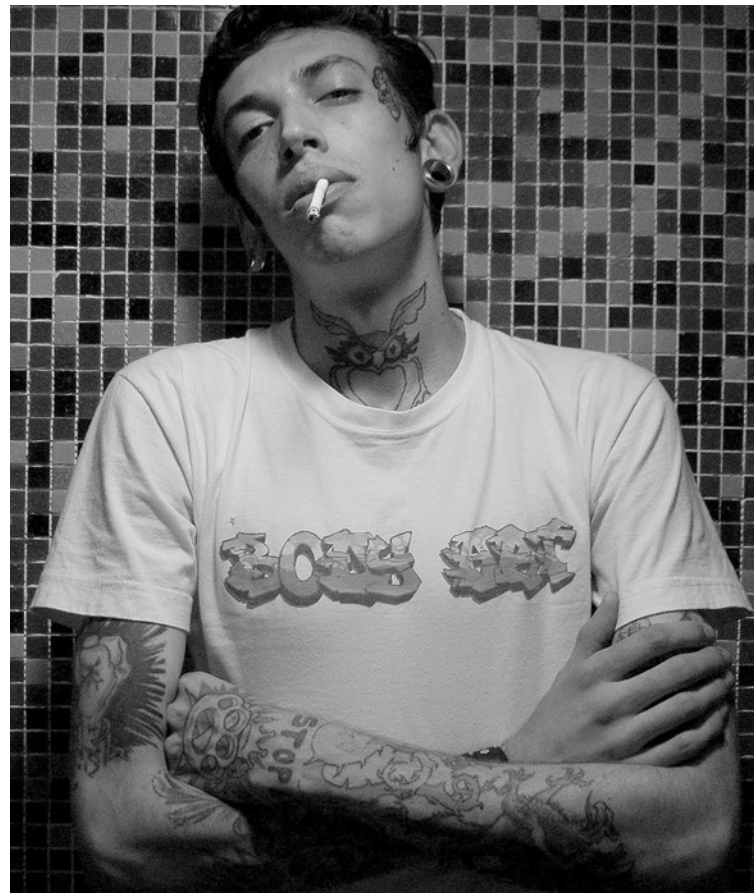
Použití obrázků v tomto modulu bylo laskavě umožněno různými umělci a držiteli copyrightů. Podrobnosti (umělec, dílo) jsou uvedeny na konci této prezentace.





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?

oči?

co říká?

oblečení?

řeč těla/
postoj?

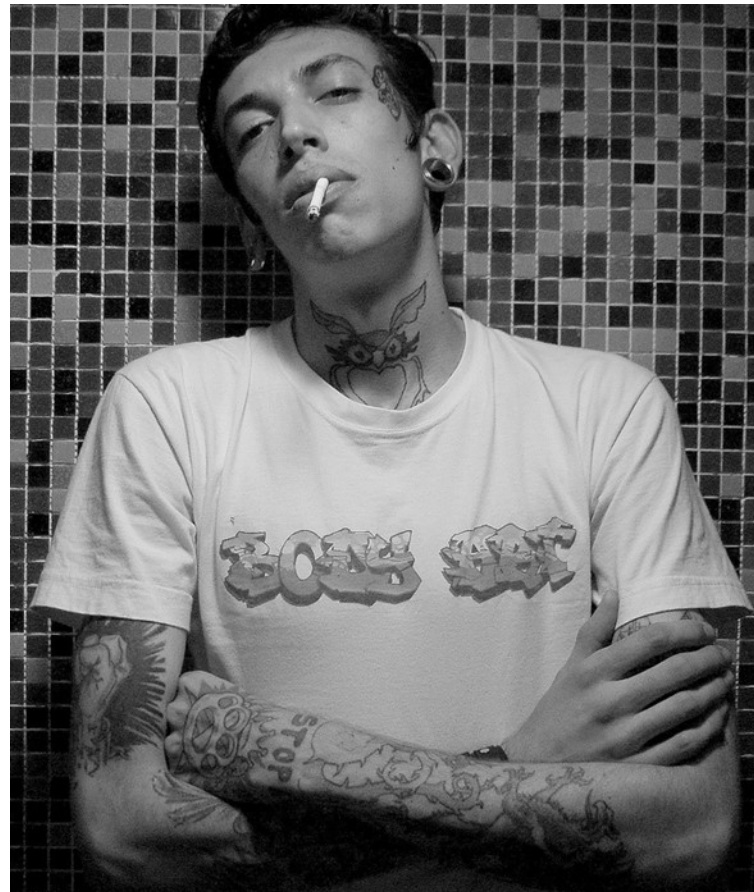
ruce?



něco jiného?...



