

СПЕЦИАЛЬНЫЕ РАЗДЕЛЫ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ И КОРРЕКЦИИ

КУРС ЛЕКЦИЙ

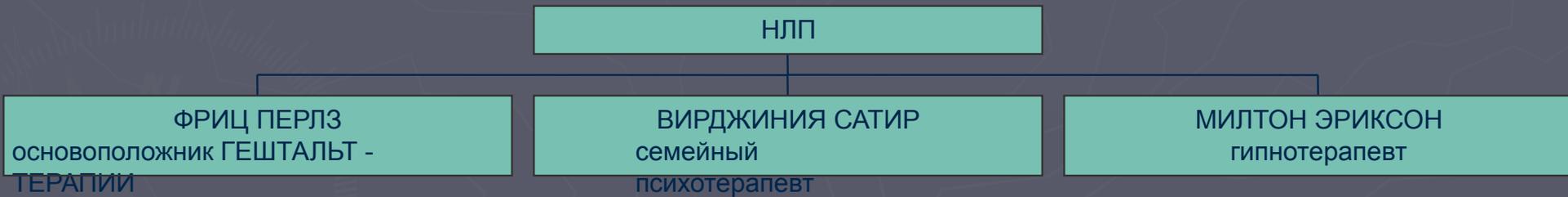
Ст.преподаватель Тавакалова Е.
Ю.

Что такое НЛП.

- ▶ Нлп – имеет дело со структурой субъективного опыта:
- ▶ Как мы организуем;
- ▶ Как мы редактируем и фильтруем;
- ▶ Как мы описываем и действуем.

ПРЕДШЕСТВЕННИКИ

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ



Основные идеи NLP

- ▶ Карта мира – не территория
- ▶ Фильтры восприятия – различия лежат не в самом мире, в тех фильтрах через которые мы его воспринимаем



ОСНОВНЫЕ ФИЛЬТРЫ NLP

Поведенческая рамка

```
graph TD; A[Поведенческая рамка] --- B[Возможность - Необходимость]; A --- C[ориентация на результат]; A --- D[КАК не ПОЧЕМУ]; A --- E[Обратная связь - Неудача];
```

Возможность - Необходимость

ориентация на результат

КАК не ПОЧЕМУ

Обратная связь - Неудача

Раппорт

- ▶ Создает доверие
- ▶ Смысл коммуникации
- ▶ Основывается на присоединении и ведении
- ▶ Позволяет осознанно относиться к коммуникации

Техника подстройки к клиенту

- ▶ Отзеркаливание (поза, мимика, жесты)
- ▶ Подстройка к тону голоса, темпу речи, дыханию
- ▶ Подстройка к ведущей репрезентативной системе

Присоединение и ведение

- ▶ Присоединение – это изменение собственного поведения, с тем, чтобы клиент последовал за вами
- ▶ Ведение – путем изменения собственного поведения изменять поведения клиента



Репрезентативные системы

- ▶ Это то, как мы используем свои органы чувств внутренним способом, чтобы думать
- ▶ Как язык связан с мыслями
- ▶ Как определить способ с помощью которого другие люди думают

Способы использования органов ЧУВСТВ

▶ Внешний способ –
чтобы воспринимать
мир

▶ Внутренний способ –
чтобы
перепредставлять
увиденное,
услышанное,
прочувствованное
самим себе

Визуальная репрезентативная система

- ▶ V – внешний способ использования, когда мы разглядываем мир;
- ▶ V –внутренний способ использования, когда мы перепредставляем мир внутри себя - визуализируем.

