

## **Om suggestopedi**

Kan man lära sig ett nytt språk utan hemläxor och plugg? Och vad innebär det att lära sig ett nytt språk?

När jag gick i skolan betydde språklektionerna ofta att gå igenom en text, plugga glosor hemma, slå upp boken på sidan XX paragraf XX och läsa på om en grammatikalisk struktur. Vad ledde det till? I bästa fall ledde det till att jag klarade proven något så när bra, men kunde jag kommunicera på språket? Svar nej. Men var inte syftet med lektionerna i tyska att man skulle lära sig att tala språket? Svar, jo. Jamen, varför blev det inte så då?

### **Språkstudier vs språktillägnan**

Man måste skilja på språkstudier och språktillägnan. Det är två olika saker. Språkstudier är *studiet av ett språks uppbyggnad* med grammatik, oregelbundenheter i grammatiken m m. I detta fall är grammatiken central och språkligt flyt mindre viktigt. Språkstudier hör kanske egentligen hemma på universitet.

Vid språktillägnan handlar det om att tillägna sig ett språk att kommunicera med – att uppnå språkligt flyt. Det är en färdighetsträning ungefär som att lära sig köra bil. Du kan inte lära dig att köra genom att läsa instruktionsboken – du måste träna. Vid språktillägnan är därför att *använda* språket centralt och grammatikstudier mindre viktiga.

När jag gick i skolan hade vi språkstudier och förväntades därmed tillägna oss språket för kommunikation, vilket alltså inte skedde. Det är därför viktigt att se att språkstudier och språktilläggnade är två olika saker och att språkstudier sällan leder till språktillägnande.

### **Att använda språket är grundläggande**

För att snabbt uppnå kommunikativ kompetens i ett nytt språk fordras alltså för de allra flesta träning i att använda språket och inte grammatikstudier. Alldeles särskilt gäller detta för den som har liten eller ingen skolbakgrund, vilket är fallet för många invandrare och flyktingar.

När jag arbetade på SIDAS utbildningscenter i Sverige där jag undervisade utresande biståndspersonal i portugisiska, upplevde jag och mina kolleger att de av våra kursdeltagare som hade kort skolbakgrund hade svårt att ta till sig språket i den traditionella språkundervisningen. Och många av våra deltagare var fiskare från de nordiska länderna och skulle iväg till fiskeriprojekt i Angola och Guiné-Bissau för att fungera som fiskerilärare. Men de lärde sig inte tillräckligt för att kunna fungera sin nya roll. Det var inte bra! Det var då jag kom i kontakt med en undervisningsform som visade sig ge bättre resultat även för de studieovana. Det var delar av en metodik som kallas Suggestopedi och som kommer från Bulgarien.

För att göra en lång historia kort – ledde detta till att jag utbildade mig hos Suggestopedins upphovsman prof. Georgi Lozanov och blev så småningom certifierad suggestopediläroinbildare. Det är om suggestopedi som jag här ska berätta.

### **Optimalt inlärningsklimat**

Med utgångspunkt från sina kunskaper och erfarenheter som läkare specialiserad inom psykiatri, vidareutbildade sig prof Lozanov i pedagogik och har därefter ägnat sitt liv åt att skapa en inlärningsmetod för optimal inläring. Suggestopedi är därmed mer än en metod – det är också ett förhållningssätt till människor och lärande. Den suggestopediska modellen

inbegriper konstnärliga, didaktiska och psykologiska aspekter och det är det som gör den så helhetsinriktad.

För optimal inläring behöver vi känna och trygga och avspända. Begrepp som trygget, frihet, glädje, humor, fantasi, ”alla kan” är självklara grundförutsättningar i det suggestopediska klassrummet. Det är läraren, som med sitt sätt att kommunicera – såväl verbalt som icke verbalt skapar den glädjefyllda och trygga miljö som är en förutsättning för att deltagarna ska slappna av och skaka av sig spänningar och rädsla för att misslyckas.

I dag finns forskning som visar att ett sk ”enriched environment” stimulerar hjärnans kognitiva funktioner och gör att vi lär oss bättre. När jag förbereder mitt klassrum gör jag det estetiskt och harmoniskt, med vackra bilder på väggarna, färgglada planscher och saker som stimulerar nyfikenhet och fantasi.

### **Fiktiva identiteter**

Såväl jag – läraren - som deltagarna väljer eller får nya identiteter kopplade till målspråket. Ska jag lärare mig svenska blir det en svensk identitet, med namn, yrke, hemort och en fingerad familj. Med namn som Ulrika Olsson och Kjell Björkkvist tränas deltagarna i svåruttalade ljud samtidigt som de lär sig vilken typ av namn som är vanliga i Sverige.

