

mera Aloha O
n Hello Tere
o Shalom Zd
dias Guten T
ste Buenas o
a Hola Nama
lá Boniour k

Анастасия Иванова

КАК ПЕРЕСТАТЬ УЧИТЬ ИНОСТРАННЫЙ
ЯЗЫК И НАЧАТЬ НА НЕМ ЖИТЬ

n giorno hai
llo Kalimera

Эту книгу хорошо дополняют:

Как я изучаю языки

Като Ломб

Иностраный как родной

Наоми Штайнер

Развитие мозга

Роджер Сайп

Как читать книги

Мортимер Адлер

**Скорочтение. Как запомнить больше,
читая в 8 раз быстрее**

Питер Камп

Анастасия Иванова

КАК ПЕРЕСТАТЬ УЧИТЬ ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК И НАЧАТЬ НА НЕМ ЖИТЬ

М О С К В А

«МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР»

2019

УДК 159.9:372.881.1
ББК 81:88.4
И18

*Возрастная маркировка в соответствии с Федеральным законом
от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ: 12+*

Иванова, Анастасия

И18 Как перестать учить иностранный язык и начать на нем жить / Анастасия Иванова. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2019. — 256 с.

ISBN 978-5-00146-144-9

Это не учебник, а книга с практическими советами, лайфхаками и кейсами, собранными автором за 25 лет изучения и преподавания языка, подкрепленными последними научными исследованиями. Она не поможет «подтянуть» или «усовершенствовать» английский (или другой иностранный язык), чтобы через некоторое время снова его забыть. Выучить язык раз и навсегда невозможно в принципе, поскольку язык — это не диплом или сертификат, а целый мир, который можно и нужно изучать. То есть важен процесс, а не результат.

Анастасия Иванова рассказывает, как сделать этот процесс творческим, интересным и приносящим радость. Вы перестанете ассоциировать иностранный язык с зубрежкой правил, заучиванием слов и выполнением скучных упражнений. Язык будет для вас интересным хобби, способом отдохнуть, позаботиться о здоровье мозга, сделать жизнь ярче и насыщеннее и стать лучше.

Для всех, кто хочет освоить иностранный язык и использовать его на практике.

УДК 159.9:372.881.1
ББК 81:88.4

Все права защищены.
Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-00146-144-9

© Иванова А., 2019
© Издание. Оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Отзывы о книге	9
От автора	11
Введение	15
Часть 1. Почему до сих пор не получилось?	21
Миф номер один. «Иностранный язык можно выучить»	28
Миф номер два. «Выучить язык и начать говорить на нем легче в детстве. Если в школе не получилось — уже и не получится: память не та, время упущено»	30
Миф номер три. «У меня нет способностей к языку»	33
Миф номер четыре. «Это очень дорого и долго»	35
Миф номер пять. «Язык можно выучить, только проживая за границей в течение хотя бы полугода»	36
Другие препятствия	38
Краткие выводы из первой части	73
Часть 2. Язык — не предмет, а стиль жизни	75
Удовольствие от учебы	78
Делаем язык привычкой	86
Правильное окружение	96
Хвалите себя	103
Язык как новый взгляд на мир	107

КАК ПЕРЕСТАТЬ УЧИТЬ ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК И НАЧАТЬ НА НЕМ ЖИТЬ

Вы уже мультязычны	116
Где взять время?	119
Краткие выводы из второй части	131
Часть 3. Практика	133
Почему мотивации не существует?	135
Сделайте иностранный своим	143
Ваш личный план жизни на английском	147
Краткие выводы из третьей части	189
Часть 4. Ответы на все ваши вопросы	191
Заключение	243
Благодарности	245
Список источников	247

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

Must read! И потом наконец-то выучить нужный язык!

*Игорь Манн,
консультант, маркетер, издатель*

Изучение языка — это не пять уроков в неделю. Это процесс, это река, в которой нужно плыть. И здесь есть приемы, которые помогут вам не пойти ко дну!

*Тимур Сиразиев,
тележурналист, блогер*

Анастасия Иванова изящно замешала практические (местами весьма неожиданные!) советы по изучению иностранного языка с увлекательными фактами. Эта книга хороша своей лаконичностью и наглядностью: в любой момент к ней можно вернуться как к инструкции. За текстом явно стоят годы преподавательского опыта, хлесткое чувство юмора и искреннее желание мотивировать людей.

*Яна Лубнина,
журналист, шеф-редактор радио «Коммерсантъ FM»*

КАК ПЕРЕСТАТЬ УЧИТЬ ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК И НАЧАТЬ НА НЕМ ЖИТЬ

Анастасия рассказывает, как начать эффективно работать с багажом знаний, полученным за годы более или менее успешного изучения английского. Успех в освоении иностранного языка зависит не только от усердия в запоминании слов и правил. На результат влияют корректно поставленная цель, правильная мотивация... Вдохновение, в конце концов!

*Алина Краснова,
редактор сайта cosmo.ru*

Несмотря на общую увлекательность и простоту изложения, в книге очень много действительно полезных практических советов по изучению английского, именно конкретных действий, которые лучше предпринять именно вам в нелегком деле освоения языка.

*Анастасия Кулагина,
менеджер проекта TheatreHD
(трансляции спектаклей британского театра в кино)*

Если вы, как и я, ожидаете найти здесь академические задания и упражнения, вам, как и мне, придется разочароваться — потому что выучить иностранный язык нельзя. Хорошая новость заключается в том, что на языке можно начать жить, и благодаря книге вы узнаете, как это сделать. Это не просто книга со списком «25 правил — и вы заговорите», это книга о людях, которые учат, говорят, живут.

*Дина Бабаева,
журналист, главный редактор сайта Psychologies.ru,
ведущая авторских курсов и семинаров, коуч*

ОТ АВТОРА

Здравствуйтесь, я Настя. Последние 25 лет я сталкиваюсь с английским каждый день: сначала занятия в детском саду и кружках, потом школа с углубленным изучением английского языка и репетиторы, поездки в летние лагеря с детьми из американского посольства в Москве, путешествия по миру, шестилетняя учеба в Московском государственном лингвистическом университете, учеба на Кипре по программе для преподавателей английского языка как иностранного CELTA от Cambridge, блог с аудиторией свыше 150 тысяч человек, статьи для ведущих СМИ страны (например, порталов журналов Psychologies и «Вокруг света» и блога издательства «Манн, Иванов и Фербер»). И почти каждый день я слышу одни и те же вопросы: «Почему я никак не могу выучить язык?», «Где взять время?», «Что делать, если нет мотивации?», «Зачем вообще учить иностранный язык, если я не планирую переезжать за границу?». За 11 лет преподавания я выработала сначала ответы на каждый из них, а потом и целую концепцию: язык учить не надо — это действительно невозможно сделать, поэтому ни у кого и не получается. Но мой

опыт и опыт тысяч моих учеников по всему миру показывают: на языке и с языком можно жить, и это гораздо продуктивнее, чем постоянно его «подтягивать — забывать — подтягивать — забывать». Ученики стали просить меня собрать всю информацию о «концепции жизни на языке» в одном месте — так и получилась эта книга.

Я хочу рассказать вам, как это — жить на иностранном языке, понимая, что никакого «выучить английский (немецкий, французский)» не существует, и осознавая, зачем именно вам нужен язык. Язык не предмет — это отдельный мир, который может стать хобби, способом отдохнуть и позаботиться о здоровье мозга. Язык гораздо шире и объемнее, чем любой сертификат или диплом, он всегда меняется и развивается. Меняйтесь и развивайтесь вместе с ним!

В первой части книги я расскажу, почему у вас до сих пор не получилось «подтянуть» язык до того уровня, о котором вы мечтаете многие годы. Обсудим все мифы, страшилки и блоки, которые мешают вам зажить на двух языках. Да, и о прокрастинации тоже поговорим — и победим ее к концу этого раздела.

Во второй части мы затронем привычки и узнаем, как можно получать от изучения языка настоящее удовольствие — такое, чтобы к каждому новому заданию бежать в предвкушении и с радостной улыбкой. Вы поймете, что язык — не предмет в школе, он способен сделать (и сделает, если вы дочитаете книгу до конца и начнете ежедневно применять то, что в ней написано) вашу жизнь во много раз интереснее и насыщеннее, независимо от того, какой у вас уровень владения на данный момент. Мы поговорим о времени, которого вечно не хватает на освоение языка,

и о том, почему его на самом деле не надо искать. И еще о том, что иностранный язык продлевает жизнь и повышает ее качество.

В третьей, очень практической, части мы вместе составим для вас индивидуальный план действий, пошаговую инструкцию и список дел, благодаря которым иностранный язык станет приятной частью вашей жизни и, возможно, даже хобби или способом отдохнуть после длинного рабочего дня. Разберемся, почему не стоит ждать вдохновения или мотивации, чтобы начать жить на иностранном языке. Я поделюсь с вами лайфхаками тех, кто уже живет на английском. Мы с вами зарядимся на долгое и приятное изучение иностранного языка, который вы теперь никогда не бросите.

В заключительной части я отвечу на все ваши вопросы об иностранных языках. Правда на все.

В книге собраны десятки работающих техник и лайфхаков, истории успехов и провалов. Для подкрепления своих идей я использую не только истории десятков моих учеников, накопленные за 11 лет работы, но и результаты последних научных исследований.

В книге есть вопросы и поля для записи ответов. Не волнуйтесь, я не стану спрашивать вас о грамматике! Мои задания касаются исключительно включения языка в свою жизнь, так что в ваших интересах хотя бы кратко ответить на вопросы. В конце каждой части приведены основные идеи и краткие выводы, которые помогут вам сделать новые шаги к жизни на иностранном языке.

К последним страницам вы избавитесь от стереотипов о том, что иностранный язык — это сложно, долго, дорого и вообще не для вас, поскольку у вас память не та, не хватает

КАК ПЕРЕСТАТЬ УЧИТЬ ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК И НАЧАТЬ НА НЕМ ЖИТЬ
времени, денег или способностей (кстати, так не бывает,
и я расскажу почему).

Для кого эта книга?

Для всех, кто потратил десять и более лет на изучение языка, но так и не может с удовольствием на нем общаться. Для всех, кто только планирует учить язык и не знает, с какой стороны подступить. Для всех, кто уже занимается языками, но чувствует, что чего-то не хватает, что становится все скучнее и сложнее. Если вы когда-то что-то читали об иностранном языке, но это не помогло, не волнуйтесь: в этой книге мы будем составлять план действий именно для вас.

ВВЕДЕНИЕ

«Так, сейчас прочитайте с пятнадцатой страницы до тридцать пятой, после еще выполните упражнения письменно, я приду через полчаса и проверю», — на чистом русском сказала нам преподавательница английского языка и вышла.

Хм... Учитывая то, что я с детства обожаю истории Агаты Кристи о Пуаро и вообще английский язык, от этого задания по книге «Смерть на Ниле» я страдала меньше всех. Но мои однокурсники просто взвыли: как же скучно! Приходишь в восемь утра шесть раз в неделю для того, чтобы услышать номера страниц, которые надо прочитать, и заданий, которые следует написать. И мы ведь знаем, что потом это даже не проверят!

Я чувствовала, как раздражение и скука завладевают аудиторией, и думала: «Почему нельзя сделать изучение языка творческим, интересным? Наши преподаватели — профессионалы, мы учимся в лучшем лингвистическом вузе страны! Неужели изучение языка — это такая вот вечная скукота?»

Конечно, еще на первом курсе я решила: никогда не пойду работать в обычную среднюю школу или университет. Мучить людей английским — не для меня. Конечно, есть

великолепные учителя, которые всю жизнь проводят в образовательных учреждениях и остаются при этом понимающими, увлеченными и любящими свое дело. Но я знаю, что в рамках школы или университета точно стала бы самой нелюбимой «училкой»! Поэтому я сразу предпочла частные уроки: я подбирала индивидуальную программу, добавляла песни, игры, увлекательные истории и сайты, общалась на темы, интересные ученикам. Их глаза горели, и, отмечая по какой-то причине урок, я всегда слышала огорчение: «Ну вот, а я так ждал(а)!»

Со временем, после рождения дочки, я научилась писать онлайн-курсы и встраивать их в удобный онлайн-класс, предоставляя каждому ученику вариант индивидуального и обязательного контроля, возможность выбрать и изменить под себя задания и полюбить язык. Я помогаю своим ученикам жить на английском: чтобы не приходилось искать для учебы дополнительное время и мотивацию, мы просто делаем язык частью каждого своего дня. Мы больше не в вузе, так что можем получать удовольствие от новых знаний!

Теперь изучение тем *edutainment* и *lifelong learning* — мое хобби.

Edutainment — новый термин, который образовался путем слияния двух слов: *education* (образование) и *entertainment* (развлечение). *Edutainment* предполагает отказ от скучных и однообразных занятий и учебников в пользу игр, песен, интересных и творческих заданий. Иногда этот термин переводят как «игровое обучение».

В своих курсах я использую тексты, видео- и аудиоматериалы, которые увлекают сами по себе — не из-за английского, а потому, что смешные, или затрагивают интересную

тему, или их создал известный и любимый многими автор. Огромной популярностью пользуются мои посты в социальных сетях с отрывками интервью из ток-шоу Эллен ДеДженерес (Ellen DeGeneres), особенно с яркими и харизматичными актерами или актрисами. Читатели потом пишут: «Я просто смотрела смешное интервью и при этом наконец поняла слово (грамматическую конструкцию, звук), которое мне не могли объяснить преподаватели в течение многих лет». Ко многим заданиям я подбираю песни и предлагаю в них «играть»: вставлять пропущенные слова, соединять части фраз, ставить глагол в правильную форму (можно делать это на время, в одиночку или в команде). В общем, обучение по принципам edutainment действительно больше похоже на игру, чем на привычный урок, а значит, ученик скорее захочет вернуться к нему, достигнет лучших результатов и вряд ли бросит язык.

Lifelong learning — еще один новый тренд. На русский язык это выражение переводят как «непрерывное обучение», то есть человек учится чему-то всегда, посещая курсы или самостоятельно. И очевидно, lifelong learning гораздо интереснее, если проходит по принципам edutainment!

Я постоянно читаю современные исследования, научные статьи, слушаю лекции о том, как иностранные языки влияют на нашу жизнь, мозг и здоровье в целом. К счастью, у меня есть возможность подкреплять прочитанное практическим опытом, а иногда, наоборот, поддержать опыт теорией (как это было, когда я училась по Кембриджской программе CELTA). Во время учебы на CELTA я убедилась: никто больше не хочет учить английский скучно — существует множество способов делать это интересно, и передовые организации всегда

выбирают интерактивные, увлекательные методы обучения. Требования к грамматике и произношению не раз изменились со времен дикторов BBC с их идеальной речью. Современные люди учат язык всю жизнь — не потому, что делают это долго и медленно, а потому, что учеба приносит им радость.

В этой книге я хочу рассказать вам о том, как можно учить языки с удовольствием, как сделать это частью своей жизни и радоваться именно процессу, а не результату. В современном мире объем информации, в том числе касающейся языков, давно превысил возможности человека: мы просто физически не можем читать, слушать и запоминать все, что льется на нас со всех сторон. Эта книга, помимо прочего, научит вас выбирать необходимые сведения о языках, находить к ним свой путь и ограничивать ненужные информационные потоки.

Я помогу вам навсегда разорвать порочный круг «подтянуть — забыть — подтянуть — забыть»!

Лайфхак. Недавно я начала читать книги по-новому: делаю конспекты и ищу в интернете упомянутые в них имена или проекты. Так чтение становится еще интереснее, и важные мысли действительно остаются со мной навсегда. Советую и вам использовать этот метод: отмечайте имена или названия, которые увидите в этой книге, ищите дополнительную информацию сами. Особенно полезно будет делать это на изучаемом вами иностранном языке.

«Конечно, память у меня уже не та: выучу слово, а через неделю его не помню, как сквозь решето...»

«Да, детям учить языки гораздо легче: у них мозг, как губка, все впитывает. А мое время уже ушло, надо было лучше в школе учиться!»

«У меня вообще нет способностей к языку! Вот мой друг учит язык и, главное, все запоминает, а я вообще ничего не могу понять и вспомнить. Просто не дано мне это!»

«Я очень хочу учить язык! Правда, на работе аврал, но как только дела разгребу — сразу пойду на курсы!»

«А я вообще как собака: все понимаю, а сказать ничего не могу! Приезжаем с мужем за границу, и мне стыдно: диплом по английскому у меня, а говорит везде он».

ЧАСТЬ 1

ПОЧЕМУ ДО СИХ ПОР НЕ ПОЛУЧИЛОСЬ?

На первом занятии для учителей по программе CELTA (она проходила на Кипре) я узнала много полезного от преподавателей, но самое интересное — от одноклассников. У моей соседки по парте зазвонил телефон, она взяла трубку и начала разговаривать с ребенком по-английски. Я слышала, что она спросила о школе, о домашнем задании, оценках, — обычный разговор мамы школьницы. Только моя соседка была киприотка, а не англичанка...

Приехав впервые на Кипр, я была поражена, во-первых, конечно, ужасной жарой, а во-вторых, тем, что там все говорят по-английски. На разных уровнях, с разным произношением, но говорят все — даже в совсем маленьких городках. На детской площадке мама что-то кричит ребенку по-гречески, потом переходит на английский и снова на греческий. В книжном магазине можно выбрать одну и ту же книгу на двух языках. В кинотеатре фильмы не переводят на греческий — просто подключают греческие субтитры. В кафе и ресторанах официанты не задумываясь перескакивают с греческого на английский. Объясняя мне что-то по-английски, вставляют греческие слова, и наоборот, вместо тех понятий, которых на греческом нет, употребляют английские. Понятно, что киприотам грешно не говорить по-английски: Кипр несколько десятков лет находился в составе

Британской империи, британцы до сих пор любят прилетать на Кипр, обеспечивая бóльшую часть туристического потока, но не только это заставляет местное население жить и разговаривать на двух языках.

Тогда, на занятии, я спросила у своей коллеги, почему она говорит с дочкой на английском, а не на греческом. Она ответила: «Why not?» («А почему нет?»)

Так же отвечали и все остальные, кому я задавала этот вопрос, — не только учителя, но и представители разных профессий, и мамы-домохозяйки: «Почему бы и нет? Ребенку будет удобнее и интереснее с двумя языками!»

Эту идею я хочу донести и до вас: почему бы не сделать свою жизнь увлекательнее с помощью иностранного языка? Почему бы не научиться отдыхать с иностранными языками, получать истинное удовольствие от самого процесса и своих очевидных результатов? Почему бы не заботиться о своем здоровье, умственном и даже физическом, с помощью иностранных языков и нового взгляда на мир, который неизбежно появится, когда вы начнете жить на двух языках?

Передовые образовательные учреждения, например Cambridge, разрабатывают все новые и новые увлекательные методы обучения и задания, приближенные к реальной жизни, уходя от простого заучивания топиков с составными частями Великобритании или ее главными городами. Мир стремится общаться, разговаривать, и многие привычные нам традиционные методики давно устарели. Мы же продолжаем думать, что единственный возможный способ учить языки — скучная зубрежка с постоянными спадами, вызванными желанием отдохнуть от этого утомительного занятия.

Удивительно, но именно в нашей стране идея жизни на двух языках была популярна буквально пару веков назад, по крайней мере в аристократических и зажиточных семьях. Недавно я искала информацию об образовании в России в XIX веке и наткнулась на критику домашнего образования самого Пушкина:

«В России домашнее воспитание есть самое недостаточное, самое безнравственное; ребенок окружен одними холопями, видит одни гнусные примеры, своевольничает или рабствует, не получает никаких понятий о справедливости, о взаимных отношениях людей, об истинной чести. Воспитание его ограничивается изучением двух или трех иностранных языков и начальным основанием всех наук, преподаваемых каким-нибудь нанятым учителем. Воспитание в частных пансионах не многим лучше; здесь и там оно кончается на 16-летнем возрасте воспитанника. Нечего колебаться: во что бы то ни стало должно подавить воспитание частное...» [1]

Перечитайте фразу еще раз: воспитание «ограничивается изучением двух или трех иностранных языков». Даже в таком критическом тексте мы видим, что два-три языка для человека XIX века — норма. Мы помним, что письмо Онегину Татьяна писала по-французски: этот язык был принят в обществе. Детство Онегина было совершенно типичным для представителя дворянского сословия в то время: «Судьба Евгения хранила: // Сперва Madame за ним ходила, // Потом Monsieur ее сменил...»

