

12+

КОЛОСОВ В.А

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ
ОСНОВНОГО
ИНФОРМАЦИОННОГО
КАНАЛА И ПРИЁМЫ
РАЗВИТИЯ
ВООБРАЖЕНИЯ**

УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ
ПОСОБИЕ

Колосов В.А

**Определение основного
информационного канала
и приёмы развития воображения.
Учебно-практическое пособие**

«Издательские решения»

Колосов В.А

Определение основного информационного канала и приёмы развития воображения. Учебно-практическое пособие / Колосов В.А — «Издательские решения»,

В уч. пособии особое внимание уделено приемам усиления работы сенсорных каналов и упражнениям по развитию воображения приемам присоединения и ведения партнеров по общению. Пособие предназначено для студентов психологических и педагогических специальностей, а также специалистов, чья проф. деятельность требует развитого воображения и навыков эффективной коммуникации (пилоты, диспетчеры и др.). Материал может быть использован для самостоятельной работы и в рамках тренинговых занятий.

© Колосов В.А

© Издательские решения

Определение основного информационного канала и приёмы развития воображения

Учебно-практическое пособие

Колосов В.А

© Колосов В.А, 2026

ISBN 978-5-0071-4076-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Определение основного информационного канала и приёмы развития воображения. Учебно-практическое пособие. —СПб, 2026.

В учебном пособии рассматриваются вопросы, связанные с формированием психического образа как формы отражения субъектом окружающей действительности, определением основного информационного (сенсорного) канала человека и развитием образов воображения через систему практических упражнений.

Излагаются теоретические основы психического отражения, раскрывается роль зрительного, слухового, моторно-чувствительного (кинестетического), обонятельного и вкусового каналов в построении целостного образа окружающей действительности. Предлагается методика определения собственного основного сенсорного канала с помощью таблицы синтетических образов.

Особое внимание уделяется практической части: приемам усиления работы сенсорных каналов («Переключение», «Вспышка»), комплексу упражнений по развитию воображения («Здесь и теперь», «Образы», «Искусство перевоплощения», «Почувствовать другого», «Перевоплощение», «Ярость», «Путешествие»), а также приемам психологического присоединения и ведения партнера по общению, включая определение основной и ведущей репрезентативных систем, использование речевых и неречевых «ключей доступа», технику «якорей».

Пособие предназначено для студентов психологических и педагогических специальностей, практических психологов, педагогов, а также специалистов, чья профессиональная деятельность требует развитого воображения и навыков эффективной коммуникации (пилоты, диспетчеры, руководители, менеджеры и др.). Материал может быть использован для самостоятельной работы и в рамках тренинговых занятий.

Вступление

Способность человека отражать окружающий мир в виде психических образов — одно из фундаментальных свойств психики, лежащее в основе познания, общения и любой целенаправленной деятельности. Каждый из нас воспринимает действительность через систему сенсорных каналов: зрительный, слуховой, кинестетический, обонятельный и вкусовой. При этом один из каналов, как правило, является основным — он обеспечивает максимальный информационный доступ, в то время как остальные выполняют дополняющую функцию. Понимание того, какой канал доминирует лично у вас и у ваших собеседников, открывает путь к более эффективному восприятию, обучению и коммуникации.

Настоящее пособие адресовано тем, кто хочет осознанно работать со своими перцептивными возможностями и развивать воображение как профессионально значимое качество. Воображение позволяет человеку выходить за пределы непосредственно воспринимаемого: если восприятие дает образы настоящего, а память — прошлого, то воображение обращено к будущему. Без развитого воображения немыслимы ни творческая деятельность, ни профес-

сиональная работа специалиста в условиях неопределенности — будь то пилот, моделирующий полетную ситуацию, диспетчер, прогнозирующий развитие обстановки, или руководитель, принимающий решение в динамично меняющейся среде.

Пособие построено по принципу движения от теории к практике. Первая глава знакомит с понятием психического образа и формами психического отражения. Вторая глава предлагает методику определения собственного основного информационного канала через работу с синтетическими образами. Третья глава посвящена приемам усиления сенсорных каналов — «Переключение» и «Вспышка». Четвертая содержит комплекс упражнений по развитию воображения, от простых образов восприятия до развернутых сценических этюдов и управляемых мысленных путешествий. Пятая глава переходит от работы с внутренними образами к межличностной сфере: приемам психологического присоединения и ведения партнера по общению, основанным на учете репрезентативных систем и «ключей доступа».

