

НЕЙРОЛИНГВИСТИЧЕСКОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ



НЛП ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ И ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

Виталий Гурьев

Виталий Гурьев

НЛП для учителей

и преподавателей

<https://litres.ru/74389547>

SelfPub; 2026

Аннотация

Как удержать внимание тридцати учеников, объяснить сложную тему так, чтобы понял каждый, и превратить «трудного» подростка из противника в союзника? Эта книга даёт педагогам практический инструментарий нейролингвистического программирования, адаптированный к реалиям российской школы. Вы научитесь распознавать, как каждый ученик воспринимает мир, и говорить на его языке. Освоите пространственные якоря для структурирования материала на доске, техники раппорта и калибровки, приёмы экологичной обратной связи и рефрейминга. Узнаете, как управлять вниманием класса через ритм и контраст, мотивировать сопротивляющихся подростков и снимать тревогу перед экзаменами. Отдельные главы посвящены состоянию самого педагога и профилактике выгорания. Двадцать глав — двадцать практических модулей с упражнениями, которые можно применить уже на следующем уроке. Результатом станет рост

успеваемости, снижение конфликтов и появление в классе искреннего интереса к познанию.

Содержание

Глава 1. НЛП в классе: философия, этика и первые шаги	5
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Виталий Гурьев

НЛП для учителей

и преподавателей

Глава 1. НЛП в классе: философия, этика и первые шаги

Представьте обычный вторник в обычной российской школе. Учитель входит в класс, где тридцать подростков одновременно проживают тридцать разных реальностей: кто-то ещё не отошёл от ссоры с другом на перемене, кто-то мысленно досматривает сериал, кто-то тревожится из-за предстоящей контрольной, а кто-то просто голоден и мечтает о школьной булочке. Задача педагога в этот момент кажется почти невозможной — собрать рассеянное внимание в единый фокус, объяснить сложную тему так, чтобы каждый из тридцати услышал именно его способ восприятия, и при этом не потерять себя в бесконечном потоке чужих эмоций и ожиданий.

Нейролингвистическое программирование предлагает для этой задачи не волшебную таблетку, а набор точных, проверенных инструментов, которые превращают хаос клас-

са в управляемую, живую и увлекательную систему взаимодействия. Эта книга написана для того, чтобы такие инструменты легли в руки учителя органично, без насилия над собственной педагогической природой, и чтобы каждый следующий урок становился чуть более осознанным, чуть более эффективным и чуть более радостным для всех участников процесса.

Нейролингвистическое программирование возникло в семидесятых годах двадцатого века как результат пристального наблюдения за работой выдающихся психотерапевтов. Лингвист Джон Гриндер и математик Ричард Бэндлер задались вопросом: что именно делают мастера коммуникации, что делает их влияние столь глубоким и целительным? Они изучали приёмы Милтона Эриксона, Вирджинии Сатир, Фрица Перлза и обнаружили, что за внешней магией стоят вполне конкретные языковые паттерны, последовательности невербальных сигналов и стратегии организации внутреннего опыта. Слово «программирование» в названии отсылает не к компьютерным кодам, а к тому, как человеческая нервная система кодирует, хранит и воспроизводит опыт через образы, звуки, ощущения и внутренний диалог. Слово «нейро» указывает на то, что все процессы протекают в нервной системе, а «лингвистическое» подчёркивает ключевую роль языка как инструмента, который одновременно отражает и формирует нашу картину мира. В образовании этот подход оказывается особенно уместным, потому что суть ра-

боты учителя — передача и конструирование знания через коммуникацию, а именно коммуникация является предметом изучения и инструментом преобразования в НЛП.

