

УДК

Т. К. Рыбалкина

Efficient Language Coaching Global, SLU Ctra Montblanc (Más Cal Tone) PEYC (ТАРРАГОНА)
43205 Испания, tanya0189@yahoo.com

NEUROLANGAUGE COACHING® КАК НОВЕЙШАЯ МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

В статье рассматривается новейшая методика преподавания иностранных языков, которая включает в себя аспекты коучинга и знания о функционировании мозга. Описывается необходимость адаптации процесса обучения к современным условиям глобализации. В качестве коучинговых инструментов в указанной методике описываются «сильные» вопросы, активное слушание, построение коучинговых бесед, проработка целей и мотивации обучающихся. Затрагиваются следующие факты: уникальность каждого мозга, значимость лимбической системы и нейропластичности в процессе освоения иностранных языков. Отмечаются особенности работы нейроразговорного коуча в образовательном процессе, которые способствуют быстрому и эффективному достижению высоких результатов.

Ключевые слова: нейроразговорный коучинг; обучение иностранным языкам; нейронаука; элементы коучинга; современные методы преподавания.

Библиогр.: 6 назв.

T. K. Rybalkina

Efficient Language Coaching Global, SLU Ctra Montblanc (Más Cal Tone) S/N REUS (TARRAGONA)
43205 SPAIN, tanya0189@yahoo.com

NEUROLANGAUGE COACHING® AS THE NEWEST METHOD OF TEACHING FOREIGN LANGUAGES

The article describes the latest methodology for teaching foreign languages which includes some aspects of coaching and knowledge about the brain. The necessity of adapting the learning process to the modern conditions of globalization is mentioned. As coaching tools, the methodology under consideration includes «powerful» questions, active listening, building coaching conversations, working over students' goals and motivation. Such facts from neuroscience as the uniqueness of each individual brain, the importance of the limbic system and neuroplasticity in the process of mastering foreign languages are touched upon. The specific skills of the work of a Neurolanguage coach® in the educational process, which contribute to the fast and effective achievement of high results of students, are noted.

Keywords: Neurolanguage coaching®; teaching foreign languages; neuroscience; coaching elements; modern teaching methods.

Ref: 6 titles.

Мир вокруг нас постоянно меняется. Новые технологии развиваются и внедряются во все процессы жизнедеятельности каждый день, в т. ч. в сфере образования. Поэтому появляются более новые и современные методики преподавания. Иностранные языки – это та область знаний, которая становится наиболее популярной с процессом глобализации.

Neurolanguage Coaching® – это новейшая методика преподавания иностранных языков, созданная Рэйчел Пэлинг в 2012 году. Методика имеет международную аккредитацию International Coaching Federation (Международная Федерация Коучинга) и сертификацию Efficient Language Coaching. Neurolanguage Coaching® – это подход, при котором устойчивые принципы нейробиологии объединяются с принципами коучинга и переносятся на процесс изучения языка, помогая нейроразговорным коучам® учить эффективнее и быстрее. С помощью Neurolanguage Coaching® в мозге обучаемого создаются крепкие нейронные связи, которые помогают систематизировать и качественно усвоить новые знания. По определению, «**Neurolanguage Coaching®** – это эффективная и быстрая передача языковых знаний с устойчивыми эффектами от языкового коуча клиенту, проводимая посредством коучинга на основе работы нейронных соединений мозга с опорой на принципы коучинга как средства передачи этих знаний» [1]. Таким образом, новейшая методика Neurolanguage Coaching® совмещает в

себе два основных аспекта: коучинг и знания о функционировании мозга. Международная Федерация Коучинга определяет **коучинг** как «*процесс, построенный на принципах партнерства, который стимулирует размышления и творчество клиентов, чтобы вдохновлять их на максимальное раскрытие своего потенциала: как личного, так и профессионального*» [2].

В коучинговом процессе коуч помогает обучающемуся достичь некой жизненной или профессиональной цели. Однако, в отличие от менторства, коучинг сфокусирован на достижении чётко определённых целей вместо общего развития.

