

НЕЙРО- ЛИНГВИСТИЧЕСКОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ



Выполнила:
Шидьюсова Анастасия
253 группа

- **Нейро - Лингвистическое Программирование**
- направление современной практической психологии, ныне очень популярное как на Западе, так и в России.
- **Нейро-лингвистическое программирование** - это самостоятельная область знаний, которая рассматривает структуру субъективного опыта людей, их мыслительные и поведенческие стратегии, моделирование и обучение успешным стратегиям.

В отличие от многих других практически ориентированных психологических дисциплин, НЛП обеспечивает быстрые изменения и решения проблем общества и человека, причем осуществляется все это в безусловном эффективном и экологичном режиме.

Следует особо отметить, что НЛП крайне редко интересуется содержанием человеческого опыта. Нейролингвистическое программирование уделяет основное внимание организации этого опыта — тому, как человек строит свой опыт; какие процессы лежат в основе данного построения; и как всем этим можно управлять.

О
ч
се
м
ре
по

анализируй то

психотерапия

отношения

реклама

спорт

разрешение конфликтов

управление эмоциями

продажи

консалтинг

семейное консультирование

творчество

мотивация

коучинг

целестановка

переговоры

моделирование успешности

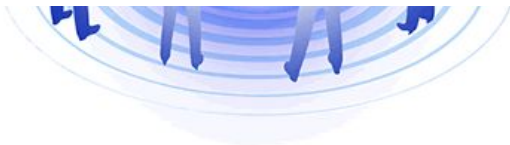
личностный рост

выступление на публике

общение

НЛП

успешно используется





ИЗ ИСТОРИИ

НЛП возникло в начале 1970-х и стало плодом сотрудничества Джона Гриндера, который был тогда ассистентом профессора лингвистики в университете Калифорнии, и Ричарда Бендлера - студента психологии в том же университете. Ричард Бендлер, кроме того, сильно интересовался психотерапией.

НЛП построено на двух фундаментальных принципах

- 1. *Карта не есть территория.* То, что мы познаем, – лишь наше восприятие этой действительности. Мы создаем представление об окружающем мире и реагируем на него через сенсорные репрезентативные системы. И именно наши «нейролингвистические» карты действительности определяют наши поступки и придают им смысл.

- 2. *Жизнь и сознание являются системными процессами.* Подобные системы основываются на определенных принципах «самоорганизации» и, естественно, стараются прийти в состояние оптимального равновесия, или гомеостаз.

Моделирование в НЛП

Моделирование — это максимально полное описание процесса. Процесс моделирования в НЛП включает выяснение того, как работает мозг («нейро») путем анализа языковых стереотипов («лингвистическое») и невербальных средств коммуникации. Результаты этого анализа вводятся затем в многоэтапные стратегии или программы («программирование») для передачи данных навыков другим людям и в иные сферы деятельности.

