

ЗА НЕОБХОДИМОСТТА И ПРОЦЕДУРИТЕ ПО СЪСТАВЯНЕ
НА СПРАВОЧНИК НА СУГЕСТОПЕДИЧНИТЕ ТЕРМИНИ
ПРОТОТИП НА СУГЕСТОПЕДИЧЕН ТЕРМИНОЛОГИЧЕН СПРАВОЧНИК

ХРИСТИНА ЩЕРЕВА

**СУГЕСТОПЕД КЪМ СУГЕСТОПЕДИЧНА ШКОЛА ПО ГРЪЦКИ ЕЗИК
„ОНИРО“**



„The Scientist“ Richard Linderum (1851–1926)
Photo credit: Museums Sheffield

Понятийно-терминологичният апарат е необходим и присъщ на всяка наука. Неговата роля е да осигурява общовалидност и устойчивост не само при дефинирането на понятията, но и по отношение на коректното им тълкуване, на осмислянето на теоретичните и практико-приложни постановки, както и на процесите и взаимовръзките, характерни за съответната научна област.

За незапознатия наблюдател вероятно не е съвсем очевидна корелацията между понятието наука (според конвенционалното схващане за присъщата ѝ строгост) и сугестопедичното обучение, характеризиращо се с подчертано

естетическа и стимулираща радостта и спонтанността атмосфера. И все пак, безспорно е, че сугестологията и нейното приложение в педагогиката – сугестопедията стъпват на сериозна научна база. Те са рождба на светлия ум на един учен и на дългогодишния му задълбочен труд, заедно с много негови сътрудници. И както всяка научна област, в процеса на историческото си развитие сугестологията и сугестопедията също формират свой собствен, богат понятийно-терминологичен апарат.

Поради това допускаме, че един изчерпателен, прецизно изработен справочник на сугестопедичните термини би бил полезно допълнение към набора от научна литература, препоръчвана при подготовката на бъдещи преподаватели-сугестопеди. Освен това, смятаме, че успоредно с поддържането на безусловно високо качество на сугестопедичното обучение, изготвянето на съвременни помагала, базирани на автентични източници, би могло също да има принос за осигуряване на полагащото се на сугестопедията признание, за потвърждаване на нейната жизненост и в наши дни, както и за разсейване на все още прокрадващия се скептицизъм по отношение на научните фундаменти, гарантиращи високата ефективност и безопасност на метода.

Настоящата разработка представлява прототипна версия на терминологичен справочник. Представените в него термини са извлечени само от един, макар и христоматиен за сугестопедията, научен труд. Това означава, че предложеният тук прототип на справочник ни най-малко не претендира за изчерпателност на сугестопедичната терминология. По-скоро целите на разработката са:

1. да онагледят внушителното количество термини, с които сугестопедията борави, както и наличието на множество вътрешни взаимовръзки и йерархично структурирани, допълващи се или следващи едно от друго понятия;
2. да провокира размисъл и дискусия относно целесъобразността на подобно помагало.

Едва щом се достигне до принципен консенсус, че такъв справочник действително би представлявал уместно и необходимо допълнение към научната литература, свързана със сугестопедията, би имало смисъл да пристъпим към неговото същинско реализиране.

ПРИМЕРНИ СЪПКИ ПРИ РАЗРАБОТВАНЕТО НА СУГЕСТОПЕДИЧЕН ТЕРМИНОЛОГИЧЕН СПРАВОЧНИК

В процеса на организиране на информацията в тук предложения прототип, възникнаха някои въпроси, колебания и предизвикателства. Те ни провокираха да формулираме определени съпки, които биха могли да послужат като основа за изграждане на алгоритъм при създаването на реален сугестопедичен терминологичен справочник.

1. Извличане на словник

За да гарантираме изчерпателност на представените в справочника термини, е необходимо да се формира корпус от автентични научни текстове, от които да бъде извлечен подробен терминологичен словник. За сравнение, словникът на тук представения с илюстративна цел прототип е изготвен въз основа единствено на научния труд на проф. д-р Георги Лозанов „Сугестопедия – десугестивно обучение (Комуникативен метод на скритите в нас резерви)“, Университетско издателство „Св. Климент Охридски“ София, 2005 г.

2. Диахронна перспектива

При формиране на текстовия корпус, би следвало да бъдат регламентирани ясни хронологични граници. В случай че бъде избрано за изготвяне на словника да се ползват публикации от широк времеви диапазон, термините би следвало да бъдат представени и в диахронна перспектива. При сравнително разглеждане на различни сугестопедични научни трудове, в съответствие с времевата дистанция помежду им, можем да забележим наличие на терминологична вариативност – както при назоваването, така и в дефинициите на определени понятия. Най-често става дума за доизясняване или обогатяване на конкретни понятия или процедури, но не липсват и случаи на чувствително променящи се позиции, както и на отпадане или модифициране на термини (напр. мелодрама, рецитал – активен, пасивен концертен сеанс и др.) Подобни явления, разбира се, са напълно обясними, предвид многогодишното развитие и усъвършенстване на метода. В един коректно съставен справочник обаче тази вариативност следва да бъде проследена и отразена.

3. Синхронна перспектива

Наблюдават се случаи, при които дори в рамките

на един научен текст са употребени различни термини, обозначаващи едно и също понятие, без ясна необходимост от подобни дублетни форми (напр. неспецифични комуникативни фактори/ десугестивно-сугестивни фактори). Често става дума за близки по звучене словоформи (напр. парасъзнавано/ парасъзнание; релаксативна методика/ релаксативна методология; двуплановост/ двоен план) или синоними (напр. въведение/ интродукция; комуникативна сугестия/ комуникативно внушение). Вероятно такова нестабилно поведение е популярно за новоутвърждаващи се термини. При съставяне на изчерпателен терминологичен справочник обаче, с цел максимална яснота, е необходимо всички подобни локализиращи терминологични варианти да бъдат отбелязани със съответни препратки.

4. Избор на формат – енциклопедичен, лингвистичен или смесен тип

Тук е моментът да си припомним, че немалка част от научната литература, отразяваща развитието на сугестопедията, е създадена на други езици. Наличието на чуждоезикови авторски, а не просто преводни, научни трудове, включително написани от създателя на сугестопедията, проф. д-р Георги Лозанов и от неговата най-близка сътрудничка, допринесла особено много за развитието и обогатяването на метода, проф. д-р Евелина Гатева, поставя въпроса дали помагалото да не бъде със смесен лингвистично-енциклопедичен характер, т.е. в него да бъдат представени и чуждоезиковите варианти, съответстващи на термините на български език. Алтернативно, би могло да се помисли за изготвяне на паралелен лингвистичен (напр. англо-български) терминологичен речник, ако съществуването на такъв се счете за целесъобразно.

5. Изготвяне на набор от атрибути на речниковите статии

Разумно би било предварително да бъде съставен списък от атрибути, съпътстващи основните определения на термините, който да бъде прилаган по възможност към всяка речникова статия. Подобно унифициране би улеснило читателя при ползване на помагалото, а също така би гарантирало изчерпателното, детайлно представяне на всеки отделен термин. Основен критерий за избор на атрибути би следвало да е допълнителната информационна стойност, която те биха имали за читателя. Ето някои предложения за подобни атрибути:

- а) индикация на сферата на произход/ употреба на термина, (напр. термин от: сугестология; сугестопедия; психология; неврология и т.н.);
- б) принадлежност на термина към дадена йерархична структура (напр. терминът принадлежи към: неспецифични комуникативни фактори; антисугестивни бариери; закони на сугестопедията и т.н.);
- в) препратки – при наличие на вътрешни взаимовръзки или синхронни дублетни форми (напр. потенциални възможности на личността – вж. резерви)
- г) принадлежност на термина към конкретна тематична функционалност (напр. принципи/ теоретични постановки, на които се основава методиката; организация/ елементи на учебния процес; насоки, свързани с квалификацията и усъвършенстването на преподавателя и т.н.);
- д) период на възникване, модифициране, заместване на термина;
- е) честотност на употреба на термина.

Настоящият списък от атрибути е примерен и се нуждае от дискутирано обмисляне, редактиране и обогатяване.

6. Критерии за включване на високочестотни лексеми без конкретна терминологична

СТОЙНОСТ

В научните трудове се наблюдават определени лексеми, заедно с различни техни словоформи, които са с изключително висока честотност на употреба, без самостоятелно да функционират като термини. (напр. вибрира, вибриращ, вибрират...; глобално, глобална, глобалност... и т.н.). Би могло да се допусне, че тази фреквентност не е случайна, а че е натоварена с послания, които авторите смятат за важно да бъдат регистрирани и осъзнати от читателя. Затова според нас е резонно подобни лексеми също да присъстват в терминологичния словник. Тъй като нееднозначната им употреба прави невъзможно изготвянето на речникова статия, аналогична на останалите, е необходимо да се помисли за отделни, специфични критерии при съставяне на статии за подобен тип лексеми.