Почему НЛП работает в образовании? Ответ лежит на поверхности, если внимательно посмотреть на то, что происходит в классе. Учитель ежедневно решает задачи, которые по своей структуре идентичны задачам терапевта или коуча: установить контакт с человеком, который не просил этого контакта; объяснить нечто новое так, чтобы оно встроилось в уже существующую картину мира; изменить состояние ученика с тревожного на спокойное, с пассивного на любопытное; дать обратную связь, которая мотивирует, а не разрушает. Разница лишь в том, что терапевт работает с одним клиентом в тихом кабинете, а учитель — с тридцатью одновременно, в шуме, в дефиците времени и под давлением программы. НЛП не добавляет учителю новых обязанностей; оно делает то, что хороший педагог и так делает интуитивно, осознанным, повторяемым и передаваемым. Там, где опытный учитель «чувствует класс», НЛП предлагает конкретные маркеры, на которые можно опереться. Там, где начинающий педагог теряется перед провокацией подростка, НЛП предлагает алгоритм действий, который снижает тревогу и возвращает контроль ситуации.

Центральным понятием, на котором строится вся дальнейшая работа, является идея пресуппозиций — базовых допущений, которые принимаются как рабочая рамка, а не как

доказанные истины. НЛП предлагает около десятка таких допущений, и каждое из них, переведённое на язык школьной практики, становится мощным ориентиром для повседневной работы.

Первое и, пожалуй, самое важное гласит: карта не есть территория. Ученик приходит на урок не с объективным знанием, а со своей субъективной моделью реальности, сформированной опытом семьи, предыдущими учителями, сверстниками, медиа и собственными эмоциями. Когда подросток говорит «математика — это бесполезно», он не сообщает объективный факт о математике; он описывает свою карту, на которой математика связана с болью непонимания, страхом перед двойкой или ощущением бессилия. Задача учителя не в том, чтобы опровергнуть эту карту логическим аргументом, а в том, чтобы сначала признать её существование, а затем мягко расширить, предложив новый опыт, который не укладывается в старую рамку.

Вторая пресуппозиция утверждает, что за каждым поведением стоит позитивное намерение. Подросток, который срывает урок выкриками с места, не стремится причинить зло учителю; он удовлетворяет какую-то свою потребность — потребность во внимании, в признании среди сверстников, в ощущении контроля над ситуацией, в которой он чувствует себя беспомощным. Понимание этого не означает оправдания деструктивного поведения, однако оно радикально меняет позицию педагога: из карателя, борющегося

ся с врагом, учитель превращается в исследователя, который ищет, какую потребность можно удовлетворить экологичным способом.

Третья пресуппозиция: люди всегда делают лучший выбор из доступных им в данный момент. Ученик, который не выучил параграф, не сделал этого не потому, что он ленив или злонамерен, а потому, что в его текущей системе приоритетов, ресурсов и навыков это был единственный доступный вариант.

Четвёртая пресуппозиция: если то, что вы делаете, не работает, сделайте что-то другое. Для учителя это означает отказ от бесконечного повторения одного и того же объяснения, которое не достигает конкретного ученика, и поиск альтернативного пути — через другой канал восприятия, через другую метафору, через изменение формата задания.

Пятая пресуппозиция гласит, что сопротивление есть сигнал о недостатке раппорта. Когда класс не слушает, когда подросток отворачивается и демонстративно смотрит в окно, это не приговор учителю как личности, а индикатор того, что контакт не установлен или нарушен.

Шестая пресуппозиция: смысл коммуникации определяется реакцией собеседника. Учитель может считать, что объяснил тему блестяще, но если ученики не поняли, значит, в данной конкретной коммуникации смысл не был передан. Это не повод для самобичевания, а повод для калибровки и изменения подхода.

Седьмая пресуппозиция: у каждого человека есть все необходимые ресурсы для изменений. Даже самый «безнадёжный» ученик уже обладает внутренними ресурсами — любопытством, способностью к привязанности, потребностью в успехе; задача педагога не вложить то, чего нет, а помочь обнаружить и активировать то, что уже присутствует.

Восьмая пресуппозиция: тело и разум составляют единую систему. Напряжение в плечах ученика, его поверхностное дыхание, зажатая поза — это не просто фон, а прямое отражение внутреннего состояния, с которым можно работать через изменение телесного паттерна.

