

Dobrodošli na

Metakognitivnem treningu za mejno osebno motnjo (B-MKT)

05/14

© Moritz, Schilling, Köther, Jelinek & Zdravec
www.uke.de/borderline

Metakognitivni trening (MKT)

???

Metakognitivni trening (MKT)

Meta →

Iz grščine, pomeni „o“

Metakognitivni trening (MKT)

Meta →

Iz grščine, pomeni „o“

Kognicija →

Iz latinskega izraza za „mišljenje“

Metakognitivni trening (MKT)

Meta →

Iz grščine, pomeni „o“

Kognicija →

Iz latinskega izraza za „mišljenje“

Metakognicija →

„mišljenje o mišljenju“

B-MKT

Metakognitivni trening za mejno osebno motnjo (B-MKT) je terapevtski program, usmerjen na mišljenje.

S treningom naj bi...

- pridobili znanje o miselnih izkrivljanjih
- ozavestili tipična miselna izkrivljanja in jih spremenili

Miselno izkrivljanje: neustrezen način sprejemanja in predelovanja informacij o svetu, ki lahko prispeva k razvoju ali vzdrževanju psihičnih problemov (npr. pripisovanje krivde vedno samo sebi).

En dogodek – veliko možnih občutkov...

Kaj vodi do različnih odzivov?

Noseča ženska gre direktno mimo vas do okna na pošti, čeprav je vrsta čakajočih dolga.

Kakšne so možne misli, ki vodijo do različnih odzivov?

En dogodek – veliko možnih občutkov...

Kaj vodi do različnih odzivov?

Noseča ženska gre direktno mimo vas do okna na pošti, čeprav je vrsta čakajočih dolga.

Možne misli

Razlaga / misel?

Razlaga / misel?

Razlaga / misel?

En dogodek – veliko možnih občutkov...

Kaj vodi do različnih odzivov?

Noseča ženska gre direktno mimo vas do okenca na pošti, čeprav je vrsta čakajočih dolga.

Možne misli

„Kaj je zdaj to, je ni nič sram?! Tukaj stojim že celo večnost, ona pa gre preprosto naprej!“

„No ja, gotovo je že v šestem mesecu nosečnosti in mora malo paziti nase.“

„Ko bi le tudi jaz imela kdaj srečno zvezo in bi imela otroke.“

En dogodek – veliko možnih občutkov...

Kaj vodi do različnih odzivov?

Noseča ženska gre direktno mimo vas do okenca na pošti, čeprav je vrsta čakajočih dolga.

Možne misli

„Kaj je zdaj to, je ni nič sram?! Tukaj stojim že celo večnost, ona pa gre preprosto naprej!“

„No ja, gotovo je že v šestem mesecu nosečnosti in mora malo paziti nase.“

„Ko bi le tudi jaz imela kdaj srečno zvezo in bi imela otroke.“

Kakšni so možni občutki, ki se pojavijo ob takih mislih?

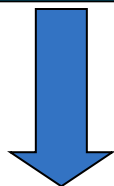
En dogodek – veliko možnih občutkov...

Kaj vodi do različnih odzivov?

Noseča ženska gre direktno mimo vas do okna na pošti, čeprav je vrsta čakajočih dolga.

Možne misli

„Kaj je zdaj to, je ni nič sram?! Tukaj stojim že celo večnost, ona pa gre preprosto naprej!“



jeza

„No ja, gotovo je že v šestem mesecu nosečnosti in mora malo paziti nase.“



Možni občutki



umirjenost

„Ko bi le tudi jaz imela kdaj srečno zvezo in bi imela otroke.“



žalost

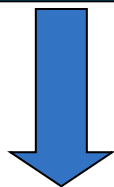
En dogodek – veliko možnih občutkov...

Kaj vodi do različnih odzivov?

Noseča ženska gre direktno mimo vas do okna na pošti, čeprav je vrsta čakajočih dolga.

Možne misli

„Kaj je zdaj to, je ni nič sram?! Tukaj stojim že celo večnost, ona pa gre preprosto naprej!“



jeza

„No ja, gotovo je že v šestem mesecu nosečnosti in mora malo paziti nase.“

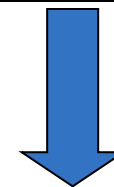


Možni občutki



umirjenost

„Ko bi le tudi jaz imela kdaj srečno zvezo in bi imela otroke.“



žalost

Do kakšnih možnih vedenj lahko to pripelje?

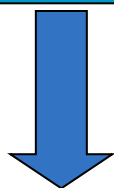
En dogodek – veliko možnih občutkov...

Kaj vodi do različnih odzivov?

Noseča ženska gre direktno mimo vas do okna na pošti, čeprav je vrsta čakajočih dolga.

Možne misli

„Kaj je zdaj to, je ni nič sram?! Tukaj stojim že celo večnost, ona pa gre preprosto naprej!“



jeza

Se prepiram in sem
žaljiva

„No ja, gotovo je že v šestem mesecu nosečnosti in mora malo paziti nase.“



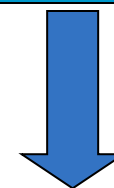
Možni občutki



umirjenost

Ostanem mirna

„Ko bi le tudi jaz imela kdaj srečno zvezo in bi imela otroke.“



žalost

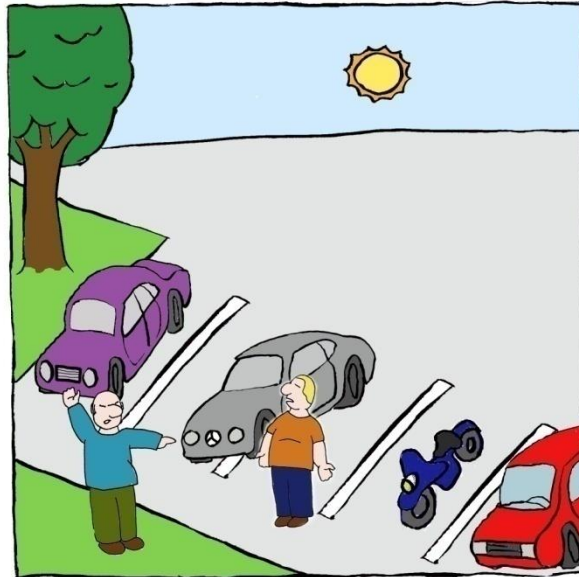
Premlevam

Dobrodošli na

Vsebina treninga: Zaključevanje

Prikaz

- Pokazali vam bomo zgodbico v slikah z več možnimi odgovori (3 slike).
- Slike iz zgodbe vam bomo pokazali v obratnem vrstnem redu (tj. najprej zadnji dogodek).
- Po vsaki sliki boste ponovno razpravljali o možnih odgovorih in ocenili njihovo verjetnost.

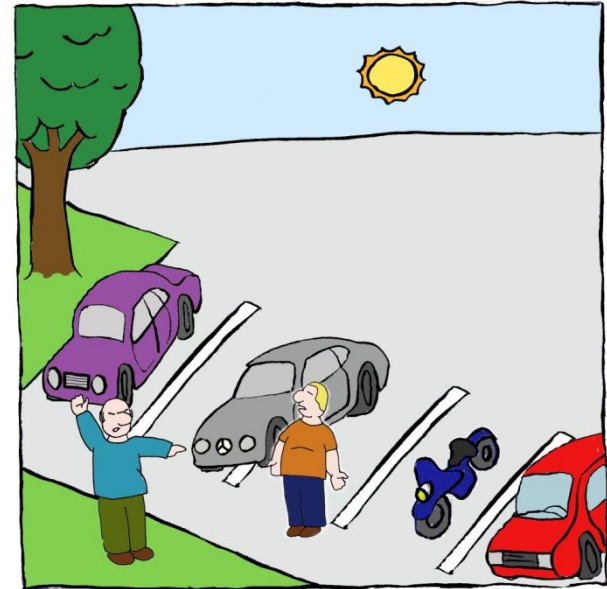


3

- (1) Moška se kregata zaradi parkirnega prostora v senci.
- (2) Moški upravičeno kritizira drugo osebo, ker je zasedla dva parkirna prostora.
- (3) Voznik sivega vozila je neupravičeno kritiziran.
- (4) Moška se ne strinjata glede cene avtomobila.

