



Μεταγνωστική Θεραπεία (ΜΓΘ)

ΜΓΘ 6B – Δείχνοντας ενσυναίσθηση II

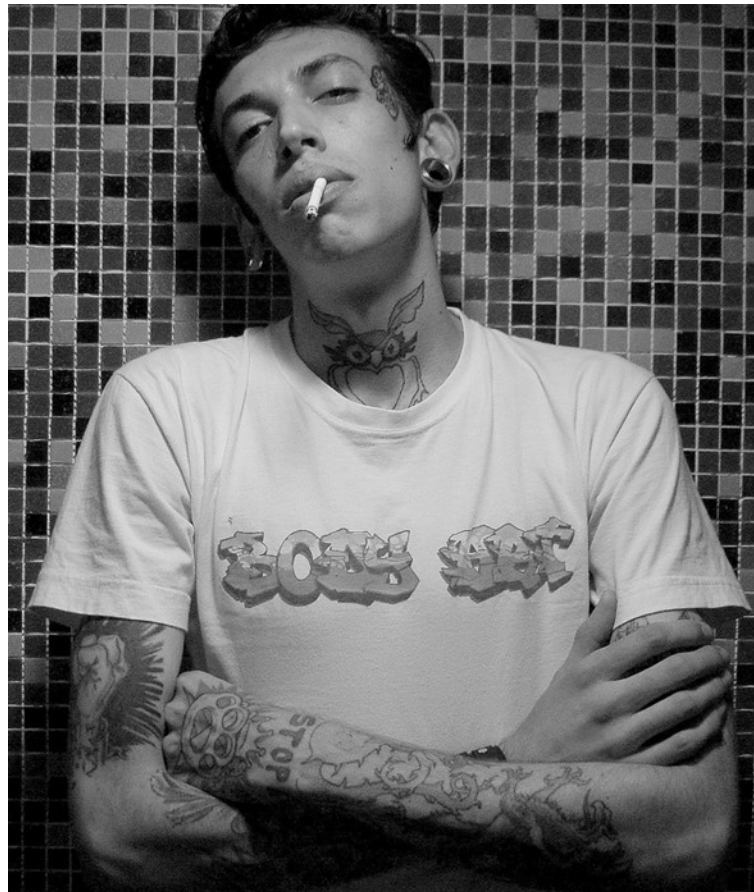
© Moritz, Woodward, Georgiou & Bozikas (4|22)

www.uke.de/mct

Η χρήση εικόνων σε αυτή την ενότητα επιτράπηκε ευγενικά σε εμάς, από τους καλλιτέχνες, δηλ. τους κατόχους πνευματικών δικαιωμάτων για αυτές τις εικόνες. Για λεπτομέρειες (καλλιτέχνης, τίτλος εικόνας) παρακαλούμε ανατρέξτε στο τέλος αυτής της παρουσίασης.



Όταν συναντάτε κάποιον, πού κοιτάζετε πρώτα;
Πόσο αξιόπιστα είναι αυτά τα στοιχεία για μια σωστή αξιολόγηση;





Όταν συναντάτε κάποιον, πού κοιτάζετε πρώτα;
Πόσο αξιόπιστα είναι αυτά τα στοιχεία για μια σωστή αξιολόγηση;

μάτια;

γλώσσα;

γλώσσα του
σώματος/ στάση;

ρούχα;

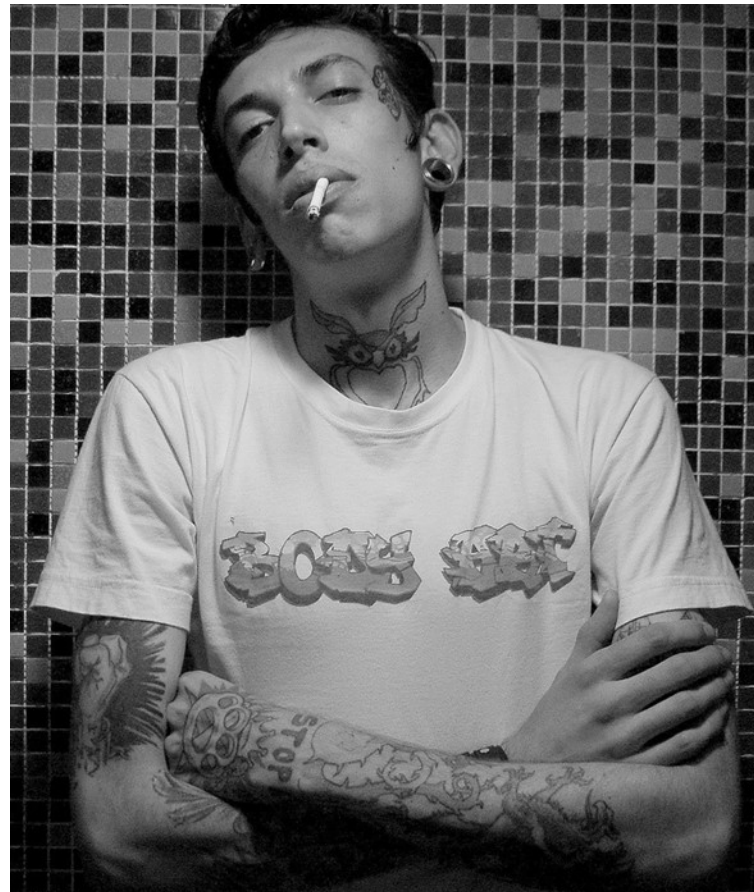
χέρια;



άλλο;...



