

УДК 37.015.33.

Л.Л. ГАЛЬПЕРИНА, С.М. ГУРСКАЯ

Беларусь, Могилёв, МГУ имени А.А. Кулешова

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЕМОВ НЛП ДЛЯ РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ БЕСКОНФЛИКТНОГО ОБЩЕНИЯ

Главной задачей при освоении любого курса является приобретение студентами тех умений и навыков, которые в дальнейшем будут использоваться ими непосредственно в профессиональной деятельности. С этой це-

лю в ходе проведения занятий по курсу «Конфликтология» используются такие приемы НЛП, как руководство и коучинг.

В чем суть этих приемов?

Руководство – это, прежде всего, процесс направления человека или группы по пути, ведущему от некоторого существующего состояния к желаемому. Оно предполагает, что руководитель «побывал там прежде» и знает лучший путь к желаемому состоянию. Быть опекуном, руководителем занятия – значит создавать безопасное и благоприятное окружение для своих подопечных, студентов.

Традиционный коучинг сфокусирован на поведенческом уровне, включая процесс помощи другому человеку в достижении или улучшения конкретных поведенческих результатов. Методы коучинга направлены на помощь в более глубоком раскрытии человеком своих внутренних ресурсов и способностей, а также в развитии осознанной компетентности. Они включают выявление и закрепление способностей людей через внимательное наблюдение за ними и обратную связь, а также помощь в координации действий человека с действиями других членов команды.

В эти приемы входит ряд техник. При проведении лабораторных занятий уделялось внимание только некоторым, а именно «интервизии», «постановке целей», «позитивной обратной связи», «рефреймингу».

Термин «интервизия» довольно длительно используется европейскими психотерапевтами для описания групповых сессий, в ходе которых они обсуждают, как работать в проблемных ситуациях. Интервизия отличается от супервизии. «Супервизия» обычно подразумевает иерархические отношения между людьми: супервизор предоставляет другому человеку представление о том, что необходимо предпринять. «Интервизия» предполагает, что люди равны и нет единственно правильного решения проблемы. Интервизия тесно связана с тем, как мы представляем и осмысливаем наши проблемы, идеи. Эта мощная форма совместного творчества основана на том факте, что люди имеют различные представления о мире их окружающем. Способ, которым какой-то другой человек представляет проблемы данного человека, может автоматически помочь обогатить собственное восприятие ситуации.

Вторая техника, используемая на занятиях (постановка целей и хорошая формулировка ожидаемых результатов), – основной инструмент коучинга выполнения работы. Ясные цели задают направление и фокус для всех действий при коучинге.

«Условия хорошо сформулированной цели» – это набор требований, которым должна соответствовать поставленная цель, чтобы результат был: успешным и безопасным. В НЛП конкретная цель считается «хорошо сформулированной», если она:

- 1) изложена в позитивных терминах;
- 2) определена и оценена на основе конкретных физических данных;
- 3) сформулирована и предложена человеком или группой, которые желают ее достижения;
- 4) предполагает сохранение позитивных сторон уже существующего состояния;
- 5) сформулирована так, чтобы соответствовать окружению [1, с. 58].

Третья техника, используемая для развития гибкости поведения, – обеспечение позитивной обратной связи и поддержки через открытые сообщения, направленные как на поставленную задачу, так и на межличностные отношения. Цель этой техники состоит в том, чтобы поощрять развитие гибкости и способности генерировать новые формы поведения для адаптации в изменяющемся контексте.

И четвертая техника – «рефрейминг». Психологические «фреймы» связаны с когнитивным контекстом конкретного явления. Такой «фрейм» устанавливает ограничения для ситуации, оказывает влияние на то, как мы интерпретируем события и реагируем на них. Рефрейминг – помещение нового «фрейма» вокруг некоторого образа или переживания. С точки зрения психологии подвергнуть что-либо «рефреймингу» означает трансформировать значение, поместив это в иные рамки или контекст, чем ранее.

Эти приемы и техники используются при проведении специальных занятий по развитию навыков эффективного общения у студентов. А в дальнейшем могут быть применены и в их профессиональной деятельности при работе с проблемными, конфликтными ситуациями.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дилтс, Р. Коучинг с помощью НЛП / Р. Дилтс. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004.