

ÎNVĂȚAREA SUGESTIV- ACCELERATĂ, METODĂ HOLISTICĂ CONTEMPORANĂ DE PREDARE- ÎNVĂȚARE

Col (r), profesor universitar doctor Teodorescu Constantin

Universitatea Națională de Apărare „Carol I”

Abstract

Accelerated learning is the most advanced learning method in use today. It is a total system for speeding and enhancing both the design and learning process. Based on the latest brain research, it has proven again and again to increase learning effectiveness while saving time and money. Many of today's leading organizations and educational institutions are benefiting from the power of accelerated learning.

MOTIVAȚIE

Se pot asimila fapte, cifre și date ale înaltei tehnologii de două până la cinci ori mai repede decât înainte. Se economisec, astfel, cantități enorme de timp și bani, cheltuieli cu pregătirea profesională sau cu recalificarea precum și cu învățarea limbilor străine implicate în economia globală.

După William James, ne folosim doar de 5% din abilitățile noastre înăscute. Doctorul Raymond Abrezol, care a antrenat sute de staruri olimpice, susține că, de fapt, se folosesc numai 3% dintre capacități.

Profesorul Giorgi Lozanov afirmă în cartea „ Superlearning” , publicată în 1979, autori Sheila Ostrander, Lynn Schroeder și Nancy Ostrander: „Capacitatea ultimă, de tip cognitive, a creierului, ar putea fi pentru toate scopurile practice, infinită. ”

„Pe lângă o mai mare ușurință în învățare, învățarea sugestiv-accelerată a reprezentat și începutul unor schimbări profunde și deosebit de benefice ale personalității mele”, scrie neurologul Christian Drappeau din Montreal, în cartea sa „Învăță cum să înveți repede. Tehnici de învățare accelerată”.

După treizeci de ani de pedagogie, știm că trebuie să existe o metodă „mai bună de învățare”, spune conferențiarul Bruce Taylor, în cartea sa, „Învățarea rapidă mi-a schimbat viața în bine, ca și pe aceea a subalternilor mei.”

Sunt o sumedenie de metode de învățare sugestiv-accelerată (rapidă). Poți învăța cum să înveți prin intermediul unor circuite ale plăcerii. Învățarea sugestiv-accelertă alungă stresul.

PUȚINĂ ISTORIE

Doctorul Giorgi Lozanov, anticipând cu decenii dezvoltarea medicinei alternative, descoperă la sfârșitul deceniului al șaselea, în Bulgaria, o nouă maladie, numită de el „sindromul didactogenic”- o boală provocată de metode pedagogice greșit utilizate. Acest sindrom a putut fi vindecat prin sugestopedie. Metoda lui Lozanov a stat la baza tuturor sistemelor de învățare accelerată din occident.

Superlearning-ul însământat și dezvoltat în Occident de Delacorte în 1979 a fost preluat și de psihologul inovator, Donald Schuster, de la Universitatea din Iowa, SUA. Acesta a fondat Societatea pentru Învățare și Predare Accelerată(SIPA).

În prezent există societăți profesionale în multe țări precum : Societatea pentru Învățământ Afectiv și Eficient (SIAE), din Marea Britanie, Asociația Internațională pentru Desugestologie și Sugestopedie(IADS), din Austria, Centrul de Sugestopedie (CSG) din Geneva, Centrul Internațional pentru Învățare Accelerată (CIIA), Marea Britanie, Asociația Japoneză de Sugestopedie (JAS), Societatea pentru Învățare Efectiv Afectivă (SEAL), Marea Britanie, Societatea Germană pentru Învățare Accelerată (DGSL), Germania, Consiliul pentru un Nou Sistem Pegagogic (CNS), Franța, Asociația Italiană pentru o Nouă Sugestopedie (AINMS), Italia, Centrul Elvețian pentru Învățare Accelerată (SGGL), Elveția, etc.

Vechile metode de învățare pe care le cunoaștem sub denumirea de învățământ tradițional nu vor mai fi bune pentru cei care vor să câștige decent în acest nou mileniu. Cei care se vor adapta la viteza secolului vor avea avantaje, vor fi prosperi din toate punctele de vedere, inclusiv financiar. În Germania chiar în acest moment începe să se creeze o forță de muncă adaptată secolului XXI.

