

## NEUROLINGWISTYCZNIE PROGRAMOWANA EDUKACJA

### NEUROLINGUISTIC PROGRAMMING OF EDUCATION

#### Gabriela Chorab

Uniwersytet Szczeciński  
al. Jana Pawła 22a  
70-453 Szczecin  
e-mail: gabriela.chorab@vp.pl

**Abstract:** The neurolinguistic programming is the knowledge of subjective experience, model of effective communication and instrument of the personal change. NLP is a set of techniques of interpersonal communication aimed at creating and modifying patterns of perception and thinking in humans, their understanding of the world helping them experiment and delete all kinds of obstacles in their work to achieve the desired success and a sense of total fulfillment in life. NLP emphasizes the need to observe the students in the school reality. A particular interest in NLP is to provide the more efficient ways of learning and formatting the skills. By using NLP in education it is possible to achieve such a state, when the learning process is the most efficient. However, in order to do so, teachers need to be able to communicate efficiently and effectively with children and teenagers. Implementation of the process of teaching - learning in contemporary school - according to the assumptions of the neurolinguistics programming - should lead to the development of not only students but also teachers. Only teachers looking for the new strategies in education, improving their workshop, can become guarantors of high quality of teaching.

**Keywords:** education, skills develop, strategies in education, effective communication, personal change, technique of interpersonal communication, NLP.

#### Wprowadzenie

W współczesnym świecie powszechnie uważa się, że szkoły, uczelnie nie nadążają za zmianami sposobu myślenia i odczuwania ludzi oraz charakterystycznymi dla nich potrzebami czy dążeniami. Są to instytucje, z trudem poddające się wpływowi wszelkiej niemal innowacji pedagogicznej, w kształceniu młodych. Ciężą na niej wpływy wielowiekowej tradycji zarówno pod względem strukturalnym, jak i w zakresie pedagogicznych oddziaływań nauczycieli. Uczący, kadra pedagogiczna nie mogą, a czasami nawet nie chcą, nic zrobić w dziedzinie przeciwstawienia się sztywnym kanonom obowiązującym na uczelni, w szkole z racji panującego tam wszechwładnie systemu organizacyjnego. Są jednak w stanie wykazać się dużą aktywnością innowacyjną, a więc ujawnieniem, wprowadzeniem własnych pomysłów i inicjatyw do pracy dydaktyczno-

wychowawczej. Okazuje się jednak, iż wszechobecna opinia o istniejącym nieporządku czy *status quo* w szkole, a także ściśle powiązanych z nią naukach pedagogicznych jest nieprawdziwa. Zarówno pedagogika jak i psychologia mają do zaoferowania nauczycielom wiele przeróżnych myśli i koncepcji związanych z nowatorskim, innowacyjnym podejściem do nauczania i uczenia się. Jedną z nich jest wykorzystanie NLP (neurolingwistycznego programowania) w edukacji.

#### Metoda NLP

Metoda NLP wkroczyła szerokim frontem do wielu naszych sfer czy dziedzin życia. Jest stosowana zarówno w kierowaniu wyższym personelem w biznesie, w treningach sprzedawców czy przedstawicieli handlowych, jak i w edukacji i doksztalcaniu, w pedagogice: w szkołach oraz w poradnictwie, a także w

