

POVEZAVA NEVROLINGVISTIČNEGA PROGRAMIRANJA S PRIMERI DOBRE PRAKSE V RAZREDU

Linking Neuro-linguistic Programming with Good Practice Examples in the Classroom

UVOD

Eden izmed pristopov, ki lahko učitelju olajša zahtevno delo in pripomore k bolj prilagojenemu učenju, je nevro-lingvistično programiranje ali NLP. Nevrolingvistično programiranje je pristop, ki prispeva k osebni odličnosti. Temelji na preučevanju uspešne komunikacije in izjemnih dosežkov, ki so jih dosegli ljudje na različnih področjih (O'Connor in Seymour, 1996). Podpira osebno čvrstost in kreativno ter k ciljem usmerjeno delovanje posameznika. NLP je zbirka modelov, vzorcev, spretnosti in tehnik za učinkovito razmišljanje in delovanje. To je praktični pristop, ki usmerja v prepoznavanje in iskanje virov, ozaveščanje že doseženih uspehov, pa tudi napak in pomembno vključuje posameznikovo notranje doživljanje.

V prispevku bomo predstavili nekaj pristopov nevrolingvističnega programiranja na področju izobraževanja in vzgoje ter jih povezali s preizkušenimi primeri dobre prakse.

NEVROLINGVISTIČNO PROGRAMIRANJE

NLP je nastal v zgodnjih sedemdesetih letih, ko sta se v Kaliforniji (ZDA) na Univerzi v Santa Cruzu povezala John Grinder, asistent lingvistike, in Richard Bandler, študent psihologije. Preučevala sta izjemno uspešne terapevte: Fritza Perlsa, začetnika gestalt terapije, Virginio Satir, družinsko terapevtko, in Milтона Ericksona, hipnoterapevta. Pri njih sta poiskala vzorce uspešnega delovanja ter na podlagi tega izdelala model NLP (O'Connor in Seymour, 1996).

Kratice NLP je sestavljena iz:

- NEVRO – zadeva preučevanje živčnega sistema in postopkov v možganih,
- LINGVISTIČNO – se nanaša na jezik, ki odseva strukturo našega mišljenja in nam omogoča komunikacijo z ljudmi,
- PROGRAMIRANJE – pomeni zavestno in načrtno določanje notranjih procesov (misli, občutkov in sposobnosti).

Nevrolingvistika raziskuje, kako se v človeških možganih kaže, pojavlja in oblikuje jezik ter kako ga možgani »preoblikujejo«. Možgane lahko programiramo tako, da podobno kot pri računalniku tudi v njih nameščamo nove »programe« in tako razširjamo svoje sposobnosti, stare »programe« pa lahko nenehno preokvirjamo, izboljšujemo in nadgrajujemo (Schwarz in Schweppe, 2012), omejujoče in škodljive pa opuščamo.

Kako to spreminjanje poteka, pojasnjuje Robert Dilts v modelu šestih stopenj, prek katerih potekajo tako učenje in komunikacija kot osebna rast in transformacija oz. spreminjanje. Spremembe se lahko dogajajo na različnih ravneh: na področju poslanstva in duhovnosti, posameznikove identitete, vrednot in prepričanj, sposobnosti in kompetenc, vedenja in okolja. Po Diltsu sprememba na višji stopnji vpliva na nižje stopnje. Po njegovem modelu posameznik zmore korenito spremeniti lastno vedenje, le če spreminja tudi sposobnosti in prepričanja ter vrednote. Prepričanja namreč določajo sposobnosti oz. vplivajo nanje, te pa vplivajo na vedenje, ki neposredno vpliva na okolje (O'Connor in Seymour, 1996).

NLP se uporablja pri svetovanju, izobraževanju in v poslovnem svetu. V izobraževanju je namenjen zlasti pospešenemu in poglobljenemu učenju, v poslovnem svetu za učinkovitejšo komunikacijo in akcijsko in ciljno naravnost, uporablja pa se tudi za podpiranje kariernega, profesionalnega in osebnostnega razvoja.

