

Witamy w

Treningu Metapoznawczym dla osób z Zaburzeniem Osobowości Borderline (B-MCT)

Jeśli nie ma nowych uczestników w grupie, można pominąć slajdy 1-13 (zaczynij od slajdu 14)!

Zgoda na wykorzystanie zdjęć zawartych w tym module została udzielona przez ich autorów lub posiadaczy praw autorskich. Szczegółowe informacje na ten temat (artysta, tytuł) są zawarte na końcu tej prezentacji.

10/13

© Moritz, Köther & Schilling
Adaptacja: Kinga Wytrychiewicz-
Pankowska, Daniel Pankowski
www.uke.de/borderline

Trening Metapoznawczy (MCT)

???

Trening Metapoznawczy (MCT)

meta →

pochodzi z greki i oznacza “o czymś”

Trening Metapoznawczy (MCT)

meta →

pochodzi z greki i oznacza “o czymś”

poznanie →

pochodzi z łaciny i oznacza “myślenie”

Trening Metapoznawczy (MCT)

meta →

pochodzi z greki i oznacza “o czymś”

poznanie →

pochodzi z łaciny i oznacza “myślenie”

metapoznanie →

“myślenie o myśleniu”

B-MCT

Trening metapoznawczy dla osób z zaburzeniem osobowości borderline (B-MCT) jest podejściem terapeutycznym skoncentrowanym na myślach i procesach myślowych.

Trening został zaprojektowany by ...

- podzielić się wiedzą na temat Twoich procesów myślowych i
- zwiększyć Twoją wiedzę na temat typowych zniekształceń myślenia i tego jak je zmienić

Zniekształcenie myślenia: niekorzystny sposób odbierania i przetwarzania informacji ze środowiska, który może doprowadzić do rozwoju lub utrzymywania się problemów psychicznych (np. obwinianie siebie za wszystko).

Jedno wydarzenie – wiele możliwych emocji... Co prowadzi do różnych reakcji?

Kobieta w ciąży przechodzi obok ciebie i idzie prosto do okienka na pocztę, pomimo długiej kolejki.

Jakie myśli mogą pojawić się w tej sytuacji?

Jedno wydarzenie – wiele możliwych emocji...

Co prowadzi do różnych reakcji?

Kobieta w ciąży przechodzi obok ciebie i idzie prosto do okienka na pocztę, pomimo długiej kolejki.

Możliwe myśli

reakcje /
myśli?

reakcje /
myśli?

reakcje /
myśli?

Jedno wydarzenie – wiele możliwych emocji...

Co prowadzi do różnych reakcji?

Kobieta w ciąży przechodzi obok ciebie i idzie prosto do okienka na poczcie, pomimo długiej kolejki.

Możliwe myśli

"Co ona robi? To niegrzeczne! Ja też czekam tu od zawsze, a ona tak po prostu podchodzi do lady!"

„No cóż, prawdopodobnie jest już w szóstym miesiącu ciąży i nie może się wysilać.”

„Nie umiem postawić na swoim. Wszyscy myślą, że jestem nieudacznikiem.”

Jedno wydarzenie – wiele możliwych emocji...

Co prowadzi do różnych reakcji?

Kobieta w ciąży przechodzi obok ciebie i idzie prosto do okienka na pocztę, pomimo długiej kolejki.

Możliwe myśli

"Co ona robi? To niegrzeczne! Ja też czekam tu od zawsze, a ona tak po prostu podchodzi do lady!"

„No cóż, prawdopodobnie jest już w szóstym miesiącu ciąży i nie może się wysilać.”

„Nie umiem postawić na swoim. Wszyscy myślą, że jestem nieudacznikiem.”

Jakie emocje mogą się pojawić w odpowiedzi na te myśli?

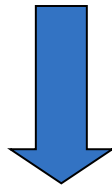
Jedno wydarzenie – wiele możliwych emocji...

Co prowadzi do różnych reakcji?

Kobieta w ciąży przechodzi obok ciebie i idzie prosto do okienka na poczcie, pomimo długiej kolejki.

Możliwe myśli

"Co ona robi? To niegrzeczne! Ja też czekam tu od zawsze, a ona tak po prostu podchodzi do lady!"



złość

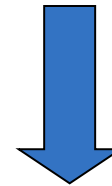
„No cóż, prawdopodobnie jest już w szóstym miesiącu ciąży i nie może się wysilać.”

Możliwe emocje



spokój

„Nie umiem postawić na swoim. Wszyscy myślą, że jestem nieudacznikiem.”



smutek

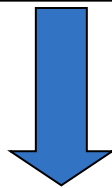
Jedno wydarzenie – wiele możliwych emocji...

Co prowadzi do różnych reakcji?

Kobieta w ciąży przechodzi obok ciebie i idzie prosto do okienka na poczcie, pomimo długiej kolejki.

Możliwe myśli

"Co ona robi? To niegrzeczne! Ja też czekam tu od zawsze, a ona tak po prostu podchodzi do lady!"



złość

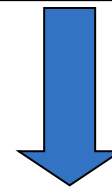
„No cóż, prawdopodobnie jest już w szóstym miesiącu ciąży i nie może się wysilać.”

Możliwe emocje



spokój

„Nie umiem postawić na swoim. Wszyscy myślą, że jestem nieudacznikiem.”



smutek

Jakie zachowania mogą pojawić się w każdym z tych przypadków?

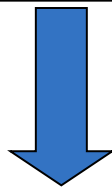
Jedno wydarzenie – wiele możliwych emocji...

Co prowadzi do różnych reakcji?

Kobieta w ciąży przechodzi obok ciebie i idzie prosto do okienka na pocztę, pomimo długiej kolejki.

Możliwe myśli

"Co ona robi? To niegrzeczne! Ja też czekam tu od zawsze, a ona tak po prostu podchodzi do lady!"



złość

Krzyczę na nią i obrażam ją

„No cóż, prawdopodobnie jest już w szóstym miesiącu ciąży i nie może się wysilać.”

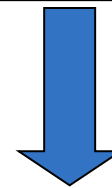
Możliwe emocje



spokój

Zachowuję spokój

„Nie umiem postawić na swoim. Wszyscy myślą, że jestem nieudacznikiem.”



smutek

Ruminuje

Witamy w

Module treningowym: Wyciąganie Wniosków

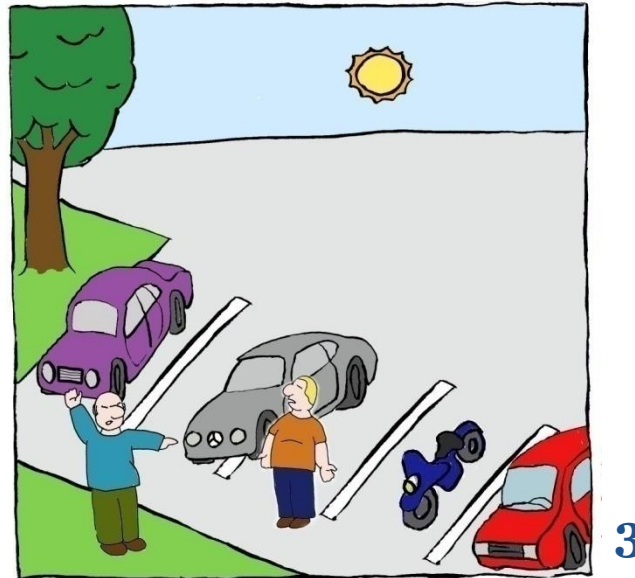
10/13

© Moritz, Köther & Schilling
Adaptacja: Kinga Wytrychiewicz-
Pankowska, Daniel Pankowski
www.uke.de/borderline

Demonstracja

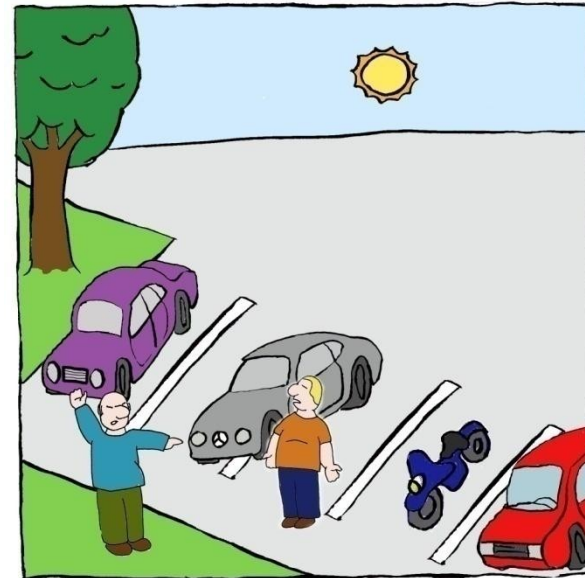
- Poniżej zobaczysz serię 3 zdjęć wraz z kilkoma interpretacjami.
- Zdjęcia będą wyświetlane w odwrotnej kolejności (tj. najpierw ostatnie wydarzenie).
- Wybierz interpretację, która Twoim zdaniem najlepiej pasuje, a następnie po obejrzeniu wszystkich zdjęć ocen ponownie czy była poprawna.

Oceń wiarygodność wyjaśnień - czy możesz już zdecydować?



