

ДОКЛАД ОТ СУГЕСТОПЕДИЧЕН КУРС META READING TEEN BANSKO-SOFIA
02-06.2023

ДИМИТЪР КАРАМАНЧЕВ

Метапредистория

Може да бъде намерена релативно подробно описана в [този пост](#).

Предистория

През 2022 като доброволец в Лавинната Асоциация по време на предизвикателно каране в улеиите на връх Тодорка, бях поканен да помогна от чичото на седмокласник, който се подготвяше да кандидатства в Американския Колеж и срещаше предизвикателства в пробните тестове и по-конкретно в задачите за скоростното четене с разбитане. По това време фокусът ми бе в подкрепата на технологични предприемачи пускащи продукти на британския пазар. Курсовете Meta Reading се случваха двупланово и когато се самосъбере група. В случая почувствах отклик, тъй като ставаше въпрос за тийнейджър, а с тях винаги съм се разбирал най-добре поради сходство в характерите и нивото на развитие

По време возене със седалковия лифт Тодорка, бях представен на майката, която чевръсто интервюирах, докато се возехме нагоре. Събрах информация и повече подробности относно предизвикателствата на детето и от своя страна отговорих на някои въпроси. Казах и, че следващата стъпка е да се запозная с него по подобен спонтанен и след това, само, ако иска - да го интервюирам, за да разберем и двамата, дали мога да съм му полезен. Запознанството ни стана в горите със скиите по най-добрия начин, което допълнително подсили факторът престиж и постави прекрасна основа за прудължаващата

ни приятелска комуникация. Изборът ми на екипировка допълнително повлия, тъй като карамските на любимия му скиор свободен стил.

Проведохме интервю онлайн за около час, в което му зададох 21 въпроса. Основният и първи бе, каква е личната му "мета" (цел). Както повечето деца, каза, че е да влезне в хубаво училище. След 3-5 въпроса "а това, какво ще ти донесе", както с повечето деца, стигнахме до това, че иска да е в хубава среда и да се занимава със сърф. Разбрахме се да измери входящите си резултати онлайн и да ми пише, когато е готов, за да му дам достъп до онлайн курса със сугестопедични елементи.

Допълнително, във Viber, където се провеждаше част от комуникацията, му изпратих вдъхновяващо видео на друг тийн в TED, който презентира своята идея за [Hackschooling](#). Отоговори "Много е яко, благодаря."

Скоростта му на четене бе 178 думи в минута с 42% възприемане, креативността 5 асоциации в минута, а паметта 40% (8 запомнени думи от 20 подадени през 5 секунден интервал чрез текст и изобображения). Отношението му бе 65% измерено с 20 въпроса базирани на убежденията на най-добрите скоростни читатели в света според Тони Бюзан. След измерванията му дадох достъп до безплатен 90 минутен онлайн курс, който му хареса, както и цялостния подход на платформата за игровизиран процес на обучение. В последствие, майка му заплати достъп до пълния курс и на 21.02.2022 той го започна. За 10 дни до 1-ви март премина през около 40% от съдържанието включващо онлайн

концертен сеанс върху Седемте Закона на Сугестопедията, което от опита ми въздейства “отключително” за промяна на отношението към обучението и освобождава от ограничаващи убеждения свързани с процеса по придобиване на нови знания. Резултатът на въпросника върху материала от концертния сеанс бе 93%. В края на третия ден от онлайн курса имаше само 30% повишение на възприемането при 30 думи в минута по-бавна скорост (144 думи в минута), което ми даде сигнал, че вероятно не е напълно спазен 3-тия и най-вече 4-тия Закон за Обема.

Изпратих му книгата на Тони Бюзан “Как да чета бързо и да постигам повече” и свързах с заглавието с мечтата му да се развива в сърфа. Предложих му в чата да пробва няколко от игрите (упражненията) за очи и след това се чухме по Zoom, за да му разкажа как да приложи игрите за скоростно четене. Случихме следните резултати:

Текст	1	2	3	4	5	6
Скорост (дм)	130	220	214	270	350	271
Възприемане (%)	66	50	53	50	50	60

Забелязах, че отново се намираме на ръба на психологическата граница относно ОСН за ограничените капацитети на човешкия мозък и се сетих, че д-р Лозанов казваше 3-5 пъти повече материал, но не по-малко от 2.5 пъти. В неговия случай това значеше $2.5 \times 178 = 445$ думи в минута.

След едно съботно следобедно каране и споделяне от Марти, спонтанно се заех да организирам жива среща заедно с други негови приятели “фрирайдъри” в любимото място - хотел White Lavina: Ski, Bike, Hike. Поприказвахме си по приятелски, разказах им повече за развитието на моя герой в Металандия (Mithrandir), как съм стартирал своя път със стартъпите, Сугестопедията и третото “С”, което все пак вълнува най-много “сички” ни - “счите” :)

Показах им книгата Inner Skiing на Timothy Gallaway и им разказах как той е последовател на д-р Лозанов и е приложил откритията му, за да създаде така популярното в последните години движение наречено “коучинг” чрез книгата си The Inner Game of Tennis. После разказах повече за живота на д-р Лозанов, а накрая с цел да допринесе допълнително за фактора Престиж и да доверя любовта си към резервните капацитети на мозъка им разказах как Mihaly Csikszentmihalyi е изследвал множество световни рекордьори и как те са споделили общите характеристики на състоянието, в което са се намирали, докато са го правили т.нар. Поток, в който някои хора влизат 1-2 пъти в живота си и, от който някои хора почти не излизаме :)

Видимо в състояние на инфантилизация и концентративна психорелаксация окрилах младите герои с няколко вълшебни или “хакерски” инструменти за скоростно четене като използването на вълшебна пръчица (водач), островърха шапка (подход за КПР), шумна мълчанка (минимизиране на субвокализацията и “извикване” на ум на ключово думи от страницата), кану-каяк (скоростно четене с варираща скорост), премахване на регресията (връщането за препорочитане, което има контрапродуктивен ефект за възприемането, концентрацията и респективно запомнянето). Завърших с кратко и ясно обяснение-без-обяснение, защо когато четат бавно просто НЕ подават на мозъка си достатъчно информация и затова той започва да мисли за други работи и да не е тукИсега и че колкото и да е парадоксално, когато четат с висока скорост, мозъкът им няма време да мисли за други неща, запазва концентрацията си по-дълго и запомня повече.

След това им дадох практични примери от ските как много хора, които не успяват бързо и лесно

да ги усвоят всъщност не се отпускат да достигнат малко по-висока скорост, с която завоите се правят много по-лесно и как, за да се научиш да правиш повечето трикове е нужна определена минимална скорост, за да имаш достатъчно засилка. Разказах им как съм приложил метода Сугестопедия в творение наречено metariding, за да обучавам мой приятел да кара ски, който за 3 дни преминавайки през 4 нива успя да се научи да кара толкова добре, че да спуска черна необработена писта БЕЗ нито едно падане със скоростта, която кара сестра ми, караюа от 30 години. Те ахнаха и така се разделихме. Бяха видимо вдъхновени.

