

Самообучение или самообман? Варианты развития собственной стратегии обучения

Статья опубликована в журнале **Вестник НЛП №32**.

Авторы: Александр Викторович Герасимов

Темы, затрагиваемые в статье: Обучение, Техники НЛП

Многие из наших студентов знают об эксклюзивной программе «Центра НЛП в Образовании» **«Мастер моделирования»**, где выпускники курса «НЛП-Мастер» имеют возможность расширить свои знания, познакомившись с различными вариантами моделирования и освоив инструменты **«Комплексного моделирования на основе Ключевых факторов»**. При изучении в рамках данной программы *Поведенческого* и *Стратегического моделирования* мы используем в качестве «учебной практики» выявление всей группой навыка жонглирования. Обычно среди участников находятся несколько человек, владеющих данным навыком либо «с детства», либо после проекта моделирования на курсе «НЛП-Мастер». Так случилось в этот раз, что никто в группе не умел жонглировать, поэтому дабы «утилизировать ситуацию» и выполнить программу тренинга, мне лично пришлось стать для всех моделью. Я не моделировал жонглирование сознательно, а всего лишь в ранней юности пару месяцев посещал акробатическую студию, где и приобрел основы удержания трех мячей в воздухе.

Исполняя дополнительную роль в тренинге, я стал свидетелем освоения навыка жонглирования «с нуля» целой группой. Наблюдая за людьми день за днем, я обнаружил, что, несмотря на единую модель, многие в процессе моделирования развивали навык весьма своеобразно. Понятно, что при должном умении, отслеживая путь обучения жонглированию конкретным человеком, можно сделать интересный психологический анализ его глубинных пресуппозиций и убеждений, общей стратегии обучения, метапрограмм и других личностных особенностей. Но среди всех удивительных вещей, связанных с обучением, в этот раз меня особо поразила образовавшаяся у некоторых участников разница между тем, как

жонглировал я и как это делали они. Анализируя поведение и стратегии этих людей, я в очередной раз *убедился в наличии серьезной разницы между обучением взрослых и маленьких детей*. Именно эти наблюдения и навели меня на размышления, которыми я хочу поделиться в этой статье.

Многие ли из нас, начиная обучаться чему-то новому, планируют результат обучения? Надеюсь, что знающие о спецификации цели люди хоть иногда задумываются о том, чего они хотят получить, пройдя конкретный курс обучения. Но даже их может подстергать **«ловушка псевдообучения»!** Что это за ловушка? Представьте себе, что вы тоже собираетесь научиться жонглировать тремя мячами. Как вы представляете свою цель? Вы видите себя со стороны, подбрасывающим поочередно три мяча? Или ощущаете, как мячи ритмично вылетают и падают вам в ладони? Многие думают именно так. Но это ли настоящая цель обучения? Вас интересует только конечный результат или приобретение абсолютно нового навыка? Возможно, не всем пока понятно, к чему я клоню, поэтому сейчас все по порядку поясню на примере.

Начало. Группа приступает к фазе **неявного поведенческого моделирования**. Участники тренинга смотрят на мой вариант жонглирования. С помощью второй позиции восприятия и других инструментов моделирования они должны ухватить основной паттерн, а затем воспроизвести его максимально приближенно к оригиналу. Естественно, поначалу мячи разлетаются в разные стороны, пролетая мимо рук, их приходится постоянно подбирать и продолжать процедуру моделирования. Проходит не так много времени — и вот появляются первые результаты: несколько человек радостно возвестили, что хотя бы раз смогли повторить паттерн. Но что я обнаруживаю при ближайшем рассмотрении полученных результатов? Мячи, и правда, перебрасываются в соответствии с правильным паттерном, но только как-то странно. Точно, не так, как это делаю я. У одного участника в процессе жонглирования руки сильно подняты вверх, поэтому очень быстро он поднимает их еще выше и мячи падают на землю. Другой, подбрасывая мячи, направляет руки от себя, а не в стороны, поэтому мячи отлетают вперед, и их трудно достать. Несмотря на это сами участники очень довольны результатами, да и группа начала их поздравлять с первыми успехами. Пока вроде бы все идет хорошо. Спустя более длительный промежуток времени, некоторые участники стали говорить, что уже почувствовали изнутри главные аспекты паттерна жонглирования. Один из них даже смог коротко продемонстрировать вариант, приближенный к моему. На этом этапе также ничего особенного замечено не было — просто стало чуть больше людей, которые начали делать первые шаги к успеху.