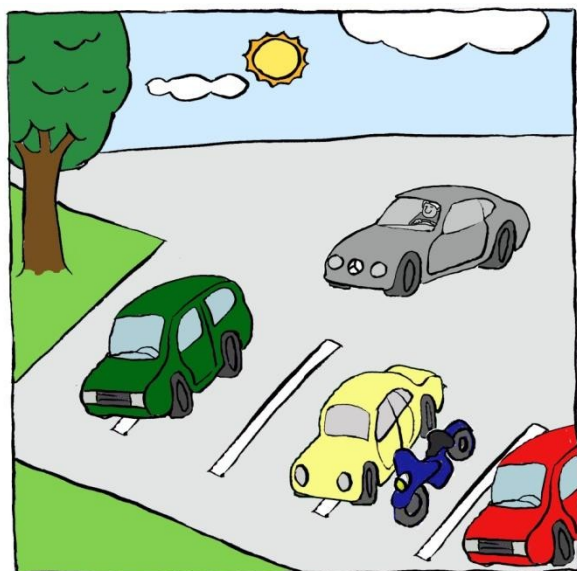
- (1) Mężczyźni walczą o miejsce parkingowe w cieniu.
- (2) Mężczyzna słusznie zbesztął drugiego mężczyznę za zajmowanie dwóch miejsc swoim samochodem.
- (3) Kierowca szarego mercedesa jest niesłusznie krytykowany.
- (4) Obaj mężczyźni nie zgadzają się co do umowy sprzedaży samochodu.

Oceń wiarygodność wyjaśnień - czy możesz już zdecydować?



- (1) Mężczyźni walczą o miejsca parkingowe w cieniu.
- (2) Mężczyzna słusznie zbesztął drugiego mężczyznę za zajmowanie dwóch miejsc swoim samochodem.
- (3) Kierowca szarego mercedesa jest niesłusznie krytykowany.
- (4) Obaj mężczyźni nie zgadzają się co do umowy sprzedaży samochodu.

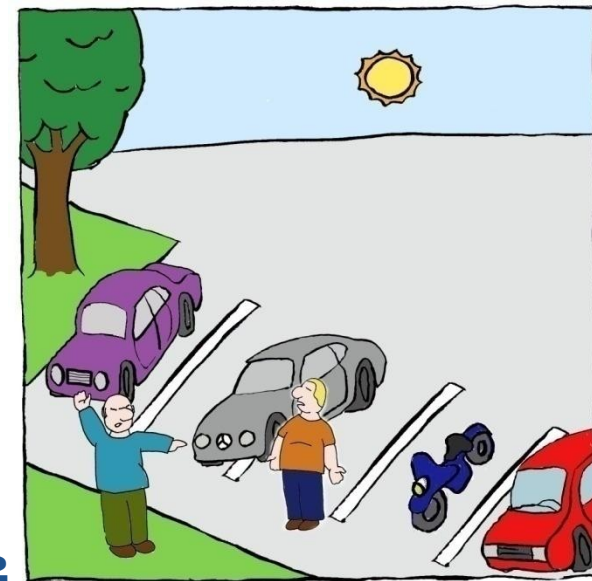
Oceń wiarygodność wyjaśnień - czy możesz już zdecydować?



1



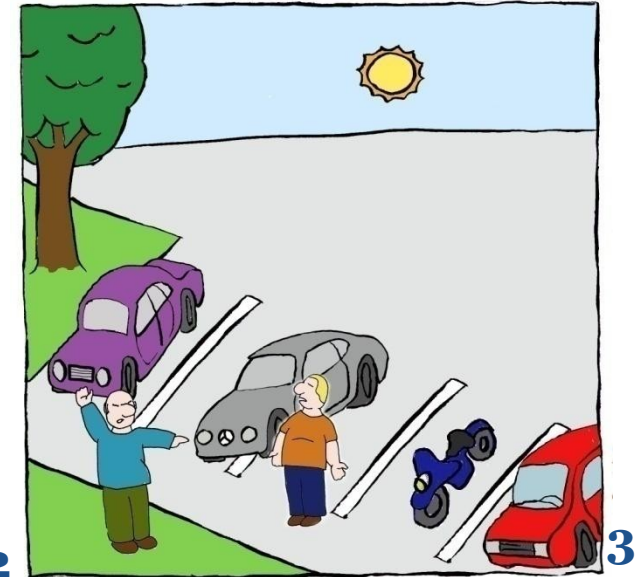
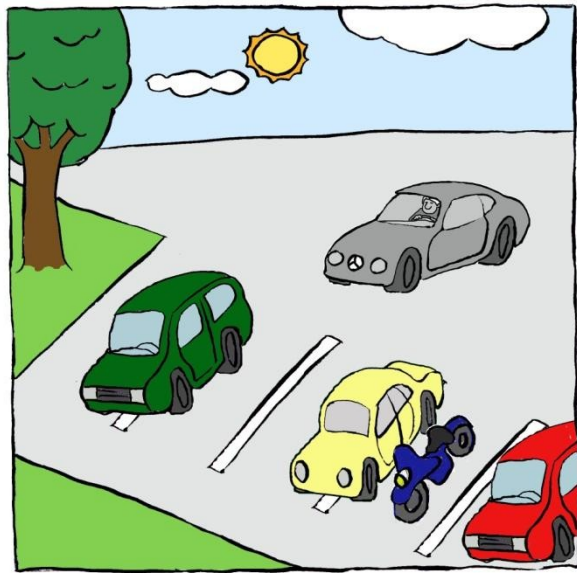
2



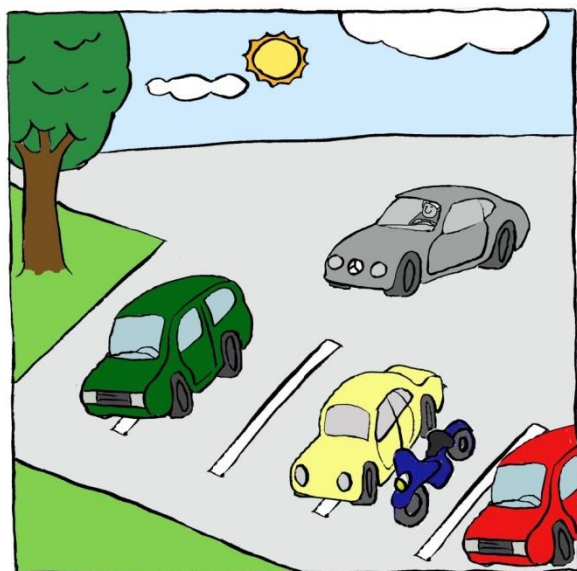
3

- (1) Mężczyźni walczą o miejsca parkingowe w cieniu.
- (2) Mężczyzna słusznie zbesztął drugiego mężczyznę za zajmowanie dwóch miejsc swoim samochodem.
- (3) Kierowca szarego mercedesa jest niesłusznie krytykowany.
- (4) Obaj mężczyźni nie zgadzają się co do umowy sprzedaży samochodu.

Oceń wiarygodność wyjaśnień jeszcze raz



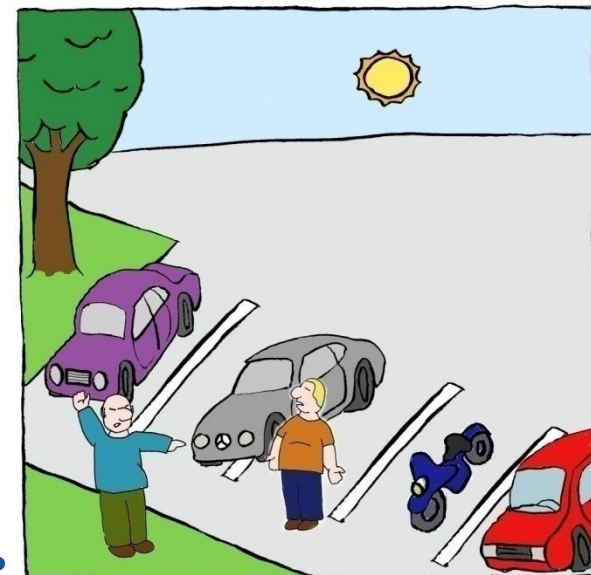
- (1) Mężczyźni walczą o miejsca parkingowe w cieniu.
- (2) Mężczyzna słusznie zbesztął drugiego mężczyznę za zajmowanie dwóch miejsc swoim samochodem.
- (3) Kierowca szarego mercedesa jest niesłusznie krytykowany.
- (4) Obaj mężczyźni nie zgadzają się co do umowy sprzedaży samochodu.



1



2



3

- (1) Mężczyźni walczą o miejsce parkingowe w cieniu.
- (2) Mężczyzna słusznie zbesztął drugiego mężczyznę za zajmowanie dwóch miejsc swoim samochodem.
- (3) Kierowca szarego mercedesa jest niesłusznie krytykowany.
- (4) Obaj mężczyźni nie zgadzają się co do umowy sprzedaży samochodu.

Pochopne wnioski

Zdajemy sobie sprawę: Decyzja po obejrzeniu pierwszego zdjęcia doprowadziłaby do fałszywego wniosku.

Pochopne wnioski

Zdajemy sobie sprawę: Decyzja po obejrzeniu pierwszego zdjęcia doprowadziłaby do fałszywego wniosku.

Dalsze przykłady: Filmy („Szybki sędzia”)!



<http://www.youtube.com/user/AGNeuropsychologie>

Pochopne wnioski

Zdajemy sobie sprawę: Decyzja po obejrzeniu pierwszego zdjęcia doprowadziłaby do fałszywego wniosku.

Własne przykłady ???

