

### Сугестивен метод

#### **1. 1. Подходи при осветляване същността на сугестията в обучението. Основни понятия**

Терминът **сугестия** е въведен в психотерапевтичната практика в 1853 г. От J.Braid и първоначално е означавал словесното повлияване в определен стадий на хипнозата (т.е. лечебният сън). Днес той има съвсем различен смисъл. В образователната дейност се прилагат два подхода: внушението най-често се схваща като вид словесно повлияване, но напоследък като по-приемлив и обоснован се счита вторият подход, при който внушението се тълкува като по-цялостно повлияване на личността, в т.ч. и несловесно. Отчита се внушаващата сила на погледа, маниера на поведение на учителя, ролята на обучаващата среда, на обстановката, в която протича учебният процес.

В българския тълковен речник внушението се дефинира като "въздействие върху съзнанието на някого, за да възприеме мисълта, чувствата и волята на друг".

Г. М. Андреева характеризира внушението като психологически способ за въздействие в процеса на общуване. Тя го определя като "целенасочено, неаргументирано въздействие на един човек върху друг или на група".

"Характерно за внушаването като метод за възпитание - пише Ат. Попов - е това, че въздействието на възпитателя се възприема от възпитаника, без да бъде дълбоко осмислено и критически анализирано". С това методът внушение се отличава от убеждаването.

В повечето от дадените определения на внушението като активно действащ субект се посочва предимно внушаващият. Ние подкрепяме становището на Цветан Асенов, който твърди, че внушението не е само неосъзнавано въздействие и взаимодействие, защото то се осъществява при наличие най-малко на двама партньори и информацията протича от единия към другия. При всички случаи източникът на информация предварително осмисля, осъзнава и разбира съдържанието ѝ. Неосъзнаването не е характерна особеност на внушението като цяло, като система от два компонента: внушаващ и внушаем".

Внушението може да бъде както високоефективно, така и безрезултатно. Това зависи от педагогическото майсторство, от опита на учителя. Определящ фактор е вярата на самия учител в действеността на внушението, тъй като скептичното отношение може да подрие неговата успешност. Необходим е контакт на доверие между учител и ученик и целесъобразна емоционална дистанция. В резултат от внушението личността се стабилизира, активизират се нейните защитни сили. Главното тук е ефектът на тласъка, на изменението, т.е. става дума за промяна в стереотипите на учебното поведение.

**Внушението като психотерапевтичен метод** се отличава със следните особености:

1. **Насоченост** - то има цел, конкретен характер.
2. **Директивност** - категоричност и задължителност.  
Директивността означава отсъствие на обратна вербална връзка, т.е.

монолог, а не диалог.

1. **Необичайност** - неочакваност, новост.
2. **Експресивност** - изразителност.

5. **Динамичност** - енергетичната характеристика на внушението може да се променя.

Например учителят променя силата на речта си, темпото ѝ, за да прикове в максимална степен вниманието на ученика. В такива случаи речта се насища с паузи, с емоционални

и смислови акценти.

6. **Информативност** - оптимална смислова наситеност при минимална продължителност.

7. **Убедителност** - постига се обоснованост с вербални и невербални средства.

Внушението е начин за информационно взаимодействие в обучението, което се характеризира с непосредственост. Предаването и приемането на информация се реализира на различни равнища, активно или пасивно:

- сензорно (сетивно) - чрез усещания, възприятия и представи;
- рационално (лично) - чрез понятия, съждения, умозаклучения;
- емоционално - чрез настроения, афекти;
- волево (или неволево) - чрез действия, постъпки.

Информацията при внушаването постъпва в готов вид, без да се

подлага на съмнение, без да се доказва нейната достоверност, истинност с апарата на логиката. Това не означава, че лицето, което я възприема не мисли върху нея, не я осъзнава, разбира, тълкува в един или друг смисъл. Но и тук са налице и моменти на несъзнаване на някои връзки и зависимости.

Внушаемостта е присъща на болшинството деца. Тя има универсален характер (момичета, момчета, всички възрасти). Най-много внушаеми се откриват в периода от 8 -

10 години - (пик - 10 години) III клас. След 10 години учениците проявяват по-голяма критичност, самоконтрол и внушаемостта има тенденция към постепенно намаляване. При ригидна ориентация към своята гледна точка (при инат) внушаемостта също намалява.

