

**МИГЛЕНА ЛАЗАРОВА И
ХРИСТИНА
ДИМИТРОВА**

Сугестопедичното обучение -
предпоставка за разгръщане на
потенциала на детето в
съвременното предучилищно
образование

ИРЕНА МЛАДЕНОВА

Примерен модел за
сугестопедично
обучение по чужд език в
гимназиален курс

ХРИСТИНА ЩЕРЕВА

Мирът започва отвътре
Ролята на ролите
в процеса на
сугестопедичното
обучение по чужди
езици за възрастни

СЪДЪРЖАНИЕ:

ВАНИНА БОДУРОВА - 02

Думи на редактора към
читателите

МИГЛЕНА ЛАЗАРОВА И ХРИСТИНА ДИМИТРОВА -03

Сугестопедичното обучение -
предпоставка за разгръщане
на потенциала на детето в
съвременното предучилищно
образование

ИРЕНА МЛАДЕНОВА - 11

Примерен модел за
сугестопедично обучение по
чужд език в гимназиален курс

ХРИСТИНА ЩЕРЕВА - 18

Мирът започва отвътре
Ролята на ролите в процеса на
сугестопедичното обучение
по чужди езици за възрастни

ИВАН МИРЧЕВСКИ - 25

За един опит за прилагане на
сугестопедия в обучението по
новогръцки език

СОНЯ МИНЕВА - 29

Книга от пясък.
Колоритният живот на един
сугестопедичен езиков център

АНРИ ТАШКОВ- 37

Калорийният флуks и
психичният баланс

Мили читатели,

Втората година на нашия живот в списание „Класическа Сугестопедия“ започва с очакваното решение да публикуваме в продължение на три броя докладите и посланията за мир от проведената Конференция по Сугестопедия на 22-24 юли 2022 година в Конгресен Център, гр. Бургас.

Знаете, че научните Конференции по Сугестопедия се посвещават на професор доктор Георги Лозанов в израз на почит пред неговия труд и принос към еволюцията и образованието на човечеството.

Доктор Лозанов беше хуманист, който познаваше изключително добре човешката психика, беше страдал от недостатъците на човешката природа, от жестокостта и терора, но бе запазил вярата и обичта към доброто в човека, в неговата човещина и почитеност.

Един такъв Човек не би останал безразличен пред ужасите на войната, която започна на 24.02.2022 година. Често, объркана от пропагандната престрелка, аз си задавах въпроса, - „Какво би казал доктор Лозанов?“ и вторият ми въпрос беше „А какво би направил Христос?“

Аз търсих отговори не в политиците, а в хората, които даваха нова светлина пред човечеството. Не в тези, които плашеха и разделяха, а в онези, които обединяваха и учеха на Любов. Затова се роди и Конференцията със заглавие: „Сугестопедия и Мир“. Тя дойде в един труден момент. Благодарна съм на всички присъстващи, слушатели и лектори, хора, които подпомогнаха осъществяването ѝ отдалеч – с мисъл, дарение, добра дума.

Конференцията показва високото ниво на разбиране на труда на доктор Лозанов и доктор Гатева, задълбочеността на работата на практикуващите, както и въпросите, които всеки един сугестопед си задава в определен момент на своя живот.

Към вас и за всички тях следващите три броя са нашия отговор и отчет.

Пожелавам Ви приятни минути на споделяне!

Ванина С. Бодурова,

Фондация „Професор доктор Георги
Лозанов и професор доктор Евелина Гатева“

СУГЕСТОПЕДИЧНОТО ОБУЧЕНИЕ - ПРЕДПОСТАВКА ЗА РАЗГРЪЩАНЕ НА ПОТЕНЦИАЛА НА ДЕТЕТО В СЪВРЕМЕННОТО ПРЕДУЧИЛИЩНО ОБРАЗОВАНИЕ

МИГЛЕНА ЛАЗАРОВА И ХРИСТИНА ДИМИТРОВА

Образованието е единен целенасочен процес на възпитание, обучение и при- добиване на съвкупни знания, умения и навици.

Предучилищното образование е първият етап в Образователната система. Всяко дете е с различни интереси, възможности, които се проявяват при различни условия. Какви са най-важните въпроси, които стоят пред съвременното предучилищно образование?

- Как да мотивираме децата да бъдат активни в учебния процес?
- Как ученето да стане забавно и желано?
- Как да осигурим условия това учене да е пълноценно, т.е. това, което се учи да е практически приложимо, да подпомага цялостното развитие на личността.

За да отговорим на тези въпроси, трябва да вникнем в дълбочина в сега действащата образователна система.

- Кои са основните проблеми, които спъват учебния процес?
- Кои са причините, за да не се стимулира детската активност и желанието за учене?

Проблемът не е един, а това са комплекс от взаимосвързани проблеми. Всеки един от тях предопределя наличието на следващия.

Например:

В България се прилага класно – урочната система като начин на преподаване. Основна характеристика е предаване на информация от

страна на учител и възпроизвеждане на информацията от страна на учениците.

Знанията се наизустяват без да се свързват със заобикалящия ни свят. Детската памет се затормозява с ненужна информация, а в същото време децата не се научават да оперират с нея, или как сами да достигнат до нея. Така съществуващата Предучилищна образователна система все повече придобива вида и структурата на училище (С начин на преподаване, средства, наличие на голям брой задължителни познавателни книжки..). Децата все по- малко играят докато учат. В последните години възрастовата граница на демотивираниите деца рязко слиза надолу.

Още Фрьобел (който е основоположник на общественото предучилищно образование) подчертава, че играта е най-важното средство за разгръщане на духовните, нравствените и физическите сили на малкото дете.

Възниква въпросът как и какво да променим в дейността на учители, деца, за да изкореним безразличието, посредствеността, която е завладяла всяко едно звено на съвременната образователна система. В годините, когато прилагам традиционната педагогика и се срещам с тези проблеми, аз усещам своето безсилие да се преборя с тази посредственост и безразличие. Такъв проблем се наблюдава в образователните системи и на други държави. Още 2000г. в образователните практики на различните държави започва да се говори за

смяна на образователната парадигма. Едва през 2019 г. в България се предприемат реални стъпки за осъществяване на някакви промени. До този момент Игровата култура е образователно направление в Обучението в предучилищна възраст. С приемане на компетентностния подход като основен подход, играта става основно средство, чрез което децата да учат, за да могат да усвоят по-лесно ключовите компетентности необходими за тяхната социализация. На пръв поглед изглежда много лесно, защото при децата играта е нещо естествено. Но какво се случи в действителност? Реално играта не стана основно средство, защото думата „игра“ замести думата „задача“. Задачите, които се предлагат на децата са като игрови упражнения, които са механично навързани. Но това ли е всъщност играта, която трябва да стимулира детето да разгърне своите възможности? Определено –НЕ! Това не е играта, в която учителят е медиатор, който дискретно, деликатно ще насочва дейността на детето.

Аз открих решението за себе си на този кардинален проблем във философската концепция на Сугестопедията, която се фокусира върху развитието на скрития потенциал на личността и на възможностите, за които дори не подозираме. Аз се убедих, че прилагането на Сугестопедията в образователния процес е вечепредпоставка за разгръщане на потенциала на детето още в предучилищна възраст.

„Сугестопедията развива интуицията. Преподаващите по този метод влизат в класната стая с мисълта, че човек има безкрайни възможности.“ (Проф. д-р Георги Лозанов)

С какво Сугестопедията е по-различна от стандартното обучение?

Сугестопедията не е статично явление, където детето получава някаква информация и то просто трябва да възпроизведе в даден момент. Това е процес, в който детето преживява емоционално случващото се. То е активен участник в сюжетната линия. Учителят може да организира педагогическия процес без детето да губи способността да играе. Според Жан Пиаже Играта обогатява детската личност, създава условия за развиване на интелекта. В същото време детето развивайки своя интелект, обогатява съдържанието на игрите.

Проф. д-р Георги Лозанов е развил по блестящ начин идеята как чрез играта децата не само ще развият своя интелект, ще разгърнат своя потенциал, но в същото време това ще се осъществи в един учебен процес без напрежение, чрез многообразни, радостни, естетически преживявания.

Всяко занимание без изключение, ако е структурирано съобразно законите на Сугестопедията създава предпоставка за разгръщане на творческия и интелектуален потенциал на детската личност.

Първата предпоставка за разгръщане на потенциала на детето е подбор на *програмното съдържание* (образователните задачи) в едно сугестопедично занимание. Когато говоря за подбор на програмното съдържание, имам предвид не само количеството на образователни задачи, но и структурирането на тези задачи в самото сугестопедично занимание. Образователното съдържание в една разработка на сугестопедично занимание включва всички планирани задачи по всички образователни направления. Но във всяка разработка учителят решава колко задълбочено и с какви средства ще реши тези задачи. Важно е да се

знае, че в Сугестопедичното занимание задачите са равнопоставени. Това означава, че не може да се каже, че това е Математика, или Околен свят. И това е така, защото детето е част от заобикалящия го свят. То се среща едновременно с предизвикателствата на Природата, на комуникацията с различни хора, с решаване на житейски ситуации.

Като сравним на пръв поглед образователните задачи в структурата на два типа занимания прави впечатление, че Сугестопедичното занимание има многократно увеличен материал. Задачите са обвързани помежду си и са подчинени на сюжетната линия. Образователното съдържание е практически насочено и помага на децата чрез емоционалните преживявания съвсем неусетно да овладяват определени компетентности. За да се получи тази симбиоза между задачи, начин на реализирането им.

Сугестопедичното занимание почива на единството на следните **три основни принципа**:

- Принцип на радост и ненапрегнатост
- Принцип на единство на съзнавано-несъзнаваните процеси
- Принцип на сугестивна взаимовръзка с оглед разкриване резервите на личността

А тези принципи се осъществяват посредством **три групи средства** на сугестопедията:

- психологически
- дидактически
- артистични

Те от своя страна отново се прилагат в неделимо единство.

- **Втората предпоставка**, която осигурява разгръщане на потенциала на всяко едно от децата е *Учебната среда*. Всеки сугестопедagog организира учебната среда за

всяко свое занимание по уникален и неповторим начин. Тази учебна среда се отличава от всяка друга учебна среда с това, че е различна всеки път, привлекателна, стимулираща, богата на много дидактически материали, предмети, играчки с които децата оперират. Така те неусетно се потопяват сюжета, споделят и преживяват емоционалните състояния на героите. Детето още на Концертния сеанс е заобиколено от картини, илюстрации, които са свързани с предстоящата приказка. Прилагането на сугестопедичните средства не може да стане изолирано, без прилагане на принципите на сугестопедията. Докато децата съпреживяват емоционално случващото се, радват се, вълнуват се, те са психологически освободени от задължението да изпълняват под диктат някакви задачи. Героите, приказната ситуация ги води. Така именно се осъществява единство на съзнавано и неосъзнато действие.

- **Личността на Сугестопедагога** е друга важна предпоставка. Без сугестопедагога няма да са налице нито една от горепосочените предпоставки, защото той подбира образователното съдържание и структурира цялостното сугестопедично занимание. Педагогът е този, който организира учебната среда със дидактическите средства. Той създава тази магична, приказна обстановка чрез артистичните, психологически средства, за да въздейства върху сетивата на децата по най-безболезния начин. Прилагайки трите принципа в тяхното единство, децата поддържат видимо приповдигнато настроение неусещи умора.

Учителят планира образователността съдържание и подготвя специално учебната среда за всяко едно сугестопедично занимание включващо 4 етапа (въведение, концертен сеанс,

разработки, представяне) От своя страна той се съобразява с темпа и възможностите на всяко едно от децата. Затова всяко едно от сугестопедичните занимания е уникално и неповторимо по своята същност.

- **Изкуството във всички негови форми** е друга предпоставка, но не на последно място по значимост.

„Изкуството е онази дейност, в която човек едновременно изявява своята двойствена природа, насочена и към земно-практичното, и към възвишено-прекрасното.” (Гатева. Ев. „Глобализирано изграждане” част 1 стр.27)

Прилагането на класическото изкуство във всичките му форми е този отличителен белег, заради когото някои оприличават сугестопедичното занимание на спектакъл. Това е така, защото сугестопедичния процес е освобождаващ. Той дава „криле” на обучаващия да прояви както своите вече усвоени умения, така и да прояви своя творчески потенциал, да прояви неподозирани за самия себе си способности.

„Начинът на поднасянето на информацията, както и организацията на комуникациите, стават решаващи в обучението на човека” (Гатева. Ев. „Глобализирано изграждане” част 2 стр.409)

Концертния сеанс е първият магичен момент, в който всички притихват слушайки текста под звуците на класическите музикални произведения определени от Проф д-р Евелина Гатева и проф. Д-р Г. Лозанов. Учебната сугестопедична е изпъстрена с фотографии на известни художници, които допълват представите на децата.