Pochopne wnioski

- Często wyciągamy wnioski (lub osądzamy ludzi) nie znając „pełnej historii”.
- **Przyczyny/Zalety: ???**
- **Wady: ???**

Pochopne wnioski

- Często wyciągamy wnioski (lub osądzamy ludzi) nie znając „pełnej historii”.
- **Przyczyny/Zalety:** oszczędność czasu, daje poczucie bezpieczeństwa, może sprawiać że inni uważają, że jestem pewny/a siebie i kompetentny/a („lepsza zła decyzja niż jej brak”)
- **Wady:** ???

Pochopne wnioski

- Często wyciągamy wnioski (lub osądzamy ludzi) nie znając „pełnej historii”.
- **Przyczyny/Zalety:** oszczędność czasu, daje poczucie bezpieczeństwa, może sprawiać że inni uważają, że jestem pewny/a siebie i kompetentny/a („lepsza zła decyzja niż jej brak”)
- **Wady:** Ryzyko podjęcia błędnych i niebezpiecznych decyzji...

Pochopne wnioski

Kiedy wyciągamy wnioski bez znajomości całej historii?

Gdy...	Przykład
... mamy ograniczony dostęp do informacji (nie mamy innego wyboru)	???
... mamy wcześniejsze doświadczenia, które uogólniamy	???
...kiedy podejmujemy szybką decyzję, która tak naprawdę nie ma znaczenia	???

Pochopne wnioski

Kiedy wyciągamy wnioski bez znajomości całej historii?

Gdy...	Przykład
... mamy ograniczony dostęp do informacji (nie mamy innego wyboru)	Rozmowa kwalifikacyjna: ograniczona możliwość wcześniejszego poznania nowego miejsca pracy i nowych współpracowników
... mamy wcześniejsze doświadczenia, które uogólniamy	???
...kiedy podejmujemy szybką decyzję, która tak naprawdę nie ma znaczenia	???

Pochopne wnioski

Kiedy wyciągamy wnioski bez znajomości całej historii?

Gdy...	Przykład
... mamy ograniczony dostęp do informacji (nie mamy innego wyboru)	Rozmowa kwalifikacyjna: ograniczona możliwość wcześniejszego poznania nowego miejsca pracy i nowych współpracowników
... mamy wcześniejsze doświadczenia, które uogólniamy	Złe doświadczenia z pewną grupą ludzi (lekarzy itp.) mogą prowadzić do pochopnych wniosków (uprzedzenia, „widziałem jednego, widziałem ich wszystkich”)
...kiedy podejmujemy szybką decyzję, która tak naprawdę nie ma znaczenia	???

Pochopne wnioski

Kiedy wyciągamy wnioski bez znajomości całej historii?

Gdy...	Przykład
... mamy ograniczony dostęp do informacji (nie mamy innego wyboru)	Rozmowa kwalifikacyjna: ograniczona możliwość wcześniejszego poznania nowego miejsca pracy i nowych współpracowników
... mamy wcześniejsze doświadczenia, które uogólniamy	Złe doświadczenia z pewną grupą ludzi (lekarzy itp.) mogą prowadzić do pochopnych wniosków (uprzedzenia, „widziałem jednego, widziałem ich wszystkich”)
...kiedy podejmujemy szybką decyzję, która tak naprawdę nie ma znaczenia	Wybór rodzaju ciasta, koloru skarpetek, co zjeść na obiad itp....

Wnioski bez 100% dowodów

Wydarzenie	Możliwe wyjaśnienie	Uzasadnione?
Dym wydobywa się przez okno	Pożar?	??? – Co byś zrobił/a?
Mężczyzna bełkocze	Pijak?	???

Wnioski bez 100% dowodów

Wydarzenie	Możliwe wyjaśnienie	Uzasadnione?
Dym wydobywa się przez okno	Pożar?	Prawdopodobnie - mówiąc: „Nie ma dymu bez ognia!” - Zadzwoił/a do straży pożarnej: zaniedbanie może być gorsze niż fałszywy alarm.
Mężczyzna bełkocze	Pijak?	???

Wnioski bez 100% dowodów

Wydarzenie	Możliwe wyjaśnienie	Uzasadnione?
Dym wydobywa się przez okno	Pożar?	Prawdopodobnie - mówiąc: „Nie ma dymu bez ognia!” - Zadzwoił/a do straży pożarnej: zaniedbanie może być gorsze niż fałszywy alarm.
Mężczyzna bełkocze	Pijak?	Możliwe - istnieje wiele innych wyjaśnień (np. demencja, udar). Jeśli nie weźmiesz pod uwagę innych wyjaśnień, możesz skrzywdzić lub obrazić drugą osobę (np. okazując obrzydzenie).

Pochopne wnioski “w akcji”

Obszar	Przykłady
Polityka	???
Media	???
Medycyna	???

Pochopne wnioski “w akcji”

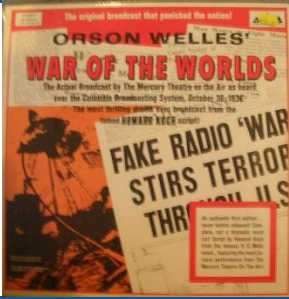
Obszar	Przykłady
Polityka	7 lipca 2005, bombardowania w Londynie Krótco po zamachu policja zabiła niewinnego Brazylijczyka (mylne sygnały: ciemny kolor włosów, plecak, uciekał przed policją).
Media	???
Medycyna	???

Pochopne wnioski “w akcji”

Obszar	Przykłady
Polityka	<p>7 lipca 2005, bombardowania w Londynie</p> <p>Krótko po zamachu policja zabiła niewinnego Brazylijczyka (mylne sygnały: ciemny kolor włosów, plecak, uciekał przed policją).</p>
Media	<p>W 1938 r. radiowa Wojna Światów Orsona Wellesa wywołała masową panikę w Nowym Jorku, ponieważ wielu słuchaczy uwierzyło, że Ziemia naprawdę jest atakowana przez kosmitów. (Fałszywe założenie: to, co jest w radiu, musi być prawdziwe!)</p>
Medycyna	???



Pochopne wnioski “w akcji”

Obszar	Przykłady
Polityka	<p>7 lipca 2005, bombardowania w Londynie</p> <p>Krótko po zamachu policja zabiła niewinnego Brazylijczyka (mylne sygnały: ciemny kolor włosów, plecak, uciekał przed policją).</p>
Media	<p>W 1938 r. radiowa Wojna Światów Orsona Wellesa wywołała masową panikę w Nowym Jorku, ponieważ wielu słuchaczy uwierzyło, że Ziemia naprawdę jest atakowana przez kosmitów. (Fałszywe założenie: to, co jest w radiu, musi być prawdziwe!)</p> 
Medycyna	<p>Diagnoza przez pojedynczy objaw?</p> <p>Słyszenie głosów → halucynacje → schizofrenia?</p> <p>Ale!: Aż 15% w populacji osób zdrowych twierdzi, że od czasu do czasu słyszy głosy, mimo że nikogo tam nie ma.</p> <p>Lub: Pojedynczy napad jest czasami mylony z padaczką. Ale: Napady mogą również wystąpić z powodu odstawienia alkoholu i wysokiej gorączki.</p>

Pochopne wnioski

Formułowanie opinii: w zależności od **konsekwencji** z którymi musielibyśmy się zmierzyć, powinniśmy szukać złotego środka pomiędzy:

Pochopne wnioski

Formułowanie opinii: w zależności od **konsekwencji** z którymi musielibyśmy się zmierzyć, powinniśmy szukać złotego środka pomiędzy:

- bardzo **pochopną** decyzją (ryzyko: zła lub słaba decyzja)

Pochopne wnioski

Formułowanie opinii: w zależności od **konsekwencji** z którymi musielibyśmy się zmierzyć, powinniśmy szukać złotego środka pomiędzy:

- bardzo **pochopną** decyzją (**ryzyko**: zła lub słaba decyzja) oraz
- byciem **zbyt dokładnym** (**wada**: duża strata czasu).

Wpływ na zachowanie

Wydarzenie	Natychmiastowa ocena	Zachowanie	Długoterminowe skutki
Natalia odbiera telefon od nauczyciela syna, który prosi o spotkanie z nią.	???	???	???

Wpływ na zachowanie

Wydarzenie	Natychmiastowa ocena	Zachowanie	Długoterminowe skutki
Natalia odbiera telefon od nauczyciela syna, który prosi o spotkanie z nią.	„Mój syn ma problemy w szkole, prawdopodobnie wpadł w kłopoty za zrobienie czegoś złego. Zawiodłam jako matka”.	???	???

Wpływ na zachowanie

Wydarzenie	Natychmiastowa ocena	Zachowanie	Długoterminowe skutki
Natalia odbiera telefon od nauczyciela syna, który prosi o spotkanie z nią.	„Mój syn ma problemy w szkole, prawdopodobnie wpadł w kłopoty za zrobienie czegoś złego. Zawiodłam jako matka”.	Natalia jest podburzona, natychmiast woła syna i domaga się wyjaśnień.	???

Wpływ na zachowanie

Wydarzenie	Natychmiastowa ocena	Zachowanie	Długoterminowe skutki
Natalia odbiera telefon od nauczyciela syna, który prosi o spotkanie z nią.	„Mój syn ma problemy w szkole, prawdopodobnie wpadł w kłopoty za zrobienie czegoś złego. Zawiodłam jako matka”.	Natalia jest podburzona, natychmiast woła syna i domaga się wyjaśnień.	Atmosfera w domu jest stale napięta, a wzajemne zaufanie między Natalią i jej synem jest zaburzone.

Wpływ na zachowanie

Wydarzenie	Alternatywna ocena	Zachowanie	Długoterminowe skutki
Natalia odbiera telefon od nauczyciela syna, który prosi o spotkanie z nią.			