Внушаемостта може да се определи още като спонтанно протичаща, независима от волята податливост на хетерогенно влияние.

Тя е индивидуална, опосредствана от ситуацията, избирателна по отношение на определени лица и обстоятелства.

Счита се, че внушаемостта корелира с чертите на характера. По-малка внушаемост е налице при недоверчивост, подозрителност, нетърпимост и непримиримост към чуждо мнение, при изразен егоцентризъм.

Понятието внушаемост не трябва да се смесва с понятието **самовнушение (автосугестия)**. При самовнушението ученикът си въздейства сам в процеса на обучение с помощта на определени рационални положения, които за него са значими. Автосугестията е много ефикасна преди заспиване и при събуждане.

Самовнушението - това е внушаващо въздействие, идващо не отвън, а отвътре. Самовнушенията при хората присъстват на всяка крачка. Те могат да бъдат отрицателни и положителни, активни, целенасочени (автогенен тренинг) и пасивни.

Отрицателните самовнушения в обучението снижават равнището на учебна успеваемост. Положителните самовнушения влияят мобилизиращо на личността, повишават нейната резистентност, съпротивителните ѝ сили, спомагат да се преодоляват емоционалните стресове в дейността, породени от срещаните трудности, от високите изисквания.

Началото на стреса винаги извиква реакция на тревога. Но на него трябва да се гледа

от учителя като на камбанен звън, съобщаващ за надвисващата опасност върху детската личност. Интересна в тази връзка е теорията на Ханс Селие, според който в дейността не трябва да се избягват стресове, тъй като липсата им според него означава смърт. При това не всяко възбуждане в обучението е стрес. За да се противодейства на травмиращите личността стресове, е добре тя да овладее автосугестията, т.е. способността да упражнява самоконтрол при решаването на познавателни и практически задачи, да се саморегулира.

### **2. Условия за приложението на сугестията в обучението. Педагогически техники при използване на внушението - форми на проявление**

Необходимо е голямо педагогическо майсторство, за да може умело да се приложи внушението в обучението.

Задължително изискване е да се завладее вниманието на детето, то да се заинтригува, да се отстранят дразнителите, които му пречат. Важно е стимулирането на положителни емоции в осъществяваната дейност.

Когато ученикът е разколебан, объркан, когато е изпаднал в противоречия, когато мотивацията му за работа не е устойчива, той е твърде податлив на внушения. Така че внушенията не възникват на "празно място".

Условията при групово осъществяване на познавателна дейност са благоприятни за внушения. Колкото по-многобройна е микрогрупата, толкова повече нараства внушаемостта.

Необходима е и оптимална честота при използването на този метод. Много честото му използване може да доведе до появата на т.нар. сугестивен блок, когато психиката на ученика не може да усвои, преработи всички изисквания, лежащи в основата на внушенията.

Рядкото му използване също е неблагоприятно, защото изключва подкреплението.

При първоначалното адаптиране на учениците към обучението, при

неблагополучия в ученето, при страхови реакции у тях (особено натрапливи), при логоневроза (заекване от вълнение), при невротични тикове, аутизъм; когато интересите на личността са в синхрон с всичко, което се внушава и тя има предварителни очаквания; при неувереност в себе си, в своите сили и възможности; при недостатъци в характера, имащи отношение към резултатите в обучението. Неправилните действия в обучението се дължат не само на липсата на опит, незнание, слаба култура, но и на отрицателни внушения, на немотивирани самовнушения. Ето защо, позитивните "коригиращи противовнушения" ще помогнат в подобни случаи ученикът да се освободи от вредни привички, недостатъци.

Внушението няма да отстрани вътрешните конфликти у личността, но то е полезно за корекция на някои черти в характера, от които зависят успехите в обучението, то спомага за създаване на по-голяма увереност в себе си.

Внушението е целесъобразно, ако се ликвидират пренатоварванията в обучението. Ако това не се постигне, сугестията се превръща в борба с вятърни мелници и дискредитира себе си. Внушението е по-ефикасно при кратковременна неуспеваемост в сравнение с устойчивата, пълната неуспеваемост, с която то трудно може да се пребори.