Срещата с изкуството се осъществява по един деликатен начин, който има изключително психорелаксиращ ефект върху децата. Във всяка разработка децата активно възприемат класически музикални произведения, чрез различни музикално двигателни дейности (зрително- двигателни, слухово-двигателни дейности, които допълват идоизграждат определен приказен персонаж). Всяко докосване до изкуството дава възможност на детето да обогати и развива своя вътрешен мир и душевност по неповторим за него начин. (като остава насаме със собствените си мисли, чувства преживявания докато възприема изкуството със всички свои сетива).

Всяка една от тези предпоставки осигурява успешното разгръщане на потенциалните способности на децата. Всички те са еднакво важни и необходими за прилагане на сугестопедията в обучителния процес.

За да се открие още по-добре значението на тези особености на Сугестопедичното обучение ще разгледам структурирането на програмните задачи по отделни Образователни направления в традиционната педагогика.

В едно образователно направление се планират 3 задачи. Обикновено първата е свързана с даване на конкретно знание, втората- е за затвърдяване на получено вече знание(тоест да се затвърди някакво усвоено умение) и третата задача е свързана с демонстриране на някакво отношение. Планира се обикновено да има интеграция между Образователните направления, но тази интеграция не е задължително да е обвързана с темата за деня. Планираната педагогическа ситуация за 3-4 годишните деца е 15 минути. Учителят не надвишава тази продължителност, защото се предполага, че възрастовите особености на

децата не позволяват възприемането на повече информация, тъй като децата вече загубват интерес и концентрация на вниманието.

В традиционната педагогика децата обичайно са седнали на столчета в кръг срещу учителя, или до масички. Те слушат, отговарят на зададени въпроси. Тогава те не могат да издържат дълго време в статично положение и губят интерес, концентрацията на вниманието много бързо спада. Докато едно сугестопедично занимание с тези планирани образователни задачи протича в рамките на 35-40 минути без никакво напрежение и усещане за умора.

Ето как в една тема при 3-4 годишните деца, наличието на всяка една от тези предпоставки влияе на сугестопедичния процес.:

<p>БЕЛ- Свързана Реч Грамматически правилна реч Пресъздаване на Литературно произведение</p>	<ol style="list-style-type: none"> Развиване уменията на децата за пълноценно участие в диалог. Отговарят на въпроси свързани с героите в приказката „Корабчето“ и техните постъпки. Грамматически правилно построяват прости изречения. С помощта на възрастен разказват отделни моменти от приказката. Затвърдяване знания за голямо и малко Затвърдяване умение за количествено броене от 1-5
<p>Математика Ядро- Количествени отношения Пространствени Отношения, Времени отношения</p>	<ol style="list-style-type: none"> Затвърдяване знания за посоките в пространството, пространствените направления- нагоре, напред, надолу, между, отпред, отзад Затвърдяване знания за частите на денонощието (ден, нощ). Групиране предмети по определен признак. Формиране на умение за откриване на излишния предмет в дадена група
<p>Околен свят Ядро- СПНО</p>	<ol style="list-style-type: none"> Разширяване знания за животни, които могат и не могат да плуват. Образуване на група по определен признак.
<p>Конструирани и Технологии Образователно ядро- Техника</p>	<ol style="list-style-type: none"> Формиране на понятие превозно средство. (кораб, влак, самолет,) Даване първоначални знания за видове превозни средства.
<p>Физическа култура Ядро-ЕПДД</p>	<ol style="list-style-type: none"> Развиване качество организираност - умение да се движат в колона като следват вербални указания. Затвърдяване умение за провиране през тунел. Скачане с два крака от точка до точка.
<p>Музика Ядро – Възприемане, Музика и игр</p>	<ol style="list-style-type: none"> Изпълняват слухово-двигателни координации по инструментална музика. Изграждане на умение за слушане на класическо музикално произведение и асоцииране с определено емоционално състояние. Самостоятелно сглобяване на пъзел от три части. Разпознаване и назоваване на полученото изображение.

Тема: „КОРАБЧЕТО“ от Витали Сутеев

1 разработка

Всяка разработка се започва с тиха спокойна музика. Приказните герои, които водят децата във всеки етап от Сугестопедичните занимания задължително се появяват за да мотивират децата за предстоящите проблеми, казуси за решаване, неочаквани приключения и др.

Разработка започва фронтално с въпроси, които припомнят на децата съдържанието на приказката, която са слушали в Концертен сеанс. С тях ние стимулираме говорната активност на децата. Илюстрациите на приказката подкрепят нагледно-образното мислене на децата и така се стимулира диалогичната свързана реч.

Учителят като медиатор познавамого добре възрастовите особености на децата, затова трябва много често да сменя дейностите. Проф. Д-р Г Лозанов подчертвя, че методите за деца се различават от методите за възрастни. „Децата нямат стабилни и ефективна концентрация върху даден обект, музикаи мисловно състояние. Те непрекъснато имат нужда от нови дейности. Умората не се причинява от обема на материала, а от начина на преподаване.“ (Лозанов Г. „Сугестопедично обучение по всички предмети и Предучилищна възраст“ стр. 159)

Именно това се доказва, като виждаме как в традиционната педагогика за 15 минути децата вече са преуморени. Това е така, защото децата са в повечето случаи статични.

Тук трябва да отбележа, че в Държавните Образователни Стандарти, при 3-4 годишните деца, се запознават само с товарни пътнически превозни средства. Запознаването на децата с видовете превозни средства е предвидено едва

при 5-6 год. Деца. Но начинът по който организираме учебната среда , подбрахме дидактическите средства, децата възприеха с лекота учебния материал. Превозните средства ги обследват и възприемат в триизмерното пространство. След това те самите създават едно от превозните средства което виждат на картинно изображение. (въздушен балон) По този начин се развива и обогатяват детските представи и въображение. Всяка разработка завършва със Звездичка (един от съпътстващите ни герои), която обикновено им казва какво предстои на следващия ден , за да подготви и мотивира за утрешния ден.

2 разработка

Може да започне по различен начин , но може и отново със Звездичка, или Облачето, Капчица. Във втората разработка децата отново разказват момент от приказката, но този път докато разказват те извършват предметно манипулативни действия свързани с пространственото ориентиране.(те строят макет като следват словесни указания)

Децата разказват моменти от приказката като построяват сами макет на приказната среда. Тук вече има известно усложнение, защото разказването на приказката се осъществява с провокативни въпроси към децата, за да се стимулират паметовите процеси и да си припомнят точно съдържанието на приказката. Отново се правят лодки (задачите по Физическа култура- упражнения за развиване на раменния пояс) Но този път лодките са друг вид.

В Образователно Направление Конструиране и Технологии имаме сглобяване на пъзел до получаване на цялостен образ.Децата работят индивидуално, като за тези които се затрудняват им се предоставя картинка(модел), която да ги подпомогне. В следващия момент децата отново се връщат към сюжета. Те трябва да сглобят на

корабче, но както е в приказката. Теотново се провокирани като на дъската има и други материали , различни от тези в приказката.

Създаването на превозни средства е с предмети от околната среда чрез собственото си тяло като подражават на определено превозно средство. Тук те асоциират всяко превозно средство с определено музикално произведение.

При структурирането на сугестопедично занимание при 6 годишните деца

се спазват същите изисквания, които посочва проф. Д-р Лозановза смяна на дейностите, избор на дидактическите, психологически и артистични средства, които са съобразени с възрастовите особености на децата.

Нека да разгледаме структурата на Сугестопедичното занимание на тема „Дядовата ръкавичка”

<p>БЕЛ Речник</p>	<p>1. Стимулиране на асоциативното мислене чрез вербални игри."Аз казвам , ти се сещаш"</p>
<p>Свързана реч, Пресъздаване на литературно произведение</p>	<p>2. Да се разказват отделни моменти от приказката от позицията на герой 3. Определя първи и последен звук в дума</p>
<p>Звукова култура</p>	
<p>Математика Количествени отношения</p>	<p>1. Групира в чифт определени предмети (ръкавици, обувки, чорапи) 2. Брои количествено и по чифтове 3. Определя първи и последен предмет в редица. Подреджа картини в хронологичен ред. 4. Сравнява групи предмети като използва цифрово изображение на количество, знаците >,<=</p>
<p>Пространствени отношения</p>	<p>1. Въвеждане на знак за отрицание. 2. Да се формират умения за установяване на пространствени отношения между обекти (вътре, вън, до, между) 3. Да се формира умение за определяне на пространственото направление (навътре, навън) 4. Развиване на абстрактно-логическото мислене, чрез използване на предметно-схематичен модел <ul style="list-style-type: none"> • въвеждане поетапно на цветни и черно- бели символи и графични знаци (разказване на приказка по предварително зададена схема) • Разпознаване, назоваване на познати приказки чрез графични изображения (схеми) на познати приказки. </p>
<p>Музика</p>	<p>1.Активно възприемане на инструментално музикално произведение „Магаренцето с двуколката” Парашкев Хаджиев 2. Развиване на метроритмичния усет на децата, чрез използване на различни ритмични инструменти (дървени лъжички, палки, тялото като музикален инструмент)</p>

1 разработка

Мотивирането на децата за припомняне и разказване на отделни моменти от приказката, може и трябва да започва по различни начини, за да може да се поддържа интересът на децата. От друга страна, с различните игри решаваме различни образователни задачи. Може да започне с игри с думи, игри с асоциации или с разглеждане на рисунки от концертния сеанс.

В началото на разработката предпочетохме математически задачи с ръкавички. Тук се дават знания за чифт, броене по чифт, броене през едно.. След това насочваме вниманието към текста на приказката. Децата разказват, чрез използване на различни материали за визуализиране на моменти от приказката.

След това преминаваме към подреждане на серия картини в хронологичен ред. Тогава децата лесно могат да съотнесат отделната илюстрация към герой от макета.

Тук излизаме от сюжета на приказката и решаваме граматически задачи (първи и последен звук на дума)

Музикална ритмика по произведението на Парашкев Хаджиев „Магаренцето с двуколката” е дейност за развиване на метро-ритмичния усет, както и за слушане на Инструментално произведение. За разлика от предходния ден, тук музикалните инструменти за метричен съпровод са различни. Ритмика с подръчни материали като атрибути се изпълнява, когато разказваме с какво се занимават героите докато живеят съвместно.

2 разработка

Тази разработка започва със задачи по Околен свят, които са извън сюжета. (облекло, времето) С поредица въпроси, на които децата отговарят

Учителят насочва вниманието отново към приказката ” Дядовата ръкавичка”. Чрез наблюдаване на зимен пейзаж те свързват картината със сезона в който Дядото си изгубва ръкавичката. Предлагат се логически игри, игри за наблюдателност (за откриване на стъпки в снега- чии стъпки са тези, които виждат). Включваме математически задачи за отброяване, сравняване на количество и съотнасяне с цифрово изображение.

При по-големите деца включването на децата в екипна дейност е задължително. Чувството за принадлежност към група, желание да помогнеш, толерантност, търпимост се възпитават именно в груповата дейност. В тази разработка груповата работа е събвяване на пъзел и разпознаване на кой момент от приказката са сглобили.

Следва Разказване на приказката по роли, в която всяко дете само трябва да определи и постави правилната цифра (кой подред е неговия герой) Отново имаме ритмика на същото произведение от български композитор, но с други музикални инструменти (палки)

Заклучение

Всяко Сугестопедично занимание се структурира съобразно възможностите на децата. НАЙ-важното е, че Сугестопедичното обучение доказва по безспорен начин, че това е начинът за разгръщане на творческия и интелектуален потенциал на всяко едно от децата.

- Съществува начин, чрез който да стимулираме детската активност, инициативност, а с това и да се разгърне потенциала на всяко едно дете.
- Има начин, който може не само да улесни работата на педагога, но да му предложи възможност да обогати своите собствени

средства, чрез , които обучава.

- Има начин, чрез който детската личност да се развива в нейната цялост, защото детската личност не съществува изолирано.

Има начин, чрез който Всеки учител може да работи свободно, без натоваване на психиката си и тази на децата. Има начин, чрез който Учителят структурира образователното съдържание, така четемите преливат плавно една в друга. Целият процес е едно приятно преживяване.

Доказателство затова е балансът , който съществува между ритъм , говор, движение. За това магично преживяване, усещането за свобода дължим на въздействието на класическото изкуство във всичките му форми и естетика, които помагат за вдъхвяването и отклоняват вниманието от „страха”-Учене.

ИМА НАЧИН ИМА МЕТОД И ТОЙ СЕ НАРИЧА СУГЕСТОПЕДИЯ.

ПРИМЕРЕН МОДЕЛ ЗА СУГЕСТОПЕДИЧНО ОБУЧЕНИЕ ПО ЧУЖД ЕЗИК В ГИМНАЗИАЛЕН КУРС

ИРЕНА МЛАДЕНОВА

Да успеем да употребим пълноценно дадено време е изкуство. Да го изпълним със смисъл, съдържание и да сътворим спомени, към които да се връщаме с радост е една сериозна цел, която дава усещането за пълноценен живот.