Все упражнения снабжены инструкциями и критериями самооценки, что позволяет использовать пособие как в условиях группового тренинга, так и для самостоятельной работы. Многие из них имеют не только развивающий, но и психопрофилактический эффект: оживление образов может способствовать снятию нервно-эмоционального напряжения и утомления.

Пособие опирается на положения общей психологии (Б. Г. Ананьев, А. Н. Леонтьев, А. Г. Маклаков), концепции сенсорных систем и модальностей восприятия, а также на практические подходы нейролингвистического программирования в области коммуникации (Р. Бэндлер, Дж. Гриндер, С. В. Ковалев и др.).

1. Информационные каналы восприятия: понятие и виды

1.1. Что такое информационный канал?

Информационный канал — это сенсорная модальность, через которую человек воспринимает, перерабатывает и воспроизводит информацию. В нейролингвистическом программировании и когнитивной психологии принято выделять четыре основных канала:

— **Визуальный** — восприятие через зрительные образы: картины, схемы, цвета, формы, пространственные отношения.

— **Аудиальный** — восприятие через слух: звуки, интонации, ритм, мелодию, словесные формулировки.

— **Кинестетический** — восприятие через телесные ощущения: осязание, температуру, движение, равновесие, мышечное чувство.

— **Дискретный (логический, цифровой)** — восприятие через логику, понятия, цифры, схемы рассуждений, абстрактные категории. Этот канал опирается на другие сенсорные системы, но перерабатывает информацию в абстрактно-логическом ключе.

1.2. Характеристика каждого канала

Визуальный канал. Человек с ведущим визуальным каналом мыслит картинками. Быстро схватывает схемы, графики, чертежи. В речи использует слова: «*вижу*», «*представь себе*», «*ярко*», «*ясно*», «*смутно*», «*перспектива*». При запоминании опирается на зрительные образы, легко воспроизводит внешний вид объектов, но может затрудняться с устными инструкциями без наглядной поддержки.

Аудиальный канал. Человек с ведущим аудиальным каналом мыслит звуками и словами. Хорошо воспринимает устную речь, лекции, обсуждения. В речи использует слова: «*слышу*», «*звучит*», «*громко*», «*тихо*», «*резонирует*», «*в тон*». Часто проговаривает текст про себя, чувствителен к интонации и ритму.

Кинестетический канал. Человек с ведущим кинестетическим каналом мыслит через ощущения и движения. Учится через практику, опыт, прикосновения. В речи использует слова: «*чувствую*», «*тяжело*», «*лёгко*», «*тёплый*», «*гладкий*», «*удобно*», «*напряжённо*». Долго обдумывает, прежде чем ответить, реагирует на физический комфорт или дискомфорт.

Дискретный канал. Человек с ведущим дискретным каналом перерабатывает информацию через логику, анализ, цифры, факты. В речи использует абстрактные понятия: *«следовательно», «таким образом», «в целом», «суть в том, что»*. Менее зависим от конкретных сенсорных образов, опирается на смысловые конструкции.

1.3. Ведущий канал и его роль в обучении

Ведущий (основной) канал — это не единственный способ восприятия, а наиболее предпочтительный, тот, через который информация усваивается быстрее и эффективнее. Человек использует все каналы, но в стрессовой, новой или сложной ситуации доминирует ведущий.

Знание ведущего канала позволяет:

- подобрать формат подачи материала (схема для визуала, обсуждение для аудиала, практическое задание для кинестетика, логический анализ для дискрета);
- понять, почему один и тот же материал по-разному усваивается разными людьми;
- выбрать оптимальные приёмы развития воображения, работающие через сильный канал и постепенно подключающие остальные.

2. Методы определения основного информационного канала

2.1. Наблюдение за речевыми паттернами

Первый и простейший метод — анализ предпочитаемой лексики. Каждый канал проявляется в характерных словах и оборотах:

Канал

Типичные слова и выражения

Визуальный

«вижу»,
«представь»,
«ярко», «ясно»,
«туманно», «в
фокусе»,
«перспектива»,
«картина»

Аудиальный

«слышу»,
«звучит»,
«громко»,
«тихо», «в тон»,
«созвучно»,
«резонирует»,
«мелодия»

Кинестетический

«чувствую»,
«тяжело»,
«лёгко»,
«тёплый»,
«гладкий»,
«удобно»,
«напряжённо»,
«ухватить»

Дискретный

«следовательно»,
«суть»,
«логично»,
«фактически»,
«в целом»,
«таким
образом», «по
сути»

Наблюдение проводится в течение нескольких разговоров или учебных сессий: преподаватель/инструктор фиксирует, какие слова студент/курсант использует чаще всего при описании одних и тех же ситуаций.