Secretul germanilor [1] se bazează pe mai multe elemente. Nemții lucrează cu oameni supercalificați, cărora li se dau salarii mari și concedii generoase. Au înființat în toată țara centre de educație, care oferă calificare la locul de muncă în mai multe specialități, dar și mai multe centre de învățare sugestiv-accelerată, cu tehnici de învățare ce sunt folosite de ani de zile. Educația în vechea formulă este nesincronizată cu era tehnologiilor înalte. Datorită experiențelor dificile avute, majoritatea dintre noi consideră că educația înseamnă să îndesăm ceva în cap, ca și cum am umple un carnet, sau am îndopa o găscă de Crăciun [2]. Dar înțelesul literal al termenului de educație este „a scoate din”. Așa sunt concepute și sistemele învățării rapide, sugestiv-accelerate,să extragă o bogăție de talente înăscute și să ne dezvăluie enorma cantitat de cunoștințe pe care deja le avem.”

Lui Lozanov îi datorăm următorul îndemn :„pentru a modela viitorul cât mai aproape de dorințele inimii, trebuie să readucem învățarea în interiorul

nostru și să o simțim din nou ca pe un proces natural, continuu, fascinant și nelimitat.”[3]

Învățarea sugestiv accelerată poate face minuni pentru aproape oricine. Este o cale prin care ne putem apropia de ceea ce Abraham Marlow, părintele psihologiei umaniste, numea autoactivare, iar alții o numeau întregire. Marsha Sinter aseamăna „mintea secolului XXI” cu o potecă îngustă, dar sigură, pentru a găsi „o cale mai bună de ieșire din haos.” Economia viitorului se va baza pe cei capabili să învețe rapid.

CÂT DE REPEDE SE POATE ÎNVĂȚA ?

Cea mai cuprinzătoare utilizare a învățării sugestiv accelerate și care s-a dovedit un succes continuu, este să înveți fapte, cifre și limbi străine cu rapiditate, la orice vârstă. Cum vei face să înveți sugestiv-accelerat științe precum matematica ? Se poate folosi procedeul utilizat de studenții de la o universitate din Japonia, sau se poate folosi metoda lui Brian Hamilton din SUA.

La universitatea japoneză Tokoai, patru sute de studenți care urmau să devină ingineri stăteau și respirau sincronizat. Pe acest ritm al respirației, doctorul Hideo Seki citea din propriul curs de electricitate și magnetism. În momentul în care profesorul Hideo pune jos notițele, luminile se atenuază și diagrame viu colorate apar pe un ecran mare. De asemenea o muzică blândă (Rapsodia în sol major al lui J S Bach, apoi Anotimpurile lui Antonio Vivaldi) începe să se audă, în vreme ce diapozitivele colorate pornesc să se succedă într-un ritm constant. Nu s-a rostit nici un cuvânt. După ultimul diapozitiv, cei patru sute de studenți și-au relaxat umerii, s-au sugestionat, brațele și picioarele sunt din ce în ce mai grele și moi, au închis ochii, ascultând muzică barocă specială. În această stare au ascultat din nou cursul, lecturat cu o voce liniștită, dar puțin mai tare, combinată cu ritmul muzicii, care de această dată era în surdina. Seiki, inginer și doctor în informații a observat oportunitățile învățării sugestiv accelerate. El a făcut primele teste în acest sens în Japonia și a scris primele cărți despre capacitățile inestimabile ale minții, dovedind că se poate învăța rapid folosind această metodă, chiar și în grupuri foarte mari.

Brian Hamilton din New York, a încercat și a reușit acest lucru de unul singur în propriul său apartament. El și-a înregistrat pe niște casete audio subiectele pentru examenul de trigonometrie. El s-a așezat cât mai confortabil pentru a facilita procesul de asimilare. Și-a relaxat corpul pentru a simți cel mai profund confort, s-a calmat și s-a concentrat cu câteva sugestii mobilizatoare. A dat drumul casetofonului pentru a începe să acumuleze informații. Acestea se prezentau în felul următor : 4 secunde de cifre, 4 secunde pauză, 4 informații, 4 liniște. El a respirat tot timpul ritmic. Când se spunea ceva își ținea respirația, iar în perioadele de pauză expira și inspira.

Informația era rostită pe tonuri diferite- cu voce normală, voce blândă și conspirativă, voce tare, cu ton de comandă, în aceeași succesiune.

După ce a terminat a pus notițele jos și a dat drumul la o casetă cu muzică specială pentru învățarea accelerată. S-a întins și a închis ochi. Apoi a auzit aceeași lecție din nou, de această dată pe un fond de 60 de bătăi pe minut, și muzică barocă. Și-a lăsat mintea să plutească ușor între trigonometrie și armoniile bine structurate ale muzicii lui Bach.

