



메타 인지 훈련 (MCT)

MCT 6 B – 공감하기... II

© Moritz, Woodward & Park (10|21)

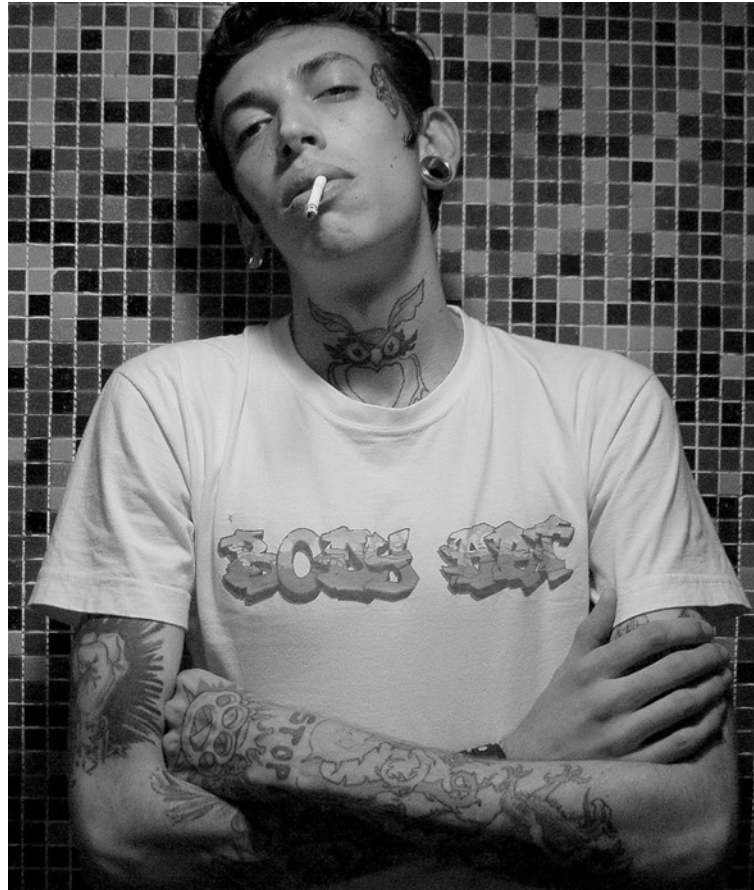
www.uke.de/mct

이 모듈의 사진 사용은 작가와 저작권 소유자에게 허락 받았다. 세부사항(작가, 제목)은, 이 프리젠테이션의 마지막 슬라이드에 언급





당신이 누군가를 알게 되었을 때, 처음에 어디를 보십니까?
이러한 단서들은 좋은 평가를 하는데 얼마나 신뢰할 만 한가요?





당신이 누군가를 알게 되었을 때, 처음에 어디를 보십니까?
이러한 단서들은 좋은 평가를 하는데 얼마나 신뢰할 만 한가요?



눈?

언어?

복장?

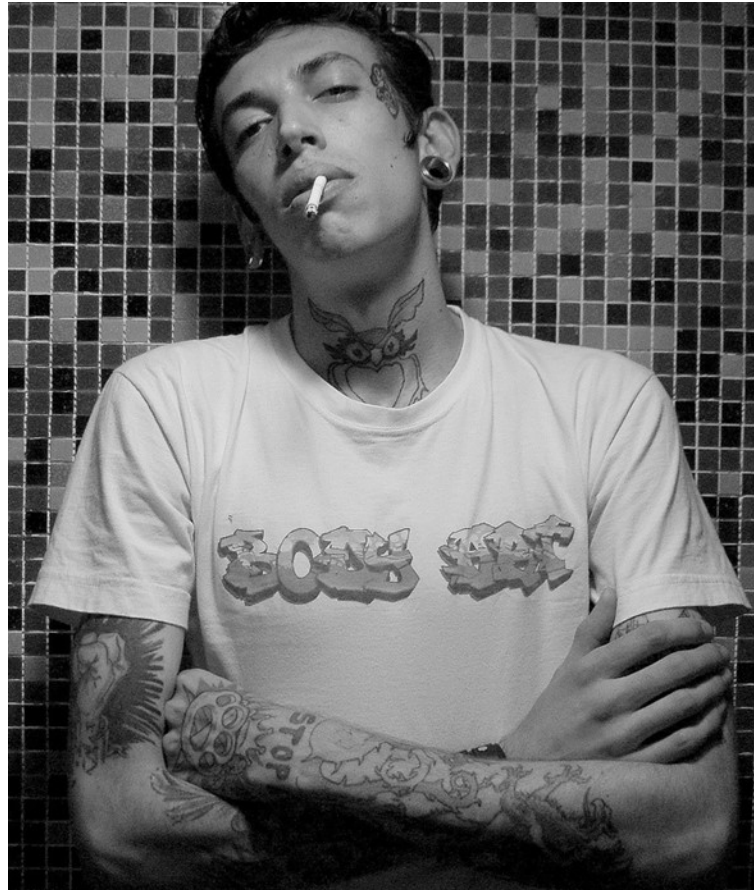
신체 언어/
자세?