Девятая пресуппозиция: не бывает поражений, бывает только обратная связь. Контрольная, написанная на двойку, — это не доказательство неспособности, а точная карта того, что именно требует доработки.

Десятая пресуппозиция: люди реагируют не на реальность, а на свою карту реальности. Учитель, который помнит об этом, перестаёт обижаться на ученика за то, что тот «не ценит» его усилия, и начинает работать с тем, как именно ученик воспринимает ситуацию.

Переходя от философии к практике, необходимо чётко обозначить этические границы применения НЛП-техник в отношении несовершеннолетних. Дети и подростки находятся в уязвимом положении: они не выбирали учителя, не могут уйти с урока, зависят от оценок и авторитета взрослого. Любое влияние в таких условиях несёт в себе риск злоупо-

требления.

Первое и абсолютное правило: НЛП-техники в школе применяются исключительно в интересах ученика и для поддержки образовательного процесса. Использование раппорта для подавления воли, якорение страха для контроля поведения, рефрейминг для обесценивания реальных проблем ребёнка — всё это является нарушением профессиональной этики и выходит за рамки педагогической деятельности. Второе правило: информированность. Ученики не должны становиться объектами скрытых экспериментов. Учитель может и должен объяснять, что он делает: «Сейчас я предложу вам упражнение, которое поможет сосредоточиться», «Я использую определённый порядок записей на доске, чтобы вам было легче запомнить структуру темы». Третье правило: уважение к отказу. Если ученик не хочет участвовать в упражнении на визуализацию или в ролевой игре, это его право, и учитель не использует техники обхода сопротивления, чтобы принудить. Четвёртое правило: работа в зоне компетенции. Учитель не является психотерапевтом; глубокие травмы, клиническая тревожность, депрессивные состояния требуют направления к специалисту, а не применения НЛП-техник в рамках урока.

Отличие манипуляции от педагогического влияния — тема, которая волнует каждого думающего педагога и которую необходимо прояснить до того, как читатель перейдёт к практическим главам. Манипуляция определяется тремя

признаками: скрытность намерения, выгода исключительно манипулятора и лишение объекта выбора. Педагогическое влияние, напротив, прозрачно в своей цели, направлено на развитие и благополучие ученика и всегда оставляет пространство для собственной воли ребёнка. Когда учитель говорит: «Давайте начнём с того, что вам уже знакомо, чтобы новая тема легла на подготовленную почву», он использует принцип раппорта, но делает это открыто и в интересах класса. Когда тот же учитель осознанно подбирает слова, чтобы вызвать у ученика чувство вины и тем самым заставить его подчиниться, он пересекает красную линию. Граница проходит не по технике как таковой, а по намерению, которое стоит за её применением, и по наличию или отсутствию уважения к субъектности ученика. Простой внутренний тест для учителя: «Если бы ученик полностью понимал, что я сейчас делаю и зачем, почувствовал бы он заботу или обман?» Если ответ второе — технику применять не следует.

История проникновения НЛП в педагогику не является линейной и однозначной. В англоязычном мире первые попытки адаптации НЛП для образовательных целей относятся к началу восьмидесятых годов, когда последователи Гриндера и Бэндлера начали проводить семинары для учителей в Калифорнии и Великобритании. В девяностые годы появились первые книги, адресованные непосредственно педагогам, среди которых выделялись работы по применению метапрограмм и репрезентативных систем в планировании уро-

ков. В Россию НЛП пришло в конце восьмидесятых — начале девяностых, преимущественно через тренинговые центры и переводную литературу, и первоначально воспринималось как инструмент бизнеса и терапии. Педагогическое сообщество отнеслось к новому подходу настороженно, и эта настороженность была во многом обоснована: ранние русскоязычные материалы по НЛП грешили упрощениями, обещаниями мгновенных результатов и игнорированием возрастной психологии.