NLP V POVEZAVI Z VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNIM DELOM

Področje učenja

Gregory Bateson, angleški antropolog, je oblikoval model štirih stopenj učenja:

1. nezavedna neusposobljenost,
2. zavestna neusposobljenost,
3. zavestna usposobljenost,
4. nezavedna usposobljenost.

Bateson je razgradil posamezne faze učenja oz. nivoje kompetenc, skozi katere prehajamo v procesu učenja. Sprva se nečesa, kar bi radi znali, ne zavedamo, nato se o tem zavestno učimo in vadimo. Ko postane del nas, lahko to spontano opravljamo. Takrat smo na stopnji nezavedne usposobljenosti. NLP je njegov model nadgradil ter dodal 5. fazo: zavedno kompetenco. Ta pomeni zmožnost, da pridobljeno znanje na ustrezen način posredujemo drugim (O'Connor in Seymour, 1996).

Miller, Galanter in Pribram so že 1960, torej še pred nastankom NLP, na področju učenja zasnovali pristop T.O.T.E., katerega kratice se nanašajo na Test (primerjava), Operate (operacija oz. delovanje), Test (primerjava) in Exit (izhod). Ko se želimo naučiti nove spretnosti, začetno stanje, ki ga imamo, primerjamo z zelenim stanjem. Nato delujemo tako, da med začetnim in končnim stanjem zmanjšujemo razliko. Pri delovanju uporabimo notranje vire, nove možnosti izbire, nova dejanja. Po določenem času učenja ponovno primerjamo oz. testiramo, ali smo dosegli zeleno stanje. Če še nismo dosegli zastavljenih kriterijev, nadaljujemo z delovanjem, če smo z rezultatom zadovoljni, pa iz te zanke izstopimo. Model T.O.T.E. je splošen model, kako postati učinkovit na katerem koli področju (O'Connor in Seymour, 1996).

NLP zato kot učinkovito utemeljuje takšno učenje, pri katerem učenec sam izbira, kako se bo učil. Učenci se po Pers (2015) najbolje učijo, ko cenijo in spoštujejo učitelja ter pri izražanju ne čutijo strahu pred sošolci ter zaupajo v lastne zmožnosti. Pomemben del znanja, ki se shrani v trajni spomin, se pridobi skozi izkušnjo in v povezavi s čustvenim doživljanjem otrok, kar potrjujejo tudi ugotovitve nevroznanosti ter sodobne psihološke teorije in raziskave.

Avtorja McCombs in Cornelus White navajata, da so za spoznavne in čustveno motivacijske in socialne rezultate pri učencih pomembni predvsem: učiteljevo upoštevanje »glasu« učencev, prilagajanje učenčevim individualnim in kulturnim razlikam, spodbujanje učenja in razmišljanja pri učencih (kar npr. v našem šolskem sistemu spodbuja formativno spremljanje). Pri tem je pomembno oblikovanje varnega in spodbudnega okolja, v katerem imajo učenci nadzor nad lastnim učenjem (Peklaj in Pečjak, 2015). Učencem prijetna čustva vzbujajo veselje do učenja, vplivajo na višjo motivacijo za delo, večjo pozornost, izbiro ustrežnejših učnih strategij ter višjo samoregulacijo učenja. Ravno nasproten vpliv na učenje imajo neprijetna čustva. Ta namreč ne prispevajo h kakovosti učenja (Pekrun, 2014). Zaskrbljeni, potrti, prestrašeni, razburjeni ali jezni učenci oz. učenci, ki so iz različnih razlogov pod stresom, se ne morejo optimalno učiti, saj so njihovi možgani preobremenjeni z neprijetnimi mislimi, zato so nesposobni učinkovito sprejemati informacije in z njimi upravljati (Zurc, 2008).

V šolskem prostoru niso pomembne le interakcije med učitelji in učenci, temveč tudi interakcije med učenci samimi. Raziskave (Juvonen, 2006; Magajna s sod., 2008; Peklaj, Kalin, Pečjak, Puklek Levpuvšček, Valenčič Zuljan in Ajdišek, 2009) kažejo, da so pozitivni odnosi z vrstniki povezani oz. se odražajo v dobrem počutju učencev v šoli oz. občutju pripadnosti, višji samozavesti učencev, višjem vrednotenju prosocialnih oblik vedenja ter boljšem učnem dosežku (Peklaj in Pečjak, 2015).

