

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Oddělení jazyků

Bakalářská práce

**MODERNÍ METODY VE VÝUCE A STUDIU CIZÍCH
JAZYKŮ SE ZAMĚŘENÍM NA SUGESTOPEDII**

Vedoucí práce: Mgr. Michal Novotný

Autor práce: Tereza Sekyrová

Studijní obor: Pedagogika volného času

Forma studia: prezenční

Ročník: 5. ročník

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské (diplomové) práce, a to v nezkrácené podobě (v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných Teologickou fakultou) elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

28. 3. 2017,

.....

Tereza Sekyrová

Děkuji vedoucímu diplomové práce Mgr. Michalu Novotnému za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce.

Obsah

Úvod.....	6
1 Mozek	8
1.1 Biologická funkce mozku	8
1.2 Mozkové hemisféry	9
1.2.1 Levá mozková hemisféra	10
1.2.2 Pravá mozková hemisféra	10
1.3 Vlny při mozkové aktivitě	12
2 Paměť	13
2.1 Druhy paměti:	13
2.1.1 Senzorická paměť	13
2.1.2 Krátkodobá paměť	13
2.1.3 Dlouhodobá paměť	14
2.1.4 Procedurální paměť	14
2.1.5 Deklarativní paměť	14
2.2 Teorie zapomínání	14
2.3 Iluze fluence	15
3 Učení	17
3.1 Aspekty zkoušek a testování	17
3.2 Studijní typy	18
3.2.1 Vizualní typ	19
3.2.2 Auditivní typ	19
3.2.3 Kinestetický typ	19
4 Výukové metody	20
4.1 Pedeutologický model	20
4.2 Pedocentrický model	20
5 Faktory ovlivňující proces učení	22
5.1 Strach	22
5.2 Stres	22
5.3 Psychické bloky	23
5.3.1 Logická bariéra	24
5.3.2 Etická bariéra	24
5.3.3 Emocionální bariéra	24
6 Alternativní výukové metody	26

6.1	Metoda AVGS	27
6.2	Berlitz metoda.....	27
6.3	Metoda Act & Speak.....	27
7	Sugestopedie	30
7.1	Prostředí vhodné pro sugestopedickou výuku	30
7.1.1	Sugestopedická učebna	31
7.2	Metoda infantilizace.....	33
7.3	Principy sugestopedické výuky.....	33
7.3.1	Relaxace	34
7.3.2	Dýchání	34
7.3.3	Vhodná hudba	35
7.3.4	Působení pedagoga.....	37
7.4	Shrnutí.....	37
8	Jazyková škola Lingo.....	39
8.1	Výhody sugestopedie z pohledu pí. Muselové:	39
8.1.1	Přirozenost	39
8.1.2	Příjemné prostředí (velice důležité).....	39
8.1.3	Motivace	40
8.2	Proč může sugestopedická výuka vyvolat pocit nedůvěry?.....	40
8.3	Průběh kurzu	40
	Závěr	42
	Seznam použitých zdrojů.....	44

Úvod

Rozmach moderních technologií, možnost práce na mezinárodní úrovni, či prostý fakt, že lze kdykoliv vycestovat do zahraničí, nás staví před potřebu ovládat, ideálně na komunikativní úrovni, alespoň jeden světový jazyk. Prakticky každý student dnes už na základní škole povinně studuje alespoň jeden cizí jazyk. Trh nabízí značné množství učebnic i jazykových kurzů. Přesto stále mnoho lidí bojuje s tím, aby se dorozuměli a nebo si potřebnou látku vůbec zapamatovali i po absolvování nějakého jazykového kurzu nebo po několika letech studia v rámci školní výuky. Takové problémy mohou souviset s učebními návyky získanými lety studia ve školách s klasickou výukou. Pedagogika, která je určovaná strachem a definovaná odměnou a trestem, způsobuje člověku nepřetržité kolísání mezi vnitřním stresem a psychickým napětím. V takovém rozpoložení je logicky mnohem náročnější dosáhnout uspokojujivých výsledků, obzvláště v dnešní době, která je orientována na výkon a úspěch.

Toto téma jsem si zvolila, jelikož mám blízký vztah k cizím jazykům. Osobně jsem nikdy neměla problém s osvojováním nových slovíček, frází nebo prostou komunikací. V mém okolí se však vyskytuje mnoho osob s opačnou zkušeností. Zajímalo mne tedy, jaké faktory mohou takové problémy způsobit a zda existuje možnost, jak se zbavit bloků při učení jazyků, a případně jim předejít.

V bakalářské práci popisuji proces osvojování nových vjemů a informací s cílem zohlednit vnější faktory působící v procesu učení a uvádím, jakým způsobem člověka ovlivňují. Mezi faktory ovlivňující proces učení je zahrnuto fungování mozku, způsob, jakým zpracovává, ukládá a následně využívá získané informace. Popsány jsou také konkrétní aspekty paměti a vliv druhé osoby a okolního prostředí na studijní proces.

Na základě poznatků o funkci mozku a možnostech paměti následně charakterizují potenciální výhody alternativních výukových metod oproti klasické výuce, jakou zná valná většina dnešních studentů. Okrajově se dotknu několika alternativních metod, využívaných v současnosti v rámci jazykových kurzů, a podrobně se zaměřím především na sugestopedickou formu výuky.

Primárním cílem této práce je popsat sugestopedickou metodu výuky, její průběh, jaké výhody představují sugestopedické principy výuky a zda existují určitá negativa. Sugestopedickou metodu jsem vybrala záměrně, jelikož na mne z dostupných alternativních metod výuky cizích jazyků působí jako nejlépe propracovaná. Zároveň

shledávám atraktivní a příjemný komplexní přístup, který praktikuje během vyučovacích hodin. Na základě těchto informací poté porovnáám, zda má sugestopedická metoda určité výhody výuky cizích jazyků oproti standardním vyučovacím metodám a zdali by bylo možné zavést sugestopedické metody do standardního procesu výuky.

1 Mozek

Mozek funguje jako zásadní činitel pro rozpoznávání světa kolem nás. Disponuje schopností přijmout a zpracovat ohromný nával obrazů, vůní, zvuků a mnoha dalších informací z každodenního života. Pro lepší pochopení, jakým způsobem probíhá vstřebávání vědomostí, je popsáno, jakým způsobem mozek funguje z biologického hlediska, když dostane novou informaci.

1.1 Biologická funkce mozku

Mozek je součástí nervového systému, který je tvořen několika dílčími systémy - *centrálním*, kam se řadí právě mozek, *periferním* a *vegetativním*. Tento nervový systém se stará o příjem a zpracování informací, a to jak z vnitřního, tak i vnějšího prostředí organismu, čímž zajišťuje jeho seberegulaci, tedy schopnost fungovat. Tato seberegulace vzniká v závislosti na životních podmínkách a jako taková je vrozená, či získaná vlastní zkušeností, tedy učením.¹ Mozek je ve velké míře schopen provozovat většinu životně důležitých funkcí bez našeho vědomého přičinění, velkou část jeho činnosti nereflektujeme a mnoho funkcí běží „na pozadí“.

Pro pochopení procesu zpracování nového vjemu potřebujeme znát tři oblasti mozku. Jsou to *entorhinální kortex*, který filtruje přichozí informace, *hipokampus*, ve kterém se začíná formovat paměť, a *mozková kůra*. Ta představuje tenkou vnější vrstvu tkáně mozku, ve které se ukládají vědomé vzpomínky, tedy vzpomínky, které označíme za chtěné. Tyto tři části mozku vykonávají každá zvlášť svůj vlastní úkol, jejichž funkce je dále ovlivněna pravou a levou mozkovou hemisférou a osobitými vlastnostmi, kterými tyto poloviny mozku vládou. Dohromady pak tvoří souvislý celek, který neustále aktualizuje naši databázi informací a vzpomínek.²

Dalším důležitým hráčem tohoto procesu je neuronová síť, která funguje jako ohromná mapa našich vzpomínek. Elementy tvořící tuto síť se nazývají neurony a jejich počet se odhaduje zhruba na 100 miliard, kdy mozek dospělého jedince utváří přibližně 12-15 miliard těchto nervových buněk. Vývoj lidského mozku nabírá velice rychlé tempo již od prvního měsíce po oplodnění a neurony se rozrůstají rychlostí několika tisíc

¹ NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie: přehled základních oborů*. Praha: Triton, 2011, s. 135, 136

² CAREY, Benedict. *Jak se učíme: překvapivá pravda o tom, kdy, kde a jak se učíme*. Brno: Bizbooks, 2015, s. 17-19

za minutu.³ Neurony fungují v podstatě jako biologické spínače, kdy na jedné straně signály přijímají a ve chvíli, kdy se aktivují, je posílají dalším neuronům, se kterými jsou spojeny. Právě tyto spoje, které se nazývají synapse, jsou velice důležité a zásadní pro vyvolání konkrétních vzpomínek. Čím více mozek stimulujeme, tím více spojů vytváříme, jejich opakovaným používáním se tato spojení posilují, což následně umožňuje rychlejší přenos signálu a navýšení duševních schopností jedince.⁴ I proto je důležité mozek stimulovat již od útlého věku, přičemž tento proces zdokonalování probíhá až do vysokého věku.⁵

Mozek samotný je pak velice zřetelně rozdělen na dvě samostatné části, pravou a levou mozkovou hemisféru, které jsou spojeny pouze *Corpus Callosum*. Tento spoj, známý jako mozkový trámec, je tvořen shlukem nervových vláken, díky kterému spolu mohou obě poloviny mozku komunikovat.⁶ Důležitým objevem byl fakt, že obě mozkové hemisféry mají svou vlastní specializaci.

1.2 Mozkové hemisféry

Pro to, abychom lépe pochopili fungování mozku v procesu učení, je dobré si ujasnit, jaké funkce každá mozková hemisféra obstarává. Jak víme, mozek je utvářen dvěma částmi, hemisférami, přičemž každá v našem životě plní odlišnou funkci. Z fyziologického hlediska levá mozková hemisféra ovládá pravou část těla a její motoriku a pravá mozková hemisféra naopak levou část těla. Důležitý rozdíl ve funkci obou polokoulí spočívá v tom, že v levé polokouli je „zpracovávána“, přijímána a vytvářena řeč, zatímco pravá mozková hemisféra je určena pro obrazové a analogové vnímání, (příměry, podobenství příp. porovnávání)⁷. V případě tohoto párového orgánu si můžeme povšimnout funkční dominance, jinak také lateralizace funkcí. Co se týče hemisfér lze tuto dominanci vidět na významné převaze „praváků“, což značí vyšší dominanci levé hemisféry. Tato laterace nemusí být vyhraněná, nicméně západní kultura je převážně „pravoruká“⁸.