Да употребим пълноценно времето, в което учим и научаваме нови неща е част от процеса на самоусъвършенстване, на изграждането ни като личности и ОБРАЗОВАНИЕТО ни. Тоест, оформянето ни като специфични ОБРАЗИ, единствени и неповторими, което е и същинската цел на образованието.

Вярвате ли, че за сумарно 600 учебни часа бихте могли да предложите по такъв начин нов чужд език на учениците си, че те да се чувстват уверени в своите знания, да имат смелостта да се явяват на различни формати изпити за сертифициране, да имат мечти да пътуват и работят с новия език, да гледат филми без субтитри, да четат любимите си книги на новия език и да се чувстват умни, способни, талантливи и знаещи?

Аз съм убедена в това!

Имайки предвид един от законите на сугестопедията - огромно количество материал за кратко време, подхождам по обратен ред към съществуващата система и прилежащите ѝ програми. Материалът по нов чужд език е предвиден и планиран за изучаване в рамките на 5 години на обучение в профилирани езикови средни училища и е разпределен в 1440 учебни

часа по 40 или 45 минути /от VIII до XII клас/. Тоест, огромно количество време за не чак толкова огромно количество материал. За 5 години може да се защити дори Докторска степен. По-голямата част от присъстващите познават процеса в училище, имали са пряк досег като учители, както и опосредстван такъв – чрез преминаването на собствените им деца и такива на близки и познати през 5-те години на гимназиален курс в профилирани езикови гимназии. Именно по-непосредственото му опознаването, както и вникването и разбирането на училищните нагласи ми помогнаха да изградя друг подход към езиковата програма в гимназиален курс.

Съвсем реална е възможността предвидения в материал по изисквания от образователните управленчески структури да се усвои, не просто да се вземе, поне за 2 до 3 пъти по-кратко време в интензивни занимания с учениците по същия начин, по който се провеждат сугестопедичните курсове за възрастни, дали толкова добри резултати в последните години. Как би могло да се случи това?

Ако зависеше от мен, то само за 1 учебна година в VIII клас и да речем част от IX клас бих провела обучението сугестопедично и след това могат да останат стотици други часове за спорт, танци, пеене, музика, всякакви практически дейности – от готвене до гладене на ризи и панталони и оптимално подреждане на студентска квартира... Изключително полезни знания, с които малко младежи успяват да се справят.

В случай обаче, че трябва да се спазва изискването за обучение през тези 5 години, то може да се намали времето за изучаване на езика, прилагайки сугестопедията в нейния оригинален вид, тъй като само тя дава възможност да се учи пълноценно, с радост, активирайки от самото начало дълготрайната памет и разкривайки резервите на личността. Процесът би могъл да се осъществи в значително по-кратък период от време като цикъл от учебни седмици, в които интензивно се изучава езика, следвани от време за самообучение и индивидуални консултации. Това би довело до по-висок резултат от гледна точка употреба на езика, дълготрайни знания и сертифициране на международно ниво.

Примерно предложение за разпределението на сугестопедичните часове по класове

	I срок	100 учебни часа	
	/5 седмици x 4 учебни часа x 45 минути/		
VIII клас	II срок	60 учебни часа	ОБЩО 200 часа
	/3 седмици x 4 учебни часа x 45 минути/		
	/648 в момента/		
	ПРЕДСТАВЯНЕ	40 учебни часа	
	/2 седмици x 4 учебни часа x 45 минути/		
	I срок	40 учебни часа	
	/2 седмици x 4 учебни часа x 45 минути/		
IX клас	II срок	24 учебни часа	ОБЩО 80 часа
	/6 дни x 4 учебни часа x 45 минути/		
	/144 в момента/		
	ПРЕДСТАВЯНЕ	16 учебни часа	
	/4 дни x 4 учебни часа x 45 минути/		
	Опция - Сертифициране към Институт Сервантес, А2, Ученици		
	I срок	40 учебни часа	
	/2 седмици x 4 учебни часа x 45 минути/		
X клас	II срок	24 учебни часа	ОБЩО 80 часа
	/6 дни x 4 учебни часа x 45 минути/		
	/144 в момента/		
	ПРЕДСТАВЯНЕ	16 учебни часа	
	/4 дни x 4 учебни часа x 45 минути/		
	НВО чужд език /Задължително, за сега/		
	I срок	60 учебни часа	
	/3 седмици x 4 учебни часа x 45 минути/		
XI клас	II срок	40 учебни часа	ОБЩО 120 часа
	/2 седмици x 4 учебни часа x 45 минути/		
	/252 в момента/		
	ПРЕДСТАВЯНЕ	20 учебни часа	
	/1 седмица x 4 учебни часа x 45 минути/		
	Опция - Сертифициране към Институт Сервантес, B2		
	I срок	60 учебни часа	
	/3 седмици x 4 учебни часа x 45 минути/		
XII клас	II срок	40 учебни часа	ОБЩО 120 часа
	/2 седмици x 4 учебни часа x 45 минути/		
	/252 в момента/		
	ПРЕДСТАВЯНЕ	20 учебни часа	
	/1 седмица x 4 учебни часа x 45 минути/		
	Матура /за учениците, които са избрали 1-ви чужд език/		

Кратко описание на предложението

Началото е много важно. **В първите 100 учебни часа** се поставя основата на новия език, изгражда се емоционалната връзка с него и се усеща мелодиката, така важна за правилното възпроизвеждане и четене. Познатият ни курс от 100 учебни часа /5 седмици x 4 учебни часа x 45 минути с 30 минутна почивка между 2 двойки часове/. През всичките си години на организиране на курсове за различни възрасти в различни градове в България спазвах тази форма и не крия, че съм щастлива от резултатите на своите курсисти. В групите е имало и ученици на 15 години, които много леко и спокойно се адаптираха към тази времева форма, която е изследвана дълго време и е дадена от Д-р Лозанов като най-подходящата за учене. При спазване на законите на сугестопедията 90 минути преминават бързо, интересно и ефективно.

Така че смело предлагам 100 начални часа за начало на I-ви срок в VIII клас. Това са точно тези възшебни 5 седмици, в които се активира въображението, изкуствено създадените бариери се вдигат, логичното отстъпва място на емоционалното, контролът отива на почивка и процесът на учене започва да се осъществява от само себе си.

След първите 100 часа всеки един ученик може да продължи обучението си самостоятелно при много добра самоорганизация, вътрешна мотивация и трудолюбие. Както и да се консултира със своя учител за индивидуалната си работа или в случай на възникване на специфични въпроси.

За начало на II –ри срок се предвиждат **60 учебни часа** /3 седмици x 4 учебни часа x 45 минути с 30 минутна почивка между 2 двойки

часове/. Обучението продължава в същата група, като се имат предвид особеностите на напредъка на всеки един ученик, както и динамиката в цялата група.

След тези 60 часа учениците продължават самостоятелната си подготовка и консултации със своя учител.

Както и се започва нахвърлянето на идеи за последния изключително интересен момент, наречен **ПРЕДСТАВЯНЕ** на наученото през учебната година /2 седмици x 4 учебни часа x 45 минути с 30 минутна почивка между 2 двойки часове/. Разбира се в предходните 2 цикъла представянето е част от сугестопедичния процес и присъства като в по-голямата си част индивидуално или в малки групи. Тук имам предвид форма на представяне на целия клас в края на учебната година. Тържествена, необичайна, увлекателна, приключенска! Учениците сами са избрали формата на представяне и, разбира се, са я подготвили с подкрепата на своя учител – дали било театър, дали било филм, изложба, макет, каквото и да е. Това, което показват на родителите си, обществеността и поканени от учениците и учителите гости, включвайки познанията си по езика, придобити през годината.

Няколко са причините да включва този етап в обучението на учениците. На първо място – това е една много сериозна движеща сила – „Да покажа какво съм постигнал“ и тя действа на ниво вътрешна мотивация. На второ място – това ще е последната част от един продължителен процес, който ще доведе до финалното оценяване на учениците, което ще направят те самите два дни след представянето на базата на анализ на своята работа през цялата година, на получените от тях резултати, на качеството на представянето им. Балансът ще се

извършва с помощта на учителя, но без намесата му и с правото на всеки един участник да защити своята оценка. Сигурна съм, че учениците ще бъдат много съвестни, критични, аналитични, искрени и точни.

Като цяло считам, че не е добре да има оценки в процеса на учене на нов език, защото това измества фокуса към борба за оценка, вместо към придобиване на качествено знание. Особено в първите месеци изобщо не бива да се пишат каквито и да е било оценки. Представяте ли си да започнем да пишем оценки на бебетата, когато започнат да проговарят?!

А при чуждите езици всичко става ясно в момента на разговор – или човекът говори или не... или говори добре, или не много добре... Всички сме били свидетели на искрените признания на хора, споделящи, че са учили 5 или 6 години чужд език и не се осмеляват да говорят. Четат, пишат, явявали са се на тестове, но в говоренето са нерешителни, дори се страхуват. Езикът е комуникация, не е лист, на който отбелязваме верни или неверни отговори. При всичките ми пътувания по света не ми се е налагало при срещи с хора да пиша на листове и да се чудя в кое време точно да спрегна глагола... Мога само да предположа, че и при вашите е било така.

Това не изключва писане на чуждия език. Просто то идва малко по-късно, след като учениците вече много добре говорят, четат и в тях спонтанно се появява желание да пишат, например поема за пролетта или писмо до приятел!? Въвеждането на писането на чуждия език следва проговарянето и правилното четене. Така се случва много по-лесно и по-естествено. Може да се случи още във II-ри срок на VIII клас. Може и самото представяне в края на годината

да го изиска. Сценарий, подходящи песни, диалози, поеми, покани за гости. Има толкова много начини да изникне спонтанно необходимостта от писането!

Връщам се към оценяването, което така или иначе се изисква за завършване на даден етап / клас/, за сега – може да има само годишна оценка, която вече ще бъде много по-ясна и изпълнена със съдържание, защото в края на годината учебния материал вече е на ниво практика и освен това се е усвоявал спокойно и без стрес от оценяване. Освен това вече не е тайна, че срочните оценки не фигурират в свидетелствата за завършване на средно образование!!!

Освен оценяването в края на всяка една учебна година след представянето на наученото, за учениците има достатъчно други варианти да докажат своите знания – в IX клас могат да се явят на изпит DELE към Институт Сервантес, ниво A2 за ученици; в X клас имат изпит за Национално външно оценяване /за първи чужд език/; в XI клас могат да се явят на изпит DELE към Институт Сервантес, ниво B2 /което е и нивото, което трябва да постигнат в училище според образователните ни стандарти/; в XII клас могат да се явят на матура за първи чужд език. При толкова възможности за оценяване на знанията не виждам необходимост да се пишат непрекъснато оценки, които биха могли повече да навредят на един непринуден и естествен процес, отколкото да помогнат.

В IX и X клас са заложиени по-малък брой часове, което е свързано и с програмата на учениците /значително по-натоварена и тежка/. Това е така, за да могат да съхранят знанията си и да надградят по възможно най-спокойния начин. В тези цикли може да се задълбочат в граматичната част на изучавания език, за да

постигнат по-високо ниво на изразяване. Добре е да се включат любими филми без субтитри, любими книги на новия език; всякаква информация, касаеща персоналните интереси на учениците; посещения на галерии и музеи с описания и разговори на чуждия език. Добре е в една от тези учебни години да се осъществи пътуване до държава, в която се говори чуждия език, за да може учениците да проговорят езика в естествена среда. Всякакви гости, говорещи на чуждия език са добре дошли и всякакви културни инициативи, разкриващи богатството на езика – също. Концерти, фестивали, представяния на книги, автори, преводачи, субтитри на филми и т. н.

В XI и XII клас са заложиени по-голям брой часове, което отново е свързано и с програмата на учениците /по-облекчена и не толкова натоварваща/. Това е времето за връзка с класическата литература. Богатият речник и улегналата вече граматика биха позволили на учениците да продължат да вдигат нивото на своя език чрез най-добрите примери в класическата литература, поезията, изкуството в неговото многообразие.. В тези две учебни години е изключително важно да се обърне внимание на езикът като цялост. Добре би било да има и професионална ориентация на младежите, свързана с употребата на чуждия език. Чудесна роля биха могли да изиграят срещи с хора, които се реализират благодарение на чуждия език. Това също повишава мотивацията на младите хора да усъвършенстват познанията си.

Добре е в XII клас да се предвиди последния етап + представянето да приключат до края на месец март, предвид останалите изпити и завършването на учебната година, както и завършването на средно образование и кандидатстване в Университети. Тоест, да бъде

по-рано от предходните години, за да има своя цялостен завършек без да се повлиява от съществуващия стрес в края на образователната степен.

Условия за въвеждане на сугестопедичния цикъл на обучение по чужд език в училище

Условията съвпадат с тези, описани от Д-р Лозанов и Д-р Гатева за провеждане на сугестопедичните курсове по чужди езици, които всички или почти всички познаваме.