손?

다른 것?...



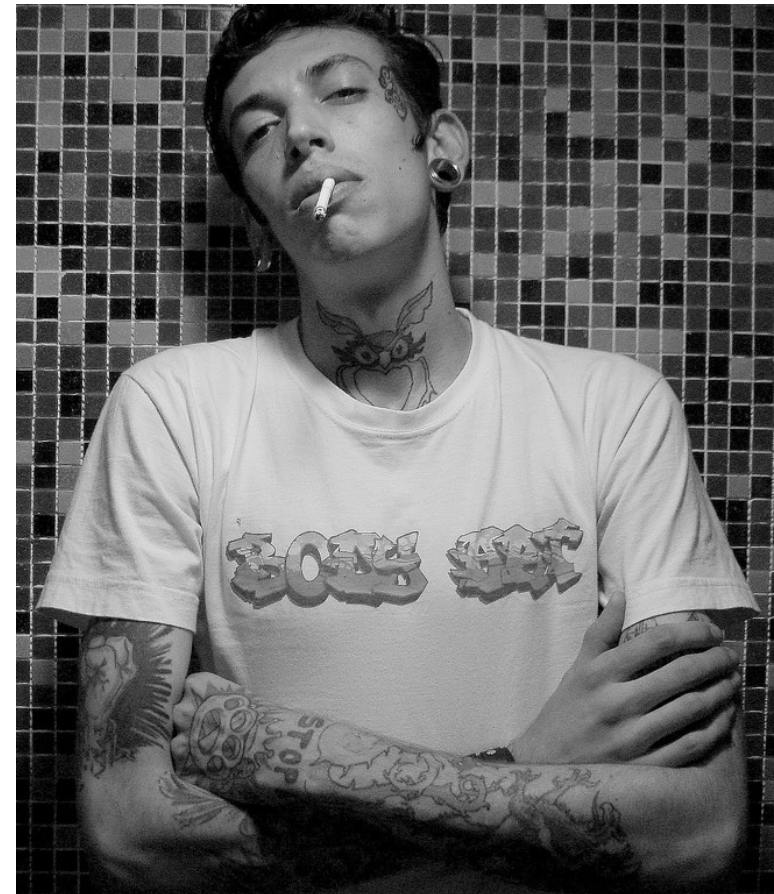
또 다른 어떤 정보를 고려할 수 있을까요?
이러한 것들은 얼마나 신뢰할 만 한가요?





또 다른 어떤 정보를 고려할 수 있을까요? 이러한 것들은 얼마나 신뢰할 만 한가요?

- 사람에 대한 사전지식(평판): 친구에 의해 관찰된 예
- 비슷한 사람들/그룹에 대한 사전지식: 예. 래퍼
- “직감”/직관
- 적혀있는 것: 예를 들어, e-메일이나 인터넷 채팅에서





확실한 사회적 단서의 장단점

우리는 이전에 사람을 평가하는데 기여하는 측면들에 대해 토의했는데, 이제 이러한 사회적 단서들의 강점과 약점들에 대해 초점을 맞추고자 한다.



사람에 대해 판단하게 만드는 다음의 특성에 대한 장단점을 토의해보세요.

신체 언어

예:



기도 중? 추워서?