V nadaljevanju predstavljamo nekaj primerov, kjer je bilo v aktivnosti upoštevanih nekaj ključnih elementov in konceptov pristopa NLP.

Učni stili ali komunikacijski slogi

Komunikacijski slogi po NLP določajo, kako učenci najraje sprejemajo informacije in predelujejo podatke. Po Losier (2009) poznavanje in prilaganje komunikacijskih slogov vpliva na boljšo povezavo v odnosih. Učitelj lahko z vključevanjem različnih komunikacijskih slogov v poučevanje pridobi vse učence v učilnici. Učenci, ki sodelujejo, se bolje učijo ter si več zapomnijo.

Primer dobre prakse:

Doživeto pripovedovanje o dogodkih iz resničnega življenja

Uporaba:

- motivacija pri učnem procesu, snov za pogovor.

Opis:

Učencem doživeto pripovedujemo o zanimivih dogodkih, ki so se nam pripetili. Pripovedovanje čustveno obarvamo. S tem vzbudimo njihovo pozornost, željo po učenju, raziskovanju, čudenju nad življenjem in živimi bitji. Pomembno je, da pripovedujemo o resničnih dogodkih, saj se v njih lahko bolje vživimo ter jih bolj pristno predstavimo.

Prednosti in povezava s konceptom NLP:

S tem, ko delimo osebno izkušnjo, otrokom pokažemo lastni del samega sebe. Tako pripomoremo k dobremu stiku, kar je po NLP temelj uspešne komunikacije. Če ima učitelj dober stik z učenci, jih bo v učnem procesu lahko bolj uspešno usmerjal. »Učinkovita komunikacija je 20 % tega, kar veš, in 80 % tega, kar čutiš o tem, kar veš.« (Jim Rohn). S pripovedovanjem pri učencih vzbudimo levo polovico možganov (kot je linearno govorno logično razmišljanje, mišljenje v časovnem zaporedju, čustveno doživljanje). Tako pridobljene informacije se po Pers (2015) shranijo v trajen spomin. S to metodo bomo še posebej pridobili učence, ki si najbolj zapomnijo informacije, ki jih slišijo. Ti učenci po NLP spadajo v skupino slušnega komunikacijskega sloga (glej Preglednico 1).

Primer dobre prakse:

Razširjena igra dan in noč

Uporaba:

- za gibalno sprostitev, pri utrjevanju in ponavljanju učnih ciljev





Opis:

Dan in noč je igra, pri kateri učitelj ali učenec govori navodila, učenci pa jih z gibom ponazorijo. Lahko je povežemo s sveže pridobljeno učno snovjo in ji dodajamo poljubne različice. Igro lahko igramo na izpadanje ali samo za zabavo. Vodja lahko igro oteži tako, da ob določenem navodilu napravi napačen gib.

Primeri navodil:

- dan (otroci stojijo)
- noč (počepnejo)