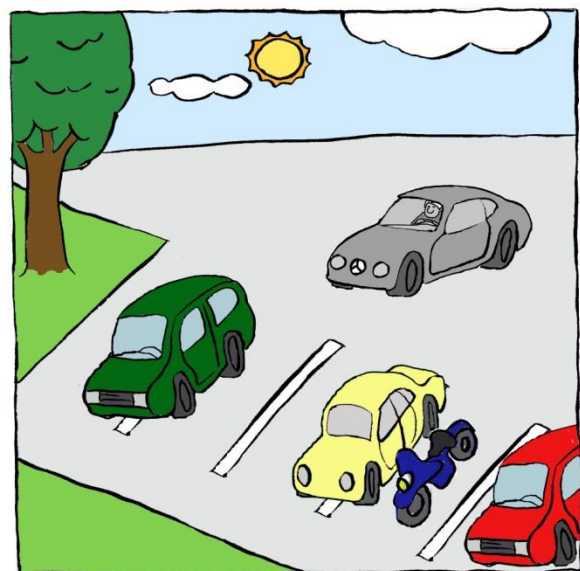


2



3

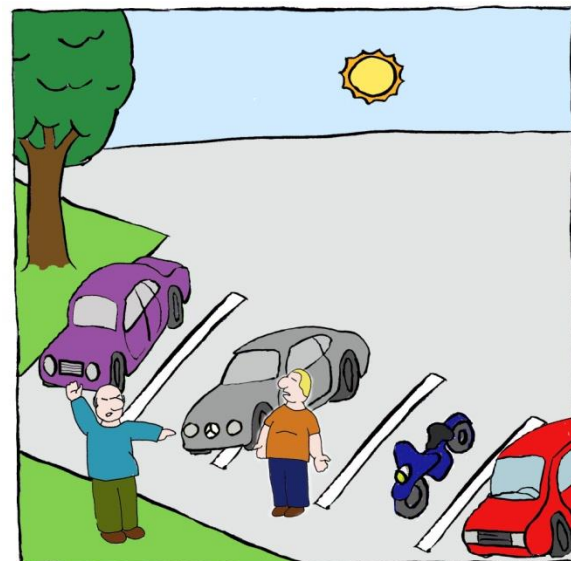
- (1) Moška se kregata zaradi parkirnega prostora v senci.
- (2) Moški upravičeno kritizira drugo osebo, ker je zasedla dva parkirna prostora.
- (3) Voznik sivega vozila je neupravičeno kritiziran.
- (4) Moška se ne strinjata glede cene avtomobila.



1

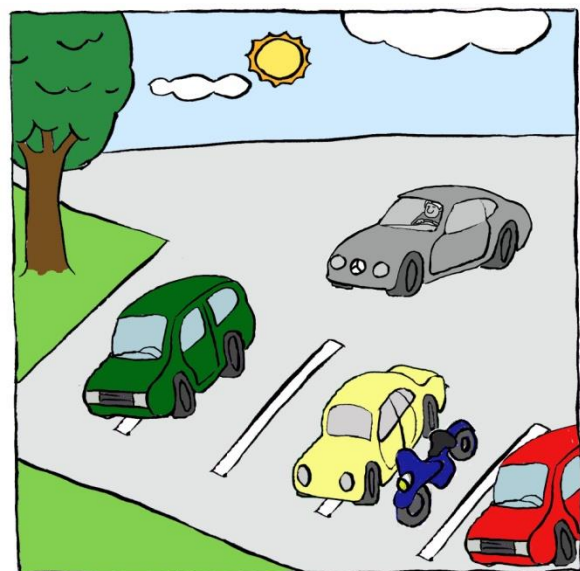


2



3

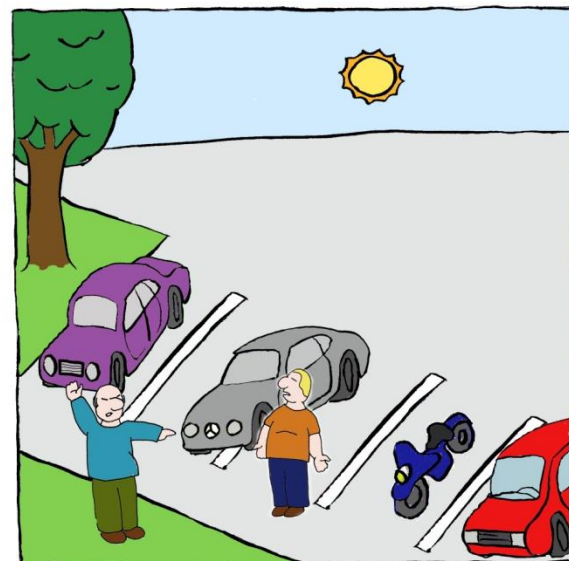
- (1) Moška se kregata zaradi parkirnega prostora v senci.
- (2) Moški upravičeno kritizira drugo osebo, ker je zasedla dva parkirna prostora.
- (3) Voznik sivega vozila je neupravičeno kritiziran.
- (4) Moška se ne strinjata glede cene avtomobila.



1



2



3

- (1) Moška se kregata zaradi parkirnega prostora v senci.
- (2) Moški upravičeno kritizira drugo osebo, ker je zasedla dva parkirna prostora.
- (3) Voznik sivega vozila je neupravičeno kritiziran.
- (4) Moška se ne strinjata glede cene avtomobila.

Zaključevanje

- Povzetek: Odločitev po prvi sliki bi lahko pripeljala do napačne sodbe.

Zaključevanje

- Povzetek: Odločitev po prvi sliki bi lahko pripeljala do napačne sodbe.

Naslednji primeri: Video posnetki!



Zaključevanje

- Povzetek: Odločitev po prvi sliki bi lahko pripeljala do napačne sodbe.

Lastni primeri ???

Zaključevanje

- Pogosto se odločimo (ali sodimo druge osebe) ne da bi poznali „vso resnico“.

Zaključevanje

- Pogosto se odločimo (ali sodimo druge osebe) ne da bi poznali „vso resnico“.
- razlog/prednost: ???
- pomanjkljivost: ???

Zaključevanje

- Pogosto se odločimo (ali sodimo druge osebe) ne da bi poznali „vso resnico“.
- **razlog/prednost:** prihranimo čas, občutek gotovosti, vtis odločnosti in sposobnosti („Boljša slaba odločitev kot nobena.“)
- **pomanjkljivost: ???**

Zaključevanje

- Pogosto se odločimo (ali sodimo druge osebe) ne da bi poznali „vso resnico“.
- **razlog/prednost:** prihranimo čas, občutek gotovosti, vtis odločnosti in sposobnosti („Boljša slaba odločitev kot nobena.“)
- **pomanjkljivost:** tveganje, da se bomo zelo narobe odločili...

Zaključevanje

Kdaj presojujamo, ne da bi vnaprej zbrali vse potrebne informacije?

Ko...	Primer
... imamo omejen dostop do informacij (nobene druge izbire)	???
... imamo predhodne izkušnje, na podlagi katerih lahko posplošimo	???
... hitra odločitev ni zares pomembna	???

Zaključevanje

Kdaj presojam, ne da bi vnaprej zbrali vse potrebne informacije?

Ko...	Primer
... imamo omejen dostop do informacij (nobene druge izbire)	razgovor za službo: nimamo možnosti, da bi vnaprej spoznali delovno mesto in sodelavce („maček v žaklju“)
... imamo predhodne izkušnje, na podlagi katerih lahko posplošimo	???
... hitra odločitev ni zares pomembna	???

Zaključevanje

Kdaj presojujemo, ne da bi vnaprej zbrali vse potrebne informacije?

Ko...	Primer
... imamo omejen dostop do informacij (nobene druge izbire)	razgovor za službo: nimamo možnosti, da bi vnaprej spoznali delovno mesto in sodelavce („maček v žaklju“)
... imamo predhodne izkušnje, na podlagi katerih lahko posplošimo	slabe izkušnje z določeno skupino ljudi (npr. zdravniki) lahko vodijo do prehitrih posplošitev (sodba, rek: „če poznaš enega, poznaš vse“)
... hitra odločitev ni zares pomembna	???

Zaključevanje

Kdaj presojam, ne da bi vnaprej zbrali vse potrebne informacije?

Ko...	Primer
... imamo omejen dostop do informacij (nobene druge izbire)	razgovor za službo: nimamo možnosti, da bi vnaprej spoznali delovno mesto in sodelavce („maček v žaklju“)
... imamo predhodne izkušnje, na podlagi katerih lahko posplošimo	slabe izkušnje z določeno skupino ljudi (npr. zdravniki) lahko vodijo do prehitrih posplošitev (sodba, rek: „če poznaš enega, poznaš vse“)
... hitra odločitev ni zares pomembna	vrsta torte, barva nogavic, kosilo, itd. ...

Zaključevanje brez 100% zanesljivih dokazov

Dogodek	Možna razlaga	Upravičenost?
Dim se vali skozi okno.	Ogenj?	??? – Kaj bi storili?
Človek nerazumljivo govori.	Pijan?	???

