

NEUROLINGWISTYCZNE PROGRAMOWANIE W EDUKACJI

W planowanej reformie oświaty podkreśla się, że efektem realizowania przez szkołę jej podstawowych zadań ma być uzyskanie przez ucznia pewnych umiejętności i kompetencji. Uczeń powinien sprawnie rozwiązywać problemy, wykorzystywać doświadczenia i łączyć wiedzę z różnych dziedzin, nauczyć się myśleć, poszukiwać, porządkować oraz wykorzystywać informacje. W szkole dziecko ma wykształcić umiejętność komunikowania się, prezentowania własnych opinii, brania pod uwagę poglądów innych ludzi. Ma nauczyć się, jak nawiązywać relacje z innymi ludźmi, jak dochodzić z nimi do porozumienia, w jaki sposób funkcjonować w grupie. Tak sformułowane cele edukacji muszą być związane ze zmianą modelu kształcenia nauczycieli, którzy nie będą funkcjonowali „jako eksperci przedmiotowi, ale stają się ekspertami od nauczania” [6]. Program NOWA SZKOŁA jest zaprojektowany jako ogólnopolski system doskonalenia kadr. Zawiera on wiele propozycji wywodzących się z neurolingwistycznego programowania. Neurolingwistyczne programowanie jest jednym ze sposobów opisu rzeczywistości. Jest nową propozycją spojrzenia na człowieka jako na system, w którym wszystkie elementy są ściśle powiązane i współzależne. Jednocześnie

rozumie się tu człowieka jako element szerszego systemu; społeczności, w której żyje, kultury, świata przyrody. Historia neurolingwistycznego programowania (NLP) rozpoczęła się w latach siedemdziesiątych w Stanach Zjednoczonych. Twórcami NLP byli Richard Bandler – informatyk i psycholog oraz John Grinder, który zajmował się lingwistyką. Bandler i Grinder postanowili zidentyfikować sposoby komunikowania się stosowane przez wybitnych psychoterapeutów i odkryć istotę ich skutecznych oddziaływań. Bandler i Grinder poszukiwali pewnych cech wzorcowych, aby stworzyć modele efektywnej komunikacji, szybszego uczenia się i rozwoju osobistego. Nazwa neurolingwistyczne programowanie wyraża podstawowe założenia NLP. *Neuro* podkreśla, że układ nerwowy jest fizjologiczną podstawą życia psychicznego. *Lingwistyczne* oznacza, że do komunikowania się używamy kodu językowego. *Programowanie* wskazuje na tezę NLP, że w ciągu naszego życia uczymy się pewnych wzorców postępowania – programów, które dotyczą zarówno działania jak i myślenia i które zawsze mogą zostać udoskonalone. Praktyczne możliwości wykorzystania NLP w szkolnictwie to dla ucznia

Neurolingwistyczne programowanie (NLP) wywodzi się z lingwistyki, cybernetyki, nowych form terapii, psychologii poznawczej, neurologii i informatyki. Jest to podejście pragmatyczne – model opisujący komunikowanie się i generowanie zmian – nie zaś teoria osobowości.

możliwość poznania i rozumienia siebie i innych ludzi, odkrywanie i kształtowanie własnych poglądów, opinii, wartości i zainteresowań oraz szacunek dla odmiennych poglądów czy norm. Stosowanie metod NLP pozwala na poprawę relacji interpersonalnych, poprawia jakość komunikowania się z rówieśnikami i dorosłymi. Rozwija fantazję, wyobraźnię, twórcze myślenie. Ułatwia określanie własnych celów oraz ich realizację. Prowadzi do podejmowania odpowiedzialności za własne działania. Daje możliwość radzenia sobie z sytuacjami nowymi i trudnymi emocjonalnie, jakimi są na przykład sytuacje zdawania egzaminu. Umożliwia korzystanie z nowoczesnych metod uczenia się i rozwiązywania problemów. Wszystkie te umiejętności są zgodne z kompetencjami, jakie ma uzyskać uczeń na różnych etapach kształcenia przedstawionych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej w podstawach programowych obowiązkowych przedmiotów ogólnokształcących. Nauczyciel, który będzie wykorzystywał metody programowania neurolingwistycznego, zauważy jakościową poprawę komunikowania się i relacji z dziećmi, rodzicami oraz współpracownikami. Będzie potrafił uczyć bardziej efektywnie poprzez dostosowanie metod do specyficznych cech każdego ucznia. Osiągnięcia neurolingwistycznego programowania wykorzystuje się w biznesie, negocjacjach, medycynie, terapii i – oczywiście – w szkolnictwie. Omówienie wszystkich możliwości oferowanych edukacji przez NLP przekroczyłoby ramy tego artykułu, proponuję więc skupienie się na zagadnieniu nawiązywania relacji z uczniem, poprawie komunikacji między uczniem a nauczycielem oraz na sposobach rozpoznawania najbardziej efektywnych dla dziecka strategii uczenia się. Podstawą wszelkiej pracy edukacyjnej, oddziaływań wychowawczych i terapeutycznych jest nawiązanie kontaktu z dzieckiem



