

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**АМУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**(ФГБОУ ВО «АмГУ»)**

## **НЕЙРОЛИНГВИСТИЧЕСКОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ**

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Направление подготовки – 42.03.01

Реклама и связи с общественностью

Благовещенск, 2017

*Печатается по решению  
редакционно-издательского совета  
филологического факультета  
Амурского государственного  
университета*

Составитель: Галимова Д.Н.

Нейролингвистическое программирование: учебно-методические материалы для направления подготовки 42.03.01 – Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2017

© Амурский государственный университет, 2017  
© Кафедра русского языка, коммуникации и журналистики, 2017  
© Галимова Д.Н., составление

## КРАТКОЕ ИЗЛОЖЕНИЕ ЛЕКЦИОННОГО МАТЕРИАЛА

### История возникновения НЛП. Цели и задачи НЛП

Нейролингвистическое программирование (НЛП) - направление психологического консультирования. Область применения: от психотерапии и педагогики, до психологического консультирования в бизнесе, рекламе, психологии спорта, консультирования политических деятелей и разработки психологической стратегии предвыборных кампаний.

Предыстория: И.П.Павлов (условные рефлексы), Дж.Уотсон (бихевиаризм), З.Фрейд (бессознательное), Э.Берн (трансактный анализ), Ф.Перлз (гештальттерапия), М.Эриксон (гипноз), В.Сатир (семейная терапия).

Дж.Гриндер, Р.Бэндлер – 1969-1975, работа с записями психотерапевтов, моделирование.

Связь НЛП с лингвистикой, психологией, психолингвистикой, нейрофизиологией, кибернетикой. НЛП представляет собой *модель* психологических процессов и поведения человека. Модель эта построена на вполне отчетливой компьютерной аналогии, согласно которой человеческий мозг может быть представлен в виде сверхмощного компьютера, а индивидуальная психика – как набор программ. Эффективность жизнедеятельности человека определяется качеством его "программного обеспечения", и может быть существенно повышена за счет перехода на более совершенные "программы" психической деятельности. Ключевые понятия: результат, чувствительность, гибкость.

Пресуппозиции (аксиомы) НЛП: Карта – это не территория. Сознание и тело – части единой кибернетической системы. Жизненный опыт закодирован в нервной системе. Смысл сообщения в реакции, которую оно вызывает. Не бывает поражений, бывает обратная связь. Намерение любого поведения позитивно. Любое поведение – лучший выбор из имеющихся вариантов. В человеческом взаимодействии наибольшее влияние на результат имеет тот, кто проявляет наибольшую гибкость и разнообразие в поведении. Вселенная – дружественная среда, изобилующая ресурсами.

Калибровка – сопоставление внешних признаков и внутреннего состояния человека. Подстройка – уподобление своей речи и поведения речи и поведению партнера по коммуникации. Раппорт — способность устанавливая связь с другими так, что создается климат доверия и понимания.

Использование НЛП в межличностном деловом и бытовом общении.

### Репрезентативные системы

Сознание можно рассматривать как внутреннее представление, или репрезентацию, нашего опыта в виде звуковых, осязательных, вкусовых и обонятельных образов. Так, например, мы можем думать о некоем событии, имевшем место в прошлом, воспроизводя в памяти зрительные образы, звуки и прочие связанные с ним ощущения. Это происходит благодаря тому, что существуют сенсорные каналы, по которым к нам поступает информация извне. Каждый из этих каналов называется модальностью. Модальность – тот спектр физического мира, который доступен человеку для восприятия при помощи какого-либо из органов чувств.

Репрезентативные системы - индивидуальные модели восприятия и принятия того, что передают нам наши органы чувств. 4 репрезентативные системы: визуальная, аудиальная, кинестетическая и дискретная (ВАКД), которыми естественно пользуется в своей жизни любой человек. На основании того, что одна из них является для человека предпочитаемой, людей делят на визуалов, аудиалов, кинестетиков и дискретов. Первичная (основная, предпочитаемая) - наиболее используемая и развитая репрезентативная система человека. Ведущая - репрезентативная система, запускающая стратегию мышления. Ведущая система обычно совпадает с первичной (то есть основной) системой человека. Полноценное взаимодействие возможно только в том случае, если вы говорите на языке предпочитаемой репрезентативной системы человека.

Отражается в паттернах движений глаз и в используемых в речи предикатах, что может быть использовано в деловом общении, при создании воздействующих текстов.

## **Процесс якорения**

Якорение – это привязка состояний человека к некоторым шаблонам поведения или входам восприятия для последующего воспроизводства и использования. Процесс, посредством которого любой стимул или репрезентация (внешняя или внутренняя) оказывается связанной с некоторой реакцией и запускает ее появление. Якорение представляет собой процесс формирования в нас бессознательных программ нашего поведения на основании однократного (в случае сильных эмоций) или более длительного ассоциирования некоего стимула с некоторой реакцией.