А вот дальше различия проявились достаточно ярко. Те участники, которые поначалу двигались чуть медленнее, но их вариант паттерна был ближе к

оригиналу, стали жонглировать лучше: мячи удерживались в воздухе гораздо дольше. Те же, кто начал «жонглировать» раньше всех, как ни странно, остались на том же уровне: после нескольких бросков их мячи по-прежнему разлетались в стороны и падали! Образовалась и третья категория людей, которые на протяжении долгого времени продолжали упорно повторять движения, совсем не похожие на предъявленный эталон, не продвигаясь к цели. Чем же все закончилось?

За время тренинга базовым навыком жонглирования овладела практически вся группа, даже те люди, кто изначально слабо верил в свой успех. Вот только разница в глубине освоения навыка и скорости обучения оказалась заметной невооруженным глазом. К этому моменту участники, «запоздавшие с первыми результатами», стали жонглировать очень хорошо — продолжительно и достаточно грациозно. Слушатели, «долго делавшие своеобразные движения», все-таки решили посмотреть на других и начать более точно следовать за моделью. Это позволило им пусть позже, но все же освоить базовый навык. Сложнее всех, как вы, наверное, догадались, было тем, кому вначале все давалось легче. Предлагаю вместе разобраться в том, почему быстрый первичный результат обернулся значительным снижением эффективности обучения в целом.

Недавно я вас спрашивал, как вы представляете себе цель какого-нибудь обучения. Так вот, некоторые люди, намереваясь выучить новый навык (будь-то поведенческий или стратегический), чаще всего фиксируются на конечном результате, который они получают при встраивании этого навыка. Поэтому и критерии они выбирают соответствующие, не уделяя должного внимания другим, более важным элементам навыка. В нашем конкретном случае часть группы очень хотела получить результат — подбросить три мяча в воздух и удержать их там какое-то время. Примерно так они для себя определили главный критерий начала обучения. Что же, я тоже считаю мотивацию на результат важным условием быстрого и эффективного обучения. Но только ли это имеет значение?

На мой взгляд, человек, движимый в процессе обучения только желанием поскорее ощутить плоды результата, имеет большие шансы завести себя в «**тупик псевдообучения**». Все, что нужно такому начинающему жонглеру, — это как можно скорее подбросить и удержать в воздухе три мяча. Трудно ли это выполнить в принципе? Я думаю, не очень. Согласитесь, нет ничего удивительного в том, что взрослые люди, никогда раньше не жонглировавшие мячами, обладают достаточно развитой координацией движений и определенной ловкостью рук: они же не вчера родились. Поэтому, если очень изловчиться и постараться, то можно «выжать» максимум из уже имеющихся у человека способностей и моделей поведения для совершения непривычных действий. И вот несколько участников нашего тренинга, подключив все доступное им мастерство, раньше других показали-

таки результат: три мяча подброшены и пойманы. Как я говорил, сами они остались очень довольны этим достижением, хотя движения, с помощью которых они подбрасывали мячи, были резкими, рваными и совсем не похожими на мои. По сути, они не жонглировали, а просто «*не сразу роняли мячи на пол*». Погнавшись за быстрыми результатами, эти люди не особо заботились о том, как именно они жонглируют — главное, хоть как-то подбросить мячи. Поэтому, консолидировав «старые» навыки, они получили первый результат, но мало чему научились — с эталонной моделью их движения не совпадали даже много часов спустя.

