

EASY-EASY

**Татьяна Истомина**

полиглот (10 языков),  
нейролингвокоуч

# УЧИМ АНГЛИЙСКИЙ КАК ПОЛИГЛОТЫ

## 33 ТЕХНИКИ ДЛЯ ИНТЕРЕСНОГО ОСВОЕНИЯ ЯЗЫКА

EASY AND EFFECTIVE  
METHODS

THEORY AND  
PRACTICE

**Татьяна Истомина**  
**Учим английский как**  
**полиглоты: 33 техники для**  
**интересного освоения языка**  
**Серия «Easy-peasy»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70301263](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70301263)*

*Учим английский как полиглоты: 33 техники для интересного освоения*

*языка: Феникс; Ростов н/Д; 2024*

*ISBN 978-5-222-42016-4*

### **Аннотация**

Эта книга – самоучитель нового поколения, концентрат мирового опыта полиглотов в практической подаче от полиглота и языкового коуча. Она структурирована на основе принципов нейрохакинга – научного подхода к формированию устойчивых привычек.

Это своего рода дегустационное языковое меню на 33 дня. Каждый день вы открываете следующую главу, чтобы не только узнать о новом методе и получить порцию языкового материала, но и сразу же опробовать его на себе, «продегустировать».

Всего 15–20 минут каждый день, и уже за 33 дня вы не только подберете любимые методы и составите личную эффективную

систему для изучения английского, но и получите удовольствие от языковой «дегустации».

# Содержание

Предисловие	7
Часть I.	11
Глава 1.	11
Глава 2.	17
Глава 3.	24
Часть II.	28
Глава 4.	28
Глава 5.	37
Глава 6.	45
Глава 7.	53
Часть III.	61
Глава 8.	61
Глава 9.	72
Конец ознакомительного фрагмента.	79

# **Татьяна Истомина**

## **Учим английский**

### **как полиглоты: 33**

#### **техники для интересного**

#### **освоения языка**

Ответственный редактор Ю. Шевченко

Выпускающий редактор Г. Логвинова

Редактор И. Коробейникова

Свои пожелания и предложения по качеству и содержанию книг вы можете сообщить по e-mail: [idea@fenixrostov.ru](mailto:idea@fenixrostov.ru).

© Истомина Т., текст, 2024

© ООО «Феникс», оформление, 2024

\* \* \*

*Серия «Easy-peasy»*

**Татьяна Истомина**

# **УЧИМ АНГЛИЙСКИЙ КАК ПОЛИГЛОТЫ**

**33 ТЕХНИКИ ДЛЯ ИНТЕРЕСНОГО ОСВОЕНИЯ ЯЗЫКА**

# Предисловие

## Как учатся полиглоты?

Как у них получается ускорить изучение языка и сделать этот процесс более увлекательным, интересным? Как они запоминают больше и быстрее? Как у них получается заниматься регулярно? Как они не боятся говорить с носителями? Как они успевают учить столько языков?

Эта книга – самоучитель нового поколения, концентрат мирового опыта в практической подаче от полиглота и языкового коуча.

Это нейрокнига: она структурирована на основе принципов нейрохакинга – научного подхода к формированию устойчивых привычек.

Это своего рода дегустационное языковое меню на 33 дня. Каждый день вы открываете следующую главу, чтобы не только узнать о новом методе и получить порцию языкового материала, но и сразу же опробовать его на себе, «продегустировать».

Всего 15–20 минут каждый день, и уже за 33 дня вы не только подберете любимые методы и составите личную эффективную систему для изучения английского, но и полу-

чите удовольствие от языковой «дегустации».

## **Кому будет интересна эта книга?**

● Всем изучающим язык (хотя книга и делает акцент на английском языке в практической части, многие методы подойдут и для других языков).

● Преподавателям, репетиторам, языковым коучам как практикующим, так и будущим – в качестве нового опыта.

● Директорам языковых школ и разговорных клубов.

## **На какие запросы помогает ответить книга?**

● А посоветуйте хороший учебник, приложение или курс.

● Хочу выучить английский, загадываю желание под Новый год, начинаю, но почему-то бросаю. Даже курсы оплачиваю, но потом появляются семья–работа–дела, и я снова бросаю.

● Хожу на курсы, занимаюсь у репетитора, читаю со словарем, говорить с людьми боюсь.

● Языки – это не мое, у меня нет таланта и способностей. Языки надо было учить в детстве, а теперь поздно, наверное.

● Мне некогда учить язык, ведь надо сидеть и часами заучивать слова, делать гору упражнений, зубрить правила,

как в школе, а у меня плотный график.

● Любовь к языку у меня напрочь «отбили» в школе, это скучно, долго. Можно же просто говорить жестами, поймут и так.

● Хочу учить язык сразу в стране, остальное – пустая трата времени. Мне бы просто базу языковую, для путешествий...

Это далеко не полный список того, что я слышу от своих учеников в начале их языкового пути. Узнали себя хотя бы в одном высказывании?

Тогда welcome на языковую дегустацию! Перед вами первая книга такого формата, где можно не только познакомиться с разными методами, но и сразу же их опробовать. Для вашего удобства все ссылки собраны в кликабельном виде в одном документе. Получить доступ к нему можно с помощью кода, размещенного на странице 209.

В этой книге 33 главы, по одной на каждый день, чтобы маленькими шажками (почти) ежедневно в течение месяца узнавать и испытывать что-то новое, без отрыва от семьи, работы, учебы.

Для удобства у вас есть чек-лист, чтобы можно было отследить ощущения, прогресс, записать каждый инсайт. А в финале дегустации этот чек-лист поможет сделать выводы и начать учить язык быстрее, эффективнее и с большим удовольствием!

Enjoy!

## **Дисклеймер**

Эта книга не является энциклопедией, не ставит целью полностью описать все методы, дать отзыв или независимую рекомендацию. Описания и характеристики носят сугубо субъективный характер, являются авторским мнением и основаны на личном практическом опыте и опыте коллег (полиглотов и языковых коучей).

## **Спойлер**

Объективно метода-победителя нет, но он может появиться лично для вас после этой неповторимой дегустации.

# **Часть I.**

## **Языковой фундамент.**

### **Цели, смыслы и привычки**

#### **Глава 1.**

#### **Нейропластичность как научно подтвержденный метод.**

#### **33 Дня, чтобы выработать привычку учить язык**

*Хорошее начало – половина успеха.  
Житейская мудрость*

Хотелось бы обладать такими способностями, какие были в фильме «Матрица»? Выпил красную таблетку и выучил английский язык. Очень многие мечтают, чтобы технологии будущего позволили изучать иностранный язык быстро и без усилий: загрузил чип в голову – и уже все знаешь. Однако на самом деле результаты появляются только у тех, кто учится на регулярной основе, желательно каждый день.

Почему без систематических занятий невозможно до-

биться результатов в языке? Почему нельзя сразу заговорить с нуля как носитель?

1. Изучение языка – это комплексный учебный процесс, в котором есть поставленная цель, выделенное время, подобранные под них материалы и методы.

2. Изучение иностранного языка – это системный и многоуровневый процесс, а не просто заучивание слов и правил. Условно можно выделить работу над новыми словами, грамматикой как структурой языка, устной и письменной речью, чтением и пониманием речи на слух.

3. Изучение языка – это также нейрофизиологические процессы. Когда мы работаем над иностранным языком и запоминаем новую информацию, в нашем мозге происходит множество процессов, образуются новые нейронные связи. А достигая своей языковой цели, мы получаем всплеск дофамина – гормона счастья.

4. Изучение языка – это не пассивное запоминание новой информации из учебника, а активное применение теории на практике.

5. И наконец, скорость освоения языка зависит от того, сколько **времени** вы им занимаетесь и какие **методы** используете.

Все эти пункты так или иначе будут затронуты в этой книге: постановка цели и секреты экономии времени, деление методов по функциям, а также нейрофизиологические нюансы согласно достижениям нейронауки.

Но если обратить внимание на пункт номер 5, то можно обнаружить скрытый потенциал, почти красную таблетку из «Матрицы». Что касается методов, то в ходе занятий по книге будут протестированы и продегустированы самые разные эффективные способы обучения. Давайте посмотрим на второй элемент – время – как на один из ключевых факторов успеха.

## Как победить время?

В своей книге *Learning How to Learn* американский ученый и переводчик Барбара Оакли (англ. Barbara Oakley) (на «Курсере» есть одноименный курс) предлагает несколько стратегий и методов, как учиться эффективнее и сделать учебный процесс (не только для иностранного языка) более быстрым и приятным, приводящим к успеху. Ключевым методом является *Practice Makes Permanent*<sup>1</sup> (в переводе: «Практика приводит к постоянству»). Это значит, что если делать что-либо регулярно, а не от случая к случаю, то выработается привычка, и потом действие будет выполняться как бы само собой.

Барбара Оакли приводит результаты разных исследований для того, чтобы показать скрытый потенциал выработки привычки: даже сложные абстрактные концепции ста-

---

<sup>1</sup> Хотя обычно мы слышали выражение *Practice makes perfect*, то есть «практика приводит к совершенству». Или «повторение – мать учения».

новятся понятнее, если регулярно с ними «сталкиваться».