Конечно, часто приставленные к детям гувернеры являлись бывшими лакеями или прачками, никаких педагогических талантов не имели и язык могли дать очень специфический. Тем не менее в России, в аристократической среде, выросло не одно поколение людей, для которых французский был родным, языком для ежедневного общения, для переписки. В библиотеках русских дворян начала XIX века, как и в книжных лавках Москвы и Петербурга, половина книг была представлена в оригинальных изданиях.

Любовь ко всему французскому захватила не только Россию, но и всю Европу: в XVIII веке Франция ушла далеко вперед в вопросах моды, этикета, литературы, светской жизни. Неудивительно, что многие родители хотели обучать детей французскому языку наряду с русским.

Это приводило порой к курьезным ситуациям. Например, на процессе по делу декабристов выяснилось, что Михаил Бестужев-Рюмин, который всю жизнь прожил в России, по-русски почти не говорит. И чтобы отвечать перед судом, ему приходилось пользоваться словарем [2].

Дети того времени впитывали языки с пеленок: они вполне могли слышать французскую речь прежде русской. Сейчас мы сказали бы, что они изучали язык по системе погружения. Но постепенно эта система сменилась более известной нам зубрежкой грамматики в школе.

К середине XIX века французский исчез из обихода. При дворе Николая I общались уже по-русски, что сначала воспринималось как неслыханная наглость. Изучение языка со временем превратилось в школьный предмет, содержание которого сводилось в основном к заучиванию правил грамматики и переводам текста или шаблонных предложений.

Иностранный язык перестал быть частью жизни. В первые советские годы все силы в образовании были брошены на ликвидацию безграмотности в народе, и иностранные языки постепенно отошли на второй план. Позже эту ситуацию подкрепил железный занавес, при котором языки в принципе не были нужны большинству наших соотечественников.

В итоге выросло несколько поколений людей с «картонным» языком из учебника — устаревшим, негибким, таким, который не использовался ни в одной стране. Имея в прошлом пятерку по языку в школе и университете и впервые приехав за границу, эти люди не могли связать двух слов и понять, что им говорят.

В России есть и другие примеры билингвальности. Сейчас в Российской Федерации около 150 языков, и все они существуют параллельно с русским — официальным языком государства. В нескольких республиках говорят на двух языках, и никто не думает об этом как о каком-то чуде. Во всем мире общение на двух языках — скорее правило, чем исключение: более половины европейцев и четверть американцев или билингвальны, или мультилингвальны [3].

Другими словами, людей, живущих на одном языке, в мире меньше, чем тех, кто использует два языка и более. Почему же многие современные продвинутые люди, имеющие уважаемую должность и успешный бизнес, обладающие отличным уровнем интеллекта и широким кругозором, до сих пор живут на одном?

Давайте поговорим о наиболее распространенных препятствиях, мешающих жить на нескольких языках: о мифах, страхах и блоках из прошлого. Наверняка в этом списке вы найдете свои, и мы вместе разберемся, как с ними бороться.

МИФ НОМЕР ОДИН

«Иностранный язык можно выучить»

Нет, нельзя. Точка. Как нельзя выучить и родной язык: ведь нет предела совершенству. Всегда может появиться какая-то одна ошибочка, неправильный предлог, не та буква в окончании. Я уж не говорю о постоянно появляющихся новых словах (на эту тему советую посмотреть выступление Эрин Маккин (Erin McKean) на конференции TED — Go ahead, make up new words [4]), которых вы можете не знать просто потому, что не принадлежите к какой-то социальной или возрастной группе, их употребляющей.

Язык — живая материя, он беспрестанно меняется и продолжит меняться в будущем. Буквально пару лет назад в мире появился еще один английский — Eurish. Слово для русского уха забавное, возникло из сочетания слов Europe и English и означает английский язык, на котором разговаривают эмигранты в Европе. В статье газеты Financial Times [5], посвященной Eurish, можно даже найти примеры грамматических конструкций, которые нарушают требования классической английской грамматики. Сейчас говорят еще и о Globish (Global English) — английском, на котором разговаривают в мире не носители языка, неизбежно добавляющие в него что-то свое. Но даже носители говорят на разном английском: считается, что в Великобритании новый язык встречается каждые 42 километра, и диалекты порой отличаются так, что житель с севера острова может не понять речь южанина. Еще несколько десятков лет назад все стремились к так называемому королевскому английскому, Received Pronunciation,

из-за чего актрисам и дикторам телевидения и радио, приехавшим из разных уголков Великобритании, приходилось долго избавляться от акцента. На этом прекрасном варианте английского и сегодня говорят красавцы Бенедикт Камбербэтч и Эдди Редмейн, однако в современном мире понятия о языке и «правильном английском» изменились. Теперь в моде diversity — разнообразие, в том числе языковое, и на любом британском канале, на любой радиостанции вы обязательно услышите разные варианты английского, которые к тому же постоянно приобретают новые или теряют устаревшие слова и конструкции.

Кстати, если вы очень боитесь ошибиться, когда говорите по-английски (или на любом другом иностранном языке), вспоминайте об открытии ученых из Пенсильванского университета: они выяснили, что английский язык эволюционирует произвольно, следуя тем же законам дрейфа, что и эволюция в животном царстве. Касталия Медрано (Kastalia Medrano) пишет об этом в Newsweek: «Не все изменения становятся результатом естественного отбора, они просто случаются» [6]. Возможно, и ваша ошибка просто случилась, не стоит слишком сильно на ней концентрироваться.

Нельзя выучить то, что постоянно развивается и меняется, у вас всегда будет куда расти. Но это не должно вас останавливать и лишать удовольствия, которое вы можете получать, обучаясь чему-то с интересом! Достигайте своих целей, делайте свой словарь богаче, чувствуйте все большую уверенность в своих силах и тренируйте ум. Пусть нельзя выучить весь язык — учите его и наслаждайтесь процессом. Кстати, позже я расскажу о том, насколько это полезно для здоровья.

МИФ НОМЕР ДВА

«Выучить язык и начать говорить на нем легче в детстве. Если в школе не получилось — уже и не получится: память не та, время упущено»

Да, дети гораздо легче копируют интонации и произношение, особенно если они находятся в языковой среде. Усвоение звуковой системы языка происходит до четырех лет — то есть, просто слушая окружающих и подражая звукам, которые они произносят, ребенок выучивает интонации и приспосабливается к скорости речи. Дети без труда запоминают десятки новых слов, даже неправильные глаголы даются им с легкостью. Почему? Да просто они не знают, что это неправильные глаголы. Они учат язык совсем по-другому, не подозревая о том, что учатся. Они подражают услышанному и имитируют речь взрослых (вспомните, как охотно трех-пятiletки повторяют за вами неприличные слова, заставляя краснеть перед родственниками). Они не боятся быть непонятыми или, хуже того, осмеянными. Они не имеют опыта неудачного общения на языке или плохой оценки на уроке. Часто они как раз получают похвалу или позитивную реакцию — добрый смех, объятия, эмоциональный рассказ в ответ на ошибку: «Ой, дочка сегодня очень смешное слово сказала!» или «Маша такое длинное предложение построила!». Все их тренировки в процессе освоения языка подкрепляются позитивной реакцией окружающих, и это позволяет им с легкостью начинать говорить на разных языках.

Но и у взрослых есть сильные стороны, которые можно и нужно использовать, чтобы если не перегнать, то хотя бы догнать трехлеток. Например, мы понимаем, что помогает

нам учиться наиболее эффективно, знаем особенности своей памяти (кто-то, например, несколько раз читает текст, кто-то пишет к нему план и потом пересказывает, а кто-то рисует этот план в схемах). Накопленный опыт позволяет нам выучить больше понятий, привязать к словам больше ассоциаций, сознательно подключать все виды чувств. К тому же взрослый человек более дисциплинирован и лучше представляет себе, как происходит обучение, как работает память. Да, детям в каком-то смысле легче, но это не значит, что взрослым рассчитывать не на что.

Нельзя сказать, какой из возрастов предпочтителен для обучения, у каждого есть свои преимущества, ведь в освоении языка в детстве и во взрослом возрасте участвуют разные механизмы мозга. Так, взрослые используют для этого вербально-аналитические способности, языковую логику, языковое чутье. У детей же есть сензитивный период, когда они просто впитывают язык, не задумываясь о его логике и составе. Окончание этого периода не приводит к тому, что человек начинает хуже воспринимать информацию, — просто он делает это иначе, особенно если берется учить язык вне среды, то есть на периодических занятиях и курсах. Не переживайте из-за того, что сензитивный период упущен: взрослым нужнее усидчивость, внутренняя мотивация, понимание грамматической логики, а все это приходит со временем.

Несомненно, полезно начинать жить на двух языках в раннем возрасте; исследования нейролингвиста Андреа Мекелли (Andrea Mechelli) показывают, что раннее изучение второго языка способствует развитию той части мозга, которая ответственна за беглость речи. По мнению ученых, этот эффект особенно заметен, если второй язык начать осваивать

в возрасте до пяти лет [7]. Согласно исследованиям, у двуязычных людей образуется больше серого вещества мозга, отвечающего за когнитивные функции (способность воспринимать, передавать, анализировать и запоминать различную информацию) и эмоциональное восприятие. Чем позже начато освоение второго языка, тем в меньшей степени проявляется эта особенность. Помните детектива Пуаро и его «серые клеточки»? Он тоже говорил на двух языках. В этой книге речь идет о вас — о взрослом, хотя мои ученики, которые начинают жить на двух языках, очень быстро приобщаются к такой жизни и детей.

В XX веке считалось, что мозг растет лишь до определенного возраста — до момента полного созревания человека, а дальше остается в том состоянии, которого успел достичь. Последние исследования опровергают это: нейрогенез (образование новых нейронов, которые помогают нам думать, запоминать и учиться) продолжается всю жизнь. Стоит только начать «прокачивать» свой мозг — и вы увидите прогресс. Так что и после трех лет — не поздно!

Ученые из Колумбийского университета обнаружили, что люди на протяжении всей жизни производят примерно одинаковое количество новых нейронов. Они изучили гиппокамп (часть мозга, которую ассоциируют с памятью) 28 человек разного возраста — от 14 до 79 лет — сразу после их смерти. И у всех образцов количество нейронов оказалось примерно одинаковым [8].

Венгерская переводчица и полиглот Като Ломб, автор книги «Как я изучаю языки. Заметки полиглота» [9], дожила до 90 лет, сохранив полную ясность ума (спасибо иностранным языкам, которым она посвятила всю жизнь),

и за несколько лет до смерти взялась за изучение иврита и арабского. Как видите, не поздно даже после 90 лет! Ваш мозг устроен так, что вы можете начать обучение и преуспеть в этом в любом возрасте.

Не смотрите с завистью на более молодое поколение. Детская память, возможно, работает лучше, но это связано не с возрастом, а скорее с тем, что дети чаще тренируют ее — на постоянных занятиях в садиках, в школах, в кружках.

В книге Марка Тигелаара «Как читать, запоминать и никогда не забывать» [10] я встретила очень интересную формулировку: «Утверждение, что у вас плохая или хорошая память, неверно. Ваша память либо натренирована, либо нет». Согласитесь, это звучит обнадеживающе. Я уверена: к концу книги вы убедитесь в том, что не стоит ставить крест на возможностях вашего мозга. Главное — применить на практике способы, о которых вы скоро узнаете.

МИФ НОМЕР ТРИ

«У меня нет способностей к языку»

Этот миф во многих живет со школьных времен. В вашем классе училась девочка — отличница по английскому, а вам говорили: «Зато у тебя алгебра хорошо получается», и вы решили: английский — не мое, нет способностей?

Но такого не бывает! Если вы овладели на том или ином уровне родным языком (вы же сейчас сами читаете эту книгу?), то сможете выучить и иностранный.

Кстати, вспомните: как вы учили родной язык? Сразу заговорили в два-три года полными развернутыми предложениями? Возможно, ответ на этот вопрос поможет вам

немножко расслабиться и дать себе достаточно времени на изучение иностранного языка.

За годы практики я убедилась: не существует человека, не способного к языку. Это же подтверждают исследования биологов. Одним из самых громких открытий последнего столетия стал ген речи — FOXP2. Причем открыт он был очень интересным образом. Школьный логопед из Лейпцига занималась с детьми из одной семьи и у всех отмечала отклонения в речевом развитии: проблемы с произношением, синтаксисом, пониманием чужой речи. Логопед обратилась за помощью к генетикам в Институт эволюционной антропологии общества Макса Планка. Там ее сначала не восприняли всерьез, но потом группа ученых вместе с биологом Сванте Паабо взялась за изучение этой семьи и открыла тот самый ген.

Вскоре выяснилось, что он отвечает не только за внятность речи: по-видимому, именно благодаря FOXP2 человек и научился говорить. Этот ген, разумеется, обнаружили и у шимпанзе, но он отличается от человеческого двумя нуклеотидными «буквами» в ДНК; вероятно, мутации помогли превратить животные звуки в сложно структурированную речь. В 2009 году был поставлен любопытный эксперимент: человеческий FOXP2 вводили в геном мышей, после чего последние — нет, не говорили человеческими голосами, но начинали издавать более сложные звуки. Дальнейшие исследования показали, что у мышей с человеческим геном речи менялась активность нейронов, вовлеченных в процессы обучения. Более того, с этим геном увязали даже пресловутую женскую болтливость: уровень белка FOXP2 у девочек почти на треть выше, чем у мальчиков [11].

Так что если у вас нет зафиксированных логопедом отклонений в речевом развитии, любой иностранный язык покорится вам, главное — выбрать правильные подходы.

МИФ НОМЕР ЧЕТЫРЕ

«Это очень дорого и долго»

Мой любимый миф! Он из серии отговорок, или, проще говоря, отмазок. Ведь в современном мире, в век интернета, возможностей учить английский бесплатно или почти бесплатно множество. Общаться онлайн на форумах и в социальных сетях, читать книги, статьи, стихи, интервью, новости, слушать песни, смотреть фильмы и видео — для всего этого не требуются деньги.

В интернете есть сотни сайтов, блогов, профилей в соцсетях, где авторы пишут о языке, на языке, описывают и грамматику, и лексику. Вам надо только оплатить доступ к интернету и уйти подальше от ленты Facebook с ее бесконечными Очень Важными Новостями из жизни других людей.

В кинотеатрах крупных российских городов регулярно показывают фильмы и ведут трансляции с театральных подмостков всего мира (поищите расписание на сайте <http://www.theatrehd.ru>), и билеты стоят столько же, сколько на фильмы с переводом. Иностранный язык — уже не роскошь, доступная лишь богатым слоям общества. Сегодня каждый может позволить себе жить минимум на двух языках. В этой книге я делюсь десятками способов учиться просто, недорого и с удовольствием — вам останется только поверить мне (и в себя) и начать их применять.

О времени же мы подробно поговорим в третьей части, а пока поверьте на слово: пять минут в день найдутся у каждого, и их достаточно для освоения языка.

МИФ НОМЕР ПЯТЬ

«Язык можно выучить, только проживая за границей в течение хотя бы полугода»

Я прожила несколько лет на Кипре, много путешествую, а мои ученики — более чем из 40 стран, но никакой корреляции между успехами в изучении языков и местом жительства я так и не увидела.

Моя подруга Лена переехала в Великобританию и устроилась работать в небольшом пабе маленького городка. Там она за пять лет получила права, приобрела машину, подружилась с коллегами и уже планирует свадьбу. Правда, ее будущий муж — тоже русскоговорящий. Как-то у нас с ней зашел разговор о сериалах и о том, как полезно смотреть их в оригинале. Завела эту тему, понятное дело, я — и от нее вдруг услышала: «Ой, а я не могу ничего смотреть в оригинале, не понимаю английский на слух».

Вот так, прожив пять лет в небольшом британском городе, где все говорят только на английском, ведя более-менее активный образ жизни, получая необходимые для жизни документы, Лена так и не научилась понимать язык на слух.

Другая моя знакомая прожила 18 лет в США, построила там бизнес, много раз оформляла документы, платила налоги, вышла замуж, родила ребенка. Ни слова не зная по-английски. Нет, наверное, она могла сказать thank you или

I don't speak English. Но сам этот факт произвел на меня неизгладимое впечатление: неужели возможно 18 лет жить за границей и не общаться на местном языке? Возможно! И вести при этом интересную, увлекательную, успешную жизнь. Просто на одном языке. Кстати, одна моя ученица из США рассказала, что в некоторых американских государственных учреждениях допустимо заполнять документы на испанском или русском: количество приезжих столь велико, что власти идут навстречу и переводят свои бумаги на другие, негосударственные, языки.

Так что нахождение в среде совершенно ничего не гарантирует, жить на языке самому и жить в стране, где на этом языке говорят другие, — две вещи, не связанные друг с другом.

Люди же, которые уезжают за границу или долгое время живут там, но при этом активно учат язык, часто слышат: «Ну конечно, она жила в Лондоне, поэтому на английском отлично разговаривает». Как будто там другой, чудодейственный, воздух, вдыхая который приезжие уже в аэропорту начинают свободно говорить на неродном языке.

Но спросите их о том, что они делают. Как правило — всё! Они живут на языке: ходят в кино, читают книги и журналы, посещают культурные мероприятия, слушают радио, смотрят телевизор, разговаривают с соседями, коллегами и партнерами, даже если раньше этого не умели. Хотя на самом деле у экспатов больше возможностей не заговорить на языке, чем быстро освоить его. Есть даже такое понятие — *expat bubble*, означающее создание вокруг себя «пузыря» — защитной оболочки от окружающей действительности. Новая страна, новый дом, новый язык, новые друзья — для многих приезжих

это уже слишком. Проще найти в городе «своих» и общаться только с ними. В более-менее крупных городах есть возможность вообще никогда не соприкоснуться с местным языком: водить ребенка в русскую школу или сад, работать с русскими клиентами и работодателями, посещать мероприятия, организованные русским сообществом. Поэтому если вы видите экспата с удачной историей изучения языка, знайте: он создал эту историю сам. И вы сумеете.

ДРУГИЕ ПРЕПЯТСТВИЯ

Помимо перечисленных мифов существуют еще несколько факторов, которые удерживают вас от жизни на двух языках. Разберем их и расправимся с ними раз и навсегда.

Слишком много способов учить язык

Дэйв Льюис, исполнительный директор британской сети супермаркетов Tesco, недавно убрал с полок магазинов 30 тысяч товаров из 90 тысяч. Странно, правда? Ведь мы привыкли считать, что больше — лучше, а много — не мало. Разве плохо, когда можно выбирать среди пятнадцати бутылок молока? Оказывается, да.

Думаю, Дэйв Льюис прочитал книгу американского психолога и профессора социальной теории Барри Шварца «Парадокс выбора» [12], в которой тот утверждает: большой выбор только сбивает с толку.

Это наглядно демонстрирует следующий эксперимент. В продуктовом магазине оборудовали две витрины: в одной было представлено шесть видов джема, в другой — 24 вида.

Покупателям предлагали попробовать джем с любой витрины и получить за это полную банку со скидкой в один доллар. Из людей, пробовавших джем в витрине с шестью видами, 30% его потом купили, а у витрины с 24 видами на покупку решились только 3% покупателей.

Возможно, и вы в какой-то момент бросали занятия иностранным языком просто потому, что вариантов изучения было слишком много: и чтение, и письмо, и аудирование, и учебников разнообразных в избытке... За что хвататься? Проще отложить этот вопрос и вернуться к нему когда-нибудь потом («когда-нибудь потом» — это еще одно явление, которого не существует в природе).

Хотя в действительности работающий способ — всего один. Он очень простой, к тому же подтвержденный сотнями моих учеников: вам просто должен нравиться процесс.

Давайте немного подробнее и с научной точки зрения рассмотрим, почему важно, чтобы процесс нравился. Наверняка вы знаете о серотонине, который называют гормоном счастья. Но есть еще один, возможно, менее известный, но не менее важный творец счастья — дофамин.

Уровень дофамина в организме является одним из факторов внутреннего подкрепления и служит важной частью «системы поощрения» мозга, поскольку он вызывает чувство удовольствия (или удовлетворения), а значит, влияет на процессы мотивации и обучения. Объясню на пальцах: вы делаете что-то приятное, в ваш мозг отправляется порция дофамина, мозг впадает в эйфорию, запоминает приятное действие и просит еще. Так мы подсаживаемся как на полезные или безвредные действия (занятия сексом и спортом, чтение), так и на вредные (курение, алкоголизм, наркомания).

