

Indywidualne wzorce myślenia– test

**W jaki sposób słuchasz? Jak poznajesz świat – ciałem, słuchem czy wzrokiem ?
Jak się zachowujesz i jaką postawę przyjmiesz aby zrozumieć rozmówcę?
Czy ta wiedza pomoże Ci zrozumieć Twoje dziecko
i zaakceptować sposób w jaki Cię słucha?**

Zapraszamy do rozwiązania testu

· Przypomnij sobie kilka sytuacji, kiedy uczyłeś się czegoś nowego. Na przykład jak to było, kiedy uczyłeś się pływać? Czy chciałeś, żeby najpierw pokazać ci każdy ruch i omówić go, a potem próbowałeś sam? Czy po prostu wskoczyłeś do wody, a pytania zostawiłeś na później? W jaki sposób uczyłeś się grać w piłkę czy prowadzić samochód?

· Sporządź listę swoich zainteresowań. Co szczególnie pobudza twoją ciekawość?

· Które przedmioty szkolne wydają ci się łatwe? Z którymi masz kłopoty? W czym potrzebujesz pomocy? Jakie są twoje mocne strony? Weź pod uwagę muzykę, zajęcia plastyczne, zakupy i budżet domowy, sport, a nie tylko czytanie, pisanie, ortografię, matematykę, nauki społeczne i przyrodnicze.

Jeśli twoja świadomość działa przez kanał ruchowy, to:

- łatwo się uczysz lub zapamiętujesz ćwiczenia ruchowe;
- rywalizacja sportowa sprawia ci przyjemność;
- robisz wszystko w sposób zorganizowany;
- bez zahamowań opowiadasz o doznaniach zmysłowych i uczuciach;
- ożywasz się poruszając się lub machając rękami.

Jeśli twoja świadomość działa przez kanał słuchowy, to:

- łatwo się uczysz lub zapamiętujesz, co usłyszałeś;
- swobodnie i naturalnie wypowiadasz się w obecności innych;
- twoje słownictwo jest bogate i poprawne;
- ożywasz się mówiąc.

Jeśli twoja świadomość działa przez kanał wzrokowy, to:

- łatwo uczysz się i zapamiętujesz, co zobaczyłeś;
- swobodnie i naturalnie piszesz, ilustrujesz swoje pomysły, nie krępuje cię obserwacja;
- zaprowadzasz porządek używając środków wizualnych: sporządzając listy, notując, układając rzeczy;

· bardzo zwracasz uwagę na widoczne szczegóły;

· ożywasz się pokazując coś lub pisząc.

Jeśli twoja podświadomość działa przez kanał ruchowy, to:

- próbujesz różnych wariantów, robisz różne rzeczy na wiele sposobów;
- koncentrujesz się na otoczeniu przez ruch, na własnym wnętrzu przez odczuwanie;
- potrafisz poruszać się i odbierać wrażenia czuciowe jednocześnie;
- często masz uczucie rozdarcia między dwoma kierunkami.

Jeśli twoja podświadomość działa przez kanał słuchowy, to:

- przepowiadasz sobie różne rzeczy na głos
- koncentrujesz się na otoczeniu mówiąc, na własnym wnętrzu słuchając;
- potrafisz mówić i słuchać jednocześnie;
- w dialogu wewnętrznym przemawiasz za obie strony.

Jeśli twoja podświadomość działa przez kanał wzrokowy, to:

- zapisujesz, rysujesz, przedstawiasz wizualnie różne warianty tej samej rzeczy;
- koncentrujesz się na otoczeniu patrząc, na własnym wnętrzu drogą wizualizacji;
- potrafisz obserwować i wyobrażać sobie coś jednocześnie;
- widzisz sprawy z dwóch perspektyw naraz.

Jeśli twoja nieświadomość działa przez kanał ruchowy, to:

- wyłączasz się, gdy cię ktoś dotyka lub gdy wykonujesz narzucone ruchy;
- ruch, dotyk onieśmiela cię, jest dla ciebie czymś intymnym;
- łatwiej wyrażasz ogólne odczucia niż precyzujesz konkretne doznania zmysłowe;
- łatwo zapominasz, jak się coś robi.

