



Метакогнитивен тренинг (МКТ)

МКТ 6 А – Съпреживяване/Емпатия II

© Moritz, Woodward & Edreva (1|23)
www.uke.de/mct



На кои външни белези обръщате внимание като се запознавате с някого? Представяват ли тези надеждна информация?





На кои външни белези обръщате внимание като се запознавате с някого? Представяват ли тези надеждна информация?

Очи?

Ръце?



Език на тялото/
стойка?

Език?

Облекло?

други?...



С какви други източници на информация разполагате? До колко можете да им се доверите?





С какви други източници на информация разполагате? До колко можете да им се доверите?

- Предварителна информация за човека (“казал-рекъл”): напр. коментар на някой приятел
- Информация за подобни хора или групи от хора: напр. рапъри
- “Вътрешно усещане”/интуиция
- писмени източници: напр. имейли, чатове






Предимства и недостатъци на белезите за оценка

След като назовахме някои от аспектите, които взимаме под внимание, когато съдим за даден човек, сега ще дискутираме техните предимства и недостатъци.




Обсъдете предимствата и недостатъците на следния признак/поведение при оценяването на даден човек

<p>Език/изказване: Какво и как нещо е казано</p> 	<p>Важна упорна точка: ???</p>
<p>Пример:</p> <div data-bbox="129 972 838 1215" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>Като няма хляб, ще ядете пасти?</p> </div> <p>Приписано на Мария Антоанета (1755-1793); подигравка, наивност, невежество относно положението?</p>	<p>Внимание: ???</p>




Обсъдете предимствата и недостатъците на следния признак/поведение при оценяването на даден човек

<p>Език/изказване: Какво и как нещо е казано</p> 	<p>Важна упорна точка:</p> <p>съдържание: Езикът е важен и директен способ за комуникация.</p> <p>Тонът: интонация (ирония, арогантност) и подборът на думи (арогантни, точни и т.н.) могат да издадат много за човека.</p>
<p>Пример:</p> <div data-bbox="129 972 838 1215" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center; margin: 10px 0;"> <p>Като няма хляб, ще ядете пасти?</p> </div> <p>Приписано на Мария Антоанета (1755-1793);подигравка, наивност, невежество относно положението?</p>	<p>Внимание:</p> <p>???</p>



Обсъдете предимствата и недостатъците на следния признак/поведение при оценяването на даден човек

<p>Език/изказване: Какво и как нещо е казано</p> 	<p>Важна упорна точка:</p> <p>съдържание: Езикът е важен и директен способ за комуникация.</p> <p>Тонът: интонация (ирония, арогантност) и подборът на думи (арогантни, точни и т.н.) могат да издадат много за човека.</p>
<p>Пример:</p> <div data-bbox="129 972 838 1210" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>Като няма хляб, ще ядете пасти?</p> </div> <p>Приписано на Мария Антоанета (1755-1793); подигравка, наивност, невежество относно положението?</p>	<p>Внимание:</p> <p>Съдържание: Казаното често не отговаря на “истинските” мисли (куртоазия, недоразумения и т.н.). Често нещата прозвучават различно от първоначалното намерение.</p> <p>Тон: Някои хора говорят монотонно, но въпреки това са емоционални (“сух хумор”; по здравословни причини напр. Паркинсон).</p>



Обсъдете предимствата и недостатъците на следния признак/поведение при оценяването на даден човек

Предварителна информация за даден човек



Важна упорна точка:

???

Внимание:

???



Обсъдете предимствата и недостатъците на следния признак/поведение при оценяването на даден човек

Предварителна информация за даден човек



Важна упорна точка:

- Познанието за даден човек улеснява преценката, особено когато сме го наблюдавали в подобна ситуация.

Внимание:

???



Обсъдете предимствата и недостатъците на следния признак/поведение при оценяването на даден човек

Предварителна информация за даден човек



Важна упорна точка:

- Познанието за даден човек улеснява преценката, особено когато сме го наблюдавали в подобна ситуация.

Внимание:

- Хората се държат различно от очакваното според ситуацията, настроението или случайно. Едва ли има човек, който винаги е любезен или винаги злобен. Всеки би могъл да е разговорлив сред приятели, а пред чужди хора да е по-скоро срамежлив – или обратно! От време на време се изненадваме от себе си!



Обсъдете предимствата и недостатъците на следния признак/поведение при оценяването на даден човек

Вътрешно усещане/интуиция



Кучетата явно имат добро усещане за хората!