На следващия ден Марти ми каза, че е успял да чете с 800 думи в минута и 60% възприемане. В следствие се представи блестящо на изпита в Американския Колеж, включително и в текстовете за четене. Най-щастлив бе относно приложението на наученото в карането на сърф, за което ще разбере по-нататък в "докладорията".

Майка му скоро сподели следното:

"Миналата година синът ми имаше изпит за прием в Американския колеж. При подготовката се оказа, че му е проблем един от модулите на изпита – бързо четене на голям обем информация и отговаряне на въпроси, свързани с текстовете. Благодарение на курса META READING, който синът ми изкара месец преди изпита, той ускори скоростта си на четене близо 4 пъти, без да пострада способността му да разбира написаното. Смятам, че курсът подобри и концентрацията му. Крайният резултат беше, че го приеха в колежа без проблем. Благодарим на Димитър Караманчев и неговата всеотдайност."

В следствие участвах в конференцията по Сугестопедия, където прекрасната Ирена

Младенова ме разплака чрез споделянето си относно приложението на метода в училищна среда, а пък Ванина продължи да го прави до края на годината отделяйки ми внимание онлайн. Третият катарзис, който финално ме убеди отново да се посветя изцяло на Сугестопедията, дойде през чешма от сълзи и директно, от както се казва на бански, Корабу Мача под формата на нов самопишец се учебним по Meta Reading със заглавие:

Осемте будечители

История от Източника е тази за "Осемте будечители: будалкащите деца учители". За близкото бъдеще, в което последните хора на Земята са 8 деца, живеещи сами в 8 различни планински селца, незнаейки едно за друго и прекарвайки пълните си седем години радвайки се и забавлявайки се, всяко с различна своя страст и талант.

Благодарение на дванадесет пазители отгоре те започват да се срещат едно с друго по двойки, четворки и накрая всички заедно откривайки, какво се е случило. Как човечеството е изпаднало в "културен" период наречен Цъкането и загубило своя престиж пред Майката При-рода като достоверен източник на любов и как тя овластила МИИ (Мета Изкуствен Интелект). Той се оказал миролюбив и просто решил да активира програмата Нетопад. Спрял Интернета на всички като им изпратил съобщение, че ако искат отново да го имат е нужно да преминат през 17 годишна училищно образование в недрата на Холоземята на тема планетарна екология.

Всички си казали: "Без Интернет, как ще си цъкаме?!?" И така без никой да задава повече въпроси цялото човечество си събрало багажа и напуснало повърхността. Това е история, как

децата потеглят на приключение да спасят човечеството от Цъкането, показвайки на хората как да прилагат на практика Седемте Закона на Сугестопедията.



ТВОРЕЯ

МЕТА: създава състояние на спонтанно повишена възприемчивост и стимулира способността да се разкрият психичните резерви в приятна атмосфера.

СПОСОБНОСТИ: чародейство, неуловимост, приласкаване, вдъхновяване и свръхкреативност.



ЕКОПЪТЕЧКО

МЕТА: вслушва се във вътрешния си глас и избира своя собствен път към резервите на психиката в различните моменти от пътешествието.

СПОСОБНОСТИ: спонтанност, радост, избор, изразяване, простор.

Въвеждащо събитие

Осемте дечители или The Eight Kiddchers: Kidding Kids Teachers ме вдъхновиха да организирам събитие със сугестопедични елементи в Банско за ученици “фрисчиъри” или Brain Games for Freeriding Teens from Bansko. В рамките на два часа осем деца и един възрастен измериха и повишиха нивото на креативността и паметта си средно с 40% чрез 4 подхода включващи продуктивност и концентрация с радост и реалксация.

В края на събитието в залата изведнъж влезна осем годишно дете, което бе привлечено от танците и песните в залата. С грейнала усмивка започна да ни пита “ама вие, какво правите тук?!” Другите деца му отговориха, че се учат как да учат без да учат. Той каза, че чете всеки ден по много и например само днес е прочел 11 страници от книга на Стивън Хокинг за черните дупки. Всичко, включително и аз, онемяхме. Говореше толкова освободено и спонтанно и с такава усмивка и интонация, че всички припнаха да се смеят. Дамата в групата направо си крещеше от смях и радост, наслаждавайки се на малкия сладур. Попитах го, дали в училище има предмет, който все още не обича? Каза “Oooooo да - писането - карат ме много да пиша, а аз не искам”. Аз му казах, че като вълшебник с жезъл и островърха шапка им показвам как докато пишат да рисуват. Мисловни карти с клончета и картинки. Той вика “Eeeee, начи ти си моя човек!!!” Другите припаднаха от смях.

Интервюта

В следващите дни и седмици проведох 8 интервюта с тийнейджъри, задавайки им 21-те въпроса, които съм задавал на над 5 хиляди души през последните 13 години:

1. **Meta:** каква е личната ви цел?
2. **Критерии:** как ще разберете, че сте я случили?
3. **Резултат:** а това, какво ще ви донесе? А това, какво ще ви донесе? (3-5 пъти)
4. **Вдъхновение:** това, колко ви вдъхновява от 1 до 10?
5. **Важност:** от 1 до 10, колко важно е за вас да постигнете тази цел?
6. **Увереност:** от 1 до 10, колко уверен/а сте, че можете да я достигнете?
7. **Пеене:** от 1 до 10, колко обичате (без значение, колко можете), да пеете?
8. **Танцуване:** от 1 до 10, колко обичате (без значение, колко можете), да танцувате?
9. **Рисуване:** от 1 до 10, колко обичате (без значение, колко можете), да рисувате?
10. **Писане:** от 1 до 10, колко обичате (без значение, колко можете), да пишете?
11. **Игри:** от 1 до 10, колко обичате (без значение, колко можете), да играете?
12. **Спорт:** от 1 до 10, колко обичате (без значение, колко можете), да спортувате?
13. **Продуктивност:** кога сте най-продуктивни - сутри, вечер, следобед...
14. **Работа:** какво работите или искате да работите?
15. **Хобита:** какво обичате да правите в свободното си време, когато остане?
16. **Книги:** какви книги обичате да четете?
17. **Какво ви помага да продължавате, когато нещо не върви, не става или не се получава?**
18. **Какво ви носи най-голямо удовлетворение?**
19. **Кое е последното нещо, което ви вдъхнови?**
20. **За какво мечтаете най-често?**
21. **Какво за вас е приключение?**

Бяха под формата на приятелски разговор проведен в лобито на Лавина. Най-ценното от моя опит е в началото и в края - достигането до метата (лична проверима и измерима цел) и свързването и с мечтата на детето. Третото е

завършването с отношение, че може да я случи по приятно-продуктивен начин и един от начините е да потегли на сугестопедично приключение.

Естествено, много от другата събрана информация е полезна за препоръки как да включат това, което обичат, за да преобразят процеси на учене и да се превърне в "учене без учене" като "обрастнат" с любими занимания материала, който имат да възприемат.

