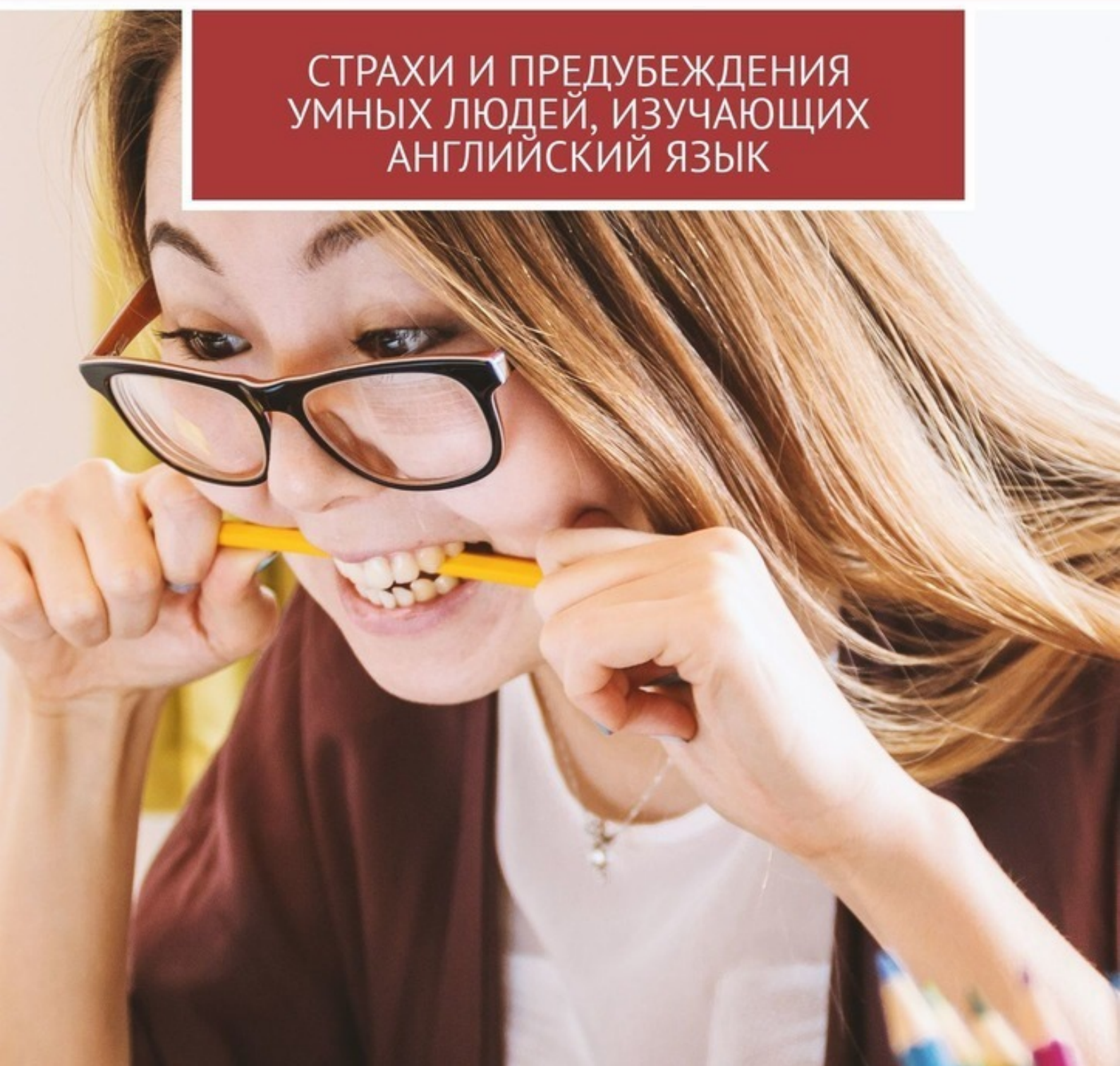


ОЛЬГА ПЛАХОВА

Создай личный рецепт от неудач в английском

СТРАХИ И ПРЕДУБЕЖДЕНИЯ
УМНЫХ ЛЮДЕЙ, ИЗУЧАЮЩИХ
АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК



Ольга Плахова

**Создай личный рецепт
от неудач в английском. Страхи
и предубеждения умных людей,
изучающих английский язык**

«Издательские решения»

Плахова О.

