



СИНХРОНИЗИРАНЕ И ПОСТИГАНЕ НА ДОВЕРИЕ В ОБРАЗОВАНИЕТО С НЕВРО-ЛИНГВИСТИЧНОТО ПРОГРАМИРАНЕ (НЛП-практики)

Пепа Иванова Митева
Бургаски свободен университет

SYNCHRONIZATION AND ACHIEVING THE CONFIDENCE IN EDUCATION WITH NLP (NLP practices)

Peпа Ivanova Miteva
Burgas Free University

Abstract: *Increasingly popular in modern education, NLP is highly valued not only for its pragmatic approach and a guide to effective communication. NLP provokes a modern man to define and acquire successful models for self-development, interaction, and learning. The article draws attention to the opportunities of NLP practices application in modern education as well as to the fact that it requires both models for personal development and successful teaching and learning.*

Key words: *NLP confidence report, synchronization, education, teaching, learning*

Съвременното образование предполага многомерни модели на обучение и възпитание, наред с изискването да се създава пространство за личностно развитие и на децата и на педагозите. В „Закона за предучилищното и училищното образование“, приет от XLIII Народно събрание на 30 септември 2015 г. ясно се дефинират потребностите от „подкрепа за личностно развитие на децата и учениците“ (чл. 174), за изграждане на навици, умения и компетентности. Подчертава се и необходимостта от квалификация и кариерно развитие на педагогическите специалисти за реализиране на тези промени.

Едно от важните условия за модерно образование и преподаване са базовите умения за комуникация между субектите в учебната среда. От гледна точка на невролингвистичното програмиране, известно като НЛП, педагозите и работещите с деца и родители е необходимо да владеят умения за „синхронизиране и създаване на доверие“, като ключови умения за междуличностна комуникация. Защо интересът ни е насочен специално към подходите НЛП?

Невро-лингвистично програмиране е „наука, процес, модел, поредица от процедури, система и технология“, според авторите на „ESSENTIAL NLP“ (2010), St. Bavister и A. Vickers. Дефинирането на НЛП е нееднозначно, именно поради широката употреба, която намира подходът. Самото име е свързано с три важни области на влияние: „невро – начинът по който боравим с информацията, постъпила от петте сетива в мозъка и нервната ни система; лингвистично – използване на лингвистичните ни системи – думи, символи, жестове, пози, за кодиране, организиране и предаване на смисъл в представите ни за света, както и за общуването и програмиране – обработване на информация в умствения ни софтуер“ (Bavister, Vickers, 2010, p. 15-17).

НЛП е създадено от двама автори – Ричард Бендлър и Джон Гриндър през 1970 г. в Калифорнийския университет и обединява познания, свързани с математика, компютърни науки, гещалт-терапия и лингвистика. Авторите издават първия си труд „Книга за езика и терапията“ (1975), придобила статута на първия НЛП модел, който използва като основен инструмент моделирането (пак там). Приложението на НЛП бързо излиза извън пределите на практическата психология и психотерапия в света. Днес НЛП е популярен език не само в сферата на консултирането, а и в бизнеса, продажбите, комуникацията, спорта, здравеопазването, образованието. В България НЛП е познато най-вече като процес на обучение на специалисти в областта на бизнеса и предприемачеството. Изучаването на НЛП в по-широк план би допринесло за разширяване на уменията ни не само като специалисти в сферата на човешките взаимоотношения, а и като модел и стимул за личностно развитие и благополучие. Приложен ефективно той допринася за повишаване на самооценката на човека, за усилване на работоспособността, за утвърждаване на умения, ценности и убеждения, за преодоляване на кризисни състояния, за осъзнаване на начините на мислене и постигане на личните и професионалните цели.

