

УДК 373.015.31:780.616.432

*Введение элементов нейролингвистического программирования
в процесс преподавания фортепиано*

Ключевые слова: репрезентативная система, раппорт, присоединение, подстройка, ведение

Аннотация

Нейролингвистическое программирование – одно из эффективных направлений современной психологии. Оно предлагает психологические умения для понимания людей и улучшения коммуникации. Наиболее важные идеи и методики НЛП широко используются в различных областях. Это помогает улучшить их и сделать более успешными. Введение элементов НЛП в процесс обучения фортепиано делает его более эффективным.

Summary

Neuro-linguistic programming is one of the popular and fruitful directions of the modern psychology. It gives us psychological skills for understanding and influencing people. The most important ideas and techniques of NLP are widely used in the different fields. It helps to improve them and makes them more successful. Using the elements of NLP in the process of teaching of playing piano makes it much more effective.

Процесс обучения фортепиано представляет непосредственное общение педагога с учеником и потому от психологической грамотности и компетентности преподавателя в решающей степени зависит успешность его педагогических усилий. Именно поэтому многочисленные исследователи посвящали свои научные изыскания поиску вариантов использования основных технологий психологической науки и практики в процессе индивидуального обучения фортепиано. Введение элементов НЛП с целью улучшения различных сфер человеческой деятельности (медицины, психотерапии, бизнеса, менеджмента, рекламы, психологии спорта, юриспруденции и др.) с успехом применяется в широкой практике. В последние годы результаты исследований этого направления постепенно внедряются и в педагогическую практику (М. Гриндер, Э. Дженсен, Д. О'Коннор, Д. Лукас, Л. Ллойд, М. Павлова, Д. Сеймор, Д. Спенс и др.). Сегодня во всем мире существуют институты НЛП, а НЛП – это

самостоятельная область знаний, которая рассматривает структуру субъективного опыта людей, их мыслительные и поведенческие стратегии, разрабатывает методики обучения успешным стратегиям. Рассмотрим, каковы реальные преимущества введения элементов НЛП в процесс обучения фортепиано.

НЛП расшифровывается как нейро-лингвистическое программирование. Это – неврология, лингвистика (трансформационная грамматика) и кибернетика (теория систем). "Нейро" относится к мозгу, сознанию и указывает на отношение к нервной системе. Нейрологическая часть названия отражает тот факт, что все психологические процессы связаны с нервной системой и, что информация вводится, обрабатывается и упорядочивается с помощью нервных механизмов и процессов. Лингвистическая часть указывает на то, что нервные процессы кодируются и отстраиваются посредством языка и показывает, что мы используем язык для того, чтобы упорядочить наши мысли, поведение и вступить в коммуникацию с другими людьми. По сути, демонстрирует важность речи в систематизации и структурировании нашего опыта. Программирование подчеркивает, что мы заранее моделируем, прочитываем и подготавливаем цели и задачи последующего их решения и достижения. Слова "программа" и "программирование" (программирование предполагает создание программы – алгоритма, то есть последовательность операций) заимствованы из вычислительной техники и используются для описания процесса планирования, компоновки и ввода в психику человека информации с той или иной целью. Итак, мы можем сказать, что НЛП изучает внутренние процессы человеческого мышления и поведения, а также технологию общения между людьми. НЛП принимает как постулат, что психика человека делится на сознательное и бессознательное. Сознательным считается то, что человек осознает в данный момент, а бессознательным – то, что не осознает, но в определенных состояниях также может стать доступным его сознанию. При этом важно, что НЛП отдает приоритет бессознательному и рассматривает его прагматично: стремится получить доступ к скрытым ресурсам психики человека и использовать их. С дидактической точки зрения важно, что НЛП фокусируется на изучении психических процессов, детерминирующих оптимальный результат коммуникации и предлагает конкретные модели, помогающие не только выявлять и воспроизводить паттерны мастерства, но и встроить их процесс той или иной сферы деятельности.

НЛП возникло в середине 1970-х гг. (Д. Гриндер, Р. Бэндлер и др.) и позже обогатилось результатами исследований многих наук: кибернетики, философии, когнитивной психологии, исследований бессознательного в неврологии, медицины и т.д. Сегодня НЛП предлагает эффективные методы того, как лучше управлять собственными мыслями и

оптимизировать общение с людьми (Х. Алдер, М. Э.Беннет, А.Бакиров, Д. Гордон, С. Горин, Р. Дилтс, О. Ксендзюк, Я. Макдермот, Р. Ричардсон, Х. Рюкле, Д. Уилсон и др.). Научно обоснованные стратегии НЛП предоставляют совокупность мыслительных и поведенческих шагов, приводящих к определенному, оптимальному результату.