for K. K. Palfisch

Oto przykłady kasowania, generalizacji i zniekształcania stosowane w języku oraz możliwe pytania metamodelu.

Kasowania

Mam problem.

Z czym masz problem?

To jest lepsze.

W porównaniu z czym to jest lepsze?

Taki sam, jak matka.

Jaka jest jego matka, na czym polega podobieństwo?

Zniekształcenia

Nie uśmiechasz się, więc się nie cieszysz, że przyszedłem.

W jaki sposób jedno ma oznaczać drugie?

Jak zmadrzejesz to zrozumiesz, o czym mówię.

Na jakiej podstawie sądzisz, że nie jestem mądra?

Ten kolor mnie przygnębia.

W jaki sposób jedno jest przyczyną drugiego?

Generalizacje

Nic mi się nie udaje.

Czy kiedykolwiek zdarzyło się, abyś coś zrobił dobrze?

Należy wszystko zjadać z talerza.

Co by się stało, gdybyś nie zjadł wszystkiego?

Teściowe są okropne.

Masz na myśli swoją teściową, czy wszystkie?

i satysfakcjonujący obie strony przebieg komunikacji.

Komunikacja jest interakcją, relacją pomiędzy dwoma lub więcej osobami. Komunikacja trwa cały czas, nawet wtedy, gdy osoba stoi bez ruchu i nic nie mówi. Każdy docierający od niej sygnał jest informacją. Sposób chodzenia, siadania, styl ubierania się, fryzura wszystko to są komunikaty, które – świadomie bądź nie – przekazywane są otoczeniu. Badania Mehrabiana i Ferrisa [1] wykazują, że 55 proc. komunikatu jest przekazywane przez język ciała – postawę, gesty, kontakt wzrokowy; 38 proc. informacji przekazujemy tonem głosu, a tylko 7 proc. to komunikat słowny. Tak więc większość informacji docierających do ludzi to komunikaty niewerbalne, które odbierane są często na poziomie nieświadomym.

W jaki sposób można poprawić kontakt i komunikowanie się między ludźmi? Najłatwiej jest tego dokonać za pomocą zachowania niewerbalnego (języka ciała oraz głosu), gdyż jest ono nośnikiem aż 93 proc. informacji. Aby lepiej zrozumieć drugą osobę, nawiązać z nią kontakt, trzeba przyjąć pozycję ciała taką, jak ta osoba, dopasować ton głosu, rytm i tempo mówienia. W literaturze NLP takie pozostawanie w kontakcie z drugą osobą nazywa się *rapportem* (dopasowaniem).

Umiejętność nawiązywania niewerbalnego kontaktu jest cechą zachowania występującą już u noworodków, nawet w parę godzin po narodzeniu. Obserwacje W. Condon [3] pokazują, że niemowlęta synchronizują ruchy swojego ciała z ruchami osób dorosłych oraz z dźwiękami mowy, bez względu na język, w którym są wypowiedzane. Pozostawanie w *rapporcie* z drugą osobą powoduje dopasowanie własnej fizjologii do fizjologii rozmówcy. Inne eksperymenty Condon [3] wykazały, że gdy osoby pozostawały ze sobą w *rapporcie* rejestratory EEG poruszały się jednakowo, jak gdyby były emitowane przez jeden mózg. Kiedy przerywały kontakt, wychodziły z *rapportu* – zapisy EEG zaczynały się różnić.