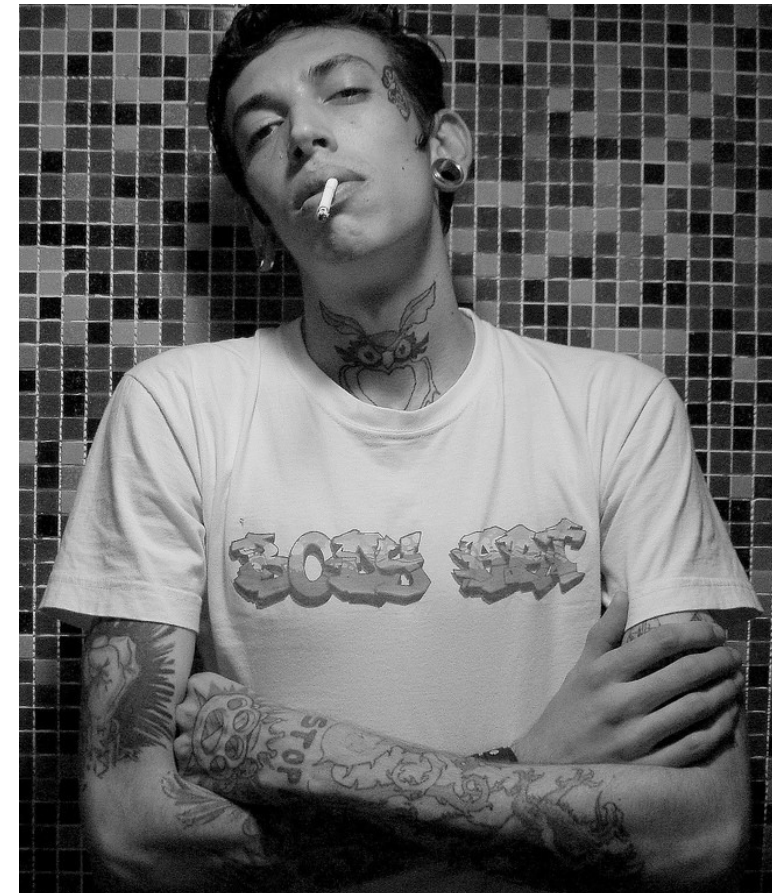
Ποιες άλλες πηγές πληροφόρησης χρησιμοποιείτε;
Πόσο αξιόπιστα είναι αυτά τα στοιχεία;





Ποιες άλλες πηγές πληροφόρησης χρησιμοποιείτε; Πόσο αξιόπιστα είναι αυτά τα στοιχεία;

- προηγούμενη γνώση για το άτομο (φήμη): για παράδειγμα, μια παρατήρηση από ένα φίλο
- προηγούμενη γνώση για παρόμοια άτομα/ομάδες: π.χ. ποδηλάτης
- «προαίσθημα»/διαίσθηση
- κάτι γραμμένο: για παράδειγμα, από e-mails ή διαδικτυακές συζητήσεις





Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα ορισμένων κοινωνικών ενδείξεων

Τώρα που έχουμε συζητήσει πτυχές που συμβάλλουν στην εκτίμηση ενός ατόμου, ας επικεντρωθούμε στα δυνατά και αδύνατα σημεία αυτών των κοινωνικών ενδείξεων.



Παρακαλούμε να συζητήσετε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των παρακάτω χαρακτηριστικών στην κρίση για ένα άτομο

Γλώσσα του σώματος

Παράδειγμα



Προσεύχεται ή
κρύνει;

Σημαντική ένδειξη:

;;;

Προσοχή:

;;;



Παρακαλούμε να συζητήσετε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των παρακάτω χαρακτηριστικών στην κρίση για ένα άτομο

Γλώσσα του σώματος

Παράδειγμα



Προσεύχεται ή
κρύνει;

Σημαντική ένδειξη:

- Οι χειρονομίες και η στάση του σώματος μπορεί να δώσουν έμφαση στις λέξεις (π.χ. σφιγμένες γροθιές όταν κάποιος είναι θυμωμένος, υψωμένο χέρι όταν χαιρετά, κατεβασμένο κεφάλι όταν προσεύχεται).