## **Чем поможет языку нейропластичность?**

Нейропластичность – это свойство человеческого мозга изменяться на основе опыта. То есть это проактивное формирование привычки. Мы какое-то время практикуемся, систематически занимаемся, выполняем регулярные действия, чтобы потом воспроизводить их «на автопилоте». Это очередное подтверждение концепта Practice Makes Permanent.

Другими словами, нейропластичность – это способность мозга формировать новые нейронные связи, реорганизуя уже существующие. Мы занимаемся языком определенное число дней, чтобы наработать «опыт». Благодаря новым нейронным связям уроки становятся частью нашей жизни, ритуалом, регулярным действием без внутреннего сопротивления. Это и есть нейропластичность в действии, научно доказанная, безопасная и эффективная.

## **Сколько дней нужно формировать привычку?**

В разных источниках исследователи дают разные цифры: 21 день, 33 дня, 60 дней, 12 недель. Также есть научные работы, показывающие, что формирование привычки не привязано к одному сроку (больше сведений – в книге «Ино-

странный для взрослых: как выучить новый язык в любом возрасте» Ричарда Робертса и Роджера Креза).

Мне нравится система в 33 дня, которую дает и объясняет Хэл Элрод в своей книге «Магия утра». Он делит процесс формирования привычки на 3 шага по 11 дней.

Шаг 1: от 1 до 11 дней, «невыносимость». Первый шаг всегда самый сложный. Новизна уходит, и приходит суровая реальность, где все не нравится и замечаешь первые препятствия. Главное – держать цель перед глазами и не сдаваться.

Шаг 2: от 12 до 22 дней, «дискомфорт». Второй шаг уже легче, вы начинаете привыкать к новой рутине.

Шаг 3: от 23 до 33 дней, «непреодолимость». Очень важная фаза – закрепление новой привычки, чтобы она стала ритуалом.

Последние исследования нейропластичности мозга указывают на то, что процесс формирования привычки можно ускорить. Об этом написано в книге Ричарда Робертса и Роджера Креза «Иностраный для взрослых: как выучить новый язык в любом возрасте». Опираясь на исследования в области психологии и лингвистики, а также собственный опыт преподавания и изучения языков, ученые-когнитивисты рассказывают, как сформировать привычку заниматься языком.

Чтобы выработать навык учить иностранный язык, нужно прикладывать усилия, желательно каждый день. Например, как это было с привычкой чистить зубы по утрам. А ведь и она появилась не сразу и не сама собой. Я мама двойняшек

и знаю как непросто и небыстро обучиться простым будничным навыкам. А ведь изучение иностранного языка – это еще более сложный процесс.

Сколько раз вы бросали язык, не зная, что до цели осталось совсем чуть-чуть?

Или, может, вы в поиске Святого Грааля – самого эффективного метода изучения языка?

Как бы то ни было, если действовать даже маленькими шагами, но каждый день в течение месяца, то привычка вырабатывается как бы сама собой. Поэтому настройтесь на регулярность, зачем – вы теперь знаете.

## Глава 2.

# Как найти смысл и цель в языке. Система smart heart

*– Скажите, пожалуйста, куда мне отсюда идти?*

*– А куда ты хочешь попасть? – ответил Кот.*

*– Мне все равно, – сказала Алиса.*

*– Тогда все равно, куда и идти, – заметил Кот.*

*– Только бы попасть куда-нибудь, – пояснила Алиса.*

*– Куда-нибудь ты обязательно попадешь, – сказал Кот. – Нужно только достаточно долго идти.*

*Льюис Кэрролл. Алиса в стране чудес*

Сколько из вас загадывали под бой курантов выучить язык? Сколько из вас снова повторяли то же самое на следующий Новый год?

Проблема в том, что «выучить язык» – это не цель, а желание.

Работая преподавателем, я обнаружила, что 90 % учеников не только не ставят и не умеют ставить адекватные, реально достижимые цели, но и не делают нужных шагов, чтобы их достичь. Как оказалось, дело даже не в отсутствии информации – ее легко можно найти в области управления

проектами. Да, изучение языка – это проект, и в нем можно и нужно ставить цели, даже если занимаетесь «для души, для себя, просто так, потому что всегда хотелось учить язык». Иначе будет как в «Алисе в стране чудес»: «Нужно только достаточно долго идти».

Но даже если цель поставлена технически грамотно, почему-то все равно не у всех получается ее достичь. Вот красивый план лежит на столе. Много всего куплено: учебники, приложения и прочее. Но в какой-то момент замысел начинает сильно расходиться с реальностью. Мы начинаем пропускать уроки «по уважительной причине», не открывать приложения, потому что нет времени, и так далее. Лишь немногие осознают истинную подоплеку, почему опять ничего не получилось. Как же так? Ведь «я же делал правильно, по рецепту и советам из... (выберите источник)».

Чтобы достичь успеха, надо понять свою истинную цель. А уже потом для ее детализации следовать системам целеполагания. Поэтому шаги на пути определения целей по методу SMART рассмотрим позже, во второй части главы. А в первой разберемся с так называемым главным элементом.

Чтобы прочувствовать этот главный элемент, прочитайте притчу далее. (Спойлер: ищите ее в фильме «Пятый элемент».)

Шел по долине странник, и увидел он человека, который, обливаясь потом, тащил в гору тяжелый камень. «Что ты делаешь?» – спросил странник. «Хозяин приказал носить на-

верх камни, вот я и ношу», – сердито ответил человек. Пошел странник выше в гору и увидел другого человека, тоже с камнем. «А ты что делаешь?» – поинтересовался он. «Да здесь рядом стену новую строят. Там камни нужны, за них деньги платят», – тяжело дыша, ответил второй человек. Забрался еще выше странник и встретил третьего человека, толкающего наверх камень. Камень был тяжелым, но глаза человека светились радостью. И ему странник задал тот же вопрос: «Что ты делаешь?» «Я строю храм», – спокойно ответил тот.

Так же и с языком. «Я хочу выучить язык, потому что в вузе его надо сдавать» или «потому что ждет хорошая зарплата» – это аналоги ответов первых двух рабочих. Но только у третьего была «сердечная цель», миссия, внутренний смысл каждого его действия. Кто из них будет счастливее, когда достигнет своей цели? И точно ли он сможет это сделать?

Систему постановки таких целей, которые точно достигаются, я назвала Smart Heart.

## **Шаг 1. Определить «сердце», или миссию, вашего языкового проекта**

1. На этом этапе желательно научиться слушать свое сердце. Если понадобится, побудьте в тишине, помедитируйте, погуляйте на природе, сделайте дыхательные практики. Ме-

тодов множество – выберите на свой вкус. Мой самый любимый и быстрый – дыхательная практика «Я есмь» от Юлии Шульц. Она занимает всего пять минут, но сразу помогает «центрироваться», слышать себя.

2. Выполняем техники, помогающие найти свою языковую миссию, первопричину; понять, почему мы учим язык. (Не «зачем», а именно «почему». «Зачем» – вопрос для цели и ее постановки, а «почему» – для поиска причины.)

Я рекомендую японскую технику «5 почему (5 why)». Основной ее задачей является поиск первопричины за счет повторения вопроса «почему?» пять раз. Причем каждый следующий вопрос нужно задавать к ответу на предыдущий. Эта техника не панацея, но она помогает быстро разобраться в мыслях.

Возьмем пример из практики: начинающий психолог с запросом выучить язык, чтобы зарабатывать больше.

Цель: я учу язык, чтобы получить работу лучше и зарабатывать больше.

Ищем миссию, сердечную цель – первопричину: почему я учу, хочу учить и буду учить язык.

1. Я знаю, что с английским выше заработная плата. Мне важна моя социальная роль и качество жизни. Почему?

2. Я хочу развиваться, деньги дают больше свободы. Почему?

3. Я могу поехать куда хочу, начать общаться с крутыми

психологами, научиться языку из первых рук. Почему?

4. Я сама хочу быть крутым психологом, известным. Почему?

5. Я смогу помочь людям решить проблемы, смогу их вылечить так, как уже умею это делать на родном языке.

Миссия заключается не в том, чтобы просто учить язык для денег, как в цели; а в том, чтобы помогать людям во всех уголках мира, потому что с иностранным языком это станет возможным. Почувствовали разницу?

С миссией разобрались. Она самый главный элемент.

Но это вовсе не значит, что цели и конкретные действия менее значительны.

Когда мы стреляем, то целимся в мишень, прямо в яблочко. Мы знаем, зачем нам стрелять, но если не будем целиться, то не попадем. Так и в языке: только четко определив цель, мы можем к ней стремиться, держать на ней фокус внимания. А где внимание – там энергия. Energy flows, where attention goes.

## **Шаг 2. Постановка цели по системе SMART**

Пример формулировки смарт-целей у одного из моих учеников.

Сегодня 01.01.2022. Через 3 месяца, 02.04.2022, я общаюсь на английском в среде, где есть иностранцы, спокойно перехожу на него. Я понимаю почти все, грамотно могу вы-

разить свои мысли. Мой активный запас – около 3 000 слов, в том числе специальные термины. На автомате я правильно употребляю базовые грамматические конструкции.

SMART – это аббревиатура от specific (конкретный), measurable (измеримый), achievable (достижимый), relevant (значимый), time-bound (ограниченный во времени).

Specific (конкретный) – какого результата я хочу добиться после достижения цели? (Одна цель – один результат.) Хочу общаться с иностранцами на уровне B2.