Jak wynika z badań F. Bernieriego [2], im silniejsza jest koordynacja ruchowa między nauczycielem a uczniem, tym większą czują do siebie życzliwość, chętniej ze sobą rozmawiają i czynią to z większym zaangażowaniem. Jeśli przypomnimy sobie, jak wygląda typowy rytuał określający zachowania się ucznia i nauczyciela w klasie (np. nauczyciel siedzi, uczeń wstaje do odpowiedzi) to zauważymy, że doprowadza on do zerwania *rapportu*, czyli pogorszenia

jakości tej relacji. Gdy pytałam nauczycieli, jakie dla nich ma znaczenie to, że uczeń stoi, gdy odpowiada, dowiedziałam się, że w zasadzie żadne. Nauczyciele stwierdzili, że tak naprawdę oczekiwaliby wyrażenia szacunku w inny sposób, a wstawanie stwarza tylko dodatkowe zamieszanie podczas lekcji. Może warto jest zastanowić się nad rolą, skutkami i zasadnością różnych szkolnych zwyczajów.

Nauczyciel, który chciałby nawiązać z uczniem dobry kontakt, powinien więc dopasować się do niego co najmniej w kilku rodzajach zachowań (np. postawa ciała, ruchy, tempo mówienia itp.). Ułatwi to dziecku funkcjonowanie w sytuacji szkolnej, pozwoli mu na pełniejsze zaprezentowanie swoich umiejętności i wiedzy oraz umożliwi spostrzeganie nauczyciela jako osoby pomocnej i przyjaznej. Nauczyciel, który będzie umiał nawiązywać i podtrzymywać dobre relacje z uczniami dostrzeże tego efekt w zwiększonej motywacji do pracy. Jak to ujął jeden z chłopców pytany przez nauczyciela o przyczynę znacznie lepszych postępów w nauce: „po prostu bardziej lubię siebie, gdy jestem z panem”.

Innym sposobem nawiązywania relacji z dzieckiem jest dopasowanie się w zakresie używanego przez nie systemu reprezentacji. W NLP każdy ze zmysłów nazywany jest systemem reprezentacji, zmysły bowiem umożliwiają nam spostrzeganie świata i tworzenie jego wewnętrznych, umysłowych reprezentacji. W kulturze zachodniej największą rolę pełnią trzy zmysły: wzrok (system wizualny), słuch (system audytywny) oraz dotyk (system kinestetyczny). Zmysł smaku i powonienia mają mniejsze znaczenie i włączane są w tym modelu do systemu kinestetycznego.

Pomimo że w procesach percepcji, myślenia i uczenia się korzystamy ze wszystkich zmysłów, mamy tendencję do faworyzowania jednego z nich. Niektórzy wolą odbierać informacje w sposób wzrokowy i w taki sam sposób je przetwarzają – myślą obrazami. Inni są słuchowcami, zwracają uwagę na bodźce audytywne i w taki sposób tworzą swoją reprezentację świata. Osoby wykorzystujące zmysł kinestezji uwarżliwione są na dotyk, ruch, odczucia emocjonalne. Populacja zachodnia składa się mniej więcej po jednej trzeciej ze wzrokowców, słuchowców i kinestetyków. Żaden z systemów reprezentacji nie jest lepszy

NLP bada emocje, percepcję, myślenie i wyobraźnię. Zajmuje się powiązaniem między myśleniem a językiem, przekonaniem a zachowaniem, zachowaniem a grupą, do której należy osoba. Analizuje strategie myślenia, zapamiętywania, poprawnego pisania, rozwiązywania problemów, kreatywności. Efektem tych badań jest zestaw technik i procedur, który daje praktyczne umiejętności możliwe do zastosowania w wielu dziedzinach życia. Metody programowania neurolingwistycznego używane są wszędzie tam, gdzie olbrzymią rolę odgrywa sztuka porozumiewania się z innymi ludźmi i z samym sobą: w biznesie, negocjacjach, edukacji, medycynie, terapii.