Обучение или творчество происходит посредством ассоциаций, которые возникают на основе имеющегося опыта. Любой зрительный образ, звук, прикосновение, запах, вкусовые ощущения, чувство, поза или движение потенциально могут напомнить о том, что происходило, когда мы с ним встретились. Сигналы, которые вызывают прежнюю реакцию и называются триггерами или якорями. Якоря влияют на нас как положительно, так и отрицательно. Якоря срабатывают автоматически, поэтому не подлежат контролю.

Целенаправленно и активно ставя якоря, можно добиваться нужного состояния, что активно используется в рекламе.

Виды якорей в рекламе:

- якорение положительного эмоционального отклика: якорение с переходом, разрыв шаблона
- якорение на существующие якоря (архетипы, известные личности, положительные социальные установки и т.п.)

## **Мета- и милтон-модели**

Милтон Эриксон: трансовые состояния, гипнотический язык. Языковые структуры, в которых практически все специфическое содержание опущено.

Дж.Гриндер и Р.Бэндлер – психотерапевтическая метамоделю языка (инструменты для распознавания глубинной структуры). Осознанное или неосознанное сокращение/потеря смысла: искажения, опускания, обобщения. Метамоделю состоит из уточняющих вопросов, которые позволяют подвергнуть сомнению и прояснить неточный язык, восстановить его связь с исходными переживаниями, глубинной структурой. Вопросы метамоделю направляют процесс перехода от глубинной структуры к поверхностной в обратную сторону.

Милтон-модель – зеркальное отражение метамоделю, способ построения предложений, избыточных упущениями, искажениями и обобщениями. Это контекст, по возможности наименее наполненный содержанием. Это язык, включающий в себя неконкретные конструкции, такие, которые можно дополнять, додумывать, расширять, такой язык обычно переводит слушателя в расслабленное состояние, способствует творческому мышлению и воздействует на собеседника на более глубоком уровне, чем рациональная, точная речь. В рекламном сообщении таким образом потребителю можно предложить рамку и оставить за ним выбор картины для помещения в эту рамку.

Паттерны милтон-модели: опущенный референтный индекс, номинализации, неспецифические глаголы, опущения, модальные глаголы (возможность, необходимость), кванторы общности (универсальные кванторы), «чтение мыслей», трюизмы, причинно-следственные отношения, утраченный перформатив, пресуппозиции, комплексные эквиваленты, сравнения с умолчанием, разговорные постулаты, выбор без выбора.

## ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

### История возникновения НЛП. Цели и задачи НЛП

1. История нейролингвистического программирования.
2. Пресуппозиции НЛП
3. Сферы применения НЛП
4. Содержание и цель калибровки и раппорта.

#### Задания:

1. Прочитайте анекдоты, собранные А.Бакировым для иллюстрации пресуппозиций НЛП (Бакиров А.К. С чего начинается НЛП). Выучите основные пресуппозиции НЛП и постарайтесь объяснить их кому-нибудь из близких. Подумайте над тем, как изменилась бы ваша жизнь, если бы вы следовали этим пресуппозициям. Попробуйте интегрировать в себя пресуппозиции, проживая по одному дню в каждой. Запишите, как изменилось ваше отношение к окружающему.

2. Потренируйте ваше осознание посредством внимательного наблюдения за различными аспектами невербальной коммуникации. Наблюдайте за изменениями цвета лица у людей, за формой их нижней губы, за ключами глазного доступа, прислушивайтесь к тональности и тембру голоса, обращайтесь внимание на многообразие типов телосложения и их связь с репрезентативными системами. Для развития сенсорной остроты используйте также просмотр телепередач. Настройтесь на ток-шоу, имея перед собой схему с ключами глазного доступа.

3. Установите за неделю раппорт с максимальным количеством людей. Для этого наблюдайте за их движениями, позами, выражением их лиц, звучанием/тоном голоса. Старайтесь присоединиться к собеседнику, отзеркалив его. Проанализируйте, как эти действия изменили вашу коммуникацию. Отрадите результаты эксперимента в рефлексивном дневнике.

### Репрезентативные системы

1. Понятие и виды репрезентативных систем
2. Ведущая и предпочитаемая репрезентативные системы
3. Характеристики аудиалов, визуалов, кинестетиков, дигиталов
4. Предикаты репрезентативных систем в рекламных и ПР-текстах

#### Задания:

1. Выявите в текстах предикаты и укажите, какой они модальности.

1) «– Ада, – кричал и пел он, – Ада, милая, иди сюда, не бойся, это я, я, Кнехт.

Так пел он снова и снова, и, еще не услышав и не увидев ее, он вдруг почувствовал, как в его руку втискивается ее мягкая ручка. Она стояла у дороги, прислонившись спиной к стене хижины, и ждала его, с тех пор как услышала, что он зовет ее. Облегченно вздохнув, она прильнула к нему, казавшемуся ей большим и сильным и уже мужчиной».