Разликата се състои в това, че в училище не можем да разчитаме на познаването на методиката, както и на реорганизация на познатата ни времева рамка / начало на деня, часове, междучасия и т.н./ в нейна полза.

Поради това е необходимо да обърнем внимание на следните по-важни неща, които е задължително да договорим, за да може да се осъществи истински сугестопедичен процес:

Необходима е **пълна вяра и подкрепа от страна на управленския екип** на сугестопедичната методика. Тя се явява иновативна и в по-голямата част от случаите е непозната в нейната пълнота.

Добре е първоначално да има **съгласие от целия екип** за провеждане на част от обучението точно по сугестопедичната методика. Колегите са част от цялостния процес, запознаването им с идеята и предстоящата работа и тяхното съгласие се отразява положително на самите ученици и преподавателите сугестопеди, които провеждат обучението. Включително е добре да има постигнато съгласие с тях за домашните работи - за седмиците на интензивни часове по чуждия език да се дават само за края на седмицата, а не както е практиката – всеки ден.

Също е добре да бъдат по-щадящи, за да може акцента да бъде върху езика.

Групите за работа – 12 ученика. В това не бива да има компромис. Имам решение за това един учител да бъде „привилегирован“ с група от 12 ученика. След интензивните 5 седмици на едната група, идват тези на другата група. Тоест, един учител би могъл годишно да преподава и да бъде учител сугестопед на 24 ученика. Качественото образование се постига с качествена работа на учителите.

Сугестопедична зала – всеки сугестопед може да я създаде, да я хармонира. Тази зала гарантира самостоятелното функциониране на процеса. Добре би било да е на по-спокойно и усамотено място. Да разполага с необходимите удобни места за всеки участник, както и с материали, пособия и техника за осъществяване на цялостния процес. Тази зала продължава да функционира и през времето извън интензивните часове като място за самоподготовка, за срещи с учителя, за гледане на филми, за четене.

Съгласие и одобрение от страна на родителите. Предварителни разговори, запознаване с методиката, пълно доверие и подкрепа, с ясното съзнание, че тяхното дете ще учи по различен начин. Само семейства, които се доверяват на методиката биха могли да повярват в успеха на своите деца.

Съгласие и одобрение на самите ученици. Предварителни интервюта, запознаване с методиката, особено внимание на „вътрешната“ мотивация, тоест, ученикът да е избрал самостоятелно да изучава точно този нов чужд език.

Осигурено **време за самоподготовка на учителя** в рамките на работното време.

Търпение от страна на всички участници в процеса, за да може да се даде време на новото да покаже своята ефективност.

„Ползите“ от въвеждане на този сугестопедичен цикъл на обучение по чужд език в училище

В учениците, участници в сугестопедичното обучение, се пробужда отново вярата, че **могат да постигнат всичко**. Те бележат и по-добра активност и по-отговорно поведение към цялостния процес на образование.

Създаването на психо-релаксативна учебна среда дори и само за един изучаван предмет привлича учениците и те с **радост и спокойствие** посещават учебните занятия. Гарантираното намаляване на стреса в училище отново възвръща спонтанното любопитство и желание за учене и самоусъвършенстване.

Учениците разбират, че има и много други форми на обучение, които са различни от фронталната; разбират, че могат да са **пълноправни участници в процеса**. След време биха могли да лобират за по-добро образование на техните деца.

Постигането на бързи и качествени резултати **освобождава време** на учениците за допълнителни занимания.

Хармонизират се взаимоотношенията в ученическите групи.

Забелязва се много **по-уважително и по-спокойно отношение** към останалите учители и

изучавани предмети. В сугестопедичните часове проблеми с дисциплината няма, което довежда до снижаване на проявите на недисциплинираност и в останалите часове.

Младите хора **се опознават** много по-добре и създават по-тесни контакти. Чувствайки се в защитена и приятелски настроена среда те разкриват по-пълноценно **своя потенциал**.

Съревнованието отстъпва място на взаимопомощта.

Децата ни отново обичат да учат!

Представете си вашето дете или вашето внуче, което отива всеки ден на училище с нетърпение, с желание, с усмивка. Представете си, чеседи удобно, че е спокойно и изразява себе си без страх от унижение или порицание. Представете си, че неговите малко странни тийнейджърски увлечение и интереси се превръщат в двигател на дълбокото му желание да се осъществи възможно най-добре в живота. Представете си, че обстановката е красива и подпомага процеса на неговото израстване; че гледа дълбоко съдържателни филми и ви разказва за тях; че чете книги с удоволствие и дори разговаряте за това! Ще бъдете щастлив родител, нали?! А ние – щастливи учители със сигурност!

Учителите, които биха могли да осъществят този процес

Само тези, които **вярват**, че сугестопедията може да се приложи в съвременното образование, за да може това образование да бъде по-хуманно и да доведе до разкриване на резервите на младите хора. Само това би могло да подпомогне цялостно процесът им на изграждане като личности, което е и същинската

цел на образованието.

Свободни личности, което е в съгласие със Закона Свобода в Сугестопедията. Има ли форма на подчинение, на назиждане и изпълнение на „заповеди“, ненужни административни задължения, както и натиск да се прилага частично методиката или да се принуждава учител сугестопед да прилага конвенционална методика, то законът на Свободата се нарушава и това се отразява върху процеса на учене.

Решителни, отговорни, новатори, визионери, носещи дълбоко в сърцето си любовта към мъдростта и самоусъвършенстването.

Личности с много широк поглед и изключителна подготовка в областта, в която преподават.

Добри хора, обичащи децата!

ЕПИЛОГ

Знаете ли, че 600 учебни часа всъщност са само 18 денонощия и 2/3 част – 18 часа от 19-тото денонощие!?

Представете си, че хиляди учебни часове се осъществяват в много близко бъдеще по Сугестопедичната методика!

Д-р Лозанов си го е представял и е вярвал в това!

МИРЪТ ЗАПОЧВА ОТВЪТРЕ

РОЛЯТА НА РОЛИТЕ В ПРОЦЕСА НА СУГЕСТОПЕДИЧНОТО ОБУЧЕНИЕ ПО ЧУЖДИ ЕЗИЦИ ЗА ВЪЗРАСТНИ

ИЗКАЗВАНЕ НА **ХРИСТИНА ЩЕРЕВА**

ПРЕПОДАВАТЕЛ-СУГЕСТОПЕД ПО ГРЪЦКИ ЕЗИК
КЪМ СУГЕСТОПЕДИЧНА ШКОЛА ПО ГРЪЦКИ ЕЗИК „ОНИРО“, ГР.
СОФИЯ
НА КОНФЕРЕНЦИЯ ПО СУГЕСТОПЕДИЯ „СУГЕСТОПЕДИЯ И МИР“
22-24.07.2022 Г.

Обект на настоящото изложение е артистичният образ, с който преподавателят се представя пред своите курсисти по време на сугестопедичното чуждоезиково обучение за възрастни. Изложението се базира на научните трудове на проф. д-р Георги Лозанов и проф. д-р Евелина Гатева, както и на личните размисли и наблюдения на автора.

„Слагаш си шапката и отиваш на среща със себе си...“

Съсредоточих вниманието си върху конкретната тема благодарение на едно съобщение, което получих през 2022 г. от моя курсистка, завършила сугестопедичен курс по гръцки език четири години по-рано: „Моля да ме насочите към източник, който би ми помогнал да разбера научно-психологическите основания за смяната на името и биографията в сугестопедията. Интересът ми е професионален, тъй като работя като бизнес коуч и треньор по лидерски компетенции.“ Направи ми впечатление фактът, че курсистите, дори от дистанцията на времето, също са убедени, че създаването на нова биография по време на обученията ни не е самоцелно, а е похват, който има своите научно-психологически основания, както и че

потенциалът му би могъл да бъде прилаган не само в сугестопедични чуждоезикови курсове.

Причината да представя настоящата тема на конференция под надслов „Сугестопедия и мир“ е друга моя курсистка. По време на обучението ѝ, а и дълго след него, често ѝ се случваха „необичайни“ неща, които имаха връзка с художествената ѝ роля. Тя споделяше с мен удивлението си как е възможно един уж несъществуващ, измислен образ да присъства така осезаемо в живота ѝ. Веднъж възкликна: „Разбрах как работи! Слагаш си шапката и отиваш на среща със себе си. Запознавате се, опознавате се и в крайна сметка се помирявате. Защото той – мирът започва отвътре.“ Така получих като подарък заглавието на настоящото изложение.

Определение за „роля“

Баланс между художественото и дидактичното; Учене на резервно ниво

В своите трудове проф. д-р Георги Лозанов неведнъж подчертава колко е важно да се оперира с уточнени съдържания на понятията. И така, започвайки от изясняване на понятието „роля“ в контекста на сугестопедичното

обучение, (вероятно тъй като съм филолог, а на гръцки това означава „обичащ думите“), първо направих справка в тълковния речник. Ето какво предлага той като определение на думата „роля“: „Образ в драматично произведение, предназначен за актьорско изпълнение“, както и „Всички реплики на един герой от текста на пиеса, изпълнявана на сцената.“ Става дума за актьорско пресъздаване на предварително сътворен от драматург или сценарист образ, което обикновено се случва на сцена (театър/ опера) или пред камера (кино/ телевизия). Това, разбира се, е известното на всички значение на понятието „роля“. Именно поради своята популярност то би могло да доведе до неточно разбиране на ролята в процеса на сугестопедичното обучение, което от своя страна крие риск от недостатъчно оползотворяване на потенциала на сугестопедичната роля за целите на обучението.

Едва ли е случайно, че в научните публикации на проф. д-р Г. Лозанов и проф. д-р Е. Гатева, се наблюдава една иначе нехарактерна и за двамата некосистентност на термините. Освен „роля“, те наричат този похват също и „автобиография“, „нова личност“, „персонификация“, „художествена биография“, „нова самоличност“, а не рядко го представят и само описателно, напр. „Преподавателят се появява с националност и с име на съответния език, с друга професия, родно място и т.н.“ [1] Допускам, че една от причините за това е именно да се избегне фокусирането върху думата „роля“ и отъждествяването на сугестопедичната роля с актьорската.

Не е случайно също, че макар проф. д-р Евелина Гатева да препоръчва преподавателя-сугестопед добре да познава различните драматургични теории, тя много пъти подчертава

нуждата от баланс между художественото и дидактичното в процеса на обучението. И въпреки че театърът е част от въведеното от нея сугестопедично изкуство, проф. д-р Гатева многократно напомня за неговата цел в учебната зала – а именно учене на резервно ниво.

„Учебната зала все пак не е театър“

Ето защо, смятам за изключително важно ние преподавателите, да имаме пределна яснота по въпросите:

1. Как да изпълняваме новите си роли, така че те да са максимално ефективен инструмент в процеса на обучението? Какво да развиваме у себе си? С какво да внимаваме?

2. Какво съдържание е уместно да вплетем в артистичните си биографии? Каква допълнително обогатяваща информация бихме могли да предадем на курсистите си чрез художествения си образ?

По въпроса с какво да внимаваме, подхождайки към нашите нови роли, проф. д-р Лозанов и проф. д-р Гатева на много места в трудовете си изразяват абсолютно категорична позиция. Проф. д-р Лозанов напр. отбелязва, че „се изисква голяма мярка, за да не се създаде емоционално преиграване и да се пропуснат дидактичните моменти. Учебната зала все пак не е театър... Той (преподавателят) е длъжен да помни, че сугестопедията не е „етюдопедия“ и не разчита на самоцелна зрелищност“ [2].

В допълнение проф. д-р Гатева илюстрира какъв би бил резултатът, ако влизайки в роля, вместо към учебния процес, насочим вниманието си към собствените си артистични умения: „Всяко преднамерено „театралничене“ от страна на преподавателя води до обратен ефект: фалшиво

и с лош вкус представяне, пропиляване на ценно учебно време, създаване в най-добрия случай на безсмислена весела атмосфера, в която обаче не се учи на резервно ниво" [3].

Изводът се налага от само себе си. В изграждането на ролята си ние, преподавателите влагаме време, енергия и емоция. Привързваме се към своето творение. Това крие немалък риск от изкушение да поставим себе си в центъра на вниманието, да се възприемем като „звездата на шоуто“. Не ние обаче сме целта на присъствието ни в учебната зала. Понякога е нужна известна доза смирение, за да осъзнаем, че функцията ни е да сме посредникът, инструментът за постигане на цел, много по-голяма от нас, а именно – освобождаването на човешкия потенциал от ограниченията на страха и на социалното рамкиране.

