

Суггестопедия и ее применение к различным типам учащихся

Ольга Викторовна Коннова

Доцент кафедры иностранных языков
Астраханский государственный медицинский университет
Астрахань, Россия
Vip.konnova@bk.ru
0000-0002-3456-6278

Инга Владимировна Романова

Старший преподаватель кафедры иностранных языков
Астраханский государственный медицинский университет
Астрахань, Россия
romanovainga1989@gmail.com
0000-0003-1947-2959

Поступила в редакцию 03.11.2023
Принята 16.12.2023
Опубликована 30.01.2024

УДК 37.02:159.9.07

DOI 10.25726/d9743-8498-6908-j

EDN MOSOUX

BAK 5.8.7. Методология и технология профессионального образования (педагогические науки)
OECD 05.03.HB EDUCATION, SCIENTIFIC DISCIPLINES

Аннотация

Суггестопедия – это инновационный метод, обещающий отличные эффективные результаты в изучении языка. Лозанов утверждал, что с помощью этого метода можно обучать языкам примерно в три-пять раз быстрее, чем традиционными методами. Это набор учебных рекомендаций, заимствованных из суггестологии, которую Лозанов описывает как «науку, занимающуюся систематическим изучением нерациональных или несознательных влияний», на которые постоянно реагируют люди. Этот метод также основан на идеях йоги и советской психологии. Из йоги он черпает важность расслабления ума для максимального удержания материала. Из советской психологии Лозанов взял идею о том, что: «Все студентам можно преподавать определенный предмет на одном и том же уровне навыков». В этой статье представлено определение четырех этапов суггестопедии, детально рассмотрено ее применение у учащихся с кинестетическим, визуальным и аудиальным восприятием, чтобы показать эффективность суггестопедии на занятиях. А также показаны четыре стадии суггестопедии и подробно описано применение суггестопедии к трем различным типам учащихся, а именно – к кинестетическим, визуальным и аудиальным.

Ключевые слова

суггестопедия, приложение, учащиеся-кинестетики, учащиеся-визуалы, учащиеся-аудиалы.

Введение

Суггестопедия – нетрадиционный метод обучения, основанный на аспектах прямого и косвенного внушения, был разработан и применен в 1970-х годах болгарским учителем и психиатром доктором Георгием Лозановым. Метод применялся в образовательных учреждениях, ориентированных на изучение иностранных языков.

Как следует из названия, суггестопедия опирается на силу внушения для приобретения языковых знаний. Согласно теории, если обучающийся чувствует себя расслабленно и комфортно, он будет более восприимчив к изучению новой информации. Это помогает сделать процесс изучения языка более простым и эффективным (Зинатуллина, 2009). Целью данной статьи было рассмотреть метод Лозанова с точки зрения эффективности его применения в учебном процессе для учащихся языковых школ с разным типом усвоения учебного материала.

Материалы и методы исследования

Метод Лозанова включает два основных вида внушения – прямое и косвенное. Прямое внушение предназначено для воздействия на сознательные процессы. Примером этого являются все действия, которые происходят в ходе непосредственного обучения и взаимодействия. Косвенное внушение касается бессознательных процессов, они являются факторами общения за пределами нашего сознания, такими как голос, тон, выражение лица, поза и движения тела, речь, темп, ритм, акцент и т.д. Еще один фактор в изучении языка, который может действовать как косвенное внушение – это обустройство классной комнаты, например, декор, освещение, соответствующий интерьер и т.д. Все это может либо способствовать, либо препятствовать процессам изучения языка (Liang, 2021).

Выделяют следующие основные принципы метода Лозанова:

- обучение становится заметно эффективнее в спокойной, комфортной обстановке.
- учителю необходимо убедить учащихся в том, что они обязательно преуспеют в своем обучении. Чем больше уверенности присутствует у обучающихся, тем эффективнее будет процесс обучения.
- принятие новой личности усиливает у учащихся чувство безопасности и позволяет им быть более открытыми. Они чувствуют себя менее скованно, поскольку их действия действительно принадлежат другому человеку.
- учитель должен представить и объяснить грамматику и словарный запас, но не зацикливаться на них.
- особенно важна драматизация, игровая активация материала. Это снижает барьеры на пути к обучению.
- музыка и движение закрепляют языковой материал. Желательно, чтобы учащиеся достигли состояния «инфантилизации» – детского отношения – чтобы они были более открыты и доверяли своему педагогу.
- в атмосфере игры сознательное внимание учащихся сосредотачивается не на языковой форме, а на использовании языка. Обучение должно стать увлекательным.