³ MAIER, Christian a Marion WEBER. *Superlearning znamená úspěch: Praxí ověřený návod na použití až neuvěřitelně úspěšné studijní metody*. Praha: Talpress, 1994, s. 17

⁴ CAREY, Benedict. *Jak se učíme: překvapivá pravda o tom, kdy, kde a jak se učíme*. Brno: Bizbooks, 2015, s. 20

⁵ MAIER, Christian a Marion WEBER. *Superlearning znamená úspěch: Praxí ověřený návod na použití až neuvěřitelně úspěšné studijní metody*. Praha: Talpress, 1994, s. 16 - 17

⁶ BOLTE, Jill. My stroke of insight. In: *TED Conferences LLC* [online]. 2008 [cit. 2017-03-29]. Dostupné z: https://www.ted.com/talks/jill_bolte_taylor_s_powerful_stroke_of_insight

⁷ BIRKENBIHL, Vera F. *Piliny v hlavě?: návod k užívání mozku - od "majitelů mozku" k "uživatelům mozku"*. Hradec Králové: Svítání, 1996, s. 24

⁸ NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie: přehled základních oborů*. Praha: Triton, 2011, s. 137

1.2.1 Levá mozková hemisféra

Detaily, analýza, logika, slova, řečové centrum

Levá mozková hemisféra vládne logice a analytickému myšlení. Je-li postavena před problém, který je třeba vyřešit, rozdělí jej na několik konkrétních bodů, svou pozornost soustředí ke každému zvlášť a následně je řeší lineárně jeden po druhém. Levá mozková hemisféra myslí metodicky. Zkušenosti ze všech přítomných okamžiků sbírá, vybírá všemožné detaily, kategorizuje, třídí, vyhodnocuje, asociuje s naší zkušeností z minulosti a všechny tyto informace převádí do možných budoucích scénářů. Můžeme si představit, že levá mozková hemisféra neustále mluví, je to jako nepřetržitý tok slov, informací, v podstatě nás a náš vnitřní svět spojuje s okolním světem a činí ho čitelným a srozumitelným. Zároveň nás velice jasně odděluje od všeho ostatního, říká: „Já jsem!“⁹

Silnou stránkou levé hemisféry jsou čísla, slova, plánování a rozvrhnutí času. Dává přednost jistotě a jedná často na základě předchozích zkušeností. Svou práci odvádí nejlépe ve chvíli, kdy zná přesně svůj úkol a zároveň má k dispozici dostatečné množství dat a faktů, na jejichž základě následně daný problém vyhodnocuje a řeší. Levá mozková hemisféra potřebuje držet situaci pevně v rukou, mít kontrolu, a pokud toho nemůže dosáhnout, mohou se dostavit pocity nejistoty, stresu, či podrážděnosti.¹⁰

1.2.2 Pravá mozková hemisféra

Emoce, intuice, představivost, obrazy, zpracování vizuálních dojmů

Pravá mozková hemisféra vnímá vše, co je tady a teď. Učí se pomocí obrazů a kinestetickým způsobem, přičemž informace přijímá souběžně ze všech smyslových orgánů, které se spojí v jeden ohromný obraz světa kolem nás. Vnímá chuť, vůně, jak svět vypadá a zní.¹¹

Pravá polovina mozku myslí synteticky, z jednotlivých informací skládá celkový obraz, vytváří souvislosti, celkový náhled, vnímá prostor a porovnává. Jedná na základě

⁹ BOLTE, Jill. My stroke of insight. In: *TED Conferences LLC* [online]. 2008 [cit. 2017-03-29]. Dostupné z: https://www.ted.com/talks/jill_bolte_taylor_s_powerful_stroke_of_insight

¹⁰ BIRKENBIHL, Vera F. *Piliny v hlavě?: návod k užívání mozku - od "majitelů mozku" k "uživatelům mozku"*. Hradec Králové: Svítání, 1996, s. 35 - 38

¹¹ BOLTE, Jill. My stroke of insight. In: *TED Conferences LLC* [online]. 2008 [cit. 2017-03-29]. Dostupné z: https://www.ted.com/talks/jill_bolte_taylor_s_powerful_stroke_of_insight

intuice, je spontánní a není vázaná pravidly, je velice kreativní a postupuje spíš těkavě a na přeskáčku.¹²

Mohlo by se zdát, že levá mozková hemisféra má oproti pravé určité výhody, svým zaměřením má na první pohled větší předpoklady pro praktický život. Pravá hemisféra však skrývá velký potenciál. Je v ní usazeno něco jako náš vnitřní snilek, v pravé hemisféře dokážeme cokoliv. Jsme umělci, vizionáři, pro něž je svět obrovské hřiště a stačí si vybrat, co se zrovna může dít, propojíme všechny a všechno se všim bez větších problémů. V této hře ovšem figuruje i druhá část našeho mozku. Ta, která se stará o to, aby se z té plejády možností nestal jen obrovský zmatek bez konkrétního směřování. Tato naše část, tedy levá mozková hemisféra připomíná, že existuje okolní svět a je třeba například nakoupit, jinak si nebude z čeho uvařit. Je to tak, že levá mozková hemisféra vezme všechny informace ke konkrétní situaci, do které se chce pravá hemisféra s nadšením vrhnout a zhodnotí všechny různé možnosti a závěry. A jelikož má na paměti naše dobro, bere v potaz i možné neúspěchy a nezdary, či, leckdy iracionální, pocity strachu, které naše pravá hemisféra vůbec nezná.¹³ A tak se může stát, že na základě předchozích negativních zkušeností, které mohly vzniknout kdykoliv během života a jsou svázané s určitým emocionálním zážitkem, vyšle do svého tvořivého centra, tedy pravé hemisféry, impuls: „Tehle plán není úplně dobrý nápad, pojďme raději od toho“.

Pokud ovšem známe tyto strategie našeho mozku, můžeme se je pokusit obejít a změnit jeho nastavení. Jako příklad lze uvést kurzy kreslení pravou mozkovou hemisférou, které mají za cíl něco podobného. Své klienty se snaží naučit přepnout z automatického fungování levé hemisféry do bezstarostného nastavení té pravé, ve které se zbaví obav z neúspěchu a pomocí her a různých figlů dokáží i po jednom víkendů z jednoduché obrysové čmáranice nakreslit obrázek, o kterém by si předtím mohli nechat jen zdát.¹⁴ Podobným způsobem lze postupovat při i výuce.

¹² BIRKENBIHL, Vera F. *Piliny v hlavě?: návod k užívání mozku - od "majitelů mozku" k "uživatelům mozku"*. Hradec Králové: Svítání, 1996, s. 37,38

¹³ BOLTE, Jill. My stroke of insight. In: *TED Conferences LLC* [online]. 2008 [cit. 2017-03-29]. Dostupné z: https://www.ted.com/talks/jill_bolte_taylor_s_powerful_stroke_of_insight

¹⁴ BIRKENBIHL, Vera F. *Piliny v hlavě?: návod k užívání mozku - od "majitelů mozku" k "uživatelům mozku"*. Hradec Králové: Svítání, 1996, 101 - 103

1.3 Vlny při mozkové aktivitě

Lidský mozek během dne produkuje elektrickou energii v několika vlnových délkách. Tyto vlnové délky vykazují různé frekvence a během každé z nich je mozek schopen s různou efektivitou vykonávat určité činnosti. Rozeznáváme tyto vlnové délky¹⁵:

do 4 Hz - vlny delta

od 4 do 7 Hz - vlny theta

od 7 do 14 Hz - vlny alfa

od 14 do 30 Hz - vlny beta.

Za bdělého stavu obvykle dominují beta vlny. Během spánku se dle konkrétní etapy střídají vlny alfa, theta a delta. Pro učení a vstřebávání nových podnětů je vhodný stav, ve kterém mozek vykazuje nižší vlnovou aktivitu oproti běžné denní aktivitě. Taková charakteristika odpovídá alfa stavu (typický pro denní snění či stav těsně před usnutím), který ve své výuce využívá právě sugestopedie.¹⁶

Podobného stavu, ve kterém mozek vykazuje ideální mozkové vlny pro učení lze dosáhnout i uměle vyvolaným procesem. Toho využívá například hypnopedie, kdy je student uveden do hypnotického stavu a je mu předčítána studijní látka. Další z možností je relaxace, které využívá sugestopedie. Před samotnou výukou se provádí relaxační cvičení, což navodí uvolněnou atmosféru, student dosáhne klidového stavu a zároveň se zmírní napětí z nadcházejícího učebního procesu.¹⁷ Není nezbytně nutné dosáhnout plného stavu alfa, ale uvolněného stavu, při kterém jsme zároveň schopni vědomého fungování. Takového zklidnění může každý student navíc docílit i sám doma, například poslechem vhodně zvolené hudby, příjemným prostředím, či relaxačními technikami.

¹⁵ TEPPERWEIN, Kurt. *Umění lehce se učit: nové metody, které vám ulehčí učení*. Pelhřimov: Stanovum, 1993, s. 134

¹⁶ TEPPERWEIN, Kurt. *Umění lehce se učit: nové metody, které vám ulehčí učení*. Pelhřimov: Stanovum, 1993, s. 134

¹⁷ MAIER, Christian a Marion WEBER. *Superlearning znamená úspěch: Praxí ověřený návod na použití až neuvěřitelně úspěšné studijní metody*. Praha: Talpress, 1994, 65 - 67

2 Paměť

Paměť je v psychologické rovině chápána jako systém individuálních zkušeností, pečlivě strukturovaný sklad informací. Všechny tyto informace jsou pro člověka a jeho život velice důležité, jelikož fungují jako reprezentace vnějšího světa.¹⁸ Paměť je schopnost centrální nervové soustavy uchovávat informace a zkušenosti, které dále v životě využíváme a můžeme se tak přizpůsobovat novým situacím a reagovat na ně. K tomu, aby se vytvořila určitá paměťová stopa se paměť dělí podle své schopnosti po jak dlouhou dobu dokáže danou informaci uchovat a jakým způsobem ji ukládá.

2.1 Druhy paměti:

2.1.1 Senzorická paměť

Senzorická paměť využívá především zrakový a sluchový kód. Všechny informace zachycené smysly podrží na velice krátký okamžik, přibližně dvě až tři sekundy. Teprve ve chvíli, kdy konkrétní informace zaujme naši pozornost, převede ji do krátkodobé paměti.¹⁹

2.1.2 Krátkodobá paměť

Tuto paměť můžeme nazvat též pracovní paměť. Pro její práci je typické vizuální a sémantické kódování, kdy se pamětní stopa uchovává po dobu přibližně 30 sekund. Pracovní paměť se nazývá především proto, že je využívána v případě, kdy si potřebujeme zapamatovat konkrétní informaci po krátkou dobu a taková informace bude okamžitě použita. Jako příklad lze uvést situaci, kdy je třeba si zapamatovat telefonní číslo, které chceme vytočit.