7. Електронен вариант или хартиен носител

Предвид възможностите на съвременните технологии, тяхната достъпност и активната им употреба от една страна, наблюдаващите се сложни взаимовръзки между отделните термини от друга и огромното количество материал, който би следвало да се обработи при съставянето на подобно помагало от трета страна, нашето мнение е, че би било по-рационално първоначално то да бъде изготвено в електронен вид. Това би улеснило: търсенето на конкретни термини; отбелязването на препратки от даден термин към друг или към съставляващите го термини; редактирането и обогатяването на определени статии, както и добавянето на нови; разпространението му – би могъл например да бъде публикуван на страницата на Фондация „Професор доктор Георги Лозанов и професор доктор Евелина Гатева“.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Забележки

1. Термините, представени в настоящото приложение са извлечени единствено от „Сугестопедия – десугестивно обучение (Комуникативен метод на скритите в нас резерви)“, Г. Лозанов Университетско издателство „Св. Климент Охридски“ София, 2005 г. По тази причина липсват някои широко използвани в сугестопедията понятия (напр. Седем закона на сугестопедията; Интонационна люлка, Отместване на вниманието от болното място и т.н.).
2. Съставителят не претендира за абсолютна изчерпателност на термините дори в рамките само на това произведение.
3. Предложените речникови статии са с примерен характер, единствено с цел да се онагледи как би могъл да изглежда един същински реализиран справочник.
4. Речниковите статии представляват преобладаващо извадки от горепосочения научен труд. Почти навсякъде обаче те са частично модифицирани, с цел да се постигне концентриране на информация в оптимален обем, характерен за една речникова статия, както и поради ограничението на формата на настоящата разработка. Оттук произтича невъзможността извадките да бъдат отбелязвани в кавички, с посочен източник, както изисква коректността.
5. Термините са номерирани, с цел номерата им да бъдат използвани за отбелязване на препратки в скоби, поради ограничението на формата на настоящата разработка. При евентуална реализация на действителен

справочник в електронен вид подобни препратки могат да се постигнат чрез вътрешни линкове, а на хартиен носител – с упоменаване на самия термин в скоби или с друг шрифт, както традиционно се практикува при издаване на речници.

б. В настоящото приложение са включени и някои високочестотни лексеми, без самостоятелна терминологична стойност. Те не се придружават от речникова статия. Отбелязана е само честотността на употребата им в горепосоченото произведение.

ПРОТОТИП НА СУГЕСТОПЕДИЧЕН ТЕРМИНОЛОГИЧЕН СПРАВОЧНИК

1. Активен концертен сеанс – Първа фаза на концертния сеанс (39). Поведението на преподавателя е тържествено. По време на четенето той нюансира гласа и интонацията си според музикалната фраза: мажорна – възторжено-ликуващо, минорна – интимно-лирично, темпото: бавно, бързо, умерено и динамиката: тихо, силно, средно. Гласът му се превръща в своеобразен инструмент в оркестъра. Интонацията е мека, любяща, избягват се прекалено сантименталните или императивни елементи. Дикцията е ясна. Новата, важна информация се откроява с интонация, различна от тази на останалото изречение или с по-голяма пауза (вж. 68). Следването на характера на музиката прави четенето необичайно, разнообразно и запомнящо се, осигурявайки състояние едновременно на мозъчна концентрация и на психорелаксация (38), и гарантира по-лесното възпроизвеждане на прочетения материал в последствие.

2. Антисугестивни бариери – Система от защитни механизми, предпазващи личността от външни психически въздействия. Съпътства всеки комуникативен процес. Най-силно се активира при регистриране на външни манипулативни сугестивни въздействия. Трите основни бариери, съставляващи тази система са: емоционална (27), логическа (40) и етична (29). В конвенционалното обучение реакциите на обучаемите може да включват компоненти и от трите типа, като е възможно такива бариери да бъдат формирани от самия преподавател. В десугестивната педагогика (17), благодарение на спонтанността и съучастието на обучаемите, осигурени чрез характерната двупланова игра (15), рискът от активиране на съществуващите антисугестивни бариери е много по-малък. От гледна точка на теорията за множествената личност (44), при различните варианти на личността антисугестивните бариери също варират. Следователно е необходимо преподавателят да търси онези състояния на личността, при които антисугестивните бариери са смекчени и не възпрепятстват възприемането на новия учебен материал.

3. Артистични средства – Принадлежи към: Средства на десугестивната педагогика (75). Въвеждат в обучението особен тип дидактизирано изкуство (79), споено с учебното съдържание. Подпомагат психологическата оркестрация (49), чрез изобилие от хармонизирани периферни перцепции (55). Създават приятна атмосфера при възприемането, запаметяването и разбирането на основните знания. Значително повишават ангажираността, както и сугестивната нагласа за увеличени възможности за усвояване. Имат освобождаващо и стимулиращо въздействие и висока мотивационна сила върху обучаемите. Представяват неотменен елемент при разработване на методики за преподаване на

конкретните предмети.

4. Баланс на съзнавано-парасъзнаването –

Организирано и психологически оркестрирано (49) оползотворяване на комплекса от съзнавани и парасъзнавани стимули. Известно е, че стимулите могат да постъпват отвън или да възникват в личността както в полето на съзнанието, така и в различните нива на парасъзнанието (52). Балансът в предлагането и на двата вида стимули в учебния процес води до оползотворяване на ресурсите не само на логическото мислене, но и на парасъзнанието, което е основното хранилище на потенциалните резерви на личността. При такава сугестивна организация се постига оптимално хармонизиране на съзнавано-парасъзнаваните функции, което допринася за високата ефективност на обучението. Преподавателят се старае да не акцентира нито само върху осъзнаването/ разбирането на материала, нито единствено върху интуитивното му възприемане. Той умело подава информация както за рационално осмисляне на материала (посредством логически обяснения), така и с помощта на периферните перцепции (55) и емоционалните стимули (напр. с помощта на артистичните средства (3), които предлагат повече възможности за ангажиране на неспецифичната психическа активност (46).

5. Вибрирам/ вибрация/ вибриращ,-а,-о –

Честота на употреба: 18

6. Вибрираща интонация – Принадлежи към:

Неспецифични комуникативни фактори/ средства (47). Немонотонната, постоянно променяща се, мека интонация на преподавателя. Тя, както и цялостното му немонотонно вибриращо поведение, водят до активиране на най-подходящия вариант на

личността (вж. 44) и до по-трайно перцептивно и креативно състояние. Преподавателят избягва всяка интонация, която би могла да въведе обучаемите в хипноподобно състояние със склонност към автоматично подчинение или липса на воля, или пък да предизвика сънливост, неангажираност на вниманието, снижаване на креативността и т.н. Вместо това той прилага предварително усвоена техника на променяща се интонация, т.нар. тристепенна интонационна люлка – постоянно преливане между равна, тиха и възторжена интонация. Тази променливост на интонацията се запазва през всеки етап на обучението. Особено голямо е значението ѝ по време на въведението (11) и на концертния сеанс (39), при който преподавателят е снабден и с още едно средство за постигане на вибрираща интонация, а именно възможността да следва музиката на придружаващото класическо произведение, превръщайки гласа си в инструмент от оркестъра.

7. Вибрираща релаксативна методика /

методология – Методика на преподаване, характеризираща се с ритмо-аритмично поведение на преподавателя и вибрираща интонация (6). Вибриращият характер на учебния процес е гарант за отсъствието на всякаква хипнотизираща монотонност. Така се създават условия обучението да бъде интересно и мотивиращо, но и десугестивно (18), депрограмиращо и същевременно интегриращо, т.е. пренасящо усвоените знания от едно състояние (вариант на личността – вж. 44) в максимален брой други състояния (варианти на личността). Експериментално е установено, че всяко ниво на релаксация се характеризира с различен стил на функциониране на личността. От това следва, че за успеха на учебната работа целта на преподавателя не е просто да въведе обучаемите в дадено състояние на релаксация, а

да търси подходящите варианти на личността – и то при запазен континуитет на паметта и съзнанието. Целта му е да активира най-подходящия вариант на личността и да доведе обучаемия до едно по-трайно перцептивно и креативно състояние, необходимо за ускореното усвояване на учебния материал.

8. Вигиланс / Вижиланс – Термин от: психологията. Състояние на будно съзнание. Съществуват различни степени на будност – от реещо се до силно фокусирано внимание. На всяко ниво съответстват специфични неврофизиологични характеристики. Колкото по-високо е нивото на вижиланса, толкова субектът е по-способен да реагира съзнателно адекватно на сложни ситуации. Ниски нива на вижиланс се регистрират при заспиване, по време на сън, както и под въздействието на опиати или при хипнотични и хипноподобни въздействия. В сугестопедичния учебен процес всяко ниво на вижиланса, на будната напрегнатост, активира различен вариант на личността (вж. 44), т.е. иницирането и проследяването на различните нива на вижиланс са в пряко отношение с прилагането на вибриращата релаксативна методика (7).

9. Внушение – Термин от: психологията. И в диахронен, и в синхронен план, термитът има множество дефиниции. Проф. д-р Г. Лозанов разграничава няколко типа внушение:

- 1) Хипноза (84) – внушение, осъществявано при високо ниво на авторитарност. Води до автоматична подчиняемост и временна загуба на свободата на личността.
- 2) Клинично внушение (36) – кондициониращо и субординиращо, т.е. ограничаващо свободата на личността. Програмира личността към стереотипни и нетворчески отговори.
- 3) Комуникативно (нехипнотично) внушение (37) – универсален комуникативен фактор, който

присъства във всеки миг от живота ни, макар и не винаги организирано. Представлява мек, неманипулативен вариант на внушение в нормално будно състояние, без ограничаване свободата на личността.