► PREGLEDNICA 1. Značilnosti posameznih komunikacijskih slogov

Komunikacijski slog	Značilnosti	Pogosta uporaba besed	Priporočila za dober stik	Učinkovite metode in oblike dela
VIZUALNI 	<ul style="list-style-type: none"> • zapomnijo si z oblikovanjem vidnih podob v umu • se hitro učijo, hitro odgovarjajo na vprašanja • raje dojemajo večjo sliko kot podrobnosti 	<ul style="list-style-type: none"> • vidim • gledam • pokažem • predstavljam si 	<ul style="list-style-type: none"> • oblikujte kratka in jasna sporočila, brez podrobnosti • hiter prehod k bistvu • naj sedi spredaj <p>Vprašanja: Kako to vidiš? Je to jasno? Opiši mi tvojo sliko.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • diagrami • slike • sezname • učni listi • naloge, pri katerih se izpolni prazna mesta • uporaba barvic in označevalnikov
SLUŠNI 	<ul style="list-style-type: none"> • zapomnijo si, kar slišijo • pogosto si ne zapisujejo • so dobri pripovedovalci • govorijo sami s seboj, ko delajo ali se osredotočajo 	<ul style="list-style-type: none"> • povej • govori • slišim • glasno 	<ul style="list-style-type: none"> • skrb za pravičnost pri delovanju • pozorno poslušanje in potrditev, da jih slišite • razdelitev snovi na manjše dele, korake <p>Vprašanja: Se v redu sliši? Kako ti to zveni? Povej mi ...</p>	<ul style="list-style-type: none"> • poslušanje in pripovedovanje zgodb • postavljanje vprašanj • možganska nevihta • uporaba glasbil • skupinske debate
KINESTETIČNI 	<ul style="list-style-type: none"> • počasen govor • najbolje se učijo ob delu • radi si vzamejo čas, da se prilagodijo novim okoliščinam • dobro delajo v skupini 	<ul style="list-style-type: none"> • občutim • čutim • dotik • navdušen sem • všeč mi je 	<ul style="list-style-type: none"> • praktični preizkusi • udobje • skrb za odnose in stike • oblikovanje razporeda za dogovore • skrb za povezanost v skupinskih situacijah • omogočanje časa za ustvarjalnost, zabavo, igro in druženje <p>Vprašanja: Kako to občutiš? Bi se ob tem dobro počutil?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • praktično delo • delo s sošolcem • ustvarjalne in zabavne naloge • šaljiva predstavitev nalog • učni listi • preverjanja znanja
DIGITALNI 	<ul style="list-style-type: none"> • zapomnijo si po korakih in zaporedju • metodično, racionalno in logično predelujejo podatke • so izjemno pozorni na podrobnosti • se učijo s predelavo stvari v mislih 	<ul style="list-style-type: none"> • vedeti • logičen • opisati • misliti 	<ul style="list-style-type: none"> • oblikujte časovne omejitve • zagotovite mirno delovno okolje • kažite zaupanje • naj sedi zadaj <p>Vprašanja, ki dajejo misliti: Razumeš? Kaj misliš? Lahko podrobno opišeš?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • razvrščanje • uporaba preglednic • zbiranje in analiza podatkov • učni listi

(Povzeto po Losier, 2009.)

- kino (z rokami oblikujejo očala na očeh in stojijo v delnem počepu)
- disko (plešejo s celim telesom)
- pomahaj z levo roko (pomahajo z levo roko)
- pomahaj z desno roko (pomahajo z desno roko)
- obrat v levo (s telesom se obrnejo v levo stran)
- obrat v desno (s telesom se obrnejo v desno stran)
- kipi (obstojijo na mestu v tišini)
- dinozavri (z gibom ponazorijo okostje dinozavra)

Prednosti in povezava s konceptom NLP:

Učenci se ob igri sprostijo, povežejo se s sošolci in z učiteljem. Po tem so sposobni bolj uspešno opravljati težje naloge. Vaja še posebej spodbudi učence s prevladujočim kinestetičnim komunikacijskim slogom (glej Preglednico 1). Ti učenci se radi učijo na zabaven in igriv način, najbolje si zapomnijo tisto, kar naredijo sami. Omenjena igra pri njih vzbudi prijetne občutke, doživljanje notranjih izkušenj prek gibalne aktivnosti jim pomaga, da si informacije bolje zapomnijo in jih ustrezno shranijo.

Pohvala in kritika

Pohvala in kritika močno vplivata na motivacijo posameznika. S pomočjo pohvale lahko po Sue Beever (2011) pri vzgoji otrok krepimo zelena vedenja in vrline, ki jih želimo spodbuditi (npr. neodvisnost, dobroto, pomoč drugim ipd.). Pretirana količina pohval po Neji Zupan (2014) zmanjšuje kakovost in ne prinaša rezultatov. Ključ dobre komunikacije je vključitev kritike ali povratnega sporočila. Pri NLP se uporablja »sendvič povratna informacija«. Sestavljena je iz treh slojev:

- zgornji sloj: pohvala točno določenega vedenja, besed in dejanj,
- srednji sloj: predlogi za izboljšanje in opažanja, ki so podprta s konkretnimi primeri,
- spodnji sloj: pohvala oz. podpora, da posameznik zmore napraviti izboljšave.

