

ЕФЕКТИВНОСТ НА СУГЕСТОПЕДИЯТА КАТО ПЕДАГОГИЧЕСКА СИСТЕМА ЗА ОБУЧЕНИЕ НА ДЕЦА ОТ ПЪРВИ КЛАС В СЪВРЕМЕННОТО БЪЛГАРСКО УЧИЛИЩЕ

ВЕСЕЛИНА ДАМАСКОВА*

ЧОУ „Малкият принц“, Варна

THE EFFECTIVENESS OF SUGGESTOPAEDIA AS A SYSTEM OF EDUCATION FOR THE FIRST GRADE STUDENTS IN A CONTEMPORARY BULGARIAN SCHOOL

V. Damaskova

Abstract: In the course of the 2010/2011 school year a number of first grade students from “The Little Prince” Private Primary School in the city of Varna, Bulgaria was taught according to the suggestopedic educational system. A pedagogical survey was carried out in order to establish the effectiveness of the system in the milieu of the contemporary school. The criteria and items observed were focused on both the degree of knowledge and skill acquisition as defined by the State Educational Standards, as well as on the students’ state of health. After analyzing the results, the following conclusions were drawn:

- 1. The suggestopedic system of education enlarges and adds to the knowledge and skills required by the State Educational Standards*
- 2. The education process protects and preserves the psychological health of the students*

През лятото на 2010 г. имах щастливата възможност да посетя сугестопедичен курс на обучение за преподаватели във фондация „Проф. д-р Георги Лозанов и проф. д-р Евелина Гатева“. Още тогава повярвах в хуманната идея на сугестопедията. Присъствах и на международната конференция по сугестопедия, проведе-

* Веселина Дамаскова завършва ШУ „Еп. Константин Преславски“. Работи като начален учител в ОУ „Иван Вазов“ и СОУ „Св. Климент Охридски“ във Варна. През 2009 г. завършва магистърска програма „Обща психология“, отново в ШУ. От 11 години и понастоящем работи в ЧОУ „Малкият принц“, Варна. Притежава IV ПКС.

на от 22 до 24 юли, 2010 г. в Сливен. Много специалисти от цял свят споделиха, че работят по сугестопедична педагогическа система и курсистите им постигат уникални резултати. Интересът ми бе провокиран. Пожелаях си моите ученици да учат здрави и щастливи, да учат чрез игра, чрез смях, да „учат без учене“. Искях да разбера защо точно българските деца не учат по тази българска методика. Искях да проверя дали доказаната ѝ вече ефективност е валидна и днес – в съвременното българско училище. За моя радост мениджърът на училището позволи, след като завърша своето обучение при д-р Лозанов, да формирам сугестопедичен клас и да проведе педагогическо изследване.

Цел на настоящото изложение е да бъде споделен реален опит и резултати от сугестопедично обучение на първокласници, 35 години по-късно, в условията на съвременното българско училище. Моят мотив за провеждане на изследването бе породен от необходимостта практически да се установи или пък отхвърли ефективността на сугестопедичното обучение на деца от начална училищна възраст в днешно време. Сугестопедията е педагогическа система, утвърдена от ЮНЕСКО през 1978 г. като най-добра образователна методика [11;12]. В България тя е използвана след обявяване на резултатите относно влиянието ѝ върху здравословното състояние на обучаващите се, съгласно Заповед № 6705 на министъра на народното здраве и министъра на народната просвета. В периода от 1972 до 1984 г. общо 1500 деца в 15 училища са обучавани по сугестопедичен метод. Приет още тогава, методът е използван и до днес в редица страни: Австрия, САЩ, Русия, Унгария, Франция и др. Ефективността на сугестопедията е експериментално проверена и добрите резултати са научно обосновани и доказани, като опитите са публикувани още през 1978 година в бюлетини на Научноизследователския институт по сугестология към МНП [9, с.1-14]. Днес в България този български метод е забравен и извън сегашния образователен модел.

Развитието на възможности за учене и необходимостта от нови стратегии, както и качествено образование, адаптирано към потребностите на обществото, са ключови теми на съвременната образователна политика в страните от ЕС. А създателят на сугестопедията, българинът Георги Лозанов, още преди 40 години пише: „Увеличаването на усвояваната за единица време полезна информация, намаляването на вредните ефекти от обучението и ускореното творческо развитие на личността са несъмнено измежду важните въпроси, които стоят пред съвременната педагогика“ [9, с. 1]. При сугестопедията се изисква реална хуманизация на обучителните процеси, следователно и на взаимоотношенията в групата. Изисква се повишаване самочувствието на участниците, създаване на положителна нагласа към преподавания материал и учителя, разширяване на светогледа, стимулиране и удовлетворяване на естетическите потребности на личността, подобряване на уменията за хармонично общуване и разкриване на богатството на всяка личност. Естествено е продължението на тези взаимоотношения и извън определената група, извън училищната среда. Постепенно може да бъде изградена и затвърдена

нова, по-хуманна култура на междуличностно общуване, без психическа и физическа агресия, не само на територията на училището, а и извън него. Хипотезата, че ако децата в първи клас се обучават по сугестопедична педагогическа система, то нивото на усвояване на учебно съдържание ще е многократно по-голямо от изискваните стандарти и същевременно ще се запази психичното им здраве, бе практически потвърдена.

ПОСТАНОВКА, ХОД И ЕТАПИ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

Изследването е проведено през учебната 2010/2011 г. в ЧОУ „Малкият принц“, Варна. *Целевата група* обхваща деца на възраст 6-7 години. Броят на участниците е 20. Извършено е допълнително наблюдение над реакциите, възприемането на учебното съдържание и цялостното отношение към учебния процес на 12 деца от подготвителен клас, избрали да посещават школа „Забавна математика“ и обучавани по сугестопедична педагогическа система.

Обект на изследване са особеностите в участниците в сугестопедичния педагогически процес и съвкупността от връзки и отношения между сугестопедичния педагогически процес и останалите социални процеси.

Предмет на изследване са психолого-педагогическите аспекти на процесите на сугестопедично обучение и междуличностно общуване.

