

Využití neurolingvistického programování v pedagogické praxi

Marcela Miková

1. Úvod

Neurolingvistické programování (dále jen NLP) vzniklo v 70. letech 20. století v USA díky spolupráci Johna Grindera a Richarda Bandlera. Grinder byl profesorem lingvistiky na univerzitě v Santa Cruz (Kalifornie) a Bandler studoval na této univerzitě informatiku. Společně zkoumali práci tří soudobých nejúspěšnějších amerických terapeutů (V. Satir, F. Perls, M. Erickson). Cílem výzkumu bylo zjistit, co je příčinou jejich úspěchu. Přestože tito terapeuti byli odlišnými osobnostmi, ve své praxi uplatňovali podobné vzorce jednání, které, jak zjistil Grinder a Bandler ve svých výzkumech, fungovaly nejen v psychoterapeutické praxi, ale i v běžném životě. Z výzkumů Grindera a Bandlera dále vyplývá, že tyto vzorce se dají naučit.

Grinder a Bandler rozpoznali vzorce jednání těchto terapeutů během jejich práce s pacienty, identifikovali a popsali je. To vedlo ke vzniku modelu NLP, který lze použít pro účinnou komunikaci, pozitivní osobnostní změny a efektivnější učení.

Výraz neurolingvistické programování se skládá ze tří částí:

1. neuro – charakterizuje základní myšlenku, že naše chování je ovlivňováno neurologickými procesy mozku. Velmi zjednodušeně řečeno, je ovlivňováno našimi pěti smysly (zrak, sluch, hmat, chuť, čich);
2. lingvistické – poukazuje na význam řeči, která je klíčem k našemu vnitřnímu světu, odráží způsob našeho myšlení; řadíme sem i nonverbální komunikaci;¹
3. programování – vztahuje se na způsoby, které si vybíráme pro uspořádání svých myšlenek a pro jednání s cílem dosažení určitého výsledku.

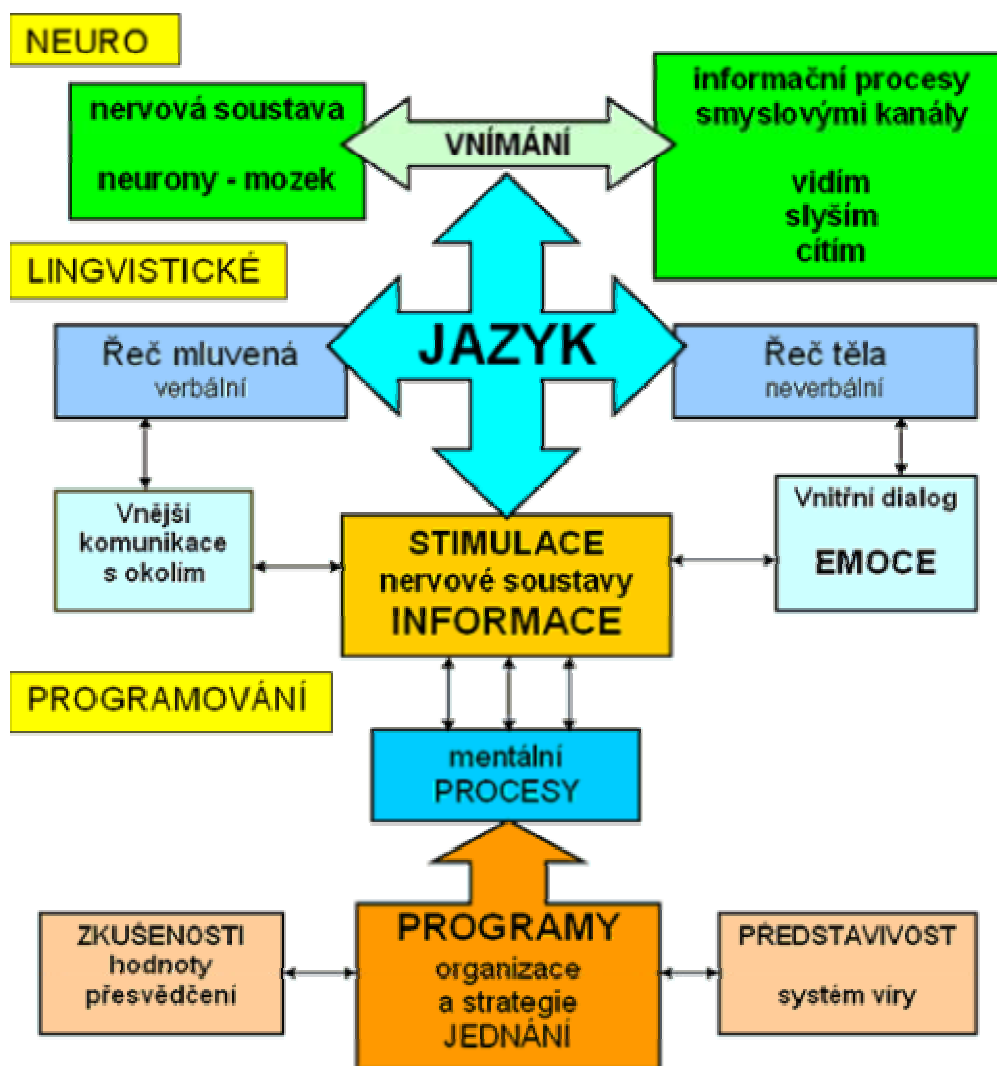
„NLP se zabývá strukturou subjektivní lidské zkušenosti; jak si uspořádáme to, co vidíme, slyšíme a pocítujeme, a jak pomocí našich smyslů upravujeme a filtrujeme vnější svět. Také zkoumá, jak to popisujeme jazykem a jak jednáme, úmyslně, nebo neúmyslně, abychom dosáhli požadovaného výsledku“².