Создай личный рецепт от неудач в английском. Страхи и предубеждения умных людей, изучающих английский язык / О. Плахова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-961877-1

Книга позволит по-новому взглянуть на то, что мешает вам говорить по-английски, и предложит эффективные инструменты для работы над собой. В ней вы найдете рекомендации о том, как организовать свое обучение так, чтобы уменьшить страхи и преодолеть негативные убеждения, которые препятствуют овладению английским. Книга будет интересна тем, кто много раз начинал изучать английский и бросал его по разным причинам; тем, кто упускает крутые возможности в жизни из-за того, что не владеет английским.

ISBN 978-5-44-961877-1

© Плахова О.
© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
Об авторе	8
Барьеры вокруг иностранного языка. Преодолеем?	9
Реален ли языковой барьер, или о чем мы тревожимся?	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

**Создай личный рецепт
от неудач в английском
Страхи и предубеждения умных
людей, изучающих английский язык**

Ольга Плахова

© Ольга Плахова, 2019

ISBN 978-5-4496-1877-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Знакома ли вам ситуация, когда вы чего-то страстно желаете и не можете получить? Надежда сменяется отчаянием, потом опять возникает надежда, и новый виток отчаяния от бессилия что-либо изменить в лучшую сторону. Что-то подобное в отношении английского я испытала в детстве, когда мне безумно хотелось изучать язык, но реальной возможности попросту не было. В то время я училась в начальной школе. Учитель, проработав в нашем классе меньше месяца, ушла. На этом наш опыт овладения английским закончился, поскольку занятия были факультативными. И мне оставалось только ждать, когда я подрасту и пойду в четвертый класс, потому что только тогда и начиналось изучение иностранного языка по школьной программе.

Позднее я взяла реванш, и через много лет преподавание английского языка стало моей профессиональной деятельностью. Я успешно отыграла свою первую неудачу в изучении английского, однако многие «застревают» на годы в своих неудавшихся отношениях с иностранным языком. Их истории при всем разнообразии по сути своей одинаковы.

Думаю, вы это знаете по собственному опыту. Время идет. На смену одним методикам обучения иностранным языкам приходят другие. Учебные материалы становятся все более разнообразными. Однако сложности в овладении английским остаются. Вы долго, мучительно и безуспешно пытаетесь «победить» английский язык и не получаете результата. В итоге сходит на нет мотивация, пропадает вера в себя и свои возможности, снижается самооценка. Умение общаться на иностранном языке превращается в нечто недостижимое.

Что же вам мешает достичь своей цели? Можно перечислить множество факторов, начиная от «плохого» учителя в школе и заканчивая ограниченными финансовыми возможностями. И все же во главе списка стоят страхи и негативные убеждения.

Отчаявшись получить результат, вы «обрастаете» разнообразными страхами и теряетесь в заблуждениях о своей глупости, неудачливости, бесперспективности в плане английского языка. Вы придумываете себе отговорки, которые позволяют не изучать язык (например, просто не находить на него времени).

Книга поможет вам понять свои страхи и избавиться от них. Вы овладеете разными способами преодоления лени и повышения мотивации, научитесь правильно ставить цели в отношении английского языка. Это необычайно важно, так как способность работать с собственными страхами, убеждениями, ленью; умения поддерживать мотивацию, ставить конкретные цели при изучении английского языка, разбивать их на мелкие задачи, отслеживать собственный прогресс и т. д. можно впоследствии перенести и на другие языки и сферы обучения.

