

Практические рекомендации для визуалов, аудиалов и кинестетиков

Наверняка Вы замечали, что люди по разному учатся и усваивают материал.

Существует много разных стилей обучения, но самая популярная на сегодняшний день система, которая делит людей на 3 категории: визуалы, аудиалы и кинестетики.

Визуалы – это люди, воспринимающие большую часть информации с помощью зрения. Их стиль обучения – визуальный (т.е. зрительный).

Аудиалы – это те, кто в основном получает информацию через слуховой канал, т.е. лучше усваивает информацию на слух. Их стиль обучения – аудиальный (т.е. слуховой).

Кинестетики – это люди, воспринимающие большую часть информации через другие ощущения (обоняние, осязание и др.) и с помощью движений. Их стиль обучения – кинестетический (т.е. тактильный, осязательный, двигательный).

В каждом человеке заложенные все 3 способности, но одна из них обычно более развита. Если человек знает и понимает свой собственный стиль обучения, он может эффективнее использовать подходящие для него способы и методы. А это улучшает скорость и качество усваивания материала.

Советы для визуалов:

1. Если Вы больше визуал, чем аудиал, значит вам лучше полагаться на зрительные ощущения, лучше обучаться через наглядные пособия (книги, видео, графики, фотографии).
2. Прежде чем начать что-то учить, запишите свою практическую цель, это вам поможет сосредоточиться.

3. Если вам нужно выучить фразы, напишите их на стикерах и разместите на видных местах по дому (на столе, зеркале, шкафу и т.д.), или же создайте карточки, которые вы сможете носить с собой везде и пересматривать. Для более технически продвинутых людей существуют различные приложения в телефонах с таким же принципом flash cards.
4. Если вы не можете понять или запомнить слово во время урока, попросите преподавателя написать для вас или еще лучше напишите сами, обычно уже в этот момент человек сам замечает ошибку и сам исправляет себя.
5. Многие визуалы любят учиться одни. Если это относится к вам, то для выполнения домашних заданий, обеспечьте себе уединение, чтобы вас никто не отвлекал.
6. Обязательно заведите для себя тетрадку или отдельную папку на компьютере с разными файлами, сами записывайте туда пройденную на уроках информацию, подчеркивайте, выделяйте разными цветами (купите маркеры, стикеры разных цветов).
7. Обычно визуалы любят учиться в полной тишине, это позволяет им лучше сконцентрироваться. Если вам нравится, то тихий музыкальный фон также не помешает.
8. Для лучшего запоминания материала – записывайте фразы и предложения (всегда учите слова в контексте), проводите материал через себя, иногда помогает запомнить материал, если от руки исписать целый листок одной фразой.
9. Учитесь, используя фильмы с субтитрами, интернет (там где есть наглядная информация).

10. Если словесные объяснения вам непонятны, попросите письменных инструкций (например, попросите преподавателя написать на доске сказанное, или ресурс, где можно об этом прочитать).
11. Внимательно следите за тем, что пишется на доске, старайтесь также записывать, делать пометки (даже если учитель вас не просит это делать).
12. Во время объяснения материала, смотрите на учителя: это поможет вам сосредоточиться.
13. Старайтесь в мыслях представить образ изучаемого материала (например, представьте образ слова, ситуацию или описываемый факт, которые необходимо запомнить).
14. Для самостоятельной тренировки устной речи, диалогов, обязательно используйте зеркало. Встаньте напротив него и, войдя в роль, погружившись в реальную ситуацию, проговорите весь диалог, интерпретируя на заданную тему. Запишите себя на видеокамеру в телефоне, фотоаппарате или компьютере.
15. Ведите блог или журнал на иностранном языке в одной из социальных сетей. Больше переписывайтесь с иностранными друзьями.

Советы для аудиалов:

1. Если вы аудиал, то вам лучше использовать свои сильные стороны: слушать и говорить (обсуждения, лекции, аудио прослушивание, ролевые игры).
2. Изучая материалы (схемы, картинки, графики, карты и т.д.) произносите для себя вслух важные вещи, выводы. Если вы читаете книгу или текст на иностранном языке, лучше всего читать ее вслух.