Measurable (измеримый) – по каким критериям я пойму, что цель достигнута? (Устанавливаем критерии для измерения прогресса.)

Слова: активный запас около 3 000 слов, в том числе специальные термины.

Грамматика: на автоматизме используются базовые грамматические конструкции.

Устная речь: общение без перехода на русский в течение 15 минут.

Achievable (достижимый) – насколько реалистична эта цель? Есть ли у меня доступ ко всем ресурсам?

Да, за три месяца реально вырасти с уровня B1 до B2, если есть доступ к выбранным ресурсам и имеется достаточно свободного времени.

Relevant (значимый) – насколько выгодно сейчас преследовать именно эту цель с учетом остальных задач: жизненной, карьерной и других? Нужно ли мне учиться свободно

общаться и вкладывать в это энергию или мне важнее освоить грамотное письмо для работы?

Time-bound (ограниченный во времени) – какой дедлайн ставим, чтобы лучше контролировать процесс управления целью?

Три месяца: средний срок для роста с уровня B1 до B2.

### **Шаг 3. Commitment, или «большое обещание»**

Оформляем нашу цель: выписываем и ставим на видное место, делая из нее Commitment, или «большое обещание». В последних исследованиях и научных работах (например, в статье Goal commitment and the goal-setting process: Conceptual clarification and empirical synthesis в журнале «Прикладная психология») именно этот шаг является, по мнению психологов, решающим, чтобы не отступить при встрече с первыми сложностями.

Вывод: в этой главе мы учились ставить комфортные промежуточные цели; те, которые можно достичь. С помощью одного только этого шага экономится несколько месяцев или даже лет. Благодаря ему мы движемся к своей миссии четко, а не петляя по пути.

## Глава 3.

# Вижу цель, не вижу препятствий. Японская система кайдзен

Перечеркнутое «не» в названии главы не случайно. Вовремя увиденные препятствия на пути помогают нам не упасть. Из японской философии кайдзен я почерпнула не только технику «пять почему», но и понимание, что цель и план ее достижения можно и нужно гибко адаптировать под изменяющуюся реальность.

Кайдзен – это японская философия, набор идей и принципов. Она фокусируется на постоянном совершенствовании процессов (коммерческих, производственных, учебных и т. д.). Одним из важных принципов является саморефлексия. Нужно не просто ставить цели и делать шаги в их направлении, но и отслеживать, что идет по плану, а что – нет; понять, почему не все получается, и скорректировать свой план или цель.

Алгоритм можно запомнить как подход PDCA (Plan–Do–Check–Act). Plan – планируй, do – действуй. Check означает своевременную обратную связь, ретроспекцию. Пора проанализировать, что можно улучшить, где внести изменения. Act – корректируй. Вносим изменения, адаптируем план к реальности, убираем все проблемы. Успех этой систе-

мы доказали крупные японские предприятия, которые внедряют изменения с ее помощью.

Как благодаря кайдзен вносить изменения в свой языковой проект?

1. Найти время для ретроспекции, чтобы регулярно производить актуальные изменения. Другими словами, ускоряться, а не совершать лишние действия.

2. Создать шаблон или дневник кайдзен. Он поможет самостоятельно и объективно оценивать учебный процесс.

Можно нарисовать таблицу со своими критериями или для дегустации этого метода воспользоваться готовым шаблоном ниже, добавляя при необходимости свои пункты.

Если распечатать шаблон дегустации (пример заполнения для 3-го дня ниже), то можно уже заполнять его, продвигаясь по этой книге. Вот такая дегустация метода для дегустации книги, простите за тавтологию.

**Дневник ретроспекции для дегустации книги**  
(пример заполнения)

3-й день, метод кайдзен			
Критерий	Вопрос	от 1 (нет) до 10 (да)	Как улучшить?
Mind	Понятен метод?	9 да	
Body	Удобен метод? Не нужно ли что-то покупать или при- нимать какие-то другие меры?	10 да	
Soul	Комфортен метод? Нет лишнего или чрезмерного стресса?	8 да	Запланировать время для ретро- спекции в кален- даре и плане
Сумма, выводы		27	

Зачем использовать именно числовые значения? Результат потом можно суммировать и использовать его, чтобы выбрать метод на основе большей суммы, если есть сомнения.

Зачем записывать свои выводы в таблицу? Она более наглядная. А на основе выводов можно выделить плюсы и минусы метода.

Достоинства		Недостатки	
Явные		Явные	
Скрытые		Скрытые	

3. Дневник саморефлексии можно составить в разных

форматах.

● Облако тегов. После каждой недели обучения заполнять его: выбирать 1–2 предложения из списка, заканчивая их на основе своих ощущений от недели. Например: сегодня я узнал...; было трудно...; я понял, что...; я научился...; я смог...; было интересно узнать, что...; меня удивило...; мне захотелось... и т. д.

● Цветная таблица в Excel. Например, зеленый цвет – «все выполнил», желтый – «почти все выполнил», красный – «не выполнил». И добавить описание причины.

● Три «М». Нужно вспомнить или сразу записать по мере обучения три самых ярких момента; то, что получилось лучше всего; когда лучше всего себя чувствовал. Обязательно подумать, проанализировать, почему, за счет чего так получилось.

Дополнительно можно записать одно действие, которое улучшит прогресс на следующей неделе.

Особенно хочется отметить косвенную пользу ведения такого дневника, чтобы определить индивидуальный стиль обучения. Например, есть научные проекты, в которых участники пришли к выводу, что саморефлексия важна не только для анализа прогресса обучения, но и как способ познания себя.

# Часть II.

## Слова

### Глава 4.

## Как запомнить много слов быстро. Метод «1000 слов за 10 минут»

Хотите выучить **1000 слов за 10 минут**?

Я не шучу. Встретив этот метод... нет, я не подумала, что это шарлатанство, а просто попробовала выучить пару слов, и мои глаза округлились. Так можно было?

Разные названия в интернете обычно привлекают внимание к скорости запоминания, но не раскрывают суть метода и не дают инструкцию, как же учить слова. Поэтому часто он вызывает лишь неверие и здоровый скептицизм.

Если хотите отвлечься от маркетингового вау-эффекта, давайте назовем этот метод «списки слов-близнецов» и начнем дегустировать.

### Шаг 1. Метод (тренируем понимание)

Речь идет о списках слов в обоих языках, которые очень

похожи по написанию и/или звучанию, но **отличаются только суффиксом**. И если выучить, как его заменить на «аналог» в другом языке, то сразу получим реально существующее слово. И не одно, а несколько тысяч.

Например, **первый список** для английского языка – это слова на **-gy /джи/**, которые **являются близнецами русских слов, оканчивающихся на -гия**.

energy /э'нэджи/ – энергия

Русские слова на **-гия** легко превращаются в английские слова на **-gy /джи/** и наоборот. То есть мы вместо русского -гия в английском произносим /джи/ и пишем -gy.

Таким способом можно положить в нашу копилку не одно слово, а сразу... **10 000!** Да, таких братьев-близнецов в этом списке именно столько.

И это только один список! А их существует несколько. Таким методом можно выучить как минимум 50 000 английских слов!

## **Какие еще есть списки?**

1. -А → -S – около 1 000 слов.

Заменяем в русском конечную -а на -s и получаем английское слово.

Например,

косметик-а (убираем «а») → cosmetics /космэ́тикс/

Этот список включает слова, которые обозначают сферу науки, вид деятельности либо предметы похожего назначе-

ния.

2. -ЦИЯ → -tion /шн/ – около 30 тысяч слов.

Заменяем в русском слове конечную -ция на -шн (tion) и получаем английское слово.

Например,

интуи-**ция** → intui-tion /интьюи**шн**/

3. -СИЯ → -sion /шн/ – около 20 тысяч слов.

Заменяем в русском конечную -сия на -шн (sion) и получаем английское слово.

Например,

мис-**сия** → mis-sion /ми**шн**/

И еще как минимум 7 списков, позволяющих быстрее выучить около 10 тысяч слов.

## Подробнее в книгах

1. *Верчинский Анатолий*. 500 нужных и легко запоминаемых английских слов – за один день! / А. Верчинский. – Издательские решения, 2018.

2. *Сапцов Сергей*. Английский попроче. Быстро расширяем словарный запас / С. Сапцов. – Litres, 2017.

3. *Струговщиков Владимир*. 5000 слов, одинаковых на русском и английском языках / В. Струговщиков. – Litres, 2021.

## Шаг 2. Игра «Поле чудес» (тренируем узнавание)

В первом столбике собраны слова с братьями-близнецами из четырех списков, разобранных выше. Закройте второй столбик с правильными ответами. А теперь попытайтесь отгадать английское слово, вспоминая суффикс-эквивалент и сразу проверяя себя. (Для остроты ощущений можно поставить таймер на две минуты.)