Цел на проведеното изследване е да се установи ефективността на сугестопедичната педагогическа система в условията на съвременното училище. По-ясно целта се формулира чрез поставените *задачи* на изследване:

- да се разгледат съществениите характеристики на сугестопедията;
- да се установи нивото на усвояване на учебното съдържание от първокласниците, обучени по сугестопедична педагогическа система;
- да се установи наличието или отсъствието на състояния, свързани с нервно напрежение, предизвикано от взаимоотношенията в училище.

Методите на изследване включват комплексно наблюдение, частично стандартизирана анкета, групово интервю, въпросници, проективно рисуване, проучване на училищна документация, проверка и оценка на знанията, експертен профил на ученика, апробирани психологически тестове за установяване на обща училищна тревожност (скала за изследване на детската тревожност CMAS; тест за училищна тревожност по Филипс (ТТФ); методика на незавършените изречения), стилове при решаване на конфликти и личностни качества [1].

Наблюдаваните *критерии и показатели* за ефективност обхващат две групи:

1. Степен на реализиране на ДООИ [10] или т. нар. стандарти, формиращи общообразователния минимум и съответно очаквани резултати на ниво Програма в края на първи клас;
2. Здравословното състояние на учениците, като акцентът е върху психичното им здраве. Отсъствието на дидактогенни-невротични състояния, предизвикани

от нетактично отношение на преподавателя към ученика.

Изборът на критерии и показатели е съобразен с *хипотезата* на изследване: *Ако децата в първи клас се обучават по сугестопедична педагогическа система, то нивото на усвояване на учебно съдържание ще е многократно по-голямо от изискваните стандарти и същевременно ще се запази психичното им здраве.*

За реализиране на поставената цел и задачи първоначално бяха проучени източници, разкриващи съществени характеристики, закони, принципи и средства на сугестопедията [8, с. 41, 95, 100], [9, с. 2-5], [12]. Осъществи се измерване на начално, междинно и изходно равнище на степента на усвояване на учебния материал и психичното здраве на учениците [1; 10]. Проучиха се допълнителни източници и публикации, свързани със сугестопедията [2; 4; 11]. Извършен бе междинен и окончателен анализ на постигнатите резултати по наблюдаваните показатели.

СЪЩЕСТВЕНИ ХАРАКТЕРИСТИКИ НА СУГЕСТОПЕДИЯТА

Д-р Г. Лозанов – психиатър, психотерапевт и педагог, определя сугестопедията като „метод на скритите досега у нас резерви на личността“ [8, с. 9]. От съществено значение е да се разкрие, че този процес по никакъв начин не използва механизми, свързани с хипнотично внушение, невролингвистично програмиране (NLP), нито е „Суперлърнинг“ или различни сънни методи, при които съзнанието не е критично и будно, не се използват специални касети със записи, визуализация или ръководени фантазии. Сугестологията е наука за освобождаване на резервните човешки възможности. Освобождаването става в разума/ума на самия обучаем, а не е ръководено от друг човек. Ето защо д-р Лозанов използва термина „десугестивно“ т. е. „освобождаващо“, а не „антивнушение“ [8, с. 9]. Внушението при сугестопедията е комуникативен фактор, който се изразява в съзнателната преценка на всеки участник (в случая ученик) да прави свободен избор между комплексни стимули. Изборът е едновременно на две нива. Първото ниво е съзнателно. При него вниманието е целенасочено и активно. Второто ниво е подсъзнателно. При него не съзнателното внимание, а парасъзнаването процеси обработват странични елементи: табла, мимика, интонация и т. н. Според д-р Лозанов, мозъкът не възприема изолирани символи. „Винаги нещо в обстановката, атмосферата, от състоянието на ума на приемателя се слепва с основния стимул“ [8, с. 44]. *Комплексните стимули* обхващат:

- Цялостната организация на учебната материална среда – подредба, осветеност и цветове в класната стая;
- Избор на учебните материали – картини, схеми, табла, съобразени със златното сечение (големина на шрифта, размер на полетата, акцентирани хармонични цветове);
- Специално експериментирана подходяща за съответната възраст класическа музика;

- Темпо и ритъм на словото, мека, топла, неподчиняваща и вибрираща интонация;
- Реален, а не изигран или наложен престиж на преподавателя;
- Двуплановост при поднасянето на информация, едновременно на съзнателно и парасъзнателно ниво;
- Инфантилизация на учебния процес, в смисъл на повишено доверие и рецептивност, но при запазена критичност и себеконтрол;
- Създаването на спокойна и ненапрегната активност, наричана в сугестопедията „псевдопасивност“, като израз на добра вътрешна самодисциплина и в същото време като форма на концентративна саморелаксация;
- Поощрение и осъществяване на „плацебо“ ефект от страна на учителя;
- Използване на артистични средства, развиване на системи от игри и проява на чувство за хумор и обучение със смях;
- Изграждане на позитивна и радостна атмосфера.

Типът сугестия в сугестопедията е определена от Соня Дъгъл, професор по политически науки в Университета в Лозана като „хуманен“ [14]. Тя открива и научно доказва връзката между типа хуманна сугестия на д-р Лозанов и преживяванията на британски войници през 1944–1945 г. в Италия [14]. В края на войната войниците коренно променят своето отношение към местното население. Осъществената сугестия по време на окупацията, която е въздействала за положителната им промяна, е същата като тази, описана в трудовете на д-р Лозанов. Проф. Дъгъл я нарича „сугестия с главно С“. Внушението при сугестопедията е хуманно и не използва ръководени и диктувани клинични механизми за достигане до безкритичното съзнание на обучаемите.

ПРИНЦИПИ НА СУГЕСТОПЕДИЧНОТО ОБУЧЕНИЕ

Сугестопедията е подчинена на три основни *принципа* [8, с. 95]:

1. Радостно и спонтанно (не ръководено) концентративно спокойствие. Това означава обучаемите да изпитват положителна нагласа и радост от процеса на обучение. Учениците не са ограничавани да избират само един стимул, примерно единствено словесното изложение от страна на учителя. Подобно ограничение би било добро за децата, които имат слухова памет, но би затруднило деца, които имат предимно зрителна или моторна памет. Изборът между множество стимули преодолява напрежението, породено от неувереност в собствените възможности за разбиране, запаметяване и оползотворяване на новата информация [9, с. 3]. По този начин състоянието на обучаемите се доближава до вдъхновение. В сугестопедията това състояние се нарича „концентративна психорелаксация“. Едновременно състояние на концентрация и на почивка.

