

Проект за преиздаване на трудовете на доктор Лозанов,  
препис: Стамена Христова  
преподавател – сугестопед по английски и български език в детската градина,  
гр. Варна

**Източник: сборник „ПРОБЛЕМИ НА СУГЕСТОЛОГИЯТА“, 1973 , стр. 118-127**

## **СУГЕСТОПЕДИЧНА МЕТОДИКА ПРИ ЧУЖДЕЗИКОВОТО ОБУЧЕНИЕ**

**Г. ЛОЗАНОВ**

**Старши научен сътрудник, доктор на медицинските науки, директор на  
Научноизследователския институт по сугестология**

**(София - България)**

**А. НОВАКОВ**

**Научен сътрудник – Научноизследователски институт по сугестология**

**(София - България)**

Откритата в сугестологичните експерименти възможност за повишаване на запаметяването и ускоряване на автоматизациите, както и наблюдаваното едновременно активиране на интелектуалните функции на цялостната творческа насоченост на личността, стана основа за развитие на ново педагогическо направление – сугестопедия. Сугестопедията издирва сугестивните моменти в учебния процес и ги оползотворява планомерно. Колкото и исторически сугестопедията да се разви на базата на будно сугестивната хипермнезия, тя не е пасивна методика. От една страна, защото приятната и спокойна психическа атмосфера на обучение не е еднаква с релаксационния комплекс в автогенния

тренинг, а от друга – защото методиката не спира до запаметяването, а едновременно с хипермнезията и хиперавтоматизацията винаги цели крайния изход на активното творческо овладяване на материала, което се постига чрез различни сугестивно осмислени методически похвати.

Сугестопедията започва да се развива от Г. Лозанов при обучението по чужди езици. Това се дължи на следните обстоятелства:

1) Особена голямо значение на паметта и автоматизациите при обучението по чужди езици.

2) Възможността да се използват отделните чуждоезикови думи като мярка за редица паметови експерименти.

3) Нарастващият интерес към чуждите езици позволяват лесно да се набират подопитни лица.

4) Експериментирането на нови методични похвати при обучението по чужди езици позволява да се пренесат уточнените особености на методиката и в учебния процес при други предмети.

Сугестопедичните експерименти в чуждоезиковото обучение започнаха със запаметяването на различна по обем лексическа програма – от 60 до 1200 лексически единици. През този етап бе изследвана ролята на сугестивното за получаване на хипермнестичен ефект; проучени са различни методики за подаване на сугестопедична програма. Основни единици са изолираните думи и изрази, взети от отделните уроци от учебниците на Може, Екерсли и други. Доминират имитативните прийоми на работа и класическите средства за разработка – беседи, преразказ, въпроси и отговори, преводи и др. обучаващите се запомнят преди всичко лексически единици и с лекота ги репродуцират, което значително облекчава учебния процес. Контролните работи показват сигурното владение и трайното съхраняване на материала. Курсистите сравнително бързо превеждат учебните текстове. При творческото използване на запаметения

материал обаче срещат трудности, както при обикновената методика, което налага допълнителни упражнения в рамките на все пак значително съкратения учебен процес.

Доколкото запаметяването и автоматизирането участва не само в усвояването на думите, а в микроинтервалите на цялостния учебен процес, бяха направени редица експерименти да се оползотворят сугестивната хипермнезия и хиперавтоматизация колкото е възможно по-пълно. В характерните за методиката ритуални сугестивни сеанси за укрепване на запаметяването бяха включени вместо изолирани лексически единици изолирани фрази на основата на учебника „Le français accelere“. След това бяха направени опити, при които основни единици са изолираните фрази на базата на определена тема. По-късно се създаде цялостен учебник, съставен от учебни и ситуативни текстове. Учебният текст съдържа основни фрази и структури по дадената тема, които не са свързани помежду си. Ситуативният текст съдържа същите фрази и структури, поставени в различни комбинации и ситуации. Фонетиката се подава в изолирани изречения. Най-близък до предимствата до сугестопедичното обучение е учебникът, който бе съставен от тематични диалози. Текстовете, включени в уводния фонетичен курс, са органично свързани с общия сюжет. Към всеки тематичен диалог има допълнителен текст, изграден на монологична реч, както и кратки обяснителни граматически бележки. По този тип учебник, който от своя страна претърпя няколко редакции, се провеждат и сегашните курсове по английски, френски, немски и италиански език. Бяха създадени и учебниците за вторите сугестопедични курсове - като продължение на първия учебник.