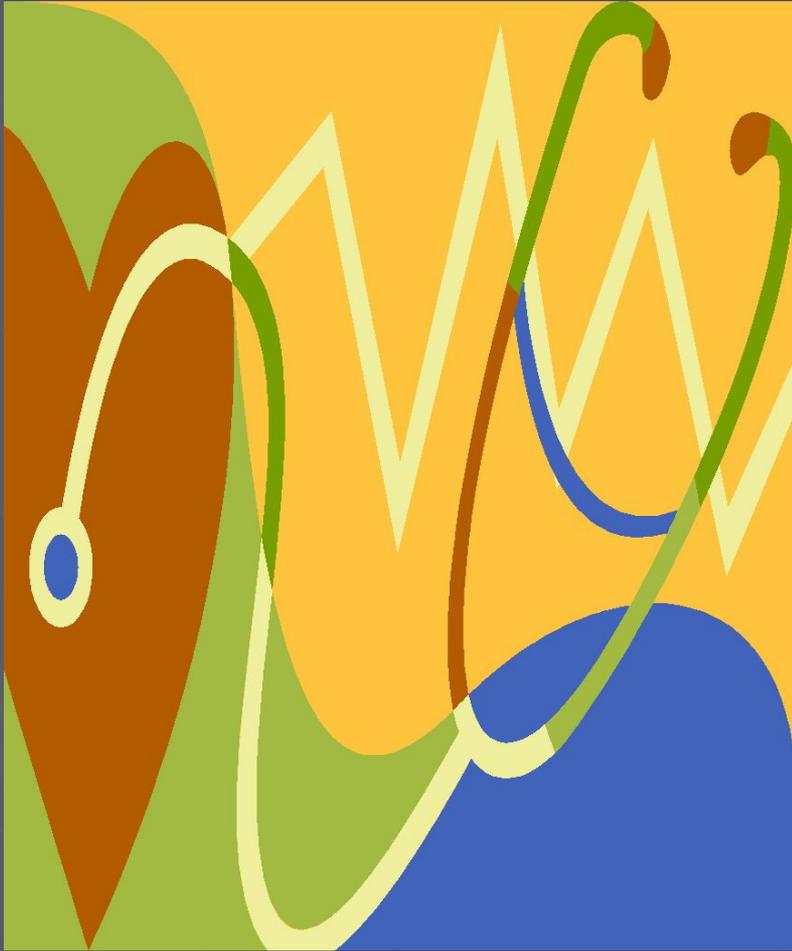
Аудиальная репрезентативная система

- ▶ А – внешний способ использования – когда прослушиваем внешние звуки;
- ▶ А – внутренний способ использования – когда перепрослушиваем звуки внутренним способом.

Кинестетическая репрезентативная система

- ▶ К – внешний способ – когда испытываем внешние тактильные ощущения (прикосновение, влажность, тепло, холод);
- ▶ К – внутренний способ – когда репрезентируем чувства, эмоции, внутренние ощущения.

Язык и репрезентативные системы



- ▶ Слова, которые мы используем, отражают способ, которым мы думаем

Примеры различных способов думания

- ▶ Как много можно увидеть в этой книге, в ней хорошо подобраны примеры, иллюстрирующие предмет – она написана с блеском;
- ▶ Совсем не понравился тон книги, ее резкий стиль. Фактически невозможно настроиться на идею;
- ▶ Чувствуется что предмет разбирается очень взвешенно. Легко уловить и почувствовать новые идеи автора.

Задача при установлении раппорта

- ▶ Сенсорная острота – увидеть, услышать, ухватить лингвистические паттерны;
- ▶ Тренироваться и запасать слова, всех трех репрезентативных систем.

Визуальная репрезентативная система

▶ Визуальное воспоминание:

1. Какого цвета ваша входная дверь?
2. Как расположены полосы на теле у тигра?

▶ Визуальное конструирование:

1. Как бы выглядела ваша спальня в розовых в крапинках обоях?
2. Представьте себе пурпурный треугольник внутри красного квадрата.

Аудиальная репрезентативная система

▶ Аудиальные воспоминания:

1. Послушайте внутри себя свою любимую песню.
2. Какая дверь в вашей комнате скрипит громче?

▶ Аудиальное конструирование:

1. Как будет звучать ваш голос под водой?
2. Как прозвучит пианино, упоав с десятого этажа?

Кинестетическая репрезентативная система

▶ Кинестетический канал восприятия:

1. Чтобы вы ощутили, надев мокрые колготки?

▶ Внутренний диалог:

1. Каким тоном вы разговариваете сами с собой?