Pro větší názornost uvádím model NLP, z něhož je patrné, že zde vše souvisí se vším.

¹ srov. Miková, 2003, s. 1

² O'Connor, Seymour, 1998, s. 3

MODEL NLP³



Model NLP nachází své uplatnění zejména v profesích, kde se pracuje s lidmi, jedná se zejména o tyto profesní oblasti:

- terapie;
- pedagogika;
- management, marketing;
- sport;
- ostatní oblasti, ve kterých jsou požadovány maximální výkony.

V České republice se NLP začíná rozvíjet od 2. poloviny 90. let 20. století, a to především v oblasti managementu a marketingu a v psychoterapii. Samotné NLP v souvislosti s aplikací do pedagogické praxe je v České republice téměř neznámé. O situaci NLP ve školní praxi budu podrobněji informovat v kapitole 4.

³ Převzato z <http://www.nlp.cz/index.php?kam=sysmodel>.

2. Metody NLP

Model NLP představuje pro pedagogiku jedno z alternativních řešení, které by mělo doplňovat tradiční vyučovací metody. Tradiční metody akcentují zejména kognitivní aktivity, při kterých je aktivována většinou levá mozková hemisféra. NLP aktivizuje afektivní dimenzi učení; orientuje se na smyslové vnímání, možnosti prožitků a zkušeností, což vede k zapojování především pravé hemisféry.

NLP využívá několik stěžejních metod, které jsou aplikovatelné na všechny oblasti NLP (viz výše) s přihlédnutím ke specifikům jednotlivých oblastí. Ke každé metodě uvádím v závorce anglický název, který se v české terminologii užívá častěji než jeho překlad do češtiny.

1. **Kalibrace** (Calibration)
 - rozpoznání vnitřního stavu člověka opakovaným exaktním pozorováním jeho vnějších tělesných signálů.
2. **Zrcadlení** (Pacing)
 - při komunikaci dochází k částečnému převzetí verbálních nebo neverbálních výrazů partnera do vlastního vyjadřování; cílem je udržení raportu s jinou osobou.
3. **Vedení** (Leading)
 - po navození raportu dokázat převzít vedení tak, aby nás partner v našem chování nevědomě následoval.
4. **Přesahování** (Overlapping)
 - používání jednoho reprezentačního systému pro získání přístupu do jiného reprezentačního systému⁴.
5. **Kotvení** (Anchoring)
 - propojení vnějšího stimulu s vnitřním dějem; jakmile vyvstane vnější stimul, je vyvolán i jemu odpovídající vnitřní děj. Kotvy se mohou vyskytovat přirozeně nebo je lze vytvářet záměrně.
6. **Asociování a disociování** (Associated, Dissociated)
 - asociování znamená prožít vlastní zážitek ještě jednou tak, jak proběhl v minulosti; vidět situaci svými vlastníma očima a prožít ji celým svým tělem;
 - disociování znamená prožít vlastní zážitek tak, jako kdyby byl natočen na videu a my se na něj dívali, tzn. dívali bychom se sami na sebe, jak jsme v dané situaci jednali.
7. **Přerámcování** (Reframing)
 - změna rámce vztahu sdělení s cílem přiřadit sdělení nový význam⁵.
8. **Vcítění se do budoucí situace, do budoucnosti** (Future pacing)
 - mentální přezkoušení požadovaného cíle v budoucí situaci.