2) «... Так примерно виделось ему, и то, что мы пытаемся сказать об этом на своем, неведомом ему языке понятий, не в силах передать того трепета и жара, которые тогда охватили его. Подъем среди ночи, путь через темный, безмолвный лес, полный опасностей и тайн, ожидание на каменной площадке в предрассветном холоде, появление бледного призрака луны, скупые слова этого мудрого человека, пребывание наедине с учителем в такой необыкновенный час – все это Кнехт пережил и сохранил как праздник и таинство...»

3) «... Он огляделся, прислушался, чтобы узнать, одному ли ему предстала эта призрачная картина или ее видели и другие. Вскоре он услышал со стороны других хижин стоны, визг, крики ужаса; другие тоже видели это, и кричали об этом, и тревожили тех, кто ни о чем не подозревал или спал; страх и паника должны были вот-вот охватить всю деревню. Глубоко вздохнув, Кнехт принял удар. Его в первую очередь касалась эта беда, его, кудесника; его, который в известной мере отвечал за порядок в небе и воздухе...»

(Герман Гессе «Игра в бисер»)

2. Заполните таблицу «Параллельные предикаты различных сенсорных репрезентативных систем»

ВНЕМОДАЛЬНЫЕ	ВИЗУАЛЬНЫЕ	АУДИАЛЬНЫЕ	КИНЕСТЕТИЧЕСКИЕ
понимать/понять		ритмично звучать	
воспринимать	смотреть		прикасаться
изучать	рассматривать		
повторить		пересказать	пройтись еще раз
демонстрировать		рассказывать	
не воспринимающий	слепой		
соглашаться			соприкасаться
принуждать	пристально смотреть	повышать голос	
неинтересный		монотонный	
интенсивно			обжигаяще

3. Выявите в рекламных текстах предикаты и укажите, какой они модальности

1) Надо уметь радоваться каждым мгновениям, как глоткам крепкого ароматного чая... Почувствуй себя принцессой. Чай «Принцесса Нури». 2) Даниссимо. Вечер не повод отказывать себе в удовольствии съесть что-нибудь вкусное, когда есть Даниссимо из легкого творожка и нежных сливок, с кусочками сочных фруктов. Даниссимо – беззаботное удовольствие. 3) В одном из своих далеких путешествий я видел, как под ласковым солнцем растут нежные листья чая и наливаются сочные апельсины и лимоны. Как рождается новый чай Нести, соединяя в себе свежесть и яркий цитрусовый вкус. Попробуй новый зеленый чай Nестea! 4) Порой, одно легкое прикосновение говорит о многом. Позаботьтесь о том, что прикасается к вашим близким. Зева. Забота в каждом прикосновении. Каждый день вы можете стать одним из тысячи и получить мягкое полотенце. Спешите купить упаковку Zewa deluxe с логотипом акции. Zewa. Для тех, кто хочет большего. 5) (тариф «Эксклюзив» МТС) Ваше слово значит больше. Мы пользуемся одними и теми же словами. Но кто-то с их помощью расскажет историю, а кто-то предскажет будущее, а кто-то построит его. Сила слов зависит от людей, которые их произносят. Сколько силы в вашем слове? 6) Классическая губная помада больше не модна! Новинка. Rouge Caresse от L'Oreal. Цвета такие соблазнительные. 16 сияющих оттенков. Текстура такая легкая, как воздушный поцелуй. Новая губная помада Rouge Caresse от L'Oreal Paris. Это новое ощущение цвета. Ведь вы этого достойны! 7) Красивая кожа после 40. В чем секрет? RoC Multi Correxion. Пять антивозрастных действий в одном увлажняющем креме: разглаживает морщины, увлажняет кожу, придает сияние, выравнивает цвет лица и повышает упругость. Мне нравится как я выгляжу. И не мне одной. RoC Multi Correxion. Пять антивозрастных действий в одном креме. RoC всегда выполняет свои обещания.

4. Проанализируйте рекламные ролики и печатную рекламу (не менее 10) на предмет использования предикатов разных репрезентативных систем. Запишите, какие предикаты используются в каждом случае и насколько удачен, на ваш взгляд, такой вариант. Видео и фотоматериалы (и их адреса в сети) обязательны.

### Процесс якорения

1. Способы возникновения и принципы работы якорей
2. Использование якорей в изменении личностной истории
3. Коллапс якорей. Интеграция якорей
4. Техники якорения в рекламных и ПР-текстах

**Задания:**

1. Выполните упражнение «Постановка ресурсных якорей» (Нейролингвистическое программирование. Учебно-методическое пособие / Сост. Д.Н. Галимова. Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2015. С.43, упр. 1). Отрадите в рефлексивном дневнике результаты работы.

2. Проанализируйте интернет-материалы, отражающие способы якорения в рекламных сообщениях. Составьте таблицу техник якорения. Обратите внимание на основание классификации.

