

Pohvale Zbirci NLP metoda

„NLP je riznica s blagom ideja za učenje. Bogata sadržajem, duboka, vizualno privlačna, pristupačna, fleksibilna, sveobuhvatna. Neurolingvističko programiranje nepresušan je izvor sjajnih načina da potaknete učenika time što potičete učitelja. Terry i Churches opskrbili su nas zbirkom koja nam uvijek iznova daje, dopirući do učenikova uma i osjećaja na neodoljivo poticajan način.“

**Michael Fullan, professor emeritus na Institutu za pedagoške studije (OISE)
Sveučilišta u Torontu**

„Tehnike neurolingvističkog programiranja (NLP-a) mogu omogućiti uspjeh mnogim mladim učiteljima i profesorima. Zbirka NLP metoda pretvara teoriju o neurolingvističkom programiranju u praktične aktivnosti koje se mogu provoditi u svakoj školi, s pojedincima ili cijelim razredom. Tehnike koje pomažu nastavnicima da razviju osobnu učinkovitost, komunikacijske vještine i emocionalnu inteligenciju u svojim učenicima opisane su kao niz jednostavnih zadataka. Uz ovu knjigu tehnike neurolingvističkog programiranja (NLP-a) svima postaju pristupačne. U tom se smislu povezuju s ključnim problemima u današnjoj školi, a to su upravljanje ponašanjem, motivacija, socijalne vještine, postizanje uspjeha, uključenost u društvo i pedagogiju za 21. stoljeće. Knjiga nudi jasnu sliku o tome kako se mlade ljude danas može naučiti da bolje upravljaju svojim umom te će im pomoći da ostvare svoj puni potencijal. Redovito se služite ovom zbirkom kako biste postali bolji nastavnici, fleksibilniji sugovornici i učinkovitiji životni učitelji, svojoj obitelji, prijateljima i učenicima.“

Jackie Beere, pripadnica Reda Britanskog Carstva, spisateljica, savjetnica u obrazovanju, nastavnica, izdavačica, partnerica u unapređenju školstva i stručnjakinja za neurolingvističko programiranje

„Htio sam započeti ovaj osvrt tvrdnjom da je ova zbirka zlatni rudnik za nastavnike, ali ona je zapravo znatno više od toga. Da biste pronašli zlato, morate potrošiti mnogo vremena kopajući po prljavštini! Ova zbirka je odlično organiziran i vrlo pristupačan izvor pun djelotvornih strategija koje su već iskušane i ispitane te donose izravnu korist u svakodnevnom radu nastavnika i voditelja obuka. Ono što ova zbirka preporučuje, to provodi i u praksi, oblikujući promišljen i sistematski pristup cijelom nizu školskih situacija povezanih s učenjem i društvom. Njena sveobuhvatnost podsjeća na enciklopediju, a pristupom je autoritativna.

Ova će zbirka školama biti neprocjenjiv izvor koji će im pomoći da implementiraju različite komponente pristupa 'svako je dijete važno' i ispune zahtjeve nastave prilagođene svakom pojedinom učeniku.

Zbirka NLP metoda pomoći će nastavnicima da razviju bogat izbor strategija kojima će maksimalno pojačati učinkovitost učenja i tako stvoriti školu koja se i usredotočuje na to učenje.“

John West-Burnham, profesor pedagoškog upravljanja, St Mary's University College

„Visokoučinkovita pedagogija jamči dobre rezultate. Podučavanje je, međutim, više od pedagogije. Ono je i vještina koja će pomoći učeniku da shvati što se točno događa i da se pripremi na učenje.

Ova je knjiga prepuna izvrsno objašnjenih strategija koje pomažu nastavnicima da svoje učenike bodre i potiču na učenje, te im postanu savršen oslonac. Kroz aktivnosti koje razvijaju društvene i emocionalne aspekte učenja, objašnjavaju se 'tajne' o tome zašto neki ljudi uspijevaju u životu dok drugi tek preživljavaju.

Uz ovu knjigu mladima će učenje biti zanimljivije i unijet će u njega živost, užitak... i uspjeh.“

prof. Mick Waters

**ZBIRKA METODA
NEUROLINGVISTIČKOG PROGRAMIRANJA
(NLP-a)**

*Inovativne aktivnosti i strategije za
nastavnike, voditelje tečajeva i škola*

Roger Terry i Richard Churches

Ilustracije: Alison Mobbs



OSTVARENJE

Ispravno Te Ostvaruje

Naslov izvornika:

The NLP Toolkit

Innovative activities and strategies for teachers, trainers and school leaders

First published by Crown House Publishing Ltd, Crown Buildings, Bancyfelin, Carmarthen, Wales, SA33 5ND, UK www.crownhouse.co.uk and Crown House Publishing Company LLC, 6 Trowbridge Drive, Suite 5, Bethel, CT 06801-2858, USA www.crownhousepublishing.com

Copyright © Roger Terry and Richard Churches 2009

Illustrations © Alison Mobbs 2009

Copyright © za hrvatsko izdanje Ostvarenje d.o.o.

Sva prava pridržana. Niti jedan dio ove knjige ne smije se fotokopirati (osim stranica **22, 39, 58, 65, 68, 77, 80, 90, 93, 97, 100, 101, 117, 118, 123, 126, 130, 142, 158, 169, 175, 181, 190, 199, 202, 234 and 235**), pohranjivati u bazu podataka, objavljivati, izvoditi u javnosti, emitirati, snimiti ili reproducirati na bilo koji način ili u bilo kojem obliku bez prethodne dozvole nositelja autorskih prava.

Prijevod: Irena Herenda, mr. sc.

Lektura: Natalija Štimac

Obrada i prijelom: Ostvarenje d. o. o.

I. izdanje: siječanj, 2011.

Nakladnik:

OSTVARENJE d. o. o.