Jeśli twoja nieświadomość działa przez kanał słuchowy, to:

- wyłączasz się, gdy słyszysz zbyt wiele słów;
- rozmowa, szczególnie z obcymi lub w grupie, onieśmiela cię, wydaje ci się czymś intymnym;
- łatwo zapominasz, o czym była mowa, nazwy, tytuły; zapamiętujesz ton głosu.

Jeśli twoja nieświadomość działa przez kanał wzrokowy, to:

- wyłączasz się, kiedy zbyt długo na coś patrzysz;
- nieśmiało wypowiadasz się w formie pisemnej lub graficznej;
- łatwiej zapamiętujesz duży obraz niż szczegóły;
- łatwo zapominasz, co czytałeś lub widziałeś.

Wzorce myślowe a zachowanie

Wskazówki: na każde pytanie daj jedną, najbliższą prawdzie odpowiedź i wynik zaznacz w odpowiedniej rubryce w tabeli na stronie 4. Jeśli podane są dwa warianty, to należy zaznaczyć oba. Na przykład jeśli na pytanie 1 wybierzesz odpowiedź " a ", to stawiasz znaczek i w rubryce SRW, i w SWR. Gdy już odpowiesz na wszystkie pytania, policz, ile masz znaczków w każdej rubryce. Twój wzorec mieści się najprawdopodobniej w rubryce z największą liczbą znaczków. Aby się upewnić, przeczytaj charakterystyki dalej zamieszczone.

Na podstawie twoich obserwacji:

1. Jak określiłbyś twój sposób mówienia?

- a. Słowa płyną potocząco, w logicznym porządku, nieprzerwanie, bez wahania; bogate słownictwo **SRW, SWR**.
- b. Kontrolujesz się, bywasz onieśmielony, gdy masz wypowiedzieć się w większym towarzystwie **WRS, RWS**.
- c. Używasz wielu przerośnięć, mówisz barwnie **WSR, RSW**.
- d. Mówisz przeważnie o działaniach, uczuciach, wydarzeniach **RSW**.
- e. Szukając właściwych słów gestykulujesz, pomagasz sobie rękami, kręcisz się **WRS, RSW**.
- f. Krążysz wokół tematu, zadajesz niezliczone pytania **WRS, RWS**.

2. Jaki jest twój kontakt wzrokowy z innymi?

- a. Utrzymujesz stały kontakt wzrokowy **WSR, WRS**.

- b. Masz nieśmiałe spojrzenie, kontakt wzrokowy przez czas dłuższy niż kilka sekund peszy cię, często uciekasz z oczyma **SRW, RS W**.
- c. Utrzymujesz stały kontakt wzrokowy, ale jeśli się przedłuża, mrugasz oczyma, miewasz tiki **SWR, RWS**.
- d. Gdy musisz słuchać zbyt długo, twój wzrok staje się szklisty **WRS, RWS**.

3. Jak określisz swój charakter pisma?

- a. Pismo ładne, czytelne WSR, WRS.
- b. Trudne do odczytania SWR, RWS.
- c. Niewyrobite, trochę nieporządne, litery bywają niekształtne SRW, RSW.

4. Co najłatwiej zapamiętujesz?

- a. Wypowiedzi ustne, dowcipy, teksty piosenek, nazwiska, tytuły, zapamiętujesz powtarzając wielokrotnie na głos SRW, SWR.
- b. To, co widziałeś lub czytałeś, twarze, widoki, zapamiętujesz przepisując wielokrotnie WSR, WRS.
- c. Czynności, doświadczenia, wrażenia dotykowe, zapachy, zapamiętujesz powtarzając jakąś czynność wielokrotnie RWS, RSW.

5. Jak oceniasz swoje potrzeby i umiejętności fizyczne?

- a. Jesteś ciągle w ruchu, wiercipięta, potrzebujesz swobody ruchów RWS, RSW.
- b. Potrafisz przez dłuższy czas siedzieć spokojnie SWR, WSR.
- c. Czujesz się niezręcznie, łatwo się denerwujesz, gdy po raz pierwszy uczysz się jakiejś czynności SWR, WSR.
- d. Łatwo nabierasz umiejętności fizycznych RWS, RSW.