od drugiego. Różnica polega na tym, że danej osobie łatwiej jest odbierać, przetwarzać i kodować informacje w tym, a nie innym systemie. Specyficzny dla jednostki sposób opracowywania informacji ujawnia się w języku. Stosowane zwroty i wyrażenia językowe są wskazówką, z którego systemu reprezentacji aktualnie korzystamy i dlatego nazywane są werbalnymi predykatami systemu reprezentacji. Osoby wizualne mają głównie dostęp do informacji wzrokowych, preferują więc wyrażenia związane z tym zmysłem. Będą one często używać wyrażen obrazowych: jasna perspektywa; ciemna strona; nie widzę tego; błyskotliwy pomysł. Osoby audytywne będą mówić: harmonijne współzycie; to brzmi nieźle; oniemiały z wrażenia. Kinestetyk chce dotykać i czuć, dlatego stosuje takie zwroty jak: ciepłe uczucie; ciężka sprawa; zimny drań. By nawiązać kontakt z drugim człowiekiem trzeba pamiętać, że może on posługiwać się innym systemem reprezentacji, tworzyć odmienną reprezentację świata i używać innego języka. Nauczyciel, który jest tego świadomy może dostosować swój sposób organizowania i przetwarzania informacji do sposobu używanego przez drugą ucznia. Usprawni to w znacznym stopniu przebieg komunikacji oraz ułatwi uczenie się. Istnieje również język neutralny, który nie odwołuje się do żadnego systemu reprezentacji. Jest to język, w jakim pisane są np. teksty naukowe i prawne. W odczuciu większości ludzi są one jednak lakoniczne, suche, trudne do zrozumienia, dlatego też posługiwanie się tego typu językiem najczęściej utrudnia komunikowanie się. Poza językowymi predykatami używanego systemu reprezentacji istnieją również obserwowalne wskaźniki w postaci zachowania i reakcji fizjologicznych. Osoby będące wzrokowcami mówią szybko, często dosyć chaotycznie, rwanymi zdaniem. Głos ich jest wysoki, trochę nosowy.

Oddychają górną częścią klatki piersiowej, ramiona i głowę mają lekko uniesione do góry, łopatki ściągnięte. Gestykulują zwykle na wysokości klatki piersiowej. Kinestetycy mówią wolno, niskim odprężonym głosem. Oddychają torem brzuszny, ich mięśnie są rozluźnione, łopatki opuszczone, ręce zwykle wyciągnięte wzdłuż ciała. Osoby audytywne mówią natomiast bardzo melodyjnie, rytmicznie. Zwracają dużą uwagę na dobór słów, są bardzo elokwentne. Oddychają całą klatką piersiową, wykonują rytmiczne, równomierne ruchy i gesty [5]. Zakłócenia w komunikacji pomiędzy osobami korzystającymi z odmiennych systemów reprezentacji mogą powstawać na skutek różnic występujących w zachowaniu tych osób. Uczeń wizualny, który mówi dość głośno i szybko, może być odebrany przez nauczyciela słuchowca jako agresywny. Uczeń kinestetyczny, który mówi wolno, może być spostrzegany jako nieprzygotowany do lekcji. Nauczyciel może też mieć tendencję do stawiania niższych ocen uczniom, którzy preferują inny sposób umysłowego opracowywania informacji niż jego własny. Wzrokowcy, słuchowcy i kinestetycy preferują inne style uczenia się. W czasie czytania wzrokowcy lubią opisy, słuchowcy dialog, zaś kinestetycy zwracają uwagę na wartość toczącą się akcję. Słuchowcy często czytają „po cichu”, co może być interpretowane przez nauczyciela jako słabe opanowanie tej umiejętności. Zeszyty wzrokowców ładnie wyglądają, pismo jest czytelne. Kinestetycy mogą mieć trudności w pisaniu, gdy litery i odległości między nimi stają się mniejsze. Słuchowcy łatwo tracą koncentrację uwagi z powodu hałasów i dźwięków, wzrokowcom przeszkadza nieporządek i ruch. Kinestetycy, by się skupić potrzebują ruchu, zmieniają pozycję ciała, poruszają się i „wiercą”. Dlatego uczniowie ci są oceniani jako nadruchliwi, próby ograniczenia ich

