



Metakognitiv trening (MCT)

MCT 6 A – Å vise empati... II

© Moritz, Woodward & Vaskinn (1|22)

www.uke.de/mct

Bruken av bilder i denne modulen skjer etter samtykke fra artist/opphavsrettshaver. Se slutten av presentasjonen for detaljer (artist, tittel).



Når du skal bli kjent med en ny person, hva legger du først merke til? Hvor pålitelige er slike tegn for å foreta en god vurdering?

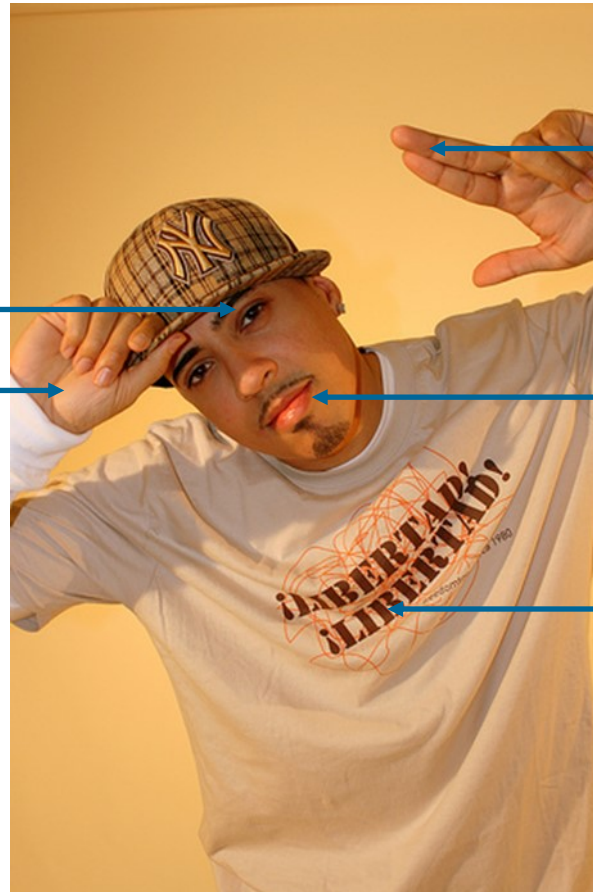




Når du skal bli kjent med en ny person, hva legger du først merke til? Hvor pålitelige er slike tegn for å foreta en god vurdering?

øyne?

hender?



kroppsspråk/
positur?

språk?

klær?

andre ting?...



Hvilke andre informasjonskilder kan man benytte? Hvor pålitelige er disse?





Hvilke andre informasjonskilder kan man benytte? Hvor pålitelige er disse?

- tidligere kunnskap om personen (hva som sies om han/henne): for eksempel, en bemerkning fra en venn
- tidligere kunnskap om lignende personer/grupper: f.eks. *hiphop'ere*
- “magefølelse”/intuisjon
- noe skriftlig: f.eks. i en epost eller når man chatter på internett





Fordeler og ulemper ved forskjellige sosiale informasjonskilder

Etter at vi nå har drøftet forskjellige kilder som brukes til å vurdere en person, skal vi videre fokusere på styrker og svakheter til slike sosiale informasjonskilder.



Diskuter fordeler og ulemper ved å bruke denne informasjon-skilden for å foreta en vurdering av en annen person

Språk: Hva noen sier og hvordan han/hun sier det



Viktig kilde:

???

Eksempel:

Folket har ikke brød...hvorfor spiser de ikke kake isteden?

Sagt av Marie Antoinette (1755-1793); sarkasme, naivitet, manglende kunnskap om de fattiges levekår?

Obs!:

???



Diskuter fordeler og ulemper ved å bruke denne informasjon-skilden for å foreta en vurdering av en annen person

Språk: Hva noen sier og hvordan han/hun sier det



Viktig kilde:

Innhold: Språk er svært viktig for direkte kommunikasjon.

Tonefall: Intonasjon (sarkastisk, selvgod), ordvalg (arrogant, saksfokusert etc.) kan fortelle deg mye om noen.

Eksempel:

Folket har ikke brød...hvorfor spiser de ikke kake isteden?

Sagt av Marie Antoinette (1755-1793); sarkasme, naivitet, manglende kunnskap om de fattiges levekår?

Obs!:

???



Diskuter fordeler og ulemper ved å bruke denne informasjon-skilden for å foreta en vurdering av en annen person

Språk: Hva noen sier og hvordan han/hun sier det



Viktig kilde:

Innhold: Språk er svært viktig for direkte kommunikasjon.

Tonefall: Intonasjon (sarkastisk, selvgod), ordvalg (arrogant, saksfokusert etc.) kan fortelle deg mye om noen.

Eksempel:

Folket har ikke brød...hvorfor spiser de ikke kake isteden?

Sagt av Marie Antoinette (1755-1793); sarkasme, naivitet, manglende kunnskap om de fattiges levekår?

Obs!:

Innhold : på grunn av vanlig høflighet og misforståelser er det ofte en forskjell mellom hva folk mener og hva de faktisk sier.

