



## IO2. Programme for Parents to Build Positive Family Relationships



**EMPOWER**  
Building Resilience to Address Domestic Violence



# 1 savirefleksijos užduotis – „Žemėlapis tai ne teritorija“

Įvadas į NLP

Trukmė: 60 minučių

*NLP mokymasis – tai tarsi savo proto kalbos mokymasis!*

Kas yra NLP?

## NEURO

### NEUROLOGIJA

Mūsų neurologijos fiziniai, psichiniai ir emociniai komponentai: regėjimas, klausa, lytėjimas, kvapas, skonis.

## LINGVISTINIS

### KALBA

Lingvistika yra susijusi su kalba, kurią vartojate, o konkrečiau, kaip bendraujate su kitais ir, dar svarbiau, kaip bendraujate su savimi: paveikslėliai, garsai, jausmai, kvapai, skoniai, žodžiai (pokalbis su savimi).



# PROGRAMAVIMAS

## FUNKCIJA

Suvokiant savo protą kaip savo vidinę operacinę sistemą, programavimas yra būdas, kuriuo mūsų praeities patirtys, mintys ir emocijos veikia visas mūsų gyvenimo sritis: modelius, programas, strategijas.

NLP veikia nuo pradžios taško, kad jūs negalite daug ko kontroliuoti savo gyvenime, bet visada galite kontroliuoti tai, kas vyksta jūsų galvoje. Jūsų mintys, jausmai ir emocijos yra ne dalykai, kurie yra ar kuriuos turite, o tai, ką darote. Jų priežastys dažnai gali būti labai sudėtingos, pavyzdžiui, susijusios su jūsų tėvų, vaikų ar kitų giminaičių komentarais ar įsitikinimais ar net įvykiais, kuriuos patyrėte. NLP parodo, kaip galite kontroliuoti šiuos įsitikinimus ir įtaką. Naudodami minčių kontroliavimo metodus, tokius kaip vizualizacija, galite pakeisti savo mąstymą ir jausmus apie praeities įvykius, baimes ir net fobijas.

## Įžanginė užduotis:

Kas yra NLP?

Peržiūrėję šį vaizdo įrašą susipažinsite su informacija apie NLP pagal Damon Cart - <https://www.youtube.com/watch?v=MII3WGKVBn4>

Peržiūrėję šį vaizdo įrašą pamatysite kaip daktaras Matt James, įgalinimo partnerystės prezidentas, gilinasi į NLP koncepciją -

<https://www.youtube.com/watch?v=hNcec6N0SfY&t=7s>



## Apibendrinant: NLP paprastai:

### Kaip požiūris

- Apsimeskite, kad mokate, kol iš tikrųjų išmokssite;
- Būkite smalsūs;
- Wanton eksperimentavimas; priemonės ir būdai

### Metodika

- Elgsenos modeliavimas
- Elgesys kaip bendravimas

### Technika

- Kurkite geresnį rytojų, pakeisdami savo mąstymą

## Yra keturi NLP aspektai, vadinami keturiais ramsčiais:

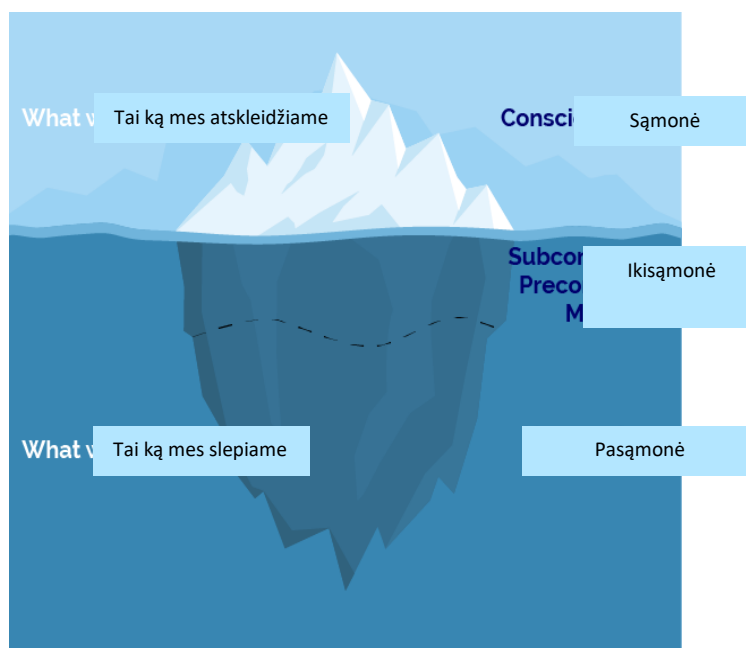
- Rezultatai – sutelkite dėmesį į tai, ką norite pasiekti, o ne į tai, kad galite jaustis / būti įstrigę.
- Jutimo stiprumas – labiau įsigilinkite į tai, kas vyksta aplinkui.
- Elgesio lankstumas – naujai pažvelkite į jus supančius dalykus.
- Ryšys – kurkite tvirtus santykius su tais, kurie tikrai jums svarbūs.