3. Příklady ze školní praxe

V následujícím textu uvedu několik příkladů uplatnění vybraných metod NLP ve školní praxi.

Pacing (zrcadlení)

Pacing tvoří spojení mezi učitelem a žákem. Učitel ztělesňuje individuální pojetí světa, které si vytvořil žák ve své mysli. Jedinečný osobní myšlenkový systém objasňuje otázky „Co“, „Jak“ a „Proč“. Tím, že se učitel pokusí přiblížit se žakově pojetí světa, vyjadřuje podvědomě: „Jsi mi sympatický, pokusím se ti rozumět, můžeme spolupracovat, aniž bys musel mít strach.“ Pacing je metoda, kterou můžeme navodit příjemnou atmosféru, důvěru, změnu nežádoucího chování v žádoucí atd., což podporuje vyučování i učení.

⁴ O'Connor, Seymour, 1998, s. 218

⁵ O'Connor, Seymour, 1998, s. 219

Kalibrace

Učitel zpozoruje, že nějaký žák při vyslovení slova „ano“ pokyvuje hlavou. Jestliže se toto pokyvování při slově „ano“ znovu opakuje, učitel zaregistruje, že kývání hlavou znamená u tohoto žáka souhlas. Když pak tento žák odpoví na nějakou otázku „ne“ a pokyvuje přitom hlavou, učitel si díky kalibraci uvědomí, že vnější stav žáka neodpovídá vnitřnímu. Kalibrace umožňuje učiteli získat přesné znalosti o charakteru žáka, o jeho pocitech a vnitřním mínění. Řeč těla prozradí obvykle více o pravých úmyslech než verbální komunikace.

Kotvení

Kotvení je univerzální proces, který spojuje vnější podnět s určitým vnitřním prožitkem. Tedy i učení může být neúmyslně a nevědomě zakotveno s určitým vnitřním prožitkem. Některé z těchto prožitků mohou napomáhat procesu učení, jiné ho mohou brzdit. Kotvou může být např. určité místo, na kterém žák sedí. Jestliže žák na tomto místě prožil více neúspěchů, může se stát, že toto místo má „zakotveno“ pro neúspěchy. Někdy může pomoci, že změní místo ve třídě. Kázeňské problémy mohou být také spojeny s kotvami. Kotvy mohou být nevědomé (např. zvonění ve škole, červená na semaforu) nebo úmyslně vytvořené (např. lze si navodit stav jistoty, klidu atd., které můžeme vědomě zakotvit).

4. Předvýzkum

Model NLP vznikl v USA odkud se rozšířil zejména do západní Evropy. Svědčí o tom např.

- *četnost odborné literatury* (sestavovala jsem bibliografii knih o NLP v německy mluvících zemích a pomocí internetu vyhledávala anglicky psanou literaturu),
- *četnost institutů NLP* (pomocí internetu jsem vyhledávala internetové stránky v několika zemích, přičemž dominantní postavení, co se týká počtu institutů, mělo USA, Německo, Rakousko),
- *velká nabídka vzdělávacích kurzů NLP* (zjištěno na internetových stránkách institutů pro NLP).

Podívejme se ve stručnosti na situaci v České republice, kde – pokud je mi známo – vyšly dvě publikace:

- O'CONNOR, J.; SEYMOUR, J. *Úvod do neurolingvistického programování*. Praha : Institut pro NLP, 1998, 234 s. ISBN 80-238-2604-2.
- ALDER, H. *NLP pro manažery*. Praha : Pragma, 1997, 216 s. ISBN 80-7205-473-2.;
- existuje jeden institut zabývající se výhradně NLP – *Institut pro NLP v Praze*, www.nlp.cz (vyhledávačem v internetu byste zjistili, že některá psychoterapeutická centra pracují mimo jiné i s NLP, ale nejedná se o instituce zabývající se pouze NLP).