акробатик-а

сенса-ция

се-ссия

геоло-гия

коммуника-ция

статистика

консульта-ция

энер-гия

фик-ция

экономик-а

пор-ция

математик-а

мотива-ция

депре-ссия

политик-а

страте-гия

физика

инфля-ция

профе-ссия

техноло-гия

acrobatics /экробáтикс/

sensation /сэнсэйшн/

session /сэшн/

geology /джиблоджи/

communication /кэмыюникэйшн/

statistics /стэтистикс/

consultation /консэлтэйшн/

energy /энэджи/

fiction /фикшн/

economics /экэно́микс/

portion /пошн/

mathematics /мэсэма́тикс/

motivation /моутивэйшн/

depression /дипрэшн/

politics /пóлитикс/

strategy /стрэтэджи/

physics /фй́зикс/

inflation /инфлэйшн/

profession /прэфэшн/

technology /тэ́кноблэджи/

## Шаг 3. Игра на скорость (тренируем воспроизведение)

Возьмите список ниже (можете воспользоваться сайтом Infoselection<sup>2</sup> или приложением «80 000 английских слов за 20 минут» от Free4You<sup>3</sup>), поставьте таймер на две минуты и проверьте, сколько слов сможете перевести на английский.

Лайфхак: читаем вслух только слово на английском!

**Мой любимый список со словами на -ция:**

**амбиция** ambition /эмбйшн/

**коалиция** coalition /коуэлишн/

**коммуникация** communication /кэмыюникэйшн/

**концентрация** concentration /консэнтрэйшн/

**консультация** consultation /консэлтэйшн/

**кооперация** cooperation /коуопэрэйшн/

**коронация** coronation /корэнэйшн/

**делегация** delegation /дэлигэйшн/

**диссертация** dissertation /дисэтэйшн/

**эрудиция** erudition /эрудйшн/

**фикция** fiction /фикшн/

**иллюстрация** illustration /илэстрэйшн/

---

<sup>2</sup> <https://infoselection.ru/obrazovanie1/stranitsy/anglijskij-yazyk/item/333-80000-anglijskikh-slov-za-20-minut#w4>

<sup>3</sup> <sup>2</sup> <https://apkcombo.com/ru/80000-английских-слов-за-20-минут/com.easy.learn.english.words/download/apk#how-to-install>

имитация imitation /имитэйшн/  
инфляция inflation /инфлэйшн/  
инновация innovation /иноувэйшн/  
интеграция integration /интигрэйшн/  
интонация intonation /интоунэйшн/  
интуиция intuition /интьюйшн/  
мотивация motivation /моутивэйшн/  
операция operation /опэрэйшн/  
порция portion /пошн/  
позиция position /пэзйшн/  
презентация presentation /прэзэнтэйшн/  
пропорция proportion /прэпобшн/  
реакция reaction /риэкшн/  
репутация reputation /рэпьютэйшн/  
секция section /сэкшн/  
сенсация sensation /сэнсэйшн/  
трансплантация transplantation /,трэнспла: нтэйшн/

## Шаг 4. Игра Wordhelp (тренируем применение)

На сайте Wordhelp при поиске слов на -ция, которые относятся ко второму списку (<https://wordhelp.ru/end/ция>), выберите три слова, которые вам понравились. Попробуйте объяснить их на английском. Если не знаете значения слов, найдите описание в Википедии, на русском и на английском языках.

Например:

Интерполяция – это...

Interpolation is a type of estimation...

## Шаг 5. Игра в паттерны (тренируем творческое применение)

На всех вышеупомянутых ресурсах выберите десять слов, которые точно пригодятся в жизни. Составьте с ними предложения, используя в качестве основы паттерны (шаблоны) ниже. Чем ярче и интереснее предложения, тем лучше. Слова запомнятся надолго!

	Элемент шаблона на английском	Перевод	Свой вариант замены, пример
1	I would like to have a...	Я бы хотел/а...	a reincarnation реинкарнация
2	I certainly need a... (in my professional life)	Мне определенно нужен... (в моей профессиональной жизни)	a contract prolongation продление, пролонгация контракта
3	Indeed, I've got a...	Действительно, у меня есть...	an ambition амбиция
4	I definitely don't have a...	У меня точно нет...	a frustration фрустрация
5	I am still looking for a...	Я все еще ищу...	an instruction инструкция

7	I am worried about your...	Я беспокоюсь о тво- ем...	a tool for disinfection средство для дезин- фекции
8	A long time ago I had a...	Давным-давно у меня был/а...	a vaccination вакцинация, прививка
9	By 2050, time travel will be possible. I will have a...	К 2050 году путеше- ствия во времени станут возможны. У меня будет...	a biostation биостанция
10	In 2050, I won't have a...	В 2050 году у меня не будет...	a body transplantation пересадка тела

## **Глава 5.**

# **Как запомнить сложные слова надолго. Метод голливудского эксперта по развитию памяти Джима Квика**

Вы тоже всерьез думаете, что все полиглоты – это люди с прекрасной врожденной памятью, а вам языки просто не даются? Вам сложно запомнить новые слова?

Но как тогда парень с детской черепно-мозговой травмой и серьезными проблемами с обучением в школе стал тренером по памяти у голливудских актеров, снимавшихся в фильме про суперсилы? У него ведь английский даже не родной язык!

Когда я познакомилась с биографией Джима Квика, коуча по памяти номер 1 в Голливуде, и его методами, то все возражения про врожденные способности разбились в пух и прах. Джим считает, что «не бывает плохой памяти, бывает память нетренированная».

А давайте продегустируем его метод и посмотрим.

## Теория. Метод Джима Квика

Джим Квик – это не только яркий спикер TEDx и талантливый эксперт по памяти с международным именем. Его биография восхищает, вдохновляет и дает понять, что в этой жизни возможно пусть не все, но очень многое, главное – найти способы достижения целей.

В детстве мальчик Джим попал в аварию и после нее начал испытывать сложности в учебе: медленно читал, не мог запомнить новую информацию. Но он не сдавался и продолжал искать ключ к памяти: в книгах, среди экспертов, полиглотов и известных людей.

И нашел! Свои методы Джим стал активно применять сам и делиться ими в книгах и на тренингах, чтобы и другие смогли лучше использовать потенциал памяти и мозга.

Родившись в семье эмигрантов, еще совсем маленьким он столкнулся с необходимостью учить иностранные слова. Поэтому не понаслышке знал, что нужен способ, как их лучше запоминать. Метод, разработанный им, прост для понимания и применения, но эффективен.

В качестве основы Джим берет известные принципы мнемотехники, но добавляет практические ключи, которые он нашел, изучая мировой опыт успешных людей и полиглотов.

## 1-й шаг – это ассоциативные мнемонические техники

1. Берем английское слово, которое никак не можем запомнить, например nest (гнездо).

2. На какое русское слово оно похоже по звучанию?

На глагол «нести».

Что делать, если фантазия пока не очень хорошо работает?

Да, сначала на этом этапе возможны сложности с поиском ассоциаций на слух. Однако обычно достаточно взять первые три звука, и с помощью любого поисковика в интернете можно сразу найти подходящие варианты в русском языке.

Очень помогает сервис Wordhelp. Примеры для «нес»:

<https://wordhelp.ru/start/нес>:

«нес» – нестабильно, нестандартно...

Как делать не надо?

Самая частая ошибка – взять написание, а не звучание слова. Не стоит запоминать palm (ладонь) по написанию: «палм». Например, с помощью ассоциации «пальма». Правильно запоминать по звучанию: «паам» [pa:m]. Например, с помощью слова «памперс».

Если не хотите наступить на грабли и одолевают сомнения, идите сразу на сайт Forvo. Примеры для palm: <https://forvo.com/word/palm/>. Там есть не только транскрипция,

но и разные варианты звучания.

К сожалению, одного этого шага будет недостаточно, чтобы запомнить слово надолго. Перед нами просто «скелет», фундамент процесса запоминания. А «плоть и кровь» метода и процесса вспоминания – это второй шаг.

## **Дополнительная литература для чтения о мнемотехнике**

*Фоер Джошуа. Эйнштейн гуляет по Луне / Дж. Фоер. – Альпина Паблишер, 2013.*

Онлайн-программа «Мнемотехники» на сайте:

<https://4brain.ru/memory/mnemotehniki.php>.

### **2-й шаг – это КОД (Картинки Обладают Душой)**

Это самый важный шаг. Полученную пару из иностранного слова и русского слова-ассоциации нужно представить себе в виде некой картинки. А затем как бы оживить полученное изображение, добавить немного выразительности и движения. Это может быть и одно предложение, и яркая мини-история с интересным сюжетом. Все это обязательно нужно активировать: через движение, необычность, преувеличение. Только так слова запомнятся надолго!

Для «нести» и nest («гнездо») можно представить себе

перелетную птицу, которая «переезжает» в другую страну и «несет» на себе свое гнездо, свой дом.

Теперь добавляем в эту картинку душу: движения, яркие краски, жизнь, уникальность.

Птица «собрала чемодан», положила купальник и полетела в теплые края. И вот она летит, «несет» на спине свое «гнездо» – nest.

Почему этот метод работает именно в долгосрочной перспективе и важен для процесса вспоминания?

Когда мы учим слова (и вообще новую информацию), не используя никакие методы запоминания, то, по статистике, уже через 20 минут в памяти останется только 60 % новой информации. А через месяц – вообще чуть больше 20 % от выученного. То есть если сегодня выучить 5 новых слов (как всегда, столбиком), то через месяц вы, скорее всего, вспомните только 1 слово из 5. (Подробнее почитать про кривую забывания можно в работах немецкого психолога Германа Эббингауза.)

Как обмануть процесс забывания?