С разработването на действащите в момента сугестопедични учебници, основани на тематичните диалози, сугестивният ефект се пренася главно в сферата на комуникативния акт. Не само сеансите за укрепване на запаметяването, но и останалите фази на обучението са съобразени с основните средства на

внушението, със сугестопедичните изисквания. Обучаващите се възприемат цели речев поток в темпо, което е много близко до нормалното. Започва се с кратък устен уводен курс, което подобрява произношението. Най-главното обаче е повишената спонтанност при комуникативния акт, нарастването на езиково-мислителните връзки и комбинативните способности на базата на чуждия език. В края на първия курс от обучението, т.е. след 120 часа, курсистът е вече в състояние да води самостоятелна беседа с партньор в рамките на 1800 лексически единици. При тази беседа той показва голям запас от лексика и практическо владение на основните граматически категории. Писмената реч на този етап още не е овладяна на нивото на говорните навици. Налице е висок емоционален тонус у курсистите. Характерна е лекотата, с която те извличат от паметта подадените готови изречения и реплики. Изградена е сугестопедична система от етюди (упражнения) за активиране и творческо овладяване на паметовия материал. Експериментират се текстове, които обективно да документират получените резултати. Изградената цялостна сугестопедична методика за чужди езици създаде нов тип учебен процес, който се отличава по структура, по същност и по резултатност от всичко известно досега.

Ф. В. Басин<sup>1</sup> пише по този повод: „Не буди съмнение, че в резултат на създаването у учащите се определено отношение към педагогическия процес у тях се разкриват нови възможности за усвояване на информация, значително надвишаващи тези, които се наблюдават при обикновени условия. Тези възможности се състоят не само в усилване способността за запомняне на езиковия материал и това сигурно е главното, но също така в достигане на високо ниво на *активно владение* на този материал.“

Някои търсят причините за постиженията на сугестопедичното обучение в ежедневно четиричасово потапяне в чуждоезикова атмосфера. Но има немало

---

<sup>1</sup> Ф. В. Басин, Проблемът за „безсъзнателното“ в неговото отношение към теорията на установката, Философски въпроси на биологията и медицината, 4 1970.

други методики, които използват фактора „интензивност“ дори и при по-добри обективни условия (повече часове на ден, пълно откъсване на курсистите от производството и други), без да постигат в същия срок същите резултати. Това дава основание да се счита, че интензивността не е главно условие за получаване на високи резултати по сугестопедичната методика. Що се отнася до т. нар. интензивен метод, то в същност такъв не съществува, тъй като и аудиовизуалната, и аудиолингвалната, и неокласическата методика прибягват до интензивно обучение.

Други обясняват високата резултатност на сугестопедичната методика само с приятната обстановка в учебните зали, с музикалния фон при сеансите за укрепване на запаметяването, с организацията на учебния процес и други.

Всичките тези фактори безспорно имат значение, но те играят в една или друга степен спомагателна роля. Основното остава вътрешната пренагласа на повишени възможности, която се създава от целия комплекс фактори.

