

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**

<https://litres.ru/74589309>

ISBN 9785007140768

Аннотация

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.

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 чело-

века 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 профессиональная 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», «пред-

ставь 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»

Кинестетически й

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

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 запоми-

наю

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

— а) Запоминаю визуальные ориентиры — здания, вывес-

ки, повороты

— б) Запоминаю словесные инструкции — «два квартала

прямо, потом налево»

— в) Ориентируюсь по ощущению направления и расстоя-

ния

— г) Выстраиваю мысленную карту по координатам и ло-

гике 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.