

Виды внимания:

1. Непроизвольное:

- вынужденное;
- невольное;
- привычное.

2. Произвольное.

3. Послепроизвольное.

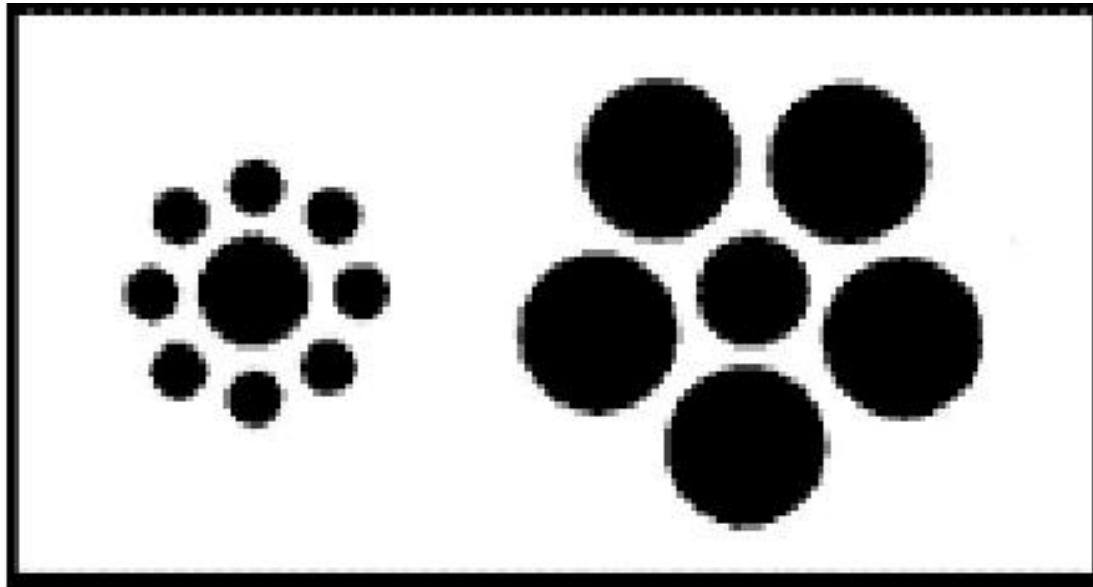
Свойства внимания:

- **Концентрация** (интенсивность) – степень сосредоточенности и отвлечения от остального.
- **Распределение** – способность одновременно выполнять несколько видов деятельности.
- **Объем** – количество однородных объектов, которые могут одновременно восприниматься ясно и отчетливо.
- **Переключение** – способность управлять направленностью внимания – перемещать с одного объекта на другой.
- **Устойчивость** – длительность сосредоточенности на одном объекте.

Свойства восприятия:

1. Целостность:
 - близость;
 - сходство;
 - замкнутость.
2. Константность.
3. Избирательность.
4. Проективность.

- Целостность (объект познания – это единое целое, а не сумма отдельных элементов).



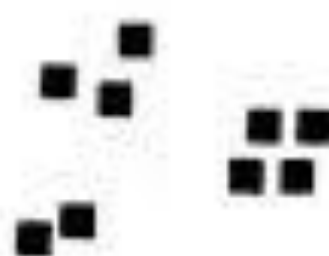
на рис. слева центральный круг кажется больше, чем на рис. справа, хотя в действительности они одинаковы;

Факторы:

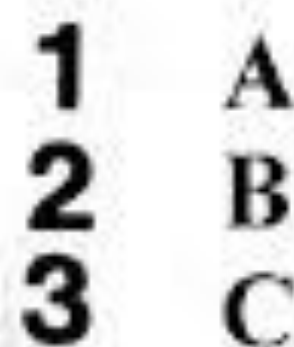
- Близость. Чем ближе друг к другу элементы, тем скорее они объединяются в единый образ.
- Сходство. Похожие элементы обнаруживают тенденцию к объединению.
- Замякнутость. Стремление элементов создавать целостные замкнутые изображения.