Мне абсолютно понятно, что задействованные старые модели этих участников не могли обеспечить им должного качества и прироста эффективности в жонглировании, так как они просто на это не рассчитаны. Вследствие этого мячи разлетались и падали так же, как и раньше. Можно сказать, что потраченное ими на моделирование и обучение время не дало желаемого результата. Они смогли несколько раз подбросить мячи, но не научились главному — жонглировать. Это я и назвал **псевдообучением**. К слову сказать, первичная эйфория этих людей быстро сменилась недоумением, а у некоторых даже потерей ресурсного учебного состояния. Третья категория людей тоже гналась за результатом, только, судя по их совсем не похожим движениям, они даже не обладали предварительными моделями, с помощью которых могли бы получить первичный результат. Так что у них даже не было чувства эйфории от первых успехов.

Случалось ли с вами или вашими знакомыми нечто подобное? Насколько осознанно у людей происходит подмена *мотивации на полноценное обучение* навыку *мотивацией достижения первичного результата*? Пытались ли вы в начале нового обучения обогнать всех, форсируя до предела свои старые модели мышления и поведения? По моим наблюдениям, многие из нас часто не замечают, как становятся жертвами псевдообучения. Так, одна из моих знакомых, обучаясь в автошколе, очень быстро хотела научиться водить машину и самостоятельно поехать на дачу. Стремительно освоившись с основами управления, она не один раз успела съездить на дачу, но однажды на полпути у нее сломалась коробка передач. Ни она, ни кто из ее родственников не могли понять, в чем причина такой серьезной поломки. Каково же было всеобщее удивление, когда выяснилось, что проезжая по триста километров на скорости 90 – 100 км/ч, она никогда не переключалась выше третьей передачи! «А зачем? Машина же хорошо ехала...» Ни рев двигателя, ни зашкаливание стрелки тахометра ее не смущали, так как главный критерий обучения — управление автомобилем на трассе — был удовлетворен. Я считаю, что в данном случае человек совершенно неосознанно недоучился всему комплексу навыков автовождения.

А вот другой пример, который, я думаю, знаком многим. Как-то раз, когда моя дочь училась во втором классе, я застал ее за выполнением домашнего

задания по английскому языку. Ей нужно было прочитать английский текст и затем ответить на прилагающиеся вопросы. Увидев, что дочь ответила уже больше, чем на половину вопросов, я поинтересовался у нее, о чем был рассказ. Когда после затянувшегося молчания в ответ я заподозрил неладное, она сказала, что не знает, о чем текст. Мне даже сначала не верилось, ведь большая часть вопросов уже переработана, и ответы даны правильные.

После выхода из ступора, я провел небольшое метамоделирование и был поражен результатом! Как выяснилось, уже больше года она изучает английский язык, получает четверки и не знает практически ни слова! Как это возможно? Оказывается, возможно, если применять навыки запоминания, сравнения, выделения схожих элементов в общем массиве и пр. Моя дочь (как, наверное, и многие другие ученики), определив ожидаемый учительницей результат, выработала собственную стратегию для его достижения. Она заметила, что все вопросы к тексту уже содержат основную часть конструкции ответа. И все, что надо сделать, — это, посмотрев на слова и их порядок в вопросе, найти их в самом тексте. А дальше просто переписать найденное предложение в качестве ответа на вопрос. Возможно, где-то нужно было изменить грамматическую конструкцию предложения, формулируя ответ, но она этого не знала, поэтому получала заслуженные четверки.

Как видите, все гениальное просто! Осознавала ли она, что делает? Конечно! Может, она и не в полной мере представляла себе последствия такого выполнения домашних заданий, но то, что так было легче, она понимала. Я потом долго не мог сообразить, как такое может получиться, что ребенок полтора года делает вид, что учится, а учительница ничего не замечает? В то время как все ученики проходят программу второго класса, моя дочь практически не освоила программу первого. Ей, конечно, было невдомек, что в ближайшее время ее обман и самообман вскролся бы сам собой, что используемая стратегия не позволила бы ей справиться с постоянно возрастающей сложностью материала и отсутствием словарного запаса. Для выхода из данной ситуации нам пришлось срочно отправлять дочку на платные курсы английского языка и, по сути, начинать его изучение заново. Как вы понимаете, полтора года ушли в никуда... И есть у меня тревожное подозрение, что это далеко не все «псевдостратегии», которые моя дочь успела выработать за время обучения в школе.

