

## Сугестивният метод на обучение и сугестопедията в подготовката на студентите – бъдещи учители

Галина Лечева

*A Training Model of a Microprogramming Unit for Operation Control: The verbal instillation is a trust from medicine, a psychology and teaching in the same time-a original system of training of all instructional objects as well. The method originates in the psychotherapy that accepts that most illnesses can be remedied Thanksgiving The standblys of the genius.*

### ВЪВЕДЕНИЕ

Терминът **сугестия** е въведен в психотерапевтичната практика в 1853 г. от J.Braid и първоначално е означавал **словесното повлияване в определен стадий на хипнозата** (т.е. лечебният сън). Днес той има съвсем различен смисъл. В образователната дейност се прилагат два подхода: внушението най-често се схваща като вид словесно повлияване, но напоследък като по-приемлив и обоснован се счита вторият подход, при който внушението се тълкува като цялостно повлияване на личността, в т.ч. и несловесно. **Отчита се внушаващата сила на погледа, маниера на поведение на учителя, ролята на обучаващата среда, на обстановката, в която протича учебният процес.**

В българския тълковен речник внушението се дефинира като *"въздействие върху съзнанието на някого, за да възприеме мисълта, чувствата и волята на друг"*.

Г. М. Андреева [1] характеризира внушението като психологически способ за въздействие в процеса на общуване. Тя го определя като *"... целенасочено, неаргументирано въздействие на един човек върху друг или на група. Характерно за внушаването като метод за възпитание е че въздействието на възпитателя се възприема от възпитаника, без да бъде дълбоко осмислено и критически анализирано. С това методът внушение се отличава от убеждаването."* (Превод Г. Л.)

**Внушението** може да бъде както високоефективно, така и безрезултатно. Това зависи от педагогическото майсторство, от опита на учителя. Определящ фактор е вярата на самия учител в действеността на внушението, тъй като скептичното отношение може да подрие неговата успешност. Необходим е контакт на доверие между учител и ученик и целесъобразна емоционална дистанция. В резултат от внушението личността се стабилизира, активизират се нейните защитни сили. Главното тук е ефектът на тласъка, на изменението, т.е. става дума за промяна в стереотипите на учебното поведение.

**Внушението като психотерапевтичен метод** се отличава със следните особености: 1) **Насоченост** - то има цел, конкретен характер. 2) **Директивност** - категоричност и задължителност. Директивността означава отсъствие на обратна вербална връзка, т.е. монолог, а не диалог. 3) **Необичайност** - неочакваност, новост. 4) **Експресивност** - изразителност. 5) **Динамичност** - енергетичната характеристика на внушението може да се променя (учителят променя силата на речта си, темпото ѝ, за да прикове в максимална степен вниманието на ученика. В такива случаи речта се насища с паузи, с емоционални и смислови акценти). 6) **Информативност** - оптимална смислова наситеност при минимална продължителност. 7) **Убедителност** - постига се обоснованост с вербални и невербални средства.

Внушението е начин за информационно взаимодействие в обучението, което се характеризира с непосредственост. Предаването и приемането на информация се реализира на различни равнища, активно или пасивно: 1) *сензорно (сетивно)* -

чрез усещания, възприятия и представи; 2) *рационално (лично)* - чрез понятия, съждения, умозаклучения; 3) *емоционално* - чрез настроения, афекти; волево (или неволево) - чрез действия, постъпки.

**Информацията при внушаването постъпва в готов вид, без да се подлага на съмнение, без да се доказва нейната достоверност, истинност с апарата на логиката. Това не означава, че лицето, което я възприема не мисли върху нея, не я осъзнава, разбира, тълкува в един или друг смисъл.** Тук са налице моменти на несъзнаване на някои връзки и зависимости. Внушаемостта може да се определи и като спонтанно протичаща, независима от волята податливост на хетерогенно влияние. Тя е индивидуална, опосредствана от ситуацията, избирателна по отношение на определени лица и обстоятелства. Счита се, че **внушаемостта [2] корелира с чертите на характера.** По-малка внушаемост е налице при недоверчивост, подозрителност, нетърпимост и непримиримост към чуждо мнение, при изразен егоцентризъм.