Pokud není informací větší množství, dochází k jejich vybavení prakticky okamžitě. Zároveň se z krátkodobé paměti přesouvají do dlouhodobé takové informace, které označíme za chtěné a žádoucí.

¹⁸ NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie: přehled základních oborů*. Praha: Triton, 2011, s. 429

¹⁹ KASSIN, Saul M. *Psychologie*. Brno: Computer Press, 2007, s. 201

2.1.3 Dlouhodobá paměť

Dlouhodobá paměť slouží jako ohromné úložiště informací, které během života posbíráme. Pro jejich ukládání využívá sémantické a vizuální kódování, přičemž vzpomínky dokáže uchovávat prakticky po neomezenou dobu. Skládá se ze dvou složek:

2.1.4 Procedurální paměť

Procedurální paměť obsahuje vzpomínky naučených vzorců konkrétních činností, schopností a dovedností. Mezi takové činnosti patří například jízda na kole, řízení automobilu, nebo postup při nákupu jízdenky na nádraží.

2.1.5 Deklarativní paměť

Deklarativní paměť lze rozdělit na dvě oblasti podle obsahu informací. Jedná se o sémantickou paměť, která slouží jako paměť pro obecná fakta světa kolem nás, kdy dokáže zohledňovat vztahy mezi jednotlivými pojmy. Epizodická paměť pak uchovává vzpomínky spojené s naší osobou, uchovává významné životní události a silně emocionálně zbarvené události, kterých se jedinec osobně zúčastnil.²⁰

V obsahové struktuře paměti se odehrávají dva na sobě závislé procesy: zapamatování a zapomínání. Způsob zapamatování a okolní vlivy následně ovlivňují uchování zapamatované informace a zároveň i její zapomínání. V tomto případě zapomínání neznamená ztrátu pamětní stopy, ale obtíže při jejím vyhledávání. Záměrné zapomenutí není možné, ačkoli by mnoho lidí takovou možnost uvítalo. Máme tendenci některé nepříjemné zážitky upozadit, přesto zůstanou na určité úrovni v paměti zachovány. Zapomínání je přirozený a účelný jev, který umožňuje jednotlivce ekonomické ukládání vědomé zkušenosti.

2.2 Teorie zapomínání

Přirozenou součástí paměti je zapomínání, které není jen pasivním procesem rozpadu, kdy se informace jednoduše vytratí z paměti. Může být i aktivním činitelem, kdy dochází k filtraci informací. Informace, které jsou prospěšné a smysluplné, uchovává a informace,

²⁰ NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie: přehled základních oborů*. Praha: Triton, 2011, s. 432

keré nepotřebujeme, tedy je jakýmkoliv způsobem neopakujeme, či nepoužíváme, odklidí pryč. Jinak řečeno, starou vzpomínku, kterou již nepoužívá, překrývá novou, významnější a aktuálnější.

Mozek si nejlépe zapamatuje informace, které má možnost spojovat a vytvářet souvislosti, v opačném případě snáz zapomíná. Tuto teorii prezentoval Ebbinghaus ve své studii o *Křivce zapomínání*. Vytvořil seznam nesmyslných slabik, které se v určitém intervalu testované skupiny měly naučit, čehož nakonec při několikerém opakování skutečně dosáhly.²¹ Zajímavé je však porovnání s experimentem od Ballarda. Ten zjistil, že děti, které se měly naučit a pamatovat si báseň, se po třech dnech zlepšily v míře zapamatování slov, přestože již nečekaly, že je někdo bude znovu zkoušet. Báseň možná není úplně zásadní informací pro náš život, nicméně je snazší pro zapamatování, jelikož obsahuje dostatek slov a schémat, která nám dávají smysl a je tak pro nás a naši nervovou soustavu snazší vytvořit konkrétní vzpomínku.

Zapomínáním k lepšímu učení - hlavním principem této teorie je, že paměť má dvě charakteristiky, míru uložení a míru vybavení. Uložení vypovídá o tom, do jaké míry je vzpomínka dobře zakořeněná. Učením se míra uložení vzpomínky plynule zvyšuje, jejím používáním potom míra uložení prudce stoupá.²²

2.3 Iluze fluence

Zajímavým jevem lidské paměti je takzvaná „Iluze fluence“. S velkou pravděpodobností se s tímto jevem setkala valná většina studentů. Jedná se o situaci, ve které se studující subjekt setká s určitou probíranou látkou, novými informacemi. Tato iluze může snadno vzniknout při oblíbeném podtrhávání poznámek či pocitu pochopení a zapamatování při prvním setkání s daným tématem. Právě toto pochopení vytváří iluzi, že si jedinec dané informace pamatuje a následně již bohužel nepotvrdí validnost tohoto pocitu. Následkem bude nepříjemné zjištění při „ostrém“ testování, že znalost nebyla zdaleka tak hluboká. Efektivním způsobem, jakým předejít této iluzi, je pokusit se bez nahlížení do poznámek parafrázovat danou látku, díky čemuž jedinec okamžitě zjistí, kde má mezery a k čemu

²¹ CAREY, Benedict. *Jak se učíme: překvapivá pravda o tom, kdy, kde a jak se učíme*. Brno: Bizbooks, 2015, s. 39-45

²² CAREY, Benedict. *Jak se učíme: překvapivá pravda o tom, kdy, kde a jak se učíme*. Brno: Bizbooks, 2015, s. 49

je potřeba se vrátit. Tímto opakováním si informace samozřejmě lépe ukládá a paměť pracuje intenzivněji.²³

²³ CAREY, Benedict. *Jak se učíme: překvapivá pravda o tom, kdy, kde a jak se učíme*. Brno: Bizbooks, 2015, s. 92 - 94

3 Učení

Existují různé teorie, které ve více či méně obecné rovině popisují úrovně či druhy učení. J. Čáp a J. Mareš ve své knize *Psychologie pro učitele* uvádějí definici:

„Učení znamená získávání zkušeností, utváření a pozměňování jedince v průběhu jeho života. Naučené je opakem vrozeného. ...Životní úloha lidského učení je v získávání předpokladů pro aktivní vyrovnávání se s přírodním a společenským životním prostředím.“²⁴

Podle Nakonečného vyjadřuje pojem učení vliv zkušenosti na změny psychiky, které mají adaptační funkci, tzn. jsou to takové změny, jimiž se individuum přizpůsobuje změněným životním podmínkám, resp. změněné situaci.²⁵

Učení lze rozhodně vnímat jako proces, během něhož jedinec získává informace a zkušenosti, díky kterým se adaptuje na okolí, ve kterém žije. Proces učení probíhá prakticky celý život a po dlouhou dobu je spojen s institutem školství. Nelze tvrdit, že existuje zaručeně dobrý, nebo zaručeně špatný způsob učení. Existují však rozmanité strategie, které jsou s různou mírou efektivity vhodné k zachycení určitého typu informací.²⁶

3.1 Aspekty zkoušek a testování

Každý student musel za svá studentská léta projít mnoha testy a zkoušením. Troufnu si tvrdit, že pro většinu z nich je testování spíš trestem. Ve formě sebetestování se však může stát velkým pomocníkem. Testování totiž není pouhým měřítkem výkonu, ale pomáhá nám s procesem učení. Při každém opakování se naše vzpomínka upravuje a mění se způsob, jakým ji následně v paměti uložíme. Aspektem sebetestování je i takzvaný princip “žádoucích potíží”.²⁷ Čím více se musí mozek snažit, aby vydoloval nějakou vzpomínku, tím víc se učí, a naopak, čím je snazší si vybavit nějaký fakt, tím menší pokrok v učení nastává. Pokud jsme se s danou látkou již setkali, je efektivnější si při sebezkoušení namáhat hlavu a pokusit se vzpomenout bez nahlédnutí do knih, což

²⁴ ČÁP, Jan a Jiří MAREŠ. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál, 2001, s. 80

²⁵ NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie: přehled základních oborů*. Praha: Triton, 2011

²⁶ CAREY, Benedict. *Jak se učíme: překvapivá pravda o tom, kdy, kde a jak se učíme*. Brno: Bizbooks, 2015, s. 13

²⁷ CAREY, Benedict. *Jak se učíme: překvapivá pravda o tom, kdy, kde a jak se učíme*. Brno: Bizbooks, 2015, s. 93 - 100

předjímá větší pravděpodobnost, že si příště budeme informace pamatovat. Díky sebezkoušení je každý student schopen zkontrolovat svůj pokrok v učení a navíc je zbaven potenciálního stresu a úzkosti, spojenými se zkoušením další osobou.

Benedict Carey ve své knize *Jak se učíme* uvádí několik metod, které proces učení mohou podpořit. Některé z nich jsou většinou studentů pravděpodobně známé, přesto si je připomeneme.

1. Proces učení může podpořit změna prostředí. Kromě nových podnětů se student nestane závislý na určitém komfortu a bude tak schopen podat podobný, či stejný výkon za různých podmínek. Ať už v přímé konfrontaci s učitelem nebo před plnou třídou spolužáků. Kromě změny prostředí lze proměňovat i studijní metody. K pouhému memorování lze přidat přepisování poznámek, či jejich hlasité předčítání
2. Různé informace se do mozku ukládají v různou denní dobu nebo během konkrétní část noci. Hluboký spánek první poloviny noci pomáhá mozku ukládat „tvrdá fakta“, tedy jména, data, vzorce, koncepty. Nad ránem jsou to naopak motorické dovednosti, či kreativní myšlení.
3. Vyplatí se rozložit si čas a studium a rozfázovat do dvou až tří fází. Pauza mezi učením nutí mozek se látkou zaobírat a při návratu k látce pracovat s již získanou informací.
4. Staré moudro praví, že pokud si chcete ověřit, zda chápete, či opravdu ovládáte konkrétní látku, pokuste se ji vysvětlit někomu dalšímu. Kromě zopakování látky tak lze předejít takzvané iluzi fluence.
5. Nepřetržité učení je nejen vyčerpávající, ale postupem času ztrácí svou efektivitu. Vyplatí se během studia dělat pravidelné přestávky, obzvláště v případě, kdy se nelze pohnout z místa. Přesto že odpočíváte, mozek podvědomě na problému stále pracuje a může tak dojít k řešení, které předtím neviděl. Navíc se vracíte k učivu odpočatí. Jinými slovy pauzy a přestávky pomáhají upustit od nesprávných postupů.²⁸

3.2 Studijní typy

Christian Maier ve své knize *Superlearning znamená úspěch* popisuje tři studijní typy, přičemž nelze tvrdit, že existuje člověk, jenž by byl čistě vyhraněný jedním směrem.