Важна упорна точка:

???

Внимание:

???

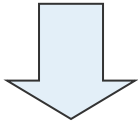


Обсъдете предимствата и недостатъците на следния признак/поведение при оценяването на даден човек

Вътрешно усещане/интуиция



весел, симпатичен, страшен?
Според настроението!



при страх

при радост



Напр. в ужаса
("То")



Спомен за посещение в
цирка

Важна упорна точка:

- Вътрешното усещане се разглежда като обобщено знание за нещо. Понякога инстинктите са по-верни от разума!

Внимание:

???

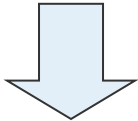


Обсъдете предимствата и недостатъците на следния признак/поведение при оценяването на даден човек

Вътрешно усещане/интуиция



весел, симпатичен, страшен?
Според настроението!



при страх

при радост



Напр. в ужаса
("То")



Спомен за посещение в
цирка

Важна упорна точка:

- Вътрешното усещане се разглежда като обобщено знание за нещо. Понякога инстинктите са по-верни от разума!

Внимание:

- Моментното ни настроение има отражение върху възприятията/мислите ни. Напр.:
 1. **Гняв:** склонност да се чувстваш неразбран; недоверчивост към хората.
 2. **Депресия:** всяко нещо е "по-сиво".

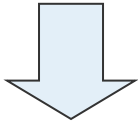


Обсъдете предимствата и недостатъците на следния признак/поведение при оценяването на даден човек

Вътрешно усещане/интуиция



весел, симпатичен, страшен?
Според настроението!



при страх

при радост



Напр. в ужаса
("То")



Спомен за посещение в
цирка

Важна упорна точка:

- Вътрешното усещане се разглежда като обобщено знание за нещо. Понякога инстинктите са по-верни от разума!

Внимание:

- Моментното ни настроение има отражение върху възприятията/мислите ни. Напр.:
 1. **Гняв:** склонност да се чувстваш неразбран; недоверчивост към хората.
 2. **Депресия:** всяко нещо е "по-сиво".
- Трябва да се вслушваме в инстинктите си, но да не им се доверяваме сляпо.



Не всичко, което блести, е злато!

... нито един от разгледаните аспекти (език, език на тялото, интуиция и т.н.) сам по себе си е благонадежден!

Трябва всички да се вземат под внимание!

Само така можем да сме по-сигурни в решенията си...



Защо ни е да знаем това?

Изследвания показват, че много (но не всички!) хора с психични заболявания (особено психози):

- имат проблем с разпознаването на емоциите на други хора (напр. радост, тъга).



Защо ни е да знаем това?

Изследвания показват, че много (но не всички!) хора с психични заболявания (особено психози):

- имат проблем с разпознаването на емоциите на други хора (напр. радост, тъга).
- имат затруднения да си обяснят защо някои хора се държат по определен начин.



Как проблеми с емпатията благоприятстват грешните изводи по време на психоза – Примери

Случка	Оценка през психоза	Алтернативни обяснения
Някой те гледа продължително време в метрото	Най-накрая преследвачите се издават	Собственото особено поведение (напр. тъмни очила) провокира погледите
Шефът недоволства заради грешка	Убеждение, че иска да го принудят да напусне	Шефът е прекалил, но няма задни мисли – като цяло обича да мрънка
Приятел прочита на глас част от статия за лошите оценки в училищата	Прави го нарочно, защото знае, че не ме биваше в училище	Чиста случайност – Приятелят намира новината за интересна, вероятно дори не подозира за лошите оценки

Иска ли някой да сподели накратно история от собствен опит?



Задача

- Ще Ви покажем серия от картинни истории.
- Дискутирайте какво евентуално си мисли изображеният човек за другите.



Задача

- Ще Ви покажем серия от картинни истории.
- Дискутирайте какво евентуално си мисли изображеният човек за другите.

Важни насоки:

- Имайте предвид, че нарисуваният човек не разполага със същата информация, която имате Вие като наблюдател.



Задача

- Ще Ви покажем серия от картинни истории.
- Дискутирайте какво евентуално си мисли изображеният човек за другите.

Важни насоки:

- Имайте предвид, че нарисуваният човек не разполага със същата информация, която имате Вие като наблюдател.
- Освен това помислете каква допълнителна информация е нужна, за да се вземе окончателно решение!



Какво, мислите, ще подари момичето на баба си за следващия ѝ рожден ден? Ще се зарадва ли бабата?