Ungdomar som läser tyska på mellanstadiet får eller tar identiteter kopplade till tyska och frikopplar därmed sig själva från sitt vardagsjag. De kan sväva ut i fantasihistorier om sig själv och sin familj. Att få involvera sig egen fantasi i lärandet gör det spännande och stimulerande.

Invandrarkvinnan från Somalia slipper att redogöra för sin egen familj och påminnas om släktingar som är kvar eller försvunna. Svenskträningen blir en glädjefylld fristad från en vardag som kan vara smärtfylld. De fiktiva identiteterna gör att deltagare kan fantisera fritt om sig själv och sitt liv och kanske leva ut hemliga drömmar. Att ta reda på vilka de övriga gruppmedlemmarna är blir spännande och stimulerar att använda språket.

Jag får ständigt återkoppling från lärare som inför fiktiva identiteter om hur kraftfulla och genomgripande de nya identiteterna kan vara.

### **Komplext material**

Det suggestopediska undervisningsmaterialet består av en lång sammanhängande historia skriven i dialogform – ungefär som ett teatermanus. Historien är spännande, intressant och indelad i avsnitt. Varje avsnitt är på ca 10 – 16 sidor, skrivna i korta rader med en översättning till deltagarnas modersmål rad för rad. Texterna tar upp vardagssituationer. Texternas dialogform gör att deltagarna faktiskt tränar och lär sig som svenskar pratar med idiom, uttryck. ”set frases” o s v. De korta raderna harmoniskt brutna raderna gör att man lätt tar ”ser” språket:

”o meu amigo mora  
numa casa grande  
Ele tem  
Um jardim bonito

”Min vän bor  
i ett stor hus”  
Han har  
en vacker trädgård”

Understrykningarna visar vad som motsvaras av vad i de två språken.

Översättningen gör att man redan från början kan ha ett alldeles normalt talspråk med olika tempus och miljöbeskrivningar. Språket presenteras därmed som en meningsfull helhet. Vackra konstbilder från målspråkskulturen förmedlar något om kulturen och förhöjer estetiken.

### **Fast struktur – med utrymme för kreativitet och fantasi**

Varje textavsnitt om 10 – 16 sidor som vi för enkelhetens skull brukar kalla för en dialog behandlas enligt en fast struktur:

Den suggestopediska cykeln, som består av



Introduktion, aktiv konsertläsning, passiv konsertläsning, aktivering och syntes.

### **Mångfacetterat och varierat**

I introduktionen handlar det om att introducera så mycket som möjligt av det ordförråd och de strukturer som ingår i texten – på så många olika sätt som möjligt. Här involveras deltagarna i olika aktiviteter med bilder, rörelse, sång, objekt, m m så att när de väl möter texten känns mycket igen.

I den s k aktiva konsertläsningen möter deltagarna för första gången själva texten och kan följa med när läraren läser den långsamt med fokus på språkljuden med klassisk musik i bakgrunden.

I den s k passiva konsertläsningen lägger deltagarna ifrån sig texten och bara lyssnar medan läraren läser den en gång till – denna gång i normal samtalstakt och med fokus på språkmelodi och prosodi. Bakgrundsmusiken, som har olika karaktär i de två typerna av läsning, ger färg till läsningen, gör att tidsuppfattningen försvinner och att läsningen inte uppfattas som de 40 – 60 minuter som det faktiskt är. Det ger mycket språkinput, som inte upplevs som så lång som den faktiskt är.

### **Kommunikativa övningar, lekar, spel, där grammatiken tränas för automatisering**

I aktiveringsfasen som, till skillnad från de två föregående faserna, pågår under många lektioner, tränas språket i körläsning, spel, rollspel, sång, målning, rörelse, rapp tränas språket. Det betyder att suggestopedisk undervisning är elevaktiv – språket tas i bruk redan från första lektionen. Språket tränas för automatisering. Ordförråd och grammatikaliska strukturer automatiseras i kommunikativa aktiviteter, som är utformade så att alla lyckas.

På färgglada plakat på väggarna finns de strukturer, fraser och ordförråd som tränas. Deltagarna presenterar sig för varandra med sina fiktiva identiteter, broderar på med hjälp av sin fantasi och har hela tiden stöd av det som finns på väggarna. Ur helheten i texten plockas delar (ordförrådsgrupper, grammatikaliska strukturer, situationer) ut för lekfull träning. Inläringen/automatiseringen sker omedvetet och snabbt. Alla kan. Olika typer av aktiviteter varvas vilket gör att alla är involverade hela tiden. Det finns inte utrymme för att sitta och tänka på annat. Tiden utnyttjas effektivt för språkTRÄNINGEN.