Tonefall: Noen viser veldig lite følelser når de snakker – men kan likevel ha følelser under overflaten (“tørr humor”; Parkinsons sykdom).



Diskuter fordeler og ulemper ved å bruke denne informasjonskilden for å foreta en vurdering av en annen person

Tidligere kunnskap om en spesifikk person



Viktig kilde:

???

Obs!:

???



Diskuter fordeler og ulemper ved å bruke denne informasjonskilden for å foreta en vurdering av en annen person

Tidligere kunnskap om en spesifikk person



Viktig kilde:

- Tidligere kunnskap kan være til hjelp når man vurderer en annen person, spesielt hvis du har møtt denne personen i en lignende situasjon tidligere.

Obs!:

???



Diskuter fordeler og ulemper ved å bruke denne informasjon-skilden for å foreta en vurdering av en annen person

Tidligere kunnskap om en spesifikk person



Viktig kilde:

- Tidligere kunnskap kan være til hjelp når man vurderer en annen person, spesielt hvis du har møtt denne personen i en lignende situasjon tidligere.

Obs!:

- Folk kan oppføre seg forskjellig avhengig av situasjonen, hvilket humør de er i, eller pga tilfeldigheter. Ingen er alltid, i enhver situasjon, enten glad eller trist, god eller ond. En person kan være veldig åpen og sosial sammen med familien, men veldig sjenert sammen med venner – eller motsatt. Noen ganger kan du til og med bli overrasket over hvor forskjellig du selv oppfører deg i ulike situasjoner.



Diskuter fordeler og ulemper ved å bruke denne informasjonskilden for å foreta en vurdering av en annen person

Intuisjon



Det sies at hunder oppfatter om en person utgjør en fare eller ikke.

Viktig kilde:

???

Obs!:

???

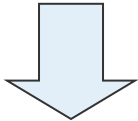


Diskuter fordeler og ulemper ved å bruke denne informasjon-skilden for å foreta en vurdering av en annen person

Intuisjon



Morsom, skremmende?
Avhenger av humøret ditt!



Frykt

Glede



f.eks. skrekkfilm
("It")



Minne om et sirkus

Viktig kilde:

- Intuisjon kan forstås som kunnskap basert på erfaring. Noen ganger er instinktene våre bedre enn fornuften!

Obs!:

???

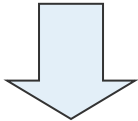


Diskuter fordeler og ulemper ved å bruke denne informasjon-skilden for å foreta en vurdering av en annen person

Intuisjon



Morsom, skremmende?
Avhenger av humøret ditt!



Frykt

Glede



f.eks. skrekkfilm
("It")



Minne om et sirkus

Viktig kilde:

- Intuisjon kan forstås som kunnskap basert på erfaring. Noen ganger er instinktene våre bedre enn fornuften!

Obs!:

- Følelsene våre kan påvirke hva vi oppfatter eller hvordan vi tenker.
Eksempler:
 1. **Sinne:** tendens til å føle seg misforstått eller at ingen stoler på en
 2. **Depresjon:** alt virker "mørkere" enn det faktisk er.

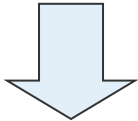


Diskuter fordeler og ulemper ved å bruke denne informasjon-skilden for å foreta en vurdering av en annen person

Intuisjon



Morsom, skremmende?
Avhenger av humøret ditt!



Frykt

Glede



f.eks. skrekkfilm
("It")



Minne om et sirkus

Viktig kilde:

- Intuisjon kan forstås som kunnskap basert på erfaring. Noen ganger er instinktene våre bedre enn fornuften!

Obs!:

- Følelsene våre kan påvirke hva vi oppfatter eller hvordan vi tenker.
Eksempler:
 1. **Sinne:** tendens til å føle seg misforstått eller at ingen stoler på en
 2. **Depresjon:** alt virker "mørkere" enn det faktisk er.
- Vi bør lytte til våre instinkter, men ikke stole blindt på dem.



Hvordan ting ser ut – og realiteten!

... vi kan ikke stole fullstendig på noen av kildene (f.eks. språk) som det eneste grunnlaget!

Vi må bruke alle kilder og se saken fra alle sider!

Å kombinere kildene hjelper oss med å vurdere en kompleks situasjon...



Hvorfor gjør vi dette?

Forskning viser at mange (men ikke alle!) personer med psykiske problemer (spesielt psykose) har problemer med følgende:

- Vansker med å forstå og vurdere ansiktsuttrykk hos andre (f.eks. glede, tristhet).



Hvorfor gjør vi dette?

Forskning viser at mange (men ikke alle!) personer med psykiske problemer (spesielt psykose) har problemer med følgende:

- Vansker med å forstå og vurdere ansiktsuttrykk hos andre (f.eks. glede, tristhet).
- Vansker med å slutte fra hva en person gjør i øyeblikket til hvilke motiver han/hun har eller hva han/hun kommer til å gjøre i fremtiden.