중요한 단서:

???

주의:

???



사람에 대해 판단하게 만드는 다음의 특성에 대한 장단점을 토의해보세요.

신체 언어

예:



기도 중? 추워서?

중요한 단서:

- 행동과 태도를 통해 언어를 강조할 수 있다. 예. 화가 났을 때 주먹을 째 쥐는 것, 인사하기 위해 손을 흔드는 것, 기도하기 위해 고개를 숙이는 것.

주의:

???



사람에 대해 판단하게 만드는 다음의 특성에 대한 장단점을 토의해보세요.

신체 언어

예:



기도 중? 추워서?

중요한 단서:

- 행동과 태도를 통해 언어를 강조할 수 있다. 예. 화가 났을 때 주먹을 꼭 쥐는 것, 인사하기 위해 손을 흔드는 것, 기도하기 위해 고개를 숙이는 것.
- 간접적인 표현도 의미가 있다: 거친 행동은 신경질을 나타낸다. (하지만 문화적 차이에 주의해야 한다!), 고개를 숙이는 것은 낮은 자신감의 표현일 수 있다.

주의:

???



사람에 대해 판단하게 만드는 다음의 특성에 대한 장단점을 토의해보세요.

신체 언어

예:



기도 중? 추워서?

중요한 단서:

- 행동과 태도를 통해 언어를 강조할 수 있다. 예. 화가 났을 때 주먹을 꼭 쥐는 것, 인사하기 위해 손을 흔드는 것, 기도하기 위해 고개를 숙이는 것.
- 간접적인 표현도 의미가 있다: 거친 행동은 신경질을 나타낸다. (하지만 문화적 차이에 주의해야 한다!), 고개를 숙이는 것은 낮은 자신감의 표현일 수 있다.

주의:

- 신체 언어로 인해 잘못된 해석을 할 수 있다.
예: 앞쪽에 서 있는 사람은 자신감이 있어 보인다. 신체적 기형이 있는 사람은 자신감이 낮은 것처럼 보일 수 있다.



사람에 대해 판단하게 만드는 다음의 특성에 대한 장단점을 토의해보세요.

쓰여진 글들



예:

“너무 힘들게 일하지
마라!”

→ 비꼼, 동정, 의미 없는
어구?

중요한 단서:

???

주의:

???



사람에 대해 판단하게 만드는 다음의 특성에 대한 장단점을 토의해보세요.

쓰여진 글들



예:

“너무 힘들게 일하지
마라!”

→ 비꼼, 동정, 의미 없는
어구?

중요한 단서:

- 우리는 자주 말하는 것보다는 글 쓰는 것에 대해 더욱 많이 생각한다!

주의:

???



사람에 대해 판단하게 만드는 다음의 특성에 대한 장단점을 토의해보세요.

쓰여진 글들



예:

“너무 힘들게 일하지
마라!”

→ 비꼼, 동정, 의미 없는
어구?

중요한 단서:

- 우리는 자주 말하는 것보다는 글 쓰는 것에 대해 더욱 많이 생각한다!

주의:

- 가끔, 글의 의미를 이해하기 위해 글 속에 숨은 뜻을 알아야 한다. 그러나, 이 때문에 잘못된 결론을 내릴 수도 있다!



사람에 대해 판단하게 만드는 다음의 특성에 대한 장단점을 토의해보세요.

쓰여진 글들



예:

“너무 힘들게 일하지 마라!”

→ 비꼼, 동정, 의미 없는 어구?

중요한 단서:

- 우리는 자주 말하는 것보다는 글 쓰는 것에 대해 더욱 많이 생각한다!

주의:

- 가끔, 글의 의미를 이해하기 위해 글 속에 숨은 뜻을 알아야 한다. 그러나, 이 때문에 잘못된 결론을 내릴 수도 있다!
- 새로운 연구에 따르면, 이메일을 쓴 사람과 이메일을 읽은 사람들은 이메일 내용의 “말투”에 대해 매우 확신하고 있지만, 실제로 약 56%가 일치하였다. 이는 거의 우연에 가깝다!



사람에 대해 판단하게 만드는 다음의 특성에 대한 장단점을 토의해보세요.