Системата НЛП успешно може да се интегрира и в сферата на образованието, като нейните основни аспекти се ориентират към конкретните потребности на субектите в тази среда. От една страна основните презумпции на НЛП сочат, че: „картата не е територия“ или иначе казано – карта е нашият ум и това, което всеки от нас знае за света не е самата реалност, а просто лична интерпретация; че, „всеки живее в собствен, уникален модел на света, който е собствена версия и това определя субективните ни възприятия“; че „опитът има структура“ и той не е хаотичен, а типичен за всеки човек и може да се променя; че, „смисълът на общуването е отговорът, който ние получаваме“ или това, което изглежда приемливо според „нашата карта“, може да има съвсем друг смисъл за другите и „в основата на всяко едно поведение лежи положително намерение“ – така, НЛП в позитивен план изяснява причините за човешкото поведение и дефинира, че то винаги има цел, основание и позитивно начало и т.н. (пак там, р. 30-40).

НЛП има свой език и ключови думи и понятия – те са всъщност и основни негови техники. В НЛП се говори за:

- синхронизация и рапорт;
- репрезентативни системи;
- субмодалности;
- метапрограми;
- ценности и убеждения;
- цели и резултати;
- състояния и емоции;
- опори/котви;
- калибровки;
- възприемане;
- метамодели;
- рамки/рефрейминг;
- стратегии“ и др.

Изключително разнообразни и в същото време практически приложими, тези техники намират добър прием и смисъл в образованието, във всеки един аспект от обучението и комуникацията. Добре обученият учител може да ги използва в конкретни моменти на въведение в междуличностното общуване, в преподаване на урока; в



опознаване на децата, учениците и родителя, в разработване на системи за оценяване и др.

Ключов момент в образованието е личностното развитие. НЛП дава възможност всяко дете или възрастен да се самоопредели: „Кой съм аз?“, да отговори на екзистенциални въпроси, свързани с основни потребности, да мотивира промяната; да осъзнае и дефинира своите ценности; да развие своята социална и емоционална грамотност и компетентност и да усвои успешни модели на поведение. Така, усвоили по-ефективни навици за живот, ние можем да станем по-удовлетворени, успешни, щастливи.

Редица автори и изследователи, сред които Ричард Чърчис, Роджър Тери, Дон Блекби, Даниъл Голман, Сид Джейкъбсън и др. разглеждат варианти как точно образованието може да използва успешни модели от НЛП, насочени към практическо приложение и ускоряване на мисловни процеси, учене, преподаване, развиване на духовността.

Едно от базовите умения, не само на учителя, а на децата и субектите в училищната среда е създаване на „рапорт“. Казваме „базово“, тъй като с него именно започва комуникацията, т.н. скачване, свързване, въвличане в процеса на взаимодействие. „Рапорт“ в НЛП е умението за създаване на „доверие, хармония, разбирателство“. Именно с тях започва процесът на опознаване и на интерес в обучението. То е т.н. „разчупване на леда“, „напасване“, което прави възможно споделянето. Рапорт възниква естествено в комуникацията, ако „актьорите“ имат усет или синхрон. Рапорт може да се предизвика и е въпрос за компетентност да осъзнаеш ситуацията и да разбираш себе си и другия. Така, водещият придобива възможност да управлява процеса на комуникация, да влияе, да разрешава конфликти. В този процес участват комплекс от системи – от визията, начинът по който изглеждаме до езика на тялото: жестове, мимики, глас, поза, стойка, дишане.