Метод Лозанова показал свою эффективность благодаря таким аспектам, как:

1. Мотивация учащихся путем уделения внимания и поощрения, а не наказания. Принятие такого подхода зависит от возраста. Это относится к детям и подросткам, но оказывает меньшее влияние на взрослых, потому что, по крайней мере, в некоторых обществах это может рассматриваться как оскорбление их интеллекта.
2. Большое количество учебных мероприятий, позволяющее ученикам самим выбирать, в каких из них участвовать. Мероприятия обязательно проводятся под руководством учителей, в противном случае понимание учащимися часто бывает поверхностным. Причина этого заключается в том, что, хотя некоторые учащиеся склонны учиться с помощью суггестопедии, у них никогда не бывает возможности научиться выбирать, что полезно, а что нет для их обучения.
3. Предоставление равных возможностей каждому из учеников в участии на занятиях в классе. Информационная коммуникация, основанная на равноправном диалоге, может постоянно развивать инициативу и стремление учащихся повысить свой уровень знаний.

Суггестопедия может быть весьма эффективна при данном подходе. Также при реализации суггестивного подхода необходимо следовать некоторым важным рекомендациям: а) учителя стимулируют учащихся на любую физическую активность; б) учителям следует обращать внимание на

ответы всех учащихся; в) в любом виде деятельности учителя должны давать соответствующие и точные рекомендации, чтобы избежать возникновения у учащихся негативных эмоций.

Результаты и обсуждение

Сам Лозанов разделял свой метод на 4 этапа, согласно его градации первым этапом метода является презентация. Основная цель этого этапа – помочь учащимся расслабиться и войти в позитивное состояние, чтобы они могли почувствовать, что обучение проходит очень легко и беззаботно. Для полной релаксации учителям следует расположить места учащихся наиболее удобным способом. Когда учителя впервые вступают в контакт с учениками, они должны относиться к каждому ученику в классе непринужденно и внимательно. Учителя должны способствовать постепенному включению в процесс общения всех и мотивировать добровольно участвовать в общем игровом процессе. Участие в игровых проектах должно освобождать от скуки, негатива и страха перед учебой.

Второй этап – проработка изучаемого материала. Это плавное продолжение первого этапа. Первые слова, произнесенные учителем, уже положили начало диалогу между учениками и преподавателями. Например, учитель напомнил ученикам во время урока, что они будут работать вместе над подготовкой материалов для фильма, который они планировали снять. На этапе разработки больше внимания уделяется свободе учащихся, и учителя поощряют учеников больше раскрывать свой творческий потенциал. В дополнение к музыке учителя намеренно включают в уроки шутки и песни, чтобы помочь учащимся понять наиболее сложные части курса.

Третий этап – концертная сессия. В свою очередь данный этап делится на два подэтапа. Первый – это так называемое активное занятие. Урок предполагает активное изложение изучаемого материала. Например, учитель читает вслух изучаемый текст, а учащиеся внимательно слушают чтение учителя. На этом этапе учитель может использовать классическую музыку, и чтение должно соответствовать различным музыкальным ритмам. Музыка, выбранная на активном занятии, должна быть эмоциональной и мелодичной. На активном занятии учитель раздает перевод текста и сообщает, что они могут читать текст и перевод во время прослушивания музыки, но запоминать этот материал нет необходимости. Чтение преподавателя должно быть чистым, ясным, аккуратным, медленным и ритмичным, дыхание преподавателя также должно быть регулярным. Активное занятие должно длиться 45-50 минут.

На втором подэтапе третьего этапа метода – фактически во второй половине концертного занятия (пассивное занятие) – учитель просит учеников закрыть свои учебники и послушать музыку в стиле барокко, в то время как учитель тихо читает текст под фоновую музыку. Музыка, звучащая в это время, была специально подобрана для того, чтобы привести студентов в наилучшее психическое состояние для легкого усвоения знаний. Браун утверждает, что «когда музыка в стиле барокко звучит тихо, люди могут усваивать большой объем информации благодаря увеличению альфа-волн мозга и снижению кровяного давления и частоты пульса» (Brown, 2007). Можно сказать, что музыка в стиле барокко усиливает альфа-волны мозга, заставляет студентов чувствовать себя расслабленными, а их мозг – «умнее».

