

ALFABETYZACJA DOROSŁYCH

od tworzenia radosnego doświadczenia
edukacyjnego do aktywnego obywatelstwa

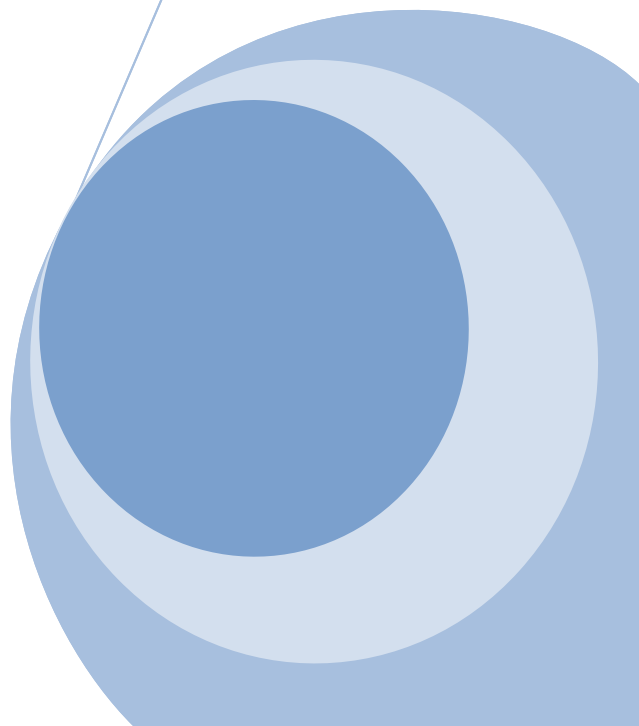
Wskazówki dla trenera –

Metody Radosnego Ucznienia się

NLP



Program
Uczenie się
przez całe życie



1.NLP

1.1. Opis metody

Programowanie neurolingwistyczne (NLP) to alternatywna metoda psychologiczna, zdefiniowana jako podejście do komunikacji, do indywidualnego rozwoju i psychoterapii.

Jej nazwa pochodzi od pojęcia, że istnieje związek pomiędzy procesem neurologicznym (neuro), językowym i wzorcami zachowań wynikających z bezpośredniego doświadczenia (programowanie) i stawiania tych wzorów jako podstawę osiągnięć celów w ciągu życia.

Praktycznym celem NLP jest zrozumieć, w jaki sposób ludzie zmierzają do osiągnięcia założonych rezultatów: odbywa się to poprzez analizę, naukę i modelowanie, czyli dobrowolne nabycie niektórych szczególnych zachowań).

Poprzez analizę powinniśmy być w stanie określić model zachowań, który powinien być zreplikowany w pacjencie poprzez nabycie zachowań uznawanych za skuteczne. Oprócz modeli nabytych przez innych ludzi, że są inni, z których pacjent jest już w posiadaniu, osiągnane przez jego pozytywne doświadczeń z przeszłości.

Praktyka wykrywania i odtwarzania modeli behawioralnych może być dwojakiego rodzaju: intuicyjne i analitycznych. W pierwszym przypadku modelowanie odbywa się poprzez nieświadome naśladowanie behawioralnych systemów w modelu: to się dzieje na przykład w relacji pomiędzy dzieckiem a jego rodzicami, którzy podświadomie są wzorem i używani jako punkt odniesienia dla dziecka.

Jeśli chodzi o modelowanie analityczne, przewiduje ono skrupulatne zbieranie informacji dotyczących strategii realizowanych przez jednostkę, aby osiągnąć pewien rezultat. Poprzez słuchanie doświadczeń rozmówcy odczytujemy kluczowe mechanizmy i odszukujemy umiejętności na podstawie tego staramy się je rozwijać.

Tego rodzaju metody, jeśli przeniesione do edukacji mają głębszy wpływ na jednostki, i przede wszystkim zakładają skupienie się na emocjonalnej stronie jednostki.