2.2. Анализ невербального поведения

Каналы проявляются не только в речи, но и в поведении, невербалике:

— **Визуалы** часто смотрят вверх при размышлении, говорят быстро, жестикулируют на уровне лица, сидят прямо.

— **Аудиалы** смотрят в сторону (обычно влево или вправо на среднем уровне), слегка наклоняют голову, говорят в ритмичном темпе, могут покачивать ногой.

— **Кинестетики** смотрят вниз, говорят медленно, с паузами, часто касаются предметов, сидят расслабленно, могут потирать руки.

— **Дискреты** смотрят прямо, говорят размеренно, монотонно, почти не жестикулируют, держат дистанцию.

2.3. Тест-опросник на определение ведущего канала

Ниже приводится компактный опросник из 12 вопросов. На каждый вопрос нужно выбрать один вариант ответа, наиболее соответствующий типичному сенсорному поведению.

Инструкция: Прочитайте каждый вопрос и отметьте вариант (а, б, в, г), который описывает вас лучше всего. Если несколько вариантов кажутся подходящими, выберите тот, который встречается чаще в вашей жизни.

— **Как вы лучше всего запоминаете новый материал?**

- а) Вижу схему, картинку, чертёж — и запоминаю
- б) Слышу объяснение или обсуждаю — и запоминаю
- в) Делаю сам, пробую на практике — и запоминаю
- г) Понимаю логику, структуру, принцип — и запоминаю

— **Как вы ориентируетесь в незнакомом месте?**

- а) Запоминаю визуальные ориентиры — здания, вывески, повороты
- б) Запоминаю словесные инструкции — «два квартала прямо, потом налево»
- в) Ориентируюсь по ощущению направления и расстояния
- г) Выстраиваю мысленную карту по координатам и логике маршрута

— **Что вы делаете, когда нужно принять решение?**

- а) Представляю возможные варианты в виде картины
- б) Проговариваю варианты вслух или про себя
- в) Оцениваю по внутреннему ощущению — комфортно или нет
- г) Анализирую факты и логические аргументы

— **Как вы объясняете что-то другому человеку?**

- а) Рисую схему или показываю на картинке
- б) Объясняю на словах, подробно рассказываю
- в) Показываю руками, предлагаю попробовать
- г) Раскладываю по полочкам, объясняю логику

— **Что вы делаете в ситуации, когда нужно сосредоточиться?**

- а) Создаю визуальный образ задачи
- б) Проговариваю про себя, что нужно сделать
- в) Настраиваюсь через тело — позу, дыхание
- г) Формулирую чёткий план действий

— **Как вы вспоминаете события прошлого?**

- а) В виде картинок, кадров, сцен
- б) В виде звуков, голосов, музыки
- в) В виде ощущений — было тепло, радостно, тяжело

— г) В виде фактов, дат, логической последовательности

— **Что вас больше всего отвлекает при работе?**

— а) Беспорядок, неприятный визуальный фон

— б) Шум, разговоры, резкие звуки

— в) Неудобная поза, холод, жара

— г) Отсутствие логики в задаче

— **Как вы выбираете одежду?**

— а) По цвету, фасону, сочетанию

— б) По тому, как она «звучит» — ассоциации

— в) По тому, как ощущается ткань, удобно ли

— г) По практичности и функциональности

9. Как вы реагируете на новую информацию?

— а) Сразу вижу, как она встраивается в общую картину

— б) Сразу начинаю обсуждать, проговаривать

— в) Пробую применить, потрогать, проверить

— г) Начинаю анализировать, структурировать

10. Что помогает вам расслабиться?

— а) Смотреть что-то красивое, прогулка с хорошим видом

— б) Слушать музыку, тишину, приятные звуки

— в) Двигаться, гулять, заниматься спортом, массаж

— г) Размышлять, наводить порядок в мыслях

— **11. Как вы описываете эмоции?**

— а) «Ярко», «мрачно», «светло»

— б) «Громко», «тихо», «звучит»

— в) «Тепло», «тяжело», «лёгко»

— г) «Логично», «непонятно», «всё сходится»

12. Как вы планируете будущие действия?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.