Сугестията бива обяснявана на различни равнища. В системата на обучение тя се прилага в състояние на будност или умора при децата, когато е понижен тонусът на мозъчната кора. При умора е налице мозайка от потиснати и възбудни полета, които се преливат, а не са разграничени помежду си. Това състояние е преходно към сънното и благоприятства сугестията. При него твърденията на учителя, на другите ученици се осъзнават, но при намалена критичност. \*

Сугестията се прилага и в бодро състояние, когато предстои да се изучава съвършено нов, интересен учебен материал в обучението, в екстремални, кризисни ситуации.

Може да се прилага и друга техника на скритото ("косвеното") внушение, на т.нар.

"лавирана" или "въоръжена" сугестия. При нея вниманието на ученика се отклонява с друго въздействие - напр. музика, на фона на която учителят прилага вербална сугестия. С помощта на изкуството леко се внушават определени идеи, възгледи.

Може да се използва и техниката "обръщане към трето лице" (родител, ученик, друг учител или група деца).

Ефективна е и техниката на подп्राговите дразнения. Учителят говори с шепнеш глас, като може да използва и звукозапис, при който думите са едва доловими.

Автосугестията също дава добри резултати в педагогическата дейност.

Особено с добър терапевтичен ефект са и груповите техники за сугестивно въздействие.

### **1. 3. Видове внушения**

#### ***1. По произход:***

а) по вид на въздействията – вербална, невербална, суеверна, религиозна, всекидневна, телевизионна, кинотеатрална, библиосугестия и др. комбинирани;

б) по насоченост на въздействията - автогенна, хетерогенна, комбинирана, еднопосочна, многопосочна .

#### ***2. По обхват:***

а) индивидуална;

б) групова;

в) масова.

**3. По времетраене:**

а) бързопреходна, мимолетна;

б) умерено продължителна;

в) продължителна.

**4. По острота на въздействията:**

а) светкавична;

б) бърза;

в) бавна, провлачена.

**5. По изразеност:**



а) слаба;

б) средна;

в) силна;

г) неопределена.

**6. По състояние на съзнанието и волята:**

а) будна;

б) сънна ;

в) хипнотична;

г) осъзната;

д) неосъзната;

е) късно осъзната;

ж) преднамерена;

з) непреднамерена;

и) волево овладима;

й) волево неовладима;

к) комбинирана.

### **7. По приложение:**

а) в медицината;

б) в спорта;

в) психовалеогенна;

г) в педагогиката;

д) в науката, изкуството, музиката, литературата;

е) в религията.

От особена важност за обучението са следните два начина за внушаване :  
**подражателна и словесна сугестия**

.

Способността за подражание се среща при всички хора и благодарни

на нея се постига социална интеграция.

Още от първите месеци на своя живот детето започва да отговаря на усмивката с усмивка, да имитира различни действия на възрастните. **Подражателното внушение** в началото е неосъзнато и се осъществява импулсивно. То спомага за развитие на детския интелект. Съпроводено е с пробуждане на мисълта, въображението, волята. Постепенно то придобива избирателен характер. Склонността към подражание отслабва с развитие на самостоятелността у учениците, без да загубва своето значение. При подражателното внушение примерът играе огромна роля. На децата не трябва да се показват лоши примери, които те биха могли да възпроизведат в своето поведение. Ето защо не без основание се налага изводът, че е добро това обучение, което създава добри навици.

**Словесното внушение** е вариант на убеждаването от учителя. За разлика от убеждаването то има краткотрайно действие. За целта се прилагат лаконични сугестивни формули. Такава функция изпълняват често в обучението пословиците и поговорките, например "Трудът побеждава всичко", "Бързата работа - срам за майстора", "Сговорна дружина - планина повдига", "Денят се познава от сутринта", "Дървото се слави с плода, а човекът - с труда", "Ум робува, ум царува, ум патки пасе" и др. В тях е концентрирана народната мъдрост и за личността те са своеобразни аксиоми, които не се нуждаят от доказване.

В педагогическата практика е установено, че за внушение са по-недостъпни учениците със силно развит интелект, отличаващи се със самостоятелност и опозиционен дух.

