

# Якорение в педагогике по НЛП

Якорение - это простая техника, которая может помочь в освобождении от страхов, неуверенности в себе, комплексов или приступов агрессии.



**Якорь - это внешний или внутренний стимул, который связан с определенной эмоцией, физиологическим состоянием. Якорь - это связь стимула и реакции.**

**Якоря могут вызывать любое состояние, эмоции поэтому их можно использовать в любой сфере жизни.**

**-нужно вызвать у другого человека желаемое состояние**

**-нужно разогнаться перед тренировкой**

**-нужно избавиться от плохой привычки**

**-нужно расслабиться после тренировки, перед сном**

**-нужно чувствовать себя уверенно в необычной ситуации**

# Физиологическая основа якорей базируется на теории условного рефлекса И. П. Павлова.

До выработки условного рефлекса

**ЕДА**  
(безусловный  
раздражитель)

**СЛЮНООТДЕЛЕНИЕ**  
(безусловный  
рефлекс)



**ЗВОНОК**

**НЕТ РЕАКЦИИ**



В ходе выработки условного рефлекса

**ЗВОНОК  
+  
ЕДА**  
(безусловный  
раздражитель)

**СЛЮНООТДЕЛЕНИЕ**  
(безусловный  
рефлекс)



После выработки условного рефлекса

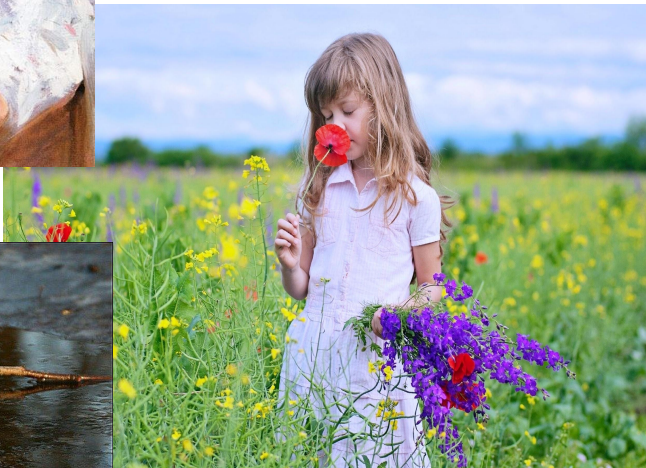
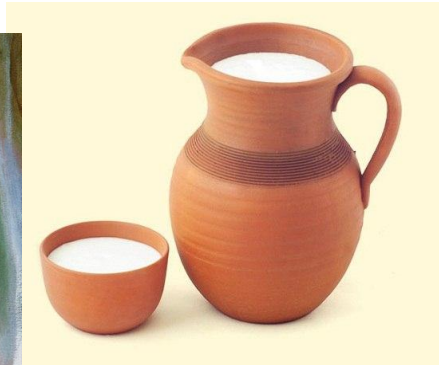
**ЗВОНОК**  
(условный  
раздражитель)

**СЛЮНООТДЕЛЕНИЕ**  
(условный  
рефлекс)



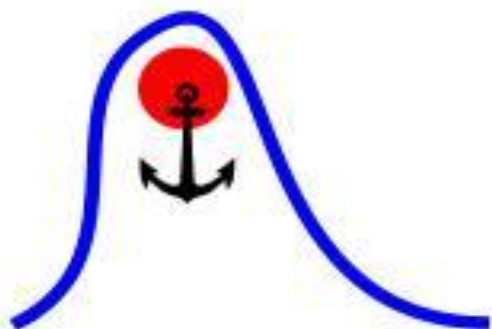
# ВИДЫ ЯКОРЕЙ

**Естественные якоря возникают сами собой в процессе жизни**



**Искусственные человек создает намеренно (сам или с помощью терапевта), для достижения какой-либо цели**

# Правила использования якорей:



## Пик состояния

Якорь устанавливается на пике переживания



## Необычность стимула

Стимул якоря – это что-то необычное в данном контексте: жест, поза, звук...



## Точность

Воспроизводите **якорь** максимально точно - точно такой же звук, точно такое же движение или прикосновение.