И, наконец, четвертым этапом метода Лозанова является практика. Этап практики проводится на второй день концертной сессии. Браун цитирует слова Лозанова о том, что после концертной сессии учащиеся тихо покидают класс (Brown, 2007). Учитель не дает никаких письменных домашних заданий, но требует, чтобы они прочитали текст перед тем, как уснуть и после того, как проснутся. На этом этапе учитель не оказывает никакого давления на учащихся и использует только серию игр, головоломок и других средств, позволяющих проанализировать и закрепить полученные знания.

Необходимо также отметить, что методика Лозанова основывается на различных стилях обучения, учитывающих индивидуальные особенности учеников в плане преувалирующего для них типа усвоения материала. Стили преподавания включают три типа – визуальный, аудиальный и кинестетический, в зависимости от того, как учащиеся воспринимают информацию, которые в соответствии со своими индивидуальными особенностями в свою очередь делятся на учащихся-кинестетиков, учащихся-визуалов и учащихся-аудиалов.

Так, учащиеся-кинестетики активно получают знания, участвуя в занятиях в классе, таких как драма, кукольное искусство, театр, перформанс и дизайн. При этом суггестопедия создает идеальную среду для учащихся-кинестетиков, так как более других методик подходит этому психотипу в обучении. На занятиях со студентами-кинестетиками с использованием суггестопедии проходят тренировки, развивающие у обучающихся умение решать проблемы путем их физической проработки. Это практические уроки, включающие игры и головоломки, которые подходят для учащихся-кинестетиков, а также занятия, сопровождающиеся музыкой, так как кинестетики – отличные слушатели. Сам же метод суггестопедии отличается использованием музыки для того, чтобы учащиеся чувствовали облегчение, тем самым повышая эффективность их обучения.

В свою очередь процесс обучения учащихся-визуалов опирается на запоминание, а не на аудиовизуальные средства получения информации. Это говорит о том, что у них могут возникнуть некоторые трудности с применением суггестопедии.

В данном случае учителя могут использовать следующие методы в рамках суггестопедии для мотивации такого типа учащихся:

1) Использование списка задач. У учащихся много дел каждый день, поэтому необходимо использовать список задач для реорганизации работы. Списки задач также позволяют учащимся распределять их в соответствии с важностью для повышения эффективности. Это дает ощущение структуры, а также позволяет осознать цели выполняемой работы. Для привлечения внимания к более важным задачам можно использовать маркеры и стикеры, это служит своего рода визуальным ориентиром.

2) Добавление графиков и диаграмм. Добавление графиков и диаграмм для передачи идей - еще один способ эффективного обучения. Это то же самое, что использование списка задач, хотя и требует больше времени. Данный метод очень эффективен в процессе обучения. Они помогают сконцентрировать внимание на более детальном анализе полученных результатов обучения, визуализировать их, что несомненно повышает мотивацию для дальнейшего обучения визуалов. Типичный для них алгоритм восприятия следующий: зрительная кора головного мозга получает новую информацию, идентифицирует и классифицирует ее, мозг начинает кодировать информацию для подтверждения процесса обучения. По мере того, как задачи распознавания, классификации и обучения сходятся, схемы, формируемые в мозге, помогают обрабатывать кодировку новой информации и соотносить ее со знакомыми объектами, известными учащимся-визуалам. То есть они лучше запоминают визуальные образы, когда ассоциируют их с известными схемами (Lozanov, 2005). С научной точки зрения, схемы действительно могут способствовать развитию зрительной памяти и обучению.

3) Ментальное картирование. Ментальное картирование – это форма ведения заметок, которая особенно полезна для визуального обучения. Идея ментального картирования состоит в том, чтобы показать отношения и взаимосвязи людей, мест, событий и т.д. Этот метод полезен для широкого изучения конкретных концепций, но у него есть и другие применения. Подобно списку задач, учащиеся могут использовать его для распределения задач, а также для измерения их производительности.

4) Использование видео. Видео – это способ привлечь внимание. Использование данного приема весьма эффективно. Оно позволяет увидеть себя со стороны и оценить свои успехи более объективно. Это также позволяет учащимся более ясно и четко формировать образы в своем сознании. К тому же данный подход стимулирует творческое начало у учащихся. Создавать собственное видео или видео с участием другого выступающего не менее эффективно.