Προσοχή:

∴



Παρακαλούμε να συζητήσετε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των παρακάτω χαρακτηριστικών στην κρίση για ένα άτομο

Γλώσσα του σώματος

Παράδειγμα



Προσεύχεται ή
κρύνει;

Σημαντική ένδειξη:

- Οι χειρονομίες και η στάση του σώματος μπορεί να δώσουν έμφαση στις λέξεις (π.χ. σφιγμένες γροθιές όταν κάποιος είναι θυμωμένος, υψωμένο χέρι όταν χαιρετά, κατεβασμένο κεφάλι όταν προσεύχεται).
- Έμμεσα σημάδια έχουν συχνά νόημα: άγριες χειρονομίες μπορεί να δείχνουν νευρικότητα (ωστόσο, να θυμάστε τις πολιτισμικές διαφορές!); το καμπούριασμα μπορεί να είναι ένα σημάδι χαμηλής αυτοπεποίθησης.

Προσοχή:

⋮



Παρακαλούμε να συζητήσετε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των παρακάτω χαρακτηριστικών στην κρίση για ένα άτομο

Γλώσσα του σώματος

Παράδειγμα



Προσεύχεται ή
κρυώνει;

Σημαντική ένδειξη:

- Οι χειρονομίες και η στάση του σώματος μπορεί να δώσουν έμφαση στις λέξεις (π.χ. σφιγμένες γροθιές όταν κάποιος είναι θυμωμένος, υψωμένο χέρι όταν χαιρετά, κατεβασμένο κεφάλι όταν προσεύχεται).
- Έμμεσα σημάδια έχουν συχνά νόημα: άγριες χειρονομίες μπορεί να δείχνουν νευρικότητα (ωστόσο, να θυμάστε τις πολιτισμικές διαφορές!); το καμπούριασμα μπορεί να είναι ένα σημάδι χαμηλής αυτοπεποίθησης.

Προσοχή:

- Η γλώσσα του σώματος μπορεί να οδηγήσει σε λανθασμένη ερμηνεία. Παράδειγμα: Κάποιος που φαίνεται να έχει αυτοπεποίθηση μπορεί να έχει μάθει να στέκεται στητά. Η παραμόρφωση της στάσης του σώματος μπορεί να υποδηλώνει ψευδώς χαμηλή αυτοπεποίθηση.



Παρακαλούμε να συζητήσετε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των παρακάτω χαρακτηριστικών στην κρίση για ένα άτομο

Γραπτές δηλώσεις



Παράδειγμα:

“Μην εργάζεσαι τόσο σκληρά!”

→ σαρκασμός, συμπάθεια,
κενή φράση;

Σημαντική ένδειξη:

⋮

Προσοχή:

⋮



Παρακαλούμε να συζητήσετε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των παρακάτω χαρακτηριστικών στην κρίση για ένα άτομο

Γραπτές δηλώσεις



Παράδειγμα:

“Μην εργάζεσαι τόσο σκληρά!”

→ σαρκασμός, συμπάθεια,
κενή φράση;

Σημαντική ένδειξη:

- Συχνά σκεφτόμαστε περισσότερο τί γράφουμε παρά τί λέμε!

Προσοχή:

⋮



Παρακαλούμε να συζητήσετε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των παρακάτω χαρακτηριστικών στην κρίση για ένα άτομο

Γραπτές δηλώσεις



Παράδειγμα:

“Μην εργάζεσαι τόσο σκληρά!”

→ σαρκασμός, συμπάθεια,
κενή φράση;

Σημαντική ένδειξη:

- Συχνά σκεφτόμαστε περισσότερο τί γράφουμε παρά τί λέμε!

Προσοχή:

- Μερικές φορές, πρέπει να διαβάσουμε ανάμεσα στις γραμμές για να καταλάβουμε το νόημα. Ωστόσο, αυτό μπορεί να οδηγήσει σε λανθασμένα συμπεράσματα!



Παρακαλούμε να συζητήσετε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των παρακάτω χαρακτηριστικών στην κρίση για ένα άτομο

Γραπτές δηλώσεις



Παράδειγμα:

“Μην εργάζεσαι τόσο σκληρά!”
→ σαρκασμός, συμπάθεια,
κενή φράση;

Σημαντική ένδειξη:

- Συχνά σκεφτόμαστε περισσότερο τί γράφουμε παρά τί λέμε!

Προσοχή:

- Μερικές φορές, πρέπει να διαβάσουμε ανάμεσα στις γραμμές για να καταλάβουμε το νόημα. Ωστόσο, αυτό μπορεί να οδηγήσει σε λανθασμένα συμπεράσματα!
- Μια νέα μελέτη δείχνει ότι αυτοί που γράφουν και διαβάζουν e-mails είναι σίγουροι για το “ύφος” (π.χ. ειρωνεία) κάθε email. Στην πραγματικότητα, υπάρχει μια συμφωνία περίπου 56%, η οποία είναι λίγο πιο πάνω από την τύχη!



