

**UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE**  
**FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**  
**A**  
**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**  
**KATEDRA FRANCOUZSKÉHO JAZYKA A LITERATURY**



**Metoda sugestopedie a možnosti jejího využití ve výuce francouzštiny**

Diplomová práce

**Vedoucí diplomové práce:** PhDr. Silva Machleidtová

**Autorka diplomové práce:** Pavla Kopečková  
Zlatá Koruna 2  
5. ročník, francouzština a tělesná výchova pro SŠ  
prezenční studium

**Rok dokončení práce:** 2007

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma „Metoda sugestopedie a možnosti jejího využití ve výuce francouzštiny“ vypracovala samostatně s použitím pramenů uvedených v seznamu použité literatury.

V Praze dne 2. dubna 2007

  
Pavla Kopečková



Ráda bych touto cestou poděkovala především PhDr. Silvě Machleidtové za pomoc při vypracování této diplomové práce.

Také velmi děkuji za vstřícnou pomoc Mgr. Petru Vladykovi, který mi poskytl mnoho zajímavých podnětů, informací a materiálů k této diplomové práci.

Tato diplomová práce se zabývá tématem sugestopedie a možnostmi jejího využití v rámci běžné výuky francouzštiny na českých školách za účelem zvýšení efektivity vyučovacího procesu. Alternativní výuková metoda sugestopedie vychází z humanistického přístupu k výchově, kdy je na žáka nahlíženo komplexně a je respektována jeho individualita. Sugestopedická výuka originálním způsobem propojuje poznatky z moderních vědeckých disciplin a využívá je v praxi. Vede žáka k tvořivému myšlení, spontánnosti, k využívání fantazie, představivosti a emocí. Snaží se pomocí nejrůznějších cvičení a aktivit zvýšit efektivitu zapamatování učiva a zároveň usiluje o odstranění bariér v procesu učení. Její výhodou je i možnost využití pro žáky s poruchami učení. Práce zahrnuje charakteristiku sugestopedické metody; její součástí jsou praktické poznatky z kurzu o propojování mozkových hemisfér, poznatky z observace výuky angličtiny se sugestopedickými prvky a další nápady a doporučení.

Ce mémoire de diplôme aborde le sujet de la suggestopédie qui est une méthode éducative alternative d'origine bulgarienne et qui est basée sur l'accès humaniste envers le processus d'enseignement. Le but de ce travail consiste à offrir les possibilités de l'utilisation et de l'intégration de certains aspects et démarches de cette méthode dans l'enseignement du français dans une classe ordinaire du système éducatif tchèque. Ce travail se pose la question si l'usage des principes suggestopédiques peut contribuer à l'élévation de l'efficacité de l'enseignement. Le travail contient la caractéristique de la méthode, son évolution historique et l'information sur ses bases physiologiques et psychologiques. On peut y trouver les informations et les idées intéressantes qui peuvent être employées dans l'enseignement et les descriptions des expériences pratiques avec la méthode.

1	ÚVOD .....	6
2	TEORETICKÁ VÝCHODISKA METODY .....	8
2.1	CHARAKTERISTIKA METODY .....	8
2.1.1	Humanistická tradice .....	10
2.1.2	Principy sugestopedie .....	11
2.1.3	Doplňující charakteristiky .....	15
2.2	STRUKTURA SUGESTOPEDICKÉ VÝUKY PODLE LOZANOVA .....	18
2.3	FÁZE SUGESTOPEDICKÉ VYUČOVACÍ JEDNOTKY .....	20
2.3.1	Naladění .....	21
2.3.2	Dekódovací fáze .....	21
2.3.3	Aktivní koncert .....	21
2.3.4	Čtení .....	22
2.3.5	Aktivizační a elaborační fáze .....	22
2.3.6	Pasivní koncert .....	23
3	HISTORIE A VÝVOJ METODY .....	24
3.1	ZAKLADATEL METODY .....	24
3.2	VÝVOJ SUGESTOPEDIE ZA HRANICEMI BULHARSKA .....	27
3.3	SUGESTOPEDIE V ČESKÉ REPUBLICE .....	28
4	FYZIOLOGICKO-PSYCHOLOGICKÉ PŘEDPOKLADY METODY .....	29
4.1	MOZEK .....	29
4.2	MOZKOVÉ HEMISFÉRY .....	30
4.3	PAMĚŤ .....	31
4.4	UČEBNÍ TYPY .....	33
4.4.1	Typ vizuální .....	33
4.4.2	Typ auditivní .....	34
4.4.3	Typ kinestetický .....	35
4.5	MOTIVACE .....	36
4.6	EMOCE .....	37
5	PRVKY SUGESTOPEDIE .....	38
5.1	UČEBNA .....	38
5.2	HRA .....	39
5.3	HUDBA .....	40
5.4	OBRAZOTVORNOST A FANTAZIE .....	42
5.4.1	Obrazotvornost .....	42
5.4.2	Fantazie .....	43
5.5	RELAXACE .....	43
5.6	ROLE UČITELE .....	45
5.7	ROLE ŽÁKA .....	47
6	ZKUŠENOST S METODOU .....	48
6.1	KURZ SUGESTOPEDIE, UČENÍ A PAMĚŤ PRAVOU HEMISFÉROU .....	48
6.2	OBSERVACE AJ METODOU SUGESTOPEDIE .....	50
7	VYUŽITÍ PRVKŮ SUGESTOPEDIE V RÁMCI TRADIČNÍHO VYUČOVÁNÍ FRANCOUZŠTINY .....	57
7.1	ÚVOD .....	57
7.2	SROVNÁNÍ TRADIČNÍHO VYUČOVÁNÍ A VYUČOVÁNÍ POMOCÍ SUGESTOPEDIE .....	57
7.2.1	TRADIČNÍ METODA VYUČOVÁNÍ .....	57
7.2.2	METODA SUGESTOPEDIE .....	58
7.3	DOTAZNÍK .....	59

7.4	NÁVRHY ZE SUGESTOPEDIE PRO INOVACI BĚŽNÉHO VYUČOVÁNÍ.....	60
7.4.1	Zařazení emocionálně podbarvených a aktivačních cvičení .....	62
7.4.2	Zařazení relaxačních cvičení .....	65
7.4.3	Zařazení cvičení na propojování mozkových hemisfér.....	67
7.4.4	Zařazení koncentračních cvičení .....	68
7.5	DALŠÍ NÁPADY A INSPIRACE.....	69
7.5.1	Jak se učit a zapisovat slovíčka ? .....	69
7.5.2	Jak pracovat s rozhovorem ? .....	71
7.5.3	Jak pracovat s tabulí ? .....	71
8	ZÁVĚR.....	73
9	RÉSUMÉ.....	76
10	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	82
11	PŘÍLOHY.....	84

# 1 ÚVOD

Ve své diplomové práci bych se chtěla pokusit charakterizovat alternativní moderní výukovou metodu sugestopedie (superlearningu/metodu doktora Lozanova). Tato metoda může být uplatněna na různá odvětví a obory, mým cílem však bylo zaměřit se na možnost jejího využití v rámci vyučování cizím jazykům na českých školách s aplikací na francouzštinu.

Na základě četby odborné literatury, observací sugestopedické výuky a účasti na semináři o propojování mozkových hemisfér se snažím ukázat, že zařazení sugestopedických prvků a postupů do tradičního vyučování přispívá ke zvýšení efektivity vyučovacího procesu a k lepšímu zapamatování předkládaných informací.

Toto téma jsem si vybrala, protože se mi již před časem dostala do ruky kniha o superlearningu, kterou jsem si s velkým zájmem přečetla a získala tak velice podnětné poznatky a inspiraci. Líbí se mi, že v sobě tato metoda shrnuje originálním způsobem různé prvky přirozeného osvojování znalostí a snaží se propojit a zejména v praxi zužitkovat poznatky z různých vědeckých disciplín (psychologie, pedagogiky, fyziologie atd.). Oceňuji, že tato metoda přistupuje k žákovi komplexně a jako k jedinečné osobnosti. V neposlední řadě bylo mým důvodem k výběru tohoto tématu i možnost propojení tělesné výchovy s výukou francouzštiny prostřednictvím využití relaxačních, koncentračních a meditačních cvičení, cvičení s využitím dechu, cvičení na propojování mozkových hemisfér aj. Toto propojení tělesné a duševní složky se mi jeví jako velmi účinné a může vést k lepšímu zapamatování a osvojení znalostí a přitom všem ještě zábavnou, zajímavou a živou formou. Dalším zajímavým aspektem je možnost využití této metody pro výuku a integraci žáků s nejrůznějšími poruchami učení.

První část práce si klade za cíl informovat o teoretických předpokladech metody, je zde podána charakteristika metody, její historický vývoj a koncepce, ze které vychází. Dále rozebírá jednotlivé principy, zásady a prvky, na kterých je sugestopedie založena. Podává obraz o tom, jak je strukturována tradiční sugestopedická výuka, jak vypadá a z jakých fází se skládá sugestopedická vyučovací jednotka. Samostatnou kapitolou jsou i fyziologicko-psychologické předpoklady metody, kde jsou stručně podány informace o mozku, mozkových hemisférách, paměti, učebních typech, motivaci a emocích.

Do druhé poloviny práce jsou zařazeny osobní praktické zkušenosti se sugestopedickou metodou. Tato část obsahuje informace o kurzu propojování levé a pravé mozkové hemisféry, přičemž popisuje ukázkou sugestopedické výuky řečtiny tak, aby si čtenář mohl vytvořit jasnou představu o této metodě v praxi, dále podává další zajímavé poznatky a techniky probírané na tomto semináři, které mohou dobře a účinně posloužit nejen ve školní výuce, ale i v dalších lidských činnostech a tím tak přispět k vývoji, výchově a celoživotnímu vzdělávání žáků. Dále pak tato praktická část obsahuje zápis z observace výuky angličtiny v alternativním jazykovém centru, ve kterém je využíváno sugestopedických prvků. Dalším důležitým cílem této části je podat srovnání tradičního a sugestopedického přístupu k vyučování. Poslední kapitolou je soubor nápadů a konkrétních aktivit užívaných v sugestopedii, které by se daly uplatnit a využít v rámci běžného vyučování francouzského jazyka na českých školách, které by mohly posloužit jako zdroj inspirace a které by mohly přispět ke zvýšení efektivity učebního procesu.

## 2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA METODY

### 2.1 CHARAKTERISTIKA METODY

Sugestopedie je jedna z nových alternativních výukových metod, která je založena na snaze o zvýšení efektivity učení, zvýšení výkonnosti mozku a paměti a na globálním přístupu ve vyučování. Je to metoda přirozeného učení nedirektivním způsobem, při které je hlavní váha kladena na spontánní nevědomé učení při zapojení všech smyslových orgánů. Schopnost učit se cizím jazykům podle tohoto konceptu nespočívá na analytickém základě. Není kladen důraz na slova nebo gramatické struktury. Význam slov se učí ve větě, v kontextu příběhů, živým a zábavným způsobem. Báze metody spočívá v přirozeném vnímání jazyka jako celku, z něhož se postupně vybírají a procvičují určité jevy. Jednotlivé kroky výuky jsou systematicky provázány a jejich logika se plně projeví v závěru vyučovací jednotky, kdy dojde k sestavení celé mozaiky. Studenti vnímají jazyková pravidla podvědomě a učí se v cizím jazyce myslet – nepřekládají si jazyk do češtiny. Za pomoci hudby, uvolnění a relaxačních technik, pozitivní sugesce a síly podvědomí, je zvýšena efektivita způsobu učení stimulující výkonnost a kapacitu všech schopností člověka. Všechny tyto výše jmenované komponenty příznivě ovlivňují psychický a emocionální stav člověka. Na chybu je nahlíženo jako na přirozený jev. S jazykem je dovoleno experimentovat, přičemž je k této tvořivé činnosti student ještě podněcován a veden. Metoda sugestopedie má prokazatelné psycho-relaxační účinky, napomáhá ke zlepšení duševního zdraví studentů, což velice úzce souvisí s lepší efektivitou učení. Vedlejším cílem sugestopedické výuky je pomoci odstranit u studenta negativní pocity, které nepříznivě působí na paměť a osvojování učiva. Sugestopedická výuka probíhá ve skupinkách v ideálním počtu 6-12 studentů. Je doporučována pro každou věkovou skupinu.

Typickými problémy dnešní doby, kterými jsou zasaženy již děti, jsou stres, strach, nejistota, frustrace, neustálý tlak a nervozita, všechny tyto neduhy pramení z nesprávně nastaveného programu lidského podvědomí. To má stěžejní úlohu pro lidský život, jsou v něm uložena všechna schémata chování a prožívání, jsou v něm uloženy všechny vjemy a informace z jedincova života. Na základě tohoto poznatku je

třeba říci, že podvědomí ovlivňuje lidské vědomí a vědomé chování. Jestliže jsou naše vzorce v podvědomí naprogramovány pozitivně a v dobrém směru, i naše vědomí bude naladěno na tuto vlnu, toto však platí i naopak, jestliže budeme mít v podvědomí uložen špatný vzorec či program povede to k negativním vlivům ve vědomých situacích, tomuto špatnému směru či programu lze zabránit řadou technik v podobě pozitivních sugescí.

V naší civilizaci neustále narážíme na problém zrychlování celé společnosti, životního prostředí, techniky a to na nás klade čím dál tím vyšší nároky. Musíme toho i čím dál tím více zvládnout, dokázat pojmout větší množství informací za kratší čas, snažíme se o efektivitu. Je třeba, abychom se na učení začali dívat ne jako na povinnost a nepříjemnou záležitost, protože takovýto postoj nám rovnou tuto cestu blokuje, ale jako na možnost obohacení a rozvoje sebe samého. Učení bychom se měli snažit si zpříjemnit, měli bychom odstranit zábrany a strach například zařazením vhodné hudby, relaxačních technik a cvičení, měli bychom dále využít naší představitivost, fantazii, obrazotvornost a hravost, neboť právě tyto lidské přirozené schopnosti nám umožňují se odpoutat, zapojit emoce a tím se snáze učit. Toto všechno v sobě skýtá tato metoda.

Sugestopedie má velmi široké uplatnění. Dá se využít v každém typu studia, které může být předáváno verbálně, pomůže stupňovat osobní výkony ve škole, v práci, ve sportu, v hudbě, ale nejvíce se používá při výuce jazyků. Základní principy sugestopedie se dají použít ve všech oborech, jen jsou poté konkrétně upravovány a přizpůsobovány vybrané disciplíně. Vše spojuje princip globálního uvažování a znalost lidského potenciálu. Přesto tato metoda není ve školách celoplošně rozšířena, dokonce je málokde využívána alespoň částečně. Důvodem je jednak nízká flexibilita školního systému, špatné a nedostatečné materiální vybavení, a zejména vysoká náročnost na schopnosti, dovednosti a kvalifikovanost lektorů. Sugestopedie je nejčastěji využívána v jazykových skupinových kurzech, ale může být uplatněna i pro samouky, kteří pracují s vlastními namluvenými kazetami. Tato práce je zaměřena na výuku cizích jazyků prostřednictvím této metody s aplikací na francouzštinu.



### 2.1.1 Humanistická tradice

Sugestopedie vychází z humanistické výchovy, tzn. z výchovy, ve které je člověk – učící se žák postaven do středu zájmu celého učebního procesu a je věnována pozornost rozvoji všech stránek jeho osobnosti – jak intelektuální, tak emocionální rovině. Tato výchova se nejvíce vyvíjela od druhé poloviny 20. století a byla reakcí na metody drilu a memorování. Tradice humanistického přístupu k vyučování cizím jazykům sahají daleko do minulosti. V tomto duchu vyučoval již J. A. Komenský, a proto je jeho odkaz stále živý a aktuální. Z humanistické tradice je známo, že jestliže si učící se žák osvojí správné postoje k učení, zájem a motivaci k předmětu, je schopen se látku naučit mnohem rychleji a uložit si ji do dlouhodobé paměti, což znamená, že je s ní schopen pracovat i prakticky. Velmi důležité je nezapomínat na emocionální a citové podbarvení učebního procesu, které přispívá k efektivnějšímu zapamatování učební látky. V rámci humanistické výchovy je učitel zodpovědnou autoritou, která řídí celý učební proces, přičemž však nechává žákovi velký prostor k seberealizaci a usměrňování vyučovacího procesu v souladu s jeho potřebami.

Pro shrnutí je třeba říci, že základními body humanistického přístupu jsou:

- soustředění výuky na celkový rozvoj osobnosti žáka s respektem k jeho individualitě
- potlačení autoritativního přístupu učitele
- získání samostatnosti a nezávislosti žáků ve výuce
- důraz na vztah žák – učitel
- důraz na komunikaci jako prostředek k předávání informací, jako prostředek k sebevyjádření a jako způsob sdílení pocitů a myšlenek
- osvobození od špatného pocitu z chybování
- osvobození se od memorování vědomostí, které nejsou dostatečně pochopeny
- podněcení vnitřní motivace, radosti z osvojování nového a emocionální složky ve výuce
- odstranění stresu z vyučování
- omezení suverénního postavení učebnice a textu jako učebního materiálu
- snížení důrazu na dosahování výkonů ve prospěch zajímavosti vyučovacího procesu a prožitků žáků

„Výuka v humanistickém pojetí má zahrnovat spolu s učením kognitivním také učení emotivní, učitel by měl poznávat osobnost žáka v její celistvosti, vytvářet učební prostředí prochnuté akceptací, opravdovostí a empatickým porozuměním. V přípravě učitelů je proto třeba uplatnit přístup zaměřený na člověka, aby skrze úctu k sobě samým uměli budovat zdravou sebeúctu žáků a naučili se rozvíjet jejich přirozenou zvědavost“ (Folprechtová, str. 74).

## 2.1.2 Principy sugestopedie

Mezi základní principy, na kterých je sugestopedie založena a funguje, patří: *princip kladné sugesce, princip zprostředkování znalostí - role učitele, princip „infantilizace“ - role žáka, princip osvojování si jazyka jako celku, princip dynamičnosti a relaxace, princip systematického opakování učiva, princip emocionální, princip desugesce a odstranění učebních bariér, princip estetický a princip integrační.*

### 2.1.2.1 Princip kladné sugesce

Slovo sugesce pochází z latinského „suggerere“ a znamená poskytovat, donášet zprávy. Je to „akt ovlivňování myšlení, cítění a jednání jedince prostřednictvím slov a výroků působících na jeho city a vyvolávající emoce. Působivá sugesce vyžaduje i sugestivní atmosféru prostředí, v němž je uskutečňována. Ovlivnitelnost sugescí souvisí s nevědomými tendencemi jedince - jedinec sugestivně podléhá tomu, čemu podléhat nevědomě chce.“ (Slovník cizích slov). Nakolik silně sugesce působí, závisí zejména na tom, jak silně je vyvinuta schopnost jedince sugesci přijímat – této schopnosti se říká sugestibilita. Na druhé straně působí sugestivní síla učitele – sugestivita, což je schopnost kantora zaujmout, vzbudit u žáků zvědavost a zájem a podnítit je nedirektivním a přátelským způsobem k činnosti. V sugestopedii, jak už sám název napovídá hraje pozitivní sugesce důležitou roli a vyskytuje se v různých formách.

#### Formy sugesce:

1. PŘÍMÁ – záměrná a cílená
  - povzbuzující a motivační slova učitele

2. NEPŘÍMÁ – vztahuje se k podvědomí, má mnohem silnější účinek než přímá sugesce, ale je složitější jí dosáhnout

- učebna (má být útulná a hezká, dekorace, zasedací pořádek, učební pomůcky)
- působení učitele (jeho vzhled, oblečení, vystupování, gestikulace, intonace a rytmus řeči, celková osobnost)
- atmosféra ve třídě (příjemná, přiměřeně uvolněná, přátelská, tvůrčí)
- hudba (jemná, podněcující učení, nevtíravá)

### 2.1.2.2 Princip zprostředkování znalostí - role učitele

Učitel je v sugestopedii nazýván facilitátorem znalostí, tzn., že je jakýmsi prostředníkem mezi žákem a učivem. Žákovi nedává informace už v hotové podobě, ale navádí a usměrňuje učební proces tak, aby si žák k informacím došel vlastním úsudkem, aby je samostatně objevil, ale vždy s pocitem toho, že je mu učitel k dispozici a ku pomoci. Na učitele jsou však kladeny vysoké nároky, kromě dobrých znalostí oboru, má být i dobrým psychologem, má být schopen vcítit se do potřeb svých žáků, navodit přátelskou a tvůrčí atmosféru a vzbudit zájem o svůj předmět. Je samozřejmé, že žákům usnadňuje zapamatování informace podaná člověkem s příjemným, pozitivně a sympaticky laděným vystupováním. Takový člověk již sám o sobě vzbudí přirozenou autoritu, respekt a vyvolá pozitivní sugesci u žáků.

Mezi kladné sugestivní prvky u učitele patří:

- jisté vystupování, bez potřeby povyšovat se,
- přirozená autorita získaná na základě odborných znalostí,
- vyzařující spolehlivost a jistota,
- schopnost získat si důvěru žáků,
- pozitivní vztah k žákům,
- otevřený a nenucený přístup,
- zabarvení hlasu, kadence řeči,
- mimika a harmonie těla, která má působit přirozeně.

Cílem je, aby žáci učiteli plně důvěřovali a uznávali jej. Učitel by neměl skrývat své slabiny a chyby, spíše by je měl naopak tu a tam ukázat a nezastírat je. Polidštuje ho to a může tak lépe navázat se žákem opravdový kontakt. Na prvním místě tedy není vlastní zprostředkování učiva, ale forma, kterou je učivo představováno.

### **2.1.2.3 Princip „infantilizace“ – role žáka**

Infantilizace, neboli zdětinštění je proces, jehož cílem je vzbudit v žákovi takové schopnosti, které mu byly vlastní v dětství, a to: důvěru, zvědavost, objevitelského ducha, otevřenost, hravost, spontánnost, nezatíženost a bezstarostnost vůči chybám. Žák by se měl pouštět do osvojování znalostí tak, jako se do věcí pouští malé dítě – s plným nasazením, celou svou bytostí. Dokázat si tak učení vychutnat a radovat se z jeho osvojování, zbavit se předsudků a otevřít v sobě chuť poznávat. Proces infantilizace napomáhá odstraňovat stres a strach z učení.

V sugestopedii se využívá k tomuto principu následujících prostředků:

- změna identity (žák dostane nové jméno, nové vlastnosti, stane se někým jiným),
- hry (scénky, divadlo, tanec, pohyb, míčové hry, další různorodé aktivity),
- relaxace (uvolnění, zbavení se strachu, odbourání překážek),
- cestování pomocí fantazie (soustředění se na prožitky a vnitřní pocity),
- učitel jako příklad (pozitivním působením pomáhá zbavit žáka strachu, nervozity a zábran, vzbudí u žáka důvěru a ochotu riskovat).

### **2.1.2.4 Princip osvojování si jazyka jako celku**

Cílem sugestopedické výuky je osvojit si jazyk tak, aby jej žák dokázal prakticky využít a aby ihned viděl základní smysl učení se cizímu jazyku, kterým je komunikace. Nepostupuje se tedy od částí k celku, tak jako tomu je v tradiční výuce, kde se analyzují jednotlivé gramatické jevy, které se pak dávají do praxe, nýbrž se na základě textu a běžné řeči učí gramatika a slovní zásoba přirozeně a spontánně.

### **2.1.2.5 Princip dynamičnosti a relaxace**

Sugestopedie využívá dvou přirozených fází každého živého organismu, kterými jsou střídání aktivity a relaxace. Komunikační, dynamické aktivity, při

kterých dochází k aktivnímu osvojování a procvičování učiva jsou střídány uvolňovacími fázemi, kdy jsou žáci pomocí relaxačních a uvolňovacích technik s důrazem na správné dýchání oproštěni od únavy a napětí a přivedeni do stavu maximálního soustředění, ve kterém přijímají nabízené informace.

#### **2.1.2.6 Princip systematického opakování učiva**

Sugestopedie postupuje v osvojování učiva krok za krokem, přičemž dochází k systematickému opakování látky. Výzkumy bylo potvrzeno, že si člověk uloží do dlouhodobé paměti jen tu informaci, kterou alespoň 8krát nahlas vyslovil, tento aspekt je v sugestopedické výuce respektován a využíván.

#### **2.1.2.7 Princip emocionální**

Bylo prokázáno, že emoce a paměť spolu velmi úzce souvisejí. Do dlouhodobé paměti se automaticky ukládá informace podaná spolu s emocí a prožitkem. V sugestopedii se využívá tohoto poznatku zařazováním aktivit jako je ztotožnění s určitou rolí, osobou, dramatizace a přednes textu se změnou nálad (smutně, vesele...). Využívá se fantazie a představivosti. Podle Hinkelmann (1989) je to, co si dobře pamatujeme, vždy nějakým způsobem spojeno s emocemi.