В НЛП существует специально разработанные методики (Х. Алдер, К. Андреас, С. Андреас, Р. Бэндлер, М.Э. Беннет, Д. Гриндер, А. Карелин, Б. Левис, Ф. Пьюсселик, Х. Рюкле, Д. Уилсон и др.) которые помогают не только улучшить коммуникацию, но и задавать ей нужное направление, управлять ею. Все они основаны на особенностях многолетнего изучения человеческой психики, психических процессов и помогают использовать эти знания с целью оптимизации коммуникативного взаимодействия. Особую значимость знание психологических особенностей успешной коммуникации и методов усиления педагогического воздействия имеет в работе педагога-музыканта, где степень и глубина воздействия на личность по сути безграничны. НЛП – это в значительной степени работа с информацией, а как известно, передача информации является основополагающей задачей учителя. В этом контексте совершенно уникальными возможностями обладает педагог фортепиано, который общаясь непосредственно с учеником, в процессе индивидуальных занятий может гибко заложить основные механизмы усвоения информации, дать модели успешной коммуникации и т.д.

Анализ литературы и обобщение педагогического опыта показали, что в процесс обучения фортепиано можно экстраполировать основные методы НЛП: присоединение, подстройку и ведение. Присоединение – это принятие определенных параметров выразительных средств другого человека (поведения, слов и т. д.) в построении эффективной коммуникации. Существуют конкретные принципы установления связи с бессознательным, которые называют построением раппорта. В современной психологии раппорт понимается как процесс построения и поддержания отношений взаимного доверия и понимания между двумя или более людьми [2, с. 20; 3, с. 214; 5, с. 279].

По сути, раппорт – это результат подстройки и присоединения к партнеру по общению, вызывающий подсознательное доверие и способность влиять на его бессознательное, вести его в нужном направлении. Понятно, что все перечисленное приобретает особую важность на уроке фортепиано, где система "учитель-ученик" имеет уникальную значимость. В обучении музыке задача найти своего педагога является решающей и во многом определяет успех обучения. Успешность функционирования данной системы обусловлена личностью педагога, его психологической грамотностью и коммуникативными умениями. Педагогический опыт позволяет высказать ряд реальных рекомендаций построения раппорта на уроке фортепиано. Прежде всего, надо

настроиться на "волну" ученика, постараться синхронизироваться с его конкретным эмоциональным состоянием и настроением с целью создания и улучшения комфортного состояния и доверительной атмосферы на уроке. А именно, почувствовать и проанализировать, как и что он говорит, как мыслит и двигается, в какой позе сидит и как дышит, проанализировать темп и тональность голоса, выявить ведущую репрезентативную систему ученика и т.д.

Следующий этап – подстройка. Она, прежде всего ассоциируется с НЛП и является основополагающим методом НЛП. Подстройка – это установление и поддержание раппорта с другим человеком путем присоединения к его "модели мира", языку, убеждениям, ценностям, настоящим переживаниям и т.д. Существуют практические советы естественной подстройки к ученику и его "модели мира". Под "моделью мира" в психологии понимается объективная модель "реальности", построенная на основе неврологических, социальных и личных ограничений, на основе которых человек строит свое мышление, реагирует эмоционально и поступает определенным образом. Для каждого индивида она уникальна [3, с. 213; 5, с. 276].

Важный момент здесь, что вы должны подстроиться под индивидуальность ученика вербально и невербально. Глубину педагогического воздействия усиливает подстройка по следующим параметрам: жестам, интонации, дыханию, позе, движениям рук и ног, движениям глазных яблок, жестикуляции, мимике, модальности восприятия, тональности, громкости, эмоциональности, темпу, строю и скорости речи, ударению и выделению ключевых слов и т.д.

Педагогический опыт показывает, что глубина восприятия наших слов, а, следовательно, и степень педагогического воздействия будет гораздо сильнее и гармоничнее, если вы подстроитесь по всем из перечисленных параметров. Однако, практика свидетельствует, что наиболее часто в ходе урока фортепиано используется вербальная подстройка, то есть подстройка речи. Несомненно, голос является мощнейшим средством психологического воздействия, а голосовые характеристики (звучность, темп, высота, тембр, артикуляция) оказывают решающую роль в преподнесении информации. Так, один из наиболее легких и действенных приемов подстройки – подстройка по силе звука и эмоциональности речи. Например, говорить громче, когда нужно присоединиться к активному движению и тише, когда эту активность надо приглушить. Естественно, когда связь устанавливается, то вы (в той или иной степени) можете лучше контролировать и направлять действия ученика. Эффективной является подстройка по темпу и скорости речи. Она связана напрямую со скоростью мышления (с которой ученик может обрабатывать информацию) и индивидуальностью ученика (которая обусловлена его типом темперамента и способностями). Знание этих особенностей должно