## 1 užduotis

Prisiminkite laikotarpį, kai turėjote problemų bendraujant su savo šeimos nariais, naudodami kiekvieną iš 4 ramsčių, apmąstykite šią situaciją ir santykius kaip visumą.

- *Ar tarp jūsų buvo ryšys?*
- *Ar jūs iš tikrųjų įsitraukėte į pokalbį?*
- *Ar jums pavyko įsisąmoninti kito žmogaus jausmus, ar jūsų dėmesį atitraukė kažkas kita?*
- *Ar po pokalbio aiškiai supratote, ko norite pasiekti?*
- *Ar tikrai buvote pasirengęs būti lankstus, siekdamas gauti tai, ko jums tikrai reikia?*

Susipažinkite su savo „2 mąstymais“:





Sąmonė	Pasąmonė
- <i>Mąstymas logiškas/racionalus/praktiškas</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Saugo visus prisiminimus.</i></li><li>- <i>Emocijos/jausmai/intuicija</i></li><li>- <i>Valdo kūną („lgula“)</i></li><li>- <i>Užgniaužia prisiminimus susijusius su neigiamomis emocijomis.</i></li><li>- <i>Apsaugo kūną.</i></li><li>- <i>Išlaiko visus instinktus/jpročius.</i></li><li>- <i>Reaguoja į simbolius/vaizdinius.</i></li><li>- <i>Renkasi pasirinkimus, kuriems reikia mažiau pastangų.</i></li><li>- <i>Neapdoroja negatyvių dalykų.</i></li><li>- <i>Priima informaciją iš 5 pojūčių, ją filtruoja ir suvokimus perduoda sąmoningam protui.</i></li></ul>

### Ką galite padaryti su NLP? – trumpas vadovas:

Tie, kurie praktikuoja NLP, priima įsitikinimus, kurie padeda jiems palengvinti kelionę per gyvenimą. Svarbu suprasti, kad skirtingi žmonės pasaulį mato skirtingai. Be to, labai naudinga, jei pripažįstame ir priimame tai, kad kiekvienas žmogus skirtingai interpretuoja šio pasaulio patirtį. Prielaidos ir patogus tikėjimas, kurį galite turėti, sukuria barjerą tarp jūsų ir pasaulio. Tai, ką matome žmoguje, yra tik ledkalnio viršūnė. Jei giminaitis ar sutiktas žmogus elgiasi nemandagiai, negalime manyti, kad taip yra, nes problema visada yra mummyse. Gali būti, kad jiems buvo sunkus rytas arba kad jie išgyvena sunkų gyvenimo tarpsnį, arba gali būti milijonas kitų priežasčių.