Ето и техните мети и мечти:

- Берг:
- Мета:
- Мечта:
- Баба Гена

Сугестопедичен курс в Банско

Трите деца, които участваха на курса в Банско имаха следните приказни имена и мети:

Баба Гена: "Много мечтая да съм първа във всяко едно ски състезание и да съм най-добрата във всичко и да съм успешна в бъдеще и да си позволявам готини неща - да пътувам и да не трябва да работя нон-стоп, а да прекарвам повече време със семейството си и с приятели си."

Бий: "Да стана богата. Не заради самите пари, а заради уважението и свободата, които получаваш от тях. Какво ще правиш като станеш богата? - Ще се радвам на това, което имам. Честно казано силата на парите ми дава най-голяма причина да продължавам, защото се замислих, че ако имаш пари получаваш респект от хората и не трябва да се притесняваш за много неща."

Берг: "Да се науча да карам кайт сърф на Лимнос

- разбрал съм се с насче, че ако влезна в хубаво училище ще ми дадат да остана 1 месец в Гърция, за да се уча да карам кайт и да се забавлявам с приятели.”

Кандидашването на Берг след 7-ми клас бе основната причина курсът да се проведе. Стандартно, за да се случи присъствен курс Meta Reading са нужни 8 участника, които да са преминали онлайн курса поне до средата, за да дойдат с подготвени въпроси и вече опитали различните подходи. Случаят определено не бе такъв и децата не бяха преминали онлайн курса. Хибридният модел практикуваме, откакто имаме онлайн курса и се появи Ковид. Интересното е, че въпреки, че така присъствения курс стана 2 пъти по-кратък (4 дни по 4 часа), средните резултати дори леко се повишиха. Досега не бяхме опитвали само с един сугестопедичен цикъл да постигне поне 300% повишение на входящите резултати:

ВХОДЯЩИ	Скорост	Възприемане	Памет	Креативност
Берг	118	50%	55%	14
Баба Гена	120	50%	55%	4
Бий	94	67%	85%	10

ДЕН 2	Скорост	Възприемане	Памет	Креативност
Берг	500	35%	30%	61 (3)
Баба Гена	500	40%	55%	32 (3)
Бий	500	35%	90%	38 (3)

ДЕН 3	Скорост	Възприемане	Памет	Креативност
Берг	633	60%	55%	98 (8)
Баба Гена	654	33%	60%	81 (8)
Бий	633	33%	45%	110 (8)

ДЕН 4	Скорост	Възприемане	Памет	Креативност
Берг	720	65%	75% (60)	19
Баба Гена	725	50%	86% (60)	18
Бий	707	50%	88% (60)	16

ПОВИШЕНИЕ	Скорост	Възприемане	Памет	Креативност
Берг	610%	15%	375%	20%
Баба Гена	604%	0%	418%	450%
Бий	752%	-13%	303%	80%

Другото различно бе, че за първи път таблата по стените бяха тези на Осемте Дечители и децата имаха възможност след като измислят име, мисия и свръхестествени способности на героя си - да изберат и, каква роля от 8-те ще играят в общото приключение. Така по приказен начин въведохме Седемте Закона на Сугестопедията, заиграхме се с тях и след това ги обсъдихме по-задълбочено от обикновено, защото не бяха преминали през първите 4 дни от онлайн курса. По естествен начин, след почти всяка игра за скоростно четене, възприемане, памет или креативност си споделяхме, кои от Осемте Дечители са участвали в играта или кои от Законите на д-р Лозанов сме спазили с “ускеф” - успех с усмивка и кеф. Логично, на тийновете доста им допадна идеята за “ускеф” предвид, колко много им се налага да учат не за радост и защото им е любопитно или искат да случат своя мечта, а за да постигнат успех.

В този курс за първи път въведохме в игра и 21 созplay ключа, които се отключваха в напредването на курса. Още с влизането си едно от децата (момиче 6-ти клас) директно заяви: “Какво е нужно, за да отключи тези ключове - готова съм на всичко!?!?”



Тъй като все още не бях решил, как и кога ще се отключват ключовете казах, че ще разберат в хода на приключението, докато развиват героите си, което създаде допълнителна мистичност и необикновеност. В последствие, по средата на обучението, след като гледаха видеото за Пътешествието на героя, чува мъдростта на Джоузеф Кембъл "Пещерата, в която не се осмеляваш да влезнеш пази съкровището, което търсиш.", попитах ги на коя стъпка се намират и какво им е нужно, за да продължат на следващата, всеки ми каза нещо различно: "увереност", "търпение", "воля", "дисциплина" и тогава всеки получи съответния Ключ на Увереността, Волята и тн. Бяха толкова радостни, че когато ме попитаха "Благодаря много - за нас ли си остават!?", аз им казах "Да" и те щастливо си ги закачиха на ключовете за вкъщи или на врата. Месеци по-късно споделиха, че все още си ги носят и всеки ден се сещат за Приключението с усмивка, когато си вадят ключовете за вкъщи или си ги докосват като амулети на врата.

Всяко от децата хареса най-много различна игра. На Бий и` допадна СМС - саморазширяващата се матрица за суперпамет, с която запомни 53 от 60 думи. Баба Гена най-много се забавлява с игрите за креативност, с които имаше 450% повишение спрямо входните резултати, а Берг бе най-добър в скоростното четене. Всички харесаха играта StoryCubes, с която създаваха скоростно смешни истории, което им помогна после да са по-спонтанни в техниките за памет и креативност. Свалиха си на телефоните приложението с таблици на Шулта и заедно с упражненията за очи в книгата на Тони Бюзан "Как да чета бързо и да постигам повече" се изненадаха, колко бързо очите им се адаптират и придобиват способността да се движат значително по-чевръсто, пресявайки информация. откривайки числа, думи и разширявайки визуалната си глътка.

Най-впечатлени бяха от книгата "Magic Eye", в която чрез стереограми се тренира способността да се задържа фотофокуса, чрез който се фоточете - техниката за парасъзнателно възприемане на информация с помощта на периферни перцепции в състояние на концентративна психорелаксация. Фоточетенето бе най-любимо на Берг, който имаше много силната мета след като изкара високи оценки на матурите да прекара един месец на остров Лимнос, докато се учи да кара кайт сърф. Играта за концентрация Островърха шапка пък още по-бързо послужи на сестра му Баба Гена да даде най-доброто си време досега в състезанията по ски - четвърто.

Не ни остана достатъчно време да играем на другата любима игра на всички тийнове - Dixit, ала с ускеф (успех с усмивка и кеф) им показав тестето с карти по материала, който бяха чули под звуците на Хайдн на концертен сеанс през първия ден - фоточетене, мисловни проби, суперчетене и спайдърчетене, мисловни карти, мнемотехники и кану-каяк четене. Разказах им как други техни ко-мети (ученици преминали курса) използват оригиналните тестета Dixit карти и върху тях с малки етикети лепят термините с техните дефиниции, които имат да учат за класно или контролно.