Παρακαλούμε να συζητήσετε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των παρακάτω χαρακτηριστικών στην κρίση για ένα άτομο

Προηγούμενη γνώση σχετικά με παρόμοιους ανθρώπους/πολιτισμό (προκαταλήψεις)



Τυπικός μουσουλμάνος,,
τυπική Γερμανίδα;

Σημαντική ένδειξη:

;;;

Προσοχή:

;;;



Παρακαλούμε να συζητήσετε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των παρακάτω χαρακτηριστικών στην κρίση για ένα άτομο

Προηγούμενη γνώση σχετικά με παρόμοιους ανθρώπους/ πολιτισμό (προκαταλήψεις)



Τυπικός μουσουλμάνος,,
τυπική Γερμανίδα;



Σημαντική ένδειξη:

- Η γνωριμία με μια διαφορετική πολιτισμική ή εθνοτική ομάδα βοηθάει στο να κατανοήσουμε τους ανθρώπους που ανήκουν σε αυτήν την ομάδα. Κάθε πολιτισμός έχει τους δικούς του άγραφους κοινωνικούς νόμους.

Προσοχή:

;;;



Παρακαλούμε να συζητήσετε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των παρακάτω χαρακτηριστικών στην κρίση για ένα άτομο

Προηγούμενη γνώση σχετικά με παρόμοιους ανθρώπους/ πολιτισμό (προκαταλήψεις)



Τυπικός μουσουλμάνος,,
τυπική Γερμανίδα;



Σημαντική ένδειξη:

- Η γνωριμία με μια διαφορετική πολιτισμική ή εθνοτική ομάδα βοηθάει στο να κατανοήσουμε τους ανθρώπους που ανήκουν σε αυτήν την ομάδα. Κάθε πολιτισμός έχει τους δικούς του άγραφους κοινωνικούς νόμους.

Προσοχή:

- Οι άνθρωποι συχνά λειτουργούν με ένα μη-στερεότυπο τρόπο! Άνθρωποι που μοιράζονται μια συγκεκριμένη πίστη ή άνθρωποι από ορισμένες χώρες έρχονται μερικές φορές αντιμέτωποι με προκαταλήψεις (π.χ. Οι μουσουλμάνοι είναι φανατικοί, οι Αμερικάνοι είναι αλαζόνες και τρώνε μόνο πρόχειρο φαγητό).



Εμφάνιση και πραγματικότητα!

... καμία από τις προηγούμενες πλευρές που συζητήθηκαν (π.χ. γλώσσα του σώματος) δεν μπορεί να είναι απόλυτα αξιόπιστες από μόνες τους!

Κάποιος πρέπει να εξετάζει όλες τις πλευρές!

Όταν συνδυαστούν, βοηθάνε στην κρίση μιας περίπλοκη κατάσταση...



Γιατί το κάνουμε αυτό;

Μελέτες δείχνουν ότι πολλοί (αλλά όχι όλοι!) άνθρωποι με προβλήματα ψυχικής υγείας (ειδικά ψύχωση) έχουνε προβλήματα στους ακόλουθους τομείς:

- Δυσκολίες στον εντοπισμό και στην αξιολόγηση των εκφράσεων του προσώπου των άλλων (π.χ. χαρά, λύπη).



Γιατί το κάνουμε αυτό;

Μελέτες δείχνουν ότι πολλοί (αλλά όχι όλοι!) άνθρωποι με προβλήματα ψυχικής υγείας (ειδικά ψύχωση) έχουνε προβλήματα στους ακόλουθους τομείς:

- Δυσκολίες στον εντοπισμό και στην αξιολόγηση των εκφράσεων του προσώπου των άλλων (π.χ. χαρά, λύπη).
- Δυσκολίες στο να συνάγουν τα κίνητρα/ μελλοντικές ενέργειες των άλλων ατόμων από την τρέχουσα συμπεριφορά.



Πώς η έλλειψη ενσυναίσθησης προωθεί τις λανθασμένες ερμηνείες κατά τη διάρκεια της ψύχωσης - παραδείγματα

Γεγονός	Εξήγηση κατά τη διάρκεια της ψύχωσης	Άλλες ερμηνείες
Αφού ο γιατρός σου μίλησε, γελάει μαζί με τη νοσοκόμα.	“Γελάνε με εμένα.”	Απλή σύμπτωση, ο γιατρός και η νοσοκόμα μιλούσαν για κάτι άλλο.
Ένας πεζός σε κοιτάζει δύο φορές και αργότερα ξαναγυρίζει.	Είσαι πεπεισμένος ότι ο άνδρας σε κυνηγάει.	Ο πεζός είναι εκνευρισμένος γιατί φάνηκες τρομοκρατημένος στην πρώτη του ματιά. Ξαναγυρίζει για να ανακαλύψει τι συμβαίνει.
Ένα άλλο άτομο ανοιγοκλείνει τα μάτια του σε εσένα.	Αυτός ο κώδικας Μορς είναι μια προειδοποίηση.	Το άτομο τυφλώνεται από τον ήλιο· σύμπτωση, ενδιαφέρον.