Рожденият ден на баба

Какво ще подари внучката за следващия?



Вероятно: Отново кутия бонбони, защото бабата вече веднъж се е зарадвала.

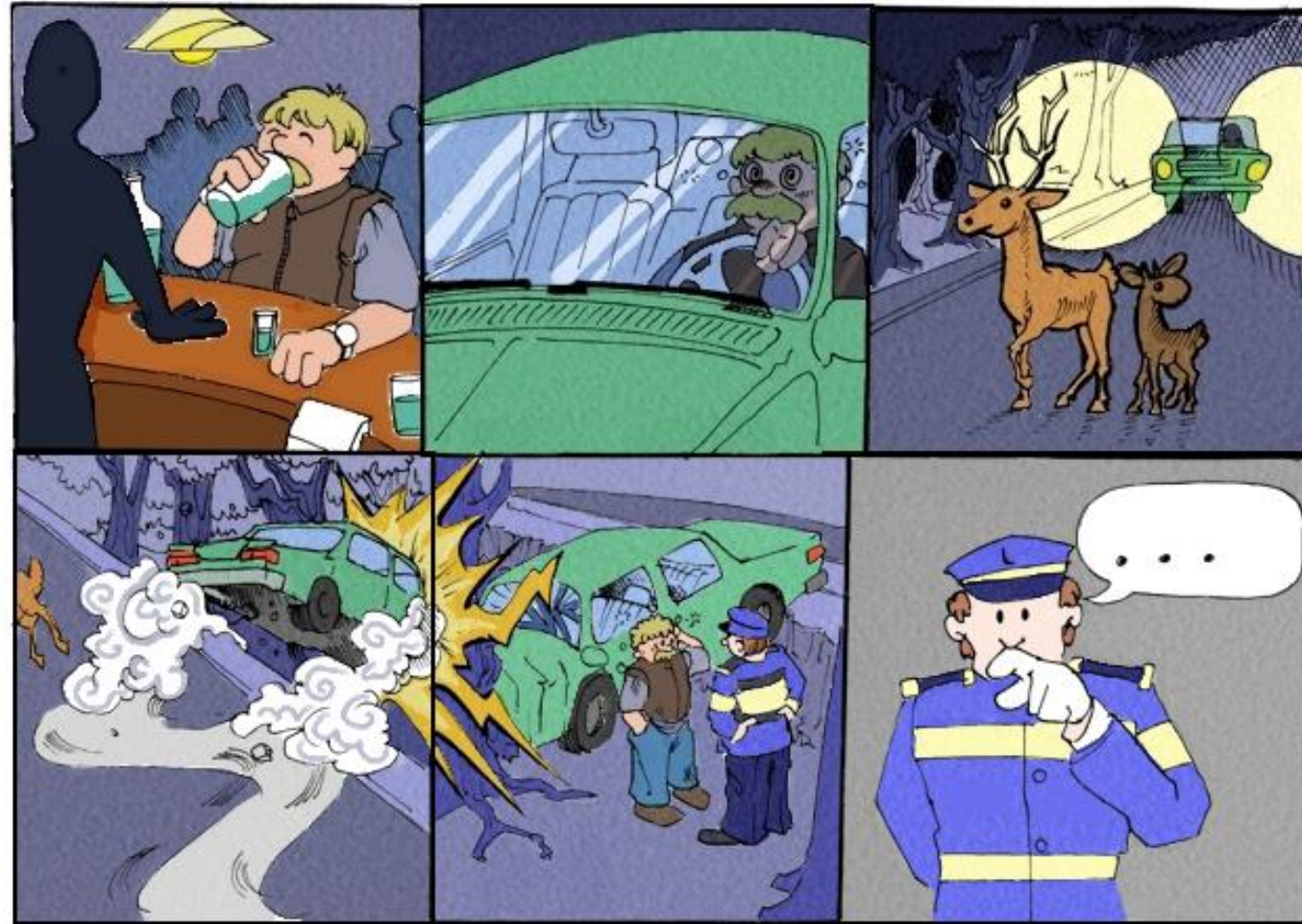
Малко вероятно: Момичето е забелязало, че бабата не обича бонбони и следващия път ще ѝ подари нещо друго.



