

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра авіаційної психології

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
Любов ПОМИТКІНА

«___» _____ 2021 р.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ
ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ
з навчальної дисципліни

«ОСНОВИ НЛП»

ОС «Бакалавр»
галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
спеціальності 053 «Психологія»
ОП «Психологія»

Методичні рекомендації розглянуто та схвалено на засіданні кафедри авіаційної психології, протокол № 14 від «17» грудня 2021 р.

Укладач:
Старший викладач кафедри авіаційної психології
_____ Світлана ЧЕРНЯВСЬКА

Зразок методичних рекомендацій з підготовки до практичних занять

Практичне заняття 1.1

Тема: Вступ до дисципліни «Основи НЛП».

План

1. Історія виникнення і розвитку НЛП.
2. Взаємозв'язок неврологічних процесів, мови та поведінки людини.
3. Базові пресупозиції НЛП.

Питання 1.

При підготовці до першого питання необхідно розкрити наступні тези:

Нейро-лінгвістичне програмування (НЛП) виникло на початку 1970-х внаслідок співробітництва Джона Гріндера і Річарда Бендлера на основі праць трьох видатних психотерапевтів: Фріца Перлза, новатора психотерапії і засновника школи терапії, відомої під назвою гештальт-терапії, Вірджинії Сатір, незвичайного родинного терапевта, якій вдавалося дозволяти такі тяжкі родинні взаємовідносини, що інші родинні психотерапевти знаходили недопустимими, і, нарешті, Мілтона Еріксона, всесвітньо відомого гіпно-терапевта. Бендлер і Гріндер створювали моделі успішної терапії, що працювали на практиці і яким можна було навчитися. Троє терапевтів, яких вони моделювали, були індивідуальностями, що сильно відрізняються один від одного, і всі же вони використали напрочуд схожі основні паттерни. Засновники НЛП розчинили ці паттерни, рафінували їх і побудували вишукану модель, що може бути застосована в ефективній комунікації, особистій зміні, прискореному навчанні і, звичайно ж, в отриманні більшого задоволення від життя. Вони опублікували свої перші відкриття в чотирьох книгах, опублікованих в 1975-77 роках: "Структура магії", "Паттерни", (дві книги про гіпнотичні техніки Мілтона Еріксона). Грегори Бейтсон, англійський антрополог, автор робіт по комунікації і теорії систем, чий інтереси були надзвичайно широкі: біологія, кібернетика, антропологія і психотерапія, теж зробив вклад в НЛП. Починаючи з 70-х років 20 ст. НЛП розвивалося в двох взаємодоповнюючих напрямках. По-перше, як процес відкриття паттернів майстерності в будь-якій області людської діяльності. По-друге, як ефективний засіб мислення і комунікації, що практикується видатними людьми. Ці паттерни і вміння можуть бути використані самі по собі, але крім того можуть служити зворотним зв'язком в процесі моделювання, щоб зробити його ще більш могутнім. В 1977 році Джон і Річард провели серію надто успішних публічних семінарів по всій Америці. НЛП розповсюджується швидко: в Америці до нинішнього часу біля 100 тисяч людей в тій або іншій формі пройшли тренінги НЛП.

Питання 2.

По-перше, необхідно відмітити, що при вивченні структури суб'єктивного досвіду і моделювання вербальних і невербальних поведінки і мислення видатних комунікаторів застосовується комплексний підхід з використанням даних з області нейрології, лінгвістики і програмування, що розкривають взаємозв'язок нервової системи, мови і внутрішнього програмування людини при його взаємодії з навколишнім світом.

По-друге, пояснити, що у назві «нейро-лінгвістичне програмування» означають частини: «нейро», «лінгвістичне» та «програмування».

По-третє, знати і вміти пояснити спеціалізацію півкуль головного мозку (функціональну асиметрію півкуль головного мозку) і особливості їх взаємодії в забезпеченні психічної діяльності людини.

Питання 3.

При підготовці до першого питання необхідно розкрити суть базових пресупозицій НЛП:

- 1.Карта - це ще не територія.У кожної особистості своя власна карта світу.
- 2.Життя і мислення - системні процеси.
- 3.Разум і тіло - частини однієї і тієї ж кібернетичної системи.
- 4.Системою керує той, хто демонструє найбільшу гнучкість. Найбільш тонкий елемент системи визначає її стабільність.
5. Щоб описати систему, необхідно вийти за її межі.
- 6.Зміни можуть бути миттєвими.
- 7.Весь наш життєвий досвід закодований в нашій нервовій системі.
- 8.Суб`єктивний досвід складається з образів, звуків, почуттів, смакових відчуттів і запахів.
- 9.Люді прагнуть у всьому знайти сенс.
- 10.Смисл комунікації полягає в тій реакції, яку вона викликає.
- 11.Не буває поразок - буває тільки зворотній зв'язок. Не буває невдач, є тільки досвід.
12. Будь-яка поведінка є найкращим вибором, доступним на даний момент.
- 13.За будь-якою поведінкою може приховуватися позитивний намір.
- 14.У кожного є все необхідне для здійснення змін і досягнення успіху.
- 15.Кажен створює свою власну реальність.
- 16.У будь-якої проблеми є своє рішення.
- 17.Якщо хоча б одна людина вміє робити що-небудь ефективно, то цього можуть навчитися інші.