Определение ведущей репрезентативной системы

► Вопросы:

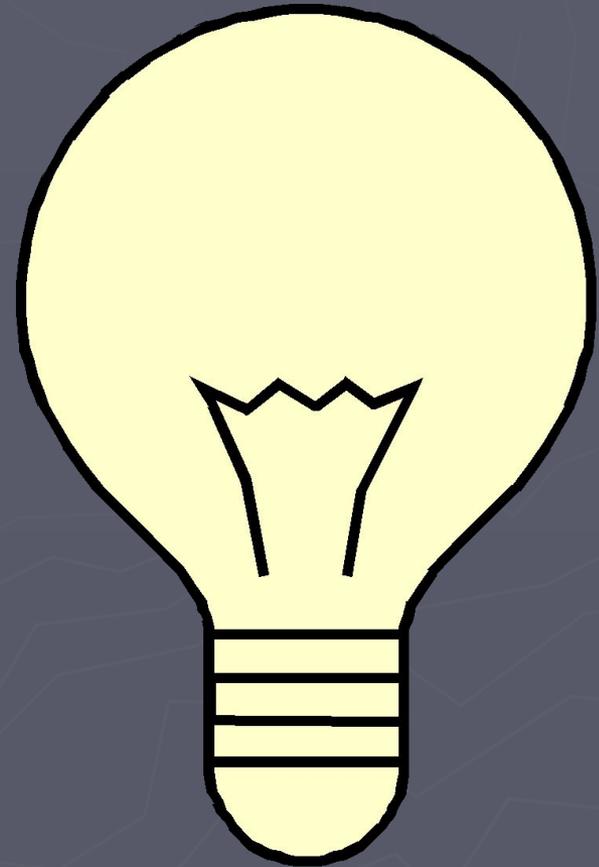
1. Как ты думаешь?
2. Что ты хочешь?

Глазодвигательные стратегии

- ▶ Первое движение глаз – определяется предпочитаемая репрезентативная система (то как воспринимается мир);
- ▶ Второе движение глаз – определяется ведущая репрезентативная система (как обрабатывается информация).

Понятие якоря

- ▶ Стимул, который связан с физиологическим состоянием и запускает его называется - ЯКОРЕМ



Как возникают якоря?

Способ возникновения

ПОВТОРЕНИЕ

Установление с первого раза

Требования к якорям

► Якоря должны:

1. По времени совпадать с пиком интенсивности состояния;
2. Быть уникальными и различными;
3. Быть легко воспроизводимыми;
4. Быть связаны состоянием, которое отчетливо и легко воспринимается.

Якорение ресурсных состояний

1. Идентифицируйте ситуацию в которой вы нуждаетесь в ресурсе;
2. Идентифицируйте ресурс;
3. Убедитесь, что ресурс подходит;
4. Вспомните случай в своей жизни, когда у вас был этот ресурс
5. Выберите якоря, которые клиент будет использовать;
6. Переживите ресурсное состояние снова – достигните пика интенсивности;
7. Переживите ресурсное состояние – на пике интенсивности – присоедините якорь.
8. Испытайте ассоциацию;
9. Идентифицируйте сигнал – проблемной ситуации – воспользуйтесь якорем.

Задача якорения



- ▶ Якорение ресурсных состояний – это техника для расширения эмоциональных выборов

Мета - модель

- ▶ Использует язык для того, чтобы сделать язык более ясным, она предохраняет от заблуждения в том, что вы понимаете смысл слов, восстанавливает связь между языком и опытом.
- ▶ Была одним из первых паттернов, разработанных Гриндером и Бендлером.

Как мысли превращаются в слова?

- ▶ Поверхностная структура – то, что мы говорим;
- ▶ Глубинная структура – то что мы можем сказать.

Трансформация смысла

- ▶ Упущение;
- ▶ Обобщение;
- ▶ Искажение.

