

**Н. В. Писоцкая**

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНИК  
НЕЙРОЛИНГВИСТИЧЕСКОГО ПРОГРАММИРОВАНИЯ  
ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНОСТРАННЫМ ЯЗЫКАМ ВЗРОСЛЫХ**

В условиях глобализации и растущей взаимосвязи между культурами, владение несколькими языками становится не только необходимостью, но и важным аспектом личностного и профессионального развития. Преподаватели в своей работе все чаще опираются на методы и технологии смежных дисциплин для повышения эффективности процесса обучения. В последние годы все чаще в процессе обучения используются техники нейролингвистического программирования, которое зарекомендовало себя как мощный инструмент, который может значительно улучшить процесс обучения иностранным языкам. Применение принципов нейролингвистического програм-

мирования (НЛП) в обучении позволяет не только оптимизировать методы усвоения языка, но и повысить мотивацию учащихся, развить уверенность в себе и улучшить навыки общения.

Нейролингвистическое программирование – это область знаний, возникшая в 70-х годах прошлого века, которая изучает взаимосвязь между нашими нейробиологическими процессами, языком и поведением. В ее основе лежит идея о том, что наше восприятие мира – это не объективная реальность, а субъективная модель, создаваемая нашим мозгом на основе личного опыта, убеждений, ценностей и воспоминаний. Эта "карта мира", как её часто называют в контексте нейролингвистического программирования, уникальна для каждого человека, и именно она определяет его реакции, поведение и способ взаимодействия с окружающими. Понимание и работа с этой индивидуальной картой мира лежат в основе применения нейролингвистического программирования в различных областях, в том числе и в обучении иностранным языкам.

Данный подход основывается на метафорическом сравнении работы человеческого мозга с функционированием компьютера. Эта аналогия предполагает, что мыслительные процессы человека, подобно компьютерным программам, поддаются программированию и перепрограммированию. Ключевой момент здесь – правильное формирование этой "программы", делающей её доступной как сознанию, так и подсознанию. Эта задача решается через моделирование: специалист по НЛП изучает наиболее эффективные стратегии решения конкретной задачи у человека, а затем воспроизводит и адаптирует эти стратегии для того же человека или других людей. При этом эффективность модели не оценивается через проверку ее соответствия объективной реальности, а исключительно через успешность выполнения поставленной задачи. В рамках данного подхода понятие "правильности" или "соответствия реальности" в отношении психических процессов представляется весьма условным. Вместо этого, акцент делается на соответствии модели разделяемой реальности, то есть системе более или менее общих представлений о мире, принятых в данном обществе или группе.

Процесс моделирования в НЛП многоэтапен. Начальный этап сосредоточен на сборе информации о текущем состоянии клиента и его желаемом будущем – определение сути проблемы и цели терапии. Этот сбор данных достаточно обширен и включает в себя анализ вербальных и невербальных проявлений клиента, его убеждений, ценностей и эмоционального состояния. На последующих этапах цель и желаемое состояние постоянно уточняются через диалог, используя различные техники НЛП, такие как «якорение», «перефразирование», «рефрейминг» и другие. Уточнение происходит постепенно, поскольку изначальное понимание клиентом своих проблем и желаний может быть неполным или неточным.

Второй важный этап – установление раппорта. Раппорт – это состояние глубокого доверия и взаимопонимания между клиентом и специалистом НЛП, необходимое для эффективного взаимодействия. Без прочного раппорта клиент не будет готов открыто делиться информацией и принимать предлагаемые изменения. Достижение раппорта является одним из самых

сложных, но одновременно самых важных навыков в нейролингвистическом программировании. Оно может происходить как на сознательном, так и на бессознательном уровне. Специалист достигает раппорта, "настраиваясь" на клиента, отражая его репрезентативные системы (визуальные, аудиальные, кинестетические) в своем вербальном и невербальном поведении. Это значит, что он наблюдает за тем, каким образом клиент воспринимает информацию и строит свое общение соответственно, используя аналогичные слова, жесты, интонации, темп речи. Если человек, например, преимущественно использует визуальные метафоры, специалист также будет использовать визуальные образы в своих объяснениях и вопросах.

После установления раппорта начинается работа по моделированию желаемого состояния. Это может включать в себя различные техники изменения внутренних представлений клиента, работу с убеждениями, использование метафор, визуализации и других методов, направленных на перепрограммирование негативных установок и формирование новых, более адаптивных образцов поведения. В ходе всего процесса специалист постоянно мониторит состояние клиента, внося необходимые корректировки и адаптируя свой подход к его индивидуальным особенностям.

Применение нейролингвистического программирования в обучении взрослых иностранным языкам становится все более популярным, поскольку оно позволяет значительно ускорить и оптимизировать процесс освоения. Традиционные методы обучения часто игнорируют индивидуальные особенности восприятия и стиля обучения, что приводит к неравномерному усвоению материала и, как следствие, к разочарованию и снижению мотивации. Нейролингвистическое программирование же предлагает персонализированный подход, учитывающий сильные и слабые стороны каждого учащегося.

Например, НЛП использует различные техники для выявления преобладающего у человека типа восприятия: визуального, аудиального или кинестетического. Человек с визуальным типом восприятия лучше усваивает информацию, воспринимая её визуально: картинки, видео, схемы. Аудиальный тип предпочитает информацию, получаемую на слух: аудиозаписи, устные объяснения, дискуссии. Кинестетический тип лучше воспринимает информацию через ощущения: практические упражнения, физическую активность, тактильный контакт. Понимание преобладающего типа восприятия позволяет преподавателю адаптировать методику обучения, используя наиболее эффективные для конкретного ученика каналы восприятия.

Более того, данное направление предлагает множество инструментов для работы с убеждениями и ограничивающими установками, которые могут препятствовать успешному обучению. Например, убеждение "Я не способен выучить иностранный язык" может стать серьезным барьером на пути к достижению цели. НЛП предлагает техники, позволяющие идентифицировать и изменить такие негативные убеждения, заменив их на позитивные утверждения, способствующие успеху. Это может включать в себя рефрейминг – переосмысление ситуации, изменение ее контекста, работу с якорями – ассоциациями, которые вызывают определенные эмоциональные состояния, и другие техники, направленные на изменение внутренних состояний и убеждений.

НЛП активно использует моделирование успешного владения иностранным языком. Преподаватель, применяющий данные методы, может анализировать способности успешных полиглотов, выявляя их стратегии и техники, а затем помогать своим слушателям интегрировать эти успешные модели в свою собственную практику. Это может включать в себя изучение их способов запоминания слов, методик построения фраз, подходов к практике разговорной речи. Вместо простого заучивания грамматических правил, НЛП фокусируется на понимании "как" успешно общаются носители языка, позволяя слушателю моделировать это поведение.

Важно отметить, что НЛП не является панацеей, и его эффективность зависит от многих факторов, включая мотивацию учащегося, интенсивность обучения и профессионализм преподавателя. Однако, при правильном применении, НЛП может стать мощным инструментом, значительно повышающим эффективность обучения иностранным языкам у взрослых, делая этот процесс более быстрым, эффективным и приятным. Использование техник и методов данного подхода позволяет слушателям и студентам не только выучить новый язык, но и развить уверенность в своих силах, улучшить навыки общения и повысить свою самооценку, что особенно актуально для взрослых, у которых может быть уже сформирован определенный уровень тревожности или неуверенности в своих способностях к обучению. В конечном итоге, цель применения НЛП в обучении языкам – создать у слушателя устойчивую мотивацию, положительное отношение к процессу обучения и веру в собственные возможности, что является залогом быстрого и качественного освоения иностранного языка.