

ТЕСТ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ВЕДУЩЕЙ РЕПРЕЗЕНТАТИВНОЙ СИСТЕМЫ

Инструкция: Перед Вами четыре высказывания. Они не закончены. Под каждым из них имеются четыре окончания. Обозначьте окончание, которое больше всего подходит вам цифрой 4; которое немного меньше подходит – цифрой 3 и т.д. Поставьте цифру 1 перед окончанием, которое меньше всего подходит Вам. Прделайте это под каждым из четырех высказываний. Высказывания под номером 5 закончены, но они разные, поэтому их надо также оценить.

1. Я принимаю важные решения, основанные на:
 - хорошо проверенных чувствах.
 - том, что звучит лучше.
 - том, что выглядит для меня лучше всего.
 - точном, старательном изучении вопроса.
2. Во время спора на меня чаще всего влияет:
 - тон голоса другого человека.
 - могу я или нет ясно видеть точку зрения другого человека.
 - логика аргументов другого человека.
 - чувствую я или нет, что я в контакте с чувствами этого человека.
3. Я могу очень просто понять своё настроение с помощью:
 - того, как я одеваюсь.
 - чувств, которые я переживаю.
 - слов, которые я выбираю.
 - тона своего голоса.
4. Для меня просто:
 - подобрать идеальную громкость и звучание на стерео системе.
 - выбрать наиболее важные темы по интересующему меня предмету (написать конспект).
 - выбрать чрезвычайно удобную мебель.
 - выбрать комбинации (сочетания) насыщенных цветов).
5.
 - Я буквально настраиваюсь на звуки в моём окружении.
 - Я хорошо умею осмысливать новые факты и данные.
 - я очень чувствителен к тому, как предметы одежды влияют на меня.
 - я сильно реагирую на цвета и на то, как выглядит комната.

БЛАНК ОТВЕТОВ
К ТЕСТУ «ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЕДУЩЕЙ РЕПРЕЗЕНТАТИВНОЙ СИСТЕМЫ»

ФИ _____ **Класс** _____

1. _____ К
_____ А
_____ В
_____ Д

2. _____ А
_____ В
_____ Д
_____ К

3. _____ В
_____ К
_____ Д
_____ А

4. _____ А
_____ Д
_____ К
_____ В

5. _____ А
_____ Д
_____ К
_____ В

	В	К	А	Д
1				
2				
3				
4				
5				
Итого				

Репрезентативная система (НЛП) - это способ получения и обработки информации из окружающего мира.

А если проще, то каждый из нас любит больше всего смотреть(визуалы) или слушать(аудиалы), ощупывать, ощущать (кинестетики) или логически осмысливать(дигитал или дискрет).

Описания репрезентативных систем подходят для ярко выраженных людей. В большинстве случаев нельзя сказать, какая РС преобладает, потому что развито сразу несколько РС, хотя ведущей РС состоит одна.

Визуал

Визуал - это человек, который получает наибольшее количество информации через зрение.

Они оценивают и составляют мнение об окружающей среде через зрение, поэтому они стильно, ярко и красиво одеты. Так как информация поступает через зрение, при общении визуалы смотрят на собеседника, отмечая детали лица, положение тела. Становятся подальше, чтобы иметь большой обзор и не одна деталь не выпала из области зрения.

Такие люди легко запоминают таблицы. Визуалов вычислить очень просто - на экзамене они часто говорят: я помню это в учебнике сверху страницы было.

Больше любит читать, чем слушать.

Когда визуал слушает, то быстро представляет полученную информацию в виде картинок. Для того чтобы представить, он поднимает голову вверх и как будто читает то, что говорит.

Визуальная система самая быстрая и речь такого человека отличается от представителей других репрезентативных систем высокой скоростью. Голос высокий и громкий, потому что истинный визуал мало значения придает звукам. В речи встречаются фразы типа "*посмотри*, как интересно", "как *красиво* смотрится эта машина", "какой *яркий* день", «вчера я видел новости».

Аудиал

Информацию из внешнего мира **аудиал** воспринимает через звуки.

Когда общаются стоят так, чтобы хорошо слышать собеседника: голова немного наклонена в сторону или повернута вбок. Взгляд направлен в сторону-вниз, чтобы не отвлекаться на визуальные образы.

Часто употребляют слова "*громкий* голос", "*послушай* меня", "*говорили* же тебе" и т. д.