Сугестивните въздействия върху децата започват още преди първия им контакт с учителя и са свързани с техните очаквания. За тях допринасят доброто име на учебното заведение, на учителя, любезният прием, цялостният педагогически подход и грижливото отношение към духовните потребности на развиващата се личност. При сугестията е голяма ролята и на невербалните въздействия. Важни са "езикът на тялото", "езикът на времето", "езикът на мястото", "езикът на вещите" и т.н.

С голяма известност у нас се ползва системата за сугестопедично обучение в грамотност. Осъществено е от екип под ръководството на д-р Г. Лозанов. Това е

оригинален български вариант на глобално обучение в четене. Водеща е идеята за цялостно представяне на учебния материал, т.е. че възприемането на цялото трябва да предшества възприемането на неговите части. Ето защо, при оgramотяването се започва с глобално зрително възприемане на определен набор от думи и други езикови конструкции. Още в заглавието на сугестопедичния буквар се съдържа

внушаваната формула "Обичам да чета". Текстовете се възприемат най-напред в образна форма чрез ярки цветни илюстрации, а след това при концентрацията се дешифрира техният смисъл и значение. При четенето по този начин се интегрира въздействието на няколко анализатори. Аналогично се процедира и при усвояване на графичната страна на човешката реч. Започва се с преписване на цели изречения под диктовка, като вниманието на децата се фиксира върху няколко букви. Постепенно запасът от техните знания се разширява. В методиката се изтъкват някои слабости на описания подход и се счита, че при него се работи предимно подсъзнателно, без да се разбират от учениците механизмите за осмислено опериране с езиковите форми. Неоспоримо е обаче, че благодарение на внушението се постига бързина, точност и икономичност в обучението, а също така директност на въздействията и автоматизираност.

### **Практически указания за прилагането на сугестивната терапия в обучението**

#### **I. Словесна сугестия**

##### **1. Сугестивни формули срещу страха от неуспех**

"Неуспехите вървят с успехите ръка за ръка."

"Никой не е безпогрешен."

"Всеки човек греши, важното е да искаш да се поправиш."

## 2. Сугестивни формули за навика да се избира позицията на "успяващ ученик"

"Запомни, че когато казваш "Аз не мога", все едно казваш "Аз не искам"

"Повтаряй си винаги: "Аз мога", "Аз ще се справя"

"Знай, че никой не се ражда научен", "Човек се учи от люлката, та до гроба."

"Затова признай затрудненията си. Не се стеснявай да търсиш чужда помощ, когато е нужно."

## 3. Сугестивни формули за стимулиране на интереса и желанието за започване на дадена учебна дейност

□ **В** заглавия на учебни книги и помагала:

"Математиката - лесна и интересна."

"Моят език е моят свят."

"Обичам те, българска реч."

□ Други:

"Зная, че сте чудесни художници и че ще ме убедите в това и този час!"

"Нетърпеливи сте да започнем пътешествието из тайните на природата. Е, добре! Ето, че дойде ред и на природознанието."

"Убедена съм, че и този час ще ви бъде интересно да научите нови неща за нашата родина!"

Важно е учителят да произнася убедително тези свои внушения, с открит и ведър лицеизраз, с подходяща интонация на гласа (интригуващо, завладяващо, подкупващо), спокойно и непринудено, опирайки се на предишни или моментни положителни нагласи и успехи на учениците.

## II. Подражателна сугестия 1. За ролята на примера във възпитаващото обучение

□ "Възпитател, който вади от джоба си черна, смачкана кърпа, вече не е възпитател."  
А. С. Макаренко

Личната хигиена на учителя има огромно сугестивно въздействие за изграждане на хигиенни навици у ученика. Грижата за чистотата на тялото, облеклото и обувките, която проличава в добрия и поддържан външен вид, се предава косвено на учениците, особено на малките, които са с изострена сензорна чувствителност. Да не забравяме, че макар "по ума да ни изпрацат" все пак народната поговорка казва, че "по дрехите посрещат". Всеки човек се радва на красивото в живота, а когато половин ден ученикът е принуден да гледа занемарената, неприятна външност на небрежния учител, то той никак не се чувства комфортно, а в още по-лошия случай свиква на същото отношение към себе си.