### Sprendimas ir patarimai:

1. **Gerbkite kito žmogaus pasaulio modelį!** – Visi esame unikalūs ir pasaulį matome skirtingai. Kiekvienas yra individualus ir turi savo ypatingą būdą.
2. **Žemėlapis nėra teritorija!** - Žmonės reaguoja į savo tikrovės „žemėlapi“, o ne į pačią tikrovę. Kaip žmonės įprasmina juos supantį pasaulį per pojūčius ir iš savo asmeninės patirties; tai reiškia, kad kiekvieno individo suvokimas apie įvykį yra skirtingas.
3. **Protas ir kūnas yra susijusi sistema!** - Jūsų psichinis požiūris turi įtakos jūsų kūnui ir sveikatai, o savo ruožtu - jūsų elgesiui.
4. **Jei tai, ką darote, neveikia, darykite ką nors kita!** Lankstumas yra raktas į sėkmę.
5. **Turėti pasirinkimą visada geriau nei neturėti pasirinkimo!** - Pasirinkimų turėjimas gali suteikti daugiau galimybių pasiekti rezultatų.
6. **Mes visada bendraujame!** – Net ir tylėdami bendraujame. Nežodinis bendravimas irgi gali būti suprastas kaip norimos išreikšti minties dalis).
7. **Jūsų bendravimo prasmė yra atsakymas, kurį gaunate!** - Nors jūsų ketinimas jums gali būti aiškus, kito asmens interpretacija ir atsakymas atspindi jūsų efektyvumą. NLP moko jus įgūdžių ir lankstumo, kad jūsų siunčiama žinutė atitiktų gautą pranešimą.
8. **Nėra nesėkmės, tik grįžtamasis ryšys!** - Tai, kas atrodo kaip nesėkmė, gali būti laikoma sėkme, kuriai pasiekti tiesiog pritrūko laiko. Tai suprasdami galime nustoti kaltinti save ir kitus, rasti sprendimus ir pagerinti savo veiklos kokybę.
9. **Už kiekvieno elgesio slypi teigiamas ketinimas!** - Kai suprantame, kad kiti žmonės turi teigiamų ketinimų, kad ir ką jie sako ir daro (kad ir kaip mums tai atrodytų neigiama ir erzina), gali būti lengviau nustoti pykti ir pradėti judėti pirmyn.
10. **Viską galima pasiekti, jei užduotis suskirstyta į pakankamai mažus žingsnelius!** - Tikslas pasiekiamas lengviau, jei veikla yra valdoma. NLP gali padėti išmokti analizuoti, ką reikia padaryti, ir rasti būdų, kaip būti produktyviems ir efektyviai viską padaryti.



## 2 užduotis

### Diskusija ar tai jauna ar sena moteris



#### **TAISYKLĖS**

Jei matote jauną moterį: pažiūrėkite į jaunos moters smakrą ir pamatysite didelę nosį, o pažiūrėję į jaunos moters ausį pamatysite akį. Jei matote seną moterį: pažiūrėkite į senos moters nosį ir išvysite jaunos moters kairįjį veido skruostą, nukreiptą nuo jūsų. Galiausiai, pažiūrėkite į senos moters akį ir pamatysite ausį.

#### **EFEKTAS**

Turėtumėte patirti „Gestalt perjungimą“ tarp senos ar jaunos moters.

Kaip šis perjungimas koreliuoja su mūsų elgesiu jūsų kasdieniame gyvenime?





## 1. Neuroplastiškumas

- Neuroplastiškumas apima kelis skirtingus procesus, kurie vyksta visą gyvenimą.
- Neuroplastiškumas turi aiškų nuo amžiaus priklausantį veiksnį.
- Neuroplastiškumas smegenyse atsiranda esant 2 pagrindinėms sąlygoms:

- *Normalaus smegenų vystymosi metu. Tai įvyksta, kai nesubrendusios smegenys pirmą kartą pradeda apdoroti jutiminę informaciją suaugus.*

- *Kaip prisitaikantis mechanizmas, skirtas kompensuoti prarastas funkcijas ir (arba) maksimaliai padidinti likusias funkcijas smegenų pažeidimo atveju.*

- Aplinka vaidina pagrindinį vaidmenį darant įtaką plastiškumui.

\*Animuotas vaizdo įrašas apie informaciją pateiktą aukščiau:  
<https://www.youtube.com/watch?v=ELpfYCZa87g>

Taip pat galite gauti patarimų, kaip pagerinti savo neuroplastiškumą iš Dr.Kelly Lambert:  
<https://www.youtube.com/watch?v=gOJL3gic8ak>



### 1.1 Modeliavimas – ką mums reiškia neuroplastiškumas?

Jei sutinkame su tuo, kad smegenys gali keistis ir prisitaikyti priklausomai nuo aplinkybių, galime pradėti aktyviai keisti savo mąstymą, elgesį ir siekius.

Modeliavimas yra geras pavyzdys, kaip naudojamas NLP – taip elgiasi maži vaikai, jie tiesiog kopijuoja tai, ką mato darant suaugusiuosius. Tai reiškia, kad sėkmingas modeliavimas veda į tobulumą. Jei siekiate būti geriausiu bet kurioje gyvenimo srityje, NLP suteikia jums reikalingas priemones, kad galėtumėte modeliuoti kieno nors elgesį, perimant tai, ką tas žmogus daro gerai, ir tai pakartoti.

