

UČENJE PO METODI AVS

Karmen Špilek-Štumberger

Učenje je tako verjetno najpomembnejša človekova dejavnost. Ni čudno, da načinom učenja posvečamo veliko pozornosti, še posebej tistim, ki lahko povečajo motiviranost za učenje.

V pričujočem prispevku uvodoma govorim o pomenu metod in načinov za povečanje motiviranosti in zmogljivosti v učenju. V prvem delu opredelim pojem sugestologije in sugestopedije in nakažem nekatere razvojne faze te interdisciplinarne vede. V drugem delu svojega prispevka proučujem učne zmogljivosti v povezavi s sugestopedijo, razbremenjenost možganov, ki omogoča boljše učenje (alfa stanje), bistvene elemente sugestopedije, kot so sproščanje in koncentracija, ritem izgovorjenih besed, intonacija, dihanje ter vpliv glasbe, zvoka na delovanje možganov. Na kraju nakažem, kako poteka učenje po sugestopedični metodi (izmenjava dejavne z ne-dejavno fazo).

Uvod

Pri učenju, še posebej odraslih, pogosto zasledimo, da ne morejo preko svojih zavor in bolj malo verjamejo v svoje učenje. Tako je v prvih desetih letih našega stoletja nastala teorija o razvoju in prilagodljivosti v učenju. Njen oče J. Adams je menil, da so za učenje primerna le mlada leta, pozneje pa se človek bistveno več ne spreminja. Pa vendar sodobne teorije in izkušnje v praksi to zanikajo. Človek se uči vse življenje.

Kaj je sugestopedija?

Sugestopedija je podveja sugestologije. Ta je osredotočena na preučevanje predvsem podzavestnih procesov in uporablja skupek tehnik, ki omogočajo ljudem uporabljati še neizrabljene rezerve možganov in telesa. Podzavestne reakcije, ki jih izgovorimo s posebnimi sistemi zvoka, besednimi strukturami, intonacijo glasu, z izzivanjem barvnih zaznav, namreč vplivajo na povečanje sposobnosti pomnjenja, na kakovost miselne koncentracije, spodbujajo intuicijo in pripomorejo k ugodnemu učnemu ozračju.

Sugestopedija je interdisciplinarna veda, ki se ukvarja z uporabo hetero- in avtosugestije v izobraževanju. Ustanovitelj je bolgarski zdravnik, psihiater in raziskovalec z izobraževalnega področja Georgi Lozanov. Lozanov poudarja, da bi se moral človek osvoboditi svojih notranjih spon in sprostiti neverjetno bogate naravne zmogljivosti. Metode uporabe sugestopedije naj bi tako presegle pojav didaktogenije – bolezni, ki jo učitelji oziroma šola povzročajo na telesu in duši učenec zaradi antagonističnega učnega okolja. Življenje pa bo nenehni potok sreče, in ne bojzani. Po svetu je metoda najbolj odmevala z izrednimi učinki pri učenju tujih jezikov.

Razvojne faze sugestopedije

Lozanov je utemeljil metodo sugestopedije leta 1966. Kasneje sta jo prevzeli ZDA in Francija, kjer so ustanovili prvo eksperimentalno šolo. Leta 1980 so jo uvedli tudi v Nemčiji in Avstriji. V ZDA se pri učenju tujih jezikov imenuje superlearning. V zadnjem času pa spoznanja sugestopedije, uporabo miselnih vzorcev in spoznanja o delovanju možganov povezujejo v vedo celostnega učenja. SKUPINA SVET je pri nas leta 1988 začela uvajati metodo sugestopedije v učenje tujih je-

zikov. V skoraj istem času je tudi center AVS iz Gradca začel poučevati tuje jezike po metodi AVS, ki je nadgradnja sugestopedije in v poučevanje vključuje tudi pravila slovnice in avdiovizualnih metod. SINESIS s sedežem v Ljubljani je prevzel licenco Centra AVS iz Gradca za poučevanje tujih jezikov po tej metodi pri nas.

Na kratko: Metoda poučevanja tujih jezikov AVS (Alpha Visual Supermemory System) je elemente klasičnega učenja združila s posebno tehniko telesnega in duševnega sproščanja (z uporabo pravilnega, ritmičnega dihanja ob strokovno izbrani glasbi) ter elementi sugestopedije. Ta preprosta metoda človeku omogoča, da povsem naravno spodbudi rezervne sposobnosti svojih možganov, se uči lahkotno, brez stresa in zelo hitro.

Kaj zavre učenje?

Lozanov govori o treh psiholoških ovirah, ki preprečujejo hitrejše učenje.

(1) Prva je kritična, logična. Ljudje menijo, da je metoda hitrejšega učenja lahko uspešna pri drugih, pri njih samih pa ne. V življenju se nikoli niso hitro in preprosto učili, zakaj bi se kar nenadoma lahko. Gre za merila, ki so družbeno in izkušnjsko privzgojena. Metodo velja vsekakor preizkusiti na lastni koži ter preveriti znanje pred učenjem po tej metodi in po njem.