Ситуация начала меняться в двухтысячные годы, когда появились первые адаптированные программы для педагогов, а в профессиональном дискурсе закрепилось понимание, что НЛП не заменяет дидактику и возрастную психологию, а дополняет их инструментами тонкой коммуникации. Сегодня элементы НЛП-подхода — работа с репрезентативными системами, якорение, рефрейминг — фактически используются многими учителями интуитивно, даже если они никогда не слышали самого термина. Задача данной книги — сделать это интуитивное знание осознанным, системным и управляемым.

Мифы и заблуждения о НЛП представляют серьёзный барьер для педагогов, которые могли бы извлечь пользу из этого подхода, но не начинают практику из-за ложных представлений.

Первый и самый распространённый миф: НЛП — это манипуляция и контроль сознания. Этот миф питается попу-

лярной культурой, где НЛП ассоциируется с гипнозом, продажей и политическим пиаром. Реальность такова, что академическое НЛП не содержит техник «зомбирования» и не позволяет заставить человека делать то, чего он категорически не хочет; оно работает с уже существующими паттернами и расширяет выбор, а не сужает его.

Второй миф: НЛП — это псевдонаука, не имеющая доказательной базы. Действительно, не все концепции НЛП выдерживают строгую экспериментальную проверку, однако ряд элементов — влияние невербальной коммуникации, эффект прайминга, роль сенсорных каналов в запоминании, влияние состояния на когнитивные процессы — подтверждён исследованиями в когнитивной психологии и нейронауке. Для учителя важно не доказывать научность НЛП на конференции, а проверять его практическую полезность в собственном классе.

Третий миф: для применения НЛП нужно пройти многомесячный курс и получить сертификат. В действительности базовые техники — калибровка, подстройка, пространственные якоря, экологичная обратная связь — осваиваются за несколько часов практики и могут быть немедленно встроены в урок.

Четвёртый миф: НЛП противоречит традиционной педагогике и отменяет дисциплину. Напротив, НЛП предлагает альтернативные пути достижения дисциплины через раппорт и вовлечение, не отменяя при этом чётких правил и

границ.

Пятый миф: если я начну использовать НЛП, коллеги сочтут меня странным. Практика показывает, что окружающие замечают не технику, а результат: урок становится живее, дети спокойнее, конфликтов меньше, и никто не спрашивает, каким именно инструментом это достигнуто.

Модель «карта не есть территория» заслуживает более глубокого рассмотрения, поскольку она является фундаментом, на котором строятся все последующие главы этой книги. Термин заимствован из работ Альфреда Коржибского и означает, что любое наше представление о мире есть лишь модель, созданная нервной системой на основе ограниченного набора сенсорных данных и прошлого опыта. Учитель, который объясняет тему, оперирует своей картой предмета, сформированной годами изучения и преподавания. Ученик воспринимает объяснение через свою карту, в которой может не быть тех опорных точек, на которые опирается педагог. Конфликт «я объяснил, а они не поняли» возникает именно из-за несовпадения карт.

Практическое следствие этой модели для учителя состоит в том, что он перестаёт воспринимать непонимание ученика как личное оскорбление или доказательство лени и начинает интересоваться: как устроена карта этого конкретного ребёнка? Какие ассоциации, образы и слова для него работают? Где в его карте пробел, который мешает усвоить новый фрагмент? Такой интерес превращает диагностику оши-

бок из карательной процедуры в исследовательскую задачу, совместимую с уважением к личности ученика. Более того, модель «карта не есть территория» применима и к самому учителю: его представление о том, «как должен проходить урок», тоже является картой, и иногда именно эта карта мешает увидеть, что классу сейчас нужен другой формат.

