

НЕЙРО- ЛИНГВИСТИКАЛЫҚ БАҒДАРЛАУ



Жоспар

- ❖ Нейролингвистикалық бағдарлауға жалпы ақпарат.
- ❖ Нейролингвистикалық бағдарлаудың шығу тарихы.
- ❖ НЛБ-ның екі фундаменталды принципі.
- ❖ НЛБ-дағы Моделдеу.

- **Нейро - Лингвистикалық Бағдарлау** - қазіргі қолданбалы психологияның негізгі бағыты.
- **НЛБ – да үш негізгі элемент бар.**
- *«Нейро»* бөлігі неврологияға қатысы бар – жүйке жүйесі біздің ақылымыз бен тәніміздің арасын байланыстырушы.
- *«Лингвистикалық»* тілге қатысты – бір – бірімізге және өзімізге тілі арқылы әсер етуіміз.
- *«Бағдарлау»* біздің ойларымыз бен әрекеттеріміздің қайталанатын бірізділігінің көмегімен өз мақсаттарымызға қол жеткізуіміз және біздің мінез – құлқымыз әкелетін нәтижелер.



Өзге практикаға бағытталған психологиялық пәндерге қарағанда, НЛБ адам мен қоғам арасындағы проблемаларды тез өзгерту мен шешуді қамтамасыз етеді.

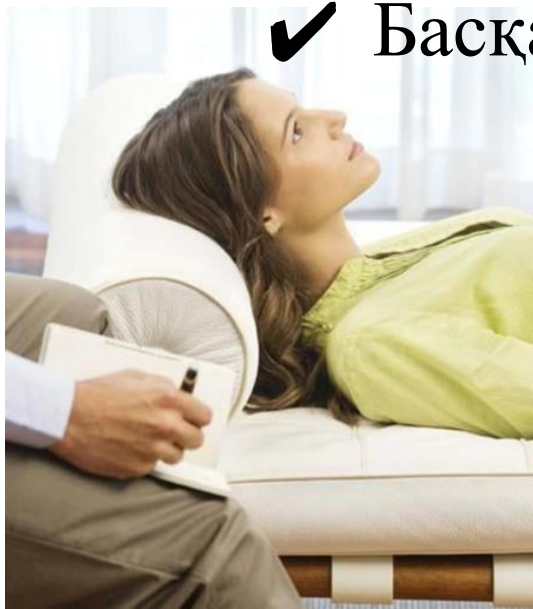
НЛБ-да адамның жеке тәжірибесіне аса назар аударылмайды. Басты назар – адамның сол тәжірибесінің ұйымдастырылуына аударылады. Оның ішінде, адамның өз тәжірибесін құруы мен оның процесстері және оның басқарылуы.

НЛБ-ның негізгі ерекшеліктері. НЛБ негізінде психологиялық процесстер моделі мен адамның іс әрекеті. Бұл бағдарлама бойынша модель компьютер жұмысына ұқсас: адамның миы – қуатты компьютер, ал индивидуалды психикасы – бағдарламалар жиынтығы.



НЛБ-ның қолдану аясы

- ✓ Психотерапия;
- ✓ Педагогика;
- ✓ Медицина;
- ✓ Бизнес, маркетинг, жарнама;
- ✓ Басқарушылық және саяси консалтинг;



- ***НЛБ-ның алғашқы қолдану аясы психотерапиялық процесстегі коммуникативті қатынастар мен тілдер аймағы.***
- *Күнделікті коммуникативті жағдайлар:* тез байланыс орнату, өзгелерді жақсырақ түсіну.
- *Психологиялық проблемаларды шешу:* қорқынышты жою, көпшіліктің алдында сенімді сөйлеу.
- *Өз-өзін басқару:*эмоционалды қозу мен жағымсыз сезімдерді басқару;
- *Транстік күйдің қолданысы:* постгипноздық суггестия, бейсаналық процесстердің коммуникация деңгейі, трансқа кіру және сыртқы сигналдардың утилизациясы.
- *Іс-әрекет реакцияларының қалыптасқан стереотиптерінің өзгеруі:* өмір сүру стилінің, критерийлерінің, құндылықтарының өзгеруі немесе сексуалды жұп табу.
- *Бизнесті жүргізу ситуациялары:* келіссөздер, сату және қызметкерлер тренингі.



ТАРИХЫ

НЛБ 1970 жылдары Джон Гриндер (Калифорния университетінің лингвистика профессорының ассистенті) және сол университеттің студенті Ричард Бендлердің бірлескен жұмысының нәтижесі.

НЛБ екі фундаменталды принцип негізінде құрылған

1. *Карта территория емес.* Біз танитынымыз — тек біздің болмысты қабылдауымыз. Біз қоршаған орта жайлы бейне құрап, сенсорлы репрезентативті жүйелер арқылы жауап қайтарамыз. НЛБ картасы біздің іс-әрекетімізді анықтап, мән береді.

2. Өмір және сана системді процестер.

Осы системалар анықталған принциптерлерге негізделеді «өзіндік ұйымдастыруға» және, әрине, оптималды тепе-теңдік немесе гомеостаз.