Для освоения иностранных языков **цель** является одним из основных элементов. С высоким темпом развития технологий, переходом в онлайн пространство и появлением новых профессиональных областей люди хотят осваивать иностранные языки так же быстро и легко. Сегодня ученики не готовы ходить годами на курсы, изучать стандартные темы определенного уровня владения языком. Они хотят быстро и качественно освоить только ту область языка и те конструкции, которые им необходимы здесь и сейчас. Более того, ни один подобный запрос обучающегося никогда не будет похож на другой. И именно для таких случаев разработана методика Neurolanguage Coaching®.

Нейроязыковой коуч® всегда помогает своим клиентам определить ту **точку А**, в которой они находятся на данный момент в процессе освоения иностранного языка. А затем они вместе разрабатывают «**индивидуальную дорожную карту**» клиента, которая приведет именно его или её в заданную **точку Б**, в которой он или она желает оказаться. Это и есть индивидуальная и осознанная работа с целями клиента. В коучинге каждый клиент берет на себя ответственность за процесс и результат, коуч является лишь посредником. В сущности, коуч способствует диалогу, применяя навыки активного слушания, постановки «**сильных**» вопросов, присутствия, осознанности, сопереживания и укрепления доверия, тем самым помогая клиенту улучшить аспекты его или её жизни или найти решения и сделать собственные выводы о жизненных проблемах и принятии решений. В языковом коучинге с помощью вышеуказанных приемов коуч доводит клиента до глубинного осознания языковых грамматических конструкций и нахождения лексических ассоциаций, что способствует созданию крепких нейронных связей в мозге клиента. В таких случаях полученные знания остаются с учениками надолго, так как они самостоятельно, осознанно и с глубинным пониманием проложили новые пути и структурировали полученную информацию.

Слушание – это один из самых важных элементов коучинга. Среднестатистический человек использует только четверть своих способностей слушать, а три четверти заполнены:

- размышлениями о том, что сказать дальше;
- формированием собственного мнения о том, что говорит собеседник;
- мыслями о чём-то отвлечённом, внезапно пришедшем в голову;
- обработкой эмоционального состояния/реакции на слова говорящего;
- фантазированием [3].

Активное слушание заключается в вовлечённости в то, что говорит ваш собеседник. При активном слушании коуч: реагирует в нужные моменты; поддерживает вербально и невербально; позволяет закончить мысль, не перебивая. Коучу необходимо сконцентрироваться на том, что и как говорит клиент, а также на его или её жестах и мимике. При активном слушании также можно услышать то, о чём клиент не говорит, чего он или она недоговаривают, избегают, что зачастую становится основным вопросом для проработки. При освоении иностранных языков это могут быть грамматические или лексические конструкции, которые ученик избегает от того, что их не знает, либо знает недостаточно хорошо и боится использовать.

Постановка «сильных» вопросов также делает коучинг эффективным инструментом роста. Именно они являются волшебным ключом к расширению границ

клиента. Вопросы для коучинга отличаются от обычных, цель которых чаще всего – получение информации в собственных интересах. У вопросов для коучинга как правило нет задачи получить информацию, они направлены на то, чтобы ученик задумался, проанализировал и пришёл к какому-то выводу. Чаще всего для того, чтобы клиент начал рассуждать о заданной теме, используются открытые вопросы.

С помощью «сильных вопросов» в методике Neurolanguage Coaching® происходит работа над триггерами или блоками, которые мешают ученикам осваивать иностранные языки. К сожалению, практически в любом возрасте у обучающихся есть определенные страхи, негативные установки и барьеры, которые необходимо прорабатывать в первую очередь, иначе ни о каком прогрессе в освоении языка не может быть и речи.

В Neurolanguage Coaching® особое место выделяется **мотивации**, без которой языковой коучинг рискует оказаться неэффективным и нерезультативным. Нейроязыковой коуч® всегда стремится наиболее точно определить мотивацию клиента и озвучить её как «конечное желаемое состояние». Зачастую ученики не понимают свою глубинную мотивацию освоения иностранных языков. Озвучивая мотивацию, на самом деле они называют причины. В этом нет ничего плохого, но причины не «зажигают огонёк» в глазах обучающихся, отсюда и незаинтересованность, неэффективность и незавершенность процесса. Методика Neurolanguage Coaching® предполагает нахождение «той самой морковки», которая будет подталкивать ученика идти вперед к заветной цели.