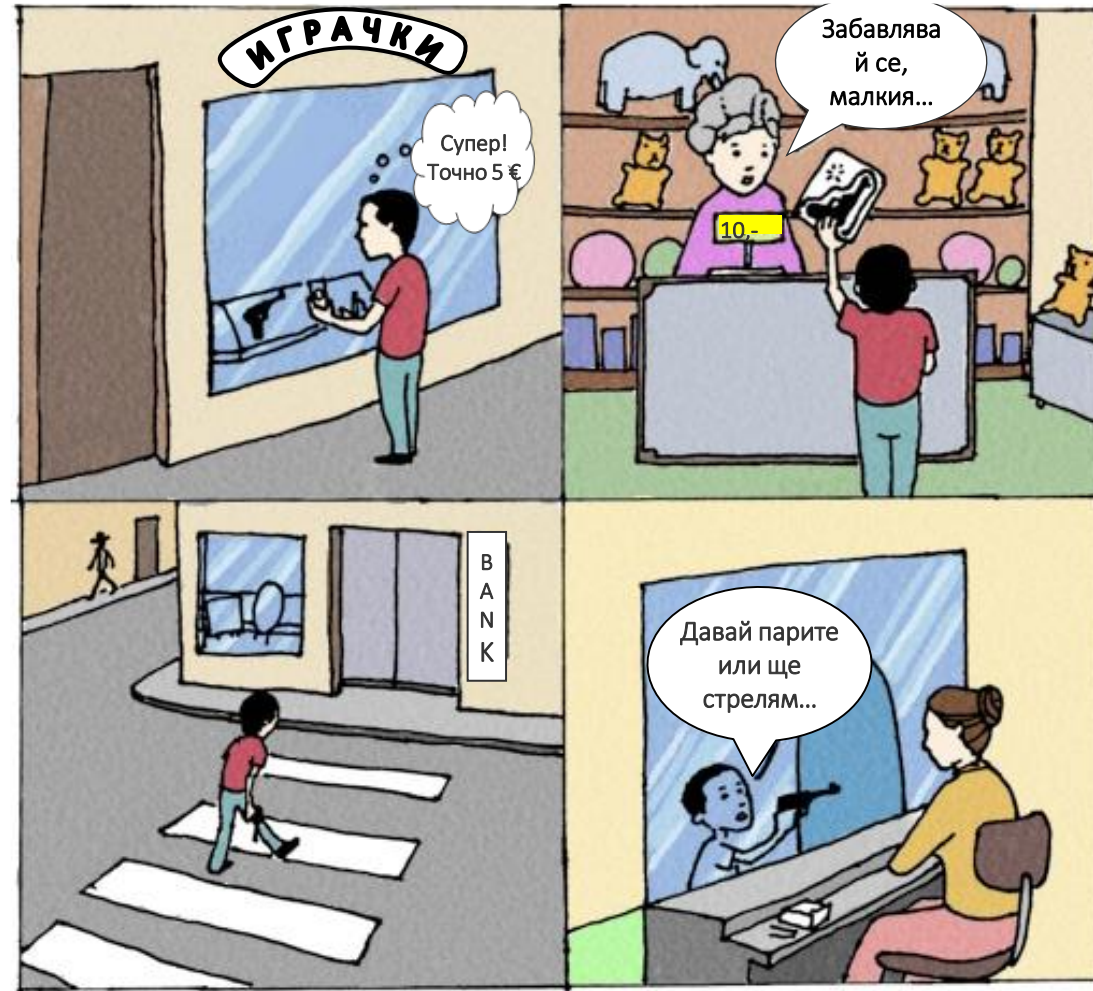
Започваме!