Богата физическа и душевна пластичност

Освен от какво да се пазим, разполагаме и с много ясни насоки за това към какво да се стремим, какви умения да развиваме у себе си, за да изпълняваме художествената си роля максимално ефективно за целите на обучението: „В сугестопедията театралното изкуство е подчинено на условията за художествена игра. Актьорското майсторство изисква от артиста да притежава талант и свързаните с него качества на личността: пластичен темперамент и характер, остра наблюдателност и проникателност, отлична памет, концентрация на вниманието, спокойствие, живо въображение, емоционалност от висш порядък, ясна дикция и интонация, интонационно богатство на говор и пеене, хармоничност на движения и мимики, изобщо богата физическа и душевна пластичност. А колко повече тези изисквания (заедно с психотерапевтичните) са задължителни за работата на сугестопеда.“ [4]

Да, безспорно е, че тук проф. д-р Е. Гатева прави паралел между актьора и преподавателя. Но нека обърнем внимание, че този паралел не се отнася до артистичната интерпретация (до самото изиграване на ролята), а до личностните качества, принципно необходими както на актьора, така и на сугестопеда, за да изпълни всеки от тях възможно най-убедително поставената задача. Задачите им обаче се различават!

Затова проф. д-р Гатева подчертава, че „Преподавателят-сугестопед трябва да притежава качества на отличен актьор и в същото време сугестопедията изисква той да бяга от такава роля...“ [5]

Свободата да си творец, а не зрител

Ако все пак се опитаме да съпоставим артистичната интерпретация на преподавателя с принципите на различните драматургични школи, то тя сякаш най-много се доближава до спектакъл по Бертолт Брехт, където актьорската игра не пречи на свободното мислене на зрителя. Както актьора от Брехтовата школа, така и преподавателят-сугестопед не цели да се превъплъти изцяло в изобразявания персонаж, което се изисква напр. при Метода на Станиславски. Напротив, актьорът на Брехт предоставя на публиката свободата да проявява творчество. Подобно на него преподавателят помага на курсистите да се превърнат в спонтанни съавтори на случващото се, „артистичното поведение на преподавателя... подсказва на курсистите начини и възможности за творческа изява.“ [6]

Да запалим искрата

В тази „игра на театър“, както я нарича проф. д-р Гатева, курсистите биват въввлечени още от

първото въведение (дешифровка), т.е. от първата им среща с преподавателя в неговата нова роля. На това първо въведение проф. д-р Лозанов и проф. д-р Гатева обръщат особено внимание, определяйки го като един от най-важните етапи в сугестопедията. И не случайно. Това е моментът, в който преподавателят има задачата, но и шанса да събуди у курсистите доверие и желание да се включат „веднага и с удоволствие в общата „игра“ [7], или по думите на проф. д-р Гатева – да запали „искрата“ у тях. Как се случва? Именно посредством поведението на преподавателя, съобразено изцяло с принципите на сугестопедията, в съчетание, разбира се, с умело въплътеното в художествена форма учебно съдържание, така че обемът му да не предизвиква безпокойство у курсистите. На пръв поглед може да изглежда, че играем театър. Всъщност целта е отключването на процеси на физическо и психическо ниво, които са ни необходими, за да можем да повлияем благоприятно на паметовите възможности на курсистите, на логико-емоционалната им креативност и на въображението им, да разкрием „резервите на обучаващите се, да разгърнем тяхната физическа и психическа пластичност в учебния процес, при това в условия на пълна здравословна сигурност.“ [8] Според проф. д-р Гатева „Яркостта на впечатленията от първата среща ... създава благоприятни условия за бърза условно-рефлекторна дейност на мозъка, която е необходима... за подаването на новото учебно съдържание.“ [9]

Примерите са, за да се учим от тях, а не просто да ги копираме

Именно това ново съдържание, заложено в учебника, е основата на която преподавателят гради художествената интерпретация по време на въведението. Знаем, че той ще представи част

от новата лексика и граматика, вплитайки ги в ситуации, подобни на които курсистите ще срещнат малко по-късно в текста на новата глобална тема.

Достатъчно ли е обаче за преподавателя да се ограничи само до персонажите, ситуацияите и сюжета в учебника, за да изгради една убедителна художествена биография, с която да може спокойно да борави, уверено да доразвива и върху която с лекота да импровизира, в зависимост от различните спонтанно възникващи взаимоотношения и ситуации във всяка отделна група? Как преподавателят избира своя художествен образ? Кои да са роднините и приятелите му? Каква информация да съдържа биографията му? По тези въпроси насоките на проф. д-р Лозанов и проф. д-р Гатева са под формата на примерни разработки най-вече на първото въведение, и то към учебници по конкретни езици. Те не случайно са наречени „примерни“. Според мен би било крайно недостатъчно просто механично да ги повторим на преподавания от нас език, предвид различията в културите и в темперамента на отделните народи, както и в спецификите на езиците. Още повече, че въведенията би трябвало да са тясно обвързани със сюжета и образите от конкретните учебници. Нека не забравяме и факта, че преподавателят пребивава не само по време на първото въведение, а непрекъснато в своя художествен образ. Затова е важно да го познава добре и да е в унисон, а не в противоборство с него.

„Може да откриете мит, който да събуди реалността във вас“

Бих искала да споделя личния си опит в създаването на художествената ми биография. Когато, обучавайки се за сугестопед, разбрах, че е необходимо да си създам нова биография,

първоначално реагирах с огромна съпротива. Тогава още не знаех за многостранните ефекти на ролята върху процеса на учене, а и се чувствах добре със собственото си име и биография. Така че се наложи да потърся достатъчно силен аргумент, за да убедя себе си. Помислих си, че ако си избира образ, който поне да предоставя на курсистите допълнителни знания за гръцкия език или култура, ще съм сравнително по-спокойна. А кои по-характерни образи, свързани с Гърция, от тези в древногръцката митология. Реших, че най-много би ми подходила Деметра – богинята на плодородието. Тя е миролюбива, кротка, грижовна майка, с нежно сърце и силни чувства, често меланхолична, не твърде открояваща се. Търсейки по-детайлна информация за Деметра, стигнах до книгата на психиатърката Джийн Шинода Болън „Богините във всяка жена“. В нея авторката, през призмата на идеите за архетипите на Карл Г. Юнг, представя различните древногръцки богини като архетипни образи, т.е. като основни мотивиращи сили в психиката и поведението на жените. И тогава, съвсем непредвидено, архетипът, който спонтанно и много силно ме привлече не беше на Деметра, а този на Атина – богинята на мъдростта, олицетворяващ разумната, самоуверена, силна и активна жена, която следва сърцето, но се вслушва и в ума си. „Може да откриете мит, който да събуди реалността във вас“ пише Джийн Шинода Болън, и моя случай се оказва права. В мига, когато усетих как архетипът на Атина оживява в мен, си сложих шапката и тръгнах да се запознавам себе си, да признавам съществуването на някаква част от мен, за която не подозирах, или поне не си позволявах да пусна на свобода.

Така задължението да си измисля образ се превърна в една доста вълнуваща игра, нещо

като пъзел, който сам се подреждаше: Атина е родена в Атина, понеже така курсистите лесно биха запомнили разликата в ударенията на женското име Атина и името на града Атина. А и от цяла Гърция, аз най-добре познавам столицата, което ми помага за виртуалните ни разходки из града. Естествено, приятел ми стана совата, която е един от атрибутите на богинята Атина. Совата е символ на мъдростта, така че беше кръстена Софийа, което на гръцки означава мъдрост. И разбира се, е родена в Софийа. Богините Артемида и Афродита присъстват в учебника. Затова и имам две сестри, които носят техните имена. Но в митологията Артемида има брат-близък Аполон. Така се сдобих и с брат. За да оправдая всички тези божества в рода си без да събудя подозрения, че страдам от божествен комплекс, баща ми стана професор по археология, влюбен в митологията, а бащата на главната героиня от сценария му стана приятел и колега – професор по математика... Ето как, стъпка по стъпка, моята художествена биография започна да се преплита с героите от учебника. Докато в един момент не се притесних дали ще запомня всички тези имена и връзки. Тук на помощ ми дойдоха имена от действителната ми биография, преведени на гръцки. Така съвсем естествено се оформи един пълнокръвен образ, с темперамент, много близък до личния ми, и с една доста богата биография, в която нямаше как да се объркам, тъй като и хората и събитията в нея, както и героите от сценария, бяха подплатени със силни логически връзки. Оказа се, че при създаването на образа си съм приложила базово правило от драматургията, според което, за да оживее героят, в главата на автора неговата биография трябва да излиза далеч извън рамките на произведението.

Споделям този си опит, за да подчертая няколко

ключови според мен момента в отношението ни към преподавателската художествена биография.

1. Художествената роля е убедителна, когато е детайлно и логично изградена

Когато си създадем жив, наситен с информация образ, в който има силни и познати ни логически връзки, ние сме в състояние да го представим убедително и да звучим достоверно. А убедителността и достоверността са в основата на преподавателския авторитет, който е един от факторите за постигане на нагласа на доверие, спокойствие и повишена възприемчивост у курсистите, или на тъй наречената инфантилизация, така необходима за достигане до резервите.

2. Художествената роля е увличаща, когато е плод на творческо вдъхновение

Както е известно, курсистите пристъпват към създаване на своите роли, имитирайки преподавателя. Ако самите ние сме преживели радостта от творчеството и свободата на въображението по време на създаване на нашите образи, ако сме си позволили да прекрачим отвъд рамката на социално нормираната единствена „възможна“ реалност, лесно можем да „запалим“ курсистите, да ги поканим като съ-творци на един свят, в който всичко е възможно, истинско и безопасно, в който да се издигнат над обичайните си ограничения и страхове, да достигнат до състояние на повишена креативност, живо въображение и вдъхновение.

3. Художествената роля е автентична, когато е емоционално близка до самите нас

Ако образът, който сме си изградили, е близък до собствените ни световъзприятие, поведение и емоционалност, нямаме нужда да имитираме актьорска игра. Дори с други имена и

биографии, ние сме истински, искрени и естествени. В общуването ни с курсистите, това също води до повишаване на доверието, до елиминиране на естествената отбранителност в комуникацията, и в крайна сметка до постигане на променено състояние на възприемане на информационния поток.

4. Художествената роля е ключ към разкриване на личния потенциал не само на курсистите, но и на преподавателя

Тъй като по време на преподаването фокусът ни е върху курсистите, това, което остава в периферията на нашето внимание често е общуването със самите нас през ролите ни. Често не си даваме време да се замислим, че сугестопедичната роля е начин не само нашите курсисти, но и ние също да се издигнем над обичайните си ограничения и страхове. Че тя разкрива и на нас пътя към личния ни скрит потенциал. Че благодарение на ролята и ние можем да счупим рамката, да отключим ценни наши качества и способности, потискани с години от социални норми и закостенели вярвания. Че ролята ни има потенциала да се превърне и за нас в преход към друго, по-разкрепостено съзнание. Както и, че тя е път, който би могъл да ни отведе до несъзнавани кътчета на психиката ни, за да се опознаем по-добре, да се приемем и да постигнем мир със себе си.

Защото мирът започва отвътре.

В настоящото изложение се спирам само върху ролята на преподавателя в процеса на сугестопедичното обучение. Темата за ролите на курсистите и приносът им за ефективността на обучението е твърде обширна и значима, поради което смятам, че би следвало да е обект на отделно внимание.

[1] Георги Лозанов, Сугестопедия – десугестивно обучение, 2005, стр. 131

[2] Георги Лозанов, сп. Сугестология и сугестопедия 1/1975, „Същност, история и експериментални перспективи на сугестопедичната система при обучение по чужди езици“, стр. 9

[3] н.с. | от к.п.н. Евелина Гатева Хинкова, сб. Сугестология и развитие на личността, 1987, „Примерна разработка на първи урок-въведение от сугестопедичния учебник по английски език „Завръщането“, стр. 59

[4] Е. Гатева, Глобализирано художествено изграждане на сугестопедичния учебен процес, 1982, стр. 188

[5] Пак там, стр. 224

[6] н. с. | ст. к. п. н. Евелина Гатева, сб. Сугестология и обучение, 1987, „Методика на художествено въведение към ново учебно съдържание“ , стр. 10

[7] Георги Лозанов, Сугестопедия – десугестивно обучение, 2005, стр. 131

[8] Е. Гатева, Глобализирано художествено изграждане на сугестопедичния учебен процес, 1982, стр. 188

[9] н.с. | ст., к.п.н. Е. Гатева, сб. Сугестология и развитие на личността, 1987, „За някои нови моменти в развитието на сугестопедичната методика по чужди езици“, стр. 25

ЗА ЕДИН ОПИТ ЗА ПРИЛАГАНЕ НА СУГЕСТОПЕДИЯ В ОБУЧЕНИЕТО ПО НОВОГРЪЦКИ ЕЗИК

ИВАН МИРЧЕВСКИ,

ХОНОРУВАН ПРЕПОДАВАТЕЛ ПО НОВОГРЪЦКИ ЕЗИК
В СУ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“
И ПРЕПОДАВАТЕЛ-СУГЕСТОПЕД
В ШКОЛА ПО ГРЪЦКИ ЕЗИК „ОНИРО“

През учебната 2021-2022 г. в рамките на курса „Новогръцки език като втори чужд – ниво А1.1“ на Катедра „Класическа филология“ в СУ „Св. Климент Охридски“ се направи неофициален опит за преподаване чрез сугестопедия, който в никакъв случай нямаше претенции да представлява строго научен експеримент и чието предприемане по-скоро бе продиктувано от желанието увлекателна, приятна и полезна материя, каквато е новогръцкият език, да бъде предадена на студентите чрез красив, ефективен и мек метод, какъвто е сугестопедията. Основното затруднение при този опит произтичаше от необходимостта сугестопедията да бъде приложена в твърде различните, не-сугестопедични условия на университетско обучение, а подобна адаптация на метода пораждаше опасения дали той би запазил своята резултатност. В следващите редове се описва кои промени се явиха неизбежни, кои практики, принципи и закони в сугестопедията бяха неотклонно следвани и какви крайни резултати донесе това.