Zaključevanje brez 100% zanesljivih dokazov

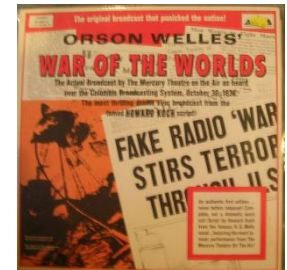
Dogodek	Možna razlaga	Upravičenost?
Dim se vali skozi okno.	Ogenj?	Verjetno – pregovor: „Kjer je dim, je tudi ogenj!“ – Obvestite gasilce: Ignoriranje je lahko veliko hujše od lažnega alarma.
Človek nerazumljivo govori.	Pijan?	???

Zaključevanje brez 100% zanesljivih dokazov

Dogodek	Možna razlaga	Upravičenost?
Dim se vali skozi okno.	Ogenj?	Verjetno – pregovor: „Kjer je dim, je tudi ogenj!“ – Obvestite gasilce: Ignoriranje je lahko veliko hujše od lažnega alarma.
Človek nerazumljivo govori.	Pijan?	Možno – obstajajo številne druge razlage (Alzheimerjeva demenca, kap itd.). Če ne upoštevamo drugih razlag, lahko človeku naredimo krivico.

Prehitro zaključevanje “v akciji”

Področje	Primer
Politika	???
Mediji	???
Medicina	???



Prehitro zaključevanje “v akciji”

Področje	Primer
Politika	<p>7. julij 2005, eksplozije bomb v London</p> <p>Policija je v kratkem času po bombnih eksplozijah ubila nedolžnega Brazilca (zavajajoče sledi: temna koža, nahrbtnik, bežal je pred policijo).</p>
Mediji	???
Medicina	???

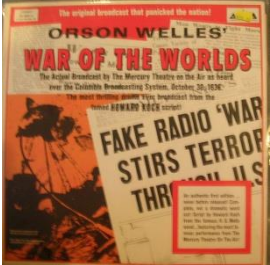


Prehitro zaključevanje “v akciji”

Področje	Primer
Politika	<p>7. julij 2005, eksplozije bomb v London</p> <p>Policija je v kratkem času po bombnih eksplozijah ubila nedolžnega Brazilca (zavajajoče sledi: temna koža, nahrbtnik, bežal je pred policijo).</p>
Mediji	<p>Leta 1938 je radijsko poročanje Orsona Wellesa o Vojni svetov povzročilo množično paniko v New Yorku, saj je mnogo poslušalcev verjelo, da so zemljo resnično napadli vesoljci (napačna predpostavka: Kar je na radiu, mora biti resnično!).</p>
Medicina	???



Prehitro zaključevanje “v akciji”

Področje	Primer
Politika	<p>7. julij 2005, eksplozije bomb v London</p> <p>Policija je v kratkem času po bombnih eksplozijah ubila nedolžnega Brazilca (zavajajoče sledi: temna koža, nahrbtnik, bežal je pred policijo).</p>
Mediji	<p>Leta 1938 je radijsko poročanje Orsona Wellesa o Vojni svetov povzročilo množično paniko v New Yorku, saj je mnogo poslušalcev verjelo, da so zemljo resnično napadli vesoljci (napačna predpostavka: Kar je na radiu, mora biti resnično!).</p> 
Medicina	<p>En simptom → diagnoza?</p> <p>Človek sliši glasove → halucinacije → shizofrenija?</p> <p>Toda!: Do 15 % normalne populacije poroča, da občasno sliši glasove, čeprav ni nikogar tam.</p> <p>Ali: En konvulzivni napad je včasih napačno diagnosticiran kot epilepsija. Toda!: taki napadi se lahko pojavijo tudi v odtegnitvenem stanju od alkohola ali pri visoki telesni temperaturi.</p>

Zaključevanje

- Kakršnekoli so že lahko posledice, vedno moramo pri naših sodbah najti *srednjo pot* med:

Zaključevanje

- Kakršnekoli so že lahko posledice, vedno moramo pri naših sodbah najti *srednjo pot* med:
 - zelo hitro odločitvijo
(tveganje: napačna ali slaba odločitev)

Zaključevanje

- Kakršnekoli so že lahko posledice, vedno moramo pri naših sodbah najti *srednjo pot* med:
 - zelo hitro odločitvijo
(tveganje: napačna ali slaba odločitev)
 - in
 - pretirano natančnostjo
(pomanjkljivost: porabimo preveč časa).

Vpliv na vedenje

Dogodek	Takojšnja ocena	Vedenje	Dolgoročne posledice
Petro pokliče razredničarka njenega sina in jo prosi, da pride na pogovor.	???	???	???

Vpliv na vedenje

Dogodek	Takojšnja ocena	Vedenje	Dolgoročne posledice
Petro pokliče razredničarka njenega sina in jo prosi, da pride na pogovor.	„Moj sin ima v šoli težave, gotovo je naredil kakšno neumnost. Naredila sem napake pri njegovi vzgoji in sem slaba mama!“	???	???

Vpliv na vedenje

Dogodek	Takojšnja ocena	Vedenje	Dolgoročne posledice
<p>Petro pokliče razredničarka njenega sina in jo prosi, da pride na pogovor.</p>	<p>„Moj sin ima v šoli težave, gotovo je naredil kakšno neumnost. Naredila sem napake pri njegovi vzgoji in sem slaba mama!“</p>	<p>Petra je jezna, takoj pokliče sina in glasno zahteva od njega razlago.</p>	<p>???</p>

Vpliv na vedenje

Dogodek	Takojšnja ocena	Vedenje	Dolgoročne posledice
<p>Petro pokliče razredničarka njenega sina in jo prosi, da pride na pogovor.</p>	<p>„Moj sin ima v šoli težave, gotovo je naredil kakšno neumnost. Naredila sem napake pri njegovi vzgoji in sem slaba mama!“</p>	<p>Petra je jezna, takoj pokliče sina in glasno zahteva od njega razlago.</p>	<p>Vzdušje doma je ves čas napeto. Zaupanje med Petro in sinom je omajano.</p>

Vpliv na vedenje

Dogodek	Alternativna ocena	Vedenje	Dolgoročne posledice
Petro pokliče razredničarka njenega sina in jo prosi, da pride na pogovor.	???	???	???

Vpliv na vedenje

Dogodek	Alternativna ocena	Vedenje	Dolgoročne posledice
Petro pokliče razredničarka njenega sina in jo prosi, da pride na pogovor.	„Sploh mi ni jasno, zakaj želi razredničarka govoriti z mano. Morda gre tudi za kaj čisto drugega, npr. pomoč pri organizaciji šolske zabave.“	???	???

Vpliv na vedenje

Dogodek	Alternativna ocena	Vedenje	Dolgoročne posledice
<p>Petro pokliče razredničarka njenega sina in jo prosi, da pride na pogovor.</p>	<p>„Sploh mi ni jasno, zakaj želi razredničarka govoriti z mano. Morda gre tudi za kaj čisto drugega, npr. pomoč pri organizaciji šolske zabave.“</p>	<p>Petra prosi sina, naj pride do nje in ga vpraša, če morda ve, zakaj bi njegova razredničarka rada govorila z njo.</p>	<p>???</p>

Vpliv na vedenje

Dogodek	Alternativna ocena	Vedenje	Dolgoročne posledice
<p>Petro pokliče razredničarka njenega sina in jo prosi, da pride na pogovor.</p>	<p>„Sploh mi ni jasno, zakaj želi razredničarka govoriti z mano. Morda gre tudi za kaj čisto drugega, npr. pomoč pri organizaciji šolske zabave.“</p>	<p>Petra prosi sina, naj pride do nje in ga vpraša, če morda ve, zakaj bi njegova razredničarka rada govorila z njo.</p>	<p>Vzdušje doma je bolj umirjeno in tudi o težavah se lahko odkrito spregovori.</p>

Kaj vse to pomeni?

- Veliko [vendar ne vse!] oseb z mejno osebnostno motnjo je nagnjenih k temu, da hitro presojujejo in so posledično preveč nepremišljeni.
- To lahko vodi do napačnih odločitev ali k nepremišljenem ravnanju, ki ga človek morda kasneje obžaluje.

Modul Zaključevanje

Naslednje vaje so mišljene kot prikaz:

Hitre odločitve pogosto vodijo do napak ali do tega, da vidimo samo „polovico resnice“.

Imejte v mislih: **Motiti se je človeško!**

Skupina vaj (1)

Videli boste serijo slik.

Skupina vaj (1)

Videli boste serijo slik.

- Pri 1. sliki boste videli samo en del.
- Pri 2. sliki bo dodan nov del.
- In tako naprej, dokler ne boste videli celotne slike.