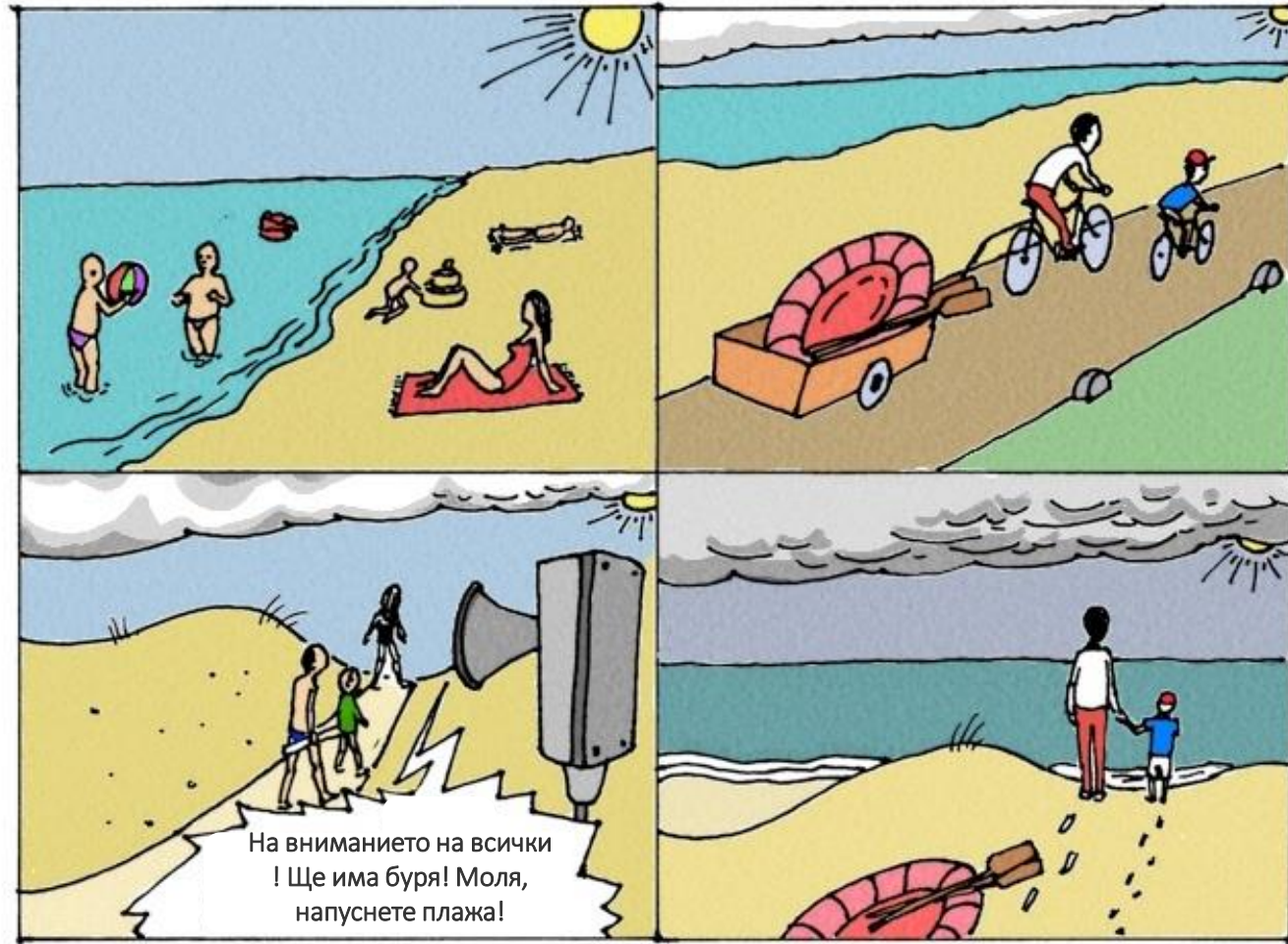
Жесток ли е шефът? Нужна ли ни е и допълнителна информация, за да преценим това?



Какво най-вероятно си мисли полицаят? Прав ли е?



Страх ли я е банковата служителка?



Ще излязат ли бащата и синът с лодка в морето?



Опционално: Видео

Видеа, обхващащи днешната тема, може да намерите на:

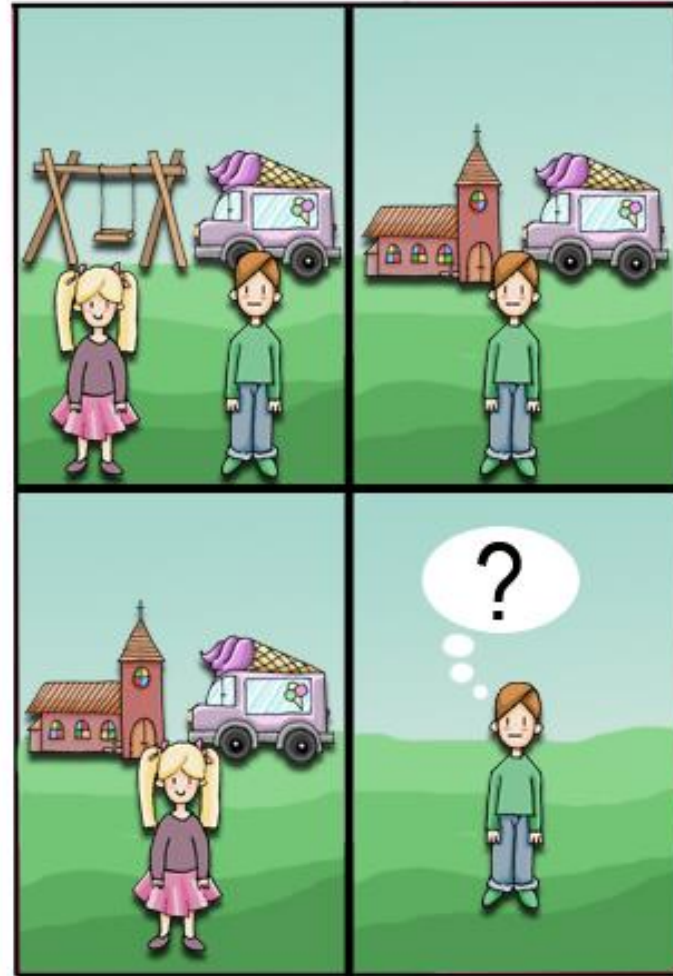
http://www.uke.de/mct_videos

Може да дискутирате до колко видеата пасват на актуалната тема.

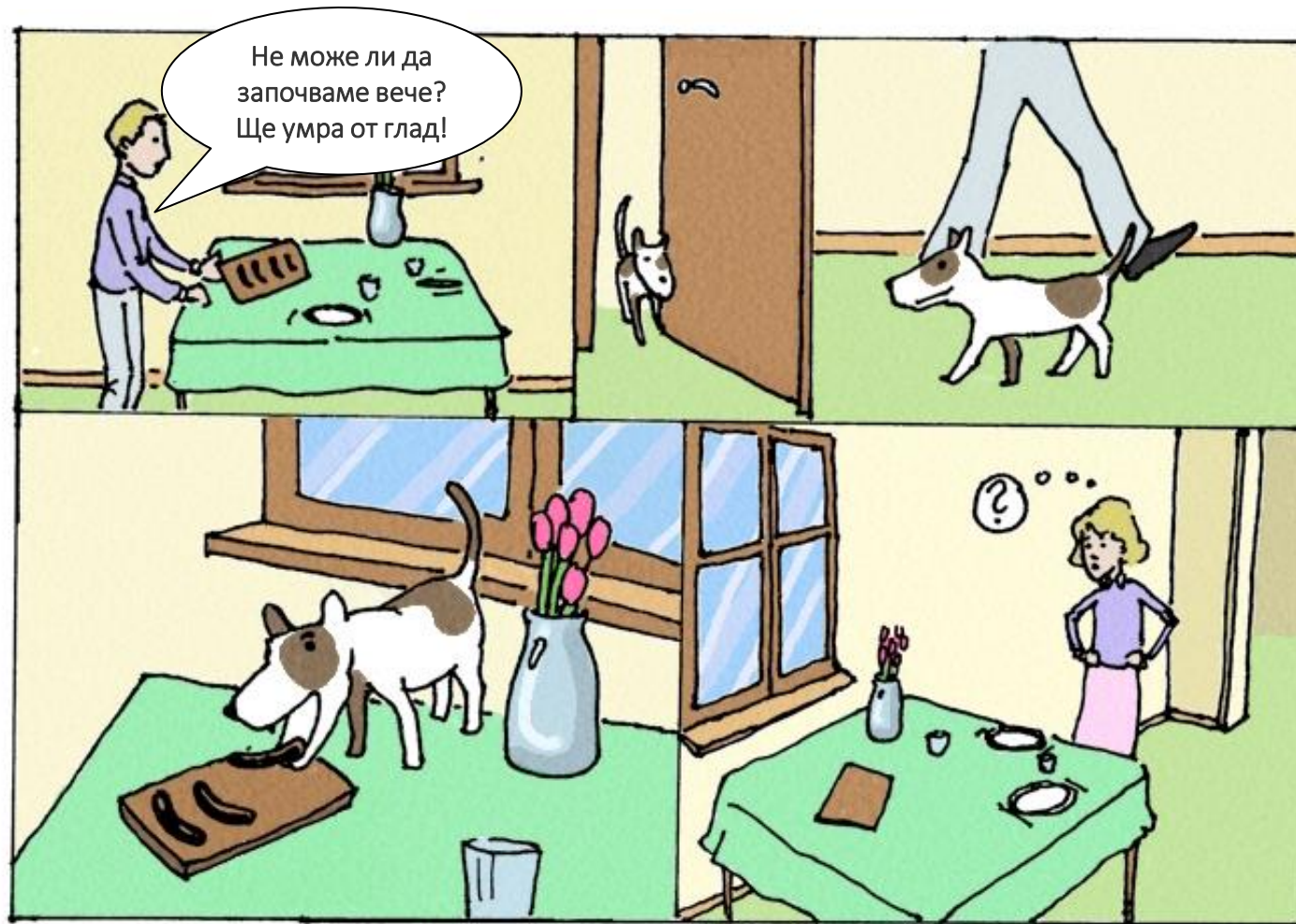
[към терапевтите:

Някои части от видеата съдържат елементи, които не са подходящи за всяка ублика/култура. Затова Ви молим за предварителен подбор]

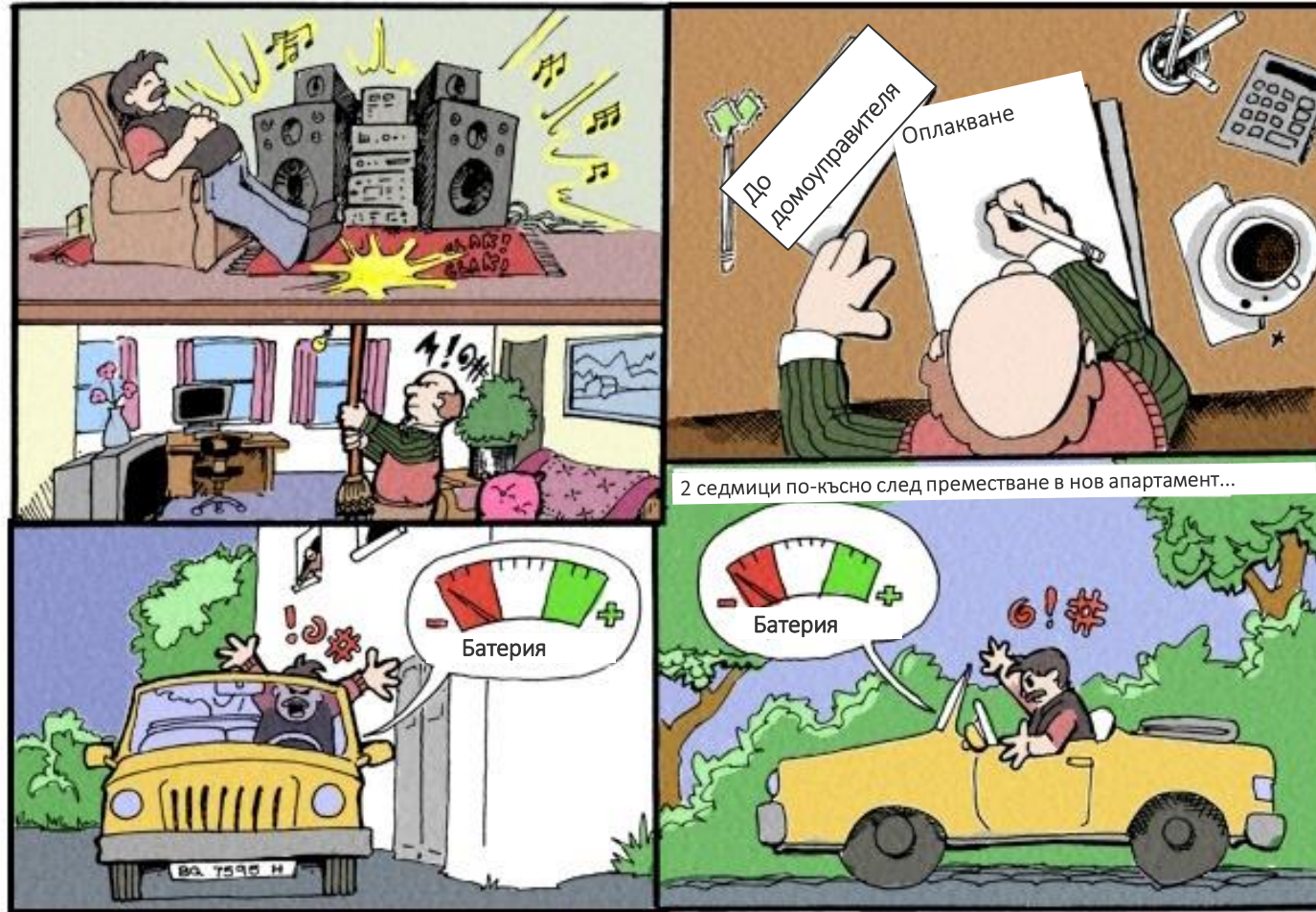




Къде, според Джон, Мери е видяла за последно колата със сладолед? Площадката или църквата?