Я давно предлагаю использовать эту простую схему: «делаем приятное — получаем удовольствие — повторяем приятное» — и для изучения языков. Поверьте опыту моих учеников: подсесть можно и на учебу! И в последней части книги мы с вами составим индивидуальный план занятий — с учетом принципа действия дофамина. Но прежде необходимо найти действительно приятный для себя путь к знаниям.

Интересно, что два человека, выбравшие идентичный способ обучения, могут получить совершенно разные результаты. И в этом тоже замешан дофамин. Рассмотрим конкретный пример.

Мария и Юлия решили читать книги в оригинале. Подошли они к этому вопросу правильно: выбрали не очень сложную, интересную книгу на любимую тему. Обе девушки любят читать по-русски, так что и книгу на английском открыли в предвкушении... Но закончились их истории совершенно по-разному: Юлия дочитала книгу до конца и с удовольствием взялась за новую, а Мария закрыла книгу на пятой странице и больше никогда не возвращалась к чтению в оригинале.

В чем разница? Просто Юлия читала, что-то не понимая, пропуская какие-то новые слова или догадываясь об их значении по контексту. Она двигалась по страницам с одной целью — дойти до конца, получая от процесса удовольствие, возможно, даже упуская что-то новое и полезное для себя с образовательной точки зрения.

Мария же подошла к делу более основательно и ответственно. Она не все поняла на первой странице и заглядывала в словарь, завела красивую новую тетрадку, цветными ручками стала подчеркивать новые слова, подписывать перевод.

Но и на второй странице незнакомых слов оказалось много. Марии было интересно, что они означают, с какими предложениями и в каких словосочетаниях используются, и девушка исписала еще три страницы словарика, правда, уже с меньшим рвением. К четвертой странице читать стало откровенно скучно, сюжет был потерян — ведь чтение давно превратилось в переписывание перевода слов из словаря. Скорее письмо, чем чтение. До пятой страницы Марии помогла дотянуть только сила воли, а потом она книгу бросила: ерунда какая-то, невозможно продолжать!

Почему так произошло? Ведь обе девушки — читающие, книга — одна и та же, уровень английского и словарный запас у них были примерно одинаковые. Проблема в том, что Мария убрала из чтения все приятное и слишком часто отвлекалась на перевод и проверку слов в словарях. Чтение превратилось для нее в переписывание, а наша героиня хотела именно читать, переписывать слова она не очень-то и любит. Процесс перестал доставлять ей удовольствие, Мария быстро забросила чтение в оригинале, и мне сложно было убедить ее попробовать снова.

Тот самый дофамин, уровень которого повышался от чтения у Юлии, у Марии почти не вырабатывался. Ведь любимое занятие она подменила нелюбимым. Способ обучения один, а подход разный: один приносит удовольствие, другой — разочарование.

Кроме того, постоянное переключение между задачами гарантирует не только потерю удовольствия от процесса, но и снижение продуктивности. Нейропсихолог и специалист в области изучения мозга Марк Тигелаар в своей книге «Как читать, запоминать и никогда не забывать» так

говорит о переключении внимания (прочитали — словарь — записали — прочитали — словарь):

«...Предположим, студентка пишет конспект текста в процессе чтения. Казалось бы, это многозадачность, но это физически невозможно: в таком случае она записывала бы что-то и одновременно читала дальше. В действительности происходит следующее: студентка читает фрагмент текста, понимает, что он содержит важную информацию, останавливается, что-то записывает и продолжает читать. Это не многозадачность, а переключение между задачами. Постоянное переключение между задачами гарантирует низкую производительность мозга и негативно влияет на концентрацию внимания и запоминание. Если вы делаете записи во время чтения (то есть постоянно переключаетесь между чтением, записыванием, чтением, записыванием), вам нужно в среднем на 30% больше времени, чтобы прочитать текст, и на 28% больше времени, чтобы сделать заметки. К тому же качество таких записей обычно довольно низкое» [13].

Что же следовало делать Марии? Все просто: если вы хотите читать — читайте, если любите и хотите писать — пишите. Не стоит добавлять к любимому занятию то, от чего вы не получаете удовольствия (например, к чтению — постоянный письменный перевод). Юлия сконцентрировалась на чтении, и, что неудивительно, с каждой главой текст становился для нее понятнее, удовольствие от чтения увеличивалось, а к концу книги ее словарный запас вырос на несколько сотен слов. Потом она захотела посмотреть экранизацию

книги в оригинале и заодно потренировала навык понимания на слух. Получается, выбранный ею способ изучения языка сработал для нее не потому, что он правильный и полезный, а потому, что ей нравился этот процесс.

О том, как лучше всего читать в оригинале, мы поговорим в последней части книги, а пока запомните: вам должно быть приятно учиться. Если вы не представляете свой пятничный вечер без эпизода любимого сериала — смотрите его в оригинале. Если вы писатель — пишите на английском. Предпочитаете планировать и все записывать — делайте это на иностранном языке. Любите вдохновляющие истории успеха — читайте, смотрите и слушайте о них на том языке, на котором хотите жить. Примеры можно продолжать до бесконечности, ведь на иностранном языке можно делать все то же самое, что вы делаете на русском.

Начинающим сначала будет немножко страшно переводить свои любимые действия на другой язык. Помните, как в детстве на море, прежде чем окунуться в воду, вы несколько минут стояли в сомнениях, но затем делали решительный шаг и после уже не хотели выходить на берег, плавали, пока не посинеют губы? Так будет и с приятными способами учить язык. А продолжающие и продвинутые, хотя все знают и хотят лишь поддержать язык, тоже должны получать от этого удовольствие!

Кстати, есть и такие люди, которые любят докапываться до сути, искать историю слова или выражения. Но определиться с тем, нравится ли вам что-то делать на иностранном языке, можете только вы. Одна из моих учениц рассказывала, как, придя на мой курс, она не спала в первые пару недель: ей было настолько приятно разбираться в массе сложной

информации, что она не могла остановиться! Это не значит, что вам тоже следует хвататься за все непонятное, забывая о сне. Если вы понимаете, что вам это в кайф, делайте. Но если вы знаете, что занятие, отбирающее у вас сон, скоро начнет раздражать вас (как это бывает с большинством людей), — не доводите до этого.

В этой книге я постараюсь показать вам, что главное в изучении языка — сделать его вашим. Важно быть честным с собой, знать, что можно еще доделать, а что не стоит, дабы не перенапрягать себя. Вспомните, как бывает на групповых занятиях спортом: когда в определенный момент тренер говорит: «Стоп», находятся те, кто закончил упражнение раньше, и те, кто еще не готов остановиться и какое-то время продолжает работать. Эти люди честны с собой, каждый из них знает свои возможности и действует в соответствии с ними.

Подумайте: КАКИЕ ТРИ ДЕЙСТВИЯ ДОСТАВЛЯЮТ ВАМ БОЛЬШЕ ВСЕГО РАДОСТИ? ЗАПИШИТЕ ИХ. БОЛЕЕ ПОДРОБНО ОБ УДОВОЛЬСТВИИ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ЯЗЫКА МЫ ПОГОВОРИМ ВО ВТОРОЙ ЧАСТИ, А ДО ТЕХ ПОР ДЕРЖИТЕ ЭТОТ МИНИ-СПИСОК СВОИХ ЛЮБИМЫХ ЗАНЯТИЙ В ГОЛОВЕ.

Я, например, люблю:

- читать;
- смотреть сериалы;
- петь (когда никто не слышит).

И делаю это на английском и французском каждый день.

Отсутствие правильного окружения

Еще одной проблемой при изучении языка, как ни странно, может стать одиночество. В школе вы занимались в классе, на курсах или в университете — в группе, а сейчас, возможно, рядом нет никого, кто разделял бы ваш интерес к иностранному языку. Домашние отказываются переключать фильмы на язык оригинала и даже (о ужас!) смеются над вами, когда вы поете на английском по утрам? Да, так бывает, и не только у вас. Без единомышленников действительно сложно. С кем обсудить глагольные формы, о которых вы узнали вчера из песни? Кому пожаловаться на то, что у слова *get* миллион значений, а если прибавить предлоги, то два миллиона?

Ищите единомышленников. Раньше было принято собираться в кафе или у кого-то дома, чтобы обсудить прочитанную книгу или просмотренный фильм, а теперь у нас есть более удобное место — интернет. Да, он не только для работы и любования котиками в Facebook. В нем найдутся и иностранный язык, и ваши единомышленники.

Но! Не торопитесь регистрироваться на форумах для изучающих языки. Без сомнения, там вас поймут и даже почувствуют, если вы решите пожаловаться на глаголы и склонения, но на таких форумах встречаются десятки Очень Опытных Изучающих, которые могут начать вас исправлять или, не дай бог, отправят переписывать грамматический справочник. Помните те три пункта в списке своих любимых действий? Используйте их! Любите танцевать и делаете это под песни на иностранном языке, при этом подпевая? Найдите форум или сообщество, где иностранцы обсуждают танцы или музыку, возможно, даже конкретных исполнителей. Обожаете готовить? Вам в помощь огромные иностранные

комьюнити поваров, профессионалов и любителей; вступив в любое из них, вы, помимо лексики, еще и узнаете интересные рецепты! Увлечены тематикой своей профессии или бизнеса? Ищите связанные с этой сферой сайты, сообщества. Не думайте, что английский по работе нужен только тем, кто строит международную карьеру. Поиск вообще любой информации можно проводить на иностранном языке и благодаря этому находить те данные, которых на русском вы могли бы и не увидеть!

Кстати, и в социальных сетях есть смысл подписаться на интересного вам человека, пишущего не о языке, а на языке.

Помните, что изучаемый вами иностранный язык — не учебный предмет. В мире сотни тысяч людей просто живут на нем в свое удовольствие — присоединяйтесь к ним и вы. Поднимаете свое дело — читайте других предпринимателей, блогеров, которые пишут о бизнесе, маркетинге, саморазвитии. Воспитываете детей — читайте иностранных мам, детских докторов и прочих специалистов. Ищите свои темы в социальных сетях! Не надо подписываться на десяток русскоязычных профилей, посвященных изучению языков, и потом мучительно пролистывать скучные посты с грамматикой и списками слов для общения в парикмахерской.

Ежемесячный британский научно-популярный журнал BBC Focus в одной из своих статей [14] называет создание сообщества людей (build a community) с общими интересами средством борьбы с одиночеством. Английский или любой другой иностранный язык — отличный повод организовать такое комьюнити. Независимо от вашего языкового уровня вы можете найти единомышленников как в интернете, так и в реальной жизни, организовать разговорный, книжный

клуб или киноклуб для обсуждения просмотренных фильмов или сериалов. Таким образом, жизнь действительно станет приятнее и интереснее, а ваш иностранный язык будет постоянно совершенствоваться.

Найдите возможность учить язык с удовольствием, создайте вокруг себя сообщество единомышленников. А о том, как это сделать, мы подробно поговорим во второй части.

Прошлый негативный опыт

Одна моя ученица всегда волновалась, когда надо было говорить на английском. Она так мне и написала: «Не знаю, что делать. Как только начинаю разговаривать, сразу все забываю, смущаюсь, стесняюсь, краснею, задыхаюсь!»

Конечно, я первым делом спросила о том, когда она в последний раз говорила на иностранном языке. Оказывается, 15 лет назад! Пятнадцать лет она жила, боясь разговоров, которых и не было! Пятнадцать лет она носила в себе ощущение ужаса от предстоящего общения, которое могло принести ей приятные знакомства, часы увлекательных бесед, радость и уверенность в себе. Все это могло бы стать реальностью, если бы 15 лет назад ее не напугал один неудачный случай.

Прошлый негативный опыт — это еще одна причина, по которой иностранный язык никак не войдет в вашу жизнь. К нему относятся страхи, связанные с разговором (вы когда-то что-то не так сказали, над вами смеялись, сделали замечание), или неприятные эмоции, вызванные изучением языка (скучные задания, отсутствие понимания, для чего это нужно, ощущение, что иностранный язык — это бесконечное мучение).

Сразу скажу: так бывает, запоминать негативные события — нормально, это эволюционный процесс. Представьте: вы — пещерный человек, вчера ходили собирать коренья за речку, а там вас ждал саблезубый тигр. Он выскочил на вас и сильно напугал, но, к счастью, вам удалось сбежать. Если ваш мозг быстро не усвоит, что за рекой сидит саблезубый тигр, вы пойдете туда снова. Но мозг включает инстинкт самосохранения. И поэтому негативные эмоции и впечатления оставляют в вашей памяти более яркий след, чем позитивные. Так, даже ребенок мигом понимает, что огонь горячий, если хотя бы раз соприкоснулся с ним, и больше не подходит к нему, чтобы не обжечься. А в народе говорят, что пессимисты живут дольше, так что заранее бояться и ожидать неудач и сложностей — нормальная работа нашего сознания.

Не ругайте себя, ваш мозг просто правильно отреагировал на стресс, полученный в процессе изучения языка: закрыл эту тему и всеми силами не позволяет вернуться к ней. Ведь это страшно, обидно, неприятно.

Помните, мы говорили о дофаминовой цепочке: сделал что-то приятное — получил удовольствие — захотел сделать это снова? Эта зависимость может работать и в обратном порядке: сделал что-то не так — получил наказание (им может оказаться все что угодно, даже смешок одноклассников: это зависит от вашего характера) — не захотел больше этого делать. Как поменять негативную цепочку на позитивную?

Из лекции биолога и журналиста Ильи Колмановского «Я или мозг» и многих американских сериалов я узнала о том, как психиатры США работают с жертвами терактов или военных действий. Например, если человек попал под обстрел

или оказался в зоне совершения теракта, он в дальнейшем не может находиться на месте тех событий, потому что у него начинаются чисто физические реакции паники: потеют ладони, он задыхается, чувствует острое желание бежать. Это нормальный ответ нашего мозга на стресс, включающий режим «бей или беги», тоже эволюционно необходимый. Мозг закрепляет цепочку: «Я в этом месте — мне плохо, больно, страшно». В рамках психотерапии специалист предлагает потерпевшему воссоздать ситуацию, но показать мозгу другое окончание истории: человека отвозят на то же место, но там уже ничего не взрывается, он заходит в метро и доезжает до своей станции без каких-то происшествий. Таким образом, мозг получает новый сигнал — о том, что данное место или ситуация не всегда связаны с болью.

К счастью, прошлый опыт изучения языков обычно не обусловлен трагедиями, но мы можем использовать психотерапевтические подходы и для себя: попробуйте показать своему мозгу другое развитие событий. Моя ученица, которая 15 лет жила с мыслью о том, что английский всегда заканчивается плохо, просто не имела возможности изменить результат: она больше ни с кем не разговаривала. Если бы она говорила чаще, то у нее появилось бы больше позитивного опыта, который подкрепил бы ее уверенность в себе. Когда из десяти раз неудачными оказываются лишь два, нет повода думать, что любой разговор на английском — это неудача: с цифрами не поспоришь. А если бы она пообщалась 25 раз, из которых неудачных было бы, например, три, то вероятность неудачной коммуникации еще уменьшилась бы, и так с каждым разом, пока позитивный опыт не перевесил бы

негативный. Но она не сделала этого, и ее мозг закрепил самый болезненный результат — в том числе потому, что он был единственным: другого варианта развития событий — положительного — мозгу просто не показали.

Избавиться от неприятных ощущений, вызванных прошлым негативным опытом, реально, и, я уверена, вы справитесь с этой задачей. Опыт моих учеников показывает: от «ненавижу этот английский» до «лечу скорее после работы к новым заданиям» проходит не больше пары месяцев — при правильном подходе, конечно. Но это уже моя задача, ради этого я и пишу эту книгу.

Страх перед ошибкой

В течение многих лет я считала, что цель учебы — достичь уровня, при котором изучающий язык не будет делать никаких ошибок. Нас так учат в школе: единственный способ получить хорошую оценку — не совершить ни одной ошибки. Посмотреть на ситуацию по-новому мне помогла одна из лекций доктора биологических наук, профессора Татьяны Владимировны Черниговской. Рассказывая о том, как принимает на работу молодых ученых, она призналась, что ищет тех, кто умеет ошибаться. По словам Татьяны Владимировны, мы давно проиграли битву искусственному интеллекту во всех сферах, кроме одной — способности совершать ошибки. Компьютеры обыгрывают нас в шахматы, пишут стихи и составляют сложнейшие алгоритмы, но не умеют ошибаться. А из ошибок как раз получается все самое интересное. Например, Соса-Сола появилась благодаря тому, что работник аптеки, где раньше этот напиток продавался как сироп

от усталости и зубной боли (какая ирония!), разбавил его вместо обычной воды газированной. Всеми любимые и просто необходимые для изучения языка клейкие листочки Post-it — тоже результат ошибки: в 1968 году сотрудник исследовательской лаборатории компании 3М пытался улучшить качество скотча. Он получил плотный клей, который не впитывался в поверхность бумаги, не оставлял следов и был совершенно бесполезен для производства. Никто не знал, как использовать это изобретение, пока через четыре года его коллега, в свободное время певший в церковном хоре, не заметил, что клейкие листочки оказались бы хороши в качестве закладок в книге псалмов (обычные без клея все время выпадали). И в 1980 году Post-it Notes впервые появились в продаже. Даже кардиостимулятор стал результатом ошибки: медик Уилсон Грейтбатч, работавший над созданием устройства, которое должно было записывать сердечный ритм, случайно вставил в прибор неподходящий резистор и заметил, что в электрической цепи возникли колебания, напоминающие ритм работы человеческого сердца. Спустя два года Грейтбатч создал первый вживляемый аппарат, подающий искусственные импульсы для стимуляции работы сердца.

Получается, ошибка может стать началом чего-то нового, полезного и интересного. А главное, ошибки лучше запоминаются. Точнее, запоминаются исправленные ошибки, а значит — верная информация. В одном эксперименте людям, изучавшим иностранные языки, предложили написать небольшую письменную работу, а затем проверили этих же людей через некоторое время. Оказалось, те, кто сразу правильно написал то или иное новое для себя слово, забывали его быстрее, чем те, кто в нем ошибся, а потом исправился.

Логично, поскольку, исправляясь, мы уделяем этому кусочку информации больше внимания и сил. Вспомните, как после школьной работы над ошибками вы наконец запоминали то или иное слово или правило, особенно если приходилось переписывать его по несколько раз. Ошибки действуют вам во благо.

Я убеждена: страх перед ошибкой надо просто принять и двигаться дальше. Вы должны понимать, что ошибки случаются, они неизбежны, потому что мы живые люди. Выберите, что вам больше подходит: бояться ошибок и использовать язык или бояться ошибок и не использовать язык. Первый вариант интереснее!

Не хватает мотивации

Пикассо каждый день шел к мольберту и рисовал по несколько часов. Когда его спросили, не ждет ли он вдохновения, чтобы приступить к картине, он ответил: *La inspiración existe, pero tiene que encontrarte trabajando* (на английский это переводят так: *Inspiration exists, but it has to find you working*, что означает: «Вдохновение существует, но оно должно застать вас за работой»). На каком языке ни скажи — идея гениальна, как и все у Пикассо.

Действительно, за 11 лет практики я встретила сотни человек, которые жаловались: «Так хочется учить язык, но нет никакой мотивации». Мечта, не подкреплённая стимулом, может годами оставаться без реализации.

Конечно, сейчас речь идет о внутренней мотивации — желании что-то делать. Если через месяц у вас намечено собеседование или переезд в другую страну, вы ждать не станете, вам достаточно будет обстоятельств. Но чаще всего

внешняя мотивация не возникает в течение десятков лет: никому, кроме вас, ваш иностранный язык не нужен.

Я не люблю разговоры о поиске мотивации. Ее отсутствие часто называют среди основных причин бездействия, но на самом деле это еще одна банальная отмазка. Не надо искать мотивацию, не стоит ждать вдохновения — нужно составить свой план действий и придерживаться его. Зачем вам мотивация, если есть план? Просто следуйте ему: аппетит приходит во время еды.

Мне нравится английское выражение *Fake it till you make it* — «Притворяйся, пока не получится». Не думайте о глобальной мотивации, берите свой план (мы напишем его в третьей части книги), свои инструменты (обсудим их там же) и начинайте делать. Удивительно, но, начав, вы потом не захотите останавливаться.