В сугестопедичния учебен процес се прилага единствено неманипулативното комуникативно, нехипнотично внушение (45) в нормално будно състояние. Прилагането му се изразява в „предлагане“ на личността да избира, едновременно разсъдъчно и интуитивно, измежду широк спектър от комплексни стимули. Изборът става поради външната оркестрация на символите, в съответствие с психофизиологичните закономерности на личността. Т.е. внушението, прилагано в сугестопедията представлява организирано, психологически оркестрирано (49) и хармонизирано с личността оползотворяване на съзнавано-парасъзнаваните стимули.

10. Входно ниво – Засичане на нивата на знания, умения, мотивация и креативност преди началото на обучението.

11. Въведение / Интродукция – Първият от четирите етапа в сугестопедичния цикъл на обучение. Чрез влизане в образ, преподавателят въвежда ключови елементи от сюжетното, лексикално и граматично съдържание, включени в предстоящия урок. Характерни за въведението са ведрата атмосфера, смехът, спонтанното въвличане на обучаемите като съавтори на игровата комуникация. За да се гарантира техния интерес и да се избегне пораждаване на напрежение от неразбиране, въведението се представя на език, съобразен с нивото им. Онагледява се с мимики и движения на тялото, с реквизит, илюстративни материали, художествено-дидактични песни и танци. Определени абстрактни понятия и думи се превеждат. Поведението на преподавателя е

умерено артистично и непринудено. Той е дружелюбен, без да фамилиарничи; спонтанен, но не фалшив. Създава атмосфера на непосредственост и динамика. Целта му е да постигне специфична комуникация на границата на неизползваните потенциални възможности на курсистите, както и да създаде у тях усещане, че те вече знаят. По тази причина монотонните повторения с цел запаметяване се избягват. Според проф. д-р Евелина Гатева особено значение има първото въведение, тъй като именно яркостта на впечатленията от първата среща създава благоприятни условия за бърза условно-рефлекторна дейност на мозъка, която е необходима в следващия най-важен етап – подаването на новото учебно съдържание.

12. Глобална тема – Учебен материал, обединен в уедрена, смислово оцелостена единица. Съдържа в себе си множество конвенционални дидактични единици – 5 до 10 подтеми. Представя голямата картина, разкриваща смисъла на елементите, които я съставляват, вместо тези елементи да се заучават последователно, откъснати един от друг, без ясни ориентири за тяхното място в цялото и за взаимовръзките помежду им. Подобно организиране на материала води до по-дълбокото осмисляне на общите вътрепредметни закономерности. Също така, то дава възможност за осъществяване на междупредметен синтез (вж. 41), при който учебно съдържание от различни предмети, с отношение към темата, се интегрира в едно цяло.

13. Глобално-парциално структуриране на материала / Глобализиране на учебното съдържание – Принадлежи към: Принципи на десугестивната педагогика (61). Учебният материал се систематизира и се преподава посредством динамичното преливане на цялото

в частта и на частта в цялото. Увеличеният материал във всяка глобална тема (12) е построен така, че от една страна да бъде спазена йерархията на структурата, а от друга отделните съставни елементи да се виждат в цялостната голяма картина. Същевременно в елемента може да се разпознае цялото – глобалното, от което той е част. Допуска се възможността глобалното да стане част от друга по-голяма глобалност, както и частта да се превърне в глобалност, ако върху нея се фокусират интересът и вниманието. Същият принцип се следва не само при структурирането на учебниците, нагледните материали и учебния план, но и в начина на преподаване, и в поведението на преподавателя.

14. Глобалност / глобален,-на,-но / глобализиране – Честота на употреба: 50

15. Двуплановост / Двоен план – Принадлежи към: Неспецифични комуникативни фактори/ средства (47). Сугестопедичното обучение по същество и по изпълнение е диалектично, едновременно насочено към смисловите цялости и към съставлящите ги детайли. На първи план вниманието на обучаемите е насочено към смисловите цялости, като там се осъществява съзнателната и творческа работа. Едновременно с това, на втори план се залагат и неусетно се усвояват отделните градивни елементи. Към тях вниманието се обръща само от време на време, при нужда.

16. Десугестивен,-на,-но – Честота на употреба: 51

17. Десугестивна педагогика – Надгражда Сугестопедията (80), премахвайки изцяло всякакви възможности за съзнавано препрограмиране на обучаемите. Акцентира

върху вътрешната свобода на личността и създава условия за разкриване на резервите на мозъка и ума чрез спонтанно, активно комуникативно освобождаване, депрограмиране, десугестиране от социално наложени ограничителни вярвания за човешкия потенциал. При децата е превантивен метод, който ги предпазва от дидактогенни смущения (23), от липсата на мотивация за учене и от всички негативни въздействия на общо разпространената образователна система. Методите на десугестивната педагогика оперират в областта на неизползваните възможности на мозъка/ума. Нейната цел е не просто да предостави методика, алтернативна на останалите, а създаването на нова култура на общуване и възприемане на света.

18. Десугестивно обучение – Комуникативен метод на обучение, целящ освобождаването и оползотворяването на потенциалните възможности на мозъка/ума (вж. 66). Базира се на основите на десугестологията (50), на принципите на десугестивната педагогика (61) и на трите групи средства (75), които произхождат логически от тези основи и принципи. Обучението по този метод е свободно, но същевременно организирано и целенасочено. Освобождаването и оползотворяването на резервите (66) се дължат не на видимото влияние на преподавателя, а на съвместната работа между него и членовете на групата, основаваща се на искрено уважение. При този тип обучение знанията се всмукват спонтанно, без типичната за обикновеното обучение демотивация. Освен в пъти по-високите учебни резултати, се наблюдават и следните ефекти: вместо до умора, то води до почивка, вместо до фрустрация и разболяване от претоварване – до отключване на оздравителни процеси, вместо до алиенация – до социализация, вместо до автоматична подчиняемост на социално

внушаваните норми за ограничения капацитет на мозъка/ума (вж. 48) – до неговото освобождаване.

19. Десугестивно-сугестивни фактори /

средства – Вж. Неспецифични комуникативни средства (47)

20. Десугестология – Наука за

освобождаването и оползотворяването на потенциалните възможности на мозъка/ума, доразвиваща Сугестологията (78). Тя е теоретичната основа, на която се базира десугестивната педагогика (17). Една от основните ѝ цели е да провокиране депрограмирането на патологичните програми, които ограничават човешкия потенциал. Опира се на три главни психо-физиологични основи (вж. 50).

21. Десугестопедия – Вж. Десугестивна педагогика (17)

22. Дидактични средства – Принадлежи към:

Средства на десугестивната педагогика (75). Касаят структурирането на материала. Както в учебника, така и в преподаването на учителя се съблюдава динамичната йерархично-структурна глобалност (вж. 13). Предлаганият материал за работа в един учебен час е от два до десет пъти по-обемен от предвижданото в традиционното обучение. Уедрената методическа единица (вж. 12) дава възможност да се видят цялостно основните закономерности в изучавания материал. Обобщеността на кодовете позволява да се преодолее обичайната ограниченост на кратковременната памет. Този принцип изисква смислова организираност на материала и не допуска многократно монотонно упражняване на детайлите. Благодарение на него се създава висока мотивация и се стимулира креативността. Неотменен елемент при разработване на

методиките за преподаване на конкретните предмети.

23. Дидактогения – Разболяване или потискане развитието на децата поради подход на учителите и/ или организация на учебния материал, несъобразени с психичните специфики на личността. При наличието на педагогически подход, несъобразен с психофизиологичните особености на личността, страхът в класната стая, авторитарното поведение на преподавателя, незачитането на свободата на личността на обучаемите, изграждането и затвърждаването на обществената сугестивна норма (48) за ограничените възможности на човешката личност, механичните опити за интензификация на учебния процес, както и създаването и фиксирането на стереотипи/ навици, които след това трябва да се разрушат, напр. сричането, водят не само до понижаване на интереса и жаждата за знание, но често и до скрита „учебна невроза“, до разрушаване на вярата в собствените сили и вътрешни резерви, усилване на вътрешните психически конфликти, задълбочаване на невротичните състояния или получаване на психотравми.

24. Динамика / динамичен,-на,-но – Честота на употреба: 25

25. Достоверност на източника на информация – Принадлежи към: Неспецифични комуникативни фактори/ средства (47). Един от факторите, заедно с инфантилизацията (34) и псевдопасивността (62), които в хода на сугестопедичната работа повлияват неравномерно (еднопосочно в комуникацията – от преподавател към обучаеми) на комуникативния резултат. Пряко свързан с престижа на преподавателя (60). Нивото на доверие към източника на информация влияе

пряко на нивото на рецептивност от страна на получаващия информацията. При повишена достоверност на източника, без това да се съзнава от получателя, информационният процес протича на по-високо равнище, като се повишават нивата на възприемане, разбиране и запаметяване.