Pušćine 21

10417 Buševac

tel/faks: 01 62-55-314, 01 62-55-751 , 044 732-246, 044 732-230

<http://www.izvorznanja.com/>

ostvarenje@hi.htnet.hr

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 755795 .
--

ISBN 978-953-306-015-6

Sadržaj

Lista poglavlja	xi
Uvod	xvii
Kako izvući najbolje iz ove knjige	xxi
1. Dio – Aktivnosti za izvođenje unutar učionice	1
2. Dio – Emocionalna i socijalna pismenost djece	47
3. Dio – Vještine scenske izvedbe i prezentacije za nastavnike i voditelje obuka	83
4. Dio – Osobni razvoj i učinkovitost za nastavnike i voditelje obuka	151
5. Dio – Upravljanje temeljeno na metodama NLP-a	187
Rječnik često korištenih NLP termina	241
Abecedni popis naslova poglavlja	247
Kronološka bibliografija ključnih tekstova u razvoju NLP-a	251
Odabrani članci i publikacije Rogera Terryja i Richarda Churchesa za nastavnike i voditelje škola	253
Bibliografija obrazovnih perspektiva i istraživanja	255
Indeks	263

Lista poglavlja

	Naslov	Što ćete naučiti	aktivnosti u učionici	emocionalna i socijalna pismenost djece	vještine izvođenja i prezentacije za nastavnike i voditelje obuka	osobni razvoj i učinkovitost za nastavnike	voditi s NLP-om	stranica
Aktivnosti za izvođenje unutar učionice	1. Uz malu pomoć prijatelja	Kako razviti vještine pomaganja i slušanja	✓ ✓	✓	✓		✓	3
	2. Sada to vidim	Kako djeci pomoći u sricanju, učenju i pamćenju	✓ ✓	✓				5
	3. Bolje me upamti br. 1	Kako iskoristiti priče da bismo djeci pomogli da bolje pamte	✓ ✓			✓		8
	4. Bolje me upamti br. 2	Kako koristiti slike da bismo djeci pomogli da bolje pamte	✓ ✓			✓		11
	5. Bolje me upamti br. 3	Kako se poslužiti prostornim pristupom za pomoć pri sjećanju	✓ ✓			✓		14
	6. Možete li naći ravnotežu?	Kako poboljšati rezultate ispitivanja tako što ćete potaknuti učenike da misle tijekom ispita – pitanja životne ravnoteže	✓ ✓	✓		✓	✓	16
	7. U ulozi	Kako poboljšati karakterizaciju na satovima drame (i kreativnog pisanja)	✓ ✓	✓			✓	20
	8. Kodna riječ	Kako razviti samopouzdanje i postići pravo emocionalno raspoloženje uoči ispita	✓ ✓	✓	✓			23
	9. Logičke razine	Kako pomoći djeci da razviju svoje vještine zaključivanja	✓ ✓	✓		✓	✓	26
	10. Selo - uzor	Kako poboljšati vještine učenja i slušanja promatranjem i aktivnostima	✓ ✓	✓				29

	Naslov	Što ćete naučiti	aktivnosti u učionici	emocionalna i socijalna pismenost djece	vještine izvođenja i prezentacije za nastavnike i voditelje obuka	osobni razvoj i učinkovitost za nastavnike	voditi s NLP-om	stranica
Aktivnosti za izvođenje unutar učionice	11. Na poslu	Kako razviti vještine intervjuiranja i u isto vrijeme naučiti kako oblikovati druge	✓ ✓	✓				32
	12. Pitanja, pitanja pitanja	Kako biti precizniji kad postavljate pitanja u razredu	✓ ✓		✓	✓	✓	34
	13. Pričam ti priču	Kako kroz priču poboljšati učenje	✓ ✓			✓	✓	38
	14. Zašto su to učinili?	Kako da učenici postignu dublje razumijevanje povijesnog konteksta	✓ ✓	✓				41
	15. Da ili ne!	Kako da djeca shvate razliku između otvorenih i zatvorenih pitanja	✓ ✓					44
Emocionalna i socijalna pismenost djece	16. Rudnik dijamanata	Kako razviti samosvijest i istražiti različite vrijednosti zajedno s djecom	✓	✓ ✓		✓	✓	49
	17. Uho si!	Kako promijeniti ponašanje na zabavan način	✓	✓ ✓				52
	18. Tko visoko leti	Kako pomoći djeci da shvate važnost ciljeva	✓	✓ ✓			✓	54
	19. Zemljovid i teritorij	Kako da djeca nauče razumjeti tuđa gledišta	✓	✓ ✓				57
	20. Na glavi ti budi!	Kako pomoći djeci da razviju svijest o izrazima lica i emocijama	✓	✓ ✓				60
	21. Ori-daj-mi	Kako razviti motivaciju i postići cilj	✓	✓ ✓		✓		62
	22. Problem podijeljen	Kako kod učenika razviti vještine podučavanja	✓	✓ ✓		✓	✓	55
	23. Kompas odnosa	Kako pomoći učenicima da razviju učinkovitije odnose	✓	✓ ✓		✓		70

	Naslov	Što ćete naučiti	aktivnosti u učionici	emocionalna i socijalna pismenost djece	vještine izvođenja i prezentacije za nastavnike i voditelje obuka	osobni razvoj i učinkovitost za nastavnike	voditi s NLP-om	stranica
Emocionalna i socijalna pismenost djece	24. Trgovina cipelama	Kako naučiti djecu da razviju empatiju i shvate tuđe stavove	✓	✓				73
	25. Misli, osjeti, učini	Kako razviti pozitivniji mentalni sklop kod „teže“ djece	✓	✓		✓		76
	26. Vremenski stroj	Kako da se djeca usredotoče na postizanje budućih ciljeva		✓		✓	✓	79
Vještine izvođenja i prezentacije za nastavnike i voditelje obuka	27. Jesi li pametniji od dupina?	Kako reći „bravo“ i time mijenjati ponašanje			✓	✓	✓	85
	28. Glavu gore	Kako pomoći učenicima da usvoje pozitivniji mentalni sklop	✓		✓		✓	88
	29. Govor tijela	Kako zapaziti govor tijela tijekom promatranja nastave ili dok podučavate ili uvježbavate			✓	✓	✓	91
	30. Mape	Kako pripremiti um vašeg učenika na prihvaćanje informacije	✓		✓	✓	✓	95
	31. Srcem i umom	Kako od samog početka stvoriti motivaciju i odrediti smjer	✓		✓	✓	✓	99
	32. U vašoj glavi i tijelu br. 1	Kako se usmjeriti na uspjeh dok podučavate ili vodite obuku			✓	✓		103
	33. U vašoj glavi i tijelu br. 2	Kako se obraniti od iscrpljenosti nakon nastave ili obuke			✓	✓		105
	34. Nije NLP, ali trebate znati	Kako razumjeti grupno ponašanje u učionici ili prostoriji za obuku			✓		✓	107
	35. Na licu mjesta	Kako upravljati svojim emocijama	✓	✓	✓			111
	36. Šest propovijedi	Kako iskoristiti svoju prirodnu „odbojnost prema boli“ i „privlačnost užitka“ za pojačanje motivacije			✓		✓	115