Трети търсят причините в „наличието на предварително силно желание у курсистите да овладеят чужд език, и то бързо“. Вярно е, че такава първоначална мотивация съществува у курсистите, постъпващи в института, но вярно е и, че интересът, стимулт, стремежите биха изчезнали също така много бързо, ако е налице един трудоемък учебен процес, ако обещаното не се реализира, ако липсват резултати. Тогава мотивацията би отстъпила място на отегчение и разочарование, при което никаква методика не би имала успех. Сугестопедичната методика не само че се съобразява и поддържа първоначалната мотивация у курсистите, но чрез цяла система от психологически и методически средства превръща обикновената мотивация в сугестивна – мотивация, насочена към резервите.

Сугестивното начало в методиката на преподаване на чужд език най-релефно изпъква във:

- а) увеличения програмен материал;
- б) директното навлизане в езика чрез комуникативен акт (приоритет на смисловото начало);
- в) системата на сугестивни стимулиращи етюди за активиране на материала;
- г) сугестопедичния учебник;
- д) структурата на учебния курс;
- е) авторитета и сугестопедичната насоченост в дейността на преподавателя-сугестопед.

Ще разгледаме поотделно всеки един от тези фактори.

а) *Увеличен програмен материал.* Подаването, запаметяването и овладяването на една голяма по обем програма при определени условия въздействува стимулиращо и сугестивно. При сугестопедичната методика още първия ден курсистите получават програма от 200 л. е., която е значително по-голяма в сравнение с общоприетата от другите методики норма. По-долу даваме сравнителна таблица за подаваната лексическа програма при различните методики, както и броя на часовете, предвидени за усвояването ѝ.

| Методика                | Продължителност на курсовете в часове | Брой на подадените лексически единици | Брой на курсисти в група | Средно думи на час |
|-------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------|--------------------|
| Аудиовизуална методика  | 270<br>(I курс)                       | 1500                                  | 8-12                     | 5.55               |
| Аудиолингвална методика | 700<br>(цял)                          | 3500                                  | 8-10                     | 5.00               |
| Традиционна методика    | 840<br>(цял)                          | 4500                                  | 8-10                     | 5.35               |

|                            |                 |      |    |       |
|----------------------------|-----------------|------|----|-------|
| Сугестопедична<br>методика | 120<br>(I курс) | 2000 | 12 | 15.00 |
|----------------------------|-----------------|------|----|-------|

В горната таблица не влизат часовете за самостоятелна работа в къщи, на които главно разчитат несугестопедичните методики.

От *психологическа* гледна точка увеличената програма внушава респект, но същевременно подсказва доверие в обучавания, увереност в неговите възможности. Тя мобилизира способностите му и създава у него готовност за по-висока степен на възприемане и възпроизвеждане на материала. Огромният материал вече е сигнал за резервност. Като премахва представите за ограничени възможности за усвояване, каквито се създават от всички досегашни методики, тази програма същевременно и десугестира, освобождава от обществената сугестивна норма за значително ниски възможности на личността.

От *методическа* гледна точка увеличената програма предполага синтезиран, глобален, директен подход при възприемането и разработването ѝ, който при определени условия създава възможност за повишена спонтанност и ускорена автоматизация. Обратно, ограничената програма при другите методики сама по себе си вече подвежда по-скоро към анализ, към раздробяване, вниманието се насочва към детайлите.

б) *Директно навлизане в езика чрез комуникативен акт (приоритет на смисловото начало)*. Като запаметяват значителен по обем смислови езикови цялости, курсистите навлизат директно в езика, без да преминават през мъчителните фази на нагласяване, на „скалъпяване“ на изреченията. Думите и граматическите елементи се реализират непосредствено в комуникативния акт, без да се задържат задълго в съзнанието. Те се изтласкват на периферията, където в същност по-бързо се усвояват. Още от самото начало формалната доминанта отстъпва място на смисловата, курсистът насочва своите мисли *не как, а какво да*

изрази. Разбира се, сугестопедичната методика не пренебрегва лингвистичното езиково начало. Различните езикови явления и факти са предмет на анализ, обяснения и сравнения с родния език, когато курсистът в известна степен може да борави вече с тях. Връзката между смисловото и езиковото начало е налице, но езиковото остава на втори план.