Hvordan mangel på empati bidrar til feiltolkninger under psykose – eksempler

Hendelse	Forklaring under psykose	Andre forklaringer
En mann på bussen ser lenge på deg.	Endelig vet du hvem som forfølger deg.	Mannen ser på deg fordi du oppfører deg spesielt (f.eks. bruk av solbriller).
Sjefen kritiserer feilene du har gjort.	Du er overbevist om at du kommer til å få sparken.	Sjefen overreagerte litt, men har ikke tenkt å sparke deg- han er generelt litt gretten.
En venn leser en artikkel i avisen om dårlige skoleprestasjoner.	Han henter til de dårlige karakterene du fikk på ungdomsskolen.	Helt tilfeldig – vennen er nyhetsinteressert, han vet ikke om dine problemer på skolen.

Har noen et personlig eksempel å komme med?



Oppgave

- Nå skal du få se noen tegneserier.
- Diskuter hva karakterene i historien tenker om hverandre.



Oppgave

- Nå skal du få se noen tegneserier.
- Diskuter hva karakterene i historien tenker om hverandre.

NB!

- Du må skille mellom informasjon som er tilgjengelig for deg og informasjon som karakterene har om hverandre!



Oppgave

- Nå skal du få se noen tegneserier.
- Diskuter hva karakterene i historien tenker om hverandre.

NB!

- Du må skille mellom informasjon som er tilgjengelig for deg og informasjon som karakterene har om hverandre!
- Hva slags ytterligere informasjon trengs for å gi et sikkert svar?



Hva er det sannsynlig at jenta kommer til å gi i gave til bestemoren på den neste bursdagen? Kommer bestemor til å bli glad?



Bestemors bursdag

Hva kommer jenta til å gi bestemor neste år?

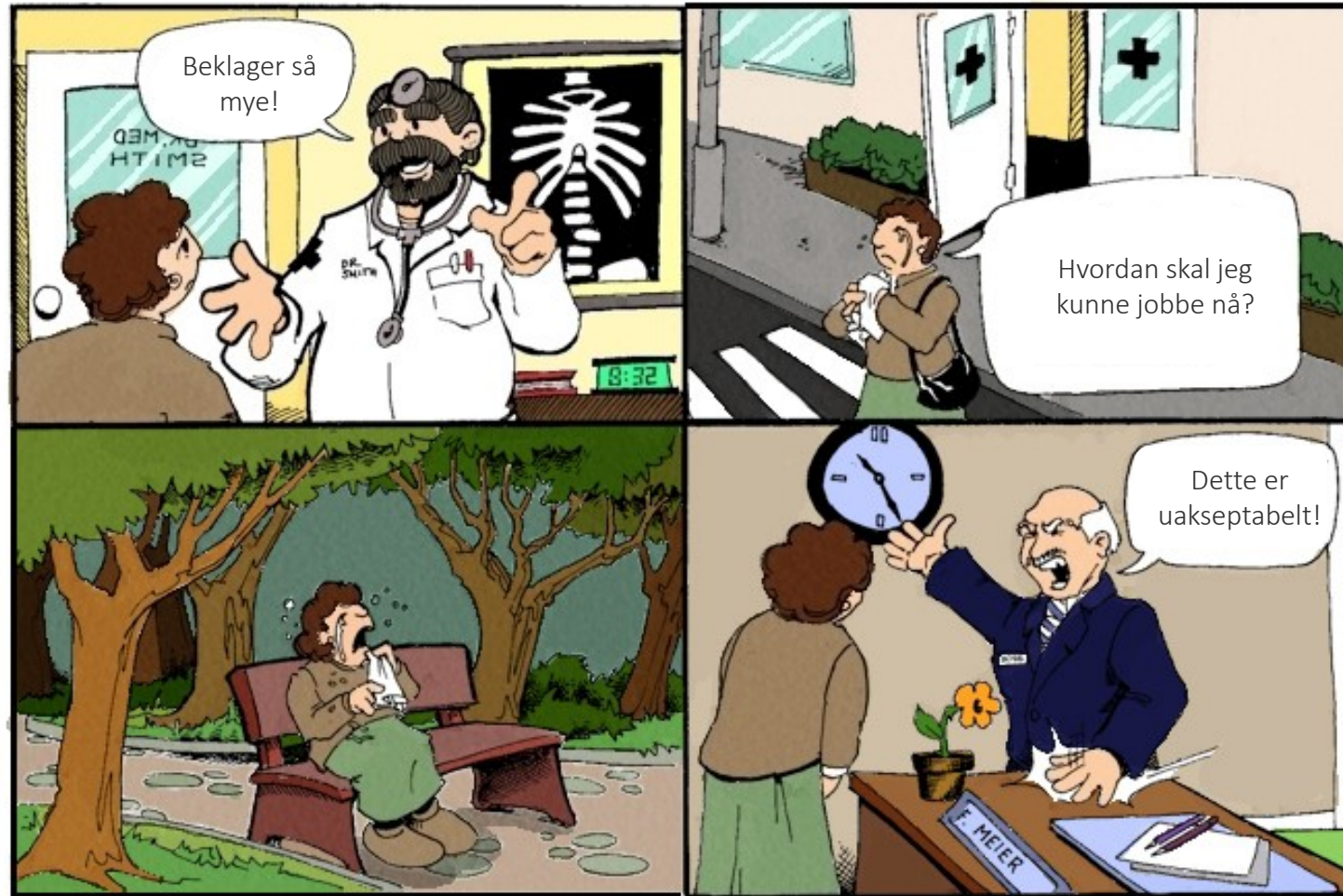


Sannsynlig: Karameller igjen fordi bestemor var så entusiastisk forrige gang.