И, наконец, перейдем к обсуждению учащихся-аудиалов. Для подобного рода учащихся использование аудиоматериала является наиболее эффективным. (Asadi, 2015). Суггестопедию предпочитают учащиеся на слух, которым нравится слушать музыку во время чтения повествовательных текстов. Это может сделать занятие приятным, преподавание не монотонным, а учащихся сосредоточенными. Музыка возбуждает когнитивные функции нейронов через слуховую систему, тем самым повышая уровень их внимания обучающихся. Использование музыки на уроке не влияет на

концентрацию учащихся в процессе обучения, поскольку позволяет их мозгу легко обрабатывать информацию без какого-либо напряжения (Purba, 2017).

Учителя могут облегчить обучение учащихся аудиалов, используя следующую тактику:

1) Выбор музыки для использования при объяснении материала. Если музыка, выбранная учителем, подходит к теме урока или содержанию рассказа, это может стимулировать воображение учащихся, позволяя им понять и запомнить события в рассказе без какого-либо давления. Используя музыку, суггестопедия создает приятную атмосферу, снижает их умственное напряжение, стимулирует воображение и память учащихся и заставляет их мозг работать быстрее. Этот метод также может стимулировать интерес учащихся, поскольку ранее они никогда не сталкивались с подобной обстановкой во время занятий.

2) Запись занятий и лекций для аудиалов, чтобы они могли прослушать их позже. Преподаватели поддерживают предпочитаемый аудирующими учащимися стиль обучения, предоставляя записи лекций и занятий. Эти учащиеся могут прослушивать материал несколько раз, что помогает им закрепить понимание предмета. Это также способствует более самостоятельному обучению и помогает слушателям, которым может потребоваться больше времени для обработки информации или запоминания информации. Учащиеся прослушивают запись несколько раз, делая паузы и перематывая по мере необходимости для полного понимания, чтобы они могли успешно выполнять домашние задания, связанные с темами урока. Аудиозаписи позволяют учащимся лучше обрабатывать и запоминать информацию, тем самым повышая свою успеваемость.

3) Включение социальных элементов в планы уроков. Создание уроков с социальными элементами может помочь улучшить успеваемость учащихся с нарушениями слуха, способствуя вовлечению в класс. Учащиеся с нарушениями слуха, как правило, активны в групповых занятиях и с удовольствием участвуют в обсуждениях и мероприятиях, проводимых во время занятий. Создавая уроки с социальным элементом, учителя могут способствовать более активному сотрудничеству среди обучающихся, что может помочь учащимся-аудиалам лучше понять друг друга, выслушивая различные точки зрения и участвуя в дискуссиях.

4) Попросите учащихся-аудиалов ответить на вопросы. Просьба учащихся-аудиалов ответить на вопросы в классе может положительно влиять на их успеваемость. Подобное поведение педагога демонстрирует позитивное отношение к ученикам, что в свою очередь способствует повышению их уверенности и мотивированности во время занятий. Во время ответа учащиеся могут сообщить информацию своими словами, что в свою очередь способствует формированию и развитию их личного стиля общения и углублению знаний изучаемой темы.

Заключение

В статье авторы дают определение суггестопедии, раскрывают ее четыре различных этапа и представляют ее применение к трем различным типам учащихся. Однако с точки зрения использования данного метода при обучении иностранным языкам, необходимо помнить об определенных ограничениях и недостатках. Поскольку данный метод подразумевает использование разных подходов к разным типам учащихся, это в свою очередь может ограничивать сам процесс обучения. С другой стороны, помимо кинестетиков, визуалов и аудиалов, существует несколько других типов учащихся, поэтому применение суггестопедии к другим типам учащихся по-прежнему заслуживает большего внимания и исследований.

Кроме того, в рамках суггестопедии есть и другие вопросы, которые стоит изучить, например, как обеспечить профессиональную подготовку учителей, которые знакомят их с практическим и теоретическим значением суггестопедии, как поощрять учащихся создавать группы по интересам в свободное время и использовать суггестопедию для укрепления памяти и улучшения усвоения материала и как эффективно интегрировать данную методику к другим методами обучения, чтобы в полной мере раскрыть ее возможности.