Изначално беше поставено изискването всичките седем закона на сугестопедията да намерят приложение в обучението, като се запази и структурата на класическия сугестопедичен курс – събеседване и сугестопедични цикли (въведение, концертен сеанс, разработки, представяне). Независимо

дали това бе постижимо или се налагаше пригаждане към изискванията на средата, неизменно се търсеше постоянно присъствие на „мекотата“ в подхода и отсъствие на умора по време на учебните занимания.

По програма курсът обхваща шестдесет учебни часа, разпределени в еднократни седмични срещи с продължителност четири часа една, като в конкретния случай първоначално (през първите две седмици) те бяха провеждани присъствено в учебни зали в Софийския университет, а впоследствие – онлайн поради наложените от пандемията форсмажорни обстоятелства.

Групата курсисти се състоеше номинално от шест, а реално от пет души, тъй като един от студентите нямаше възможност да посещава заниманията и премина на самоподготовка. Сред тези шест студенти-второкурсници четирима бяха представители на специалност „Английска филология“, един на „Немска филология“ и един на „Румънска филология“. Всички те, след като бяха запознати в основни линии с предложението им метод, с любопитство и интерес дадоха съгласието си за използване на сугестопедия по време на курса.

В ниво А1.1 обичайно се преподават първите 12 урока (два от които са преговорни) от първи том на тритомния учебник „Общувайте на гръцки“ [1]

състоящ се от 24 урока (от тях четири преговорни), общо съдържащи около 1700 лексикални единици.

Седемте закона на сугестопедията

Тук няма да се спираме на прилагането на първия и на третия закон на сугестопедията, защото без тях цялото начинание по провеждане на опит за сугестопедично обучение би било безсмислено.

По отношение прилагането на втория закон: на студентите беше дадена свобода да присъстват или отсъстват по собствено усмотрение, да вземат или да не вземат участие в дейностите (пеене, изграждане на нова, артистична самоличност и пр.), както и свободата да подготвят или не задачи за домашна работа.

За да се изпълнят изискванията на четвъртия закон за многократно увеличен материал, специално за случая беше изготвено сугестопедично помагало въз основа на адаптирана за начинаещи криминална повест [2]. Същата е под авторството на Клеантис Арванитакис (автор и на гореспоменатия учебник), поради което обхванатият в произведението граматически и лексикален материал до голяма степен се припокрива със съдържащия се в първия том на учебника. Това е и причината въпросното адаптирано четиво обикновено да се дава на студенти, които са записали курс по гръцки за ниво А.2 (след два семестъра обучение), тъй като им позволява да използват на практика (при четене с разбиране) изучения в предходните две нива – А1.1 и А1.2 материал. В разглеждания случай работата по повестта започна още от самото начало на курса и на концертните сеанси се четяха отделни нейни глави. Това, всъщност, означаваше, че още от начеването си курсът ползваше целия материал, предвиден за изучаване в

продължение на една учебна година.

Петият закон намери приложение най-вече в съчетаването на споменатото сугестопедично помагало (преработената в двуезичен вариант, снабдена с граматични острови и подходящо оформена естетически повест), което изпълняваше ролята на „цялото“, с посочения по-горе и утвърден за целите на курса първи том от учебника „Общувайте на гръцки“, който пък на свой ред служеше за фокусиране върху „частта“ посредством предложените в него упражнения и задачи.

Шестият закон беше следван основно при определяне съотношението между активна дейност и пауза, разпределението на картините в сугестопедичното помагало и пр.

Седмият закон намери своето място както в използваните произведения на живописца, така и във фоновата музика, когато беше технически възможно тя да присъства.

Събеседване

Провеждането на индивидуални предварителни събеседвания с всеки студент не беше възможно. Вместо това се осъществи предварителна организационна среща, по време на която присъстващите имаха възможност да споделят защо са избрали гръцки език, какви други езици владеят, а също така разбраха, че в курса може да има включени песни, танци, изграждане на нова, артистична автобиография, без обаче да е налице задължение за участие в изброените дейности. Не беше направено индивидуално „замерване“ на входящото ниво на всеки студент, но всички заявиха, че са напълно начинаещи и не са учили гръцки език по-рано.

На първото занятие, което премина по класическия модел за чуждоезиково обучение,

на студентите се разказа накратко какво е сугестопедия, предложено им беше да „вкусят“ от сугестопедията, но с изричната уговорка, че поради особеностите на условията в университетския курс (липса на подходящо помещение, на интензивни занимания, онлайн обучение), резултатите – които със сигурност биха били положителни, може би няма да са толкова забележителни.

Сугестопедичен цикъл

Самият сугестопедичен цикъл (въведение, концертен сеанс, разработки и представяне), който обичайно продължава пет последователни дни, в настоящия случай бе разтеглен в пет последователни седмици (по четири часа всяка седмица), като понякога можеше и да се удължи поради предвидени (национални празници и т.н.) или непредвидени обстоятелства. Смятаме, че големите времеви отрязъци между отделните занятия забавиха процеса на усвояване на материала, в сравнение с курс с ежедневни, интензивни занимания.

За жалост, от сугестопедичния цикъл отпадна въведението, което се оказва технически неосъществимо при преминаването на обучението към дистанционна и виртуална форма.

Ритуалността в началото и в края на заниманията, постигната чрез изпълнение на песни и на гимнастически упражнения, в началото се възприемаше от студентите донякъде недоверчиво и като забавна странност, но в края на курса вече представляваше очакван и желан елемент от занятията.

Концертните сеанси, макар и провеждани онлайн в платформата Zoom и без висококачествено техническо оборудване, бяха

добре приети и имаха желан ефект, което си пролича както при разработката, така и при представянето.

Сугестопедична среда

В условията на неприсъствено обучение не беше възможно осигуряването на подходяща сугестопедична среда, предлагаща „храна“ за периферните перцепции. Единственият опит в тази насока бяха някои нарочно изготвени, естетически приятни таблици с граматическо съдържание, които бяха разпратени на студентите с препоръка да ги разпечатат и да ги държат в ползрението си по време на занятията.

Резултати в края на курса

Резултатите от курса могат да бъдат разделени на изпитна оценка и впечатления на курсистите.

Изпитните оценки бяха предвидимо по-високи при студентите, които редовно присъстваха в часовете, и по-ниски при често отсъстващите. Поставянето на оценки, ако и да е по-скоро в духа на нетипично за сугестопедията съревнование с останалите курсисти, все пак се явява неотменно изискване в системата на висшето образование.

По отношение на, спонтанно или не, споделените впечатления на студентите, като тук под внимание се вземат само редовно присъстващите, може да се каже, че те бяха положителни и удовлетворителни. От тях ще цитираме само изказването на една от студентките, която заяви: „Говорихме си с колегите и по наше общо мнение часовете по гръцки език са най-успокояващите в програмата ни“.

Именно това царящо в групата по време на

заниманията общо умиротворение даде повод да бъде споделен този опит в рамките на конференцията „Сугестопедия и мир“.

[1] Арβανιτάκης Κ., Арβανιτάκη Φ. Επικοινωνήστε ελληνικά 1. Αθήνα, 2002. Εκδόσεις Δέλτος. ISBN 960-8464-08-0

[2] Арβανιτάκης Κ. Ποιος είναι ο Α.Μ. Αθήνα, 1998. Εκδόσεις Δέλτος. ISBN 960-7914-08-2

КНИГА ОТ ПЯСЪК.
КОЛОРИТНИЯТ ЖИВОТ НА ЕДИН СУГЕСТОПЕДИЧЕН ЕЗИКОВ ЦЕНТЪР

СОНЯ МИНЕВА

Анотация

Сугестопедичният езиков център е необикновена организация. Най-често в очите на търсещите знания по чужди езици това е частна образователна институция, в която обучаемият би получил знания. Обикновено се очаква отношението да е специално, според нуждите на обучаемите и целта научаване на чужд език да бъде постигната след преминаване на определен брой курсове. В очите на държавните институции езиковият център е стопанска организация, която трябва да спазва законите на държавата -финансови, трудови, здравни наредби и т.н.

Но всъщност за нас, сугестопедагозите, и вярвам, че за голяма част от нашите курсисти, сугестопедичният езиков център е пристан в бурно море. Това е място, където имаме свободата да бъдем и където можем да споделим любовта към това, което правим и към хората, с които го правим. И всеки един -сугестопедагог и ученик е значим и зачитан.

Чуждоезиковото обучение по Сугестопедичната методика празнува своя девети рожден ден в Езиков център KREG. През първите четири години Суестопедичната методика прилагаме само в обучението на възрастни по английски, френски и испански. От 2017 година разработихме учебни програми по английски за

деца и тинейджъри, а през 2019 година и по испански за тинейджъри.

Индивидуалността на всеки преподавател, който е бил част от нашето голямо семейство, се е отразила върху формата и вида на сугестопедичните курсове, които провеждаме към днешна дата. Целта на този доклад е да представим формата на различните курсове за деца и възрастни, както и учебните програми, с които работим.

Ni el libro ni la arena

tienen ni principio ni fin.

Jorge Luis Borges El libro de la arena

Пясъкът е резултат от дългогодишното взаимодействие между природните стихии вода и вятър и твърдия камък. И този процес е безкраен както безкраен е светът. По подобен начин книгата събира в себе си търсенията, вълненията и надеждите на автора. А после живее хиляди животи след всяка среща с читател, който дава нов живот на героите със своята интерпретация на случките и с влиянието, което книгата оказва върху неговия живот.

Точно така безкраен и неповторим е и сугестопедичният курс по чужд език. Базиран върху един и същ сугестопедичен учебник, курсът по чужд език отразява индивидуалността на всеки преподавател и на всеки обучаем, а

преживяването „сугестопедичен курс“ продължава да се развива и обогатява дори и след края на курса.

Всъщност свободата, която всеки преподавател има за да разработи сугестопедичния курс, не е абсолютна. Всеки преподавател е свободен да твори и създава стига да спазва всички седем закона на сугестопедичната методика и да включи всички четири елемента -въведение, концертен сеанс, разработка и представяне. От изключително значение е тестирането на нивото в началото и в края на курса, защото в крайна сметка, макар и приятен и емоционален, курсът има ясна цел – усвояването на определени знания. И всичко останало е необходима „оркестрация“ за да се постигне желанието резултат.

Ето защо, това, което един частен езиков център е необходимо да осигури на своите преподаватели от една страна е свобода да творят спазвайки законите, а от друга страна - автономност и независимост от желанията на своите бъдещи курсисти.

Въпросът е къде да се срещнат двете страни?

Нашият опит през последните девет години показва, че е възможно да се направят отклонения от класическия формат на курса за възрастни -5 седмици по 4 учебни часа на ден, обща продължителност – 100 учебни часа.

В началото, в продължение на 2 години, всички курсове спазваха този формат, като в курсовете по английски на първо ниво се разработваха първите седем глави от сугестопедичния учебник The Return, а второ ниво продължаваше с трите последни глави от сугестопедичния учебник The Return и продължаваше със сугестопедичния учебник London Tales.

Оказа се, че с разрастване на екипа, не всеки преподавател успява да разработи целия материал за 200 часа. А това предизвиква трудности в организирането на групи на по-високи нива, тъй като не всички продължават едновременно. По тази причина се стигна до решението първо и второ ниво да бъде учебникът The Return, а учебникът London Tales да бъде основата на отделен курс. Всеки един от тези курсове е с продължителност 80 учебни часа. В началото разделяхме учебника The Return точно наполовина, но в последната година с отделни групи успяхме да разработим шест глави на първо ниво вместо пет.

Изключително важно е да се каже, че опитът на преподавателя и доброто познаване на всеки сугестопедичен учебник позволява да се разработи повече материал в определена времева рамка, а това е необходимо за да се спазва четвъртия закон за многократно увеличен материал.

