

**БИБЛИОТЕКА МОДЕРАТОРА
ОЦЕНОЧНОЙ СЕССИИ
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗНАНИЙ
ПО ОХРАНЕ ТРУДА**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
1.4. ТИПЫ ВОСПРИЯТИЯ**

ТИПЫ ВОСПРИЯТИЯ ИНФОРМАЦИИ

Визуал
Аудиал
Кинестет
Дигитал

Как определить типы восприятия информации и как эти знания использовать в общении и обучении.

К одному мудрому учителю привели десятилетнего ребенка, которого считали совершенно неспособным к обучению. Родители жаловались, что как они ни бились, у них не получалось научить своего сына самой простой арифметике. Сколько они не старались складывать палочки, яблочки, показывали на пальцах, ничего не выходило. Он никак не мог научиться складывать и вычитать. Учитель поговорил с мальчиком несколько минут. Потом попросил родителей посидеть в стороне, пока он научит их мальчика считать. Затем учитель попросил встать мальчика и попрыгать через камушки. Мальчик сначала просто прыгал через камни. Затем учитель сказал: «Смотри, делаешь один прыжок, потом второй, а потом еще прыгай два раза. Сколько всего раз ты прыгнул?» И вдруг мальчик ответил — 4. Дальше мальчик прыгал и еще больше считал, за один день он освоил арифметику, которую осваивают обычные дети за полгода. Родители сидели, раскрыв рты.

Почему это стало возможным? Учитель был мудрым. Он понимал, что этому мальчику нужно преподать урок так, что бы он сумел воспринять. Не просто услышал, а воспринял наиболее понятным ему способом.

В самом простом приближении выделяют четыре типа восприятия информации: визуал, аудиал, кинестет, дигитал.

Каналы восприятия: визуал, аудиал, кинестет, дигитал

Человек воспринимает информацию через основные пять каналов: зрительный, слуховой, тактильный, вкусовой, обонятельный. И после

восприятия информация перерабатывается в нашей голове, причем интересно то, что перерабатывается она на основе одной преобладающей системы.

Выделяют основные четыре типа сенсорных систем:

Визуальная. Когда доминирующим является зрительная система обработки информации: формы, расположения, цвета.

Слуховая. Доминирующей является слуховая система обработки информации: звуки, мелодии, их тон, громкость, тембр, чистота

Кинестетическая. Доминирующей является чувственная информация: прикосновения, вкус, запах, ощущение текстур, температуры

Дигитальная. Связанная с логическим построением внутреннего диалога.

Не следует думать, что доминирование одной означает слабость другой. Просто одна из систем чаще всего является пусковой, ведущей. Именно ведущая система запускает процесс мышления, становится толчком для других ментальных процессов: памяти, представления, воображения.



Например, вам говорят «Представьте мягкую шерсть кошки». Визуалу для того, чтобы представить шерсть, нужно сначала представить кошку, а уже потом вспомнить, какая у нее мягкая шерсть. Аудиал представляет себе сначала звуки кошки (мурчание, мяуканье), а потом может вспомнить и

другие ощущения. Кинестет сразу ощущает прикосновение шерсти, и только потом визуальный образ. Дигиталу нужно произнести про себя кошка и после внутренней речи представить образ кошки и шерсти.

Каждый из нас видит в голове образ кошки, но у одних он всплывает сразу, а у других через свою доминирующую систему. Пусковая система помогает быстро перевести стимул в образы в нашем мозгу. Именно поэтому понимание своей ведущей системы позволяет индивидуально и точно создать принцип восприятия и запоминания любой информации.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ТИПЫ ВОСПРИЯТИЯ ИНФОРМАЦИИ

Существует несколько способов определить свой тип восприятия и узнать, кто Вы: аудиал, визуал, кинестет, дигитал. Остановимся на нескольких.

1. Наблюдение за собой. Посмотрите, что в ходе мыслительной деятельности Вы используете чаще всего? Как организованы Ваши мысли? Яркими картинками и образами (визуал), ощущениями (кинестет), звуками и интонациями (аудиал), внутренней речью, логическими связями, смыслами (дигитал).

2. Ниже приведен небольшой список слов. После прочтения, постарайтесь уловить, что первое Вам представилось, с какого элемента началось представления? А что возникло позже?