## ИЗЛОЖЕНИЕ

### Педагогически техники при използване на сугестивен метод

Необходимо е голямо педагогическо майсторство, за да може умело да се приложи внушението в обучението. Задължително изискване е да се завладее вниманието на ученика, той да се заинтригува, да се отстранят дразнителите, които му пречат; стимулирането на положителни емоции в осъществяваната дейност. Ученикът е податлив на сугестия, когато е разколебан, объркан, обладан от противоречия, когато няма мотивация за работа. Груповата форма на учебна работа е благоприятна за внушения. Колкото по-многобройна е микрогрупата, толкова повече нараства внушаемостта. Необходима е и оптимална честота при използването на този метод. Много честото му използване може да доведе до появата на т.нар. сугестивен блок, когато психиката на ученика не може да усвои, преработи всички изисквания, лежащи в основата на внушенията; рядкото му използване изключва подкреплението.

Внушението не отстранява вътрешните конфликти у личността, но то е полезно за корекция на някои черти в характера, от които зависят успехите в обучението, то спомага за създаване на по-голяма увереност в себе си.

Внушението е целесъобразно, ако се ликвидират пренатоварванията в обучението. Ако това не се постигне, сугестията се превръща в борба с вятърни мелници и дискредитира себе си. Внушението е по-ефикасно при кратковременна неуспеваемост в сравнение с устойчивата, пълната неуспеваемост, с която то трудно може да се пребори.

**Сугестията бива обяснявана на различни равнища. В системата на обучение тя се прилага в състояние на будност или умора при хората, когато е понижен тонусът на мозъчната кора.** При умора е налице мозайка от потиснати и възбудни полета, които се преливат, а не са разграничени помежду си. Това състояние е преходно към сънното и благоприятства сугестията. При него твърденията на учителя, на другите ученици се осъзнават, но при намалена критичност. Сугестията се прилага и в бодро състояние, когато предстои да се изучава свършено нов, интересен учебен материал в екстремални, кризисни ситуации. Може да се прилага и друга **техника на скритото ("косвеното") внушение, на т.нар. "лавирана" или "въоръжена" сугестия.** При нея вниманието на ученика се отклонява с друго въздействие - напр. музика, на фона на която учителят прилага вербална сугестия. С помощта на изкуството леко се внушават определени идеи, възгледи. Може да се използва и **техниката "обръщане към трето лице"** (родител, ученик, друг учител или група деца). Ефективна е и **техниката на подпразговите дразнения.** Учителят говори с шепнещ глас, като може да използва и звукозапис, при който думите са едва доловими.

Автосугестията също дава добри резултати в педагогическата дейност. Особено с добър терапевтичен ефект са и груповите техники за сугестивно въздействие.

От особена важност за обучението са следните два начина за внушаване: подражателна и словесна сугестия. Способността за подражание се среща при всички хора и благодарение на нея се постига социална интеграция.

Още от първите месеци на своя живот детето започва да отговаря на усмивката с усмивка, да имитира различни действия на възрастните. **Подражателното внушение** в началото е неосъзнато и се осъществява импулсивно. То спомага за развитие на детския интелект. Съпроводено е с пробуждане на мисълта, въображението, волята. Постепенно то придобива избирателен характер. Склонността към подражание отслабва с развитие на самостоятелността у учениците, без да загубва своето значение. При подражателното внушение примерът играе огромна роля. На децата не трябва да се показват лоши примери, които те биха могли да възпроизведат в своето поведение. Ето защо не без основание се налага изводът, че е добро това обучение, което създава добри навици.

**Словесното внушение** е вариант на убеждаването от учителя. За разлика от убеждаването то има краткотрайно действие. За целта се прилагат лаконични сугестивни формули. Такава функция изпълняват често в обучението пословиците и поговорките, например "Трудът побеждава всичко", "Бързата работа - срам за майстора", "Сговорна дружина - планина повдига", "Денят се познава от сутринта" и др. В тях е концентрирана народната мъдрост и за личността те са своеобразни аксиоми, които не се нуждаят от доказване.

В педагогическата практика е установено, че **за внушение са по-недостъпни учениците със силно развит интелект, отличаващи се със самостоятелност и опозиционен дух.**

Сугестивните въздействия върху децата започват още преди първия им контакт с учителя и са свързани с техните очаквания. За тях допринасят доброто име на учебното заведение, на учителя, любезният прием, цялостният педагогически подход и грижливото отношение към духовните потребности на развиващата се личност. При сугестията е голяма ролята и на невербалните въздействия. Важни са "езикът на тялото", "езикът на времето", "езикът на мястото", "езикът на вещите" и т.н.