Едно от условията за създаване на рапорт е синхронизиране. Синхронизирането в системата на НЛП се отнася както до синхронизиране със самите себе си, със собственото физическо тяло, така и синхронизиране с партньора в общуването. Приема се, че първо ние трябва да се почувстваме комфортно, като наблюдаваме себе си и влезем „във връзка със себе си“ т.е. да имаме усет за собственото си физическо и психическо състояние и се харесаме такива, каквито сме. Най-често комфорт се постига със саморегулация – упражнения за регулирано дишане, леки релаксиращи упражнения, медитация, самоутвърждения, визуализация и др. Това означава тялото и психиката ни, емоциите ни да бъдат в синхрон. Едновременно с това е и умението да се синхронизираме с другия – с позата на тялото му, с ритъм на дишането, с движението, с жестовете и изражението. Техниките на синхронизиране са свързани с целенасочено наблюдение или т.н. „калибриране“, което цели създаване на непринуденост и автентичност в комуникацията. В училищната среда, освен първоначалната настройка на участниците в комуникацията и идеята за „тук и сега“, например в началото на урока/часа, значение придобива и т.н. психогеография по НЛП или „физическа връзка“. Физическа връзка се установява когато партньорите в комуникацията са застанали на една и съща линия, от където „виждат света от една перспектива“. Обратно, разговорът „лице в лице“ е възможно да доведе до трудности в синхронизирането. Рапорт се постига и с използването на думите и езика – думи, принадлежащи на една и съща метапрограма или т.н. референтна система или типичните за невролингвистично програмиране метафори, които освен, че създават богатство в езика и допринасят за придаване на „цвят в комуникацията“, оживяване на образите чрез приказки, притчи, хумор, иносказания, фабули-алегории, истории и др. Рапорт може да се уста-

нови и чрез приобщаване към общите цели, ценности, убеждения, когато сме толерантни и ценим възгледите на другия. Мощен фактор за възникване на рапорт са емоциите и умението да бъдат осъзнати и управлявани. Например, да се синхронизираме с емоцията на човека отсреща или на аудиторията- ако той/тя е радостна и се усмихва и ние се усмихваме, но ако е гневна, тогава със същия глас или подобен маниер постигаме равновесие: „разбирам, че си гневен/ядосан ... и това ме засяга ...“. Влизаме в крачка с моментното състояние на човека отсреща, приемаме за момент неговото изражение и поза и постепенно променяме състоянието, така съветват авторите Ст. Бавистър и А. Викърс (2010).

НЛП подходите несъмнено са революция в съвременната практическа психология, в комуникациите на глобално ниво и предимствата му са ясно дефинирани и приложими. Въпреки привилегиите, които дава, НЛП има и свои критици, които задават въпроса: „Не е ли това манипулация?“. Приема се, че когато целите на общуването са да подобрят това взаимодействие, да научат човека на по-успешни модели на поведение, да разрешат благоприятно остри конфликти или да доведат до емоционално благополучие, тогава отговорът е еднозначен – резултатите да окажат позитивно влияние и да изведем ресурса у хората поощряват използването на този подход.

След постигане на доверие, важен аспект от уменията на педагога да преподава успешно е идентифицирането на преобладаващите репрезентативни системи у учениците, които помагат процеса на възприемане, учене и възпроизвеждане на урока и знанията. НЛП подчертава значението на възприемането на света с 5-те сетива: зрение, слух, кинестетика, вкус, обоняние, мирис. Респективно, това са и сензорните системи, които участват в начина, по който всеки човек възприема света – зрително, слухово, китестатично и т.н. Когато се установи с наблюдение или с диагностични методики, че учениците възприемат в по-голям процент материала чрез зрение, то тогава може да се използват такива системи за учене, които визуализират материала и детето по-бързо усвоява и интерпретира. Така е и с останалите системи. Значение за процеса, разбира се има и доминиращата репрезентативната система на самия учител.

Поощрението „наблягайте на позитивното“, което Д. Голман (2016) отправя в съвременната комуникация е особено актуално за образованието. То може да бъде реализирано и чрез емоционалната и чрез социалната чувствителност на децата и на учителите. Свързано е с умението да управляваме емоциите и да насочваме поведението си за създаване на синхрон и комфорт с другите. То е и упражняване на самоконтрол, който се възпирема като ключов фактор за благополучие – емоционално, финансово, поведенческо (Голман, 2016).