Более того, Neurolanguage Coach® постоянно возвращается во время языковых коучинговых сессий к мотивации каждого клиента: как футбольный тренер, который постоянно напоминает команде, что они обязательно выиграют игру, что они непременно получат этот трофей. Благодаря этому клиент почувствует желание активно участвовать в процессе обучения и с энтузиазмом и удовольствием примется за это дело.

Таким образом, элемент коучинга в новейшей методике Neurolanguage Coaching® помогает более мягко, но в то же время глубоко прорабатывать все аспекты процесса освоения иностранных языков, включая не только грамматическую и лексическую стороны, но и работу с блоками, мотивацией и индивидуальными целями каждого ученика.

Ещё одним основным элементом методики Neurolanguage Coaching® является постоянное внедрение всевозможных и всесторонних научно доказанных знаний о мозге. Сегодня мы живем в эпоху нейронауки и являемся современниками самым известных нейроученых. Каждый день проводятся тысячи новых опытов относительно мозга человека, происходят удивительные открытия и делаются колоссальные выводы о том, как устроен и работает наш мозг. И эти знания нельзя игнорировать, необходимо их внедрять во все сферы жизнедеятельности человека, чтобы достичь максимальных результатов. И так как образование – это именно та сфера деятельности, где происходит учет функционирования мозга учеников, современные преподаватели обязаны внедрять нейроаспект в свою практику.

Нейроученые доказали, что **не существует двух одинаковых мозгов** [4]. Фактически, не существует двух идентичных людей, мы все обучаемся по-разному. Отсюда задача каждого преподавателя заключается в том, чтобы понять, как учиться его или её ученик: какие условия для него или неё наиболее оптимальны. Нейроязыковой коуч® всегда стремится выяснить, как он или она может способствовать созданию соединений в мозге клиента и сформировать долговременную память, которая в свою очередь превратится в автоматизированное восприятие иностранного языка. Если в языке учащихся есть систематические ошибки, нейроязыковой коуч® понимает, как подобное «неправильное соединение» можно скорректировать и создать новое правильное соединение.

Методика Neurolanguage Coaching® учитывает в своей работе функционирование лимбической системы головного мозга человека. **Лимбическая система** (от лат. limbus

— граница, край) расположена глубоко внутри головного мозга. В популярной теории триединого мозга, которая разделяет мозг на три части, лимбическую систему называют «мозгом млекопитающих», или «средним мозгом», или «эмоциональным мозгом». Остальные две части – это рептильный мозг (или мозговой ствол) и кора больших полушарий (или новая кора). В лимбической системе хранятся все наши эмоции, мотивация, контрольные центры памяти, взаимосвязь между эмоциональными состояниями и памятью физического воздействия, физиологические регуляторы вегетативной системы, реакции вроде «бей или беги», циркадные ритмы и некоторые системы, отвечающие за принятие решений. Над лимбической системой находится кора больших полушарий головного мозга, которая является нашим «думающим центром».

Одна из основных задач миндалевидного тела заключается в выявлении «опасности», поэтому происходит непрерывная оценка ситуаций и внешних раздражителей на предмет того, «опасны» они или «безопасны» – это одна из первоначальных функций нашего инстинкта самосохранения. Если обнаружена опасность, инстинкт включается, и вся энергия направляется на самосохранение, ограничивая, предотвращая и блокируя её поступление в другие части мозга. Именно по этой причине ключевые для обучения структуры – гиппокамп и префронтальная кора – могут заблокироваться, когда главной задачей лимбической системы становится наше выживание. Важно помнить, что при ситуации «бей или беги» кровь из висцеральных органов перетекает в конечности, руки и ноги, для содействия «побегу или битве». Сохранение постоянного спокойствия лимбической системы и миндалевидного тела является ключевым компонентом для более эффективного и действенного процесса обучения [5]. Поэтому нейрорызыковой коуч® стремится к постоянно спокойному состоянию мозга клиента. Этого можно добиться путем коучинговых бесед, дружелюбных для мозга.