Сам я тоже когда-то попал в серьезную ситуацию с псевдообучением русскому языку. В детстве я почему-то был свято убежден (уверен, не без помощи моих первых учителей), что главное в развитии грамотности заключается в хорошем запоминании правил. Поэтому я зазубривал их все до самой последней точки и мог вспомнить даже ночью, если бы меня разбудили и спросили. Не удивительно, что когда довольная моим ответом учительница ставила мне пятерку, я был полностью убежден в правильности

своего подхода. Но когда она разочарованно смотрела на меня после очередного диктанта, я не мог поверить в случившееся и понять, почему с каждым годом я не становлюсь грамотнее.

Помню я и другой случай, когда готовился к экзамену по алгебре после восьмого класса (10-летней школы). Дело было на даче друзей моих родителей. В очередной раз пытаюсь зазубрить все алгебраические формулы и способы доказательства различных тождеств, я сетовал на ограниченность моей памяти. И был сражен на повал словами друга моего отца, который сказал, что формулы вообще запоминать не нужно. Сначала я подумал, что он шутит или чего хуже — издевается. Но после того как за 30 минут он объяснил мне логику этой части алгебры и показал, как, имея хоть толику здравого ума, вывести любое алгебраическое выражение из школьной программы, я долго не мог поверить, что все так просто и логично. Экзамен я сдавал тогда не только без страха, но и с определенной степенью удовольствия, потому что большая часть моих одноклассников, в отличие от меня, пришла в школу с распухшей от тупо вызубренного материала головой. К счастью, огромное количество подобных случаев (слава высшим силам и моим преподавателям) было у меня в старшей школе и университете. После окончания восьми классов в одной школе и перейдя в другую, я абсолютно не подозревал, что логику, понятную для восприятия ученика, можно найти в каждом учебном предмете. Кто бы мог подумать, что такой «трудный» предмет, как химия, в устах Андрея Плигина превращается в понятное, интересное и увлекательное исследование макро- и микромира. А ненавидимые мной на протяжении 8-ми лет сочинения, благодаря стараниям моей учительницы по литературе, стали возможностью структурно и творчески излагать собственные мысли на бумаге. Впав в эйфорию от такого количества и качества образовательных инсайтов, я не заметил, как окончил школу с пятерками по всем предметам и с медалью. После такой подготовки мое обучение в университете было более осознанным и продуктивным, и красный диплом я получил вполне умышленно. И все-таки иногда я думаю, насколько бы иначе могли пройти первые 8 лет обучения в средней школе...

Но давайте снова вернемся к нашим будущим жонглерам. Может быть, кто-то подумал, что *подмена обучения гонкой за результатом — это и есть самая большая помеха в освоении нового навыка*. Я вам скажу, что нет! Вместо того чтобы в самом начале внимательно посмотреть на эталон и следовать ему, люди были заняты собой и своими попытками получить результат любой ценой. Поэтому, помимо возникшей из-за отставания от остальной части группы фрустрации, произошло самое страшное: руки этих участников (и все тело в целом) так привыкли к неправильным движениям, что вообще **отказывались перестраиваться!** То есть, даже после полного осознания ошибочности своих движений и попыток постоянного сознательного контроля всех действий, они очень долго не могли избавиться от приобретенных неэффективных паттернов! Некоторые слушатели