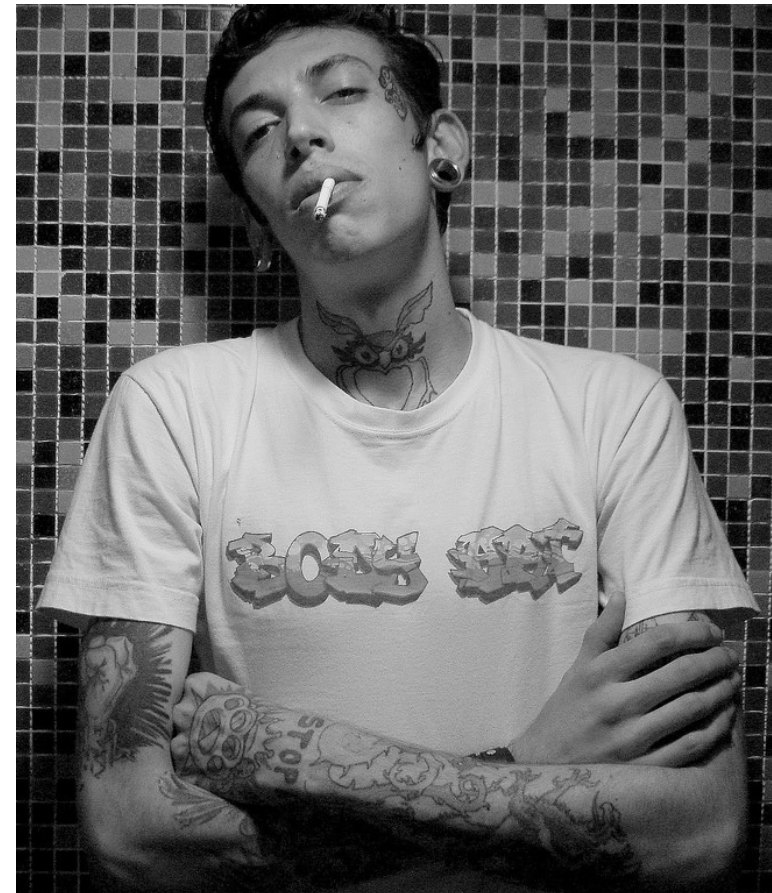
Jaké další zdroje informací bychom mohli vzít v úvahu?
A jak spolehlivé jsou tyto zdroje?





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

- předchozí informace (z doslechu): například to, co o něm říkal známý
- předchozí informace o podobné skupině osob: např. *motorkář*
- “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 těla

Příklad



Modlí se nebo
je mu zima?

Důležité vodítka:

???

Ale pozor:

???



Proberte prosím výhody a nevýhody tohoto vodítka pro posouzení druhého člověka

Řeč těla

Příklad



Modlí se nebo
je mu zima?

Důležité vodítka:

- Gesta postoj mohou zdůrazňovat to, co člověk říká (např. když je člověk rozčilený, tak svírá pěst, když se s někým vítá tak rozevře náruč, když prokazuje úctu tak skloní hlavu).

Ale pozor:

???



Proberte prosím výhody a nevýhody tohoto vodítka pro posouzení druhého člověka

Řeč těla

Příklad



Modlí se nebo
je mu zima?

Důležité vodítko:

- Gesta postoj mohou zdůrazňovat to, co člověk říká (např. když je člověk rozčilený, tak svírá pěst, když se s někým vítá tak rozevře náruč, když prokazuje úctu tak skloní hlavu).
- Nepřímé známky jsou často také významné: divoká gestikulace může znamenat nervozitu (ale pozor na kulturní rozdíly!); nahrbený postoj může být příznakem nízkého sebevědomí.

