

САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ

Педагог: Андрей Александрович



КУРС: «САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ», ПЕДАГОГ: АНДРЕЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ СТЮГИН

САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ

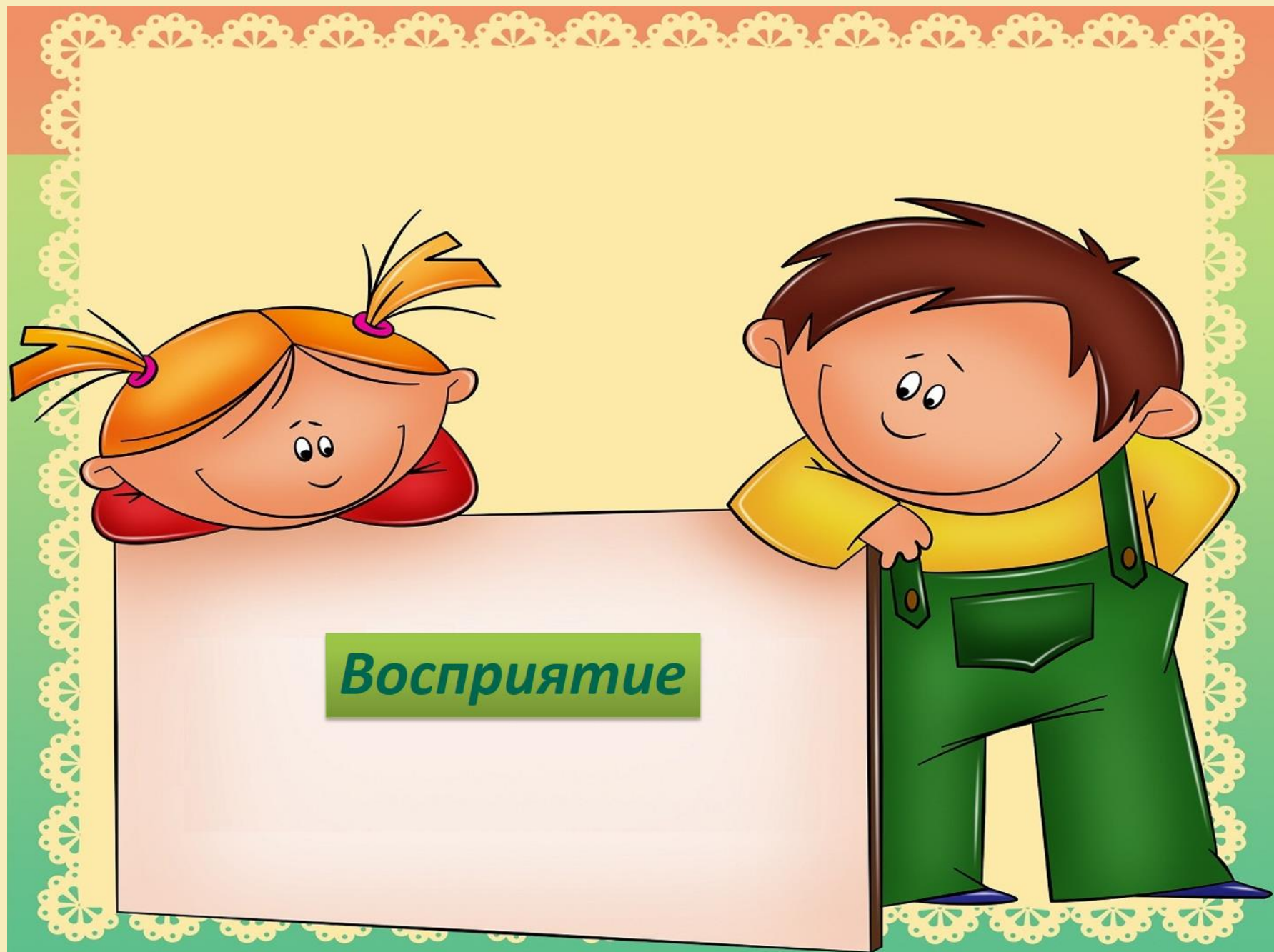
Занятие 2. Психические процессы
(восприятие, мышление, память, эмоции)



КУРС: «САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ», ПЕДАГОГ: АНДРЕЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ СТЮГИН

ЭКСПЕРИМЕНТ

ПРЕДСТАВИМ...