psychoterapii i religii. NLP to skrót terminu *Neuro-Linguistic Programming*<sup>1</sup>, oznaczającego nowatorskie podejście do kwestii porozumiewania się i rozwoju człowieka. Jest koncepcją bazującą na doświadczeniach grup spotkaniowych wywodzących się z *terapii Gestalt*, a jej zastosowanie w zamiarze wywierania wpływu na komunikację w codziennych kontaktach zawodowych i prywatnych ma duże znaczenie. John Grinder i Richard Bandler<sup>2</sup> scharakteryzowali zjawiska i koncepcje potwierdzające pogląd, że człowieka należy postrzegać jako system umysł - ciało, w którym możliwe jest zdefiniowanie wzorów połączeń między wewnętrznymi doświadczeniami a językiem; neuro-i lingwistycznie. Metoda NLP czerpie inspiracje z wielu dziedzin i koncepcji, m.in. z hipnoterapii Milтона Ericksona, psychoterapii Gestalt i metod terapii rodzinnej Virginii Satir. Ponadto korzysta z koncepcji behawioralnej - warunkowania klasycznego, jako zakotwiczenie. Koncepcja NLP analizuje poszczególne kanały postrzegania zmysłowego i odwołuje się również częściowo do wiedzy pochodzącej z badań nad ludzkim mózgiem oraz neurobiologii. Istota NLP polega na badaniu opartej na zmysłach struktury myślenia każdego człowieka i osiąganiu konkretnych celów poprzez komunikowanie się z samym sobą i otoczeniem. Neuropsycholog, neuropedagog Wiesław Sikorski przedstawia pojęcie programowania neurolingwistycznego za pomocą trzech punktów w przestrzeni określane jako ciało - neuro, język - lingwistyka i myślenie –programy, w wyniku połączenia tworzy się trójkąt równoboczny (rys. 1).

NLP jest definiowane jako sztuka i nauka o indywidualnym doskonaleniu, skutecznej komunikacji i najwyższej wydajności. Dotyczy struktury subiektywnych przeżyć człowieka. Wskazuje, jak strukturyzujemy, co widzimy, słyszymy, i czujemy, a także przetwarzamy i filtrujemy świat zewnętrzny za pomocą naszych kanałów zmysłowych, bada ponadto, jak opisujemy świat przy użyciu języka oraz jak się zachowujemy, w sposób świadomy lub nieświadomy, by uzyskać pewne efekty [3]. Dzięki dynamicznemu rozwojowi neuronauk, a zwłaszcza w dziedzinie neurobrazowania, NLP został umiejscowiony w szerszym kontekście

badawczym (tabela 1). Poznawcze-kognitywne teorie hipnozy wskazują na skuteczność procesów, języka i metod hipnotycznych. Również odkrycie neuronów lustrzanych, badania nad rekonsolidacją pamięci, mikromimika potwierdzają trafność założeń i efektywność metod NLP.

W relacji nauczyciel-uczeń priorytetową kwestią jest poprawna komunikacja (rys. 3). W relacji tej to nauczyciel musi wziąć na siebie odpowiedzialność prowadzenia komunikacji. Bardzo istotna jest nie tylko treść przekazywana w sposób werbalny, ale przede wszystkim kanałem niewerbalnym.

### Wyostrzenie zmysłów

Jedną z najważniejszych umiejętności w NLP jest zdolność wyłapywania drobnych zmian w ekspresji mimicznej i w zachowaniach niewerbalnych. Subtelne napinanie mięśni wokół oczu może być wieloznaczne. Twórczy i badacze NLP w wyniku swoich badań, obserwacji, stworzyli najskuteczniejsze techniki budowania więzi i przyswajania zachowania innej osoby w celu poprawienia wzajemnych relacji. Proces dostrzegania, weryfikowania i katalogowania indywidualnych mikrosygnatów i mowy ciała jest określany jako kalibrowanie [1]. W procesie należy zwracać uwagę na ruchy mięśni wokół oczu, mięśnie w kącikach ust, jak szeroko otwarte są oczy, rozszerzenie się źrenic, zmianę w płynności powierzchni gałki oka, oddech, przechylenie głowy oraz połączenie ogółu zachowań niewerbalnych.