A avea corpul relaxat, mintea concentrată pe ceea ce urmează să fie asimilat, lecturarea cu o voce ritmică (60 de bătăi pe minut) și o muzică specifică, aceasta este esența învățării sugestiv-accelerate.

Se stie că hipermemoria este opusul amneziei, și conform teoriei lui Lozanov, aceasta permite manifestarea memoriei de înaltă clasă pe care o deținem din naștere. Problema este de a extrage acest lucru, iar după studiile efectuate, pentru a face memoria să concretizeze ceea ce conține în subconștient, trebuie să o alimentăm cu informații care trebuie oferite într-un ritm specific, acest lucru creând legături cu eul subliminal.

Extragerea informației din memorie stă la baza tuturor sistemelor de învățare accelerată.

MEMORIA SE ÎNTĂREȘTE

Viața noastră se petrece în mijlocul unui ocean de informații. Învățarea sugestiv accelerată descătușează comunicațiile globale, atât din interior cât și din exterior.

Educația tradițională se axează cu precădere pe emisfera cerebrală stângă, acolo unse se află logica creierului. Metodele de învățare accelerată angajează întreg creierul, atât subconștientul, cât și conștientul, imaginația, simțurile, emoțiile și alte elemente care sunt neutilizate de educația clasică, și corpul. Dacă te implici cu totul, se poate atinge orice țel. Învățarea sugestiv accelerată, uneori numită metoda memoriei muzicale, face să funcționeze toate facultățile în același timp, ca într-un concert bine realizat. Acest tip de învățare constituie sursa de ameliorare a sănătății. Se reduce stresul, se stimulează zone noi pe scoarța cerebrală, un lucru vital pe măsură ce îmbătrânim. Dacă neuronii nu sunt utilizați suficient datorită superspecializării, sau lipsei de activitate intelectuală, mobilitatea se pierde, așa după cum au demonstrat cercetările doamnei Le Poncin. Se poate obține o stare de bine prin intermediul relaxării, vizualizării și repetiției imaginative. Se pot elimina toxinele mentale. Puterea sugestivă a amintirilor negative subterane este o explicație a faptului că nu ne folosim decât o fracțiune din creierul nostru. Când toate circuitele memoriei se deschid și se interconectează, ne dăm seama că „știm cu mult mai mult decât se credea și ne dăm seama că putem învăța aproape orice.”[4]

CAPACITATEA DE A NE SCHIMBA SUBCONȘTIENTUL

Toți tinerii din Finlanda învață accelerat. Finlanda a preluat această metodă în ultimii zece ani. Încă o dată s-a dovedit că acesta este modul cel mai adecvat de învățare pentru secolul XXI. Trebuie să accelerăm cunoașterea lumii exterioare, dar, în același timp, trebuie să accelerăm procesul de cunoaștere a lumii noastre interioare.

După cum afirma profesorul Bruce Tickell Taylor „nu este vorba de schimbarea naturii umane ci de concepțiile rezultate din condiționările din copilărie și care se află în subconștient. Putem să schimbăm subconștientul prin afirmații și imagini interioare.”

Este nevoie de a învăța cum să învățăm. De acest lucru și-a dat seama și Mayumi Mori, fondatorul Societății Japoneze pentru Învățământ Accelerat și Integrativ (SIJAS). În unele lucrări mai putem întâlni denumirea de învățare rapidă, optimală, învățare la putere, învățare în profunzime, învățare prin calea interioară a învățării, chiar și sugestiv-accelerată, cum este folosit în acest material.

Proiectul Renașterea, numit Project Renaissance a prins în sfârșit contur după douăzeci și cinci de ani de cercetări și teorii, la el lucrând sute de pionieri în domeniu.

Îi putem menționa pe Vercille Bennet, Burton Sinne, Hal și Marilyn Short de la Life Management Service, Dr. Sidney J. Barnes și Beatrice Pornes, Lynne Schroeder și Sheila Ostender, Paul Scheel, Stu Cart, Lynelle Palmer, Jon Peason, Bill Webber, Cynthia Becker și Randy Kraft din Saint Louis, Richard Goldstone din New York și alții.

Învățarea sugestiv accelerată este în perioada ei de început. Nu are o bază materială foarte puternică și neglijată în institutele de cercetare tradiționale.