Список литературы

1. Зинатуллина З.И., Зинатуллин В.Ш., Чибисова Е.Ю. Принципы суггестопедии и ее возможности при обучении иностранному языку//Альманах современной науки и образования. Тамбов: Грамота, 2009. № 4(23). Ч. 1. С. 87-90.
2. Asadi F., Berimani S. The effect of audio-visual materials on iranian second grade high school students' language achievement // International journal of language and linguistics. 2015. № 3. pp. 69-75.
3. Brown H.D. Teaching by principles – an interactive approach to language pedagogy. Pearson Education Inc., London, 2007. 569 p.
4. Lozanov G. Suggestology and outlines on suggestopedy. gordon and breach. New York, 1978. 377 p.
5. Lozanov G. Suggestopaedia-desuggestive teaching communicative method on the level of the hidden reserves of the human mind. International centre for desuggestology. Austria, 2005.
6. Liang Y.X., Guo F. The application of suggestopedia on oral english teaching in junior high schools // Studies in literature and language. 2021. № 23. pp. 51-54.
7. Purba H.Y.D. The effect of suggestopedia method on students' achievement in vocabulary // Proceedings of the 2nd Annual International seminar on transformative education and educational leadership (AISTEEL), Medan, 16-17 October 2017. 2017. pp. 188-192.

Suggestopedia and its application to different types of students

Olga V. Konnova

Associate Professor of the Department of Foreign Languages
Astrakhan State Medical University
Astrakhan, Russia
Vip.konnova@bk.ru
0000-0002-3456-6278

Inga V. Romanova

Senior Teacher of the Department of Foreign Languages
Astrakhan State Medical University
Astrakhan, Russia
romanovainga1989@gmail.com
0000-0003-1947-2959

Received 03.11.2023

Accepted 16.12.2023

Published 30.01.2024

UDC 37.02:159.9.07

DOI 10.25726/d9743-8498-6908-j

EDN MOSOUX

VAK 5.8.7. Methodology and technology of vocational education (pedagogical sciences)

OECD 05.03.HB EDUCATION, SCIENTIFIC DISCIPLINES

Abstract

Suggestopedia is an innovative method that promises excellent effective results in language learning. Lozanov claimed that using this method, it is possible to teach languages about three to five times faster than traditional methods. This is a set of educational recommendations borrowed from suggestology, which Lozanov describes as «a science engaged in the systematic study of irrational or unconscious influences» to which people constantly react. This method is also based on the ideas of yoga and Soviet psychology. From yoga, he draws

the importance of relaxing the mind to maximize retention of the material. Lozanov took the idea from Soviet psychology that: «All students can be taught a certain subject at the same skill level». This article presents the definition of the four stages of suggestopedia. Its use in students with kinesthetic, visual and auditory perception will also be considered in detail in order to show the effectiveness of suggestion therapy in the classroom. The third part will discuss the four stages of suggestion therapy: the presentation stage, the concert session, the development stage and the practice stage. The last part will describe in detail the application of suggestopedia to three different types of students, namely kinesthetic, visual and auditory.

Keywords

suggestopedia, application, kinesthetic students, visual students, auditory students.

References

1. Zinatullina Z.I., Zinatullin V.Sh., Chibisova E.Y. The principles of suggestopedia and its possibilities in teaching a foreign language//The Almanac of Modern Science and Education. Tambov: Gramota, 2009. № 4(23). Part 1. pp. 87-90.
2. Asadi F., Berimani S. The influence of audiovisual materials on the linguistic achievements of Iranian high school students of the second grade of secondary school // International Journal of Language and Linguistics. 2015. № 3. pp. 69-75.
3. Brown H.D. Learning by principles – an interactive approach to language pedagogy. Pearson Education Inc., London, 2007. 569 p.
4. Lozanov G. Suggestology and the main provisions of suggestopedia. Gordon and Breach. New York, 1978. 377 p
5. Lozanov G. Suggestopedia – a communicative method of suggestive learning at the level of hidden reserves of the human mind. The International Center for Desuggestology. Austria, 2005.
6. Liang Yu.Kh., Guo F. The use of suggestopedia in oral English language teaching in the lower grades of secondary school // Research in literature and language. 2021. № 23. pp. 51-54.
7. Purba H.Y.D. The influence of the method of suggestopedia on student academic performance in vocabulary // Proceedings of the 2nd annual International Seminar on Transformative education and Educational Leadership (AISTEEL), Medan, October 16-17, 2017. pp. 188-192.