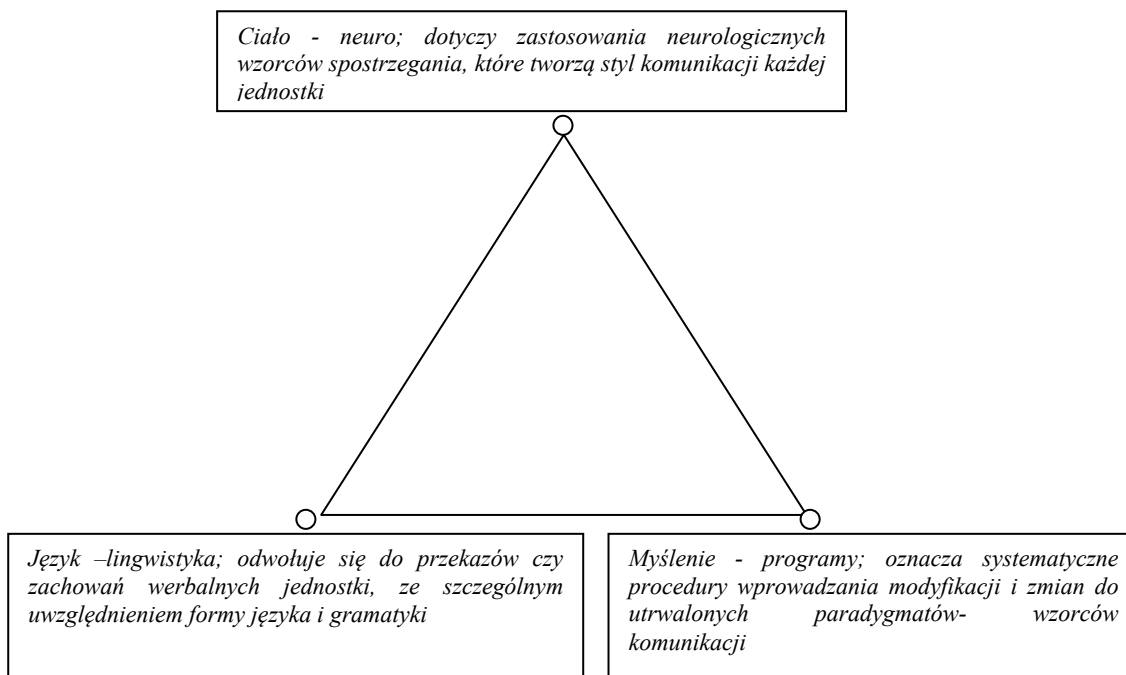
Ludzie komunikują się ze sobą nieustannie, zarówno werbalnie, czyli słownie i niewerbalnie – mowa ciała. Wszelkie zachowania nauczyciela obcujującego z uczniami są pewną formą komunikacji: słowa skierowane do uczniów, mimika twarzy, postawa, wygląd pomieszczenia gdzie się przebywa. W praktyce pedagogicznej, dużo informacji może dostarczyć nauczycielowi kalibrowanie mowy ciała uczniów, a wiedza może pomóc w ocenie zajęć; jak przebiegły, czy i jak mogą wyglądać, zanim jeszcze się rozpoczną. W konsekwencji większość kalibrowania dokonywanego przez nauczyciela, będzie powiązana z tym, co uczniowie mówią, i ze zmianami, które będzie zauważał. Jeśli nauczyciel będzie potrafił łatwo tworzyć dobre relacje w grupie szkolnej, z mniejszym trudem przyjdzie mu komunikować się na tym poziomie i rewidować, czyli zmieniać i modyfikować własny sposób

<sup>1</sup> Tłumaczenie: programowanie neurolingwistycznie.