Мягкий на ощупь бархат

Музыкант играющий на скрипке

Лекарство

Взлетающий самолет

Если первое, с чего началось представление — это картинка, образ, то скорее всего, Вы визуал. Если образ начался со звуков, а только потом представились картинка, то Вы аудиал. Если Вам потребовалось телесно представить, как располагаются объекты или у Вас быстро пошли телесные

ощущения — кинестет, и если Вам потребовалось проговорить слово, чтобы оно представилось — дигитал.

3. Пройти небольшой психологический тест по методике «Диагностика доминирующей перцептивной модальности С. Ефремцева»

(В ПРИЛОЖЕНИИ к данному методическому руководству)

4. Понаблюдайте за собой и отметьте, какой тип кратковременной памяти у Вас развит больше всего? Что Вы схватываете быстро и легко: картинки, звуки, ощущения, логические связи? Что Вам легче запомнить?

5. Люди каждого типа восприятия употребляют в своей речи определенные фразы и выражения, характерные именно для их ведущей, запускающей системы. Однако я не рекомендую упираться именно на этот тест для определения, каким типом вы являетесь. Он может дать ошибку в ряде случаев, когда человек приучил себя общаться определенным образом, используйте этот метод только как дополнительный к вышеуказанным методам.



КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ВИЗУАЛ, АУДИАЛ, КИНЕСТЕТ ИЛИ ДИГИТАЛ ПО РЕЧИ

Внимательно проследите за своей речью и выпишите в точности фразы, которые вы используете для обозначения своего мнения, своих действий. Чаще всего человек конкретного типа восприятия использует характерные для этой модальности словосочетания.

Визуал

Использует слова и словосочетания, связанные со зрительными действиями: я не видел, я увидел, я заметил, мне кажется, это было красочно и великолепно, это выглядит, фокус сосредоточен, контраст, перспектива, видите ли.

Аудиал

Чаще пользуются фразами с слуховыми словосочетаниями: не могу понять, что говоришь; не услышала; мне послышалось; я недавно услышал; рада тебя слышать; мне послышалось; идея звучит заманчиво.

Кинестет

Для этого типа восприятия характерны фразы, показывающие их эмоциональные и телесные отклики: не выношу этого; это противно; это так приятно; мурашки по коже; такое приятно тепло; это было сильнейшее переживание. Часто их невербальные знаки очень показательны, мимика и жесты говорящие, отражают состояние и эмоции человека, даже если самих невербальных знаков не много.

Дигитал

Дигиталы обращают внимание на логику и связи. Какой-то конкретный набор слов для них не характерен: могут появляться фразы аудиального и

кинестетического типа. Часто дигиталы спрашивают: какой же в этом смысл; не пойму, как это связано; хотелось бы привести все в систему; надо это как-то упорядочить. Однако подобные выражения характерны для большинства типов с хорошим чувством организованности. Поэтому определение дигитала по речи должно происходить с тщательной осторожностью.

Каждый из типов имеет свои особенности, которые влияют на его восприятие окружающей информации, на любые учебные процессы, на взаимодействие с другими людьми. Разберем особенности людей разных типов восприятия.

ВИЗУАЛ, АУДИАЛ, КИНЕСТЕТ, ДИГИТАЛ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

Визуалы



Основа их обучения — это визуальная информация. Для визуалов слух и зрение составляют единое целое, поэтому, если такой человек только услышал материал (но не увидел), то с большой долей вероятности информация быстро забудется. Визуалы моментально усваивают всю наглядную информацию, поэтому наиболее выгодно использовать все методы и приемы наглядного представления материала:

- схемы
- графики

- иллюстрации
- фотографии
- демонстрационные модели
- опыты, эксперименты

Визуалы лучше всего учатся на наглядном примере, когда они видят изучаемый материал в режиме реального времени. Основная память — визуальная. Хорошо помнят расположение предметов, путь, дороги, неплохо ориентируются в пространстве. Некоторый шум для визуала не критичен, он может сосредоточиться в обстановке некоторого шума и успешно изучать материал.

Визуалы хорошо воспринимают текстовую информацию, способны быстро научиться скорочтению.