유사한 사람/문화에 대한 사전지식 (선입관)



전형적인 이슬람교인,
전형적인 독일인?

중요한 단서:

???

주의:

???



사람에 대해 판단하게 만드는 다음의 특성에 대한 장단점을 토의해보세요.

유사한 사람/문화에 대한 사전지식 (선입관)



전형적인 이슬람교인,
전형적인 독일인?

중요한 단서:

- 우리가 다른 문화나 민족집단을 알고 있다면 이는 이 집단에 속한 사람들을 이해하는데 도움이 될 것이다.

주의:

???



사람에 대해 판단하게 만드는 다음의 특성에 대한 장단점을 토의해보세요.

유사한 사람/문화에 대한 사전지식 (선입관)



전형적인 이슬람교인,
전형적인 독일인?

중요한 단서:

- 우리가 다른 문화나 민족집단을 알고 있다면 이는 이 집단에 속한 사람들을 이해하는데 도움이 될 것이다.

주의:

- 사람들은 자주 일반적이지 않은 방식으로 행동한다! 특정한 신념을 갖고 있거나 특정한 나라에 속한 사람들은 가끔 선입관과 마주하게 된다. (예. 이슬람교인들은 광신적이다; US-미국인들은 거만하고 단지 인스턴트식품만을 먹는다).



외양과 실제!

... 앞에서 논의된 측면들 (예. 신체 언어) 은 그것 자체로 완전히 믿을 수 있는 것은 없다!

모든 측면을 고려해야 한다!

또한, 그것은 복잡한 상황을 판단하는데 도움을 줄 것이다...



왜 우리가 이것을 하고 있는가?

연구들은 정신건강문제를 갖고 있는 많은 (전부는 아닌!) 사람들이 아래와 같은 영역에서 문제를 갖는 것으로 보고한다:

- 다른 사람의 얼굴표정을 포착하고 파악하는 데 어려움 (예. 즐거움, 슬픔).



왜 우리가 이것을 하고 있는가?

연구들은 정신건강문제를 갖고 있는 많은 (전부는 아닌!) 사람들이 아래와 같은 영역에서 문제를 갖는 것으로 보고한다:

- 다른 사람의 얼굴표정을 포착하고 파악하는 데 어려움 (예. 즐거움, 슬픔).
- 진행되는 행동으로부터 타인의 의도/앞으로의 행동을 예측하는 데 어려움이 있음.



정신병이 있는 동안 공감의 부족이 어떻게 오해를 부추기는가 - 예

사건	정신병 동안 이해	다른 이해들
의사가 당신에게 이야기한 후에, 의사는 간호사와 웃는다.	“지금 나를 비웃고 있어.”	단지 우연일 뿐, 의사와 간호사는 다른 일에 대해 이야기하고 있다.
행인이 두 번 당신을 보고 나중에는 되돌아 온다.	<i>당신은 그 남자가 당신을 뒤쫓아온다고 확신한다.</i>	당신이 그를 처음 보았을 때 두려워하는 것 처럼 보여져서 행인은 예민한 상태이다. 그는 무엇이 문제인지 알기 위해서 되돌아 온 것이다.
다른 사람이 당신에게 눈을 깜박거렸다.	이 모스부호는 경고를 나타내는 것이다.	그 사람은 햇볕 때문에(또는 우연히, 재미로) 눈을 깜박 였다.

누가 개인적인 경험을 말할 수 있겠는가?



연습

- 다음으로, 당신은 코믹만화를 보게 될 것이다.
- 이야기의 인물들이 서로 무슨 생각을 하고 있을지 토의해 보세요.



연습

- 다음으로, 당신은 코믹만화를 보게 될 것이다.
- 이야기의 인물들이 서로 무슨 생각을 하고 있을지 토의해 보세요.

중요

- 당신은 당신에게 가능한 정보와 인물들이 서로 나타내는 정보를 구별해야 한다!