Конечно, чем чаще вы повторяете себе, что у вас нет мотивации, тем сложнее вам будет предпринимать что-то даже с планом. Так удивительно работает наше подсознание: все, что мы говорим себе, становится правдой, даже на физическом уровне. В качестве примера приведу историю о нью-йоркских горничных. Группу горничных опросили: насколько, по их мнению, они физически активны? Большинство сказали, что совсем не активны: времени на спорт нет, а сил после сложного рабочего дня — тем более. И почти все опрошенные считали, что имеют лишний вес. Странно, подумали ученые, ведь работа горничной как раз физически тяжелая. На следующий день горничным из контрольной группы они представили доступную и наглядную информацию о том, что уборка якобы является лучшим видом физической активности и все, кто часто убирают, худеют. Не знаю, удивились

ли результату ученые, но я была потрясена: через две недели более половины испытуемых похудели на несколько килограммов, не меняя своих привычек, а лишь изменив убеждения. Они просто узнали, что их труд считается физической нагрузкой, способствующей похудению.

А если вас убедить в том, что изучение иностранного языка полезно для здоровья и повышает уровень жизни? Посмотрим, что из этого выйдет, к концу книги!

Еще один эксперимент провели с девушками, которые хотели устроиться на офисную работу. Перед собеседованием им предлагали бесплатно сделать макияж, в ходе которого как будто случайно оставляли грязный след на щеке — с извинениями и объяснением, что сейчас его никак не смыть. Пока девушки расстраивались, визажист незаметно стирал пятно, но испытуемые об этом не знали. Сходив на собеседование якобы с грязным лицом, более 77% из них заявили, что заметили к себе предвзятое отношение из-за неопрятного вида. Но лицо-то на самом деле было чистое. Вот она — великая и могучая сила убеждения!

Давление стереотипов на нас (например, блоков, которые мы обсуждаем в первой части) может быть огромным. У вас наверняка есть какие-то устоявшиеся представления о себе, о своих способностях, о языке (о том, сложный он или нет), и они влияют на вас. Удивительные иллюстрации воздействия негативных стереотипов я нашла в книге Шерил Сэндберг «Не бойся действовать» [15]. Считается, что представительницы женского пола хуже разбираются в математике или физике, и эти утверждения работают против них. Если просто напомнить студенткам перед экзаменом о том, что они девушки (попросив их выбрать экзаменационный лист с пометкой «Ж»,

а не «М»), их результаты окажутся гораздо хуже, чем у тех, кому не указывают на гендерные различия и, соответственно, в ком не подкрепляют негативные стереотипы.

Представьте, как сильно влияет на вашу готовность изучать иностранный язык ваше убеждение или заверения окружающих в том, что уже поздно, сложно, дорого, память не та, если даже простая отметка «М» или «Ж» перед экзаменом снижает его результаты!

Сколько раз вы скажете себе, что для увлекательной жизни на двух языках вам не хватает какой-то мотивации (времени, денег, третьей руки), столько раз вы отодвинете от себя перспективу начать жить интереснее. Все, что вы себе говорите, — правда. Здесь уместно вспомнить слова Генри Форда: *Whether you think you can, or you think you can't — you're right* («Уверен ли ты, что сможешь, или уверен, что не сможешь, — ты прав»).

То же касается знаменитой *high power pose* («позы силы», когда вы стоите, широко расставив ноги и уперев руки в бедра), якобы меняющей гормональный фон человека и делающей его более уверенным в себе. Думаю, вы уже знаете, что исследования на эту тему дискредитированы и признаны ненаучными. Однако я знакома со множеством людей, которым эта поза помогает зарядиться энергией и решительнее приступить к делу, не дожидаясь дополнительной мотивации. Просто они верят в нее, и научные доказательства им уже не нужны.

Чем заменить мотивацию, мы поговорим во второй части. А пока предлагаю воспользоваться следующим методом. Если чувствуете, что у вас все есть для того, чтобы интересно провести время в компании иностранного языка, но вам этого совсем не хочется, запишите пять причин, по которым вы не можете или не готовы сейчас за это взяться. Обязательно

на изучаемом языке! На листочке или в заметках в телефоне. И со спокойной совестью идите заниматься другими делами, а потом попробуйте сделать то, что запланировали, снова. И так пока не получится.

Перфекционизм

Запишите себе на лбу или сделайте сразу татуировку: Perfectionism is a form of self-abuse («Перфекционизм — форма издевательства над собой»).

Никто никогда на пути к успеху не стремился достичь совершенства. Если бы Стив Джобс ждал, пока iPhone станет идеальным, мы до сих пор пользовались бы Nokia 2330. В офисе Facebook на стене написано большими буквами: Done is better than perfect («Сделанное лучше идеального»). Все пользователи приложений для смартфона знают, что их надо регулярно обновлять: выходят новые версии, устраняются ошибки, и никто не ожидает, что какое-то из приложений сразу окажется идеальным.

Обычно перфекционистами нас делают образовательные учреждения или важные для нас люди. Сам принцип оценки по количеству ошибок заставляет нас считать, что правильный вариант — лишь тот, где нет ни одной помарки. Прожив 10–15 лет в такой системе, вы боитесь начать говорить, поскольку ваш английский еще не «идеален». Проблема только одна: совершенства не существует. Кстати, система преподавания, требующая полного отсутствия ошибок, загоняет в угол и самих преподавателей. Ученики однажды рассказали мне о том, как их преподаватель, совершив ошибку, сразу потерял авторитет, «упал с пьедестала». Они подумали:

«Какой же ты учитель, если ошибаешься? И почему тогда нам ошибаться нельзя?»

На самом деле, ошибаться можно, и не доделать что-то — можно, и сказать неправильно или перепутать слово или время — можно. Это случается со всеми. Единственное, чего позволять себе нельзя, — откладывать свой язык на потом, до тех пор, пока он не станет идеальным (этого не произойдет никогда).

Я не имею в виду, что надо в какой-то момент остановиться в изучении языка и говорить на нем как придется: мол, что такого, ошибки случаются. Нет, улучшать свои навыки — обязательная часть жизни на языке: мы хотим с каждым днем становиться умнее, и языка это тоже касается. Просто не ждите идеала, начинайте использовать его уже сейчас.

Задумайтесь: в последний раз, когда вы пробовали говорить (читать, слушать) на другом языке и потерпели неудачу, что вы сделали? Если ваш ответ: «Отложил этот вопрос на потом, а теперь забыл и то, что знал тогда», — сделайте правильный вывод. Откладывать нельзя.

Не ждите, пока ваш иностранный язык станет идеальным. Помните: всегда найдется тот, кто знает его лучше вас, и всегда есть тот, чьи знания хуже ваших. Так зачем лишать себя удовольствия от общения на иностранном языке и от веры в свои силы?

Начните сегодня делать то, что откладывали до момента «выучил идеально»!

Не забывайте: цели «говорить свободно», «выучить», «освоить в совершенстве» не работают. Все это миф. Как это — «свободно»? И на темы ядерной физики хотите уметь общаться? И о полостных операциях поговорить? А что такое

«совершенство»? Вам нужен язык афроамериканских гетто или язык королевы Елизаветы? А может, английский Восточной Англии? Или Калифорнии? Как вы поймете, что достигли совершенства? Получается, мы ставим перед собой недостижимые цели, а потом расстраиваемся, что не сумели их достичь.

И последнее: есть такие люди, которые от перфекционизма не страдают — они им наслаждаются. Роберт Поузен, автор книги «На пике возможностей» [16], на первой лекции курса по продуктивности спрашивает, кто из студентов считает себя перфекционистом. Около половины учеников поднимают руку и рассказывают о требовательных родителях, учителях, правилах, которые сделали их перфекционистами. Роберт Поузен считает, что люди не рождаются перфекционистами, но семья, школа, окружение помогают им усвоить такой образ мыслей. И поскольку это привычка, от нее можно избавиться. Главное — понять, хотите вы избавляться от перфекционизма или гордитесь им и не собираетесь от него отказываться. Я встречала многих людей, которые с гордостью говорили: «А я не могу читать книгу в оригинале, не переводя каждое слово! Все должно быть понятно, все должно быть записано». К сожалению, на мой вопрос: «Сколько книг в оригинале вы прочитали таким образом?» — я в лучшем случае получала ответ: «Одну, но не полностью, я пока отложил(а), не успеваю все переводить».

Отсутствие видимой цели

Я часто сравниваю изучение языка с занятиями спортом или соблюдением диеты. Когда вы бежите марафон, вы представляете, где находятся старт и финиш. Когда вы садитесь

на очередную диету, вы знаете, сколько весите сейчас и сколько килограммов хотите скинуть. Почему же, планируя подтянуть иностранный язык, мы не задумываемся о старте и особенно о финише? Как бежать к финишу, если не понимаешь, где он и сколько до него осталось? А вдруг его вообще нет? Тогда лучше не бежать. Многие так и поступают, оставляя «свободное владение языком» в разряде мечтаний и в списках планов под Новый год.

Давайте начнем со старта. Оцените свой уровень языка. Пройдите любой онлайн-тест, посчитайте, сколько новых слов вы встречаете на одной странице книги (неважно какой), многое ли вы понимаете из того, что говорят в сериале или видео. Можно определить и скорость чтения на двух языках: для этого сравните свою скорость на русском языке и на иностранном. Обязательно запишите все эти цифры, поставьте дату. Вы вернетесь к ним через некоторое время и сравните.

Мой уровень иностранного языка в цифрах (например, словарный запас, балл в любом тесте):

Определив старт, можно обдумывать, как «бежать». Ведь спортсмены и любители тоже бегут не просто так: они помнят о правильном дыхании, скорости, ускорении, времени, да и о финише. Кроме того, они стараются распределять нагрузку, знают, когда можно позволить себе остановиться. От правильно организованного процесса зависят и состояние бегуна, и результат.

Наверняка вы слышали о SMART-целях, которые обычно применяются к рабочим задачам или бизнес-проектам. Почему бы не применить что-то похожее и к вашему иностранному языку?

Термину SMART уже несколько десятилетий. В переводе на русский оно означает «умный», а в данном случае это акроним, аббревиатура из начальных букв английских слов, о которых я скажу ниже. Ученые из Доминиканского университета штата Иллинойс провели исследование результативности системы SMART. Для этого они разделили участников на две группы и первой предложили просто думать о своих целях, а второй — устанавливать и записывать цели по формуле SMART. В итоге в первой группе успешными в достижении желаемого оказались 43% испытуемых, а во второй успех сопровождал 78%.

Давайте попробуем разобраться, почему действительно анализировать цели в соответствии с системой SMART и как это может помочь в обучении. Прежде всего, благодаря SMART любое движение к цели становится понятным: мы четко осознаем, что, зачем, для чего и когда делаем. SMART-цели не позволяют погрузиться в море техник, способов, советов, утонуть в нем и забросить начатое на полпути. SMART-цели мы составляем сами и для себя, а значит, система работает только на нас.

Возьмем для примера ваши разговорные навыки. Наверняка вы хотите «свободно общаться на иностранном языке». Но что конкретно вы имеете в виду — не совсем понятно, видимая цель отсутствует. Каждый из нас, произнося эту фразу, может вкладывать в нее свой смысл. И значит, вы будете долго пребывать в растерянности, думать, за что хвататься, чтобы

улучшить ваши разговорные навыки, вместо того чтобы действительно изучать язык.

Попробуем разложить вашу цель на составляющие по системе SMART (старайтесь на каждом этапе писать как можно больше цифр и фактов). Итак, ваша цель должна быть:

- **Specific (конкретная)**. «Я научусь разговаривать с иностранцами и носителями языка на темы...» Перечислите свои сферы интересов, для начала ограничившись пятью. Учтите: не стоит учить слова из квантовой физики, если вы художник и планируете общаться с коллегами. Запишите вашу конкретную цель.

- **Measurable (измеримая)**. «Чтобы научиться свободно разговаривать, я буду говорить на языке семь дней в неделю хотя бы по пять минут». Можно просто читать вслух тексты или стихи, скороговорки или петь песни. «Два раза в неделю я стану общаться с иностранцем или преподавателем — в течение 25 минут или более». Снова цифры! Чувствуете теперь, как легко вам будет оценить свой успех? Пропишите цифры, которые помогут вам измерить результат.

- **Achievable (достижимая)**. Проверьте, насколько реально то, что вы записали выше. Семь раз в неделю

по пять минут можно найти всегда, дважды в неделю с иностранцем или преподавателем — тоже вполне выполнимая задача.

- **Relevant (значимая).** Вы часто путешествуете и действительно могли бы общаться с иностранцами, будь ваши языковые навыки получше? Значит, вы делаете именно то, что нужно для достижения вашей цели, — разговариваете, не фокусируя внимание, например, на письменной грамматике. Убедитесь в том, что поставленная выше цель соотносится с вашей жизнью: не загадали ли вы нечто, в действительности вам не-нужное?
 - **Time bound (ограниченная во времени).** «Следуя схеме „семь раз в неделю по пять минут и дважды в неделю с иностранцем или преподавателем“, в срок до 1 марта я проведу 150 разговоров на языке». Здесь снова важны цифры. Придумайте для себя дедлайн, даже если его фактически нет, и запишите окончательную цель по принципу SMART.
-
-
-

Теперь вы точно знаете, откуда начали и что именно должны делать. Далее следует определиться с финишем.

Зачем нужен дедлайн, если вам не предстоит сдавать экзамен или проходить собеседование в конкретный день? В 2006 году исследователи Пьерс Стил и Корнелиус Кониг из Цюрихского университета изучали влияние дедлайнов на результат [17]. В процессе работы они создали теорию временной мотивации (*temporal motivation theory*), которая,

по мнению ученых, наиболее точно объясняет, почему мы откладываем все на потом.

Согласно теории, на мотивацию влияют четыре фактора.

1. Уверенность в успехе.
2. Вознаграждение.
3. Дедлайн.
4. Импульсивность (чувствительность к дедлайну).

Это подтверждают и практические исследования, проводившиеся как до, так и после публикации работы. В 2001 году Дэн Ариэли из Калифорнийского университета в Беркли нанял 60 студентов для вычитки трех эссе [18]. Он разделил студентов на три группы и каждой поставил дедлайн: первой он дал неделю на каждое эссе, второй — три недели на все эссе, а третьей предложил определить дедлайн самостоятельно. За каждую найденную ошибку (они были сделаны нарочно) предлагалось вознаграждение, а за каждые сутки превышения дедлайна был установлен штраф.

В итоге вторая группа хуже всего справилась с заданием и задержала сдачу эссе. Студенты же, которые устанавливали дедлайны самостоятельно, сдали эссе раньше других и в среднем показали лучшие результаты. Ариэли и его соавтор Клаус Вертенбох сделали вывод: люди подсознательно стараются обуздать прокрастинацию, ставя себе строгие сроки. Так что используйте временные рамки и для поставленных целей в изучении языка. В третьей части книги мы поговорим о том, как даже маленький дедлайн «через пять минут» может кардинально изменить процесс обучения.

Вообще, цифры — очень действенный инструмент. Представьте, например, что вас попросили найти различия между

картинками, не указав их точное количество. Сначала вы с воодушевлением приступите к поиску, но в какой-то момент остановитесь, просто не зная, стоит ли продолжать. А если вам сразу скажут: «Найдите десять отличий», искать будет гораздо проще и станет понятно, когда остановиться, правда?

Так и с планом: если задумать «выучить иностранный язык», совершенно непонятно, что именно нужно делать, как долго и когда останавливаться, чтобы оценить проделанную работу. Если прописать четкие действия с конкретными дедлайнами, шаги в сторону успеха станут уже более реальными.

Прокрастинация

«Сейчас, еще пять минуточек посиплю и встану...», «Буквально десять минут — и выключаю компьютер...», «Кошмар, завтра утром сдавать отчет, а я еще не приступал, хотя на это было два месяца!». Практически каждому из нас знакомы подобные мысли. Почему же мы прокрастинируем, и как это мешает изучению иностранных языков?

Писатель и автор популярного блога *Wait but why* Тим Урбан выступил на конференции TED с интересной лекцией под названием *Inside the mind of a master procrastinator* («Что происходит в голове у прокрастинатора»).

Тим рассказал о том, что в его голове живут три персонажа: Рационалист, Обезьянка и Панический Монстр. Рационалист строит долгосрочные планы — например, выучить иностранный язык. Однако в этот момент появляется Обезьянка, у которой одна цель — жить легко и весело. Она говорит Рационалисту: «Да ладно, какой язык? Давай заведем в соцсети или посмотрим сериальчик». Панический

Монстр же просыпается, только когда дедлайн близко: он торопит Рационалиста и прогоняет Обезьянку.

Но есть проблема: никто не определяет для себя срок, за который должен выучить иностранный язык. За 11 лет работы я встречала только такие дедлайны: «В мае собеседование — нужен английский!», «В следующем году переезжаю работать за границу — нужен английский!», «Через две недели еду в отпуск — нужен английский!».

Если вам не предстоит какое-либо событие, связанное с иностранным языком, и по работе знание языка не требуется, или вашего словарного запаса достаточно для базового общения, побеждает Обезьянка: она убеждает вас бросить изучение языка и пойти заниматься другими делами.

Возможно, вам кажется, что прокрастинация облегчает жизнь: нагрузка-то снижается! Но это заблуждение. Ученые-нейробиологи зафиксировали активность в участках мозга, отвечающих за боль, как раз в тех ситуациях, когда человек решал что-то отложить на потом. То есть можно сказать, что, перенося задачу на завтра или послезавтра, вы фактически делаете себе больно.

Еще интереснее то, что, когда вы все-таки приступаете к делу, этот участок мозга перестает быть активным, то есть боль прекращается как раз от действия, а не от попытки его избежать.

В начале этой части я привела список самых распространенных фраз, которые слышу от людей, столкнувшихся со сложностями в процессе обучения. Среди них есть такая: «Как только разберусь с авралом на работе (сдам отчет, увеличу продажи, слетаю в отпуск), сразу пойду на курсы!» И именно благодаря таким отговоркам изучение языка

откладывается еще на несколько лет. Но что происходит, когда вы не занимаетесь языком? Вы не просто не узнаете ничего нового — вы еще и старое забываете. Позже, во второй части, мы поговорим о том, как работает наша память и почему забывать — нормально.

Именно поэтому я и предлагаю вам ставить конкретную исчисляемую цель с дедлайном — например, по SMART. Так у вас появится список конкретных действий и финальная точка: Рационалисту понятно, что надо делать, да и Панический Монстр будет знать, когда проснуться и помочь вам. В третьей части мы еще вернемся к теме SMART-целей и составим лично для вас подробный и конкретный план (даже не один).

Теперь вы представляете, зачем и как нужно ставить цель при изучении иностранного языка. Не забудьте: целей должно быть несколько: чем их больше, тем на большем количестве слонов (опор) будет держаться ваша планета под названием «Иностранный язык». Помните обо всех навыках: о разговорных, о понимании на слух, о письме и чтении.

Небольшой лайфхак. Прямо сейчас (и каждый раз при постановке целей и сроков) запишите в ежедневнике или здесь, в книге, хотя бы одно из действий, которое выполните в ближайшие 72 часа. Таковую концепцию 72 часов для самомотивации предлагает использовать немецкий бизнесмен и финансовый тренер Бодо Шеффер, и его идею подтверждают нейробиологи: если что-то задумать и сразу начать это делать, мозг получает сигнал об «особой важности» данного действия и прилагает больше усилий к достижению цели.

Итак, в ближайшие 72 часа я сделаю:

Однако помните: просто записать задачу в красивом новом блокноте — половина дела. Задачу надо выполнить.

И чтобы вам было приятнее это делать, я сразу скажу: язык и любой его навык — это не рулетка; изучая его, вы ничем не рискуете. Если вы ставите перед собой цель и выбираете правильные инструменты для ее достижения — вы достигнете ее, без вариантов. Помните, как ловко в школе вы решали уравнения и рисовали графики синусов и косинусов? Сможете ли вы сделать это сейчас? Вряд ли! Просто тогда у вас была цель — получить приличную оценку по алгебре (кстати, для каждого она была своя), и, двигаясь к ней, вы выбирали правильные способы: учили теорию, практиковались, писали контрольные, задавали вопросы учителю, смотрели, что написал сосед по парте. И вы смогли! Это действительно вы правильно решали непонятные сейчас уравнения.

Отсутствие награды за труды

Еще один блок, преграждающий путь к вашей жизни на иностранном языке, — отсутствие награды за труды, какими бы приятными они ни были. Для того чтобы учеба приносила удовольствие, нам нужно поощрение. Последние исследования показывают, что дофамин (мы уже говорили о том, как он помогает закреплять цепочку «учусь в удовольствие — приятно — хочу еще») отвечает за предвкушение награды,

однако он не связан с переживаниями, которые человек испытывает при ее получении. Давайте определим, что может быть наградой при изучении иностранного языка, — тогда ее ожидание повысит уровень дофамина, и учиться станет приятнее.