Wpływ na zachowanie

Wydarzenie	Alternatywna ocena	Zachowanie	Długoterminowe skutki
Natalia odbiera telefon od nauczyciela syna, który prosi o spotkanie z nią.	„Wcale nie jest oczywiste, o czym nauczyciel chce ze mną rozmawiać. Może to coś zupełnie innego, na przykład pomoc przy letnim grillu w szkole”.		

Wpływ na zachowanie

Wydarzenie	Alternatywna ocena	Zachowanie	Długoterminowe skutki
Natalia odbiera telefon od nauczyciela syna, który prosi o spotkanie z nią.	„Wcale nie jest oczywiste, o czym nauczyciel chce ze mną rozmawiać. Może to coś zupełnie innego, na przykład pomoc przy letnim grillu w szkole”.	Natalia bierze syna na bok i pyta go, o czym jego nauczyciel może chcieć z nią porozmawiać.	

Wpływ na zachowanie

Wydarzenie	Alternatywna ocena	Zachowanie	Długoterminowe skutki
Natalia odbiera telefon od nauczyciela syna, który prosi o spotkanie z nią.	„Wcale nie jest oczywiste, o czym nauczyciel chce ze mną rozmawiać. Może to coś zupełnie innego, na przykład pomoc przy letnim grillu w szkole”.	Natalia bierze syna na bok i pyta go, o czym jego nauczyciel może chcieć z nią porozmawiać.	W domu panuje luźniejsza atmosfera i łatwiej jest otwarcie rozmawiać o problemach.

Po co to robimy?

- Czasami mamy tendencję do oceniania czegoś lub kogoś zbyt pochopnie i w rezultacie działamy impulsywnie.

Po co to robimy?

- Czasami mamy tendencję do oceniania czegoś lub kogoś zbyt pochopnie i w rezultacie działamy impulsywnie.
- Może to prowadzić do błędnych decyzji lub nierozważnych działań, których wkrótce będziemy żałować.

Moduł wyciąganie pochoptnych wniosków

Powyższe zadania są przykładami tego, że:

**Pochopne decyzje często powodują błędy lub sprawiają, że
dostrzegasz tylko “połowę prawdy.”**

Pamiętaj: **Błądzić jest rzeczą ludzką!**

Ćwiczenia (2)

Poniżej zobaczysz serię obrazków.

Ćwiczenia (2)

Poniżej zobaczysz serię obrazków.

Na początku zobaczysz tylko kawałek obrazka. Następnie dodamy kolejny.

Będziemy kontynuować do momentu aż zobaczysz cały obrazek.

Ćwiczenia (2)

Poniżej zobaczysz serię obrazków.

Na początku zobaczysz tylko kawałek obrazka. Następnie dodamy kolejny.

Będziemy kontynuować do momentu aż zobaczysz cały obrazek.

Twoim zadaniem jest nazwanie obiektu z obrazka.

Staraj się unikać zarówno pochopnych wniosków, jak i przeciągania w podejmowaniu decyzji. Omów dowody za i przeciw każdej alternatywy.

Obrazek I

Przedstawiono kilka alternatywnych interpretacji.

Przedyskutuj z grupą, jak prawdopodobna jest prawdziwość każdej opcji i czy czujesz się na tyle pewnie, by podjąć decyzję.

Co to może być?

- most
- tratwa
- tory
- maszt flagowy
- stos drewna
- uchwyt pędzla



Jak pewny/a jesteś?

Czy chcesz już zdecydować?

Co to może być?

- most
- tratwa
- tory
- maszt flagowy
- stos drewna
- uchwyt pędzla

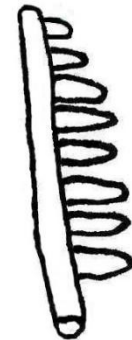
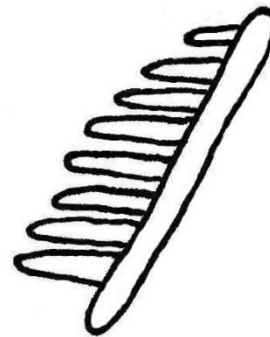


Jak pewny/a jesteś?

Czy chcesz już zdecydować?

Co to może być?

- most
- tratwa
- tory
- maszt flagowy
- stos drewna
- uchwyt pędzla

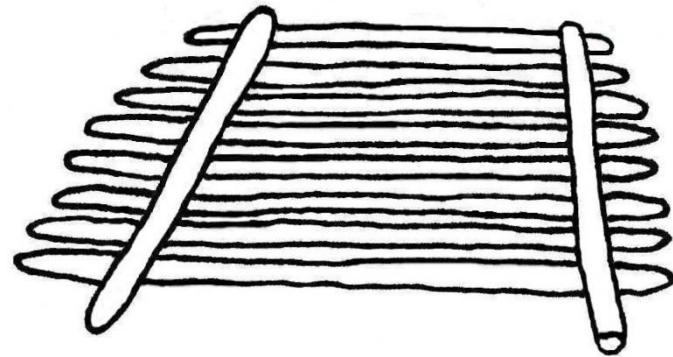


Jak pewny/a jesteś?

Czy chcesz już zdecydować?

Co to może być?

- most
- tratwa
- tory
- maszt flagowy
- stos drewna
- uchwyt pędzla

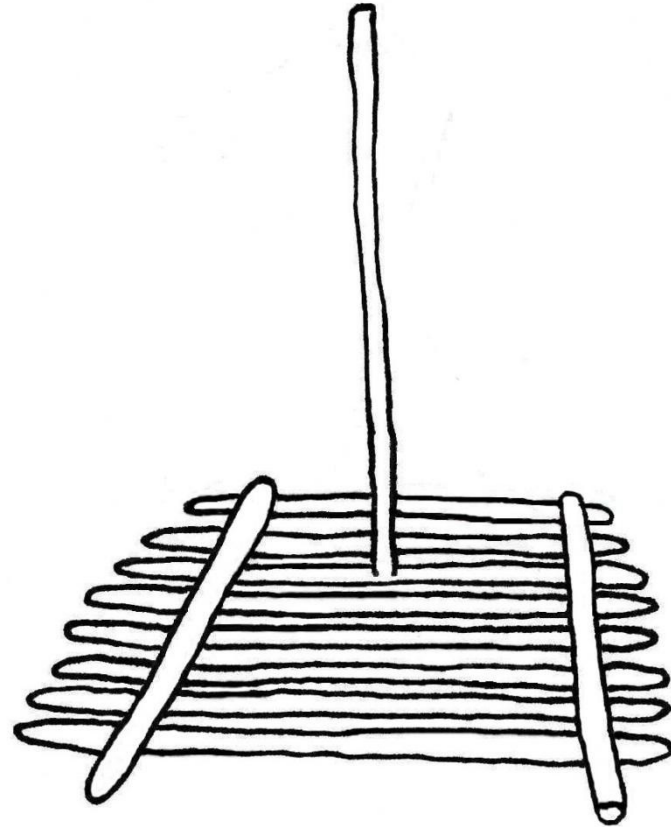


Jak pewny/a jesteś?

Czy chcesz już zdecydować?

Co to może być?

- most
- tratwa
- tory
- maszt flagowy
- stos drewna
- uchwyt pędzla

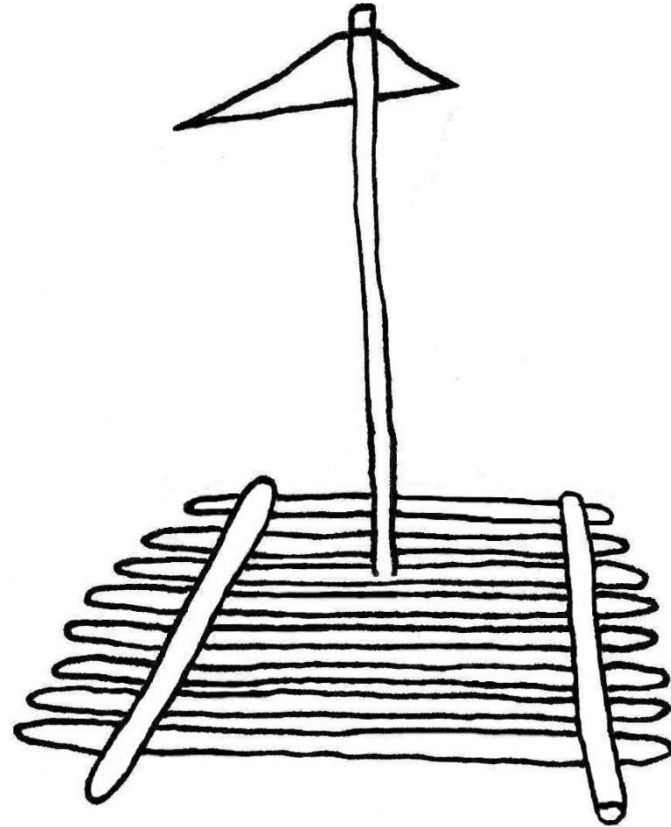


Jak pewny/a jesteś?

Czy chcesz już zdecydować?

Co to może być?