연습

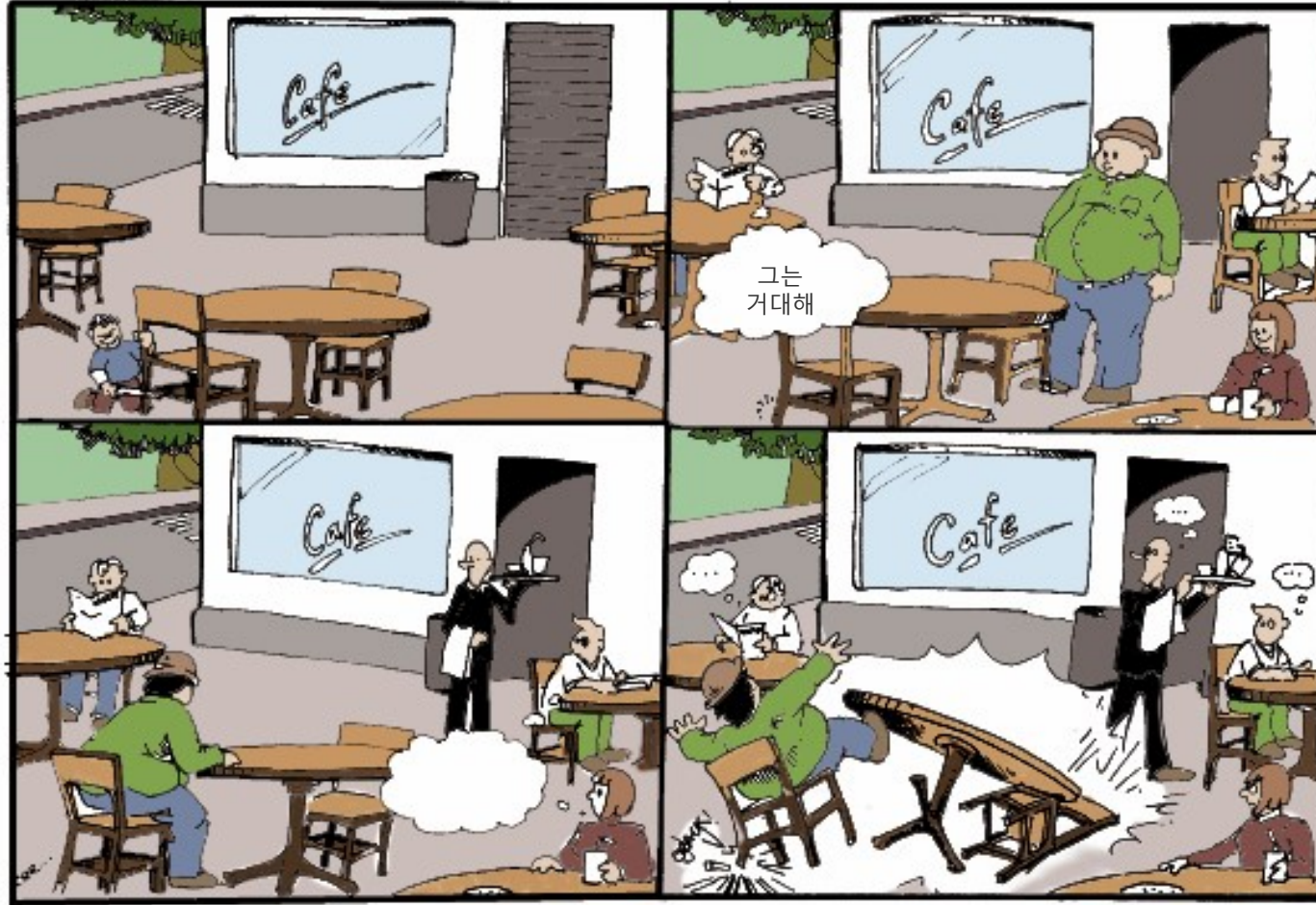
- 다음으로, 당신은 코믹만화를 보게 될 것이다.
- 이야기의 인물들이 서로 무슨 생각을 하고 있을지 토의해 보세요.

중요

- 당신은 당신에게 가능한 정보와 인물들이 서로 나타내는 정보를 구별해야 한다!
- 어떠한 추가적 정보가 명확한 답을 찾는데 필요하겠는가?