2. Динамична, структурирана и йерархична глобалност – частното в общото и общото в частното; общото като частно и частното като общо (не се преподават

отделни, парцелирани учебни единици). Принципът за глобалност изисква учебният процес да бъде така организиран, че да се оползотворят не само съзнаваните реакции и функции на обучаващата се личност, но и несъзнаваната ѝ активност. От една страна, вниманието е концентрирано към материала, който се излага, от друга страна, парасъзнателният ум на всеки участник обработва странично, без напрежение и умора подадената от таблата и другите артистични средства информация. Важна характеристика е преподаването на глобални теми, при които необходимите знания и умения се затвърждават в следващите разработки на отделни части от темата, а накрая се завършва с творческо обобщение от страна на учениците. В същото време винаги е възможно според проявения интерес и желание на децата дадена подтема да стане глобална или обратното, без да се променя структурата на съдържанието. В това се изразява динамичният характер на глобалността. Нейната йерархичност се състои в това, че не се допуска при сугестивното обучение само един определен навик за учене да има превес над другите.

3. Десугестивна нагласа – освобождаване от блокажи за учене или освобождаване от обществената нагласа какъв обем материал може да бъде запометен и осъзнат за единица време с цел спонтанно освобождаване на потенциалните възможности на ума.

Трите принципа са взаимосвързани и не могат да бъдат поотделно прилагани. Не бива да се създава единствено весело и забавляващо обучение без необходимите му възпитателни качества и без обвързването му с много голям обем учебен материал. Или ако се наблегне единствено на обемния материал, но той не се структурира глобално в целия учебен процес, отново няма да бъдат разкрити потенциалните резерви.

СРЕДСТВА НА СУГЕСТОПЕДИЧНОТО ОБУЧЕНИЕ

На базата на посочените три принципа в сугестопедията са изградени и се използват три групи *средства*: *психологически, дидактични и артистични* (средства на изкуството).

Психологическите включват цялостната оркестрация на учебната комуникация. От особено важно значение е организацията на периферните перцепции. Например в избрана художествена картина, почти незабележима, като воден знак е записана първата буква от думата, която назовава нарисувания предмет. Налице е слаб дразнител – буквата, скрита вътре в картината. Усвояването става и чрез изчитане от учителя или рецитиране и изпяване на специално подбрани стихове или песни, като по този начин отново се въздейства на парасъзнавания ум.

Основни за *дидактичните* средства при сугестивното обучение са следните характеристики: преподаваният материал и самият начин на преподаване са съобразени с динамичната йерархично-структурна глобалност (цяло-част, част

чрез цялото); многократно са уедрени методическите единици с цел учениците да имат предварително цялостен поглед върху това, което ще учат. След разрешение със Заповед №2541/26.IV.65 на министъра на НП и министъра на народното здраве и социалните грижи д-р Лозанов експериментално доказва, че по този начин се преодолява предвидената ограниченост на кратковременната памет [8, с. 14]; смисловост на обучението; избягване на многократни упражнения върху детайлите; недопускане на степенувано въвеждане на новите учебни предмети; избягване йерархията на навичките. От особено значение е, докато вниманието е привлечено в смисловото и съзнателно разбираемо цяло, подсъзнанието да обработва и подразбиращите се елементи (табла, рисунки, музика, интонация, вкл. външен вид и жестове на преподавателя).

Артистичните средства в сугестопедията използват особен тип „освобождаващо-стимулиращо дидактизирано изкуство (музика, литература, изобразително изкуство, актьорство и др.) в учебния процес. Те въвеждат на втори план изобилие от периферни перцепции. Повишават значително нагласата за по-добри постижения (очакван успех) и мотивацията за учене [8, с. 101].

ЗАКОНИ НА СУГЕСТОПЕДИЧНОТО ОБУЧЕНИЕ

Всяко едно обучение има свои принципи на въздействие. Някои от тях при сугестопедията са изведени на ниво закони. Това означава, че приложението им е задължително. Дори един от тези закони да не е използван, то не биха се разкрили напълно потенциалните възможности на обучаемите и тогава не може да се твърди, че реализираното обучение е сугестопедично. Нивото на сугестивна взаимовръзка между учител и ученик се измерва със степента на разкритите резерви на обучаващата се личност. Седемте *закона* на сугестопедичното обучение са [13]:

1. Любов, изразяваща се в отношението на обучаващия към обучаваните, което по-скоро прилича на отношението и грижата на майката към детето. Не се допускат критични забележки, назидателен тон, наказания, етиктиране.

2. Свобода, изразяваща се в самостоятелния избор измежду редица стимулиращи периферни дразнители. Активира се предимно творческото мислене, като се търсят състояния, близки до тези на вдъхновение. Винаги присъства ефект на почивка. Този ефект се отнася и за учениците, и за водещия сугестопед.

3. Убеденост на преподавателя, че нещо необикновено се случва.

Това е убедеността, че е напълно възможно да се усвои голям материал. Тя подпомага процеса на хармонизиране с естествените психологически защитни средства като критично-логична, емоционално-интуитивна и етична бариера на личността, наречени в сугестологията „антисугестивни бариери“ [8, с. 191]. Тази убеденост преподавателят предава на своите ученици.

4. Изучаване от два до пет пъти по-голям по обем учебен материал, а в някои случаи и повече, в сравнение с предвидения по ДОО, като запомнянето и усвояването е по-бързо и по-трайно.

5. Материалът е глобално-парциално структуриран (общо – част и част чрез цялото). Фиксираното внимание върху отделен елемент (например ченгелчето в буквата) може да доведе до застояване по-дълго време на това ниво и после трудно да се обхване голямото (свързаното му изписване в цели букви и думи). Според д-р Лозанов трябва да се приеме и възможността глобалното да стане част от по-голяма глобалност, както и частта да стане глобалност, ако върху нея се фиксират интересите и вниманието [8, с. 97].