Аудиал



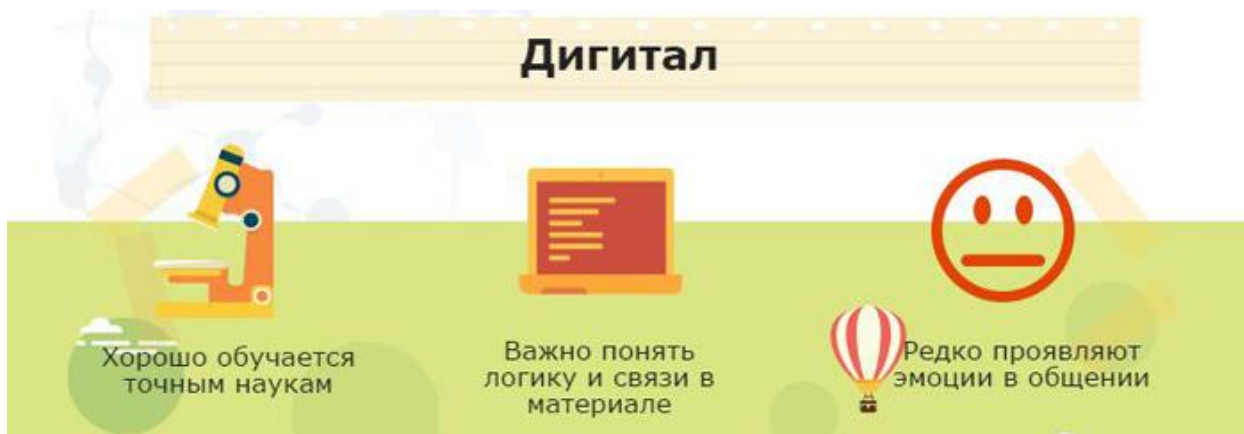
Использует слуховой канал восприятия как пусковой. Умеренно развита внутренняя речь. Хорошо воспринимают лекции, музыку, беседы, диалоги. Четко и эффективно удерживают линию разговора, беседы, часто именно в ходе беседы улавливают смыслы изучаемого материала. При сосредоточении необходима тишина. Если Вы аудиал, то старайтесь обязательно прослушивать лекционный материал, аудиокурсы. Учиться совместно с другими, обсуждая изучаемую тему, рассуждая вслух над проблемой.

Кинестет



Получает информацию через действия, движения. Хорошо запоминает любые действия, практические упражнения. Лучше всего всю информацию воспринимает через практические упражнения, эксперименты, где своими руками проверяет полученную информацию на практике. Особенно хорошо воспринимается информация практического характера: что и как движется, где необходимо нажать.

Кинестетам важно все пощупать, потрогать, понюхать, попробовать на вкус и полноценно ощутить изучаемый предмет. Люди этого типа очень деятельностны, любят и с удовольствием трудятся. И не любят бездействие. Именно для кинестетов поговорка «Движение — это жизнь» имеет особый смысл. Кинестету очень сложно удерживать фокус внимания, они легко отвлекаются, им сложно усидеть на месте продолжительное время, заниматься рутинной работой.

Дигитал

Прекрасно обучаются всем наукам, имеющим строгую логику и последовательность: математике, физике, механике, технологии. Такие люди часто работают в области, где множество исследований, математической и статической обработки, программирования. Главное для дигитала — понять логику и связи в материале, упорядочить изучаемое в систему с понятными причинно-следственными связями. Поэтому старайтесь в ходе обучения выстраивать логику всей изучаемой темы. Для этого можно использовать:

- схемы
- сжатые планы
- собственноручно составленные тезаурусы

ВИЗУАЛ, АУДИАЛ, КИНЕСТЕТ, ДИГИТАЛ В ОБЩЕНИИ**Визуалы**

«Встречают по одежке...» начало этой известной пословицы всецело относится именно к визуалам. Они весомое значение придают внешнему виду человека и всегда обращают внимание на то, как человек выглядит, какая на нем одежда, какие черты лица, как двигается.

В общении могут спокойно и долго смотреть в глаза. Визуальный контакт, обращенность позы в общении, открытые позы необычайно важны именно для визуала. При этом они не любят быть близко к собеседнику, держатся на расстоянии. Главное — это хорошо видеть. Представители этого

типа восприятия быстро на интуитивном уровне считывают сигналы языка жестов и мимики, часто этого не замечая. Иногда им кажется, что по одному только взгляду они знают мысли другого человека.