#### **2.1.2.8 Princip desugesce a odstranění učebních bariér**

Velice častým jevem u žáků je negativní emocionální blokáda z učení. Z tohoto důvodu je třeba odstranit negativní sugesci desugescí. „Desugerovat znamená nahradit záporné zkušenosti, které se vryly do světa žakových představ, pozitivními sugescemi“ (Stark, str. 27). Teprve, když se rozběhne proces desugesce, může dojít k úspěšnému odstranění blokády v učení. Navozením vzájemného pochopení, otevřeného a přátelského dialogu a důvěry mezi učitelem a žáky dochází k navázání hezkého vztahu, který předem vyloučí, anebo přispěje k odstranění problémů jako je strach z komunikace v cizím jazyce, strach se projevit v kolektivu, pocit méněcennosti a nízkého sebevědomí. Sugestopedie přistupuje oproti tradičnímu vyučování i jinak k chybě a k hodnocení (viz dále), což také přispívá k odstranění psychických bloků a strachu z neúspěchu. V sugestopedii je zejména pro začátečníky používáno

systematicky mateřského jazyka, což u žáků nezpůsobí stresující pocit, kdy nechápou kontext a nerozumí.

### **2.1.2.9 Princip estetický**

Tento princip souvisí zejména s učebním prostředím, výzdobou a uspořádáním učebny, osvětlením. Vychází se z poznatků o podprahovém vnímání – člověk nevědomě vnímá detaily prostředí, v němž se vyskytuje a nevědomě si tak osvojuje další jednotlivosti, i když na ně není upoutána jeho pozornost. Sugestopedie přikládá tomuto aspektu velký důraz.

### **2.1.2.10 Princip integrační**

Všech devět výše uvedených aspektů je tímto integračním principem uvedeno v soulad a propojeno, přičemž v sugestopedickém vyučování by neměl být opomenut ani jeden z nich a měly by působit současně, aby bylo dosaženo kýženého cíle – efektivního a příjemného osvojení učební látky.

## **2.1.3 Doplnující charakteristiky**

Je důležité zmínit se o několika dalších doplňujících, avšak důležitých charakteristikách sugestopedie, kterými jsou *přístup k chybě, hodnocení žáka, neznalost učitele, užití mateřského jazyka, učební materiál a domácí úkoly*.

### **2.1.3.1 Přístup k chybě**

V sugestopedii je usilováno o to, aby se žák během výuky necítil ve stresu a aby byly odstraněny různé psychické zábrany a bariéry. S tím souvisí i přístup k chybě a korekce. „V tradičním přístupu se často stává, že žáci nespoupracují, protože se chtějí vyhnout nebezpečí (a ponížení) plynoucímu z nesprávné odpovědi“ (Hunterová, str. 81).

Na tomto místě je vhodné uvést následující příklad: na pondělní hodině francouzštiny se učitel zeptá dětí, co dělaly o víkendu. Honzík se přihlásí a začne vyprávět: „J'ai allé en Prague avec mes parents“, chce pokračovat v povídání, má radost, že může ostatním sdělit, co zažil, ale učitel mu skočí do řeči, zopakuje žákovu chybu a pak řekne: „Je suis allé à Prague avec mes parents“ a dále komentuje: „Honzíku, pohybová slovesa už jsme přece dávno probírali, tam musí být sloveso

„être“, no a ty předložky! Měl by ses víc učit, to je hrůza!“ Samozřejmě, že se chlapec cítí ihned sklesle a demotivovaně, příště už se dobrovolně do řeči pouštět nebude, protože bude mít strach, že by zase něco řekl špatně. To je klasický příklad tradičního přístupu. V sugestopedii by nechal učitel Honzíka i s chybami dovyprávět celý příběh, pozorně by si jej vyposlechl a pak by reagoval například takto: „C'est vrai? Alors, tu es allé à Prague avec tes parents. C'est magnifique. Moi, je suis allé à Prague aussi.“ Zdůraznil by ty části věty, ve kterých se žák spletl, přičemž by se vyhnul zopakování chybného spojení, aby se žákovi nadále nefixovalo do podvědomí a pak by se zeptal ostatních tak, aby byli nuceni použít vazbu s pohybovými slovesy. Kdyby se i nadále vyskytovaly chyby, vzal by na pomoc kresbu „domečku s pohybovými slovesy“ visící na stěně třídy. Z toho vyplývá, že v sugestopedickém přístupu se neopravuje ihned, ale používá se tzv. nepřímé opravy. Chyba se nezdůrazňuje a není ani jinak komentována. Podporuje se citlivý přístup k chybě, aby se nesnižovala sebedůvěra žáka v komunikační schopnosti. Během hodiny se pak učitel zaměří na to, aby byla vícekrát užitá správná varianta. Je třeba si však ověřovat, zda-li si žáci osvojili správné znění a zda-li všichni porozuměli. Cílem je pomáhat žákovi, aby odpovídal správně, a ne se snažit přistihnout jej při chybě. Učitel by měl usilovat o opravdovou objektivitu a měl by se zaměřit na pozitiva.

### **2.1.3.2 Hodnocení žáka**

Stejně tak i hodnocení není v sugestopedii k tomu, aby žáka stresovalo a působilo mu nepříjemné pocity. Na rozdíl od tradičního přístupu se nezkouší na známky. Hodnotí se aktivní účast v hodinách, snaha a osobní přístup k učivu, pozornost a postoje k výuce. To samozřejmě klade na učitele vyšší nároky, musí být objektivním pozorovatelem a dobrým psychologem, dělat si poznámky o jednotlivých žácích a snažit se vyhnout se tzv. „škatulkování“ žáků. Výhodou tohoto přístupu je to, že když se žákovi jeden den nedaří, neznamená to, že je zařazen mezi „špatné“ – jde o dlouhodobý proces, při němž je na výkyvy brán ohled. Provádějí se testy, které však slouží jako prostředek k ukázání žákova pokroku a zlepšení, mají zvýšit pocit vlastní hodnoty a podnítit další motivaci.

### **2.1.3.3 Neznalost učitele**

Učitel je člověk z masa a kostí, tudíž je normální, že něco neví a že se někdy splete. Toto by se však nemělo stávat pravidelně, protože tak může u žáků ztratit důvěru a autoritu. V sugestopedickém přístupu je tolerována neznalost učitele. Když například nezná nějaké slovo, má při ruce slovník a ověří si jej. Je dokonce žádoucí ukázat žákům, že chybovat je normální lidská vlastnost a naučit je tak odstranit scénář nepřírozeného perfekcionalismu.

### **2.1.3.4 Užití mateřského jazyka**

V sugestopedii je užíváno mateřského jazyka zejména u začátečníku velmi často, překládá se ihned každá věta i slovo, což přispívá k tomu, že všichni všemu rozumí a vyhnou se tak chybám z nesprávného chápání kontextu. Tento přímý překlad je však jen v některých částech hodiny, například u prvního čtení textu (viz dále). Při jiných aktivitách nemusí být mateřského jazyka použito vůbec. Platí pravidlo, že čím vyšší je pokročilost, tím je zastoupení mateřštiny méně frekventované.

### **2.1.3.5 Učební materiál**

Sugestopedie nevyužívá na rozdíl od tradičního přístupu klasickou učebnici. Učitel - sugestoped si buď materiál vytváří sám, na základě svých odborných znalostí, nebo jestliže vyučuje v rámci jazykové školy, většinou obdrží již text předpřipravený. Tyto texty jsou speciálně vytvořeny pro účely výuky, vztahují se k tématům všem žákům blízkým a snadno představitelným (prostředí rodiny, školy, práce, cestování, oslava Vánoc, narozenin...). Celý text je vlastně barvitě vykresleným příběhem, který přímo stimuluje představivost a napětí, dozvědět se, jak příběh dopadne. Text je na 12-14 stran, v levém sloupci je formulace v cílovém jazyce (fráze, kterou je možno přednést na 1 nádech) a v pravém doslovný překlad v češtině. K tomuto materiálu je ještě přidán slovníček pojmů a tabulka s vysvětlením probírané gramatiky. Význam slov se učí v kontextu příběhu a vět a zároveň je i tak podvědomě vnímána gramatika. Podněcuje se tak jazykový cit a komplexní přístup k cílovému jazyku. Žáci se takto učí v cizím jazyce myslet a vyhnout se mentálním překladům.



### 2.1.3.6 Domácí úkoly

V sugestopedickém přístupu se klade důraz na práci a aktivitu v hodině, tudíž se domácí úkoly nezadávají. Žákům je ponechána vlastní iniciativa, která by měla být právě činností v hodině podnícena. Záleží na každém, zda-li jej něco zaujme a bude chtít si to doma vyzkoušet. Jediné, co se doporučuje, je těsně před spaním si přečíst text, se kterým se na hodině pracovalo a to samé provést ráno těsně po probuzení.

## 2.2 STRUKTURA SUGESTOPEDICKÉ VÝUKY PODLE LOZANOVA

Lozanov svůj intenzivní jazykový kurz stanovil na 30 dní (5 týdnů), přičemž celou strukturu rozdělil na 10 hlavních studijních podjednotek, kdy každá podjednotka je zaměřena na určité téma a trvá 3 dny. Vyučuje se 4 hodiny denně, 6 dní v týdnu.

Každá vyučovací jednotka vychází z ústředního textu, který je uspořádán do formy dialogu, přičemž v levém sloupci je vždy fráze v cílovém jazyce ( důležité je, že řádek se vždy čte na jeden nádech) a v pravém sloupci je doslovný překlad v jazyce mateřském.

#### Př.:

Un vieux monsieur arrive.

Jeden starý pán přichází.

Il revient d'une promenade  
en forêt.

On vrací se z procházky  
v lese.

Rozsah rozhovoru je přibližně 1200 slov, 12 – 14 normovaných stran. Tento text je doplněn slovníčkem a vysvětlením v textu užívané gramatiky.

Ideální skupina je 6-12 studentů, přičemž je shodný počet žen - dívek a mužů – chlapců, přibližně stejného věku a ze stejného sociálního prostředí.

První den kurzu se koná rozřazovací test, kdy dojde k rozdělení do skupin podle dosažené jazykové úrovně (úplný začátečník, mírně pokročilí, pokročilí). Učitel vysvětlí celý systém, průběh kurzu a používané postupy. Snaží se žáky nadchnout a motivovat, vzbudit v nich důvěru a víru v úspěch.

Učitel představí ústřední téma první týdenní vyučovací podjednotky, kterým je většinou představování se, vlastnosti, osoba, rodina. Představí svou osobu (osoba, se kterou se identifikuje, změna role) a za podpory obrázků a fotek svou rodinu a prostředí, kde žije, co dělá atd. vše probíhá v cílovém jazyce, přičemž u začátečníku je každá věta prokládána tiše vysloveným překladem v mateřštině.

Každý pak dostane také i svou novou identitu a jméno spolu s novým osobním příběhem (cílem je oproštění se od reality, čímž je dosaženo lepšího přijetí nové kultury a jazyka).

Vše může začít např. takto:

„Fermes vos yeux. Zavřete oči. Imaginez que vous etes en France. Presentavte si, že jste ve Francii...Bonjour mes amis. Permettez-moi de me présenter...“ (viz kapitola 6.1).

#### Jak vypadá práce s textem v rámci jedné studijní podjednotky?

*1.den (představení textu):* začíná se pracovat na novém materiálu, učitel materiál představí a přiblíží ústřední téma. Žáci mají vytištěný materiál před sebou. Učitel po hlasitém přečtení textu odpovídá na všechny otázky, které jsou mu položeny, snaží se podnítit diskusi k tématu. Hrají se různé hry, ve kterých je užíváno slovní zásoby a gramatiky z textu, dochází k systematickému opakování jazykových struktur a osvojování slovní zásoby a gramatiky. Poté je dialog ještě dvakrát přečten.

*2.den (první praktická práce s textem):* žáci začínají aktivně pracovat s textem, zařazují se různá imitační cvičení, pokládají se otázky k tématu, jednotlivé situace z dialogu se přibližují a ukazují na životě žáků (například se v textu mluví o tom, že Jean rád cestuje a učitel na základě této informace řekne, že také rád cestuje a že byl naposledy na dovolené v Indii, svezl se tam na slonovi a navštívil Taj-Mahal a pak se zeptá ostatních, které oslovuje jejich novými jmény, kde byli naposled oni, co tam dělali, co se jim nejvíce líbilo). Žáci pak po částech dialog čtou, vše se prokládá dalšími aktivitami, hraní rolí, čtení různou intonací, čtení se změnami nálad, čtení se změnami hlasu.

*3.den (druhá praktická práce s textem):* hlavně konverzace a rozdělení rolí, vše prokládáno dalšími aktivitami, ve kterých jsou vždy vybrané informace z textu.

Takto je postupně probráno všech 10 ústředních témat, která jsou vybírána ze života tak, aby byla každému blízká a aby se každý dovedl do situace snadno vžít a představit si ji. Během celé výuky dochází jak ke spontánnímu osvojování slovní zásoby a gramatických jevů, tak ke získávání přehledu o nové kultuře, reáliích a nové společnosti.

Poslední den se sehraje divadlo, které vychází ze znalostí a materiálů, se kterými se během kurzu pracovalo. Účastní se všichni včetně učitele. Téma, role i scénář jsou předem dány, ale dialogy si každý spontánně a přirozeně vymýšlí sám, takže jde vlastně o improvizaci.

## **2.3 FÁZE SUGESTOPEDICKÉ VYUČOVACÍ JEDNOTKY**

Sugestopedická vyučovací jednotka má přesně danou strukturu, kterou je třeba dodržovat, protože jedině tak jsou splněna všechna kritéria sugestopedické výuky a je dosaženo očekávaného výsledku. Velká výjimečnost a originalita sugestopedie je zajištěna zejména fází aktivního a pasivního koncertu, kde se využívá silného vlivu hudby na lidský organismus a s ním související učení. Prvky ostatních fází je možné nalézt i v jiných moderních jazykových výukách, které vycházejí z humanistické tradice, avšak v sugestopedii je tato struktura přesně dána a dodržována.

1. Naladění
2. Dekódovací fáze
3. Aktivní koncert
4. Čtení
5. Aktivizační a elaborační fáze
6. Pasivní koncert

### **2.3.1 Naladění**

Cílem této první části hodiny je navodit atmosféru výuky, odprostit se od vnějšího světa a uvědomit si okamžik, že teď jsem tady ve třídě a budu se věnovat francouzštině. K tomuto naladění může dobře posloužit jemná hudba, žáci tak cítí, že je opouští stres všedního dne a vnímají pocit, že je učitel vítá na nové hodině. Je také možné udělat malou rozcvičku nebo užít některá z relaxačních cvičení, či cvičení za použitím fantazie a představivosti (viz kapitola 7.4). To vše lze doplnit o pozitivní sugesci. V této fázi se také zařazují různé zahřívací aktivity jako je malá konverzace na určité téma (počasí, včerejší aktivity, kino, divadlo, sport atd.).

### **2.3.2 Dekódovací fáze**

V této fázi učitel uvádí nové téma, kterému bude celá jednotka věnována. Různými formami prezentuje materiál. Například se bude jednat o téma bydlení – logement. Učitel začne povídat a ukazovat na obrázcích, jak a kde bydlí on (nebo osoba, se kterou se v procesu identifikuje – viz změna identity), pak se začne ptát žáků, jak bydlí oni a rozpoutá se tak malá konverzace. Dále učitel představuje novou slovní zásobu na příkladech a vše prokládá různými hrami a dynamickými aktivitami. Cíleně používá ve svém projevu co nejčastěji slovní zásobu a gramatiku, která má být osvojena a využívá předem připravených názorných pomůcek, což vede ke splnění požadavku vizualizace (jasné představy o uváděných pojmech), která vede žáka k tomu, aby se s předkládanými situacemi dokázal identifikovat. Žák si tak utváří konkrétní představu a účastní se aktivně a se zájmem celého procesu.

### **2.3.3 Aktivní koncert**

V této fázi přednese učitel nahlas a výrazně za pomoci gestikulace a mimiky sugestopedický text. Tento text, jak už je zmíněno výše, je ve formě rozhovoru, čemuž učitel také přizpůsobuje svou prezentaci – mění hlasy, nálady postav, zpomaluje, zrychluje, křičí, šeptá – snaží se o dramatizaci. Jakoby z povzdálí zní potichu klasická orchestrální hudba (viz kapitola 5.3), která zaplňuje celou místnost a dotváří tak atmosféru a emocionální zvukovou kulisu. Hudba se snoubí s učitelovým hlasem a dochází vlastně k vytvoření jakéhosi melodramatu, kromě hlasové modulace přizpůsobené textu, se snaží učitel ještě přizpůsobit přednes dynamice a rytmu hudby. Každou řádku textu čte učitel na jeden nádech. Cílem je, aby byla hudba a učitelova řeč v harmonickém souladu. Žáci mají text před sebou, takže zároveň poslouchají

učitelův přednes, sledují jeho gestikulaci a mimiku a čtou, tzn. že vidí i psanou formu. Jsou také vedeni k tomu, aby v této fázi vnímali rytmus hudby a sladili dech. Důležitý je i rytmus čtení: věta v cílovém jazyce – ve francouzštině, pauza /4"/, překlad do mateřského jazyka – do češtiny, pauza /2"/. Prakticky: žáci slyší větu ve francouzštině, zadrží na 4" dech, podívají se na příslušnou část v textu a vnitřním hlasem si jí zopakují, pak slyší překlad a pokračuje se s další frází stejným způsobem. Tato rytmizace není vyvolána uměle, ale právě prostřednictvím hudby, která rytmizuje dech a srdeční frekvenci, takže k ní dochází zcela přirozeným způsobem.

### **2.3.4 Čtení**

V této fázi se sborově a nahlas čte celý text. Důvodem společného čtení je to, aby nikdo neměl strach, že něco řekne špatně. Toto čtení se může provádět i se zavřenýma očima, kdy žáci sborově opakují po učiteli, za chůze (tzv. peripatetické čtení), vsedě v kruhu otočení zády k sobě, za hlasitého i tichého přednesu. Dívky odříkávají ženské role, chlapci mužské. Nebo se čte pod vlivem různých nálad – čtu radostně, našťavaně, překvapeně, smutně, vesele, unaveně atd. Je zde velká škála možností, přičemž se dá kombinovat více věcí dohromady. Takovéto čtení může být velice zábavnou a záživnou aktivitou a aniž si to žáci uvědomují slovní zásoba, gramatické struktury a výslovnost se jim nevědomě ukládají do dlouhodobé paměti.

### **2.3.5 Aktivizační a elaborační fáze**

V této fázi se zařazují různé dynamické aktivity a hry, při kterých dochází k procvičování jednotlivých jazykových prvků. V této části již učitel nepůsobí jako „vysílač“ informace, nýbrž spíše jako animátor, který vymýšlí a uvádí různé zajímavé aktivity, přičemž reaguje na podněty a rozpoložení žáků a přizpůsobuje těmto požadavkům celý vyučovací proces. Tato fáze klade vysoké nároky na intuitivní a kreativní schopnosti učitele, mělo by být dosaženo příjemné a tvůrčí atmosféry a mělo by se předejít stresovým stavům. Obsah této fáze si vytváří a přizpůsobuje každý učitel sám, přičemž využívá například hudebních, vizuálních a divadelních prvků. Fantazii se však meze nekladou. Dbá se na střídání živých a rychlých cvičení cvičeními relaxačními a cvičeními s využitím cestování pomocí fantazie, což zabraňuje vzniku únavy a blokáci. Vše musí mít spád, žáci nesmí vyjít z pohybu a jejich pozornost musí být neustále upoutána k probíhající aktivitě. Důležité je, že se

neustále mluví a komunikuje, což je nejdůležitějším předpokladem k osvojení si cizí řeči.

### **2.3.6 Pasivní koncert**

Tato fáze je druhou fází při hudbě, ale tentokrát se jedná o hudbu pomalou, klidnou, pravidelnou, bez výrazné dynamiky, s harmonickou a rytmickou stavbou (viz kapitola 5.3) např. barokní, New age, relaxační. Tato fáze se zahajuje duševním relaxačním cvičením. Žáci odloží sešity a texty a pohodlně sedí, či leží se zavřenýma očima. Učitel znovu předčítá stejný text, jenže nyní je jeho přednes klidný, až monotónní, hlas je téměř bez modulace a je přizpůsoben rychlosti a plynulosti hudby. Tato kombinace vyvolává pocit klidu a jakési povznesenosti. Žáci se nechávají unést, vychutnávají zvuk hudby a její souznění s hlasem učitele. Nemusí se na nic soustředit, ale jen se nechat unášet a uvolněně relaxovat a odpočívat.

„Zmíněná fáze se nazývá pseudopasivní. Pasivita je pouze zdánlivá, jelikož právě při vypojení po poznání bažícího intelektu dochází k aktivizaci pravé poloviny mozku, která dokáže vnímat „zvukový vzor“ a zároveň ho podvědomě uložit hluboko do dlouhodobé paměti“ (Maier, Weberová, str. 158).

## 3 HISTORIE A VÝVOJ METODY

### 3.1 ZAKLADATEL METODY

Za vznikem sugestopedické metody stojí Georgi Lozanov, bulharský lékař, vědec a psychoterapeut, který se již v 50. letech 20. století proslavil svými výzkumy spánku a hypnózy. Sugestologii jako takové se dostalo větší pozornosti v roce 1965, kdy se začala v Bulharsku používat jako metoda k tišení bolesti při lékařských zákrocích. Pacient byl přiveden do určité formy transu, což umožňovalo provádět operaci bez anestetických látek při plném vědomí. Zdánlivě se můžeme domnívat, že se jedná o formu hypnózy, ale podle Lozanova se zmíněná léčba podobá spíše józe, či autogennímu tréninku.

Jako názorný důkaz o možnostech sugestologie posloužil v roce 1967 na mezinárodním lékařském kongresu v Římě televizní záznam jedné takové operace. „Mnozí přihlízející tehdy trpěli zřejmě více než samotný pacient, jemuž operovali tříslo a který průběžně sděloval, jak se cítí. Až na dvě minuty nepociťoval po dobu padesátiminutové operace žádnou bolest“ (Maier, Weberová, str.50).

Sugestologie byla poté doktorem Lozanovem aplikována a zkoušena v dalších medicínských oborech jako je například porodnictví a dále také v psychoterapii a psychiatrii, kdy byla využívána při léčbě pacientů s duševními a tělesnými poruchami, neurózami, depresemi a nemocemi z napětí. Zjistilo se, že tato metoda fungovala a vedla ke zlepšení zdravotního stavu. Na základě těchto úspěšných zjištění se nabídl otázka: proč nezkusit zapojit metodu do psychologie a pedagogiky učení a do vzdělávání vůbec? Na tomto místě je třeba vysvětlit termín sugestopedie. Je to vědecká disciplína, která zapojuje poznatky sugestologie do oboru pedagogiky. Lozanov se zaměřil na hypermnezii (náhlé podrobné rozpomínání na události, které se odehrály už dávno – tento stav může nastat při horečnatém onemocnění nebo v okamžiku ohrožení života) a geniální, mimořádnou paměť. Zjistil, že se pokusné osoby díky tomuto stavu dokázaly rozpomenout na i ty nejdetailnější podrobnosti, o kterých neměly v bdělém stavu ani ponětí. Lozanov byl těmito zjištěními tak fascinován, že výzkum tohoto fenoménu dále prohluboval. Věnoval se studiu tzv.

zázračných počtářů, dětí s dokonalou pamětí, navštívil i školy jógy v Indii, kde se jejich žáci musí učit neskutečně dlouhé texty rozsáhlých poselství nazpaměť, protože se praví, že v případě katastrofy musí být stará moudrost zachována a předána ústní formou. Jak je ale vůbec možné si něco tak rozsáhlého zapamatovat? Lozanov svými pokusy zjistil, že existuje vztah mezi stavem uvolnění a soustředění a že toto spojení umožňuje pojímat velké množství informací ve stavu snížené bdělosti.

Na základě těchto poznatků tedy bylo zjištěno, že stěžejní funkci v těchto procesech hraje podvědomí a sugesce, která funguje jako naprosto běžná věc u každého člověka a vůbec nemusí souviset s hypnózou nebo manipulací. Pozitivní sugesce naší osobnost rozvíjejí, a naopak negativní sugesce nás ochromují a ničí. Tyto nevědomé mechanismy sugesce nás formují a ovlivňují mnohem více, než vědomé prožitky. Dalším důležitým bodem, týkající se sugestopedie, kterým se Lozanov zabýval, je osobnost učitele. Proč někteří učitelé dokážou své žáky zaujmout a nadchnout pro věc a jiní i přes veškerou svou snahu nedokážou upoutat pozornost a působí nudným dojmem? Výzkumy bylo dokázáno, že každý vyzařuje určitou sílu, nějak působí na žáky, toto Lozanov nazývá, že „působí sugestivně“ (Maier, Weberová, str. 52). Tato sugesce může být pozitivní – tento učitel vyvolá u žáků zájem, nebo naopak negativní – nedokáže vzbudit u žáků zájem.