КУРС: «САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ», ПЕДАГОГ: АНДРЕИ АЛЕКСАНДРОВИЧ СТЮГИН

ЭКСПЕРИМЕНТ ПРЕДСТАВИМ...

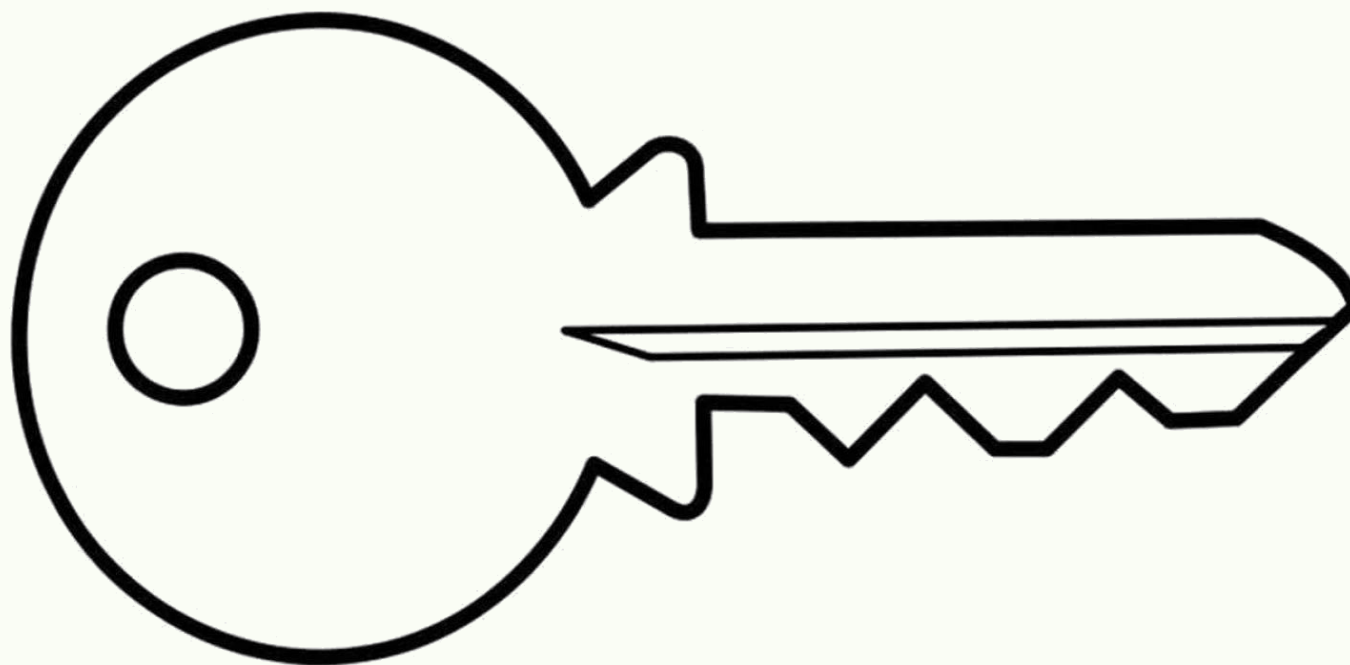


ОПИШИТЕ СВОИ ОЩУЩЕНИЯ

- **ЧТО-ТО ТВЕРДОЕ**
- **ВОЗМОЖНО ХОЛОДНОЕ**
- **ЛЕГКОЕ**

ЭКСПЕРИМЕНТ

РЕЗУЛЬТАТ ВОСПРИЯТИЯ



КУРС: «САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ», ПЕДАГОГ: АНДРЕЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ СТЮГИН