Ale pozor:

???



Proberte prosím výhody a nevýhody tohoto vodítka pro posouzení druhého člověka

Řeč těla

Příklad



Modlí se nebo je mu zima?

Důležité vodítko:

- Gesta postoj mohou zdůrazňovat to, co člověk říká (např. když je člověk rozčilený, tak svírá pěst, když se s někým vítá tak rozevře náruč, když prokazuje úctu tak skloní hlavu).
- Nepřímé známky jsou často také významné: divoká gestikulace může znamenat nervozitu (ale pozor na kulturní rozdíly!); nahrbený postoj může být příznakem nízkého sebevědomí.

Ale pozor:

- Řeč těla může vést i k nesprávné interpretaci.
PŘÍKLAD: Někdo vypadá sebevědomě, ale ve skutečnosti to jenom předstírá. Nebo někdo může mít potíže se zády a pak vypadá, jako by neměl žádné sebevědomí.



Proberte prosím výhody a nevýhody tohoto vodítka pro posouzení druhého člověka

Písemné výroky



Příklad:

“A nepředři se!”

→ ironie, soucit, prázdná fráze?

Důležité vodítka:

???

Ale pozor:

???



Proberte prosím výhody a nevýhody tohoto vodítka pro posouzení druhého člověka

Písemné výroky



Příklad:

“A nepředři se!”

→ ironie, soucit, prázdná fráze?

Důležité vodítko:

- Nad tím, co píšeme, obvykle více přemýšlíme než o tom, co říkáme!

Ale pozor:

???



Proberte prosím výhody a nevýhody tohoto vodítka pro posouzení druhého člověka

Písemné výroky



Příklad:

“A nepředři se!”

→ ironie, soucit, prázdná fráze?

Důležité vodítko:

- Nad tím, co píšeme, obvykle více přemýšlíme než o tom, co říkáme!

Ale pozor:

- Někdy musíme číst “mezi řádky”, abychom správně pochopili, co nám chce někdo sdělit. Může to ovšem vést i k nesprávným závěrům!



Proberte prosím výhody a nevýhody tohoto vodítka pro posouzení druhého člověka

Písemné výroky



Příklad:

“A nepředři se!”

→ ironie, soucit, prázdná fráze?

Důležité vodítko:

- Nad tím, co píšeme, obvykle více přemýšlíme než o tom, co říkáme!

Ale pozor:

- Někdy musíme číst “mezi řádky”, abychom správně pochopili, co nám chce někdo sdělit. Může to ovšem vést i k nesprávným závěrům!
- Jedna nedávná studie ukázala, že lidé, kteří píší a čtou e-maily jsou přesvědčeni, že dokáží správně určit “tón” e-mailové zprávy. Ve skutečnosti se ovšem správně trefili jen v 56% případů, což je jen o málo víc než je náhoda!



Proberte prosím výhody a nevýhody tohoto vodítka pro posouzení druhého člověka

Dřívější znalost podobných lidí/podobné kultury (předsudky)



Typický muslim, typická Němka?

Důležité vodítka:

???

Ale pozor:

???



Proberte prosím výhody a nevýhody tohoto vodítka pro posouzení druhého člověka

Dřívější znalost podobných lidí/podobné kultury (předsudky)



Typický muslim, typická Němka?

Důležité vodítko:

- Znalost lidí z jiných kultur nebo etnických skupin nám pomáhá lépe rozumět lidem, kteří k této skupině patří. Každá kultura má svá vlastní nepsaná společenská pravidla.

Ale pozor:

???



Proberte prosím výhody a nevýhody tohoto vodítka pro posouzení druhého člověka

Dřívější znalost podobných lidí/podobné kultury (předsudky)



Typický muslim, typická Němka?

Důležité vodítko:

- Znalost lidí z jiných kultur nebo etnických skupin nám pomáhá lépe rozumět lidem, kteří k této skupině patří. Každá kultura má svá vlastní nepsaná společenská pravidla.