С голяма известност у нас се ползва **системата за сугестопедично обучение в грамотност**, осъществена от екип под ръководството на д-р Г. Лозанов [4]. Това е оригинален български вариант на глобално обучение, при който водеща е идеята за цялостно представяне на учебния материал, където **възприемането на цялото трябва да предшества възприемането на неговите части**. Текстовете се възприемат най-напред в образна форма чрез ярки цветни илюстрации, а след това при концентрацията се дешифрира техният смисъл и значение. В методиката се изтъкват някои слабости на описания подход и се счита, че при него се работи предимно подсъзнателно, без да се разбират от учениците механизмите за осмислено опериране с езиковите форми. Неоспоримо е обаче, че благодарение на внушението се постига бързина, точност и икономичност в обучението, а също така директност на въздействията и автоматизираност.

Де факто **сугестопедията** е съчетание от медицина, психология и педагогика и в същото време оригинална система за обучение по всички учебни предмети. Методът тръгва от психотерапията, която приема, че повечето болести могат да се лекуват благодарение на резервите на мозъка. Един от начините за предизвикване на мозъчния потенциал е хипнозата, но проф. Лозанов скоро установява, че подчиняването на човешката воля на чужда команда е вредно. „Ако хипнозата успее да излекува нещо дребно у хората, нещо друго, съществено в личността на човека, се изменя”. Лозанов започва да търси лечебен метод чрез сугестия, която предполага хармония между лекаря и пациента. Професорът се въодушевява да приложи т.т. „**мека комуникация**” и в педагогически експерименти, като уеднакви

ролята на учителя и ученика. Подобен синхрон категорично **изключва учителската команда**. Първият голям сугестопедичен опит е запаметяването на 1000 френски думи за един сеанс от студенти в Софийския университет. Експериментът се провежда от екипа на проф. Шаранков в Научноизследователския институт по педагогика „Акад. Тодор Самодумов“.

Бащата на сугестопедията твърди, че **тази наука спазва 7 закона**. Първият е любов, защото по време на уроците *„никой не е наранен, никой никого не наранява“*. *„Обучаващият има повече знания, обича другия и желае да му помогне“*, заключава проф. Лозанов. Свободата е вторият закон. Ролята на обучаемия и учителя са равнопоставени: никой никого не порицава, няма домашна работа. *„Това не е традиционната педагогика, която наказва и вика родителите в училище. Хората само се подкрепят“*, разяснява Г. Лозанов. Увереността на учителя, че обучаемият има повече ресурси от тези, които показва, е третият закон на сугестопедията. *„Ако учителят има изграден авторитет и е почтен човек и добър преподавател, курсистите веднага го усещат; те виждат дали учителят вярва на методиката си.“* Четвъртият закон на учебно-оздравителния метод е многократно увеличеният учебен материал. Макар да е цяло чудо човешката памет да покаже резервите си, Лозанов разкрива и още „технологични“ разковничета на метода с петия закон на сугестивната педагогика, наречен *„цяло част - част цяло“*. Една от тайните на научаването е *„всеки обучителен елемент да се подава в рамките на цялото, да няма клетка сама за себе си“*. Обучаваните изучават частта, перманентно свързвайки я с цялостния контекст по всеки предмет. Сугестопедията като съчетание от традиции и иновация в обучението, е подчинена на златното сечение (шести закон), утвърдено от векове и в традиционната педагогика. То гласи, че е необходимо да се спазва пропорцията между продължителността на даден етап на обучение в сравнение с друг етап. *„Ако златната пропорция се наруши, обучаваните се изморяват и преподавателят бързо трябва да промени темпото“*, съветва проф. Лозанов. Новаторството на този образователен подход обаче се дължи на изкуството (седми закон). Класическото изкуство е въплътено в обучението чрез специално подбрани музикални и литературни произведения, репродукции на шедеври в изобразителното изкуство и др. *„Например децата гледат операта, в която са заложили математическите задачи и функции. Изненадани разбират, че са научили формулите. Феноменът се обяснява с връзката между наука и изкуство... Операта е богато изкуство, където отделни елементи са намерили математически израз - в движенията, в говора. Детето е впечатлено, защото неусетно е осъзнало математичните закони.“*

#### **Практически съвети за прилагане на сугестивната терапия в обучението**

1. *Сугестивни формули срещу страха от неуспех* - "Неуспехите вървят с успехите ръка за ръка." "Всеки човек греши, важното е да искаш да се поправиш."

