

Как улучшить восприятие через слух и кинестетику?

Игры и упражнения

Когда при мне говорят: «Зачем рыбе зонтик?», я представляю трогательное создание с длинным вуалевым хвостом и тросточкой в плавнике, на конце которой раскрыт яркий купол, и думаю: «Бедный-бедный кинестетик, ты перегружен информацией и прикрылся от нее, но защита-то мнимая».

И расхожая сленговая фраза «На фига козе баян?» тоже вызывает профессиональную реакцию: «Чтобы лучше слышать!» И выражение «как слону дробина»... И другие.

Шутка, конечно. А если серьезно, то аудиалов, как говорят специалисты, у нас меньше, чем визуалов, поскольку зрительный нерв гораздо толще слухового, а стало быть, и проводимость у него больше. Это утверждение я могу только процитировать, ибо в анатомии не слишком сильна.

Как бы то ни было, понимать этих самых аудиалов, не напрягаясь в подыскивании предпочитаемых ими выражений, лучше всего, если развить собственное слуховое восприятие. Вот несколько практических способов, которые можно использовать в виде развлечений дома, в дружеской компании, на занятиях с детьми.

«Знакомые звуки»

Эта игра походит на разминку, которая предлагалась для тренировки зрительного канала информации. В группе, в паре или в одиночку находятся ответы на просьбу назвать, а затем назвать и воспроизвести:

- звуки природы;
- голоса животных;
- шумы, издаваемые приборами.

Можно предложить озвучивание на разном расстоянии (собака, которая лает за стеной или в непосредственной близости; шум прибора, доносящийся через открытую балконную дверь или прямо под ногами и т.д.).

Разумеется, нужно учитывать возраст участников. Но сколько бы им ни было лет, они охотнее будут играть, чувствуя одобрение и рассчитывая на поощрение. А разнообразить набор заданий можно по собственному желанию и усмотрению.

«Угадай мелодию»

Это, пожалуй, самый распространенный способ, варьировать который можно, предлагая:

- узнать мотив из знакомого для группы или партнера репертуара,
- напеть его;
- продолжить начатую мелодию.

«Щелчок в уме»

Сосредоточившись на себе в тишине, щелкнем пальцами, прислушиваясь к звуку, а потом попробуем воспроизвести его в уме. Если не получится – не беда, можно повторить столько раз, сколько потребуется. Зато потом окажется, что этим воображаемым щелчком можно «управлять»: мысленно перемещать его звук, чтобы он раздавался сверху – снизу, слева – справа, громче – тише.

Попробуйте, это довольно забавно и одновременно – полезно!

Теперь о кинестетике, которая выражается в образах прикосновений, запахов, вкусов. В качестве разминки подойдут игры, аналогичные ранее предложенным для визуального и слухового восприятия, а затем к ним добавляются те, что рассчитаны на более глубокое усвоение.

Для тактильных ощущений:

«Знакомые ощущения»

В этой игре предлагается назвать определенное число:

- занятий на кухне (в гараже, на спортплощадке);
- видов спорта, связанных с игрой в мяч (рукоделия, кулинарной обработки продуктов);
- объектов, имеющих гладкую поверхность (шероховатую, бугристую).
- объектов, о которые можно уколоться (обжечься, зацепиться).

«Пантомима»

Часть заданий предыдущей игры можно использовать для воспроизведения в пантомиме, но можно добавить и другие:

- изобразить вдевание нитки в иголку (с последовательным приготовлением и использованием воображаемых предметов), надевание тесной обуви и т.п. Смешные задания выполняются с большей охотой, как правило, – и это стоит учесть!

«Воображаемое прикосновение»

Предлагается представить касание к различным поверхностям: к шелку, бетону, телевизору, горячей плите и т.п. В группе это можно организовать таким образом, чтобы во втором туре все по очереди изображали это действие, а остальные угадывали, к чему "прикасался" игрок.

Для вкусовых:

«Вкусы по памяти»

Участники называют:

- пять сладких блюд;
- пять трав, используемых в качестве приправ к еде;
- пять объектов, горьких на вкус.

«Странная дегустация»

После разминки тренер предлагает всем почувствовать вкус:

- соленых огурцов, смешанных с мороженым;
- помидоры с клубничным вареньем;
- манную кашу с горчицей;
- молочный суп с селедкой; а напоследок –
- молоко с шоколадом или еще что-нибудь вкусное (а то игроки устанут морщиться).

Для обоняемых, т.е. запахов и ароматов:

«Назови запахи»:

- связанные с природой;
- связанные с двигателями;

- самые приятные.

Условия те же, что и в других подобных играх.

«Запахи, которых нет, но они есть»

В этом упражнении предлагается почувствовать запахи различных объектов без представления их зрительных образов: клубника... бензин... горячий борщ... холодный борщ. После того, как начнет получаться, можно также тренироваться в «управлении» ими: представлять запахи более сильными или слабыми, поступающими с разных сторон.

Ну вот, в принципе, и все. То есть, конечно же, не все. Можно и по-другому. Но лучшее – враг хорошего, так что, пожалуй, пора остановиться.

Удачи и взаимопонимания!

Автор - **Валентина Пономарева**

[Источник](#)