	Naslov	Što ćete naučiti	aktivnosti u učionici	emocionalna i socijalna pismenost djece	vještine izvođenja i prezentacije za nastavnike i voditelje obuka	osobni razvoj i učinkovitost za nastavnike	voditi s NLP-om	stranica
Vještine izvođenja i prezentacije za nastavnike i voditelje obuka	37. Ispričaj mi	Kako koristiti metaforu u učionici ili prostoriji za obuku	✓		✓		✓	120
	38. To sam ja	Kako razumjeti svoje sklonosti i pogreške kao nastavnika		✓	✓	✓	✓	124
	39. A onda su bila četiri	Kako dati strukturi svog sata „učinak učenja“	✓		✓		✓	128
	40. Vrhunska glasnost br. 1	Kako razviti svoje vokalne talente	✓		✓	✓		131
	41. Vrhunska glasnost br. 2	Kako se što bolje zabaviti sa svojim glasom	✓	✓	✓	✓		135
	42. Kakvo je stanje?	Kako stvoriti stanje uma podobno za učenje			✓		✓	138
	43. Salata od riječi	Kako poboljšati svoje prezentacijske vještine u učionici ili prostoriji za obuku	✓		✓	✓	✓	143
	44. Znaš da to želiš	Kako da vam bude lakše kad sljedeći put budete podučavali			✓	✓	✓	147
Osobni razvoj i učinkovitost za nastavnike	45. Riječ u uhu	Kako utjecati na druge svojim govorom			✓	✓	✓	153
	46. Ako	Kako poboljšati svoju praksu i učinkovitost pozitivnim pretpostavkama	✓			✓	✓	157
	47. Pusti to	Kako se osloboditi nekih štetnih prošlih iskustava				✓		160
	48. Mikseta	Kako razviti fleksibilnost i promijeniti ponašanje		✓		✓	✓	162
	49. Korak, korak, vodi	Kako razviti svoje vještine utjecanja			✓	✓	✓	165
	50. Sadašnje stanje, planiranje željenog stanja	Kako prići tajnom srcu osobnog razvoja				✓	✓	168

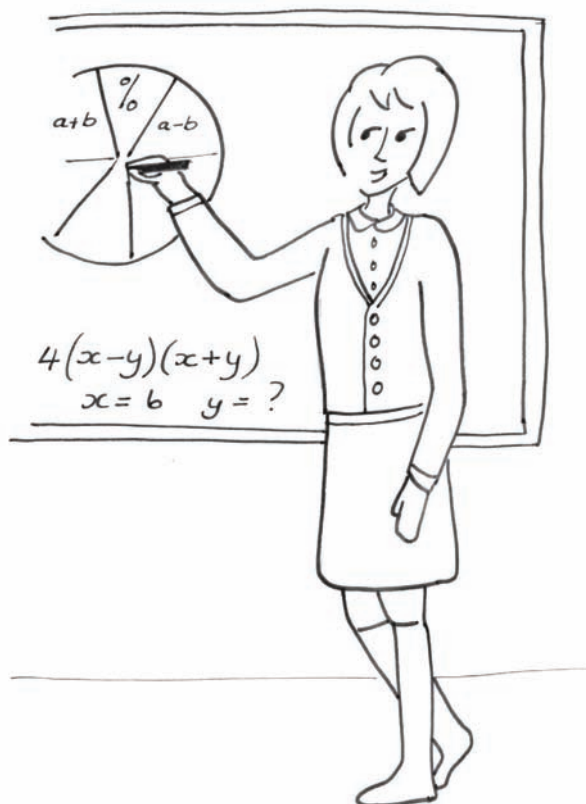
	Naslov	Što ćete naučiti	aktivnosti u učionici	emocionalna i socijalna pismenost djece	vještine izvođenja i prezentacije za nastavnike i voditelje obuka	osobni razvoj i učinkovitost za nastavnike	voditi s NLP-om	stranica
Osobni razvoj i učinkovitost za nastavnike	51. Nisam to tako mislio	Kako istražiti ono što činite i zašto to činite te kako to možete promijeniti		✓		✓		171
	52. Ugodomjer	Kako se zabaviti uz podučavanje s ozbiljnim težištem		✓		✓		174
	53. Test za njihovo dijete	Kako učinkovitije govoriti s roditeljem o djetetovu ponašanju				✓		177
	54. Misлити o sebi u punom krugu	Kako uskladiti ono što radite s onim tko ste i onim što vam je važno	✓			✓		179
	55. Vi to možete	Kako unaprijediti emocionalnu svijest i upravljanje svojim sposobnostima		✓		✓		183
Voditi s NLP-om	56. Aha!	Razvijanje „visokopouzdanog mentalnog sklopa“				✓	✓	189
	57. Drugo gledište	Kako biti učinkovitiji vođa timskih okupljanja				✓	✓	192
	58. Jeste li opušteni i usredotočeni?	Kako biti opušten				✓	✓	195
	59. Zona utjehe	Kako pomoći drugima da se razviju stvaranjem svijesti o individualnom programiranju				✓	✓	197
	60. Feedback sendvič	Kako pružiti učinkovit feedback u osvrtima na izvedbu i drugim kontekstima	✓				✓	200
	61. Način brzog ispravljanja pogrešaka u obučavanju	Kako pomoći kolegi koji je pod stresom da se vrati u normalu				✓	✓	203
	62. To ima smisla!	Kako svladati prepreke u svom mozgu		✓			✓	206
	63. Pregovarati s NLP-om	Kako raditi s drugima na ostvarivanju dogovora u kojem obje strane pobjeđuju		✓		✓	✓	209

	Naslov	Što ćete naučiti	aktivnosti u učionici	emocionalna i socijalna pismenost djece	vještine izvođenja i prezentacije za nastavnike i voditelje obuka	osobni razvoj i učinkovitost za nastavnike	voditi s NLP-om	stranica
Voditi s NLP-om	64. Recite to na drugi način	Kako mijenjati mentalni sklop				✓	✓	212
	65. Spasi me	Kako učinkovitije obučavati			✓	✓	✓	216
	66. Iskazivanje priznanja	Kako učinkovitije razmišljati u linijskom upravljanju, osvrtima na izvedbu i kontekstima školskog boljitka	✓			✓	✓	219
	67. Ledenjak školskog boljitka	Kako analizirati svoju školu služeći se metodom razina razmišljanja	✓	✓			✓	222
	68. Vremenska bomba	Kako govoriti o vremenu			✓	✓	✓	225
	69. Walt Disney to ne bi tako učinio!	Kako biti kreativan na sastancima	✓				✓	228
	70. O-ho!	Kako stvoriti učinkovitu viziju razvoja škole				✓	✓	231
	71. Uokvirili smo te	Kako dobiti ono što želite dok vodite sastanak			✓	✓	✓	236

