

# Тарас Кудряшов

тренер, психолог-консультант

Ведущий тренингов: Управление временем, Внимание-сила, Психологическая подготовка к ЕГЭ, Активация памяти, Хочу учиться.

Образование:

Санкт-Петербургский государственный университет, факультет психологии.

## **О Пути в психологию.**

Все началось с детства, когда я интересовался тем, как устроен мир, и хотел узнать все секреты Вселенной. С удовольствием читал энциклопедии, научно-популярные журналы, биографии великих ученых. В старших классах я увлекся физикой и математикой, поскольку считал, что изучая точные науки - мы изучаем мир. Но когда пришло время поступать в институт, я понял, что науки это хорошо, но в наше время - основной инструмент ученого - это компьютер. И я решил заняться разработкой и программированием компьютеров. Окончив университет, и немного поработав, я вдруг осознал, что компьютеры и информационные технологии - лишь инструмент, способ обработки и сохранения того, что находится в голове ученых. И таким образом я пришел к пониманию того, что самый сложный, самый интересный и самый неисследованный объект во Вселенной - это мозг человека. То место, где рождаются все великие открытия, где находятся самые мрачные и темные человеческие проблемы. Так я пришел в психологию и теперь стараюсь понять сознание, психику многих людей, как они думают, что им мешает думать более продуктивно и что помогает.

## **О любимом направлении в психологии.**

В основном я согласен с современным представлением психологической науки о мозге, как о сложном вычислительном инструменте, похожем на компьютер, оснащенный нейросетью. Поэтому мне ближе когнитивное направление. Так же я считаю, что не только психика определяет поведение, но и поведение влияет на психику. Поэтому также использую инструменты поведенческого подхода. Вообще меня интересуют все последние научные открытия в сфере психологии, поэтому я стараюсь их использовать и внедрять в свою практику.

## **О работе с подростками.**

Подростки - это маленькие ученые, их интересует все, и люди вокруг, и смысл жизни, и устройство вселенной, и самопознание. Поэтому приятно работать с ними, предлагать разные точки зрения на то, как все устроено, проводить "ментальные эксперименты", вместе разбираться в сложных процессах. Подростки больше открыты к новому опыту, интересуются разными точками зрения, готовы меняться и искать новые способы поведения, которые приведут их к счастью и успеху. С ними не всегда просто, но всегда интересно.

## **Об интересе к тренингам.**

*Управление временем.* Время - главный ресурс в нашей жизни, и умение распределять его с умом, выделяя на главное и на второстепенное - позволяет все успевать. Сейчас времени ни на что не хватает. Всегда есть миллион дел и интересных занятий, но в сутках всего 24 часа, и если деньги, сила и связи и

прочие ресурсы можно увеличивать до очень больших пределов, то время всегда и у всех одно и то же: 24 часа и все. Поэтому выигрывает не тот, у кого больше времени, а тот, кто умеет его правильно распределять. Я давно уже не работаю на постоянной работе, с 9 до 6, а сам планирую свой график и распределяю рабочее время и время на отдых. И за это время научился очень многим хитростям, например, как найти время для всего, чего хочешь в этой жизни и как сократить то, что кажется не нужным.

*Внимание - сила.* Считаю, что внимание - основной процесс в психике, и тот, кто умеет управлять своим вниманием, может управлять и всем остальным. Умение сосредоточить свое внимание, сфокусироваться на важном, или наоборот, одновременно следить за несколькими вещами и держать их в поле внимания - все это навыки, которые тренируются, как любая мышца в организме. А эффект от этого может превышать в разы простое изучение информации. Это как базовый навык. Если, например, лесорубу дать тупой топор, то как бы быстро он не рубил, сколько бы силы не потратил, а лесоруб с наточенным топором всегда срубит больше деревьев. Вот и тренировка внимания – это как наточить топор, поскольку все остальные предметы и степень их овладения зависит от внимания.

*Хочу учиться.* Закончив школу и два института, я за время учебы собрал огромную коллекцию способов, как превратить скучное обучение в интересную игру, на чем стоит сосредоточить свое внимание, а что стоит сократить, как готовится, как отвечать, как изучать новую тему, как понимать сложное, как решать задачи и прочее, прочее с наименьшими усилиями и наибольшим эффектом. Как получать удовольствие от процесса и как распределять силы и время на самое важное.