На мой взгляд, книга будет интересна широкому кругу читателей. Тем, кто много раз начинал изучать английский и бросал его по разным причинам. Тем, кто никак не может определиться с целью изучения иностранного языка и не знает, как себя мотивировать. Тем, кто не может заставить себя сесть за английский (кого одолевает лень и не хватает сил), и кому катастрофически не хватает времени на его изучение.

Техники, предложенные в книге, подойдут для реализации самых разных целей. Они помогут овладеть английским тем, кто планирует сдавать международные экзамены по англий-

скому языку, чтобы продолжить обучение за границей, и не уверен в своих силах. Важные советы найдут те, кому английский открывает перспективы карьерного роста, и те, кто желает работать удаленно, проживая в других странах.

Книга предназначена для людей, которые готовы применять новые техники на практике, не боятся пробовать и экспериментировать для того, чтобы получить желаемый результат. Она не для «стяжателей» знаний, она для «сеятелей». Для тех, кто будет внедрять в свою жизнь рекомендации, возделывая свой устоявшийся образ жизни и мыслей и взращивая новые привычки, эмоции и убеждения. При этом нет необходимости выполнять все техники до единой. Выберите те, к которым у вас есть расположение, и начинайте работу с них. Со временем количество инструментов, которые вы активно используете в повседневной жизни, будет увеличиваться.

Уверена, что книга поможет читателям взглянуть по-новому на то, что им на самом деле мешает и не дает заговорить на английском языке. И не просто увидеть это, встретиться лицом к лицу, но еще и получить эффективные инструменты для регулярной работы над собой, создать личный, уникальный рецепт от хронических неудач в английском.

Об авторе

Историю моего первого знакомства с английским вы уже знаете. Именно эта первая «неудача» во многом определила мои дальнейшие шаги на профессиональном поприще. Я прошла вузовское и послевузовское обучение, не прекращая при этом ни на день свою педагогическую деятельность.

В настоящее время я – доктор филологических наук, преподаю английский язык уже более 20 лет. За это время мне удалось поработать с людьми разных возрастных и социальных групп – студентами высших учебных заведений и колледжей, слушателями языковых курсов, корпоративными клиентами.

С английским связан широкий круг моих интересов: от научных до сугубо педагогических. Свой уровень владения английским и методикой его преподавания я подтвердила, сдав ряд международных экзаменов и получив сертификаты Кембриджского университета с высокими баллами. Я хорошо знаю формат международных экзаменов, и это позволяет мне эффективно готовить слушателей к их сдаче.

Когда появилась возможность стажироваться в европейском университете, я с удовольствием ею воспользовалась. Именно в Объединенном голландском университете INHolland (Нидерланды) я смогла оценить уровень владения английским европейскими студентами и сравнить отношение европейцев и русских к изучению иностранных языков. Эти наблюдения заставили меня задуматься о том, что ставит наших соотечественников в такое проигрышное положение, когда речь заходит об общении на иностранном языке.

Имея за плечами психолого-педагогическое образование, я осознавала, что сложности, связанные с иностранными языками, кроются не столько в методике обучения, сколько в страхах, предубеждениях, внутреннем сопротивлении самих обучаемых. Мне захотелось отобрать эффективные методы преодоления внутренних блоков, которые мешают достигать поставленных целей, и в том числе заговорить на английском языке. Ради этого уже в течение нескольких лет я занимаюсь изучением существующих инструментов для работы с подсознанием и успешно применяю их в работе.

Считаю себя сторонницей практико-ориентированного обучения и уверена, что освоение английского не должно сводиться к бесконечному зазубриванию слов, фраз и грамматических структур. Чем больше мы используем английский при решении наших реальных практических задач, тем быстрее мы осваиваем его.

Барьеры вокруг иностранного языка. Преодолеем?