Předvýzkum má informativní charakter, získané výsledky budou využity při přípravě plánovaného projektu „NLP pro pedagogy“. Předvýzkum bude sloužit také pro účely připravovaného rozsáhlejšího výzkumu k problematice NLP.

Výzkumné šetření mělo několik cílů:

- a) zjistit informovanost českých učitelů o modelu NLP,
- b) zjistit informovanost rakouských učitelů o modelu NLP,
- c) srovnat míru informovanosti o modelu NLP mezi českými a rakouskými učiteli.

Předpokládala jsem, že většina respondentů v České republice tento model znát nebude. Proto byl stanoven další cíl:

d) v případě, že učitelé tento model znát nebudou, zjistit, zda by měli zájem dozvědět se o NLP blíže a jaká forma vzdělávání by pro ně byla nejpříjemnější. Skrytým cílem šetření bylo rozšířit pojem NLP mezi pedagogy ve školní praxi a vzbudit v nich zvědavost dovědět se o tomto modelu více.

Pro účely předvýzkumu jsem sestavila dotazník, který byl administrován učitelům 1. a 2. stupně ZŠ v České republice a v Rakousku v měsících květen 2003 – červen 2003, a to elektronickou formou i přímým zadáváním dotazníku respondentovi. Učitele jsem zvolila na základě dostupného výběru.

4. 1. Popis zkoumaného vzorku

Výzkumného šetření se zúčastnilo celkem 106 učitelů, z toho 62 učitelů z České republiky a 44 učitelů z Rakouska.

V České republice vyplnilo dotazník 43 žen a 19 mužů, u respondentů převažoval věk od 31 do 40 let (37,1% učitelů). 71,0% z celkového počtu dotazovaných učitelů má vysokoškolské vzdělání pedagogického typu. Počet dotazovaných učitelů 1. stupně (51,6%) je srovnatelný s počtem učitelů 2. stupně (48,4%). 54,8% dotazovaných učitelů působí na škole, která je situována ve městě, a 45,2% ve škole na vesnici.

V Rakousku se zúčastnilo šetření 36 žen a 8 mužů. Nejvíce dotazovaných učitelů spadá do věkové kategorie od 25 do 30 let, další nejvíce zastoupenou věkovou kategorií jsou učitelé od 18 do 24 let. Tato skutečnost může být způsobena odlišnou přípravou budoucích učitelů, jak to vyplývá i z položky vzdělání respondentů, kde 84,1% dotazovaných učitelů vystudovalo pedagogickou akademii. Na rozdíl od České republiky, kde jsou budoucí učitelé připravováni na pedagogických fakultách – univerzitní studium, se rakouští budoucí učitelé připravují na svou profesi na pedagogických akademiích, které jsou zatím neuniverzitního typu. Absolventi 3letého studia na rakouských akademiích jsou tedy podstatně mladší než absolventi českých pedagogických fakult. 56,8% dotazovaných učitelů vyučuje na 1. stupni ZŠ (Volksschule), 43,2% na 2. stupni ZŠ (Hauptschule). Nepatrný rozdíl byl v působišti dotazovaných učitelů, konkrétně 47,7% působí ve škole na vesnici a 52,3% učitelů působí na škole ve městě.

4. 2. Popis výzkumné metody

Respondenti měli nejdříve zodpovědět otázku, zda znají/neznají či zda slyšeli o neurolingvistickém programování (NLP). Následovala nabídka tří odpovědí:

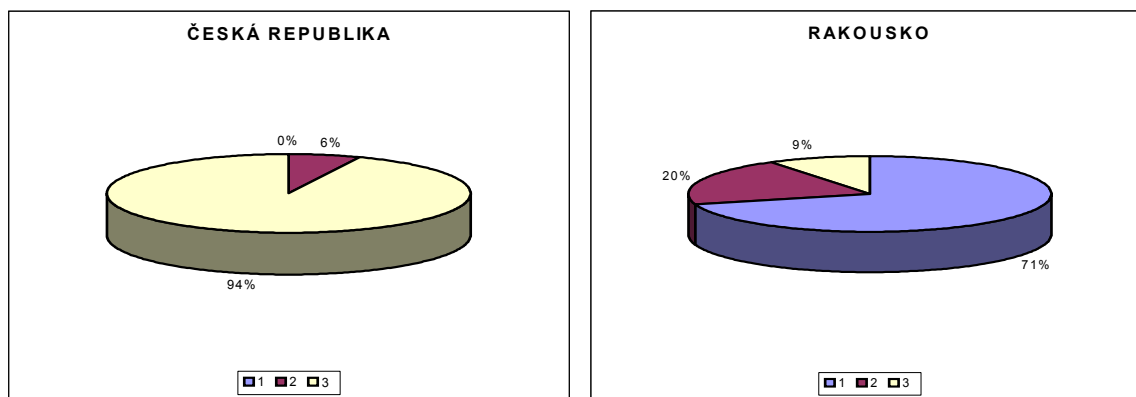
1. ano, NLP znám
2. o NLP jsem slyšela
3. ne, NLP neznám

Respondent měl možnost zvolit pouze jednu z nabízených odpovědí. K vybrané odpovědi pak byly uvedeny další otázky, na které měl respondent odpovídat.

Z 62 respondentů v České republice odpověděli 4 (6,5%) respondenti, že o NLP někdy slyšeli. Zbývající respondenti (58, tj. 93,5%) odpovědělo, že model NLP neznají.

V Rakousku ze 44 respondentů 31 (70,5%) znalo model NLP, 9 (20,5%) o tomto modelu něco slyšelo a 4 (9,0%) z dotazovaných NLP nezná. Tyto počty jsou znázorněny v grafu č. 1.

Graf č. 1: Znalost modelu NLP v České republice a v Rakousku.
(vyjádřeno v procentech)



Legenda:
1 – znají NLP
2 – slyšeli o NLP
3 – neznají NLP

4. 3. Výsledky výzkumného šetření

ČESKÁ REPUBLIKA

Potvrdila se má domněnka, že v České republice nejsou učitelé seznámeni s modelem NLP. Jelikož jsem předpokládala, že NLP je v České republice minimálně známé, byla jsem překvapena, že **4** z celkového počtu respondentů **o NLP slyšeli**, a to 1 respondent od kamarádky/kamaráda nebo známých, 2 respondenti z literatury a 1 respondent ze školy. Tito dotazovaní měli charakterizovat NLP na základě toho, co o něm slyšeli. 1 z respondentů uvedl, že NLP je výborný prostředek ke zlepšení výuky a vztahů mezi učitelem a žákem, další respondent charakterizoval NLP jako lékařskou pomoc při poruchách komunikace, soustředění, pro zklidnění hyperaktivních dětí, třetí z respondentů si nedovede představit NLP v pedagogické praxi a poslední z respondentů konstatoval, že NLP je „dobrá věc“. Další položkou dotazníku bylo zjišťováno, zda by dotazovaní chtěli své znalosti o NLP prohloubit a jaká forma by jim vyhovovala. Kladně odpověděli 3 z těchto 4 respondentů, 1 nedokázal odpovědět. Počet odpovědí na formu vzdělávání nebyl limitován jednou odpovědí, respondenti mohli označit i více odpovědí. Nejvíce preferovanou formou byl kurz (3 odpovědi), následovaly internetové stránky (2 odpovědi).

58 respondentů, kteří označili odpověď, že **model NLP neznají**, bylo dotazováno, jaké asociace v nich pojem NLP vyvolává. Respondenti mohli napsat i více odpovědí. Nejčastější asociací byla „komunikace, řeč, jazyk“ (37 odpovědí), druhá nejvíce frekventovaná asociace byla „mozek, nervy“ (21), relativně často se objevovala i odpověď „nevím, nic, žádné“ (14). 12 učitelů si NLP spojuje s počítači, nebo s matematikou. NLP připomíná učitelům také lidské chování, sebeovládání (2) a manipulaci, ovládání člověka (1). Respondenti odpovídali na otázku, zda by se chtěli o NLP, konkrétně o jeho využití v pedagogické praxi, dozvědět více. Dotazovaní mohli uvádět více než jednu odpověď. Z 58 učitelů odpovědělo 49 kladně, 2 záporně a 7 učitelů uvedlo, že neví. Respondenti preferovali jako formu vzdělávání v NLP kurz (29 odpovědí), dále internetové stránky (23 odpovědí) a odbornou literaturu (14 odpovědí). 1 respondent by uvítal, kdyby NLP bylo součástí nějakého vyučovacího předmětu v rámci studia na vysoké škole. Důvodem, který bránil v dalším vzdělávání v NLP u 2 respondentů, kteří odpověděli záporně, byl nezájem.