Уровни моделирования

Окружени

е

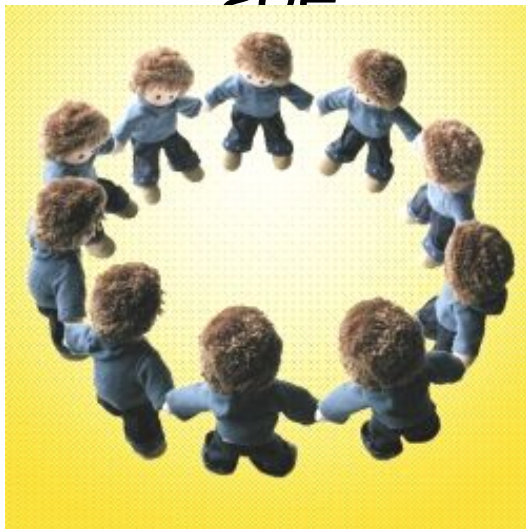
Микроокружени

е

Макроокружени

е

*когда и
где*



Поведени

е

*что именно
делает*



Три основные позиции моделирования

1-я позиция

Собственная
точка зрения

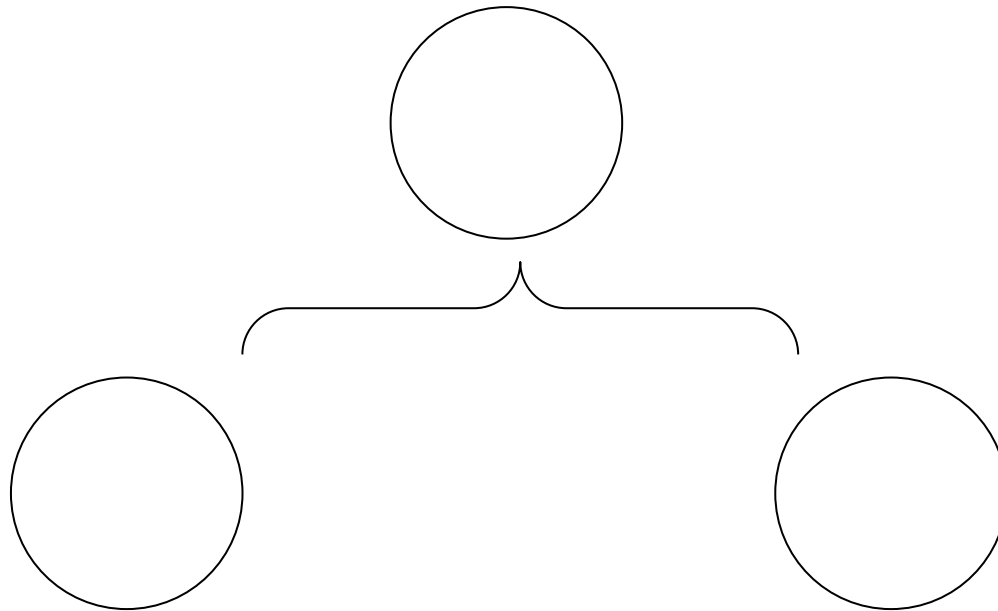
2-я позиция

Точка зрения
другого

3-я позиция

Сторонний
наблюдатель

3-я позиция



1-я позиция

2-я позиция

Стратегии

- *Стратегии* – это то, как мы организуем свое мышление и поведение для того, чтобы выполнить какое-то задание. Согласно модели НЛП, именно способ организации наших сенсорных и лингвистических функций в запрограммированную последовательность умственной деятельности в огромной степени определяет восприятие нами окружающего мира.

Согласно НЛП, основной процесс изменения включает в себя:

- 1) выявление настоящего состояния человека,
- 2) подключение необходимых и достаточных ресурсов для
- 3) целенаправленного перехода этого человека в желаемое состояние.

Выделяют понятия

Паттерны. В самом общем смысле – устойчивый, повторяющийся элемент структуры, шаблон. Если говорить о паттернах в поведении – то это набор, действий доведенный до автоматизма.

Метамодель – модель естественного языка, описывающая правила полных лингвистических построений. Она может рассматриваться как способ диагностики речевых сообщений пациентов на предмет упущений, искажений и обобщений его языковой карты мира.