V roce 1966 založil Lozanov v Sofii Institut pro sugestologii. Zpočátku se tato instituce zaměřila zejména na výzkum paměťové schopnosti lidského mozku. Výsledky byly velice zajímavé až ohromující. Zde je jeden z příkladů mnoha prováděných experimentů: studentům bylo v sugestopedické lekci během jednoho dne předloženo 100 nových francouzských slovíček. Následný test ukázal, že si na pasivní úrovni zapamatovali 92% těchto slov. Další den byl ten samý postup zopakován s 200 slovíčky a výsledkem bylo, že si studenti pamatovali 96,2% z těchto slov na pasivní úrovni. Následovalo 1000 slov v jednom dni a výsledkem bylo 96,1% pasivně zapamatovaných slov. Hypotézou bylo, že klíčem k zapamatování nejsou žádné speciální sugesce či manipulace s vědomím, ale právě naopak – důležitým faktorem je desugesce představ o tom, že se člověk učí pomalu a dlouze, a osvobození se od omezujících sugescí a vlivů. Ukázalo se však, že schopnost pamatovat si a schopnost použít cizí slovo tvůrčím způsobem v komunikaci jsou dvě různé věci, a tak vývoj pokračoval dalšími směry. Denně docházelo do Institutu okolo stovky studentů, kteří



se účastnili výuky a u kterých se testovala úspěšnost různých učebních textů, vliv umění na emocionální stav člověka, na stav soustředění a na proces učení, zda a jak prestiž učitele ovlivňuje procento zapamatovaného materiálu, závislost úspěšnosti sugestopedické výuky na stupni vzdělání, na věku a pohlaví, byly měřeny změny krevního tlaku a srdečního pulsu během výuky, bioelektrická aktivita mozku při různých druzích mentální činnosti a v různých fázích sugestopedické výuky atd.

K zajímavým výsledkům patří test dlouhodobé paměti, který dokazuje, že znalosti získané v sugestopedickém kurzu jsou trvalé: procento zapamatování si po 6 měsících je 88,2 % (jedná se zde o pasivní znalost, schopnost přeložit cizí slovo do mateřského jazyka), po 9 měsících 85,2 %, po 12 měsících 67,2 %, a ještě po 22 měsících činí 57 %.

Další výsledky experimentů prokázaly, že studenti - začátečníci – si během 100 h kurzu osvojí v průměru 80 - 90% dané slovní zásoby (2 000 lexikálních jednotek) na pasivní úrovni a více než 60% této slovní zásoby jsou schopni použít aktivně v konverzaci.

Na základě těchto úspěšných výzkumů byl systém sugestopedické výuky zaveden pro všechny předměty v 18 experimentálních základních školách v Bulharsku a porovnáván se školami kontrolními. Výsledky byly vynikající, způsob výuky dokonce v roce 1978 po prověření na místě doporučila nezávislá komise expertů UNESCO, přišel návrh ze strany bulharské vlády zavést tuto výuku ve školách v celé zemi. Avšak to Lozanov odmítl, i za cenu ukončení experimentů, zčásti zničení výsledků práce svého týmu, jelikož si jako lékař uvědomoval obrovskou tíhu zodpovědnosti za možný zásah do psychiky dětí, které se jeho metodou učily mnohem rychleji. Z krátkodobého hlediska se výsledky jevíly velmi pozitivně, ale bylo potřeba posoudit duševní i fyzické zdraví těchto dětí za 15 - 20 let, aby bylo možno s absolutní jistotou zavést sugestopedii v masovém měřítku. Protože dal přednost svému svědomí před ideologickými zájmy komunistické vlády, která chtěla této možnosti využít k demonstraci toho, že "jsme lepší než Západ" (Maier, Weberová, str. 54), upadl v nemilost mocných, se kterými ostatně bojoval celý svůj život, byl mu znemožněn kontakt s cizinou a sledován tajnou policií prožil 10 let v domácím vězení. Dnes žije Lozanov střídavě ve Švýcarsku a Rakousku a dále se sugestopedii věnuje.

## 3.2 VÝVOJ SUGESTOPEDIE ZA HRANICEMI BULHARSKA

Jako jazykové učební metody se tedy dle výše uvedených informací začalo sugestopedie využívat nejdříve v Bulharsku – v Sofii, poté v Moskvě, Budapešti a tehdejším Východním Německu. Záslouhou reportáže amerických novinářek Lynn Schroeder a Sheily Ostrander, které měly v 60. letech možnost zúčastnit se Lozanovových jazykových sugestopedických kurzů v Sofii, se informace o sugestopedii dostaly za hranice východního bloku. Tato reportáž zaujala kanadskou lektorku Jane Bancroft, která se pro metodu nadchla a zúčastnila se prvního sugestopedického sympozia ve Varně. Její poznámky a podklady z této konference pak posloužily jako první vědecký materiál o této metodě v západních zemích. Metody se ujal i Gabriel Racle, který v roce 1973 v kanadské Ottawě poprvé využil této metody k výuce francouzštiny státních úředníků. Racle šířil metodu dál, pořádal prezentace, mezinárodní konference, školení a výukové kurzy pro další budoucí lektory, a tak se sugestopedie ujala a začala vyučovat v Japonsku, Belgii, Francii a Finsku.

Mezitím profesor Lozanov pokračoval ve svých výzkumech a začal udělovat licence na svou metodu do mnoha desítek zemí celého světa, kde byla upravována, pozměňována, vylepšována a zdokonalována. Semínka Lozanovových myšlenek tak vyrůstala na různých místech světa samostatně, šla svými cestami. Vznikaly i odnože s čistě komerčním účelem, bez nezbytných hlubokých teoretických znalostí, vědecké systematičnosti, ověřování výsledků s kontrolními skupinami, respektu ke svobodě jedince a vědomí zodpovědnosti za možný zásah do lidské psychiky. Jednotlivým verzím byla dávána nová lákavě znějící jména. Na světové výstavě Expolingua 89 ve Vídni tento rozptyl metody přesně vyjádřil majitel jedné australské jazykové školy: „Sugestopedie vylétla z Bulharska, obletěla svět a vrátila se coby superlearning“ (Maier, Weberová, str. 55). Tento výrok i tedy osvětluje nuance mezi těmito dvěma termíny.

Největšího úspěchu ze západních zemí se dostalo sugestopedii v Německu, kde byla na konci 80. let založena organizace DGSL – Deutsche Gesellschaft für suggestopädisches Lehren und Lernen. Další významnou evropskou organizací specializovanou na sugestopedii je britská SEAL – Society for Effective and Affective Learning, ve Francii je to pak CNS - Conseil National de Suggestopédie.

Dnes se tato metoda díky svým úspěchům nadále rozvíjí, je využívána mnoha jazykovými školami a institucemi a má řadu obdivovatelů.

### 3.3 SUGESTOPEDIE V ČESKÉ REPUBLICĚ

V České republice je sugestopedická výuka zatím jen málo rozšířena, nejčastěji je využívána soukromými jazykovými školami, jako jsou například Gaudeo Educational Centre v Českých Budějovicích, pražská Sentia, Altissima, Cetros, Educa v Jablonci nad Nisou, CD Flash v Otrokovicích, Intkos v Brně, Multilingua v Ostravě, Spell v Plzni. Existuje i mnoho dalších možností, jak se k výuce pomocí sugestopedie dostat – například jazykové centrum Hampson v Ptýrově u Mladé Boleslavi. V České republice podle dostupných informací působí sedm nejvýše kvalifikovaných lektorů vyškolených Lozanovem nebo jeho pokračovateli. Lektorské sugestopedické kurzy je možné absolvovat v zahraničí, velice kvalitní jsou nabízeny například ve Velké Británii, nebo v Německu. Jsou však velmi nákladné. Do České republiky jezdí školit zahraniční lektoři, což je možná dostupnější variantou pro eventuelní zájemce. Sugestopedický kurz pro lektory trvá většinou 4 dny, přičemž první dva dny jsou určeny k získávání znalostí a dovedností z relaxačních technik a cvičení a následující dva dny se pod vedením metodologa – supervizora, který výuce přihlíží, pomáhá jí korigovat a následně ji analyzuje, zkouší sugestopedická výuka v praxi.

Alternativní jazykové školy, které sugestopedické výuky využívají, se specializují zejména na angličtinu a němčinu. Sugestopedická francouzština se vyskytuje zřídka, což je způsobeno nejspíše nedostatkem lektorů a malého povědomí o této možnosti výuky mezi eventuelními zájemci z řad studentů.

## 4 FYZIOLOGICKO-PSYCHOLOGICKÉ PŘEDPOKLADY METODY

### 4.1 MOZEK

Mozek dospělého člověka tvoří průměrně asi 12 – 15 miliard nervových buněk – neuronů. Již měsíc po oplodnění je mozek lidského embrya velký asi tak jako polovina samotného zárodku a začíná vytvářet embryonální nervové buňky, zárodky budoucích neuronů, rozrůstající se rychlostí několika tisíc za minutu. U dvouměsíčního embrya vzniká každou vteřinu 2000 nových nervových buněk a pětiměsíční lidské embryo čítá již 12-15 miliard neuronů. Samotný počet nervových buněk je důležitý, ale ještě větší význam má rozvoj jejich funkcí asi tak dva a půl měsíce před narozením. V této době začíná každý neuron utvářet hustou síť vláken a dochází k vzájemnému propojování mezi jednotlivými nervovými buňkami. Počet těchto spojů jde do trilionů, jelikož každá buňka může vytvořit na tisíce vláken. Většina těchto spojů vzniká tím, že je mozek používán. Z toho tedy vyplývá, že čím více je tento lidský orgán stimulován, tím větší počet spojů vznikne a tím větší jsou i duševní schopnosti jedince. Mozek je proto nutné trénovat ihned od narození. Informační síť je žádoucí rozšiřovat a zdokonalovat neustálým učením a vstřebáváním poznatků, tento proces probíhá po celý život. Většina základních spojů vzniká do pátého roku dítěte. V deseti letech dorůstá lidský mozek své konečné velikosti a má hmotnost asi 2 % celkové tělesné váhy jedince a spotřebovává 20% veškerého přísunu kyslíku. Na rozdíl od jiných tělesných buněk nedochází u mozkových buněk k jejich regeneraci. Na základě vědeckých výzkumů bylo nicméně potvrzeno, že u lidí, kteří jsou duševně aktivní, s rostoucím věkem neubývá na inteligenci. Test probíhal následovně: na počátku pokusu byli tehdy padesátníci různých profesí podrobena testu IQ. Test byl zopakován po 10 letech a již v té době se prokázalo, že osoby duševně pracující měly ve srovnání s prvním testem buď IQ vyšší nebo stejné. Základním faktorem mozkové kapacity je tudíž počet vytvořených nervových spojů. Lidský mozek vydává určitou elektrickou energii, která je měřitelná pomocí elektroencefalogramu.

Na základě vědeckých studií můžeme rozlišit 4 základní mozkové frekvence:

- vlny delta (do 4 Hz)
- vlny theta (4-7 Hz)

- vlny alfa (7-14 Hz)
- vlny beta (14-30 Hz)

V bdělém stavu funguje lidský mozek na frekvenci vln beta, ve stavu uvolnění a relaxace převažují vlny alfa, ve spánku produkuje mozek střídavě podle hloubky spánku vlny alfa, theta, nebo delta. Je ověřeno, že čím jsou mozkové vlny nižší, tím lépe si mozek osvojuje jakékoliv učení. Naproti tomu, čím jsou mozkové vlny vyšší, což může být způsobeno například nervozitou, stresem, psychickým blokem, tím hůře učení probíhá, nebo spíše neprobíhá vůbec, protože mozek není schopen normální funkce. Na této hypotéze je založen základní princip sugestopedie – cílem efektivního učení je dostat mozek na co největší část výuky na hladinu mozkové frekvence alfa.

## 4.2 MOZKOVÉ HEMISFÉRY

Mozek je tvořen dvěma částmi, hemisférami, z nichž každá plní odlišnou funkci, tento fakt byl zjištěn rozsáhlými neurofyziologickými výzkumy. Levá hemisféra je sídlem logiky, řeči, analytického myšlení, kontroly a volní paměti. Pravá hemisféra je centrem emocí, intuice, představivosti, tvořivosti, spontánní paměti a schopnosti syntézy. Lepší funkce mozku a komunikace mezi oběma hemisférami se dosahuje jejich současným a stejnoměrným zatěžováním. Každá z hemisfér ovládá sobě protilehlou polovinu těla a s ní spojené motorické a senzorické funkce. Tento poznatek se dá prakticky využít například tak, že určitými tělesnými cviky může být celý mozek stejnoměrně procvičován. Během vyučovacího procesu je vhodné k vysvětlování a demonstraci používat slova a obrázky, tím dochází k aplikaci zásady působení vjemu na více smyslů najednou. Žák má tak příležitost ke zpracování informací integrovanému, tedy probíhajícímu prostřednictvím spolupráce obou hemisfér mozku. Výzkum mozku ukázal, že většina lidí zpracovává informace sekvenčně v levé polovině mozku, kde dochází k postupnému řetězení a spojování informací na základě časových, analytických a příčinně-následkových procesů. Naopak pravá hemisféra je jakýmsi „vnitřním duševním zrakem“ a zpracovává informace, které jsou přijímány simultánně, tedy všechny najednou, a v nichž je význam odvozován z viděného, z neřečových zvuků nebo z umístění a prostorových vztahů. Pravá a levá hemisféra jsou spojeny silným svazkem nervových vláken zvaným *corpus callosum*, který umožňuje spolupráci obou hemisfér, jejich dialog a souhru. Žádná z hemisfér není výkonnější než druhá. Čím více je používáno obou

hemisfér najednou, tím větší množství myšlenek a informací může být zachyceno a zpracováno. V efektivním vyučování je tudíž cílem směřovat informaci do obou hemisfér tak, aby žák nebyl omezen pouze na pravo- nebo levohemisférický přístup informací, ale dosáhl integrovaného mozkového učení.

## 4.3 PAMĚŤ

Sugestopedie byla vystavěna na hypotéze, že si je člověk schopen uchovat ve svém mozku naprosto všechny informace a podněty, které kdy zaregistroval či přijal – tzn. že paměť funguje jako jakýsi rezervoár skladující vše, co člověk prožil. Tyto podněty se ukládají do paměťových stop a když přijde vhodný stimul mohou být zpětně vyvolány. Lidský mozek, jak už je výše vysvětleno je velmi složitý orgán, který ještě nebyl zcela prozkoumán a tento fakt nabízí další nepoznané lidské možnosti. S tímto souvisí i možnosti zkoumání paměti, které jsou pro metodu sugestopedie stěžejní.

Paměť je funkce, která umožňuje uchování zkušeností, informací o okolním světě i o sobě samém ve vztahu k tomuto světu. Nemá vlastní obsah, je to funkce spojená s dalšími psychologickými procesy, poznávacími či emotivně regulačními. Zkušenost, fixovaná paměť se projevuje v chování i prožívání jedince a obvykle je nějakým způsobem modifikuje. Může tomu tak být v pozitivním i negativním smyslu.

Paměťový proces probíhá v posloupnosti tří fází: vštípení (zapamatování), uchování (retence) a vybavování (reprodukce, reminiscence) informací. Zcela přirozeně se zde projevuje princip ekonomie. Primárním předpokladem vštípení je přijetí určité informace do vědomí. Člověk si vštípí a pamatuje to, co je pro něj potřebné či významné, co je spojeno s jeho vlastními, osobními zkušenostmi, co je podobné již dříve naučenému (*transfer*). Informace mohou být různým způsobem zakódovány a z této skutečnosti vyplývá i způsob jejich uchovávání. Lépe se v paměti udržuje to, co není příliš přetíženo množstvím nových informací. Z bohatých obsahů se v paměti podržují jen to nejpodstatnější a vedlejší věci a detaily se vybavují dodatečně. Významné informace jsou zpracovány takovým způsobem, že jsou snadněji vybavitelné a reprodukovatelné. Osobní význam informací je dán motivací, osobními potřebami apod. Citový prožitek může stimulovat k zpracování na úroveň snadné dostupnosti a naopak.

Nejvíce si je člověk schopen zapamatovat látku ze začátku série určené k zapamatování a z jejího konce (*sériový poziční efekt*).

Pamětní stopy učiva se udržují opakováním učiva v nejrůznějších variantách a obměnách s rozličnými dodatečnými podrobnostmi, s doprovodnými a přídatnými asociacemi a emocemi. Doprovodné asociace a emoce, vázané na původní informace, se aktivně účastní jak fixování, tak vybavení pamětních stop. Čím více smyslů je využito ke zpracování informace, tím větší je pravděpodobnost jejího osvojení. Reprodukce je aktivní zpracování zapamatovaného materiálu. Snadněji k ní dochází za dobrého tělesného a duševního rozpoložení. Naopak stres a nepříjemná atmosféra reprodukci blokuje.

Velice dobrou pomůckou pro zapamatování a vybavení informace je *vytváření asociálních dvojic*, kdy dochází ke spojování známé informace s neznámou, a tak se postupně informace nabalují v souvislosti. Jestliže není možné asociovat staré s novým, je dobré spojit nové s novým, přičemž platí zásada, že čím neobvyklejší spojení, tím pevněji zakotví v dlouhodobé paměti. Je důležité hledat zákonitosti a podobnosti s předchozím učivem, které je již osvojeno, čímž se vytvoří silná asociální spojení a na tomto základě se snadněji pronikne ke struktuře učební látky. Při vytváření asociální struktury by mělo uplynout mezi asociálními členy alespoň půl sekundy a ihned by mělo následovat objasnění a výklad pojmů.

Látka se lépe zapamatuje, je-li podávána ve *formě dějových procesů*, tím se totiž aktivuje vnitřní zrak a obrazotvornost člověka. Pomocí této vizualizace učivo snadněji zvnitřní. Dále může být potřebná dynamika paměťového procesu usnadněna vlastní fantazií. Podvědomí totiž neumí rozlišovat mezi realitou a představou a proto je jedno, zda je asociální spojení reálné nebo jen představované. Je tedy žádoucí si každé učivo co nejživěji a nejplastičtěji představovat, a v důsledku toho aktivovat obrazotvornost podvědomí.

Zapamatování usnadňuje *opakování nahlas*, ze sugestopedie a superlearningu se osvědčilo opakovat různými formami každou informaci osmkrát, pak je dokonale osvojena a může jí být kdykoliv aktivně využito.

Paměťové procesy jsou ovlivňovány několika faktory:

- somatický stav
- psychický stav

- vnější okolnosti
- vlastnosti informací, které si máme zapamatovat

#### Paměťové stupně:

1. *Senzorický registr (ultrakrátká paměť):* Uskladňuje všechny informace, které jsou potřebné pro porozumění smyslu, aby se skrze pochopení tyto informace dostaly do správných asociačních drah. Prostřednictvím těchto záchytných asociací se nová informace udrží za podpory zájmu, pozitivního citového naladění nebo pozornosti. Disponuje velice omezenou kapacitou a udrží vjem maximálně 20 vteřin.
2. *Krátkodobá paměť:* Pomocí procesu vnitřní řeči a opakování vnitřním hlasem udrží informaci až 20 minut, než je zpracuje a předá dál.
3. *Dlouhodobá paměť:* Aktivně uchovává především informace, s nimiž jedinec trvaleji pracuje, které se opakují nebo byly jedincem emočně zdůrazněny. V dlouhodobé paměti jsou proto uloženy i takové zážitky, které nebyly plně uvědomovány a které lze vybavit jen určitým způsobem /např. pomocí hypnózy/. Cílem efektivního osvojení znalosti je právě uložení pojmů do dlouhodobé paměti.

## 4.4 UČEBNÍ TYPY

Každý člověk je jedinečný jak ve struktuře své osobnosti, tak v procesu přijímání informací a osvojování znalostí. Přece jen se však u určitých osob projevují některé víceméně společné znaky, jejichž zobecněním na základě četných psychologických pozorování a výzkumů v pedagogice se dospělo k rozlišení jednotlivých učebních typů. Hlavním kritériem této typologie je struktura kanálů vnímání (tzn. jaký smyslový orgán člověk nejvíce využívá v procesu učení). Rozlišují se tedy následující typy:

- typ vizuální
- typ auditivní
- typ kinestetický

### 4.4.1 Typ vizuální

Obecně je známo, že člověk je vzhledem k způsobu vnímání a vzhledem k počtu smyslové aferentace, především tvor zrakový, podle Sováka náleží 1/3 všech aferentních nervových vláken lidského organismu zrakovému systému.



Jedinci vizuálního typu si živě pamatují viděné, dobře a se zájmem pozorují jevy kolem sebe, všímají si prostředí. Při učení z knihy si pamatují, na kterém místě stránky je příslušný text napsán, dokonce i jakým typem písma. Pokud naslouchají přednášce, činí si pečlivé a důkladné poznámky, a teprve podle čtení (zrakového vnímání textu) si řádně ujasňují látku. Při souhrnném opakování látky s oblibou používají přehledných schémat, vyhovujících zrakovému vnímání. Bývají to lidé s výtvarnými sklony. „Vizuální typy učení jsou podmíněny výbornou zrakovou pamětí. Jsou to typy tzv. eidetické, vyznačující se schopností názorného optického představování“ (Sovák, str. 66).

Mezi další znaky těchto jedinců patří rychlá mluva (vše vidí v obrazech, které se snaží rychle popsat), šetření pohyby těla, pamatování si obsahů v obrazech. Takovýto jedinec žádá nejdříve vysvětlení, pak předvedení a nakonec vlastní akci. Při přemýšlení se vyznačuje rychlostí a novým spojením obsahů. Při prvním kontaktu s druhým člověkem se vyhýbají doteku (max. podání ruky). Při přijímání informace musí vidět ústa mluvčího. Často a rádi se usmívají. Když jsou unaveni, tak se často dotýkají čela a očí. Dbají na svůj zevnějšek, oblečení a sladění barev. K učení potřebují obrazové pomůcky, plakáty, schémata, grafy a mapy – názornost. Tento typ se dá rozeznat i podle výrazů a formulací, které často používá: „Představ si“, „Podívej se na to“, „Já celou záležitost vidím jinak“.

#### 4.4.2 Typ auditivní

Hlavním kanálem smyslového vnímání, kterým tento typ přijímá informace, je kanál sluchový. K tomuto typu patří lidé, kteří dovedou velmi pozorně naslouchat výkladu, vnímat se zájmem slyšenou látku. Často si třeba jen tak pro sebe povídají, nebo dokončují věty za ostatní. Aby si lépe zapamatovali látku, potřebují si ji ještě nahlas předříkat, pohovořit a diskutovat o ní, a tak se dobrat pochopení pojmových souvislostí. Bývají to lidé s muzikálními sklony. Tyto typy mají výbornou sluchovou paměť.

Mezi další znaky těchto jedinců patří rytmická mluva, lpění na vlastním slovním a hlasovém projevu (melodie, intonace...), pohyb rtů při myšlení a čtení. Pečlivě vybírají „trefná“ slova, vedou rozhovor sami se sebou, obsah látky si zapamatují, když jej procházejí systematicky krok za krokem. Při rozhovoru rytmicky pohybují hlavou. Mají rádi hudbu a vyhovuje jim se při ní učit. Nepotřebují sledovat mluvčího pohledem. Když jsou unaveni, tak často zaujímají tzv. telefonní pozici (tvář

opřena o nataženou dlaň). Dobře se učí pomocí nahrávek či výkladu. K učení potřebují informaci slyšet a diskutovat o ní.

Tento typ se dá rozeznat i podle výrazů a formulací, které často používá: „Poslyš“, „To se ale pěkně poslouchá“, „To vůbec nezní špatně“.

#### 4.4.3 Typ kinestetický

„Využívá při učení převážně pohybového smyslu (propriocepce) a druhotně i vnímání hmatového (somestésie) a dotykového (haptického)“ (Sovák, str. 67).

Žák takového typu lépe a snáze chápe učební látku, když si ji může „osahat“. Při čtení si v knize ukazuje na řádky, v mapě si prstem ukazuje obrisy. Tito jedinci se při učení raději pohybují, čtou nebo učí se při chůzi. Když už jsou nuceni při práci sedět, pak aspoň po chvilkách vstávají, projdou se, protáhnou se. Bývají to lidé velice manuálně zruční a šikovní. Snadno si zapamatují pohyb nebo strukturu nějaké činnosti, když si ji jednou vyzkouší.

Mezi další znaky těchto jedinců patří pomalá mluva doprovázená gestikulací a jinými pohyby těla. Nic nepotřebují a nechtějí dlouze vysvětlovat předem, chtějí si vše okamžitě zkusit na vlastní kůži a pak o tom teprve eventuálně mluvit. Mají rádi fyzický kontakt, například při vyprávění se dotýkají jiných, stojících blízko. Nejlépe si zapamatují obsah, když jej mohou sami prožít. Učební látka jim musí být podávána záživně, musí mít spád, jinak jí nedokáží vnímat. Potřebují více času na přemýšlení a vstřebání informace. Nepoutají svůj zrak na mluvčího, což však neznamená, že nevnímají jeho slova. Oblékají se pohodlně. Při sezení, či ležení se jakoby „nezastaví“, pořád si musí s něčím hrát (točit si pramínky vlasů, hrát si s prsty, klepat nohou, houpat se na židli), stále mění pozice. V učení ocení pohybové učební hry.

Tento typ se dá rozeznat i podle výrazů a formulací, které často používá: „Vžij se do mé situace“, „Vůbec z toho nemám dobrý pocit“, „Jak bych to mohl zaonačit“.