Skupina vaj (1)

Videli boste serijo slik.

- Pri 1. sliki boste videli samo en del.
- Pri 2. sliki bo dodan nov del.
- In tako naprej, dokler ne boste videli celotne slike.

→ Vaša naloga je, da prepoznate predmet.

→ Skušajte se izogniti tako prehitri kot tudi preveč omahujoči odločitvi. Vsakič se pogovorite, kaj govori v prid eni ali drugi rešitvi.

Slika 1

Ponujenih je več možnih odgovorov. Prosimo vas, da se v skupini pogovorite, kateri od odgovorov je najbolj verjeten in če ste že dovolj gotovi, da sprejmete odločitev.

Kaj bi lahko bilo na tej sliki?

- most
- splav
- železniški tiri
- drog zastave
- skladovnica drv
- obleka s črtami

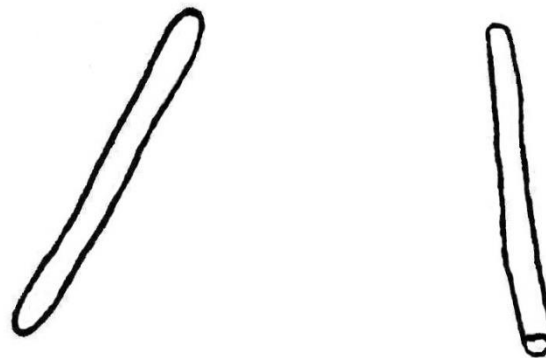


Kako prepričani ste?

Se že želite odločiti?

Kaj bi lahko bilo na tej sliki?

- most
- splav
- železniški tiri
- drog zastave
- skladovnica drv
- obleka s črtami

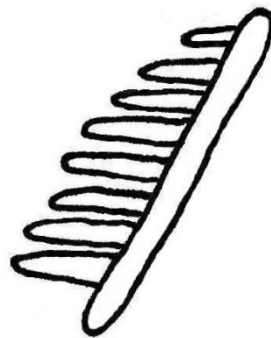


Kako prepričani ste?

Se že želite odločiti?

Kaj bi lahko bilo na tej sliki?

- most
- splav
- železniški tiri
- drog zastave
- skladovnica drv
- obleka s črtami

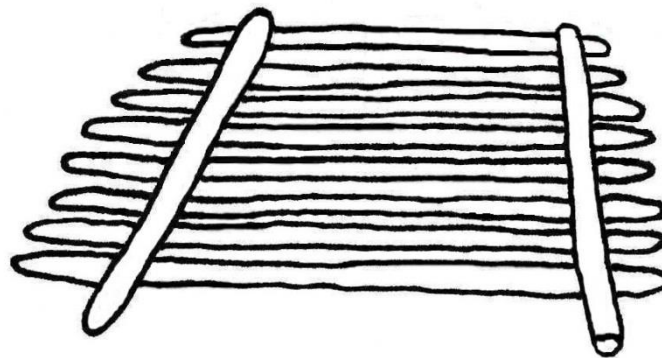


Kako prepričani ste?

Se že želite odločiti?

Kaj bi lahko bilo na tej sliki?

- most
- splav
- železniški tiri
- drog zastave
- skladovnica drv
- obleka s črtami

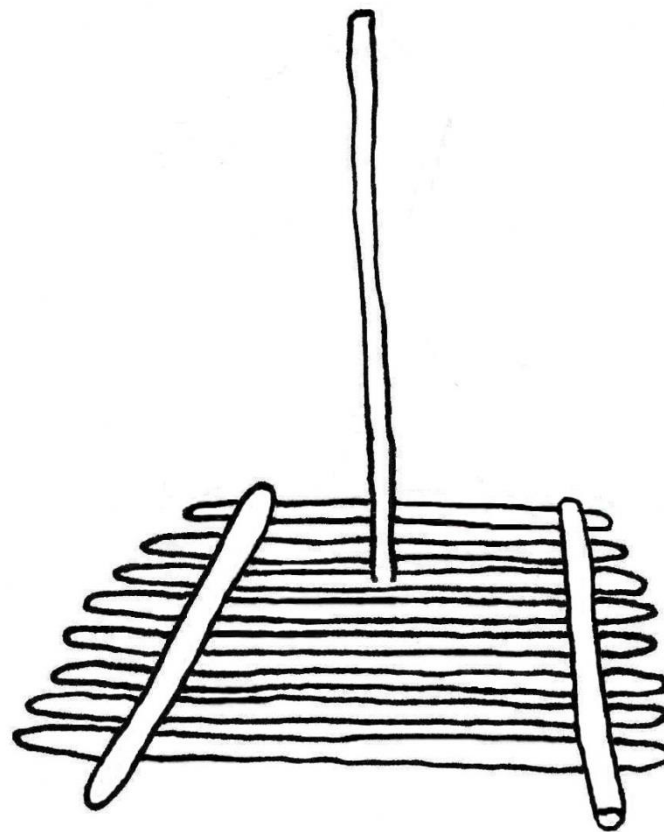


Kako prepričani ste?

Se že želite odločiti?

Kaj bi lahko bilo na tej sliki?

- most
- splav
- železniški tiri
- drog zastave
- skladovnica drv
- obleka s črtami

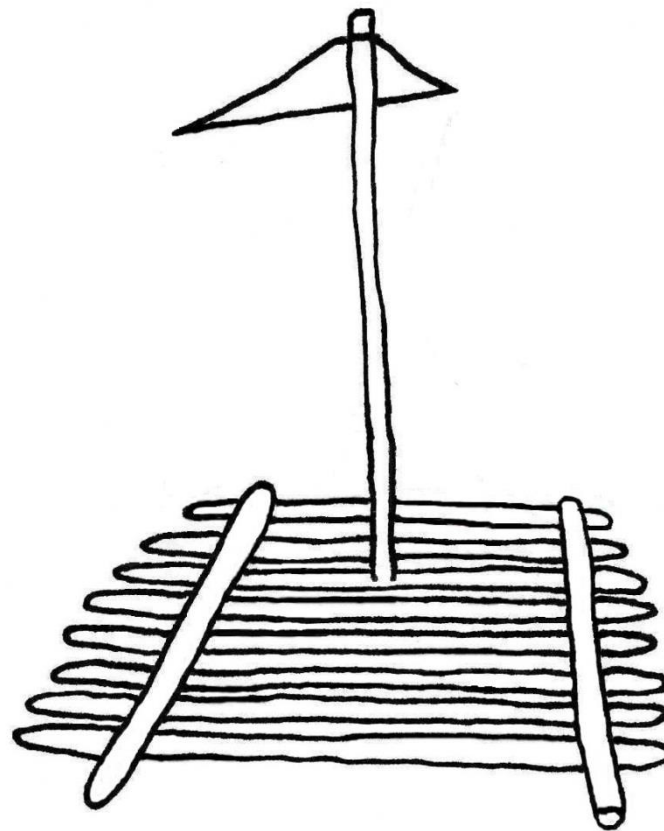


Kako prepričani ste?

Se že želite odločiti?

Kaj bi lahko bilo na tej sliki?

- most
- splav
- železniški tiri
- drog zastave
- skladovnica drv
- obleka s črtami

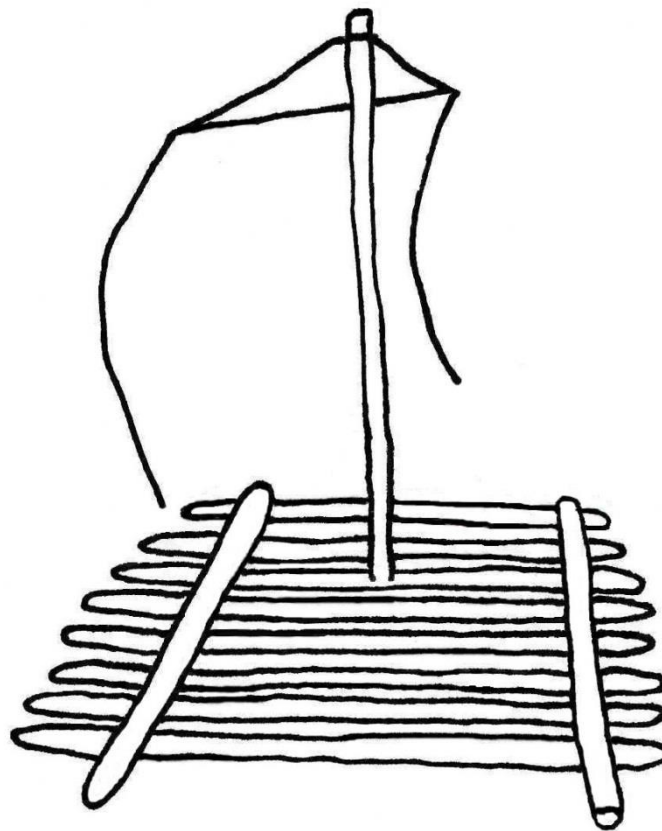


Kako prepričani ste?