Принцип позитивного намерения в контексте школьного поведения требует от учителя значительной внутренней работы, потому что в момент, когда подросток грубит, срывает урок или демонстративно игнорирует задание, увидеть за этим позитивное намерение крайне трудно. Тем не менее именно этот принцип является ключом к трансформации конфликта в сотрудничество. Подросток, который систематически опаздывает, возможно, защищает свою потребность в автономии и контроле над собственным временем в ситуации, где всё остальное контролируется взрослыми. Ученик, который выкрикивает с места, удовлетворяет потребность в признании и значимости. Девочка, которая плачет из-за тройки, защищает свою потребность в одобрении и безопасности. Признание позитивного намерения не означает разрешения деструктивного поведения; оно означает, что учитель обращается к потребности, а не к форме её выражения. «Я вижу, что тебе важно быть услышанным», — говорит учитель выкрикивающему подростку, — «давай найдём способ, при котором тебя услышат все, не перебивая других». В этой фразе намерение признано и уважаемо, а форма поведения

корректируется. Подросток перестаёт быть врагом, которого нужно подавить, и становится человеком, чья потребность ищет экологичного выражения.

Соотнесение НЛП с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) и профессиональным стандартом педагога является не формальным упражнением, а практической необходимостью для любого учителя, работающего в системе российского образования. ФГОС декларирует системно-деятельностный подход, формирование универсальных учебных действий, индивидуализацию образовательной траектории и развитие метапредметных компетенций. НЛП-инструменты напрямую поддерживают эти требования: работа с репрезентативными системами обеспечивает ту самую индивидуализацию подачи материала; стратегии обучения и моделирование успешных учеников формируют метакогнитивные навыки; пространственные якоря и ритмическая структура урока поддерживают системность и деятельностный характер занятий.

Профессиональный стандарт педагога включает компетенции, связанные с умением выстраивать коммуникацию с участниками образовательного процесса, создавать благоприятную психологическую среду, осуществлять дифференцированный подход и рефлекссию собственной деятельности. Каждая из этих компетенций получает в НЛП конкретный инструментарий: раппорт и калибровка для коммуникации, якорение ресурсных состояний для создания благоприятной

среды, адаптация под метапрограммы для дифференциации, модели уроков и чек-листы для рефлексии. Таким образом, НЛП не является чем-то внешним по отношению к нормативным требованиям; оно представляет собой один из способов их практической реализации, не противоречащий ни одному из действующих регламентов.

Завершая теоретическую часть первой главы, необходимо вернуться к фигуре самого учителя и к тому внутреннему процессу, который предшествует любому внешнему действию. Ни одна техника не заработает, если педагог внутренне не принимает её логику и не верит в возможность изменения. Именно поэтому данная книга начинается не с упражнений, а с приглашения к честному разговору с самим собой о собственных убеждениях относительно обучения, учеников и своей роли в классе. Убеждение «современные дети ничем не интересуются» будет саботировать любую попытку вызвать интерес; убеждение «я должен знать всё лучше учеников» создаст напряжение там, где возможно совместное исследование; убеждение «дисциплина достигается только строгостью» закроет путь к раппорту и ведению. Аудит этих убеждений не является однократным актом; это практика, к которой учитель возвращается регулярно, по мере того как его опыт расширяется, а карта профессии усложняется.

Практикум, завершающий первую главу, предлагает читателю два взаимосвязанных задания, которые можно выполнить в течение одного вечера и результаты которых станут

рабочей основой для всех последующих глав.

Первое задание — аудит собственных педагогических убеждений. Возьмите чистый лист бумаги и разделите его на три колонки. В первой колонке запишите десять утверждений, начинающихся со слов «Я считаю, что ученики...», не фильтруя и не оценивая. Пусть на бумагу ляжет первое, что приходит в голову: «Я считаю, что ученики должны слушать молча», «Я считаю, что ученики способны сами найти мотивацию», «Я считаю, что ученики боятся меня». Во второй колонке для каждого утверждения запишите: откуда это убеждение пришло — из собственного школьного опыта, из наставлений старших коллег, из конкретной ситуации, из прочитанной книги. В третьей колонке задайте себе вопрос: помогает ли это убеждение мне в работе прямо сейчас, или оно создаёт напряжение и ограничивает мои возможности? Если убеждение ограничивает, перепишите его в поддерживающую форму: вместо «ученики должны слушать молча» — «ученики слушают внимательнее, когда материал подан через их ведущий канал восприятия и когда они чувствуют контакт с учителем». Этот простой акт переписывания уже является элементом рефрейминга, который подробно разбирается в одиннадцатой главе.