Некоторых я, наверное, разочарую: речь идет не о покупке конфет или нового гаджета за каждые десять выученных слов. Призом должны стать факты и ваши ощущения. Вы поставили себе цель прочитать десять страниц в оригинале до пятого апреля, при этом выписывая не более пяти новых слов со страницы. Пятого апреля вы откроете книгу и посчитаете страницы. Получилось? Вот она, ваша награда, — гордость за себя.

Почему никогда раньше вы не испытывали таких ощущений от учебы? Вы просто не могли себя проверить: нельзя посчитать, насколько «выучен язык», нельзя оценить, говорите ли вы на нем «свободно», а значит, непонятно, достигнута ли цель и можно ли уже себя хвалить.

Зная, как ставить цели в языковом обучении, вы можете оценить проделанную работу и ощутить гордость и радость! А вашей наградой будет удовольствие от учебы и желание самосовершенствоваться дальше.

Приведу слова людей, которые начали ставить SMART-цели при изучении английского (в данном случае на неделю) и оценивать свою работу в конце срока, получая заслуженную награду — гордость за себя.

Когда только села писать отчет, думала, что сделала совсем мало, и даже расстроилась. Но, подводя итоги недели, увидела, сколько мне на самом деле удалось. Обозначение в цифрах своих целей и результатов творят чудеса! Теперь по пунктам:

ЧАСТЬ 1. ПОЧЕМУ ДО СИХ ПОР НЕ ПОЛУЧИЛОСЬ

1. Посмотрела две серии сериала.
2. Песни — играла (перешла на уровень Expert в песенном тренажере; довольна баллами).
3. Сделала задания по вебинару (плюс письмо 1 из рассылки).
4. Записала два ответа на вопросы в чат с носителем британского английского.
5. Прочитала одну главу книги и две статьи по работе (в словарь заглянула пять-шесть раз).
6. Посмотрела полнометражный мультфильм без субтитров, выписала пять новых слов.

Сравнила цифры с прошлой неделей — да, я молодец!
Идем дальше!

Неделя выдалась тяжелой, но тем не менее я успела:

1. Тест на словарный запас — 3700 слов (полтора месяца назад результат был 1480).
2. Один аудиоответ на вопрос в чате.
3. Две серии сериала «Друзья».
4. Пять минут видеоурока по работе.

Я собой довольна. Даже просто записав эти действия на бумаге, вижу, сколько успела, — уж точно больше, чем когда мечтала «выучить английский».

Мой план на неделю:

1. Выполнить два задания по курсу, на котором сейчас учусь.
2. Повторять словарь по будильнику пять минут в день.

3. Посмотреть две серии сериала, выписать не больше десяти слов из каждой.

Отчет через неделю. На этой неделе я просто нереально крута! Я выполнила все пункты и даже больше, я вижу, насколько успешна моя неделя. Я молодец!

Цели и действия у этих людей совершенно разные. Но принцип их постановки один, и результат один: они видят, сколько сделали, довольны этим, а то, что им не удалось, обязательно поправят на следующей неделе. Забыв о мифическом «выучить английский», они уверенно двигаются к своей цели, совершая небольшие, но конкретные шаги. И в конце каждого этапа (в данном случае — недели) люди с целями получают заслуженную награду: гордость за себя, уверенность в своих силах и в том, что они хорошо поработали (цифры и сравнение с прошлыми неделями наглядно это демонстрируют), желание двигаться дальше, а также удовольствие от процесса. Если записать в понедельник: «Прочитаю одну главу такой-то книги» — и в субботу понять, что прочитал, — останется только похвалить себя. А без плана можно прочитать хоть десять глав — и не оценить, много это или мало.

План позволяет нам ставить цель, отслеживать наш путь к ней и оценивать результат. Важно помнить, что фиксация проделанной работы иногда даже важнее самого достижения целей. Например, у одной из моих учениц были сложности с эмоциональным восприятием английского: ей все время казалось, что она делает недостаточно и у нее все получается плохо. Конечно же, ей постоянно хотелось бросить этот неприятный английский. Мы составили план действий: так она смогла реально отслеживать, сколько делает каждый день.

А еще я дала ей задание после каждого «касания» английского — занятия, разговора, страницы в книге, прослушивания песни, выполнения домашнего задания — записывать *five good things* (пять предложений о пяти хороших событиях), то есть фиксировать, что хорошего случилось с ней за это «касание». В итоге ее эмоциональное отношение изменилось, она стала чувствовать себя увереннее, спокойнее, испытывать больше позитивных эмоций во время занятия, разговора, чтения, а значит, бросать ей уже не хотелось. Главное, что даже в ту неделю, когда она фактически не достигала цели, у нее было 25–35 хороших воспоминаний о своем английском.

Я рекомендую именно записывать *five good things* — в «Заметках» в телефоне или в блокноте — неважно, главное — физически их фиксировать. Они могут быть короткими, простейшими, например:

- I didn't cancel the lesson.
- I remembered the word I wanted to use.
- I used one idiom.
- I understood almost everything.
- I felt proud.

Смысл — поймать положительную эмоцию от занятия и запечатлеть ее, чтобы и сразу получить порцию «гормонов позитива», и потом, через некоторое время, возвращаться к списку хороших вещей (а с каждым разом их будет все больше), и привыкнуть к ощущению удовольствия от языка.

Для себя я немного изменила эту практику: я записываю в конце дня десять благодарностей на французском. Так я, во-первых, уделяю языку время, даже когда его вообще нет, а во-вторых, запоминаю структуры прошедшего времени,

и многие слова, которые в первый раз приходится смотреть в словаре, с каждым днем все легче вспоминаются сами собой.

Помните, что «каждый день» не означает, что если вы пропустили один или два дня, надо бросить язык вообще. Пропустили один раз — не пропускайте второй, пропустили два раза — не пропускайте третий и так далее.

Конечно, допустимо порадовать себя и какой-то материальной наградой — новой книгой или впечатлением. Советую подготовиться: составьте список и запишите конкретные награды. Помните, что они должны быть скромными и соразмерными действию, за которое вы себя награждаете.

Простой визуальный плюстик в календаре или галочка в ежедневнике — тоже награда. Купите себе смешные или вдохновляющие наклейки, можно на иностранном сайте (я люблю Etsy — и, кстати, вот вам еще одно соприкосновение с иностранным языком), клейте их в ежедневник за выполненное дело. У меня набор наклеек с цитатами Майкла Скотта из сериала «Офис», Минди Лахири из сериала «Проект Минди» и Лиз Лемон из сериала «Рокфеллер 30». Еще я жду наклейки с цитатами Лесли Нюуп из сериала «Парки и зоны отдыха». Делаю что-то, что планировала, клею наклейку в ежедневник, а там цитата на английском: сплошной профит, ситуация win-win — круто!

ВАШ СПИСОК МАТЕРИАЛЬНЫХ НАГРАД:

Однако согласитесь: если вы действительно начнете жить на иностранном языке, будет сложно покупать себе что-то ежедневно. Да и надоест довольно быстро. А вот эйфория от достижения цели вызовет невероятный прилив энергии, всплеск дофамина, уверенности в себе — и даст поводы и силы для того, чтобы ставить новые цели на будущее!

Главное — четкие цели помогут избавиться от стресса, от постоянно жужжащих в голове мыслей: «Надо учить язык, надо подтянуть язык». Разве не этого вы хотели, начиная читать эту книгу?

КРАТКИЕ ВЫВОДЫ ИЗ ПЕРВОЙ ЧАСТИ

- Мифов, связанных с изучением языка, много, но они не должны вас останавливать. Просто потому, что это мифы.
- Выучить язык невозможно. Это бесконечный процесс. Но в ваших силах сделать его увлекательным и интересным.
- Ставьте свои цели по системе SMART или просто сделайте их исчисляемыми и четкими. Установите для себя дедлайн. Как только приходит назначенный срок, оценивайте проделанную работу. Гордитесь собой, награждайте себя радостными эмоциями.
- Найдите единомышленников или создайте свою поддерживающую среду сами.
- Измерьте свой уровень, запишите свои показатели: словарный запас, результаты любого онлайн-теста или теста из учебника. Обязательно укажите дату, чтобы через несколько недель или месяцев вы смогли сравнить данные и похвалить себя за успехи.

ЧАСТЬ 2

ЯЗЫК — НЕ ПРЕДМЕТ,
А СТИЛЬ ЖИЗНИ

Зачем вам нужен иностранный язык?

Путешествовать? Современные технологии позволяют это делать без особых навыков: тут нажал, там выбрал, Google перевел — вот тебе и билеты, и бронь, и кофе; в крайнем случае можно взять в поездку путеводитель или попросить позвать русскоговорящего сотрудника: в большинстве стран они есть. Для работы? У многих читателей книги, я уверена, и без языка все в порядке с работой (и даже если ее вообще нет, то причина не в языковых навыках). Чтобы выйти замуж за иностранца и/или завести иностранных друзей? Я больше 11 лет живу с мужем и могу вас заверить: понимать каждое слово супруга и иметь возможность ответить — не всегда хорошо.

Зачем же тогда тратить на изучение языка столько времени, денег, сил, внимания, нервов?

Да низачем! Иностранный язык вообще не нужен, никакой необходимости в нем в современном мире нет. Можно провести без него всю жизнь и вообще о нем не задумываться. Как и без кубиков пресса, способности пробежать пять километров за 15 минут, умения встать в бакасану. Как и без успешного бизнеса или уважаемой должности, без детей, без семьи, без чтения, без просмотра сериалов, без путешествий и нового ремонта. В целом для выживания нам

нужны воздух, вода и еда, а не какой-то там язык. Например, даже в Англии и Америке многие люди живут годами, не говоря по-английски.

Почему же мы тратим столько усилий на то, без чего можем прожить? Просто потому, что нам это в кайф.

Именно поэтому мы спускаем деньги на книги, путешествия, ремонт, красивую одежду и процедуры по уходу за собой. У нас нет в них необходимости — у нас есть желание.

За последние 20 лет в обществе изменилось отношение к фитнес-клубам и спортивным мероприятиям. Сейчас все понимают, что спорт — жизнь. Дружеские встречи и свидания назначаются на забегах, люди иногда за спортивную экипировку отдают денег больше, чем за детали для своей машины. Главы корпораций проводят важные встречи во время прогулки или даже пробежки по парку (самым известным приверженцем этой привычки был, конечно, Стив Джобс).

Но наш мозг тоже нужно держать в тонусе — он этого заслуживает. Smart is the new sexu («Ум — новая сексуальность»). С мозгом происходит ровно то же самое, что и с телом, которым не занимаются: без тренировок мы теряем остроту ума, и процесс ухудшения может быть бесконечным. Поддерживайте свой мозг в форме с помощью иностранных языков: это большое удовольствие.

УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ УЧЕБЫ

В моем детстве было много английского. Очень много. Я училась в школе с углубленным изучением языка, после уроков индивидуально занималась с репетитором. За границу я всегда летала с мамой, которая языка не знала, и активно

общаться приходилось мне. Однажды я даже ездила в летний лагерь для детей из американского посольства. Пока мы ехали до Дома отдыха, где располагался этот лагерь, я выучила пару десятков слов и выражений по песням из плеера. Сильно волновалась, что ничего не пойму, но в процессе общения выяснилось: люди действительно говорят так, как в песнях.

Не могу сказать, что мне все нравилось в процессе обучения. Да и как вообще это может понравиться: письменные переводы с языка на язык, бесконечные учебники по грамматике и абсолютное непонимание того, почему мой ответ с Past Simple исправили на Present Perfect? Но были и интересные занятия: чтение книг, прослушивание песен, просмотр сериалов и фильмов (с попытками расслышать английские слова за нашим дубляжем). Помню, в 15 лет я пошла с мальчиком на свидание (как я думала). Он посадил меня на скамейку, включил песню Стинга Every Breath You Take и попросил перевести. Мое сердце было разбито, но сам процесс прослушивания и понимания слов мне понравился.

Постепенно я стала замечать, что часто использую в речи выражения как раз из песен или фильмов, понимаю идиомы, переносные значения, шутки носителей, да и вообще могу участвовать в диалоге. Кроме того, многие грамматические темы в школе и университете я сначала узнавала из песен, а потом уже подкрепляла теорией на занятиях. Будущее время? Так это же из песни I will survive! Вспомнить «вчера» или «завтра»? Надо просто напеть про себя Yesterday великих The Beatles.

Мне понравились новые ощущения, которые я испытывала, используя язык: я понимала, что говорят люди с экрана или из наушников, а в путешествиях могла, не стесняясь,

узнать все, что мне необходимо. Особенное удовольствие мне доставляли поездки с мамой: в них я будто становилась главной и ответственной. С годами язык так глубоко вошел в мою жизнь, что теперь я не представляю, как и зачем могла бы отказаться от него. Так произойдет и у вас — теперь, когда вы знаете, что надо не учить язык, а просто жить на нем и делать то, что вам нравится.

Изучение языка или языков — хобби на всю жизнь, занятие, которое подарит вам тысячи приятных часов и сотни новых знакомств и впечатлений. А кроме того, это огромная польза для вашего мозга и психологического состояния. Даже уровень счастья зависит от того, учитесь вы чему-нибудь на данный момент или нет.

Неудивительно, что в современном мире все популярнее становится идея *lifelong learning* — учебы в течение всей жизни. В общем-то это логично, ведь основная функция мозга — учиться, вырабатывать устойчивые привычки и запоминать закономерности. Просто в какой-то момент, повзрослев, мы решаем, что всё уже выучили и запомнили, дома и на работе всё в порядке, есть налаженный ритм жизни, — зачем какие-то новые знания, сложности, усилия? Уверена: это не о вас! Читатели этой книги наверняка понимают, что перестать учиться и узнавать новое — все равно что заклеить уши и не использовать слух или отказаться от возможности видеть. У вас уже есть мозг, который умеет и любит учиться, и необходимо просто давать ему новую информацию регулярно и в подходящей вам (и ему) форме.

А формы информации и способы ее получения становятся все более развлекательными; помните, мы уже говорили о том, что есть даже термин, обозначающий учебу, совмещенную

с развлечением, — edutainment (от сочетания слов education — «образование» и entertainment — «развлечение»). Что я понимаю под edutainment и жизнью на иностранном языке? Если коротко, то это учеба, от которой вам не надо отдыхать. То есть у вас нет нужды, вызубрив слова и правила по учебнику, потом отдыхать на диване или в соцсетях. Вы уже лежите на диване, отдыхаете в соцсетях — но на иностранном языке. Конечно, сначала это покажется странным, и, возможно, вы даже воспримете это как дополнительную нагрузку. Но превратить получение новой информации на иностранном языке в хобби, в отдых — в ваших силах. А я дам вам для этого конкретные инструменты и приведу примеры из жизни моих учеников. Главное — понять, что еще не поздно и вы сможете!

Как раз опираясь на принципы lifelong learning и edutainment, я писала свои курсы и веду свой блог. На них же построена эта книга, и на них же я предлагаю вам ориентироваться, выстраивая свои дальнейшие отношения с иностранным языком. Примите как факт, что это — навсегда (lifelong learning), и это может быть интересным и приятным (edutainment).

Мы уже говорили о том, что, согласно новым исследованиям, наш мозг постоянно растет, меняется, создавая новые нейронные связи. Конечно, в детстве это происходит быстрее, но в жизни человека никогда не наступает момент, когда можно сказать: «Все, теперь поздно». Если вы будете давать своему мозгу пищу для размышлений, повод и инструменты для труда, станете бросать ему интеллектуальные вызовы — он начнет меняться, приобретать новые привычки и знания. Можно сравнить это с фитнесом: мышцы есть у всех, но сильные и выносливые они только у тех, кто дает им нагрузку.

Вы хотите быть обладателем мозга обычного или мозга умного и натренированного?

Кстати, подумайте о том, что мозг в принципе учится всегда: на том или ином уровне он запоминает все, что вы ему показываете, только вот результат от просмотра пустых вечерних ток-шоу и интересных передач на иностранном языке — разный, поскольку уровень нагрузки отличается. Снова процитирую Татьяну Черниговскую: «Единственное, чего мозг не умеет, — не учиться. Он учится все время! Вопрос только в том, что ему предлагают. „Пищу“ высокого класса или низкого качества — такой и будет мозг» [19].

То, что человеческий мозг не может НЕ учиться (даже когда вам кажется, что вы ничего не делаете, в вашей голове происходит активная деятельность), отличает его от машины и искусственного интеллекта. Последние создаются по определенным параметрам, которые заданы разработчиком и не могут изменяться самостоятельно. Правда, начинают поступать новости о разработках такого искусственного интеллекта, который сам обучается, адаптируется к окружающей ситуации (как раз этим и занимается человеческий мозг всю жизнь). В июле 2018 года в Стокгольме представили новый искусственный интеллект, способный обучаться на основе собственных ответов. Например, неверно распознав картинку, он использует эту ошибку для дальнейших ответов. В общем, в будущем нас, вполне вероятно, ждет обучающийся искусственный интеллект, так что стоит уделить побольше внимания собственному обучению.

Если вы никогда не учили иностранные языки или уже забыли, как и когда это было, вам будет еще интереснее и полезнее: новый опыт мы запоминаем гораздо лучше. Помните, как вы впервые оказались в самолете, выступали на сцене или

расстались с возлюбленным? Что-то новое остается в памяти надолго, иногда даже навсегда. И наоборот: какими скучными казались школьные уроки, с одинаковыми заданиями и монотонными повторениями одного и того же! Без ощущения новизны все становится рутинной: учеба, работа, даже личные отношения.

Стремление к новизне у нас в крови, оно свойственно большинству млекопитающих. Если мышке в лабораторном лабиринте открыть новую дверь, она обязательно побегит в нее; если ребенку показать новую и старую игрушки, он обязательно сначала рассмотрит новую. Мы стремимся к тому, чего не знаем, потому что это делает нас счастливее. Исследования мозга показывают, что новые впечатления вызывают у нас всплеск того самого дофамина, ответственного за уровень счастья.

Объяснение простое: учиться человеку было необходимо для выживания. В древние времена, когда мозг стал увеличиваться, усложняться, способность к учебе вышла на первое место: на одних инстинктах было уже не выстоять. Так что те, кто учился и узнавал что-то новое, кроме приятного всплеска дофамина, получали еще и шанс выжить.

Теперь, конечно, мы живем в спокойном и по большей части безопасном мире, но учиться по-прежнему приятно и полезно, если правильно подойти к процессу: искать новые способы, выбирать те, что приносят удовольствие, руководствоваться внутренними желаниями, а не оценками преподавателей.

Не позволяйте рутине захватить себя и свой мозг, добавляйте в свои будни новые знания и впечатления. К тому же, начиная учить что-то новое или давно забытое старое, вы увеличиваете свои шансы на долгую и интеллектуально

здоровую жизнь: исследования показывают, что люди, которые все время испытывают новые ощущения, сохраняют хорошую память и способность обучаться в любом, даже очень почтенном, возрасте.

Многие считают, что полиглоты просто обладают особенными способностями, что они буквально созданы для запоминания новых слов и грамматических конструкций. Да, у таких людей мозг действительно устроен по-другому. Мы уже говорили о том, что у детей-билингв (то есть тех, кто с рождения находится в двуязычной среде) количество серого вещества больше, чем у их сверстников, живущих на одном языке. В других исследованиях ученые анализировали мозг людей, переживших инсульт, и пришли к поразительным выводам: пациенты, которые знали больше одного языка, легче переносили последствия заболевания, быстрее и с большей вероятностью возвращались к нормальной жизни, возобновляли речевую деятельность и способность обучаться. А исследование людей с диагностированной на ранней стадии болезнью Альцгеймера показывает: у пациентов, начавших учить второй язык после постановки диагноза, болезнь начинает прогрессировать с задержкой в несколько лет [20].

И это означает, что постоянная умственная работа действительно меняет мозг, тренировки его закаляют, он сохраняет хорошую форму и быстрее восстанавливается после стрессов.

В последние несколько десятков лет ученые усиленно изучают депрессию — новую опасность, угрожающую всему миру. Процент страдающих от нее растет, на поиски лекарств от нее брошены огромные ресурсы. И оказывается, освоение иностранных языков и учеба в целом — возможный помощник в борьбе с депрессией. Как мы говорили, сталкиваясь

с чем-то новым, неизвестным, мозг начинает вырабатывать дофамин, который совершенно необходим для борьбы с депрессией и для ее предотвращения.