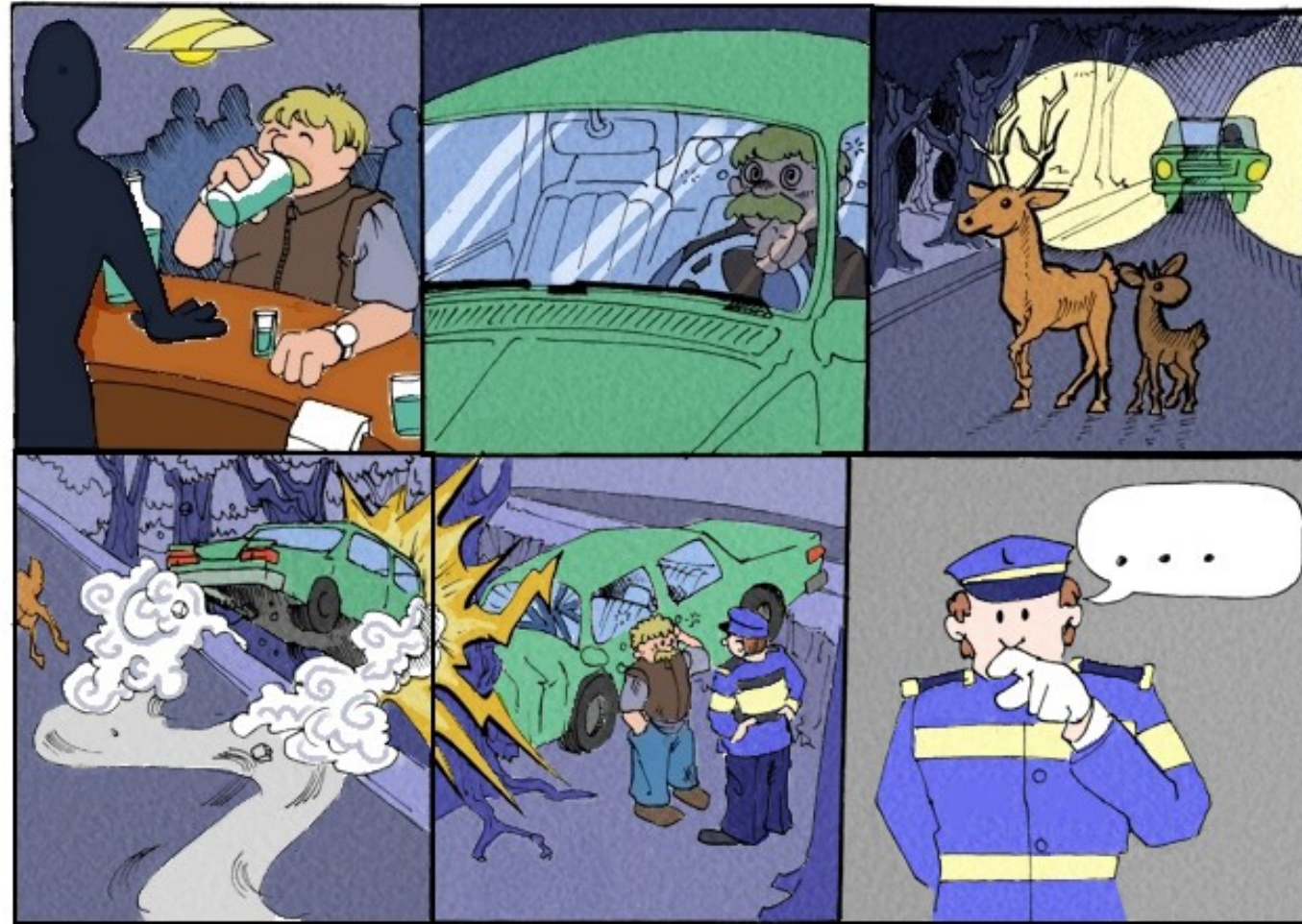
Ikke sannsynlig: Jenta har lagt merke til at bestemor ikke liker karameller og kommer til å gi noe annet til hennes neste bursdag.