- most
- tratwa
- tory
- maszt flagowy
- stos drewna
- uchwyt pędzla

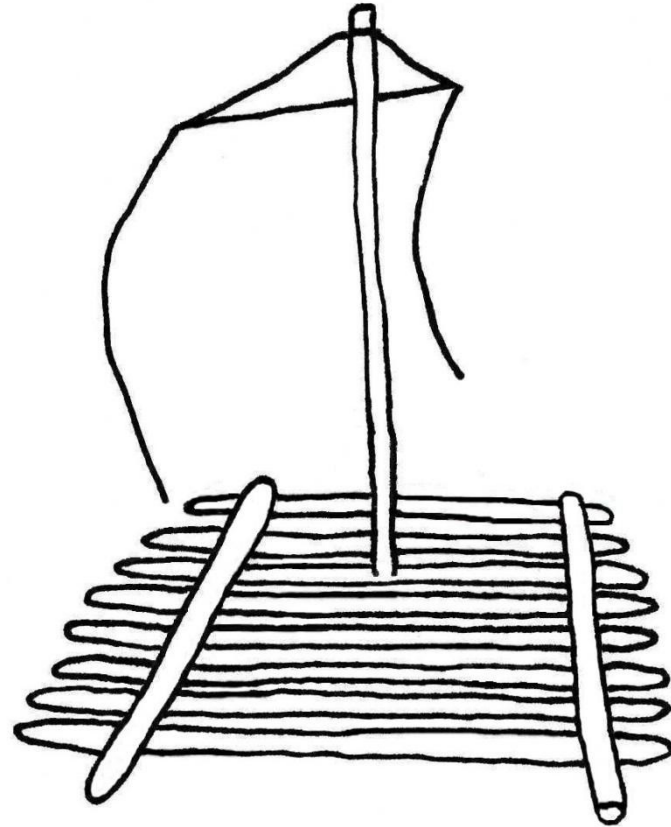


Jak pewny/a jesteś?

Czy chcesz już zdecydować?

Co to może być?

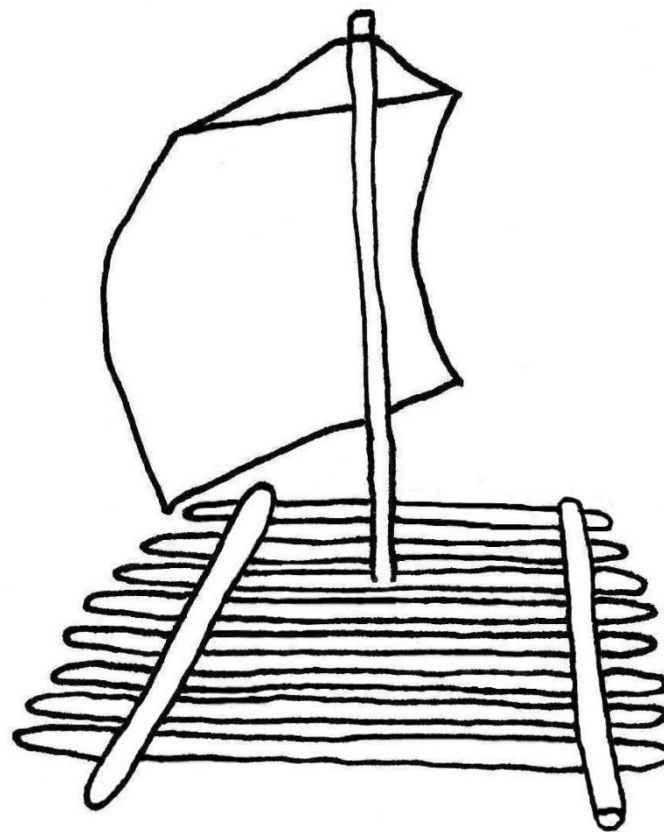
- most
- tratwa
- tory
- maszt flagowy
- stos drewna
- uchwyt pędzla



Jak pewny/a jesteś?

Czy chcesz już zdecydować?

- most
- tratwa
- tory
- maszt flagowy
- stos drewna
- uchwyt pędzla



Jak pewny/a jesteś?

Czy chcesz już zdecydować?

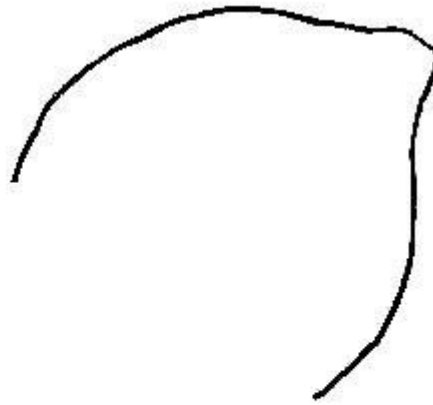
Obrazek 2

W poniższym zadaniu nie podano żadnych odpowiedzi.

Musicie wymyślić własne pomysły dotyczące tego co jest na obrazie. Zapraszamy do przedstawiania swoich pomysłów.

Omówcie swoje pomysły z grupą.

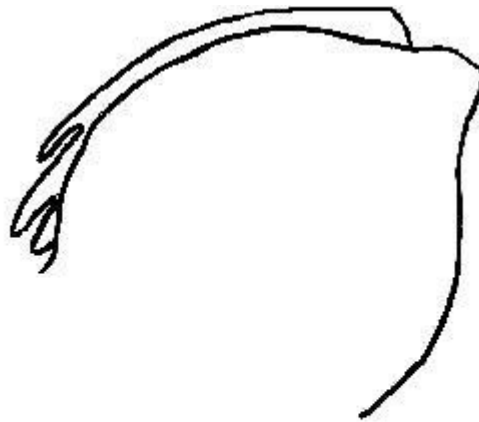
Co to może być?



Jak pewny/a jesteś?

Czy chcesz już zdecydować?

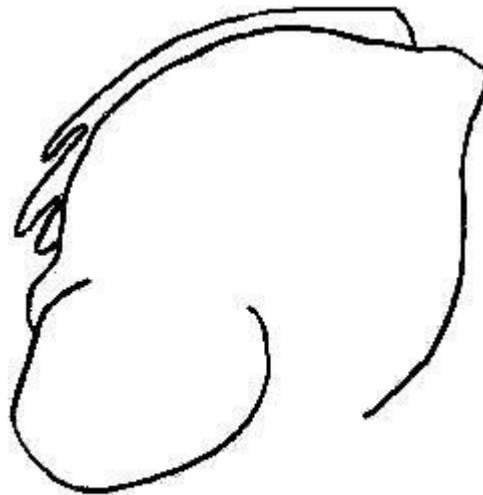
Co to może być?



Jak pewny/a jesteś?

Czy chcesz już zdecydować?

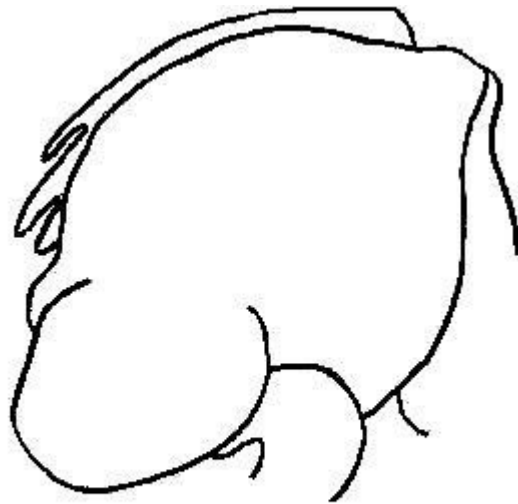
Co to może być?



Jak pewny/a jesteś?

Czy chcesz już zdecydować?

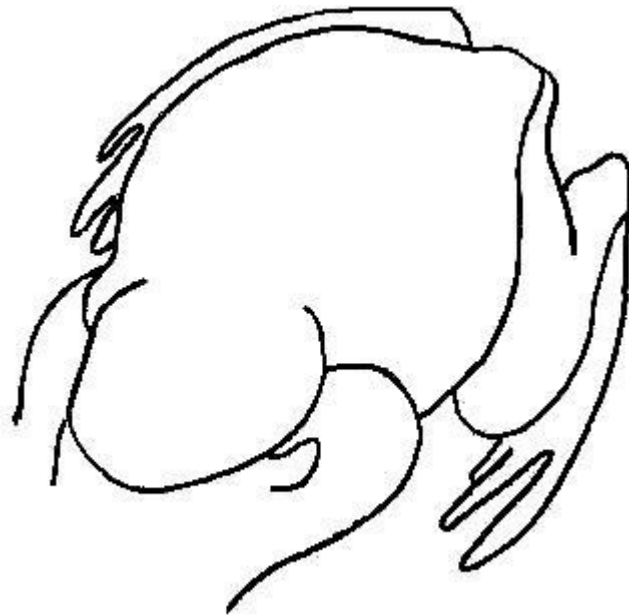
Co to może być?



Jak pewny/a jesteś?

Czy chcesz już zdecydować?

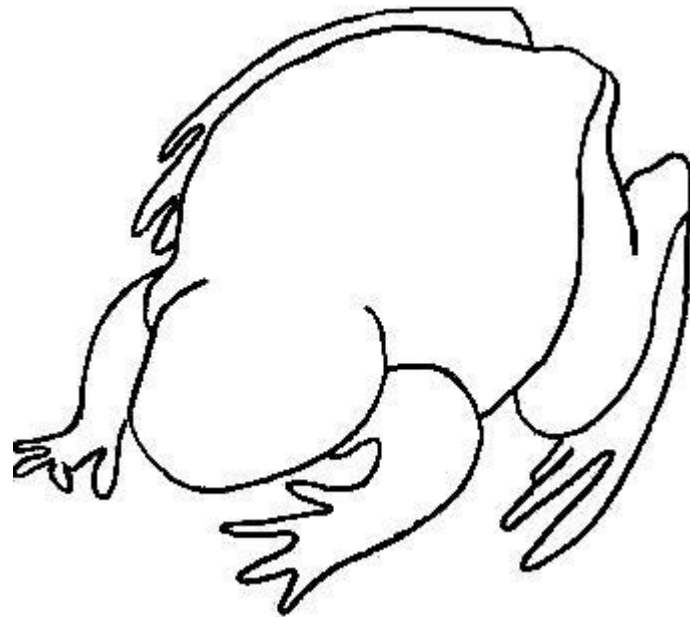
Co to może być?