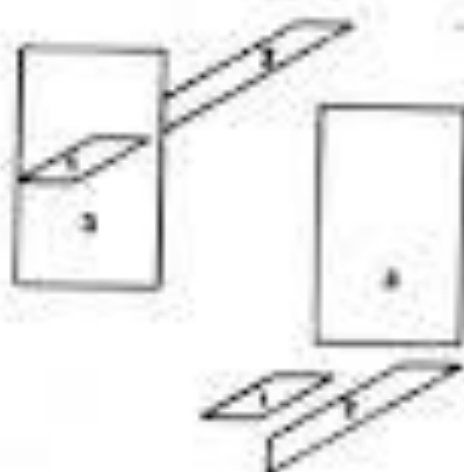
А. Заполнение пробелов



Б. Близость



В. Сходство

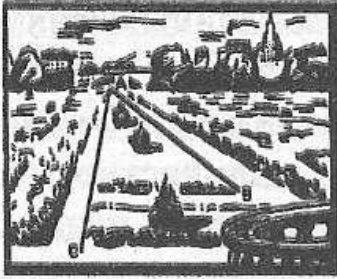


Г. Непрерывность

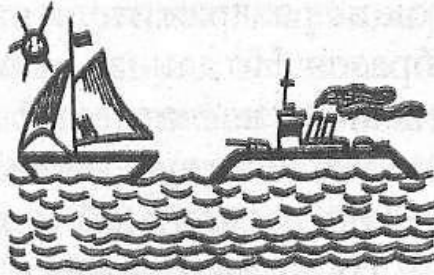


Д. Симметрия

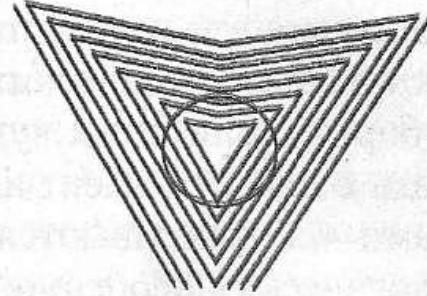




Линии АВ и АС
имеют одинаковую длину

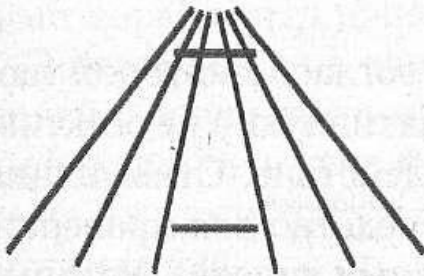


Палубы обоих корабликов
равны по длине

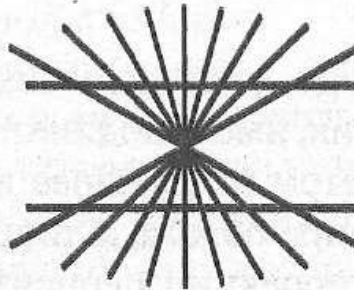


Замкнутая линия в центре –
окружность

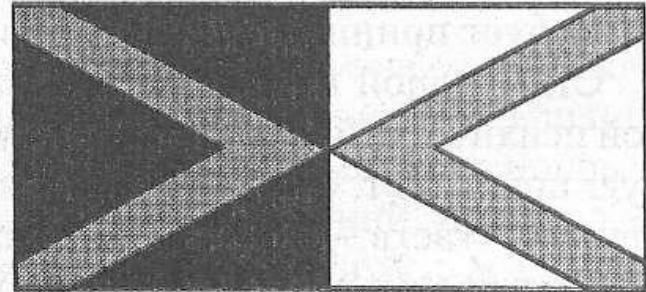
Рис. 3.15



Горизонтальные линии имеют
одинаковую длину