КУРС: «САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ», ПЕДАГОГ: АНДРЕЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ СТЮГИН

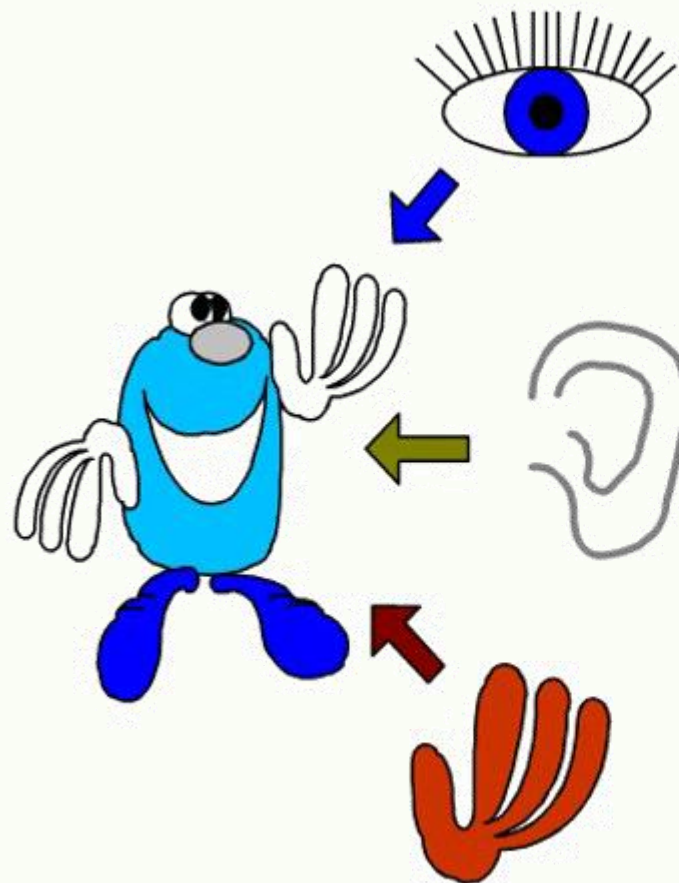
РЕПРЕЗЕНТАТИВНАЯ СИСТЕМА

особенность восприятия
и переработки информации
людьми разного возраста



КУРС: «САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ», ПЕДАГОГ: АНДРЕЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ СТЮГИН

КАНАЛЫ восприятия



Визуальный

Аудиальный

Кинестетический

ВИЗУАЛЫ



люди, воспринимающие большую часть информации с помощью зрения. Они «видят» окружающий мир.

У них обычно высокий голос, зоркий взгляд, жесты горизонтальны, направлены от себя. При общении визуал смотрит в глаза и требует этого от собеседника.



Важные психологические ПОНЯТИЯ

- самосознание – как мы воспринимаем себя
- эмоции – что мы чувствуем
- характер – наши устойчивые черты
- темперамент – особенности поведения
- личность – совокупность всех качеств

КИНЕСТЕТИКИ



КИНЕСТЕТИКИ - люди, воспринимающие большую часть информации через другие ощущения (обоняние, осязание и др.) и с помощью движений.

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

АУДИАЛЫ

- те, кто в основном получает информацию через слуховой канал.

Они обладают удивительно острым слухом и великолепной памятью. При общении им не обязательно смотреть на собеседника или прикасаться к нему, главное - слышать его.