Acest proiect este desemnat să-i ajute pe specialiști să joace un rol vital în revoluția continuă a creierului/minții. Este o rețea de bărbați și femei care împărtășesc același țel al dezvoltării inteligenței umane, în special al fluxului de imagini și tehnicilor, numite în lucrare Factorul Einstein (Editura Amaltea, 2003). Doctorul Win Wenger, unul dintre autorii lucrării amintite a identificat instrumentele de care ai nevoie pentru a atinge trepte superioare ale agerimii, intuiției și inteligenței. Prin fluxul de imagini descoperit de doctorul Wenger poți învăța să-ți depășești inhibițiile și să trezești calități supranaturale în propriul tău conștient.”[5] Programul te ajută cum să descoperi, cum să îți îmbunătățești memoria, cum să citești mai repede și cum să înveți mai ușor ; cum să găsești rezolvări de geniu la unele probleme, să obții punctaje maxime la diferite teste, să dobândești încredere în tine ; să realizezi o stare de totală concentrare și să îți eliberezi puterile de înțelegere din subconștient, să îți sporești inteligența.

CE PUTEM FACE ?

Trebuie să ne întoarcem la lucrurile fundamentale :lexic, ortografie, gramatică și aritmetică. Se pot face casete pregătitoare pentru teste standard de admitere la diferite colegii, axate pe vocabular, și tehnicile de învățare sugestiv-accelerată, obținerea de diferite licențe(expert imobiliar), sau să se treacă peste diferite examene. Se pot realiza casete sau CD-uri pentru orice limbă străină, sau pentru limbajul informatic, care ajută la memorarea limbilor străine. Învățarea sugestiv accelerată sporește creativitatea și performanțele.

Putem începe cu metoda introductivă accelerativă și cu educația în revers.

Metoda introductivă accelerativă (MIA), descoperită de Bruce Tickell Taylor, simplificată se folosește de către elevi, pentru folosire individuală. Această metodă are patru etape :

1. Pregătirea echipamentului :

- Se pune o casetă goală într-un casetofon ;
- Se pune o casetă cu muzică în celălalt casetofon ;
- La prima ascultare va răsună muzică din concertul activ, dramatică cu frecvențe înalte, de exemplu, Mozart ;
- Trebuie pregătită o casetă cu muzică barocă lentă ;
- Un set de căști ;
- Două dispozitive de ascultat mono.

2. Pregătire personală :

- Respiră încet și adânc ;
- Gândește cuvântul calm pe măsură ce inspiri, apoi expiri adânc, din toată inima.
- Inspiră calm, și expiră profund de zece ori ;
- Închide ochii și îndreaptă pupila în sus ;
- Numără invers de la 10 la 1 ;
- Imaginează-ți că plutești pe un nor spre o minunată insulă tropicală ;
- Întinde-te pe plajă sub soarele cald și încearcă să vezi peisajele frumoase din jurul tău, să percepi sunetele, să simți briza ușoară ;
- Gândește-te la un cuvânt pe care să îl știi doar tu și care să îți inducă starea aceasta de câte ori vrei să înveți.
- Lasă-te pe spate în scaun și vei învăța repede și cu ușurință ;
- Numără de la 1-5, apoi deschide ochii într-o stare de prospețime și maximă atenție.

3. Pune căștile la casetofon :

- În timp ce înregistrezi materialul pe care îl dorești să îl înveți ascultă muzică activă, dinamică ;
- Totul este să auzi muzica, dar să nu o înregistrezi pe caseta cu date ;
- Înregistrează informațiile în timp ce se aude Mozart ;
- Vorbește clar și sacadat.

4. După înregistrarea informațiilor, derulează caseta.

- Pune la casetofonul celălalt muzica lentă, barocă; dacă este posibil este bine să te întinzi;
- Pune caseta cu informații și ca fundal, muzică barocă de întărire a memoriei.

Se sugerează să folosim două dispozitive de ascultat, unul atașat la primul casetofon, cu informațiile înregistrate, iar celălalt, cu muzica barocă. Sau se pot folosi difuzoarele.

Casetele MIA se pot folosi în diferite momente :acasă, în autobuz, la culcare, în timpul somnului, cât și la trezire. Ascultă datele pe un fond baroc noaptea și celălalte pe muzică răscolitoare, dramatică pentru a te trezi dimineața.