Смисловата насоченост в условията на сугестопедичната методика бързо превръща езика от цел в средство за комуникация.

Комуникативният акт разкрива големи възможности за оптимално сугестивно въздействие. Затова и сугестопедичната методика се насочи именно към овладяване на комуникативната реч.

А. А. Леонтиев<sup>2</sup> пише: „Мисли се, че опитът на Георги Лозанов да построи в най-кратък срок интензивен курс по език, разчетен на неговото активно овладяване, има известен успех именно благодарение на стопроцентовата ориентираност към активна реч. Вероятно трябва да се започва с комуникативна и активна реч като най-типични видове за нормални речеви ситуации, от които в последствие могат да „се отклонят“ и други видове речи.“

Нашите експерименти с монологична реч от материали, взети от научни, научно-популярни и други видове текстове, също създават основа за провеждането на резултатно чуждоезиково сугестопедично обучение, но при тях се постигат други цели, например умението бързо и точно да се превежда.

Трябва да подчертаем, че директно навлизане в езика не означава директен метод, „прямизъм“. Известно е, че този метод разчита на имитативния подход, разчита на интуитивното овладяване на езика. По своята същност, той е метод на пълно потапяне и изолиране на родния език. Характерна негова особеност е пълното игнориране на граматиката и на лингвистичните основи на езика.

---

2 А. А. Леонтьев, Некоторые проблемы обучения русскому языку как иностранному, М., 1970.



Сугестопедията се базира на диалектичното единство на директно-имитативния и индиректно-разсъдъчния подход с насоченост към творческата активност. Тя преодолява чисто имитативния подход и не пренебрегва родния език. Независимо от твърде рано изграждащите се говорни навици и умения в сугестопедията са предвидени кратки теоретични обяснения, както и анализ на отделни явления, с което езиковият материал се осмисля и курсистите придобиват цялостна представа за езика като система.

в) *Система от сугестивни стимулиращи етюди за активиране на материала.* Сугестопедичната методика е цялостна, единна по своя замисъл, по своята теоретическа обосновка и практическа реализация методика. Всяко средство в сугестопедичната система за активиране на материала е подчинено на изискванията на сугестопедията и носи сугестивен заряд. В системата от етюди за активиране на материала са включени средства, които повишават емоционалния тонус, които събуждат интерес, стимулират въображението, мисленето, чувствуването. Курсистите активно и творчески показват какво са усвоили по време на курса и с това допълнително добиват по-точна самооценка и кураж.

Системата от етюди за активиране на материала по същество се отличава от системата на упражнения, които се използват в съвременните методики. Тенденцията в действащите методики е от аспектно-езиковите упражнения постепенно да се преминава към ситуативно-комуникативните. Важно място в системата на упражненията са структурните тренировъчни упражнения. Те изискват от учащия се да внимава, правилно да чува, да повтаря със или без изменения определени структури, да сравнява с даден модел, да открива грешката си и да я поправя; да замества, да прибавя, да съгласува, да трансформира или да противопоставя, бързо да реагира на дадени стимули.

Ученикът е заставен да повтаря структурата, докато усвои употребата ѝ, докато я автоматизира. Тази система, която отговаря на съвременния структурен

подход към езиковите явления, съдържа някои положителни страни в сравнение с досегашните системи упражнения. Но заедно с това тя крие редица недостатъчно психологически обосновани моменти.

Характерна особеност на сугестопедичната система за активиране на материала е, че тя преодолява бързо аспекти-езиковата фаза, съкращава значително механичните езикови упражнения и преминава към по-сложни прийоми на работа. Главният стремеж е да се стигне до активност, която намира израз в речевите постъпки на курсистите. З. М. Цветкова<sup>3</sup> пише: „Хората не само артикулират, а разказват, питат, отговарят, учудват се, т.е. извършват една или друга речева постъпка. Терминът за методистите е нов, но е изключително интересен.