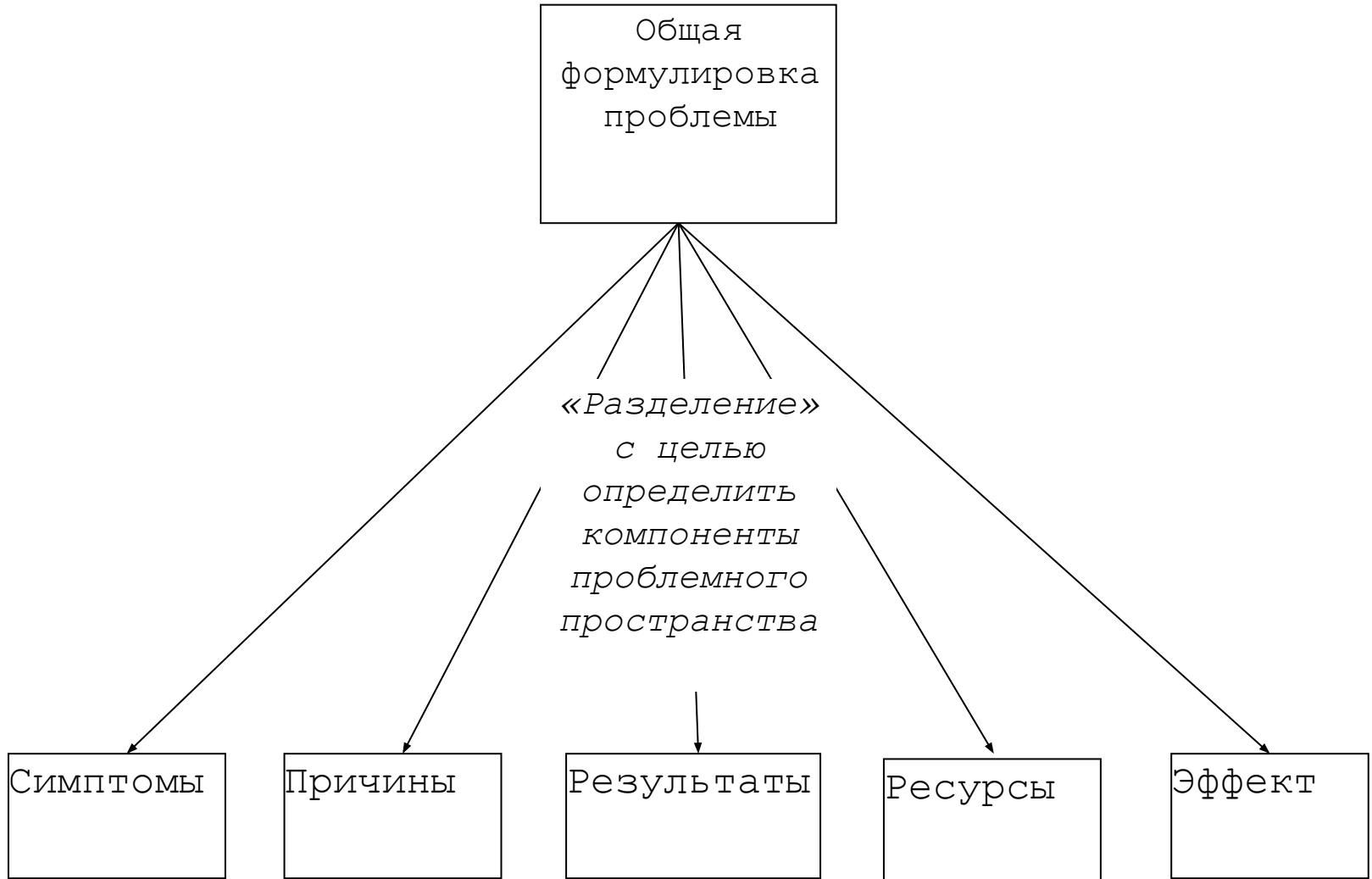
Различные паттерны сгруппированы по трем областям:

- **А. сбор информации,**
 - 1. Простые опущения. 2. Сравнительные опущения.
 - 3. Неопределенные существительные 4. Неопределенные действия
 - 5. Номинализации
- **Б. установление и определение границ,**
 - 1. Универсальные квантификаторы
 - 2. Модальные операторы
 - 3. Пресуппозиции.
- **В. семантическая «неоформленность».**
 - 1. Сложная эквивалентность
 - 2. Причина—следствие
 - 3. Чтение мыслей
 - 4. Утраченный перформатив

Модель Т.О.Т.Е.: минимальные требования для моделирования эффективных навыков и видов поведения

- Концепция ТОТЕ основана на утверждении, что все мыслительные и поведенческие программы вращаются вокруг установленной цели и варьируемых средств ее достижения.
- В терминах модели ТОТЕ всякое разумное поведение организуется вокруг способности определить следующее:
 - 1. Ясно поставленную цель в будущем.
 - 2. Эффективную обратную связь через сенсорные свидетельства о продвижении к цели.
 - 3. Гибкость поведения, позволяющую варьировать действия так, чтобы достигать цели максимально легко и эффективно.