Повторять и сразу крепко запоминать.

Когда мы фиксируем новую информацию, задействованы ресурсы нашей оперативной, кратковременной памяти. Поэтому большую часть этой информации мы помним недолго и сразу забываем. Мозг просто стирает то, что, по его мнению, нам не нужно. И мы вынуждены повторять, «показывая» ему, что нам все-таки важна эта информация. Тогда она

переходит в долговременную память, и мы можем ее вспомнить без каких-либо затруднений.

Как же тогда дать понять мозгу, что все изучаемые слова нам нужны, и сразу запоминать их надолго?

Когда вы связываете новое слово с уже знакомым, используя для этого сразу несколько вспомогательных элементов, то в мозге образуется очень прочная нейронная связь. Вы как бы перекидываете мостик от известного к тому новому, что нужно запомнить.

Вспоминая в первый раз слово или его перевод, вы, скорее всего, представите именно мостик-связку. Например, образ птицы, которая несет на себе гнездо.

А потом при повторении в языковой практике образ постепенно начнет исчезать. Мостик будет уже не нужен. Слово и перевод станут в вашей памяти неразрывным целым.

Чем ярче и активнее в воображении картинка, тем прочнее этот мостик. Тем дольше сохраняется слово в памяти. И помним (не забываем) мы его тоже дольше. Нам в этом помогают нейронные связи, созданные по методу КОД.

Если использовать метод Джима Квика при первом же запоминании нового слова, чтобы быстрее перевести его из оперативной и кратковременной памяти в долговременную, то уже через 1–2 повторения мостик-связка не понадобится. Вы просто будете называть нужное слово сразу. И для такого результата не потребуется повторять его часами. (Но это совсем не означает, что выученное таким спосо-

бом слово не нужно повторять вообще.)

## Дополнительно о методе

Тренинг Джима Квика «Супермозг. Как развить суперпамять и начать учиться легко» на сайте: [www.mindvalley.com/ru/superbrain](http://www.mindvalley.com/ru/superbrain).

## Практика

Давайте потренируемся. Я выбрала по теме «пляж» пять слов.

1. *Towel* – полотенце (произносится как «тауэл»).

Ассоциация по первым звукам: «таю».

КОД: на пляже было так жарко, что мороженое растаяло.

Тряпки нет – я вытерла лужу полотенцем.

2. *Umbrella* – зонтик (произносится как «амбрэллэ»).

Ассоциация по первым звукам: «амбиции».

КОД: у моей подруги амбиции по размеру такие же, как ее зонтик для пляжа. Еще и красного цвета – может распугать всех.

А теперь самостоятельно:

3. *Boat* – лодка (произносится как «боут»).

Ассоциация по первым звукам: «боулинг».

4. *To drown* – тонуть (произносится как «драун»).

Ассоциация по первым звукам: «драма».

5. *Tanned* – загорелый (произносится как «тэнд»).

Ассоциация по первым звукам: «теннис».

## **Глава 6.**

# **Как запомнить много слов надолго. Метод «дворец памяти» и тематические словари**

Никогда не учите иностранный язык так, как это попытался сделать мой приятель! Целых три месяца он заучивал слова по словарю. Обычному такому бумажному. Он их учил в алфавитном порядке, начиная с буквы «А». Брал по десять слов каждый день и учил.

Первая проблема в том, что наш мозг лучше всего запоминает информацию, если она разложена по полочкам, структурирована, объединена по группам.

Знаете закон сохранения энергии?

В языке он тоже применим. Если у вас есть 20 слов, которые объединены чем-то, и просто 5 слов в алфавитном порядке, то, скорее всего, вы запомните 15 из первой группы за то же время или даже быстрее, чем просто 5 слов, ничем не связанных друг с другом.

Вторая проблема (и о ней мы узнали выше): если мозг считает, что новая информация нам не нужна, то через 20 минут от нее останется чуть больше половины.

Я проанализировала, какие слова учат полиглоты. Почти все в один голос убеждают: нужно запоминать то, что приго-

дится в жизни. Имеет значение именно ВАША жизнь, а не вашего соседа, преподавателя, босса и т. д.

У меня есть три новости.

Хорошая новость: наконец-то появится обозримый список слов, который можно проработать самостоятельно. Например, методом Джима Квика или другими способами (смотрите список литературы).

Нужно учить не все слова языка, а только те, которые вам действительно необходимы.

Плохая новость: заниматься словами все равно придется, сами они себя не выучат. К сожалению, в самом начале новый способ запоминания займет чуть больше времени, чем привычный шаблон: оригинал плюс перевод. Но зато и вспоминаться будут все слова, а не как раньше – одно из пяти.

Хорошая новость номер 2: готовые списки уже существуют. Они называются тематическими (или идеографическими) словарями. Их можно купить и учить лексику по теме, которая вам действительно нужна.

Чем же тематические словари отличаются от обычных? А тем, что слова в них указаны не в алфавитном порядке, а объединены по темам или понятиям. То есть авторы уже сделали за вас основную работу: разбили слова по группам, чтобы проще было запоминать. Поэтому именно такие словари лучше всего подходят для изучения языка. При этом каждый может подобрать себе оптимальный словарь в зависимости от своего типа восприятия.

## **Какие бывают тематические словари?**

1. Иллюстрированные, с подписанными картинками и переводом слов или без него. Классно подходят визуалам. Например, «Англо-русский визуальный словарь с транскрипцией» от издательства АСТ или «Мои первые английские слова. 333 карточки для запоминания» от «Айрис-пресс», которые удобно взять с собой.

2. Списки слов столбиками: слева – иностранное слово, а справа – его перевод, с транскрипцией или без. Идеально подходят рефлексующим и теоретикам. Моя любимая серия для всех языков от T&P Books Publishing. Например, «Русско-английский тематический словарь», 9000 слов.

3. Тезаурус: слово на иностранном языке с переводом и произношением плюс 1–2 варианта употребления. Классно подходит прагматикам.

4. Тематические интеллект-карты. Великолепно подходят кинестетикам, визуалам, деятелям (типы восприятия в психологии).

Главное при выборе: наличие транскрипции, чтобы знать, как произносится слово.

## **Какие техники запоминания бывают при работе со словарями?**

1. Вести личный тематический словарик. Это может быть табличка для новых слов (например, в Excel) или бумажные

карточки, рассортированные в конверты по темам. Такой вариант идеально подходит кинестетикам.

2. Составлять ИК (интеллектуальную карту) по каждой теме, используя только те слова, которые пригодятся. Классно подходит визуалам.

3. Выбрать нужные слова из тематического словаря и создать «аудиокарточки»: прочитать вслух слово и перевод с паузами, записывая себя на диктофон. Превосходно подходит аудиалам.

4. Запоминать сразу много слов по одной теме с помощью метода «Дворец памяти». Отлично подойдет и кинестетикам, и визуалам, и аудиалам. Именно его давайте и продегустируем сегодня.

## **Теория. Метод «Дворец памяти»**

У этого метода много разных названий. Но всех их объединяет один принцип запоминания лексики: новые иностранные слова «привязываются» в воображении к реально существующим предметам из хорошо знакомого места. Например, мебели в квартире или зданиям в родном городе. Так в памяти создается целое пространство со своими логическими «переходами», «проулками» и «комнатами». Настоящее царство или дворец.

У метода «Дворец памяти» есть свои разновидности: «Римская комната» и «Дорога Цицерона». Но они применя-

ются реже, и в тех случаях, когда важно запомнить слова в определенной последовательности. Они основаны на привязке не к помещению, а к известному маршруту. Например, дороге из дома на работу или пути в родной город.

Эти методы названы в честь выдающегося древнеримского оратора и мыслителя. Большинство источников утверждает, что первым их применил именно Цицерон. Во время своих выступлений он никогда не пользовался записями, но при этом воспроизводил по памяти большие объемы информации с детальными подробностями. Готовясь к выступлениям, он ходил по своей комнате или знакомыми маршрутами и «привязывал» в голове к определенному элементу, будь то предмет обихода, здание или дерево, те слова или информацию, которую хотел заучить.

Например, нам надо купить что-то домой. Для этого нужно запомнить список покупок. Итак, мы выходим с работы и идем в магазин. По дороге «раскладываем» все пункты этого списка, «привязывая» их к тому, что встречается на пути. Допустим, на деревьях в парке растут не листья, а бумажные салфетки. У дома припаркована машина, не припорошенная снегом, а обсыпанная мукой. Вместо дверной ручки – огромная лампочка.

## **Правила метода**

1. Запоминаемое слово нельзя «прятать». Например,

в шкаф или машину.

2. Цвета не должны сливаться. Если нам надо запомнить слово «мука́», то не надо «привязывать» его к белой машине. Иначе не сможем «разглядеть» его потом и забудем.

3. Маленькие объекты нельзя увеличивать и преувеличивать.

## **Практика**

### **Шаг 1. Определяемся с местом**

Самый простой вариант: берем в качестве «дворца» свое тело и определяем три места, на которые будем «вешать» слова, начиная сверху вниз. (Вы, конечно, можете усложнить задачу и увеличить количество мест до десяти. Но я рекомендую начать с минимума – с трех.)

Например:

- 1) волосы;
- 2) живот;
- 3) колени.