aktywności doprowadzają do dekoncentracji. Armstrong proponuje nawet, by nadpobudliwość nazwać uczeniem się kinestetycznym [7]. Nauczyciel może wykorzystać te informacje w pracy z grupą oraz w pracy indywidualnej, np. na zajęciach wyrównawczych, korekcyjno-kompensacyjnych lub w pracy z uczniem zdolnym. W pracy z grupą powinien mieć świadomość, że pracuje ze zróżnicowanym zespołem i w taki sposób dobrać metody działania, by lekcja była atrakcyjna zarówno dla wzrokowców, słuchowców, jak i dla kinestetyków. Może więc przynieść plansze, rysować wykresy, prezentować przeżocza, przygotować wykład, mówić przyjemnie brzmiącym głosem, zaplanować doświadczenia, zajęcia w grupach związane ze zmianą miejsca przebywania ucznia lub krótkie ćwiczenia ruchowe. Nauczyciel powinien mieć świadomość, z jakiego systemu reprezentacji najchętniej sam korzysta oraz być na tyle elastycznym, by dostosować się do preferencji każdej z trzech grup uczniów. W pracy indywidualnej ogromną rolę odgrywa umiejętność rozpoznania strategii przetwarzania informacji u ucznia oraz stosowanie metod nauczania specyficznie dobranych dla konkretnego ucznia. Jak wynika z badań Paska nad uczeniem się, brak dopasowania stylów, strategii

NLP to przede wszystkim umiejętności rozumiane jako sprawność stosowania posiadanej wiedzy. Bezpośrednim efektem treningu jest widoczna poprawa jakości komunikowania się i związane z tym lepsze relacje z ludźmi. Pozwala na odkrycie naszych własnych nawykowych programów, którymi się kierujemy w życiu i na zmianę tych, które są już nieadekwatne do naszej obecnej sytuacji życiowej, wieku, pozycji społecznej. Programowanie neurolingwistyczne ułatwia podejmowanie decyzji, formułowanie celów życiowych oraz pokazuje, jak odnaleźć motywację, by te cele realizować. Wzmacnia poczucie własnej wartości i podnosi samoocenę. Najbardziej ogólnie można by stwierdzić, że programowanie neurolingwistyczne dzięki wykorzystaniu najnowszej wiedzy jest metodą pozwalającą na poprawę jakości życia.

poznawczych ucznia i nauczyciela ma negatywny wpływ na wyniki nauczania [7].

Dostosowanie strategii nauczania do strategii przetwarzania informacji u odbiorcy przyspiesza proces uczenia się, ułatwia zapamiętywanie, przypomnienie, logiczne rozumowanie oraz jest jednym z elementów umożliwiających nawiązanie kontaktu z uczniem.

Badania neurologiczne, w których rejestrowano ruchy oczu, wykazały, że poruszamy gałkami ocznymi, w zależności od tego, który system reprezentacji uruchamiamy [1]. W NLP ruchy te nazywane są wzrokowymi predykatami

(wskazówkami) systemu reprezentacji, gdyż dostarczają informacji, z którego systemu korzysta osoba w danym momencie. Zazwyczaj podczas uczenia się, myślenia czy mówienia wykonuje się te ruchy bezwiednie. Jeśli skieruje się oczy w określoną stronę to automatycznie ułatwia to dostęp do pewnego rodzaju informacji.

U większości osób praworęcznych wspomnienia są aktualizowane, gdy osoby te patrzą w lewą stronę; wspomnienia wizualne, gdy oczy skierowane są w górę na lewo, wspomnienia słuchowe, gdy oczy skierowane są poziomo w lewo. Wyobrażenia tworzy się, gdy oczy skierowane są w stronę prawą: wizualnym towarzyszy ruch gałek ocznych w górę, na prawo, zaś słuchowym – ruch w poziomie, na prawo. Skierowanie oczu w dół na lewo świadczy o prowadzonym aktualnie dialogu wewnętrznym, dostępie do informacji werbalnych na własny temat. Spojrzenie w dół na prawo informuje, że w danym momencie osoba ma dostęp do uczuć i wrażeń cielesnych. W celu ułatwienia uczniom przypominania informacji nauczyciel może zasugerować im, by skierowali wzrok w odpowiednim kierunku. Wymuszanie na dziecku utrzymywania ciągłego kontaktu wzrokowego utrudni mu aktualizowanie zapamiętanego materiału.