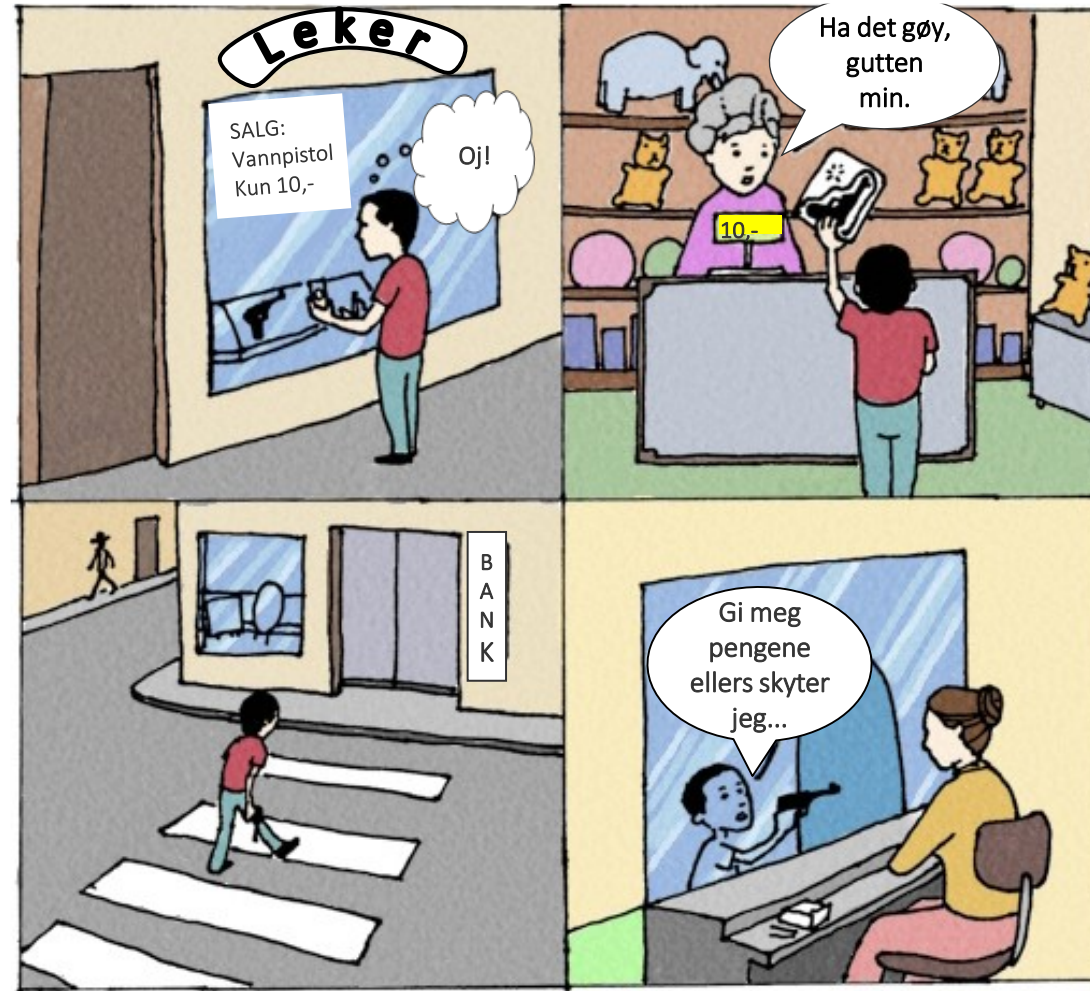
Sett i gang!