являться определяющим в выборе темпа речи педагога. Например, если подавать информацию холерикам и флегматиком в одинаковом темпе, то глубина усвоения будет весьма различной. Если же вы будете говорить с флегматиком быстрее его привычного темпа, то он либо пропустит часть ваших слов мимо ушей, либо будет постоянно переспрашивать. И напротив, тот же темп речи с холериком обусловит потерю интереса и снижение его интеллектуальной активности. Как видим, только при правильно выбранном темпе подачи информации вы можете быть уверены, что ученик поймет каждое слово и осознает все ваши аргументы.

Также очень действенна подстройка под дыхание мелодической речи. В процессе речи люди всегда говорят выдыхая. Именно поэтому, когда ваша речь согласована с дыханием ученика, глубина воздействия усиливается. В этом контексте "пауза" также является важным инструментом речи. Когда вы подстроили ритм вашей речи к ритму речи и дыханию ученика, то после паузы можно осторожно его вести, предлагая свой ритм. Различный тон и интонация, которые вы используете, также влияет на подстройку. Люди говорят с той громкостью, с которой они привыкли общаться. Более тихий голос заставляет напрягаться, прислушиваться, громкий – отшатываться. Подстройтесь – и вы гармонизируете взаимодействие с учеником, будете говорить на одной эмоциональной волне и создадите комфортную атмосферу урока.

Невербальная подстройка является не менее важной базовой техникой НЛП и усиливает доступ к бессознательному, в решающей степени влияя на него. Однако, к сожалению, она не в полной мере используется на уроке фортепиано. Теория и методика НЛП (М.Э. Беннет, А. Бодалев, В. Биркенбил, А. Бакиров, Б. Боденхаммер, Д. Гордон, С. Коледа, Р. Ричардсон, Х. Рюкле, Р. Уатсайд, Д. Уилсон, М. Холл и др.) предлагает ряд продуктивных приемов невербальной подстройки. Наиболее естественной является подстройка под манеру жестикуляции ученика. Если вы сознательно начинаете жестикулировать в одной манере и с одинаковой степенью эмоциональности с учеником, то это усиливает глубину усвоения ваших слов. Еще одним действенным приемом является изменение (уменьшение или увеличение) амплитуды движений педагога: ученик сделал широкий жест рукой, подстройтесь и сделайте движение по более узкой траектории. Основная цель – вы должны невербально, используя соответствующие позы и жесты отражать ученика. При прямом отражении вы отражаете невербальное поведение по тем же каналам, что и у него. При перекрестном отражении вы можете получить информацию в одном канале, а отражать ее в другом. Присоединяясь к субъективной реальности ученика, вы как бы строите мост взаимопонимания и доверия и тем самым усиливаете глубину педагогического воздействия.

И наконец, заключительный этап построения раппорта ведение, которое и составляет результат двух предыдущих этапов. По сути, ведение – это

изменение поведения другого человека в состоянии раппорта посредством трансформации собственного поведения. В учебном процессе вы осуществляете ведение тогда, когда незаметно корректируете действия и мысли ученика в желаемом для вас направлении. Ведение можно сознательно использовать как способ мягкого и незаметного влияния на ученика. Постепенно гармонизируя ваше взаимодействие, вы можете целенаправленно (в дидактических целях) повести за собой ученика и задать нужную атмосферу урока. А именно – перекодировать негативные последствия начального образования; задать верные дидактические установки; аргументировано изменить понимание интерпретации произведения; сфокусировать внимание учащегося на дидактически значимых деталях урока; заражая своей эмоциональностью, обусловить эмоциональную насыщенность исполнения; поднять тонус восприятия и собственно настроение ученика и даже изменить его отношение к занятиям, равно как и особенности поведения.

Предлагаемая этапность не является обязательной на уроке фортепиано и может использоваться фрагментарно. В некоторых случаях целесообразно вводить только элементы НЛП, однако их введение всегда предполагает компетентность по рассматриваемой проблеме, в частности знание основных положений и идей НЛП. Особую значимость для оптимизации процесса обучения фортепиано представляют три важные идеи.