<sup>2</sup> John Grinder (matematyk i informatyk) i Richard Bandler (profesor lingwistyki) stworzyli w Stanach Zjednoczonych, na Uniwersytecie Kalifornijskim w Santa Cruz, w latach 70-tych XX w.

myślenia, przeżywania i reagowania. Należy pamiętać także o języku, którym posługuje się nauczyciel, w ogromnej mierze decyduje o

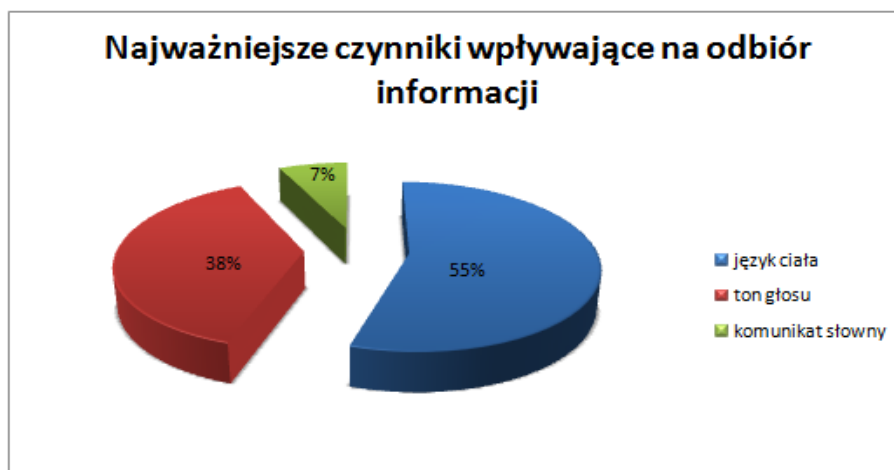
znaczeniu jego przekazu, bo osoba ustalającą zasady kontroluje komunikację i bieg wydarzeń.



Rys. 1 Istota NLP –kalibrowanie czyli badanie oparte na zmysłach struktury myślenia człowieka [3].

Tabela 1. Popularne i najczęściej używane techniki NLP.

<b>T E C H N I K I  N L P</b>	1.	<b>modelowanie</b> - tak nastawiamy swoje zachowania i wartości, aby pokrywały się one z modelem, który chcemy sobie przyswoić i naśladować
	2.	<b>metafory</b> - pozwalają nam spojrzeć na całą sytuację lub problem z zupełnie innej strony, co niejednokrotnie diametralnie zmienia nasz pogląd na sprawę
	3.	<b>trans</b> - czyli inaczej mówiąc hipnoza
	4.	<b>przeramowanie</b> - jest to takie podejście do swojej wypowiedzi, które nie zmieniając jej treści całkowicie zmienia jej sens i rozumienie
	5.	<b>podwójna dysocjacja</b> - jest to technika leczenia fobii, która potrafi całkowicie usunąć ją w przeciągu kilku chwil
	6.	<b>kotwiczenie</b> - staramy wytworzyć w sobie wyuczony odruch, który będzie się ujawniał pod wpływem pewnych bodźców, np. dotyk, obraz czy dźwięk;
	7.	<b>swish pattern</b> - metoda pozwalająca na bardzo szybkie leczenie lęków i uzależnień oraz trwałego budowania pewności siebie. Polega ona na bardzo szybkim skojarzeniu sytuacji nieprzyjemnej z jej radosnym i przyjemnym odpowiednikiem, co pozwala poczuć się pewnie
	8.	<b>linia czasu</b> - jedna z najbardziej przydatnych technik stosowanych w NLP. Pozwala ona na zebranie swoich stanów emocjonalnych oraz odczuć powstałych w przeszłości na przeniesienie ich do przyszłości



Rys. 3. Najważniejsze czynniki wpływające na odbiór informacji. Wyniki badań przeprowadzonych przez Mehrabiana i Ferrisa wynika, że zaledwie 7% komunikatu jest przenoszonych za pomocą kanału werbalnego. Więcej informacji odbieramy natomiast za pomocą tonu głosu oraz języka ciała [1].