²⁸ CAREY, Benedict. *Jak se učíme: překvapivá pravda o tom, kdy, kde a jak se učíme*. Brno: Bizbooks, 2015, s. 229 - 234

Obvykle se u každého jedince do určité míry prolínají všechny studijní typy, přičemž jeden převládá nad ostatními. Výhodou pro každého je, pokud si uvědomuje, k jakému studijnímu typu tíhne, díky čemuž může následně upravit své studijní postupy nebo způsob, jakým se učit.

3.2.1 Vizuální typ

Již podle názvu se dá tušit, že tento typ člověka potřebuje věci vidět, aby se je naučil, či pochopil. Pamatuje si dobře obrazy, snadno si zapamatuje tváře lidí, při výuce mu vyhovuje probíranou látku přímo vidět. Ideálními pomůckami jsou obrázky nebo text. Při samostudiu pomáhá zvýrazňování textu, jeho přepisování nebo vytváření kartiček. K vytvoření paměťové stopy pomáhají například vlastní schémata.

3.2.2 Auditivní typ

Tento typ člověka je citlivý vůči zvukům a hlasům a nejlépe vstřebává nové informace poslechem. Takový člověk je vnímavý a citlivý vůči rytmice a tak jako dobrý pomocník při učení může fungovat rýmování, kadence slov, či písničky. Při samostudiu obvykle potřebují ticho a látku si opakují hlasitým předříkáváním.

3.2.3 Kinestetický typ

Takový člověk nejlépe vstřebává informace způsobem, kde jsou důležité pohyby, či tělesné počitky. V ideálním případě si potřebuje vše ihned vyzkoušet, osahat, nebo jinak pohybově znázornit. Při pouhém poslouchání či psaní snadno ztrácí pozornost. Pro takového jedince je ideální, když se na procesu učení může přímo podílet. Při samostudiu si většinou látku nahlas opakuje a při tom například přechází po pokoji, kreslí si do poznámek či jinak aktivně vytváří paměťovou stopu.²⁹

²⁹ TEPPERWEIN, Kurt. *Umění lehce se učit: nové metody, které vám ulehčí učení*. Pelhřimov: Stanovum, 1993, s. 31

4 Výukové metody

Maňák ve své knize *Koncepce výuky* uvádí výukové metody, na nichž lze demonstrovat základní aspekty výuky a vzájemného vztahu vyučujícího a žáka.

4.1 Pedeutologický model

Tato koncepce považuje žáka za objekt učitele, jenž na něj cílevědomě, systematicky a důsledně působí. Právě učitel je zde rozhodující prvek, který organizuje a zajišťuje proces výuky. Pro zprostředkování vědomostí využívá názorných ukázek a logického vysvětlování. V porovnání s dnešní výukou lze spatřit nevýhodu v pasivní roli studenta. Individuální práce a samostatnost nejsou v tomto případě žádoucí.

Metoda vychází z učení J.F. Herbart (1776-1841). Kladl důraz na kázeň, organizaci a jednotu řízení. Na toto učení navázala herbartovská škola, která však jeho způsoby vyhrotila a výuka se stala příliš mechanickou a přísně se dodržovala kázeň. Obzvláště na základních stupních se metody herbartovské školy setkaly s nelibostí. Jako reakce na ní přišla celosvětová reforma, která vyústila v novou koncepci výuky.³⁰

4.2 Pedocentrický model

Centrem zájmu pedocentrického modelu výuky se stává žák, jeho potřeby a aktivity. Vyučující v tomto případě na rozdíl od pedeutologického modelu vystupuje jako rádce a pomocník. Pedocentrická výuka podporuje samostatnou práci studentů, zohledňuje individuální potřeby a snaží se vytvářet pozitivní a radostné školní prostředí. V porovnání s klasickou výukou se však vyskytl problém spojený s menším rozsahem vědomostí, které byli žáci schopni pojmout. S rozmachem nových technologií navíc vzrostlo množství informací, které je třeba si osvojit. Bylo také třeba vyrovnat se se stupňujícím tlakem na vzdělání.

Nový koncept, nazvaný Komunikativní, model již nestaví učitele do role pouhého průvodce. Výuku zakládá na společné komunikaci a spolupráci mezi vyučujícím a žákem. V tomto případě již není proces studia ponechán pouze na studentovi. Učitel má citlivě vést a směřovat žáka k lepším studijním výsledkům a dosáhnout co nejvyšší efektivity

³⁰ MAŇÁK, Josef a Vlastimil ŠVEC. *Výukové metody*. Brno: Paido, 2003, s. 9-10

studentovy snahy. Tento koncept vychází částečně z myšlenek formulovaných už J. A. Komenským, který tvrdil: „Učícímu se náleží práce, vyučujícímu její řízení”.³¹

³¹ MAŇÁK, Josef a Vlastimil ŠVEC. *Výukové metody*. Brno: Paido, 2003, s. 10-12

5 Faktory ovlivňující proces učení

Na základě výzkumů bylo prokázáno, že vliv na vybavení konkrétních informací má duševní rozpoložení, ve kterém se zrovna nacházíme. Důležitá však není pouze aktuální nálada, ale i stav, ve kterém jsme se nacházeli ve chvíli učení.³²

5.1 Strach

Strach představuje mnoho komplikovaných mechanismů a jako takový vznikl jako ochranný mechanismus, díky kterému člověk dokáže zmobilizovat své síly a na stresový podnět reagovat buďto útekem, nebo útokem. Tento mechanismus byl dříve pro člověka životně důležitý a do velké míry napomáhal člověku v přežití. Nicméně v dnešní době vysokých nároků na výkonnost a úspěch se může stát naším nepřítelem. Fyziologickým projevem strachu je stres.³³

5.2 Stres

Stres je v dnešní době bohužel do velké míry samozřejmou součástí běžného života. Stres zažíváme ve škole, v práci, obvykle ve spojitosti s plněním povinností, které jsou ohraničeny termínem odevzdání, či prezentací před další osobou. a následně vystaveny hodnocení.

Stres je biologickou reakcí organismu na jakýkoliv vnější vliv, který ohrožuje jeho soudržnost. Jedinec musí neustále reagovat na změny prostředí, aby si zachoval rovnováhu. Tato reakce probíhá ve třech fázích:

1. Jako první se dostaví stav pohotovosti. Reprezentuje první setkání organismu se stresorem, které se projevuje šokem nebo útlumem. Během této fáze dochází k aktivaci nadledvinek, které vzápětí vyprodukují ohromné množství adrenalinu a nonadrenalinu. Ten je následně vypuštěn do organismu, což zajistí výbuch energie, klíčový pro další fázi.
2. Následuje fáze odporu. Tělo se snaží buď odporovat nebo přizpůsobit stresoru. Vyhodnocení situace určuje, zda je třeba udržovat pohotovost nebo zda nebezpečí pominulo.

³² OSTRANDER, Sheila, Nancy OSTRANDER a Lynn SCHROEDER. *Superlearning 2000: tvořivé učení 21. století*. Český Těšín: Euromedia Group, 2000, 49 - 50

³³ TEPPERWEIN, Kurt. *Umění lehce se učit: nové metody, které vám ulehčí učení*. Pelhřimov: Stanovum, 1993, s. 43 - 45

3. Jako poslední přichází fáze vyčerpání, jež je následkem energetického výdeje. Vyčerpání se projeví ve chvíli, kdy jedinec není schopen se stresové situaci přizpůsobit nebo ji jinak vyřešit. Pokud jedinec setrvá v této ambivalenci příliš dlouho, může mít tento energetický deficit negativní dopad na jeho tělo i mysl.

Na fyzické úrovni se vliv stresoru projevuje známým „uteč, nebo zaútoč“. Nervový systém uvolní hormony a vyšle organismu signál k pohotovosti. Takový stav se projevuje zostřením smyslů, zrychlením tepu a dechu, svaly jsou v napětí a připraveny k akci. Tato reakce je biologicky naprogramována k přežití v životu ohrožující situaci.

Psychické funkce jsou spojeny s vnitřním rozpoložením mysli. Stresové situace mohou vyvolat stav, ve kterém do značné míry ovlivňují obvyklé funkce mozku. Pro jedince se stává náročnější vykonávat úkoly či aktivity, které by za normálních podmínek zvládl bez problémů. V takovou chvíli v podstatě nezáleží na inteligenci jedince, či na skutečnosti, jak moc se student předem učil. Vypjatá situace a následné vyplavení stresového hormonu ovlivní fungování nervových spojů do takové míry, že omezuje správný přenos informací. Typickým projevem jsou problémy s pamětí, zapomínání, či zhoršená schopnost se soustředit. Dalšími projevy může být zmatenost, problémy se spánkem či zhoršená schopnost rozhodování.³⁴

Stresová situace nemá vliv pouze na vybavení již získané informace, ale i na další proces získávání a osvojování nových dovedností a poznatků. Takovou chvíli, kdy rázem jako na lusknutí prstu zapomenete všechno, co jste se učili, přestože jste se na zkoušku pilně připravovali, zná jistě valná většina studentů. Navíc je tato zkušenost spojena i s nelibým faktem, že po zkoušce, kdy pocity strachu odezní, mysl je opět schopná si kýžené informace vybavit.³⁵

5.3 Psychické bloky

Každý jedinec podléhá ovlivňování z vnějšího prostředí. Existence jedince je úzce svázaná s potřebou být milován, přijímán a oceňován svými bližními. Z potřeby sounáležitosti k určité skupině tak může přijímat za své soudy a postoje druhých a do určité míry se s nimi ztotožnit. Vzorce chování, které jsme si osvojili v raném věku mohou

³⁴ KURZ, Ingrid. Physiological stress during simultaneous interpreting: a comparison of experts and novices. The Interpreters' Newsletter [online]. 2003, vol. 12, s. 51–67. [cit. 2017-03-01]. Available at: <http://www.openstarts.units.it/dspace/bitstream/10077/2472/1/03.pdf>

³⁵ TEPPERWEIN, Kurt. *Umění lehce se učit: nové metody, které vám ulehčí učení*. Pelhřimov: Stanovum, 1993, s. 44 - 45

do značné míry ovlivňovat, jakým způsobem nahlížíme na svou osobu. Sebehodnocení založené na vnitřním přesvědčení o vlastní neschopnosti zcela změní přístup daného jedince k řešení životních situací.³⁶

Tyto faktory se mohou následně projevit jako psychické bariéry ovlivňující vlastní proces učení. Ostranderová ve své knize *Superlearning 2000* uvádí tři roviny, ve kterých se tyto bariéry projevují:

5.3.1 Logická bariéra

Logická bariéra symbolizuje vědomé přesvědčení jedince o možnostech, jichž lze dosáhnout. Pokud žije v přesvědčení, že je možnost naučit se jen 5 stránek textu denně, pak obsáhne právě takové množství. Pokud chce takové nastavení změnit, musí dosáhnout kooperace mezi logickým myšlením a vlastními cíli.³⁷