Первая состоит в том, что в процессе коммуникации должны быть задействованы три репрезентативные системы (ВАК) – визуальная, аудиальная и кинестетическая (восприятие человеком информации о состоянии его тела и различных телесных и мышечных ощущениях). Как известно, поведение человека базируется на пяти неврологических процессах (зрении, слухе, восприятии запаха и вкуса, прикосновениях) и поэтому весь наш опыт формируется на основе зрительных, слуховых, вкусовых, тактильных и обонятельных ощущений. В НЛП эти сенсорные модальности называют репрезентативными системами. Репрезентативная система – то, как мы кодируем информацию в своем мозге в одной или нескольких сенсорных системах: визуальной, аудиальной, кинестетической, вкусовой и обонятельной [1, с. 156; 2, с. 19; 3, с. 214; 5, с. 279]. Вторая идея заключается в необходимости определения ведущей репрезентативной системы ученика и присоединения к ней. То есть в процессе обучения важно определить превалирующую репрезентативную систему, с помощью которой ученик обрабатывает информацию и кодирует ее в память. Статистика утверждает, что в современном обществе примерно 20% людей обрабатывает информацию кинестетическим образом, 60% – визуальным и 20% – аудиальным. Третья идея состоит в постулировании того факта, что передача информации в процессе коммуникации происходит более оптимально, если она

передается в одинаковой модальности (синоним понятия сенсорная система). И напротив, доказано, что если преподаватель преподносит знания в одной модальности, а ученик обладает другой ведущей модальностью, то это затрудняет усвоение информации. В данном случае ученик должен вначале перекодировать эту информацию и только потом приблизить к своей модальности. Так, например, если учитель опирается на аудиальную модальность, то ученик - визуал нуждается в дополнительном времени, чтобы переделать, "перекодировать" подаваемую педагогом информацию в своем сознании в изображение. Передавая информацию преимущественно одним способом (например визуальным), вы упускаете тех учащихся, которые обрабатывают информацию аудиальным или кинестетическим способами. Более того, доказано, что задействуя сразу все три модальности и используя многосенсорную подачу материала, вы многократно повышаете эффективность урока. В этом случае, вы естественнее найдете механизмы актуализации доминирующей модальности. Опыт показывает, что выявление преобладающих на том или ином этапе учебного процесса репрезентативных систем ученика принципиально изменяет логику преподнесения материала и определяет направление и траекторию педагогических усилий.

В широкой педагогической практике лидируют визуальная (опора на визуальную память, визуализацию впечатлений) и аудиальная (опора на слуховую память и слуховые впечатления) модальности. В фортепианной педагогике чаще всего превалирует аудиальная модальность. В целом, наиболее слабым звеном в процессе обучения является актуализация кинестетической репрезентативной системы, кинестетической памяти (память нашего тела и мышц). Однако именно в процессе преподавания фортепиано использование преимуществ кинестетической памяти должно являться естественной составляющей процесса обучения. Различные упражнения, приемы мышечной релаксации, работа над звуком и собственно звукоизвлечение, штриховая культура, педализация и др. – все это неотъемлемый багаж пианиста, его копилка в кинестетическую память, которая в решающей степени обуславливает успешность овладения инструментом. Актуализируя кинестетическую репрезентативную систему ученика, педагог пластично активизирует и другие репрезентативные системы, что оптимизирует процесс обучения фортепиано в целом. Специфика обучения фортепиано предоставляет эксклюзивные предпосылки для того, чтобы задействовать все каналы восприятия ученика, все три его репрезентативные системы.

Педагогический опыт показал, что введение рассмотренных элементов НЛП в процесс преподавания фортепиано кардинально повышает глубину педагогического воздействия и оптимизирует коммуникативную атмосферу урока фортепиано. Использование основных положений и идей

НЛП в процессе обучения фортепиано качественно его преобразуя, повышает успешность психологического взаимодействия и оптимизирует функционирование системы "учитель-ученик".

Список использованной литературы:

1. Алдер, Х. НЛП: современные психотехнологии / Х. Алдер. – СПб: Издательство "Питер", 2000. –160 с.
2. Боденхамер, Б. НЛП – практик: полный сертификационный курс. Учебник магии НЛП / Б. Боденхамер, М. Холл. – СПб.: прайм – ЕВРОЗНАК, 2004. –272 с.
3. Коледа, С. Моделирование бессознательного / С. Коледа. – М.: Институт Общегуманитарных исследований, 2000. –224 с.
4. Бакиров, А. С чего начинается НЛП. – М.: "КСП+", 2001. –320 с.
5. О'Коннор, Д. Введение в нейролингвистическое программирование / Д. О'Коннор, Д. Сеймор / Пер. с английского. – Челябинск: "Версия", 1997. – 256 с.

РЕПОЗИТОРИЙ