Staramy się zrobić wszystko co w naszej mocy, aby podkreślać pozytywne emocje ludzi, pomagamy, aby przekształcić je w coś konkretnego, z czego mogą korzystać. Uczymy, jak dobrze wykorzystać emocje i uczucia, aby pozytywnie wpływały na działania, by poznali swoje słabe punkty i umieli stawiać im czoła i przekształcali je w coś, co pomoże im w ich życiu.

1.2. Przykłady praktycznych ćwiczeń / Wykorzystanie metody w projekcie Alfabetyzacji Dorosłych.

Ta metoda jest nie tylko przydatna dla naszych beneficjentów, ale także dla nas samych, w tym sensie, że prowadzi do głębszego poznania i świadomości własnego wnętrza, także tego, co nieświadome. I aby pomóc ludziom za pomocą tej metody, musimy najpierw znać siebie samych jak najlepiej, rozpoznać nasze ograniczenia.

Jeśli te ćwiczenia są dobrze wykonane, stopień empatii i harmonii pomiędzy tutorem i uczniem jest bardzo duży i pozwala na rozwinięcie dobrej współpracy i osiągnięcie dobrych rezultatów.

1. ĆWICZENIE: Technika FAST PHOBIA

Ta technika jest ważna aby wyeliminować fobie. Wykorzystuje ona mechanizm dysocjacji zarówno kinetycznej jak i wizualnej.

Aby poznać intensywność strachu zaleca się użycie skali od 0 do 10, gdzie 0 oznacza brak strachu, a 10 oznacza fobię, której towarzyszą uczucia takie jak: szybki oddech, podwyższony puls, koncentrację tylko na obezwładniającym strachu.

- 1) Określ "kotwicę linii życia". Ważne jest, aby mieć taką kotwicę, czyli wydarzenie / stan, które wywołują pozytywne emocje. Będzie służyła za narzędzie w momentach uczucia panicznego strachu.
- 2) Odkryj strach. Przywołaj wspomnienie, gdzie poczułeś ten strach lub fobię o średnim natężeniu.
- 3) Stwórz poczucie usytuowania się w kinie i czuj się jakbyś oglądał film. Tutaj używamy koncepcji dysocjacji. W klasycznej wersji tej techniki wyobraź sobie że widzisz siebie z okienka pokoju projektorki, gdzie czujesz się zrelaksowany i jest ci wygodnie. Widzisz siebie jak siedzisz w kinie i oglądasz scenę, która powoduje u Ciebie strach.
- 4) Z okna pokoju projektorki oglądasz film do końca, co pozwala Ci zrozumieć, że film się kończy i wszystko się uspokaja.
- 5) Teraz wyobraź sobie, że oglądasz ostatnią scenę and mówisz sobie "jest dobrze, żyję". Wyobraź sobie, że oglądasz film od końca do początku, jak film niemy, może w czarno-białym wydaniu, np. jak filmy z Charlie Chaplinem gdzie chodził do tyłu.
- 6) Celem tej klasycznej metody jest ocena poczucia poziomu strachu w skali 1 do 10.

Bardzo często wpływ strachu maleje dramatycznie po użyciu tej metody, ponieważ osoba kreuje mentalną dezorientację, co prowadzi do emocjonalnej i wizualnej dysocjacji. Następnym krokiem jest próba wykorzystania strachu w danej sytuacji.

Technika "fast fobia" jest często techniką jednej próby. Aby była skuteczna ważnym jest wypróbowanie jej z profesjonalnym coachem.

2. ĆWICZENIE: ZMIANA OSOBISTEJ HISTORII

Ćwiczenie to jest procesem używanym do usunięcia negatywnych emocji związanych z przeszłością i nadanie wydarzeniom z przeszłości lepszemu odbioru emocjonalnego.

Ta metoda używa linii życia i kotwicy kinestetycznej, aby prześledzić przeszłe zdarzenia docierając do tych najboleśniejszych i rozpoznanie, że zrobiliśmy wszystko co było w danym czasie możliwe używając dostępnych w tamtym czasie zasobów.