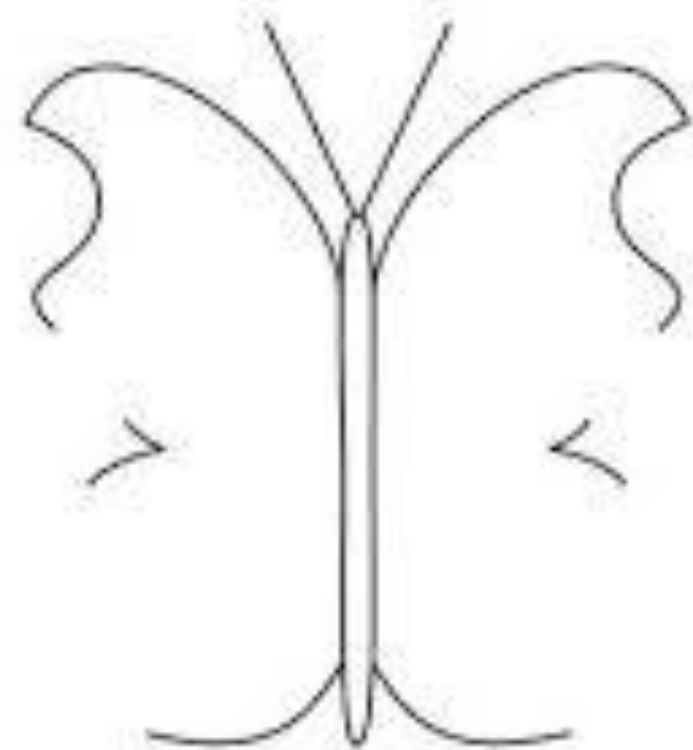
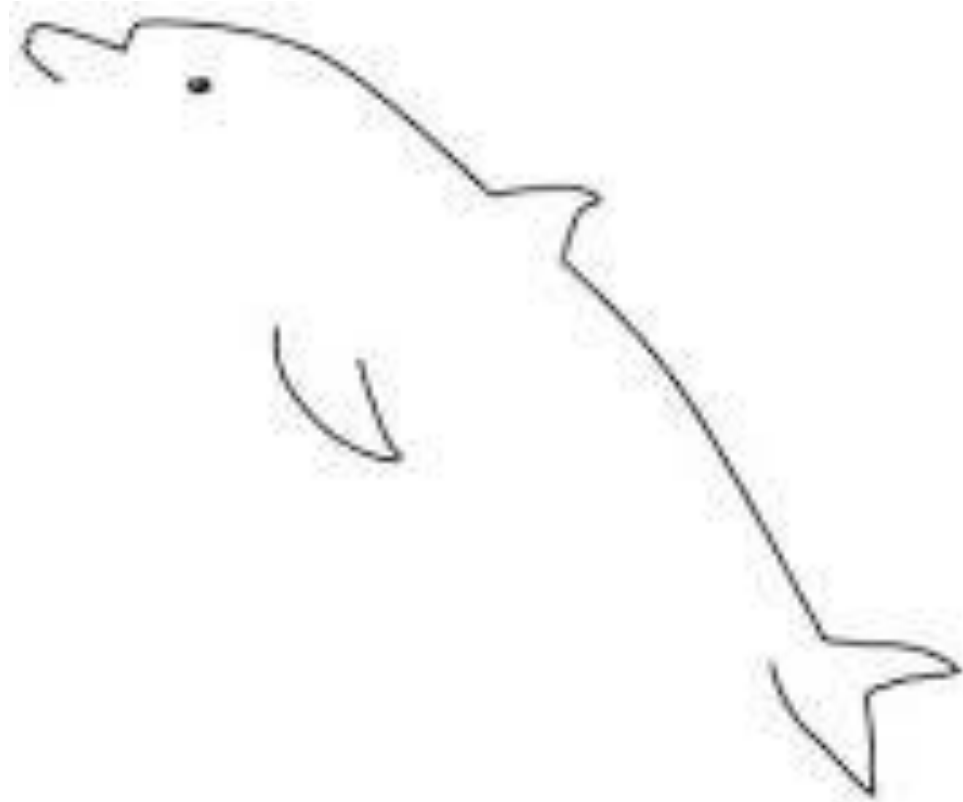
Горизонтальные линии –
параллельные прямые



Серые фигуры имеют одинаковую яркость

Рис. 3.16

По результатам исследований одонго английского университета, не имеет значения, в каком порядке расположены буквы в слове. Галвоне, чтобы преавя и слово-ендя буквы были на месте. Остальные буквы могут следовать в любом беспорядке, все-равно текст читается без проблем. Пичрионий это является то, что мы не читаем каждую букву по отдельности, а все слово целиком.