Както ни се струва, едно от преимуществата на българския метод на проф. Лозанов се състои в това, че не ограничава речта в тесните рамки на анализа, нейната езикова форма и смислово съдържание, а дава на всеки един от участниците в занятието комуникативна роля, учи да се общува посредством езика, т.е. да извършва речеви постъпки по терминологията на В. А. Артёмов. Трябва да се счита, че това е една много прогресивна мисъл.“

г) *Изграждане на сугестопедичен учебник.* Учебникът е важно звено от целия комплекс от фактори в сугестопедичната методика. Към него се предявяват особени изисквания – предимно от психологическо естество, тъй като от неговото съдържание и от неговата структура зависи в значителна степен сугестивното въздействие върху обучаващите се. Неговият авторитет е едно от условията за постигане на сугестивна атмосфера. Учебниците са построени на тематичния принцип. Курсистите запаметяват значителния лексико-граматически материал, развит в тематични диалози, всеки от които има своя фабула и интрига. Самата тема е разпределена на подтеми според моментите от развиващото се действие.

---

3 З. М. Цветкова, сп. „Иностранные языки в школе“, 2, 1971.

Изречението от сеанса за укрепване на запаметяването не е изолирана мисъл – фраза, а реплика, която включва и поведенческо начало, психологически състояния, както и реакции на главните герои, действащи при различни обстоятелства. Репликата съдържа не една единствена, а две, три и повече лексически единици. Текстът на учебника има подчертано емоционален и анекдотичен характер, което улеснява сугестивността.

д) *Структура на сугестопедичния курс.* Курсът на обучение започва с една уводна беседа, при която се разясняват някои моменти и особености в учебния процес, както и някои изисквания към курсистите. Още през първия ден се провежда първият сеанс от устния уводенкурс. Този курс продължава осем дни и включва общо 4 тематични диалози (сеанса). Всеки един от тях съдържа средно от 120 до 200 лексически единици. В него преподавателят разкрива всички фонемни, някои основни лексически структури и граматически категории. Фонетика, лексика и граматика курсистите възприемат и запаметяват по слухов път. Целият текст се разработва и активира чрез разнообразни методически похвати.

*Сеансова фаза.* Тази фаза включва двата сеанса – активния и концертния.

При *активния сеанс* курсистите изслушват и следят визуално текстовия материал, който преподавателя изчита с особена интонация. Следенето на текста определя известно ангажиране на активното внимание, което оправдава и наименованието активен сеанс.

При *концертния сеанс* курсистите изслушват същия материал, този път на фона на специално подбрана музика, без да следят текста. Преподавателят изчита материала с художествена, психологическа интонация. Като чете с подходяща емоционалност тематичния диалог, той създава приятна атмосфера, наподобяваща тази на концерт или рецитал. Курсистите седят в креслата спокойно, като на концерт. След последното изречение, бодър музикален мотив

оповестява края на сеанса. Тази фаза играе съществена роля при постигането на ефект на почивка, както това бе установено при физиологичните проучвания.

При активния и при концертния сеанс най-напред се изчита изречението на български език, а след кратка пауза и на съответния чужд език.

*Следсеансова фаза.* Тя се подразделя на „първична разработка“, „вторична разработка“ и „етюди“.

При *първичната разработка* се използват различни средства за затвърдяване на материала като етюд, разговор по двойки върху определени въпроси, мисловни задачи, проблемни ситуации, игри, конкурси, песни и др.

*Вторичната разработка* се провежда на втория ден след подаването на тематичния диалог. Тя включва активиране на усвоения материал на по-високо ниво. Курсистите слушат, четат и разбират нови текстове, в които лексическите единици и граматическите категории от диалога са поднесени в нови комбинации. Тези текстове са изградени на основата на монологичната реч и имат фабула, различна от тази на диалозите. При тази разработка езиковите явления се обясняват теоретично, след което отново се преминава към говорна практика.