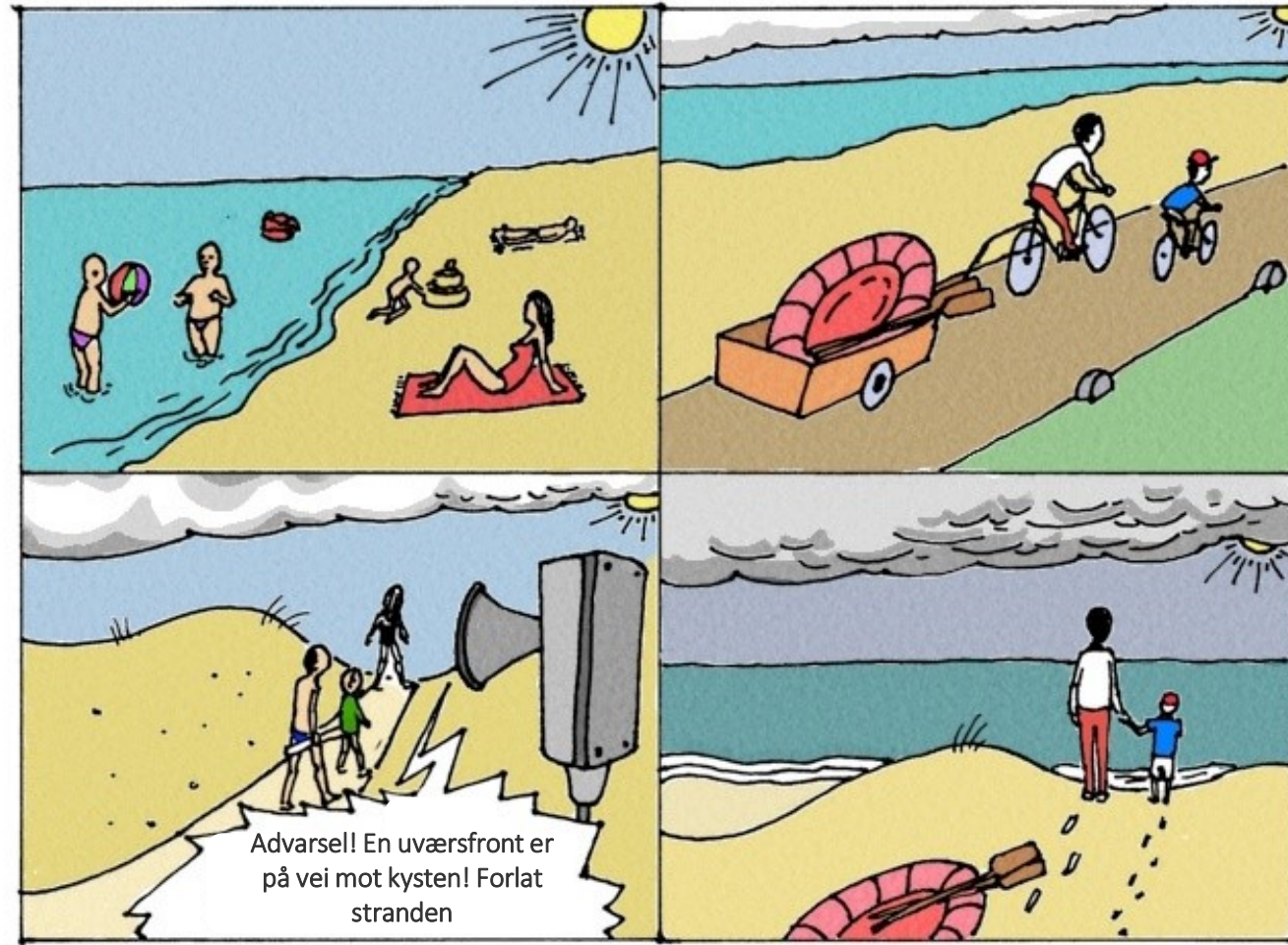
Er sjefen hensynsløs? Trenger vi mer informasjon før vi bestemmer oss?



Hva tror politimannen...har han helt rett eller delvis rett?



Er bankfunksjonæren redd?



Kommer far og sønn til å dra på båttur?



Valgfritt: Videoklipp

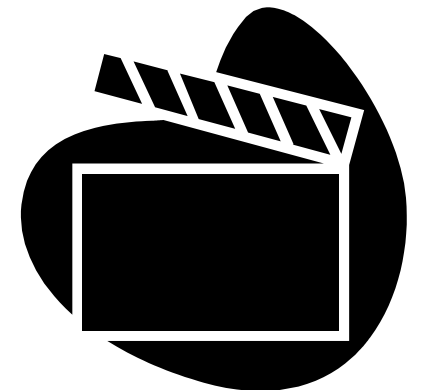
valgfritt: presentasjoner med videoklipp som tar opp dagens tema er tilgjengelig på denne nettsiden:

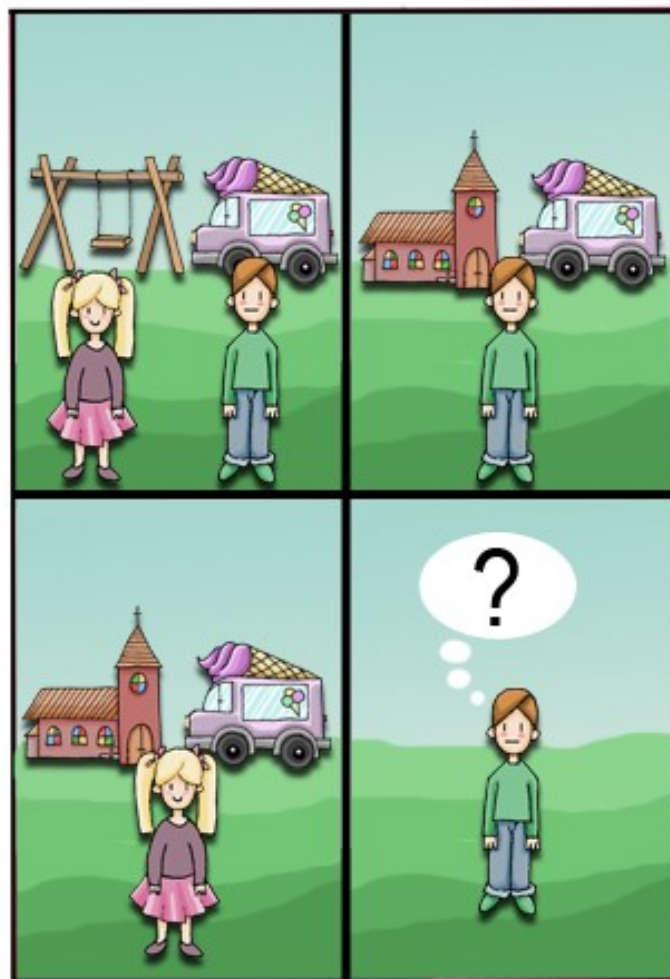
http://www.uke.de/mct_videos

Etter å ha sett videoen kan dere diskutere den i forhold til dagens tema.