UVOD

Iako je ova knjiga pretežno namijenjena nastavnicima i ravnateljima škola, ima mnogo toga u njoj što bi i trenerima, voditeljima tečaja i svima ostalima koji su uključeni u nastavni proces moglo biti korisno. Jedno poglavlje knjige (*Vještina izvođenja i predstavljanja za nastavnike i voditelje tečaja*) namijenjeno je ljudima koji rade s odraslima, kao i s djecom. Također, mnoge od aktivnosti u poglavljima 1 i 2 (*Aktivnosti unutar učionice* i *Emocionalna i društvena pismenost djece*) mogu se lako iskoristiti u nastavi za odrasle – i doista, mnoge od njih koristimo za razvijanje upravljačkih sposobnosti, u radu s menadžerima i poslovnim ljudima. Naposljetku, emocionalna pismenost je emocionalna pismenost bilo da vam je 9 ili 49 godina!

Pojam neurolingvističkog programiranja (NLP-a) obuhvaća skup metoda za postizanje osobnog razvoja i učinkovitosti koji neprestano raste. Iako se ove metode često preklapaju s idejama iz psihologije, pedagogije i neuroznanosti, u osnovi neurolingvističkog programiranja nisu ni metode niti ideje, već metodologija istraživanja poznatija kao „oponašanje uzora“. Oponašanje uzora razlikuje se od ostalih područja istraživanja bihejorističke znanosti u tome što ono promatra uspješne ljude i zapaža kako oni čine to što čine. Procese oponašanja uzora prvi su razvili Richard Bandler i John Grinder na Sveučilištu Santa Cruz sredinom 1970-ih godina te iako se u neurolingvističkom programiranju tijekom godina mnogo toga promijenilo, osnovni princip pronalaženja one „razlike koja čini razliku“ između ljudi koji su samo *dobri* u onom što čine i onih koji su *sjajni*, ostaje isti. Danas, pored prakse oponašanja uzora, postoji i velik broj projekata vezanih uz NLP koji se provode na sveučilištima širom svijeta – posebice na Sveučilištu Surrey u Velikoj Britaniji, gdje Paul Tosey i Jane Mathinson primjenjuju NLP kao formalnu metodologiju istraživanja.



Da ste prije samo nekoliko godina spomenuli neurolingvističko programiranje u obrazovanju, vrlo bi malo ljudi razumjelo o čemu govorite. No, u posljednje vrijeme sve je veće zanimanje za NLP, ponajviše zbog njegove upotrebe u sklopu vladinih programa, kao i zbog sve očitijeg nedostatka obuke za nastavnike u područjima komunikacije i osobnog razvoja. Što se tiče našeg rada, istraživanja i podučavanja koje smo proveli, reakcija nastavnika bila je više nego pozitivna, a to nam je potvrdilo da velik broj metoda NLP-a može znatno pridonijeti različitim područjima osposobljavanja, upravljanju školom i učinkovitosti u nastavi. Ako želite saznati više o tome, možda će vas zanimati istraživanje koje je pratilo upotrebu NLP-a u programu brzog osposobljavanja za nastavnika (*Fast Track Teaching programme*) provedenom u Engleskoj. Istraživanje su proveli Richard Churches i John West-Burnham i opisali u svojoj knjizi *Vodjenje poduke uz pomoć međuljudskih odnosa (Leading Learning Through Relationships)* koju je objavila obrazovna udruga CfBT Education Trust. Na kraju ove knjige (stranica 255) možete pronaći literaturu koja je korištena u istraživanju neurolingvističkog programiranja u nastavi.

Pristupi neurolingvističkom programiranju (NLP-u) mogu se svrstati u četiri kategorije:

Ishodi – strategije za samomotivaciju i motivaciju drugih ljudi.

Odnosi – pristupi izgrađivanju odnosa s drugim ljudima i utjecaju na njih koji se temelje na spoznajama socijalne inteligencije (kako piše Daniel Goleman).

Fleksibilnost – tehnike kojima se pojačava naša fleksibilnost i svijest o drugima.

Utjecajni jezik – jezični modeli koji potječu iz komunikacijskih vještina psihoterapeuta (koji se ponekad, ali ne i isključivo, koriste u hipnozi), a većina ih danas spada među uobičajene prodajne i prezentacijske vještine u poslovnom svijetu i industriji.

Ako vas zanima NLP i dokazi prikupljeni u istraživanju, možda poželite pročitati knjigu *Neurolingvističko programiranje i učenje: istraživanja na primjeru nastavnika, o učincima NLP-a u nastavi (Neuro-linguistic programming and learning: teacher case studies on the impact of NLP in education)* u izdanju udruge CfBT Education Trust. Ova knjiga sadrži prvi sveobuhvatni pregled literature korištene u istraživanju neurolingvističkog programiranja i njegova učinka na djecu i učenike (Carey i ostali, 2009.), te više od 30 studija o NLP-u koje su vodili nastavnici.

Istraživanje učinkovitog podučavanja i učenja tijekom posljednjih godina sve više pokazuje da je za pravu učinkovitost potrebno mnogo više od pukih strategija kojima se oblikuju znanje i razumijevanje. Hoćete li biti dobar učitelj ili profesor, ne ovisi samo o vašem pristupu učenju već i o znanju o međuljudskim odnosima te vještinama ophođenja s drugim osobama – sve ovo važno je koliko i poznavanje predmeta koji predajete. Učinkoviti nastavnik sposoban je koristiti se cijelom paletom vještina i pristupa i primjenjivati ih tako da one cijelo vrijeme podupiru kontekst o kojemu je riječ; on je svjestan i činjenice da se kontekst i nastavna situacija stalno mijenjaju i preoblikuju. Kako zapaža John West-Burnham, i ostali poput Susan Greenfield, Ute Frith i Sarah-Jayne Blakemore, neuroznanost nam potvrđuje da su učenje i emocije u osnovi isprepleteni. Stoga, emocionalna klima koju nastavnici i ravnatelji škola stvaraju nije samo dodatak – ona je čimbenik koji odlučuje hoće li učenje biti učinkovito ili ne. Uz to, neurolingvističko programiranje oduvijek je prihvaćalo pozitivno shvaćanje mozga, njegova razvoja i načina na koji se na njega može utjecati pozitivnim nastavnim ozračjem – a ovo su zamisli koje u modernoj neuroznanosti svakim danom potkrepljuje sve više istraživanja o neuroplastičnosti i razvoju neuronskih mreža.