2. *Сугестивни формули на "успяващия ученик"* - "Запомни, че когато казваш "Аз не мога", все едно казваш "Аз не искам" "Повтаряй си винаги: "Аз мога", "Аз ще се справя" "Знай, че никой не се ражда научен".

3. *Сугестивни формули за стимулиране на интерес и желанието да се започне дадена учебна дейност*: "Нетърпеливи сте да започнем пътешествието из тайните на природата. Е, добре! Ето, че дойде ред и на природознанието." Или в заглавие на учебник / помагало: "Математиката - лесна и интересна.", "Моят език е моят свят.", „Магията да сееш мъдрост (иновативни техники за педагогическо майсторство). Поощрението усилва чувството за собствено достойнство и способности за създаването на позитивна представа за самия себе си. Поощрявайки своите ученици, фокусирайки се върху силните страни на техните възможности, ефективният преподавател ги вдъхновява за по-нататъшна работа. Важно е да се вярва в неограничените възможности на учениците!?

Фундаменталните принципи на ефективното поощрение са: 1) *Конкретност*. Конкретната похвала, която отразява същността на направеното, внушава на ученика увереност, че добрата работа се забелязва и ценява от преподавателя. 2) *Поощрението не е обикновен комплимент! Народна мъдрост гласи: „Не от теб зависи да завършиш започната работа, но ти нямаш свободата да се откажеш от нея...* Ученето като процес е по-важно от крайната цел. 3) *Поощрението изгражда самооценката на човека*. То е „храна за душата“, гради самочувствието на личността. 4) *Поощрението предизвиква положителни последици*. 5) *Поощрението показва личностния принос*.

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В началото на ХХI век човечеството навлиза в света на различията и индивидуалностите, света на образователните пространства, в които учещият сам конструира своето разбиране за знание чрез синергия - взаимодействие на това, което вече знае със събитията и дейностите, които го заобикалят. На базата на личния си опит учещият човек изгражда собствено разбиране за света, в който живее, своя «карта на действителността», и на базата на това разбиране строи хипотези и взима решения, които по нов начин организират опита му, изграждат неговата Нова визия за света. Така ученето се превъзвеща от процес на усвояване и репродуциране на информация в процес на преобразуване на информация с цел приспособяване на нашите ментални модели към новия ни опит.

Този образователен контекст изключва учителската команда и налага «меката комуникация учител-ученик. Затова изучаването и усояването на сугестивните педагогически техники от студентите – бъдещи учители в учебната работилница по педагогическо майсторство би превърнала образователния процес в «магията да сееш мъдрост».

### ЛИТЕРАТУРА

[1] Андреева, Г.М. Методологические проблемы исследования связи общественных и межличностных отношений. В: Социальная психология. Москва. 1994. <http://www.psylib.ukrweb.net/books/>

[2] Понятието внушаемост не трябва да се смесва с понятието **самовнушение (автосугестия)**. При самовнушението ученикът си въздейства сам в процеса на обучение с помощта на определени рационални положения, които за него са значими. Автосугестията е много ефикасна преди заспиване и при събуждане. Самовнушението е внушаващо въздействие, идващо отвътре. Отрицателните самовнушения в обучението снижават равнището на учебна успеваемост. Положителните самовнушения влияят мобилизиращо на личността, повишават нейната резистентност, спомагат да се преодоляват емоционалните стресове в дейността, породени от срещаните трудности, от високите изисквания.

[3] Медик, специализирал психотерапия, физиология на мозъка, психология на висшата нервна дейност и педагогика. Директор на Научноизследователския институт по сугестология към МНП (1966 - 1984 г.), след което в продължение на 10 години оглавява Центъра по сугестология в Софийския университет. Експериментите на екипа на Лозанов са приемани за чудо.

### За контакти

Гл. ас. Галина Лечева, Русенски университет “Ангел Кънчев”, Филиал Силистра, Катедра по филологически науки, e-mail: [LechevaG@gmail.com](mailto:LechevaG@gmail.com). 086 / 821 521, вѣтр. 130

Докладът е рецензиран