Jak pewny/a jesteś?

Czy chcesz już zdecydować?

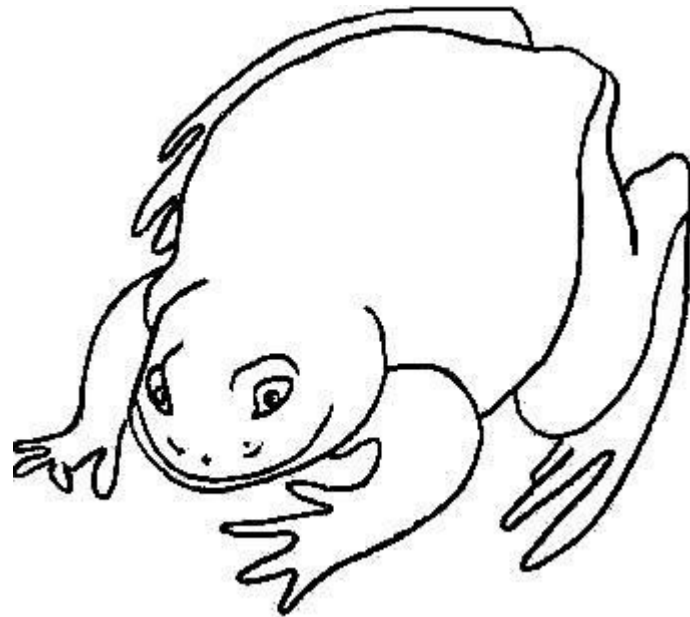
Co to może być?



Jak pewny/a jesteś?

Czy chcesz już zdecydować?

Co to może być?



Jak pewny/a jesteś?

Czy chcesz już zdecydować?

Obrazek 3

W poniższym zadaniu nie podano żadnych odpowiedzi.

Musicie wymyślić własne pomysły dotyczące tego co jest na obrazie. Zapraszamy do przedstawiania swoich pomysłów. Omówcie swoje pomysły z grupą.

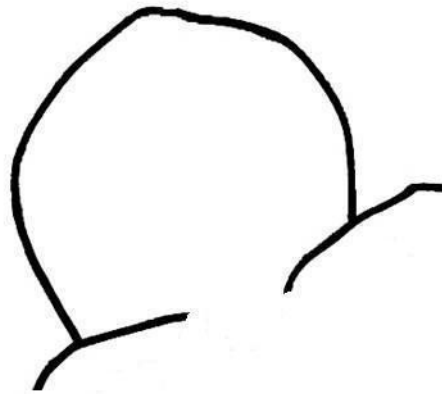
Co to może być?



Jak pewny/a jesteś?

Czy chcesz już zdecydować?

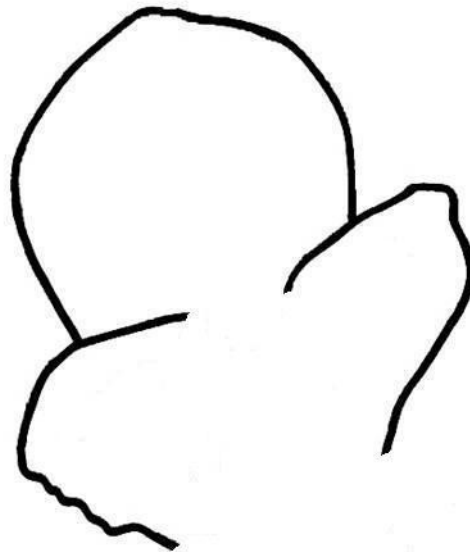
Co to może być?



Jak pewny/a jesteś?

Czy chcesz już zdecydować?

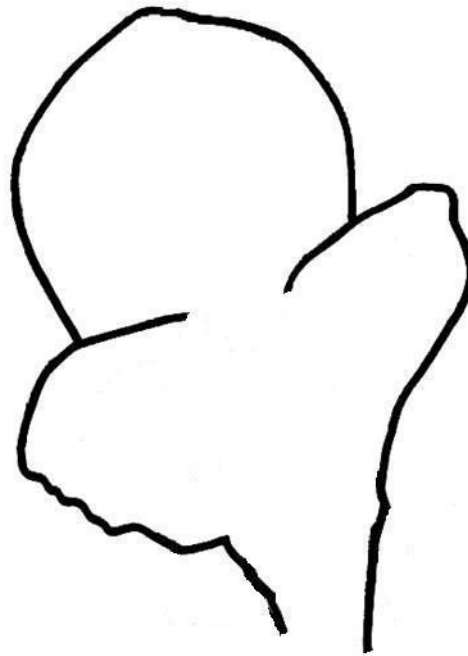
Co to może być?



Jak pewny/a jesteś?

Czy chcesz już zdecydować?

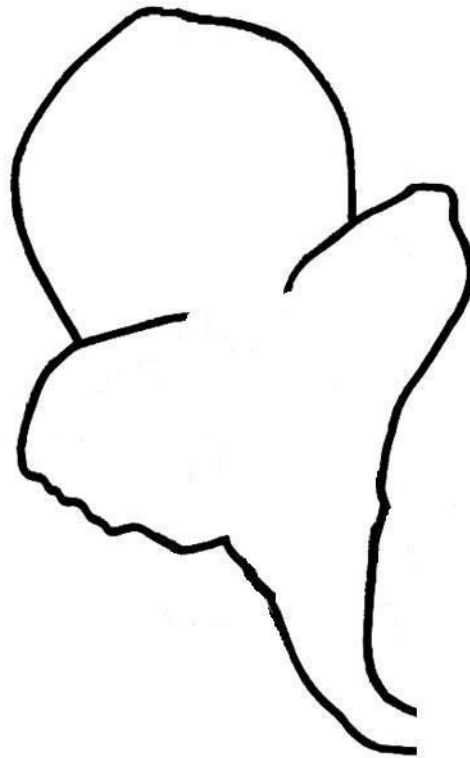
Co to może być?



Jak pewny/a jesteś?

Czy chcesz już zdecydować?

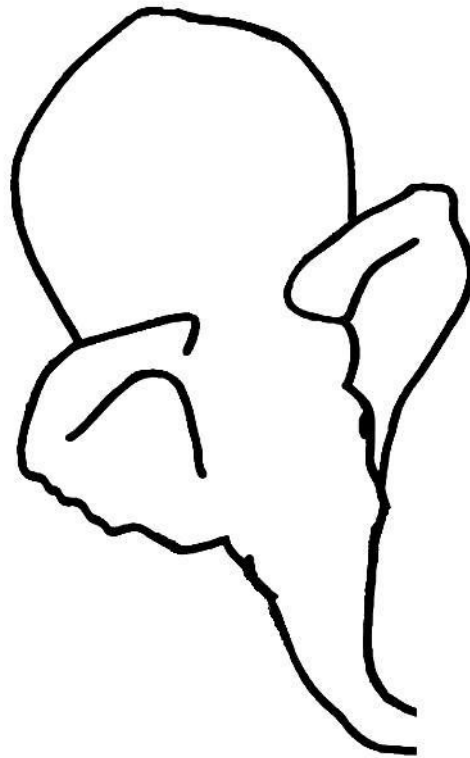
Co to może być?



Jak pewny/a jesteś?

Czy chcesz już zdecydować?

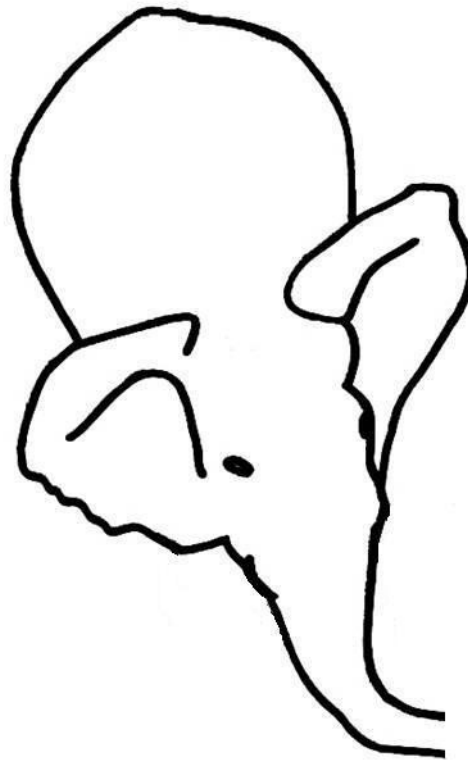
Co to może być?



Jak pewny/a jesteś?

Czy chcesz już zdecydować?