6. Jak reagujesz na dotyk?

- a. Kontakt fizyczny raczej cię onieśmiela SWR, WSR.
- b. Lubisz dotykać innych i być dotykany RWS, RSW.
- c. Kontakt fizyczny musi być poprzedzony nawiązaniem porozumienia SRW, WRS.

7. Jak wyrażasz swoje uczucia?

- a. Są dla ciebie sprawą bardzo intymną WSR.
- b. Uczucia kryją się "tuż pod skórą" SRW, WRS.
- c. Łatwo wyrażasz uczucia SRW, RSW.
- d. Łatwo uzasadniasz uczucia SWR.
- e. Z najwyższym trudem ubierasz uczucia w słowa RWS.

8. W jakich okolicznościach wyłączasz się?

- a. Gdy masz przed sobą zbyt wiele szczegółów wizualnych, gdy ci się coś pokazuje albo wypytuje o to, co widziałeś SRW, RSW.
- b. Gdy słyszysz zbyt wiele słów, ustnych objaśnień albo pytań dotyczących czegoś, co słyszałeś WRS, RWS.
- c. Gdy masz do wyboru zbyt wiele czynności, gdy cię ktoś dotyka, gdy cię ktoś pyta, co czujesz SWR, WSR

9. Jakie zachowanie twojego dziecka uważasz za najbardziej denerwujące?

- a. Nie może usiedzieć spokojnie na jednym miejscu SRW, RSW.
- b. Wypowiada się przez akt fizyczny popychając i uderzając innych RSW.
- c. Popisuje się WSR.
- d. Dowcipkuje, używa zbyt śmiałego języka SRW, SWR.
- e. Naburmusza się, zamyka w sobie WRS, RWS.
- f. Przerywa, mówi nieustannie SRW, SWR.
- g. Obraża się, narzeka, mówi "tak, ale" WRS.

10. Co najlepiej pamiętasz z filmu, programu telewizyjnego, lektury?

- a. Wygląd bohaterów, scenerię WSR, WRS.
- b. O czym była mowa, muzykę SRW, SWR.

c. Co się wydarzyło, charaktery bohaterów RWS, RSW.

11. Co robisz, żeby zapamiętać czyjś numer telefonu?

- a. Przepowiadam go sobie, słyszę go wewnątrz SRW, SWR.
- b. Wyobrażam sobie telefon albo cyfry numeru WSR, WRS.
- c. Wyobrażam sobie, jak biorę słuchawkę i nakręcam numer RWS, RSW.

12. Co najłatwiej zapamiętujesz w ludziach, których poznajesz?

- a. To, co robicie wspólnie, jakie uczucia w tobie budzą RWS, RSW.
- b. Jak wyglądają WSR, WRS.
- c. Jak się nazywają, co mówią SRW, SWR.

13. Co cię najbardziej rani, co najtrudniej ci znieść?

- a. Złe, raniące słowa WRS, RWS.
- b. Natręctwo, agresywne gesty SWR, WSR.
- c. Złe spojrzenia SRW, RSW.

14. Jak zabierasz się do składania jakiejś rzeczy?

- a. Czytam instrukcję, potem sam to robię. Podpowiadanie mi przeszkadza WRS.
- b. Czytam instrukcję, zadaję pytania, mówię sam sobie, co mam zrobić WSR.
- c. Dopasowuję części do siebie. Jeśli trzeba, to pytam. Nigdy nie czytam instrukcji RSW.
- d. Dopasowuję części, patrzę na schemat, potem pytam RWS.
- e. Proszę kogoś, żeby mi powiedział, a potem pokazał, jak to robić, potem próbuję sam SWR.
- f. Proszę kogoś, żeby mi powiedział, jak to robić, potem próbuję sam. Instrukcję czytam w ostateczności SRW

15. Czym się kierujesz wybierając sobie ubrania?

- a. Jakie są w dotyku, czy są wygodne, z jakiej są tkaniny RWS, RSW.
- b. Ich kolorem, jak w nich wyglądam, czy harmonizują ze sobą WSR, WRS.
- c. Czy pasują do mojej osobowości, jakiej są firmy, co mówią o mnie SRW, SWR.

LP.	SRW	SWR	RSW	RWS	WRS	WSR
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

„Twoje dziecko jest inteligentne” Markova Dawna, Powell Anne