С НЛП ученето може да бъде „планирано, организирано и целенасочено“, може да бъде моделирано, да се опира на ценностите и убежденията, на взаимоотношенията. Много често процесът на обучение не е насочен към взаимоотношенията и възпитанието, а към материята и знанието. С изучаване на системата от убеждения и т.н. „мисловни вируси“ ученето може да се превърне в по-успешна и интересна дейност. Ако децата вярват, че „способностите им са ограничени – казва С. Джейкъбсън – то това убеждение се превръща в изпълняващо се пророчество“ – важно е да разберат разликата „трудно-невъзможно; сложно-непосилно и др. и това се получава лесно, ако сме техен добърролеви модел“. НЛП разкрива т.н. „неврологични нива на учене“, като ги свързва с моделите на мислене в една цялостна система и отговори на въпроси – къде и кога е най-добре да учим (среда); какво трябва да учим (поведение); как да го учим (способност); защо е важно (убеждение); как това кои сме ние влияе



на ученето (идентичност) и духовното ниво, свързано с разбирането: кой друг влияе на ученето (Джейкъбсън, 2016, с. 76-81).

НЛП предлага различни системи за ефективно обучение, например, „започни урока с позитивна котва“ – това е асоциация, която мотивира и създава интерес и желание на ученика да участва в урока – може да бъде приказка, притча, игра, кратка история, музика, нещо приятно. Следваща стъпка е „мотивацията за обучение“ – създава се, като свържем причината със смисъла на децата, с тяхното разбиране за живота и „ползата“. Добра практика е приложението на подходи, които са съответни на „дясно-ляво мислене“ и предикатите от познатите репрезентативни системи, свързани с функциите на главния мозък – логично, систематизирано мислене и креативност/творчество/въображение. Прилагат се и поведенчески стратегии, които сравняват успеха на ученика с неговия собствен ресурс, а не с другите участници в обучението. „Правилата и нормите“ са позитивирани и насочени към изискването какво можем да правим, като отхвърлят частицата „не“, например: „движим се спокойно в стаята и по коридора“, вместо „не тичай в стаята и по коридора“ и др. Средствата за визуализация, аудиално стимулиране и упражняване/практикуване на наученото се комбинират умерено, така, че да стимулират различните репрезентативни системи. Урокът приключва с „информация за приложение на наученото в живота“. Обучението е насочено към развиване на самостоятелност, предприемачески дух и новаторство, тренират се креативност и позитивно мислене. Подходът „рефрейминг“, помага на децата с негативна настройка да „изтрият/сменят рамката и да видят перспективата като позитивна“ (Гриндер, 2001).

Днес, наблюденията показват, че още в ранна възраст е добре да бъдат развивани в синхрон различните сензорни системи у децата, което ще доведе до възможността да се използват и по-разнообразни интерактивни методи за учене и преподаване. Като позната стратегия за влияние на репрезентативните системи са съответните думи, езикът, който използва. Чрез езика учителят още може да се справя успешно с деструктивните поведения и с възраженията, както и гъвкаво да разбира и управлява „трудни характери“ (Ричардсън, 2010).

Невролингвистичното програмиране е революция в съвременното образование и поведение, именно с възможността да въздейства с позитивната перспектива, насочено към личностното развитие на детето и ученика, на учителя и да стимулира ресурса за постижение. Като слабо приложено в образователните стратегии у нас, НЛП дава възможност за широка изследователска работа и е предизвикателство, както за учените, така и за практикуващи педагози, психолози, родители.

Използвана и цитирана литература

1. Бавистър, С., А. Викърс. НЛП малка енциклопедия. С., 2010.
2. Голман, Д. Фокусът. С., 2016.
3. Гриндер М. НЛП в педагогике. М., 2001.
4. Джейкъбсън, С. Как да учим децата да учат – за да успяват. С., 2016.
5. Закон за предучилищното и училищното образование“, 2015.
6. Патерсън, К., Дж. Грени и др. Ключовите разговори. Хермес, 2014.
7. Ричардсън, Дж. Въведение в НЛП. С., 2010.
8. Bavister, St., A. Vickers. ESSENTIAL NLP. 2010.
9. Рейд, Д. Секретные приемы НЛП. Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес, 2014.