Knjiga *NLP za nastavnike: kako biti visokoučinkovit nastavnik (NLP for Teachers: How To Be a Highly Effective Teacher)* počinje sljedećim mislima:

Podučavanje se temelji i na međuljudskim odnosima i na samoj pedagogiji. Ono se podjednako bavi osjećajima i činjenicama, podjednako onim što se zbiva u vašoj glavi i onim što se zbiva u glavama vaših učenika.

Naposljetku, svi znamo da naše raspoloženje kad uđemo u učionicu zapravo ima najveći učinak na djecu. Naša motiviranost drži ritam nastavnog sata, a naša sposobnost da u nekom teškom trenutku ublažimo napetost je ono što stvara pravo ozračje u učionici. Učinkovita poduka počinje i završava našom sposobnošću da uskladimo svoje unutrašnje reakcije s vanjskim ponašanjem.

Od ovih je misli proteklo već nekoliko godina, no one se još uvijek čine kao sjajan početak, jer kad bi postojala formula po kojoj bi se mogla izračunati učinkovitost nekog učitelja ili trenera, ona bi vjerojatno glasila ovako:

Ljubav prema vašem predmetu (ma koji on bio) – a pod predmetom mislimo na sveobuhvatni sadržaj koji učitelj prenosi učeniku – i koji, naravno, može biti puno širi od onih najvažnijih područja koja su obuhvaćena nastavnim planom i programom

+

Ljubav prema učenicima (i nastojanje da im se pomogne da nešto nauče)

+

Komunikacijske vještine

Mnoga istraživanja o obrazovanju, osim znanja o nekom određenom predmetu, ističu i važnost vještina koje učitelji i profesori imaju u područjima kao što su uključenost u samu nastavu, vrednovanje, ispitivanje, pozitivna atmosfera i očekivanja od nastavnog sata. NLP, kao skup metoda i pristupa razvijanju osobne učinkovitosti, utjecaja i komunikacije, umnogome podržava već postojeću dobru praksu, dok u mnogim slučajevima može biti i ključ da se „biti dobar“ pretvori u „biti sjajan“.

Upravo nakon objavljivanja posljednje knjige, u internetskoj sobi za *chat* u kojoj se raspravljalo o knjizi, neka je osoba neurolingvističko programiranje nazvala „potajnom psihologijom“. Ako se primjena zamisli bez prethodne najave učenicima može nazvati „potajnom“, onda se već godinama bavimo „potajnom sociologijom“ (da ne spominjemo i „potajnu pedagogiju“). Društvene su teorije, bez sumnje, obogatile i produbile naše razumijevanje obrazovnog procesa i vođenja nastave. Učenje je, na kraju krajeva, društveni proces. Međutim, kako odmičemo u 21. stoljeće, jasno je kako učinkovit društveni proces uključuje, visoku razinu, interpersonalnih vještina: vještine međuljudskih odnosa i upravljanja njima, na koje pak utječu naše intrapersonalne vještine, vještine upravljanja samim sobom (kako se snalazimo sa samim sobom, svojim umom i razmišljanjima dok vodimo nastavu). Vjerujemo da su ova dva elementa (interpersonalni i intrapersonalni), zajedno s razumijevanjem društvenog procesa, u samom srcu onog na što pisci poput Michaela Fullana misle kad govore o moralnim imperativima vođenja nastave.

Neke od NLP metoda (posebno one koje spadaju u spomenuti tip metoda što se koriste u hipnozi) pokazuju nam kako možemo stvoriti ugodnu društvenu atmosferu i suglasje na vrlo jednostavan način: pričanjem priča, metaforama, učinkovitim opisom onoga što



od učenika očekujete te shvaćanjem utjecajnog (verbalnog i neverbalnog) jezika. Ovo postaje vrlo očito ako učinkovito primijenimo principe emocionalne i socijalne inteligencije i natjeramo svoje učenike i sljedbenike da nas prate, a da ih amigdala pritom ne potakne ni na kakav otpor (amigdala je nakupina neurona u središnjem čeonom režnju koja ima ključnu ulogu u emocionalnom ponašanju, op. prev.) Nedavno istraživanje koje su Gregory Berns i ostali proveli uz pomoć fMRI (predočavanja funkcionalnom magnetskom rezonancom) pokazalo je da je osjećaj ugone u društvu povezan s isključivanjem amigdale (moždanog ulaza k osjećajima) i povećanjem prokrvljenosti mozga u područjima koja se vezuju uz unutarnje predodžbe, nasuprot izražavanju neovisnosti (gdje se amigdala pak uključuje). Zanimljivo, zar ne? Zato je veoma važno razumjeti ove metode i onu drugu stranu osobnog razvoja i učinkovitosti koja je obuhvaćena nizom NLP vještina i pristupa – kao što je učinkovito podučavanje i ispitivanje.

Upravo zato je važno i da učitelji i voditelji nastave u školama, i općenito u javnom sektoru, uravnoteže način vođenja i upravljanja sa stilom i načinom podučavanja. Naime, ispitivanje ne pomaže samo u promjeni ponašanja – budući da natjera ljude da počnu razmišljati o onome što rade – već ono pridonosi i osjećaju da između vas i vaših učenika, ili vas i vaših sljedbenika, postoji iskonska međuovisnost (nasuprot pukoj dominaciji i poštovanju). Neurolingvističko programiranje i na ovim područjima može mnogo toga ponuditi i to je razlog zbog kojeg se tako široko primjenjuje u podučavanju i terapiji. Mi smo isprobali sve ovo što vam predlažemo, pa u ovoj knjizi možete pronaći pravu ravnotežu između vještina utjecanja i vještina savjetovanja i uključivanja u društvo.

Željeli bismo zahvaliti svima koji su nam ponudili sugestije i ideje za ovu knjigu – među njima je više od 1000 nastavnika koje su Roger i Henrie Lidiard obučili za NLP tijekom posljednjih šest godina. Trebali bismo spomenuti i Gillian Atkins i Claire MacLean koje su tijekom godina uložile jako mnogo truda u uspostavljanje idealnog nastavnog okružja, i časopisu *TES (Times Educational Supplement)* na sjajnom predstavljanju knjige *NLP za nastavnike: kako biti visokoučinkovit nastavnik*. Konačno, hvala i Emily Terry, Jenni Churches, Geraldine Hutchinson i Nicku Austinu na pomoći u nastanku i pripremi ove knjige, Alison Mobbs na ilustracijama – i našoj djeci Samu i Lucy, koji su se uspjeli tako dobro nositi s izgubljenim obiteljskim trenucima!