"Аудиал" придает большое значение звучанию слов, темпу речи и интонации, с которой слова будут произнесены. Аудиалы тащатся от своего голоса, наслаждаются его мелодичностью и ритмичностью. Такой студент способен повторить слово в слово, даже когда кажется, что он не слушает преподавателя. Студента - "аудиала" можно очень легко отвлечь и ему при написании важной работы будет сложно сосредоточиться, если будут лишние звуки (к примеру, шум в аудитории). Для того чтобы лучше понять написанное или услышанное, он, скорее всего, будет проговаривать. Аудиальная система является последовательной. Когда "аудиал" отвечает на экзамене, он словно магнитофон заученно повторяет речь преподавателя или текст учебника. При отвлечении его от ответа, ему необходимо мысленно вернуться к моменту в прошлом (когда он еще отвечал), вспомнить ключевые слова и оттуда продолжить свое повествование.

Для описания своего опыта такой человек будет использовать следующие слова: звучно, слышать, рассказывать, глухой, немой, скрипящий, свистеть, журчание, мелодичный, громкий и др. Вчера я слышал в новостях.

Кинестетик

Через прикосновения и ощущения воспринимает информацию **кинестетик**.

Кинестетическая система является самой медленной, т.к. сменить одно ощущение на другое более длительный процесс, чем перевести взгляд с одного предмета на другой или вспомнить разные звуки.

Кинестетика легко выделить среди других представителей репрезентативных систем. Он говорит медленно и скорость процесса мышления так же достаточно медленная. Он мало жестикулирует, ориентирован на тактильные ощущения и при чтении водит пальцами по словам, обучается, делая и оценивает эффективность знаний и умений именно по действиям.

Для этих людей в первую очередь важны чувствительный опыт, эмоциональное подкрепление. Также они хорошо запоминают запахи, тактильные контакты, физические действия.

Кинестетики — «чувствуют» окружающий мир. Люди этой категории не умеют скрывать свои чувства, их выдают глаза, поэтому они часто их опускают. Ответы на вопросы просты, прямолинейны. Решения они принимают, опираясь на свои чувства.

Кинестетики любят посещать сауны, принимать горячие ванны и просто обожают, когда им делают массаж. После неприятного дня долго находятся в состоянии «выжатого лимона». Кинестетики ненавидят неудобную одежду, во всем предпочитают комфорт. Прикосновения они воспринимают лучше, чем слова, и обожают серьезные дискуссии. В свой внутренний мир они пускают только «избранных».

При общении становятся ближе к собеседнику, чтобы иметь возможность потрогать его. Мыслит при движении, поэтому лучше всего дать кинестетику пространство для перемещения, чтобы не ждать, пока он будет долго думать. Передвигаются плавно, можно сказать плывут.

В разговоре употребляют слова ощущений. Например, "я *ощутил* этот взгляд кожей", "*почувствуйте* разницу между этими вещами", "какой *горячий* кофе".

Как скажут про новости? Я прямо кожей почувствовал, как это было...

Дигитал или дискретик

Дигитал - это человек работающий, как логическая система. Опирается на логическое осмысление сигналов остальных систем. Это человек, который воспринимает в первую очередь логику: логично-не логично?

Общаясь дигиталы стараются поближе расположиться к собеседнику и при этом нежелательны касания, так как их это отвлекает от обработки поступающей информации. В разговоре всё логично и нет терминов, описывающих мир. Дигиталу не столь важна красивая картинка, звучные слова или телесные ощущения - ему важно: в том, что он слышит есть логика или нет? Это ему понятно или нет? И если ему непонятно, он будет перспрашивать до тех пор, пока ему не станет понятно.

Дигиталу интересно понять и разобраться: почему это так? Зачем это так? Как это устроено?

Окружающий мир представляется для нас в виде звуков (А), образов (В), ощущений (К). Когда маленький человечек подрастает, он сталкивается с буквами, цифрами и тем, что можно изучить, познать. Тогда и появляется дискретный канал, отвечающий за формулы, схемы, графики и тому подобные достижения человеческого разума. Дискретами не рождаются. Ярко выраженными "дискретами" становятся в результате сильной психологической травмы, которая как бы отрезала какой-либо из каналов (ВАК), а то и все сразу. Дискретная репрезентативная система является важной составляющей всех репрезентативных систем и выражается в виде следующих слов: понимать, воспринимать, отсутствующий, повторять, соглашаться, верить, считать, знать, сознавать, обдумывать, убедительно, оценивать, анализировать, однозначно, догично и т.д.

А про новости?