Ещё одним важным открытием из области знаний о мозге является то, что он способен регенерироваться и меняться на протяжении всей жизни человека. Такая особенность называется нейропластичностью. В энциклопедии предлагается следующее определение: *«нейропластичность – это способность нейронов и нейронных сетей мозга изменять свои связи и поведение в ответ на новую информацию, сенсорную стимуляцию, развитие, повреждение или дисфункцию»* [6]. Это свойство описано сравнительно недавно. Ранее было общепринятым мнение, что структура головного мозга остается неизменной после того, как сформируется в детстве. Нейропластичность ещё называется пластичностью или гибкостью мозга. Мозг может и продолжает постоянно меняться. На самом деле, мозг и нервная система обладают возможностью меняться структурно и функционально в ответ на какой-либо опыт. Более того, для мозга это не сложного. Существует два способа, как может измениться мозг. Во-первых, мозг может повторить уже ранее выполненное действие, тем самым ещё глубже усваивая имеющиеся привычки, но есть и отрицательная сторона – мозг утрачивает потенциал для креативности. Также менее вероятным становится создание новых соединений, так как для мозга привычка «комфортна». Во-вторых, мозг может создавать новые соединения, но для этого необходимо направлять достаточное количество энергии и уделять достаточное количество внимания «новому», так как новые соединения образуют новые нейронные связи, которое потенциально может отменить и заменить «старые». Мозгу также понадобится больше топлива и усилий для этого. Противоречие здесь заключается в том, что мозг может измениться, но меняться ему не нравится, он отдаёт предпочтение привычкам. И как бы парадоксально это ни было, измениться благодаря пластичности мозга легко, но в то же время изменения нам совсем не нравятся. Однако, в зависимости от того, как мы живём и себя ведём, нейронные соединения в нашем мозге могут постоянно создаваться или уничтожаться до смерти.

Этот факт стоит учитывать в процессе образования. Neurolanguage Coach® всегда помогает клиенту создавать новые соединения и исправлять старые привычки. Для того,

чтобы перестроить способ мышлений человека, нужно сфокусировать его внимание на чём-то новом достаточное количество времени, чтобы мозг смог создать новые верные соединения. Кроме того, необходимо помочь ученику перестать уделять внимание уже имеющимся языковым знаниям, тогда у него или у неё будут создаваться новые правильные и крепкие нейронные сети.

Таким образом, принимая во внимание несколько понятий из области нейронауки, такие, как нейропластичность, лимбическая система и уникальность каждого мозга человека, мы можем значительно улучшить процесс преподавания, в частности иностранных языков. Одной из основных характеристик нейроязыкового коучинга® является то, что сеансы проводятся в формате коучинг-бесед с активным взаимодействием и диалогом на изучаемом языке, в процессе которого ученик проникает в суть изучаемых предметов и происходят прорывы в понимании целевого языка. Основные элементы методики Neurolanguage Coaching®, такие как знания о мозге и коучинге, выделяют ее из ряда остальных методик преподавания иностранных языков, делая максимально эффективной и востребованной в современном мире.

Список цитируемых источников

1. Efficient Language Coaching [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://efficientlanguagecoaching.com/the-neurolanguage-coaching-method>. – Дата доступа: 02.10.21.
2. International Coaching Federation [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://coachingfederation.org/about>. – Дата доступа: 02.10.21.
3. Paling, R. M. Language Coaching Certification: Training Manual / R. M. Paling. – ELC, 2016 – 233 p.
4. Paling, R. M. Language Coaching Certification: Training Manual / R. M. Paling. – ELC, 2016 – 233 p.
5. LeDoux, J. E. Emotion Circuits in the Brain / J. E. LeDoux // Annual Review of Neuroscience. – 2000. – №23. – P. 155-184.
6. Britannica [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.britannica.com/science/neuroplasticity>. – Дата доступа: 02.10.21.