### Мета- и милтон-модели

1. Нейролингвистические основания для построения метамоделей
2. Генерализация, опущение, искажение как отражение перехода информации из глубинных структур в поверхностные
3. Принципы языка Милтона.
4. Использование милтон-модели в рекламных и ПР-текстах

#### Задания:

1. Запишите свои цели и препятствия, если таковые имеются (записывайте все, что приходит вам на ум, в течение 5 минут). Прочитайте тот отрывок, который вы написали. Используйте вопросы метамоделей, чтобы подвергнуть критике те положения, которые вы записали.

2. Найдите в рекламных текстах паттерны Милтон-модели: чтение мыслей, безличность, причинно-следственные обороты, номинализации, комплексный эквивалент, кванторы общности, модальные операторы, встроенные вопросы и команды, пресуппозиции, трюизмы, выбор без выбора, цитирование (паттерн кавычек).

1. Мы знаем, вы хотите экстремальный объем, дерзкий взгляд, роскошный образ. 2. И помните, ваша кожа сохранит свою молодость безупречной! Удвойте эффективность вашего антивозрастного ухода за лицом; 3. Бальзамы-ополаскиватели питают волосы, но лишают объема, утяжеляя их? 4. Идеально-ровное покрытие на весь день. Это больше, чем идеальный макияж. 5. Ведь вы этого достойны; все в восторге от тебя, а ты от Мэйбеллин. 4. Только при покупке двух любимых средств Advancedline, вы можете получить средство для увеличения объема губ совершенно бесплатно. 5. Хорошая тональная основа – создание идеального образа. 6. Легкие тональные основы не обеспечивают нужного покрытия? Теперь решение найдено. 7. Наверное, вам интересно, что важнее – питание, которое делает наши волосы сильными, или их легкость? 8. Ранние морщины? – Нет, спасибо! 9. Новые лакомые оттенки и глубокое питание волос – как не попробовать? 10. Эффект накладных ресниц как никогда раньше? 11. Кофе «Арабика». Отличный кофе – отличное начало дня. 12. Панангин. Вашему сердцу необходимо питание. 13. В осенне-зимний и весенний периоды все люди болеют ОРВИ, ОРЗ и гриппом. 14. Вы можете стирать и использовать санитарно-гигиенические повязки «Флюорофф» несколько раз. 15. Все дети любят «Черника Ежка». 16. Если мама заботится о своем ребенке, она выбирает «Черника Ежка». 17. Каждый родитель желает знать, где лучше с ребенком отдыхать. 18. Теперь родители могут быть спокойны – медицинский центр «Здоровый ребенок». 19. Не волнуйтесь, есть «Афобазол». 20. Мы знаем насколько вам важно ухаживать за кожей лица (Clear Vita Abe). 21. Каждая девушка мечтает о Shiro (Shiro парфюм). 22. Формула Fairu работает по принципу образования миллионов микропузырьков, которые глубоко проникают в жир и расщепляют его изнутри, поэтому всего несколько капель справятся с жиром поразительно легко и быстро. 23. Новый «Фруктис» – стойкий цвет с двойным действием. Масло винограда и ягоды ассаи, раз – питают, два – защищают цвет. Доказано: теперь ваш цвет выдерживает до 45 использования шампунем. Цвет яркий, сияющий, до самых кончиков. Новый «Фруктис» – стойкий цвет с двойным действием! 24. Мы знаем, почему все мамы выбирают сок «Фруто-Няня». Потому что он детский, а значит натуральный. Только у «Фруто-Няни» такая удобная упаковка. Есть и крышечка и трубочка. В помощь маме «Фруто-Няня»! 25. «Солпадеин». Мощное оружие против боли! Растворимые таблетки «Солпадеин» действуют быстро! 26. Strepisils с медом и лимоном в новой экономичной упаковке по 8 таблеток. В этом есть масса преимуществ, так как маленькая упаковка значительно дешевле стандартной, содержит дозу на один день, ее

удобно носить с собой, а так же данный формат является предпочтительным в случае пробной покупки.

**3.** Рассмотрите печатную и видеорекламу одной из тематических групп: косметические средства, детские товары, лекарственные препараты, бытовая химия, устройства и техника, напитки и продукты питания, услуги страхования, банковские услуги, социальная реклама. Проанализируйте не менее 30 рекламных текстов на предмет применения гипнотического языка (милтон-модели). Сопроводите работу электронной презентацией. В помощь: Мокшанцев Р.И. Психология рекламы: Учеб. пособие/Науч. ред. М.В. Удальцова. – М.: ИНФРА-М, Новосибирск: Сибирское соглашение, 2001. – 230 с. – (<http://nashaucheba.ru/v16500>)

### Создание метафор

1. Способ метафорического переноса
2. Этапы создания истории-метафоры
3. Использование метафор в рекламе
4. Использование метафор в политике и ПР-текстах

#### Задания:

1. Проанализируйте тексты видеорекламы на предмет использования метафор (не менее 10).