В „Сугестопедично практическо ръководство за преподаватели по чужд език“ (стр. 233) на д-р Лозанов и д-р Гатева пише:

„Особено полезно и резултатно се оказва навременно и точно напомняне на вече минали, но не разработвани граматични или лексикални форми – при всеки повод в разработката на новите уроци. Това означава, че текстовете на уроците трябва да се знаят от преподавателя наизуст. И съвсем лекото подсказване от негова страна води до бързо и спонтанно припомняне на голямо количество минал материал.“

Създаването на табла и игри позволява на всеки преподавател да изрази себе си като личност, а и да интерпретира творчески историята на всеки учебник. Оказа се обаче изключително ползотворно използването от различните преподаватели на еднакви снимки на главните

действащи лица от сугестопедичните истории както и на голяма част от таблата. Така попаднали в група с различен преподавател или различни курсисти, еднаквите образи създават усещане за сигурност – като сигурен и уютен дом, в който се връщаш и където се пазят съкровени детски спомени. По тази причина, разработването на сугестопедичните книги в Сугестопедичен езиков център KREG в голяма степен е групов творчески процес и всеки преподавател има свободата да използва всички създадени материали.

Много често курсовете по чужди езици по метода Сугестопедия привличат хора, за които ученето на езици се е оказало нещо невъзможно и за тях това е спасение. Но също така често сугестопедичните курсове привличат със славата си на нещо забавно и приятно. Това не би трябвало да се възприема като проблем, но е изключително важно преподавателят – сугестопедагог да бъдем автономен от желанията на своите курсисти. Понякога се стига до ситуации, в които курсистите настояват „да изиграят някоя игра“ или да изпеят някоя тяхна любима песен. От изключително значение е преподавателят да не търси одобрението на своите курсисти като изпълнява всяко тяхно желание, а подборът на песни или включването на игри да бъде съобразено с цялостната сюжетна линия на сугестопедичният учебник.

По този въпрос д-р Лозанов пише в книгата си „Сугестопедия -Десугестивно обучение“ (стр. 148) :

„Много често учителите, като съзнават вредното отражение на отрицателната нагласа към учебния процес, умишлено създават паузи на отдиш и веселие. Но с тези паузи те всъщност подсказват на ученика, че той има нужда от почивка и разсейване. Те му подсказват, колко

всъщност е основателна неговата вътрешна нагласа на страх, на умора, на неудоволствие от обучението. Самоцелното веселие в учебния процес, веселите паузи при обучението, независимо от техния разведряващ ефект, носят със себе си още по-дълбокото вкореняване на убеждението, че основната негативна нагласа към учебния процес е основателна.“

Ролята на режисьор, която в повечето случаи възприема преподавателят, ни дава достатъчно добро основание да не се съобразяваме с ненужно веселие или да не изпълняваме безкрайни музикални желания.

И ако в курсовете с възрастни установяването на правила би могло да стане непринудено, то доста по-различен е този процес в обучението на деца. В тази ситуация децата и преподавателите имат посредник – загрижения и често недоволен родител, който не рядко има конкретни изисквания какво детето трябва да знае и да може.

В Сугестопедичен езиков център KREG изминаха четири години след началото на курсовете за възрастни, преди да разработим курсове за деца по английски и шест години преди да разработим курсове по испански. И в голяма степен причината за това беше желанието на родители, които вече се бяха докоснали до метода Сугестопедия в курсовете за възрастни. Абсолютното доверие, което получихме от тези родители, беше точно това, от което се нуждаехме за да продължим.

Много често родителите, които търсят курсове по метода Сугестопедия са привлечени от това, че децата нямат домашни (т.е. за тях отпада един ангажимент) и от това, че обучението е забавно, т.е. децата най-накрая ще харесат английския език. Именно в тези случаи е изключително важно да се пази автономността на

преподавателя и да не се адаптират законите или етапите на сугестопедичното обучение.

Изключително важно е родителите да бъдат запознати със законите и етапите на сугестопедичното обучение и да знаят, че пасивното знание е също толкова ценно колкото и активното, а спонтанна активация означава, че целта е постигната.

Оказва се изключително трудно да се организира посещението на езиков курс или поне в един сравнително голям град и за деца с натоварено ежедневие. По тази причина опитът ни да организираме курсове два пъти седмично по един астрономически час за децата от първи до седми клас претърпя неуспех. Затова се насочихме към курсове, които се провеждат един път седмично, но с продължителност два астрономически часа, като за цялата учебна година курсът включва 30 срещи, а общата продължителност на курса е 90 учебни часа от 40 минути.

Оказа се, че малката интензивност, която очаквахме да е недостатъчна, всъщност се компенсира доста добре от по-продължителната среща от 120 минути. По време на тази среща децата имат достатъчно време да се откъснат от ежедневието си и да се потопят в приказния свят на героите от книжките на д-р Гатева.

Разпределянето на децата в групите се случва след предварителна индивидуална среща с всяко дете и неговите родители. На тези срещи провеждаме разговор с детето и тестваме нивото с Историите към Приказния връх. Същите истории задължително се използват и в края на учебната година за да измерим напредъка. Точно това тестване се оказва изключително важно за родителите, които не познават метода Сугестопедия като курсисти и за тях оценките в училище до този момент са били по-важни. До този момент не е имало дете,

което да не е показало усвояване на преподадения материал поне на 90%.

След пети клас децата продължават обучението си по английски по сугестопедичните учебници World of Many Colours за пети клас и Realm of Magic за шести клас с автор Десислава Тодорова-Хлавачик. За наша радост авторът на тези учебници е част от нашия екип.

Както често се случва в пети клас групите са с доста смесено ниво на познания по езика. Това би създавало непреодолими разичия при стандартно обучение. Когато обучението обаче е по метода Сугестопедия и когато групата се среща с един търпелив, сърдечен и безкрайно приемащ преподавател, различията постепенно се заличават. Постепенно е ключова дума – всичко се случва без насилие, без неизпълними изисквания и без ненужни повторения. За някои от децата в групите беше необходима една учебна година, за други – само няколко месеца. Важно е да кажем, че през втората година, когато децата бяха с Деси Хлавачик, някои от децата по собствено желание се явиха на олимпиада по английски, като едно от децата е класирано на националния кръг като този успех е постигнат без специална подготовка.

Всъщност това не е изненадващо тъй като през двете учебни години сугестопедичните учебници бяха допълнени от разнообразни текстове и видеа за различни празници, за важни моменти от историята на Великобритания, за случки и хора, свързани с темите в двата учебника. Последните текстове и видеа, които разразботваха децата, бяха на ниво B2 по Европейската езикова рамка. Само за сравнение е важно да уточним, че това е нивото на матурата в езиковите гимназии.

Опитът ни за подготовка за матура на ученици също се оказва успешен. За тази цел, обаче,

използвахме учебниците за възрастни The Return и London Tales. Групата се състоеше от ученици на възраст от 14 до 17 години и през втората година от обучението само на едно момиче му предстоеше явяване на матура, но както казват мускетарите: един за всички, всички за един. Двата учебника бяха разработени в две последователни години. Всеки курс се състоеше от 100 учебни часа разпределени в 25 сбирки от по 4 учебни часа, които се провеждаха един път седмично. Важно е да се каже, че в групата учениците бяха със смесено ниво като имаше един абсолютно наинаещ, някои с основни познания по езика, а някои с достатъчно познания така че да преведат около 50 % от текста Mistaken Identity, който е част от тестирането на входното ниво по английски за възрастни. Това, което беше по-различно от курсовете за възрастни, беше въвеждането на писането от втора глава, в която Мис Нийдъм получава писмо от Мистър Маск. Първата творческа задача, която предизвика голям интерес, беше писането на отговор на това писмо от името на Мис Нийдъм. Учениците имаха нужда от по-насочена подготовка за матурата в частта Use of English, в модула с граматично-лексикални трансформации. Останалите части на матурата не представляха особена трудност и само беше необходимо учениците да се запознаят с формата на самия изпит. Въпреки че само едно момиче се яви на матура по английски, тъй като другите бяха по-малки, може да се приеме, че подготовката беше напълно достатъчна, тъй като с резултатът от матурата тя успя да запише мечтаната специалност в Софийски университет.

Това, което е изключително важно да се каже, че групите в неформална образователна институция се сформират абсолютно случайно. Времето за общуване в учебна среда е изключително ограничено за разлика от училище.

Въпреки това случайно срещнали се хора стават екип и решават успешно групови задачи с разбиране и търпимост. А голяма част стават приятели. Един от най-любимите моменти на всички без значение от възрастта е представлението. Започва се с четене по роли на сугестопедичния учебник докато това се превърне в разработване на пиеса. Някои групи стриктно следват сценария, други доизмислят или доразвиват историята. Всички активно участват в решения свързани със сценографията, избора на аксесоари или на музика. Не е важно да си най-добър приятел с всички, но е важно да проявиш уважение към чуждото мнение, да изкажеш своето мнение без да обидиш и да си готов да помогнеш ако някой има нужда. А това са умения, които могат да се научат.

Обучението по испански език за ученици към момента е изцяло насочено към тинейджърите, защото се използва сугестопедичния учебник Un Viaje (учебник за по-малки ученици все още се разработва). Курсът за ученици към този момент винаги е бил през лятото, което позволява да се провежда всеки ден от седмицата по 4 учебни часа. Обикновено в групите по испански, учениците вече владеят на добро ниво друг западен език, най-често английски, което със сигурност е предимство. Но въпреки това резултатите не бива да се омаловажават. При превода на текста от Пио Бароха за тестиране на нивото всички се справят на 100 %. За сравнение в самото начало текстът изглежда напълно неразбираем и повечето успяват да посочат само някои от имената на хората.

През последните години обучението по испански език за възрастни се наложи да прекрачи една до скоро немислима граница – да премине във виртуалното пространство. Заради ограниченията, налагани от здравните органи,

детските и тинейджърски групи през изминалите две години също се налагаше да използват тази нова форма на общуване – онлайн обучение, но това се налагаше за не повече от две или три поседователни срещи през дълъг период от време, а и вече беше изградена добра връзка между участниците в курса и преподавателя в присъствените срещи.

Оказа се, че ограниченията за провеждане на присъствени курсове, се налагат не само от институциите, но и самите хора изпитват притеснение да общуват на живо. Това създаде условия за сформирание на първите онлайн групи по испански, като се направи опит да се създаде сугестопедична среда на учене.

Един от най-важните въпроси беше как ще се проведе концертния сеанс от техническа гледна точка. След много опити се оказа, че работещият за нас начин беше да се осигури независим източник на музика, а да не се използва компютър, който се използва за самото обучение.

Следващото предизвикателство беше разработването на материали, които да са различни от интерактивни игри в изцяло електронна среда. Вдъхновение и подкрепа получихме от нашия колега Златина Среброва, която вече беше разработила материали за онлайн обучение по английски във Франция. Това, което се получи, много напомняше на кутия с подаръци и изненади. За всеки участник в курса подготвихме и изпратихме пакет, който включваше сугестопедичния учебник *Un Viaje*, папка с песни, всички необходими граматични и лексикални табла разпечатани в по-малък формат, а игрите, напечатани и нарязани, бяха поставени в запечатани пликове. Имаше химикал и малко лично посвещение за всеки. Според участниците в курса, търсенето на необходимите

материали в пакета за всяка среща е напомняло на търсене на подаръци под елхата.

Времето прекарано пред екрана е доста по-изморително от срещата на живо. Това наложи да променим формата на присъствения курс за да се осъществи учене без умора и напрежение. Курсът за начинаещи разработва първите четири части от сугестопедичния учебник *Un Viaje*, а втората част на учебника се разработва по време на следващ курс. Всяка среща е с продължителност два учебни часа като курсът се провежда два пъти седмично.

Като цяло онлайн курсът следва разработения присъствен курс. Едно от нещата, които се наложи да променим беше броя на елементите, които всяка сугестопедична игра включва. Не е за подценяване фактът, че по време на присъствен курс сугестопедичната игра, която включва подреждане на изречения или картинки, се изпълнява от група. Това се случва не само бързо, но и често предизвиква смях и закачки, които в голяма степен допринасят за липсата на умора, но и подпомагат създаването на мисловни връзки и асоциации, които на свой ред подпомагат запомнянето. През екрана такова взаимодействие се постига трудно и затова броя на елементите на сугестопедичните игри беше чувствително по-малък при онлайн курсовете за да няма умора или объркване.

Друго предизвикателство се оказаха движенията. В присъствените курсове танцовите хореографии често възникват спонтанно, четенето по роли често кара хора да станат и да използват различни жестове или просто да потърсят друг от наличните аксесоари. По време на онлайн курсовете се оказва, че тъй като екранът е средството, чрез което се осъществява връзка, всички не смеят да изпуснат поглед и това ограничава движенията.

По тази причина в онлайн курсовете бяха включени разнообразни задачи, в които участниците изиграваха без думи някакво действие, а останалите трябваше да познаят действието или да повторят последователност от действия. Често участниците в курса бяха помолени предварително да потърсят аксесоари, с които да се представят на следващата среща като някой от героите в книгата или да разиграят друга ролева ситуация.