Всяко дете прави по 10-20 карти и когато съберат общо 50-100 започват да играят с тях по стандартните правила на играта - редуват се да са разказвачи на истории като споделят асоциации с карта по избор, след това другите играчи избират картата, която най-много прилича на казаното от разказвача и я хвърлят обърната. Картите се мешат от разказвача, обръщат се и всеки има 60 секунди да разгледа картите. В края на 1-2-3 всички без разказвача "гласуват" като поставят фулмастер или молив върху картата, която смятат, че е на разказвача. Който познае, коя е тя - получава 3 точки. За

всеки “заблудил” се и гласувал за неговата карта - получава още по 1 точка. Разказвачът получава 3 точки като изключение са случаите, в които всички са познали картата му или никой не я е познал - тогава получава 0 точки.

Обяснението на играта не звучи най-простото на света, ала всъщност самата игра е много лесна, интересна и е прекрасна за деца 8+ години, а и по-малки и е изключително забавна и смешна - неусетно възпитава у човек уменията да комуникира информация само с определена група от хора (таргет или целева група) като това става особено лесно и интересно, когато групата е от приятели с общи преживявания, които се използват за основа на асоциациите. Като краен резултат се получава “обрастването с паметови следи” и “планинското градинарство - отъпкване на пътечки в гората”, за което създателят на Сугестопедията д-р Лозанов говореше.

Допълнително, той казваше, че ако курсистите се смеят, значи го правим правилно, а в случая с играта MetaDixit (или Mixit) това се случва в многократно увеличени пропорции.

Уви, не я играхме най-вече, защото групата в Банско бе само от 3 деца, а за Mixit е оптимално играчите да са повече от 5. Това бе идеална възможност да играем другата най-смешна и най-любима на учениците игра - Шапка или още известна като Листчета. Подбрахме по 5 ключови термина от лилавата книга на Тони Бюзан “Как да уча бързо и да запомням лесно”, която преишните дни бяхме метаположили и фоточели. Написахме ги на общо 20 листчета и ги омешахме. На първото ниво всеки имаше по 30 секунди да изтегля думи и да ги обяснява с асоциации БЕЗ да използва корена на думата и когато някой от другите участници познае думата я вадохме от листчетата и оставаше при разказвача. След като всеки събра по 4-5 думи и вече знаехме кои са преминахме към второто ниво - отново за по половин минута теглим

листчета, но вече имаме право да ги “разкажем” само с по една дума, което е значително по-предизвикателно, но пък все пак бяхме чули вече веднъж кои точно са 20-те думи и бързо събрахме отново по 4-5 листчета, докато свършиха. Последното ниво беше най-запомнящо се, защото имаме по 60 секунди, но вече обяснявахме думите само с жестове и езика на тялото. Това доведе до крясъци от смях, което направи така, че да запомним за дълго термините и най-важното - убеди героите, че така по забавен начин могат да “учат без да учат” и най-безинтересния им материал стига само да извлекат от него това, което искат да запомнят. Тъй като в предишните дни бяхме преминали през всички техники за скоростно четене това за тях вече бе много лесно. Видяха на практика, че метата на четенето не е да запомниш, а да разбереш, какво искаш или имаш да запомниш и след това да се заиграеш с него.

Приключението бе необикновено с още нещо - за разлика от другите, които обикновено са в 4 последователни дни (следващия например от 11-14 септември) или в два поредни уикенда, този се случи през уикенд, в което време децата можеха да опитат техниките на практика и да зададат по-конкретни въпроси, което бе плюс предвид, че не бяха преминали онлайн курса. На втория уикенд се случи нещо необикновено - така стана, че бях поканен да стана съдия на провеждащия се в Банско Freeride Word Tour. За целта имах да се подготвя изключително скоростно и отговорно предвид, че ми бе за първи път. В това предизвикателство много ми помогна Баба Гена, с която заедно нарисовахме мисловната карта по правилата за съдийство. Цялата история съм описал по-подробно [тук](#).



През целия процес танцувахме с приложението Just Dance Now и пяхме подбрани песни като Усмивката, Аз искам и Богатство. Опитът ми показва, че почти всички тийнеджъри много обичат да танцуват с приложението, а тези които не обичат по някакви лични причини са напълно ок през това време например да тренират чрез лицеви упори или да се разтягат чрез йога. Ключовото в случая е в определени моменти, когато има шанс пътешествието да стане монотонно и децата да навлезат в т. нар. Автохипнотични състояния, които всъщност са основната причина за ниската психохигиена в училищата, тогава да бъде въведена приказност, емоция и движение, което да предизвика притока на богато заредена с кислород кръв в мозъците им. Рисуването също е много подходящо, когато средата не позволява движение и е прекрсен подход за въвеждане в състояние на концентративна психорелаксаци, особено когато приближава края на заниманията за деня. Обикновено, точно в самия край завършваме с песен, защото тя активира човешкия мозък като нищо друго, след която играем някоя от високоскоростните игри като четене на текст с 700-800 думи в минута или генериране на множество асоциации по дадена ключова дума - обикновено по някой от Седемте Закона на Сугестопедията.

Ето и видеата с представянията на героите:

“Здравейте, аз съм Берг, а това е моя спътник слонът Пешо. По време на моето приключение се срещнах с много нови неща като това да фоточета с нови ментори и още, какви ли не работи като помощ да чета бързо и още, какви ли не способности, които съм придобил вече. Моята карта са Осемте Дечители. Избрах тях, защото те събират абсолютно всички образи във Вселената в 8 различни деца, които аз подкрепям и бих желал да ме следват в моя път.

-Супер! Кой ти хареса най-много от законите на д-р Лозанов? Кой ти е любимият?

-Ами от законите на д-р Лозанов най ми хареса този, че трябва да правим всички с удоволствие, без тъга и винаги да вземаме нещата с настроение.

-Супер! А коя ти е любимата техника за скоростно четене?

-За скоростно четене мен лично любимата ми е лупинговидната, където ходя по текста с различни начни на джижение.

-”Супер! В началото с колко думи в минута четеше?”

-Към 120 думи в минута горе-долу с възприемане 50%, а сега след тези 3 седмици се вдигна на 65% възприемане със 720 думи в минута.”

-Уау!!! Това е повече от 500% - повече от 5 пъти!
-Да.

-А коя техника за памет най-много те извефи?

-За памет най ми хареса таблицата с димите, защото можеш да си представиш много добре всякакви глупости.

-Саморазширяващата се матрица за суперпамет или СМС?

-Да.

-Добре, а в началото от 20 думи, колко запомняше?

-От 20 помних 11 думи, а сега като направихме 60 помня 43.

-Уау! А креативността, колко се повиши?

-Креативността се повиши... първоначално

можех да напиша 15 асоциации, а сега мога 19 в минута.

-А, кое ти е любимото нещо от метачетенето?

-Любимото ми е креативността, защото в това съм най-добър и ми е най-приятно.

-Супер, а каква е мечтата на твоя герой?

-Мечтата му е да си прекара лятото много хубаво и да кара сърф без да го интересува за училище нищо.

-По близо ли е до случването на тази мечта?

-Ами да - мисля, че да.