6. Съобразяване със законите и използване на златната пропорция във всеки един момент на обучение, както и при предварителната подготовка и организация на учебната среда. При нарушаване на тези пропорции настъпват умора и демотивация за учебна дейност.

7. Непрекъснато вплитане на класическото изкуство и естетиката в учебната дейност.

В контекста на образователната система учителят има различни роли, които изпълнява според професионалните умения, които притежава. Ролята на преподавателя-сугестопед е роля на улесняващ, т. е. фасилитатор на учебния процес. Предварително целенасочено организира средата, като взема предвид всички закони, принципи и средства на хуманната сугестия. Внимава за хармонично предаване на съдържателното послание, като владее координацията между мисли, очаквания, нагласи и поведение. При сугестопедичното обучение учениците имат свобода на израз, свобода да допуснат грешка, свобода да пробват различни творчески решения. Сугестопедът по всякакъв начин стимулира тези процеси. На езика на образното слово преподавателят-сугестопед прилича повече на майка, която учи детето си да кара велосипед, подкрепя го и неусетно го пуска да продължи само. Освобождаването и оползотворяването на резервите на мозъка/ума не се дължат на видимото влияние на учителя-сугестопед, а на съвместната работа между него и учениците.

РЕЗУЛТАТИ ОТ ИЗСЛЕДВАНЕТО

1. Степен на реализиране на ДООИ

На 16.09.2010 г. бе измерено входно равнище на уменията за четене на думи и изречения. От 20 деца едно дете не може да чете, едно дете познава само буквите, 11 деца четат на срички, 5 деца четат цели думи и 2 деца четат свободно текст (таблица 1).

Анализът на проведеното междинно равнище на уменията за четене през февруари разкрива, че няма деца, които не могат да четат или познават само буквите (таблица 1). Броят на децата, които четат на срички, е намалял от 11 на 2. Броят на децата, които четат цели думи, също е намалял с 4. Увеличил се е броят на децата, които четат свободно текст – от 2 на 17. Общо осемнадесет от двадесет деца са усвоили цялостни похвати за четене (сричкосливащо и по цели думи). Минимал-

ното увеличение при скоростта на четене на познат текст е от 2 на 17 думи за 1 минута. Максималното е от 14 на 79 думи. При отчитане на скоростта на четене на непознат текст минималното увеличение е от 1 на 12 думи, а максималното от 11 на 75 думи за 1 минута.

Таблица 1

РАВНИЩЕ	Не може да чете	Познава буквите	Чете на срички	Чете цели думи	Чете свободно текст
Входно равнище	1	1	11	5	2
Междинно равнище	0	0	2	1	17
Изходно равнище	0	0	0	2	18

Изходното равнище е изследвано през май. Осемнадесет от двадесет деца четат с осъзнаване свободно текст, интонират правилно. Две деца четат цели думи.

Обучението по четене при сугестопедична методика премина през няколко етапа [4, с. 5-14]. През първите два дни на стената в класната стая бяха поставени 21 художествени картини (предимно на животни). В самата картина, като воден знак, е скрита първата буква на думата, а самата дума или кратко изречение са записани под картината. Всички картини и големината на шрифта на записаните думи и изречения отговаряха на златното сечение. Таблата бяха в зрителното поле на децата, но вниманието им не бе насочвано специално към тях. В края на втория ден се проведеха различни игри, в които бяха включени думите от таблата. Например, казваше се гатанка, а децата откриваха и посочваха къде се намира картината, съдържаща отговора. За да не бъдат предварително запаметени местата на таблата с картини и думи, местата им се сменят, а самата картината се закрива. Отначало всички заедно, а след това и индивидуално прочитаха думата-отговор. Следващите два дни се работи по същия начин, но картините бяха сменени с нови 15. Броят на картините зависи от броя на буквите в азбуката, като са включени и някои от буквосьчетанията, както и няколко много кратки изречения със забавно съдържание (напр. „Маймуната яде сладолед“). Работата продължи с написване на думите от картините, но вече на учебната дъска в разбъркан вид и чрез създаване на игрови ситуации за хоров и индивидуален прочит. Научените вече думи и изречения децата свързваха в малки нови изречения, които изчитат, а по изречението устно съставяха кратка история. Учениците не се задържаха продължително към едни и същи думи или изречения, при които се заменяха само отделни думи. Те преминаваха бързо към нови текстове. Освен това децата възприемаха думата като цяло, но съгласно принципа общо-част, част-цяло, бегло им се подсказваше,

че тя е съставена от букви. Не бе допуснато четене на отделни букви или срички, децата четяха само цели думи. Организирахме театрална сценка (в оригиналния вариант на приложение съществуват дидактични спектакли, но за съжаление днес те са единствено на немски език), като част от вече научените думи и някои нови бяха подадени в най-интересния момент на фабулата. Предварително децата бяха научили стихчета или песнички, които съдържаха изучените думи. Целият етап обхвана 9 учебни дни. Работата продължи със сугестопедичния буквар „Влакът на животните“. [6] Той съдържа предимно вече изучени думи. След това децата прочетоха 16 адаптирани към буквара кратки текста, чиито герои са героите от буквара (3, вариант 1). Всички деца изчитаха хорово текста заедно с учителя. От време на време бяха поощрявани да продължат сами четенето на определени изречения. Ако в определен момент от хоровото четене децата се нуждаеха от подкрепа, гласът на учителя се повишаваше, а когато хоровото четене бе гладко – гласът се понижаваше. В определен момент от хоровото четене преминахме към индивидуално. Важно условие бе всеки текст да не бъде прочитан повече от два пъти, за да не бъдат заучени думите механично, без да има осъзнаване на прочетеното. Създадох се условия за варирано повторение с вмъкване на нов словесен материал за прочит. Методът е различен от метода на целите думи по няколко съществени причини: уедреният материал (цели думи и изречения) винаги бе свързан с психологически и артистични средства; цялата дума или изречението първоначално се усвояваха предимно периферно, без загуба да бъдат научени наизуст и без напрежение; учениците не се задържаха продължително на едни и същи изречения, непрекъснато се варираше, замениях се думи в изреченията, преминаваше се бързо към нови текстове; думата се възприемаше като цяло, но веднага бегло се подсказваше, че съдържа букви, самите букви бяха скрити в картината; синхронното четене се водеше от учителя по напевен начин, с ритмичност и постепенно ускорявано темпо. Това оказа много релаксиращо въздействие на децата и увеличи тяхната мотивация за четене. Обучението продължи с работа в сугестопедичния буквар „Влакът на животните“ [6] и 16 допълнителни, адаптирани към него, текста (3, вариант 1).