Ale pozor:

- Lidé často jednají v rozporu se stereotypem! Lidé, kteří sdílejí určitou náboženskou víru nebo jsou z určité země se mohou setkávat s předsudky (např. muslimové jsou fanatici; Američané z USA jsou namyšlení a jedí jenom v McDonaldech).



Zdání a skutečnost!

... žádnému z dříve probíraných aspektů (např. tomu, co člověk říká) nemůžeme bezmezně 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
Potom, co si se mnou lékař promluvil, se spolu se sestřičkou smáli.	“Smáli se mi.”	Je to čistá shoda okolností, lékař mluvil se sestřičkou o něčem úplně jiném.
Kolemjdoucí muž se na vás dvakrát podíval a pak se po vás ještě ohlédl.	Jste přesvědčeni, že vás ten muž sleduje.	Muži se zdálo, že jste podobní někomu, koho zná, a ještě se ohlédl, aby se ujistil, že to tak není.
Nějaký člověk na vás zamrká.	Je to tajné znamení, kterým mě chce varovat.	Ten člověku byl oslněn sluncem; spadlo mu něco do oka, je to jen náhoda.

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

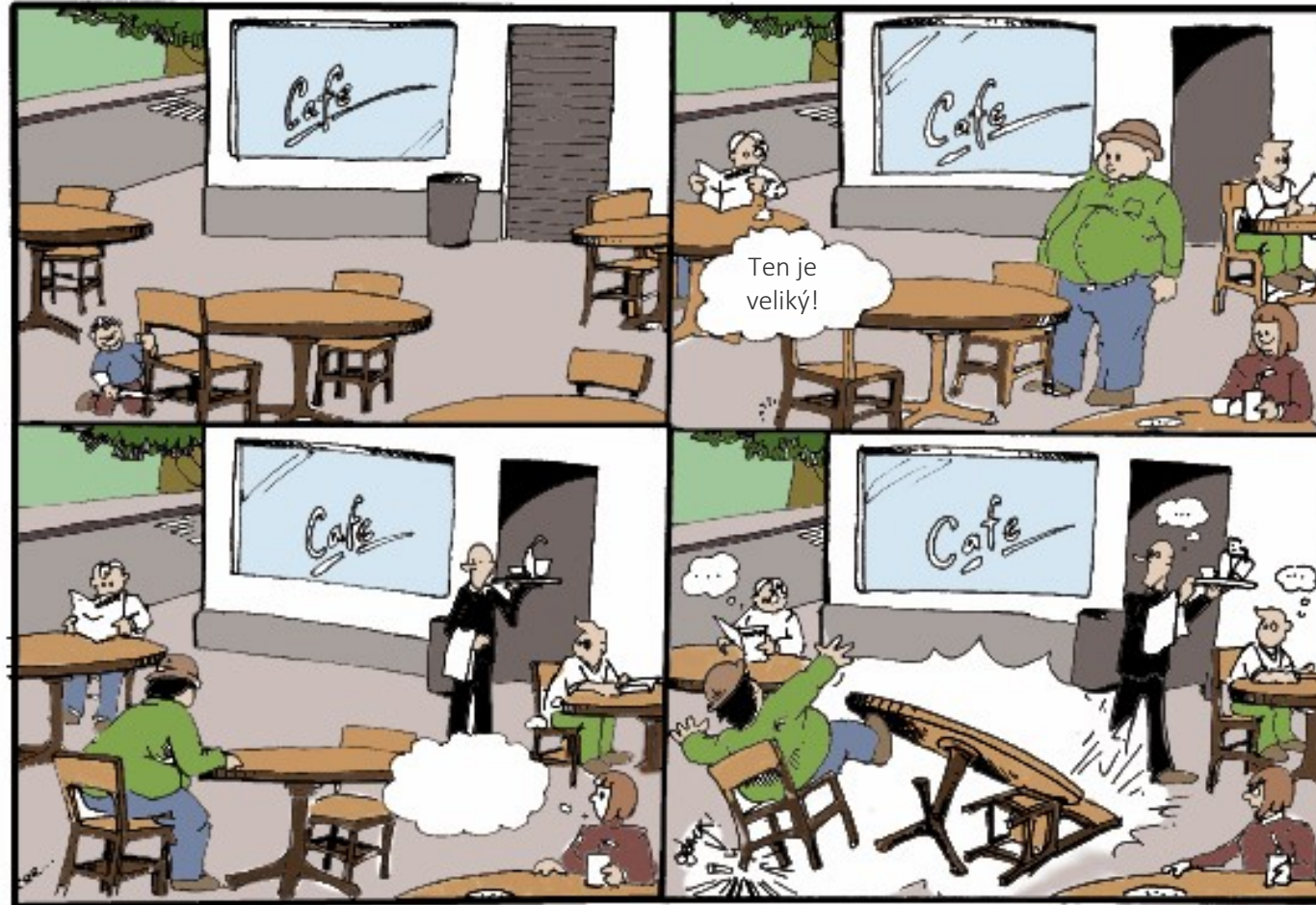
- Nyní vám ukážeme několik kreslených příběhů.
- Proberte prosím, co si jednotlivé postavy příběhu mohou myslet jedna o druhé.