Кратко запишите:

а) какие метафоры используются в каждом случае и насколько удачен, на ваш взгляд, такой вариант;

б) какая схема используется в каждом сюжете (возможную схему см. ниже).

Видео и фотоматериалы (и их адреса в сети) и сами рекламные тексты (целиком) обязательны.

Схема рекламной видеометафоры:

1. Символическое описание основной сути проблемы.
2. Символическое представление основных действующих сил (как персонажи)
3. Неопределенный символ решения проблемы.
4. Символическое применение неопределенно описанного символа решения проблемы.
5. Отражение конфликта-столкновения, как центральное событие.
6. Разрешение: сильное, эмоционально значимое описание того, как «все будет хорошо», когда ситуация разрешится для основных действующих сил.
7. Общий праздник.

## МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ

### ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЕ ДИКТАНТЫ

Терминологический диктант 1. *Задание:* объясните значение терминов: *фильтр восприятия, карта мира, пресуппозиция, репрезентативная система, аудиально-дигитальная репрезентативная система, предикат, невербальные сигналы доступа*

Терминологический диктант 2. *Задание:* объясните значение терминов: *якорь, триггер, аудиальное якорение, визуальное якорение, кинестетическое якорение, ресурсное состояние, экологичность результата.*

Терминологический диктант 3. *Задание:* объясните значение терминов: *паттерн, квантор общности, трюизм, неконкретный глагол, модальные операторы, пресуппозиция, номинализация.*

### ПИСЬМЕННЫЕ РАБОТЫ

**Письменная работа 1.** Придумайте и запишите три варианта рекламного текста (любого товара), в каждом случае максимально используя предикаты одной из трех основных групп (аудиальные, визуальные, кинестетические)

Образец:

1) Нравится смотреть фильмы и мультики, но надоело искажение цветопередачи. Хотите видеть яркие картинки, насыщенные краски. Планшет «Sony super» – ваш лучший выбор. Правильный угол обзора не оставляет слепых мест на всем дисплее. Графические объекты с помощью нового «Sony super» можно загружать с любых носителей. Планшет «Sony super» с блеском выполнит все задачи.

2) Приходится вслушиваться в мелодию, уменьшать резонансность динамиков, регулировать звук? Удачный выбор – Планшет «Sony super» любимые песни зазвучат по-новому! А монотонная работа с текстами добавит ярких эмоций и впечатлений. Расскажите о новых возможностях «Sony super» своим друзьям и получите скидку при покупке наушников. Планшет «Sony super» с вами на одной волне.

3) Прикоснись к своей мечте, позволь себе насладиться сенсорным экраном и ощутить быстроту реакции на прикосновения пальцев. «Sony super» – не нужно давить на кнопки. Удобно держать в руках, а также использовать в качестве телефона. Планшет «Sony super» мы поможем соприкоснуться с виртуальным миром.

**Письменная работа 2.** Прочитайте статью А.Любимова «Реклама: взгляд психолога» (URL: <http://trenings.ru/materialy/stati/633-statya-reklama-vzglyad-psikhologa.html>). Проанализируйте рекламные ролики и печатную рекламу на предмет использования якорей (не менее 15). Кратко запишите, какие якоря используются в каждом случае и насколько удачен, на ваш взгляд, такой вариант. Видео и фотоматериалы (и их адреса в сети) обязательны.

**Письменная работа 3.** Придумайте и запишите варианты двух рекламных текстов (любого товара) с использованием якорей. Придумайте и запишите один вариант сюжета рекламного ролика, в котором используются якоря (кратко – характеристика ключевых кадров).

**Письменная работа 4.** Составьте 3 рекламных текста, содержащих паттерны милтон-модели. В качестве объекта рекламирования выберите три различных объекта одной из тематических групп: косметические средства, детские товары, лекарственные препараты, бытовая химия, устройства и техника, напитки и продукты питания, услуги страхования, банковские услуги, социальная реклама.

**Письменная работа 5.** Проанализируйте тексты речей любого политика на предмет применения гипнотического языка (милтон-модели). Сопроводите работу электронной презентацией.

Вариант задания: выберите актуальную тему и проанализируйте на предмет применения паттернов милтон-модели две публикации, отражающие позицию «за» и позицию «против».

**Письменная работа 6.** Придумайте и запишите три рекламных текста (любого товара), используя метафоры. В каждом случае продумайте варианты сюжета роликов (запишите характеристики ключевых кадров) по схеме:

1. Символическое описание основной сути проблемы.
2. Символическое представление основных действующих сил (как персонажи)
3. Неопределенный символ решения проблемы.
4. Символическое применение неопределенно описанного символа решения проблемы.
5. Отражение конфликта-столкновения, как центральное событие.
6. Разрешение: сильное, эмоционально значимое описание того, как «все будет хорошо», когда ситуация разрешится для основных действующих сил.
7. Общий праздник.