Žádný člověk není čistě vyhraněným typem, většinou je kombinací nejméně dvou typů. V tradičním přístupu je učení většinou omezeno na slovně-pojmový přístup, přičemž nejsou respektovány individuální vlastnosti jednotlivých žáků. Takovýto systém se může zvrhnout v pouhý slovní dril, v memorování pouhých slovních výrazů, kdy se pak v této záplavě vytrácí vlastní smysl učení. V tradičním přístupu tedy dochází k opomíjení individuálních stylů učení a výše uvedené typologie, žák nemá možnost využít svých učebních potřeb, je mu vnucován jiný

přístup, který mu není vlastní a tím pádem u něho narůstá pocit frustrace, napětí a stresu. Oproti tomu se sugestopedický přístup snaží respektovat všechny učební typy ve vyučovacím procesu a podává učivo mnohotvárným, multisenzorickým způsobem, ve kterém každý může využít svůj učební styl, který je ještě navíc obohacen o vnímání i přes další smyslové kanály, čímž dochází k jejich rozvoji.

## 4.5 MOTIVACE

„K procesu učení dochází jen za podmínky, že působí nějaký činitel, který jedince k této činnosti podněcuje. Tímto činitelem je motivace“ (Sovák, str. 148).

Cílem pedagoga je vzbudit a udržet zájem o učební látku a o celý předmět. Pak půjde učení snáze a ještě k tomu se bude dařit formovat osobnosti žáků. A co to vlastně motivace je: „je to vzbuzení snahy o realizování určitého programu za účelem uspokojení vnitřní potřeby organismu tak, že se vyrovná vnitřní napětí mezi stávajícím programem a novou situací“ (Sovák, 149). Z této definice vyplývá, že by se měl učitel snažit u žáka podnítit zvědavost po znalostech, měl by u něj vyvolat vnitřní potřebu získat nové informace. Důležité je z motivační činnosti vyloučit jakoukoliv formu drilu, jen formulky příkazového typu - „Musíš!“, „Nesmíš!“- působí na pozitivní motivaci zcela záhubně. Učitel by se měl snažit těchto příkazů a rozkazů vystříhat, neboť dětem působí stres a může u nich vyvolat až nechuť k předmětu. Motivace strachem – negativní motivace – rozhodně nepatří do žádné výchovy humanistického typu. Učitel by se měl snažit dětem ukázat praktičnost vyučovaného předmětu, zejména ve výuce jazyků jde o vcelku snadnou věc, jelikož celá současná společnost zná hodnotu této znalosti a schopnosti porozumět se cizí řečí. Tudíž děti jsou motivovány z více stran. Toho by měl učitel využít ve svůj prospěch a ještě tuto touhu prohloubit. Praktické aktivity mohou být například: práce s autentickými materiály, změna identity žáků, cvičení s využitím cestování pomocí fantazie a jejich využití v možnosti představení situací z historie, literatury, zeměpisu atd., volit do programu výuky mnoho herních a zábavných aktivit, které sami o sobě působí motivačně, práce na zajímavých projektech, různé doplňkové mimoškolní aktivity. Úspěšná realizace motivovaného programu přináší pocit uspokojení a platí, že zážitek, který je spojen s příjemným pocitem, se snadno a lehce reprodukuje a vybavování z paměti probíhá bez zábran.

Platí zcela jistě tvrzení, že čím více se člověk zajímá o určitou učební látku, tím lehčeji si ji osvojí a osvojené si zapamatuje. Z toho vyplývá, že pozitivní postoj k učební látce je nejdůležitější a že motivace je zásadním předpokladem úspěšného učení. Těchto zásad by se měl učitel držet a motivaci u svých žáků všestranně podporovat.

## 4.6 EMOCE

Pocity a city provázejí všechny nervově duševní děje. Jsou spjaty s pamětí a mají vliv na průběh a výsledek celého učebního procesu. Emocionální rozpoložení jedince má nesporný vliv na efektivitu probíhajícího učení. „Příjemná a tvůrčí atmosféra při výuce podporuje fyziologické neurohumorální procesy, jimiž se uvolňují prostupy synapsemi a usnadňuje se volný průtok informací“ (Sovák, str. 140). Pocity jsou výslednicí nevědomého vnímání procesů probíhajících ve vnitřním prostředí a vycházejí z endoreceptorů svalstva, tkání a orgánů. Informují tak organismus o tom, co se děje v jeho vnitřním prostředí. Naopak informace z vnějšího prostředí jsou zprostředkovány exteroceptory – smyslovými orgány. Tyto nervové procesy jsou úzce propojeny a vzájemně se prostupují. Vnímání, myšlení, chování a motivace působí na pocity, a v důsledku toho i na tělesné funkce, které tak mohou být oslabovány, zesilovány, tlumeny, měněny. Z toho vyplývá, že je lidské tělo úzce psychosomaticky propojeno. Sovák uvádí, že k biologickým předpokladům pro to, aby se usnadnilo učení, patří pohoda a relaxace jak tělesná, tak i duševní, tj. pozitivní pocity tělesné čili euforie, a vyvážené city bez stresu a stísněnosti, bez tenze z očekávání, ale naopak připravenost k vybavování emocí kladných a příjemných. V praxi je tedy cílem navodit u žáka takové rozpoložení, aby se sám snažil hledat a přijímat informace a aby měl o ně zájem.

Při výuce se do paměti ukládá nejen učební látka, ale s ní i všechno, co zároveň prochází smyslovou bariérou. Obsah učiva je propojen s doprovodnými asociacemi - mnohými jinými informacemi a vjemy z okolního prostředí jako jsou například barvy stěn, obrazy na stěnách, vůně, osvětlení, pocity chladu, či tepla, doprovodné city sympatie, či antipatie k jiným lidem, komentáře dílčích informací, průpovídky, veršičky. Čím více vstupních kanálů se podílí na učení, tím pevněji se informace může zakořenit. Učivo emocionálně podbarvené se osvojuje i vybavuje snadněji. Je důležité dbát na to, aby doprovodné asociace a emoce byly učení prospěšné a nikoliv rušivé. Pro praxi výše uvedené informace znamenají, že se má při výuce podávat nová učební

látka v obalu látky žákům již známé, protože se v důsledku toho vybaví emoce důvěřivosti, porozumění a osobní zážitek úspěchu. Celý učební proces pak probíhá bez překážek a snadno se aktivuje zapamatování i vybavování informace.

## 5 PRVKY SUGESTOPEDIE

### 5.1 UČEBNA

Prostředí, ve kterém probíhá vyučovací proces, hraje velice důležitou roli a silně ovlivňuje efektivitu výuky. Je logické, že se člověk bude s větší radostí učit v příjemné a útulné místnosti, než v místnosti strohé a nepohodlné. V sugestopedii se klade na tento aspekt velký důraz. Z toho vyplývá, že prostředí třídy má být útulné, pohodlné, podněcující a všichni zúčastnění by se v něm měli cítit příjemně. Studijním prostředím se nerozumí pouze vybavení a zařízení učebny, ale i zasedací pořádek, oblečení, učitelova mluva a využití akustických a audiovizuálních prostředků.

Nabízí se otázka, jak tedy vypadá sugestopedická učebna? Je to menší místnost většinou s jedním oknem, může mít barevně natřené stěny, podnětně působí například žlutá barva. Na první pohled upoutají pohodlná křesla se zabudovanými sluchátky, která jsou umístěna do půlkruhu. Na zemi je položen koberec. Každá správná učebna by měla být dále vybavena magnetofonem, malou tabulí, stolečkem a karimatkami. Důraz je kladen na estetičnost. Na okně jsou umístěny živé květiny. Stěny jsou polepeny různými plakáty, obrázky s popisky, pohledy a přehlednými tabulkami s gramatikou. Tyto dekorace by se měly pravidelně obměňovat vždy podle toho, co se zrovna v hodině probírá, tato obměna je velice důležitá, protože dává nové impulsy k čerpání informací. Dále je důležité, aby byly tyto materiály vyrobeny ručně. Nedoporučuje se užívat tabulky zpracované na počítači, ale materiály zhotovené učitelem nebo žáky. Proč? Důvodem je lidský emotivní aspekt ve výuce a nedokonalost provedení, která je důležitá, protože se tím ukazuje, že nejde o perfekci a bezchybnost. Je také důležité, aby byly popisky psány velkým písmem fixy s větším průměrem, aby se vše dalo snadno přečíst i na vzdálenost celé šířky třídy. Ve studentech by měla výzdoba vzbudit zvědavost a vyvolat potřebu dozvědět se o tom, co vidí, více. Dekorace jsou důležité, protože stejně tak, jako je to například u podprahové reklamy, i ony působí a zaznamenávají se do lidského podvědomí, takže

se vlastně člověk učí, aniž by si to uvědomoval. Proč jsou rozmístěna křesla do půlkruhu? Je to příjemnější, všichni žáci na sebe vidí, mohou tak lépe spolupracovat a jsou takto přímo „vtahováni“ do děje hodiny. Symbol kruhu a půlkruhu znamená kooperaci, rovnocennost, souznění, součinnost a sounáležitost. Před křesly se tak vytvoří prostor, kde žáci mohou společně probírat novou látku, hrát různé hry, mohou tak snadno a rychle opustit pohodlí křesel, zaujmout místa uprostřed na koberci a pustit se do různých aktivit, ať už dynamických, či relaxačních. V neposlední řadě je toto uspořádání výhodné i pro učitele, má tak ke všem žákům stejně blízko, nikoho neopomíná a nevynechává a dává tak najevo, že se nad žáky nepovyšuje. Zároveň je však také všem na očích, nemá se kam „schovat“ před zraky žáků. Vyžaduje to opravdu otevřený a přátelský přístup. Odměnou je však snazší vzájemná komunikace a příjemnější atmosféra.

## 5.2 HRA

Tato kapitola je v teoretické podobě zmíněna jen okrajově, jelikož není jako taková hlavním předmětem práce. Řada námětů a příkladů různých herních aktivit je zmíněna v praktické části. Herní aspekt je v sugestopedické výuce dalším stěžejním kamenem. Celá tato metoda je vlastně založena na osvojování jazyka herní a hravou formou. Toto souvisí s výše uvedeným principem infantilizace. Vzbudit u studentů dětskou radost z nabývání informací, učení se jakoby mimoděk tím, že si hrají a tak, aniž by si to uvědomovali, poznávají a učí se.

### Využívané druhy her v sugestopedii:

- Hry na osvojování slovní zásoby
- Hry na osvojování gramatiky
- Hry s dramatizací
- Pohybové hry
- Hry s využitím fantazie a představivosti
- Hry na paměť
- Hry na propojení pravé a levé hemisféry

## 5.3 HUDBA

Hudba má velký vliv na lidské emoce a vnímání. To jaké emoce v lidském mozku vyvolá, závisí na jejím rytmu, melodii a tónině. Hudba může člověka rozveselit, rozesmutnět, podráždit, uklidnit, může podnítit agresivitu, nebo naopak vyrovnanost a uvolnění. Jak vyplývá z četných výzkumů muzikoterapie a sugestopedie (např. Bélanger, 1978; Saféris, 1978), hudba ovlivňuje převážně pravou, intuitivní hemisféru mozku, jejíž aktivizaci má sugestopedie za cíl, a má pozitivní vliv na učení a zapamatování informací. Podle Lereda a Lozanova poslech určitého druhu hudby při učení umožňuje navození uvolněného stavu mozku, přičemž nedojde ke snížení efektivity učení a naopak je podnětována motivace a radost z osvojování nových informací. Kladný vliv hudby na lidský mozek a organismus jsou dokázány četnými výzkumy (Lozanov, Lered aj.).

### Pozitivní vliv hudby na učení:

- harmonizuje duševní procesy
- zvyšuje dobrý tělesný a duševní stav
- napomáhá relaxaci
- pomáhá odstraňovat negativní emoce (strach, deprese, frustrace, smutek...)
- zvyšuje schopnost vnímat a soustředit se
- aktivizuje pravou mozkovou hemisféru
- vytváří příjemnou atmosféru
- harmonizuje dýchání

V sugestopedické výuce rozlišujeme dvě základní fáze učení, které doprovází různý druh hudby:

1. živá fáze učení (Aktivní koncert)
2. klidová fáze učení (Pasivní koncert)

### *1. živá fáze učení (Aktivní koncert)*

V první tzv. „živé fázi“ sugestopedické výuky, nazývané též „prvním učebním koncertem“ neboli „aktivním koncertem“ se užívá hudba hodně energická, veselá až dramatická. Zde je k jejímu výběru ponechán volný výběr na vyučujícím. Je



doporučována jak hudba klasická (Brahms, Chopin, Haydn, Mozart, Čajkovskij), tak i další hudební žánry.

## *2. klidová fáze učení (Pasivní koncert)*

Ve druhé tzv. „klidové fázi“ sugestopedické výuky se využívá zcela určitých skladeb, které jsou komponovány ve 4/4 taktu a které mají pravidelný a zřetelný rytmus 60 dob za minutu, který je shodný se srdečním rytmem. Jestliže se pak učící se člověk zaposlouchá do takového druhu hudby a nechá se jí vést, jeho tepová frekvence se sníží ze 72 na 60 úderů za minutu, což odpovídá klidové tepové frekvenci. Zároveň se zpomaluje a prohlubuje dech. Člověk se dostává do stavu klidu a uvolnění, dochází k odbourávání stresu a napětí, harmonizuje se stav celého organismu a mozková frekvence se snižuje, zostruje se pozornost a zlepšuje soustředění. V tomto stavu tělo spotřebovává méně energie a zůstává větší část pro duševní práci. Všechny tyto výše uvedené faktory mají svůj význam pro snazší a efektivnější učení. Na základě Lozanovových výzkumů jsou doporučovány pro tuto fázi učení neboli fázi pasivního koncertu či druhého učebního koncertu pomalé skladby zejména barokní hudby (Bach, Vivaldi, Händel, Telemann). Baroko a barokní umění vychází z názoru, že ve světě a v přírodě existuje pravidelný řád a pořádek. I člověk se tudíž má podříditi těmto pravidlům a vyšším vztahům. Tento názor se projevil ve všech druzích umění – v architektuře, malířství, sochařství i hudbě. Cílem barokních skladatelů bylo komponovat hudbu, která by svou náladou a působením navozovala soulad a harmonii těla a ducha a přispívala k uvolnění a osvobození lidského ducha od denních problémů a starostí. Taktéž u relaxačních cvičení a cvičení na podporu fantazie a tvořivého myšlení je doporučován poslech barokní hudby či meditativní hudby („New Age Music“).

Výše uvedené informace o hudbě v sugestopedické výuce můžeme doplnit informacemi zjištěnými nedávným výzkumem docentky Nicole Racette, která se zabývala otázkou vlivu poslechu klasické hudby na učení („L'influence de l'Écoute musicale classique sur l'apprentissage). Výzkum byl proveden na vzorku vysokoškolských studentů. Základní zkoumaná cílová otázka zněla: Jak může hudba ovlivnit proces učení? Zde je vhodné uvést další podotázky tohoto výzkumu, které se vztahují k tématu diplomové práce: Jaké jsou výhody a nevýhody poslechu hudby při učení? Jaký má hudba vliv na motivaci, paměť a stres? Jaké konkrétní hudební žánry



mohou podpořit konkrétní učební aktivity? Autorka vyšla z poznatků a výzkumů pojednávajících o zapojení hudby do učení prováděných Hourstem, 1997; Lozanovem, 1978 a Leredem, 1980. Hypotéza zněla následovně: „poslech klasické hudby při učení přispívá ke zvýšení motivace k osvojování informací, snižuje stres a podporuje krátkodobou a dlouhodobou paměť.“ Zkoumané osoby měly během týdne analyzovat své pocity při učení předem dané látky s vybranou hudbou a na závěr si měly pustit CD se shrnutím osvojovaného učiva podkreslené hudebním doprovodem namluvené autorkou výzkumu. Výsledkem bylo potvrzení výše uvedené hypotézy, že pomalá, rytmicky pravidelná hudba beze slov přispívá ke zvýšení motivace, schopnosti zapamatování, koncentraci a uvolnění, přičemž dochází zároveň ke snížení stresové hladiny organismu. Tento druh hudby je zejména vhodný k opakování látky již pochopené, kdy zní hudba jakoby v pozadí a má tak pozitivní vliv na soustředění a zvyšuje zajímavost osvojovaných informací. Dále bylo zjištěno, že nahrávka syntézy osvojované učební látky podkreslená pomalou a rytmicky pravidelnou hudbou, zároveň se čtením této syntézy na konci vyučovací jednotky nebo například těsně před zkouškou pomáhá ke snížení stresu a podporuje uvolnění a sebevědomí, zároveň se osvojovaná učební látka dostává do dlouhodobé paměti, což zajišťuje trvalé osvojení a zapamatování. Do procesu učení se takto stejnoměrně zapojují obě mozkové hemisféry, přičemž levá hemisféra zpracovává čtený text a pravá hemisféra text slyšený. Hlas, který předkládá na nahrávce tuto syntézu by měl být klidný a příjemný s pravidelnou a jasnou výslovností. Z výzkumu dále vyplývá, že výběr hudby závisí na prováděné učební aktivitě. Živá a rychlá hudba je vhodná ke stimulaci a motivaci k aktivitě, která vyžaduje rychlé chápání a naopak pomalá hudba přispívá k aktivitám tvořivým, k zapamatování a k opakování.

## **5.4 OBRAZOTVORNOST A FANTAZIE**

Dalším základním prvkem sugestopedie je využití obrazotvornosti a fantazie.

### **5.4.1 Obrazotvornost**

Tím, že si žáci cvičí různými prostředky tyto schopnosti, které jsou přirozené vlastní každému, dochází k lepšímu propojení levé a pravé hemisféry mozku a pravá hemisféra je tak více zapojena do vyučovacího procesu. Na základě výzkumů lidské paměti a fenoménu hypnózy bylo zjištěno, že díky pravé hemisféře si je člověk schopen fixovat veškeré vizuálně vnímané věci, třebaže si to ani neuvědomuje. Člověk

si tedy na základě imaginace a mnemotechniky (mnesis – paměť, technika ukládání do paměťových stop) ukládá do paměti abstraktní pojmy, čísla, data, slovíčka a jména, která spojuje s obrazy, které k nim náležejí.

### **5.4.2 Fantazie**

V sugestopedii se využívá cestování pomocí fantazie. V těchto cvičeních nejsou kladena žádná omezení. Princip spočívá v tom, že se na učební látku naváže co nejosobitější a živá příhoda nebo sled velice živých a snadno představitelných obrazů, čím náročnější bude tato představa na smyslové kanály, tím lepší bude její účinek a tím bude celá představa v mysli reálnější. V praxi to vypadá asi takto, učitel vysvětlí některá základní slovíčka a slovní spojení, vyzve žáky, aby se uvolnili a zavřeli oči a začne ve francouzštině vyprávět určitou příhodu, žák poslouchá a svými vnitřními smysly vyprávění zpracovává a vytváří si tzv. mentální film. Osoby, které v něm hrají, mají jasný vzhled, mohou mluvit, květiny mohou vonět, objektů je možné se dotknout, jídlo má různé chutě. Čím živější je scéna, tím lépe se vštěpuje do paměti i s ní spojená učební látka. Takto se dá velmi snadno přiblížit jakákoliv scéna a jelikož si každý vytváří její představu ve své mysli, prožije a zapamatuje si ji. Zároveň si i pasivně osvojuje slovní zásobu. Cvičení na rozvoj fantazie mohou být využita i k osvojování a přiblížení reálií, dějin, literatury, filmu. Žák se tak prostřednictvím své fantazie může dostat na jakékoliv místo v jakémkoliv čase. Dalším přínosem je i to, že čím více je fantazie zapojována, tím se její možnosti rozšiřují. Žáci mohou v příběhu vystupovat jako hlavní postavy, mají pocit, že se na místě příběhu opravdu vyskytují, vidí se v něm a prožívají jej a považují za normální, že hovoří francouzsky, příhoda je pro ně příjemným prožitkem, což podporuje motivaci k dalšímu učení jazyka a jeho využitelnost v reálné situaci. Žáci si vlastně pomocí kladné sugesce vnášejí do svých představ, že již jazyk běžně používají a že jim působí radost. Aby všech těchto výše uvedených účinků bylo dosaženo, musí být žák v uvolněném a relaxovaném stavu.

## **5.5 RELAXACE**

Mezi základní prvky sugestopedie patří mimo jiné i relaxace. Naučit se uvolňovat od napětí a stresů je velice důležité, protože jedině v takovém stavu myslí je člověk schopen přijímat nové informace, efektivně je zpracovat a uložit ve své paměti. Je vhodné i tyto metody zařadit do běžné školní výuky, děti si tak mohou osvojit

postupy, které jim mohou být platné po celý život. V životě moderních dětí panuje trend organizované zábavy, děti jsou často přetěžovány, musejí pojmout velké množství informací ve škole a pak se ještě vzdělávat v dalších mimoškolních aktivitách, mají tudíž velmi nabitý program. To je na jednu stranu velice pozitivní pro rozvoj dítěte, ale často může z těchto důvodů docházet k přetěžování. Dítě trpí nervovými poruchami, ztrácí schopnost koncentrace, a tím zanedbává školu a i všechny ostatní činnosti pak provádí neefektivně. Zde nastupuje důvod k tomu, proč je tak nezbytné naučit děti relaxačním technikám. A kde jinde by se měly základům těchto metod naučit než ve škole, v hodinách francouzštiny nevyjímaje. Umění uvolnit se pomáhá probouzet tvůrčí schopnosti a využívat vlastní potenciál. Lidé, kteří dovedou čerpat životní sílu ze středu své vlastní bytosti, komunikovat se svými city, sny a svou tvůrčí fantazií, zůstávají otevřeni světu, připraveni učit se novým poznatkům, jsou přátelštější a láskyplní a takoví lidé s pozitivním přístupem mnohem lépe odolávají životním překážkám. Ve vztahu k našim schopnostem něčemu se naučit nebo si něco zapamatovat sehrává umění uvolnit se velmi pozitivní úlohu. Ve stavu relaxace se budeme učit snadněji a podaří se nám proniknout do více problémů. I paměť nám pak bude lépe sloužit. Jestliže se uvolňujeme, zbavujeme se všech napětí a nutkání k aktivitě. Uvolnit se znamená odvrátit pozornost od vzruchů a pestrosti vnějšího světa a orientovat ji dovnitř. Zároveň se zklidní i jinak nepokojné myšlenky. Svaly se uvolní, dech prohloubí a postupně se dostáváme do úzkého kontaktu se svými pocity a s bohatou pokladnicí světa obrazů a představ vlastního nitra. Uvolnění znamená být „přítomen duchem“ – ale bez jakéhokoliv napětí. Čím hlouběji se dokážeme uvolnit, tím do užšího kontaktu se dostáváme sami se sebou, naše mysl se stává jasnější a schopnější tvořit úsudky. Ve stavu uvolnění se můžeme otevřít dovnitř i ven, čímž se usnadní vnímání nových informací i školních vědomostí. Tímto způsobem nám stav uvolnění zprostředkuje vnímavost, jasnou mysl a vhled, tedy vlastnosti, které potřebujeme k efektivnějšímu a uspokojivějšímu učení.

#### Pozitivní vlivy relaxace na lidské tělo:

- zpomalení srdečního tepu
- zpomalení látkové výměny
- snížení spotřeby produktů metabolismu
- uvolnění svalstva
- pokles krevního tlaku

- snížení mozkové aktivity na nižší frekvenci

#### Konkrétní relaxační metody:

- Tělesná cvičení a masáže: dochází k uvolnění svalového napětí, zkvalitňuje se držení těla a vytváří se tak potřebné předpoklady k optimálnímu dýchání
- Dechová cvičení: dochází ke stabilizaci dechového rytmu, který pak volně a nerušeně plyne svým tempem bez ohledu na stresové faktory či vzruchy, jejichž vlivem pak nebude docházet k jeho zrychlení. Tato cvičení mají hluboký dopad na nervovou soustavu.
- Vědomé střídání fáze klidu a uvolnění: tato cvičení pomáhají snadněji „přepínat“ mezi dvěmi základními a přirozenými cykly lidského těla aktivity a klidu.
- Snění a meditační cvičení: tato cvičení podporují schopnosti koncentrace pozornosti a imaginace

V rámci vyučování je vhodné vkládat cvičení na samý začátek vyučovací hodiny. Jako určité naladění na následující vyučování přijdou vhod zvláště imaginační a meditační cvičení. Tělesnými cviky a masáží lze cílevědomě odstranit určitá napětí v oblasti zad, krku nebo šíje. Tyto tělesné cviky i dechová cvičení bývá většinou účinné provádět ke konci určitých náročných pasáží vyučování. Je důležité, aby se relaxační cvičení stalo nedílnou součástí vyučovacího procesu.

## 5.6 ROLE UČITELE

Na učitele jsou v sugestopedii kladeny vysoké nároky, měl by mít vysoce odborné znalosti v učebním oboru, měl by být dobrým pedagogem, psychologem a psychoterapeutem, měl by umět motivovat a nadchnout, podpořit u žáků kreativitu a otevřenou komunikaci. Je zodpovědný za průběh učebního procesu a je hlavním nástrojem k odstranění učebních bariér a překážek.