26. Емоция,-и / Емоционален,-на,-но – Честота на употреба: 54

27. Емоционална антисугестивна бариера – Принадлежи към: Антисугестивни бариери (2). Проявява се като несъзнателна реакция на емоционално недоверие – човек е склонен да отхвърля онова, което е ново и непознато. Най-ясно се наблюдава у малките деца – с честата им инстинктивна негативна реакция спрямо непознати хора. Емоционалната бариера може да бъде активирана също и при въздействия, които водят до нарушаване на емоционалния баланс или провокиране на тревожност у личността. Снизените емоционални бариери или филтри са от особено значение за успешното усвояване на нов учебен материал. Процесът е несъзнателен.

28. Емоционално-логичен баланс – Хармонизиране на количествата емоционални стимули и разсъдъчно възприемана информация в хода на учебния процес. Това не означава механично редуване на емоционални с разсъдъчно-логични етапи. Те са преплетени, импрегнирани един в друг, така че да активират едновременно тези две основни страни на човешката личност. Осигуряването на емоционално-логичния баланс спомага за творческото, а не само репродуктивното овладяване на знания, умения и навици. Важно е да се помни, че приятните емоции стимулират висшата интелектуална активност.

29. Етична антисугестивна бариера –

Принадлежи към: Антисугестивни бариери (2).
Представява противопоставяне на всяко психическо въздействие, което не е в унисон с персоналния етичен кодекс на личността, както и с възприетите от нея социални етични норми. Процесът е несъзнателен, но може да се проявява и като съзнателна формулировка.

30. Златна пропорция –

Известна още като златно сечение, златен коефициент или божествена пропорция. В математиката тя е ирационално число, изразяващо отношение на части, при които по-голямата се отнася към по-малката така както цялото се отнася към по-голямата. Отбелязва се с гръцката буква ϕ и има стойност приблизително равна на 1,618. В достигналата до нас антична литература за пръв път се споменава през III век пр.н.е. от Евклид. Оттогава до днес златното сечение не спира да вълнува светлите умове на човечеството. Проявява се в природата, в човешкото тяло, в редица творения на изкуството. Смята се за най-съвършената пропорция – олицетворение на хармонията. В сугестопедичния учебен процес тя се съблюдава във времевото съотношение между отделните етапи в един цикъл на обучение, както и между отделните цикли, а също и в динамиката на смяна на различните дейности. Тя е един от критериите при изработването на нагледните материали и при изграждане на фабулата в учебника. Отражена е дори в интонацията на преподавателя, който има грижата да осъществява прецизно прехода между трите вида темпо на работа: бързо, бавно, умерено; да използва светлината и сянката в динамизма: високо, ниско, средно, както и да фиксира продължителността на тези състояния, съобразно принципа на златното сечение. Не на последно място, в сугестопедията златната пропорция присъства наситено и чрез широко използваните произведения на изкуството.

31. Изкуство –

Изкуството има силата да въздейства на цялостната личност – както на нейния емоционален фон, така и на интелектуалното и развитие, на паметовите и възможности, волевата и насоченост и дори на здравословното и състояние и на възпитанието и. Естетическото възприемане на дадена творба винаги е съпроводено от силно директно сугестивно въздействие върху личността. Нещо повече – то провокира сугестивно взаимодействие – естетическа реакция на вчувстване, на душевен резонанс. Т.е. сугестията на изкуството може да се приеме като комуникативен процес, осъществяващ се най-често посредством емоциите и периферните перцепции (55), който не само въздейства, но и предизвиква богати асоциации във връзка с конкретното смислово съдържание. Докато научният образ или идея изисква логическо разбиране, художественият предполага разбиране чрез преживяване. Когато е удовлетворена потребността от естетическа наслада, се активират висши емоции. А тъй като висшите емоции стимулират и висшата интелектуална активност, ролята на изкуството в сугестопедията е пряко свързана и с неговото интелектуално въздействие. Ето защо изкуството се използва широко в сугестопедията като десугестивно-сугестивен и освобождаващо-стимулиращ фактор, допринасящ за по-ефективното възприемане и трайно усвояване на учебния материал. Накратко, ролята на изкуството в сугестопедичния учебен процес е усвояване на съдържание чрез съпреживяване на емоция, породена от красотата.

32. Изходно ниво –

Засичане на нивата на знания, умения, мотивация и креативност в края на обучението. Част от изходното ниво се провежда неусетно за обучаемите няколко дни преди края на курса, под форма на вече позната

за тях от учебните часове, напр. стимулиращи игри, разговори и др.

33. Интонация – Вж. Вибрираща интонация (6)

34. Инфантилизация – Принадлежи към: Неспецифични комуникативни фактори/ средства (47). Естествена и спонтанна реакция на повишено доверие и възприемчивост, при запазена критичност и себеконтрол по време на получаване на информация от източник с висока степен на достоверност (вж. 25). В повечето случаи човекът, който получава информацията, не осъзнава, че рецептивността му се е повишила поради повишеното му доверие към източника. Той не разбира, че информационният процес протича на по-високо ниво. В състояние на инфантилизация се възприема, разбира и запаметява повече от обикновено, което води до осезателно повишаване на ефективността на учебния процес. Постигането на състояние на инфантилизация е в пряка връзка с концепцията за множествената личност (44). То е свързано с известни изменения в съзнанието и различни нива на релаксация, както и с динамично изменение на много от особеностите на личността. Инфантилизацията е един от факторите, заедно с достоверността на източника (25) и псевдопасивността (62), които в хода на сугестопедичната работа повлияват неравномерно (еднопосочно от преподавател към обучаеми) на комуникативния резултат.

35. Класическо изкуство – Вж. Изкуство (31)

36. Клинична сугестия / Клинично внушение – То е до голяма степен кондициониращо и субординиращо, т.е. ограничаващо свободата на личността. При това то програмира личността към стереотипни и нетворчески отговори. Макар, че опитното лице е в съзнание, тези въздействия напомнят на хипноза. В сугестопедичния учебен

процес всякакви методи на клинично внушение се изключват.

37. Комуникативна сугестия / Комуникативно внушение – Вж. Неманипулативна комуникативна сугестия (45)

38. Концентративна психорелаксация / Концентративно спокойствие – Принадлежи към: Принципи на десугестивната педагогика (61). Постига се чрез усещането за защитена среда, цялостно организираната, хармонично вибрираща учебна комуникация, системите от игри, хумора, естетиката в организацията на пространството и нагледните материали, носещи не илюстративен, а стимулиращ характер.

39. Концертен сеанс – Вторият от четирите етапа в сугестопедичния цикъл на обучение. Представява изчитане на текста на нова глобална тема по специфичен начин, придружено от класическа музика. Състои се от две неразделни фази: Активен концертен сеанс (1) и Пасивен концертен сеанс (53), който по съществото си е псевдопасивен. Музикалните произведения и за двата сеанса са специално селектирани на база редица експерименти и изследвания на психофизиологичните реакции на обучаемите. Изследванията показват, че най-голям процент от новия материал се усвоява в дълговременната памет именно при този етап на сугестопедичното обучение.

40. Логическа / разсъдъчна антисугестивна бариера – Принадлежи към: Антисугестивни бариери (2). Изразява се в отхвърлянето на психически въздействия, които противоречат на здравата логика и рационалното мислене, както и на очакванията, породени от досегашния опит на личността или от социалната конвенция за границите на възможното/ правилното/

постижимото. На пръв поглед тази реакция изглежда съзнателна, въпреки че често е плод на несъзнателна преценка.

41. Междупредметна глобализация на темите –

Глобалните теми (12) обхващат не само определени раздели от дадена дисциплина. Те обединяват по възможност голяма част от други учебни предмети, които имат отношение към темата, без с това да се заличава разликата между предметите. Водещо си остава знанието и творческото развитие по конкретния изучаван предмет, а останалите включени дисциплини само дооформят обемно и от друг поглед глобалната картина, допринасяйки както за неусетното усвояване на допълнителни знания, така и за осигуряването на емоционално-логичния баланс (28) в учебния процес.

42. Междупредметни връзки – Вж.

Междупредметна глобализация на темите (41)

43. Многократно увеличен материал –

Предвиденият за изучаване материал е много по-обемен в сравнение с всяка друга методика. Това е възможно не само поради подходящото му структуриране и цялостната организация на учебния процес, водещи до отключване на резервите на мозъка (66), но и поради факта, че парасъзнавано (52) възприеманата материя е многократно по-голяма по обем от предлаганата само във фокуса на вниманието паметова програма. Ето защо, в сугестопедичното обучение не се разчита на спонтанното обрастване на елементите, спонтанното им асоцииране или спонтанното попадане в парасъзнанието поради умора от монотонно повтаряне на изолирани елементи. Вместо това акцентът се поставя върху осигуряването на условия за придобиване на т. нар. пасивни знания (54).