5.3.2 Etická bariéra

Etické bloky jsou spojené s nastavením společnosti, ve které žijeme. Představa dnešního člověka o životě a dosahování úspěchů je spojena s těžkou dřinou. Nic není zadarmo a pro každé zlepšení musím vynaložit obrovské úsilí. Přitom současné poměry člověku do značné míry otevírají ohromné možnosti, jak se realizovat. Člověk dnešní společnosti často postrádá něco, co bychom mohli nazvat „duševním optimismem“, a svou pozornost upíná k překážkám, místo k samotnému řešení.³⁸

5.3.3 Emocionální bariéra

Emocionální blok může vzniknout velice jednoduchým způsobem. Věty typu: „Nikdy to nedokážeš.“ „To si nezasloužíš.“ „Na jazyky nemáme v rodině talent, u tebe to bude stejné.“ „Když selžeš, přestanu tě mít rád.“ jsou smrtonosné a představují podhoubí pro vznik silných emocionálních bariér, které dokáží ovlivnit člověka po dlouhá léta jeho života. Řeknete si, že něco takového, vysloveného byť jen v žertu nemůže ublížit. Podobná slova vyřčená rodiči nebo učitelem, který pro malé dítě představuje autoritu do

³⁶ TEPPERWEIN, Kurt. *Umění lehce se učit: nové metody, které vám ulehčí učení*. Pelhřimov: Stanovum, 1993, s. 44 - 45

³⁷ OSTRANDER, Sheila, Nancy OSTRANDER a Lynn SCHROEDER. *Superlearning 2000: tvořivé učení 21. století*. Český Těšín: Euromedia Group, 2000, s. 171 - 172

³⁸ OSTRANDER, Sheila, Nancy OSTRANDER a Lynn SCHROEDER. *Superlearning 2000: tvořivé učení 21. století*. Český Těšín: Euromedia Group, 2000, s. 173 - 174

určité míry až s neomezenou mocí, nesou však velice jasné poselství. Dítě v tu chvíli nerozezná nadsázku, pokud ji dané tvrzení obsahuje. I v případě, že je podobné prohlášení myšleno s dobrým úmyslem podpořit potomka k vyšším a lepším výkonům, je vyjádřeno velice nešťastným způsobem. Nebývá ani výjimkou, kdy rodič přenáší na své potomky vlastní emoční bloky, posbírané během života.³⁹

Taková přesvědčení jsou přitom do velké míry absurdní. Podívejme se na příklad, jak si malé dítě, které po svůj dosavadní život pouze leželo, popřípadě lezlo, osvojí tak nepravděpodobnou činnost, jako je chůze. A nikomu nepřipadá zvláštní, že se tak stane. Představte si, že byste svého potomka místo absolutní podpory v jeho snaze plné pokusů a omylů raději uložili do kočáru a řekli: „To se nikdy nenaučíš.“, „Vždyť pořád padáš.“, „To není nic pro tebe.“ Místo toho mu dopřejete dostatečný čas a prostor, přesně takový, jaký potřebuje pro to, aby si novou dovednost osvojilo a nepochybujete, že se tak stane. Právě v oné naprosté důvěře se skrývá ohromná moc.⁴⁰

Zásadní roli však hraje vnitřní nastavení každého jedince. A tím se opět vracíme k naší předchozí zkušenosti. Právě ta velice často rozhoduje o tom, jak úspěšní budeme v jakékoliv snaze. Ač se zdá takové tvrzení velice snadné a dost nepravděpodobné, je na něm hodně pravdy. Taková domněnka může vzniknout velmi jednoduše. Žák nastoupí do školy s vědomím, že jeho rodiče nikdy nebyli dobří v cizích jazycích. První záchvěv nejistoty pak potvrdí učitel, který například při množství žáků ve třídě není schopen uspokojit studijní potřebu konkrétního studenta. Vytvoří se tak životní zkušenost, která mu říká: „Cizí jazyky mi nejdou. Nemám pro ně vlohy a nikdy se je nedokážu naučit tak, abych se mohl v zahraničí domluvit nebo získat práci, ve které je tato schopnost potřeba.“ Velice jednoduchý proces, který se nedá až tak snadno zvrátit. Někdy ke zvratu dojde naprosto náhodou, spontánně. V práci Vás pošlou do zahraničí, vám nezbyvá nic jiného než odjet a náhle zjistíte, že když konkrétní jazyk slyšíte neustále kolem sebe a do toho navštěvujete večerní kurzy, jste za chvíli schopen se celkem obstojně domluvit a Vaše schopnosti se zlepšují. Postupem času se tak negativní zkušenost může úplně vytratit a zůstane přepsána zkušeností „vlastně to není tak těžké, jde to celkem snadno, když na to

³⁹ OSTRANDER, Sheila, Nancy OSTRANDER a Lynn SCHROEDER. *Superlearning 2000: tvořivé učení 21. století*. Český Těšín: Euromedia Group, 2000, s. 173 - 175

⁴⁰ TEPPERWEIN, Kurt. *Umění lehce se učit: nové metody, které vám ulehčí učení*. Pelhřimov: Stanovum, 1993, s. 35 - 37

jdu tak a tak". A stejně tak lze takové nastavení změnit vědomě. Prvním krokem je samozřejmě uvědomění si stávající nevyhovující situace.⁴¹

Christian Maier ve své knize *Superlearning znamená úspěch* uvádí velice trefné tvrzení: „V pedagogice určované strachem a zaměřené na výkony, kde figuruje trest a odměna, se jedinec nevyhnutelně pohybuje mezi silnějším či slabším vnitřním napětím a stresem. Neboť na jeho výkonnosti závisí mnohem více než pouhé nabytí určitých vědomostí. Být výkonný v naší společnosti znamená mít identitu, úctu, moc, což souvisí s materiální nezávislostí a získáním lásky a sympatií, obdivu i respektu. Na školních výsledcích často závisí celá další budoucnost. Onen psychický stres tvoří psychologický podtón provázející mladého člověka až do doby, kdy opustí školní lavice.”⁴²

6 Alternativní výukové metody

Pojem alternativní škola, či alternativní vzdělávání nemá zatím zcela jasnou definici. Nejen v češtině, ale i v dalších jazycích. Je zatím chápán poněkud odlišně, nicméně obecné definice pojmu zde existují. Alternativní vzdělávání pak chápáno jako takové vzdělávání, které se odlišuje od běžné výuky, nabízené státní, či jinou tradiční institucí. Obvykle se vyznačuje odklonem od formálního způsobu výuky.

Standartní proces výuky vede studenta k optimálnímu řešení problému. Většinou však požaduje, aby daný problém byl vyhodnocen a následně vyřešen jedním žádaným postupem, za který je student následně oceněn. Student je tedy většinou nepřímou veden k tomu, aby při hledání řešení problému došel k jednomu konkrétnímu a žádoucímu řešení.

Typickým znakem alternativní školy je zaměření na žáka a práci v souladu s jeho individuálními potřebami. V rámci výuky upřednostňuje aktivitu a používá aktivizační techniky, jako jsou dialog, skupinová práce, či projektové vyučování. V rámci výuky nezapomíná ani sociální na sociální a emociální vývoj dítěte, které považuje za důležitou součást rozvoje. Průcha zároveň upozorňuje, že mnoho z těchto aspektů zahrnuje i běžné

⁴¹ TEPPERWEIN, Kurt. *Umění lehce se učit: nové metody, které vám ulehčí učení*. Pelhřimov: Stanovum, 1993, s. 41 - 43

⁴² MAIER, Christian a Marion WEBER. *Superlearning znamená úspěch: Praxí ověřený návod na použití až neuvěřitelně úspěšné studijní metody*. Praha: Talpress, 1994, s. 44-45

školní prostředí. Je tedy třeba vymezovat správně, v čem vězí hlavní odlišnost alternativních škol, či alternativní výuky.⁴³

Pro příklad si uvedeme několik alternativních metod, které se používají ve výuce cizích jazyků.

6.1 Metoda AVGS

Metoda AVGS - audio vizuální globálně strukturální, vychází z poznatků o lidském mozku, pedagogiky i psychologie. Výuka probíhá ve spojení s muzikoterapií, kdy na pozadí je přehrávána konkrétní hudba. Studenti se učí v klidném a uvolněném stavu, kdy mozek pracuje v takzvaném alfa stavu, který je příznivější pro nové vjemy a podporuje ukládání nových informací. Žáci využívají speciální sluchátka, která nahrazují nezbytný dril.

Gramatika je zpracovaná systematickým způsobem, provázaně s textem. Během získávání nových znalostí je velmi důležitý dostatečný odpočinek, střídání aktivity a pasivity. Kolektivní práce by měla probíhat v uvolněné atmosféře.⁴⁴

6.2 Berlitz metoda

Berlitz metoda zakládá svou výuku na maximálním využití přirozené komunikace. Lektory jsou obvykle rodilí mluvčí. Cílem je naučit účastníky přemýšlet v daném jazyce. Místo klasické formální výuky gramatiky se podporuje její intuitivní používání. Toho metoda dosahuje zaměřením na aktivní a živou konverzaci během hodin. Berlitz metoda vychází z přesvědčení, že se nejlépe naučíme cizí jazyk podobně, jako se učí mluvit malé děti. Tedy aktivním používáním jazyka a spojováním slov s konkrétními předměty, místo překládání z mateřského jazyka.⁴⁵

6.3 Metoda Act & Speak

Metoda Act a Speak je dílem české pedagožky Barbory Dočkalové, zakladatelky jazykové školy Jevišťe. Svou výukovou metodu založila na předpokladu, že si člověk lépe

⁴³ PRŮCHA, Jan. *Alternativní školy a inovace ve vzdělávání*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2004, s. 17

⁴⁴ *Netradiční metody výuky cizích jazyků. Jazyky.Studium.Práce* [online]. 2015 [cit. 2017-01-12]. Dostupné z: <http://www.jazyky.com/netradicni-metody-vyuky-cizich-jazyku/>

⁴⁵ *Netradiční metody výuky cizích jazyků. Jazyky.Studium.Práce* [online]. 2015 [cit. 2017-01-12]. Dostupné z: <http://www.jazyky.com/netradicni-metody-vyuky-cizich-jazyku/>

pamatuje, pokud může konkrétní informaci přímo spojit s vlastní zkušeností. Výuka probíhá jako divadelní představení, přičemž je určena pro běžné studenty, nikoliv pouze pro divadelníky, či přirozeně extrovertní osoby.