В современной научно-популярной литературе много книг посвящено тому, как выучить иностранный язык. Авторы предлагают самые разнообразные методики изучения языка. К их числу относятся и упрощенная систематизация грамматики, и особые техники для запоминания лексики, и формирование пассивного лексического запаса, и работа с невербальными образами.

Вместе с тем, психологические аспекты изучения иностранного языка остаются, как правило, за пределами внимания создателей языковых курсов и тренингов. Единственным исключением здесь является мотивация, но даже она используется несколько однобоко.

Всем знакомо понятие языкового барьера. Этот термин используется повсеместно и теми, кто учит, и теми, кто учится. Думаю, вы сами, раз читаете эту книгу, хотя бы однажды объясняли свои неудачи в овладении другим языком тем, что у вас есть языковой барьер.

Отложите на несколько минут книгу в сторону и ответьте на следующие вопросы. Будет лучше, если вы запишите свои ответы на бумаге.

1. А что вообще такое языковой барьер для вас?
2. В чем и когда он проявляется?
3. Что вы при этом чувствуете?
4. Вселяет ли он вас желание и дальше изучать иностранный язык, или, наоборот, у вас опускаются руки? Как вы с ним обходитесь?
5. Становится ли он со временем меньше, или каждый раз вы переживаете его с новой силой?

Если вы подробно ответили на каждый из вопросов, вы не могли не заметить, что дело здесь далеко не только в языке. Феномен барьера распространяется и на сферы, не имеющие прямого отношения к языку: сферы мотивации, самооценки, притязаний, творчества, социального взаимодействия, эмоционально-волевою сферу и многие другие. Все это заставляет посмотреть на пресловутый языковой барьер как часть целой системы психологических барьеров, свойственным всем людям без исключения.

В психологии на самом деле выделяют несколько видов психологических барьеров в зависимости от источника их возникновения. Различаются они и по степени влияния на обучаемых, поэтому какие-то барьеры преодолеваются достаточно легко и не причиняют серьезных неудобств в долгосрочной перспективе, а от каких-то крайне сложно избавиться.

Традиционно речь идет о психофизиологических, информационных, оценочных, эмоциональных, смысловых, межкультурных барьерах. Предлагаю всмотреться повнимательнее в каждый из них.

Психофизиологический барьер может быть связан с тем, что преподаватель и обучаемый не сошлись характерами и темпераментами. Вам может казаться, что преподаватель слишком тороплив и не дает вам возможности сосредоточиться, или слишком эмоционален, или, наоборот, холоден и осторожен в выражении эмоций. Иногда у вас может просто возникнуть антипатия, объяснить которую вы не можете. В каждом из этих случаев вы ощущаете эмоциональный, психологический, иногда даже физический дискомфорт.

У меня, кстати, подобный барьер был в школе, только не по отношению к английскому, а к алгебре и геометрии. За несколько лет обучения мне так и не удалось найти точки соприкосновения с учителем. Никак я не понимала, что она от меня хочет, а потому испытывала жуткий дискомфорт на занятиях. И домашние задания делала без удовольствия (чего нельзя было сказать, например, о физике). Ситуация продолжалась до выпускного класса, когда в весеннем семестре к нам пришла новая учительница. Она же и готовила нас к итоговому экзамену. Именно она в свое время заставила меня резко изменить свое отношение к этим предметам, и даже в какой-то степени полюбить их. За что я ей все эти годы безмерно благодарна.

Если смотреть на ситуацию объективно, то в системе классического школьного и вузовского обучения подобный барьер все еще трудно преодолим. Согласитесь, что менять школу или вуз только потому, что на занятии по английскому языку школьник или студент испытывает беспокойство, не всегда имеет смысл. А вот возможности индивидуальной работы с преподавателем, личной или онлайн, практически сводят на нет негативное воздействие данного барьера. Если работа с преподавателем не выстраивается действительно по причинам психологического характера (а не обусловлена вашими собственными страхами и сопротивлением), вы всегда вольны найти себе наставника, с которым будете на одной волне.