Educația în revers, așa după cum se amintește în lucrarea „Tehnica învățării rapide” este o metodă care se bazează pe încercări și eșecuri, de a trece de la general la particular. Pașii acestei metode sunt următorii :

1. Construiește o bază puternică de elemente calitative sau puncte esențiale, fapte sau alte concepte-cheie ale unei materii ;
2. Utilizează metoda sugestiv accelerată. Elevii se familiarizează cu diferitele aspecte ale materiei studiate.
 - Fiecare elev va căuta un fragment diferit de informație, apoi întreaga clasă va alcătui o înregistrare după metoda expusă mai sus;
 - Copii asimilează foarte bine un subiect din trei perspective : a experienței școlare, a experienței personale și a experienței emoționale (artistice).
3. Conceptualizarea, stăpânirea deplină a subiectului. Elevii încep să se gândească la ceea ce știu, identificând problemele și posibilitățile la care știința nu a răspuns încă. La sfârșit vine studiul inovativ. Elevii alcătuiesc un proiect care să își mențină valoarea în timp (un material, un articol publicabil sau o scurtă povestire).

Prin utilizarea sistemelor de comunicații la mare distanță acest lucru se poate face pentru predare la mai multe clase prin intermediul conferinței audio transmise prin satelit. Profesorii au nevoie de 37 de ore pentru a stăpâni acest sistem. Alvin Tofler spunea : „Analfabetul de mâine nu va fi cel care nu știe să citească, ci cel care nu știe cum să învețe”

Câteva reguli despre învățare și memorie sunt necesare de menționat :

1. Zilnic trebuie să înveți, chiar și atunci când nu ai timpul necesar (10 minute).
2. Este recomandabil să înveți mai puțin și mai bine decât mai mult și superficial.
3. Înainte de a învăța vă veți convinge de corectitudinea informațiilor, veți evita aprofundarea greșelilor. Este mai bine să înveți chiar și cu un grad de eroare care se va corecta în timp, decât să nu înveți de loc ;

4. De regulă, nu se vor învăța în același timp două materii înrudite (de exemplu două limbi străine). Există riscul amestecului lingvistic și al transferului.
5. Ținând cont de exemplul de mai sus se pot învăța două sau mai multe materii în același timp, atunci când informațiile se potențează reciproc ;
6. O materie (disciplină) se poate compara cu o cetate ce poate fi cucerită numai atunci când se asediază toate căile de acces : ascultarea, vorbirea, citire, scriere, reformulare, discuție, etc ;
7. O condiție importantă este acceptarea și admiterea greșelilor fără jenă, precum și acceptarea de a fi corecțati. Numai din greșeli se învață.
8. Vă veți concentra asupra atitudinii prin autosugesti și ambianță exterioară. Atitudinea trebuie să fie guvernată de următoarele :
 - Motivație din interes ;
 - Optimism ;
 - Entuziasm plin de bucurie ;
 - Încredere în succes ;
 - Ușor autoexigent, cu toleranță.
9. Asociația unei informații noi cu cele deja cunoscute, reformularea cu propriile cuvinte a materialelor studiate având același efect.
10. Veți schimba deseori ritmul de ascultare pentru a da culoare unei operații monotone.

PUTEM FI STĂPÂNII SECOLULUI XXI

Cu ajutorul tehnicilor de învățare accelerată, puteți fi stăpânii propriului destin. Puteți învăța ceea ce vă este necesar. Dumneavoastră sunteți cei care dețineți controlul. Nu veți fi niciodată suprasaturați de informații, ci stăpâniți informațiile. Cu ajutorul acestei metode de învățare veți stăpâni secolul XXI.

Viitorul dumneavoastră poate fi nelimitat, în special când e vorba de învățare și perfecționare. Cu cât acumulați mai multe cunoștințe, cu atât veți deveni propriul dumneavoastră stăpân, vă veți putea controla viitorul financiar, să trăiți la un standard de viață care vă va oferi cele mai multe împliniri.

Cu cât veți învăța mai mult folosind metoda învățării sugestiv-accelerate, cu atât mai repede veți acumula cunoștințe care vă vor ajuta să avansați profesional.

În acest fel veți avea mai multă securitate, putere și libertate decât v-ați imaginat vreodată. Mai mult decât atât, vă veți descoperi resursele nelimitate ale minții.

Note bibliografice

- [1] Sheila Ostender, Lynn Schroeder, Nancz Ostender, *Tehnica învățării rapide*, Editura Amaltea, 2002, pag. 21
- [2] Ibidem, pag.22
- [3] Ibidem, pag. 23
- [4] Ibidem, pag. 30
- [5] Win Wenger, Richard Poe, *Factorul Einstein*, Editura Amaltea, 2003