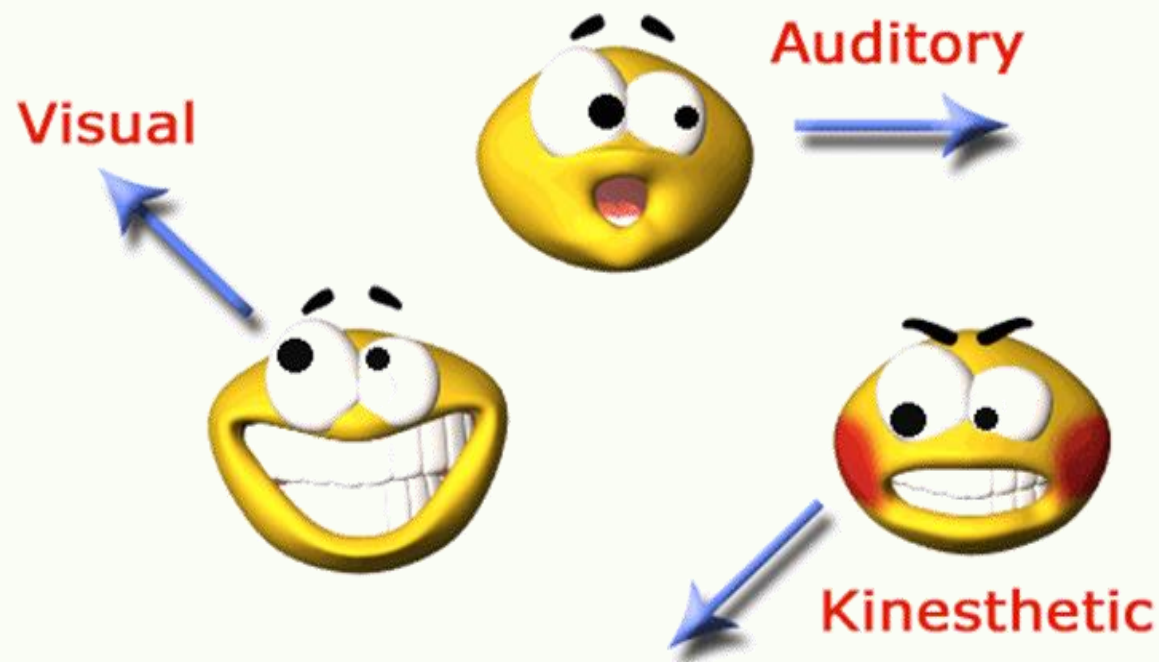


Сигнальные слова



Визуальные	Аудиальные	Кинестетические
Ясный	Слышать	Чувствовать
Фокус	Мотив	Теплый
Образ	Звук	Схватить
Озарение	Говорить	Тугой
Взгляд	Слушать	Гладкий
Смутный	Резонирует	Грубый
Вспышка	Вопль	В контакте
Перспектива	Тон	Острый
Яркий	Другими словами	Резкий
Очевидный	Распространяться	Холодный

Важные психологические понятия



У каждого представителя того или иного типа восприятия есть свои особенности, свои плюсы и минусы, которые можно и нужно использовать наиболее эффективно.

АУДИАЛЫ

как изучать информацию



Особенности запоминания: речь.

- ✓ читать текст вслух;
- ✓ обсуждать с одноклассниками;
- ✓ записывать на диктофон, потом прослушивать;
- ✓ попросите кого-нибудь чтобы вам прочитали,
- ✓ а лучше рассказали нужный материал;
- ✓ закрыться и уйти от всех;
- ✓ посторонние шумы будут мешать;
- ✓ делать периодически перерыв на 15-20 минут – для еды, прогулки.
- ✓ слушать, не смотреть ничего не стоит.

КИНЕСТЕТИКИ

как изучать информацию



Особенности запоминания: движение.

- ✓ заучивать в процессе ходьбы;
- ✓ представлять образы;
- ✓ делать наглядные материалы (например, карточки);
- ✓ писать пространственные шпаргалки с целью запомнить. Все, что вы написали – вы запомнили. Учите на прогулке, в процессе ходьбы. И опять пишете.
- ✓ если у вас хороший процент визуальной системы, неплохо тут же строить графики, рисовать схемы. И опять писать текст.