### **Inga läxor**

Läxor behövs faktiskt inte. Inläringen sker under språkträningen. Detta är en stor fördel, kanske särskilt när det gäller invandrarundervisning, där husmödrar med stor familj har svårt att hinna med egna läxor vid sidan av hushållsarbetet.

\*\*\*\*\*

### **Suggestopedi i Sverige**

I Sverige finns utbildning till suggestopedilärare i fyra steg. I den deltar lärare i SFI (svenska för invandrare) och annan vuxenundervisning samt språklärare i grundskolan. Gemensamt för de lärare som börjar använda metoden i sin undervisning är att de noterar stora förändringar i inläringstakten hos sina elever och en större egen arbetsglädje.

En lärare i tyska i årskurs 7 i en skola utanför Stockholm upplever att alla elever lyckas på sin nivå: ”Mina elever uppnår större språkförståelse och talar tyska mer och hellre än eleverna i parallellklasser. Intressant är också att flödet av olika aktiviteter i klassrummet har visat sig passa utmärkt för elever med ADHD-diagnoser. En lärarstudent som besökte oss under en lektion och fått veta att fyra av mina elever hade diagnosen lyckades inte indentifiera dem.”

En engelskspråkig lärare i engelska årskurs 7 ser många fördelar med den suggestopediska undervisningen:

”The method is inclusive, promotes a feeling of wellness and belonging. It is especially useful with the weaker students. It gives them a feeling of "I Can, I succeed", that lifts them up and causes them to achieve. I can't praise the method enough. It answers the questions: how to keep the weak ones in the class, how to get the ones in the middle to achieve and how to challenge the highest achievers while taking care of the weakest. And it promotes the development of the person as well.”

### **Suggestopedi i Norge**

I Norge leder undertecknad fyra dagars introduktionskurser i suggestopedi. Att ha deltagit i en sådan kurs är en förutsättning för den som vill gå vidare till högskoleutbildningen på 15 studiepoäng vid Högskolan i Buskerud. Jag citerar här en lärare i norska för invandrare efter en grundkurs, där lärarna bl a deltar i en kurs i portugisiska för att uppleva metoden som inlärare:

”Endelig har jeg funnet det jeg har søkt! Nå kan jeg fortsette i jobben, og jeg gleder meg enormt til å prøve ut suggestopedi metodikk, og ta resten av utdanningen. Jeg glemte tid og sted! Dette må bli framtidens mesterpedagogikk nr.1. Den mest intelligente pedagogiske læringsmetodikk jeg har opplevd. Alle elementer i didaktikken og MAKVIS (motivere, aktivisere, konkretisere, variere, individualisere, samarbeide) er utmerket gjennomtenkt. Her finner elevene uansett en læringsstil som appellerer til dem. Det blir verken kjedelig eller

tröttande för lärare eller elev. Det etiska och estetiska aspektet är överraskande godt ivaretatt. Her blir alle vinnere. Tenk hvor mange elever som ville gledet seg til å komme på skolen dersom undervisningen ble lagt opp slik! Å ikke minst, tenk hvor mange stolte foreldre! Ressursbesparende. Jeg har ikke sett maken, og jeg tror den finnes.

Jeg retter en stor takk til alle som har gjort dette kurset mulig. Jeg gir det terningkast 6 på alle punkter. Suggestopedi er logisk og burde passe like godt i språkopplæring som samfunnsfag, naturfag, religionsundervisning som for eksempel matematikk eller norsk. Måtte utdanningen bli obligatorisk på lærerutdanningen. Nå er det håp for norsk skole!!

På vissa skolor för invandrarundervisning pågår suggestopedisk undervisning. Ett antal pilotprojekt har genomförts, bl a med suggestopedisk undervisning av analfabeter, med häpnadsväckande resultat. Samtliga deltagare knäckte läskoden på 6 veckor – med undervisning fyra halva dagar i veckan. Suggestopediskt material för invandrarundervisning i norska är under fortsatt utarbetning. Kontaktperson i Norge är Lisa Hartmark, [Lisa.hartmark@hotmail.com](mailto:Lisa.hartmark@hotmail.com).