### Metoda EMDR<sup>3</sup>

Metoda psychoterapeutyczna, która okazała się skuteczna zarówno w pracy z dziećmi, jak i z dorosłymi z rozpoznaniem zaburzeniem stresowym pourazowym. W EMDR ruchy gałek ocznych są połączone z obustronnym dźwiękiem i obustronna stymulacja dotykowa. Bezruch gałek ocznych powoduje zmiany w pomiarach fizjologicznych: obniżenie ciśnienia tętniczego. W metaanalizie, w której zostało przeprowadzone badanie skuteczności tego rodzaju terapii, występuje niska efektywność, z wyjątkiem pacjentów z zaburzeniem stresowym pourazowym. W odłączeniu synestezji opartej na ruchu gałek ocznych, zmienia się reakcja na wspomnienia. Badania na temat ruchu gałek ocznych pokazały, mózg integruje percepcje i planowanie działania, w eksploracjach nad interakcją między systemem poznawczym a układem sensomotorycznym mózgu [1].

Świadomość, czego się pragnie i dostosowanie wewnętrznych reprezentacji oraz wyobrażeń do spodziewanego efektu to początek. Każda indywidualna mapa nie odzwierciedla rzeczywistości. W edukacji, dostrzeganie subtelnych sygnałów czy znaków u uczniów

może pomóc prowadzącemu zajęcia dopasować się i w odpowiednim czasie je zmodyfikować.

### Nauczanie polisensoryczne- frontalne

Metoda neurolingwistycznego programowania wskazuje na konieczność obserwowania uczniów w otoczeniu szkoły i grup. Przedmiotem wyjątkowego zainteresowania NLP jest zaoferowanie efektywnych sposobów zdobywania przez uczniów wiedzy i rozwijania różnych umiejętności. Poprzez wprowadzenie NLP do placówek oświatowych realne jest stworzenie sytuacji, w której proces kształcenia będzie przebiegał bardziej efektywniej. Wykorzystanie NLP w edukacji polega na uwzględnieniu w procesie kształcenia preferowanych trzech modalności sensorycznych uczniów, tj. wzrokowej (wizualnej) przekaz i odbiór informacji przy użyciu obrazów, słuchowej (audialnej) przekaz i odbiór informacji za pomocą dźwięków, dotykowo-czuciowej (kinestetycznej) przekaz i odbiór informacji poprzez dotyk i odczucia.

Znaczenie wpływu nauczania polisensorycznego czyli wielozmysłowego dla skuteczności przyswajania wiedzy potwierdzono badaniami [1], z których wynika, że uczniowie zapamiętują najbardziej to, co sami zrobią, co sami powiedzą, jednocześnie widzą i słyszą, zobaczą, usłyszą, najmniej zapamiętują informacji w czasie czytania.

Dominujący w edukacji werbalny przekaz wiedzy, który aktywuje jedynie kanał audialny, obniża u uczniów uszną i słuchową

<sup>3</sup> EMDR to technika terapeutyczna opracowana przez amerykańską psycholog dr Francine Shapiro w latach 80 – tych XX wieku. Jest skuteczna w leczeniu pacjentów w różnym wieku, cierpiących z powodu stresu pourazowego (PTSD). EMDR wykorzystuje wiedzę z zakresu neurobiologii i zawiera w sobie elementy wielu skutecznych form psychoterapii respektując ich ścisłe zasady. Odwołuje się do psychoterapii psychodynamicznej, behawioralno – poznawczej, interpersonalnej, doświadczalnej i skoncentrowanej na ciele.