#### Požadavky na sugestopedického lektora podle DGSL (Deutsche Gesellschaft für suggestopädisches Lehren und Lernen):

- měl by absolutně věřit účinkům metody,
- měl by mít výborné jazykové znalosti a dovednosti,
- měl by mít další dílčí znalosti a dovednosti (jak vést relaxaci, jak opravovat atd.),

- neměl by upoutávat pozornost studenta jinými prostředky, než je učení se jazyku (např: extravagantním oblečením, účesem aj.),
- měl by se zodpovědně a systematicky připravovat na výuku,
- měl by dokázat vytvořit příjemnou, tvůrčí a přátelskou atmosféru, ale ne za cenu ztráty své autority,
- měl by zachovávat strukturu sugestopedické výuky a přístup k sugestopedickému učebnímu materiálu – nejdříve text představit jako celek, poté analyzovat jeho jednotlivé části,
- měl by dokázat podpořit zájem u studentů,
- měl by mít pozitivní postoj ke hře a k umění,
- měl by být kreativní,
- měl by se chtít dále vzdělávat.

Tato výše uvedená kritéria se, až na výjimky, neliší od požadavků na učitele celkově, avšak v sugestopedickém systému je kladen velký důraz na jejich praktické využití. Učitel by tudíž měl věnovat velký čas svým přípravám do hodin, jen vytvořit si dobré vlastní učební pomůcky totiž zabere opravdu hodně času. Když učitel působí v rámci speciální jazykové školy, většinou dostane sylaby jednotlivých kurzů se sugestopedickými texty. To je však jen odrazovým můstkem, dále by měl být schopen reagovat na spontánní situace v hodině, na dotazy, na pocity a potřeby studentů. Měl by poznat, kdy už jsou studenti unaveni a kdy má zapojit relaxační cvičení nebo nějak jinak změnit činnost v hodině. Klasická sugestopedická výuka trvá 4 hodiny denně, z čehož vyplývá, že tyto výše uvedené aspekty mohou být ohroženy únavou a právě té se zamezuje střídáním různých aktivit.

Učitel by měl pracovat na vytvoření příjemného prostředí a otevřeného vztahu se studenty, je lepší, když se jim ukáže jako člověk s chybami, vytvoří tak základ pro lidský a přátelský vztah. Když něco neví, nemusí se bát to přiznat a schovávat se za autoritu svého postavení, a tím se povyšovat.

Učitel by měl mít cit a pochopení pro žákovy potřeby a umět je využít při vyučovacím procesu. Neustále by se měl snažit se vžívat do žákovy situace. Měl by vyvolávat u žáků důvěru a sympatie, měl by jít příkladem a být jakýmsi prostředníkem mezi učivem a žákem.

Cílem je vybudovat nezatížený a hravý vztah mezi učitelem a žákem, který vede ke vzájemné tvůrčí součinnosti, přičemž se učitel nemusí vzdát své přirozené

autority a určitého odstupu. Jestliže žákovi rozumí a respektuje jej, ta samá energie se mu vrací jako zrcadlo.

## 5.7 ROLE ŽÁKA

Zde vycházíme z poznatku, že se zatím sugestopedie vyskytuje v ČR jen v soukromém sektoru, z čehož vyplývá, že jestliže se žák rozhodne učit se touto metodou, je to na základě předchozí informace o tomto alternativním přístupu, která u něj, nebo u jeho rodičů vyvolá kladný dojem, touhu touto metodou se učit a víru v její účinek. Už s touto nadějí přichází do třídy plný nadšení a motivace něco nového se dozvědět a objevit netradiční formou. Žák by měl tudíž metodě a svému učiteli důvěřovat, měl by se nechat vést a oddat se hravě a s energií všem aktivitám, které se během výuky zařazují. Měl by vše prožívat a akceptovat na sto procent. Měl by se otevřít a přijímat vše, co je mu dáváno. Měl by se snažit být ve výuce aktivní a účastnit se s důvěrou celého procesu.

## 6 ZKUŠENOST S METODOU

### 6.1 KURZ SUGESTOPEDIE, UČENÍ A PAMĚŤ PRAVOU HEMISFÉROU

Za možnost účasti na tomto víkendovém kurzu jsem velice vděčná, protože mi dal mnoho inspirace a podnětů a hlavně možnost vyzkoušet si sugestopedickou výuku na „vlastní kůži“. Kurz se uskutečnil v rámci pražské soukromé vzdělávací společnosti Amikus & Amikus, s r.o. v únoru 2007 pod vedením Mgr. Petra Vladyky, který je předním českým specialistou na superlearningovou výuku a který vede jako externista semináře na Filosofické fakultě UK na téma „Alternativní přístupy ve vzdělávání“ a organizuje i další kurzy a zážitkové akce zaměřené na práci s pravou mozkovou hemisférou a rozvoj kreativního myšlení. Semináře se zúčastnilo celkem 18 zájemců, z nichž asi polovina jsou lidé z pedagogické praxe. Celý seminář probíhal interaktivně, zážitkovou formou - vše, o čem jsme se teoreticky dozvídali, jsme si mohli ihned v praxi vyzkoušet.

#### Anotace semináře:

Kurz pro zájemce o přirozené a rychlé přijímání informací, využití spontánního učení. Pro ty, kteří se chtějí efektivně učit v jakémkoli věku. Jak lépe poznat a zdokonalit svůj osobitý a účinný styl studia. Jak se nejrychleji naučit cizí jazyk. Lidé, kteří jsou např. pravohemisférického založení, často při tradičním stylu výuky trpí pocity, že jim učení nejde, že jsou asi na něco hloupí, že ostatním to jde lépe, apod. Přitom jde třeba jen o to, že tento člověk potřebuje trochu jiný způsob předávání informací, ať už zážitkem nebo větší využití obrazových vjemů, či doprovodit informaci pohybem nebo pocitem. Je snadné se tak přesvědčit, že potom jde učení mnohem rychleji, než při použití tradičních metod.

#### Náplň semináře:

Pravo a levohemisférický přístup.

Diagnostika, různé studijní typy a jak k nim přistupovat ve výuce.

Principy přirozeného učení a tradiční opakování.

Techniky, jak si zapamatovat pojmy bez memorování.

Teorie superlearningu. Ukázky superlearningu a jeho konceptů jdoucích přes tělo a jeho smyslové sensory.

Cvičení na koncentraci a propojování hemisférického vnímání.

Techniky aktivace již “dávno zapomenutých” znalostí.

Použití hudby a zvukových doprovodů při procesu učení.

Informace o subliminálních vjemech.

Tvorba myšlenkových map.

Využití relaxace a pasivního vnímání.

Veškeré informace a techniky probírané na semináři velice úzce souvisejí se sugestopedickým výukovým přístupem. Zde následuje subjektivní popis sugestopedického seznámení s řečtinou. Tato forma popisu byla zvolena proto, aby si čtenář dovedl vytvořit jasnou představu o tom, jak výuka v praxi probíhá. V závorce jsou vždy uvedeny jednotlivé fáze sugestopedické vyučovací jednotky.

Závěr prvního odpoledne byl zasvěcen teoretickým informacím o sugestopedii a superlearningu. Druhý den jsme přišli do učebny a čekalo nás překvapení. Celá místnost byla vyzdobena mapami Řecka, plakáty a obrázky s řeckou tematikou, tabulkou s 18 řeckými křestními jmény a tabulkami s řeckou gramatikou. Atmosféru ještě doplňovala tradiční řecká hudba znějící v pozadí. (*Naladění*) Sesedli jsme se na koberec do kroužku. Lektor nás požádal, abychom vyjmenovali nějaká řecká slova, která známe. Překvapilo nás, na kolik výrazů jsme si byli schopni vzpomenout. Poté přišlo na řadu 50 kartiček s různými řeckými slovy napsanými řeckou abecedou. Snažili jsme se odhadnout, co jednotlivá slova znamenají a přiřadit je k obrázku. Uspěli jsme a na všechny jsme přišli. Na začátku hodiny jsme si mysleli, že řecky umíme sotva pozdravit, ale po těchto úvodních 20 minutách jsme byli schopni dát dohromady na 100 slovíček. (*Dekodíng*) Následovala další fáze, tentokrát relaxační. Lektor vedl relaxaci asi 10 minut v češtině, zatímco my jsme leželi, zhluboka a pravidelně dýchali a soustředili se jen na jeho vyprávění a hlas podmalovaný řeckými rytmy: „...ležíte na pláži, písek pod vámi je rozpálen, slunce žhne v poledním parnu a slyšíte šplouchání vln, je nádhera být v krásném letním Řecku... a najednou vás někdo tahá za ruku, vy se budíte ze snu a udiveně koukáte, kdo si troufl vás vyrušit...“. A lektor pokračuje již v řečtině a my jej již v bdělém stavu sledujeme a posloucháme. Představuje se nám jako Ianis z Kréty. Ukazuje nám fotky svých rodičů, sourozenců, manželky, dětí, celé rodiny, říká nám jejich jména, hovoří o tom, co dělají, jak se



dostali do Řecka, kolik je jim let atd. Tak se po 20 minutách dozvídáme o Ianisovi alias lektorovi téměř vyčerpávající informace a i když jsme nerozuměli všemu dokázali jsme zapojením intuice a odhadu porozumět smyslu, což bylo cílem. Ianis vezme do ruky papírový míček, hází mi ho a řecky říká: „jmenuji se Ianis a jak se jmenuješ ty?“, při tom stejnou větu ukazuje na tabulce se skloňováním slovesa „jmenovat se“ na stěně a dále ukazuje na tabulku s řeckými křestními jmény, kde si mám vybrat z červeně napsaných dívčích jmen. Řecky odpovídám: „jmenuji se Euridika a jak se jmenuješ ty?“ a házím míček dalšímu kolegovi. Tak to jde do té doby, než se všichni představíme. Pak tím samým způsobem povídáme, kde v Řecku bydlíme a ukazujeme si společně jednotlivá místa na mapě. Lektor nám o místech vypráví různé zajímavosti a tak se dozvídáme mnoho o reáliích a náš zájem se prohlubuje. To trvá dalších asi 20 minut. (*Aktivní koncert*) Potom nám lektor rozdává sugestopedické texty s příběhem, který nám nejdříve čte s různou hlasovou modulací a rychlostí. (*Čtení*) Další čtení je již prokládáno naším kolektivním opakováním jednotlivých úseků. Pak následuje společné peripatetické čtení (za chůze), přičemž provádíme různé cviky a čteme na rychlost, s podbarvením různých nálad (vesele/smutně/naštvaně...). (*Elaborace*) Potom si k jednotlivým frázím kreslíme jednoduché obrázky, které se nám vybaví a diskutujeme o tom, proč nás napadla zrovna tato asociace. Hrajeme různé hry: představujeme osoby na obrázcích, vymýšlíme zkomolené varianty slov, kreslíme svůj imaginární rodokmen, učíme se barvy, samozřejmě vše za pomoci lektora, který nám napovídá a vede nás. Nikdo si nepíše žádné poznámky. Všichni se soustředí jen na činnost v hodině. Tato fáze trvá asi 40min. (*Pasivní koncert*) Následuje relaxace a uvolnění, ležíme a posloucháme znovu celý text přednášený lektorem klidným monotónním hlasem a v pozadí zní tichá barokní hudba.

## 6.2 OBSERVACE AJ METODOU SUGESTOPEDIE

Protože mě velice zajímalo, jak vypadá využití metody v praxi, našla jsem si jazykovou školu, kde se pomocí sugestopedie vyučuje. Bohužel se mi nepodařilo zúčastnit se výuky francouzštiny, která probíhá jen příležitostně, když se najde dostatečné množství zájemců. Měla jsem tedy příležitost shlédnout výuku angličtiny. To však vůbec nevadí, protože veškeré poznatky se dají na francouzštinu aplikovat. Jelikož jsem již měla v tu dobu za sebou seminář o sugestopedii a přečteno mnoho

informací, mohla jsem se dívat na probíhající výuku i s kritickým pohledem. Nejdříve bych ráda hodinu popsala a poté se k ní vyjádřila.

Místo observace: Alternativní jazykové studio SPELL, Plzeň

Vzhled učebny: místnost 5x5m, 1 okno, žluté stěny, dekorace: mapy, plánky, tabulky s gramatikou a slovíčky, obrázky, fotky (vše v angličtině a v němčině), květiny na okně. Pohodlná křesla rozestavená do půlkruhu tak, že je před nimi vytvořen prostor asi 2x2m, učitel sedí taktéž v křesle proti studentům. Učebna působí celkově velice příjemným a útulným dojmem.

Vybavení učebny: koberec po celé ploše třídy, karimatky, malá bílá tabule, stoleček, skříňky, magnetofon, 9 křesel, u každého křesla jsou zapojena sluchátka, papírové míčky, fixy, velké archy papírů

Počet studentů ve skupině: 6 - 4 ženy a 2 muži

Jazyková úroveň: středně pokročilí

Doba lekce: 4 hodiny (10:00 – 12:00)

Čas	Popis aktivity	Činnost studentů	Činnost lektorky	Poznámky
15'	Tématická konverzace (počasí, nálada, tento týden dostávaly děti ve školách vysvědčení – diskuze na toto téma) Lektorka se ptá studentů, které po jednom oslovuje. Jak se dneska máte? Jakou máte náladu? Jaké je počasí? Pamatujete si na to, když jste byli ve škole a dostávali vysvědčení? Jaké to bylo? Chodili jste slavnostně oblečení?	Poslouchají, ptají se na neznámá slovíčka a na slovíčka, která je zajímají (karafiát - gillyflower, šprt - swot, poznámka - reprimand...), aktivně a bez zábran se zapojují do diskuze	Pokládá otázky v angličtině. Vede celou diskuzi. Vždy vypráví něco o sobě a pak se zeptá studentů jednoho po druhém, pomáhá se slovíčky – napovídá, opravuje co nejméně, spíš tak, že použije správnou variantu chybného spojení ve svém povídání, neznámá slovíčka píše na tabuli, nebrání se vyhledávání ve slovníku, který má k dispozici	Atmosféra ve třídě je přátelská a je vidět, že se studenti mezi sebou znají a nemají zábrany, nestydí se ptát ani mluvit

5'	Slovní fotbal – „psací“: studenti si sednou do kola na koberec, mají velký arch papíru a každý jeden barevný fix. První napíše nějaké slovo z tématu škola, další musí napsat slovo začínající posledním písmenem předchozího atd. kdo neví vypadává a musí ve slovníku slovo vyhledat a ostatním jej na závěr hry pantomimou představit	Aktivně se zapojují do hry. Při závěrečné pantomimě se někteří stydí, ale i tak vše probíhá v dobré náladě.	Učitel usměrňuje aktivitu a pomáhá se slovíčky	
5'	Představení tématu lekce – bydlení – housing s používáním předpřítomného času	Studenti se zájmem poslouchají.	Lektorka vypráví o svém bydlení, pak napíše na tabuli některé otázky k tématu: Bydlíš v domě, nebo v bytě? Sám? Uvede princip používání předpřítomného času, ukáže jej na tabulce a pak jej použije v otázce.	Vše probíhá v angličtině, neznámá slovíčka se překládají do češtiny.
5'	Zjistí, jak bydlí ostatní. Ve dvojicích se snaží studenti zjistit, jak každý z nich bydlí.	Aktivně pracují, na neznámá slovíčka a fráze se ptají.	Lektorka obchází jednotlivé dvojice, poslouchá, radí a opravuje.	Studenti konverzují a učí se prakticky používat předpřítomný čas.
10'	Další otázky – diskuze na téma Jakou místnost máte nejraději? Proč? Jaký kus nábytku máte nejraději? Proč?	Diskutují	Vypráví o sobě, uvádí jednotlivé otázky, píše nová slovíčka a fráze	

10'	Slovíčka z aktuálního materiálu jsou rozložena na kartičkách na koberci (30 kartiček)	Studenti se snaží slovo uhodnout a použít jej v jiném spojení	Představuje postupně kartičku za kartičkou, používá slovo ve větě	Některá slova vyvolají diskuzi, které se nebráníme a dále ji rozvíjíme
10'	2x poslech textu ve formě rozhovoru (téma: manželé si vybírají, kde budou bydlet, uvádějí + a – jednotlivých možností)	Každý má svá sluchátka	Také poslouchá	Nezní hudba!
10'	Poslech po částech, pak vždy otázka na detail z jednotlivé části a pustit znovu		Ptá se	Některá spojení vyvolají diskuzi, která je dále rozvíjena
15'	Práce s textem a původními kartičkami, vyhledávat synonyma, dávat slova do frází, opakovat fráze kvůli výslovnosti	Sborové opakování soustředit se na správnou výslovnost	Napovídá	Zavřené materiály, snažit se si vzpomenout a slova vybavit
10'	Čtení rozhovoru ve dvojicích nahlas	Modulace hlasu, výměna rolí	Obchází jednotlivé dvojice a pomáhá	
10'	Poslech a podtrhávání určitých slov: část domu, slova označující vlastnost	Plní instrukce	Dává instrukce	
15'	Vysvětlování jednotlivých slov a diskuze o nich. Otázky typu: Co by sis vybral ty? Jak bys reagoval, kdyby...?	Žáci povídají a diskutují.	Odpovídá na položenou otázku jako první, užívá podmínkových vět a zároveň ukazuje na nástěnné tabulce gramatická pravidla.	Nácvik podmínkových vět
10'	Opakování probíraných slov	Pracují	Ptá se na slovíčka z rozhovoru	Využití kartiček z počátku hodiny

15' pauza

20'	Diskuze na téma: jací jste byli, když vám bylo 15 let – jak jste se oblékali? Rozuměli jste si s rodiči? Co vás bavilo?	Diskutují, poslouchají	Vypráví jako první	
15'	Znovu poslech rozhovoru s díváním do textu, otázky na detaily textu	Navzájem se ptají na detaily textu	Dává instrukce	
20'	Diskuze na téma, jak si představuješ své ideální bydlení?	Povídají a poslouchají	Vypráví jako první, pokládá doplňující otázky	
10'	Převádění otázek do podmínkových vět. Setkáváš se často s cizinci? Kdyby ses potkal s cizincem, začal by ses s ním bavit?	Převádějí věty podle instrukcí a vymýšlí odpovědi	Povídá, koriguje, pomáhá	
10'	Opakování slovíček z minulé hodiny (doprava)	Doplňují různá cvičení	Napovídá	
10'	Opakování slovíček z celého vyučování formou různých slovních her: Každý musí říci slovo, které se v hodině naučil a užít jej ve větě, postupuje se po směru hodinových ručiček	Hrají se zájmem	Účastní se také aktivit	

### Hodnocení observace:

Celá lekce byla zajímavá a inspirativní, ale dle mého názoru se nejednalo o klasickou sugestopedickou vyučovací jednotku, ale spíše o vyučovací jednotku, ve které byly zařazeny některé sugestopedické postupy. Lektorce se dařilo po celou hodinu udržet zájem svých studentů a nevyvést je z rytmu. Velkým kladem bylo i to, že si velkou měrou obohatili slovní zásobu. Jednotlivá slova byla mnohokrát opakována různými formami, aby byla zaznamenána do dlouhodobé paměti. Přístup lektorky byl přátelský, vstřícný, ale ne na úkor ztráty autority. Lektorka měla velice dobré vyjadřovací schopnosti a výbornou výslovnost.

### Co bylo podle sugestopedických požadavků splněno:

- vybavení a vzhled učebny
- ručně vytvořené plakáty a tabulky na stěnách (jelikož zde probíhá i alternativní výuka němčiny, některé tabulky byly v němčině a některé v angličtině – to by tak být nemělo, může to být zavádějící)
- sugestopedický text ve formě rozhovoru
- důraz na globální přístup k jazyku – postup od celku k částem
- osvojení velkého množství slov různými formami a jejich opakování
- princip desugesce a odstranění učebních bariér (studenti se nebáli mluvit, diskutovat a ptát se)
- příjemná a podnětná atmosféra

### Co v lekci ze sugestopedie chybělo:

- využití hudby při výuce
- využití relaxace a dechových cvičení
- dodržení fází sugestopedické vyučovací jednotky
- využití aktivit zaměřených na rozvoj kreativity a spontánnosti
- využití činností ve skupinách pro zlepšení kooperace
- využití aktivit na propojování mozkových hemisfér
- využití tělesných cvičení (např. peripatetické čtení)
- princip dynamičnosti a relaxace (po náročnější aktivitě by mělo přijít zklidnění, a tyto dvě fáze by se měly pravidelně střídát)

V této kapitole byly uvedeny vlastní praktické zkušenosti s metodou sugestopedie. Na popisu zkušenosti z kurzu sugestopedie – učení a paměť pravou hemisférou byla ukázána a popsána vyučovací jednotka řečtiny pomocí sugestopedie. Dále byla popsána a analyzována vyučovací jednotka angličtiny s využitím sugestopedických prvků. Kromě toho je v kapitole mnoho příkladů aktivit, které by mohly být využity také v hodinách francouzštiny k její inovaci a větší rozmanitosti.

# 7 VYUŽITÍ PRVKŮ SUGESTOPEDIE V RÁMCI TRADIČNÍHO VYUČOVÁNÍ FRANCOUZŠTINY

## 7.1 ÚVOD

Celá metoda sugestopedie se jeví jako zajímavá a účinná. Ale bylo by velice složité ji takto výše popsanou komplexně zařadit do celého vyučování francouzštiny na našich školách. Objevuje se jak problém materiálního vybavení škol, tak problém nedostatečných znalostí a kvalifikovanosti učitelů v této metodě. Na tom všem se však dá určitě pracovat. Pro širší uplatnění sugestopedické výuky cizím jazykům je nutné přehodnotit zaběhané řády a „vyježděné koleje stereotypu“ a osvojit si nové tvůrčí schopnosti, metody výuky a rozšířit poznatky o lidském mozku.

Tato část práce se zabývá otázkou, jak by bylo možné, alespoň částečně aplikovat některé prvky sugestopedie do běžného vyučování francouzštiny, a tím přispět k jeho inovaci, vylepšení, obohacení a zpestření. Cílem je dát konkrétní a praktické nápady, které by se daly ve vyučování ihned použít.

## 7.2 SROVNÁNÍ TRADIČNÍHO VYUČOVÁNÍ A VYUČOVÁNÍ POMOCÍ SUGESTOPEDIE

### 7.2.1 TRADIČNÍ METODA VYUČOVÁNÍ

- metoda učení postupující od jednotlivostí k celku (analytický princip) – důraz na slova a gramatické struktury
- nerespektuje vždy jednotlivé učené typy, například kinestetický typ studenta je často ve výrazné nevýhodě (tak může být vytvořen stres z domnělé absence nadání pro jazyk)
- důraz na racionální učení, kdy jsou kladeny nároky na levou mozkovou hemisféru – na intelekt a logické myšlení
- metoda nevyužívající zapojení všech smyslů při osvojování informací, spíše založena na memorování
- jednostranné zatěžování duševní činnosti, zanedbání tělesných potřeb a pohybu
- učitel je autoritou, žák plní úkoly



- učitel je neosobní autorita, která dbá na opravování chyb
- stres a tlak na výkon
- učení znamená tvrdou práci, úsilí a vůli
- při nesprávné aplikaci učebních metod se může vytvořit blok a strach z předmětu
- výuka je často neefektivní, dochází k častému jevu, kdy je student učen, ale nové informace vhodně nevstřebává
- metoda hodící se pro žáky vybavené abstraktně verbálními schopnostmi
- splňuje snahu školského systému po uniformitě

## 7.2.2 METODA SUGESTOPEDIE

- metoda přirozeného učení vycházející z celku, jazyk se učí v kontextu (od celku k jednotlivostem) – důraz na smysl sdělení
- respektuje všechny učební typy (vizuální, auditivní, kinestetický)
- důraz na stimulaci a propojení činnosti obou mozkových hemisfér, zejména na zapojení pravé mozkové hemisféry do procesu učení – důraz na smysly, emoce, intuici
- metoda multisenzorická (snaží se působit na co nejvíce smyslů současně) – využívá skutečnosti, že dlouhodobá paměť je založena na řetězci odkazů. Pouhý závan vůně či známá melodie vyvolávají kaskádovité vyvolání vzpomínek. Čím více smyslů je zapojeno při vnímání informace, tím snazší je její uložení a zpětné vybavení.
- současné zapojení duševní a pohybové činnosti; tělo a pohyb, hudba a rytmika jsou součástí vyučovacího procesu
- učitel je sice vůdčí osobou procesu, ponechává však i na žákovi určitou zodpovědnost
- učitel respektuje individuální osobnost žáka a vytváří příjemnou atmosféru ve třídě a vztah vzájemné důvěry
- příjemné, uvolněné prostředí, při kterém se však nesnižuje soustředění a efektivita výuky
- učení znamená hru, radost a poznání vlastních schopností
- přispívá k odstranění psychických poruch, bloků a strachu
- věnuje velkou pozornost udržení optimálního stavu mysli, soustředění. Nedochozí k jevu, kdy je student učen, ale neučí se – efektivní výuka

## 7.3 DOTAZNÍK

Na základě výzkumu z roku 1999 bych chtěla shrnout názory 10 českých lektorů, kteří užívají sugestopedické postupy, na tuto metodu. Informace jsou vybrány z anglicky psané bakalářské práce Pavly Kovářové (viz bibliografie).