## **ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ**

### **Перечень вопросов к зачету**

1. История создания и научные корни нейролингвистического программирования.
2. Карты и фильтры. Виды фильтров.
3. Базовые положения НЛП.
4. Понятие и виды репрезентативных систем.
5. Виды и этапы установления раппорта. Раппорт в групповой работе. Виды подстройки и ее параметры.
6. Виды, способы возникновения и принципы работы якорей. Основные правила якорения. Интеграция и коллапс якорей; якорные цепочки.
7. Фреймы и рефрейминг. Общая характеристика шестишагового рефрейминга.
8. Мета-модель языка. Глубинные и поверхностные структуры. Виды трансформаций. Практические и собственно психотерапевтические возможности мета-модели.
9. Структуры Милтон-модели. Возможности практического применения Милтон-модели.
10. Особенности рекламной коммуникации и возможности применения моделей НЛП.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Методические рекомендации по изучению лекционного материала**

Основной формой теоретического обучения в вузе является лекция, которая представляет собой логически стройное, систематически последовательное и ясное изложение того или иного научного материала.

Виды лекций, используемые в ходе изучения курса: проблемная лекция, лекция-визуализация с разбором конкретных ситуаций, лекция-беседа.

Для успешного усвоения дисциплины студентами необходимо посещение и конспектирование лекций. Лекционный материал обладает большой информационной емкостью, поскольку для ее создания преподаватель обрабатывает большое количество источников. Он сводит воедино материал, «рассыпанный» по учебникам, монографиям, научным статьям, подбирает примеры из практики, иллюстрирующие то или иное положение. Поэтому лекционный материал является базовым при изучении того или иного курса. Из этого вытекает необходимость внимательного конспектирования лекций. Следует знать, что главные положения лекции преподаватель обычно выделяет интонацией или повторяет несколько раз. Эффективность конспектирования зависит от владения правильной методикой записи лекции. Существуют некоторые наиболее употребляемые и целесообразные приемы записи лекционного материала. Запись лекции чаще всего ведется в виде тезисов – коротких, простых предложений, фиксирующих только основное содержание материала. Кроме тезисов важно записывать примеры, доказательства, даты и цифры, имена. При составлении конспектов необходимо использовать основные навыки стенографии. Так в процессе совершенствования навыков конспектирования лекций важно выработать индивидуальную систему записи материала, научиться рационально сокращать слова и отдельные словосочетания. Правильно составленный конспект послужит также способом систематизации и хранения информации, позволит усвоить материал, успешно подготовиться к практическим занятиям, зачетам и зачетам.

Получив базовые знания в ходе записи лекционного материала, студент должен обратиться к учебно-методической литературе для расширения представления об изучаемой теме.

#### Ликвидация академической задолженности

При возникновении у студентов академической задолженности требуется восстановить лекционный материал. С этой целью студенту может быть предложено составление опорного конспекта по материалам учебников и учебных пособий.

Критерии оценивания опорного конспекта:

- умение выделить главное;
- глубина раскрытия темы;
- изучение всех указанных преподавателем источников;
- умение подкрепить теоретический материал конкретными примерами.

### **Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям**

Практическое занятие – форма организации педагогического процесса, направленная на углубление теоретических знаний и получение навыков практической деятельности.

Перечень тем практических занятий определяется рабочей программой дисциплины и фондом оценочных средств.

Тематика практических занятий соотносится с тематикой лекций. Практические занятия углубляют и дополняют лекционный материал, а также позволяют изучить отдельные аспекты дисциплины, не затронутые в рамках лекционного материала. Подготовка к практическим занятиям способствует формированию навыков самостоятельной работы, готовит студентов к практической деятельности.

В ходе практических занятий могут использоваться различные формы обучения, в том числе подготовка доклада с презентацией, выполнение творческого задания, тестирование и др.

Основными формами контроля знаний на практических занятиях являются: краткий опрос по теоретическим аспектам темы, выполнение предложенных заданий.

Для подготовки к практическим занятиям студентам предлагается перечень теоретических вопросов. После ознакомления с планом студент должен изучить соответствующие разделы учебной литературы, предложенные для освоения, восстановить в памяти лекционный материал. Для лучшего запоминания и систематизации знаний рекомендуется составить опорный конспект ответа либо законспектировать соответствующие главы учебников и учебно-методических пособий. Ведение записей способствует превращению чтения в активный процесс, мобилизует, наряду со зрительной, моторную память, а также способствует формированию навыка аналитической работы с материалом.

В ходе практического занятия студент может опираться на свои конспекты, но при этом должен продемонстрировать свободное владение материалом, его понимание. Он должен быть готов к ответу на поставленные вопросы, проявлять максимальную активность при их рассмотрении. Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументировано. Практические задания должны быть выполнены, выводы обоснованы.

#### Ликвидация академической задолженности

При возникновении академической задолженности студенту следует составить развернутый конспект по вопросам практического занятия, письменно выполнить задания, а в устной беседе с преподавателем продемонстрировать знание теоретических аспектов и практические навыки.