44. Множествена личност –

Психофизиологична теория, според която всеки човек представлява синтез от множество личности. Става дума за явление, изразяващо се в динамична, несъзнателна смяна на логиката, емоцията или постъпките при запазен континуитет на паметта и не винаги в пълно противоречие с основата на личността. В някои такива случаи се променя цялостното функционално ниво на тялото. Например, дадена емоция или мисъл автоматично променя сърдечния ритъм, кръвното налягане, ритъма на дишане, метаболизма и много други телесни функции. Променя се и динамиката на мозъчната дейност – EEG може да се ускори или забави. Бета и алфа-вълните могат да се увеличат или намалят, нови участъци на мозъка могат да се активират и т. н. Важното тук е, че психосоматичните промени на един от умовете често пъти отсъстват при другия ум. Теорията за множествената личност разглежда това явление като проява на двойственост или множественост от личности, които дори не съзнават съществуването на останалите. Под промяна на личността тук се визират не клинични разстройства, а само алтернативните, временни промени, провокирани от вътрешни физически взаимовръзки на личността и ума или от външни фактори (напр. определен тип комуникация, която може да стимулира креативната енергия, вдъхновението, настроението и мисленето, или обратно – да ги блокира). В сугестопедичния учебен процес тази теория рефлектира на ниво потенциалните възможности на мозъка и ума (66). Приема се, че ускореното изучаване на дадена дисциплина може да бъде постигнато от един от умовете, но не и от някой друг ум. Приема се също, че всеки ум в основата си е психологическо или психофизиологично състояние. Това означава, че за целите на усвояване на учебния материал е необходимо да се открие най-подходящото състояние, т.е. най-

подходящия вариант на личностова характеристика или най-подходящия ум. Един добре обучен преподавател притежава уменията да открива и да провокира ума, който допринася най-много за ефективното обучение, както и да съотнася знанието от един ум към всички форми на различните умове. За достигането до най-подходящия за учене ум допринася втората група десугестивно-сугестивни фактори (19) и по-специално инфантилизацията (34) и псевдопасивността (62). Доказано е, че те провокират динамично изменение на много от особеностите на личността както в емоционалната сфера, така и в мисленето, а също и в ценностната система, нагласите, мотивациите и усвояването на ново знание. При обучението по чужди езици учебният процес се подпомага допълнително от избирането на нови имена и биографии от страна на курсистите. Този похват има психологически и физиологически смисъл, тъй като подпомага обучаемите да влязат в нова функционална система, която също би могла да допринесе за повишаване на ефективността на ученето.

45. Неманипулативна комуникативна сугестия / Насочена неманипулативна комуникация –

Насочена неклинична, неманипулативна, нехипнотична сугестия в будно състояние, без наличие на принуда, която се характеризира с осъзнаване на психологическия процес и със запазване свободата на избор на личността (to suggest = to offer, to propose, т.е. „Да внушиш означава да предложиш избор“). Въздействието на такова внушение се наблюдава при редица житейски ситуации и фактори като комуникацията с близък човек, изкуството, престижа, парасъзнавани перцепции, емоционален фон и др. Само този тип сугестия може да доведе до разкриване на резервите на личността, до вдъхновение и прояви на творчество. Поради това в сугестопедията се

прилага именно такова внушение. Сугестията (77) в учебната зала, както и в живота, се осъществява чрез различни стимули, които постъпват пряко или периферно отвън, или възникват в личността и то не само в съзнанието, но и на различни нива на парасъзнанието. За постигане на организирано и хармонизирано с личността внушение в процеса на обучението, е нужна прецизна оркестрация (49) на тези стимули. За да не придобива сугестията манипулативен характер, от изключителна важност са личността на преподавателя, неговата нагласа на безрезервна любов към човека, вътрешната свобода на обучаемия, осъзнаването на силата на плацебо ефекта (56), познанията за възможностите на парасъзнанието (52) и спазването на златната пропорция (30) в комуникацията. Предлагайки многовариантен избор на обучаемия, преподавателят все пак подсказва от позицията на специалист кой от вариантите би бил най-подходящ. В началните етапи на обучението решението на обучаващия се не може да дойде по съзнателен път, тъй като той все още не разполага с необходимите знания. Но той може интуитивно се ориентира доколкото да се довери на преподавателя. Това се случва благодарение на неспецифичната психична реактивност (46), която се осъществява чрез множество несъзнавани сигнали, неотменно съпровождащи всяка съзнателна дейност. Доколкото тези сигнали са релевантни на централно поставената във вниманието задача, те повлияват в значителна степен вземането на решения.

46. Неспецифична психична реактивност /

активност – Реактивност, възникваща под въздействието на несъзнавани сигнали, които неизменно съпътстват всяка съзнателна комуникация. Тези сигнали не могат да бъдат заглушени. Те се регистрират от мозъка, постъпвайки в него чрез парасъзнаването (52) и

провокират реакции, модулиращи съзнателните процеси на вземане на решения, поведението, емоционалния статус, нивата на доверие и ангажираност и т.н. Поради това в десугестивната педагогика се приема, че оползотворяването на потенциала на този тип реактивност посредством предоставяне на подходящите стимули, играе важна роля за ефективността на обучението.

47. Неспецифични комуникативни фактори (средства) / Десугестивно-сугестивни фактори (средства) –

Средства на внушението (74), които се осъществяват главно по механизмите на периферните перцепции (55) и парасъзнанието (52). Прилаганите в сугестопедичния учебен процес неспецифични десугестивно-сугестивни фактори/ средства са експериментално проверени и доказали своята ефективност по отношение на активирането на паметовите и творчески потенциални възможности на личността. Те са обособени в две групи. Първата включва факторите на равностойна двустранна или многостранна комуникация. Те са: двуплановост / двоен план (15) при поднасяне на информацията; интонация (33); ритъм на речта (68). Втората група включва фактори/ средства за неравностойно (еднопосочно) повлияване на комуникативния резултат. Тук се включват: достоверност на източника на информация (25); инфантилизация (34) в смисъл на повишено доверие и рецептивност, но при запазена критичност и себеконтрол; псевдопасивност (62) в смисъл на спокойна, ненапрегната контролирана активност.

48. Обществена сугестивна норма – Граници на човешките възможности, валидизирани от обществото като норма, които социалното обкръжение и цялостната организация на функциониране на социума, съзнателно или не, имплантират в личността още от ранна детска

възраст. Приемането на тези граници като безусловна истина предопределя ограниченията в развитието и проявленията на действителните възможности и дарби на тази личност.

49. Оркестрация – Висока сугестивна организация на широкия спектър от предлагани по време на сугестопедичното обучение комплексни стимули, паралелно с хармонизация на съзнавано-парасъзнаваните функции, с цел да бъдат ангажирани не само съзнанието, но и парасъзнанието (52) с периферните перцепции (55) и емоционалните стимули. Така се реализира една холистична комуникация, която води до разкриването на потенциалните резерви на човешката личност.

50. Основи на десугестологията –

Десугестологията (20) се базира на следните три главни психо-физиологични основи:

1. Изолирани съзнателни дейности не съществуват. Съзнанието и парасъзнанието (52) винаги действат неразделно.
2. Всеки приет стимул се асоциира, кодира, символизира се многоизмерно и се свързва с различни минали състояния на ума.
3. В своята комплексност стимулите винаги се свързват с динамиката на доминиращата различна креативност на състоянието на ума. От тези основи следва, че линейното преподаване, както и преподаването на малки изолирани порции, особено когато са адресирани само към съзнанието и вниманието, каквато е тенденцията в масовата практика, е в противоречие с определени психофизиологични закономерности.

51. Памет / Паметов,-а,-о – Честота на употреба: 111

52. Парасъзнавано / Парасъзнание –

Несъзнаваната психическа активност – всичко,

което е извън съзнанието за даден момент. В парасъзнанието се включват периферните перцепции (55), емоционалните стимули, несъзнаваните придобити диспозиции в различните им варианти (като нагласата, инерционните и вторично автоматизираните процеси, несъзнаваните съставки на мотивацията, отношението, очакването и потребностите), всички невербализирани автоматични дейности в тяхното психическо отражение, несъзнаваните автоматизирани елементи в рамките на съзнаваната психическа активност. В понятието парасъзнание се включва също така светът на екстероцептивните (екстерорецепторите са рецептори, разположени в кожата и лигавицата, които възприемат стимули/ дразнения от външната среда и ги преобразува в нервни импулси) и интероцептивните (интерорецепторите са рецептори, разположени във вътрешните органи, които възприемат информация за възникнали изменения в тези органи и ги преобразува в нервни импулси) субсензорни стимули (76), вторият план (вж. 15) на комуникативните процеси, както и многобройните несъзнавани форми на асоцииране, кодиране и символизиране, които имат информационен, алгоритмичен и препрограмиращ ефект върху личността. Парасъзнаваното обхваща и несъзнаваните страни на креативността, като интуицията и вдъхновението. Всички тези страни на парасъзнанието са взаимно проникващи се и участват в десугестивно-сугестивния процес.

53. Пасивен концертен сеанс – Втора фаза на концертния сеанс (39). Поведението на преподавателя е спокойно, но не прекалено отпуснато. Чете нормално, както в обикновена реч и художествено, доколкото диалогът го изисква, т.е. с известна лека промяна в тембъра на гласа при репликите на различните действащи

лица и според емоционалната наситеност на образите. Бързината на четене е както в обикновения ежедневен говор на съответния език. Музиката в този сеанс е вече главно фонова. Курсистите не следят написания текст, а възприемат слухово и периферно.