Кстати, участки мозга, которые отвечают за память (и за учебу, соответственно), тесно связаны с участками мозга, отвечающими за удовольствие. Вспомните, как вам нравилось петь вместе с мамой песенки перед сном или каждый Новый год повторять «В лесу родилась елочка». И сейчас слова этих песен вызывают приятные ощущения, которые вы испытывали тогда. Так что, соединяя учебу с удовольствием, вы увеличиваете свои шансы на ее успешное продолжение и качественное усвоение материала. И наоборот: если процесс изучения чего-либо скучный и однообразный, вы быстро перестанете слушать, понимать и запоминать.

Когда Советский Союз распался, моя бабушка, проживавшая в Эстонии, оказалась иностранкой и была вынуждена начать учить язык. Она обклеила весь дом записками с эстонскими словами и фразами, выписывала их и заучивала, но все было тщетно: в ее городке все продолжали говорить по-русски, за последние 20 лет она сталкивалась с эстонским языком не больше десяти раз, да и способ она выбрала самый скучный — зазубривание.

Конечно, смысла в такой учебе нет: при монотонном повторении мозг быстро переходит в режим автопилота и не откладывает полученную информацию в отдел долговременной памяти. То есть выучить на сутки — пожалуйста, но вот через пару недель вы уже ничего не вспомните. Кроме того, без логичного завершения — применения изученного материала — вы быстро все забудете. И моя задача — помочь вам включить язык в жизнь и сделать его привычным и ежедневным действием.

ДЕЛАЕМ ЯЗЫК ПРИВЫЧКОЙ

Не помню, где я вычитала информацию о том, что для закрепления новой привычки необходим всего 21 день. А еще я слышала версии о 60 днях, 80 днях, трех месяцах, 21 повторении, 60 повторениях и миллион других вариантов. Я изучила множество источников, но ни к какому единому мнению ученые не пришли, так что придется вам определяться самостоятельно.

Правда, существует более-менее достоверная информация о том, как следует вводить привычку в свою жизнь. В этой книге в качестве привычки рассматривается иностранный язык. Я вовсе не имею в виду, что, поднявшись с утра пораньше, вы вместо чистки зубов станете повторять унылый и бесконечный список неправильных глаголов. Язык должен присутствовать в вашей жизни наряду с ежедневными действиями — и приносить удовольствие.

Автор невероятно популярного (заслуженно, очень рекомендую) курса Learning how to learn («Учимся учиться»), профессор математики в Оклендском университете Барбара Оукли в одном из своих уроков сказала: Practice makes permanent. Обычно мы говорим Practice makes perfect — «Повторение — мать учения». А фраза Practice makes permanent показывает нам еще один плюс постоянной практики: если что-то делать постоянно, оно станет, простите за тавтологию, постоянным!

Барбара Оукли приводит результаты исследований, которые показывают, что даже абстрактные концепции становятся понятнее, если сталкиваться с ними регулярно. Например, когда вы впервые слушаете песню, которую ранее не переводили, не разбирали незнакомые слова и даже текст в глаза

не видели, она кажется вам совсем непонятной. Однако с каждым прослушиванием вы будете узнавать все больше незнакомых ранее сочетаний звуков. Так что сосредоточьтесь просто на том, чтобы постоянно сталкиваться с иностранным языком, делать его частью своей жизни, и тогда с каждым разом он будет для вас все понятнее, каким бы абстрактным он ни казался сначала. Сама привычка уделять время языку вначале гораздо важнее количественных показателей типа «выучить наизусть пять слов» или «прочитать десять страниц в оригинале». А вот когда действие «уделять время языку» уже станет привычным, будет легче концентрироваться на конкретных шагах.

Один из способов завести новую привычку — привязать ее к старому, уже закрепившемуся действию. Например, вы каждый день ездите на работу. Возьмите за правило: сев в машину, проверять мессенджер, где вы общаетесь с носителем языка. Цепочку «сажусь в машину — проверяю сообщения — записываю ответ» запомнить гораздо легче, чем расплывчатую задачу «надо бы в какой-то момент проверить сообщения и ответить».

Кроме того, если у вас есть привычка, вам не нужно искать мотивацию и использовать силу воли. Попробуйте перевести телефон на иностранный язык: так вы быстрее привыкнете к тому, что иностранный теперь часть вашей жизни. А вот еще один интересный пример.

Канадский биржевой брокер Трент Дюрсмид жил в маленьком городе, работал в небольшой фирме, и никто не ждал от него никаких особых достижений. А он вдруг совершил настоящий карьерный прорыв — всего лишь с помощью двух банок и горсти скрепок. Скрепки лежали в одной банке,

вторая была пустой. Каждый день в восемь утра Трент приходил на работу и начинал звонить потенциальным клиентам. После каждого звонка он перекладывал скрепку в пустую банку. Один звонок — одна скрепка. И продолжал звонить, пока все скрепки не переместятся в другую банку. Благодаря такой простой, но регулярной и дисциплинирующей процедуре за 18 месяцев сумма сделок Трента достигла пяти миллионов долларов, крупные компании открыли на него охоту, и в итоге он принял одно из предложений — должность с окладом 200 тысяч долларов в месяц.

Увидели ли вы в этой истории хотя бы слово о мотивации? Трент Дюрсмид не начинал каждое утро с мотивационных цитат, обновления статусов в соцсетях, поиска вдохновляющих речей бизнес-тренеров. У него были две банки, горсть скрепок и телефонные номера клиентов. Он просто двигался в соответствии со своим планом, не дожидаясь вдохновения или мотивации.

Я предлагаю вам использовать метод Дюрсмиды для того, чтобы выработать привычку жить на иностранном языке. Создайте для себя визуальный триггер. Вы можете, как и Трент, взять банки и скрепки либо какие-то наклейки и лист бумаги и за каждый день, в котором хотя бы пять минут вы провели на иностранном языке, добавлять в пустую банку скрепку или наклеивать на пустой лист картинку.

Обязательно поместите свои банки перед собой, чтобы они постоянно мозолили вам глаза, и тогда вы не забудете о своем решении начать жить на втором языке. Кроме того, так вы сможете следить за своим прогрессом: с каждым днем в пустой банке скрепок будет все больше, и, значит, прибавится дней, прожитых на иностранном языке.

Такие визуальные триггеры могут привести к настоящей зависимости. Скажу честно: я полностью зависима от своих. У меня на кухне висит календарь, и в нем я ставлю плюстик за каждый день, в который придерживалась привычки (работая над книгой, я пробую 100 дней подряд прожить без алкоголя, что сложно осуществить на Кипре, но, как показывает мой визуальный триггер, вполне реально). И, вспомнив утром о том, что не поставила вчера плюстик, я бегу скорее на первый этаж к календарю; это незамысловатое действие бодрит и радует меня больше, чем чашка крепкого кофе. Я вижу свой прогресс — что может быть лучше?

Ученые, занимающиеся экономической теорией поведения, называют этот феномен эффектом владения. Его суть сводится к следующему: мы уделяем больше внимания тому, что у нас есть, чем тому, чего у нас нет. Чем больше скрепок переходит во вторую банку и чем больше плюстиков появляется в календаре, тем больше радости это приносит и тем охотнее мы совершаем нужное действие снова и снова.

Удивительно, но привычка сильнее памяти. Если вы чувствуете, что не можете что-то запомнить, сделайте процесс запоминания рутинным. Берите пять — десять неподдающихся слов или фраз и каждый день, без пропусков, просто повторяйте их. Повторяя слова, не нужно думать о том, как бы их наконец заучить. Думайте примерно так: «Сегодня в 15:00 я записал „повторить слова“ и теперь их повторяю». И так — столько раз, сколько запланировали. Так вы создаете привычку вообще повторять слова, что на начальных этапах жизни на языке важнее количества и даже качества.

В качестве иллюстрации силы привычки расскажу вам историю о Юджине, который, дожив почти до 70 лет, потерял

память из-за вирусного энцефалита. После заболевания он забыл последние 30 лет своей жизни. Врачи не торопились обнадеживать его жену, но Юджин быстро пошел на поправку и вернулся домой, где мог передвигаться самостоятельно, обслуживать себя и даже готовить еду. Желая изучить работу его памяти, ученые начали с простых вопросов: например, попросили его нарисовать план дома, в котором он прожил всю жизнь и находился в данный момент. Юджин не смог этого сделать, несколько раз в процессе рисования он даже забывал о задании. Но когда исследователи просили показать, где находится туалет, он уверенно шел к уборной и вел за собой гостей. Тогда ученые попросили Юджина нарисовать план района, где он жил и регулярно гулял с женой, но снова потерпели поражение. Тем не менее каким-то образом он каждый день выходил из дома и после прогулки возвращался домой.

Всеми его действиями управляли привычки. У вас тоже есть привычки, не требующие никаких умственных усилий: вспомните, как вы зависаете, не находя в чужом доме выключатель света на привычном для вас месте. Вы даже не задумываетесь о том, что он может оказаться не там.

Довести до автоматизма вы сумеете и изучение языка, когда начнете жить на нем и использовать его в той или иной степени каждый день. Недавно одна из моих подписчиц рассказала забавный случай из жизни. Она пыталась написать сообщение своему русскому мужу по-английски! Так много было английского в этот день, что она забыла переключиться с него на родной язык.

Привычки нередко управляют и нашей речью. Вы формулируете предложения из слов и словосочетаний автоматически, иногда не можете объяснить, как называется та или

иная форма глагола, но если я начну фразу London is... — вы тут же продолжите ее: ...the capital of Great Britain. Не задумываясь, почему перед Лондоном и Великобританией нет артикля, а перед словом «столица» вы его поставили. Кстати, я встречала людей, которые не знали даже значения слова capital, — просто эта фраза засела глубоко в памяти, привычка говорить ее (особенно в ситуации, когда надо описать плачевное состояние своего английского) закрепилась, и человек использует ее автоматически.

Конечно, выработка привычки на начальном этапе требует повышенной концентрации, затрат времени и внимания, но как только действие станет рутинным, вы перестанете тратить на его совершение дополнительную энергию. Наоборот, следование привычке способно дать вам новую энергию и радость от того, что все снова получилось.

Не стоит недооценивать важность маленьких привычек. Любое действие, которое вы доведете до автоматизма, может заметно повлиять на вашу жизнь. Если вы ежедневно вслух поете песню, не расстраивайте себя мыслями типа: «Эх, песня песней, но лучше бы я пару юнитов в грамматике прописал!» Помните о принципе Парето, который можно применить и к иностранному языку: 20% усилий приносят 80% результата. Ежедневное пение песен, несомненно, обогатит вашу большую и длинную жизнь на двух языках.

Так как же сформировать новую привычку — каждый день без исключения уделять внимание языку?

Немного науки. Привычка — это закрепленная нейронная связь, отвечающая за совершение того или иного действия. Для каждого нашего поступка нейронам приходится создавать новые связи, а когда действие постоянно повторяется,

мозг понимает: это надолго, проще проторить одну дорожку, чем каждый раз прокладывать очередные временные тропинки. Так что привычка еще и экономит нашу энергию.

В своей книге «Сила привычки» Чарлз Дахигг приводит такую петлю привычки: сигнал — шаблон — награда [21]. В качестве примеров построения петли возьмем вредную и полезную привычки. В случае с курением сигналом обычно является стресс или скука, шаблон — это само курение, попадание никотина в организм, а награда — временное удовольствие от никотина и от самого процесса, связанного, например, с перерывом в работе. При занятиях йогой по утрам сигналом может быть момент, когда человек просыпается (если привычка уже сформирована), шаблон — это сами занятия, действия, а награда — приятные физические ощущения и эмоции, вызванные процессом или осознанием хорошей физической формы.

Получается, для формирования привычки к иностранному языку вам необходимы все три элемента. Они могут быть абсолютно разные — в зависимости от тех сигналов, шаблонов, наград и визуальных триггеров (помните историю о Тренте Дюрсмиде и его банках со скрепками?), которые вы выберете.

Попробуем выстроить практическую модель. Например, сигналом для ежедневных занятий иностранным языком будет звонок будильника или напоминание в смартфоне, шаблоном — действие (какое-то задание, песня, видео — что угодно, что вы выбрали для себя), визуальным триггером — календарь, где вы каждый день отмечаете свои пять минут иностранного, а наградой — удовлетворение от выполненного дела, радость от визуального подкрепления (в календаре все больше плюсики), гордость за себя и наглядные результаты.

Продумайте свою петлю привычки, в которую хотите ввести какое-то конкретное действие на языке, и вводите их по одному, чтобы не перегореть, хватаясь за все сразу, не успевая, не справляясь и получая негативное закрепление вместо позитивного.

Запишите свою петлю привычки, касающейся иностранного языка: сигнал — шаблон — награда.

Поставьте будильник на телефоне на любое время на завтра и, когда он работает, приступайте к последовательному выполнению записанных шагов.

Давайте поговорим о том, что можно взять в качестве приятного шаблона — действия, направленного на скорейшее закрепление привычки жить с иностранным языком. Первый совет, для особенно измученных учебой: не надо заниматься. Забудьте на время об упражнениях, отложите учебники, сборники схем и правил, грамматические справочники. Возьмитесь за то, что вам однозначно нравится. Помните, в первой части вы записали, чем всегда готовы заниматься? Наверняка среди тех трех пунктов есть что-то, совсем не похожее на уроки, — песни, сериалы, прогулки, общение на любимые темы, чтение, еда — в общем, ваши увлечения.

Предположим, вы любите готовить. Ставьте перед собой конкретную исчисляемую цель со сроком действия и прописывайте шаги для ее выполнения: найти интересный рецепт на иностранном языке, составить список продуктов, понять,

как они называются на русском, сходить в магазин за необходимым, посмотреть видеорецепт или перечитать инструкции и приготовить блюдо. Съесть с удовольствием, похвалить себя. Кайф? Кайф! Дальше превращаем это в привычку: каждый вечер перед сном (сигнал) ищем один новый рецепт на иностранном (шаблон), на следующий день готовим новое блюдо, кормим семью, испытываем удовлетворение (награда).

Или, допустим, вы любите гулять. Снова ставьте конкретную цель: «Я буду гулять X минут. До вечера воскресенья нагуляю Y минут, при этом слушаю...» — выбирайте сами, что именно: песню, аудиокнигу, подкаст, стихи, аудиодорожку к видеоконференции (вы же знаете, что с YouTube можно скачать файл в формате mp3 и просто слушать видео?). Так же четко пропишите способы сделать то, что вы слушаете, понятнее: заранее прочитать и перевести текст песни или взять с собой словарь на прогулку. Не ищите отговорки типа «Мне непонятно, какой смысл слушать, если я ничего не понимаю?» — ищите способы. Уменьшите время прослушивания, закачайте короткую песню, держите текст перед глазами — сделайте так, как нравится и удобно именно вам. Следующий шаг — перевести все эти действия в разряд постоянных: каждую прогулку (сигнал) включайте что-то на пять минут или на любое другое комфортное для вас время (шаблон), слушайте, ставьте галочку в календаре или в специальном приложении, а затем гордитесь своими успехами (награда).

Не существует единственно верного способа делать что-то, связанное с языком, — только вы знаете и понимаете, что подходит именно вам. Ищите его, подбирайте под свои интересы и возможности, и тогда ваша привычка закрепится очень быстро.

Еще один пример. Вы любите общаться с людьми в путешествиях? Тогда заранее найдите интересные мероприятия, которые будут проводиться там, куда вы планируете ехать. Подготовьте свой личный разговорник — словарь на нужную тему, содержащий только те фразы, которые пригодятся вам для коммуникаций. Поезжайте именно туда и разговаривайте именно об этом!

Моя знакомая, Екатерина, несколько лет назад начала бегать. Она стала участвовать в марафонах и ездить на разные забеги в другие страны. И вскоре почувствовала, что это ее люди, ее компания, — настолько ей понравилось проводить с ними время, готовиться к забегу, бежать, потом праздновать, отмечая получение новых медалей! До этого она неплохо общалась на английском в поездках, но не на спортивные темы. Она решила создать свой словарь, ограниченный тематикой бега и спорта, и с тех пор ее поездки на марафоны стали еще интереснее и увлекательнее, поскольку она в буквальном смысле заговорила со своими соратниками на одном языке. На некоторых зарубежных мероприятиях ей даже удалось поработать в организационном комитете. Она с нетерпением ждет каждой поездки, чтобы не только пробежать трассу, но и пообщаться на английском с людьми со всего мира. Екатерина абсолютно уверена в своем языке, хотя учебников по грамматике не открывала много лет, и после каждого путешествия она просто светится от счастья и продолжает активно общаться на английском.

Что же подкрепило ее привычку? Что дало толчок к развитию языка и увеличило удовольствие, которое Екатерина получала от своих достижений? Не только правильно подобранный способ изучения, но и окружение.

ПРАВИЛЬНОЕ ОКРУЖЕНИЕ

Человек — социальное существо. Круг общения и друзья, которые нам необходимы, влияют даже на наше восприятие окружающего мира. Психологи из Калифорнийского университета и Дартмутского колледжа провели сканирование мозга волонтеров в тот момент, когда те смотрели видеоролики, и выяснили, что паттерны активности мозга более всего схожи у друзей. Более того, чем ближе друзья, тем более похожими были снимки их мозга. Но пока остается открытым вопрос о причинно-следственных связях: сближаются ли люди вследствие похожих реакций, или похожие реакции формируются по мере развития дружеских отношений? [22]

Работа в паре или в команде, в том числе над иностранным языком, делает нас более творческими. Ученые объединили в пары людей с разным уровнем креативности, который оценили заранее. Оказалось, что даже команды, в которых оба участника обладали скудной фантазией, во время совместной работы показали столь же хорошие результаты в творческом задании, как и люди с богатым воображением. Кроме того, испытуемые, показавшие в подобном тесте низкие результаты, лучше сотрудничали друг с другом: у них наблюдалась синхронизация работы нейронных сетей в префронтальной коре и правом височно-теменном узле. Так что вспоминайте народную мудрость «Одна голова хорошо, а две — лучше» — и вперед, создавать окружение, которое захочет вместе с вами жить на языке, а не учить его годами [23].

Я, например, ужасно ориентируюсь в числах и датах, часто искренне не помню, какой месяц или день недели, и могу весь декабрь подписывать все планы одиннадцатым

месяцем, — меня это совершенно не смутит. Если бы не мое окружение, моя команда, моя семья, я бы так и жила в сферическом вакууме, не представляя, через сколько дней Новый год и какой именно.

Старайтесь находить окружение, которое будет интересо-ваться языками, даже если это будут люди, которые просто читают те же книги (мою), что и вы, и ходят на те же курсы (мои), что и вы.

И последнее про окружение: не позволяйте ему тянуть себя вниз. Давным-давно я прочитала описание очень впечатляющего эксперимента, который потом оказался выдуманной и просто раскрученным интернет-мемом. Было обидно: я люблю настоящие эксперименты, научно обоснованные, но история не стала менее впечатляющей. Пусть эта история будет просто образом для тех ситуаций, когда вы чувствуете, что кто-то тянет вас вниз.

Представьте себе клетку с пятью обезьянами. На потолке висит связка бананов, под ней стоит лестница. Когда первая обезьяна решает полезть за бананами и залезает на лестницу, на клетку обрушивается поток холодной воды. Это повторяется каждый раз, когда обезьяны пытаются забраться по лестнице к бананам. Конечно, они очень быстро прекращают свои попытки. Потом одну обезьяну из «стареньких» меняют на новую: приводят ее из другого места, она ничего не видела и не знает про холодный душ с потолка. Она видит бананы и пытается до них добраться по лестнице, вот только остальные четыре «старенькие» обезьяны начинают стаскивать ее вниз: они-то помнят, что было в прошлые разы. В этом выдуманном эксперименте обычно воображаемая ситуация доводится до того, что в клетке остаются те обезьяны,

которые и не видели никогда ситуации «лезем за бананом — получаем ледяной душ на всю клетку», и они продолжают передавать новеньким обезьянам, что лезть на эту лестницу нельзя, даже сами не зная почему, — просто их раньше останавливали, иногда даже били, когда они пытались, и они передают дальше этот страх лестницы, которая ведет к бананам.