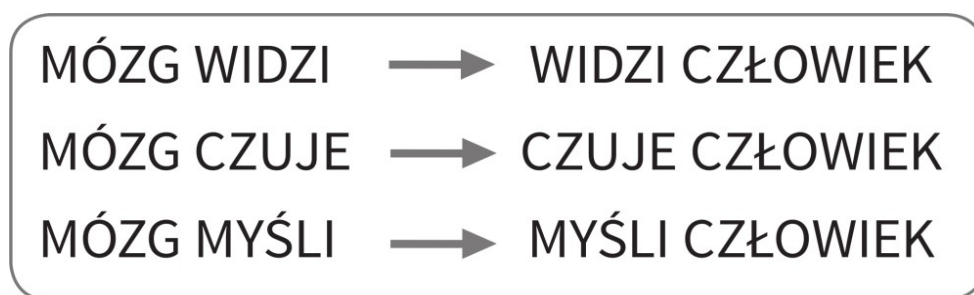
koncentracje bez wizualnego środka uwagi, w postaci plansz, prezentacji multimedialnych itp. W celu usprawnienia komunikacji między nauczycielami a uczniami podczas kształcenia wymaga zmniejszenia przeważającego udziału wypowiedzi słownych prowadzących w różnych momentach zajęć. Zatem nauczyciel nie może mieć wyłączności na mówienie. Powinien być zapewniony określony udział uczniów. Aktywizowanie czy motywowanie uczniów do zabierania głosu dot. tematu zajęć i poparte rzeczowymi argumentami nie jest tylko środkiem porozumiewania się, ale również istotnym elementem efektywnego kształcenia. Aby zatem tak się stało, prowadzący powinien przydzielać uczniom do realizacji zadania dydaktyczne zgodnie z ich dominującą modalnością sensoryczną. Sprawia to, że uczniowie będą uczyć się z zaangażowaniem. Ze względu na różnorodność metod nauczania wykorzystywanych przez nauczyciela, ważne jest stosowanie metod sprzyjających aktywnemu uczeniu się, tak aby każdy uczeń miał możliwość: werbalizowania swoich myśli, wykonywania określonych czynności praktycznych związanych z treściami nauczania, odbierania i rozumienia informacji, dokonywania transformacji informacji z systemu znaków graficznych na system znaków dźwiękowych, odbierania i rozumienia

docierających do niego sygnałów wizualnych i audialnych [2].

Dopasowanie się nauczyciela do preferowanej modalności sensorycznej uczniów oddziałuje na właściwą relację mistrz-uczeń. Obie strony *posługują się tym samym językiem* [3]. Dzięki znajomości słów i zwrotów językowych, przekazów niewerbalnych typowych dla wizualnego, audialnego i kinetycznego systemu reprezentacji może usprawnić skuteczność obustronnego porozumiewania się w procesie kształcenia. W ten sposób uczniowie realizują przez siebie zadania w sposób preferowanych czy dominujących modalności sensorycznych.

### Neurony lustrzane

Neurony lustrzane (rys.4), uaktywniają się wtedy, gdy sami coś robimy lub obserwujemy daną czynność u innej osoby. Początkowo łączono ich działanie głównie z empatią i sferą uczuć, jednakże zakres oddziaływania owych struktur jest znacznie szerszy. Zdaniem niemieckiego neurobiologa i lekarza Joachima Bauera, neurony lustrzane biorą udział w procesach uczenia się. Układy neuronów lustrzanych ze swoimi programami są prawdziwym magazynem wiedzy, która przekazywana jest poprzez kontakty międzyludzkie.



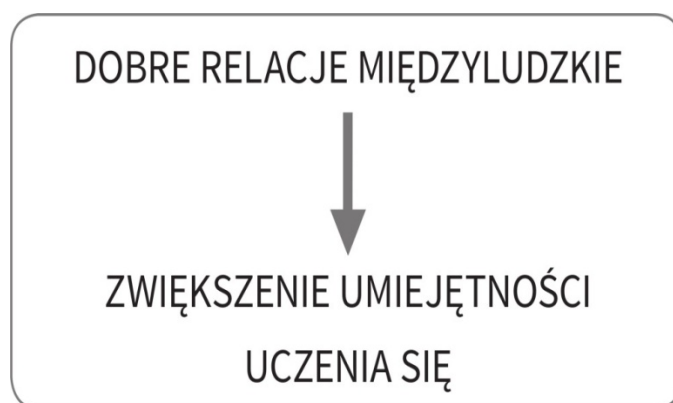
Rys. 4. Neurony lustrzane w procesie uczenia się [8].