Информационные барьеры в большей степени связаны с тем, как происходит передача учебной информации преподавателем. Здесь речь идет о многих вещах. Учебные материалы могут предъявляться не в той последовательности и не в том темпе. В итоге вы не видите, как факты языка связаны друг с другом или не успеваете осмысливать поступающую информацию и переводить ее из пассивной формы в активную. Если у вас возникают сложности, когда необходимо применить изученный материал на практике, значит, имеет место барьер. При правильном выборе вами преподавателя или онлайн-тренера влияние данного барьера также можно избежать или, по крайней мере, значительно ослабить.

Оценочный барьер встречается тогда, когда нарушен баланс между позитивными и негативными оценками. В частности, преподаватель склонен больше критиковать по поводу и без, чем замечать и поощрять маленькие и большие победы своих учеников. Или вы сами нещадно распекаете себя за каждый допущенный промах, кричащий о вашем несовершенстве.

Оценка критикой для нас более привычна, нежели оценка похвалой, и большинству кажется, что так и должно быть. Однако, истоки целого ряда страхов, мешающих нам овладеть иностранным языком, коренятся именно в засильи критики. Обо всем этом мы поговорим чуть позже. В целом же, и этот барьер можно преодолеть, найдя себе наставника, который вдохновляет (если, конечно, не вы сами источник критических замечаний и порицаний).

В основе *эмоционального барьера* лежит неблагоприятный индивидуальный эмоциональный фон. Сюда относятся все токсичные чувства и состояния, которые по тем или иным причинам могут сопровождать изучение иностранного (я буду ссылаться на английский) языка. Стыд, вина, разнообразие страхов, апатия, потеря интереса, безучастность, тревога значительно снижают, если не блокируют эффективность овладения другим языком. Здесь уже нужно разбираться в причинах чувств и состояний и планомерно работать с ними.

Смысловой барьер порождается нашим неумением адекватно интерпретировать информацию, получаемую от других, об их ценностях, мотивах поступков, приоритетах, убеждениях,

жизненных принципах. Сюда же относятся и сложности понимания иноязычного собеседника, особенно на первых порах изучения языка.

Межкультурный барьер отчасти связан со смысловым барьером, поскольку возникает в результате недостатка внимания или игнорирования культурных ценностей и смыслов носителей языка, который вы изучаете.

А сейчас самое время обратиться к языковому барьеру и разобраться, что за ним стоит.

Реален ли языковой барьер, или о чем мы тревожимся?

В чем же состоит языковой барьер? Традиционно он характеризуется как индивидуальная неспособность пользоваться имеющимися знаниями и навыками, невозможность выразить свою мысль на иностранном языке. Как мы видим, языковому барьеру подвержены, прежде всего, говорение и понимание иноязычной речи.

В большинстве случаев через эмоциональный дискомфорт, страхи, вину и другие чувства человек понимает, что у него есть барьеры и с ними нужно что-то делать. Однако бывает и так, что барьеры вообще не осознаются. Единственное, что ощущает человек, – это снижение мотивации и интереса к изучению иностранного языка, потеря работоспособности и упадок сил.

Что можно отнести к проблемам языкового барьера?

Первая проблема «защита» в самом определении барьера. Это, естественно, сложности с пониманием иноязычной (например, английской) речи. Во-первых, если вы только приступили к изучению английского языка, ваш слух еще не настроен на соответствующие звуки, да и произнести их правильно вы тоже можете с трудом. То, что вы не можете произнести, вы и не слышите. В результате, вы понимаете лишь отдельные слова и фразы. Есть ли смысл в таком случае говорить об адекватном восприятии оттенков значений фраз, предложений, текста? Вряд ли. Все это тоже автоматически пропускается.

Во-вторых, ограниченный словарный запас не позволит вам выражать свои мысли так полно, ясно и четко, как вы это делаете на родном языке. Простым «детским» языком с короткими предложениями и легкой лексикой взрослые разговаривать разучились, а говорить по-английски так, как привыкли (по-взрослому), еще довольно долго не получится. Вот вам и барьер в общении на другом языке!