3. Обязательно расскажите другому человеку то, что бы вы хотели запомнить. Есть такой способ teach to learn (научи другого чтобы запомнить), это точно для вас.
4. Материал, который необходимо выучить, запишите на карточках и время от времени перечитывать их вслух.
5. Вам лучше учиться с кем-то, чтобы вы могли поговорить и обсудить изучаемый материал (у вас будет возможность услышать информацию и лучше ее воспринять).
6. Прежде чем начать что-то учить, назовите вслух цель — то, что вам необходимо выучить: это поможет вам сосредоточить свое внимание.
7. Используйте онлайн словари с возможностью прослушать выбранное слово, обязательно повторяйте его несколько раз.
8. Существуют такие приложения к браузерам, которые позволяют выделить текст на любом сайте и нажать на кнопку и диктор вам его произведет вслух.
9. Есть такие сайты, где люди ведут видео дневники, вы тоже можете записывать себя на видео и выкладывать на таких сайтах.

Советы для кинестетиков:

1. Если вы кинестетик, вам лучше больше двигаться. Заучивая какой-то материал, расхаживайте по комнате, при этом повторяя то, что нужно запомнить.

2. Попробуйте использовать музыкальный фон (лучше всего спокойную, классическую музыку).
3. Для вас важно обустроить рабочее место, например на свой письменный стол постелите бумагу любимого цвета, купите разные красивые канцелярские товары, тетрадки, папки, доску для разной информации или используйте другие элементы декора. Это поможет вам сосредоточиться, настроиться на работу.
4. Если трудно сидеть спокойно во время урока или выполнения домашних заданий, можете подвигать ногами или ступнями, сделать упражнения для пальцев и кистей рук.
5. Если нужно что-то запомнить (слова, даты, имена, номер телефона и т.п.), закройте глаза и в воздухе (или на какой-то поверхности) запишите эту информацию. Мысленно старайтесь увидеть и услышать то, что вы записываете. Если хотите вспомнить нужную информацию, закройте глаза и мысленно постарайтесь увидеть или услышать то, что вы учили.
6. Дома, при заучивании какого-то материала, не сидите все время за столом: удобно устройтесь в кресле, сядьте на пол и т.п.
7. Обучаясь, делайте перерывы и сделайте что-нибудь активное: 25-30 мин. работы, 1-5 мин. перерыв.
8. Читая, держите книгу в руках, а не на столе.
9. Когда читаете, используйте в качестве указки палец или ручку и следуйте за ней.

10. Заучивая какой-то материал, постарайтесь записать своими словами важные мысли (главные идеи).

11. Записывайте себе на телефон или mp3 плеер разные диалоги, аудиокниги и слушайте во время прогулок, пробежек, занятий спортом.

Обратите внимание, что в различных учебных ситуациях, Вы можете иметь разные предпочтения и стили. В каждом стиле есть свои преимущества и недостатки.

Важный момент, если вы комфортно чувствуете себя в своем основном стиле обучения, то старайтесь также развивать стороны, которые меньше развиты, чтобы быть гармоничным и сбалансированным человеком и иметь возможность выбора в разных ситуациях.

Например, если вы визуал, то, скорее всего, вам сложно понимать иностранный язык на слух, но в реальной жизни, у людей по лбу не бежит бегущая строка с титрами, соответственно, вам надо быть готовыми к реальным жизненным ситуациям и больше развивать аудиальные способности. Из-за сложившихся условий в современном мире преобладают визуалы. Много тысяч лет назад люди обладали лучшей памятью, тогда не было письменности и вся информация передавалась из уст в уста.

Письменность появилась, когда память людей стала ухудшаться. В современном мире люди больше читают, смотрят телевизор, работают за компьютером и зачастую уже в детстве плохо воспринимают информацию на слух.

Главный вывод: важно осознавать свои особенности в обучении, чтобы эффективно использовать сильные стороны и развивать слабые.