54. Пасивни знания – Езиковата комуникация е винаги глобална и включва както активното, така и пасивното знание на всички нива. Затова и при десугестопедията (21) се атакуват всички нива едновременно. Пасивното знание се приема за изключително полезно тъй като узнаването на пасивната лексика и граматика прави възможно ранното четене на подходящи текстове. Също така узнаването на пасивната лексика и граматика прави възможна комуникацията от рано и в широк диапазон. Ограничената възможност да се конструира изказване с активната лексика и граматика се компенсира многократно от повишеното разбиране поради узнаването, а това изважда комуникативните методи от обучението „като по разговорник“ (на строго определен въпрос да се дава строго определен отговор) и улеснява комуникацията чрез разбирането, подобрявайки самочувствието и повишавайки мотивацията. Не бива да се забравя и психофизиологичният факт, че най-често пътят към активното минава през пасивното.

55. Периферни перцепции / Периферни възприятия – Възприемане на обичайни надпрагови дразнителни, което динамично се заменя с възприемане на подпрагови сигнали (вж. 76), в зависимост от фокуса на вниманието в конкретния момент. Когато са надпрагови, те допринасят за съзнателното разясняване и осмисляне на изучавания материал и така подкрепят неговото логическо усвояване. Щом обаче се озоват в периферията на вниманието и съзнанието, те лесно се автоматизират като

несъзнателно попадат в съответните функционални системи, допринасяйки за фиксирането на материала в дълговременната памет. В сугестопедичните методики се използват като цялостна система. Често по механизма на периферните перцепции се осъществяват и средствата на внушението (74), които могат да обслужват всеки един от типове комуникация – от свободната комуникация до хипнозата.

56. Плацебо – Термин от: медицината. Известно е най-вече като симулирано, медицински неефективно лечение, за чийто терапевтичен ефект обаче пациентът бива невярно информиран. Много често се наблюдава подобрене на състоянието на пациента. Изследвания показват, че стимулативните емоционални отношения с пациента, както и отношението на доверие към терапевта са от основно значение за ефикасността на плацебо ефекта. Плацебото не е само клиничен феномен. То е един от неспецифичните въздействащи фактори при всяка комуникация – лечебна, учебна, професионална, житейска и т.н. Има място навсякъде в живота, където пряко или косвено, явно или скрито доминира подадена информация от източник с високо ниво на достоверност. Най-често тези въздействащи сигнали постъпват в нас несъзнавано чрез периферните перцепции и парасъзнанието. В сугестопедичния учебен процес преподавателят се съобразява с подобни неотменими сугестивно-комуникативни фактори, без това обаче да означава, че сугестопедичната методика е базирана основно на механизма на плацебо ефекта.

57. Подпрагов сигнал – Вж. Субсензорни стимули/ сигнали (76)

58. Потенциал / Потенциални възможности на личността – Вж. Резерви (66)

59. Представяне / Заключителен ден –

Четвъртият от четирите етапа в един цикъл на сугестопедичното обучение. Представянето е не само инструмент за засичане на постигнатите резултати. То е от съществено значение, тъй като представлява момент на утвърждаване – демонстрирайки пред себе си и пред групата наученото, курсистът придобива самостоятелност и самочувствие. Започва се с монологична реч, по време на която се коригират само най-недопустимите грешки. В последствие се преминава към диалог. Кратките представяния по конкретни теми на всеки курсист са добър повод за допълнителни въпроси и свободен разговор. Преподавателят се грижи умело да окуражава и подкрепя с всички средства процеса за спонтанна комуникация, за да се превърне това в система. Особено важно и тържествено е представянето на последния ден от курса.

60. Престиж на преподавателя – Принадлежи към: Неспецифични комуникативни фактори/ средства (47). Пряко свързан с достоверността на източника на информацията (25). Информацията, предоставена от авторитетен източник се възприема с много по-голямо доверие. Това от своя страна неусетно води до повишаване на разбирането и запаметяването, както и на креативността. Други резултати от високия престиж са постигането с лекота на инфантилизация (34) като естествена и спонтанна реакция на доверие и успокояването на антисугестивните бариери (2). Много важно за сугестивния процес е престижът на преподавателя да не е изкуствен, нито пък да проявява признаци на авторитарност. Авторитетът, който вдъхва надеждност, доверие и спокойствие се изгражда от само себе си благодарение на: а) експертността на преподавателя, основана на неговите знания, опит, образование, умения, мъдрост, без обаче те да се демонстрират самоцелно, както и на

неподправената любов на преподавателя към преподаваната материя; б) усещането за сигурност и опора, които преподавателят вдъхва, излъчвайки искрена увереност във възможностите на курсистите, както и убеденост, че добре познава принципите на методиката и владее протичащите в учебната зала процеси; в) грижовността, зачитането, разбирането и споделеното достойнство, с които той подхожда към своите курсисти. За тази цел е необходимо преподавателят да притежава както психологически умения, така и високо развита социална и емоционална интелигентност.

61. Принципи на десугестивната педагогика – В рамките на основите на десугестологията (50) са уточнени и принципите на десугестивната педагогика. Те са:

1. Радостно и спонтанно концентративно спокойствие (вж. 38). Чрез системи от игри и хумор, както и чрез нагледните материали които имат стимулиращ характер, а също и чрез цялостната учебна комуникация, този принцип гарантира необходимата ведрост, некичова и високо стимулираща концентративна релаксация.

2. Динамична, структурирана и йерархична глобалност – частното в общото и общото в частното; общото като частно и частното като общо (вж. 13). Този принцип има отношение главно към систематизирането на учебния материал в учебниците и нагледните материали, но също така и към поведението и системата на работа на преподавателя. Съгласно него на учебното съдържание в учебниците, в нагледните материали и в начина на преподаване трябва да се структурира със запазване йерархията в структурата, но частта, елементите да се виждат в цялото. Също така в елемента, частта да се види глобалното, от което то е част. Глобалността може да се променя пластично според това кой вариант на личността (вж. 44) с нови интереси и емоции доминира в

момента.

3. Десугестивна нагласа с цел спонтанно освобождаване на потенциалните възможности на ума. Третият от принципите подсказва, че щом имаме необходимото душевно състояние съобразно първия принцип и динамичното структуриране на учебния материал съгласно втория, е необходимо да се създаде и нагласа на освобождаване на потенциалните възможности на мозъка и ума. Тук особено важно е, че тази нагласа се създава спонтанно от самия обучаващ се. Майсторството на преподавателя е да проведе учебния комуникативен процес на нивото на потенциалните възможности (66) на личността на обучаващите се, без да прибегва и до най-малкия натиск. Той просто комуникира в сферата на неизползваните възможности на мозъка и ума. Така обучаващият се има усещането, че постига всичко, а помощта на учителя е просто една протегната приятелска ръка.

Всеки един от трите принципа на десугестивната педагогика е страна на другите два. Те не се прилагат поотделно и откъснато един от друг.

62. Псевдопасивност – Принадлежи към: Неспецифични комуникативни фактори/ средства (47). Представлява спокойната, ненапрегната, несмущаваща и контролирана активност. Псевдопасивността до голяма степен е израз на добра вътрешна самодисциплина и в същото време е форма на концентративна саморелаксация.

63. Психологически средства – Принадлежи към: Средства на десугестивната педагогика (75). Неотменен елемент при разработване на методиките за преподаване на конкретните предмети. Отнасят се до цялостната организация на учебната комуникация и особено до организацията на периферните перцепции (55), чийто характер е по-скоро стимулиращ, отколкото илюстративен. Учебните табла следва

да бъдат художествено изработени, учебната зала да е чиста и естетически подредена, преподавателят да е ведър, да вдъхва спокойствие, радост и удовлетворение. Важно е да се помни, че обучаващите се несъзнателно имитират не само всичко, което виждат, но и което чуват и усещат.

64. Разработка – Третият от четирите етапа в един цикъл на сугестопедичното обучение. Разделя се на: 1) Първична/ първа, която включва групово изчитане на текста на глобалната тема (12), при чуждоезиковото обучение – със следене на превода. Включени са разнообразни движения, игри с гласовете на преподавателя и курсистите, четене по роли и т.н. Грешките се коригират деликатно и незабележимо. Фонетичните и граматическите обяснения са бързи и кратки. 2) Вторична/ втора – включва превод на текста с наблягане на пасажите с висока лексико-граматична значимост. В по-напреднал етап се превеждат само определени пасажки, а към края на обучението – отделни думи и изрази, които се представят със синоними. При четенето и превода се използват активно всички възможности за аналогии – препратки към таблата, реструктуриране на изречения или словосъчетания, групово спрягане на еднотипни глаголи, дидактични или специално подбрани песни и т.н. Работата продължава до пълно изчерпване на граматичните единици, включени в урока. Те се активират непосредствено при четенето и превода в лека игрова форма, с честа смяна на заниманията. Игрите и песните по време и на двете разработки винаги носят лексико-граматична информация и имат художествена стойност. По време на разработките е необходимо да се прояви изключителна грижа за предимно двупланово (15), деликатно подсказващо насочване към спонтанно и естествено участие в разговор. В тази фаза на учебния процес се акцентира на следните

изисквания: 1) Насърчават се свободата и креативността на курсистите; 2) Всички етапи на десугестивната педагогика са обединени посредством напомнящи интонации, песни, пиеси и т.н.; 3) Преподавателят продължава да държи курсистите на границата на тяхното езиково познание и ценностна система; 4) Преподавателят осигурява радостна атмосфера, с цел да създаде у курсистите усещане за лекота при усвояване на материала.