Μπορεί κάποιος να συνεισφέρει με μια σύντομη προσωπική εμπειρία;



Άσκηση

- Στη συνέχεια, θα σας παρουσιαστούν κόμικς.
- Παρακαλώ συζητήστε τι μπορεί να σκέφτονται στην ιστορία, οι χαρακτήρες ο ένας για τον άλλον.



Άσκηση

- Στη συνέχεια, θα σας παρουσιαστούν κόμικς.
- Παρακαλώ συζητήστε τι μπορεί να σκέφτονται στην ιστορία, οι χαρακτήρες ο ένας για τον άλλον.

Σημαντικό

- Θα πρέπει να ξεχωρίσετε τις πληροφορίες που είναι διαθέσιμες σε εσάς και τις πληροφορίες που οι χαρακτήρες των κόμικς έχουν ο ένας για τον άλλον!



Άσκηση

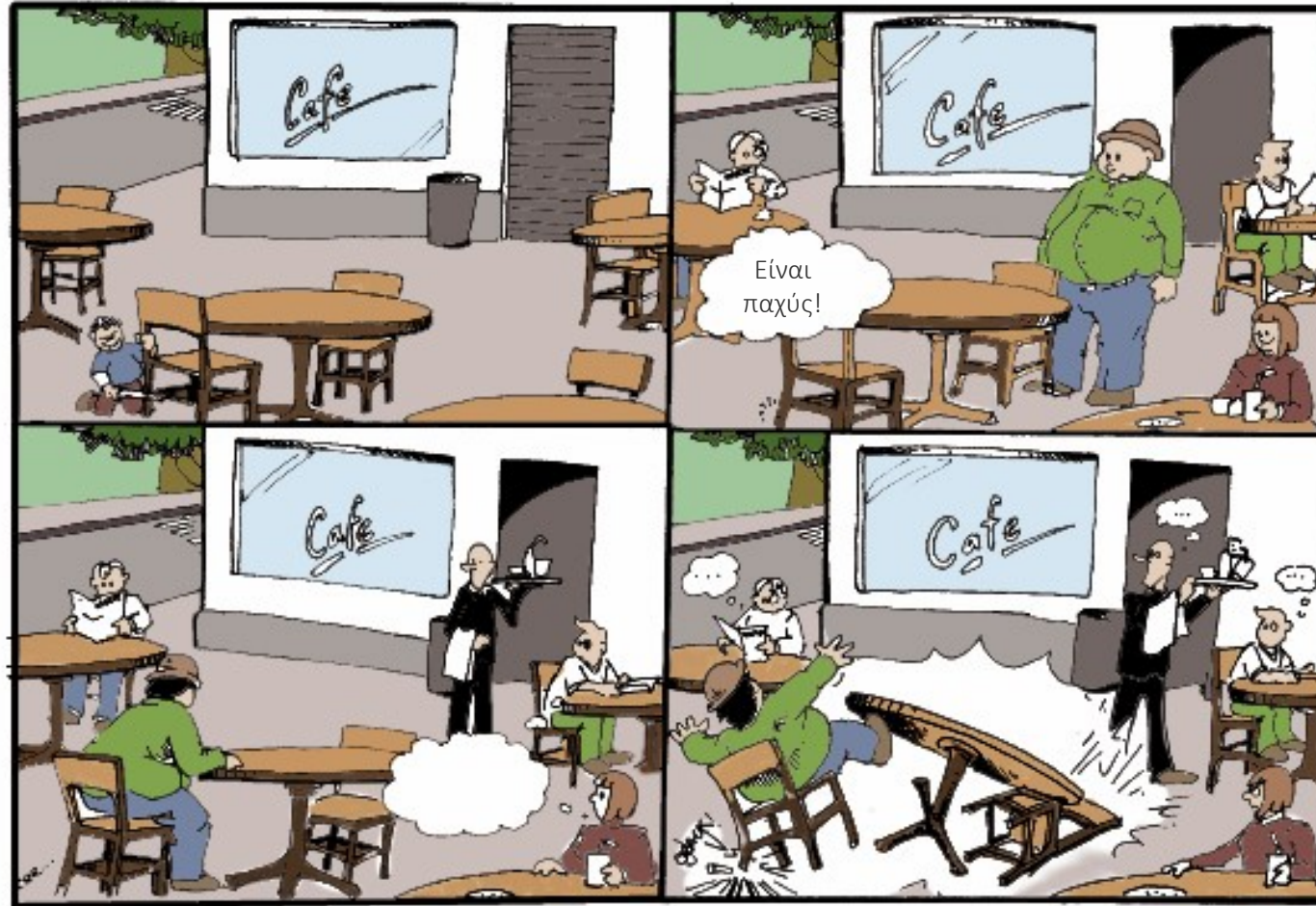
- Στη συνέχεια, θα σας παρουσιαστούν κόμικς.
- Παρακαλώ συζητήστε τι μπορεί να σκέφτονται στην ιστορία, οι χαρακτήρες ο ένας για τον άλλον.