### **Шаг 2. Определяемся со словами**

Итак, вы выбрали для запоминания три иностранных сло-

ва из тематического словаря.

Чтобы потренироваться, давайте возьмем три слова, не связанные между собой и известные всем. Придумаем образы к ним по методу Квика.

1. *Boat* – лодка (произносится как «боут»).

Ассоциация по первым звукам: «боулинг».

2. *To drown* – тонуть (произносится как «драун»).

Ассоциация по первым звукам: «драма».

3. *Tanned* – загорелый (произносится как «тэнд»).

Ассоциация по первым звукам: «теннис».

### Шаг 3. Активно привязываем слова к местам

Например, с помощью фонетических ассоциаций или другим способом.

Внимание: ассоциации обычно у всех индивидуальные, непохожие на чужие.

«Волосы» плюс *Boat* (лодка).

Я играла в боулинг на пляже, споткнулась об лодку, упала, и волосы запутались.

«Живот» плюс *to drown* (тонуть).

Я бываю такая голодная, что в животе может утонуть целая кастрюлька еды. Это драма для меня, когда я на диете.

«Колени» плюс *Tanned* (загорелый).

Когда я играю в теннис, первыми загорают мои колени.

Вот и все. Этот метод вдохновляет своей простотой: хва-

тает попробовать всего пару слов, чтобы понять суть и начать активно применять его в жизни. Конечно, он подходит не только для изучения иностранных слов.

## **Глава 7.**

# **Метод паттернов от эксперта по эффективному обучению Николая Ягодкина. Как запомнить любую грамматическую тему**

«Я технарь, у меня негуманитарный склад ума. Есть ли у меня надежда выучить язык?»

Да! Так ответит математик по образованию и инноватор по жизни Николай Ягодкин.

А еще это известный во всей России эксперт в области обучения и развития памяти, основатель и директор крупного центра образовательных технологий Advance. В его арсенале собственная методика преподавания не только математики, но и английского языка. Она основана на разных эффективных техниках работы с информацией, приемах и методах развития логического мышления.

Как насчет того, чтобы выучить грамматику, используя причинно-следственные и логические связи?

Сегодня наш внутренний технарь будет ликовать. Мы продегустируем метод Николая Ягодкина «Паттерны». Именно этот способ помогает в ускоренном режиме довести до автоматизма фразы, которые нужны для живой речи боль-

ше всего. И затем применять их в разговоре не задумываясь. А для дополнительной тренировки всем влюбившимся в этот метод есть подарок от автора – бесплатный мини-курс для понимания английских времен (смотрите в конце главы).

Что такое пátтерн?

Паттерн (от англ. pattern) – это регулярно повторяющаяся схема, образ или шаблон. Примеры паттернов встречаются повсюду. В природе это волны и спирали. Кстати, их можно выразить с помощью математических формул. Собственно, именно математика ищет везде такие паттерны. Подобные регулярности есть и в языке. Здесь их можно выявить с помощью лингвистических исследований.

Паттерны в языке – это прежде всего грамматические регулярности. Их можно использовать как шаблоны, чтобы построить похожие предложения.

В чем польза этого метода?

Его рекомендуется применять для отработки таких грамматических структур, которые лишь частично совпадают с русскими или не совпадают совсем. Он позволяет быстрее доводить шаблоны до автоматизма в речи, ускоряя тем самым весь процесс запоминания. Метод отлично подходит для самостоятельной работы дома.

Как работать с этим методом в грамматике?

Паттерны обычно записывают в виде таблицы на листе А4 (для лучшего обзора и запоминания).

На столе книга	There is a book on the table	There+is+a (ед. число)
Он хочет, чтобы я пошел	He wants me to go	smb+wants+me+to V

Первая колонка: предложение на русском языке. Вторая: перевод этой фразы на английский и, собственно, паттерн для тренировки. Третья: грамматический комментарий, чтобы избежать типичных ошибок использования или перевода.

## Шаг 1

Закрываем листом бумаги вторую и третью колонки. Нам нужна первая колонка с предложением на русском языке. Переводим его на английский, открываем вторую колонку и проверяем свой перевод с ответом (паттерном). Если ошибок нет, переходим ко второму предложению и так далее. Если ошиблись, отмечаем это предложением галочкой. Чтобы понять, в чем ошибка, смотрим грамматический комментарий из третьей колонки.

## Шаг 2

После первого раунда нужно еще раз пройтись по первой колонке, но только по предложениям с галочками. Там, где был неправильный перевод («принцип воронки»). По-

вторять до тех пор, пока неправильных ответов не останется.

Где взять паттерны?

**1-й вариант.** Скачать по ссылке из мини-курса Николая Ягодкина (ссылка в конце главы).

**2-й вариант.** Искать у тех преподавателей и коучей, кто применяет этот метод.

**3-й вариант.** Составить самостоятельно при помощи живого переводчика (не компьютера).

В этом случае следует придерживаться некоторых правил составления паттернов:

1. Рекомендуются придумать 20–30 предложений на каждый паттерн.

2. Слова для перевода должны быть уже известными.

3. Для разминки можно сделать первые предложения более простыми, а следующие – сложными: специальные вопросы, отрицательные предложения. И напоследок оставить самые сложные варианты.

4. Можно отрабатывать 2–3 паттерна. Для этого нужно перемешать между собой предложения разных паттернов.

5. Предложения из первой колонки переводят и записывают их во вторую. Нежелательно пользоваться машинным переводом, чтобы не учить материал с ошибками.

Ниже приводятся таблицы с тремя паттернами. В первой части они разбиты по группам, а во второй перемешаны.

На столе книга	There is a book on the table	There+is+a (ед. число)
На кровати собака	There is a dog on the bed	There+is+a (ед. число)
На доме кошка	There is a cat on the house	There+is+a (ед. число)
На диване мальчик	There is a boy on the sofa	There+is+a (ед. число)
На книге банан	There is a banana on the book	There+is+a (ед. число)

Он хочет, чтобы я пошел	He wants me to go	smb+wants+me+to V Кто-либо хочет, чтобы я что-либо сделал
Он хочет, чтобы я спал	He wants me to sleep	smb+wants+me+to V Кто-либо хочет, чтобы я что-либо сделал
Она хочет, чтобы я улыбнулся	She wants me to smile	smb+wants+me+to V Кто-либо хочет, чтобы я что-либо сделал
Он хочет, чтобы я бежал	He wants me to run	smb+wants+me+to V Кто-либо хочет, чтобы я что-либо сделал
Она хочет, чтобы я говорил	She wants me to speak	smb+wants+me+to V Кто-либо хочет, чтобы я что-либо сделал

Надо было позвонить им	You should have called them	should have+V3  Произведено неверное действие или упущена возможность
Надо было вымыть собаку	You should have washed the dog	
Надо было пить чай	You should have drunk tea	
Надо было рассказать мне	You should have told me	
Ей нужно было найти сахар	She should have found sugar	
Ей нужно было помолчать	She should have been silent	

На кровати красный телефон	There is a red phone on the bed	There+is+a (ед. число)
Нужно было сделать варенье	You should have made jam	should have+V3 Было произведено неверное действие или была упущена возможность
Он хочет, чтобы я плавал быстро	He wants me to swim fast	smb+wants+me+to V Кто-либо хочет, чтобы я что-либо сделал

Тебе нужно было купить цветы для своей жены	You should have bought flowers for your wife	should have+V3 Было произведено неверное действие или была упущена возможность
Мой отец хочет, чтобы я играл	My father wants me to play	smb+wants+me+to V Кто-либо хочет, чтобы я что-либо сделал
На столе кружка	There is a cup on the table	There+is+a (ед. число)
Тебе надо было попросить маму	You should have asked mum	should have+V3 Было произведено неверное действие или была упущена возможность

Для всех, кому понравился этот метод, есть приятный бонус: бесплатный мини-курс «Все времена английского языка за 3 часа» от Светланы Ахметовой, ведущего преподавателя Advance. Курс состоит из сопровождающего видео и паттернов, доступных по ссылке: [https://advance-club.ru/knowledge/videomaterials/vremena\\_v\\_angliyskom/](https://advance-club.ru/knowledge/videomaterials/vremena_v_angliyskom/).

Работать с паттернами из этой программы стоит следующим образом (инструкция приводится по материалам курса):

1. Распечатайте документ.
2. Закройте второй и третий столбец таблицы листом бумаги.
3. Прочитайте предложение на русском языке и вслух пе-

реведите его на английский язык.

4. Сдвиньте лист бумаги, чтобы свериться с правильным вариантом перевода предложения (второй столбец) и комментарием (третий столбец).

5. Проработайте все предложения из блока.

6. Вернитесь к первому предложению и повторите шаги со второго по пятый.

7. Таким образом проработайте эти предложения три раза.

8. Переходите ко второму блоку и выполните шаги со второго по шестой.

9. Проработав все блоки предложений на странице, вернитесь к самому первому и повторите еще раз.

10. Подумайте: что понравилось, что можно улучшить в работе?

# Часть III.

## Грамматика

### Глава 8.

## Метод **storytelling**. Как запомнить фразовые глаголы и **collocations**

Нетрадиционная, но научно доказанная. Модная, но ставшая классикой. Многообразная, но с едиными принципами. Этими словами можно охарактеризовать методику сторителлинга.