V průměru používali tito lektoři k výuce metodu sugestopedie po dobu 4 let, z nichž jedna lektorka dokonce 11 let, tudíž by se o ní dalo říci, že je jednou z průkopnic této metody v České republice.

Na otázku, kde se sugestopedií vzdělávali, odpovědělo 50% (5) z nich, že čerpalo ze samostudia, 40%(4) studovali metodu v Německu a 10% (1) ve Švédsku a dalších evropských zemích.

V průměru se tito pedagogové metodou zabývali a vzdělávali se v ní, než začali učit, 9 let.

Další otázka zněla, jaký princip sugestopedie je podle dotazovaných nejdůležitější. Osm z deseti respondentů se shodlo na tom, že všechny výše uvedené principy jsou stejně důležité, a tím, že jsou při vyučování takto všechny zapojeny a navzájem propojeny tvoří vlastně samý základ a jedinečnost této metody. Ani jeden z principů by neměl být opomíjen, protože by se tak snížila účinnost výuky. Ostatní (2) respondenti zdůraznili princip desugesce a odstranění učebních bariér a princip pozitivního a tvůrčího vztahu mezi vyučujícím a žáky.

Další otázkou bylo, jaký je podle respondentů nejpozitivnější vliv sugestopedie na atmosféru ve třídě. Odpovědi na tuto otázku se již více lišily, už jen z toho důvodu, že každý učitel je jiný a metodu přizpůsobuje své osobnosti, svým schopnostem a dovednostem. Učitel umělecky založený bude ve vyučovacím procesu klást větší důraz na zapojení sugestivního představení učebních textů a na jejich tvořivé uplatnění, jiný učitel zase bude zdůrazňovat více princip desugesce a odstranění učebních bariér. Vše záleží i na tom, jakou skupinu žáků lektor vyučuje, vždy je třeba se vzájemně přizpůsobit a na základě oboustranné komunikace utvořit tvůrčí a přátelské prostředí. Nicméně všemi dotazovanými je největší důraz kladen na následující 3 aspekty: „zajímavost učebního materiálu“, „osobnost učitele a jeho postoj k žákům a k učebnímu postupu“, „desugesce a odstranění negativního přístupu žáků k výuce a předmětu výuky“ (všichni dotazovaní dali tyto aspekty na první místo), hned za nimi je důraz „na malé učební skupiny“ (82%), na dalším místě jsou následující 3 aspekty, na kterých se shodlo 73% respondentů: „vzhled učebny a její

výzdoba“, „nová identita“, „sugestivní prezentace učebního materiálu“, 64% zařadilo na další místo „využití hudby ve vyučovacím procesu“ a 45% uvedlo „pohodlná křesla“. Mezi dalšími aspekty, které mají pozitivní vliv na atmosféru ve třídě dále respondenti uvedli: „tvůrčí přístup učitele“, „individuální přístup učitele k žákům“, „oboustrannou motivaci“ a „spolupráci mezi vyučujícím a žáky“.

Na otázku, co je největší předností sugestopedické výuky odpověděli všichni dotazovaní (100%): „vysoká účinnost vyučovacího procesu“. Dále se 83% respondentů shodlo na „malých učebních skupinách“. Jako doplňující respondenti uvedli: „motivující postoj všech zúčastněných k vyučovanému předmětu“, „vysokou intenzitu vyučovacího procesu“, „desugesci“ a „dlouhodobé uchování získaných znalostí“.

Na otázku, jaké jsou nevýhody sugestopedické metody, odpověděli respondenti, že tato metoda nemusí v některých svých aspektech vyhovovat žákům s více technickým a analytickým myšlením a nebo žákům, kteří metodě z nějakých důvodů nedůvěřují.

Na otázku, proč není sugestopedie běžně na školách používána, reagovali respondenti následovně: 9 respondentů uvedlo na prvním místě „nedostatek materiálů a teoretických podkladů o této metodě, neznalost učitelů“ a „malou motivaci pro užívání netradičních metod ve výuce“, 8 respondentů uvedlo na dalším místě „nedostatečnou kvalifikaci učitelů“. Dále pak byly uvedeny následující poznatky: „vysoká cena lektorských sugestopedických kurzů“, „strach zkusit vyučovat jinak“ a „nedostatek času na sebevzdělávání“.

Všichni respondenti se však na základě poslední otázky dotazníku shodli na tom, že lze do běžné výuky zařadit alespoň některé prvky sugestopedické výuky a využít tak těchto postupů pro inovaci a obohacení tradiční výuky.

## **7.4 NÁVRHY ZE SUGESTOPEDIE PRO INOVACI BĚŽNÉHO VYUČOVÁNÍ**

Vše záleží na iniciativě, motivaci a schopnostech učitele nadchnout pro inovaci své okolí, na vyučovacím prostředí a jeho možnostech, na přístupnosti vedení školy. Ale i přes všechny možné překážky se dá dosáhnout úspěšné realizace. Zde jsou některé návrhy a nápady užívané v sugestopedii, které mohou být do běžného

vyučování zařazeny a které mohou posloužit jako inspirace k jeho inovaci. Provedením jen některých těchto změn, může být dosaženo velké efektivity ve výuce.

- nenazývat učebnu učebnou ani třídou, ale například nějakým více osobním, přátelským a legračním výrazem a dát ceduli s názvem na vstupní dveře – „vědecká laboratoř“, „meditovna“ atp.
- změnit uspořádání židlí ve třídě – dát je do půlkruhu či do dvou půlkruhů proti sobě
- „z pohodlnit obyčejné dřevěné židle“ – barevné polštářky
- ozdobit stěny třídy různými materiály, které evokují francouzské prostředí, nebo které pomáhají při výuce – plakáty, mapy, tabulky s gramatikou, slovní zásobou, které si učitel, nebo žáci sami zhotoví
- dát do učebny živé květiny
- využít karimatek, nebo koberce
- používat při výuce hudbu (výběr hudby podle druhu aktivit: relaxační, dynamickou, sugestivní atd.)
- používat pozitivní sugesce
- zařazení primárně aktivizačních cvičení na začátku hodiny
- zařazení relaxačních a koncentračních cvičení
- zařazení cvičení s cestováním pomocí fantazie, která umožní dostat se kamkoliv a kdykoliv v čase
- zařazení emocionálně podbarvených a dynamických aktivit
- zařazení cvičení na propojování mozkových hemisfér
- užívání různých pomůcek (papírové míčky, učitelem a žáky vlastnoručně vyrobené materiály atd.)
- nepracovat jen s učebnicí
- nezábavná cvičení na gramatiku předělávat do živějších forem
- zadávání četby textů a slovíček těsně před spaním a těsně po probuzení za domácí úkol
- nechat žákům určitou iniciativu o rozhodování činnosti v hodině
- používání autentických materiálů (filmy, TV, knihy, písničky, nahrávky atd.)
- vymyšlení a hraní příběhů
- kreslení a vizualizace
- užití dramatizace, scének, her, dialogů, hraní rolí a tance v hodinách
- vytvořit nejrůznějšími prostředky příjemnou atmosféru

- podněcovat žáky ke kreativitě, fantazii, obrazotvornosti a motivovat je
- zamyslet se na možnostmi a variantami korekce žáků, nad jejich hodnocením a známkováním
- snažit se o dynamičnost hodin a časté změny, střídání živých a klidných aktivit, cílem je udělat vyučování napínavým, zajímavým a zábavným

### **7.4.1 Zařazení emocionálně podbarvených a aktivačních cvičení**

Aktivita ze strany žáka je velice důležitá, jednak se v učebním procesu projeví jako snaha účinně se zúčastnit učení, jednak jako zájem o učební látku jako takovou. „Průvodním jevem aktivace je apetenční chování (appetens – chtivý, žádostivý). Je to neuvědoměle/uvědoměle pocíťovaná potřeba, která nutí organismus, aby hledal vhodné postupy nebo prostředky k uspokojení své potřeby“ (Sovák, str. 148). Prakticky to znamená, že se klade důraz na přirozenou zvědavost a potěšení z učení, kdy je žák hlavním činitelem, který projevuje vlastní aktivitu. Aktivační cvičení jsou praktickým prostředkem k rozvíjení žákových schopností a získávání nových dovedností. Následující příklady mohou posloužit jako inspirace k inovaci vyučování.

#### **Hodina živých pohádek**

Učitel vybere pohádku či příběh, který odpovídá věku a slovní zásobě žáků. Ještě než začne předčítat, může vysvětlit některá neznámá slovíčka, je-li to třeba. Už sama „hodina živých pohádek“ skýtá dětem možnost uvolnění a prožívání svého vlastního kreativního potenciálu. Děti se pohodlně usadí (nebo si lehnou, podle toho, jaké máme podmínky v učebně). Je-li to možné zatemníme místnost a zapálíme třeba svíčku, aby se vytvořila příjemnější atmosféra, která probudí fantazii a představivost. Vnitřní naladění dětí na pohádku podpoří tichý a klidný hlas učitele, případně i meditativní podbarvující hudba v pozadí. Učitel dá tyto instrukce: „Poslouchejte mé vyprávění, snažte se vnímat příběh všemi smysly.“ Pak se formou rozhovoru proberou vlastní postoje dětí k této pohádce či příběhu. Nyní mohou děti utvořit malé skupinky a v nich si rozmyslet, jak by bylo možno přečtený příběh zahrát nějakými oživenými scénkami. Je dobré vybírat příběh, kde je více postav, které mluví přímou řečí. Učitel pak sám mění intonaci, hlas a dikci, tím podporuje představivost a může pomoci v porozumění.

Alternativa 1: učitel nedočte pohádku do konce a vyzve žáky, aby ve skupinách příběh dokončili a zahráli

Alternativa 2: před začátkem čtení, učitel upozorní na slova, kterých si mají děti všimnout a pak s nimi mohou dále společně pracovat (např. všimněte si sloves vyjadřující pohyb)

### **Obraz probouzí k životu**

Učitel si připraví různé obrázky krajin a přírody. Za znění meditativní hudby si žáci ve skupinkách v tichosti obrázky prohlížejí. Uvědomují si, jakou náladu v nich obraz vyvolává, jak na ně působí. Potom se buď individuálně nebo v malých skupinkách pokoušejí vytvořit oživený fantastický příběh, který by se například mohl v krajině na obrázku odehrát.

### **Slovička ožívají**

Učitel napíše na tabuli několik slov a pojmů. Děti mají dost času, aby svou mysl naladily na význam těchto slov. Pokojná meditativní hudba jim jistě napomůže v rozvíjení vlastní pestrobarevné škály světa obrazů. Nakonec mohou své fantastické představy ztvárnit formou malby nebo oživeného obrazového příběhu, který pak ostatním představí.

### **Tématické kartičky**

Učitel rozloží na zem kartičky se slovičky k právě probranému tématu. Děti si vezmou po jedné kartičce a sednou si do kruhu. Za pomoci synonym, mimiky, gestikulace se snaží slovičko představit. Ostatní se snaží hádat, o které slovo jde. Kdo uhodne, je na něm řada s předváděním.

Alternativa: na uhádnuté slovo se vymýšlí verš, kde mohou být zařazena i slova beze smyslu, která však tvoří s osvojovaným slovem rým.

### **Domino**

Každý žák má na zádech připíchnutou kartičku s dvojicí slov např. „un loup fâché“, „le Petit Chaperon rouge triste“ atd. Jeho úkolem je najít druhého žáka, který má opačnou náladu. Žáci si navzájem předvádějí, co vidí na zádech ostatních.

### **Povely**

Žáci jsou rozděleni do dvojic. Na zemi jsou rozloženy kartičky ve francouzštině s povely typu: Zvedni levou ruku. Stát. Otoč se na druhou stranu. Zatleskej. Jdi ke dveřím. Pokrč pravou nohu. Každá dvojice si vybere namátkou několik kartiček. Jeden

dává instrukce, druhý je provádí. Potom si vymění kartičky s jinou dvojicí a vymění si role.

Alternativa 1: jeden žák čte postupně instrukce na kartičkách a ostatní je plní

Alternativa 2: seřadíte instrukce na kartičkách tak, aby se člověk podle nich dostal do kabinetu třídní učitelky

### **Nákup**

Úkolem je napsat seznam nákupu na večeři, který potřebuje např. parta přátel organizující narozeninovou party, milenecká dvojice, pár důchodců, rodina s pěti dětmi atd. Každá skupinka si vylosuje kartičku, kde je napsáno, pro koho je nákup určen. Sepíše seznam, vymyslí večerní menu a pak předvede nákup v obchodě jako scénku.

Alternativa: nákup ingrediencí na večeři podle národností (francouzskou/italskou/čínskou/americkou aj.), podle francouzských regionů atd.

### **Brýle optimistky, brýle pesimistky**

Žáci si mají představit podle obrázků různé situace a reagovat na ně. Jeden si nasadí brýle optimistky (s nalepeným sluníčkem) a komentuje situaci s pozitivním pohledem. Další si nasadí brýle pesimistky a hodnotí stejnou situaci s negativním pohledem. Žáci si mají kromě procvičení jazyka uvědomit, že na jednu a tu samou situaci je možné se podívat s více stran.

### **Přivlastňovací zájmena**

Učitel vybere od žáků různé předměty (tužky, sešity atd.), dá je na zem a pak se postupně ptá. „A qui est ce stylo rouge? Est-ce que c'est à Pierre?“ a Pierre odpovídá: „Ce n'est pas mon stylo. Est-ce que c'est ton stylo, Claire?“ a takto se rozvíjí debata do té doby, než se ke všem znovu dostanou jejich věci. Může být využito i papírového míčku jako pomůcky, která dá aktivitě větší dynamiku a umožní procvičit jednoduché vazby a spontánní reakce.

### **Vysněný dům**

Dvě skupiny, každá má velký arch papíru a fixy. Úkolem je nakreslit ve skupině vysněný dům, žáci nesmí mezi sebou mluvit. Pak mají pojmenovat všechny části domu ve francouzštině, mohou používat slovník a nebo se radit s učitelem. Poté každá skupina prezentuje svůj dům ostatním.

## 7.4.2 Zařazení relaxačních cvičení

Následující cvičení přispívají k relaxaci a uvolnění jak psychickému tak tělesnému. Mají vliv na představivost, fantazii a obrazotvornost. Přispívají k harmonizaci celého těla. Dochází k osvojování slovní zásoby a zvnitřnění jazyka poslechem instrukcí ve francouzštině (zpočátku je lepší cvičení instruovat s českým překladem, záleží na potřebě žáků). Uvolněného stavu a relaxace žáků může učitel využít například k zopakování probrané látky, sloviček, gramatiky nebo dalších probíraných témat v hodině. V tomto uvolněném stavu budou žáci bezděčně informace přijímat svým sluchovým kanálem, představovat si je, a ony se tak dostanou do jejich dlouhodobé paměti. Je vhodné tyto aktivity zařazovat jako zklidňující po dynamických činnostech. Je vhodné kratší z nich zařadit na úplný začátek (k naladění na hodinu francouzštiny) nebo na konec hodiny.

### **Slunce v duši**

Stojíme v uvolněném vzpřímeném postoji, ruce podél boků, dbáme na pravidelný dech – nádech i výdech nosem, soustředíme se na to, kde jsme, co tam děláme. Soustředíme pozornost na styk nohou se zemí a čerpáme z ní energii. Učitel cvičí s dětmi, dává instrukce ve francouzštině. Aktivitu je vhodné zařadit na začátek hodiny.

Čas: 2-5 min

### **Sladění mysli meditativní hudbou**

Děti se uvolněně posadí či položí a naslouchají meditativní hudbě, je na dětech, jak tyto meditativní prožitky zužitkují, zda budou jen v klidu naslouchat a snít, nebo si přitom například malovat.

Čas: 5-7 min

### **Jacobsonova technika uvolnění svalstva**

Základem je uvědomění si střídání napnutí a uvolnění svalstva těla. Děti se uvolněně položí, mohou naslouchat meditativní hudbě. Naslouchají a plní následující instrukce, které dává učitel klidným a vyrovnaným hlasem ve francouzštině – nejprve co nejvíce napnout prsty u nohou (5“), poté uvolnit (5“), poté se to samé provede postupně s lýtky, stehny, hýžděmi, pánví, břichem, zády, prsty na ruce, předloktím, nadloktím, hrudníkem, šíjí, obličejem a vlasovou částí hlavy. Soustředění se na procvičovanou



část těla. Čím větší napětí v procvičované části, tím větší vjem rozdílu uvolnění a napětí.

Čas: 10 min

### **Dechová relaxace**

Základem je soustředění na vlastní dech. Děti se uvolněně posadí či položí, mají zavřené oči, mohou naslouchat meditativní hudbě. Naslouchají následujícím instrukcím ve francouzštině – představte si, že jste ve své vlastní dechové trubici, cítíte proudění vzduchu kolem sebe, při nádechu studené, při výdechu teplé. S výdechem vás opouštějí tíživé myšlenky a pocity a v podobě mráčku odcházejí ústy. S nádechem čerpáte novou pozitivní energii.

Čas: 3-5 min

### **Duhová relaxace**

Základem je soustředění mysli na barevné spektrum v pořadí – červená, oranžová, žlutá, zelená, modrá, světle fialová, fialová; během cvičení se s postupující barvou prohlubuje uvolnění. Je dobré si spojit barvu s nějakým stejně zbarveným předmětem (žlutý citron, zelená tráva atd.) Děti se uvolněně posadí či položí, mají zavřené oči, mohou naslouchat meditativní hudbě. Naslouchají následujícím instrukcím ve francouzštině – všechno kolem mě je červené, červené jako rajče, nic jiného než červená je všude kolem mě (20“), všechno kolem mě je oranžové, oranžové jako pomeranč, nic jiného než oranžová je všude kolem mě (20“)... takto vyjmenovat všechny výše uvedené barvy.

Čas: 3-5 min

Cíl cvičení: uvolnit se a odstranit stres, vizualizovat barvy a předměty a tím rozvíjet fantazii, obrazotvornost a představivost

Alternativa 1: relaxace v sedmipatrovém domě - jednotlivé barvy jsou spojené s podlažím domu, začíná se od sedmého patra, které vyplňuje červená barva, sestupujeme do šestého patra, které je celé oranžové atd.

Alternativa 2: barevná sprcha - která nejdříve stříká červenou vodu, poté oranžovou atd.

### **7.4.3 Zařazení cvičení na propojování mozkových hemisfér**

Cílem těchto cvičení je podnítit u žáků integrované zpracování informací prostřednictvím současného zapojení obou mozkových hemisfér, což zvyšuje schopnost zapamatování informace. Stejně tak jako použití obou rukou k chycení míče zvyšuje pravděpodobnost úspěchu i zapojení obou mozkových hemisfér zvyšuje účinnost osvojení učiva.

#### **Tichá pošta v kruhu**

Žáci sedí v kruhu. První si vymyslí slovo, které se na hodině probíralo a píše jej sousedovi prstem na záda. Ten pak pokračuje k dalšímu sousedovi. Poslední slovo řekne nahlas. Ve větším počtu žáků je lepší hrát ve více skupinách.

#### **Psaní abecedy**

Děti leží a uvolněně, pravidelně a zhluboka dýchají. Mají zavřené oči a zaměří vnitřní zrak jakoby nahoru. Učitel dává instrukce ve francouzštině: „představte si plátno, na které píšete písmeno A, dále B, C atd. Pozorujte, co se děje s jednotlivými písmeny, blednou, ztrácí se atd. Zhluboka se nadýchněte! Otevřete oči! Napněte několikrát celé tělo a zase jej uvolněte!“

#### **Elektrická žárovka**

Děti leží a uvolněně, pravidelně a zhluboka dýchají. Mají zavřené oči a zaměří vnitřní zrak jakoby nahoru. Učitel dává instrukce ve francouzštině: „představte si, že před vámi visí elektrická žárovka. Pokuste se v mysli udělat světlo jasnějším a pak tmavším. Nechte světlo rozzářit se, nádech – výdech, a zase jej ztlumte, nádech – výdech.“

#### **Psaní slov**

Děti leží a uvolněně, pravidelně a zhluboka dýchají. Mají zavřené oči a zaměří vnitřní zrak jakoby nahoru. Učitel dává instrukce ve francouzštině: „představte si že máte k dispozici světelné písmo a pište jím v duchu následující slovíčka.“ Učitel jmenuje slovíčka, která žáci na hodině slyšeli a která si mají zapamatovat.

### **Sbírání předmětů kolem cesty**

Děti leží a uvolněně, pravidelně a zhluboka dýchají. Mají zavřené oči a zaměří vnitřní zrak jakoby nahoru. Učitel dává instrukce ve francouzštině: „představte si vaši cestu ze školy domů.“ Pak učitel jmenuje slovíčka, která mají být osvojena a umisťuje je podél pomyslné cesty, vpravo, vlevo, vedle, na stromě atd. Žáci si tak slova zařazují do míst, která znají a vizualizují si je. Toto umožňuje propojit činnost obou hemisfér a zapojit vizualizaci, která podporuje paměť.

### **Vizualizace předmětu**

Děti leží a uvolněně, pravidelně a zhluboka dýchají. Mají zavřené oči a zaměří vnitřní zrak jakoby nahoru. Učitel dává instrukce ve francouzštině: „představte si, že vaše oči dovedou fotografovat. Když otevřete oči vidíte určitý předmět se všemi jeho detaily, když oči zavřete, snažte se si předmět znovu se všemi podrobnostmi vybavit.“

### **Choreografie**

Vymýšlení sestav a choreografií podle básniček, písniček, říkanek, veršičků. Dojde tak k zapojení fyzické složky z psychickou, které vede k lepšímu zapamatování.

### **Tělesná cvičení**

- křížení paží nad hlavou, z upažení do vzpažení a následující křížení paží v hlubokém předklonu
- kroužení hlavou/pánví/končetin
- poskoky s křížením dolních a horních končetin (končí se vždy zkříženým postojem)
- spojené dlaně před očima, dělají ležaté osmičky, oči následují směr dlaní (zlepšení periferního vidění)

## **7.4.4 Zařazení koncentračních cvičení**

Koncentrační cvičení jsou velice důležité aktivity podporující udržení pozornosti a soustředěnosti k aktuální činnosti. Je vhodné zařazovat tato cvičení například při výuce složité a obsáhlé látky. Učitel dává instrukce ve francouzštině. Aby byla tato cvičení opravdu efektivní, je třeba se jim věnovat pravidelně a dát si s jejich nácvikem práci – vložit do nich energii.

### **Pomalé čtení**

Instrukce učitele: „Přečti zcela pomalu dva řádky probíraného textu. Každé slabice věnuj asi dvě vteřiny. Během nich se dívej jen na tuto slabiku a netoulej se zrakem jinde.“

Cíl cvičení: navození vnitřního zklidnění a schopnosti soustředění.

### **Centrální bod**

Instrukce učitele: „Dívej se dvě minuty soustředěně na libovolný bod/předmět ve třídě. Vidíš jen tento bod, v tomto okamžiku není důležitého nic jiného. Teď existuje jen tento bod a nic jiného. Bod splývá s tebou samým.“

Cíl cvičení: upoutání myšlenek a pozornosti na předmět zájmu, nejdříve se vyvolá představa centrálního bodu, do kterého je pak možné vměstnat předmět zájmu.

### **Ruka v pěst**

Instrukce učitele: „Pohodlně se usad', obě ruce sevři v pěst a polož je prsty nahoru na stůl. Dívej se jen na pravý palec a narovnávej jej tak pomalu, abys přitom nezpozoroval žádný pohyb. Tento průběh sleduj velmi pozorně asi třicet vteřin tak, jako kdyby kromě něho nebylo na světě nic důležitějšího. Potom narovnávej všechny prsty jeden po druhém a vše pozorně sleduj. Poté zase jeden prst po druhém ohýbej zpět až do zavřené pěsti.“

Cíl cvičení: upoutání myšlenek a pozornosti k předmětu zájmu, nacvičení schopnosti kdykoliv se soustředit (i v rušivém prostředí)

Pokročilá alternativa: Průběh celého cvičení si přehrávat pouze vnitřním zrakem jako film, maximálně se soustředit na představu, lépe je provádět se zavřenýma očima.

## **7.5 DALŠÍ NÁPADY A INSPIRACE**

### **7.5.1 Jak se učit a zapisovat slovíčka ?**

V tradičním vyučování cizím jazykům je každý žák veden k tomu, aby si vedl sešit, kam si zapisuje nová slovíčka. Většinou má v levém sloupci francouzská slovíčka a v pravém jejich české ekvivalenty. Někdy si ještě do prostředního sloupce uvádí výslovnost. Toto je samozřejmě do jisté míry efektivní. Řídíme se zásadou, že čím víckrát se člověk se slovíčkem setká, čím víckrát jej zapíše a následně použije, tím je větší pravděpodobnost, že si jej uchová v dlouhodobé paměti. Ze sugestopedie však

můžeme využít poznatku, že je třeba si slovíčka osvojovat v kontextu, jelikož se tak správně pojmově zařadí, a s nějakou vlastní poznámkou, kterou v nás dané slovíčko vyvolalo – např. nějaká emotivní situace z hodiny, obrázek, schéma, jelikož se tak utvoří představa na základě vizuálního vjemu a zapojí se fantazie. Je doporučováno psát si slovíčka ve větách, frázích, ve kterých nás zaujmou, nebo které v nás vyvolají nějaký obraz, představu, vůni, pocit. Je dobré zapojit co nejvíce smyslů. Je také velice účinné si slovíčka zapisovat do vět psaných pod sebe, které spolu při zpětném čtení souvisí, navazují na sebe, tvoří takto jdoucí po sobě určitý obraz a navodí nám tak představu dané situace či kontextu.