Σημαντικό

- Θα πρέπει να ξεχωρίσετε τις πληροφορίες που είναι διαθέσιμες σε εσάς και τις πληροφορίες που οι χαρακτήρες των κόμικς έχουν ο ένας για τον άλλον!
- Τι επιπλέον πληροφορίες χρειάζονται ώστε να καταλήξετε σε μια σαφή απάντηση;



Παράδειγμα: Ένας υπέρβαρος άνδρας πέφτει από την καρέκλα

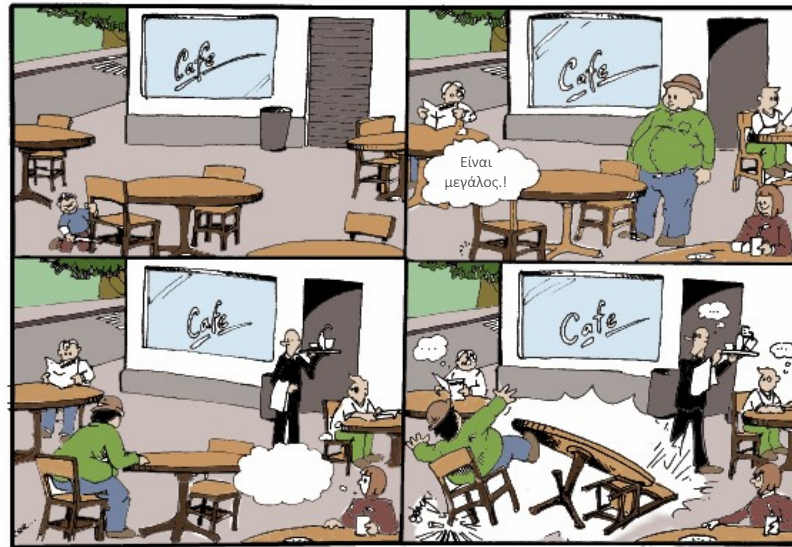


Τί μπορεί να σκέφτονται οι άνθρωποι...έχουν δίκιο;



Ένας υπέρβαρος άνδρας πέφτει από την καρέκλα

Τί μπορεί να σκέφτονται οι περισσότεροι άνθρωποι;...



Πιθανό: Ο άνδρας είναι πολύ βαρύς για την καρέκλα.

Λιγότερο πιθανό: Ο άνδρας έχει γείρει στην καρέκλα του, η καρέκλα είναι πολύ εύθραυστη.

Πολύ απίθανη υπόθεση που οι άνθρωποι θα μπορούσαν να είχαν κάνει, αλλά που είναι **ΑΛΗΘΙΝΗ**: Η καρέκλα έχει κοπεί με πριόνι -απίθανη υπόθεση γιατί κανείς δεν παρατήρησε το αγόρι στην πρώτη φωτογραφία να πριονίζει την άκρη της καρέκλας!



Πάμε!



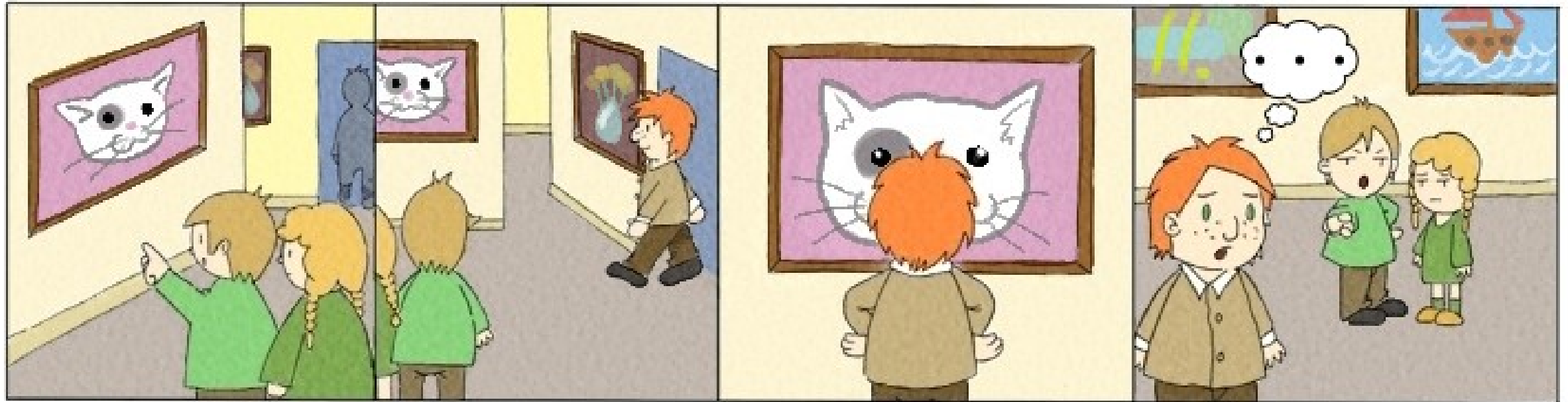
Πώς μπορεί να αισθάνεται η γυναίκα σε αυτήν την κατάσταση;



