

Три канала восприятия. Аудиалы, визуалы, кинестетики, дискрет – что это?

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.

Как же определить, кто Вы: 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.

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.

**Материал подготовила:
педагог-психолог
ГБУ ЦППМСП м.р.Борский
Роганова Н.В.**