Обучението по писане започна две седмици след обучението по четене. Още първия час децата записаха цяло, макар и кратко, но емоционално изречение. Анализирахме бегло съдържанието и структурата на изречението. Учениците го преписаха в тетрадките си. Бяха извършени корекции, но в същото време децата винаги бяха поощрявани. След това всички преписаха изречението втори път. Последва слухова диктовка на първото изречение и веднага след това втора, като повечето от думите бяха заменени с нови. В следващите два часа с буквите от първото изречение бяха съставяни нови думи, които децата отново записваха в тетрадките. За упражнения се използва и учебна тетрадка № 2 на изд. „Булвест – 2000“. Четвъртият час включва творческо обобщение на изучените букви, при което децата самостоятелно свързваха изучените думи в

изречения и бяха направени опити да се състави свързан текст.

Постепенно децата преминаха към по-усложнени текстове и диктовки. По време на творческото обобщение и при всяка самостоятелна работа на децата се използваше като фон експериментално подбрана класическа музика [8, с. 136].

Традиционните годишни разпределения по БЕЛ в първи клас предвиждат приключване на периода на ограмотяване между 10 и 20 март на съответната учебна година. След използване на сугестопедично обучение за начално ограмотяване, периодът бе значително намален и приключи на 8 декември с „Празник на буквите“. Предвид ранния етап и приключване на периода на ограмотяване в рамките само на три месеца, тържеството целенасочено бе реализирано не като рецитал, а под формата на открит урок, по време на който родителите наблюдаваха и се убедиха в придобитите знания и умения на своите деца. Упражненията включваха всички изисквани по ДООИ в края на първи клас знания и умения: разграничаване на звук и буква; разграничаване на гласни и съгласни и открояването им в корелативни двойки; звуков анализ; цялостно четене на думи, изречения и текст; разграничаване на видове изречения. Урокът приключи със самостоятелно записване на текст - писмо до Дядо Коледа и карнавал на литературните герои. Таблица 2 разкрива различието в обема на учебното съдържание за първи клас.

Таблица 2

Учебно съдържание	Традиционно обучение	Сугестопедично обучение
Видове изречения по цел на изказване	Съобщително изречение Въпросително изречение	Съобщително изречение Въпросително изречение Подбудително изречение
Работа за обогатяване на речника	Изречение	Разказно кратко изречение Разказно разширено изречение
Части на речта	Дума – предмет Дума – признак Дума – действие	Съществително име Прилагателно име Глагол
Комуникативно-речеви умения	Преразказ на приказка Писмо Отговор на въпроси	Разказ по картина и по серия картини Преразказ на приказка, разказ и част от разказ Описание на предмети Съчинение – приказка

След периода на ограмотяване децата от сугестопедичния клас работиха с помагало към буквара; Български народни приказки; Приказки на чуждите народи;

„Мили бате! Писма на един дакел“ от Станка Пенчева; „Пипи Дългото чорапче“ от Астрид Линдгрен.

При сугестопедичното обучение през настоящата учебна година тематичният план на годишното разпределение по математика следва стандартния. В работата по математика при сугестопедичното обучение винаги се търси не само глобалност на поднасянето на новия материал, но и връзка с всички останали предмети [5]. По изобразително изкуство, домашен бит и техника, физическо възпитание и спорт, например, се поставяха различни задачи, свързани с броене, събиране и изваждане. Това стана чрез лека и увлекателна форма, незабележимо за децата. По този начин те осъзнаха, че това знание им е много необходимо, но е и много интересно.

Структурата на обучение по математика се реализира чрез глобално представяне на темите чрез опера, друг музикален, театрален или рецитален начин. На третия ден от началото на годината се въведе темата по математика чрез беседа върху либретото на сугестопедичния музикален спектакъл „Денят“, свързана с темите по Роден край и БЕЛ [2]. Във фабулата ѝ са вградени неусетно, без да се чувства, че това е учебен материал, няколко най-съществени примера от глобалната тема. Наблюдаваните реакции по време на дидактичния спектакъл показаха силен интерес от страна на децата. Постепенно повечето от тях се въвлякоха в сюжета, започнаха сами да тананикат, да рецитират заедно с определен актьор и дори да танцуват с балерината, като повтаряха математическите примери или се опитваха да ги решат по-бързо, преди да са чули репликите. Третият етап се проведе на следващия ден. Тогава децата преразказаха съдържанието на операта, някои от тях го преиграха по свое желание, други се опитаха да изпеят цели пасажки. Основен момент бе да не се пропусне дидактичната задача. По време на четвъртия етап в рамките на два учебни часа бе преподадена цялата тема в обобщен вид. Бе показан функционалният принцип, че така както се събира 6 плюс 7, така се събират 16 плюс 7, 67 плюс 7 и т. н. Петият етап обхвана затвърждаване на преподавания материал, задълбочаване на знанията, решаване на творчески задачи. Към следваща тема се премина, когато на самостоятелната работа 75% от учениците показаха владение на материала на отлично ниво.

При сугестопедичното обучение задачите по математика бяха представяни от герои – връстници на първокласниците. Още от самото начало децата бяха запознати с героите и при правилно решаване на задачи събираха точки за единия от тях, а при грешка точките бяха за друг герой - Незнайко. По този начин не бе допусната фрустрация от допускане на грешки. Децата работиха с голямо желание, сами търсеха допълнителни задачи или се опитваха да съставят такива и да създадат свой сборник.

По време на разработките на глобалните теми учениците бяха включвани в различни учебни ситуации, които ги интересуват и предизвикват техния интерес. Това е много важно условие за постигане на непринудена и жизнена обстановка в часовете по математика, изискване, свързано със сугестопедичното обучение. По

този начин се използваша и допълнителните сборници и помагала по математика. Децата изградиха висока степен на мотивация, търсиха допълнителни задачи, включително и за по-горни класове.