(2) Druga ovira, ki jo navaja Lozanov, je čustvena, intuitivna. Gre za problem negativnih izkušenj in sugestij iz mladosti, ko npr. starši govorijo otroku, da ni dober matematik, da ni dober za jezike. Otrok to nekritično sprejme in ovira ga lahko spremlja vse življenje. Pri odraslih pa najdemo naslednje obrambne mehanizme: toliko let se že nisem učil, verjetno se nisem več sposoben učiti. Metoda superučenja temelji na elementih, ki pomagajo premagati strah, skrb, napetost. Učenje postane preprostejše, ker ni ovirano. Uspeh temelji na dosežkih, pozitivnih potrditvah, razvije se zavest, da smo se sposobni učiti.

(3) Tretja ovira je etična, moralna. Veliko ljudi misli, da mora biti učenje povezano s trdim delom, garanjem in dolgočasjem. Toda če veliko energije porabimo za napetost in dolgočasje, nam je le malo ostane za pravo učenje.

Sugestopedija in učne zmogljivosti

Člani mednarodne komisije, ki je preverjala učinkovitost dela dr. Lozanova, so se sešli v zatemnjeni sobi z naslanjači v hotelu v Sofiji; v ozadju je bilo slišati mirno glasbo, skratka nič ni spominjalo na prostor, kjer se bo ravnokar začelo delo. Učitelj govori udeležencem: sprostite se, ne mislite na nič, poslušajte glasbo in to, kar bom govoril. Člani komisije so bili prepričani, da se niso ničesar naučili. Zato so bili toliko bolj presenečeni, ko so videli izide preizkusov. Z lahkoto so brali in govorili 120 do 150 novih besed, ki so jih sprejeli na popoldanskem srečanju. Ta metoda presega pridobljene stereotipe glede učenja.

Kakšne učne zmogljivosti torej imamo? Če se želimo naučiti francoskega jezika, igranja tenisa ali sprejeti dobro poslov-

no odločitev, moramo delovati celostno. Holističen celosten vidik obravnava osebnost kot celoto. Pri učenju naj bi skladno uporabljali desno in levo možgansko polovico ter telo. To omogoča boljše pomnjenje in hitrejša učenja. V vsakdanjem življenju pa se ne učimo tako, saj imamo zaradi vpliva različnih dejavnikov bolj razvito eno od možganskih polovic. Leva je bolj specializirana za logiko, razum, jezik, analitično in linearno obdelavo podatkov, desna pa za ritem, ustvarjalnost, intuicijo, vzporedno obdelavo, sintezo.

Razbremenjenost možganov

Prednosti sugestopedije so v psiholoških prijemih, ki spodbujajo razvoj človekovih potencialov in preprečujejo utrujenost ter naveličanost. Električno aktivnost možganskih polovic lahko opredelimo z valovi beta v razponu od 13 do 32 Hz (navzven usmerjena zavest, logično mišljenje), valovi alfa, ti so počasnejši in enakomernejši, od 8 do 13 Hz (stanje med spanjem in budnostjo, takrat je sposobnost pomnjenja največja), valovi theta, od 3 do 8 Hz (so še bolj umirjeni valovi, prevladujejo pri globokih stanjih meditacije), in delta, niže od 3 Hz (zelo počasni valovi v globokem spanju brez sanj in v najglobljih stanjih meditacije).

Ko se učimo, je zavest v stanju alfa. S. Kušče-Zupan v knjigi *Naravno učenje tujih jezikov* navaja, da raziskave o primerjavi električne aktivnosti leve in desne strani možganov kažejo, da elektroencefalogram zazna enakomerne valove alfa s povprečno frekvenco 10 Hz, ko so možgani razmeroma sproščeni. Za odrasle je značilno možgansko delovanje beta v 80% budnega stanja, za otroke pa enak odstotek možganskega delovanja alfa v budnem stanju, kar kaže, da imajo otroci veselje do učenja prirojeno, da pridejo na svet brez zavor in da si te pridobijo kasneje. Prednost je tudi ta, da način učenja pripomore k razvoju trajnejšega pomnjenja, ker se učimo v fazi sproščene budnosti. Napeta budnost je značilna za klasične metode poučevanja in je prepredena s skrbmi ter različnimi mislimi, ki odvrtačo pozornost posameznika od predmeta ali vsebine razmišljanja.

Na čem temelji sugestopedija

Ključ do uspeha je tudi neizmerno zaupanje, podprto s sugestijo, da nekaj želimo in zmoremo. Pogosto je treba preseči družbene in kulturne norme, ki oblikujejo v naši podzavesti določene predstave in prepričanja o nas samih. To pa dejansko zamegljuje pravo sliko o tem, kaj vse je človek pravzaprav sposoben narediti ali doseči.