говорили, что они вообще никак не могут повлиять на собственные руки и даже хотели прекратить обучение. Только благодаря *постоянной внешней корректирующей обратной связи с моей стороны и со стороны других участников*, через несколько дней большинство из этих людей научились выполнять все движения в соответствии с моделью. Но качество их жонглирования все равно было чуть ниже, и сохранился «акцент» от старого паттерна. Лично для меня это был очень красноречивый опыт, показывающий, насколько **переучивание тяжелее, сложнее и затратнее, чем более медленное поначалу обучение новому навыку без попыток получения быстрого результата.**

Честно говоря, я с ужасом думаю о том, что на самом деле умеют и знают выпускники наших школ. Какие навыки они развили за 11 лет? Насколько эти навыки отвечают ожидаемым? Помогут ли им эти навыки в реальной жизни? Отдает ли учитель себе отчет, ставя ученику пятерку за правильно повторенное из учебника определение, за зазубренный без понимания стих или английский текст? Задумывается ли он над истинной причиной ошибок, постоянно совершаемых учениками в одном и том же слове, в одной и той же задаче? Кто в школе анализирует способы, которыми ученик получил правильный результат? Не происходит ли так, что одни много лет делают вид, что учат, а другие — что учатся? Почему многие из успешных учеников не достигают успеха в жизни, и, наоборот, недооцененные в школе выпускники оказываются в жизни более гибкими? Понимаем ли мы, чему именно учим детей в школах? Какова доля «псевдообучения»? Не вырастают ли на таком «суррогате обучения» «школьные Франкенштейны», вместо нормальных, разносторонне развитых людей?

Я уверен, многие «бывшие школьники» и родители школьников, как и я, задавали подобные вопросы хотя бы себе. К сожалению, лично мне даже обучение в педагогическом университете не дало ответов на большинство из них. И только многолетнее занятие НЛП позволило приоткрыть завесу тайны и лучше понять механизмы обучения и самообучения.

Естественно, моя задача не в том, чтобы жаловаться на судьбу или укорять свою школу, а в том, чтобы помочь взрослым людям, желающим идти в ногу со временем, легче адаптироваться к постоянно возрастающим требованиям окружающего мира. Я хочу помочь им **осознать разницу между обучением и псевдообучением**, научиться учиться более эффективно и с удовольствием!

Итак, что же теперь делать? Как начать учиться более продуктивно? Вот один из возможных вариантов:

1. **Выберите навык** или компетенцию, которой вы решили обучиться.

2. Определите, **насколько лично вам важно овладеть этой компетенцией**. Важен ли вам сам навык, или вам нужны только плоды его использования? Например, хотите ли вы овладеть английским разговорным (письменным) языком, или вам нужно как можно скорее заключить сделку с иностранной компанией? Если второе, то, возможно, найм переводчика будет легче, быстрее и продуктивнее.

3. Допустим, вы нашли веские мотивы для овладения новой компетенцией. Теперь найдите кого-нибудь, хорошо владеющего данным навыком, и **внимательно исследуйте параметры, сопутствующие получению результата**.

Найдите человека, хорошо говорящего по-английски, проводящего переговоры, ведущего тренинги, рисующего, поющего, танцующего, играющего на гитаре, катающегося на роликах или скейтборде и т.д. Рассмотрите и «прослушайте» все нюансы его поведения, чтобы **запомнить, как ведет себя профессионал, а не только результат, который он получает**. Для более целостного понимания нового навыка можно даже **войти в позицию**, роль данного человека и какое-то время побыть им. Если навык не столько или не только поведенческий, но и стратегический, постарайтесь **точно понять, в чем его цель и как он устроен**, чтобы по незнанию не поступать, как моя дочь с английскими текстами. Вот почему я считаю суперважным в школе демонстрацию учителями (рисования, музыки, литературы и пр.) изучаемого навыка с последующим его анализом в классе. Например, если бы учитель рисования нарисовал при классе собственную картину или хотя бы рисунок, а потом коротко пояснил свои внешние и внутренние действия, а учитель литературы написал бы сочинение и потом разобрал с классом процедуру его создания, то у школьников было бы гораздо меньше шансов попасть в ловушку псевдообучения. Они знали бы, какие новые навыки нужно развивать.