□ "Как вие ще възпитавате детето,... ако не сте способни да подредите десетина предмета във вашата квартира." С тези думи се обръща А. С. Макаренко към онези родители, които държат в безпорядък домовете си. Със същата сила това важи и за учителя и неговото отношение към училищното имущество. Децата много остро възприемат несъответствието между това, на което ги учим и възпитаваме, и това, което виждат около себе си.

Неподреденото работно място на учителя, липсата на желание за създаване на елементарни удобства за нормално протичане на работния му ден, захвърлената връхна дреха, нехайното отношение към подредеността на класната стая, липсата на усилия за подобряване на училищния бит -това е кривото огледало, в което се оглеждат подобни ученически прояви в уголемен мащаб.

□ "Тетрадката е огледало на ученика" - тази максима има огромен ефект за приучване на учениците на грижовно отношение към своите тетрадки 1 учебници. А защо да не се каже "Черната дъска е огледало на учителя". Добре почистената дъска, подредеността на записите върху нея, четливият и ясен почерк не само че оказват естетическо въздействие, но и облекчават възприемането на учебния материал.

## **2. За ролята на невербалната комуникация при внушението (информацията на тялото)**

### **□□ Какво казват очите**

"От всички части на човешкото тяло, които се използват за предаването на информация, очите са най-важните и могат да предават и най-фините нюанси."

Дж. ФасНай-важната техника на управлението на очите е погледът. Когато се гледа открито ученикът, докато му се говори, с това се сигнализира "Сигурен съм в това, което казвам". Ако учителят си отстрани погледа, докато говори, това може да означава "Не съм сигурен в това, което говоря" или пък, че той е концентриран максимално върху мислите си и логиката на изложението. Много е важно в разговор да се улови и погледът на ученика. Ако той гледа, докато слуша, неговото послание е "Съгласен съм с теб" или "Интересува ме това, което казваш". Ако отмества погледа, значи прикрива незаинтересованост. Тук има и един такъв нюанс, който лесно се долавя -когато иска да прикрие липсата на интерес, ученикът може да ни гледа тенденциозно и пак да не ни слуша. Това са сигнали, че думите ни не достигат до него и нещо трябва да се промени в техниката на работа.

Втораченият поглед на учителя се отразява зле върху децата. Това е "поглед, който дехуманизира", който съкрушава другия и се използва, ако се желае целенасочено да се игнорира някого, да се изрази елемент на презрение. Това е погледът на властния родител, който поставя детето в позицията на подчинен и няма място в една стратегия на педагогическо сътрудничество и съучастие.

И все пак погледът сам по себе си не разкрива всичко, макар да носи определен смисъл. Само в контекста на цялостната ситуация той може напълно да се осмисли.

### □□ **Усмивката като маска и сърдечната усмивка**

"Усмивката е знак не само на хумор или удоволствие, но и на извинение, признак за защита и дори прощаване" казва Джулиъс Фаст в "Езикът на тялото". Усмивката проправя нашия път към ученика и тя трябва да ни съпътства дори когато се чувстваме разгневени и разсърдени под "усмихнатата маска". Нерядко поради раздразнение или изтощение забравяме да "дисциплинираме" лицата си и показваме себе си и своето състояние такова, каквото е. Това наше състояние се предава по сугестивен път и на учениците, водейки ги до апатия и умора. И обратно, усмихнатото

насреща лице тонизира, разведрява, внушава спокойствие и увереност, които са безценни за ефективно протичане на учебния процес.

Усмивката, причинена от сърдечния смях на учителя, има огромна обединяваща роля. Тя скъсява дистанцията до минимум, създава атмосфера на доверие. Затова учителят не бива да сподавя сърдечните смях и усмивка, които оказват безспорен терапевтичен ефект.

### □□ **Гласът на учителя**

Гласът също има много модификации: умерено тих и спокоен, убедителен и акцентиращ, шепнещ и едва доловим, силен и назидателен и т.н. В зависимост от модификацията, която е избрал, учителят наред със съобщението чрез смисъла на



думите предава и друго съобщение - чрез своя глас.

Умереният и спокоен глас казва: "Ти трябва да си съсредоточен и да осмислиш казаното".