### 3 užduotis

Pagalvokite apie ką nors, ką norėtumėte pakeisti, pavyzdžiui, „Norėčiau turėti geresnius santykius su savo paaugliu sūnumi“. Dabar pagalvokite apie pažįstamą žmogų, kuriam tai sekasi. Kokias savybes/ įgūdžius jie naudoja, kuriuos galėtumėte nukopijuoti? Užsirašykite 5 idėjas.

### Daugiau informacijos apie tai: NLP komunikacijos modelio komponentai

#### Ištrynimasis:

Ištrynimasis įvyksta, kai pasirinktinai atkreipiame dėmesį į tam tikrus savo patirties aspektus, o ne į kitus. Mes nepastebime arba praleidžiame kitus. Jei nebūtų ištrynimo susidurtume su per daug informacijos. Galbūt jau turite per daug informacijos ir tai jaučiate.

#### Iškraipymas:

Iškraipymas atsiranda, kai klaidingai pateikiame tikrovę, keisdami jutiminių duomenų patirtį. Indijos filosofijoje yra gerai žinoma istorija apie virvės ir gyvatės analogijos iškraipymą. Žmogus, eidamas keliu, pamato, jo manymu, gyvatę ir šaukia „GYVATĖ“. Tačiau priėjus tą vietą jam palengvėja, nes pamato, kad tai, ką mato, yra tik virvės gabalas. Iškraipymas yra svarbus



NLP komunikacijos modelio komponentas ir gali būti naudojamas save motyvuoti. Motyvacija gali atsirasti, kai iš tikrųjų klaidingai pateikiame, keičiame ar iškraipome medžiagą, kuri pateko į mūsų neurologiją. Informaciją pakeitė viena iš mūsų filtravimo sistemų.

### Apibendrinimas:

Galiausiai ateina apibendrinimas, ir mes darome visuotines išvadas, remdamiesi viena ar dviem patirtimis. Ar pažįsti ką nors, kas turi vieną patirtį ir formuoja nuomonę apie visas panašias patirtis? Pavyzdžiui: „Su šia nauja karta artėja pasaulio pabaiga. Kiekvieną kartą, kai atveriate naujienas, apiplėšimus visada vykdo jauni suaugusieji“. Paprastai sąmoningas protas bet kuriuo metu gali apdoroti tik septynias (plius arba minus 2) informacijos dalis. Jis perkraunamas. Taigi, esame linkę pernelyg supaprastinti, priimti sprendimus ir nusistatyti nuostatas remdamiesi nepakankamu informacijos kiekiu. Labai svarbu tai suprasti atsižvelgiant į didesnį NLP komunikacijos modelį. Apibendrinimas šiandieniniame pasaulyje yra labai paplitęs. Visi tai daro. Tai taip pat yra skaitmeninės informacijos, sukeliančios informacijos perteklių ir perimant jautrumą, rezultatas. Žinoma, visi žinome daug žmonių, kurie net negali susidoroti su šiuo dalyku. O jūs?

### \*Išbandykite tai:

Ar galite įvardinti daugiau nei 7 produktus tam tikroje prekių kategorijoje, tarkime, cigaretės? Dauguma žmonių galės įvardyti 2, o gal 3 produktus mažo susidomėjimo kategorijoje ir paprastai ne daugiau kaip 9 didelio susidomėjimo kategorijoje. Tam yra priežastis. Jei visą laiką aktyviai neištrintume informacijos, galų gale turėtume per daug informacijos. Tiesą sakant, galbūt net girdėjote, kad psichologai sako, kad jei mes tuo pačiu metu žinotume visą gaunamą jutiminę informaciją tai išprotėtume. Štai kodėl mes filtruojame informaciją. Geriausiu atveju apibendrinimas yra vienas iš būdų, kurį išmokome – paimti turimą informaciją ir daryti plačias išvadas apie tų išvadų prasmę. Taigi, kyla klausimas: kai du žmonės turi tą patį stimulą, kodėl jie neturi vienodo atsako? Atsakymas yra toks, nes mes ištriname, iškraipome ir apibendriname informaciją iš išorės, kuri gaunama iš mūsų pojūčių, remdamiesi vienu iš penkių filtrų, ir mes visi tai darome skirtingais būdais. Todėl galutinis rezultatas visada skiriasi.