RAKOUSKO

Z grafu č. 1 je patrné, že učitelé v Rakousku jsou o modelu NLP lépe informováni než jejich kolegové v České republice. Většina dotazovaných rakouských učitelů tento **model zná** (31 respondentů), a to především z kurzu (11), dále pak ze školení (8), z odborné literatury (8) a nejméně dotazovaných (4) zná NLP z internetu.

Na otázku, zda tento model využívají ve své pedagogické praxi, odpovědělo z 31 učitelů, kteří model znají, 26 kladně a 5 záporně. Hlavním důvodem používání NLP se ukázalo zlepšení vztahů učitele se žáky (17 respondentů), příznivé klima pro vyučování (6 respondentů)⁶ a 3 respondenti uvedli, že je to „účinné při výuce“. Podle 4 respondentů z 5, kteří odpověděli záporně, je NLP příliš komplikované, než aby se dalo využívat ve školní praxi. 1 respondent důvod neuvedl.

Účinnost NLP podle vlastních zkušeností ve školní praxi hodnotí jako velmi vysokou 13 respondentů, 12 respondentů jako spíše vysokou, 2 respondenti nedokážou účinnost posoudit a 4 respondenti si myslí, že účinnost NLP ve školní praxi je spíše nízká.

Znalosti o NLP by z 31 dotazovaných chtělo prohloubit 25; 3 respondenti by znalosti o NLP nechtěli prohloubit, a 3 respondenti nedokázali odpovědět. Na otázku týkající se formy vzdělávání NLP mohli respondenti uvést jednu i více odpovědí. Preferovanou formou bylo školení (15 respondentů). Vzniklou situaci si můžeme vysvětlit tím, že učitelé v Rakousku mají povinnost jednou ročně absolvovat libovolné pedagogické školení⁷. Kurz by vyhovoval 12 respondentům, 9 respondentů by upřednostňovalo odbornou literaturu a pouze 5 respondentů by uvítalo informace prostřednictvím internetu. Překážkou dalšímu vzdělávání byla u 2 respondentů vzdálenost z místa bydliště na místo, kde se pořádají kurzy. 1 respondent neměl zájem o vzdělávání v NLP.

O modelu NLP slyšelo 9 dotazovaných rakouských učitelů, z čehož 6 respondentů se o NLP dozvědělo od kamaráda/kamarádky nebo známého/známé a 3 respondenti získali informace z internetu. Všech 9 respondentů charakterizovalo NLP jako model pro účinnou komunikaci mezi lidmi. Svě znalosti o NLP by chtělo prohloubit 7 respondentů, 1 respondent se vyjádřil záporně (důvodem je nezájem respondenta o tuto problematiku) a 1 respondent nedokázal odpovědět. Nejvhodnější formou vzdělávání v NLP byl považován stejným počtem hlasů kurz (4 odpovědi) a internetové stránky (4 odpovědi), dále pak školení (3 odpovědi) a odborná literatura (2 odpovědi).

Model NLP neznají 4 z dotazovaných rakouských učitelů. Jejich asociace k pojmu NLP byly podobné jako u českých učitelů. NLP vyvolalo u 2 učitelů asociaci řeči, komunikace, u 1 respondenta asociaci řeči a mozku a 1 respondent se nedokázal vyjádřit. Všichni 4 respondenti by se chtěli o NLP dozvědět více, a to formou kurzů (4 odpovědi), internetových stránek (2 odpovědi) a odborné literatury (1 odpověď). Respondenti mohli volit jednu a více odpovědí vztahující se k formám vzdělávání v NLP.