Сторителлинг в переводе с английского (**storytelling**) – это рассказывание историй, но не всех, а личных, действующих на эмоции и чувства слушателя. В этом и состоит основное отличие от обычного повествования. Например, события выходных можно изложить либо просто в хронологическом порядке, либо в жанре сторителлинга: вовлечь в личные переживания прожитых событий, вызвать эмоции.

Пол Зак, пионер нейроэкономики и директор Центра нейроэкономических исследований, изучал, как люди реагируют на подобные истории. Он доказал, что сторителлинг может вызывать мощный эмпатический отклик, выбрасывая

в мозг слушателя нейрорхимические вещества: кортизол и окситоцин<sup>4</sup>.

Этот невероятный потенциал для изучения языка обнаружил и американский преподаватель испанского Блейн Рей (Blaine Ray). Он создал метод **TPRS (Teaching Proficiency through Reading and Storytelling)** – обучение навыкам посредством чтения и рассказывания историй<sup>5</sup>.

В чем польза этого метода для изучения языка?

В настоящем удовольствии от процесса (эмоции при переживании истории), высокой скорости запоминания и соприкосновении с живым языком, его реалиями и носителями.

Когда мы учим язык с помощью историй, то интенсивно погружаемся в языковую среду, создавая для себя условия, максимально приближенные к реальному общению. Запоминание происходит не насильственно, за счет механического зазубривания слов и грамматических конструкций, а естественным образом.

Фундамент этого метода – теория натурального подхода (англ. natural approach), разработанная в семидесятих годах американским лингвистом Стивеном Крашеном (англ. Stephen Krashen). Она фокусируется на естественном освоении, а не насильственном изучении языка. То есть сначала

---

<sup>4 1</sup> С дополнительной информацией можно ознакомиться по ссылкам: <https://www.themarginalian.org/2012/10/03/paul-zak-kirby-ferguson-storytelling/> и <https://youtu.be/DHeqQAKHh3M>.

<sup>5 2</sup> Историю создания этого метода в жанре сторителлинг можно посмотреть на канале автора: <https://www.youtube.com/watch?v=QtmnCBEWGBQ>.

ла мы слушаем историю: в приоритете естественное общение, понимание собеседника. На втором месте должны быть учебные действия: запоминание новых слов, разбор грамматики и т. д.

Этот метод также называют нетрадиционным. Он популярен среди альтернативных языковых школ, которые концентрируются на естественном говорении, а не статистическом овладении словами, грамматическими темами и тестах на уровень языка.

У него есть несколько разновидностей. Сегодня продегустируем самый простой метод, первый. Но если он заинтересует, рекомендую попробовать и второй, и третий. Возьмем тему фразовых глаголов. Ее искусственное освоение в обычном учебном процессе – достаточно скучный и однообразный процесс. Просто прорабатывать списки одного глагола с разными примерами – неэффективно. С методом сторителлинга запоминание улучшается в несколько раз, а работать становится интересно.

## **1. Storyasking**

Суть этого метода в задавании наводящих вопросов, чтобы получилась интересная история. Его можно не только применять для общения в группе (разговорные клубы) или для уроков с репетитором или языковым коучем, но и адаптировать для самостоятельных занятий.

Как работать самостоятельно?

● Нам понадобятся speaking cards (карточки с картинками и вопросами к ним). Ссылки на ресурсы с такими материалами вы можете найти в этой книге на странице 158. Представим, что из колоды мы вытаскиваем карточку с глаголом to break down (ломаться). На картинке видим мужчину, который разговаривает по смартфону рядом со сломанной машиной с открытым капотом.

● Если работаем самостоятельно, то просто отвечаем на вопрос. Он обычно направляет нашу историю, чтобы было легче ее придумать. Стараемся включить в историю картинку. Она также дает пищу для фантазии.

What would you do if your car breaks down in the middle of nowhere?

Что бы вы сделали, если бы ваша машина сломалась в глуши?

● Можно использовать структуру из пяти типичных элементов: начало, конфликт, трудность, климакс, развязка.

● Можно опираться на вопросы:

Who is it about? О ком речь?

What happened? Что случилось?

When did it take place? Когда это произошло?

Where did it take place? Где произошло действие?

Why did it happen? Почему так случилось?

Как работать в группе или с напарником по учебе (study buddy)?

● Берем speaking sheets – листы с фразовыми глаголами и картинками.

Если таких нет под рукой, можно найти картинки самому. Главное – проверенный список глаголов с переводом.

● Задаем вопрос по любой из картинок, используя фразовый глагол. Представим, что мы выбрали фразовый глагол to get up (встать с постели). На картинке мы видим девушку на пробежке в лесу. Вопрос и картинка направляют нашу историю, чтобы было легче ее придумать, вспомнить, пересказать.

● Отвечаем на вопрос, стараемся включить картинку в историю.

When should people go to bed and get up on weekdays?

Во сколько нужно ложиться спать и вставать в будние дни?

● Можно использовать структуру из типичных пяти элементов: начало, конфликт, трудность, климакс, развязка.

● Спрашивающий может помогать и задавать наводящие вопросы:

Who is it about? О ком речь?

What happened? Что случилось?

When did it take place? Когда это произошло?

Where did it take place? Где произошло действие?

Why did it happen? Почему так случилось?

## 2. Storytelling

Суть сторителлинга заключается в разносторонней работе с мини-историей. Полиглот Дмитрий Гурбатов интересно адаптировал этот метод на своих аудиокурсах по самостоятельному изучению английского языка.

Его версия сторителлинга базируется на четырех техниках:

1. Deciphering, или расшифровка: разбираются те слова и сложные грамматические конструкции, которые встречаются по ходу мини-истории.

2. Questions and answers, или техника «вопрос-ответ»: после того как слова и грамматика в истории разобраны и поняты, диктор задает вопросы по схеме «вопрос – пауза для ответа – ответ». Поэтому для самостоятельных занятий без собеседника это идеальный вариант обратной связи. Диктор здесь как бы «расспрашивает» историю, что очень похоже на первый вид метода.

3. Reverse translation, или техника обратного перевода на иностранный язык. Смысл в том, чтобы закрепить слова и грамматику, которые были уже полностью разобраны. При этом нужно переводить русские предложения на английский, как бы пересказывая историю на другом языке с помощью перевода.

4. Point of view, или техника интуитивного освоения грам-

матики. В истории изменяется исходная грамматика: время, лицо или число. То есть уже знакомая история будто дается с другой точки зрения. Таким способом грамматика усваивается интуитивно. А понимание того, как работает грамматика в живой речи, происходит естественным путем, без заучивания правил.

Наш мозг любит истории. И не любит, когда в него пытаются втиснуть списки из слов без контекста и каких-либо взаимосвязей, а правила грамматики – без применения в речи. Эти четыре техники – яркий пример натурального подхода Стивена Крашена. Дмитрий Гурбатов метко подчеркнул суть метода: «Человек осваивает язык, не изучая его, а привыкая к нему: слыша, видя, понимая и используя его на ежедневной основе».

Если подход показался интересным и хочется дегустировать курс Дмитрия Гурбатова дальше, то по ссылке можно протестировать четыре урока: <https://storytelling-english.ru>.

Для тех, кто учит немецкий язык с помощью английского, есть бонусная дегустация. Это программа Лукаса Керна (Lucas Kern). Его аудиокурсы также используют четыре техники сторителлинга, описанные выше. Прodeгустировать интересные аудиокурсы можно на сайте: <https://learn-germaneasily.com/lessons>.

### 3. Storycreating

Суть этого метода заключается в создании истории как проекта: нужно не только написать рассказ в виде сценария, но и оживить его с помощью технологий. Поэтому можно также встретить название «Цифровой сторителлинг». Для создания истории все чаще используются современные онлайн-инструменты: приложения для телефона, сайты и даже соцсети.

Этот метод активно внедряют языковые школы и продвинутые преподаватели. Он, конечно, трудоемкий и занимает много времени, но зато эффективен и креативен. Можно не только закрепить грамматику и новые слова, но и подтянуть произношение, пока записываешь историю. А еще попрактиковать устную речь, пока обсуждаешь то, что получилось.

#### **1-й шаг. Создание сценария или текста истории**

За основу можно взять простой алгоритм создания истории:

- 1) выберите жанр;
- 2) опишите главного героя;
- 3) выберите место действия;

4) опишите, что происходит с главным героем (завязка – конфликт – путь героя или разрешение конфликта – кульминация);

5) опишите, что происходит в конце истории (развязка).

## **2-й шаг. Инструменты для «оживления» истории**

Полученную историю можно «оживить» с помощью самых разнообразных способов: картинок, аудиозаписей, видеoaнимации, слайд-шоу, музыки. Формат цифровых историй зависит от цели, ресурсов, наличия времени.

Ниже приводится длинный список рекомендованных приложений. Они в основном бесплатные, но в некоторых нужна регистрация.

1. Мультфильмы – анимационные истории с наложением звуковой дорожки: Toontastic, Puppet pals, PhotoPuppet, Sock puppets.

2. Комиксы с наложением голосового оформления: Comics Head.

3. Электронная книжка с возможностью записи голоса: Story creator, Little story creator.

4. Коллаж с наложением голоса: Glogster.

5. Видеоролики: Telestory, Voki for education.

А здесь короткий список рекомендованных сайтов для самых популярных форматов, иногда нужна регистрация.