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?



Příklad: Pod tlustým mužem praskne židle.

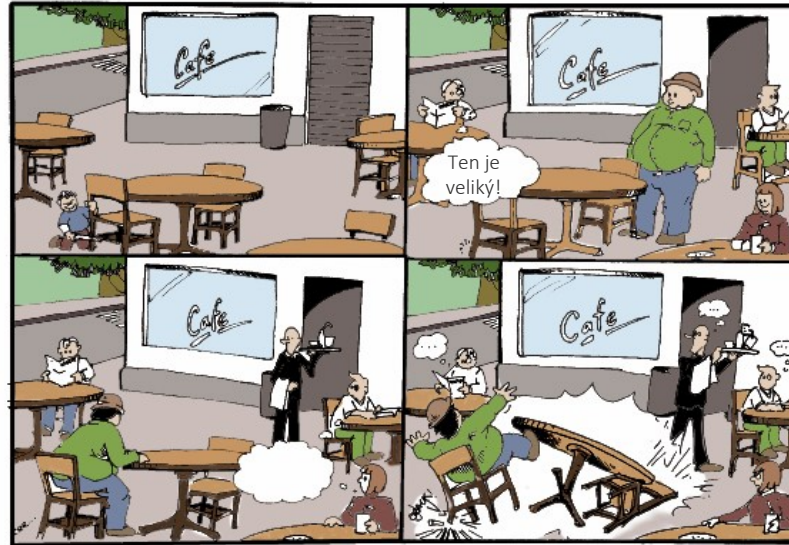


Co by si lidé asi mysleli? A měli by pravdu?



Pod tlustým mužem praskla židle

Co by si většina lidí myslela?



Pravděpodobně: Ten muž byl na tu židli příliš těžký.

Méně pravděpodobné: Muž se na židli naklonil a zlomil ji; ta židle byla moc slabá.

Je velmi málo pravděpodobné, že by si lidé mysleli to, co je PRAVDA: Totiž že židle měla naříznutou nohu. Tento předpoklad je málo pravděpodobný, protože nikdo neviděl hocha z prvního obrázku, jak pilou nařezává nohu židle!



Jdeme na to!



