

Metoda dwóch koncertów

oprac. Wiesława Machul

specjalistyczne centrum edukacji



Sugestopedia

- Główny element metody- wykorzystanie podświadomości.
- Modyfikacją jej jest „metoda dwóch koncertów” – twórca: G. Lozanov.

„metoda dwóch koncertów”- wersja uproszczona

- Metoda składa się z 6 etapów, z których dwa są najważniejsze:
 1. etap czwarty- Koncert aktywny
 2. etap piąty – Koncert pasywny

Etap 1

Likwidacja blokad psychicznych

specjalistyczne centrum edukacji



- Zmiana sposobu myślenia. Mówienie typu: „*Mogę*”, „*Potrafię*”, „*Dam radę*”, „*Na pewno mi się uda*”.
- Zmiana nastawienia do uczenia się („*Uczę się szybko*”, „*Zapamiętuję szybko to, czego się uczę*” itp.,.)
- Zbudowanie motywacji.

Etap 2

Relaksacja

specjalistyczne centrum edukacji



- Stan relaksu pozwala osiągnąć 3 warunki niezbędne do uczenia się:
 1. Wykorzystanie obu półkul mózgowych,
 2. Stymulację wszystkich zmysłów,
 3. Osiągnięcie stanu ALFA (stanu podwyższonej chłonności umysłowej, coś na kształt „między jawą a snem”)

Relaks poprzez:

- **oddech** – przeponowy, miarowy, głęboki,
- **muzykę** – spokojną, wolną, najlepiej barokowe largo, które ma rytm 60 uderzeń na minutę,
- **proste ćwiczenia fizyczne** – typu: rysowanie w powietrzu tych samych treści przez obie ręce jednocześnie (tzw. rysowanie oburącz),
- **relaks w wyobraźni** – przeniesienie się w ulubione miejsce .

Etap 3

Poznanie całości materiału

specjalistyczne centrum edukacji



Wstępne ogarnięcie całości materiału poprzez:

- przekartowanie tekstu do przodu i od tyłu, co pozwala zorientować się w jego strukturze (wytluszczone treści, tytuły rozdziałów, rysunki, tabelki, obrazki itp..),
- „rzut oka” na materiał, którego mamy się uczyć (co tworzy „ramę” do nauki).

Etap 4

**Koncert aktywny
(aktywne czytanie)
to ok.. 15- 20 minut**

specjalistyczne centrum edukacji



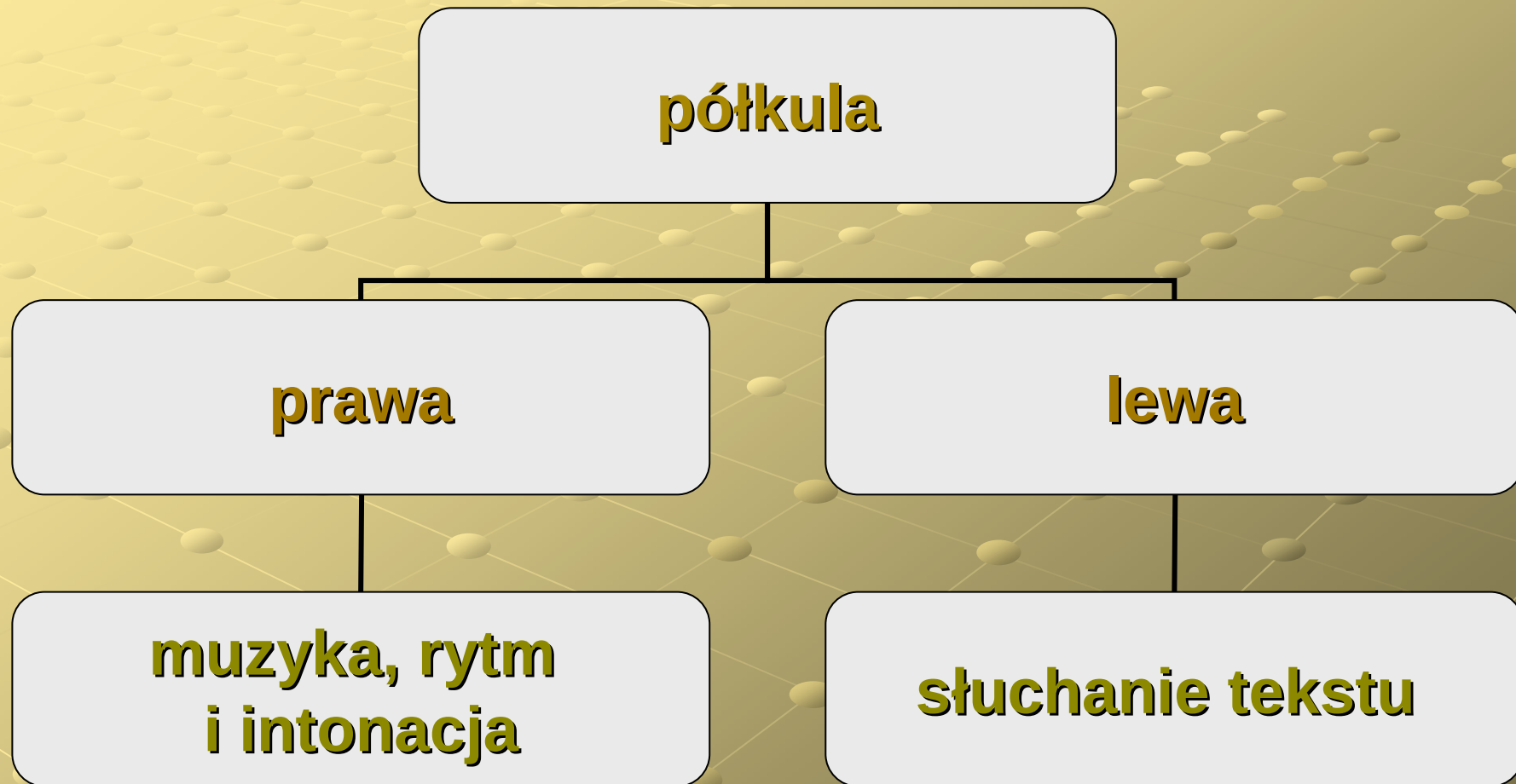
Potrzebne materiały do metody:

- Podręcznik do nauki języka obcego (najlepszy zawiera w polu widzenia równoległe tłumaczenie tekstu) **wraz z kasetami** (pozwalającymi poznać prawidłową wymowę, intonację i melodię języka obcego),
- Dodatkowa kasetka z odpowiednią muzyką (zalecana jest muzyka klasyczna).
- 2 magnetofony (lub komputery, dyktafon w telefonie itp..)
- Uwaga! jeśli nie korzystamy z oryginalnych materiałów Lozanova, to naukę **trzeba poprzedzić wstępem - kilka razy odsłuchać lekcje z kasety z jednoczesnym śledzeniem wzrokiem materiału w podręczniku.**

Ćwiczenie właściwe:

- Samodzielne czytanie na głos tekstu z języka obcego z towarzyszącą w tle odpowiednią muzyką.
- Ważne jest, by czytać w rytm muzyki i bawić się teatralną modulacją głosu oraz różnorodną modulacją.

Pobudzenie obu półkul mózgowych:



Potrzebna przerwa

- Przed następnym etapem jest potrzeba ok.. 5 minut przerwy.
- można w tym czasie wykonać ćwiczenia oddechowe, relaksacyjne lub energetyzujące.

Etap 5

**Koncert pasywny
(słuchanie)**

to ok.. 30 minut

specjalistyczne centrum edukacji



Pracę zaczynamy:

- Od samodzielnego przygotowania kasety z materiałem przeznaczonym do nauczania.
- Jest to ten sam materiał, który wykorzystaliśmy w trakcie koncertu aktywnego.

Potrzebne materiały:

- 2 magnetofony (ewent. komputer, dyktafon itp.):
 - 1 magnetofon emituje odpowiednią muzykę (barokowe largo, np.. Bacha, Corellego, Vivaldiego) w tle, gdy my odczytujemy w wolnym rytmie tekst (głosem cichym, łagodnym i spokojnym).
 - 2 magnetofon - całość (muzyka i nasz głos) nagrywana jest na drugi magnetofon.

- Nagrywamy materiał ćwiczony podczas poprzedniego etapu z towarzyszeniem muzyki barokowej (ok.. 10 -15 minut).
- Ostatnie 15 minut to relaks i odsłuchanie nagranej kasety.

Koncert pasywny

- Uruchamia naszą podświadomość

specjalistyczne centrum edukacji



Nagranie można wykorzystać na wiele sposobów:

- w miłym miejscu, po krótkim relaksie (oddech) trzeba odsłuchać kasetę.

