



Лінгвістичний компонент в НЛП Мета-модель мови

Лекцію проводить

Наталія Лещенко

*Сертифікований НЛП-практик/майстер,
тренер розвиваючих програм;
практикуючий психолог в області арт-
терапії, пісочної терапії; інструктор з
запобігання та лікування ПТСР*

Базові пресуппозиції

- Карта – не територія;
- Будь-яка поведінка людини мотивована позитивним наміром
- Позитивна цінність людини – абсолютна
- Всі ресурси, потрібні людині для змін - в неї вже є
- Зворотній зв'язок замість невдачі (нема поразок – є досвід).
- Зміст комунікації – у відповіді (нема правди – є користь).
- Свідомість і тіло – частини однієї системи
- Будь-яка поведінка – це вибір найкращого варіанту з тих, що є в даний момент.
- Всесвіт – дружнє середовище.
- Найбільша гнучкість і різноманітна поведінка.
- Кожна проблема має своє вирішення.
- Якщо це може інша людина, схожа на мене, значить це можу і я.

Стратегії мислення

- **Узагальнення (індукція)**
(Що спільного?)
- **Конкретизація (дедукція)** (Чим відрізняються?)
- **Аналогія, метафора (традукція)** (на що подібне?)

Глибинна і поверхнева структури

- Глибинна структура – це повне внутрішнє переживання того, що ми намагаємось повідомити.
- Поверхнева структура – це ті слова, формулювання і вислови, які ми використовуємо в своєму повідомленні.

Мета-модель мови

допомагає:

- Краще зрозуміти людину, розібратись, що вона має на увазі, отримати інформацію.
- Відокремити отриману інформацію від припущеної.
- Створювати рапорт і підстроювання.

Універсальні процеси мета- моделювання

- **Узагальнення** - це процес, при якому частини моделі відділяються від першого досвіду і починають представляти цілий клас явищ, прикладом котрого був цей досвід (створення обмежень)
- **Виключення** – це процес, при якому ми вибірково звертаємо увагу на одні сторони нашого досвіду і пропускаємо інші (втрата при зборі інформації)
- **Викривлення** – це процес, що перетворює сприйняття (викривлене формулювання)

Виключення

- **Прості виключення** (хто?, що?, де?, коли?)

Приклад: Я не розумію – Що саме?

- **Неповні порівняння** (порівняно з ким/чим)

Приклад: Це ефективніше – порівняно з чим?

- **Номіналізація** (перетворити в дієслово)

Приклад: Мені потрібна допомога – чим можна допомогти?

- **Невизначені дієслова**

Приклад: засмучувати – як саме це відбувається?

- **Невизначений референтний (вказівний) індекс**

Приклад: Мене не поважають – хто саме не поважає?

- **Втрачений перформатив** (Висловлювання оцінного судження, без повідомлення про його автора).

Дізнаємося, хто автор: «Ким встановлено?»

Приклад:

Відомо, що Іванов ледар - Хто так вирішив?

Узагальнення

- **Модальні оператори необхідності і можливості**

*Приклади: Я не можу цього зробити – Хто
заважає?*

*Я повинен зробити це завтра – що буде, якщо
ти цього не зробиш?*

- **Квантори загальності (слова: завжди, всі, все, всюди)**

*Приклад: Я завжди все роблю погано – чи був
хоч раз, коли ти зробив щось добре?*

Викривлення

- **Причина - наслідок**

Приклад: Мене дратує, що ти пишеш по стінах -

Як це пов'язано?

- **Читання думок**

Приклад: Він думає про мене погано – як ти

дізнався, що він думає?

- **Втрата виконавця**

Приклади: Соромно розлучатись – Хто так

вирішив?

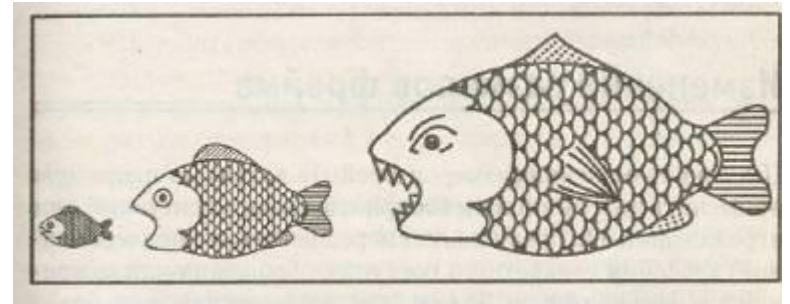
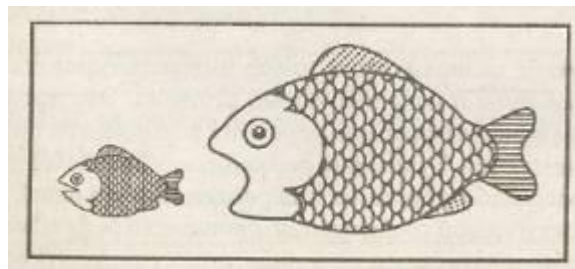
Так не можна робити – Звідки це відомо?

Мета-модельні запитання

- Хто саме? Що саме? Де саме? Як саме?
- Що вас зупиняє? Що заважає це зробити? Що трапиться, якщо ви цього не зробите?
- Чи можете ви пригадати такі ситуації, коли ви що-небудь зробили або, навпаки, не зробили?
- Як ви дізналися?
- Як вони змусили вас відчувати це?
- Хто? По відношенню до кого?
- В порівнянні з ким/чим?
- Яким чином одне виходить з іншого?
- Чи бувало інакше?

Рефреймінг

- Рефреймінг – це зміна рамки.
Рефреймінг дозволяє нам інакше інтерпретувати ситуацію. З англійської «reframe» можна перекласти і як заміну картини в рамці, так і заміну рами у картини.



Рефреймінг контексту

- **Рефреймінг контексту** – пошук ситуації, де ця поведінка буде мати зовсім інше значення. Ми «змінюємо рамку» у картини. Завдання рефреймінгу контексту – змінити негативне сприйняття поведінки, усвідомивши доцільність тих же дій в інших контекстах.

Приклад: Я занадто мовчазна.

- Зате не скажеш нічого зайвого.
- Мовчазних любить начальство

Рефреймінг змісту

- **Рефреймінг змісту** – пошук іншого варіанту інтерпретації події або явища

Приклади:

- ✓ жадібність – ощадливість;
- ✓ брехливість – дипломатичність;
- ✓ страх – обережність;
- ✓ упертий – твердий в рішеннях;
- ✓ старий – досвідчений, мудрий;
- ✓ товстий – великий, значний;

Дякую за увагу!

Мої контакти:

E-mail natalya.leshchenko@gmail.com

Тел. 0506710061

FB www.facebook.com/nataliya.leshchenko.37