Избирательность – преимущественное выделение одних объектов по сравнению с другими



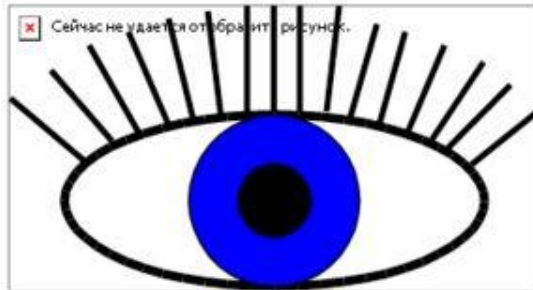
а



б

Типы людей

tr@nings.ru



Визуал



Кинестетик



Аудиал



Дигитал

Визуал

- Часто употребляются слова и фразы, которые связаны со зрением, с образами и воображением. Например: “не видел этого”, “это, конечно, проясняет все дело”, “заметил прекрасную особенность”. Рисунки, образные описания, фотографии значат для данного типа больше, чем слова. Принадлежащие к этому типу люди моментально схватывают то, что можно увидеть: цвета, формы, линии, гармонию и беспорядок.

Для визуального типа характерно:

- 1. В общении соблюдает дистанцию, часто смотрит на собеседника.
- 2. Любит порядок на рабочем месте, соблюдает порядок в комнате.
- 3. Красивый, аккуратный почерк.
- 4. Мало отвлекается на шум.
- 5. Возможны трудности при восприятии аудиальной информации.
- 6. В речи употребляет существительные, глаголы, прилагательные, связанные в основном со зрением (смотреть, наблюдать, картина, на первый взгляд, как видите).
- 7. При общении взгляд направлен в основном вверх.
- 8. Визуал помнит то, что видел, запоминает картинками.

Аудиал

- “Не понимаю что мне говоришь”, “это известие для меня...”, “не выношу таких громких мелодий” – вот характерные высказывания для людей этого типа; огромное значение для них имеет все, что акустично: звуки, слова, музыка, шумовые эффекты.

Для аудиального типа характерно:

- 1. При чтении и письме шевелит губами, проговаривая слова.
- 2. Может хорошо имитировать речь других людей, звуки природы. Хорошо декламирует.
- 3. Сильно отвлекается на шум.
- 4. Характерно употребление слов, связанных со слуховым восприятием (голос, послушайте, обсуждать, молчаливый, тишина, громкий, благозвучный).
- 5. При общении взгляд направлен в основном по средней линии.
- 6. Аудиал помнит то, что обсуждал, запоминает слушая.

Кинестетик

- Чувства и впечатления людей этого типа касаются, главным образом, того, что относится к прикосновению, интуиции, догадке. В разговоре их интересуют внутренние переживания.
- Тут чаще в ходу другие слова и определения, например: “не могу этого понять”, “атмосфера в квартире невыносимая”, “ее слова глубоко меня тронули”, “подарок был для меня чем-то похожим на теплый дождь”.

Для кинестетического типа характерно:

- 1. При общении стоит близко к другому человеку, может часто до него дотрагиваться.
- 2. Характерна живая мимика, выраженная жестикуляция.
- 3. На столе, парте, в комнате возможен беспорядок.
- 4. Возможен неряшливый почерк.
- 5. Часто вертит в руках какой-либо предмет.
- 6. Возможны проявления различных эмоциональных реакций.
- 7. Чувствителен к эмоциональным методам обучения.
- 8. Словарь кинестетика в основном включает слова, описывающие чувства или движения (схватывать, мягкий, теплый, прикосновение, гибкий, хороший нюх).
- 9. При общении взгляд направлен в основном вниз.
- 10. Кинестетик помнит общее впечатление. Запоминает двигаясь.

Дигитал

- Дигитал (он же дискрет) – весьма своеобразный и достаточно редко встречающийся типаж, которому свойственно особое восприятие мира. Выражения эмоций, разговоров о чувствах, красочного описаний картин природы и т.п. от дискретов дождаться сложно. Этот тип ориентирован, прежде всего, на логику, смысл и функциональность. В разговоре с дискретом складывается впечатление, что он как будто ничего не чувствует, но много знает, и еще больше – стремится узнать, осмыслить, понять и разложить по полочкам. Но это совсем не так! Люди с дигитальным каналом восприятия как раз невероятно чувствительны и ранимы Среди представителей этого типа особенно много шахматистов, программистов, а также всевозможных исследователей и ученых. В их лексиконе часто встречаются выражения: "где тут логика?", 'надо проанализировать ситуацию', 'итак, методом исключения мы выясняем...' Поскольку дискреты воспринимают мир через логическое осмысление, общаться с ними стоит именно с помощью логических доводов, желательно еще и подкрепленных статистическими данными.