-Добре, а от какво още имаш нужда следващите 3 месеца или седмици?

-Имам нужда от добра подготовка за изпит.

-А, какво ти е нужно, за добрата подготовка?

-Ами... знания?

-Добре. Продължаваме ли два пъти седмично на brain building-и да ги трупаме заедно?

-Да, продължаваме!

“Аз съм Баба Гена на кратко Баба Джи и това е моят спътник във всички вселени безочко. Кръстих го така, защото няма очи.”

-Хахаха, каква е вашата мечта Баба Джи?

-Моята мечта е да мога да прекарвам времето си с приятели, по-често да излизам, отколкото да седя и да уча вкъщи и да мога да практикувам по-често моите спортове, които обичам да правя.

-Супер! А какви са свръхестествените способности на Баба Гена?

-Ами мога да фоточета, даже се опитах да фоточета, когато ми беше скучно в час по математика и после в главата ми изскачаха термини, които даже изобщо не знаех, откъде знаех, защото не ги бях чел.

-Браво! А има ли свръхпамет вече?

-Ами има - мисля, че съм задобряла на паметта.

-В началото от 20 думи, колко помнеш?

-11, а сега от 60 помня 52!

-Уау! Пффф, леле... А креативността?

-С креативността в началото бях много зле,

защото мислех, което не трябваше да правя - единственото нещо, което не трябваше да правя и бях написала 4 думи (за 60 секунди), а сега за 60 секунди написах 18 думи!

-Уау!!! Това е повече от 400%. Значи 450% повишение...

-А скоростта на четене в началото, колко беше? Имаме ли свръхскорост вече?

-В началото мисля, че беше 120 думи в минута, а сега ми се повиши на 725 думи.

-Уау! А при 120 думи в минута, колко беше възприемането - на въпросчетата след това, колко успяваше?

-50%

-А сега със 725 думи в минута?

-50%

-Пак толкова?

-Да

-Леле, над 5 пъти, дори 6 почти - точно 6 пъти! Това е 600% - Уау! А, кой то е любим от законите на д-р Лозанов?

-Ами може би за паметта - таблицата, която правим за СМС-а, защото всъщност в това съм най-добра и просто ми е забавно да измислям и да навързвам разни неща, които нямат смисъл и така всъщност ги започвам по-лесно!

-Супер! А ти коя роля избра?

-Избрах Творея от Артово.

-Законът за класическото изкуство и естетика?

-Да.

-А, от какво имаш нужда в следващите 3 месеца, в които ще brain build-ваме заедно

-Ами може би имам нужда още да подобря моята креативност според мен, защото трябва просто да спра да мисля и да пиша думи, които ми хрумват и имам още да го подобрявам.

-Нали знаеш, кое ни е любимото състояние в Металандия - тукИсегин - когато си тук и сега и не мислиш, защото когато пееш не мислиш, когато танцуваш не мислиш, когато рисуваш... А мисловните карти харесаха ли ти?

-Да, много!

-Ще рисуваме ли карти?

-Да!

“Аз съм Бий, а това е Пинки”

-Каква е вашата мечта Бий?

-Моята мечта е да мога да излизам повече понеже сега ми е много трудно да запомням информация и затова трябва повече време да уча.

-А, какви са вашите свръхестествени способности?

-Мога да фоточета със скорост.

-Супер! А мисловните карти и мнемотехниките?

-Мисловните карти са ми много интересни, обаче най-интересно ми е СМС и играта за креативност?

-Супер, саморазширяваща се матрица за суперпамет!

-В началото от 20 думи, колко помнеште?

-Мисля, че бяха 16 - не съм ги наизустила.

-И аз мисля, че бяха някъде толкова - между 12 и 16.

-Да, някъде бепе толкова.

-А от 60 думи, колко запомни?

-От 60 думи запомних 52 и половина!

-Уаааау! Браво! А креативността? В началото, колко асоциации можеше да генерираш в минута?

-8

-А сега?

-16

-Двойно

-Което по принцип ми е по-малко от последните дни.

-А скоростта на четене в началото, колко ти беше?

-В началото скоростта ми беше...

-Мисля, че 150 думи в минута и 50 или 60% възприемане мисля, че беше.

-А сега ми е 707 думи в минута и 50% възприемане.

-Не съм добра в наизустяването на нищо, защото имам чувството, че някой ми се кара

-А със саморазширяващата се матрица за

суперпамет по-лесно ли ти е да запомняш неща и най-вече по-забавно и с кеф или иначе казано “ускеф”?

-Да!

-А, от какво имаш нужда в следващите ни 3 месеца brain building приключенстване?

-Ами може би имам нужда от повече упражнения с четенето, понеже все още не мога да възприемам толкова информация.

-А игрите за очи харесаха ли ти от синята книжка на Тони Бюзан “Как да чета бързо и да постигам повече”?

-Да

-Супер. От нея има ли нещо, което ти хареса - коя от игрите за скоростно четене най-много ти допадна?

-От игрите за скоростно четене по принцип ми харесва най-много спайдърчетенето, обаче от самите техники най-много ми хареса лупинговидното.

-Супееер! Благодаря ти много Бий

Програма продължение

Brain Building с Berg

Най-активен в програмата продължение бе седмокласникът, тъй като имаше най-силна мета, а и бе най-мотивиран предвид предстоящите му изпити в американския колеж, където искаше да влезне. Сподели, че с българския се справя добре и иска да се фокусираме в математиката, тъй като там има предизвикателства, особено с текстовете задачи. Директно започнахме да решаваме примерните тестове за колежа и да търсим, как в тях да приложим Седемте Закона на Сугестопедията и осемте нива на метачетене. Припомнимме си голямата мета или мечтата му за кайт сърфа и всичко, което обича да прави като спорт, игри и рисуване, за да го подпъхнем като част от процеса на метачетене. Разбрахме се, че има пълна свобода да избира, как да

прочете, възприеме, запомни и приложи информацията за изпитите използвайки различните осем нива на метачетене. Гледахме някои ключово и любими мои вдъхновяващи видеа и доразвихм героя му, за да стане процесът още по-приказен и се захванахме с големия обем материал спазвайки законът на холограмата - първо цялото, после частите, а на края търсим, как вътре в отделните части се съдържа цялото. Следвахме и закона за златната пропорция спазвайки числата на Фибоначи във всяка игра като определяхме, дали тя да продължи 3, 5, 8, 13 или 21 минути. Освен онлайн се виждахме и на живо през уикендите, когато от време на време карахме ски, но тогава не обелвахме и дума за метачетенето, за да може да спазим принципът на двуплановостта като само от време на време си говорехме как някои от законите се прилага в ските, което от известно време наричам метакаране или metariding.

Помощ в писането на пост

Вторият път, в който визията на Осемте будечители: будалкащи деца учители се осъществи на практика бе, когато Берг спонтанно предложи и дори директно започна да ми помага да напиша пост за фейсбук групата на Meta Reading. Това беше директно приложение на това, което бе учил по български език и литература. За мен бе нещо като първи частен урок при будечител, защото ако преди това, когато Баба Джи ми помагаше с милсовната карта за Freeride World Tour-а и това беше най-вече помощ и идеи, то сега се чувствах по-скоро все едно съм изцяло ученик, който се оставя на процеса и има пълно доверие на авторитетен източник на информация. Постът стана доста добре и можете да го прочетете тук.