При сугестопедичното обучение по математика в първи клас се използваша различни песнички, чието съдържание кореспондираше със съдържанието на задачите. Децата харесваха и състезателните задачи в часовете. Те обаче се състезаваха не със своите съученици, а единствено със себе си и времето. Следващата описана игра се нарича „Математически маратон“. Децата бяха предварително запознати с историята на маратона, както и на Олимпийските игри. В определен момент бе обявено началото на математическия маратон. Определя се време за изпълнение на конкретна задача. Първокласниците решаваха бързо всеки пример за определено чрез пясъчен часовник време. Когато се провеждаха уроци за проверка на математическите знания, децата знаеха, че участват в математически олимпийски игри, всички бяха представители на един отбор и се опитваха да съберат повече точки за него. Идеята бе свързана с учебника, където има представени математически състезания и турнири.

При сугестопедичното обучение в 1. клас децата брояха по стотици и хиляди; назоваваха числата до 1000; изградиха умения за събиране и изваждане без и с преминаване до 100, а някои от тях и до 1000; решаваха сложни текстови задачи с повече от две пресмятания. Надградените знания и математически умения не бяха отразени като теми в годишното разпределение. Реализираха се в традиционните часове, свързани със същата тема. Например при тема „Броене до 20“ децата не бяха ограничавани единствено с упражнения до 20, а неусетно и под формата на игра тренираха умения за броене до 1000, като по този начин осъзнаха принципа за изграждане на числовата редица. По аналогичен начин се представи събиране без преминаване не само до 20, а до 1000. Пример: $3+2=5$; $13+2=15$; $3+12=15$; $30+20=50$; $23+2=25$; $3+22=25$; $123+2=125$ и т. н. (таблица 3)

Децата взеха участие в две състезания – градско математическо състезание „Малкият принц“ и Великденско математическо състезание. В първото от тях три деца от сугестопедичния клас се класираха в призовата тройка. Добрите резултати бяха повторени във Великденското състезание, където същите ученици заеха съответно – 1., 6. и 7. място (според получения брой точки).

Съдържанието по Роден край бе преподавано интегрирано в съдържанието по БЕЛ и математика. Веднъж седмично изученият материал бе обобщаван. По време на обобщението децата винаги решаваха и математически задачи, а в тетрадките за работа в клас по български език записваха различни изречения и упражнения, свързани с темата.

Таблица 3

Традиционно обучение	Сугестопедично обучение
Броене в прав и обратен ред до 20	Броене до 1000 Броене по десетици Броене по стотици
Образуване на названията на числата до 20	Образуване на названията на числата до 1000
Единици, десетици	Единици, десетици, стотици, хиляди
Събиране и изваждане без преминаване до 20	Събиране и изваждане без преминаване до 1000
Събиране с преминаване до 20	Събиране с преминаване до 1000
Изваждане с преминаване до 20	Изваждане с преминаване до 100
Правоъгълник, квадрат, триъгълник, кръг	Обиколка на правоъгълник, квадрат, триъгълник. Кръг и окръжност
Решаване на прости текстови задачи с едно пресмятане	Решаване на сложни текстови задачи с две и повече пресмятания

При сугестопедичното обучение в ЧОУ „Малкият принц“ децата получаваха домашна работа единствено за събота и неделя. Родителите бяха запознати предварително с това изискване. При желание от страна на самите деца, те имаха свободата да изпълняват самостоятелно у дома различни задачи и упражнения по техен избор. Факт е, че болшинството от тях проявяваха желание и почти всеки ден носеха различни текстове, рисунки и задачи. Бяха направени опити за писане на стихотворения. Повечето създадени текстове бяха свързани с животни. Вероятно това се дължеше на впечатленията им от първия учебник по четене. Болшинството от родителите споделиха, че децата всяка вечер четат минимум по една страница от книжка, без да им е било поставено подобно изискване.

2. Психично здраве на учениците

За отчитане на резултатите по този показател бяха използвани методите: интервю, наблюдение, беседа, проективно рисуване, скала за изследване на детската тревожност CMAS, тест за училищна тревожност по Филипс – TTF, методика на незавършените изречения, психолого-педагогически тестове [1].

Организацията на учебната среда е различна – класна стая, актова зала, физкултурен салон, общи училищни пространства. Бе проведено интервю и анкета с хората, които са наблюдавали децата от 1. клас. Най-често бе използвана една и съща дума за описание на поведението им – „спокойни“. По мнение на персонала в столовата по обяд е било най-тихо и спокойно, когато се хранят първокласниците. Лекарят на училището сподели, че за първа година никое дете от първи

клас не е потърсило помощ, не се е оплаквало от болки в корема или главоболие. Родителите потвърдиха, че децата са ставали сутрин с желание, често са говорили за училище и са изразявали желание да го посещават. Не са били наблюдавани състояния на безсъние или тревожност. Треньорка по плуване сподели, че две от децата, трениращи при нея, често са спирали, за да ѝ разказват различни задачи, които са решавали или случки от ежедневието на класа.

През декември и в края на февруари децата бяха изследвани от логопед и училищен психолог. Специалистите отчетоха, че децата са адаптирани към училищната среда, не се наблюдават конфликти в групата, емоционалното им състояние е уравновесено.

Децата посещават училище с желание. Работят мотивирано, системно представят свои творчески проекти – съчинения, приказки, текстови задачи, рисунки, постери и др. Отношенията между тях са позитивни, без проява на агресия, често работят в екип.

В края на учебната година са проведено изследване на детската тревожност.