В тъй наречените *етюди* материалът се обобщава чрез разиграването на по-големи сценки, при които курсистите действуват, импровизират в различни житейски ситуации, като преодоляват серия от препятстващи обстоятелства.

В течение на курса се провежда на няколко пъти говорен практикум в хотели, ресторанти, на улицата и на други места.

Курсът завършва с проверка на получените резултати по специално изработени тестове (изходно ниво).

е) *Ролята на преподавателя.* Практиката показва, че преподавателят играе особено важна роля при сугестопедичното обучение. От неговите качества безспорно зависят сугестивната атмосфера и общия тонус в учебната група.

Богатите възможности на методиката позволяват дори и на един среден

преподавател да постигне високи резултати, стига той да спазва обикновените изисквания за провеждане на сугестопедичните занятия, да има необходимата сугестопедична квалификация, да не упражнява обратни антисугестивни въздействия върху курсистите. Очевидно по-добре подготвените преподаватели постигат по-високи резултати както в учебната, така също евентуално и във възпитателната работа.

Без да бъде един-единствен фактор, авторитетът на сугестопеда играе съществена роля в методиката. Той се определя не само от солидната подготовка, но и от умението му да поднася и разработва интересно и сугестивно подготвения материал.

От всичко изложено до тук могат да се направят следните изводи:

1. Сугестопедичната езикова методика, като концентрира средствата на внушението в учебния процес, като активира несъзнаваната психическа дейност и като осъществява сугестивна нагласа у учащите се, постига запаметяване на значителен обем (лексически и граматически) материал, както и ускорена автоматизация на говорните навици. Благодарение на това се осъществява директно навлизане в езика, което има редица психологически и психолингвистични предимства. В този смисъл тя трябва да се разглежда не само като методика на запаметяване, а и като цялостна методика за преподаване на чужд език.
2. При тази методика е налице качествено нов учебен процес, който се отличава по своето съдържание, структура и резултат от действащите дотук методики. Една от неговите характерни особености е, че той протича на високо ниво, с максимална вътрешна ангажираност и подчертана активност на курсистите.
3. Ефективността на сугестопедичната методика се обуславя от комплекс от фактори като: увеличаване на програмата, сугестопедичната система за

активиране на материала; сугестопедичния учебник, структурата на учебния процес, авторитета и дейността а преподавателя и др. Всяко принизяване значението на този или онзи фактор намалява възможността за провеждането на ефективен сугестопедичен курс. Сугестопедичната методика съблюдава всички тези фактори в тяхната взаимовръзка.

4. Методиката не само преследва конкретни педагогически цели – овладяване на устната реч, ускоряване на умение за превод и четене на чужд език, но също така постига определени възпитателни цели. Чрез разнообразни етюди, проблемни ситуации, мисловни задачи, песни, рецитации, спектакли и други тя не само, че не принизява, но и развива интелектуалните и паметовите резерви у курсиста, обогатява неговата личност.

5. Сугестопедичната методика не е електична методика. Всички средства за активиране на материала са подчинени на сугестопедичните изисквания и се прилагат само ако имат доказано оптимално сугестивно въздействие върху курсистите. Всякакво механично прилагане на отделни моменти от сугестопедичния учебен комплекс в други методики е обречено на неуспех.

6. Сугестопедичната чуждоезикова методика в никакъв случай не е директен метод, тъй като тя по същество се отличава от него. Също така между аудиовизуалната и аудиолингвистичната методика, от една страна и сугестопедичната, от друга, съществуват принципни различия предимно в психологическо и методическо отношение.

7. Сугестопедията независимо от реализираните високи практически постижения на този етап предлага възможността за по-нататъшни научни проучвания.