НЛБ-дағы Моделдеу

Моделдеу — максималды процессті толық сипаттау. Моделдеу процессі тілдік стереотиптер («лингвистикалық») және коммуникацияны вербалды емес тәсілдері арқылы мидың («нейро») жұмыс істеуін анықтау. Осы анализдің нәтижесі көпэтапты стратегиялар немесе бағдарламаларға енгізіледі.

Моделдеу деңгейлері

Қоршаған орта

Микроорта

Макроорта

Қашан және қайда

Іс-әрекет

Нені істейді



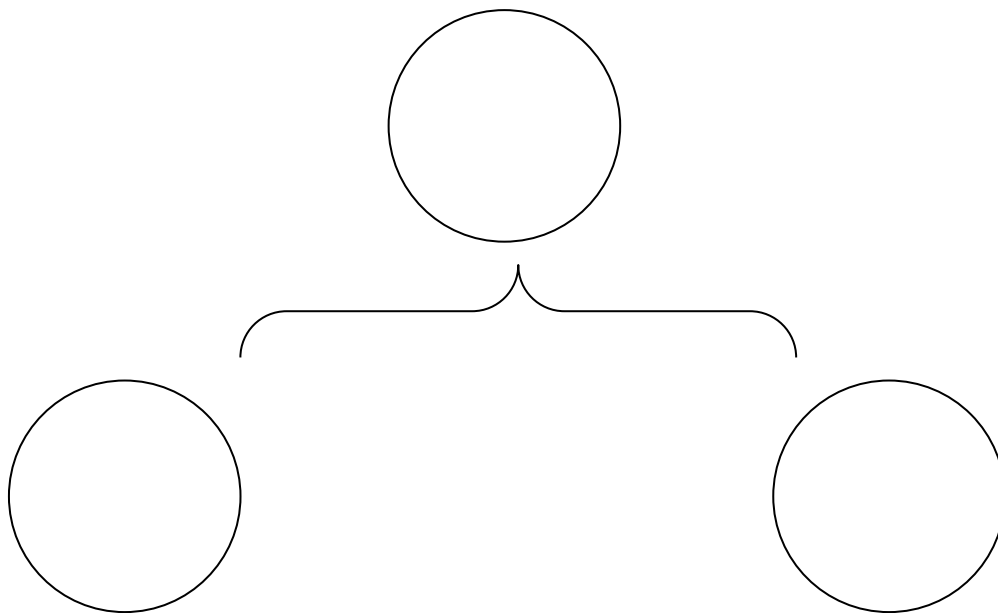
Моделдеудің үш негізгі позициясы

1-ші позиция
Өзіндік жеке
көзқарас

2-ші позиция
Өзгенің
көзқарасы

3-ші позиция
Сыртқы
бақылаушы

3-ші позиция



1-ші позиция

2-ші позиция

Стратегиялар

Стратегиялар – бір тапсырманы орындауда ойлау мен іс-әрекеттің ұйымдастырылуын айтамыз. НЛБ моделіне сәйкес, ойлауды бағдарламау ретіндегі сенсорлы және лингвистикалық ұйымдастыру қоршаған ортаны қабылдауымызды анықтайды.

НЛБ-ның жүзеге асуының 3 тиімділігі:

- Біріншіден, не қалайтыныңызды білу және нәтижесін нақты білу. (НӘТИЖЕ).
- **Формуласы:** Мен+ “- паймын” жұрнағынсыз, осы мақсатта айтар сөзің+қосымша шарт.м
- Екіншіден, нәтижеге бағытталғаныңызды түсіну үшін сезіміңіз ашық және зейініңіз соған толықтай аударылсын. (СЕЗІМТАЛДЫҚ).
- Үшіншіден, қалағаныңызға жеткенше өзіңіздің іс-әрекет. іңізді өзгертіп тұрыңыз. (БЕЙІМДІЛІК).

НЛБ-ның басты ұстанымы мен артықшылығы



Сенің жеке өмірің тек саған байланысты!

Өзіңнің романдарыңның авторы тек сен ғана, романыңды сен ғана хеппи-эндпен немесе мұңды түрде аяқтай аласың.

НЛБ-басқаша ойлауға және оған сәйкес, қысқа мерзімде өз өміріңді өзгертуге мүмкіндік беретін ғылым. **Оны өмірдің кез келген сәтінде:** денсаулық, карьера, материалдық жағдайды жақсартуда, адамдармен қарым-қатынаста, келісім шарттарда қолдануға болады.

Ричард Бендлер: “Біздің
проблемамыз-бір әдетті
қайталай беру.”