NLP komunikacijos modelio filtrai yra šie:

### **Meta programos:**

Pirmasis iš šių NLP filtrų yra meta programos. Žinodami kažkieno meta programas galite aiškiai ir tiksliai numatyti žmonių būsenas, taigi ir jų veiksmus bei elgesį. Meta programos yra galingi psichiniai procesai, padedantys žmonėms valdyti ir nukreipti savo patirtį. Jie padeda mums nuspręsti, į ką atkreipti dėmesį, o visa kita iškraipome, ištriname ir apibendriname. Meta programos yra aiškiai aprašytos Tad James knygoje „Laiko linijos terapija ir asmenybės pagrindas“. Vienas svarbus meta programų aspektas yra tai, kad jos nėra geros ar blogos, jos yra tiesiog būdas, kuriuo kas nors tvarko informaciją.

### **Vertybės:**

Kitas NLP filtras yra vertybės. Vertybės iš esmės yra vertinimo filtras. Pagal jas mes nusprendžiame, ar mūsų veiksmai yra geri ar blogi, teisingi ar neteisingi, ir ką mes manome apie savo veiksmus. Vertybės yra išdėstytos hierarchija, kurioje svarbiausia paprastai yra viršuje, o mažiau svarbi – žemiau. Jie taip pat aptariami Tad James knygoje „Laiko linijos terapija ir asmenybės pagrindas“. Kiekvienas iš mūsų turime skirtingą NLP komunikacijos pasaulio modelį (vidinį modelį apie tai koks yra pasaulis), o mūsų vertybės yra mūsų pasaulio modelio rezultatas. Kai bendraujame su savimi ar kuo nors kitu, jei mūsų pasaulio modelis prieštarauja mūsų ar kažkieno vertybėms, tada kils konfliktas. Vertybės yra tai kas traukia arba atstumia gyvenime. Iš esmės tai yra gili, nesąmoninga tikėjimo sistema apie tai, kas svarbu, o vertybės taip pat gali keistis atsižvelgiant į kontekstą. Tai reiškia, kad tikriausiai turite tam tikras vertybes apie tai, ko norite santykiuose ir ko norite versle. Jūsų vertybės gali skirtis. Kadangi vertybės yra susijusios su kontekstu, jos taip pat gali būti susijusios su valstybe / visuomene.



### **Įsitikinimai:**

Kitas filtras yra įsitikinimai. Įsitikinimai yra apibendrinimai apie tai, koks yra pasaulis. Įsitikinimai yra prielaidos, kurias mes turime apie tai, koks yra pasaulis ir kurios sukuria arba paneigia asmeninę galią. Taigi, įsitikinimai iš esmės yra mūsų įjungimo / išjungimo jungiklis. Dirbant su kažkieno įsitikinimais, svarbu išsiaiškinti, kokie įsitikinimai verčia juos daryti tai, ką daro. Taip pat norime išsiaiškinti įsitikinimus, kurie neleidžia jiems daryti to, ko jie nori.

### **Prisiminimai:**

Ketvirtasis filtras yra mūsų prisiminimai. Tiesą sakant, daugelis psichologų teigia, kad dabartis vaidina labai mažą vaidmenį mūsų elgesyje. Jie tiki, kad mums senstant, mūsų reakcijos dabartyje vis labiau yra tik reakcijos į praeities prisiminimų geštaltus (tam tikru būdu sutvarkytus prisiminimų rinkinius).

### **Sprendimai:**

Penktasis filtras yra sprendimai, kuriuos priėmėme praeityje. Sprendimai gali sukurti naujų įsitikinimų arba tiesiog paveikti mūsų suvokimą laikui bėgant. Problema, susijusi su sprendimais yra ta, kad jie buvo priimti nesąmoningai arba labai anksti ir pamirštami. Bet efektas vis tiek yra.

