

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра авіаційної психології

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
Любов ПОМИТКІНА
«__» _____ 2021 р.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ
СТУДЕНТІВ

з навчальної дисципліни

«ОСНОВИ НЛП»

ОС «Бакалавр»
галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
спеціальності 053 «Психологія»
ОП «Психологія»

Методичні рекомендації розглянуто та схвалено на засіданні кафедри авіаційної психології, протокол № 14 від «17» грудня 2021 р.

Укладач:
Старший викладач кафедри авіаційної психології
Світлана ЧЕРНЯВСЬКА

Модуль 1

Тема 8.Невербальна комунікація у міжособистісному спілкуванні.

План

1. Особливості підлаштування, калібрування, ведення та відлаштування від клієнта у міжособистісній комунікації.

Література

1. Сучасні технології нейролінгвістичного програмування: навчальний посібник / Петрик В. М., Гнатюк С. О., Черненко О. Є. – К.: «Центр навчальної літератури». – 2020. – 200 с.
2. Любімов О.Майстерність комунікації / О. Любімов. – М. : МОДЕК, 1999 р. – 222 с.

Калібрування (франц. *calibre* від араб, *kalib* - форма, взірець) - здатність сприймати зміни поведінки, різні внутрішні стани співрозмовника на основі попереднього спостереження за його зовнішніми невербальними сигналами.

Калібрування має на меті:

- о визначити за характером та особливостями невербальної поведінки реальний, а не озвучений вербально перебіг думки партнера;
- о виявити його справжній (а не удаваний) емоційний стан;
- о уточнити ступінь правдивості висловлювань співрозмовника;
- о з'ясувати його переконання та цінності, особливості персонального досвіду, модель мислення;
- о окреслити специфіку базової репрезентативної системи партнера (опонента) по комунікативному акту;
- о підготувати умови для наступного етапу рапорту - підлаштування.

Калібрування може бути пасивне (спостереження за об'єктом) й активне (прямий комунікативний контакт для отримання додаткової інформації). Фахівці з НЛП застосовують поняття "сенсорна гострота", суть якого полягає в здатності особи відстежувати, помічати й фіксувати особливості зовнішньої поведінки інших людей, а також інтерпретувати їх, тобто наділяти сенсом. Сенсорна гострота потребує постійних тренувань. Якщо розвинути в собі цю властивість, можна навчитися не лише помічати та фіксувати невербальні сигнали іншої людини, а й розпізнавати, оцінювати їх. Отримані результати визначають базові параметри встановленого рапорту: рівень, глибину та якість.

У нейролінгвістичному програмуванні виокремлюють п'ять ключових індикаторів станів людини:

- 1) дихання: будь-яка зміна характеру дихання (частота, глибина, рівномірність) свідчить про певні трансформації стану людини;
- 2) колір обличчя: різні ділянки обличчя мають свій специфічний колір і відтінок (рожевий, кремовий, коричневий, сірий, зеленуватий, синюватий, жовтий тощо), які залежно від емоцій, почуттів, переживань, настроїв людини можуть суттєво змінюватися;
- 3) мікрореакції м'язів: зміна внутрішнього стану зумовлює відповідну реакцію лицьових м'язів у діапазоні напруження - розслаблення, що мимоволі відображає справжні емоції та почуття, які людина переживає в цей момент;
- 4) зміни форми нижньої губи: у більшості випадків людина не здатна свідомо контролювати форму своєї нижньої губи (зміни розміру, кольору, контурів і т. ін.), яка може вказати реальний емоційний стан;

5) звучання (тон) голосу, навіть найменші зміни в голосі співрозмовників (гучності, висоти, ритму, темпу, чіткості, резонансу й т. ін.) свідчать про зміни його внутрішнього стану.

Підлаштування - процес установлення й підтримання рапорту з іншою людиною шляхом приєднання до її моделі світу, мови, ідеалів, цінностей, справжніх переживань.

Види підлаштування:

- За позою і жестами;
- За диханням і ритмом;
- За тоном;
- За ключовими словами;
- За окоруховими патернами;
- За репрезентативними системами;
- За цінностями та переконаннями.

Ведення. Теоретичні основи ведення полягають у тому, що стан рапорту є комфортним для кожного учасника комунікації, а отже, якщо перший починає змінювати щось у власній поведінці, то й інший підсвідомо схоче послідувати за ним (змінити голос, емоційний стан, довіритися, послухатися, виконати прохання тощо). Це і є ведення. Для того, щоб ведення спрацювало, спочатку потрібно встановити рапорт зі співрозмовником шляхом підлаштування.

Відлаштування. Знаходитися у підлаштуванні не завжди корисно. Якщо в якомусь конкретному аспекті спілкування з людиною або у спілкуванні з нею загалом ви відчуваєте дискомфорт, то, можливо, варто відлаштуватися від неї (Особливо, якщо підлаштувалися до Вас і тепер ведуть не туди, куди вам хотілося б).

Відлаштування протилежне підлаштуванню: відлаштовуємося по тілу, мовленню, голосу, цінностям тощо. Відлаштуйтеся від рухів тіла співрозмовника, його пози, збийте дихання або ритм: почніть частіше хитати головою, перервіть зоровий контакт, дивіться у бік, відлаштуйтеся від тону голосу, почніть говорити швидше, голосніше і взагалі перейдіть до прощання.

Термінологічний словник

Невербальна комунікація, підлаштування, калібрування, ведення, відлаштування.

Питання для самоперевірки

1. В чому суть і мета калібрування?
2. Назвіть ключові індикатори станів людини.
3. З якою метою здійснюється підлаштування у міжособистісній комунікації? Які його види ви знаєте?
4. У чому проявляється ведення співрозмовника?
5. Коли і як має відбутися відлаштування від співрозмовника?