Se že želite odločiti?

Kaj bi lahko bilo na tej sliki?

- most
- splav
- železniški tiri
- drog zastave
- skladovnica drv
- obleka s črtami

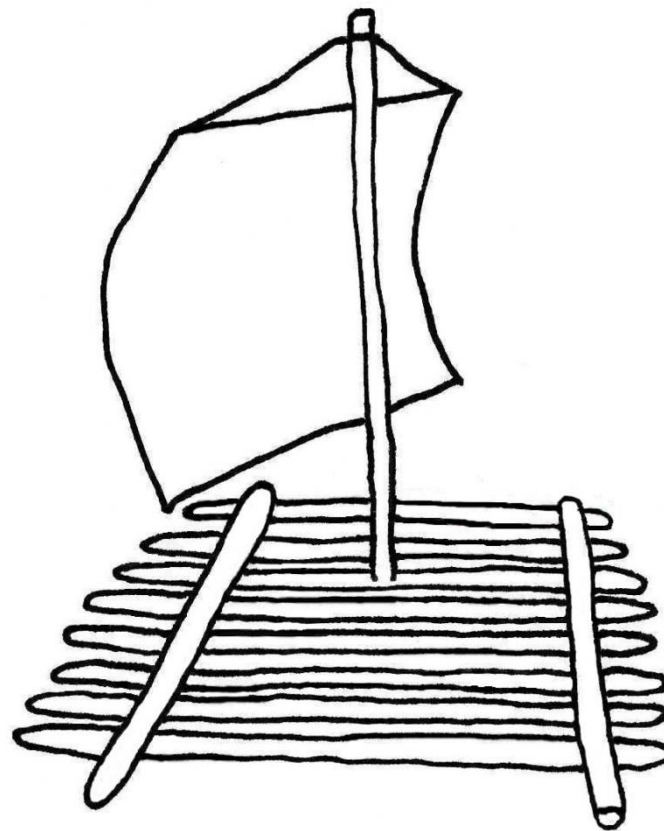


Kako prepričani ste?

Se že želite odločiti?

Kaj bi lahko bilo na tej sliki?

- most
- splav
- železniški tiri
- drog zastave
- skladovnica drv
- obleka s črtami



Kako prepričani ste?

Se že želite odločiti?

Slika 2

Pri naslednji nalogi ni ponujenih nobenih odgovorov. Prosimo vas, da sami razmislite, kaj bi lahko bilo na sliki. Pri tem lahko podate več odgovorov. O svojih predlogih se pogovorite v skupini.

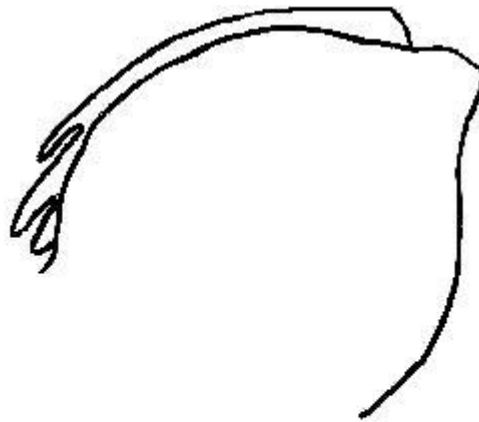
Kaj bi lahko bilo na tej sliki?



Kako prepričani ste?

Se že želite odločiti?

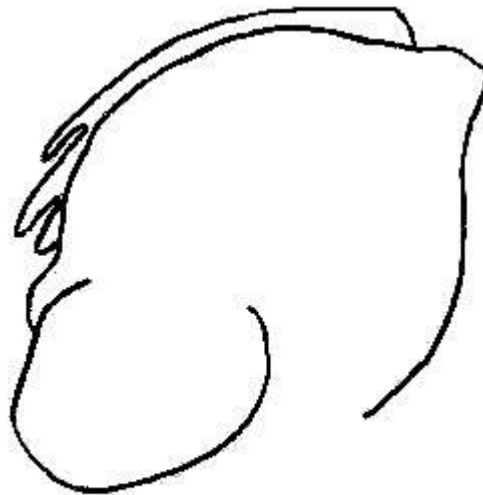
Kaj bi lahko bilo na tej sliki?



Kako prepričani ste?

Se že želite odločiti?

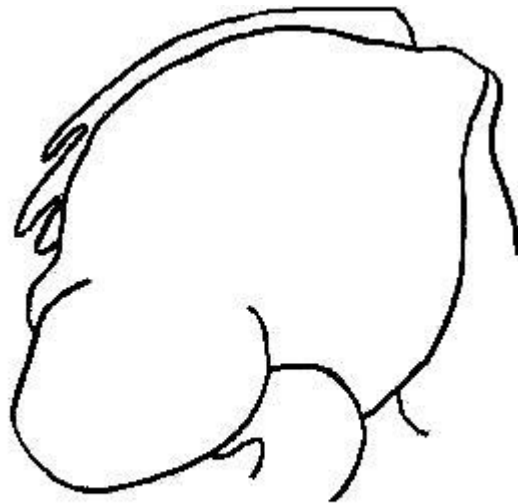
Kaj bi lahko bilo na tej sliki?



Kako prepričani ste?

Se že želite odločiti?

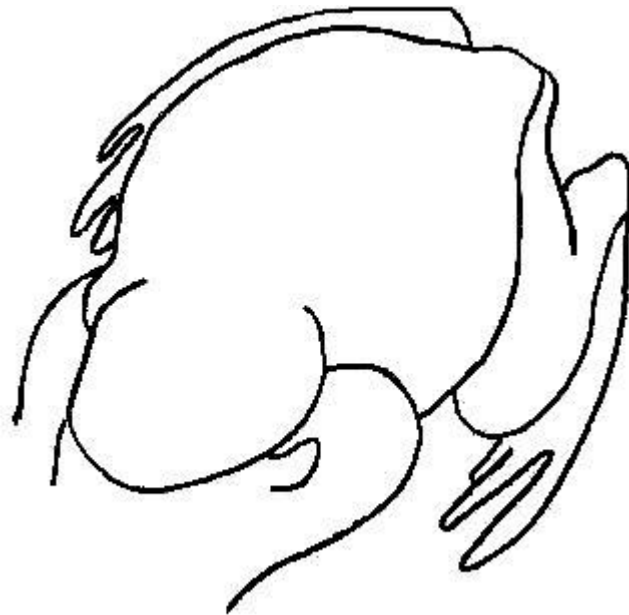
Kaj bi lahko bilo na tej sliki?



Kako prepričani ste?

Se že želite odločiti?

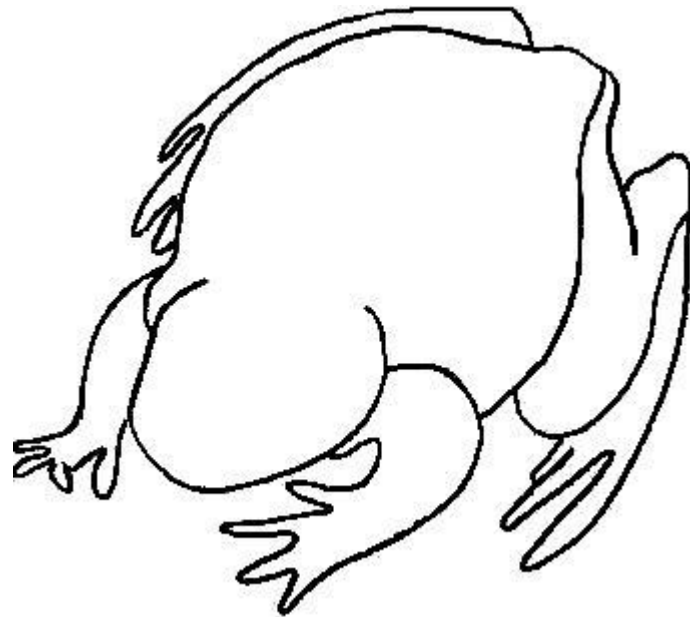
Kaj bi lahko bilo na tej sliki?



Kako prepričani ste?

Se že želite odločiti?