Визуальная



Аудиальная



Кинестетическая



Дигитальная

Поза

Прямая,
расправленная

“Телефонная поза”

Расслабленная,
с наклоном вперёд

Прямая, зажатая

Движения

Указующие, в верхней
части туловища

Движений мало,
на среднем уровне
туловища.

Передают состояние,
обычно нижняя часть
туловища

Движения зажатые и
их мало.

Дыхание

Грудное

Полное

Брюшное

Верхнее

Голос

Высокий, звонкий

Меняющийся

Низкий, хриплый

Монотонный

Взгляд

Над окружающими

Глаза опущены

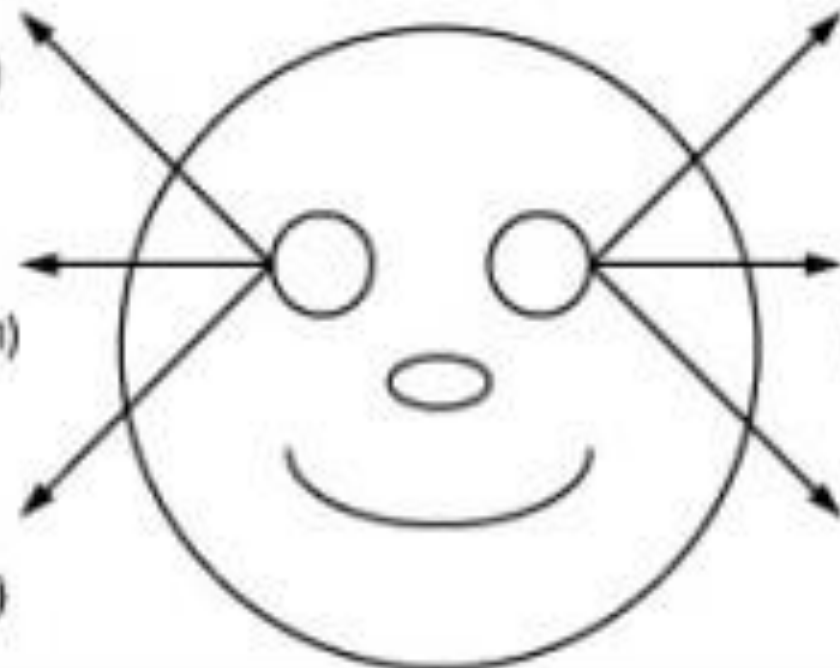
Вниз

В лоб собеседнику

В^е
Визуальное (зрительное)
конструирование
(то, чего раньше не видел)

А^е
Аудиальное (слуховое)
конструирование
(то, чего раньше не слышал)

К
Кинестетика
(все, что относится
к области чувств и эмоций)



В^п
Визуальная (зрительная)
память
(то, что уже раньше видел)

А^п
Аудиальная (слуховая)
память
(то, что уже раньше слышал)

А^н
Внутренний диалог
(диалог с самим собой)

Виды памяти:

- По длительности (кратковременная, долговременная, оперативная и др.).
- По содержанию (образная, двигательная, эмоциональная, словесно-логическая).
- По степени волевого усилия (произвольная, произвольная).
- По степени осмысления (механическая, смысловая, мнемотехника).

Условия эффективной работы памяти:

1. Цель запоминания.

2. Приемы запоминания:

- Механическое (многократное дословное повторение без понимания смысла).
- Логическое (понимание смысла, выделение главного, пересказ своими словами).
- Специальные приемы запоминания (мнемотехника, эйдотехника – не требует повторений, на всю жизнь).

3. Систематическое повторение.

4. Гигиена памяти (перерывы, отдых, переключение внимания, движение, свежий воздух, питание, сон).