Второе задание — составление личной карты применения НЛП. Нарисуйте на большом листе бумаги круг и напишите в центре своё имя и предмет, который вы преподаёте. Вокруг круга расположите десять секторов, соответствующих

десяти темам, которые вы хотели бы улучшить в своей практике: контакт с классом, объяснение нового материала, работа с «трудными» учениками, обратная связь, управление вниманием, работа с тревогой учеников, собственное состояние, коммуникация с родителями, планирование урока, мотивация. Для каждого сектора запишите одну конкретную ситуацию из последнего месяца, которая вызвала затруднение или неудовлетворённость. Затем рядом с каждой ситуацией отметьте, какой раздел данной книги, по вашему ощущению, может дать инструмент для работы с ней. Не обязательно читать книгу строго по порядку; ваша карта покажет, какие главы стоит освоить в первую очередь. В нижней части листа запишите одно намерение на ближайшую неделю: одно маленькое действие, которое вы предпримете для изменения ситуации в одном из секторов. Пусть это будет что-то минимальное — например, завтра на уроке я три минуты наблюдаю за невербальными сигналами учеников, не комментируя, а просто фиксируя. Или: на следующем уроке я разделю доску на три зоны и буду последовательно заполнять их. Принцип малых шагов, о котором подробно говорится в двадцатой главе, начинается здесь и сейчас, с одного честного решения попробовать что-то новое.

Результатом выполнения практикума станет не просто заполненный лист бумаги, а смещение внутренней позиции: из роли человека, которого обстоятельства вынуждают реагировать на бесконечные вызовы, учитель переходит в роль

исследователя и автора собственного педагогического стиля. Это смещение не происходит мгновенно и не закрепляется одним упражнением, однако первый шаг, сделанный осознанно и с интересом, создаёт траекторию, по которой дальнейшее движение становится естественным. В следующих главах мы последовательно освоим инструменты, которые превратят намерение в навык: научимся распознавать, как каждый ученик воспринимает мир, и говорить на его языке; овоят пространственные якоря и архитектуру доски; войдут в искусство раппорта и калибровки; овладеют языком точных вопросов и языком вдохновения. Каждый из этих инструментов будет подан не как абстрактная концепция, а как конкретное действие, которое можно совершить завтра утром, входя в класс. Философия, изложенная в этой первой главе, станет компасом, который не позволит инструменту выродиться в механическое манипулирование и будет напоминать: в центре любого действия стоит живой человек — ученик со своей уникальной картой мира, и учитель со своей, и пространство между ними, которое называется обучением.

Перед тем как перевернуть страницу и перейти ко второй главе, позвольте себе ещё раз вернуться к вопросу, который, возможно, возник при чтении: а не слишком ли это сложно — думать о картах, пресуппозициях и позитивных намерениях, когда на носу контрольная, отчёт и родительское собрание? Ответ честен и прост: нет, не слишком. НЛП не до-

бавляет учителю новую нагрузку; оно структурирует и делает осознанным то, что хороший педагог уже делает на уровне интуиции. Когда вы инстинктивно понижаете голос, чтобы класс прислушался, вы используете принцип контраста. Когда вы говорите расстроенному ученику «ничего страшного, давай попробуем ещё раз», вы применяете рефрейминг. Когда вы чувствуете, что класс устал и нужно сменить вид деятельности, вы калибруете. Книга лишь называет эти действия, объясняет их механизм и расширяет репертуар, чтобы в следующий раз выбор был не случайным, а осознанным. Учитель, вооружённый осознанностью, тратит меньше энергии на борьбу и больше — на творчество. Именно к этому состоянию мы и будем двигаться, глава за главой, урок за уроком.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.