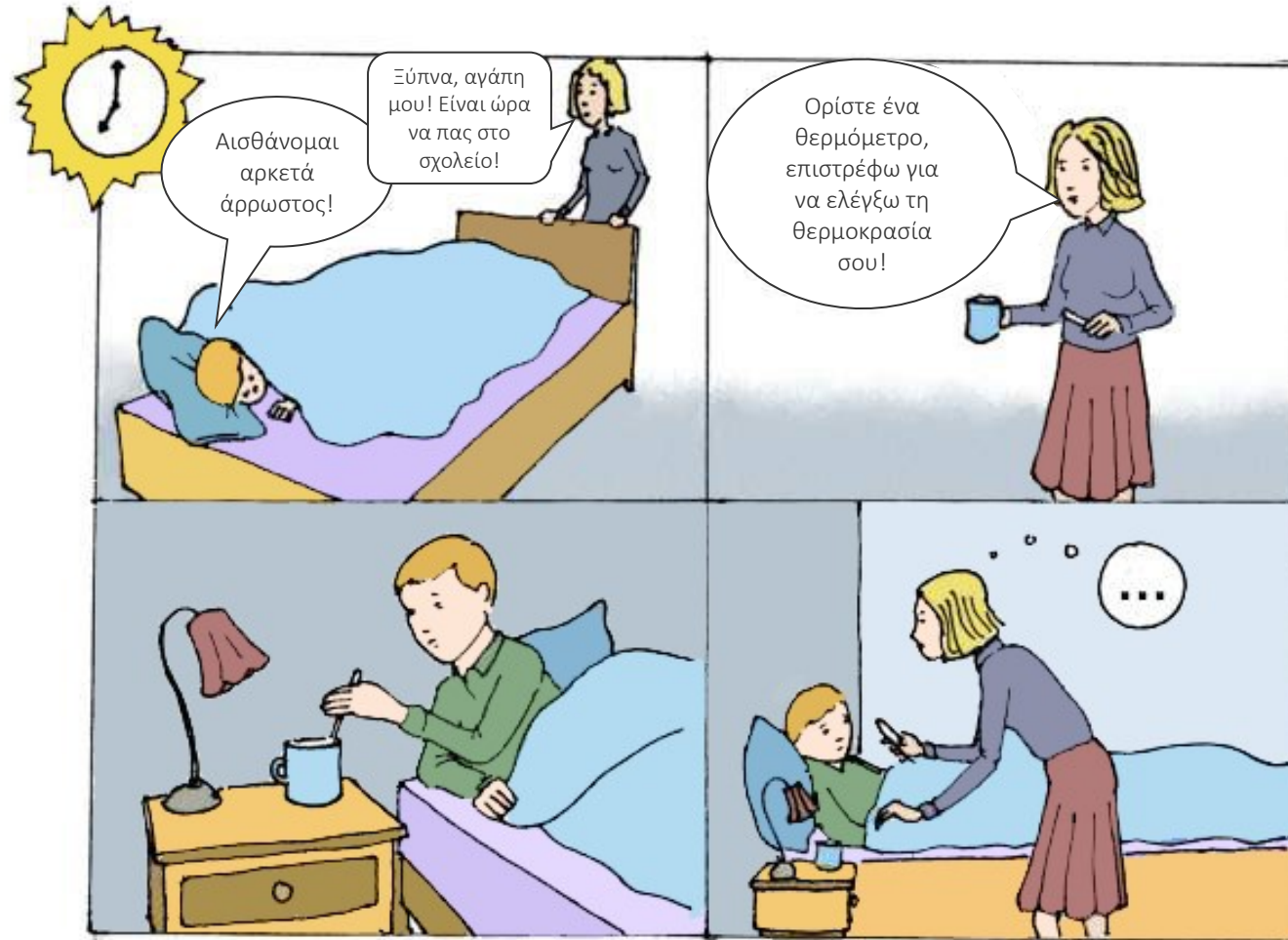
Τί μπορεί να σκέφτεται ο άνδρας;



Τί σκέφτεται πιθανώς ο δασοφύλακας...είναι σωστός;



Τί μπορεί να σκέφτεται ο άνδρας μπροστά από τη φωτογραφία...είναι σωστός;



Τί σκέφτεται η μητέρα; Χρειαζόμαστε επιπλέον πληροφορίες για να αποφασίσουμε;



προαιρετικά: Βίντεο Κλιπ

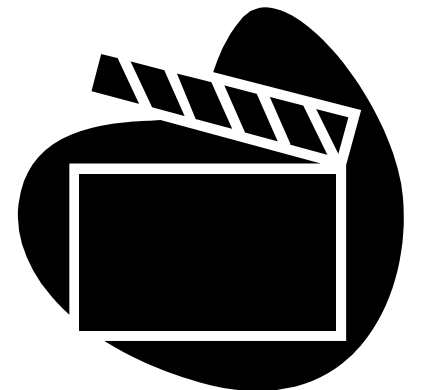
προαιρετικά: Παρουσιάσεις βίντεο κλιπ που αφορούν το σημερινό θέμα είναι διαθέσιμες στην ακόλουθη ιστοσελίδα:

http://www.uke.de/mct_videos

Μετά το βίντεο μπορείτε να συζητήσετε πως αυτό σχετίζεται με το σημερινό θέμα.