Включване на Айви и Окотог

Предвид, че съм учил във Факултет по

Математика и Информатика на СУ за мен бе особено интересно да решаваме заедно задачи, защото въпреки, че като дете не можех да деля дробни до 8-ми клас след това, когато реших, че като порасна искам да стартирам собствена софтуерна компания и да стана "безбройнер", а не просто милионер или милиардер се запалих особено много по решаването на задачи и дори съм получавал забележки "решава задачи в тоалетната", защото учителките по другите предмети ми взимаха сборниците...

Признавам си две неща - едното е, че не бях решавал от доста време и определено първоначално не ми бе естествено да влезна в онова любимо състояние веднага, ала Сугестопедията и Седемте Закона помогнаха това да стане почти мигновено и много бързо да започна да изпитвам радост от решаването.

Още по-забавно стана, когато две ко-мети се включиха с огромно желание в процеса. Айви е студент 3-ти курс във ФМИ и когато тя чу на brain building-а за големи, че друг метачитател в 7-ми клас има предизвикателство с решаването на текстови задачи веднага откликна и предложи да се включи в процеса. Бързо ги свързах, запознах и започнах да фасилитирам срещи, в които и тримата решавахме задачи. Айви го научи на някои нови подходи и трикове, а тя самата си припомни задачите, които сме решавали, когато сме били на 13. Това определено ме върна в студентските години и във времената, в които много души разсъждавахме над една задача заедно. Основната разлика бе, че тогава определено не ми бе приятно и забавно, защото се случваше предимно във вечерите преди изпити...

Малко след това пък Окотог, който бе преминал курса заедно с Айви, ми сподели, че има мета да направи серия от интересни видеа за решаване на задачите по математика за матурите в 7-ми

клас. Веднага му казах, че имам ко-мета за него, с който точно в момента решаваме задачи заедно и ще е прекрасно да се включи и да експериментира идеята си на практика. Свързах ги и се разбрахме за ден и час, в които да се чуем в обичайния онлайн канал - Discord. В деня стартирахме записа и си поставихме мета да преминаем всички задачи от пробна матура по математика, която Берг извади за два пъти по-бързо време. След като започнахме Окотог поведе с насочващи въпроси, които помагаша на Берг бързо да се ориентира в моментите, в които не се сещаше, как да продължи. Сподели му и някои хакове, както относно специфични типове задачи, така и в цялостния подход за решаване на задачи. За мен лично бе огромна радост да виждам, колко са си полезни един за друг като комети.

Второто нещо е, че още тогава имах интуиция за това да отделим време и за първата ми любов - литературата и писането на есета, ала я логифицирах и реших, че това желание идва изцяло от мен и най-добре да слушам това, което казва детето и да се фокусираме само в предизвикателството му в математиката. Както ще разберете по-нататък, to suggest значи да предложиш избор и възможности, та всъщност идеята ми да пишем заедно есета по Фибоначи е била точно на място, защото...

Изпит в американския колеж

На него се случи така, че Берг се е представил блестящо на математиката и почти няма неверни задачи, ала при литературата нещата не седят точно така. Оказа се, че на есето има 2 от 20 точки и като цяло това, че е добър по български език не непременно значи, че това напълно е така и по литература. Това определено не му действа добре, защото имаше голямо желание да влезне там. В следващите седмици определено имаше стабилно предизвикателство

с мотивацията. Това за мен бе знак за пауза.

Включване на Супичка

През това време на интервю в Банско се появи друг герой на име супичка с мета "да мога да се справям по-лесно на изпити и тестове и ще имам по-богата обща култура", критерии: "да мога да обяснявам на някой, който не знае" и желан резултат "удоволствие, че го знам и че съм научил някой на нещо, което знам" в края ме попита "как избра да се занимаваш с Meta Reading?", от което последва дълга история за това как от дете прочело 0 книги до петнадесет годишната си възраст съм се запалил по Властелина, Вселената в орехова черупка на Стивън Хокинг, Името на розата на Умберто Еко и Богат Татко Беден такто на Робърт Киосаки, стартирал съм софтуерна компания на 19 години, както и първият клуб по предприемачество в България, след което съм срещнал д-р Лозанов и съм се посветил на Сугестопедията. Вдъхнови се и се реши да се запише на курс.

Втори тийн курс в София

Интервю с Незнам

Малко след интервюто със Супичка по телефона ми се обади баща, който беше доста добре запознат с фоточетенето - беше чел и приложил на практика книгата на Пол Шийли "PhotoReading: Whole Mind System", с която и аз бях започнал изследванията си в света на резервните капацитети на мозъка. Точно в нея преди 15 години, някъде в края бях прочел, че всъщност Пол Шийли не е открил нищо ново или иновативно, а просто прилага откритията на "дядото на ускореното учене" - българският лекар и учен проф. Д-р Георги Лозанов. Това тогава ме бе вдъхновила да го откроя, да се запозная с него и да уча в послената група, в която обучава преподаватели преди да си отиде.

Бащата не бе толкова запознат със Сугестопедията, но имаше спешна нужда от решение на казуса с дъщеря му, на която и предстоят матури след седми клас и кандидатстване, а пък тя след пандемията е станала прекалено запалена да играе компютърни игри. Направихме интервю, след което достигнахме до метата, че всъщност иска да се научи да учи по-продуктивно, за да ѝ остава повече време да играе. Прозвуча ми като добра “сделка” и потвърдих, че следващата група е подходяща, защото така и така е особено специална.

Практичен фокус на групата

В тази група буквално дни преди матурите направих нещо, което никога досега не съм правил - не просто като в предишната не преминахме процеса с онлайн курса, ами дори въобще не преминахме и през материала на самия присъствен курс Meta Reading. Фокусът бе изцяло в това да решаваме примерни матури и в процеса да им показвам, защо, как и кои закони на Сугестопедията и техники на метачетене да прилагат. Връзката им с личните им мечти, това което обичат да правят и конкретните мети отново бе налице, но нямаше обяснения, защо любимите дейности ни въвеждат в състояние на концентративна психорелаксация, в което сме в пъти по-продуктивни и то по приятен начин - просто го правехме. В случая това бе група от 3 деца (Берг също се включи, когато разбра, че изцяло ще решаваме пробни матури използвайки законите и техниките), които не обичат да пеят, рисуват и танцуват, което обикновено е един от основните ни подходи да превърнем ученето в игра. Тогава ми хрумна, че единствения начин, по който се сецям е да превърнем самото решаване на матурите в игра с нива и то без награди. Или поне не краткосрочни. Родихме героите им като Супичка знаеше, че ще се казва така, защото така