Kako izvući što više iz ove knjige

Ova je knjiga osmišljena tako da joj se može pristupiti na više načina:

- možete je pročitati od početka do kraja, na tradicionalan način
- možete isplanirati vlastito profesionalno putovanje kroz učenje služeći se listama sadržaja, ili
- možete jednostavno „zaroniti“ u knjigu na bilo kojem mjestu.

Svako vam poglavlje pruža sve informacije koje su vam potrebne da biste naučili i primijenili opisane pristupe bez ikakve prethodne pripreme, dok će vam kod primjene nekih naprednijih metoda trebati malo „pozadinskog čitanja“ nekih drugih poglavlja u knjizi.

Poslužite se listom izvora na stranicama od x do xv kako biste izdvojili određena područja učenja koja vas zanimaju. Svako se poglavlje fokusira na jedno od sljedećih područja, iako mnoga od njih sadrže informacije koje vam mogu biti korisne u barem dva područja:

- aktivnosti koje se mogu izvoditi unutar učionice
- emocionalna i socijalna pismenost djece
- vještine izvođenja i prezentiranja za nastavnike i voditelje obuka
- osobni razvoj i učinkovitost za nastavnike
- vodstvo s NLP-om

Pet ključnih dijelova knjige također prati ovu strukturu.

Poglavlja su organizirana na sljedeći način:

- u gornjem uglu prve stranice svakog poglavlja možete pronaći informacije o onome na što se poglavlje fokusira i o njegovu sadržaju. Ovim se detaljno opisuju ključna područja obuhvaćena knjigom, primjerice:

Voditi s NLP-om			
samosvijest	prilagodljivost	svijest o međuljudskim odnosima i vještini utjecanja na ljude	poboljšanje kvalitete nastave
*	***	***	***

- svako poglavlje počinje uvodom koji opisuje obuhvaćena područja i objašnjava zašto ona mogu biti korisna nastavnicima i ravnateljima škola
- dijelovi poglavlja Evo kako nude upute korak po korak kako upotrijebiti ili naučiti vještine opisane u tom poglavlju
- dijelovi Brzi početak opisuju kako koristiti NLP u određenom kontekstu. Uz ovo, pronaći ćete i materijale koje možete fotokopirati i obrasce kojima možete nadopuniti učeničke aktivnosti
- dijelovi poglavlja Naučite više o tome nude vam neke dodatne informacije. Također, možete pronaći upute za daljnje čitanje i pozadinske informacije u našoj knjizi NLP za

nastavnike: kako biti visokoučinkovit nastavnik (NLP for Teachers: How To Be a Highly Effective Teacher), koju ćete možda poželjeti slijediti.

- naposljetku, svako poglavlje sadrži dio Gdje ovo još možete iskoristiti? s dodatnim sugestijama o tome kako neku metodu ili ideju možete koristiti. Na svršetku svakog poglavlja pronaći ćete i malo praznog mjesta gdje možete pisati svoje zabilješke.

Zapamtite, neurolingvističko programiranje najbolje se uči kroz primjenu i iskustvo i sve su opisane metode praktične. Stoga, najučinkovitiji način da se neka metoda nauči jest taj da se iskuša u stvarnom svijetu i promotri što će se dogoditi.

- Primijetit ćete da se neki koncepti kroz knjigu ponavljaju. To smo učinili zato da se možete usredotočiti na rad na svakom poglavlju zasebno, bez previše osvrtnja tamo i amo.
- Predlažemo vam da napredujete malo-pomalo i igrate se konceptima i metodama u svom svakodnevnom radu te da obratite pažnju na to koliko oni mogu biti učinkoviti u svakodnevnim situacijama. Kad ste pročitali poglavlje i malo proradili aktivnosti, možda ih možete ponovno proći s prijateljem ili kolegom. Kod nekih metoda i tehnika bilo bi dobro imati nekoga tko će ih naglas čitati dok ih vi razrađujete. Od doista velike pomoći može biti i rasprava o provedenim aktivnostima.
- Postavite si cilj da uzmete jednu ili dvije zamisli, tehnike ili koncepta istovremeno i odredite dan kada ćete ih uvježbati. Primjena opisanih strategija imat će mnogo veći učinak od pukog čitanja knjige.
- Općenito je bolje raditi poglavlje po poglavlje, pošto su ona često strukturirana tako kao da učite metodu na nekom tečaju ili obuci.
- Zapamtite, ne trebate sve odmah zapamtiti. Dajte si dovoljno vremena, tako da možete razraditi jednu po jednu ili dvije po dvije metode ili pristupa.
- Kako naučiti više o NLP-u

Bilo koja dobra knjiga o NLP-u trebala bi biti samo dodatak praksi i uvježbavanju. Imajući to na umu, u knjigu smo uključili cijeli niz praktičnih vježbi. Ako još niste imali priliku pohađati NLP obuku koju vodi priznati stručnjak ili praktičar, toplo vam preporučujemo da to učinite. Neurolingvističko programiranje je skup praktičnih vještina, pa se u opipljivom, stvarnom kontekstu o kojem knjiga govori može naučiti još mnogo više. Pripazite da obuku koju odlučite pohađati vode pravi stručnjaci iz, primjerice, Međunarodne udruge stručnjaka za NLP (International NLP Trainers Association, INLPTA) ili Udruge za NLP (Association of NLP, ANLP) ili neke druge organizacije koja ima ovlaštene stručnjake i jamči kvalitetnu poduku.

I najvažnije od svega, zabavite se!

Prvi dio

Aktivnosti za izvođenje unutar učionice



Aktivnosti za izvođenje unutar učionice			
Osnovna škola	Srednja škola	Djeca s posebnim potrebama i emocionalnim teškoćama te problemima u ponašanju	Darovita djeca
**	*	***	***

1 Uz malu pomoć prijatelja

Kako razviti vještine pomaganja i slušanja

Je li vam se ikada dogodilo da podučavate djecu i odjednom shvatite da im nedostaje određeni dio znanja, jedan dio „slagalice“? Ponekad učitelji počnu podučavati emocionalnu pismenost i društvene vještine, a da pritom ne obuhvate i ne prorade neke osnovne praktične stvari. I ponovno, kao što je to slučaj s većim dijelom učenja u ovom području, najbolje je pronaći aktivnost koja će pomoći djeci da nauče neke važne zamisli bez bombardiranja suvišnom teorijom. Pomozite mi jednostavna je aktivnost koja odlično funkcionira s djecom svih uzrasta, kojom ih se određene stvari uspiju naučiti, a da tog procesa nisu ni svjesna. To uključuje jednostavan način uvođenja nekih od NLP promatračkih pozicija.