4. 4. Srovnání výsledků

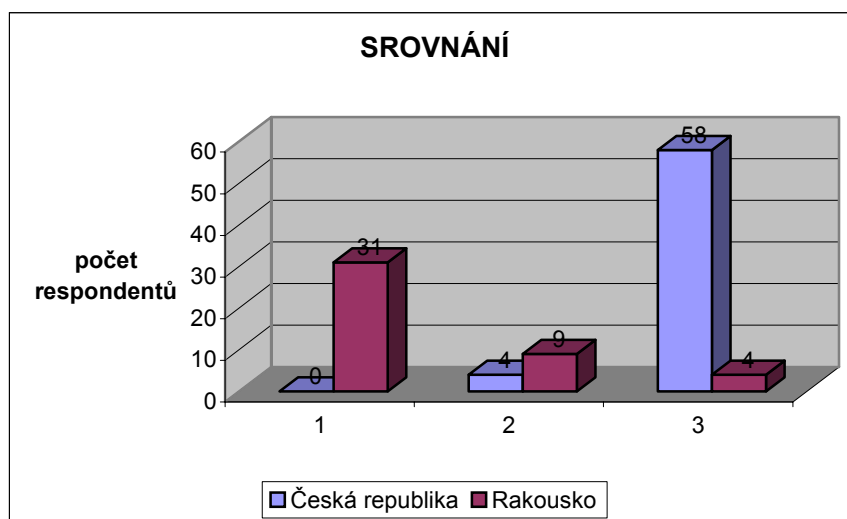
Jedním z cílů výzkumu bylo zjistit informovanost českých a rakouských učitelů o modelu NLP a srovnat jejich výsledky.

Podíváme-li se na graf č. 2, ve kterém jsou uvedeny výsledky jak z České republiky, tak z Rakouska, lze konstatovat, že *česští učitelé doposud neznají model neurolingvistického programování a že většina rakouských učitelů tento model zná, nebo o něm alespoň slyšeli.*

⁶ Pozn. autorky – chtěla bych jen zdůraznit, že jedním z faktorů, podílejícím se na klimatu třídy i školy, jsou i vztahy mezi učitelem (učiteli) a žáky.

⁷ Tuto informaci získala autorka od učitelů působících na školách ve Vídni a blízkém okolí.

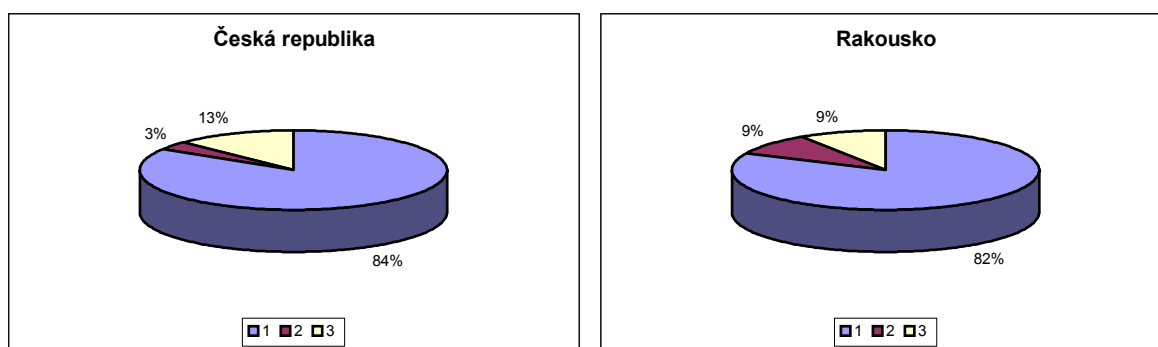
Graf č. 2: Srovnání informovanosti o NLP mezi českými a rakouskými pedagogy.
(vyjádřeno konkrétním počtem dotazovaných učitelů)



Legenda:
1 – znají NLP
2 – slyšeli o NLP
3 – neznají NLP

Dalším cílem bylo zjistit, zda by učitelé měli zájem dozvědět se o tomto modelu více a jaká forma vzdělávání by pro ně byla nejpříjemnější. V grafu č. 3 jsou uvedeny odpovědi všech respondentů, tj. i těch, kteří model NLP již znají (tito učitelé zodpovídali otázku, zda by své znalosti chtěli prohloubit). Většina českých (84%) i rakouských (82%) učitelů by se chtěli dozvědět o NLP více, příp. prohloubit své znalosti. V České republice se pouze 3% učitelů nechce vzdělávat v NLP a 13% dotazovaných neví. V Rakousku se 9% učitelů nechce vzdělávat v NLP a stejný počet, tj. 9% neví. Pozitivním faktem je, že učitelé jsou ochotni se dále sebevzdělávat.