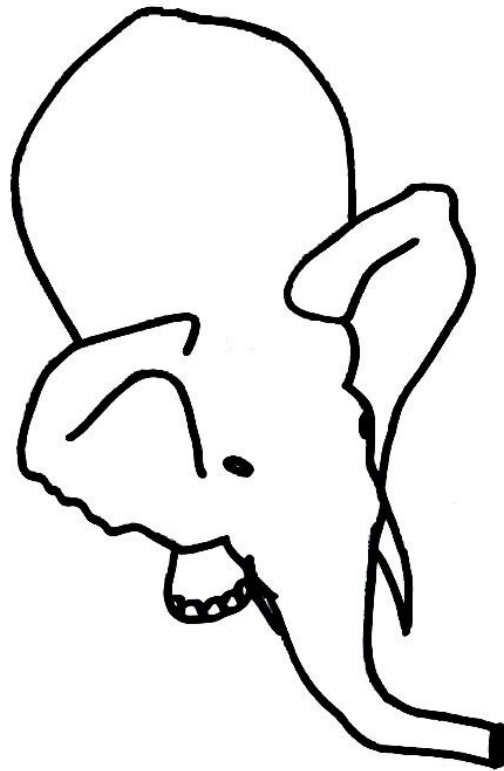
Co to może być?



Jak pewny/a jesteś?

Czy chcesz już zdecydować?

Co to może być?

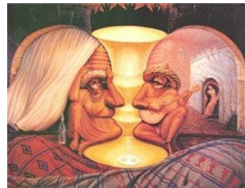


Jak pewny/a jesteś?

Czy chcesz już zdecydować?

Ćwiczenia (2)

Co widzisz?



Co widzisz?



Staruszkowie, kielich czy...?

Co widzisz?



Co widzisz?



reproduced with kind permission by rockypointcollectibles.easystorecreator.net/

Szybkie decyzje nie zawsze prowadzą do błędów, ale
czasami opowiadają tylko połowę historii!

Szybkie decyzje nie zawsze prowadzą do błędów, ale
czasami opowiadają tylko połowę historii!

Spróbuj odkryć wszystkie szczegóły/figury na
poniższych zdjęciach!





Kobieta czy saksofonista?





reproduced with kind permission by rockypointcollectibles.easystorecreator.net/

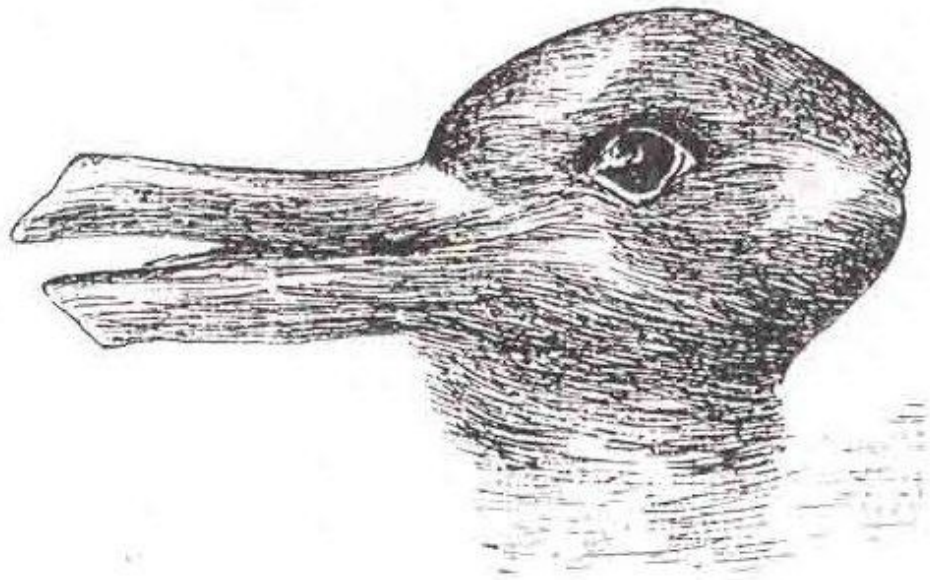
Madonna czy wróżka grająca na harfie?

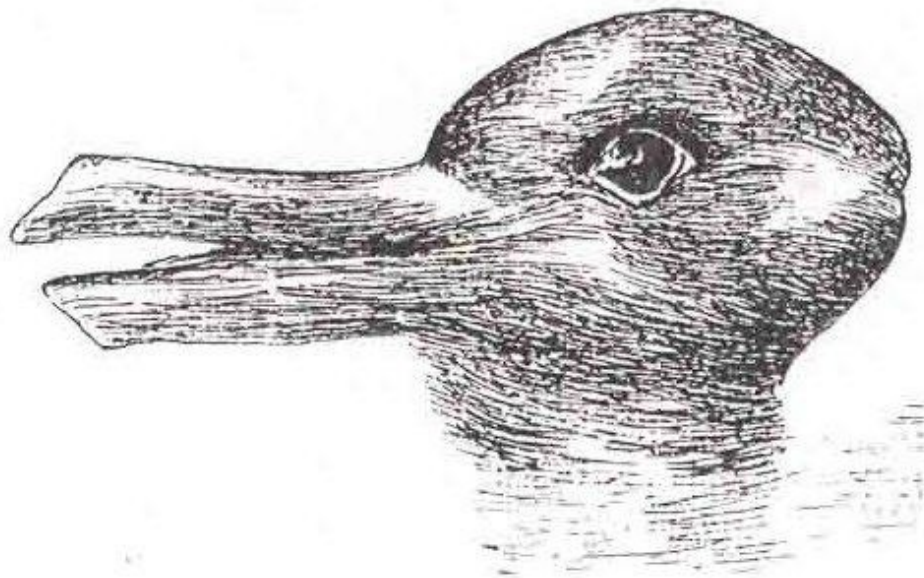




reproduced with kind permission by rockpointcollectibles.easystorecreator.net/

Stary człowiek czy jeździec?



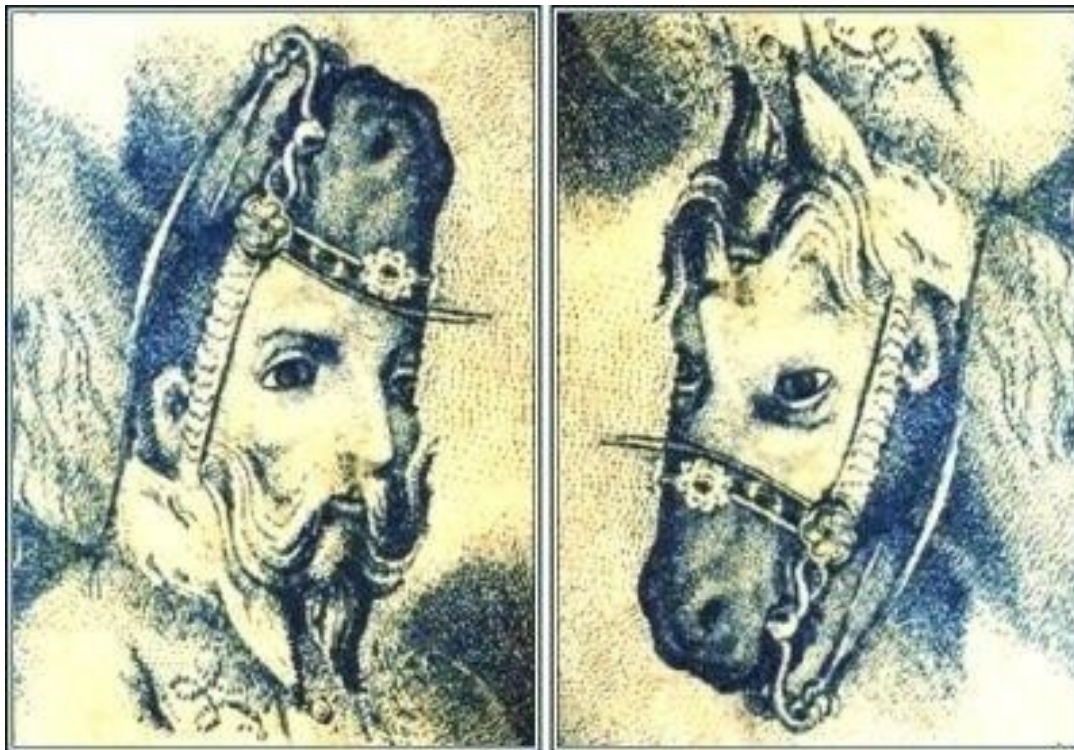


Kaczka czy królik?

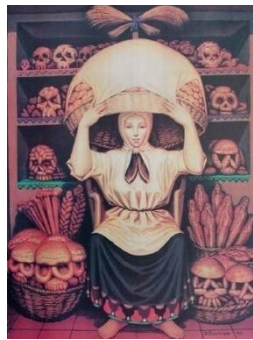


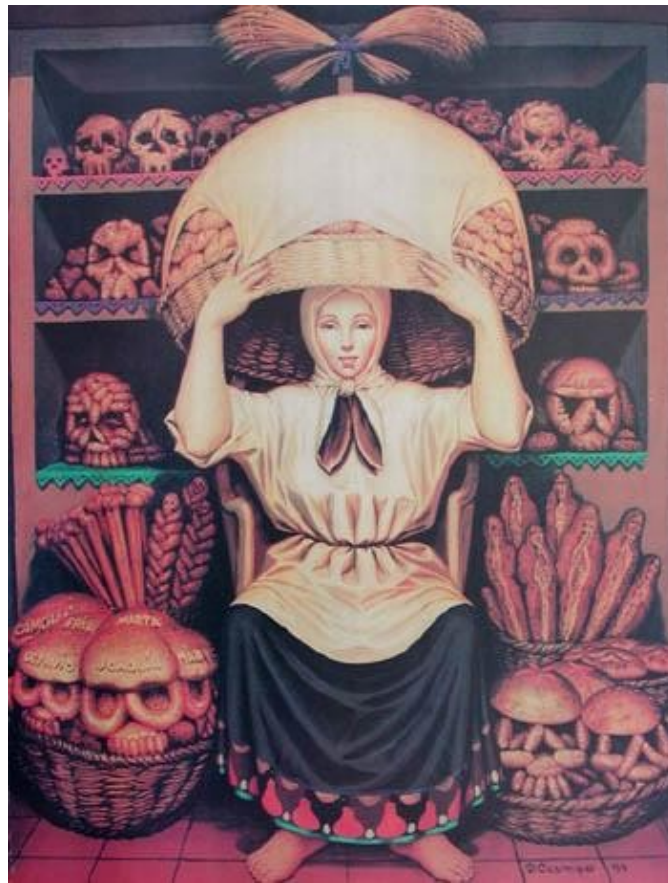


**Co byś zobaczył/a, gdybyś odwrócił/a obraz do
góry nogami?**



Jeździec czy koń?