Obserwacja ruchów gałek ocznych jest wykorzystywana w NLP do badania strategii myślenia jednostek. Okazało się na przykład, że osoby, które nie mają trudności z poprawnym, ortograficznym pisaniem stosują

strategię wizualno-kinestetyczną. Przypominają sobie wygląd wyrazu, czemu towarzyszy ruch oczu w górę i na lewo, następnie ten wyraz zapisują i sprawdzają swoje odczucie, czy jest on napisany prawidłowo (ruch oczu w dół, na prawo). Osoby mające trudności z ortografią stosują najczęściej strategię słuchowo-kinestetyczną, to znaczy przypominają sobie najpierw brzmienie słowa. Ta metoda nie jest efektywna, gdyż wiele słów inaczej się wymawia, a inaczej zapisuje. Strategia ortografii jest jedną z propozycji oferowanych przez NLP. Jest to metoda sprawdzona w badaniach eksperymentalnych [1], którą można wykorzystać w edukacji

w wąskich dziedzinach. Rozwój nauki zależy obecnie od sprawnej współpracy w grupach badawczych. Efektem dynamicznego rozwoju nauki są szybkie zmiany w otaczającym nas świecie. W tej sytuacji najważniejszym zadaniem szkoły wydaje się dostarczenie uczniom efektywnych technik i procedur radzenia sobie w sytuacjach nowych, poszukiwania informacji, rozwiązywania problemów. Uczniowie kończący naukę powinni być gotowi do podejmowania nowych zadań i uczenia się nowych umiejętności. Ich skuteczność będzie w dużej mierze zależna od umiejętności współpracowania z innymi ludźmi, rozwiązywania konfliktów

interpersonalnych oraz radzenia sobie ze stresem i frustracją.

Programowanie neurolingwistyczne jest nowoczesną metodą, która może być stosowana w edukacji w celu zrealizowania tych zadań. Wydaje się więc koniecznym wprowadzenie metod neurolingwistycznego programowania do ofert ośrodków akademickich kształcących nauczycieli.

Autorka jest psychologiem – trenerem International Institute for NLP&MORE



Fot. K.K. Pollesch

w celu zapobiegania trudnościom oraz terapii dzieci z dysortografią.

Przedstawione uwagi dotyczące relacji pomiędzy nauczycielem i uczniem oraz znaczenia rozpoznawania strategii przetwarzania informacji u ucznia w procesie uczenia się to tylko niewielka część szerokiego wachlarza metod programowania neurolingwistycznego. Obejmują one m.in. sposoby radzenia sobie ze stresem, twórcze rozwiązywanie problemów, rozwijanie wyobraźni i fantazji, procedury efektywnego komunikowania się.

Wprowadzana obecnie reforma oświaty wymaga nie tylko doskonalenia nauczycieli pracujących w zawodzie, lecz również zmian w akademickim systemie kształcenia nauczycieli i innych osób pracujących z dziećmi i młodzieżą. Wiedza naukowa wzrasta wykładniczo; od czasu drugiej wojny światowej zgromadziliśmy więcej wiedzy niż w ciągu trwającej dwa miliony lat ewolucji. Ilość wiedzy, jaką zdobywają uczeni podwaja się w przybliżeniu co dziesięć, dwadzieścia lat [4]. Nasza epoka to czas naukowców specjalistów

Literatura cytowana

1. J. O'Connor, J. Seymour: *NLP, wprowadzenie do programowania neurolingwistycznego*, Zysk i S-ka, 1996.
2. D. Goleman: *Inteligencja emocjonalna*, Media Rodzina of Poznań, 1997.
3. E.T. Hall: *Poza kulturą*, PWN, 1984.
4. M. Kaku: *Hiperprzestrzeń, wszechświaty równoległe, pętle czasowe i dziesiąty wymiar*, Prószyński i S-ka, 1997.
5. J.C. Raudner: *Studium Master – Practitioner. Akademia NLP. Materiały szkoleniowe*, 1996.
6. M. Taraszkiewicz: *Nowa szkoła, wspieranie kariery ucznia*, CODN, 1997.
7. B. Wszeborowska-Lipińska: *Dysleksja a zdolności i style uczenia się*, w: „Psychologia Wychowawcza”, 1997, nr 4.

International Institute for NLP&MORE
adres:

al. 3 maja 9
30-602 Kraków
tel. 090 34 25 20
(012) 634-35-99 w. 1501, 1540
(012) 635-96-56