Graf č. 3: Možnost získání/prohloubení znalostí v NLP
(vyjádřeno v procentech)

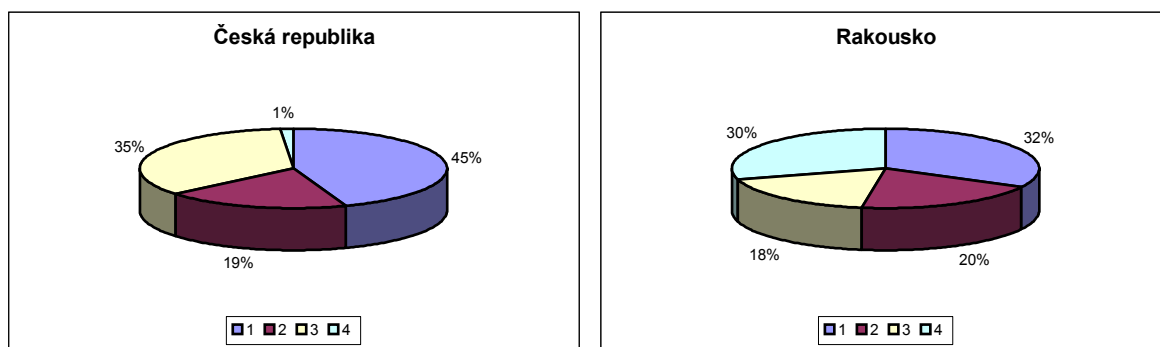


Legenda:
1 – chtějí prohloubit/nabýt znalosti o NLP
2 – nechtějí prohloubit/nabýt znalosti o NLP
3 – nedokáží se vyjádřit

Nejvíce preferovanou formou vzdělávání v NLP (viz graf č. 4) byl v České republice kurz (45%). Rakouští učitelé by upřednostňovali kurz (32%), ale i školení (30%). Učitelé v České republice by se raději vzdělávali pomocí internetových stránek (35%) než četbou odborné literatury (19%). Rakouští kolegové se vyjádřili poměrně stejným počtem hlasů pro odbornou literaturu (20%) a pro internetové stránky (18%). 1% odpovědí českých respondentů by uvítali jinou formu, konkrétně by chtěli, kdyby se NLP vyučovalo v rámci jiného předmětu na VŠ.

Dovoluji si otázku na zamyšlení nad počtem odpovědí českých respondentů u četby odborné literatury.

Graf č. 4: Forma vzdělávání v NLP
(vyjádřeno v procentech)



Legenda k formě vzdělávání v NLP:

- 1 – kurz
- 2 – odborná literatura
- 3 – internetové stránky
- 4 – jiné

5. Závěr

V současné době pracuji na přípravě projektu „NLP pro pedagogy“.

Tento projekt je plánován pro studenty Pedagogické fakulty MU v Brně, ale také pro učitele v praxi. Studenti učitelství by si tak mohli zvolit neurolingvistické programování (v ideálním případě od září 2005) jako volitelný předmět. Podmínkou projektu pro učitele je i účast učitelů. V předvýzkumu jsem proto zjišťovala, zda by se učitelé chtěli vzdělávat v NLP. Výsledky ukazují zájem ze strany učitelů. Dalším krokem byla forma vzdělávání, která by vyhovovala co největšímu počtu učitelů. Zvažovala jsem několik možností – odborná literatura, kurz, internetové stránky. Podle výsledků z předvýzkumu preferují učitelé kurz. Kurz by měl být koncipován stupňovitě:

- 1. stupeň – úvod do neurolingvistického programování;
- 2. stupeň – umění komunikace;
- 3. stupeň – využití NLP v pedagogické praxi;
- 4. stupeň – řešení konkrétních vzniklých situací ve škole.

Po absolvování kurzu by měli být učitelé schopni účinně využívat NLP nejen ve školní praxi. Dále připravuji publikaci o NLP, která by se měla objevit na trhu během příštího roku.

6. Literatura

MIKOVÁ, M. Neurolingvistické programování. In *Virtuální studovna*. 2003. Dostupné na WWW: <http://www.ped.muni.cz/wsocedu/virtual/pdf/Mikova_Neuro_prog.pdf>.

O`CONNOR, J.; SEYMOUR, J. *Úvod do neurolingvistického programování*. Praha : Institut pro NLP, 1998. ISBN 80-238-2604-2.

<http://www.nlp.cz/index.php?kam=sysmodel>