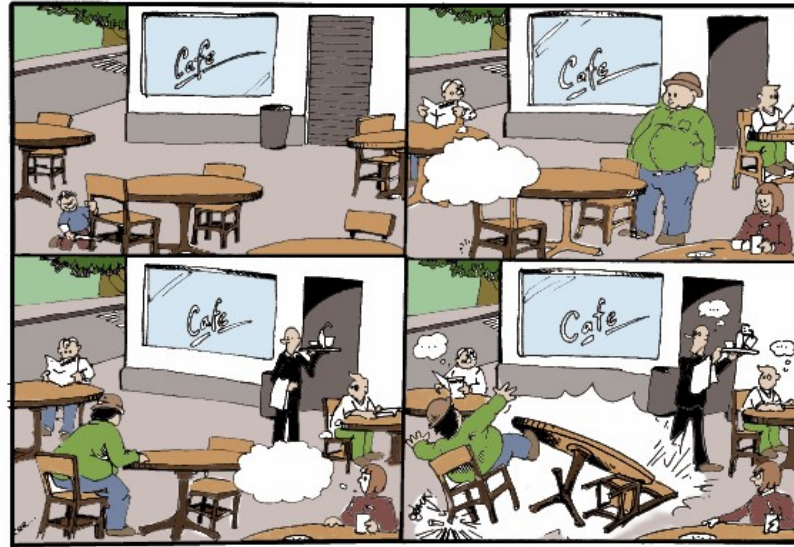
예: 뚱뚱한 남자가 의자에서 넘어졌다.



사람들은 어떻게 생각할까요... 그들의 생각이 맞나요?



뚱뚱한 남자가 의자에서 넘어졌다. 대부분의 사람들은 어떻게 생각할까?...



아마도: 남자는 너무 뚱뚱해서 의자에 앉기 어렵다.

일어날 것 같지 않은: 남자는 의자에 기대어 있다; 의자는 너무 낡았다.

사람들이 생각한 가장 일어날 것 같지 않은 가정이 실은 사실: 의자는 톱으로 잘려져 있었다; 누구도 첫 번째 그림의 소년이 의자의 다리를 자르는 것을 살피보지 않았기 때문에 가능성이 희박한 가정!



갑시다!



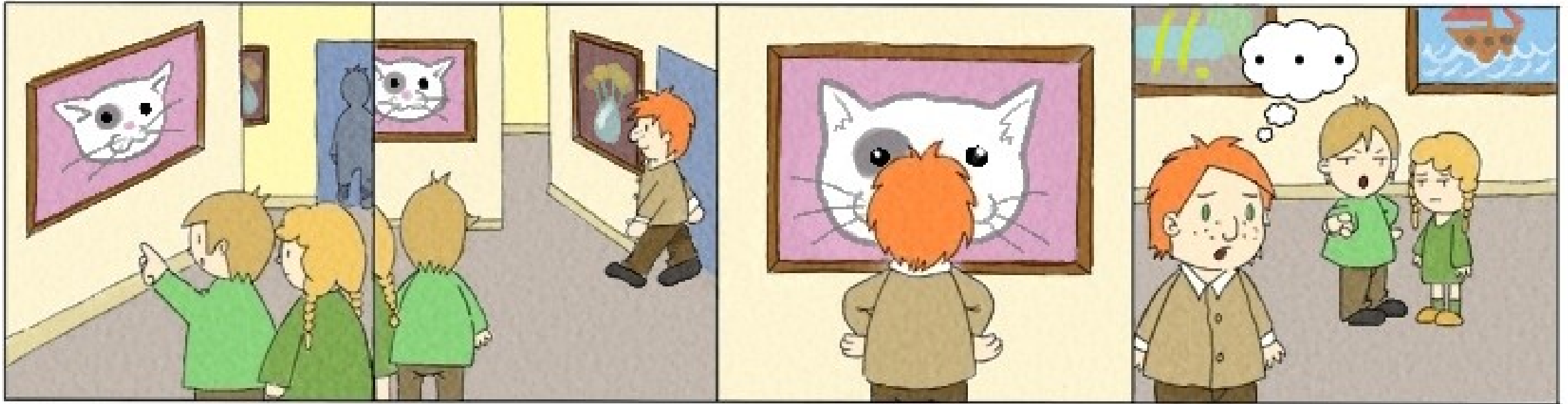
이 상황에서 여자는 어떤 기분일까요?