65. Резервен комплекс / Сугестопедичен

резервен комплекс – Сугестопедично-десугестопедичното обучение освобождава резервен комплекс, характеризира се със следните особености:

1) Разкриват се паметовите резерви, резервите за интелектуални дейности, за креативност и резервите на цялостната личност. Ако не освободим многостранния резервен потенциал (66), не можем да говорим за сугестопедия.

2) Обучението винаги е съпроводено с ефект на релаксация или поне без усещане за умора. Ако по време на час учениците се изморят, не можем да говорим за сугестопедия.

3) Сугестопедичното обучение винаги е приятно преживяване.

4) То винаги има благоприятен образователен ефект, като смекчава агресивните тенденции в обучаващите се и им помага да се адаптират към обществото.

5) В случаите на функционални заболявания или функционални елементи на органични заболявания се наблюдава значителен психопрофилактичен и психотерапевтичен ефект.

66. Резерви – Неизявените, но заложили и опериращи предимно в парасъзнанието (52), многократно по-големи от ежедневните възможности на личността, които в известна степен се подчиняват на различни от обикновените психофизиологични

закономерности. Тези потенциални възможности остават непроявени главно поради потискащото влияние на обществената сугестивна норма (48). Примери за разкрити резерви: хипермнезия (69); предизвикана хиперкреативност – сугестирана или автосугестирана творческа свръхпродуктивност. Активира се интуицията и се създават състояния, близки до вдъхновението, което външно се изразява в чувствително по-голямо от обикновеното творческо изявяване на личността; сугестивен контрол и самоконтрол върху болката, кръвотечението, вегетативните функции, трофиката, обмяната на веществата. Сугестопедията има смисъл, само когато е насочена към резервите на личността – 3 до 5 пъти по-бързо и по-лесно учене с положителен вторичен продукт, изразен в благоприятно за здравето въздействие, смекчаване на социалните конфликти и лични проблеми и т.н.

67. Релаксация – Термин от: психологията.

Снижаване на тонуса, отпускане на напрежението на телесната мускулатура и успокояване на нервната система. В определени моменти се отразява благоприятно на психическото и физическото състояние на личността. В сугестопедията не се прилагат форми на ръководена релаксация, тъй като има достатъчно научни данни, сочещи от една страна, че релаксацията сама по себе си не допринася за повишаване на запаметяването, каквато е една от целите на сугестопедията, а от друга – че направляваната релаксация може да доведе до хипноподобни състояния, което е в разрез с концепцията за вътрешната свобода на личността и комуникативното освобождаване в процеса на десугестопедичното обучение. Тъй като за успеха на учебната работа е необходимо да се търсят не определени нива на релаксация, а подходящи варианти на личностнова характеристика, в сугестопедичния учебен процес релаксацията се проявява само под

формата на успокоение.

68. Ритъм на речта – Принадлежи към:

Неспецифични комуникативни фактори/ средства (47). Движение, което се поражда от организираното и логично редуване на различни по времетраене тонове. В сугестопедията, заедно с вибриращата интонация, той осигурява мекото, хармонично, мелодично разнообразие. То е особено необходимо по време на концертен сеанс, тъй като предотвратява настъпването на монотонност, криещи риск от въвличане в съноподобни или хипноподобни състояния. Един от неделимите елементи на ритъма е паузата. Нейната сила също намира приложение в процеса на обучение. В концертния сеанс напр. преподавателят често прави продължителни паузи, в които на преден план излиза придружаващото музикално произведение. Също така думите и фразите, носещи особено важна лексико-граматична информация, се открояват или с различен вид интонация, или с по-голяма пауза. Ритъмът присъства не само в гласа на преподавателя, но и в цялостната организация на учебния процес – в смяната на дейностите, в интензитета на настроеността, в подредбата на таблата и т.н.

69. Свръхпамет / Хипермнезия (от гръцки: *υπερ* – свръх, *μνήμη* – памет) – Памет,

многократно надхвърляща възможностите на обичайната. Не винаги е израз на желано развитие на личността. Може да се наблюдава като рядък, транзиторен клиничен симптом при епилепсия, шизофрения, хистерия, тумор на мозъка, инфекциозни болести на мозъка, олигофрения, травми на мозъка, при някои хирургически операции на мозъка, при редица медикаменти за подсилване на паметта, но с негарантирани странични ефекти, при някои отравяния с наркотици и др. Значително, но хаотично повишаване на паметовите възможности може да се наблюдава и при някои

психологични техники – ръководена фантазия, ръководена медитация, мантри, тантри и др., когато практикуващите или учителите им не познават основите на психотерапията, клиничната сугестия и клиничната хипноза и смесват двете области. Хипермнестичните явления при тези състояния също са преходни и без практическа полза. Известни са също и редица нормални, здрави хора, които при обикновени условия показват значително високи паметови възможности. Те имат далеч по-добра от средната способност да запомнят с точност и детайлност голямо количество материал, да кодират, съхраняват и извличат ново съдържание много бързо. Тази способност не е патологична, нито има връзка с нивото на интелигентност на човека, който я притежава. Капацитетът на паметта на тези субекти се отнася главно до автобиографичната памет. Хората с хипермнезия са в състояние да запомнят почти всеки детайл от събитията, които са преживели. Като общо правило обаче те не са по-способни в други видове памет, освен ако не са в състояние да свържат стимулите със спомени от личен характер.

В сугестопедичното обучение, когато учебно-лечебният процес се провежда правилно, хипермнезия се достига и при здрави и при болни личности. За хипермнезията като съществен резерв (бб) са характерни следните специфични психофизиологични закономерности: проявява се след латентен период внезапно и спонтанно, без съзнателно усилие; нарастващо припомняне без повтаряне на дразнителя (реминисцентен тип крива); амнестично покритие и потъване в парасъзнанието на основното смислово ядро от комплекса на дразнителя до „изваждането“ му в съзнанието; улесняване на първото припомняне при условията на емоционален стимул, асоциативни връзки на периферните перцепции и концентративна психорелаксация; голяма трайност на репродуцираните паметови следи;

намалена уморяемост; значителна психотерапевтична, психохигиенна и психопрофилактична ефективност.

70. Свръхприпомняне / Екмнезия (от гръцки: ек – от, из, μνήμη – памет) – Сравнително слабо проучен и много рядък феномен, който се състои в преживяване на ситуации, случили се в далечното минало, сякаш се случват в настоящето. Тези състояния се характеризират с много интензивна жизненост. Преживяващият ги е силно емоционално ангажиран. Поведението му е еднакво с онова по време на действителното събитие. Ето защо екмнезията може да се разглежда като вид халюцинаторно преживяване. Като клинично явление то се среща рядко при някои мозъчни увреждания, особено различни форми на деменция, които влошават тъканта на нервната система, причинявайки промени в съзнанието и паметта, при епилептични епизоди и др. Не винаги има патологичен характер. Среща се и при интоксикация от халюциногенни вещества, както и при някои отреагиращи психотерапевтични методики. Има транзитoren характер.

71. Смях / Хумор – Сугестопедичното обучение е обучение със смях. Той обаче не е хаотичен. Преподавателят знае кога, с какви средства и на какво ниво да създаде естествени условия за спонтанната му поява. Смяхът допринася за десугестивното, освобождаващо и спонтанно комуникиране на нивото на потенциалните възможности (бб) на мозъка и ума. Той придава емоционален контекст на случващото се, с което активира емоционалната памет. Сигнализира за приемане и позитивно отношение към останалите и така повлиява положително на груповата динамика и на усещането за защитена среда. Неутрализира всеки признак на умора. Води до отделяне на ендорфини, които допринасят за усещане за щастие, удоволствие и спокойствие и по този начин спомага за трайното

отъждествяване в мозъка на изучавания предмет с чувство на радост и лекота.

72. Спонтанен,-на,-но – Честота на употреба: 41

73. Спонтанно късно припомняне – Множество проведени отложени проверки на знанието показват, че при материал, предложен на обучаващите се през правилно организирано дидактизирано изкуство (79) (сугестопедични дидактизирани спектакли при деца, концертни сеанси при възрастни), се наблюдава следната сугестивна закономерност: обучаващите се не само запаметяват материала дългосрочно, но са и в състояние да пренасят наученото върху други сродни ситуации.