- Př. 1: fráze vyvolají asociaci vánoční ozdobené jedle

Il y a un arbre devant la maison

C'est un arbre qu'on appelle le sapin (pendant le Noël on décore les sapins 😊)

- Př. 2: fráze navodí představu trhu a rozhovoru

Le marché

Je vais au marché

Je préfère les pommes aux plumes

Je n'aime pas les concombres

Combien cela va coûter?

Výbornou pomůckou na opakování slovíček a frází, které mají být zautomatizovány, je papírový míček. Ten buď hází učitel žákům a dává jim instrukce a úkoly, nebo si jej hází žáci mezi sebou. Takovéto opakování je velice efektivní a zábavné.

- Př. 3: vytvoření asociace k zapamatování slova:

- „HLM“ představím si panelák plný šelem
- „bidonville“ bídné vily
- „campagne“ dělat kampaň na vesnici
- „gratte-ciel“ představím si dům škrábající se do nebe

Asociace by měly být vtipné a vyvolat nějaký obraz nebo scénu, která se zachytí na „paměťové háčky“.

## 7.5.2 Jak pracovat s rozhovorem ?

V moderních učebnicích francouzštiny se na začátku každé větší lekce setkáváme s textem, nejčastěji rozhovorem, který uvozuje nové učivo. Obsahuje novou slovní zásobu, nové gramatické jevy a někdy nové znalosti reálií a kulturního kontextu. Tento materiál skýtá mnoho možností, jak s ním kreativně pracovat. V tradičních postupech vyučování se text přečte, vysvětlí se na uvedených příkladech gramatika a přeloží nová slovíčka. Ze sugestopedie může být využito například těchto postupů.

Žáci se pohodlně posadí, zavřou oči, pustí se hudba, která zní tiše v pozadí a učitel čte text. Předem dětem vysvětlí, ať se snaží si vše, co slyší, co nejvíce představit. Učitel mění hlas, intonaci, dikci podle jednotlivých postav. Po takovémto zábavném přečtení se děti francouzsky zeptá, zda potřebují nějaká slovíčka vysvětlit. Slovíčka nepřekládá do češtiny, ale snaží se pomocí synonym, gestikulace a mimiky na slovo „nahrát“. Poté přečte rozhovor znovu. Zeptá se dětí, jaká slova a fráze si zapamatovaly, napíše je na tabuli. Zeptá se o čem rozhovor byl, kolik v něm vystupuje postav atd. Vyzve děti, aby si otevřely učebnice a všichni čtou polohlasem text společně a snaží se měnit intonaci a hlas, jako předtím učitel. (dbáme na rytmus četby a dechu) Poté jsou děti vyzvány, aby si rozhovor zkusily ve skupinkách a obměnily některé části. Za domácí úkol může být zadáno, vymyslet pokračování a naučit se rozhovor zahrát jako scénku.

## 7.5.3 Jak pracovat s tabulí ?

Tabule je pomůcka vyskytující se v každé třídě. V tradičním vyučování se často stává, že není dostatečně a dobře k výuce použita. Pomocí této pomůcky může být aplikován princip názornosti a přehledného třídění klíčových pojmů, může být využita ke spojování obou hemisfér předkládáním pojmů a myšlenek ústní a zároveň psanou formou. Spojení těchto funkcí a působení na více smyslů zároveň, by mělo podle poznatků ze sugestopedie přispět k účinnějšímu učení a zapamatování látky.

Platí několik zásad:

1. *nejdříve novou informaci vyslovit a pak napsat* (ihned po vyřčení informace ji žák začíná zpracovávat levou hemisférou; kdyby informace byla pouze psaná, žák by sledoval, jak učitel píše a snažil by se hádat význam, což není vhodné, protože by mohlo dojít k chybnému závěru; ticho mezi vyřčením a psaním informace na tabuli

poskytuje 3-8 vteřin od počátku vnímání slova nebo zprávy, z neurologického hlediska potřebných k uložení této informace do krátkodobé paměti)

2. *psát na tabuli přehledně klíčová slova a jednoduché nákresy* (rozvést význam do podrobností prostřednictvím mluveného slova)

3. *umístění a vztah* (tabule poskytuje příležitost vyjadřovat vztahy mezi pojmy a myšlenkami prostřednictvím jejich umístění v prostoru - zpracování pomocí pravé hemisféry; využití osnovy, myšlenkových map, schémat umožňuje dát si pojmy do vzájemných vztahů; každý prvek přidat záměrně tak, aby jeho pozice vyjadřovala vztah k ostatním informacím na tabuli – příčinný, protikladný, pořadový, porovnávací, třídící atd.)

4. *smazat tabuli před uvedením nového pojmu* (čistá tabule podporuje účinné myšlení; smazat vše, co není potřeba před postupem k další myšlence)

V této kapitole byl porovnán tradiční přístup výuky s výukou pomocí sugestopedie. Na základě dotazníku byly shrnuty a zhodnoceny názory deseti lektorů užívajících sugestopedického přístupu ve svém vyučování. Dále byly podány návrhy využití sugestopedických postupů pro inovaci běžného vyučování francouzštiny. Dále pak byly uvedeny a popsány konkrétní příklady aktivit, cvičení a nápadů užívaných v sugestopedickém vyučování, které by mohly být zařazeny do běžného vyučování, a tím přispět ke zvýšení efektivity a radosti z učení.

## 8 ZÁVĚR

Sugestopedie v sobě spojuje s vysokou účinností jak moderní techniku, tak přístup k osobnosti člověka. Tato metoda odpovídá na požadavky pokrokového technického myšlení, učení touto metodou probíhá rychle, efektivně a je ihned prakticky využitelné. Do učebního procesu je zapojena celá osobnost člověka, její přirozené vlohy, schopnosti a potřeby. Člověk tak rozvíjí svou fantazii, obrazotvornost, tvůrčí schopnosti, hravost, zvědavost a prostřednictvím této metody vlastně poznává sám sebe.

Sugestopedie je příjemnou cestou, jak se naučit cizímu jazyku. I když se zatím v České republice ponejvíce ujala zejména v sektoru soukromých jazykových škol, některé z jejích postupů a prvků se dají vcelku snadno využít k inovaci a k větší atraktivnosti běžné výuky. Aby mohlo být vyučování se sugestopedickými prvky realizováno, musí být změněny určité faktory a přístupy v učebním procesu. Velkým problémem je materiální vybavení a nedostatek času při běžné 45 minutové hodině, ale i přes tyto eventuální překážky se dá některých postupů a prvků využít.

Předpokladem úspěchu sugestopedické metody je rozvoj samotného učitele, ten musí začít sám u sebe, důležitá je upřímnost, přirozenost, opravdovost a věrohodnost jeho působení. Do jeho rukou je svěřena velká zodpovědnost. Plánuje, řídí a usměřňuje celý vyučovací proces. Nemalou měrou záleží na něm, jaká bude jeho výsledná efektivita. Pedagog by měl být dynamickou, tvůrčí a kreativní osobností, která dokáže navodit svým otevřeným přístupem příjemnou atmosféru a přitom tím u žáků neztratit na přirozeném respektu.

Po přečtení informací o teorii metody, by mohl čtenář nabýt dojmu, že jde o přehnaně vědecký přístup s přílišným množstvím zbytečné terminologie. Praxe však ukazuje, že vědeckost sugestopedie ustupuje strannou a že je usilováno zejména o globální přístup k jazyku, o respektování individualit jednotlivých žáků a o soulad s humanistickým přístupem ve výuce. Vědecké názvy zavedl Lozanov proto, aby dodal metodě na vážnosti a aby ji tak získal respekt a uznání. Sugestopedie v podstatě používá běžně známé učební techniky a prvky v neobvyklých kombinacích. Její originalita tkví zejména v zachovávaní posloupnosti výše zmíněných fází vyučovací jednotky a současné zapojení a zahrnutí mnoha také výše uvedených principů do vyučovacího procesu, přičemž by ani jeden z nich neměl být opomenut. Velkým



rozdílem oproti tradičním metodám je využití znalostí o podprahovém učení, sugesci a jejich vlivu na lidské podvědomí, zařazení relaxace, dechových cvičení a dalších aktivit, které umožňují propojit psychickou a fyzickou složku osobnosti žáka, což je právě „klíčem k bráně efektivity“ vyučovacího procesu. Toto propojení vede k lepšímu zapamatování informací, ke kterému přispívá i příjemná, podnětná a přátelská atmosféra v průběhu vyučování. Dalším originálním prvkem je zařazení a využití různých druhů hudby ve výuce. Hudba má velký vliv na emocionální složku člověka a v návaznosti na to i na fyziologické procesy v lidském těle. Správným použitím hudby různé rytmičnosti na správných místech vyučovací jednotky může být podpořeno zvýšení efektivity zapamatování informací. V sugestopedickém přístupu je upřena pozornost na pocity a emoce studentů. Vychází se z názoru, že nestresovaný a uvolněný žák se učí snadněji, rychleji a s větší radostí. Cílem je odstranit z vyučovacích hodin úzkost, strach a tlak, a naopak podpořit příjemnou a tvůrčí atmosféru. Sugestopedický přístup usiluje o humanizaci výchovného systému, zastává názor, že učení by mělo působit spíše terapeuticky, než únavně a že by mělo být spojeno spíše se zábavou a radostí, než povinnostmi. Spolu s učením má vzrůstat schopnost sociální integrace a s ní spojená vůle po komunikaci. Učení je třeba vnímat jako prostředek k rozvoji osobnosti a není třeba z něj mít strach.

Výhodou této metody je možnost jejího zapojení ve výuce dětí s poruchami učení. Sugestopedie se totiž snaží různými mechanismy působit na co nejvíce smyslových kanálů vnímání současně, a tak nejsou upřednostňovány jen některé typy žáků. Zařazení sugestopedických prvků a postupů do vyučování by tudíž mohlo pomoci vyřešit tento problém a tím tak dopomoci k lepší integraci těchto žáků a k zamezení prohlubování jejich problémů. Děti s nejrůznějšími mozkovými dysfunkcemi a s poruchami učení totiž neustále přibývá a je otázkou, jestli jde o vrozené indispozice, nebo o nesprávně nastavený přístup na školách, který právě tyto děti znevýhodňuje.

Cílem sugestopedického pohledu na výuku je propojit a kombinovat ve škole radost a uvolněnost s poznáváním nového. Klasický sugestopedický jazykový kurz bych doporučila spíše naprostému začátečníkovi, který potřebuje co nejrychleji získat komunikační vhled do cílového cizího jazyka, kterého žene jasná motivace k jeho naučení a který má stanoveny konkrétní cíle s daným jazykem. Naproti tomu vyučování se sugestopedickými prvky se hodí právě do školního prostředí, protože

může jednak zvýšit efektivitu osvojování znalostí, jednak může přispět ke zvýšení atraktivity předmětu a zájmu o něj, může rozvíjet celkovou osobnost žáků a samozřejmě dopomoci k příjemnější a tvůrčí atmosféře výuky, kde je v popředí důraz na komunikaci a přátelský vztah mezi učitelem a žáky.

Na úplný závěr si dovoluji uvést citát J. A. Komenského, který v sobě shrnuje hlavní myšlenku a motto metody zvané sugestopedie:

„Když je to možné, necht' vše je vnímáno všemi smysly, věci viditelné očima, věci slyšitelné ušima, věci čichatelné nosem, věci chutnatelné jazykem. Když je to možné, necht' vše je vnímáno všemi smysly společně.“

## 9 RÉSUMÉ

La suggestopédie est une méthode d'enseignement moderne alternative d'origine bulgarienne qui est jugée comme une démarche efficace pour apprendre tout ce qui peut être verbalement dit. Elle a été élaborée à partir des recherches menées par le Docteur Georgi Lozanov dans le domaine du lien entre la perception et l'apprentissage, et se base sur les données les plus récentes sur le fonctionnement du cerveau en situation d'apprentissage. Ce travail s'intéresse à l'acquisition des langues notamment du français en utilisant cette méthode. L'objectif de ce mémoire de maîtrise consiste à trouver les possibilités de l'utilisation et de l'intégration de certains aspects et démarches de cette méthode dans l'enseignement du français dans la classe ordinaire du système éducatif tchèque. Ce travail se pose la question si l'usage des principes suggestopédiques peut contribuer à l'élévation de l'efficacité de l'enseignement.

J'ai choisi ce thème pour pouvoir présenter quelque chose de nouveau et peu connu qui pourrait servir d'inspiration et de gamme d'idées et d'autre part qui pourrait être intéressant pour le lecteur. Le but de ce travail est d'introduire cette méthode, de renseigner sur ses principes et sur ses procédés et d'essayer de donner sa caractéristique pour que le lecteur soit capable de se créer une idée générale ce que c'est la suggestopédie, sur quoi elle est basée et comment elle pourrait être tout au moins partiellement employée et utilisée pour enseigner les langues et particulièrement le français. Le travail contient la caractéristique de la méthode, son évolution historique et l'information sur ses bases physiologiques et psychologiques. On peut y trouver les informations et les idées intéressantes qui peuvent être employées dans l'enseignement et les descriptions des expériences pratiques avec la méthode telles que les découvertes acquises au cours du séminaire sur l'interconnection des hémisphères cérébrales ou l'observation d'un cours d'anglais utilisant cette méthode.

La première partie du travail se concentre sur la théorie de cette méthode, on peut y trouver les caractéristiques principales, son origine, son évolution historique et les conceptions sur lesquelles elle est fondée. Entre autres, dans ce chapitre sont

analysés les éléments, les principes et les règles sur lesquelles la méthode est basées. J'y montre comment l'enseignement suggestopédique traditionnel est structuré, comment une unité d'enseignement suggestopédique se présente réellement et de quelles phases elle est composée. Un chapitre indépendant est consacré aux conditions physiologiques et psychologiques de la méthode, dont les sous-chapitres informent brièvement du cerveau humain et de ses fréquences d'ondoiement, des hémisphères cérébrales, de la mémoire et ses principes et processus, de la typologie des apprenants, de la motivation et des émotions.

La deuxième partie englobe les informations pratiques et les expériences personnelles concrètes avec la méthode. Ici, on peut trouver le commentaire du séminaire sur l'interconnection des hémisphères cérébrales, droite et gauche, où est décrite une unité d'enseignement introductive du grec en utilisant la méthode suggestopédique. Le but de cette description subjective consiste à montrer l'atmosphère et la réalité de la leçon afin que le lecteur s'imagine le déroulement du cours. Puis on trouve les informations, les idées et les techniques spéciales qui peuvent faciliter la mémorisation des matières enseignées et qui peuvent être utilisées avec une grande efficacité non seulement à l'école mais aussi dans d'autres situations et à ce point, elles pourraient contribuer au développement de la personnalité de l'élève et à sa formation continue. Ensuite, cette partie contient une analyse d'une unité d'enseignement alternatif de l'anglais où sont incorporées et utilisées certaines démarches suggestopédiques. A la fin de ce sous-chapitre, on peut trouver les notes envers cette unité. Le chapitre suivant veut présenter des idées sur l'utilisation et l'intégration de certains aspects et procédures de la suggestopédie dans l'enseignement du français dans la classe ordinaire tchèque. Au début, on voit la comparaison du système d'enseignement traditionnel et de celui de suggestopédie. Ensuite, il est présenté un questionnaire qui a été adressé aux professeurs de la suggestopédie. Le chapitre se termine avec des gammes d'idées concrètes pour le changement de l'enseignement traditionnel au bénéfice de la démarche suggestopédique et il tâche de donner des propositions et de l'inspiration.

Fondée sur les principes de l'enseignement humaniste, où l'apprenant reste au centre de la formation, la suggestopédie est une méthode cherchant les moyens qui peuvent contribuer à l'augmentation de l'efficacité du processus d'enseignement, à

l'augmentation du rendement du cerveau et de la mémoire de l'homme. La base de méthode repose sur l'appropriation de la langue cible dans son propre sens ce qui est la communication. On apprend le vocabulaire et les structures grammaticales directement dans un contexte. La langue est perçue dans son ensemble et grâce à cela, les apprenants adoptent les structures naturelles et utilisent la langue cible dans leurs pensées mentales et leur langage interne. A l'aide des moyens différents tels que l'utilisation de la musique, des exercices physiques, de la relaxation, de la suggestion positive et du système de subconscience, le but de l'efficacité de l'enseignement peut être facilité. Ces composants influencent positivement l'état psychique et physique de l'homme. Ainsi, la suggestopédie tient à la suppression de peur et de stress qui sont souvent présents dans un milieu d'école et qui sont liés avec les matières scolaires. En adoptant les procédés de relaxation et de concentration et d'autres principes qui sont utilisés par cette méthode, l'élève peut enrichir toute sa personnalité et sa promotion personnelle. Il faut employer dans l'enseignement les émotions positives qui rendent facile les processus de la mémorisation et qui rendent possible de mettre les connaissances dans la mémoire à long terme. Le but est rendre l'enseignement plus amusant grâce aux émotions et suggestions positives, montrer aux élèves les liaisons entre les informations accessibles et imaginables pour tout le monde et la vie réelle. Il faut qu'on se souvienne comment un enfant apprend ses choses. Il utilise l'imagination et la fantaisie, il n'hésite pas à poser des questions, il ose discuter sans avoir peur. Chacun a cet enfant dans son corps, il faut juste redécouvrir ces capacités.

Il faut mentionner les principes fondamentaux de la suggestopédie parmi lesquels on compte:

1. *le principe de la suggestion positive* qui est présenté dans l'enseignement sous deux formes, celle qui est directe (par ex. les paroles motivantes et encourageantes de l'enseignant) et celle qui est indirecte, qui est plus difficile à atteindre et qui se rapporte au subconscience (par ex. l'allure de la classe, l'emprise de l'enseignant, l'ambiance dans la classe, la musique etc.),
2. *le principe de la médiation des connaissances* (le rôle de l'enseignant) – dans la suggestopédie, l'enseignant est appelé le „facilitateur“ des connaissances. Cela veut dire qu'il ne présente pas la matière à enseigner déjà faite mais au contraire, il laisse les élèves à dévoiler les informations en les aidant et facilitant les découvertes,

3. *le principe de l'infantilisation* (le rôle de l'apprenant) – il s'agit de remettre au jour les compétences qu'on avait, étant enfant. En vue de ce principe, on utilise par ex. le changement d'identité, la dramatisation, les jeux de rôle, les exercices physiques, la relaxation, les voyages dans la fantaisie etc.,
4. *le principe de l'adoption de la langue dans son ensemble* où on suit le but de la communication dans la langue cible,
5. *le principe du dynamisme et de la relaxation* basé sur l'alternation naturelle des activités dynamiques et reposantes,
6. *le principe de la répétition systématique des matières enseignées*,
7. *le principe de l'émotion* qui est fondé sur le jugement que les émotions facilitent la mémorisation,
8. *le principe de la desuggestion et de l'enlèvement des barrières d'apprentissage* – desuggérer signifie que l'expérience négative avec la matière est substituée par une suggestion positive,
9. *le principe esthétique* qui se relie à la perception intérieure – on perçoit tout ce qui nous entoure. De ce point de vue l'allure du milieu d'enseignement se manifeste par ex. Comme très importante,
10. *le principe de l'intégration* qui relie tous les principes et montre leur caractère indispensable.

Parmi d'autres caractéristiques de la suggestopédie on peut nommer l'utilisation de la correction indirecte à l'égard des erreurs. Si l'apprenant commet une faute on ne la corrigera pas immédiatement pour que celui-ci ne perde pas sa motivation. Il faut corriger doucement et avec sensibilité. Il faut éviter le découragement. L'évaluation devrait être effectuée dans la même approche. L'ignorance occasionnelle de l'enseignant est tolérée. L'utilisation de la langue maternelle est nécessaire surtout chez les débutants, mais quand même on l'emploie le moins possible. Comme matériaux suggestopédiques on utilise des textes (sous forme d'un dialogue) sur un sujet de la vie (logement, école, foyer etc.), imaginable pour tout le monde, qui est présenté sur 12 – 14 pages. La colonne gauche est écrite dans la langue cible et la colonne droite contient la traduction mot à mot dans la langue maternelle. Puis on utilise le vocabulaire thématique et les tableaux avec la grammaire. Comme les devoirs on recommande la lecture des textes travaillés à l'école juste avant d'aller dormir et après le réveil.

Le stage de l'enseignement selon Lozanov dure 30 jours, on enseigne 4 heures par jour pendant 6 jours de la semaine. Le groupe idéal comprend 6-12 étudiants. La structure d'une unité de l'enseignement est exactement donnée. Elle se compose des phases suivantes: *l'accordage, le décodage, le concert actif, la lecture, l'activation et l'élaboration et le concert passif*. Pendant l'accordage on se rend compte où on est (le cours du français) et ce qu'on va faire. On utilise les exercices de „réchauffement“, les petites conversations, les exercices de concentration etc. Pendant le décodage, l'enseignant présente le sujet du cours, le nouveau vocabulaire. Il utilise les jeux et les différentes activités dynamiques. Pendant le concert actif, l'enseignant présente dramatiquement le texte, au fond sonne de la musique (souvent classique – par ex. Vivaldi). L'enseignant module sa voix, modifie le rythme selon la musique. En effet, c'est une sorte d'un mélodrame. Ensuite, il y a la phase de la lecture. Les apprenants lisent le texte et varient la forme de la lecture (lecture émotionnelle – joyeusement, tristement etc., lecture peripathétique – lecture en marchant, etc.) La phase consécutive se concentre sur les activités dynamiques, sur les jeux etc. La fantaisie n'a pas de limites, l'enseignant utilise tout les moyens qui peuvent faire travailler tout ce qu'il doit être appris. Les principes suggestopédiques doivent être maintenus. Le concert passif est la dernière phase. L'enseignant récite le texte mais maintenant avec la voix calmante et monotone, au fond joue de la musique, souvent baroque ou relaxante.

La suggestopédie est un système pédagogique nouveau basé sur les principes humanistes qui crée un environnement pour les apprenants où tout ce qu'il y a du bon, de positif, de constructif, de créatif, de motivant et d'amusant dans la vie est favorisé, et ce qu'il y a de mauvais, de négatif, de destructif, de routinier, de décourageant et d'ennuyeux est atténué ou éliminé. Le climat du processus de l'enseignement suggestopédique transmet aux apprenants la sensation de sécurité. Les élèves deviennent de plus en plus ouverts envers le nouveau grâce au plaisir que celui-ci peut provoquer, et ils abandonnent un comportement défensif et une tendance à se bloquer face aux connaissances et aux schémas nouveaux. Le cours est structuré autour de la production des émotions positives qui facilitent la mémorisation. Une atmosphère relaxante, chaleureuse et non-compétitive permet aux apprenants d'en tirer les bienfaits en terme de mise en disponibilité du cerveau et d'accélération de l'apprentissage. Les recherches scientifiques ont permis de démontrer que l'efficacité de la mémoire dépendait largement du lien que l'on pouvait établir entre celui qui est connu et celui

qui est destiné à être appris. La suggestopédie respecte cette règle en procédant du connu à l'inconnu.

L'efficacité de l'enseignement suggestopédique consiste aussi en l'utilisation de la musique et de la relaxation. Ces deux moyens permettent d'établir une liaison entre l'élément psychique et physique de l'être humain. Enfin, la suggestopédie respecte que le cerveau humain travaille mieux dans l'alternance de ses deux hémisphères droit et gauche, un certain rythme s'instaure, alimenté par une répartition judicieuse entre les moments d'énonciations de certaines règles grammaticales ou de vocabulaire, et les moments où ces règles s'intègrent dans des jeux ou des créations. Cela rend les cours très vivants et très appréciés du public. Une grande responsabilité est donnée dans les mains de l'enseignant. Il est défini non seulement comme spécialiste du domaine qu'il enseigne mais surtout comme animateur et technicien de la communication. Il s'attacherait au bien-être de ses élèves. Il devrait respecter la structure de cours suggestopédique extrêmement travaillée et les principes suggestopédiques et il devrait voir ses élèves dans leur globalité.

En effet, la suggestopédie soutient que la clé à tout apprentissage se trouve dans l'attitude profonde de l'apprenant envers la matière enseignée et dans la vision positive de ses propres aptitudes. L'enseignant propose des enchaînements d'activités qui ont constamment pour les apprenants valeur de preuve ce dont ils sont déjà capables. Ainsi, les élèves renforcent leur confiance en possibilité de progresser. La suggestopédie est donc une pédagogie de la réussite qui offre un grand potentiel et qui peut contribuer à l'élévation de l'efficacité de l'enseignement traditionnel. En intégrant certains aspects et démarches de cette méthode dans l'enseignement du français dans la classe ordinaire on ne peut que gagner du profit.