Вторая большая проблема языкового барьера напрямую зависит от различий в правилах, предписаниях, традициях, установках двух культур – родной и той, язык которой вы изучаете. Иногда чужие ценности настолько отличаются от своих, «домашних», что происходит буквально «взрыв» мозга, и человек не в состоянии ни установить, ни поддержать контакт на иностранном языке. Слишком сильными бывают внутреннее отторжение и неприязнь собеседника.

Так ли уж неизбежен языковой барьер? И да, и нет. По большому счету, на его возникновение влияют множество факторов. Часть из них объективные, а часть субъективные. Через все те проблемы, о которых мы сейчас говорим, вам все равно придется пройти. Это естественный процесс. Важно то, не застрянете ли вы в них, выйдете ли на твердую почву.

И здесь все зависит от вас самих, вашего наставника и способа, которым вы изучаете язык. Заметьте, личностный, субъективный фактор здесь стоит на первом месте, так как то, насколько непреодолимым окажется барьер, зависит, прежде всего, от вас.

Если вас не устраивают отношения с наставником, психологический климат на занятиях, его методика, все это легко решается. Гораздо больше эмоционально-энергетических затрат

требует работа над собой. Что я имею здесь в виду? Особенности вашего темперамента, внимания, памяти (и других психических процессов), уровень самооценки, умение или неумение работать в группе, наличие у вас страхов и тревожности в отношении изучаемого языка, коммуникабельность, уровень мотивации, набор установок, связанных с оценкой ваших способностей и вашими амбициями.

Не будем ходить далеко за примерами, просто понаблюдаем, какое влияние оказывает темперамент на процесс обучения. Ученик-меланхолик плохо переносит длительные нагрузки и стрессы, переутомляется, теряет силы, по большей части пребывает в угнетенном и депрессивном состоянии. Ученику-флегматику сложно избавиться от старых привычек, стереотипов, алгоритмов работы; ему сложно интегрировать в себя новое. Ученик-сангвиник хорошо сосредотачивается, но не в состоянии долго выполнять однообразную работу. Зубрежка и отработка речевых образцов, явно, не по его части. Ученик-холерик слишком импульсивен, горяч и нетерпелив от природы, ему нужно все и сразу. Не получив этого, он быстро разочаровывается и бросает начатое дело. Ну, что? Узнали себя? Думаю, да.

Каждый из факторов можно разбирать бесконечно долго и детально. Мы же остановимся на страхах и некоторых других негативных состояниях, которые сопровождают процесс изучения иностранных языков, делая его дискомфортным и неэффективным. Все вместе они порождают особое эмоциональное состояние, которое исследователи называют языковой, или лингвистической тревожностью.

Но прежде чем мы перейдем к более подробному рассмотрению страхов, стоит сказать, что на самом деле барьеры – это не всегда плохо. С одной стороны, барьер – это, безусловно, препятствие, которое мешает человеку двигаться к своей цели. С другой стороны, именно это свойство барьера требует от человека его преодоления.

Получается, что барьер становится мощным стимулом человеческой активности и важнейшим условием развития личности. Испытывая стресс и дискомфорт, человек мобилизует имеющиеся у него ресурсы, раздвигает рамки привычного поведения, овладевает новыми умениями и навыками. Он делает незнакомое ему ранее знакомым и таким образом восстанавливает нарушенный баланс, оказываясь в новой зоне комфорта. Разве не через это проходит тот, кто всерьез взялся за овладение иностранным языком? Думаю, ответ будет утвердительный.

Как мы видим, преодоление языкового барьера предполагает не только готовность человека понимать и воспроизводить иноязычную речь в разных ситуациях коммуникации. Речь идет об активной наработке умений преодолевать имеющиеся стереотипы, убеждения, страхи, сложившиеся модели поведения и расширять границы своих возможностей.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.