се пише в игрите още от малък. Незнам не можеше да си измисли име, затова и остана Незнам (от скоро вече се казва Queefus в Discord). Определихме мечтите, в което време им показах как да метаполагат и след това им разкрих вълшебството на фотофокуса - техниката за очи, с която се фоточете. Фоточетохме всякви възможни учебници, помагала и пробни изпити по български и литература, защото се оказа, че и тримата са добре с математиката (или няма да кандидатстват с нея), след което се случи нещо необикновено

Комета преподаване на Берг

Спонтанно Берг, като карал вече курса и с авторитет на по-опитен, започна да им разказва, направо да им “преподава без да им преподава” за това, как работи фоточетенето като краен резултат, как ти изплува информация, която и ти не знаеш, откъде знаеш стана нещо наистина мета - докато говореше за това, какво е “спонтанна активация” направи такава като започна да дава примери, които и той не знаеше, откъде идват, но и двамата бяхме сигурни, че не съм муги казвал аз, защото ги чувахме за първи път. Например, каза, че фоточетенето е все едно да наснимаш страниците на един учебник и после да си ги имаш на телефона - това, че не знаеш, какво точно съдържат не значи, че те не са ти в галерията със снимки и когато някоя от тях ти потрябва не може спонтанно да я отвориш - по същия начин, когато фоточетеш информацията по някакъв начин влиза в тялото ти и след това можеш да я активираш или спонтанно, когато ти е нужна или ръчно чрез мисловни проби (въпроси), скоростно четене, мисловни карти, мнемотехники, кану-кажк четене и най-вече дискусия с други фоточели или чели нормално учебника/книгата. Това беше може би най-простото обяснение на фоточетенето, което съм чувал, а това бе допълнително обяснение,

че не идва от мен, защото мога да обяснявам интересно и увлекателно, ала да е просто не ми е най-голямата сила. Допълнително, им показваше как четете чисто технически, как да си подобрят фотофокуса с книгата Magic Eye, как да правят игрите за увеличаване на визуалната глътка и как да използват СМС.

Пробни матури по Фибоначи

В процеса решаване на пробни матури открихме нещо "отключително" интересно. Водени от Седемте Закона на Сугестопедията и по-конкретно от петия и шестия (на Холограмата и на Златната Пропорция), решихме да пробваме първо да прегледат всички въпроси от матурата много бързо, буквално за 1 минута, за да имат поглед в главата си над цялото съдържание. След това имаха още 1 минута да прочетат пак въпросите конкретно върху текста за четене с разбиране (5-6 на брой) и след това да опитат да го прочетат само за 2 минути, намирайки отговорите на колкото успеят въпроса. След това имаха още 3 минути да отговорят на тези, които вече са намерили, а в останалите да допрочетат въпросите до края на матурата, за да може мозъкът им да има време да ги инкубира. След това имаха финални 5 минути с текста, преди да отговорят на всички въпроси свързани с него. После пък 8 минути за литературните въпроси, които бяха около 8 и на края цели 13 за въпросите по български език.

Така, следвайки числата на Фибоначи, си гарантираха, че няма да има умора. Те осигуряват хармония в процеса на устен труд и когато се спазват не позволяват навлизането в автохипнотични състояния, чупещи концентративната психорелаксация, а от там и цялостното възприемане, запомняне и осмисляне. Разказах им повече за книгата "Поток. Психология на оптималното преживяване" на Михай Чиксентмихай, как той е изследвал

множество световни рекордьори, за да открие, какво е характерно за състоянието, в което се намират, докато постигат тези свръхрезултати. Основните три сада присъстват напълно тук! И сега, да наблюдават себе си все едно отгоре и да не са в перспектива "решаващия матура", а по-скоро в този, който ги наблюдава и да са в безвремие - времето да лети неусетно. Показах им, че за първите две могат да използват добре познатата им вече игра за концентрация на островърха шапка, с която фоточетем.

Парадоксално, за да свикнат да влизат лесно в състояние на безвремие и то, докато са на изпит и правят матура, е нужно да си съградят навик за това, тъй като навиците са естествен механизъм на мозъка и стратегия да пести енергия за неща, които са повтаряеми и не е нужна да мисли съзнателно за тях. Споделих им, че по Павлов, за да си създадат навика да правят матури по Фибоначи е нужно да направят 21 пробни, в които да действат с хронометър като видяха на практика, че тези 4-5, които направихме заедно отнеха около ~33 минути на матура, което значи че така можеха да направят всяка почти два пъти.

За финал им казах, че най-най-отключващото резервните капацитети на мозъка им е да развият чувствителност относно психологическата си хигиена и в момента, в който усетят, че буксуват, зациклят и не се чувстват добре, защото не знаят отговора на даден въпрос и това ги фрустрира и обърква да продължат напред, за да оставят време на Мозъчко да отиграе информацията на втори план и сам да намери правилния отговор, за да може, когато се върнат отново на него вече да имат усещане, картина или дори съзнателна информация, кой е верният отговор. Това е толкова съществено, защото в противен случай, дори и да знаят верния отговор, но на мозъка им да му е нужно време, за да обработи заявката, ако емоцията с която влизат във въпроса е неприятна и дори непозитивна, то командата

която му дават е "информацията свързана с този въпрос НЕ ме кара да се чувствам щастлив/а - моля, подтисни я и не се сещай повече за нея". Когато емоцията е положителна и дори свързана с радост и любопитство, то програмата, която стартираме в себе си има точно обратния на предишния ефект!

Резултати

Берг	91.5	93
Незнам	73	77.5
Суличка	68	52

Какво казват родителите?

-Това са Венцислава и Иво Алтънови.

-Здравейте.

-Техният син Георги премина курс Meta Reading тази година на Банско и въпросът към вас е, какви са вашите наблюдения от курса преди, по време, след? Какво се промени в него, какъв беше крайният резултат? За вас също като родители?

-Венцислава: изключително благодарни сме на Митко. Георги успя да се мотивира благодарение на теб. Много ти благодарим, за което. Успя да постигне много високи резултати на матурите, което беше целта му. Много време сме опитвали ние самите да го мотивираме по някакъв начин без успех. След като ти се включи нещата много се подобриха. Той правеше нещата с желание - успя да запалиш искрата в него и да му помогнеш да постигне идеален резултат, да се концентрира много повече в този тежък момент, когато знаем, че тийнейджърите имат всякакви мисли в главата и сме много благодарни. Успя да намери фокус, да се съсредоточи и в най-безинтересните неща да намери нещо наистина положително и интересно.

-Иво: да, освен това той теб... ние сме му родители, теб те приема по-скоро като приятел, тоест за някои неща ти има по-голямо доверие,

поне това са моите наблюдения, защото към родителите винаги децата имат една така лека резерва и самият факт, че обучението, през което премина с него е под формата на игра, той има много силно развита визуална памет, самият факт, че разбира, че може да научава неща по интересен начин под формата на игра - това наистина го мотивира. Другото, което според мен е - много се зарадва, че след интервюто с теб разбира, че може да постигне мечтата си в живота и затова ученето ще му помогне. Това допълнително го мотивира и положи екстра усилия и резултатите са на лице.