Cizí jazyk se účastníci učí pomocí divadelní improvizace a zkoušením konkrétních rolí. Je kladen důraz na rovnoměrné šance vyjádření pro všechny účastníky. V představení tudíž nefiguruje žádná hlavní postava. Díky divadelnímu přednesu se studenti zbavují strachu z mluvení a je podporována správná výslovnost.

Při hodinách pro děti se používají pouze krátké dialogy, písničky a hravé rýmy. Dramatické scénáře jsou speciálně připraveny tak, aby postihly základní funkce gramatiky. Gramatika je zahrnuta přímo v dialogu, což podporuje její přirozené učení.⁴⁶

⁴⁶ *Metoda: Act & Speak. Jazyky.Studium.Práce* [online]. 2014 [cit. 2017-01-12]. Dostupné z: <http://www.jazyky.com/metoda-act-speak/>

*“Člověk se často stane tím, v co věří, že je.
Budu-li si bez ustání namlouvat, že určitá věc
je nad moje síly, pak se může stát, že jsem
nakonec skutečně příliš slabý. Věřím-li však
pevně, že mám schopnost podat jistý výkon,
pak takovou schopnost jistě získám, třebaže
jsem ji doposud nevlastnil.”*

Mahátma Gándhí

7 Sugestopedie

Sugestopedie, jinak také superlearning, je dílem bulharského psychiatra a terapeuta Georgi Lozanova. Lozanov se v 60. letech věnoval výzkumu hypnózy a následně ho zaujala sugestologická terapie, která se v Bulharsku využívala pro tlášení bolesti při operacích. Této terapii se následně věnoval v rámci různých oblastí medicíny a psychoterapie a na základě dalších výzkumů a pokusů s hypermnézií - nadpaměti, zjistil, že ve stavu snížené bdělosti a ve stavu uvolnění je člověk schopen pojímat velké množství informací.⁴⁷ Velice rychle si uvědomil pozitivní sílu sugesce (sugesce z latinského *suggero, suggeri, suggerere* = podložit, nakupit, podsouvat).

Lozanov zastával názor, že sugesci podléhá každý jedinec, přičemž sugesce probíhající na podvědomé úrovni vykazuje vyšší intenzitu oproti vědomému ovlivňování. Na tomto principu mimo jiné dnes fungují marketingové strategie.⁴⁸

Zásadním pravidlem sugestopedie je využívání sugesce výhradně v pozitivním duchu. Na žáka nemá být vyvíjen nátlak, ale má být citlivě podněcován k aktivní činnosti. Sugesce v tomto pojetí mu má pomáhat objevovat skryté možnosti každého studenta.

7.1 Prostředí vhodné pro sugestopedickou výuku

Za ústřední elementy zdárné sugestopedické výuky považuje Lozanov kombinaci několika aspektů.

1. Výuka musí být radostná a probíhat v uvolněném, nenuceném a přátelském duchu.
2. Sugestopedie využívá vědomých procesů učení, zároveň usiluje o nevědomé ovlivňování a podvědomé mechanismy učení
3. Vyzdvihuje důležitost pozitivního a přátelského vztahu mezi učitelem a žáky a celkové pozitivní klima ve skupině, díky kterému správně funguje vzájemná sugesce.

⁴⁷ MAIER, Christian a Marion WEBER. *Superlearning znamená úspěch: Praxi ověřený návod na použití až neuvěřitelně úspěšné studijní metody*. Praha: Talpress, 1994, s. 50, 51

⁴⁸ MAIER, Christian a Marion WEBER. *Superlearning znamená úspěch: Praxi ověřený návod na použití až neuvěřitelně úspěšné studijní metody*. Praha: Talpress, 1994, s. 52

7.1.1 Sugestopedická učebna

Prostředí, ve kterém výuka probíhá, má navozovat pocity bezpečí a příjemně působit na její účastníky. Sugestopedická učebna by měla obsahovat co nejvíce smyslových podnětů. Obrázky a výzdoba místnosti by se měly vztahovat k probírané látce a obměňovat v závislosti na změně tématu. Učebna je vymalovaná pastelovými barvami. Stěny jsou polepené obrázky, vlastními plakáty, či výtvary, které mají vizuálně stimulovat účastníky kurzu. Příjemnou atmosféru učebny pak dotváří květiny.

Sugestopedické třídy jsou uspořádány do kruhu, aby se podpořila plynulost komunikace. Vyučující nemá výsadní postavení, v rámci třídy není oddělen vlastním stolem, ale je součástí celé skupiny.⁴⁹

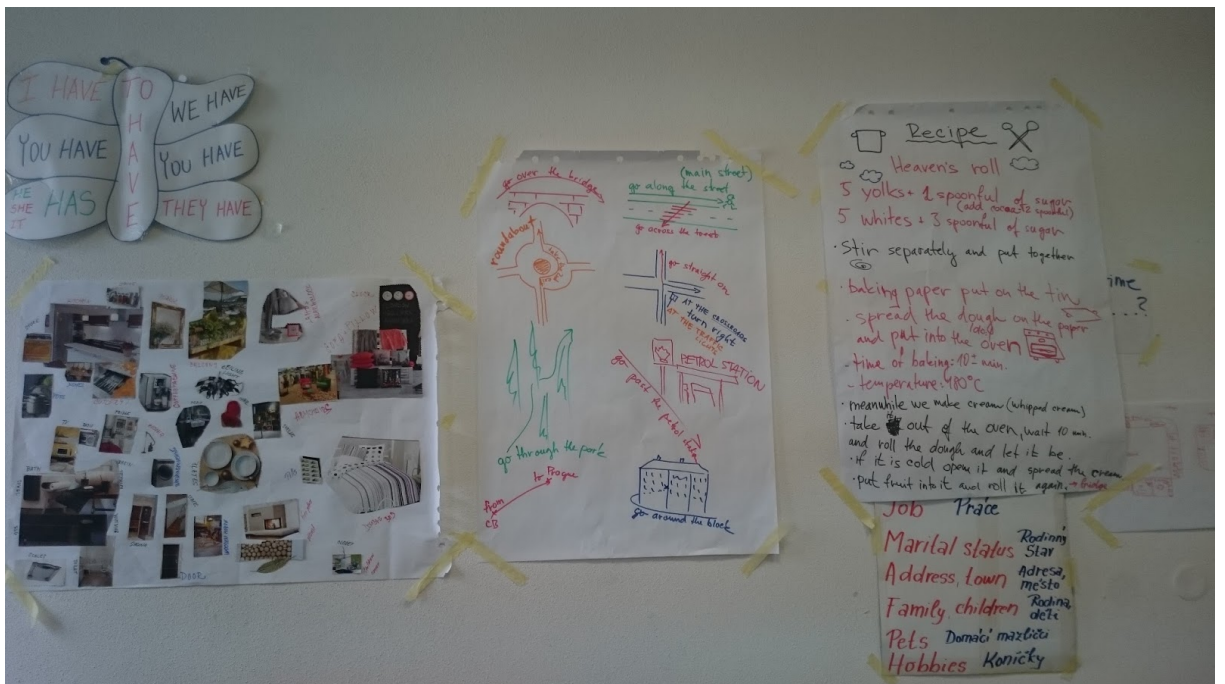


Obrázek 1: Uspořádání třídy

⁴⁹ MAIER, Christian a Marion WEBER. *Superlearning znamená úspěch: Praxí ověřený návod na použití až neuvěřitelně úspěšné studijní metody*. Praha: Talpress, 1994, s. 109 - 111



Obrázek 2: Barevnost a vybavení



Obrázek 3: Výzdoba k tématu

7.2 Metoda infantilizace

Během sugestopedické výuky se hojně využívá her. Otázka, proč s při hře učíme tak snadno a proč nám méně záživné obory nejdou snadno do hlavy souvisí s funkcí naší dlouhodobé paměti. Všechny informace jsou nejprve zaneseny do krátkodobé paměti a teprve následně, dle intenzity jejich prožití se přesouvají i do paměti dlouhodobé. Vysoké intenzity prožití se dostává zážitkům a informacím přímo spojeným s naším životem, vlastními prožitky. Například dítě si při setkání s horkou plotnou bude pro příště rozhodně pamatovat, že si má dát pozor.⁵⁰ Na podobnou úroveň můžeme zařadit i koníčky nebo činnost obecně vykonávanou z vlastního popudu. Díky příjemnému prostředí dochází k rovnoměrnému využití obou mozkových hemisfér. A tak jsou konkrétní informace doplněny i odpovídajícími pocity a obrazy a k uložení dochází intenzivněji. Naopak při učení slovíček, frází nebo dat je mnohem složitější vytvořit takové spoje, aby si je následně mohl mozek vybavit ve správném, či kýženém pořadí a čase. V takovém případě je třeba informace častěji opakovat a vytvořit si co nejvíce záchytných bodů, aby se dostatečně ukotvily v dlouhodobé paměti.

Lozanov využívá k překonání těchto bariér takzvanou infantilizaci, kdy se u žáka snaží navodit stav podobný zvědavosti malého dítěte, pro které je zvědavost a touha po získání nových dovedností jakousi přirozeností. Tento stav by měl být opět doprovázen pocity důvěry, bezpečného prostředí a vědomí, že lze dělat chyby. V rámci této metody se snaží překonat osobní emocionální bloky a pomoci žákovi projevit svou spontánnost a poskytnout mu možnost se naprosto svobodně a tvořivě projevovat. Díky překonání těchto bloků se zároveň zvyšuje touha po dalším poznávání.⁵¹

7.3 Principy sugestopedické výuky

Sugestopedie vychází z vědeckých poznatků o fungování mozku. Zohledňuje funkce mozkových polokoulí a pracuje s nižší mozkovou frekvencí (navození alfa stavu), kterou navozuje pomocí relaxace. Lozanov na základě výzkumů zjistil, že vzpomínky, které jsou emočně zabarveny. Máme tendenci si pamatovat déle a lépe si je následně vybavovat. Už z tohoto důvodu je důležité, aby vzpomínky spojené s výukou a získáváním nových

⁵⁰ MAIER, Christian a Marion WEBER. *Superlearning znamená úspěch: Praxí ověřený návod na použití až neuvěřitelně úspěšné studijní metody*. Praha: Talpress, 1994, s.28

⁵¹ MAIER, Christian a Marion WEBER. *Superlearning znamená úspěch: Praxí ověřený návod na použití až neuvěřitelně úspěšné studijní metody*. Praha: Talpress, 1994, s. 53

znalostí měly pozitivní charakter a vyvolávaly příjemné dojmy. Ve výuce využívá tato metoda podnětů, které podporují emocionální vazbu a aktivuje tak nevědomé procesy.⁵²

7.3.1 Relaxace

V sugestopedické výuce zastává důležité místo relaxace. Pokud stresová situace zabraňuje správnému přenosu informací a jejich využití, relaxací lze takovým stavům předcházet. Relaxační techniky pomáhají snížit psychické napětí a celkový tlak na jedince. Díky uvolněnému stavu dochází k plnějšímu i obsažnějším přijímání informací. Při zařazování relaxačních technik se má zachovávat příhodné držení těla, které umožňuje trvalý a volný rytmus dýchání, zajišťuje celkové uklidnění myšlenek a pomáhá soustředit se na učební proces.⁵³

Dosáhnout optimálního uvolněného stavu, kterého využívá sugestopedie, zvládne po jistém tréninku v podstatě každý. Sheila Ostrader ve své knize uvádí čtyři body, kterých se lze držet. Ve zkratce se jedná o proces, ve kterém se student fyzicky uvolní, čímž odstraní stresový faktor a za pomoci pozitivních afirmací, vědomého prožívání pocitů radosti a rytmického dýchání se uvádí do pohodového stavu, ve kterém je zbaven napětí.⁵⁴

7.3.2 Dýchání

Dýchání je doslova životní energií každého člověka. Mělké a přerývané dýchání, které je běžné u valné většiny lidí, způsobuje svalovou tenzi a uvádí člověka do neustálého napětí a postupem času se stává přirozeností. V případě, že se ocitneme před stresovou situací, nebo před náročným úkolem, může nám podat pomocnou ruku právě správné hluboké dýchání. Stačí se na chvíli zastavit, zavřít oči a několikrát se zhluboka vědomě nadechnout. Dojde k okamžitému prokrvení mozku, svalstvo se uvolní a organismus se zharmonizuje.