Какво си помисли майката...права ли е?



Защо колата няма ток първия и втория път? Как собственикът на колата си обяснява ситуацията?



Приложение в ежедневието

Учебни цели:

- Много недоразумения и дори конфликти са в резултат на това, че хората разполагат с различна информация (*напр. Ако не кажа на приятелите си, че не ми е добре, не мога да очаквам те да проявят внимание!*).



Приложение в ежедневието

Учебни цели:

- Много недоразумения и дори конфликти са в резултат на това, че хората разполагат с различна информация (*напр. Ако не кажа на приятелите си, че не ми е добре, не мога да очаквам те да проявят внимание!*).
- За да можем да си направим правилен извод в комплексна ситуация, е необходимо да я разгледаме от различни ъгли и да се опитаме да съберем възможно най-много информация.



Приложение в ежедневието

Учебни цели:

- Много недоразумения и дори конфликти са в резултат на това, че хората разполагат с различна информация (*напр. Ако не кажа на приятелите си, че не ми е добре, не мога да очаквам те да проявят внимание!*).
- За да можем да си направим правилен извод в комплексна ситуация, е необходимо да я разгледаме от различни ъгли и да се опитаме да съберем възможно най-много информация.
- Внимание: Нашето моментно емоционално състояние променя начина, по който възприемаме околния свят (*напр. мнението ни за даден човек*)



Какво общо има това с психозите?

Хора с психотични изживявания (но не всички!) интерпретират изражението на лицето и действията на другите често погрешно или пресилено.

Пример: Матиас чувства, че група хора му се подиграват!

Предистория: Матиас преминава митницата на летището и излиза в залата за посрещане. Чакащите го поглеждат и в същото време двама започват да се смеят.

Но: Разбира се чакащите се вглеждат във всеки излязал, защото посрещат приятели или клиенти. Двамата смеещи се вероятно не са се виждали отдавна и си говорят за изминалата ваканция.

“Човешко е да се греши” – Съобразявайте се и с други гледни точки.



Благодарим за вниманието и работата заедно!

към терапевтите:

Моля, раздайте работни листове. Представете нашето приложение COGITO (изтеглете го безплатно).



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.

Изображенията в този модул са използвани с индиректното (Криейтив комън лиценз) или директното съгласие на долу изброените артисти, за което сърдечно им благодарим! Пълният списък имена ще откриете на www.uke.de/mkt. Ако по невнимание сме нарушили авторското право, молим за извинение и разрешение да използваме картината.

Name Photographer/Artist Име Фотограф/Артист	Source/ Източник	Picture Name/ Име на изображението	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = използвано чрез Криейтив Комън лиценз, PP = Използвано с директното съгласие на автора	Description/Описание
Lima	flickr	Psalmz	CC	Папър
Thomas Hawk	flickr	Lips	CC	Red lips/Червени устни
Volker Henkel	fotomoment.de	emotionen	PP	Different facial expressions of 3 men/Различни изражения на лицето на 3-ма мъже
storm_gal	flickr	Wolf Dog	CC	Intuition (dog/куче)
bricolage.108	flickr	Circus ring	CC	Funny clown/Смешен клоун
MisterSquirrel	flickr	Pennywise	CC	Evil clown/Зъл клоун
def110	flickr	Zirkus - circus	CC	Circus/цирк
Marina Ruiz-Villarreal	---	---	Produced for the MCT/Създадено за МКТ; © Работна група по Невропсихология	Comic strips: grandmother, accident, bad news, neighbour/картинни истории: баба, злополука, лоши новини, съсед
---	---	---	Picture has been taken from the following book chapter/ Изображението е от следната глава на книгата: Moritz, S. (2005), Kognitive Dysfunktionen schizophrener Patienten. In D.F. Braus (Ed.), Schizophrenie (pp. 15-27). Stuttgart: Schattauer	Comic strip: John & Mary/ История в кратини “Джон и Мери”
M.A./ Christin Hoche	---	---	Produced for the MCT/Създадено за МКТ; © Работна група по Невропсихология	Comic strips: bank, boating, sausage/картинни истории: банка, лодка, наденица