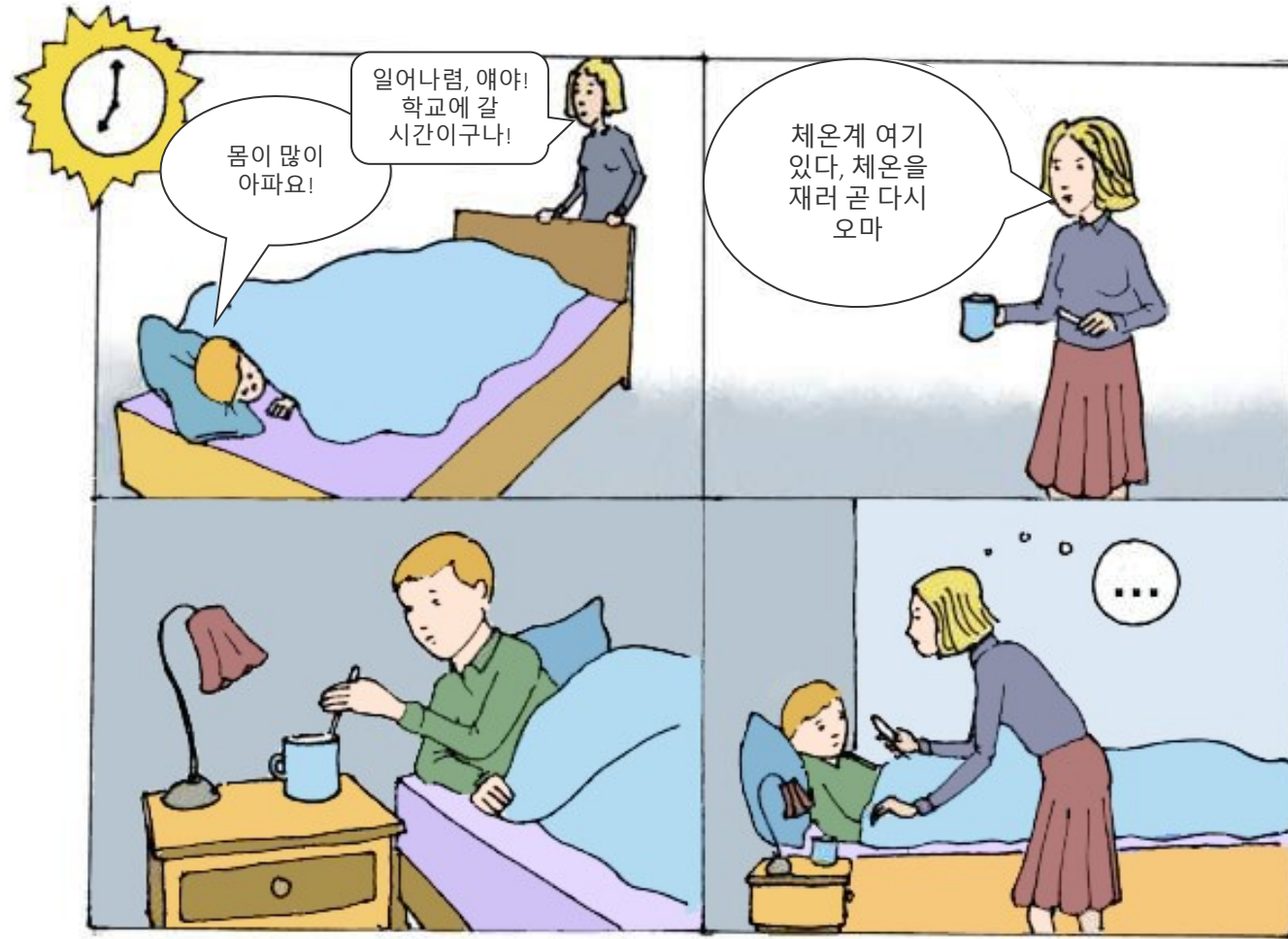
남자는 어떻게 생각할까요?



아마도 공원관리인은 어떻게 생각할까요... 그의 생각이 맞나요?