Hluboké rytmické dýchání je neoddělitelnou součástí relaxačních technik. Hluboký nádech má být prováděn do břicha, kdy vyplníme vzduchem nejdřív celou břišní

⁵² MAIER, Christian a Marion WEBER. *Superlearning znamená úspěch: Praxí ověřený návod na použití až neuvěřitelně úspěšné studijní metody*. Praha: Talpress, 1994, s.50

⁵³ MAIER, Christian a Marion WEBER. *Superlearning znamená úspěch: Praxí ověřený návod na použití až neuvěřitelně úspěšné studijní metody*. Praha: Talpress, 1994, s. 57 - 61

⁵⁴ OSTRANDER, Sheila, Nancy OSTRANDER a Lynn SCHROEDER. *Superlearning 2000: tvořivé učení 21. století*. Český Těšín: Euromedia Group, 2000, s. 265-272

dutinu a následně rozevřeme hrudní koš. Stejným způsobem pak i vydechujeme, přičemž ramena by měla zůstat uvolněná. Hluboké dýchání podporuje správné okysličování mozku, díky čemuž dokážeme déle udržet pozornost a prodloužit vnímání a soustředěnost.⁵⁵

7.3.3 Vhodná hudba

K prohloubení klidového stavu, podporujícího učební proces, který je navozen výše zmíněnou relaxací, se v rámci sugestopedie využívá hudebního podkresu. Z výzkumů víme, že konkrétní druh hudby má příznivý vliv na celkové zklidnění organismu. Pomáhá odstranit působení stresu, prohlubuje možnosti vnímání a dává větší prostor pro duševní činnost. Lozanov dává přednost barokní hudbě, vždy ve čtyř čtvrt'ovém taktu, neboť se podobá rytmu, v němž tepe lidské srdce. Zároveň doporučuje střídát klidnou hudbu s živější. Student se má během muzikoterapie uvolnit, nicméně hudba by neměla uspávat. Jako příklad vhodné hudby lze uvést:⁵⁶

Antonio Vivaldi

Largo ze „Zimy” z díla Čtvero ročních období

Largo z koncertu D dur pro kytaru a smyčce

Largo z koncertu C dur pro mandolínu, housle a varhany

Largo z koncertu C dur pro flétnu a smyčce

Largo z koncertu G dur pro smyčce

Johan Sebastian Bach

Largo z koncertu F mol pro klavír a smyčcový orchestr

Largo z koncertu G mol pro cembalo sólo

Largo z koncertu G dur pro cembalo sólo

Largo z koncertu F dur pro cembalo sólo

Larghetto z koncertu z koncertu A dur pro hoboj, violu a housle

⁵⁵ MAIER, Christian a Marion WEBER. *Superlearning znamená úspěch: Praxí ověřený návod na použití až neuvěřitelně úspěšné studijní metody*. Praha: Talpress, 1994, s. 61 - 63

⁵⁶ OSTRANDER, Sheila, Nancy OSTRANDER a Lynn SCHROEDER. *Superlearning 2000: tvořivé učení 21. století*. Český Těšín: Euromedia Group, 2000, s. 283-284

Georg Philipp Telemann

Largo z Dvojí fantazie G dur pro cembalo

Largo z koncertu G dur pro smyčce

Georg Friedrich Händel

Largo z koncertu D dur č.3 (Hudba k ohňostroji)

Věty z Concerti grossi pro housle č. 1-12

Věty z Concerti grossi pro hoboje, č. 1-6

Tomaso Albinoni

Adagio G mol pro housle

Domenico Caudioso

Largo z koncertu pro mandolínu a housle

Johann Pachelbel

Kánon v D dur

Pro aktivní „klasický koncert“:

Wolfgang Amadeus Mozart

„Haffnerova“ symfonie

„Pražská“ symfonie

Koncert pro housle a orchestr č. 5 A dur

Koncert pro housle a orchestr č. 4 D dur

Koncert pro klavír a orchestr č. 18. B dur

Koncert pro klavír a orchestr č. 23 A dur

Beethoven

Koncert pro housle a orchestr D dur, op. 61

7.3.4 Působení pedagoga

Jak bylo uvedeno výše, Lozanov zdůrazňuje, že k sugesci dochází, třebaže to vědomě neregistrujeme. A tak i působení a zjev pedagoga má na studujícího zásadní vliv. Učitel, který žáka zaujme se vyznačuje přirozenou autoritou. Velkou roli hraje celkové rozpoložení učitele, kdy respekt si vytváří díky vlastním znalostem, které je schopen zprostředkovat. Na atraktivitě mu přidává sebejisté vystupování. Záleží na celkovém postoji a jisté harmonii těla, kadenci slov a mimice obličeje. Pouhých 7% verbálního projevu je zpracováno na vědomé úrovni vnímání. Právě intonace hlasu a výraz obličeje dokreslují celkový obraz působení.⁵⁷

Sugestopedický pedagog by se měl vyznačovat vysokou citlivostí. Musí totiž dokázat postřehnout a obsáhnout studijní potřeby všech žáků. Je důležité, aby vládl přirozenou autoritou. Lozanov však zdůrazňuje důležitost navození přátelského a uklidňujícího prostředí, které by mělo primárně pramenit z iniciativy vyučujícího, právě on je zásadní figurkou v tomto procesu. Autorita, ke které vzhlížíme, dokáže do velké míry ovlivnit úsudek o nás samých.⁵⁸

7.4 Shrnutí

Shrnu základní principy sugestopedie. Využití sugesce, relaxace, meditačních technik, autogenního tréninku, neurofyziologických poznatků o asymetrickém fungování mozkových polokoulí atd. se promítá do snah o zvýšení výkonnosti školní výuky. Radost a nenucenost, jednota uvědomělého a podvědomého působení a sugestivní vzájemné propojení učitele a žáků. Podpora individuální činnosti žáka bez obav z trestů, kárání, kritiky, či pocitů selhání vytváří bezpečné prostředí pro sebevědomé a kreativní vyjadřování. Významnou úlohu má také důsledné opakování učiva. Kromě autority pramene informací a rytmických sluchových podnětů pozitivně působí také vhodná gesta, chůze, mimika, intonace, důležitý je též výraz očí aj. Pozitivní výsledky sugestopedie lze přičíst vytvoření komplexně působícího, všestranně stimulujícího prostředí, které ovlivňuje celou osobnost žáka a nenásilně soustřeďuje jeho psychické procesy, vědomé i podvědomé, na daný cíl. Působení sugesce lze v maximálně efektivní míře dosáhnout,

⁵⁷ MAIER, Christian a Marion WEBER. *Superlearning znamená úspěch: Praxí ověřený návod na použití až neuvěřitelně úspěšné studijní metody*. Praha: Talpress, 1994, s. 51, 52

⁵⁸ MAIER, Christian a Marion WEBER. *Superlearning znamená úspěch: Praxí ověřený návod na použití až neuvěřitelně úspěšné studijní metody*. Praha: Talpress, 1994, s. 105 - 106

vytvoří-li se k tomu nezbytné podmínky: motivace žáků, celková pracovní pohoda, přiměřený čas ke klidnému zaměření a hlavně silná, stimulačně a přesvědčivě působící osobnost učitele.⁵⁹

⁵⁹ MAŇÁK, Josef a Vlastimil ŠVEC. *Výukové metody*. Brno: Paido, 2003, s. 191-194

8 Jazyková škola Lingo

V listopadu 2016 jsem se sešla s paní Lenkou Muselovou, která učí v jazykové škole Lingo v Českých Budějovicích. Během rozhovoru mi přiblížila, jakým způsobem probíhá ve skutečnosti sugestopedická hodina, jaké vidí výhody ve výuce sugestopedickou metodou a zda mohou existovat i určitá úskalí.

Mohlo by se zdát, že její pohled na sugestopedii a její klady bude zkreslený. Výhodou je, že zažila i klasickou školní výuku, respektive působila jako vyučující na škole a nyní vyučuje v rámci své vlastní školy sugestopedickou metodou, má tedy porovnání z dvou odlišných prostředí. Z jejího pohledu je slabina klasické školní výuky jasná - cílem je pouze splnit osnovy. Málokdy je prioritou, aby děti učivo bavilo, nebo aby byly šťastné a spokojené a do školy se třeba i těšily. Jako učitel máte navíc ohromnou moc přesvědčit děti o tom, zda a jak jsou hloupé, nebo je naopak dokázat podpořit a vytvořit v nich pozitivní pocity a vztah k sobě i ke studiu. Zároveň narazila i na zarážející předsudek, kdy fakt, že se žák zhorší v učivu o dva stupně nikoho nepřekvapí, opačná situace - tedy zlepšení známky o dva stupně, již vyvolává podezřelé otázky. Dalším úskalím klasického studijního prostředí je kategorizace. Přitom jsme každý úplně jiný a vyhovuje nám lépe trochu jiný způsob studia. A právě i k tomu sugestopedický způsob výuky přihlíží.

8.1 Výhody sugestopedie z pohledu pí. Muselové:

8.1.1 Přirozenost

Je založená na velice podobném principu, jako když se učí dítě mluvit, nebo když jste v zahraničí a cizí jazyk jaksi přirozeně nasáváte z každodenní interakce. Učíte se přirozeně a normální komunikaci, žádná zbytečně komplikovaná spojení.