Robert Dilts je razvil tehniko za spreminjanje pojma neuspeha v povratno informacijo. Ko nam nekaj ne uspe, si to prevedemo le kot povratno informacijo, ki jo lahko spremenimo, da dosežemo uspeh (O'Connor in Seymour, 1996).

Primer dobre prakse z vključevanjem pohvale

Uporaba:

- ko želimo pri učencih spodbuditi zeleno vedenje

Opis:

Učencem podamo jasna navodila za delo. Po tem jih zavestno spremljamo pri njihovem delu. Načrtno poiščemo nekaj učencev, ki skrbno sledi navodilom. Tem učencem na glas izrečemo pohvalo. Pri pohvali povemo, za katero vedenje jih pohvalimo. Pohvaljenim učencem se hitro pridružijo tudi preostali učenci.

Prednosti in povezava s konceptom NLP:

»Če hodite po svetu in iščete odličnost, boste našli odličnost. Če hodite po svetu in iščete težave, boste našli težave (O'Connor in Seymour, 1996).« Pri učencih se ob pojavu pohvale pojavi notranja motivacija, nalogo pa dojamemo kot izziv. S to metodo lahko pridobimo tudi tiste učenci, ki pri delu potrebujejo dodatno spodbudo. Pri vzgajanju otrok se učitelj osredotoča na tisto vedenje in vrline, ki jih želi spodbuditi pri učencih. Zelena vedenja pohvali ter jih s tem spodbudi. Neja Zupan (2014) trdi, da ima to, kar se učimo ali delamo ob kritiki, veliko manjšo možnost za uspeh, ter ravno nasprotno: večje možnosti za uspeh se kažejo ob pozitivni vzpodbudi in lastni motivaciji. Pozitiven odnos, prepričanje, da bodo sledili dobri rezultati, optimizem in zavzetost lahko na sogovornika vplivajo v taki meri, da se njegov negativni pristop lahko spremeni v pozitivnega ter v njem spodbudi aktivno delovanje.

Izbira kot priložnost za motiviranje in vključevanje

Sue Beever (2011) na področju discipliniranja otrok izpostavi učinkovite metode, v katerih lahko odrasli z spremenjeno reakcijo lastnega vedenja in primerno govorico telesa vplivajo na otroka, se z njim povežejo ter uspešno prenesejo sporočilo. Pri vzgoji poudarja, naj bodo starši in učitelji usmerjeni k rezultatu. S takim pristopom otrokom izkažejo spoštovanje ter pripomorejo k razvijanju občutka odgovornosti zase in za svoja dejanja.

Nekaj poglavitnih vzgojnih metod po Sue Beever (2011):

- spremenite »ne-je« v »da-je«

Namesto, da otroku rečete: »Ne! Tega ne smeš početi!«, se vprašajte, k čemu ga lahko smotrno in varno spodbudite. Otrokom jasno pokažite in demonstrirajte, kaj od njih pričakujete in kako se nekaj počne.

Ne tekaj po cesti!	... zamenjajte z ...	Hodi po pločniku.
Ne igray se na stopnicah!	... zamenjajte z ...	Tukaj se igray, prosim. Veliko več prostora je.

- spremenite »prenehaj« v »nadaljaj«

Vprašajte se, kdaj, kje ali kako bi bilo za otroka to lahko sprejemljivo. Natu mu povejte, kam mora iti, da to lahko počne, kdaj to lahko počne in kako lahko to počne.

Nehaj kričati!	... zamenjajte z ...	To je preglasno za zaprte prostore. Ali želiš biti glasen in kričati? Kričiš lahko zunaj.
Takoj prenehaj s tem!	... zamenjajte z ...	To lahko končaš po malici.

- ponudite učinkovite izbire

Otrokom ponudite preproste in jasno ubesedene izbire. Otroci naj razumejo, kaj jim ponujate.

Ali se boš zdaj oblekel?	... zamenjajte z ...	Ali boš oblekel topel pullover ali vetrovko?
Pojej svojo malico!	... zamenjajte z ...	Ali za ta grizljaj potrebuješ vilice ali žlico?