5. Составление опор:

- Логические опоры (план, схема).
- Образная опора (рисунок, пиктограмма, выделение цветом).

Эффекты и законы памяти:

- Закон А. Йоста – более старая информация медленнее забывается и требует при доучивании меньше повторений.
- Эффект Зейгарник – лучше запоминается информация, которая связана с незавершенными действиями.
- Запредельное торможение (охранительное торможение) – торможение деятельности нервных клеток при достижении силы раздражителя критически допустимой границы.
- Закон осмысления.
- Закон интереса.
- Закон установки.
- Закон ассоциаций.
- Закон оптимальной длины ряда.
- Закон края.
- Закон повторения.

Запоминание имён

- Значение имени.
- Первая буква на теле или одежде.
- Ассоциация со знакомым, известным человеком.
- Ассоциации с персонажем, образом.
- Чаще называть по имени.

ПИРАМИДА ОБУЧЕНИЯ



Красный

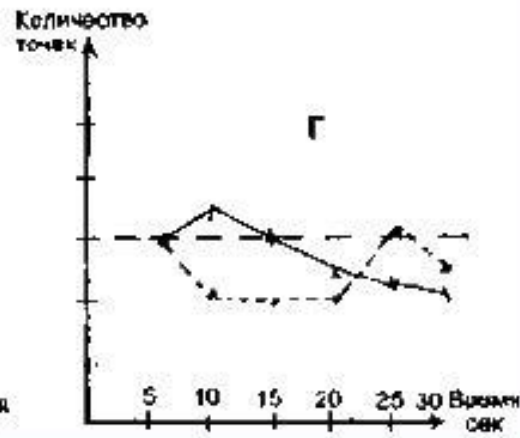
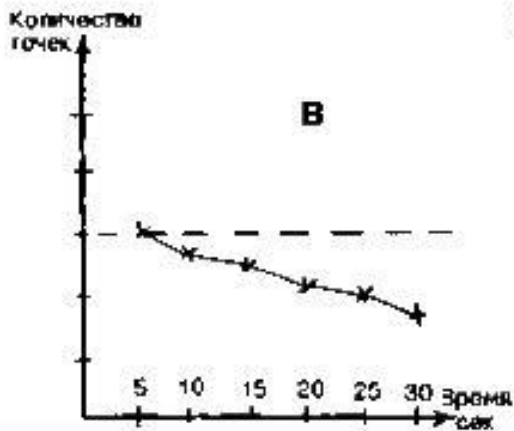
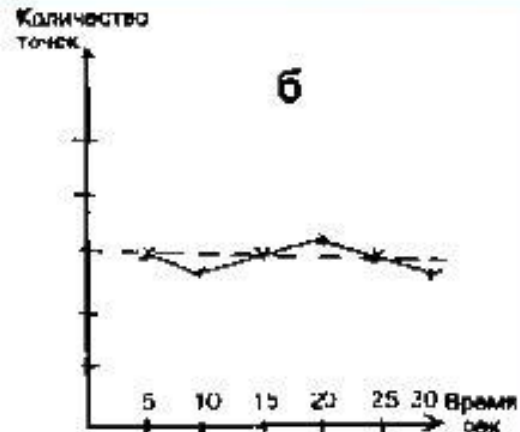
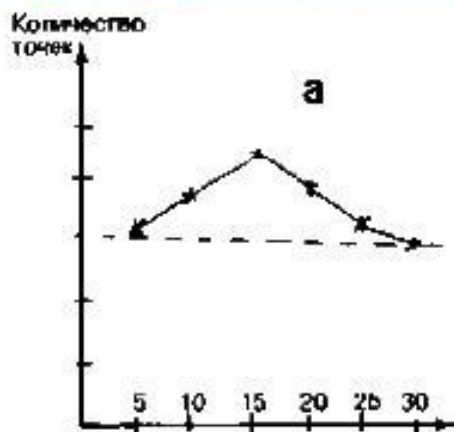
Фиолетовый

Оранжевый

Черный

Черный

Теппинг-тест «ДЯТЕЛ»



тип нервной системы:
а) сильный;
б) средний;
в) слабый;
г) средне-слабый.