***Šie penki filtrai nustatys, kaip mes viduje reprezentuosime įvykį, kuris vyksta dabar. Tai mūsų vidinė reprezentacija, kuri mus įveda į tam tikrą būseną ir sukuria tam tikrą fiziologiją. Būseną, kurioje atsidursime, nulems mūsų elgesį, o NLP komunikacijos modelis – kaip apdorosime visą informaciją iš išorinio pasaulio.***

## Patarimai:

### 1. Tonacija, žodžiai ir fiziologija

Gerai kalbėtojai tai supranta. Jie naudoja tinkamą toną, parenka žodžius ir įgudusią kūno kalbą, kad sudomintų savo auditoriją.

### 2. „Švari kalba“

Tai, kaip kalbame ir išsakome savo prašymus, gali turėti įtakos atsakymui, kurį gauname. Laikydami savo kalbą „švarią“, galime nedaryti įtakos gaunamam atsakui.

„Pabandyk“ – yra prielaida, kad jums gali nepavykti.

„Bet“ – visada paneigia tai, kas ką tik buvo pasakyta. Vietoj to pabandykite naudoti „ir“.

„Ne“ – tiesa ta, kad negalime nieko negalvoti. Venkite įprastų nurodymų, tokių kaip: „Nešauk“, „Nekalbėk“.

Ir atvirkščiai, bendraudami galime panaudoti neigimą savo naudai. Jei vienas iš tėvų sako savo vaikui: „Nenoriu teigti, kad tu gali lengvai įvaldyti šį įgūdį“, kokią vidinę reprezentaciją jie turi sukurti?



## 4 užduotis

Mokymasis užsirašyti ir užsibrėžti tikslus:

Žiūrėkite tai kaip į nepriklausomą savo mokymosi įrašą. Mokymosi žurnalas gali sukelti pokyčius, susijusius su savirefleksija. Tai padeda geriau suprasti, kaip pasiekti į sėkmę vedančius pokyčius. Konkretūs ir užrašyti tikslai padeda lengviau pasiekti galutinį tikslą. Visi esame susipažinę su tikslų nustatymo principais, tačiau NLP siūlo keletą įdomių naujų įžvalgų, sutelkiant dėmesį į pasitenkinimą, o ne į nepasitenkinimą. Pavyzdžiui, naudinga, kad jūsų tikslai būtų teigiami. Sutelkite dėmesį į tai, ką norite turėti, o ne į tai, ką norėtumėte prarasti ar neturėti. Taip pat turėtumėte pagalvoti, ko iš tikrųjų norite. Pavyzdžiui, jūs iš tikrųjų nenorite pirkti savo svajonių namo, norite jame gyventi. Daug lengviau gauti motyvacijos siekti tikslo, kuris jus tikrai tenkina.

### \* Svarbu nustatyti SMART tikslus!

5 klausimai, kuriuos reikia užduoti rašant tikslus:

1. SMART. Konkretus – ar tikslas yra pakankamai konkretus, kad būtų aišku? ...
2. Ar jis konkretus? Taip – sandėliuko tvarkymas kitą šeštadienį yra labai konkretus tikslas. ...
3. Ar jis išmatuojamas? Taip – sutvarkysite sandėliuką kitą šeštadienį per 5 valandas. Tai yra išmatuojama laiko atžvilgiu.
4. Ar tai įgyvendinama? ...
5. Ar tai realu? ...
6. Ar tai įgyvendinama per tam tikrą laiką?



## Išvada: klausimų galia

Mūsų protas aktyviai ieško atsakymų į klausimus. Taigi, jei paklausite savęs „Kodėl aš taip blogai jaučiuosi?“, jūsų protas ras daug atsakymų ir jausitės dar blogiau. Naudojant NLP, svarbiausia užduoti tinkamus klausimus, pavyzdžiui:

- Kodėl aš noriu keistis?
- Koks bus gyvenimas, kai pasikeisiu?
- Ką turiu padaryti, kad pasikeisčiau?

*Tokie klausimai natūraliai lemia pozityvesnę požiūrį.*

Neurolingvistinis programavimas arba NLP suteikia praktinių būdų, kaip pakeisti mąstymą, požiūrį į praeities įvykius ir savo gyvenimą. Neurolingvistinis programavimas parodo, kaip valdyti savo protą, taigi ir gyvenimą. Skirtingai nuo psichoanalizės, kurioje pagrindinis dėmesys skiriamas „kodėl“, NLP yra labai praktiška ir sutelkia dėmesį į „kaip“!



# EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project Number: 2020-1-UK01-KA204-079159