НЛБ-кеңес берушінің принциптері

Технологиялық

Нәтижелілік

Экологиялық

Ресурстылық

Конгруенттілік

Жылдамдық



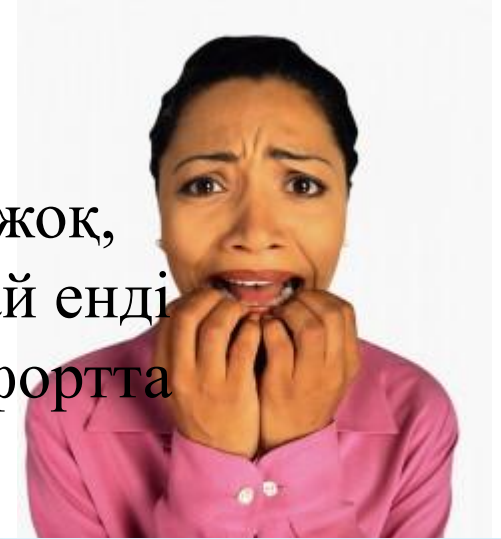
- **Технологиялық** – клиенттің субъективті тәжірибесінің құрылымымен жұмыс.
- **Нәтижелілік** – НЛБ мақсатқа жетудің тиімді технологиясы. НЛБ-консультант ештеңе қаламайтын клиентке кеңес бере алмайды.
- **Экологиялық** – клиентпен жұмыс барысындағы негативті салдарды анықтау.
- **Конгуреттілік** – ішкі үйлесімділік.

НЛБ- трюктары

- Күткен жауабың қойылған сұрағыңа байланысты.
- НЛБ-адамдарға тиімді әсер ететін трюк бар. Біздің тілімізде тұспалдау,яғни жауабы берілмейтін де сұрақтар бар.
- Сыған гипнозы. Үш рет қайталанған “иә”
- Негативті естен шығару үшін “күлкілі нәрсеге” ауыстыр.

НЛБ техникасын қолдануға болатын проблемалар:

- Әртүрлі фобиялар;
- ✓ Сені қорқынышқа деген объективті себеп жоқ, бірақ та сен,бір жаман оқиға немесе жағдай енді болып қалатындай түйсініп,өзіңді дискомфортта сезінесің.
- Психотравманы алған адамдар: қайғы, ажырасу, операция;
- Кінә мен реніш сезімдері;
- Конфликтілік жағдайларда;
- Психосоматикалық жағдайларда;
- Мақсатпен жұмыс істеу;



Сүйікті ісіңмен айналысып жүргенінді айғақтайтын 7 белгі

1. Оған әрқашан уақыт таба аласың. Онымен кез-келген жағдайда, кез келген көңіл күйде айналыса аласың.

2. Ол іске бірден кірісесіз. Ұзағынан кірісесіз. Ол іс назарыңды кіріскен бойда толығымен жұтады. Басқаға алаңдауың қиын.

3. Үнемі жетілудің жаңа жолдарын іздеуден, жаңа білім сіңіріп, жаңа дағдыларды игеруден ләззат аласың. Сүйікті ісіңе қатысты піккірталастарда белсенділік танытасың.

4. Білгенінді, тапқан тәжірибенді басқалармен ешқандай ақысыз бөлісесің. Білім мен тәжірибе саған жеңіл келген сияқты болады, сондықтан бөлісуден де еш қиындық көрмейсің. "Мынау менің білгенімді пайдаланып, менен асып түсетін болды-ау" деген уайыммен басыңды қатырмайсың.

5. Сүйікті ісіңнен жүйкең де, бұлшық етің де оңайлықпен шаршамайды, керісінше үлкен күш аласың. Тағы да, тағы да әрі қарай қызығына бата бергің келеді. Жаңа таныстар, саяхаттар, эксперименттерге мейілінше ашық боласың.

6. Ақша сен үшін барлығын анықтайтын фактор болудан қалады. Қатты беріліп кеткен кезіңізде, тіпті ол іске кідірместен өз маңдай тер табан ақынды жұмсауға барсың. Біраз уақыттан соң, сүйікті ісің саған кіріс әкеле бастайды.

7. Аңсаған армандарың біртіндеп, өзінен өзі орындалып жатқанын бақылап ғана отырғаныңды байқайсың. Жаңа таныстар, жаңа шығармашылық идеялар еш қиындықсыз, өзіне өзі пайда болып жатқандай күйде боласың.

Қорытынды:

НЛБ – бұл жеке бастың шеберлігі жайлы өнер және ғылым. Өнер, өйткені әркім істейтін ісіне өзінің ерекше индивидуалдылығы мен стилін енгізеді және мұны ешбір сөздер мен технологияларда көрсету мүмкін емес. Ғылым, өйткені атақты тұлғалар өз аймақтарында атақты нәтижеге жетуде қолданатын паттерндерді табу әдістері мен процестері бар. Бұл процесс модельдеу деп аталады, ал оның көмегімен табылған паттерндер (шаблондар), шеберлік және техникалар кеңес беруде, білім беруде және бизнесте коммуникация тиімділігін жоғарлатуда, индивидуалды дамуда және жылдамдатып оқытуда кең қолданыс табуда. НЛБ – бұл басқа адамдарға құндылық болатын, осы өмірде біз шынайы талпынатын нәтижелерге жеткізетін практикалық өнер. Бұл атақты мен қарапайым арасындағы айырмашылықты көрсететін зерттеу.

Пайдаланган әдебиеттер:

- 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 «Моделирование с помощью НЛП»