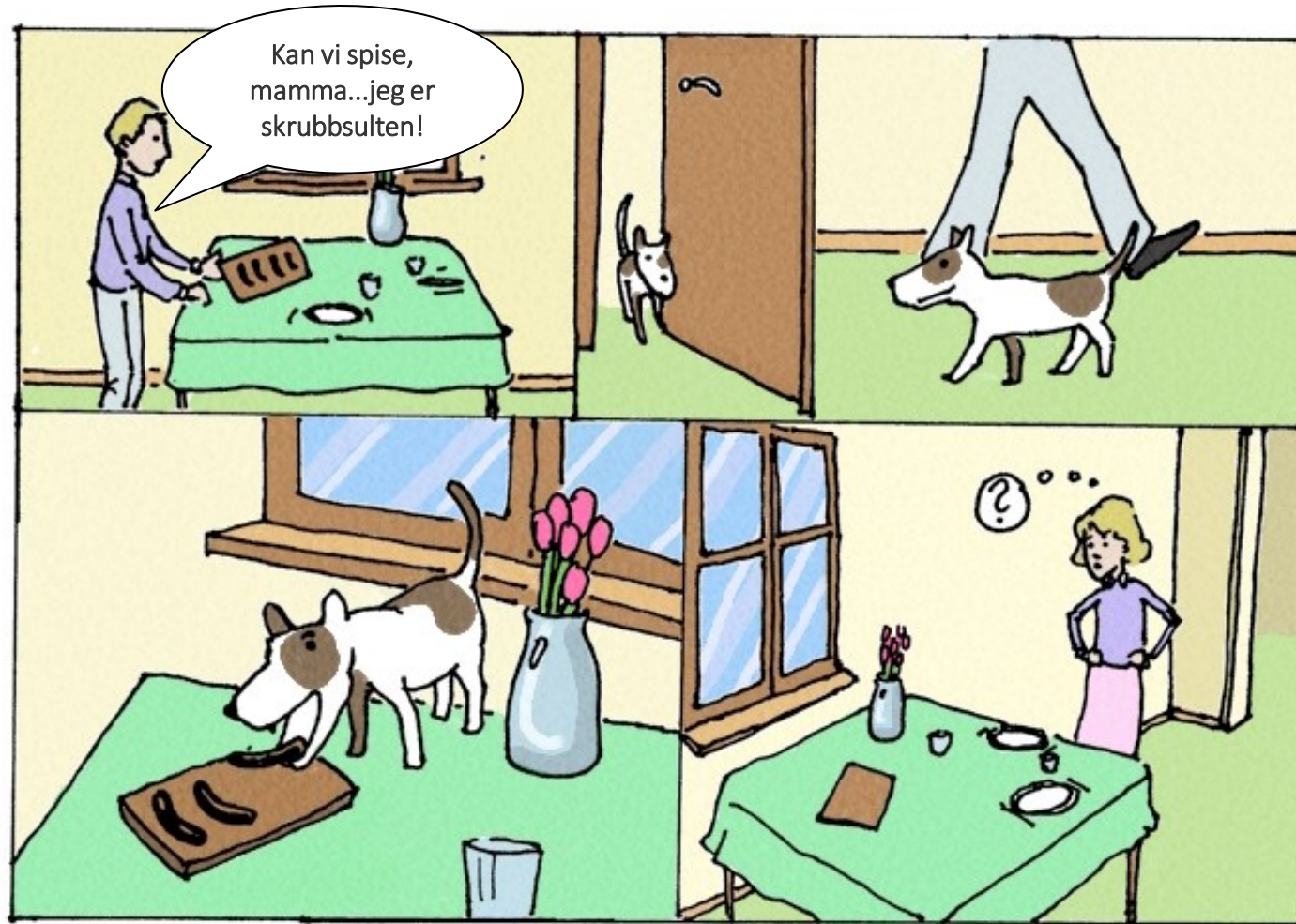
[For trenere:

Noen filmklipp inneholder språk som kan oppfattes som upassende for noen seere eller i noen kulturer. Se gjennom videoene før de vises]