Poniżej mamy przykład schematu Zmiany Osobistej Historii z wykorzystaniem kotwicy kinestetycznej:

- 1) Stwórz w głowie obraz nieprzyjemnej sytuacji i oceń ją w skali 1 do 10. Przy wykorzystaniu tej metody po raz pierwszy użyj wydarzenia ocenionego niżej na tej skali.
- 2) Pomyśl o wydarzeniu, które chciałbyś w końcu zostawić w przeszłości. Pomyśl o tym co czujesz i co cię denerwuje gdy przypominasz sobie to wydarzenie, oceń tą sytuację. Przyciśnij kciuk do palca wskazującego swojej prawej ręki.
- 3) Rozluźnij się i potrząśnij całym ciałem, jest to ważne aby rozproszyć odczucia panujące w twoim ciele. Ponownie naciśnij kciukiem na palec wskazujący i oceń czy to ćwiczenie przywróciło niemiłe uczucia.
- 4) Wyobraź sobie hipotetyczną linię życia, np. po twojej lewej stronie jest twoja przeszłość, po prawej przyszłość, a tam gdzie stoisz jest teraźniejszość.
- 5) Wróć i odtwórz przeszłość. Powinieneś zauważyć różnicę w emocjonalnym odczuciu wydarzeń z przeszłości.
- 6) Przełam ten stan, stwórz dywersję lub wstań.
- 7) Poszukaj innego dostępnego narzędzia użytecznego dla ciebie i twojej przeszłości. Pamiętaj sytuację, emocje w swoim ciele, a gdy poziom emocji jest wysoki przyciśnij kciuk do wskazującego palca lewej ręki.
- 8) Rozdziel palce i potrząśnij ciałem. A teraz wypróbuj swoją kotwicę, czyli przyciśnij palce do siebie, aby poczuć czy twoje narzędzie połączyło się z kotwicą kinestetyczną.
- 9) Teraz jesteś gotowy, aby powrócić do swojej przeszłości, przypomnij sobie po lewej stronie wydarzenia z przeszłości. Przytrzymaj kotwicę i naciskając palce obserwuj momenty z przeszłości.
- 10) Pamiętaj każdy moment i rozprzestrzeń swoje narzędzia. Powracasz do teraźniejszości i uwalniasz pozytywną kotwicę.
- 11) Wracasz do przeszłości i obserwujesz czy masz więcej zasobów niż w teraźniejszości. Obserwuj czy twoje myśli stworzyły oczyszczające połączenie i poczucie lekkości.
- 12) Z ostatnim krokiem postępuj następująco: znajdź kotwicę utworzoną lewą ręką i skieruj ją w stronę prawej, w stronę twojej przyszłości i rozprzestrzeń zasoby pozytywnej kotwicy.

1.3. Czego się nauczyliśmy podczas używania tej metody / Rekomendacje

Kiedy masz do czynienia z ludźmi, których życie było dość szorstkie, może się zdarzyć, że popełnisz niezamierzone ogromne błędy. Jedną z pierwszych rzeczy, jaką należy zrobić to wyjaśnić, że ich słabości i negatywne emocje, mogą prowadzić do prawdziwych punktów przewagi, że wszyscy jesteśmy tam, aby się czegoś nauczyć, a nauka zakłada popełnianie błędów, z których możemy się uczyć. Jeśli chodzi o błędy to zaleca się aby nie podkreślać ich kiedy się wydarzą. Jeżeli ktoś zrobił coś złego, należy pokazać, że to nie jest wielka sprawa i powiedzieć, że wszyscy popełniają błędy, że leży to w naturze ludzkiej. Takie spojrzenie pomaga w ukształtowaniu pewności siebie. Każdy ma możliwość spróbować jeszcze raz, aż dotrze do celu.

CREATIVE TOOLKIT

NLP

Autor

Mariano Anniciello

ARCI NAPOLI

Via Abate Minichini

80137 Napoli

Italy

infoarcinapoli@libero.it

Projekt jest realizowany przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach programu „Uczenie się przez całe życie”.

Publikacja powstała w wyniku projektu zrealizowanego przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach programu „Uczenie się przez całe życie”. Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko autora.

Komisja Europejska ani Narodowa Agencja nie ponoszą odpowiedzialności za umieszczoną w niej zawartość merytoryczną ani za sposób wykorzystania zawartych w niej informacji.

© Adult Literacy Partnership, 2015