- izvabite »da«

Ta metoda pomaga pri motivaciji otroka za opravljanje neprijetnih nalog. Usmerite pogled onkraj naloge in otroku izrazite prednosti opravljene naloge. K nalogi ga spodbudite na igriv način.

Pospravite učilnico!	... zamenjajte z ...	Ali zmore vsak poiskati pet papirčkov in jih vreči v smeti?
Nadaljujte z delom.	... zamenjajte z ...	Ko boste končali z delom, lahko gremo na šolsko igrišče.

Primer dobre prakse: Metoda ploskanja za umirjanje skupine

Uporaba:

- za pridobitev pozornosti učencev, za umirjanje razpoloženja

Opis:

Pričnemo ploskati izmišljen ritem: pri mlajših učencih naj bo ritem preprost, pri starejših bolj zapleten. Učenci naj ob ritmu začutijo izziv za zmožnost posnemanja. Ko začne učitelj ploskati ritem, se mu nekaj učencev že pridruži. Spodbudi jih, naj vztrajajo, nato pozove še druge učence. Vmes se lahko oglasi tudi z glasom: »Kdo zmore posnemati?« Ko skoraj vsi učenci usvojijo in uspešno posnemajo ritmični vzorec, ga učitelj spremeni. Lahko doda trepljanje po nogah, tleskanje, korakanje ipd. Hitrost izvajanja lahko pospeši, proti koncu pa upočasnji. Ker želi s to metodo učence umiriti in pridobiti njihovo pozornost, je ploskanje na koncu vedno tišje. Zaključiti se lahko z neslišnim tapkanjem prstov.

Prednosti in povezava s konceptom NLP:

S to metodo lahko učitelj na prijazen in spoštljiv način pridobi pozornost učencev ter umiri skupino. Ko želi pridobiti pozornost skupine, je ne obtožuje, da se neprimerno vede, marveč jo usmeri v zeleno smer. S svojim vedenjem je usmerjen k rezultatu, ki je umiriti skupino učencev, da jo bo lahko uspešno vodil. Pozoren je na jasno govorico telesa in ustrezno demonstracijo, ki bo učence na igriv način spodbudila k posnemanju.

SKLEP

Nevrolingvistično programiranje učitelju nudi ideje in namige za številne vidike vzgojno-izobraževalnega dela. Prispeva lahko k večji učinkovitosti učenja in uporabnosti znanja ter pripomore k razvoju zrelih in samostojnih oseb. Med učiteljem in učenci vzpostavlja in krepi dobre odnose, ki so temelj uspešnega poučevanja. Na podlagi poznavanja načel NLP-ja lahko učitelj sam ustvari lastne pristope, ki jih bo uporabljal v vzgojno-izobraževalnem procesu. S tem poskrbi za dvig kakovosti poučevanja, samemu sebi pa popestri in olajša delo.

VIRI IN LITERATURA

- Beever, S. (2011). Srečni otroci, srečni mi: uporaba NLP-ja za izvajanje najboljšega iz sebe in naših otrok. Ljubljana: Založba Karantanija.
- Losier, M. (2009). Zakon povezanja. Brežice: Založba Primus.
- O'Connor, J., Seymour, J. (1996). Spretnosti sporazumevanja in vplivanja: uvod v nevrolingvistično programiranje (NLP). Žalec: Založba Sledi.
- Peklaj, C. in Pečjak, K. (2015). Psihosocialni odnosi v šoli. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete.
- Pekrun, R. (2014). Emotions and Learning. Bruselj in Ženeva. International Academy of Education in International Bureau of Education.
- Pers, D. (2015). 10 Techniques of NLP for Educators. <https://www.linkedin.com/pulse/10-techniques-nlp-educators-daniel-perskawiec> (dostopno 1. 10. 2018)
- Schwarz, A. Aljoscha in Ronald P. Schweppe (2012). Moč podzavesti: nevrolingvistično programiranje. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Zupan, N. (2014). Osebna odličnost v podjetju. Brežice: Založba Primus.
- Zurc, J. (2008). Biti najboljši: pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost. Radovljica: Didakta.