# По типу внешнего раздражителя якоря делятся на визуальные, аудиальные и кинестетические.

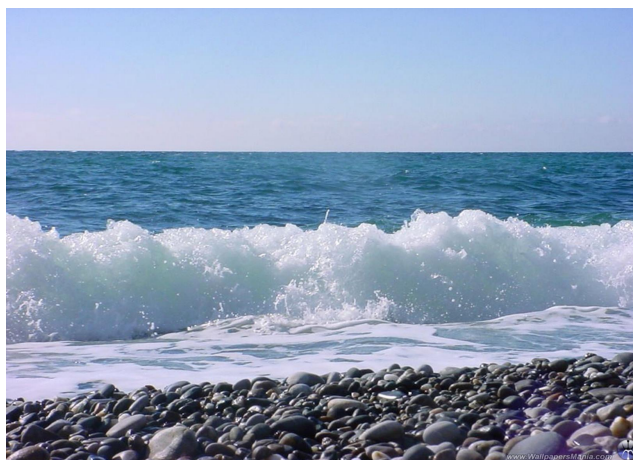
## Примеры визуальных якорей



## Примеры аудиальных якорей



## Примеры кинестетических якорей



# Приведём примеры, которые наилучшим образом подходят для применения в образовательном процессе и обратим внимание на то, как педагог может строить своё поведение, своё общение с учениками, основываясь на этих принципах:

Смысл сообщения - в реакции, которую оно вызывает. Согласно этой пресуппозиции, коммуникация в образовательном дискурсе должна предполагать и предугадывать вызываемую ей реакцию.

любой результат, какой бы он ни был, уже является результатом, шагом к успеху, благодаря которому мы в дальнейшем можем избежать подобных ошибок.

Субъективный опыт определяется пятью системами восприятия: зрительной, слуховой, тактильной, вкусовой и обонятельной, а значит преподаватель должен подстраиваться под то, как каждый из его учеников воспринимает этот мир и помогать ему в этом.

Если достичь желаемого не получается одним способом, нужно пробовать другие.

# УСЛОВИЯ ЭФФЕКТИВНОГО УРОКА С ПОЗИЦИЙ НЛП

1. «Начало урока - с позитивного якоря. Если обучение ассоциируется с чем-то приятным - оно эффективно». Таким якорем может стать, например, тихая, приятная музыка, которая не только будет настраивать детей на рабочий, но не строго-официальный лад, но и станет дополнительным способом привлечения внимания детей - аудиалов, которые хуже, чем визуалы воспринимают информацию.
2. Нужно создать «мотивацию на обучение», то есть необходимо создать причину для учебы, связанную с семантикой самого ребенка.»
3. Использование на уроке «правополушарного и левополушарного подхода, операция сравнения (что общего и что различного), использование предикатов всех трех систем, ключи глазного доступа, учет разных репрезентативных систем.» Всё это очень важно, так как информация, поданная по всем трем модальностям, воспринимается как реальная.
4. «Использование состояния непонимания». Это специфическое состояние связано с тем, что одни, когда начинают не понимать, злятся и теряют информацию, другие, напротив, используют это состояние. Но ошибка - тоже результат деятельности, поэтому непонимание становится своеобразно дверью к пониманию. «А для того, чтобы это произошло, нужно найти что-то, что было сделано хорошо.»
5. «Сравнивайте успехи ученика с его собственным прошлым состоянием, а не с успехами других. Реже говорите частицу НЕ».
6. Позитивное якорение.
7. «Обмен стратегиями, использование эффективных стратегий.»
8. «Подстройка к будущему в конце урока. Успешный ученик знает, где, когда и как он будет применять изучаемое».(6; 75).



Таким образом, используя хотя бы некоторые техники и подходы нейро-лингвистического программирования можно добиться многого, например, того, чтобы уроки стали интересны всем ученикам, а не только визуалам, аудиалам или кинестетикам (в зависимости от того, к какой группе принадлежит сам преподаватель и, соответственно с этим, как подаёт информацию), следовательно повысится уровень усваивания материала и общая успеваемость. Более индивидуальный подход к каждому ребёнку поможет победить эффект «школьного конвейера», штампующего одинаково мыслящих, несамостоятельных и не способных к самореализации людей.

К тому же, методы НЛП можно использовать не только в школьном образовательном дискурсе, но и, что доказывает практика, в процессе самообразования, например, для овладения навыками скорочтения, развития памяти, повышения уровня собственной грамотности и изучения иностранных языков.