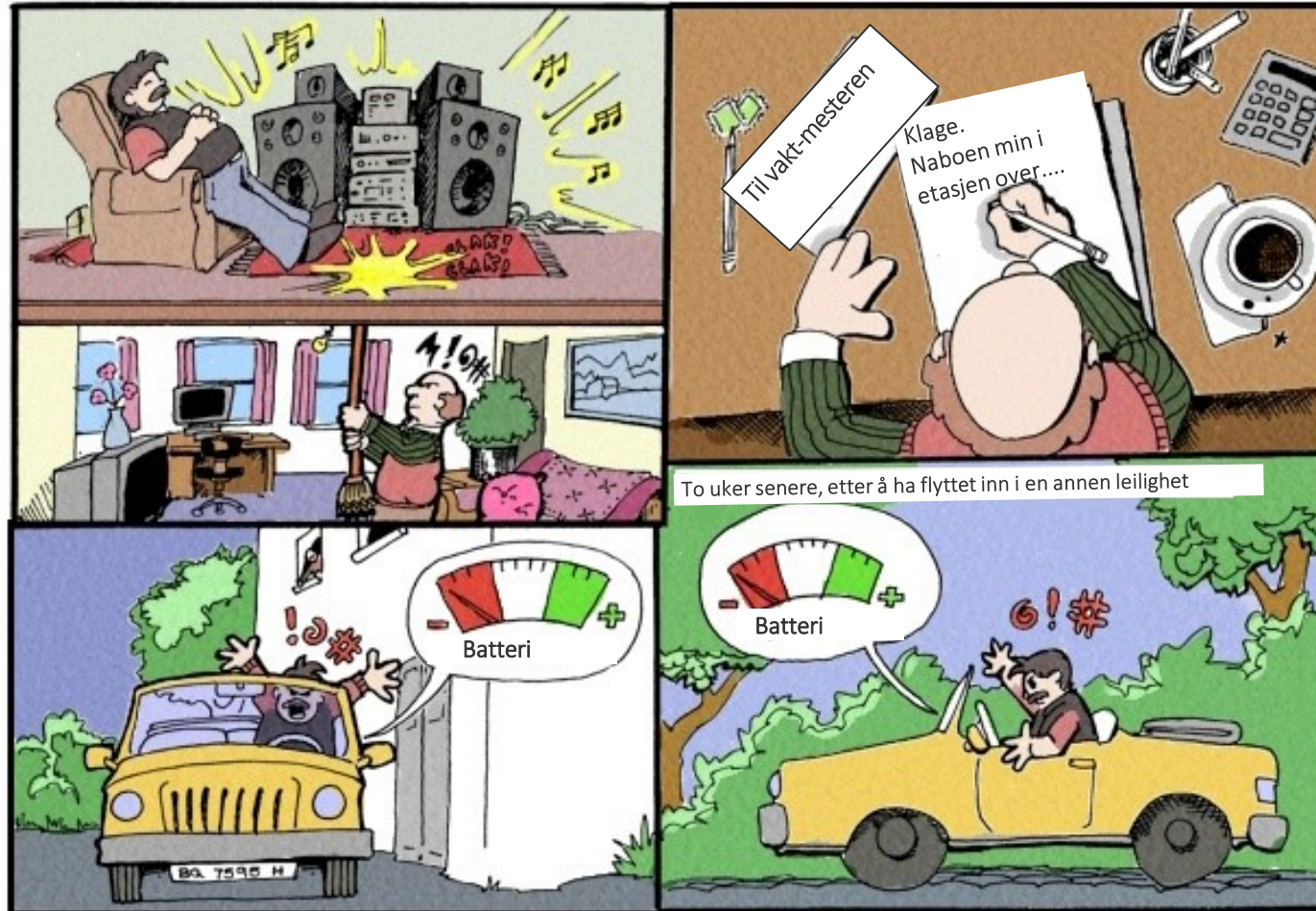




Hvor mener John at Mary så isbilen sist? På lekeplassen eller ved kirka?



Hva tror moren...har hun rett?



Hvorfor var batteriet dødt den første gangen?
Og den andre gangen? Hvordan kan bileieren ha tolket situasjonen?



Overføring til det virkelige liv

Læringsmål:

- Mange misforståelser og til og med konflikter oppstår fordi folk gjetter feil i forhold til hva andre tenker på (f.eks. hvis du ikke forteller vennene dine at du har det vondt kan du ikke forvente at de tar mer hensyn til deg!)



Overføring til det virkelige liv

Læringsmål:

- Mange misforståelser og til og med konflikter oppstår fordi folk gjetter feil i forhold til hva andre tenker på (f.eks. hvis du ikke forteller vennene dine at du har det vondt kan du ikke forvente at de tar mer hensyn til deg!)
- Vurder komplekse sosiale situasjoner fra forskjellige perspektiver og bruk all tilgjengelig informasjon. Jo mer informasjon som brukes, desto mer sannsynlig er det at man kommer frem til en riktig vurdering.



Hva har dette med psykose å gjøre?

I psykotiske perioder har folk (men ikke alle!) en tendens til å mistolke eller overfortolke ansiktsuttrykk og handlinger.

Eksempel: Martin føler seg gjort narr av!

Bakgrunn: Martin kommer inn i ankomsthallen på flyplassen etter tollens hvor folk venter og ser i hans retning. To av dem begynner å le høyt.

Men: Det er selvfølgelig slik at alle som venter ser på de ankommende passasjerene fordi de skal hente venner eller forretningspartnere. De to personene som lo har antagelig ikke sett hverandre på lenge og utveksler ferieminner. Eller kanskje Martin fremdeles har på seg den rare sombreroen fra ferien sin i Mexico.

Vi gjør alle feil! – se alltid saken fra flere sider.



Takk for oppmerksomheten!

For trenere:

Vennligst dele ut regneark. Introduser vår app COGITO (last ned gratis).



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 Hoher	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Comic strips: bank, boating, sausage/Bildergeschichten Bank, Bootfahren, Wurst