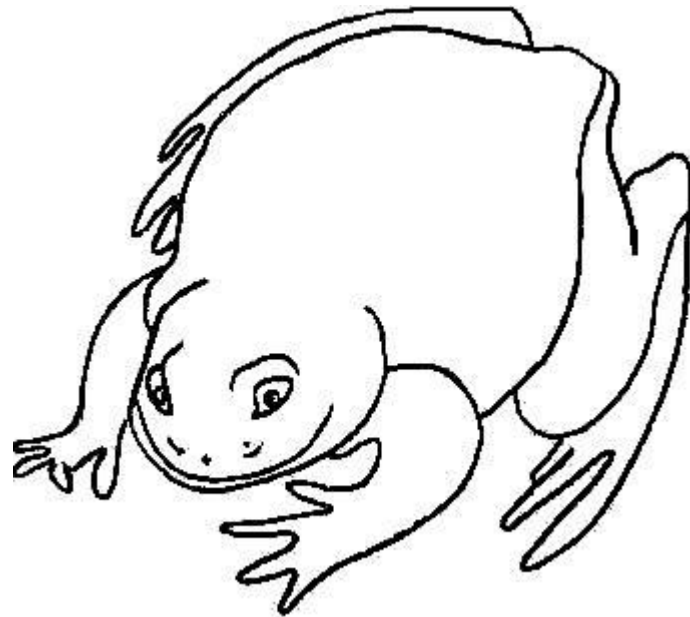
Kaj bi lahko bilo na tej sliki?



Kako prepričani ste?

Se že želite odločiti?

Kaj bi lahko bilo na tej sliki?



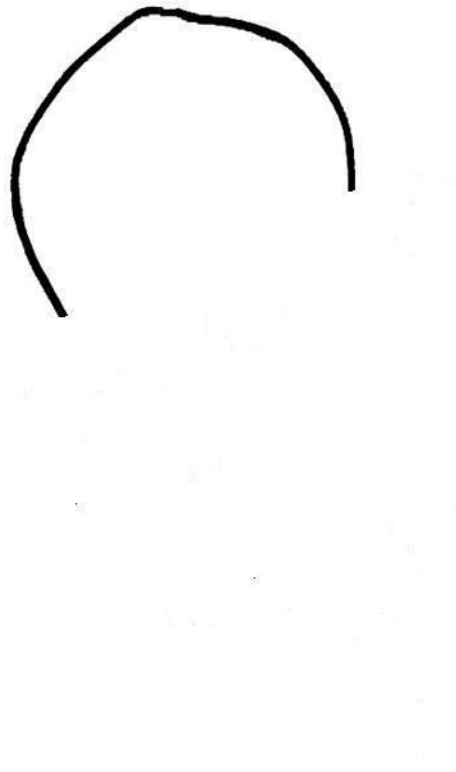
Kako prepričani ste?

Se že želite odločiti?

Slika 3

Pri naslednji nalogi ni ponujenih nobenih odgovorov. Prosimo vas, da sami razmislite, kaj bi lahko bilo na sliki. Pri tem lahko podate več odgovorov. O svojih predlogih se pogovorite v skupini.

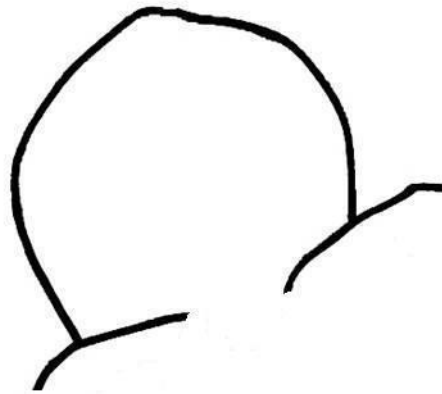
Kaj bi lahko bilo na tej sliki?



Kako prepričani ste?

Se že želite odločiti?

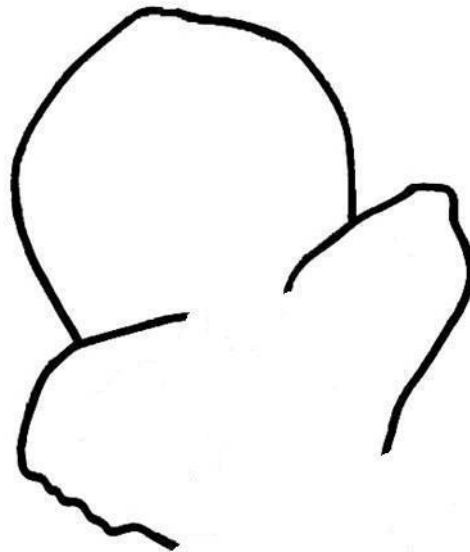
Kaj bi lahko bilo na tej sliki?



Kako prepričani ste?

Se že želite odločiti?

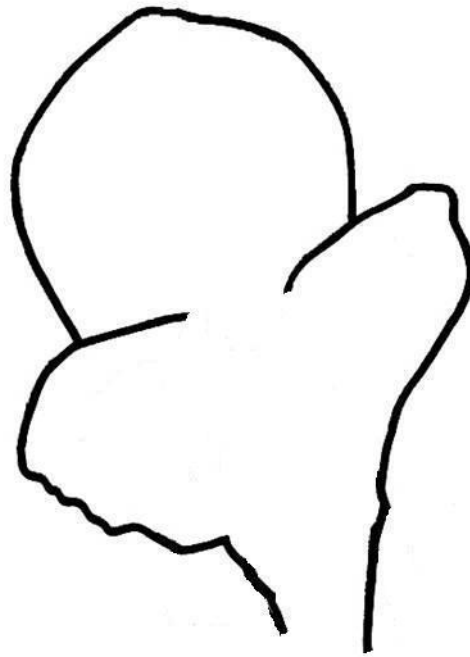
Kaj bi lahko bilo na tej sliki?



Kako prepričani ste?

Se že želite odločiti?

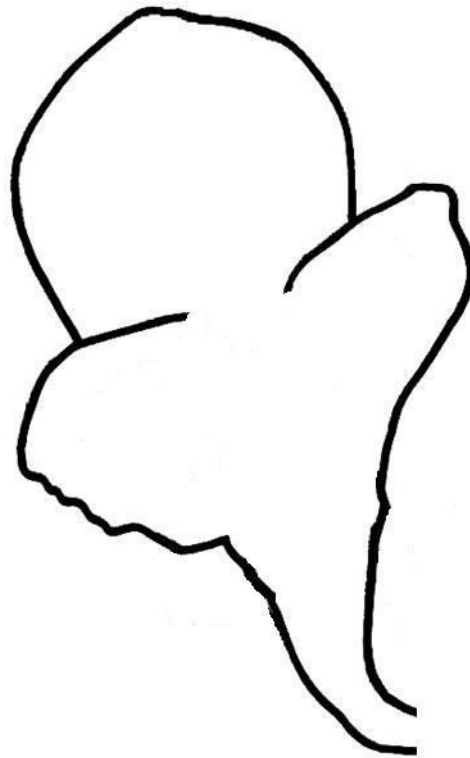
Kaj bi lahko bilo na tej sliki?



Kako prepričani ste?

Se že želite odločiti?

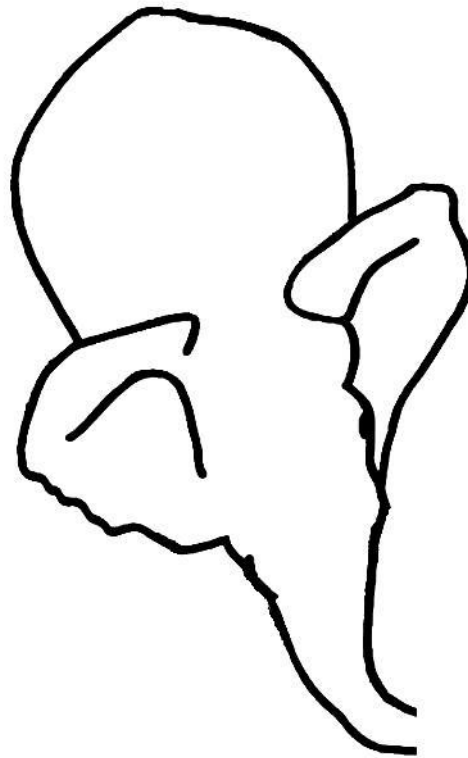
Kaj bi lahko bilo na tej sliki?



Kako prepričani ste?

Se že želite odločiti?