Organizacja procesu dydaktycznego powinna uwzględniać potencjał neuronów lustrzanych. Proces uczenia się jest procesem kognitywno-afektywnym, podczas rozpoczęcia jakiegokolwiek aktywności, w mózgu za każdym razem uaktywnia się system motywacyjny, który ocenia przyszłe działania pod kątem możliwości współpracy, akceptacji czy sympatii ze strony innych osób. Jeśli uczeń ma przekonanie, że jest postrzegany przez innych

pozytywnie, w jego mózgu uwolnione zostają wzmacniające motywacje neuroprzekaźniki. System zostaje dezaktywowany, gdy dana osoba nie ma poczucia akceptacji lub czuje się izolowana. Jakość relacji międzyludzkich ma wpływ na wszystko, co robimy, w rodzinie, w szkole, w pracy. Im więcej dobrych relacji, tym większe szanse na zbudowanie poprawnych relacji społecznych. Nauczyciele, opiekunowie, wychowawcy, którzy sami czują się niepewnie,

nie będą w stanie dać oparcia i dostarczyć struktur, na których mogłoby dziecko zbudować prawidłowe relacje ze światem zewnętrznym. Oczekując szacunku od uczniów, nauczyciel musi najpierw pokazać, że szacunek jest naturalną formą wszystkich relacji międzyludzkich. Fundamentem dobrych relacji jest rozumienie innych i bycie rozumianym.

Udane reakcje odzwierciedlenia i powstające na tej podstawie uczucie więzi prowadzą do uwolnienia endogennych opioidów [8], które umożliwiają odczuwanie zadowolenia i szczęścia. Z tego wynika, że dobrze czujemy się w towarzystwie empatycznych osób. Mózgi są w naturalny sposób nastawione na dobre relacje i kontakty z innymi ludźmi (rys. 5).



Rys. 5. Przywiązanie większej uwagi do tworzenia dobrych relacji i poświęcanie większej ilości czasu na ich tworzenie przekłada się na zwiększenie efektywności nauczania.

Jeśli nauczyciel daje pożądane wsparcie i poczucie bezpieczeństwa to uczniowie otwierają się i w pełni wykorzystują swój potencjał. Odczuwanie strachu blokuje ciekawość poznawczą, a wraz z nią uczniowie trąca motywacje do nauki i zdolność bycia kreatywnym. Stąd też, nauczyciele, często z niewiedzy, najsilniejsze relacje odzwierciedlenia nawiązują z najlepszymi i najaktywniejszymi uczniami, a powinni z uczniami słabszymi, wycofanymi, niepewnymi swoich możliwości.

Neurony lustrzane zaangażowane są w procesy regulujące zachowania człowieka w odpowiedzi na zachowania innych ludzi. Dzięki nim człowiek posiada zdolność do wyczuwania zamierzeń drugiej osoby, zdolność do rozpoznawania i dostosowywania się do emocji drugiej osoby oraz zdolność do współodczuwania i okazywania empatii. Procesy te przebiegają nieświadomie, na poziomie podprogowym. Czasami określane są mianem „szóstego zmysłu”, ponieważ zachodzą w sposób bezrefleksyjny, spontaniczny, są tak samo automatyczne jak oddychanie. Działanie neuronów lustrzanych jest podstawą umiejętności społecznych. To właśnie one stanowią pomost interpersonalnego porozumienia,

zależek dalszych kontaktów, pierwszą, nieświadomą pętlę komunikacyjną między dwiema osobami. Owo pierwsze porozumienie może być jednak oparte na błędnych lub nie do końca właściwych przesłankach odnośnie afektów i intencji drugiej osoby. Dlatego też istotną rolę w tym zakresie odgrywają procesy mentalne, racjonalizujące ludzkie zachowania.