Переход из глубинной на поверхностную структуру

Обобщение
Искажение
упущение

Глубинная структура

Поверхностная структура



Мета – модель – это:

- ▶ Версия вопросов, цель которых повернуть вспять и угадать:

Упущения

Искажения

Обобщения;

Восполнить утраченную информацию, восстановить структуру и извлечь специфическую информацию, чтобы придать смысл коммуникации.э

Паттерны мета – модели - Упущение

- ▶ Неспецифическое существительное
- ▶ Неспецифический глагол
- ▶ Сравнение
- ▶ Суждение
- ▶ Номинализация
- ▶ Кто? Или Что? – именно
- ▶ Как именно это происходило?
- ▶ В сравнении с чем кем)?
- ▶ Кто сказал, что?
- ▶ Кто это делает?

Паттерны мета – модели – Обобщение

- ▶ Модальный оператор возможности
- ▶ Модальный оператор необходимости
- ▶ Универсальный квантификатор
- ▶ Что препятствует вам?
- ▶ Что случится если?
- ▶ Всегда? Никогда? Каждый?

Паттерны мета – модели - Искажение

- ▶ Комплексная эквивалентность
- ▶ Пресуппозиция
- ▶ Причина и следствие
- ▶ Чтение мыслей
- ▶ Каким образом одно означает другое?
- ▶ Что заставляет вас думать, что?
- ▶ Каким образом одно вызывает другое?
- ▶ Как вы узнаете что?

Милтон - модель

- ▶ Это способ употребления языка, с целью наведения и поддержания транса.
- ▶ Транс – основная его задача – вхождение в контакт со скрытыми ресурсами личности.

Пресуппозиции милтон - модели

- ▶ Уважение к бессознательному клиента;
- ▶ Существуют позитивные намерения даже у наиболее безобразного поведения;
- ▶ Человек выбирает наилучшее из доступного ему в данный момент времени
- ▶ Работать над тем, чтобы дать человеку больше выборов;
- ▶ Человек уже имеет все ресурсы, необходимые для того, чтобы совершить изменение.

Цель милтон - модели

- ▶ Присоединение к реальности человека и ведение его за собой;
- ▶ Отвлечение и утилизация сознания;
- ▶ Получение доступа к бессознательному и ресурсам.

Свойства милтон - модели

- ▶ Милтон – модель делает пропуски информации – тем самым заставляя сознание заполнять эти пропуски, используя запасы собственных воспоминаний.



Задачи паттернов мета – модели в милтонмоделировании

- ▶ Номинализация – стирает огромное количество информации.
- ▶ Неспецифические глаголы – мягкое внушение.
- ▶ Неспецифические существительные – обобщаются или пропускаются.
- ▶ Суждения – недирективное внушение.
- ▶ Сравнения – способ предъявлять пресуппозиции
- ▶ Причинно – следственная связь – для связывания утверждения.

Паттерны милтон - модели

- ▶ Маркировка отдельных частей предложения тоном и жестами;
- ▶ Выделение тоном слов, формирующих «команду», вставленную в речь;
- ▶ Кавычки – создание контекста;
- ▶ Негативные «команды»- для обхода подсознания.

Создание метафор

- ▶ Изучить настоящее и желаемое состояние клиента;
- ▶ Выделить элементы обоих состояний
- ▶ Подобрать подходящий контекст;
- ▶ Спланировать историю так, чтобы она имела ту же структуру, что и настоящая история
- ▶ Создать стратегию поведения которая вела бы к разрешению.

Рефрейминг

- ▶ Изменения рамки в отношении утверждения, чтобы придать ему другой смысл.
- ▶ Рамка – набор контекстов или способов восприятия чего – либо.

Рефрейминг контекста

- ▶ Любое поведение может оказаться полезным в соответствии с обстоятельствами:
 1. Когда это поведение было бы полезным?

Рефрейминг содержания

- ▶ Это на чем фокусируется внимание, придавая ему то значение которое вам нравится:

 1. Что значит говорить неправду?
 2. Что еще это могло бы значить ?

Продажа бизельбама

- ▶ Определите что это?;
- ▶ Прочтите информацию про репрезентативные системы и метафоры;
- ▶ Используйте паттерны милтон – модели;
- ▶ При подаче рекламной продукции учтите невербальные виды коммуникации и способы воздействия в общении.