Evo kako

1. Neka djeca rade u grupama po troje. Svakom trojcu dodijelite tri uloge: *učenik*, *pomagač* i *promatrač*.
 - neka učenik traži pomoć u nekoj aktivnosti ili u vezi s nekim problemom.
 - pomagač bi trebao djelovati kao podrška koja će učeniku pomoći da proradi određeni problem ili aktivnost
 - promatrač treba pružiti povratnu informaciju o onome što je zapazio i za što misli da je bilo korisno te o onom što mu nije poslužilo.
2. Ponovite aktivnost nekoliko puta, tako da se svakom učeniku pruži prilika da isproba sve tri uloge.
3. Osvrnite se na aktivnost diskusijom o onome što se dogodilo, što su djeca tijekom nje naučila te što su naučila u svakoj od uloga. Naposljetku, upitajte ih na koji će način iskoristiti i primijeniti ovo znanje i zamolite ih da se sjete jedne određene stvari koju će, kao rezultat ove aktivnosti, odsad činiti na drugačiji način.

Naučite više o tome

Učenje je društveni proces i koliko god bismo željeli da djeca počnu razumijevati i razvijati svoju emocionalnu pismenost i socijalnu inteligenciju - čitajući ili slušajući o njoj – istina je da to baš i nisu najbolje metode da se to ostvari. Zbog više razloga, pristup je to bolji što je

Pročitajte nešto više o promatračkim pozicijama:

- Pročitajte sedmo poglavlje „Znaš me, znam te... aha!“, u knjizi **NLP za nastavnike: kako biti visoko učinkovit nastavnik (NLP for Teachers: How To Be a Highly Effective Teacher)**, stranica 73



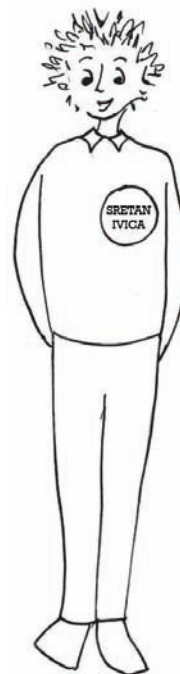
NEUROLINGVISTIČKO PROGRAMIRANJE (NLP)

jednostavniji, pa djeca mogu naučiti jako puno već time što će pričati i slušati jedna druge na strukturiran način. Mnogi će imati koristi od procesa u kojem će naučiti tražiti i pružati pomoć, kao i od pomaganja i podrške koju će davati drugima. Uloga promatrača također je korisna za onu djecu koja još uvijek nisu dobri slušači, jer je pomno slušanje ključno težište te uloge i zahtijeva odgovornost i usredotočenu pažnju.

Gdje ovo još možete iskoristiti?

Ovu aktivnost možete iskoristiti u raznim kontekstima, a možete je i prilagoditi tako da obuhvati i druge NLP zamisli, poput one o promatračkim pozicijama (u *Indeksu* možete pronaći metodu za određivanje promatračkih pozicija). Slična se vrsta aktivnosti ponekad koristi za razvijanje vještina u menadžmentu – možete je prilagoditi i iskoristiti kada odlučite raditi na usavršavanju svog osoblja. Slijede i neki drugi primjeri njezina korištenja:

- Iskoristite trojni pristup *Pomozi mi* na satovima ponavljanja. Neka svako dijete odabere jedno područje predmeta u kojem mu je potrebna pomoć. Zatim neka pronađu nekoga kolegu iz razreda koji zna rješenje problema koji moraju savladati, tako da mogu učiti jedan od drugoga – dok će netko treći samo slušati, u ulozi promatrača.
- Kombinirajte ovaj pristup s učenjem o promatračkim pozicijama i nekim drugim sličnim metodama.
- Upotrijebite ovu metodu na nastavnim satovima na kojima se bavite problemom nasilja u školi, tako što ćete zamoliti djecu da pričaju o svojim iskustvima i razrađuju ih unutar svog trojca. Usmjeravajte njihov rad kako biste zajedno našli strategije ophođenja s nasilnicima i pričali o njima.

**Kako ćete ovo upotrijebiti?**

(vaše ideje i misli)



Aktivnosti za izvođenje unutar učionice			
Osnovna škola	Srednja škola	Djeca s posebnim potrebama i emocionalnim teškoćama te problemima u ponašanju	Darovita djeca
***	***	***	***

2 Sada to vidim

Kako postići da djeca bolje sriču riječi, uče i pamte naučeno



Istraživanja su pokazala da se izvrsni govornici gotovo uvijek služe sličnim strategijama kako bi sricali riječi. Oni, dok sriču, gledaju ispred sebe i vizualiziraju riječ dok je, slovo po slovo, izgovaraju. Sricanje je pretežno vizualan proces – svi mi moramo zamisliti/vizualizirati riječ koju smo već prije vidjeli kako bismo je mogli lakše sricati.

Robert Dilts, koji se bavi razvijanjem NLP strategije sricanja, govori o sricanju kao o jednoj od temeljnih jezičnih vještina i kaže da ona svima ne dolazi „prirodno“. On tvrdi da inteligentni ljudi, koji inače nemaju problema s učenjem, pa čak i oni koji imaju vrlo razvijene jezične sposobnosti, mogu iskusiti velike, čak obeshrabrujuće teškoće sa sricanjem. Prema Diltsu,

sposobnost sricanja ne spada među funkcije nekog „gena za sricanje“, već je za nju nadležna struktura unutrašnje kognitivne strategije koju osoba koristi dok sriče. Stoga, ako nekome ne ide sricanje, to nije zato što je on „glup“, „lijen“ ili ima „problema s učenjem“, već zato što se služi neučinkovitim mentalnim programom. Kad promatrate ljude koji dobro sriču, njihove se oči najčešće pomiču u smjeru gore lijevo (kako bi pristupili svom vizualnom pamćenju), potom prema dolje (ako osjete da su ispravno sročili), ili krenu zapisati riječ na papir (to im može olakšati pristup kinestetičkom (osjetilnom) dijelu svog mozga (Sveučilište Utah, 1987)). Tada ponovno pogledaju prema gore kako bi provjerili izgleda li riječ ispravno. Na engleskom je moguće sve osim fonetskog sricanja riječi – ako ih počnete fonetski sricati, izgovarajući njihov zvuk, malo je vjerojatno da ćete uspjeti ispravno sročiti riječ. Zapravo:

Wun wonders wy foenetick spelling methods arr stil tort as tha ownly weigh in sum skools.