사진(그림) 바로 앞에 있는 남자는 무엇을 생각하고 있을까... 그가 맞는가?



엄마는 어떻게 생각할까요? 우리가 결론을 내리기 위해서는 추가적인 정보가 필요할까요?



선택 : 비디오 영상

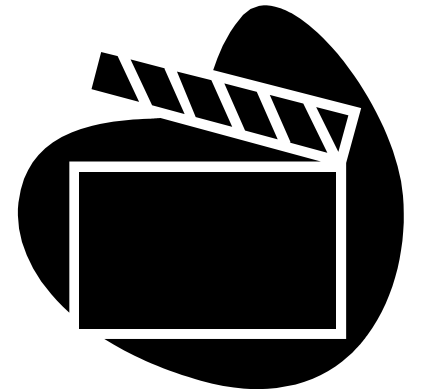
선택: 비디오 영상은 오늘의 화제가 다음의 웹 사이트에서 유용했음을 나타내고 있다:

http://www.uke.de/mct_videos

비디오가 끝나면, 당신은 그것이 오늘의 화제와 어떤 관련성이 있는지 토론할 수 있다.

[훈련자들을 위해:

몇몇의 동영상은 모든 청중이나 문화에 적절하지 않는 언어를 담고 있습니다.
보기전에 앞선화면을 주의깊게 보기 바랍니다]





마지막 그림의 남자는 어떻게 생각할까요?
...그의 생각이 맞나요?



일상생활로 전환하기

학습 목표:

- 많은 오해와 갈등은 사람들이 다른 사람의 마음 속에 있는 것을 잘못 추측하기 때문에 일어납니다 (예. 만일 당신이 당신의 친구들에게 당신이 그 순간 기분이 상한 것을 말하지 않는다면, 당신은 그들이 보다 사려 깊게 행동할 것을 기대할 수 없다!).



일상생활로 전환하기

학습 목표:

- 많은 오해와 갈등은 사람들이 다른 사람의 마음 속에 있는 것을 잘못 추측하기 때문에 일어납니다 (예. 만일 당신이 당신의 친구들에게 당신이 그 순간 기분이 상한 것을 말하지 않는다면, 당신은 그들이 보다 사려 깊게 행동할 것을 기대할 수 없다!).
- 복잡한 사회적 상황을 다른 시각으로 이해해보고 모든 가능한 정보를 고려해보세요. 보다 많은 정보를 고려할수록, 보다 적절한 판단을 하게 될 것입니다.



일상생활로 전환하기

학습 목표:

- 많은 오해와 갈등은 사람들이 다른 사람의 마음 속에 있는 것을 잘못 추측하기 때문에 일어납니다 (예. 만일 당신이 당신의 친구들에게 당신이 그 순간 기분이 상한 것을 말하지 않는다면, 당신은 그들이 보다 사려 깊게 행동할 것을 기대할 수 없다!).
- 복잡한 사회적 상황을 다른 시각으로 이해해보고 모든 가능한 정보를 고려해보세요. 보다 많은 정보를 고려할수록, 보다 적절한 판단을 하게 될 것입니다.
- 주의: 우리의 현재 기분 상태는 우리가 환경을 어떻게 인식하는가에 영향을 줍니다 (예. 당신이 어떻게 타인을 평가하는가).



정신증이 있는 경우, 이것은 어떻게 적용되어야 할까?

정신증이 있는 동안, 사람들은 얼굴표정과 행동에 대해 오해하거나 과잉해석할 위험이 있습니다.

예시: 닐은 주시당하는 것을 느낀다, 그는 다음과 같은 느낌을 갖는다: “그들이 나를 잡아가려고 혈안이 되어 있어”

배경: 닐은 몇주 동안 두렵고 무서웠다. 그리고 변장하기 위해 어두운 선글라스를 쓰고 있다.

그러나: 그의 기이한 행동때문에 그는 특별한 관심을 끌고 있다.

“우리는 모두 실수를 한다” – 항상 다른 관점들을 고려하세요.



집중해주셔서 감사합니다!

훈련자들을 위해:

워크시트를 나눠 주세요. 우리의 응용 프로그램 COGITO (무료로 다운로드)를 소개합니다.



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
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