Използваната скала е предназначена за разкриване на тревожността като устойчиво образование при деца от 8 до 12 години. Тревожността тук се разбира като проява на умора, раздразнителност, нетърпение, чувство за вътрешна скованост, склонност даже при незначителни поводи да се изпитва чувство на страх и безпокойство и т. н. Поради това, че повечето от разглежданите показатели чрез скалата имат личен характер, изследването бе извършено индивидуално. Всяко дете бе поощрено да сподели онези негови преживявания, които най-много го измъчват, най-много му пречат. Резултатите показват, че най-висока е степента на нормалното ниво на тревожност – 65%. Най-ниска е степента на висока тревожност – 7%. Леко завишената тревожност – 28% е ситуационна. Свързана е с определени ситуации, предизвикващи напрежение. За разкриването им бяха използвани тест на Филипс и методика на незавършените изречения. Същите методи бяха използвани и с цел да бъдат потвърдени или не изводите от измерването на тревожността по скала CMAS. Тестът на Филипс анализира 8 фактора на тревожност, което дава възможност за позадълбочено изследване на тревожността при деца от начална училищна възраст. Тук ще бъдат разкрити само три от тях, които са пряко свързани с дидактогенията – степен на обща училищна тревожност, степен на удовлетворение от училищните взаимоотношения със съученици и области на напрежение и проблеми свързани с началния учител.

По фактор обща училищна тревожност резултатите разкриват следните факти: общо 63% от изследваните деца не проявяват обща училищна тревожност, 36% проявяват леко повишена степен на обща училищна тревожност, изразена в степени от 0,52 до 0,61 пункта. Не се наблюдава висока степен на училищна тревожност по този тест.

Степента на удовлетворение от взаимоотношенията със съученици е много висока. Никога не са изпитвали гневни чувства в училище 72% от децата. По 14% споделят, че са изпитали гневни чувства след свой неуспех или след като са били излъгани от свой съученик. Интересна е интерпретацията им, при която приемат за неуспех случаите, когато не са били винаги първи и най-добри, независимо от

дейностите, които извършват.

От изследваните деца 86% не показват проблеми и/или страхове при общуване с учителя. 14% имат леко повишена тревожност.

Освен степента на училищна тревожност бяха изследвани и различните стилове за решаване на конфликти, както и развитието на личностни качества. Отчетени бяха следните резултати:

– В края на септември 7% от децата са предпочитали компромисни варианти, докато в края на януари техният процент е 12. За същия период процентът на децата, предпочитащи сътрудническия стил при решаване на конфликти, се е увеличил два пъти;

– Най-голямо е развитието на отзивчивостта и общителността при децата, като увеличението е съответно от 40% на 60% и от 54% на 66%. Активността се е увеличена с 6,47%.

– При изследване на представата за себе си „Какъв съм сега?“ (септември), „Какъв съм сега?“ (февруари) и „Какъв искам да бъда?“ (Аз-идеално) се наблюдава развитие и доближаване към желания образ (Аз-идеално) по всички показатели – нравствено-характерологични качества, когнитивни предпоставки за успех, отношение към хората и саморегулация. Развитието в степента на саморегулация и нравствено-характерологичните качества са увеличени от септември до края на февруари съответно с 13% и 14%. Най-голяма е промяната в отношението към хората, като развитието им значително доближава Аз-идеално, разликата между сегашния и желания образ е само 13%.

3. Анализ на резултатите от обучението по сугестопедична педагогическа система.

При използване на сугестопедична педагогическа система значително се съкращава периодът на огромотяване. Към горепосочената дата (08.12.2010 г. или това е 12. учебна седмица) децата, обучени по звуково-аналитичния модел, са взели 6-те гласни и приблизително 6 или 7 от съгласните. Под диктовка пишат само срички и думи, съдържащи изучените букви. Не изграждат самостоятелно кратък свързан текст. Децата огромотени по сугестопедичния метод са работили с буквар „Влакът на животните“ [6] и 16 допълнителни адаптирани към него текста (3, вариант 1).

Осемнадесет от двадесет деца пишат под диктовка думи, изречения и текст, съдържащи всички букви. Конструират самостоятелно изречения, като използват различни словоредни варианти. Също осемнадесет от двадесет деца създават кратък писмен текст по картина или серия от картини, като оформят правилно началото и края на изречения и главните букви.

Съкращаването на периода на огромотяване разкрива възможности за разширено езиково обучение (ЕО). Например в периода от 09.12.2010 до 20.01.2011 година децата завършиха тетрадка №3 от учебния комплект по БЕЛ, която включва упражнения по ЕО, предвидени до края на учебната година. По този начин от 21.01.2011 (това е 17-ата от общо 31 учебни седмици) децата имат възможност

да надграждат знанията и уменията, предвидени в Стандартите за развитие на ЕО и Развитие на речта, да откриват и записват подбудително изречение, да работят за разширяване на активния речник, да откриват съществителни имена, прилагателни имена и глаголи, да усъвършенстват комуникативните си умения, като изграждат преразказ на откъс от разказ, преразказ на разказ, съчинение по аналогия и по дадено начало, съчинение на приказка. Различните помагала, одобрени от МОМН, предлагат голям избор за допълнителна работа по ЕО и комуникативни умения. Те обаче могат да бъдат използвани твърде рядко по време на учебни часове. Друга наблюдавана тенденция е учителите да дават за домашна работа конструиране на различни видове текст от тези помагала. В болшинството от случаите децата трудно се справят с тях самостоятелно или родителите им помагат по начин, който забавя творческото им развитие.

Относно литературното обучение, подобренията от съставителите четива – стихове и проза са на високо художествено равнище и застъпват широк кръг от теми. Доминират текстовете, свързани с природата за сметка на темите за човешките взаимоотношения. Сугестивното обучение, съкращавайки периода на огромяване, помага балансът между темите да бъде възстановен. Децата са изучили първия учебник по четене на д-р Лозанов, 16 допълнителни адаптирани четива, буквар и читанка (без четивата за Великден и 24 май). Това дава възможност да работят с допълнителни четива. Още от февруари може да бъде въведен читателски дневник.

Съществена разлика при сугестопедичния метод на обучение по математика е, че знанията и придобитите математически умения многократно се надграждат, като инициативата за това е на самите деца.

Преподаването на глобални теми налага осъществяване на реална междупредметна връзка.

Резултатите от проведените изходни нива по предмети разкриват, че нивото на усвояване на учебното съдържание от първокласниците, обучени по сугестопедична педагогическа система, е много високо. Покрити са стандартите и очакваните резултати на ниво програма по ДОИ. Осемнадесет от двадесет деца завършват обучението си с качествена оценка „Отличен“. Две деца завършват с оценка „Много добър“. Реализираните учебни резултати на децата, обучени по сугестопедична система, надграждат многократно минимално изискваните по ДОИ знания и умения на първокласниците.