[για τους εκπαιδευτές:

Κάποια αποσπάσματα ταινιών περιέχουν γλώσσα που δεν είναι κατάλληλη για όλα τα ακροατήρια και για όλους τους πολιτισμούς. Ελέγξτε εκ των προτέρων προσεκτικά τα βίντεο πριν τα δείξετε]





Τί μπορεί να σκέφτεται ο άνδρας στην τελευταία φωτογραφία και ... είναι σωστός;



Εφαρμογή στην καθημερινή ζωή

Εκπαιδευτικοί στόχοι:

- Πολλές παρεξηγήσεις ακόμα και συγκρούσεις προκύπτουν επειδή οι άνθρωποι μαντεύουν λανθασμένα τί σκέφτονται οι άλλοι άνθρωποι (π.χ. εάν δεν πεις στους φίλους σου ότι αισθάνεσαι άσχημα αυτήν τη στιγμή, δεν μπορείς να περιμένεις από αυτούς να είναι περισσότερο ευγενικοί!)



Εφαρμογή στην καθημερινή ζωή

Εκπαιδευτικοί στόχοι:

- Πολλές παρεξηγήσεις ακόμα και συγκρούσεις προκύπτουν επειδή οι άνθρωποι μαντεύουν λανθασμένα τί σκέφτονται οι άλλοι άνθρωποι (π.χ. εάν δεν πεις στους φίλους σου ότι αισθάνεσαι άσχημα αυτήν τη στιγμή, δεν μπορείς να περιμένεις από αυτούς να είναι περισσότερο ευγενικοί!)
- Προσπαθήστε να αξιολογήσετε περίπλοκες κοινωνικές καταστάσεις από διαφορετικές οπτικές γωνίες και εξετάστε όλες τις διαθέσιμες πληροφορίες. Όσο περισσότερες πληροφορίες εξετάζονται, τόσο πιθανότερο είναι να κρίνετε με τον κατάλληλο τρόπο.



Εφαρμογή στην καθημερινή ζωή

Εκπαιδευτικοί στόχοι:

- Πολλές παρεξηγήσεις ακόμα και συγκρούσεις προκύπτουν επειδή οι άνθρωποι μαντεύουν λανθασμένα τί σκέφτονται οι άλλοι άνθρωποι (π.χ. εάν δεν πεις στους φίλους σου ότι αισθάνεσαι άσχημα αυτήν τη στιγμή, δεν μπορείς να περιμένεις από αυτούς να είναι περισσότερο ευγενικοί!)
- Προσπαθήστε να αξιολογήσετε περίπλοκες κοινωνικές καταστάσεις από διαφορετικές οπτικές γωνίες και εξετάστε όλες τις διαθέσιμες πληροφορίες. Όσο περισσότερες πληροφορίες εξετάζονται, τόσο πιθανότερο είναι να κρίνετε με τον κατάλληλο τρόπο.
- Προσοχή: Η παρούσα διάθεση μας επηρεάζει το πώς αντιλαμβανόμαστε το περιβάλλον μας (π.χ. πώς αξιολογούμε ένα άτομο).



Πώς σχετίζεται αυτό με την ψύχωση;

Κατά τη διάρκεια της ψύχωσης οι άνθρωποι κινδυνεύουν να παρερμηνεύσουν ή να ερμηνεύσουν υπερβολικά τις εκφράσεις του προσώπου και τις πράξεις.

Παράδειγμα: Ο Νίκος αισθάνεται ότι τον κοιτάνε, έχει την αίσθηση ότι: «Θέλουν να με πιάσουν.»

Ιστορικό: Ο Νίκος ήταν φοβισμένος/τρομοκρατημένος εδώ και βδομάδες και φοράει σκούρα γυαλιά για μεταμφίεση.

Αλλά: Εξαιτίας της παράξενης συμπεριφοράς του, προσελκύει ιδιαίτερη προσοχή.

Όλοι κάνουμε λάθη! – πάντοτε να λαμβάνετε υπ' όψιν σας διαφορετικές οπτικές.



Σας ευχαριστούμε για την προσοχή σας

για τους εκπαιδευτές:

Παρακαλείστε να μοιράσετε φύλλα εργασίας. Παρουσιάστε την εφαρμογή μας COGITO (κατεβάστε την δωρεάν).



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