Тестирането в края на курса показва, че курсът е успешен, като бяха използвани същите материали, които се използват за тестиране в присъствените курсове. Обратната връзка, която получихме от участниците в онлайн групите, не се различава особено от това, което споделят участниците в присъствените групи. Това дава основание да продължим да работим в тази посока за да сме сигурни, че добрите резултати не са случайност.

Онлайн общуването стана част от нашето ежедневие през последните години. Това се отнася и до общуването между преподавателите. Затова макар и да живее във Франция, Златина Среброва е важна част от нашия екип. Както вече споменахме, с нейна помощ разработихме онлайн курса по испански. Златина преподава френски и английски. През лятото на 2021 организирахме два присъствени курса по френски със сугестопедичния учебник Среща в Париж. Всеки от курсовете включваше 60 учебни часа, разпределени в 20 сбирки от по 3 учебни часа, 4 дни в седмицата в продължение на 5 седмици. Първоначалната идея беше да организираме курс за възрастни, но тъй като се оказа, че има и много желаещи деца, организирахме една група и за деца.

Групата за възрастни показва отлични резултати при тестирането. При децата, обаче, се оказа, че

напредъкът е доста по-бавен. В голяма степен според нас това се дължи на това, че учебникът за възрастни не е подходящ за работа с деца, особено на възраст 10-11 години. Структурата на учебника, както и темите, не отговарят на житейския и когнитивен опит на децата. И макар разработките да бяха пригодени към възрастта на участниците в курса, основната сугестопедична история остава далечна. Ето защо е важно да кажем, че сугестопедичните материали трябва да се разработват като се спазват сугестопедичните закони, но и като се отчитат възрастовите особености на нашите ученици.

Едно от постиженията на Златина е работата ѝ във френско училище като преподавател по английски език. За щастие на нея ѝ беше разрешено да използва метода Сугестопедия и така книжките на д-р Гатева Friends и Where are horse and dog? пропътуваха далечното разстояние до Франция. Задачата, с която Златина трябваше да се справи, не беше никак лека тъй като тя трябваше да работи с четири групи на различна възраст, като учебните часове се състоят от 30 минути. Въпреки това за времето от януари до юли тя успя да промени нагласите за езиково обучение в училището и получи покана да продължи през следващата година.

Може би тук е мястото да кажем, че както във Франция така и в България, това че резултатите на учениците по отношение на усвояването на материала са блестящи, това съвсем не означава, че сугестопедичното обучение протича гладко. Справянето с родителските изисквания и очаквания е една важна стъпка по пътя както вече стана дума за автономността на преподавателя. Съмненията на родителите понякога се предизвикват от „шума“, който се чува от сугестопедичната зала. За

сугестопедагозите шумът е нещо естествено заради песните, танците и изблика на спонтанни емоции. Но не рядко свободата, която децата имат в сугестопедичното обучение, е толкова неочаквана в сравнение с училищната среда, че те не могат да я понесат. Това често води до буйно поведение, което би смутило повечето преподаватели. Обученият и опитен сугестопедагог знае, че тези прояви са свързани с емоционалното състояние на децата (а понякога и на възрастните) и е въпрос на време изблиците да се успокоят.

Ето защо ролята на преподавателя е от изключително значение и всеки преподавател трябва да е готов да усъвършенства себе си като личност за успее да осъществи сугестопедично обучение. Тук е мястото да цитираме д-р Лозанов, който казва в книгата си Сугестопедия - Десугестивно обучение (стр. 234):

„От особено значение е и обучението на преподавателя, без което не е възможно:

1. Да се подаде огромен материал.
2. Материалът да бъде глобално-парциално структуриран.
3. Като специалист и като личност преподавателят трябва да има много висок престиж (да внушава надеждност и доверие).
4. Преподавателят трябва да притежава, а не да имитира, стопроцентово очакване на положителни резултати от десугестивното обучение.
5. Да обича учениците си (разбира се, не сантиментално, а като човешки същества) и да ги учи с лично участие в системата от игри, песни, класически тип изкуство и радости.

Сугестопедията (и нейното десугестивно прилагане) е метод на **отваряне на резервите на ума чрез любов към човешките същества.**“

В заключение само ще кажа, че Сугестопедичният езиков център е необикновена образователна институция, защото в нея икономическите и пазарните закони отстъпват пред законите на Сугестопедия. Затова преподавателите са екип, както се превръща в екип групата от случайно срещнали се хора, които ние обучаваме. А срещата на преподавателите е предопределена в известен смисъл тъй като търсенията ни са в една обща посока – да намерим пътя към тази по-висша форма на общуване, каквато ни носи Сугестопедичната методика.

КАЛОРИЙНИЯТ ФЛУКС И ПСИХИЧНИЯТ БАЛАНС

АНРИ ТАШКОВ

ПСИХОТЕРАПЕВТ, СУГЕСТОПЕД

В днешно време е популярно да се прилагат различни диети, програми и упражнения. Чрез тях хората целят, да успеят да постигнат мечтаната си визия. И още повече, да я задържат.

Това се оказва предизвикателство за много хора. Появата на нови и различни диети, не решава веднъж за винаги проблема. Сякаш, той дори още повече се разраства. Парадоксално, нали? При наличието на толкова много опции, не се е появила универсалната и винаги работеща диета. А, избора от диети е много голям: Кето диета, Прекъснато гладуване, Диета само на плодове, Вегетариански режим, Вегански режим, Фитнес диети, Карнивор диета, Палео диета, Разделно хранене, Режими наименувани на техните създатели и др. Това е само за диетите. Когато започнем да говорим за тренировъчни режими и спортни дейности, нещата стават още по-сложни. Общото между всички тези режими, треньори и диети е едно. Те, казват че ще свършат своята задача и някак ни дават увереност, че те са това ново и наистина, вече работещо решение. Аз не смея да заявявам това и смятам че е твърде отговорно да го правя. Или безотговорно, зависи как го разглеждаме. Нека да се дистанцираме за малко от диетите и спорта. Може да ги разгледаме, като съвети, каквито те всъщност са. “Ако направиш x, y, z ще постигнеш конкретни резултати”. Обикновено има едно - обаче. “Трябва да си старателен, трябва да даваш максимума от себе си и да си рфектен в изпълнението”. Разбира се, много удобно. Защото ако нещо се обърка или нещата

пене работят по желания начин, винаги може да кажем, че човек не се е старал достатъчно. Така е и със съветите, що се отнася за психологическото консултиране. Когато даваме съвети, човек просто може да не може да ги изпълни. Но, какво да правим в такава ситуация. Тук може да въведем, така нареченото “обърнато мислене”. И това е начин да даваме знания, без да караме хората да са перфектни. Какво е всъщност обърнатото мислене?

Когато човек иска да постигне своя цел, той често прави план. Измисля стратегия как да го осъществи. Разделя го на малки елементи и започва да изпълнява подред задачите, който са нужни за постигане на голямата цел. Често, пътя към целта ни води през различни ситуации, които не винаги са лесно преодолими. Или изобщо решими. Особено ако искаме да сме перфектни. Може да останем на някой етап за дълго време. Или изобщо да не преминем и да не постигнем целта си. Хората, които са пробвали много диети и не са постигнали целите си, вероятно знаят за какво говоря.

Е, обърнатото мислене разглежда ситуацииите: обърнато.

Въпросът не е: Какво се изисква за да стигна до целта?

Въпросът е: Какво да избегна за да постигна целта си?

Така просто можем да избягваме пречките, които

има по пътя и накрая вероятно ще стигнем до желаната цел.

Например, човек иска да не е депресиран. Тук може да измислим стриктен план, как да се пребори депресията, нали. Не, разбира се! Тук въпроса звучи по следния начин:

Какво да избегне човекът, за да бъде щастлив?

И вече отговорът започва да е доста ясен и разбираем.

Например:

- Социална изолация.
- Неудовлетворяваща, безмислена и ниско платена работа.
- Липса на физическа активност и слънчева светлина.
- Комсумиране на вредна храна.
- Липса на призвание, с което да е полезен за света.

Може и да има още няколко, но вероятно за повечето хора избягването на тези ситуации може да е достатъчно, за да започнат отново да преживяват щастие. При балансирането на телесното и менталното състояние на човек, от полза би могъл да ни е Калорийният флукс.

Какво представлява Калорийният флукс?

Калорийният флукс е едно изчисление, което се използва при спортистите. То показва, колко е сборът от приетата и изразходената енергия за определен период. Когато съберем енергията, която сме приели за деня с енергията, която сме изразходили за същия период, ние разбираме, колко е общото число на калорийния ни флукс. Или с други думи, колко енергия е преминала през организма. Когато знаем колко енергия е преминала през организма, може да разберем и

в какво състояние се намира той.

Физиологическото състояние, може да афектира психологическото и да се породят дисбаланси.

Това може да се случи и в обратната посока.

Например, човек преживял стресираща ситуация, може да се затвори в себе си.

Вследствие на това да спре да се храни

нормално за известен период от време и да не излиза от дома си. Енергийният му флукс може

да се понижи и да изпита физиологични

неразположения.

Симптоми като:

- Забавено мислене.
- Апатия (липса на желание или инициатива).
- Негативни мисли.
- Промени в теллото.
- Нарушения в съня.

Могат да се проявят при депресивните състояния, но могат да се наблюдават и при спортисти, когато са дълго време в състояние на калориен дефицит.

Вероятно, тялото използва подобни механизми за да регулира дисбалансите във функционирането. Дали ще са предизвикани от психичен или физиологичен източник, тялото и психиката могат да реагират, като скачени съдове.

И така, какво да прави човек, когато цели да отслабне или да покачи тегло?

Тук отговорът не е толкова важен, защото въпросът ми е некоректно зададен.

Коректният въпрос е какво е добре да избегне човек, когато покачва или сваля тегло?

И тук ще се наложи да въведе пояснение по отношение на калорийния флукс.

Той се смята, че може да е завишен, също и занижен. Моето предложение е: човек да избягва занижаването на калорийния си флукс, освен ако

това не е наистина наложително, поне докато се стабилизира неговата система.

Разбира се има много неща, които могат да се избягват. Но нека започнем в сегашната статия с едно: Заниженият калорийният флукс.

Калорийният флукс = приетите калории + изразходените калории

Калорийният баланс = приетите - изразходените калории

За да завишим, занижи или да поддържаме калорийния си флукс в енергиен баланс, може да изменим, едната или двете променливи от дясната страна на уравнението.

Това може да се случи по няколко начина:

Дневен Калориен баланс: 2000 приети - 2000 изразходени калории = 0 калории.

И

Дневен Калориен флукс: 2000 приети + 2000 изразходени калории = 4000 калории.

Ние може да занижим калориите на приетите, на изразходените или и на двете променливи. Така не само, че може да нарушим калорийния баланс, а и ще се занижи числото на калорийния флукс. Тоест, по малко енергия ще премине през системата, наречена организъм.

Може и да постъпим по противоположния начин.

Да завишим някоя от променливите, както и двете, за да завишим енергията, която ще мине през системата. Така организма може да разполага с повече хранителни вещества и/или ще се е движил повече, за да изгори повече енергия.

Килограми могат да се поддържат, свалят и покачват и в състояние на завишен и в

състояние на занижен калориен флукс.

Еволютивно разгледано, може да изведем някой логични изводи.

Нашите прадеди са живеели в групи, препитаващи се чрез лов и събиране на храна. И не случайно, ние наричаме тези групи: ловци-събиратели. Специфичното за тези хора, е че за да достигат до ресурси и храна се е налагало да се движат. Смята се че мъжете са извървявали около от 10 до 20 км. дневно. А жените, около половината от това разстояние. В периода на еволюцията на вида ни и на еволютивното развитие на мозъка, нашите предци са били, доста физически активни. В днешно време, човек рядко се налага да се движи толкова. Но мозъкът, както и целият организъм, вероятно са еволюирали в условия на подобна физическа активност. Сега ще се върна и към модерните, диети и съвети на треньори. Често те регулират калориите, които да приема човек. И на базата на тях се регулира активността. Но ако се водим от еволютивната перспектива, логиката е наопаки. Може да регулираме калориите, които изразходваме и базирайки се на тях да се пресметнат калориите, които трябва да се приемат. Ние може да се замислим, как вероятно се е случвало при ловците-събиратели:

- Ако човек не приема достатъчно енергия (храна), може да няма сила да се придвижва.
- Ако не се движи достатъчно, шансовете му да намери храна, намаляват.
- Ако не си набавя енергия продължително време, може да умре.
- Тоест, за да живее човек, се е налагало да се движи.

На базата на тази логика, ние може да регулираме приетата храна, спрямо физическата ни активност. Разбира се това е добре да се случва плавно и да е съобразено с

индивидуалните потребности. Целта на тази статия не е да обяснява из основи: как се регулира енергийният флуks и как да се поддържа, сваля и покачва тегло. Нито, как човек да се справи с депресията и физически неразположения свързани с диети. При подобни оплаквания е добре да се потърси мнението на специалист. Целта е да стане ясно, как отношението ни към самите нас, може да провокира различни физиологични и психични трудности.