В сугестопедичното обучение, когато учебно-лечебният процес се провежда правилно, хипермнезия се достига и при здрави и при болни личности. За хипермнезията като съществен резерв (66) са характерни следните специфични психофизиологични закономерности: проявява се след латентен период внезапно и спонтанно, без съзнателно усилие; нарастващо припомняне без повтаряне на дразнителя (реминисцентен тип крива); амнестично покритие и потъване в парасъзнанието на основното смислово ядро от комплекса на дразнителя до „изваждането“ му в съзнанието; улесняване на първото припомняне при условията на емоционален стимул, асоциативни връзки на периферните перцепции и концентративна психорелаксация; голяма трайност на репродуцираните паметови следи;

74. Средства на внушението – Те се осъществяват най-често по механизма на периферните перцепции (55). Могат да обслужват всеки тип комуникация – от свободната комуникация до хипнозата. Ролята им зависи от нивото на авторитарност, изискваща автоматична подчиняемост на единия

полюс и пълната свободна и неограничавана комуникация на другия полюс. Следователно, средствата на внушението са неотменно съществуващи комуникативни фактори. Зависи за какво и как ще се използват. Така например, една интонация може да бъде мека, топла, неподчиняваща. Но също така може да бъде сурова, властна, подчиняваща. Всеки културен човек, още повече преподавателят, е длъжен да познава тези най-често несъзнавани, но неотменно присъстващи комуникативни фактори. (вж. 47)

75. Средства на десугестивната педагогика –

Три групи средства за оформяне на конкретни методики, които логически произхождат от основите на десугестологията (50) и принципите на десугестивната педагогика (61). Тези групи средства са: 1) психологически (63); 2) дидактични /дидактически (22); 3) артистични (3). Прилагайки тези три групи средства, съобразени с принципите на десугестивната педагогика, както и с неспецифичните комуникативни фактори (47), може да се създават методики за обучение по различни предмети и за различни възрасти, а също и да се организира цялостната учебна комуникация на преподавателя, с цел оползотворяване на подтиснатите от обществената сугестивна норма (48) потенциални възможности на личността (66).

76. Субсензорни стимули / Подпрагови

стимули (сигнали) – Термин от: неврологията. Дразнения, които попадат извън обхвата на вниманието и се възприемат несъзнавано. Тези недиректно възприети сигнали не се отчитат от съзнанието. Изследвания върху общуването и комуникативните средства обаче доказват, че стимулите, разположени под перцептивния праг все пак могат да предизвикат реакция във възприемащия и да повлияят на чувствата и поведението му, в зависимост от физическата му кондиция. Т.е. подпраговите стимули вземат

участие в парасъзнаваната активност на личността. Те се характеризират със своята слабост и късотрайност. Периферните перцепции (55), широко оползотворявани в сугестопедичното обучение са динамично подпрагови.

77. Сугестия – Вж. Внушение (9)

78. Сугестология – Наука за разкриване на резервите на личността (66), създадена от проф. д-р Георги Лозанов (1922 – 2012), психиатър, психотерапевт, психолог, невролог и педагог. Фокусира се върху внушението като средство за провокиране на спонтанното, а не програмирано или наложено, освобождаване на неизползвания потенциал на подтиснатия от обществената сугестивна норма (48) мозък/ ум и респективно, за нейното отместване и освобождаването на повече целинни области в човешката личност. Предоставя научната база за развитието на сугестопедията (80), а в последствие и на десугестопедията (21).

79. Сугестопедично изкуство / Дидактизирано изкуство –

Особен тип педагогическа форма на синкретично изкуство – включва музика, изобразително изкуство, литература, танц, театър, кино. За неговото развитие и въвеждане в процеса на сугестопедичното обучение основна заслуга има проф. д-р Евелина Гатева (1939 – 1997), оперна певица, музикален педагог, лингвист, дългогодишен близък сътрудник на проф. д-р Лозанов. Изкуството в сугестопедичното обучение не е с цел забавление и отмора, нито с илюстративен характер. То е втъкано в общата организация на процеса, така че да въздейства цялостно на личността – на нейното интелектуално развитие, паметови възможности, емоционален фон, волева насоченост, креативен потенциал. Десугестопедията (21) оползотворява силата на внушенията на изкуството да предизвикват

реакция на естетическо вчувстване, на душевен резонанс. Сугестията прераства във взаимодействие, в комуникативен процес, осъществяващ се най-често несъзнавано, чрез емоциите и периферните перцепции. Така чрез сугестопедичното изкуство се постига емоционално „обрастване“ на паметовия материал, което безспорно допринася за високата ефективност на обучението.

80. Сугестопедия – Хуманна, холистична учебно-възпитателна методика, базирана на теоретичните фундаменти на сугестологията (78) и десугестологията (20). Създадена от българския учен проф. д-р Георги Лозанов (1922 – 2012) и експериментално развивана в продължение на десетилетия в ръководените от него Държавен научноизследователски институт по сугестология към Министерството на народната просвета, Научен център (факултет) по сугестология и развитие на личността към Софийски университет и Научен институт за изследване на ученето в Австрия. Тя е световно призната методика за високо ефективно учене, което едновременно се постига чрез и води до освобождаването и стимулирането на потенциалните възможности (66) на личността, неоползотворени поради натиска на социалната сугестивна норма (48). Съчетава в себе си педагогика, психология и изкуство. В нея се прилага насочена неманипулативна, неклинична сугестия (45) като един от пътищата за безвредно достигане до резервите на човешкия мозък. Паралелно с постигането на чувствително повишени учебни резултати (потвърдени и от международна експертна група на ЮНЕСКО през 1978 г.), тя има и много допълнителни позитивни ефекти върху човешкото здраве, психика и етика.

81. Фасетна функционална структура на

мозъка – Хипотеза, предложена от проф. д-р Георги Лозанов (психиатър и невролог), че

мозъкът представлява единство на множество „малки мозъчета“. В тази хипотеза към анатомията и физиологията на мозъка се подхожда от психологична гледна точка. Разглежда се феномена множествена личност (44), и по-специално факта, че при действителна дисоциация на личността, всяка отделна личност в рамките на мултиперсоналността показва типични и при повторение винаги едни и същи качества, начин на живот, стил на учене, характер на болести, дори основни морални задръжки и светоглед. Този феномен, съотнесен към анатомията и функциите на мозъка, отнасящи се до качествата на личността: памет, емоции, реч, болести и т.н. провокира множеството въпроси, като напр.: Става ли мозъкът друг при друга личност? Проблемът се усложнява допълнително в случаите на непълна промяна на личността, при липса на амнезия, при запазен континуитет на паметта. Теориите за строгата специализация на двете мозъчни хемисфери, както и холографската концепция не могат да отговорят на тези въпроси. В търсене на задоволителен отговор, възниква настоящата хипотеза, която допуска, че по подобие на бъбреците, белите дробове и други органи, мозъкът също е изграден на базата на множество основни функционални и структурни единици, които могат да се включват и изключват при различните състояния на множествената личност (44). Според тази теория за такава единица може да се приеме невронът – основна структурна и функционална единица на мозъка. Всяка такава структурна и функционална единица е една фасета, едно „мозъче“. Всеки неврон е свързан с милиони други неврони (фасети / „мозъчета“), което прави възможна холографската функция на мозъка: всичко се отразява във всичко. Освен това, всеки неврон е свързан и вертикално с дълбоките вегетативни центрове. Това дава възможност на всяка отделна личност в рамките на множествената личност да притежава свое собствено ниво на активност и специфичност.

Основният, все още нерешен въпрос, провокирал създаването на тази хипотеза е въпросът за характера на ума и за отношенията мозък – ум.

82. Хармония, хармоничен,-на,-но; хармонизиране – Честота на употреба: 15

83. Хипермнезия – Вж. Свръхпамет (69)

84. Хипноза – Термин от: психологията и психотерапията. Като клинично понятие тя се отнася до предизвикано съноподобно състояние с изменение в съзнанието, стеснена възможност за връзка с външния свят, отслабен волеви самоконтрол, липса на инициативност, моноидеизъм, липса на чувство за хумор и др. Съществуват множество научни публикации за позитивните ефекти от прилагането ѝ с терапевтична цел. Доказани са възможностите чрез хипноза или клинична сугестия да се повлияят заболявания от кръга на неврозите и психосоматичните болести, както и, че хипнозата може да повлияе благоприятно на някои соматични заболявания, не само в тяхната психологична симптоматика. Практикуването ѝ от неспециалисти в извънклинична среда обаче крие немалко сериозни рискове. От гледна точка на свободата и развитието на личността съществуват четири типа комуникация: 1) Свободна комуникация – без да могат да се избегнат множеството нормални влияния, които съзнателно или не, постоянно изпитваме; 2) Насочена неманипулативна комуникация – при свободна организация на множеството нормални въздействащи фактори, като изкуство, престиж, парасъзнавани перцепции, емоционален фон и др., със запазване свободата избор на личността; 3) Клинична сугестия – частично манипулативна комуникация, с елементи на сугестивна дисоциация на личността; 4) Хипноза – манипулативна комуникация при почти пълна

загуба на себеконтрол.

Сугестопедията (80) доказва, че съществуват възможности за разкриване и развитие на потенциалните резерви на личността чрез внушение в нормално будно състояние, без хипноза или клинична сугестия. Мекото комуникативно внушение в нормално будно състояние (вж. 45) само по себе си е достатъчно за подобряване на запаметяването. Затова в сугестопедичния учебен процес широко се прилага именно този тип комуникация – насочена неманипулативна сугестия. Абсолютно недопустимо е поведение на преподавателя, което провокира хипнотични или хипноподобни състояния, водещи до автоматичната подчиняемост, безкритичност и ограничаване на свободната воля на обучаемите. Такова поведение включва: направлявана релаксация; направлявана визуализация; направлявани дихателни упражнения; объркващи внушения; съноподобно дишане; миръринг; кърндишърнинг; директна брутална сугестия за хипнотичен сън; монотонни ритмични дразнения; фиксация на вниманието върху предмет, усещане или идея; различни форми на ръководени и диктувани медитации и др.

85. Част-цяло, цяло-част – Вж. Глобално-парциално структуриране на материала (13).