### Podsumowanie

Zastosowanie metod NLP w praktyce pedagogicznej może sprawić, zajęcia będą ciekawsze poznawczo i bardziej motywujące uczniów do wielozmysłowego zaangażowania. Umiejętne wykorzystanie przez prowadzącego metod NLP może sprzyjać aktywniejszemu i pełniejszemu zdobywaniu wiedzy przez uczniów oraz sprawniejszemu rozwijaniu różnorodnych ich umiejętności, takich jak umysłowych, jak i typowych dla danego przedmiotu zajęć. Dodatkowym wprowadzenie NLP do edukacji to bardziej intencjonalne i skuteczne wykorzystanie przez nauczycieli komunikacji podczas zajęć lekcyjnych; zwiększanie ich kompetencji komunikacyjnych zarówno na płaszczyźnie werbalnej, jak i niewerbalnej. Dzisiejsza edukacja, traktując

proces uczenia się jako czysto kognitywny, nie zawsze dba o prawidłowy rozwój neurobiologicznego potencjału uczniów. Samoocena, zdolności komunikacyjne, wiedza i kompetencje nie rozwiną się u uczniów samoistnie. Błędem jest postrzeganie przez nauczycieli, iż wiara w to, że samo wyposażenie genetyczne zapewni rozwój dzieci. Mózgi potrzebują odpowiedniej obsługi i wzorców, aby mogły się dostroić i przybrać formę odpowiednią dla danego kręgu kulturowego. Stąd wniosek, że ogromną rolę odgrywa również panująca w szkole kultura, która tworzy ramy zarówno pożądanych, jak również dopuszczalnych zachowań. Zadaniem nauczyciela jest wspieranie uczniów w rozwoju, a nie ocenianie, bo ograniczanie roli prowadzącego tylko do skutecznego przekazywania i egzekwowania materiału jest poważnym błędem. NLP podaje gotowe strategie i narzędzia, które można natychmiast wykorzystać, pozwala odkrywać

nauczycielom własne strategie działania oraz podejmowania decyzji i w razie potrzeby je modyfikować, poszerza ich samoświadomość, pozwala wyzwolić potencjał, który jest w uczniach. Skutkuje to zwiększeniem efektywności w osiągnięciu celów. Pozwala także lepiej rozumieć innych ludzi, uczy budować relacje międzyludzkie i zwiększa satysfakcję płynącą z kontaktów społecznych.

Z NLP mogą skorzystać studenci i uczniowie w trakcie nauki, a mianowicie tzw. linii czasu można przywołać swoje stany emocjonalne z przeszłości i przenieść je do przyszłości. Jeżeli denerwujemy się przed ważnym egzaminem i mamy wrażenie, że nic nie umiemy i na pewno go nie zdamy, wystarczy, że przywołamy z pamięci identyczną sytuację z przeszłości, kiedy to jednak dobrze sobie poradziliśmy. Tak więc i tym razem wszystko pójdzie po naszej myśli.

### Bibliografia

1. Adler, H., Heather, B., NLP w 21 dni, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2008.
2. Churches, R., Terry, R., NLP dla nauczycieli. Szkoła efektywnego nauczania, Gliwice 2010.
3. Kowalski, M., Koszyk, I., Śliwa, S., (red) Edukacja i/a mózg .Mózg a/i Edukacja, Wyd. Impuls, Kraków 2016,
4. O'Connor J., J. Seymour, *NLP. Szkolenia dla menedżerów i trenerów*, Wyd. Zysk i S-ka, Poznań 2002.
5. Sikorski, W., ( praca zbiorowa) Neuroedukacja Jak wykorzystać potencjał mózgu w procesie uczenia się, Wydawnictwo Dobra Literatura, Słupsk 2015.
6. Spitzer, M., Jak uczy się mózg, PWN, Warszawa 2012.
7. Żylińska. M., Neurodydaktyka. Nauczanie i uczenie się przyjazne mózgowi, Wyd. Naukowe UMK, Toruń 2013.