8.1.2 Příjemné prostředí (velice důležité)

Lektor, či vyučující zajišťuje, aby účastník nebyl ve stresu. Zakládá si na tom, aby v kolektivu a především vůči lektorovi panovala důvěra. Snaží se vyvolávat pozitivní prostředí a pocit, že „nejsem kritizován, či hodnocen“, na rozdíl od školy, která je na systému hodnocení (a leckdy i kritiky) založena.

8.1.3 Motivace

Snaží se motivovat studujícího zevnitř. Vnitřní motivace je oproti té vnější mnohem efektivnější, jelikož má student k učivu a studiu pozitivnější a pevnější vztah, což je velice důležité. Lze přirovnat ke klasické školní výuce, která je založena na principu odměny a trestu - učíš se dobře, dostaneš jedničku, neobstál jsi, dostaneš za pět, či trest formou domácího úkolu navíc.

8.2 Proč může sugestopedická výuka vyvolat pocit nedůvěry?

Na otázku, jaká úskalí přináší aplikace sugestopedické výuky, uvedla několik příkladů.

Jedním z důvodů může být jinakost. Je to velice odlišný způsob výuky oproti tomu, co známe z běžného školního prostředí.

Tato jinakost zahrnuje především nekonvenčnost, hravost, což může vyvolat pocity nedostatečné profesionality. Seriozní studium má v dnešní době velice odlišnou podobu a už jsme trochu zapomněli, že právě hrou jsme se jako malí naučili nejsnáz.

Značná časová dotace (kdo dnes, v upracované době „obětuje“ celý pracovní týden, aby si hrál v cizím jazyce?)

Jiný způsob práce, vytváření nových návyků, popřípadě přetváření zlovyků na vhodné návyky.

Někteří mohou kritizovat nedostatečnou gramatickou výbavu, respektive znalost. Problematika gramatiky není řešena do hloubky a klade se důraz na slovní zásobu a schopnost komunikovat.

8.3 Průběh kurzu

Ideální doba kurzu je 8, v lepším případě 9 dní. Vhodný počet účastníků je 10-12. Dvanáct osob je maximální počet, aby výuka mohla probíhat opravdu na osobní úrovni a každému účastníkovi se dostalo odpovídajícího prostoru a byly naplněny jeho studijní potřeby. Samotný průběh má několik fází:

1. fáze

Probíhá relaxace. Ta se může mírně lišit podle zemí, nicméně základ je stejný. Do zvolené uvolňující hudby se předčítá přípravný text, který se následně na hodině probírá.

2. fáze - takzvaný Aktivizační koncert

V rámci druhé fáze probíhá samotná výuková činnost. Zahrnuje aktivizační cvičení, hry, peripatetický text. Účastníci si často zvolí falešné identity, hrají scénky, skandují, mluví a mohou i křičet. Podstatou je možnost se vyjádřit v bezpečném prostředí. Memorizace učiva tedy probíhá formou her, která zahrnuje tvořivou a následně prezentační část.

3. fáze

Nakonec přichází závěrečná relaxace a pasivní koncert, při kterém si účastníci opět poslechnou probíranou látku.

Závěr

Bakalářská práce se věnovala problematice alternativních výukových metod se zaměřením na sugestopedii. Jedním z cílů práce bylo nashromáždit a zohlednit na základě dostupné literatury různé faktory, které ovlivňují učební proces. Značná pozornost je věnována biologické funkci mozku a způsobu, jakým zpracovává podněty okolo sebe. Jako jeden z faktorů je uvedena odlišná funkce pravé a levé mozkové hemisféry. Každá z těchto polokoulí ovlivňuje způsob řešení problémů a nahlížení na svět. Pokud spolu obě polokoule spolupracují, dochází k navýšení duševních schopností člověka. Těto optimalizace lze dosáhnout v uvolněném stavu.

Další faktor, který hraje velkou roli v procesu výuky, je faktor stresu. Stresová situace dokáže vytvořit na psychicko-fyziologické úrovni takový blok, který dokáže zabránit jak vybavování, tak i ukládání informací. Zmírnění takového bloku lze opět podpořit uvolněním, kterého můžeme dosáhnout pozitivní autosugescí, či relaxací.

Je otázkou, zda by bylo možné nahradit standardní výuku, jakou známe dnes, sugestopedií, či jinou alternativní metodou. Dnešní doba klade velké nároky na množství informací, které je třeba obsáhnout. Z bakalářské práce vyplývá, že sugestopedická výuka potřebuje dostatek prostoru i času, aby byla co nejefektivnější. Pracuje převážně na individuální úrovni, což je v porovnání s běžnou třídou, která obvykle zahrnuje až třicet studentů, značný nepoměr. Využití některých jejích principů, jako jsou důraz na příjemnou atmosféru a snížení vlivu stresu, zlepšení vztahů mezi vyučujícím a žáky a rozvoj vzájemné komunikace, však vnímám velice pozitivně

V závěru bakalářské práce se nachází přepis rozhovoru s paní Lenkou Muselovou. Jedná se o volný přepis a parafrázi informací, jelikož si nepřála být nahrávaná na diktafon. Všechny uvedené informace o průběhu kurzů a způsobu výuky mi přímo poskytla během asi dvouhodinového sezení, které se uskutečnilo v listopadu 2016. V České republice funguje v současné době jen pár jazykových škol, které využívají sugestopedickou metodu. Patří mezi ně například jazyková škola INKTOS v Brně, společnost CETROS Libora Činky v Praze a již zmíněná jazyková škola Lingo, se sídlem v Českých Budějovicích.

Jsem přesvědčená, že valná většina studentů by byla raději, pokud by se mohli učit v příjemném prostředí a místo psychických a studijních bloků a negativních zážitků si ze studijních let odnesla užitečné informace a studijní návyky. Nemyslím si, že čistě

sugestopedická výuka by byla v současném školství možná, nicméně zahrnout některé její metody do standardní výuky by mohlo pozitivně ovlivnit vztah studentů jak ke studiu, tak i ke škole samotné. Motivovaný student je rozhodně hnacím motorem i pro vyučujícího, který mnohem raději vloží své úsilí do přípravy hodin a vyučované látky. Koneckonců už Jan Ámos Komenský razil heslo „Škola hrou“. Pokud se pro studenty i vyučující stane studium hrou a zábavou, mohou si obě strany z celého procesu odnést kromě nových znalostí i příjemné vzpomínky.

Seznam použitých zdrojů

- BOLTE, Jill. My stroke of insight. In: *TED Conferences LLC* [online]. 2008 [cit. 2017-03-29]. Dostupné z: https://www.ted.com/talks/jill_bolte_taylor_s_powerful_stroke_of_insight
- MAIER, Christian a Marion WEBER. *Superlearning znamená úspěch: Praxí ověřený návod na použití až neuvěřitelně úspěšné studijní metody*. Praha: Talpress, 1994. ISBN 80-85609-59-2.
- TEPPERWEIN, Kurt. *Umění lehce se učit: nové metody, které vám ulehčí učení*. Pelhřimov: Stanovum, 1993. ISBN 80-900784-4-3.
- CAREY, Benedict. *Jak se učíme: překvapivá pravda o tom, kdy, kde a jak se učíme*. Brno: Bizbooks, 2015. ISBN 978-80-265-0349-1.
- MAŇÁK, Josef. *Alternativní metody a postupy*. Brno: Masarykova univerzita, 1997. ISBN 80-210-1549-7.
- BIRKENBIHL, Vera F. *Piliny v hlavě?: návod k užívání mozku - od "majitelů mozku" k "uživatelům mozku"*. Hradec Králové: Svítání, 1996. ISBN 80-901788-4-7.
- OSTRANDER, Sheila, Nancy OSTRANDER a Lynn SCHROEDER. *Superlearning 2000: tvořivé učení 21. století*. Český Těšín: Euromedia Group, 2000. ISBN 80-242-0193-3.
- KASSIN, Saul M. *Psychologie*. Brno: Computer Press, 2007. 211 s. ISBN 978-80-251-1716-3.
- NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie: přehled základních oborů*. Praha: Triton, 2011. ISBN 978-80-7387-443-8.
- PRŮCHA, Jan. *Alternativní školy a inovace ve vzdělávání. 2., aktualiz. vyd.* Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-977-1.
- MAŇÁK, Josef a Vlastimil ŠVEC. *Výukové metody*. Brno: Paido, 2003. ISBN 80-7315-039-5.
- KURZ, Ingrid. Physiological stress during simultaneous interpreting: a comparison of experts and novices. *The Interpreters' Newsletter* [online]. 2003, vol. 12,

s. 51-67. [cit. 2017-03-01]. Available at:

<http://www.openstarts.units.it/dspace/bitstream/10077/2472/1/03.pdf>

Metoda: Act & Speak. Jazyky.Studium.Práce [online]. 2014 [cit. 2017-01-12]. Dostupné z: <http://www.jazyky.com/metoda-act-speak/>

Netradiční metody výuky cizích jazyků. Jazyky.Studium.Práce [online]. 2015 [cit. 2017-01-12]. Dostupné z: <http://www.jazyky.com/netradicni-metody-vyuky-cizich-jazyku/>

Abstrakt

SEKYROVÁ, T. *Moderní metody ve výuce cizích jazyků se zaměřením na sugestopedii*. České Budějovice 2017. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Oddělení jazyků. Vedoucí práce Mgr. Michal Novotný

Klíčová slova: alternativní výuka, mozek, paměť, sugesce, sugestopedie

Předkládaná práce s názvem „Moderní metody ve výuce a studiu cizích jazyků se zaměřením na sugestopedii“ seznamuje čtenáře s tématem alternativních přístupů v rámci studijního procesu. První kapitoly popisují zpracování nových vjemů na biologické úrovni a způsob, jakým člověk nové informace třídí a ukládá. Tyto získané poznatky o funkci mozku využívá jako základ pro popis, jak mohou vnější faktory ovlivnit proces učení. Závěrečná část práce se zaměřuje na vybranou alternativní výukovou metodu, sugestopedii. U této metody jsou popsány základní principy výuky a psychické aspekty učení sugescí.

Abstrakt v angličtině

Modern methods in teaching and studying foreign languages with focus on Suggestopedia

Key words: alternative teaching, brain, memory, suggestion, suggestopedia

Thesis „Modern Methods in Teaching And Studying Foreign Languages with Focus on Suggestopedia” introduces readers to the topic of alternative approaches in the study process. First chapters describe how processing new perceptions works on biological level and a way how new information are sorted and saved. These findings about brain are used as a foundation for description of how external factors may influence the learning process. The last part focuses on specific alternative teaching method suggestopedia. For this method basic teaching principles and psychological aspects of learning by suggestion are described.