

Тест на определение типа восприятия

Ниже приведен небольшой список слов. После прочтения, постарайтесь уловить, что первое Вам представилось, с какого элемента началось представление? 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 картинки, 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.

Безусловно, в каждом из нас нет чистого одного типа восприятия, иногда они смешиваются, иногда тип восприятия отличается в спокойной и экстренной обстановке, в разных ситуациях. Но понимание своей ведущей системы позволит более качественно усваивать любую информацию, понимать собеседника и более качественно доносить свои мысли до него. Понимание своего типа восприятия (визуал, аудиал, кинестет, дигитал), позволит вам понять, как учиться именно вам, с учетом ваших индивидуальных особенностей.

ДИГИТАЛ

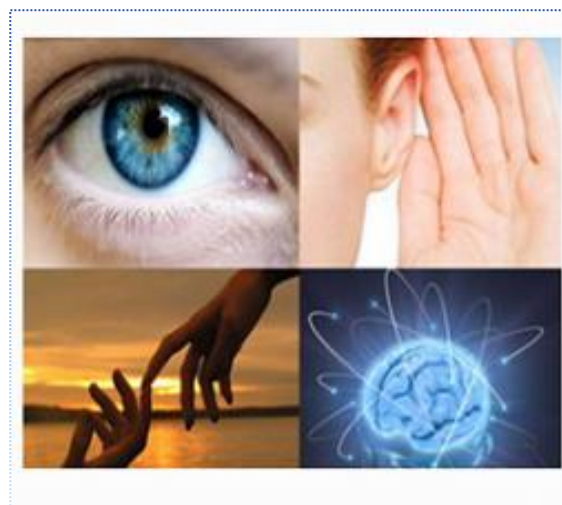
Люди этого типа восприятия встречаются реже. Им свойственно воспринимать окружающий мир через внутреннюю речь, через диалог с самим собой. Такие люди, прежде всего, ориентированы на восприятие смысла, логики, последовательности. Дигиталы всегда стремятся понять, осмыслить суть происходящего. Они могут 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.

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 и осторожностью.



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 46»

ТИПЫ ВОСПРИЯТИЯ ЧЕЛОВЕКА



Одни люди предпочитают видеть, другие чувствовать, третьи – слушать, четвертые рассуждать

ВИЗУАЛ

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.

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.

Наиболее выгодно использовать все методы и приемы наглядного представления материала:

- интеллект-карты
- схемы
- графики
- иллюстрации
- фотографии
- 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.



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.

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.

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.



КИНЕСТЕТИК

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.

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.

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.