Критерии оценивания при отработке пропуска практического занятия:

- качественно выполненный развернутый конспект с использованием всех указанных преподавателем источников;
- правильно выполненное практическое задание;
- свободное владение материалом при опросе, знание терминологии;
- умение подкрепить теоретический материал конкретными примерами.

#### **Методические рекомендации по подготовке к самостоятельной работе студентов**

Самостоятельная работа – индивидуальная или коллективная учебная деятельность, осуществляемая без непосредственного руководства педагога, но по его заданиям и под его контролем.

Цель проведения самостоятельной работы со студентами – освоение теоретического материала по изучаемой дисциплине, углубление и расширение теоретических знаний; систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических навыков студентов; формирование умений по поиску и использованию справочной и специальной литературы, а также других источников информации; развитие познавательных способностей и активности студентов, творческой инициативы, ответственности и организованности; формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самообразованию, самосовершенствованию и самореализации; развитие научно-исследовательских навыков; формирование умения применять полученные знания на практике (профессиональной деятельности).

Изучение курса предполагает такие формы самостоятельной работы, как:

- запись лекционного материала;
- подготовку к практическим занятиям;
- подготовку письменных заданий;
- подготовку к тестированию,
- подготовку к зачету.

Общим при подготовке к данным формам самостоятельной работы является изучение учебников и учебно-методической литературы.

Основной вид работы с книгой – чтение. При изучении нового надо стараться точно определить объем текста, с которым следует ознакомиться, постараться максимально полно и точно по-

нять содержащуюся информацию. Текст читается целиком, темп – медленный, отдельные места перечитываются. В процессе чтения необходимо периодически останавливаться, вдумываться в прочитанное. Чтение должно сопровождаться словарной работой: непонятные и незнакомые слова, а также неизвестные термины должны уточняться по словарям и записываться в тетрадь. Если непонятен какой-либо фрагмент, следует перечитать его еще раз и уяснить, что именно вам непонятно: слово, выражение, мысль. Важно получить ответы на все возникшие вопросы: либо найти ответ в словарях, либо в других книгах, либо обратиться к специалистам.

По окончании изучающего чтения каждого параграфа необходимо записать в тетрадь определения понятий, основные положения, примеры. Чтение с записью прочитанного – условие серьезного и осознанного обучения.

Рекомендуются следующие формы работы с литературой:

- выделение наиболее важных понятий и повторное чтение их определений;
- запись в тетрадь точных формулировок основных понятий;
- составление конспекта.

Одним из эффективных путей совершенствования самостоятельной работы является использование студентом интернет-ресурсов, основными достоинствами которых являются: возможность реализации принципа индивидуальной работы; наличие быстрой обратной связи; большие возможности наглядного предъявления материала; вариативный характер и проблемность ситуаций; активность обучающихся; креативность.

Использование интернет-ресурсов в учебно-познавательной деятельности обучающихся в процессе самостоятельной работы продиктовано ориентированностью на развитие интеллектуальных умений (владение приемами мыследеятельности, сформированность различных видов мышления: системность, проблемность, критичность, рефлексивность, гибкость, диалогичность и др.) и исследовательских умений (анализировать, сравнивать, выдвигать гипотезу, осуществлять индукцию, дедукцию) студентов.

При самостоятельной работе студент может обратиться к Интернету для поиска необходимой литературы, практических примеров. Желательно вести поиск в разделах: электронные библиотеки, учебная литература, научная литература, рефераты, интернет-СМИ и др. Необходимо иметь в виду, что, работая с интернет-источниками, студент должен осваивать изучаемый раздел так же, как при использовании обычной учебной литературы.

### **Методические рекомендации по подготовке письменных работ**

Письменная работа – это самостоятельная работа студента, демонстрирующая не только его теоретическую подготовку, но и умение выбирать, анализировать и творчески преобразовывать исходный материал.

Этапы подготовки:

1. Выбор и согласование темы.
2. Изучение теоретических источников.
3. Подбор практических примеров, их анализ, трансформация.
4. Создание собственного творческого проекта (материала) (в случае получения подобного задания).
5. Публичное представление работы.

#### Критерии оценивания

1. Оценка «отлично» выставляется студенту, если задание полностью выполнено (подобран и проанализирован теоретический материал, верно подобраны примеры, иллюстрирующие теоретические положения, представлены собственные наработки), студент уверенно представляет материал, защищает свою позицию.

2. Оценка «хорошо» выставляется студенту, если задание выполнено с небольшими недочетами (подобран и проанализирован теоретический материал, верно подобраны примеры, иллюстрирующие теоретические положения, представлены собственные наработки), студент уверенно представляет материал, защищает свою позицию.

3. Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если задание выполнено лишь частично (теоретический материал представлен неполно, примеры нуждаются в уточнении, собственные наработки выполнены некачественно), студент не всегда может защитить свою позицию.

4. Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если задание не выполнено (теоретический материал не проанализирован, примеры подобраны неудачно, собственные наработки отсутствуют), студент не разобрался в материале, не может защитить свою позицию.

#### **Методические рекомендации по подготовке к терминологическим диктантам**

Студентам рекомендуется вести терминологическую тетрадь – глоссарий. В нее следует выписывать определения терминов, указанных в планах семинарского занятия и использованных преподавателем в лекционном материале. Источником для ведения глоссария служат рекомендованные учебники и лекции. Заучивание терминов способствует более глубокому изучению программного материала, закреплению знаний, развитию умения самостоятельно анализировать теоретические и практические аспекты дисциплины.

Написание диктанта проводится на практическом занятии. Преподаватель оговаривает время, отведенное для работы, после чего выдает студентам список терминов. Студент записывает на отдельном листе определения к каждому из приведенных терминов. Исправления в записях допускаются, но они нежелательны, поскольку демонстрируют неуверенность студента в собственных знаниях материала. Поэтому в случае сомнения, необходимо пропустить термин, а затем, после завершения работы, вернуться к нему. Необходимо также заложить время на проверку, чтобы избежать механических ошибок.

#### Критерии оценивания

За каждый правильный ответ студент получает 1 балл. Максимальное количество баллов – 7.

7 – 6 баллов – «отлично»;

5 – 4 балла – «хорошо»;

3 балла – «удовлетворительно»;

2 – 1 балл – «неудовлетворительно».

#### **Методические рекомендации по подготовке и сдаче зачета**

Зачет — проверочное испытание по учебному предмету, итог освоения дисциплины, оценка результатов учебного процесса.

Цель зачет — завершить курс изучения дисциплины, оценить уровень полученных студентом знаний.

Основные функции зачета: обучающая, оценивающая и воспитательная.

Обучающее значение зачетов состоит в том, что студент в период зачетационной сессии вновь обращается к пройденному учебному материалу, перечитывает конспект лекций, практик, учебник, иные источники информации. Он не только повторяет и закрепляет полученные знания, но и получает новые. Именно во время подготовки к зачетам «старые» знания обобщаются и переводятся на качественно новый уровень — на уровень системы как упорядоченной совокупности данных. Правильная подготовка к зачету позволяет понять логику всего предмета в целом.

Оценивающая функция зачетов заключается в том, что они не только обучают, но и подводят итоги знаниям студентов (что выражается в конкретной оценке). В определенной степени преподаватель-зачетатор, выставляя оценку студенту, оценивает (часто самокритично) и результаты своей деятельности.

Воспитательная функция проявляется в том, что подготовка и сдача зачета стимулирует трудолюбие, принципиальность, ответственное отношение к делу, развивают чувство справедливости, уважения к науке, вузу и преподавателям.

При подготовке к зачету студенту необходимо:

- Обратиться к изученному в семестре лекционному и практическому материалу, перечитать учебники и учебные пособия, рекомендованные преподавателем. Следует помнить, что для успешной сдачи зачета необходимо разумное сочетание запоминания и понимания, простого воспроизводства учебной информации недостаточно.

- Составить план-конспект ответа (тезисы) по каждому вопросу с целью его оптимизации, формирования его структуры, вычленения главного, а также для лучшего запоминания материала.

- Заучить наизусть термины курса. Любая наука имеет свою систему понятий, которые не следует пытаться объяснить обыденным языком (своими словами), так как это приведет к искажению содержания рассматриваемых проблем.

- Продумать практические примеры, которыми можно проиллюстрировать то или иное теоретическое положение.

В процессе проведения зачета студент вытягивает билет, содержащий два вопроса из разных тематических блоков. Время на подготовку к ответу – 40 минут. В этот период студент может составить план-конспект ответа, подобрать примеры, иллюстрирующие теоретические положения. Следует помнить, что ответ должен быть емким, но кратким, так как приблизительное время ответа – 10-15 минут. На зачете преподаватель может задать студенту дополнительные и уточняющие вопросы. Дополнительные вопросы, как правило, задаются в том случае, если у студента имеются пропуски лекционных и практических занятий, несданные творческие работы, неудовлетворительные оценки по контрольным и тестовым работам и др.

Отдельно следует отметить, что при выставлении зачета учитывается работа студента в семестре: работа на практических занятиях, наличие сданных письменных работ, результаты терминологических диктантов.

#### Критерии оценивания знаний на зачете

«Зачтено» выставляется студенту, который твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет творческие положения при решении практических вопросов, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения. Не имеет задолженностей по текущему контролю.

«Не зачтено» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы, а также имеет задолженности по текущему контролю.

## СОДЕРЖАНИЕ

Краткое изложение лекционного материала	3
Задания к практическим занятиям	5
Материалы для оценки знаний, умений, навыков	9
Терминологические диктанты	9
Письменные работы	9
Вопросы к зачету	11
Методические рекомендации для студентов по изучению дисциплины	12