Освен учебните постижения от значение е и запазването на психичното здраве на децата. След провеждане на сугестопедично обучение не е разкрита дидактогенния. Резултатите по скала за тревожност и тест на Филипс са аналогични. По скалата най-висока е степента на нормалното ниво на тревожност – 65%. Най-ниска е степента на висока тревожност – 7%. Леко завишената тревожност – 28% е ситуационна. По теста на Филипс общо 63% от изследваните деца не проявяват обща училищна тревожност, 36% проявяват леко повишена степен на обща училищна тревожност, не се наблюдава висока степен на училищна тревожност.

От изследваните деца 86% не показват проблеми и/или страхове при общуване с учителя, а 14% имат леко повишена тревожност.

Съществува трайна тенденция за увеличаване броя на децата, ориентирани към компромисния и сътруднически стил при решаване на конфликти. Налице е преориентация от отбягващ и съпернически стил към компромисен и сътруднически стил при решаване на конфликти. Намален е процентът на децата, предпочитащи съпернически или отбягващ стил в конфликтни ситуации.

Увеличават се общителността, отзивчивостта и решителността като личностни качества. Увеличението е между 6% и 20% за различните качества. Активността е увеличена с 6,47%. Този резултат още веднъж показва активната природа на детето и ролята на сугестопедичното обучение, което запазва тази активност и преодолява негативните тенденции за демотивация към учебния процес.

Установено е и развитие и доближаване към желания образ (Аз-идеално) по всички показатели – нравствено-характерологични качества, когнитивни предпоставки за успех, отношение към хората и саморегулация. Най-голяма е промяната в отношението към хората, като развитието им значително доближава Аз-идеално.

Степента на удовлетворение от взаимоотношенията със съученици е много висока. Тези резултати рефлектират върху желанието на децата да посещават училище и повишава мотивацията им за учене.

ИЗВОДИ

Сугестопедията е утвърдена педагогическа система. В България тя е използвана до 1984 г. в началното училище под ръководството на д-р Лозанов. Настоящото педагогическо изследване има за цел да установи ефективността на сугестопедичната педагогическа система в условията на съвременното училище. След анализ на резултатите бяха направени следните изводи:

1. Сугестопедията е хуманна педагогическа система, резултатите от прилагането ѝ са експериментално проверени и научно доказани.

2. Сугестопедичният метод на обучение подкрепя развитието на 6-7-годишните деца и повишава успеваемостта им по всички изучавани дисциплини, разширяват се и се надграждат изискваните знания и умения по държавни стандарти.

3. Обучението, организирано според принципите и законите на сугестопедията, запазва психичното здраве на учениците. Те се адаптират към училището, не страдат от висока степен на училищна тревожност. Имат висока степен на удовлетвореност от взаимоотношенията със съученици и учители в училище. Повишават своята творческа активност и общителност. Личностните качества на децата доближават желания образ.

На практика се потвърди направената хипотеза и децата в първи клас, обучавани по сугестопедична педагогическа система, имат ниво на усвояване на учебно съдържание многократно по-голямо от изискваните стандарти, като същевременно е запазено психичното им здраве.

Въпросът, доколко сугестопедията ще бъде включена отново в администрираните от МОМН учебни програми или при възможност от децентрализирани решения и автономен избор на образователни методи на регионално и местно равнище, остава отворен.

Сбито изложението материал в настоящата публикация подлежи на разширяване, подробно обсъждане и конструктивен диалог с възможно най-голям брой хора – ученици, родители, учители, общественици, относно желанието и възможностите сугестопедията да бъде „старият-нов“ метод на хуманното образование.

Изказвам своята огромна благодарност на д-р Лозанов, който ме накара да вярвам в необятните възможности на човешкия ум и ме вдъхнови да работя за разкриване на неограничените резерви на детето.

Искрено благодаря и на Ванина Бодурова, преподавател-сугестопед, която ме подкрепяше и насочваше в началото на работата ми по сугестопедична методика, както и във всеки един момент, когато имах нужда от ценен съвет и опора.

ЛИТЕРАТУРА

1. Батоева, Д., Т. Попов, Е. Драголова. Педагогическа и психологическа диагностика., С. 2007.
2. Гатева, Е. Кратки тематични разработки на сугестопедичните спектакли по съответните глобални теми „Денят“, „Земята на децата“, „Свят приказен“, Научноизследователски институт по сугестология, София, 1976.
3. Драгнева, Л. Адаптационни четива №1; Христов Р. Адаптационни четива № 2, №3. НИИ по сугестология, София, 1980.
4. Лозанов, Г. и колектив. Български език: ръководство за учителя за първи клас на единните средни политехнически училища. НИИ по методи на обучение и сугестология при Министерството на народната просвета, София, 1975.
5. Лозанов, Г., Инструкции и разработки на спектаклите: „Денят“, „Земята на децата“, „Свят приказен“, НИИ по сугестология, София, 1976.
6. Лозанов, Г., Обичам да чета: първи учебник по четене, НИИ по сугестология към МНП, София, 1978.
7. Лозанов, Г., Сугестология, Наука и Изкуство, София, 1971.
8. Лозанов, Г., Сугестопедия-десугестивно обучение, УИ „Св. Климент Охридски“, София, 2005.
9. Лозанов, Г., Сугестопедията в началното училище//Сугестология и сугестопедия, Бюлетин на НИИ по сугестология при МНП, №21, с. 1-14, 1975.
10. ДВ, бр. 48/2000, в сила от 13.06.2000., изм. бр.46 от 28.05.2004
11. „The Journal of the Society for Accelerative learning and Teaching“, USA, Volume 3, Number 3, Fall, p. 211,1978.
12. <http://www.unesco.org/ulis/cgi-bin/ulis.pl?catno=43398&set=4E1EDE95>
13. <http://www.youtube.com/watch?v=JuULRW2Q7gE>
14. <http://www.sl-news.sliven.net/index.php?id=26718>