Może to być:

- w czasie popołudniowej drzemki,
- przed zaśnięciem lub po przebudzeniu,
- nawet po kilku miesiącach w celu odświeżenia informacji,

specjalistyczne centrum edukacji

Monika Łukasiewicz¹ przytacza badania, z których wynika, że powtarzając materiał:

- 24 razy w ciągu dnia- pamiętamy 40% informacji,
- 12 razy w ciągu 2 dni- pamiętamy 50% informacji,
- 8 razy w ciągu 3 dni- pamiętamy 60% informacji,

¹ Łukasiewicz M. (2005). *Mistrzostwo. Jak pobijać własne rekordy w szybkim i skutecznym uczeniu się*. Poznań: Dom Wydawniczy REBIS.

Monika Łukasiewicz przytacza badania, z których wynika, że powtarzając materiał:

- 6 razy w ciągu 4 dni- pamiętamy 70% informacji,
- 4 razy w ciągu 6 dni- pamiętamy 80% informacji,
- 2 razy w ciągu 12 dni- pamiętamy 90% informacji.

- Na koniec każdej lekcji trzeba dokonać przeglądu – podsumowania.
- Jest to warunek konieczny, aby nowe informacje „przeszły” z pamięci krótko- do długotrwałej.
- Wykorzystać należy wskazaną wcześniej w innych materiałach częstotliwość powtórek (na drugi dzień, po tygodniu itd..)

- Teraz trzeba odpocząć, zająć się czymś innym (kino, spacer itp..) lub iść spać.

- Cykl

kodowanie - konsolidacja – aktywacja

(zapamiętywanie) - (przemieszczenie do - (uruchomienie wiedzy)
pamięci długotrwałej)

specjalistyczne centrum edukacji



Etap 6

**Aktywacja opanowanego
materiału**

specjalistyczne centrum edukacji



Aktywacja to

- uruchomienie posiadanej wiedzy.
- zastosowanie posiadanej wiedzy w praktyce podczas gier i zabaw oraz spontanicznej twórczości – w atmosferze radości, entuzjazmu.
- zastosowanie nietypowe posiadanej wiedzy (wierszyki, piosenki, rym i rytm, krzyżówki, dramy, pantomima, dialog, skecze itp..)

Aktywacja

- Angażuje wszystkie zmysły i sprzyja szybszemu uczeniu się

specjalistyczne centrum edukacji

Potrzebny czas

- Ok.. 60 minut potrzebne jest na cały cykl pierwszego dnia,
- Następny dzień – to ok.. 30 -40 minut na aktywację (etap 6), przed aktywacją trzeba się zrelaksować,
- Kolejny dzień – zaczynamy od nastawienia, relaksacji, czyli kolejnych etapów do obu koncertów włącznie (tylko mamy już nagranie z którego korzystamy)

Wykorzystanie metody

- Do nauki języków obcych,

Zmodyfikować system powtórek w ramach etapu 5

- Do nauki wierszy,

Zmodyfikować system powtórek w ramach etapu 5

- Nauka ról

Zmodyfikować system powtórek w ramach etapu 5

- Nauka definicji

Jeśli masz niewiele czasu:

- Pierwszego dnia: cały cykl (6 etapów) łącznie z aktywacją,
- W przypadku wierszy, definicji zajmie to ok.. 45 minut,
- Przy długim tekście do nauczania wykorzystaj opcję dwudniowych ćwiczeń.

- Wracaj do koncertu aktywnego i pasywnego przez kolejne 3 - 4 dni dwa, trzy razy każdego dnia.
- Poświęć na to od 10 do 30 minut - zależnie od wielkości materiału.
- Dodatkowo – koncert pasywny przed spaniem.

Przy metodzie „dwóch koncertów”

- Korzystaj z praw pamięci,
- Stosuj:
 1. rym i rytm,
 2. technikę słów zastępczych,
 3. rysunki,
 4. skojarzenia itp..

Literatura:

1. Buzan T. (2003). *Pamięć na zawołanie. Metody i techniki pamięciowe*. Łódź: Wydawnictwo Ravi.
2. Łukaszewicz M. (2006). *Sukces w szkole. Jak uczyć się 2 – 3 razy szybciej i umiejętnie sprzedawać swoją wiedzę*. Poznań: Dom Wydawniczy REBIS.
3. Łukaszewicz M. (2005). *Mistrzostwo. Jak pobijać własne rekordy w szybkim i skutecznym uczeniu się*. Poznań: Dom Wydawniczy REBIS.

Koniec

specjalistyczne centrum edukacji