### **Forskare kommenterar**

Gunilla Ladberg, fil.dr. i pedagogik och författare till bland annat böckerna *Tala många språk* och *Den mänskliga hjärnan – en upptäcktsfärd*, har följande reflektioner när det gäller suggestopedi:

”Sett utifrån den mänskliga hjärnan och hur den lär så har suggestopedin fångat upp mycket av det väsentliga! Ju fler sinnen som aktiveras desto fler krokar att hänga upp kunskaperna på, och desto effektivare inläring. Att röra på kroppen håller igång hjärnan. En kursdeltagare formulerade det alldeles utmärkt: ”När vi promenerar finns ingen tid att sova, hjärnan fungerar hela tiden”.

Att gå in i en annan roll är ett vanligt sätt att komma ifrån osäkerhet, blyghet, rädsla att göra fel – för då är det ju inte jag! Det är rent märkligt hur effektivt det kan vara.

När det är roligt och ögonen glittrar lär vi bäst. Det är ren hjärnkemi, hjärnan vill ha roligt. Dopamin, ett av signalämnena i hjärnan, är aktivt vid kroppsrörelse, vid positiva känslor – och vid inläring!

Undermedvetet lärande: Det mesta av allt vi lär oss under livet lär vi oss faktiskt undermedvetet. Hur lärde du dig till exempel grammatiken i ditt modersmål? Helt undermedvetet! Därför är det effektivt att ha material framme som vi inte behöver arbeta medvetet med, men som går in ändå.

Vi människor är sociala varelser, det är inbyggt i vår hjärna. Därför: när du som pedagog skapar en trygg miljö där vi är vänliga mot varandra, skrattar tillsammans och uppmuntrar varandra har du skapat en riktigt god inlärmingsmiljö. Detta gäller oss alla, oavsett ålder och utbildning etc. Vi är sociala djur allihop.

Musik aktiverar hjärnan alldeles kolossalt och är klart inlärningsbefrämjande. Hjärnforskaren David Ingvar uttryckte det så här: ”Hjärnans bearbetning av musik är en av de mest komplexa processer som över huvud taget sker i hjärnan”.

Den största svårigheten tror jag är att suggestopedins inlärmingsmiljö inte stämmer med de

*förväntningar* de flesta har på en utbildningssituation. Då gäller det att komma ihåg att skolan så som de flesta upplevt den, runtom i världen, med lärare, klassrum, skolklass, stillasittande etc, inte alls utgår från kunskaper om hur vår hjärna lär, utan från helt andra sociala sammanhang och motiv, bland annat motivet att ha kontroll över gruppen eller klassen.

Kanske det bästa sättet att introducera suggestopedin är att betona att ny hjärnforskning talar för den! Skulle vi skapa en skola från noll idag, utifrån de kunskaper vi nu har om hjärnan, så skulle många känna igen sig i suggestopedin!"

### **Om suggestopedi och prof. Georgi Lozanov**

Georgi Lozanov, född 1926 i Sofia, har sedan 60-talet forskat och utvecklat suggestopedi för språkinläring för vuxna, första läsinläring för barn, samt för grundskolans alla ämnen. Till sitt förfogande hade han ett helt institut i Sofia med ett 100-tal forskare och lärare. På grund av sin inställning till den kommunistiska regimen sattes han och hans närmaste medarbetare, Dr. Evelina Gateva, i husarrest under större delen av 80-talet ända fram till Sovjetunionens fall. Detta gjorde att den spridning av suggestopedin som hade påbörjats stoppades, institutet togs ifrån honom och de 14 suggestopediska skolorna i Bulgarien stängdes.

Detta är förklaringen till att suggestopedin inte fått större spridning, trots att en delegation experter från UNESCO var i Sofia strax före husarresten för att studera den suggestopediska undervisningen imponerades av de resultat de såg och i en rapport förordade skapandet av ett internationellt center för forskning och lärarutbildning. Unescorapporten som skrevs på franska finns fortfarande på [www.unesco.org](http://www.unesco.org).

Det krångliga och egentligen illa valda namnet Suggestopedi kommer av begreppet "suggestion" som är en term inom psykologi och psykiatri. När det gäller suggestopedi ska man tolka ordet "suggestion" dels som – engelskans "suggestion" – förslag. I den suggestopediska språkträningen serverar läraren inläringstillfällen – förslag.

Den andra tolkningen är "stimuli, som vi tar emot både på ett medvetet och ett omedvetet plan". Detta bygger på medvetenheten om att vi påverkas av allt som omger oss; färger, former, musik, glädje, lärarens kroppsspråk, ansiktsuttryck, röst. För att skapa ett optimalt inlärningsklimat behöver läraren samla så många positiva stimuli som möjligt och undvika negativa. Allt spelar roll.