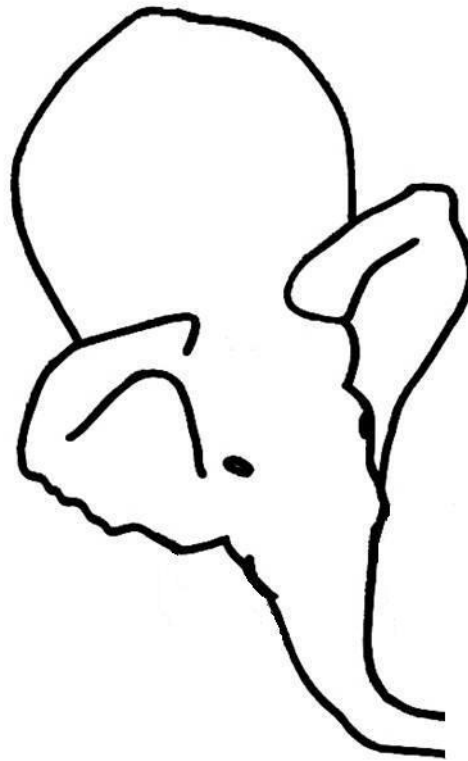
Kaj bi lahko bilo na tej sliki?



Kako prepričani ste?

Se že želite odločiti?

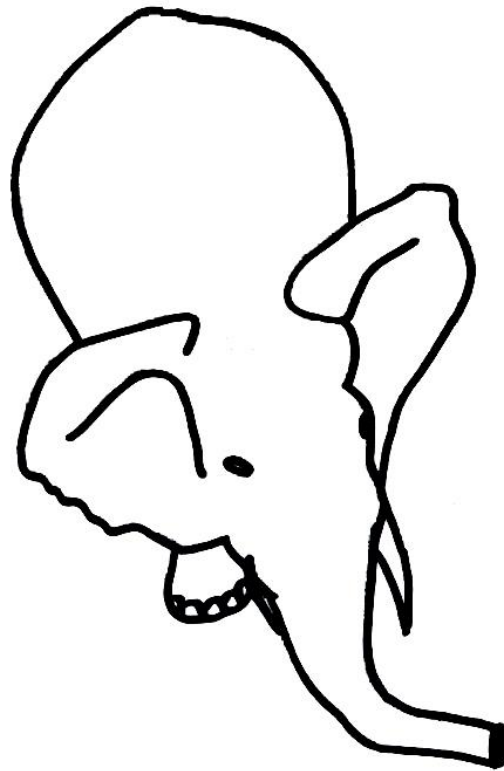
Kaj bi lahko bilo na tej sliki?



Kako prepričani ste?

Se že želite odločiti?

Kaj bi lahko bilo na tej sliki?

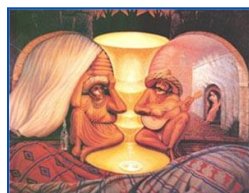


Kako prepričani ste?

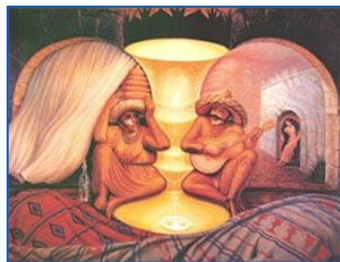
Se že želite odločiti?

Skupina vaj (2)

Kaj vidite?



Kaj vidite?



Starejši par, kelih

ali...?

Kaj vidite?



Kaj vidite?



Uporabo slike so prijazno dovolili rockypointcollectibles.easystorecreator.net/

Hitre odločitve ne vodijo vedno do napak. Lahko pa povejo
samo „pol resnice“!

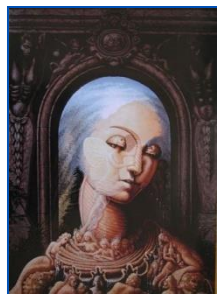
Hitre odločitve ne vodijo vedno do napak. Lahko pa povejo
samo „pol resnice“!

Pri naslednjih slikah poskušajte najti vse podobe!





Ženska ali saksofonist?





Uporabo slike so prijazno dovolili rockypointcollectibles.easystorecreator.net/

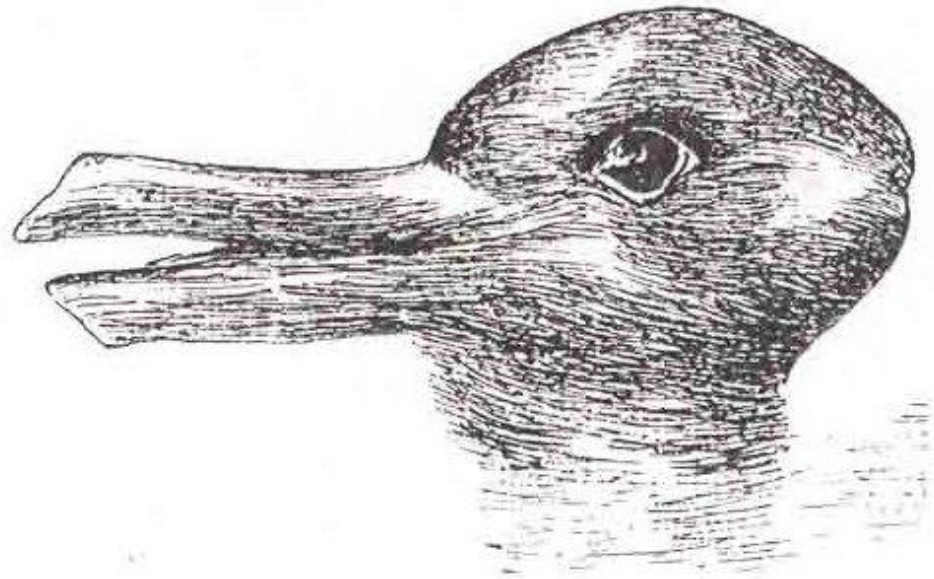
Devica Marija ali škrat, ki igra inštrument?

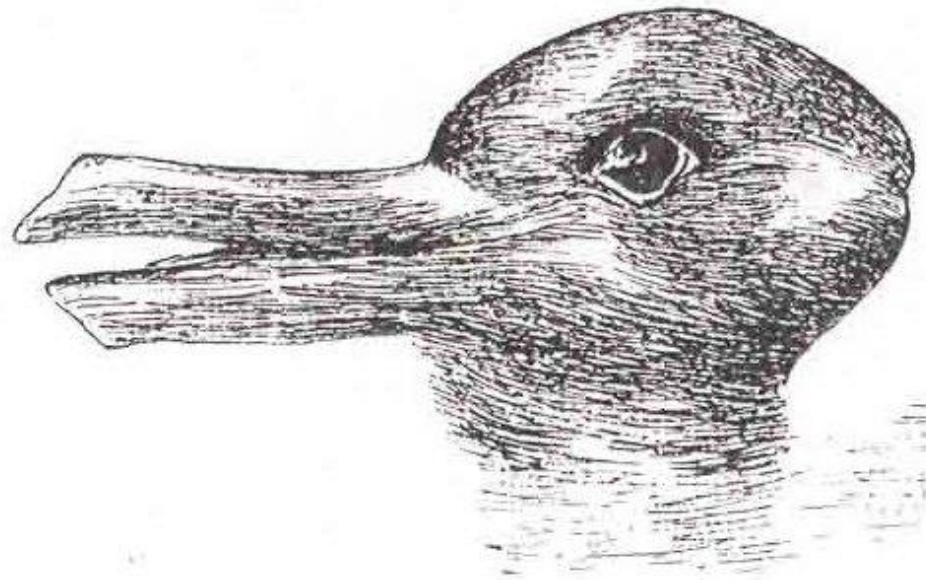




Uporabo slike so prijazno dovolili rockypointcollectibles.easystorecreator.net/

Star moški ali jezdec?





Raca ali zajec?

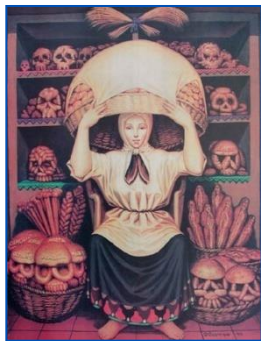


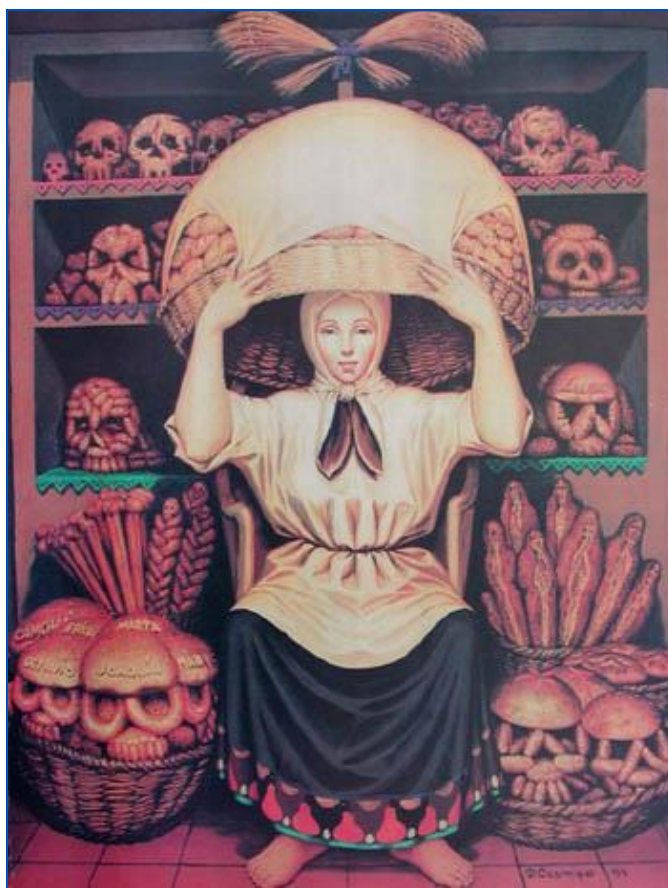


Kaj bi videli, če bi sliko obrnili na glavo?