1. Voicethread, Vocaroo – аудиозапись истории:

<https://voicethread.com/>

<https://vocaroo.com/>

2. Befunky – создание коллажей, серии картинок:

<https://www.befunky.com/>

3. Superlame – создание облаков с текстом:

<https://www.superlame.com/>

4. Wordcloud – создание облаков со словами:

<https://www.wordclouds.com/>

5. Zimmertwins – создание анимационной истории:

<https://jumeauxzimmer.ca/movie/frontpage.html>

6. Pixton – создание комиксов:

<https://www.pixton.com>

7. Storybird – создание истории в виде книги:

<https://storybird.com/>

Что пугает в этом методе?

Энергозатратность, правильно! Как же дегустировать этот вид сторителлинга да еще и тренировать грамматику?

Ирландский полиглот Бенни Льюис знает ответ. Почти для каждого изученного языка он заводил в соцсетях отдельный аккаунт и писал в нем впечатления от путешествий. А вдруг такая подача цифровых историй подойдет и вам? Продегустируем?

Пока аккаунт открывать не надо. Попробуйте написать текст по методу сторителлинга для поста в соцсети. Но не простой, а для тренировки грамматики.

## Задание: тренировать collocations

Collocations – это такие устойчивые словосочетания, где слова являются близкими, неразлучными друзьями. Носители языка сразу замечают странные сочетания: например, иностранец вместо fast food скажет quick food, что тоже означает «быстрая еда». Но так не говорят, это неестественное для языка сочетание: fast collocates with (сочетается с) food. И наоборот, quick collocates with (сочетается с) shower: a quick shower, not a fast shower.

Выберите одно или несколько словосочетаний и используйте их в своей истории несколько раз. Если есть аккаунт, оформите в нем пост с помощью любого из приведенных выше форматов и опубликуйте.

1. To find a gem (informal): when you find a place where only locals go and other tourists don't visit.

2. A tourist trap: an establishment, or group of establishments, that has been created or re-purposed with the aim of attracting tourists and their money.

3. Places of interest: memorable and honourable places.

Больше информации – в приложении Memrise:

<https://app.memrise.com/course/1283420/ielts-collocations/16/>

# Глава 9.

## Метод timeline. Как понять и применять сложные времена в английском

Типов действия ЧЕТЫРЕ! А времен всего лишь ТРИ!  
(Прошедшее, настоящее и будущее!)

Чтобы в этом разобраться,

Повнимательней смотри!

В русском языке – подобная ситуация –

– у нас 3 времени и 2 типа действий:

«Делал, делал и не сделал...»

(А иначе был бы рад.)

ОБА действия – в прошедшем!!!

Но ведь разный РЕЗУЛЬТАТ!

И точно так же: «Буду есть я...»,

«Буду есть, но ведь не съем»!

ОБА действия во future...

Понял? Значит, нет проблем!

...

Есть вчера, сегодня, завтра,

Но и завтра и вчера

Можешь или РАЗИК прыгнуть,

Или С ночи ДО утра...

В качестве предисловия я использовала отрывок стихотворения из книги Драгункина «Запоминалки по английской грамматике».

Оно помогает усвоить информацию о системе английских времен, сравнивая ее с русским языком. (Рифма, конечно, тоже играет роль в запоминании.)

Предлагаю рассмотреть категорию времен в английском языке через призму событий из своей жизни или из биографии какой-либо знаменитости. Такой подход можно назвать биографическим методом, или методом резюме. Но я называю его «линией жизни», или timeline. Нам нужно представить себе прямую линию и мысленно разместить на ней точки – события своей или чужой биографии. Learning by doing.

**1-й шаг.** Рисуем линию, ставим на ней точки – важные события жизни. Описываем эти события очень кратко. Желательно одним-двумя предложениями. В качестве образца можно использовать биографию какой-либо знаменитости на английском языке (см. далее).

**2-й шаг.** Задаем к каждому событию вопросы. По одному на каждое время в английском языке. Можно использовать шаблоны вопросительных предложений.

**3-й шаг.** Отвечаем на эти вопросы.

## Результат

На руках у вас будет табличка, где записан рассказ о ва-

шей жизни в хронологическом порядке, timeline, с использованием всех времен английского.

## Альтернатива

Можно дополнить свою timeline цитатами, юмором, фотографиями, чем-то креативным. Так вы создадите заготовку для разговоров «о себе», где сможете блеснуть знанием времен.

## Дегустация

«Когда кажется, что весь мир настроен против тебя, помни, что самолет взлетает против ветра!»

Это цитата Генри Форда из книги Henry Ford. My life and work.

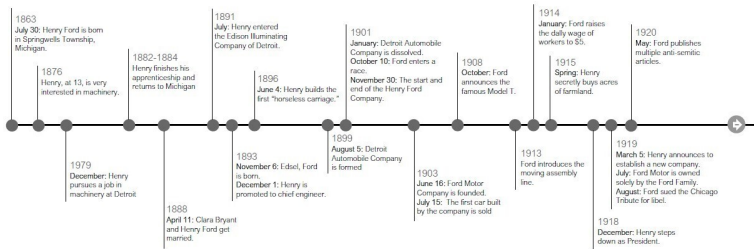
Первый вариант для дегустации: составить 9 предложений из биографии Форда, создать его timeline, используя все времена.

Краткая биография Генри Форда доступна по ссылке: <https://24smi.org/celebrity/5018-genri-ford.html>.

А пример timeline для его фирмы расположен ниже: <https://corporate.ford.com/about/history/company-timeline.html>.

<https://corporate.ford.com/about/history/company-timeline.html>.

## TIMELINE OF HENRY FORD

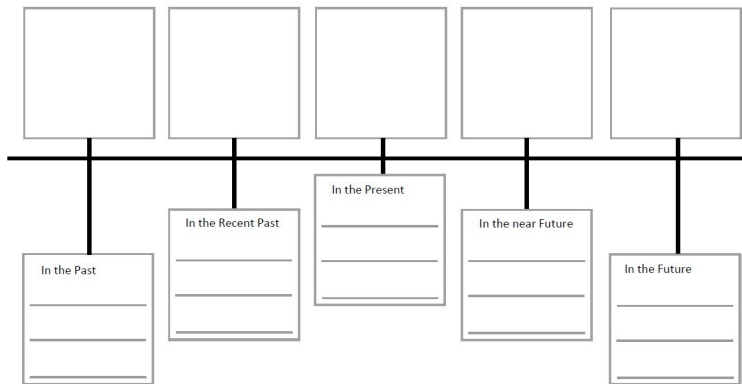


Второй вариант для дегустиации: составить девять предложений из своей биографии и создать timeline, используя все девять времен.

Пример шаблона для личной timeline ниже. Также я подготовила элегантный шаблон, в котором готовый текст можно заменить на свой, а также вклеить красивые фотографии или картинки. Он доступен по ссылке: <https://bit.ly/3XQvqe0>.

### My Personal Timeline

**Instructions:** Think about important events that have happened in your life and may happen in the future. Maybe you've moved house, moved school, had a new addition to the family, such as a sibling or a pet, or maybe you have a special celebration or holiday coming up. Write about this important event in the space provided. Represent your event through a drawing, a magazine cut-out or a photograph from home.

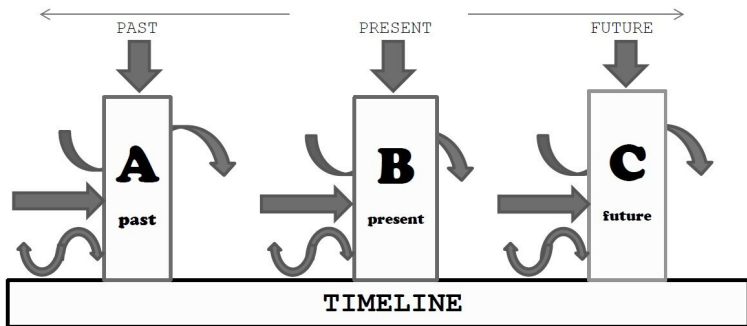


Можно нарисовать от руки – так запоминание будет еще интенсивнее.

И ниже дано теоретическое объяснение времен с примерами. На основе схемы и примеров быстро и удобно можно составить свои предложения.

## COLLOCATION OF VERBS IN TIME<sup>6</sup>

<sup>6</sup> <sup>1</sup> Автор Lesley Misano, название в оригинале: “Using a timeline to find the correct verb form”; найти можно по названию на сайте: <https://en.islcollective.com/>.



**Глаголы SIMPLE:** события, состояния, привычки, истины в определенный момент на временной шкале.



**Глаголы CONTINUOUS:** указывают на происходящее действие в определенный момент времени.



**Глаголы PERFECT SIMPLE:** указывают, что события происходят раньше, но связаны с моментом времени, которому они предшествуют.



**Глаголы PERFECT CONTINUOUS:** указывают, что действия происходят раньше и связаны с моментом времени, которому они предшествуют.

## Практика

**A = related to a past point in time (относящийся к прошедшему моменту времени).**

### **Past Simple**

I was born in 1998. (*A specific time in the past.*)

### **Past Continuous**

**I was writing my Bachelor-Thesis** when I moved to my new home. (*The when clause indicates the past point in time. "I was writing" indicates the action in course at that point in time.*)

# 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.