reproduced with kind permission by rockpointcollectibles.easystorecreator.net/

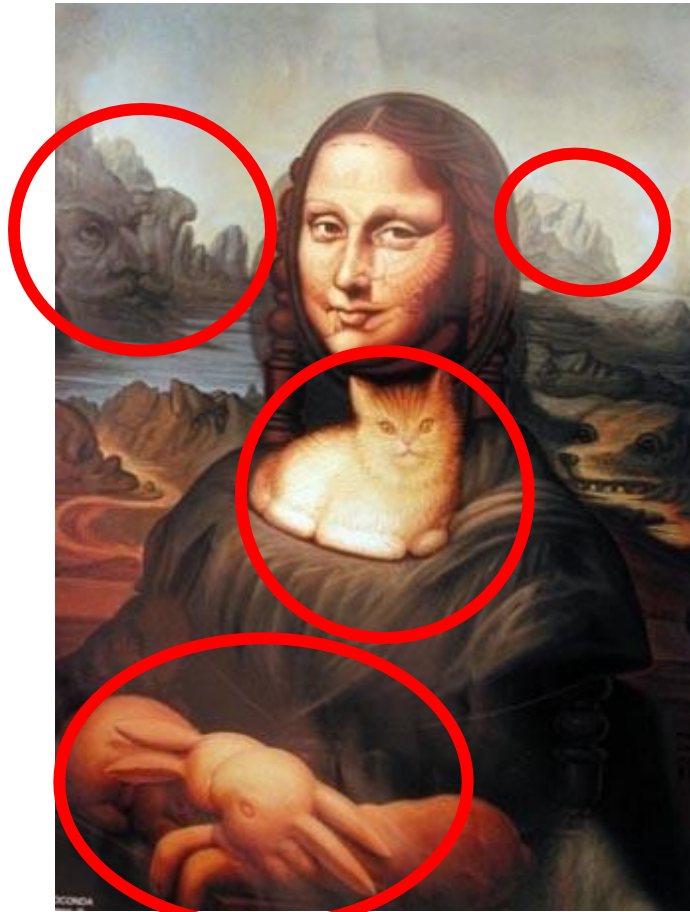
Czaszka czy piekarnia?

Co widzisz?



Spróbuj dostrzec wszystkie szczegóły!





reproduced with kind permission by rockypointcollectibles.easystorecreator.net/

Ćwiczenia (3)

W dalszej części postaraj się zidentyfikować prawidłowe tytuły klasycznych obrazów i wyklucz te, które nie pasują.

Ćwiczenia (3)

W dalszej części postaraj się zidentyfikować prawidłowe tytuły klasycznych obrazów i wyklucz te, które nie pasują.

- Omów wady i zalety każdego z tytułów

Ćwiczenia (3)

W dalszej części postaraj się zidentyfikować prawidłowe tytuły klasycznych obrazów i wyklucz te, które nie pasują.

- Omów wady i zalety każdego z tytułów
- Oceń również stopień w jakim masz pewność co do swojego wyboru

Ćwiczenia (3)

W dalszej części postaraj się zidentyfikować prawidłowe tytuły klasycznych obrazów i wyklucz te, które nie pasują.

- Omów wady i zalety każdego z tytułów
- Oceń również stopień w jakim masz pewność co do swojego wyboru

Zwróć szczególną uwagę na cechy, które jednoznacznie wykluczają daną interpretację.



- a. Otrucie
- b. Czemu go poślubiłam?
- c. Samobójstwo
- d. Zdesperowana matka



- a. Otrucie
- b. Czemu go poślubiłam? (Murray, około 1940)
- c. Samobójstwo
- d. Zdesperowana matka



- a. Mnich
- b. Pijak
- c. Czytający chemik
- d. Mól książkowy



a. Mnich

b. Pijak

c. Czytający chemik (Johann Peter
von Langer, 1756-1824)

d. Mól książkowy



- a. Dobre Wieści
- b. Martwe Dziecko
- c. Pobór do wojska
- d. Smutna wiadomość



- a. Dobre Wieści
- b. Martwe Dziecko
- c. Pobór do wojska
- d. **Smutna wiadomość** (Peter Fendi, 1838)



- a. Wizyta
- b. Pochłonięty Studiami
- c. Poeta
- d. Biblioteka Dziadka



- a. Wizyta (Carl Spitzweg, 1849)
- b. Pochłonięty Studiami
- c. Poeta
- d. Biblioteka Dziadka



- a. Wyznanie cudzołóstwa
- b. Zaloty
- c. Wiadomość o śmierci krewnego
- d. Sprzedawca kwiatów



- a. Wyznanie cudzołóstwa
- b. Zaloty (Karl Zewy, 1855-1929)
- c. Wiadomość o śmierci krewnego
- d. Sprzedawca kwiatów



- a. W obliczu bestii
- b. Pijak
- c. Koszmar
- d. Wypadek przy polowaniu



- a. W obliczu bestii
- b. Pijak
- c. Koszmar
- d. Wypadek przy polowaniu (Carl Spitzweg, 1839)



- a. Pedicure
- b. Konsultacja
- c. Amputacja
- d. Wielbiciel



- a. Pedicure (Edgar Degas, 1873)
- b. Konsultacja
- c. Amputacja
- d. Wielbiciel

- Moduł wyciąganie pochoptnych wniosków -
Wykorzystanie w życiu codziennym

Cele nauki:

- Moduł wyciąganie pochoptnych wniosków -
Wykorzystanie w życiu codziennym

Cele nauki:

- Pochopne decyzje często prowadzą do błędów lub pozwalają poznać tylko połowę historii.

- Moduł wyciąganie pochoptnych wniosków - Wykorzystanie w życiu codziennym

Cele nauki:

- Pochopne decyzje często prowadzą do błędów lub pozwalają poznać tylko połowę historii.
- Szukaj jak największej ilości informacji i wymieniaj poglądy z innymi, zwłaszcza gdy decyzje są kluczowe lub mają poważne konsekwencje.

- Moduł wyciąganie pochoptnych wniosków - Wykorzystanie w życiu codziennym

Cele nauki:

- Pochopne decyzje często prowadzą do błędów lub pozwalają poznać tylko połowę historii.
- Szukaj jak największej ilości informacji i wymieniaj poglądy z innymi, zwłaszcza gdy decyzje są kluczowe lub mają poważne konsekwencje.
- Jednak w przypadku wydarzeń o mniejszym znaczeniu decyzje nadal mogą być szybkie (np. smak jogurtu itp.)

- Moduł wyciąganie pochoptnych wniosków - Wykorzystanie w życiu codziennym

Cele nauki:

- Pochopne decyzje często prowadzą do błędów lub pozwalają poznać tylko połowę historii.
- Szukaj jak największej ilości informacji i wymieniaj poglądy z innymi, zwłaszcza gdy decyzje są kluczowe lub mają poważne konsekwencje.
- Jednak w przypadku wydarzeń o mniejszym znaczeniu decyzje nadal mogą być szybkie (np. smak jogurtu itp.)
- **Błądzić jest rzeczą ludzką!** Pamiętaj, że to możliwe, że się mylisz.

Pytania?

???

Dziękujemy za uwagę!

Name Fotograf/Künstler/	Quelle	Name des Bildes	creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	
Janne Hottenrott			Produced for the MCT/Anfertigung für das MCT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	parking
Arbeitsgruppe Neuropsychologie	---	Black and white drawings of fragmented pictures /Schwarz-weiß Zeichnungen fragmentierter Bilder	Produced for the MCT/Anfertigung für das MCT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Various motives: rocking chair, elephant etc./ Verschiedene Motive: Elefant, Floß etc.
---	American Journal of Psychology	Mother, father, and daughter	Copyright 1961 by the Board of Trustees of the University of Illinois. Used with permission of the University of Illinois Press	Old woman, young woman, man with mustache/Alte Frau, junge Frau, Mann mit Schnurrbart
Jastrow, J.	Popular Science Monthly, 54, 299-312	The mind's eye	public domain	rabbit-duck/Hase-Ente
Octavio Ocampo - Vexierbilder	rockypointcollectibles	Different pictures /Verschiedene Bilder	PP by rockypointcollectibles	---
All reproduced paintings are in the public domain because their copyright has expired (all artists died more than 70years ago). Alle abgebildeten Kunstwerke sind gemeinfrei („public domain“), da die Schutzfrist des Urheberrechts unseres Wissens abgelaufen ist („public domain“; alle Künstler verstarben vor mindestens 70 Jahren). Alle Reproduktionen gelten ebenfalls als gemeinfrei.				
Friedrich Althausen	http://friedrichalthausen.de/?page_id=411	Schriftart: "Vollkorn"	Open-Font-Lizenz	