В случае, если Вам нужно произвести впечатление на визуала, старайтесь наибольшее внимание уделить внешней красоте. Обстановка, Ваша одежда, походка, мимика, жесты должны быть максимально располагающими. В доказательство своих слов приводите наглядные примеры, графики, рисунки, обязательно демонстрируйте на образцах и опытах свои аргументы. Вместо чисел покажите рисунок: визуалы плохо поймут разницу между 1000 и 10 000, но наглядный пример разницы убедит их в большинстве случаев.

Сами визуалы неплохие рассказчики. Они могут представить себе удивительно яркие и наполненные деталями картины и рассказывать о них часами.

Аудиал

Разговор с аудиалом бывает часто очень приятен. Аудиалы сами требовательны к своей речи, говорят размеренно, с грамотными изменениями интонации. Их приятно слушать, приятно разговаривать с аудиалом. Но и сами аудиалы весьма требовательны к речи своих собеседников, не выносят ошибок в речи, непонятной и исковерканной речи. На аудиалов совершенно нельзя кричать или повышать голос, это приведет к отчуждению человека. Аудиала всегда приятно слушать, это прекрасные рассказчики и не менее прекрасные собеседники, которые по интонации и манере речи могут понять с полуслова.

Кинестет

Кинестеты особенно чувствительны к пространственной обстановке и дистанциям между собеседниками. Близких людей допускают в личную зону, а людей малознакомых держат на расстоянии. Для кинестета вторжение в их

личную зону является оскорбительным, они начинают испытывать сильные отрицательные эмоции. Лучше всего завоевать внимание и доверие кинестета действиями, совместными делами, общей деятельностью.

Если приходится что-то запоминать, то лучше это написать или нарисовать самому собственными руками. Разговоры и словесные доказательства произведут наименьшее впечатление на человека этого типа восприятия. А к близким людям кинестет всегда стремится прикоснуться, погладить. Ему важно телесное соприкосновение.

Дигитал

Малочувствительны в общении, редко проявляют эмоции на людях. Особенно сильно обращают внимание на смысловую, содержательную часть разговора. Красивая, но пустая речь им неприятна. С дигиталом лучше всего в разговоре переходить к сути дела, доказывая логичности и верность своих слов числами и фактами.

ОСОБЕННОСТИ КАЖДОГО ТИПА ВОСПРИЯТИЯ

Визуалы

Особенность этого типа людей в том, что они восприимчивы к тому, что является видимым. Они ценят красоту в окружающем пространстве, плохо переносят беспорядок, грязь. В жизни визуала много идей, мечтаний, грез. Они часто являются генераторами идей, поскольку могут в своем воображении создать совершенно необычные ассоциации и связи.

Аудиал

Воспринимают окружающий мир, особенно сильно обращая внимание на звуки. Любят музыку, мелодии, сами часто могут мурлыкать себе под нос, напевать песни. Чувствительны и восприимчивы к разговорам, у аудиалов острый слух и хорошая память, особенно слуховая. Часто выбирают родом

своей деятельности все, что связано с музыкой, мелодиями, ораторским искусством.

Кинестет

Кинестеты очень чувствительны ко всему, что происходит вокруг. Их телесные и эмоциональные ощущения тесно переплетены. Они любят телесный комфорт, удобство окружающего пространства. Неудобная одежда или ниточка, щекочущая им шею может вывести из себя кинестета. Любят глубокие личностные дискуссии, общение с эмоциональным обменом, обсуждением того, то чувствуют другие. Для кинестета прикосновение имеет глубочайший смысл и большую ценность.

Дигитал

Люди этого типа восприятия встречаются реже. Им свойственно воспринимать окружающий мир через внутреннюю речь, через диалог с самим собой. Такие люди, прежде всего, ориентированы на восприятие смысла, логики, последовательности. Дигиталы всегда стремятся понять, осмыслить суть происходящего. Они могут быть чувствительны и ранимы, но мир для них интересен с точки зрения познания смысла и логики, закономерностей. В стрессовой ситуации именно дигиталы лучше всего сохраняют самообладание и спокойствие, могут сохранять ясность мысли и восприятия окружающего пространства.

Строго говоря, распределение людей на типы визуал, аудиал, кинестет, дигитал весьма упрощенно. На самом деле каждый из этих типов может быть смешанным, а может быть с разной ведущей полушарной системой, что увеличивает количество вариантов.

