

## Репрезентативные системы: говорим на «языке» консультируемого

Репрезентативные (сенсорные) системы – способы, которыми человек воспринимает, обрабатывает и хранит информацию о мире через органы чувств. Выделяют 4 основные модальности:

- **визуальная** (зрение, образы);
- **аудиальная** (слух, звуки);
- **кинестетическая** (ощущения, движения, эмоции);
- **дискретная** (логика, смысл, цифры).

В дистанционном консультировании умение определять и использовать ведущую модальность консультируемого повышает доверие и контакт, точность понимания проблемы, эффективность интервенций, удовлетворенность психолого-педагогической помощи.

### Как выявить репрезентативную систему в дистанционном консультировании

#### 1. Анализ речевой продукции (ключевые слова-предикаты)

- **Визуал:** «вижу», «представляю», «яркий», «четко», «картина», «посмотрите», «как на фото».
- **Аудиал:** «слышу», «звучит», «говорю», «объяснить», «проговорить», «тихий/громкий».
- **Кинестетик:** «чувствую», «тяжело/легко», «напряжение», «прикоснуться», «внутри», «давление».
- **Дигитал:** «понимаю», «анализ», «система», «доказательство», «логично», «почему», «как это связано».

#### 2. Особенности описания проблемной ситуации

- **Визуал:** детализирует цвета, формы, расстояния, визуальные метафоры.
- **Аудиал:** цитирует диалоги, обращает внимание на интонации, шумы.
- **Кинестетик:** описывает телесные ощущения, эмоции, прикосновения.
- **Дигитал:** ищет причинно-следственные связи, структурирует, задает уточняющие вопросы.

#### 3. Реакция на вопросы-пробы

Задайте консультируемому вопрос: *«Представьте, что вы оказались в спокойной обстановке. Что вы видите/слышите/ощущаете?»*

- Если получатель помощи начинает с описания образов – преобладает визуальная модальность, если звуков – аудиальная, если ощущений – кинестетическая.

#### 4. Стил ь сообщений (в чат-консультировании)

- Визуалы: используют эмодзи, скриншоты, длинные описания сцен.
- Аудиалы: часто пишут диалоги, передают интонации через пунктуацию.
- Кинестетики: пишут о чувствах, телесных реакциях, используют эмоционально окрашенные слова.
- Дигиталы: лаконичны, логичны, любят списки и цифры.

#### Как «говорить на языке» консультируемого: практические приемы

##### 1. Подстройка под модальность в речи

**Для визуала:** «Что вы чувствуете в теле, «Давайте представим эту ситуацию когда говорите об этом?»; как картину...»; «Где в теле живёт это ощущение?»; «Какой образ возникает, «Представьте, что прикасаетесь когда вы думаете об этом?»; к этой ситуации. Что ощущаете?». «Можете мысленно нарисовать, **Для дигитала:** как это будет выглядеть?». «Какие аргументы у вас есть?»; «Как это соотносится с вашими убеждениями?»; «Что вы слышите в этих словах?»; «Можем ли мы составить план «Расскажите, как бы вы это озвучили?». действий?».

**Для кинестетика:**

##### 2. Использование метафор и аналогий

- Визуал: «Это как пазл, который нужно собрать», «Тень сомнения».
- Аудиал: «Эхо прошлого», «Шум в голове».
- Кинестетик: «Груз ответственности», «Тепло поддержки».
- Дигитал: «Алгоритм решения», «Формула успеха».

#### Особенности дистанционной работы

##### 1. Видео-консультации

Наблюдайте за направлением взгляда (вверх – визуал, вбок – аудиал, вниз – кинестетик).

Отмечайте жесты (широкие – визуалы; ритмические – аудиалы; связанные с телом – кинестетики).

Следите за дыханием (учащенное – визуалы; ритмичное – аудиалы; глубокое – кинестетики).

## 2. Чат-консультации

Анализируйте стиль сообщений (эмоции, структура, длина).

Задавайте уточняющие вопросы: *«Как бы вы описали это ощущение словами?»*, *«Что для вас самое важное в этой ситуации?»*.

Используйте эмодзи или визуальные элементы (схемы, списки) для визуалов.

## 3. Аудио-консультации

Обращайте внимание на темп речи, интонации, паузы. Подстраивайте свой голос под темп (медленнее для кинестетиков, ритмичнее – аудиалов).

### Важно

- У большинства людей **смешанный тип восприятия**, но одна модальность доминирует.
- Модальность может **меняться** в зависимости от контекста (стресс, усталость, тема разговора).
- Диагностика в ходе аудио-, чат-консультирования **менее точна**, чем в формате видео-консультации, – компенсируйте это уточняющими вопросами.
- Педагогу-психологу (психологу в сфере образования) важно не навязывать свою модальность – следует гибко подстраиваться под консультируемого.
- Используйте **комбинацию техник** для усиления эффекта (например, визуализация + вербализация).

Определение сенсорной модальности несовершеннолетнего обучающегося, его родителя (законного представителя) в дистанционном консультировании требует адаптации традиционных методов из-за ограниченного доступа к невербальным сигналам. Однако анализ речи, контекста и особенностей коммуникации позволяет выявить преобладающий канал восприятия информации.

### Итог

Говорить на «языке» консультируемого – значит:

1. Слушать его слова и замечать ключевые предикаты.
2. Подбирать формулировки и техники, соответствующие ведущей модальности.
3. Гибко адаптироваться к изменениям в состоянии консультирования несовершеннолетнего обучающегося, его родителя (законного представителя).