Леко повишеният и акцентиращ глас казва: "Ти трябва много да внимаваш, за да не пропуснеш това, за което се говори".

Шепнещият глас изисква успокоение, намаляване на напрежението, омекотяване на сетивата.

Силният и назидателен глас казва: "Вие нямате никакво значение. Има значение единствено това, което аз искам да правите." Това веднага декласира употребата му.

Във всяка една ситуация учителят е необходимо да се съобразява с тези факти, за да може с внушенията на гласа да постигне максимален ефект в преследването на своята цел.

### □□ Позата и жеста, физическото докосване

"Ако начинът, по който човек върви, седи, стои и се движи, ако езикът на тялото му посочва настроението, личността и способността му да се свързва с другите, то тогава трябва да има начин да се накара човекът да се промени, като промени езикът на тялото си."

· Дж. Фаст

За общуването на учителя с ученика, където е необходимо учителят да се "отвори" за

взаимодействие, позата на "скръстените ръце и крака" или "ръце, залепени плътно до тялото" е твърде неподходяща. Тя сочи стегнатост и отдръпване, затваряне в собствената територия, което поставя ученика в изолация. Обратно, спокойно отпуснати ръцете са готови да отдадат внимание на учениковата личност. И нещо повече. Да се пресегнат през личното пространство на детето, за да докоснат неговата ръка или рамо, да внушат доверие, емоционална свобода, да насърчат, да подкрепят. "Назидателните ръце на кръста" и "поклащането на показалеца" затварят детето в черупката, внушават страх и респект, а може да доведат до засилване на агресията и неподчинението.

### III. Сугестия и удовлетворяване на познавателните интереси на децата в процеса на обучение

#### 1. Познавателните интереси на децата са породени от жаждата за

получаване на нови знания за вълнуващите ги явления, процеси, събития. **Оригинално и новото** В  
обучението сугестира интерес, завладява мислите и въображението на учениците, детерминира цялостното им учебно поведение. Сугестията действително играе ролята на катализатор на дейността. Вследствие от нея се активизират познавателните процеси у децата, ако те не са достатъчно развити, повишава се възбудимостта, засилва се волята. Чрез вмешателството на учителя при формирането на нови научни понятия, посредством използването на сугестивни указания, се преразпределя енергията в нервните пътища и се целенасочват усилията на децата в определено русло.

Учителят трябва да оползотворява възможностите на сугестията с думи, за да фиксира вниманието към съществените признаци на изучаваните познавателни обекти, да насочи мисълта, въображението, чувствата на детето към значими за него открития. Сугестивните указания са изключително силен стимул за учениците, който провокира съответни реакции. Интересът на децата към новия учебен материал (особено в началната образователна степен) може да се сравни с лодка, движена от морските вълни. Тя се стреми към брега, но от силата на всяка отделна вълна се определя по-бързото или по-бавното ѝ предвижване до целта. Словесните внушения на учителя са именно такъв фактор, от който зависи пълноценната интелектуална дейност на децата. Ако на тях им се внуши, че новият материал е труден и недостъпен, можем да наблюдаваме как тази лодка се разбива в морските скали като в непреодолима преграда.

### 2. Ролята на словесната сугестия може да се установи най-добре, ако

ученикът бъде поставен в ситуация на **свободен избор** между две възможности. При всички случаи този избор се детерминира от сугестивния стимул. Под негово влияние например ученикът може да изяви предпочитание към това действие, което е по-неприятно за него. Тази зависимост може да се изследва експериментално. Когато изборът е сложен и ученикът трябва да избере едно действие от множеството предложени му такива, той се затруднява, става колеблив и нерешителен, а понякога започва да бездейства. Вътре в него започва борба на мотиви, която всъщност забавя избора. В такива ситуации чрез вербална или друга сугестия учителят може да улесни вземането на решение. Добре би било, ако подсказаната алтернатива действително ще доведе до удовлетворяване на познавателните интереси на детето.

3. Обектите и явленията в околната действителност се отличават със своята цялостност и определеност. Именно с тези си характеристики те привличат децата, будят техния интерес. Възприемайки цялото, те се ориентират в отношенията между неговите компоненти. В житейското познание аперцепцията (използването на миналия опит) на личността има определящо значение в познавателен план.