Модель S.C.O.R.E



В подходе к человеческой деятельности НЛП исходит из трех важнейших условий ее эффективности:

- Во-первых, знать то, чего вы хотите, иметь ясное представление о предполагаемом результате в любой ситуации. **(РЕЗУЛЬТАТ)**.
- Во-вторых, быть внимательным и держать свои чувства открытыми для того, чтобы заметить, что вы движетесь к результату. **(ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ)**.
- В-третьих, иметь достаточно гибкости, чтобы настойчиво изменять свои действия до тех пор, пока вы не получите то, чего хотите. **(ГИБКОСТЬ)**.



Причины эффективности нейролингвистического про граммирования.

- **Стратегичность**
- **Опора на «экологичную» систему убеждений**
- **Ориентация в работе на большую часть потенциала человеческого мозга, заключенного в Бессознательном.**

Существует ряд принципов, отличающих работу НЛП-консультанта

Технологичность

Результативность

Экологичность



Ресурсность

Конгруэнтность

Скорость



Техники НЛП хорошо зарекомендовали себя при работе со следующими проблемами:

- при различных фобиях;
- с людьми, перенесших психотравму: горе, развод, операцию;
- при чувстве вины, обиды;
- при конфликтных ситуациях;
- при психосоматических синдромах;
- при работе с целью и т.д.



Критика

Большая часть научного сообщества является противниками НЛП.

Критики называют НЛП хрупким сплавом популярной психологии и лженауки, который использует профессиональный жаргон для сокрытия того факта, что в его основе лежит набор банальных, если не сказать неверных, пресуппозиций (предположений). Критика в адрес НЛП звучит из уст медицинских психологов, преподавателей искусства управления, лингвистов, психотерапевтов и представителей групп по контролю за распространением культов; она касается неэффективности, псевдонаучного толкования лингвистики и неврологии, наличия сомнительных с точки зрения этики черт, присущих культам, и восхваления посредством завышенных притязаний.

Выводы:

Итак, НЛП с помощью речевых стратегий способно менять как поверхностные поведенческие реакции того, на кого направлено воздействие, — так и глубинные, личностные структуры. НЛП отличается тем, что делает работу по изменению глубинных структур психики как на сознательном, так и на подсознательном уровне, более близкой и доступной. Это достигается за счет технологизированных методов и способов работы, четко описанных и выявленных механизмов, берущих свое начало в анализе языка и речи. Проблема использования НЛП в настоящее время актуальна как никогда. Это связано с ростом необходимости воздействия на сознание человека со стороны политиков, фирм, рекламирующих свою продукцию и т.д. Гуманистически ориентированные психологи не одобряют методы НЛП, считая их манипулятивными, а порой и антигуманными. Вместе с тем, сам метод или техника, конечно же, не являются гуманными или антигуманными, их значение определяется теми целями, которые ставят перед собой люди и организации, их использующие.

Список используемой литературы

- Ковалев С. В. Основы нейролингвистического программирования: Учебное пособие.— М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2001.— 160 с. (Серия «Библиотека психолога»).
- Кондрашенко В. Т. и др. Общая психотерапия: Рук. для врачей/ В. Т. Кондрашенко, Д. И. Донской, С. А. Игумнов. — 4-е изд., перераб. и доп. — Мн.: Выш. шк., 1999. -524 с.
- Малкина-Пых И.Г.Техники позитивной терапии и НЛП: Эксмо; Москва; 2004
- Роберта Дилтса «Моделирование с помощью НЛП»



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**