Konja ali jezdeca?





Uporabo slike so prijazno dovolili rockypointcollectibles.easystorecreator.net/

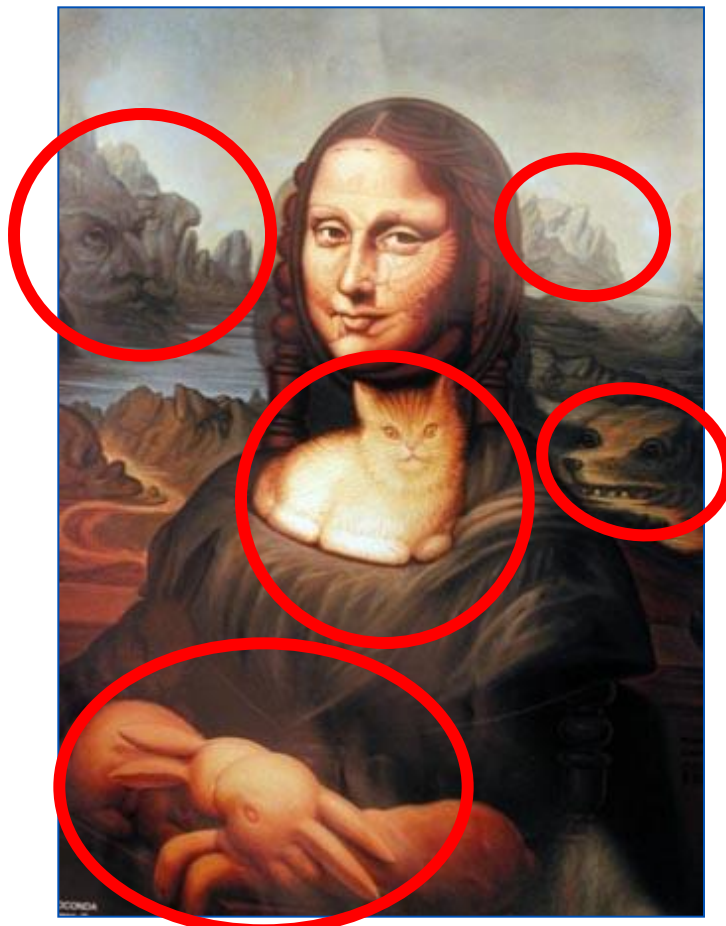
Lobanja ali pekarna?

Kaj vidite?



Skušajte najti vse podobe!





Uporabo slike so prijazno dovolili rockypointcollectibles.easystorecreator.net/

Skupina vaj (3)

Pri naslednjih slikah skušajte najti pravi naslov klasičnega umetniškega dela in izločiti neustrezne.

Skupina vaj (3)

Pri naslednjih slikah skušajte najti pravi naslov klasičnega umetniškega dela in izločiti neustrezne.

- Pogovorite se o razlogih za ali proti določenemu naslovu.

Skupina vaj (3)

Pri naslednjih slikah skušajte najti pravi naslov klasičnega umetniškega dela in izločiti neustrezne.

- Pogovorite se o razlogih za ali proti določenemu naslovu.
- Prosimo ocenite tudi stopnjo prepričanosti v vašo oceno.

Skupina vaj (3)

Pri naslednjih slikah skušajte najti pravi naslov klasičnega umetniškega dela in izločiti neustrezne.

- Pogovorite se o razlogih za ali proti določenemu naslovu.
- Prosimo ocenite tudi stopnjo prepričanosti v vašo oceno.

→ Posebej bodite pozorni na podrobnosti slike, ki jasno izključujejo kakšen naslov.



- a. Umor
- b. Le zakaj sem se poročila z njim?
- c. Samomor
- d. Obupana mati



- a. Umor
- b. Le zakaj sem se poročila z njim? (Murray, okoli leta 1940)
- c. Samomor
- d. Obupana mati



- a. Menih
- b. Pijanec
- c. Kemik, ki bere
- d. Knjižni molj



- a. Menih
- b. Pijanec
- c. Kemik, ki bere (Johann Peter von Langer, 1756-1824)
- d. Knjižni molj



- a. Vesela novica
- b. Mrtev otrok
- c. Vpoklic
- d. Žalostno sporočilo



- a. Vesela novica
- b. Mrtev otrok
- c. Vpoklic
- d. Žalostno sporočilo (Peter Fendi, 1838)



- a. Obisk
- b. Zatonpljen v branje
- c. Pesnik
- d. Dedkova knjižnica



- a. **Obisk** (Carl Spitzweg, 1849)
- b. **Zatopljen v branje**
- c. **Pesnik**
- d. **Dedkova knjižnica**



- a. Priznanje varanja
- b. Dvorjenje
- c. Vest o sorodnikovi smrti
- d. Prodajalec rož



- a. Priznanje varanja
- b. Dvorjenje (Karl Zewy, 1855-1929)
- c. Vest o sorodnikovi smrti
- d. Prodajalec rož



- a. Soočenje z zverjo
- b. Pijanec
- c. Nočna mora
- d. Lovska nesreča



- a. Soočenje z zverjo
- b. Pijanec
- c. Nočna mora
- d. Lovska nesreča (Carl Spitzweg, 1839)



- a. Služabnikova soba
- b. Namišljeni bolnik
- c. Revni pesnik
- d. Zatočišče za brezdomce



- a. Služabnikova soba
- b. Namišljeni bolnik
- c. **Revni pesnik** (Carl Spitzweg, 1835)
- d. Zatočišče za brezdomce

- Modul Zaključevanje -
Uporaba v vsakdanjem življenju

Kaj smo se naučili:

- Modul Zaključevanje -
Uporaba v vsakdanjem življenju

Kaj smo se naučili:

- Prehitre odločitve lahko pogosto vodijo do napak ali do tega, da vidimo samo „pol resnice“.

- Modul Zaključevanje -
Uporaba v vsakdanjem življenju

Kaj smo se naučili:

- Prehitre odločitve lahko pogosto vodijo do napak ali do tega, da vidimo samo „pol resnice“.
- Kadar gre za pomembne odločitve je najbolje, da skušate najti čim več informacij in se o njih pogovorite z drugimi.

- Modul Zaključevanje -
Uporaba v vsakdanjem življenju

Kaj smo se naučili:

- Prehitre odločitve lahko pogosto vodijo do napak ali do tega, da vidimo samo „pol resnice“.
- Kadar gre za pomembne odločitve je najbolje, da skušate najti čim več informacij in se o njih pogovorite z drugimi.
- Pri odločitvah, ki niso tako pomembne, pa se lahko hitreje odločite (npr. vrsta jogurta, itd.).

- Modul Zaključevanje -
Uporaba v vsakdanjem življenju

Kaj smo se naučili:

- Prehitre odločitve lahko pogosto vodijo do napak ali do tega, da vidimo samo „pol resnice“.
- Kadar gre za pomembne odločitve je najbolje, da skušate najti čim več informacij in se o njih pogovorite z drugimi.
- Pri odločitvah, ki niso tako pomembne, pa se lahko hitreje odločite (npr. vrsta jogurta, itd.).
- **Motiti se je človeško!** → Razmislite o možnosti, da ste se pri svoji odločitvi morda zmotili.

Vprašanja?

???

Najlepša hvala za vašo pozornost!

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 Verwendungsurlaubnis.

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
Janne Hottenrott			Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Bildergeschichte Parkplatz
Arbeitsgruppe Neuropsychologie	---	Black & white drawings of fragmented pictures /Schwarz-weiß Zeichnungen fragmentierter Bilder	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © 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	rockypointcollec tibles	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	