## 10 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

### Bibliografie

- BIRKENBIHL, V., F.: *Nebojte se myslet hlavou*. Praha: Portál, 2002.
- BRAGDON, A. D.: *Nedovolte mozku stárnout*. Praha: Portál, 2002.
- BROST, H.: *Mozkový superjogging*. Praha: Talpress, 1995.
- ČERNÁ, M.: *Lehké mozkové dysfunkce*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2000.
- FOLPRECHTOVÁ, J.: *Inspirace Rogerovy humanistické psychologie pro vyučování cizím jazykům (in Multidisciplinární aspekty utváření komunikativní kompetence při výuce cizích jazyků)*. UK Praha – PedF, 2002.
- FUJEROVÁ, J.: *Role sugestopedie v německém vyučování a možnosti využití alternativní metody v rámci tradičního vyučování /se zaměřením na metodu doktora Lozanova/*. [diplomová práce v NJ] Liberec: Technická univerzita v Liberci, 1994.
- HANCOCK, J.: *Skryté síly mozku. Průvodce systémem využití mozku k zásadnímu zlepšení paměti*. Šternberk: Fiesta Publishing, 2002.
- HOLLER, J., R.: *Sílu šedým buňkám. Jak vylákáte svůj mozek ze zálohy*. Praha: Pragma, 1996.
- HUNTEROVÁ, M.: *Účinné vyučování v kostce*. Praha: Portál, 1999.
- HYMES (Dell H.): *Vers la compétence de communication*. Paris: Hatier / Dider, 1991.
- CHODĚRA, R., RIES, L.: *Výuka cizích jazyků na prahu nového století*. Ostravská univerzita, Ostrava, 1999.
- KATZ, LAWRENCE, RUBIN, MANNING: *Jak trénovat mozek: 83 neurobních cvičení na zlepšení paměti a kondice mozku*. Praha: NLN, 2003.
- KELLER, G.: *Mami, tati, jak se mám učit?* Praha: Nakladatelství Nový život, 1993.
- KLIMEŠ, M.: *Slovník cizích slov*. Praha: SPN, 2004.
- KOVÁŘOVÁ, P.: *Sugestopedie a možnosti jejího zapojení do tradičního vyučování*. [bakalářská práce v AJ] Plzeň: Západočeská univerzita. PedF, 1999.
- LAIROVÁ, S.: *Trénink paměti. Principy, metody a cvičení pro využití a rozvoj paměti*. Praha: Portál, 1999.
- LEHMANNOVÁ (MÁCHALOVÁ), L.: *The use of suggestopedia in an ordinary classroom*. [diplomová práce v AJ] Plzeň: Západočeská univerzita, PedF, 2001.
- MAIER, Ch., WEBEROVÁ, M.: *Superlearning znamená úspěch*. Praha: Talpress, 1994.
- MATĚJČEK, Z.: *Dyslexie*. Praha: SPN, 1988.
- MOIRAND, S.: *Enseigner à communiquer en langue étrangère*, Hachette, Paris, 1982.
- OSTRANDER, S., SCHROEDER, L., OSTRANDER, N.: *Učební metody 21. století. Superlearning 2000*. Praha: Knižní klub, 2000.
- PAŘÍZEK, V.: *Jak naučit žáky myslet*. Praha: PedF, 2000.
- PECHANCOVÁ, B., SMRČKOVÁ, A.: *Cvičení a hry pro žáky se specifickými poruchami učení v hodinách angličtiny*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1998.
- POKORNÝ, J.: *Paměť. Učení. Tvořivost. Jak lépe využít svých schopností*. Brno: VUT, 1996.
- PRŮCHA, J.: *Moderní pedagogika*, Portál, Praha, 1997.
- PSTRUŽINA, K.: *Etudy o mozku a myšlení*. Praha: VŠE, 1994.
- PUREN, Ch.: *Histoire des méthodologies de l'enseignement des langues*, CLE International, Paris, 1988.

- RÜCKEROVÁ–VOGLEROVÁ, U.: *Učení bez stresu – základy a cvičení*. Praha: Portál, 1994.
- SCHACHTER, D. L.: *Sedm hříchů paměti: Jak si pamatujeme a zapomínáme*. Praha: Paseka, 2003.
- SCHNEIDER, E., CROMBIE, M.: *Dyslexia and Foreign Language Learning*. London: David Filton Publishers, 2003.
- SOVÁK, M.: *Biologické základy učení*. Praha: SPN, 1985.
- STARK, W., H.: *Superlearning*. Praha: Nakladatelství Svoboda, 1994.
- ŠIGUTOVÁ, M.: *Výuka angličtiny u dětí s dyslexií*. Ostrava: OU v Ostravě, PedF, 2002.
- TEPPERWEIN, K.: „*Umění*“ *lehce se učit*. Pelhřimov: Nakladatelství Stanovum, 1993.
- ZELINKOVÁ, O.: *Cizí jazyky a specifické poruchy učení*. Havlíčkův Brod: Tobiáš, 2006.

## Webografie

- <http://www.cafepedagogique.net>
- <http://www.cetros.cz/suggestopedie.htm>
- <http://www.davidpal.cz/index.php?src=prirucka>
- <http://ecolesdifferentes.free.fr>
- <http://eduscol.education.fr>
- <http://www.fdlm.org>
- <http://www.form-a-com.org>
- <http://www.franc-parler.org>
- <http://www.humana.ch/courses.html>
- [http://innovalo\\_en\\_france.htm](http://innovalo_en_france.htm)
- <http://www.intkos.cz>
- [http://www.language-spa.com/FR/langue-methode\\_tomatis\\_lozanov.htm](http://www.language-spa.com/FR/langue-methode_tomatis_lozanov.htm)
- <http://www.lamaisondesenseignants.com>
- <http://www.ludger-schiffler.de>
- <http://www.plzen-info.cz/spell/>
- <http://mmatsumoto.free.fr/pages/animateurs.html>
- <http://www.multilingua.cz/>
- <http://www.spell.cz>
- <http://www.suggestopedie.ch/presentation.htm>
- <http://www.suggestopedie.cz>
- <http://www.skolahrou.cz>

## 11 PŘÍLOHY

1. Vhodné hudební skladby (Aktivní/Pasivní koncert)
2. Příklad uvedení do pasivní fáze ve francouzštině
3. Mozkové frekvence
4. Paměťový graf
5. Funkce mozkových hemisfér a příklad myšlenkové mapy charakterizující metodu sugestopedie
6. Příklad sugestopedického textu
7. Fotografie ze sugestopedické výuky

## **Příloha č. 1 – Vhodné hudební skladby**

### **Aktivní koncert**

Joseph Haydn

Symfonie č. 67, 68, 88, 100, 104

Houslové koncerty 1, 2

Ludwig van Beethoven

Klavírní koncert č. 5 Es dur op. 73

Houslový koncert D dur op. 61

Smyčcová kvarteta č. 12 Es dur op. 127 a č. 13 B dur op. 130

Johannes Brahms

Houslový koncert D dur op. 77

Wolfgang Amadeus Mozart

Klavírní koncerty KV 414, 415

Klavírní koncerty KV 450, 459

Klavírní koncerty KV 207, 216, 218

Smyčcová kvarteta KV 575, 590

Felix Mendelssohn-Bartholdy

Symfonie č. 3 a moll op. 56

Symfonie č. 4 A dur op. 90

Houslový koncert e moll op. 64

Franz Schubert

Symfonie č. 5 B dur D 485

Petr Čajkovskij

Suita op. 71a

Předehra „Romeo a Julie“

### **Pasivní koncert**

Georg Friedrich Händel

Largo z concerti grossi: č. 1 B dur

č. 2 B dur

č. 4 a moll

Ohňová hudba: La Paix

Vodní hudba: Suita F dur

Johann Sebastian Bach

Largo z Koncertu pro flétnu, smyčce a další a moll

Goldbergovy variace: Árie  
Largo z Koncertu č. 5 f moll  
Adagio z Koncertu pro housle a hoboj d moll  
Largo z Koncertu pro sólové cembalo F dur

Antonio Vivaldi

Largo z kytarového koncertu D dur  
Largo z Koncertu pro pikolu, smyčce a cembalo C dur  
Largo z Koncertu pro violu d'amore, loutnu a smyčce d moll  
Largo z díla: Čtvero ročních období – Zima  
Largo z Koncertu pro flétnu G dur, 2. věta

Georg Philipp Telemann

Largo z Koncertu pro violu G dur  
Largo z Koncertu pro kytaru, smyčce a basso continuo D dur  
Largo z Koncertu pro mandolinu, smyčce a varhany č. 1 C dur

Johann Pachelbel

Kanon D dur

Tommaso Albinoni

Andante ze symfonie C dur  
Andante z Houslového koncertu op. 10 č. 4  
Andante z Houslového koncertu op. 10 č. 5

Arcangelo Corelli

Concerti grossi op. 6, č. 10, 11, 12

Francois Couperin

Apoteóza Corelliho  
Apoteóza Lullyho

Dále může být používána jakákoliv relaxační a meditační hudba.

## Příloha č. 2 - Příklad uvedení do pasivní fáze ve FJ

„Fermez les yeux et laissez-vous porter par la musique. Ecoutez surtout la musique et reposez-vous.

Nous sommes dans un grand immeuble au cinquième étage et nous voulons aller à la plage et à la mer qui se trouvent en bas.

Nous prenons l'ascenseur et nous descendons lentement. A chaque étage, nous nous détendons un peu plus jusqu'à la détente complète au rez-de-chaussée.

Nous respirons profondément et nous relaxons nos muscles.

Nous voyons le chiffre cinq et nous répétons cinq...cinq...cinq...

Nous descendons un étage plus bas, au quatrième étage, et nous détendons complètement.

Le chiffre quatre apparaît et nous répétons quatre...quatre...quatre...

Nous respirons profondément et nous glissons un étage plus bas.

Nous voyons le chiffre trois et nous répétons trois...trois...trois...

Nous nous relaxons, nous nous reposons et nous descendons lentement un étage plus bas, au deuxième étage.

Nous voyons le chiffre deux et nous répétons deux...deux...deux...

Nous sommes complètement relaxés et nous arrivons au premier étage.

Le chiffre un apparaît et nous répétons un...un...un...

Nous descendons encore à un niveau plus bas de relaxation.

Maintenant, nous sommes parfaitement détendus et relaxés.

Nous quittons l'immeuble et nous arrivons sur une petite plage mignonne.

Le soleil brille et le ciel est bleu, une brise légère vient de la mer.

Sur la mer, nous voyons trois ou quatre bateaux.

Nous marchons dans le sable chaud et mou jusqu'au bord de la mer.

Nous nous allongeons dans le sable chaud et mou.

Nous sommes complètement détendus et parfaitement relaxés.

Nous sommes heureux de pouvoir écouter un nouveau texte.

C'est facile de parler français.

Nous sommes contents de pouvoir utiliser le nouveau vocabulaire et les nouvelles structures.

C'est un vrai plaisir.

Nous allons maintenant écouter encore une fois notre texte..." (Stark, str. 80).

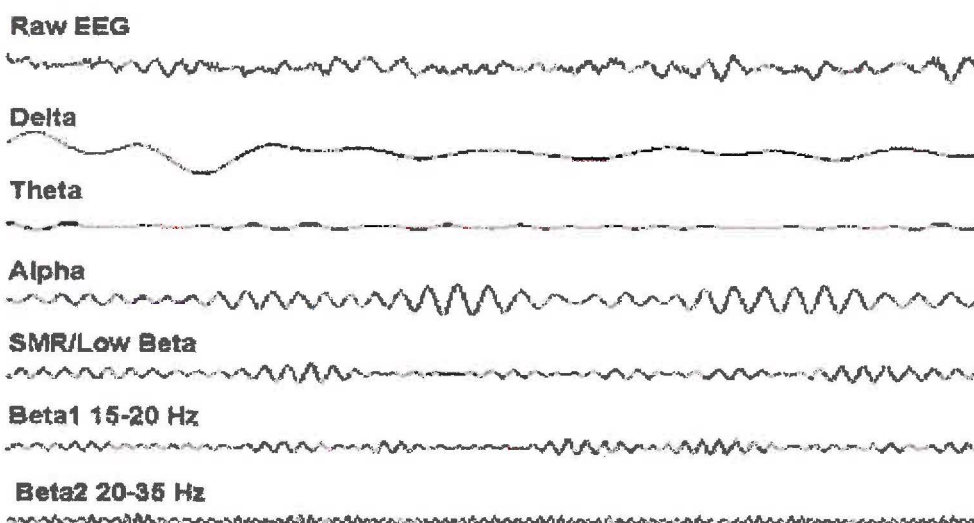
Následuje čtení sugestopedického textu, se kterým se na hodině pracovalo, učitel přednáší klidným a monotónním hlasem. V pozadí zní hudba vhodná pro pasivní koncert. Pasivní koncert může být ukončen například takto: „Budu teď počítat od jedné do deseti. Jedna, dvě...deset. Otevřete oči a nechte si všechny scény ještě jednou proběhnout před očima. Na všechno si snadno vzpomínáte. Zůstaňte ještě chvíli ležet, nemluvte a dýchejte zhluboka“ (Stark, str. 82).

## Příloha č. 3 - Mozkové frekvence

označení	frekvence v Hz	fyzilogický stav
Beta	14-30	Zbystření
Alfa	8-12	Zpravidla zavřené oči, uvolněné bdění
Theta	4-7	Hypnagogický stav, počáteční fáze spánku
Delta	1-3	Hluboký spánek

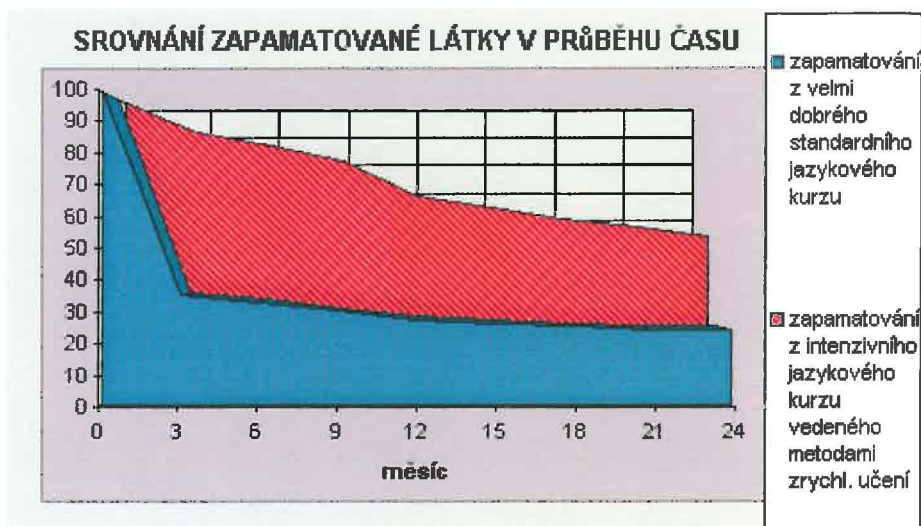
Zdroj: <http://www.davidpal.cz/index.php?src=prirucka>

## Raw EEG & Its Components



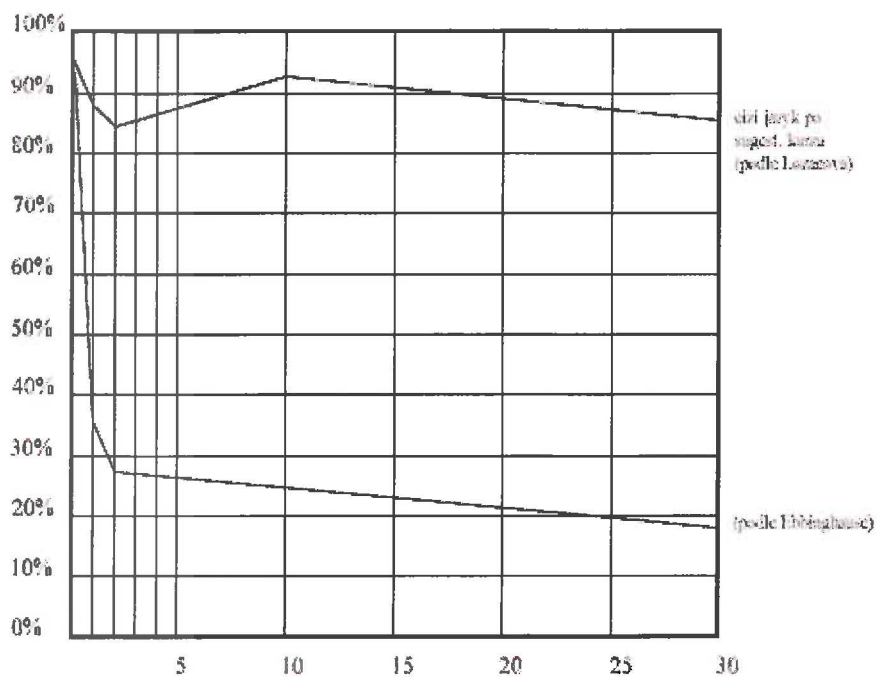
Zdroj: <http://www.davidpal.cz/index.php?src=prirucka>

## Příloha č. 4 - Paměťový graf



Zdroj: <http://www.cetros.cz/sugestopedie.htm>

### Paměťový graf: (křivka zapomínání)



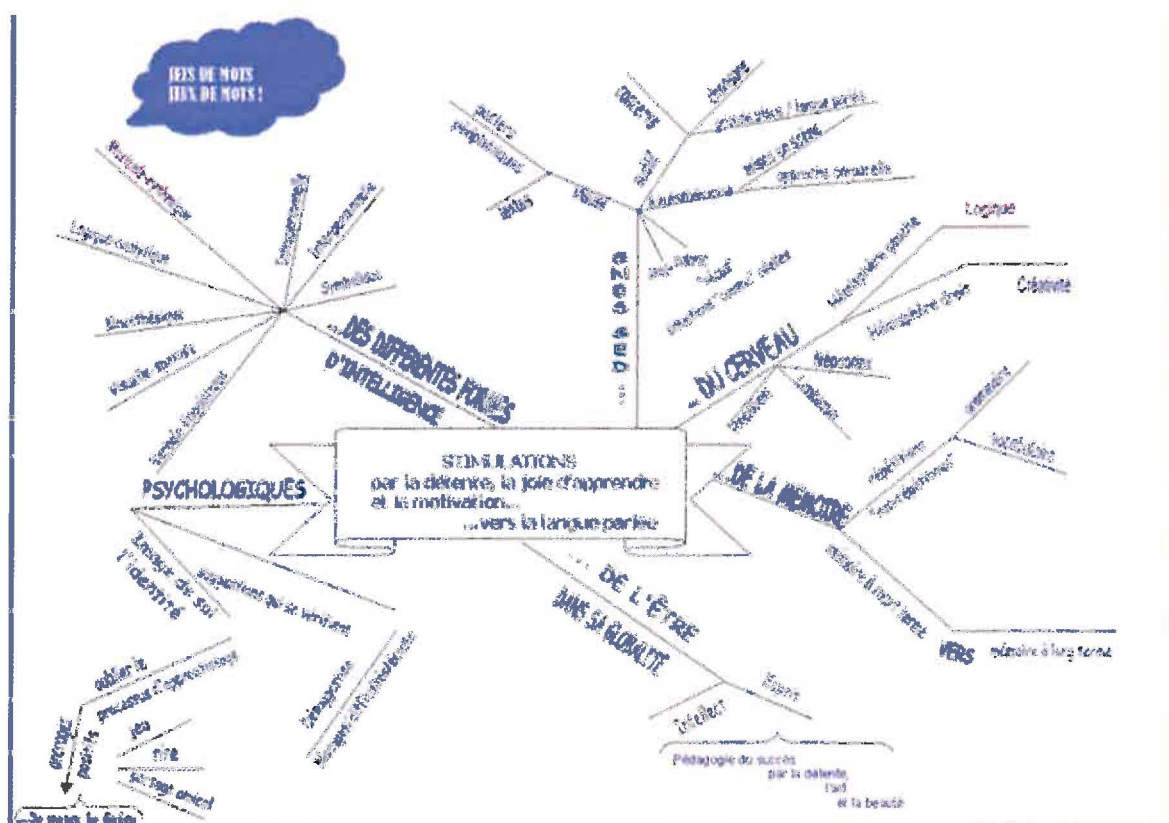
Zdroj: <http://www.multilingua.cz/>



**Příloha č. 5 - Funkce mozkových hemisfér a příklad myšlenkové mapy charakterizující metodu sugestopedie**

Hémisphère droit	Hémisphère gauche
Facultés créatrices et artistiques	Fonctions logiques et abstraites
Synthèse	Analyse
Siège de l'émotion	Contrôle
Mémoire spontanée	Mémoire volontaire

Zdroj: <http://www.suggestopedie.ch/presentation.htm>



Zdroj: <http://www.suggestopedie.ch/presentation.htm>

## Příloha č. 6 - Příklad sugestopedického textu

C'est l'été.  
Quelque part en France.  
Le soleil se couche au-dessus  
du chateau de Saint Petit Pain  
On entend de la musique  
Et le chant des oiseaux  
Les invités arrivent.  
Monsieur Gerard D'Estaing est  
sur l'escalier et accueille  
les hôtes.

GD: Bonsoir, messieurs-dames!  
Soyez bienvenues chez nous!  
JPE: Je suis Jean-Pierre Elder,  
écrivain.  
GD: Enchanté.  
Où est votre femme?  
JPE: Elle arrive avec les enfants.  
Où peux-je déposer mes bagages?  
GD: Vous pouvez monter.  
Gaston vous montrera  
votre chambre.  
Un vieux monsieur arrive.  
Il revient d'une promenade  
en forêt.  
GD: Comment trouvez-vous  
mon parc anglais?  
VM: Il est beau!  
Je me suis baigné dans le lac.  
GD: Entrez, les serviettes sont  
à la salle de bain.  
J'admire votre forme!  
Un homme arrive à vélo.  
M. Dubois?  
MD: C'est moi.  
GD: Vous avez fait un bon voyage?  
MD: Pas de problème.  
Mais, c'est un peu loin,  
et je suis fatigué.  
GD: Allez-vous reposer,  
les chambres d'invités  
sont dans l'aile droite.  
Vous avez la chambre 16.  
Une dame avec un chapeau rouge  
descend d'une grande voiture.  
Gaston ouvre la porte du  
mauvais côté.  
GD: Permettez-moi de me présenter.

To je léto.  
Nějaká část Francie  
Slunce zapadá nad  
Zámkem sv. Malého chleba.  
Je slyšet hudba  
a zpěv ptáků.  
Pozvání/hosté přijíždějí.  
Pan GD je  
na schodech a vítá  
hosty.

Dobrý večer, pánové-dámy!  
Bud'te vítáni u nás!  
Já jsem JPE.  
spisovatel.  
Těší mě.  
Kde je vaše žena?  
Ona přijede s dětmi.  
Kde mohu já odložit má zavazadla?  
Vy můžete stoupat/jít nahoru.  
Gaston vám ukáže  
váš pokoj.  
Jeden starý pán přichází.  
On vrací se z procházky  
v lese.  
Jak nacházíte vy/jak se vám líbí  
můj park anglický?  
On je krásný!  
Já mě mám koupáno v jezeře.  
Vstupte, ručníky jsou  
v sálu lázně/koupelně.  
Obdivuji vaši formu!  
Nějaký muž přijíždí na kole.  
Pan Dubois?  
To jsem já.  
Vy máte dělánu dobrou cestu?  
Bez problému.  
Ale je to trochu daleko,  
a já jsem unaven.  
Jděte vy odpočinout,  
pokoje hostů  
jsou v křídle pravém.  
Vy máte pokoj 16.  
Nějaká dáma s kloboukem červeným  
vystupuje z velkého vozu.  
Gaston otevře dveře na  
špatné straně.  
Dovolte mi se mě představit.

Je suis Gerard D'Estaing,  
et quelle est votre nom, s'il vous plaît?

JL: Je m'appelle Jeanette Leroy.

GD: Heureux de vous connaître.

JL: Enchanté.

GD: D'où venez-vous, Madame?

JL: Je viens directement de Paris,  
du bureau.

Un petit chien fait ses besoins  
sur la statue d'un poète.

GD: Qu'est-ce que c'est?

JL: C'est mon chien Joly.

Já jsem GD,  
a jaké je vaše jméno, prosím?

Já se jmenuji JL.

Šťasten vás poznávat.

Těší mě.

Odkud jedete, paní?

Já jedu přímo z Paříže,  
z kanceláře.

Jeden malý pes dělá svou potřebu  
na sochu básníka.

Co to je?

To je můj psík Joly.

Zdroj: materiály z kurzu o propojování mozkových hemisfér od Petra Vladyky

## Příloha č. 7 - Fotografie ze sugestopedické výuky



Zdroj: <http://mmatsumoto.free.fr/pages/animateurs.html>



Zdroj: <http://mmatsumoto.free.fr/pages/animateurs.html>



Zdroj: <http://www.plzen-info.cz/spell/>

Tato práce obsahuje 167 849 znaků včetně mezer.