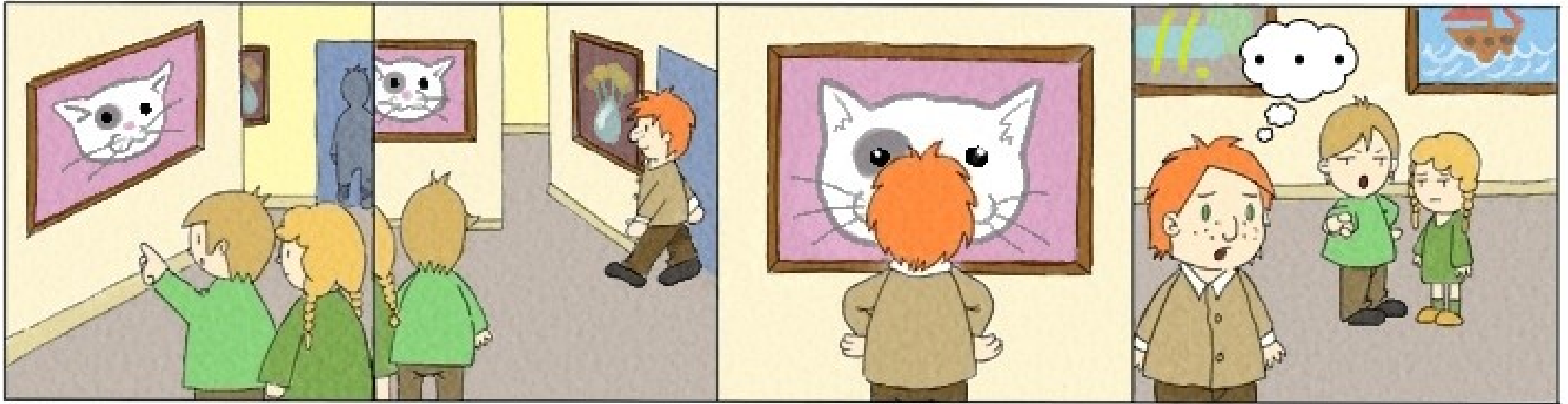
Jak by se mohla žena v této situaci cítit?



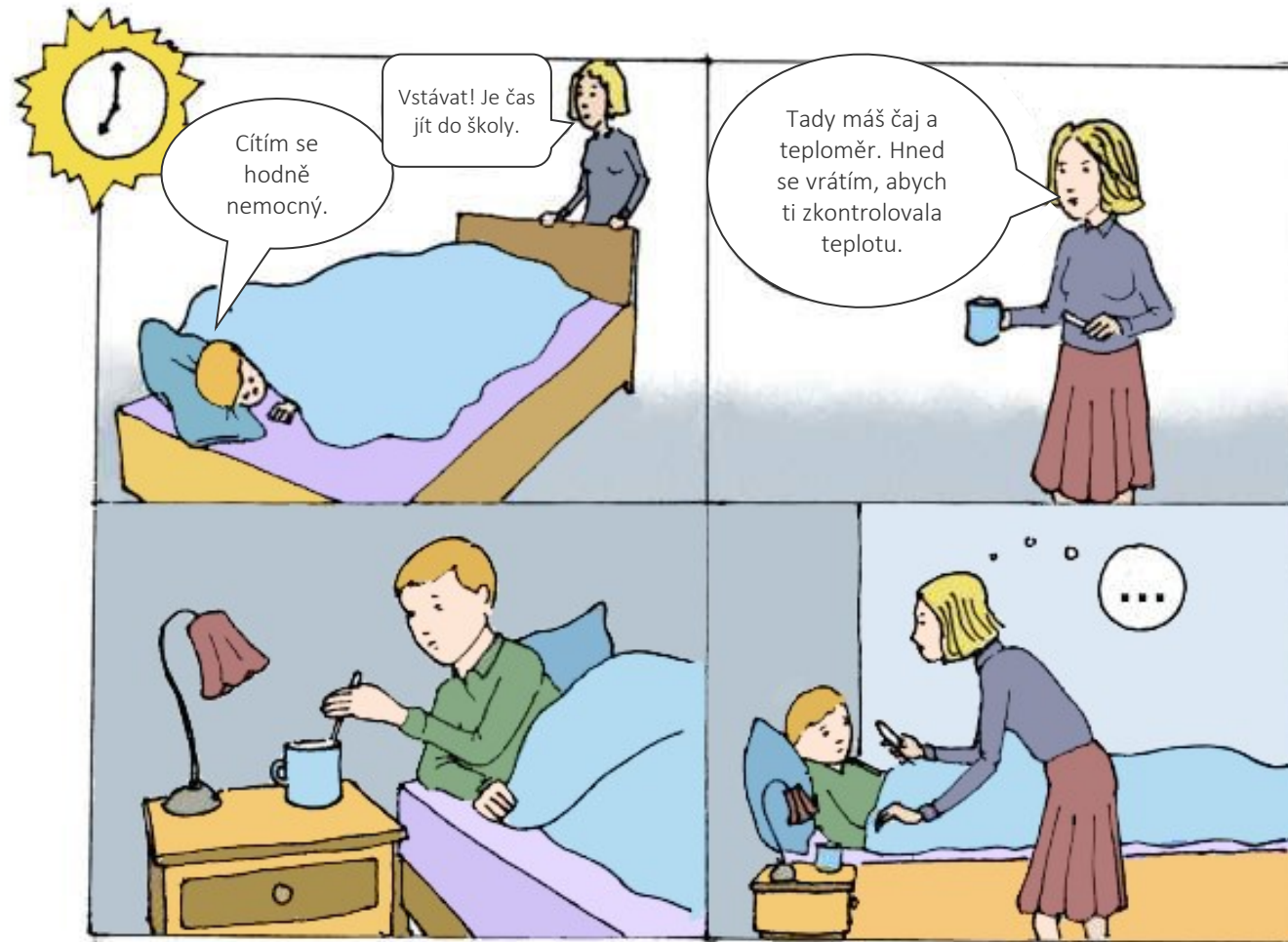
Co by si ten muž mohl pomyslet?