Безусловно, в каждом нет чистого одного типа восприятия, иногда они смешиваются, иногда тип восприятия отличается в спокойной и экстренной обстановке, в разных ситуациях. Но понимание ведущей системы позволит

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ 1.4: ТИПЫ ВОСПРИЯТИЯ

более качественно усваивать любую информацию, понимать собеседника и более качественно доносить свои мысли до него. Понимание типа восприятия (визуал, аудиал, кинестет, дигитал), позволит понять, как обучать других с учетом индивидуальных особенностей.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ТЕСТ ДИАГНОСТИКА ДОМИНИРУЮЩЕЙ ПЕРЦЕПТИВНОЙ МОДАЛЬНОСТИ С. ЕФРЕМЦЕВА (МЕТОДИКА НА ВОСПРИЯТИЕ)

Инструкция к тесту.

Прочитайте предлагаемые утверждения. Поставьте знак "+", если Вы согласны с данным утверждением, и знак "-", если не согласны.

Вопросы теста.

1. Люблю наблюдать за облаками и звездами.
2. Часто напеваю себе потихоньку.
3. Не признаю моду, которая неудобна.
4. Люблю ходить в сауну.
5. В автомашине цвет для меня имеет значение.
6. Узнаю по шагам, кто вошел в помещение.
7. Меня развлекает подражание диалектам.
8. Внешнему виду придаю серьезное значение.
9. Мне нравится принимать массаж.
10. Когда есть время, люблю наблюдать за людьми.
11. Плохо себя чувствую, когда не наслаждаюсь движением.
12. Видя одежду в витрине, знаю, что мне будет хорошо в ней.
13. Когда услышу старую мелодию, ко мне возвращается прошлое.
14. Люблю читать во время еды.
15. Люблю поговорить по телефону.
16. У меня есть склонность к полноте.
17. Предпочитаю слушать рассказ, который кто-то читает, чем читать самому.
18. После плохого дня мой организм в напряжении.
19. Охотно и много фотографирую.
20. Долго помню, что мне сказали приятели или знакомые.
21. Легко могу отдать деньги за цветы, потому что они украшают жизнь.
22. Вечером люблю принять горячую ванну.
23. Стараюсь записывать свои личные дела.

24. Часто разговариваю с собой.
25. После длительной езды на машине долго прихожу в себя.
26. Тембр голоса многое мне говорит о человеке.
27. Придаю значение манере одеваться, свойственной другим.
28. Люблю потягиваться, расправлять конечности, разминаться.
29. Слишком твердая или слишком мягкая постель для меня мука.
30. Мне нелегко найти удобную обувь.
31. Люблю смотреть теле- и видеофильмы.
32. Даже спустя годы могу узнать лица, которые когда-либо видел.
33. Люблю ходить под дождем, когда капли стучат по зонтику.
34. Люблю слушать, когда говорят.
35. Люблю заниматься подвижным спортом или выполнять какие-либо двигательные упражнения, иногда и потанцевать.
36. Когда близко тикает будильник, не могу уснуть.
37. У меня неплохая аудиоаппаратура.
38. Когда слушаю музыку, отбиваю такт ногой.
39. На отдыхе не люблю осматривать памятники архитектуры.
40. Не выношу беспорядок.
41. Не люблю синтетических тканей.
42. Считаю, что атмосфера в помещении зависит от освещения.
43. Часто хожу на концерты.
44. Пожатие руки много говорит мне о данной личности.
45. Охотно посещаю галереи и выставки.
46. Серьезная дискуссия – это интересно.
47. Через прикосновение можно сказать значительно больше, чем словами.
48. В шуме не могу сосредоточиться.

Ключ к тесту аудиал, визуал, кинестетик.

Отметьте, сколько знаков + Вы поставили в каждом канале восприятия

Визуальный канал восприятия: 1, 5, 8, 10, 12, 14, 19, 21, 23, 27, 31, 32, 39, 40, 42, 45.

Аудиальный канал восприятия: 2, 6, 7, 13, 15, 17, 20, 24, 26, 33, 34, 36, 37, 43, 46, 48.

Кинестетический канал восприятия: 3, 4, 9, 11, 16, 18, 22, 25, 28, 29, 30, 35, 38, 41, 44, 47.

Уровни перцептивной модальности (ведущего типа восприятия):

- 13 и более – высокий;
- 8-12 – средний;
- 7 и менее – низкий.

Интерпретация результатов:

Подсчитайте, количество положительных ответов в каждом разделе ключа. Определите, в каком разделе больше ответов "да" ("+"). Это Ваш тип ведущей модальности.