Čudno je što se metoda fonetskog sricanja u nekim školama još uvijek uči kao jedini način. Međutim, ako o tome malo bolje razmislimo, primijetiti ćemo da ta metoda može znatno povećati broj ispravno sročениh i zapamćenih riječi. Osim toga, neke fonetske strategije imaju očitu vrijednost u male djece koja tek uče čitati i pisati. Za one kojima sricanje teško ide, ova strategija može biti vrlo korisna. Vrlo je laka za podučavanje, a rezultati su odmah vidljivi.

Evo kako

Ovu strategiju možete koristiti s pojedinom djecom ili s cijelim razredom. Također je zabavno prepustiti djeci da sama vode cijeli proces. Neki učitelji koje smo podučili ovoj metodi postali su toliko uvjereni u učinkovitost cijelog procesa da su počeli - na početku svakog sata - pisati popise riječi za vokabular i sricanje u gornjem lijevom uglu ploče kako bi potaknuli djecu da gledaju gore lijevo dok čitaju riječi. Kako ova metoda funkcionira, zanimljiva je tema za diskusiju – stoga je i sami iskušajte, i javite nam što se dogodilo.

NEUROLINGVISTIČKO PROGRAMIRANJE (NLP)

1. Za početak ćete morati prikupiti neke rekvizite:
 - komad plastificiranog kartona formata A4
 - markere koji se mogu brisati
2. Na komad plastificiranog kartona (tako da se napisano može izbrisati i karton ponovno iskoristiti) napišite riječ koju želite da učenici nauče. Zatražite od njih da se sjete nečeg poznatog, nečeg što u njima izaziva dobre osjećaje (želimo povezati ispravno sricanje s pozitivnim osjećajem, tako da kasnije po tom osjećaju znaju da je riječ točno sročena).
3. Stavite karton iznad glave i zatražite da učenici pogledaju prema gore (na svoju lijevu stranu) i „snime“ riječ, naprave njenu „mentalnu snimku“. Tada okrenite karton i pokažite učenicima njegovu praznu poledinu. Zamolite ih da sriču riječ zamišljajući je na kartonu. Ako vidite da to još uvijek nisu sposobni, ponovno okrenite karton, potaknite ih da ponovno dobiju onaj poznati osjećaj i naprave još jednu „snimku“. Ponavljajte ovo sve dok učenici ne budu u stanju ispravno sricati riječ.
4. Odmaknite karton i zamolite učenike da sriču riječ. Trebali biste zapaziti kako se njihov pogled tijekom sricanja kreće ulijevo, pa zatim ponovno prema dolje desno.
5. *Također možete ispuniti njihovo vidno polje riječima na jedan neformalniji način, pazeći pritom da riječi koje želite da učenici zapamte budu postavljene visoko na zidovima učionice ili na vrhu ploče. Učenici mogu pročistiti svoju mentalnu sliku mijenjajući njene „submodalitete“ (kvalitete, obilježja slike): primjerice, mogu je učiniti većom ili svjetlijom, mogu je čak pretvoriti u neonski natpis, približiti je, povećati površinu boje ili manje dijelove riječi kao što su prefiksi ili sufiksi, ili „odjenuti“ slova u različite uzorke.*

Nilski konj

**Top savjet**

Većina ljudi s kojima smo isprobali ovu tehniku primijetila je da im najbolje odgovara pogled prema gore lijevo, no neki su ustvrdili da im bolje funkcionira pogled udesno. U učionici počnite s pogledom „gore lijevo“, a zatim s onima koji primijete da im on ne odgovara pokušajte s pogledom „gore-desno“.

Naučite više o tome

Koncept prihvaćanja ili promjene strategija središnja je tema neurolingvističkog programiranja. Strategije su dio „rutine“ koje promišljamo dok nešto činimo i koje su često povezane s vizualnim, auditivnim i kinestetičkim procesima. Strategije su u tom smislu jedna vrsta mentalnog programiranja. Naš vizualni „sustav“ radi simultano i savršen je za pohranjivanje velikih količina podataka. Primjerice, ako promatramo nešto što možemo obuhvatiti jednim pogledom (pod uvjetom da prizor nije pretjerano složen). Čovjek je u stanju jako brzo pristupiti ovakvoj vrsti podataka, mnogo brže nego auditivnom strategijom.

Pročitajte nešto više o NLP strategiji sricanja**Pročitajte:**

- Steve Andreas i Connirae Andreas, *Srce uma (Heart of the Mind)*
- Michael Grinder, *Ispravljanje proizvodne trake obrazovanja (Righting the Educational Conveyor Belt)*
- Joseph O'Connor, *NLP radna knjiga (NLP Workbook)*
- Ili pročitajte dio koji govori o znanstvenim istraživanjima, u knjizi *NLP za nastavnike: kako biti visokoučinkovit nastavnik (NLP For Teachers: How To Be a Highly Effective Teacher)*, stranice 162-163
- Istraživanje strategije sricanja Sveučilišta Utah i ostale reference na web stranici www.kaltmodel.se: *Principi kognitivnih strategija podučavanja (Principles of Teaching Cognitive Strategies)* Thomasa Malloya



Gdje ovo još možete iskoristiti?

Strategija vizualnog pamćenja izvrsno funkcionira u brojnim situacijama, ne samo za učenje sricanja. Za početak je možete pokušati koristiti na jedan od sljedećih načina:

- Iskoristite je kako biste vježbali svoju mentalnu aritmetiku. Osobe koje su dobre u tome često kažu da pohranjuju svoje informacije na neku vrstu zamišljene ploče koju drže na lijevoj strani mozga, pogledaju na nju kad trebaju nešto napisati i kasnije kako bi pohranili ukupnu informaciju.
- Iskoristite ovu tehniku kako biste si pomogli da se lakše prisjetite matematičkih ili kemijskih formula.
- Sjetite se nekih važnih povijesnih datuma tako što ćete ih pohraniti na posebna mjesta ili zaslone negdje na lijevoj strani.

Što ćete s ovim učiniti?

Vaše ideje i misli