Co si asi hlídač parku myslí? A má pravdu?



Co by si mohl muž se zrzavými vlasy myslet? A měl by pravdu?



Co si asi matka myslí? Potřebujeme ještě další informace, abychom to zjistili?



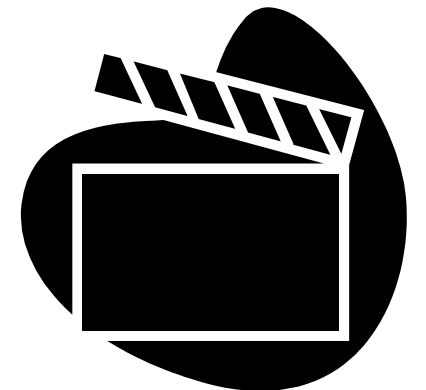
Volitelné: Video klipy

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]





Co si může muž na posledním obrázku asi myslet? A má pravdu?



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: Pavel měl dojem, že se po něm druzí lidé dívají a že po něm jdou.

Pozadí: Pavel žil už několik týdnů ve strachu a aby se zamaskoval, nosil na ulici velké černé sluneční brýle, i když nesvítilo slunce.

ALE: Pavel svým nápadným vzezřením přitahoval pozornost lidí, kteří jej potkali na ulici.



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: Pavel měl dojem, že se po něm druzí lidé dívají a že po něm jdou.

Pozadí: Pavel žil už několik týdnů ve strachu a aby se zamaskoval, nosil na ulici velké černé sluneční brýle, i když nesvítilo slunce.

ALE: Pavel svým nápadným vzezřením přitahoval pozornost lidí, kteří jej potkali na ulici.

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



Děkuji vám za pozornost!

Pro therapy:

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
Lili Vieira de Carvalho	flickr	Tattoo poser	CC	Rocker
---	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Praying – being cold/Beten - Frieren
Muffet	flickr	letters	CC	Written statements (old, handwritten letters)/Schriftliche Äußerung (alte, handgeschriebene Briefe)
don2g	flickr	turkish parade	CC	“typical turkish/muslim?” (turkish parade)/“Typisch türkisch?” (türkische Parade)
stephcarter	flickr	Froehliche Weihnachten!!! (Day 44)	CC	“typical german?” (woman in dirndl dress)/“Typisch deutsch?” (Frau in Dirndl)
Britta Block	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Comic strip: library/Bildergeschichte: Bücherei
M.A./ Christin Hoche	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Comic strips: car, illness/Bildergeschichten Auto, Krankheit
L. Müller	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Comic strip: museum/Bildergeschichte: Museum
Marina Ruiz-Villarreal	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Comic strip: overweight man, football, burglary, twins/Bildergeschichten: dicker Mann, Fußball, Einbruch, Zwillinge