4. Далее составьте сенсорное описание желаемого результата обучения. **Особое внимание уделите критериям правильного выполнения навыка**. Именно по ним вы сможете контролировать ваше продвижение и, самое главное, **убережете себя от псевдообучения**.

5. Проанализируйте изучаемый навык и подумайте, какие трудности в обучении новому навыку могут возникнуть из-за бессознательных попыток воспользоваться старыми стратегиями для получения быстрого результата. Также используйте эту информацию для **выработки критериев контроля обучения**.

6. Даже если вы еще не мастер НЛП и не владеете инструментами НЛП-моделирования, **воспользуйтесь вашим прошлым опытом для наилучшей настройки на новое обучение**.

а. Вспомните то время, когда вы были ребенком. Я уверен, вы сможете **найти в вашем детстве примеры эффективного обучения**. Чем более ранним будет этот опыт, тем в данном случае лучше. *Во-первых, у детей практически отсутствуют «старые» модели и стратегии, поэтому для них любое обучение является новым. Во-вторых, дети умеют получать удовольствие от процесса, а не только от результата обучения. В-третьих, маленькие дети не сбивают себя внутренним диалогом и не испытывают стыда после неудачных попыток, а включенно и целенаправленно продолжают учиться.*

б. Найдя подходящий пример в вашем прошлом, хорошенько ассоциируйтесь с ним, обращая **особое внимание на состояния открытости новому опыту и легкости обучения**. Запомните эти состояния для дальнейшего использования **в качестве эталонного критерия эффективности процесса обучения**.

с. Перенесите найденные состояния в контекст нового обучения и поддерживайте их, особенно вначале.

7. Дополнительно можно **проработать собственную мотивацию на процесс**. Это поможет тем, для кого поначалу будет не так легко удерживать детское состояние обучения. Также некоторым взрослым людям нужна взрослая мотивация, особенно если изучаемый навык требует значительного вложения времени.

8. Помните, что **неудобство, непривычность каких-либо действий и ошибки в самом начале свидетельствуют о том, что вы, и правда, изучаете новый, ранее неизвестный навык**, а не используете старый опыт. Со временем непривычные элементы опыта станут такими же понятными и родными.

9. **Обращайте внимание на первые промежуточные успехи процесса обучения**. Пусть вы еще не достигли результата, но отдельные элементы уже выглядят похожими на модель. **Помните о позитивном подкреплении процесса обучения**.

10. **Используйте в достаточном количестве не только внутреннюю обратную связь, но и внешнюю**. Например, в жонглировании очень помогает зеркало. Также можно попросить кого-то из друзей сравнить вас с моделью и указать на различия.

11. **Только после того, как вы ухватите и освоите основы нового навыка, то есть получите первичный устойчивый результат похожим на модель способом, желательно перейти к глубокому сознательному анализу этого навыка**. Теперь, не боясь подменить его своими старыми паттернами, вы можете исследовать его с целью большей адаптации под себя и контексты вашего использования. На данном этапе имеет смысл «поиграть» с новым

навыком: временно убирать какие-то из его элементов или добавлять новые, изменять условия его применения и т.д. **У вас есть шанс модернизировать и улучшить новый навык за счет его обогащения вашим уникальным опытом!**

12. Далее наступает время пожинать плоды от работы приобретенного навыка, время анализа и усовершенствования собственной общей стратегии обучения и приступать к поиску следующей интересной компетенции.

Я думаю, для начала 12-ти пунктов будет достаточно. Конечно, процесс эффективного обучения не исчерпывается приведенным алгоритмом. Но у меня и не было цели описывать его весь. Задача данной статьи — указать на некоторые важные, на мой взгляд, моменты начала обучения, особенно взрослых людей, и дать людям простейшие инструменты для самосовершенствования собственной стратегии обучения. Верю, что каждого, кто начнет задумываться не только над получением желаемого результата в обучении, но и над самим процессом обучения, ждет великое множество открытий, инсайтов и просто удовольствия.