Bistvo sugestije je predstava, ki jo prebudimo v sebi samem ali v drugem, z besedno ali nebesedno komunikacijo. Čim jasnejša in močnejša je predstava, tem močnejša in dejavnejša je sugestija. Sugestije nabiramo od rojstva; kažejo nam, kako naj delujemo in kakšni naj bomo. Lozanov govori o desugestiranju, ko poskušamo prerasti te omejitve.

Seveda pa metoda ne »deluje« kar tako s poslušanjem glasbe, s sedenjem na udobnih stolih ter s poslušanjem posnetkov besedil v tujem jeziku. Učenje npr. jezikov po metodi superlearninga vključuje več dejavnosti:

1. Sproščanje in koncentracija – superlearning je neke vrste holistično izobraževanje. Temelji na ideji, da se učimo hitreje in lažje, če telo in zavest delujeta skladno in sproščeno.

2. Lozanov je ugotovil, da pri učenju neznanih besed dosežemo večji učinek, če slišimo novo besedo vsakih 8 sekund, kot če jo slišimo pogosteje. Tako imajo možgani čas za boljše zaznavo nove besede.

3. Intonacija ima lahko celo psihoterapevtski učinek – ritem izboljša pomnjenje. Lozanov je uporabil tri različne intonacije

za snov, ki je bila ritmično recitirana; normalen glas, šepetanje, glasen in zapovedovalen glas. Intonacija glasu ni povezana s pomenom besed in ravno to pretrga monotonost ustaljenega ritma. Vemo, da se pesmi, ki nam je všeč, naučimo z lahkoto, pri tem pa niti ni pomembno, v katerem jeziku je.

4. Pomen dihanja, usklajenega s pulzom pri učenju – s pomočjo dihalnih vaj lahko nadzorujemo telesne funkcije in umirimo pulz.

5. Glasba in zvok tudi vplivata na delovanje možganov. Ugotovili so, da ima glasba skladateljev 16. do 18. stoletja posebne učinke. Lozanov je ugotovil, da tovrstna glasba vpliva na sproščanje telesa, zavest pa spodbuja. Glasba Bacha, Vivaldija, Telemanna, Corellija, Handla, kratka baročna glasba ima počasen tempo, štiričetrtinski takt, ritem je 60 udarcev na minuto, kot pri počasnem pulzu človeka. Medtem ko poslušamo, poslušna in sledi ritmu tudi telo. Telo se sprosti, zavest se aktivira, stres se zmanjša, obe možganski polovici sta dejavni.

Kako poteka učenje?

In kako je to videti v praksi? Iz dejavne faze učenja tečajniki dvakrat na dan preidejo v nedejavno, ležejo na postelje ter se ob prijetni glasbi postopoma sproščajo. Učitelj usklajuje njihovo dihanje z ritmom posebej izbrane glasbe; posebna tehnika dihanja omogoča večji dotok kisika v možgane in s tem večjo sposobnost koncentracije. Pri tem ni čutili nobenega napa. Sledi faza, ko tečajniki v pravilnem ritmu, usklajenem z ritmom dihanja in glasbe, sprejemajo podatke, s katerimi so že bili seznanjeni v aktivni fazi. Ko se pasivna faza konča, tečajniki postopoma preidejo v aktivno.

Sproščeno omogoča celodnevno učenje, udeleženci pa ob večerih kljub temu niso utrujeni. Učitelj, ki mora biti glasbeno izobražen, ima posebne naloge. V aktivnem delu poučuje z mimiko, pantomimo, z glasnim ponavljanjem novih besed... Tako lahko sprejememo veliko več podatkov kot pri navadnem učenju. Naučiti se je treba sprostiti lastne zmožnosti in misli. Od vsakega posameznika pa je seveda odvisno, v kolikšnem času to doseže. Obstajajo namreč razlike med tečajniki glede časa, potrebnega za pripravo na tak način učenja. Doseči je treba stopnjo telesne in duševne sproščenosti, pri kateri je sposobnost sprejemanja novih informacij največja.

Sklep

Metoda lahko mnogim olajša in skrajša učenje, saj tako v krajšem času pomnimo dosti več kot po tradicionalni metodi. Tako omogoča prezaposlenim in preobremenjenim vodilnim delavcem, da si vzamejo čas za učenje tujega jezika v sproščnem ozračju. Nezaposlenim pomaga, da čim hitreje osvojijo znanje tujega jezika za potrebe novega delovnega mesta; upoko-jencem lahko zbudi nove interese...

Špilek, prof. Karmen Štumberger
Diplomirana pedagoginja zaposlena v podjetju Sinesis

Literatura

KUŠČE ZUPAN, S.: *Naravno učenje tujih jezikov*, Alternativni priročnik za samostojno učenje, RTV Slovenija in Zavod RS za šolstvo in šport, Ljubljana 1992.

OSTRANDER, S. and SCHROEDER, L.: *Superlearning*, A Laurel/Confucian Press Book, 1982.

DHORITY, L.: *Ustvarjalne metode učenja*, Umetnost uporabe sugestije za celostno učenje, Alpha center, Ljubljana, 1992.