Как хорошо, что это придуманный эксперимент, но идея замечательная, правда? Как часто нас останавливают люди, которые и сами никогда не пробовали это сделать? Попробуйте написать где-то в соцсетях о том, что вы решили возродить свои отношения с иностранным языком, начать учить новый или включить в свою жизнь иностранный язык, который изучали раньше. Тут же набегут советчики, которые будут «из лучших побуждений» рассказывать, какой это сложный язык, что время уже упущено, что надо было в школе, а теперь уж куда — пусть дети учатся. Если спросить их, когда они последний раз делали что-то для своего иностранного языка, окажется, что давно или вообще никогда! Полиглот Бенни Льюис писал о том, как рассказывал читателям своего блога о решении учить китайский: он получил сотни комментариев с антисоветами и уверениями, что у него ничего не получится, что язык слишком сложный, что это просто невозможно [24]. Причем никто из комментаторов не учил китайский, они просто передавали свои представления о языке. И кого-то это могло бы остановить.

Но только не вас: вы теперь знаете, что окружение бывает не только тянущим вниз, но и помогающим доставать себе бананы!

Отдельная заметка про мужей. Уж не знаю, что у них за фишка такая, но я слышу эту фразу почти от каждой

второй ученицы: «Муж прикалывается над моим произношением, все время смеется, не хочу рядом с ним разговаривать». Честно вам скажу, мой муж тоже прикалывается над моим произношением! Несмотря на то что мы учились в одной группе в Московском государственном лингвистическом университете, сдавали экзамены по двум языкам одному преподавателю на одну и ту же оценку, а потом жили и растили общего ребенка на Кипре, на английском в том числе.

В любом случае, нравится вашему мужу, другу, партнеру, соседу ваш английский или любой другой ваш иностранный язык — это его личное дело. Послушайте подкасты с прекрасной Мэл Роббинс, которая все время повторяет *It's their shit* — «Это их... хм... дело». Кто-то над вами прикалывается? Тянет вниз? Убеждает, что ничего не получится?

It's their shit. А вы просто делайте. И кайфуйте.

ЗАПИШИТЕ ИМЕНА ТЕХ, КТО ОБЫЧНО ТЯНЕТ ВАС ВНИЗ В СМЫСЛЕ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА. ПРОПИШИТЕ, ПОЧЕМУ ВАС ВОЛНУЕТ ИМЕННО ИХ МНЕНИЕ. КРИТЕРИЙ «ОТЛИЧНЫЙ ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК» БЫЛ ГЛАВНЫМ ПРИ ПОСТРОЕНИИ ВАШИХ ОТНОШЕНИЙ? ЕСЛИ НЕТ, КАКАЯ РАЗНИЦА, ЧТО ОНИ ДУМАЮТ ПРО ВАШ ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК?

ЗАПИШИТЕ ИМЕНА, СООБЩЕСТВА, МЕСТА, КОТОРЫЕ МОГУТ СТАТЬ ВАШЕЙ ПОДДЕРЖИВАЮЩЕЙ СРЕДОЙ:

КАК ПЕРЕСТАТЬ УЧИТЬ ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК И НАЧАТЬ НА НЕМ ЖИТЬ

ЗАПЛАНИРУЙТЕ КОНКРЕТНЫЕ ШАГИ: НАПИСАТЬ ЭТОЙ ПОДРУГЕ С ПРЕДЛОЖЕНИЕМ ЗАВЕСТИ ЧАТ ДЛЯ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА И СКИДЫВАТЬ ТУДА ИНТЕРЕСНОЕ ИЛИ СМЕШНОЕ НА ЯЗЫКЕ, ПОДАТЬ ЗАЯВКУ В КАКОЙ-ТО КЛУБ ИЛИ СООБЩЕСТВО. И ДЕЛАЙТЕ.

С чего же начать поиск друзей по интересам и построение сообщества? Обычно, рассказав окружающим о своих планах, мы потом, в случае неудачи, испытываем смущение: заранее похвастался, а все провалилось. И, дабы избежать этого, прилагаем больше усилий для достижения успешного результата. Так что непременно расскажите друзьям о своей идее — о том, что вы решили бросить учить иностранный язык и начинаете на нем жить. Спросите у них, как они относятся к иностранным языкам и не хотят ли вместе с вами внести перемены в свою жизнь.

ЗАПИШИТЕ, С КЕМ ВЫ ПОДЕЛИТЕСЬ СВОИМИ ПЛАНАМИ ОТНОСИТЕЛЬНО ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА:

Проанализируйте то, что получили в ответ: поддержку, равнодушие, желание присоединиться? Какие эмоции это вызвало у вас? Вы захотели продолжить разговор или, наоборот, больше не желаете его поднимать? Если вы выслушали поток критики или скептических высказываний, не расстраивайтесь. Пускай кто-то и дальше живет в бесконечном дне сурка под девизом «Надо бы подтянуть английский», — это

не означает, что и вы должны отказаться от перемен. Берите в соратники тех, кто позитивно отнесся к вашим планам, ищите других таких же активных и открыто мыслящих знакомых. Прочитав эту книгу, вы сможете не только рассказать им о том, как полезно и интересно жить на двух языках, но и приобщить их к этому хобби.

Я ни в коем случае не призываю вас открыть кружок иностранного языка, не агитирую преподавать, — нет! Необязательно даже хорошо знать язык, чтобы общаться с единомышленниками, делиться с ними знаниями и желанием жить на двух языках. Вы можете вместе смотреть фильмы в оригинале — у кого-то дома или в кинотеатре, с заранее подготовленным словариком или без него, обсуждать прочитанные в оригинале книги, обмениваться в мессенджерах сообщениями на другом языке и смешными картинками. Уверена, ваши близкие люди, настоящие и будущие знакомые будут благодарны вам за то, что вы заразили их идеей жить на двух языках.

Начать можно с маленького шага — например, рассказать друзьям об этой книге. Скорее всего, люди последуют вашему примеру и тоже захотят ее прочесть. Все дело в зеркальных нейронах, которые активируются в нашем мозге, когда мы сами выполняем какое-либо действие, а также когда видим, как это действие совершают другие. Именно поэтому нам так хочется зевнуть при виде зевающего человека. По этой же причине младенцы начинают корчить смешные рожицы, которые им показывают родители. Согласно новым исследованиям, одинаковые участки активируются в мозге в обоих случаях: когда исследователь трогает за руку вас и когда вы

КАК ПЕРЕСТАТЬ УЧИТЬ ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК И НАЧАТЬ НА НЕМ ЖИТЬ

видите, как тот же исследователь трогает вашего соседа. Так что подавайте другим пример, и последователи не заставят себя ждать!

Возможно также, что вашим комьюнити станет ваша семья; то, как сделать изучение языка семейным хобби и веселой игрой, обсудим далее (после того как составим ваш индивидуальный план жизни на языке). А тем временем просто подумайте: какие изменения произойдут в жизни ваших детей, когда они увидят, что родители живут на двух языках? Вы хотели бы таких перемен?

Кстати, если рядом не найдется никого, кто согласился бы присоединиться к вашему начинанию, смотрите на книги, сериалы, документальные фильмы как на друзей. Ищите выступления людей, которые говорят о языках и развитии мозга, читайте их книги и интервью: это будет одностороннее, но все-таки общение на важную для вас тему.

ЗАПИШИТЕ, КАКИМИ ТРЕМЯ СПОСОБАМИ ВЫ МОГЛИ БЫ СОЗДАТЬ ВОКРУГ СЕБЯ ПОЛЕЗНОЕ ДЛЯ ВАС СООБЩЕСТВО:

Итак, с помощью силы воли мы создали привычку и даже выстроили комфортное общение на иностранном языке с теми людьми, которые также желают жить на этом языке, а не мучиться над сборником упражнений. Но откуда придет удовольствие? Свалится на нас с неба? Почему мои ученики буквально летят на каждое новое занятие, а иногда даже сидят за английским по ночам?

ХВАЛИТЕ СЕБЯ

Вспомните свое детство: что тогда было важнее всего? Похвала! К сожалению, мы выросли в обществе, в котором хвалить не принято: зазнается, избалуется, перестанет стараться. Все это идет со школы, когда на вашу новость: «Мама, у меня пятерка!» — в ответ раздавалось скептическое: «А что, были варианты?» вместо «Вот это да, молодец!».

С родителями учеников младшего возраста у меня нередко происходит примерно такой диалог: «Анастасия, расскажите, как там мой балбес?» — «Хм... Почему балбес? Ваш сын молодец, он старается, у него получается. Конечно, бывают и ошибки, но это же учеба, как без них». — «Да? Странно, он вообще у меня недалекокий...» — говорят родители о своем замечательном ребенке. А порой ко мне приходили от другого учителя со словами: «Не хотим с ней больше заниматься, она только хвалит, а нам надо пожестче, ведь ребенок ничего не понимает, пока на него не наорут».

Мы избегаем дифирамбов и боимся захвалить своих детей, хотя при этом и критику не любим. Во время учебы по программе Cambridge CELTA сложнее всего мне давались письменные работы: я пересдавала их минимум по разу, а за одну из них меня даже отчитала строгая преподавательница. Конечно, она не хотела оскорбить меня, но мне было очень обидно, руки опустились, и мне казалось, что я никогда не смогу сдать эту работу и получить диплом. А ведь я так старалась! Тогда в своем блоге я задала вопрос: «Что вы любите больше: когда вас хвалят или ругают?» — и получила море комментариев. Почти 400 человек сказали примерно следующее: «Я люблю, когда меня хвалят, потому что тогда

хочется соответствовать, не упасть в глазах, оправдать доверие, не подвести», и всего несколько признались, что предпочитают, когда с ними обращаются пожестче. Мы действительно лучше реагируем на положительный стимул, но, когда школа, университет и курсы заканчиваются, хвалить нас бывает некому. Кроме нас самих, конечно. Так что учитесь хвалить самого себя, добавляйте по одному-два хороших слова к самооценке; если уж совсем сложно, заведите доску и ставьте на ней плюсики за каждое выполненное задание, рисуйте сердечки в календаре за каждый день, в котором присутствовал язык. Мы, взрослые, любим игры не меньше, чем дети, и нуждаемся в них наряду с похвалой. Играйте в язык и хвалите себя за это!

Заведите себе еще одну привычку: перед сном записывайте три хорошие вещи, которые произошли с вами за день (*three good things of the day*); обязательно пишите и о своих успехах, хвалите себя. И скоро это начнет помогать вам в достижении новых целей. Кстати, записывать похвалы можно на иностранном языке: найдите в словаре подходящие фразы, и, повторяя их каждый вечер, вы быстро их запомните.

ЗАПИШИТЕ НА ИНОСТРАННОМ ЯЗЫКЕ ТРИ ХОРОШИХ СОБЫТИЯ,
ПРОИЗОШЕДШИХ СЕГОДНЯ:

Помните, что смысл задания — не изложить грамотно мысли, а выработать привычку вспоминать и записывать

на иностранном языке то хорошее, что подарил вам прошедший день.

Вообще, если воспринимать изучаемый язык как игру и образ жизни, станет легче даже психологически: вы идете с работы (из института) не «учиться», а «играть в язык», расслабляться. Если вы сейчас читаете об этом и думаете: «Ну вот еще, какие игры! Что я, ребенок — в игры играть? Нет ни сил, ни времени», то мой рассказ о Дании может изменить ваше мнение, а также объяснит, почему нам важно хотя бы иногда ничего не делать.

Сразу признаюсь, я не читала популярных ныне произведений о *hygge* или *lykke*, но книга «Мне некогда» Бриджит Шульте о датской жизни произвела на меня впечатление [25]. Датчане часто уходят с работы около 16:00, чтобы успеть забрать детей из детского сада или школы, не готовят по пять часов обильный ужин для гостей, предлагая в качестве угощения спагетти с кетчупом. Но не надо думать, что они бездельники. Они просто по-другому живут и — главное — отдыхают.

Датская экономика — одна из самых конкурентоспособных и развитых в мире. В Дании низкий уровень безработицы, а уровень жизни один из самых высоких в мире. Различие между бедными и богатыми там минимально, и лишь 6% населения недовольны своими доходами (для сравнения: в США таких 21%).

Сам стиль жизни скандинавов к этому располагает. Магазины и торговые центры закрыты после семи часов вечера и по воскресеньям, поэтому люди больше времени проводят дома с семьей. В странах Скандинавии развиты сети групп поддержки матерей, специальных досуговых центров, обучающих курсов. Дания установила мировой рекорд

по количеству спортивных клубов и фитнес-центров на душу населения. Их обучающие курсы — это не попытка, например, ликвидировать безграмотность, а, как утверждается в рекламных буклетах, «отличный способ развлечься, узнать много нового, освежить душу, стать здоровее и мудрее». Каждую осень по домам развозят толстые каталоги, предлагающие обучение по любому направлению: иностранным языкам, истории, искусству, кулинарии, фотографии, риторике... Вы можете даже научиться самостоятельно делать лыжи. Эти курсы доступны по цене, потому что дотируются правительством, профсоюзами или местными общинами, и они пользуются у датчан огромнейшей популярностью. В качестве примера можно привести датский клуб «моржей», который собирает впечатляющие очереди из желающих в него вступить.

Конечно, нам пока сложно представить себе, где взять достаточно времени для досуга и как его организовать. Американский психолог Михай Чиксентмихайи, известный исследованиями на темы счастья и субъективного благополучия, утверждает: «Существует распространенное заблуждение, что любой человек может наслаждаться свободным временем, не прилагая никаких усилий. Опыт говорит об обратном: проводить свободное время намного сложнее, чем работать» [26].

Если сейчас, когда вы читаете этот текст, в вашем ежедневнике еще не выделено специальное время для отдыха, — начните с его планирования. Удивительно, но сделать это не так-то просто. Нередко наши выходные пролетают за домашними делами, и мы устаем в эти дни больше, чем в будни. Но выходные и время для отдыха — это то, что позволяет нам продуктивнее работать. Планируйте свое безделье, тем

более что проводить свободное время можно с удовольствием и пользой: просто добавьте к отдыху иностранный язык, который перестал быть скучным занятием, превратившись в хобби, в стиль жизни.

Подумайте, сколько времени вы уже потратили на размышления типа «Иностранный язык — это сложно», «Мне никогда не выучить его», «Надо собрать волю в кулак и взяться» — в общем, на все те мифы, которые мы обсуждали в первой главе. Тим Урбан (чьи слова о прокрастинации я цитировала в первой части) создал замечательную вещь — «трекер прожитых недель» [27]. Это таблица с небольшими окошками, в которой, закрасив прожитые недели-окошки, человек видит: у жизни тоже есть дедлайн. Попробуйте и вы закрасить столько окошек, сколько недель своей жизни вы уже провели вообще без иностранного языка или с мыслью «Иностранный язык — не для меня», и посмотрите, много ли их осталось впереди.

Хотите провести свои будущие дни в расстройстве, думая, что иностранный язык не для вас, или с чувством гордости за себя, осознавая с удовлетворением: «Я живу на двух языках и делаю это с удовольствием»? Если выбираете второе — продолжайте читать эту книгу и начинайте играть в язык! Вы станете счастливее и увереннее в себе.

ЯЗЫК КАК НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА МИР

Почему я убеждена, что жизнь на двух языках делает нас более счастливыми, открытыми и думающими людьми? Ученые говорят, что за последние пять лет в мире появилось информации больше, чем за всю предыдущую историю человечества. Она льется на нас потоком, практически без остановок,

из всех возможных источников и на любую тему. Но, получая данные только на одном языке, мы как будто стоим под сломанным душем: многочисленные дырочки в душевой насадке закупорены, и вода течет лишь из одной. Можно, конечно, помыть и так, но это же некомфортно. Представьте, что будет, когда вы включите душ полностью и вода польется мощными струями? Ничего из ряда вон выходящего не произойдет, но вам однозначно станет приятнее и удобнее.

Живя на одном языке, вы получаете только часть мировой информации — ту, которую создали на русском языке или перевели на него (качество перевода тоже бывает разным!). Всю жизнь пользоваться ограниченными данными скучно. Можно включить душ на полную и получать те сведения, которые не были и никогда не будут переведены на русский язык (больше 75% информации в интернете опубликовано на английском).

Есть и еще один аспект. Например, СМИ разных стран освещают одни и те же события совершенно по-разному. И это касается не только новостей. Все, о чем вы размышляете, все, чем вы интересуетесь, обсуждают и на другом конце света, — так почему бы не узнать, что думают там? Возможно, благодаря этому вы иначе оцените какую-то ситуацию. В качестве иллюстрации расскажу одну историю. Моя знакомая Алла долго не могла устроить ребенка в садик. Ей приходилось бороться, добиваться места, чтобы выйти на работу. Алла умеет жить на английском и решила поискать на англоязычных сайтах информацию о том, как обстоит дело с садиками в других странах. Она была в шоке: «Ты представляешь, в Америке вообще нет государственных садов! На форуме, где я задала вопрос, американские мамы мне

написали: „Мы стоим в очереди в платные садики с момента зачатия, и один месяц в них стоит больше, чем арендная плата за квартиру!“» — сообщила она мне по телефону. Благодаря этому Алла переоценила свою ситуацию, посмотрела на нее с другой точки зрения: да, возникли сложности с получением места, но у нас государственный сад хотя бы существует!

Приведу пример и из личного опыта. Один врач на Кипре предлагал сделать моей дочке не очень приятную косметологическую процедуру, утверждая, что это единственный вариант. Усомнившись в его словах, я нашла рекомендации министерств здравоохранения нескольких европейских стран и США, где говорилось, что такая процедура опасна и потому запрещена. Конечно, мы не стали ее делать, проблема прошла сама, как и было написано в рекомендациях. Но я не узнала бы всего этого, если бы не владела языком.

Так что язык — это возможность посмотреть на мир в целом и по-другому. Расширить кругозор и границы восприятия или даже справиться с проблемами неожиданным способом. Почему нет? Мы уже не живем за железным занавесом, можем сами оценивать ситуацию в мире; информации для этого достаточно, а вот в каком объеме ее потреблять — решать только вам. Меняйте свои привычки, меняйте образ жизни, меняйтесь сами к лучшему. Поверьте, изменения могут произойти любые, самые удивительные, — например, в семейных отношениях.

Много лет муж подкалывал меня — из-за того, что я ничего не понимала в сериалах, которые мы пытались смотреть в оригинале. В отпусках он тоже всегда сам решал все

вопросы и вел разговоры. Я много лет пыталась выучить английский, но это у меня не получалось, и я его вечно бросала. Прочитав о вашем подходе — о жизни на языке, а не бесконечном его изучении, — я стала постепенно применять ваши методы и вскоре начала лучше понимать, что происходит в фильмах, которые мы смотрим вместе. Видели бы вы глаза мужа — с таким восхищением он давно на меня не смотрел! Спасибо английскому за новые ощущения, которые он внес в нашу семейную жизнь!

Подобного я не ожидала: английский — и семейная жизнь? Оказывается, язык способен повлиять даже на эту сферу.

Расскажу еще одну историю. Ко мне пришла мама подростка. В школе у него было много английского, но каждая проверка домашнего задания по этому предмету заканчивалась скандалом и слезами. Прочтя о моих методах, мама решила опробовать простые техники, о которых я пишу (план, интересные темы, пять минут в день), а позже показала все эти возможности сыну. Теперь вечерами они вдвоем решают интересные задачки, разгадывают кроссворды, смотрят сериалы и познавательные передачи, поют песни — на английском языке. В семье воцарилась гармония, а в дневнике появились отличные оценки.

Я не устану повторять: иностранный язык — это не предмет, это еще один способ менять к лучшему себя и свою жизнь. Но вот интересно: меняются ли моральные установки человека в зависимости от того, на каком языке он рассуждает о чем-то, — на родном или иностранном?

Согласно исследованиям, наши суждения становятся более рациональными, когда мы рассматриваем ситуацию

на иностранном языке. Яркий тому пример — решение «проблемы вагонетки» — мысленного этического эксперимента. Представьте, что вагонетка мчится по рельсам, к которым привязаны пять человек. Вы стоите у рычага, который переводит стрелки. Если вы опустите рычаг, то вагонетка поедет по другому пути, и пять человек будут спасены, но в результате погибнет один человек, находящийся на боковых рельсах. Вы переведете стрелки? Большинство людей говорят да. Тогда вопрос ставят по-другому: что, если единственный способ остановить вагонетку — сбросить на пути крупного мужчину, который стоит рядом с вами на пешеходном мосту? Сделать это соглашается меньшее количество респондентов, хотя в обоих случаях погибнуть должен только один человек (ученые связывают это с тем, что во второй ситуации респондента провоцируют на умышленное проявление агрессии).