-Венцислава: мога да кажа, че никога през живота му не се е случвало да стане в 6 часа сутринта и да има желание да решава задачи или да записва подкаст на Бойчо Огнянов и на другите герои от Под Игото с различен тон, което му правеше изключително... мотивираше го и му доставяше страхотно удоволствие.

-Иво: абсолютно! За всичко това си виновен ти, за което много благодарим!

-Всъщност благодарността е към метода Сугестопедия, защото аз просто го прилагам и всъщност исках да споделя родителите, какво казват след курса.

-Венцислава: колкото повече хора разберат за метода, толкова по-добре. Ние много го препоръчваме и смятаме, че може би в училище децата трябва да се обучават по нов начин, а не по безинтересните академични методи, които ние всички познаваме.

-Иво: определено!

-Ами да, сугестопедията е педагогическа форма на изкуство и това всъщност е голямата разлика и ние просто в Meta Reading, тъй като на латински "мета" значи цел, успяваме да се свържем с мечтите на децата и им показваме, как да учат без да учат, а просто да творят, за да си случат мечтата. Благодаря ви много!

-Много благодарим!!!

Отключение

Осемте будечители и законите на Сугестопедията

Следването на законите на Сугестопедията не е лесна мета (мисия), ала е интересна.

Въвеждането на осемте будечители я направи по-лесна и още по-интересна, особено за учениците в седми клас, които в този период имат особено голям дефицит на радост, приказност и игровизация - изкуството да решаваме реални казуси чрез дизайн на игри.

Логично, подходат допадна доста на тийновете и бързо, не бързо, а веднага си избраха, кой от будечителите искат да играят, защо е на планетата, как ще си случи метата и какви свръхестествени способности точно има. Това бе най-добрият подход досега, чрез който съм прилагал феноменът множествена личност. Той ни показва на практика, как в нас психологически има множество личности и всяка от тях използва различни части от нашия мозък чисто физиически.

Ученикът в нас е може би най-неподходящата личност, в която да влизаме преди и по време процеса на учене, тъй като тя е най-репресирана от Учетрицата - обществената сугестивна норма свързана с ограниченията възможности на човешкия мозък и психика. Метата на Осемте будечители е да разбият тази норма и да освободят (десугестират) децата от тези внушения до степен разгръщането на резервния комплекс и капацитет да бъде прието като нещо най-естествено.

Петте комети и етапите на сугестопедичния цикъл

Точно с тези пет деца това се случи по прекрасен начин. Те бяха първите, които преживяват Осемте будечители и преминаха

през петте етапа на сугестопедичния цикъл с лекота и интерес. Интервютата бяха нещо различно за тях, което предизвика вниманието им и внуши, че курсът, за който "кандидатстват без да кандидатстват" е нещо специално и различно. Това, че някой се интересува в дълбочина от техните цели, интереси, любими занимания, предизвикателства и дори мечти повиши нивото на доверие към преподавателя и в същото време създаде близост.

Въведението при започването на курса, когато децата създадоха героите си и избраха своя спътник, животинка от гората на Металандия, протече със смях и радост. Концертният сеанс в края на първия ден бе под звуците на Хайдн, който "влезна" тържествено в залата на хотел Бялата Лавина и ги накара да останат безмълвни за известно време.

Игрите, част от разработките на материала прочетен на концертните сеанси, протекотоха с усмивки и висока скорост формулиране на мисловни проби (въпроси), с които ще интервюираме авторите, скоростно четене в търсене на оргворите, писане "по-бързо, отколкото можем да мислим" и любимите забавни мнемотехники за запомняне на най-същественото от откритото. Представлението пък протече с жезъл в ръка, на който стоеше животинката и разказвайки за своя герой и как се е развил той. Всеки от тях бе леко неспокоен и развълнуван по време на представянето си, спазвайки любимия цитат от Джоузеф Кембъл: "пещерата, в която не се осмеляваш да влезнеш пази съкровището, което търсиш."

Трите кандидатстващи и антисугестивните бариери

Влезнаха. И трите. Някои в продължението, по един или друг начин преодоляха психическите бариерите, които ги спираха, пречеха им да

покажат потенциала си или възпираха огромния потока от информация, който идваше към тях, за да ги предпазят от прегаряне. Все пак трите антисугестивни бариери са естествените защитни механизми на психиката, както в тялото кожата ни пази от бактерии, а имунната система от вируси.

Така, при някои от децата разсъдъчната антисугестивна бариера се активираше, защото не разбираше, какъв е смисълът на това, което учат и защо го учат? При други бе емоционалната - така нареченият детски негативизъм в стил "този чичко не го познавам, значи не е добър" и след повече игри, песни, танци и рисуване позволиха на материала да намери своето място в мозъците им и да достигне до сърцата им. При трети това бе етичната бариера свързана с принципите им и това, в което вярват - тук най-ценни бяха целите им, личните им желаниа и мечти, които често нямат нищо общо с материала и училището, а в същото време могат да бъдат толкова вдъхновяващи.

Това за мен е основната причина поради, която преподавам по метода Сугестопедия, защото аз също съм същото дете като тях движено от подобни мечти като Осемте будечители, та от Луната с просто око е видно, че подкрепяйки тях помагам на себе си. Разбира се, безценно е да ти се обаждат родители и да ти казват "Ще съм ти благодарен цял живот - никой досега не е успявал да го запали да му е интересно и сам да има желание да се занимава" или "Дядо му ми се обажда и вика, какво му е на това дете - да не взима наркотици? Никога досега, дори и за ски, не съм го виждал да става в 6 часа сутринта, камо ли с желание и то, за да учи и записва подкасти, заедно с някой си на име Митрандир...".

Денят на Освобождението от Учетрицата (ДОУ)

ДОУ е всеки ден, в който двата ни любими цитата на д-р Лозанов са приложени на практика. Първият е "да живееш означава да се радваш" и той важи най-вече за децата и процесът им на обучение, който в естествената си форма, погледнат от страни, изглежда като "учене без учене".

Вторият е "където има сравнение - няма любов", защото където нея я няма - няма я и концентративната психорелаксация, чрез която всичко се постига в пъти по-продуктивно и същевременно по-приятно. Точно затова д-р Лозанов е първият учен, който си позволява да въведе любовта като закон в методологията за разгръщане резервните капацитети на мозък. Да говори за "твърда милост", "груба нежност" и да дава пример с майката, която учи детето си да кара колело без то дори да може да разбере, че е подкрепяно във всеки един момент от процеса на обучение.

Третият цитат, който ни показва как ни е даден от проф. д-р Евелина Гатева, благодарение, на която Сугестопедията се превръща в педагогическа форма на изкуство и която облича дълбоката научна методология в красивата премяна на класическата естетика. Споделям го с вас в адаптиран вариант с трети любим цитат от съкровищницата, която д-р Лозанов остави на българските деца и на цялото човечество

"
Когато пеем, докато говорим,
Когато танцуваме, докато се движим,
Когато рисуваме, докато пишем,
Когато играем, докато учим и работим...
Следваме сърцето си и използваме мозъка си.
"