Однако когда эту дилемму людям предлагают рассмотреть на языке, который они изучают как иностранный, количество готовых столкнуть незнакомца с пешеходного моста увеличивается до 50% (сравните с 20% респондентов, согласившихся сделать это на родном языке).

В другом эксперименте волонтеры читали описания действий, которые никому не вредят, но при этом многими причисляются к разряду сомнительных. Те, кто читал рассказы на иностранном языке, не видели в поведении героев чего-либо предвзятого, в отличие от тех, кто читал те же истории на родном языке. Одно из объяснений феномена таково: иностранный язык для нас несет меньшую эмоциональную нагрузку и не переплетается с опытом и памятью, идущими из детства. В результате суждение, сделанное на иностранном языке, оказывается более рациональным [28].

Так что рискну дать совет: если вам нужно обдумать что-то без эмоций, не принимая близко к сердцу, — думайте на иностранном языке. Если хотите, запишите на нем проблему и письменно же подберите варианты решений. Это точно поможет взглянуть на ситуацию по-другому!

В мире существует более 3000 языков, и каждый из них отражает культуру своего народа, связан с определенным образом жизни и восприятием мира. Например, в каких-то языках прилагательных много, а в каких-то — меньше десяти. Есть те, в которых нет привычных для нас слов: «друг», «кража», «синий». Да-да, у племени химба из далекой Намибии нет синего цвета! В их языке много слов обозначают «зеленый», но ни одного не придумано для описания синего. Любопытные ученые поставили эксперимент: они показали людям из этого племени орнамент, состоящий из разнообразных зеленых фигур и одной синей. Химба синего среди зеленого попросту не увидели, хотя разные оттенки зеленого отличали легко. Слова нет — и цвета нет. А вот у греков есть целых два слова для обозначения синего, и они быстрее и точнее находят разницу между оттенками, чем носители английского языка, в котором blue всего один.

Или обратимся, например, к понятию времени. И мы, и англоговорящие люди исчисляют время как поток, движущийся вперед: мы «оглядываемся» (*cast our minds back*) и «смотрим вперед, в будущее» (*hope for good times ahead*). Это культурная концепция, закодированная в языке. Исследователи утверждают: то, как язык народа описывает движение, влияет на его восприятие течения времени. У нас прошлое — сзади, будущее — впереди, а у носителей мандаринского наречия время двигается сверху вниз: вверху прошлое, внизу будущее.

На другие события, происходящие вокруг, мы также реагируем с помощью языка.

Еще в 1940 году американский лингвист Бенджамин Ли Уорф предположил, что, не зная слова, человек не поймет и концепцию явления или состояния, им обозначаемого. Только в 2000-х годах эта идея обрела более конкретные очертания: язык может влиять на наше восприятие мира. Например, лингвист испанского происхождения Мария Сера в детстве была уверена, что все бѐлки — девочки, ведь по-испански «белка» — слово женского рода. Позднее в Миннесотском университете Мария изучала восприятие гендерных качеств и обнаружила, что языки, в которых есть род, действительно приписывают словам женского и мужского родов соответствующие качества. К слову, мы с детства привыкли считать, что кролик — братец, а лисичка — сестричка.

В английском языке рода как бы нет, неодушевленные предметы или животные, пол которых нам неизвестен, обозначаются местоимением *it*. Конечно, если у вас есть собака и вы знаете, что она кобель, вы скажете о ней *he*, как и все остальные, кто с ней знаком. Описание же машины или мотоцикла с помощью местоимения *she* на английском имеет примерно такую же эмоциональную окраску, как русское словосочетание «ласточка моя», которое мужчины используют в рассказах о своих четырех- или двухколесных друзьях.

Язык влияет даже на наше восприятие пространства. В словаре австралийского племени гуугу нет понятий «левый» и «правый»: они объясняют направления с помощью сторон света. Изучение этого народа показывает, что даже в незнакомых местах его представители ориентируются в пространстве лучше, чем носители других языков.

Чехов говорил: «Сколько языков ты знаешь — столько раз ты человек»*. Возможно, на эту мысль его навел жизненный опыт (Чехов сам жил на шести иностранных языках), а возможно, Карл Великий, который еще в VIII веке заметил: *To have another language is to possess a second soul* («Владеть еще одним языком — это как иметь вторую душу»). О самом Карле говорили: «Был он красноречив и с такой легкостью выражал свои мысли, что мог сойти за риторика. Не ограничиваясь родной речью, Карл много трудился над иностранными языками и, между прочим, овладел латынью настолько, что мог изъясняться на ней как на родном языке; по-гречески более понимал, нежели говорил. Прилежно занимаясь различными науками, он высоко ценил ученых, выказывая им большое уважение» [29]. Возможно, эти великие люди знали: то, на каком языке вы живете, влияет на то, как вы воспринимаете окружающих.

В 1960-х годах в Калифорнийском университете в Беркли социолингвист Сюзанна Эрвин-Трип показывала билингвальным людям, живущим на английском и японском языках, неоднозначное изображение женщины, стоящей около дивана, и просила составить рассказ по нему. И на разных языках у каждого получались две разные истории. Например, у одного из респондентов на японском история была про девушку, которая размышляет о самоубийстве после потери своего жениха. А на английском этот же человек рассказывал

* Эту фразу приписывают и народной мудрости, и Чехову, и Горькому, и Гёте. Фраза «Человек столько раз человек, сколько языков он знает» в «Жизнеописаниях великих иноземных полководцев» Пьера Брантома (1666) приписывается императору Карлу V (1500–1558). *Прим. ред.*

о женщине, которая обдумывает выкройку для класса шитья. Ученый заметила, что на японском рассказ был более эмоциональным, поскольку язык привлекает культурный багаж, ассоциирующийся с ним.

Найран Рамирез-Эсперанца из Коннектикутского университета просила билингвальных мексиканцев рассказать о своем характере в опросниках на двух языках: английском и испанском. Английские ответы показывали респондентов более открытыми, чем испанские версии, в которых спрашиваемые выглядели более сдержанными, скромными, закрытыми.

Шай Данцигер из израильского Университета имени Бен-Гуриона и Роберт Уорд из Бангорского университета (Великобритания) тоже проводили эксперименты с билингвами. Они просили людей, живущих на иврите и арабском, распределить арабские и еврейские имена, нажимая на кнопку и присваивая тому или иному имени негативную или позитивную окраску. Ученые говорят, что, выполняя задание на иврите, респонденты чаще отмечали как позитивные еврейские имена.

А Паула Рубио-Фернандес из Университета Осло обнаружила, что билингвальные дети лучше выполняют задания, в которых надо посмотреть на ситуацию с другой точки зрения [30]. Так что язык, без сомнения, влияет на характер человека, его восприятие мира и самого себя, дает более разнообразную палитру понятий, эмоций и явлений. И если вам хочется расширить спектр своих ощущений и чувств, подобрать слова к чему-то, для чего вы не находите фраз на родном языке, — добро пожаловать в мир мультилингв.

Лаборатория доктора Лизы Фельдман Барретт изучает эмоции и то, как их выражают люди по всему миру. Исследователи начали собирать из разных языков непереводаемые слова, обозначающие эмоции. Составить примерное представление о том, насколько сложно переводить с языка на язык обозначение эмоций, можно из краткого списка:

- *fernweh* — немецкое слово, обозначающее желание оказаться в других местах, как будто ностальгия, но по тем местам, в которых вы еще не были;
- *ageotori* — японское слово, описывающее ситуацию, когда вы стали выглядеть хуже после стрижки (то есть стрижка вышла плохо, и вы теперь выглядите плохо);
- *daggfrisk* — шведское слово, отражающее ощущение чистоты и свежести в ситуации, когда человек проснулся отдохнувшим на рассвете.

Мне кажется, даже по этим трем словам видно, что языки — это целый мир, точнее, разные миры, и их изучение помогает рассмотреть жизнь во всем ее многообразии, дает возможность взглянуть на свои привычные действия по-новому. Желаю вам обдумать эту мысль и проснуться завтра с ощущением *daggfrisk*.

ВЫ УЖЕ МУЛЬТИЯЗЫЧНЫ

Если вы все-таки переживаете о том, сумеете ли зажить на двух языках, расскажу вам, что на эту тему думает Ноам Хомски — американский лингвист и философ. Однажды, когда он выступал в Дели перед студенческим и научным сообществом,

его попросили поделиться мыслями о билингвизме [31]. Он ответил примерно так: чем больше мы знаем, чем с большим количеством культур сталкиваемся, тем для нас полезнее и интереснее. Ответ ожидаемый, но вот следующая его фраза меня удивила: «Билингвизм свойственен человеческому виду, поскольку в мире, таком разнообразном, строгий монолингвизм практически невообразим». Дальше Хомски заявил, что мы уже мультязычны, даже если и не знаем иностранного языка. Каждый человек использует свой набор разнообразных языков для общения в разных сферах жизни, с разными социальными и возрастными группами, в зависимости от степени близости знакомства и множества других факторов. Просто различия между этими языками такие небольшие, что нам не приходит в голову разделять их. В русском языке есть понятие «языковой стиль» — исторически сложившаяся система речевых средств, применяемых в той или иной сфере человеческого общения. Так, профессиональный жаргон (на нем говорят люди, объединенные по профессиональному признаку) резко отличается от речи, используемой в разговоре с друзьями. Все это заставляет задуматься, правда? Особенно тех, кто считает, что не имеет способностей к языкам. Вы уже знаете несколько и давно живете на них: посчитайте языки, на которых вы говорите с детьми, с родителями, с коллегами, с чиновниками, с докторами...

Кто же убедил вас в том, что вы не сможете жить на нескольких языках? Подумайте, на каком этапе вашей жизни вы встретились с человеком или группой людей, которые заставили вас так думать? Кто и когда перестал вас хвалить

и воодушевлять? Когда вы начали закрывать глаза на свои таланты и заслуги?

С детства мы воспринимаем язык как нечто само собой разумеющееся и строго необходимое и не задумываемся о том, на скольких языках говорим. Дети часто придумывают и свои языки, свободно распоряжаясь несуществующими словами и правилами грамматики. Например, у моей дочки есть «килянский язык», у ее подруги — «язык белочки», и обе абсолютно уверены, что это настоящие языки и они имеют полное право на них общаться! С годами образовательные учреждения, злые критики и собственные страхи заставляют нас отказываться от множества других миров, которые мы создаем с помощью придуманных языков и слов, хотя совсем недавно они были частью нашей жизни. Наверняка вы слышали от старших родственников истории о том, как вы коверкали слова и получалось что-то несуществующее и очень забавное. В детстве мы относимся к языкам как к увлекательному способу познавать мир.

Печальную, но очень показательную историю о важности языка для человека рассказал Ноам Хомски на уже упомянутой лекции в Дели. Трое детей из одной семьи родились глухими. В то время было популярно мнение о том, что язык жестов для глухих детей вреден, и родители решили учить их читать по губам. Во время игр и общения они запрещали детям использовать жесты, избегали их и сами в своей речи.

Таким образом, дети росли, ничего не слыша и не видя никаких движений рук, подкрепляющих слова.

Тем не менее спустя какое-то время оказалось, что дети изобрели собственный язык, о котором родители и не подозревали, поскольку те использовали его только между собой. Психолог Лила Глейтман и ее студенты, начав изучать этот придуманный язык, выяснили, что по своему уровню он не уступал языку слышащих ровесников — конечно, с поправкой на то, что это все же язык жестов.

Эта история подтверждает теорию Ноама Хомски о natural language — о том, что способность усваивать языки уже встроена в нашу голову. И если вы умеете пользоваться родным языком, значит, нет никаких причин считать, будто иностранные языки — не для вас.

Вооружайтесь уверенностью в том, что мы все мультиязычны. Начинайте хвалить себя! Превращайте язык в источник удовольствия, а не стресса. Заводите ежедневные привычки, связанные с языком, закрепляйте их визуальными триггерами и гордостью за себя. Пусть английский станет вашим привычным спутником по жизни!

ГДЕ ВЗЯТЬ ВРЕМЯ?

Когда-то я была уверена: с моим временем что-то не так. Все успевают и работать, и отдыхать, и детей воспитывать, и бизнес строить, и красивые фото в соцсетях выкладывать. И только у меня вечно ни на что нет времени.

Оказалось, это просто норма наших дней — быть сверхзанятым или делать вид, что ты сверхзанят. Бриджит Шульте приводит множество примеров, аргументов и доказательств

на эту тему [32]. Меня особенно впечатлил ее рассказ об эксперименте Грегори Бернса, профессора психиатрии и бихевиоризма Университета Эмори. На испытуемых надели датчики, сканирующие работу мозга. На мониторе они видели различные трехмерные фигуры и должны были ответить, отличаются фигуры друг от друга или являются одинаковыми. Перед тем как принять ответ испытуемого, ему показывали фотографии других людей и ответы, которые давали они. Ученые были поражены, когда увидели, как активно сопротивляется миндалевидное тело при попытке человека не согласиться с ответами предыдущих участников. То есть наш мозг подталкивает нас следовать за обществом, думать и делать то же, что и окружающие нас люди. Грегори Бернс назвал этот феномен муками выбора: даже зная, что совершаете ошибку, между «неправильно» и «отличаться от других» вы выберете именно первый вариант.

С этим же феноменом я регулярно сталкиваюсь в беседах об английском языке: стоит только поднять эту тему в компании русскоговорящих знакомых, как раздаются давно привычные мне реплики: «Да какой у меня английский! Никакого! В школе ничему не научили, а сейчас уже поздно!», «Да я как собака: все понимаю, но ничего сказать не могу!», «Я подтянул бы язык, но времени совсем нет». И тут же все подхватывают: «Да-да, времени не хватает, просто времени нет». Буквально один или два раза при мне было сказано: «Я, конечно, не в совершенстве разговариваю, но общаться могу».

У нас принято себя ругать и прибежаться, а нехватка времени — одна из самых распространенных отговорок. В этой части я расскажу, почему это действительно отговорка, а не истинная причина, по которой вы не живете на двух языках. Уверена, после прочтения этой книги станет значительно больше людей, которые будут говорить: «Да нормальный у меня

английский! Есть над чем работать, и я это делаю. С удовольствием и каждый день! Это часть моей жизни». И тогда уже за вами начнут повторять ваши друзья и знакомые: человек так легко принимает окружающую действительность и в дальнейшем воспроизводит ее снова и снова.

Корень большинства проблем — в заблуждении относительно поиска дополнительного времени. Мы ждем того самого часа, когда домашние улягутся спать и ничего не надо будет делать ни по работе, ни по дому. Тогда мы, выславшись накануне, сможем сесть под звездным небом с теплым какао с маршмеллоу и, завернувшись в плед, заняться языком.

Вы уже поняли, на что я намекаю? Правильно: подобного никогда не случится, такого «волшебного часа» просто не существует. Его можно ждать и годами, и десятками лет. На самом деле дополнительное время, как и мотивацию, искать не нужно. Надо просто сделать язык частью своей жизни.

Вспоминайте прямо сейчас: какие действия вы совершаете каждый день? Например, слушаете песни или радио по пути на работу, читаете социальные сети или книги (журналы, газеты — неважно), анекдоты или последние исследования на интересующую вас тему, обновляете новостную ленту, смотрите сериалы или видео, готовите еду или ищете новые статьи по работе или хобби. Сколько времени в день вы тратите на это? А ведь все то же самое вы можете делать и на иностранном языке.

Задумайтесь: пока вы читаете новости по-русски, кто-то читает их на другом языке; пока вы смотрите сериал или видео в переводе, кто-то делает то же самое, но в оригинале. Вы тратите на эти действия абсолютно одинаковое количество времени, следовательно, изыскивать какое-то специальное, дополнительное время вам не нужно: просто совместите привычные для себя занятия с иностранным языком.

Еще способ находить время — измерять его какими-то делами, уже прочно вошедшими в вашу жизнь. Например, каждый день я слушаю один и тот же подкаст, который длится около 40 минут. А вот времени на пробежку вечно не хватает. И тогда я думаю: «Я могу слушать и сидеть или слушать и бегать эти 40 минут». Фраза «Мне надо сделать то-то, но это очень долго» гораздо больше расслабляет и сбивает с правильного пути, чем осознание: «Это действие длится ровно столько, сколько прослушивание трех песен».

Отслеживать и оценивать, получается ли у вас это, помогает дневник времени. Попробуйте записывать, что вы делаете и как долго. Посмотрите, какие из записанных действий можно совершать на другом языке и сколько времени это займет.

Проведите эксперимент: возьмите книгу или плеер, приложение или соцсети (с иноязычными блогерами в ленте), включите сериал — все что угодно. Поставьте таймер на пять минут. Читайте, смотрите, играйте, комментируйте блогеров, слушайте подкаст. Когда таймер сработает, запишите, что вы успели предпринять за истекшее время.

Пусть это всего пять или десять минут в день — посчитайте минуты за неделю, за месяц. Сравните: удавалось ли в прошлом месяце или на прошлой неделе уделять больше

времени иностранному языку? Скорее всего, нет, потому что вы провели весь месяц или даже год в ожидании, что вот-вот, сейчас, еще чуть-чуть — и наступит тот самый волшебный свободный час. Так что даже пятиминутки в сумме дают отличный результат, превосходящий мифический час в неделю.

Недавно в книге одного полиглота я наткнулась на совет тратить на иностранный язык несколько часов в день. Конечно, в идеальном мире это было бы возможно, но по опыту я знаю: такое случается редко, а вот правило «пять минут в день» довольно быстро входит в привычку, и люди видят, что за эти пять минут можно успеть немало.

Очень важно отслеживать эмоции, связанные с предпринимаемыми вами действиями. Не надо заставлять себя делать что-то часами просто для того, чтобы записать это в дневник времени. Важны ваш настрой и чувство удовлетворения после занятия. Поверьте, те самые пять минут, о которых я не устаю повторять, — не фигура речи, это действительно всего пять минут. Главную героиню книги «Мне некогда!» специалист по времени Джон Робинсон убеждал в том, что у нее есть свободные 30 часов в неделю. Я начну с меньшего: у вас есть свободные пять минут в день на язык!

Давайте разберемся, откуда они берутся. Прямо сейчас поставьте будильник на завтра — примерно на то время, в которое вы бываете более-менее свободны. То есть не сдадите годовой отчет, не сидите на совещании или на родительском собрании, не укладываете ребенка спать. Да, жизнь наша непредсказуема, но примерно спрогнозировать этот период можно. Через несколько дней или недель использования этой техники вы определите время точнее. Итак, ставим будильник, например, на 13:30. Когда он зазвонит, выберите

в смартфоне «Таймер» (точнее, Timer — вы ведь уже переключили меню на английский?) и засекийте пять минут. Всё. Вот она — ваша волшебная и ниоткуда взявшаяся пятиминутка. Это работает, это проверено сотнями моих учеников. Не забудьте потом отметить мысленно или даже записать, сколько всего вы успели сделать за это время.

Самое важное: к тому моменту, когда будильник звонит, у вас должны быть заранее подготовлены приятные и понятные материалы для короткого периода жизни на языке. Однажды я ехала в машине на пассажирском сиденье и услышала одну французскую песню, которую очень хотела спеть, чтобы немножечко пожить на французском. «Отлично, — подумала я, — я как раз рассказываю тысячам людей о том, как делать изучение языка приятным! Вот песня, вот я, я не за рулем, ребенок спит. Сейчас спую!» И что вы думаете? Все три минуты, что длилась песня, я судорожно искала ее текст в интернете. Вместо того чтобы с пользой и удовольствием провести это время на французском, я изнервничалась и упустила возможность размять под музыку речевой аппарат. Если бы я заранее скачала тексты и выделила какие-то интересные для себя слова, этот краткий период прошел бы иначе. Я могла бы даже выучить пару предложений.

Так что поверьте: пять минут появятся самым магическим образом, как только вы начнете ставить будильник, особенно если вы к этому моменту подготовитесь.

Что можно успеть за пять минут?

1. Прежде всего, конечно, посоветую песни. Считаем: в среднем требуются три минуты на саму песню и минута на чтение текста, можно с переводом. Итого: четыре минуты. Кто сможет доказать, что у него не найдется

четырёх минут в 24 часах, — напишите мне, буду рада познакомиться! Важно: песня должна подходить под настроение: быть веселой или, наоборот, лиричной. Такую музыкальную паузу можно устраивать себе в середине рабочего дня.

2. Приложения. Практически любое приложение для изучения языков дает возможность заниматься от одной минуты (пройдите две карточки со словами или одно аудиозадание). Таким образом, за пять минут в день вы точно успеете больше, чем за час в месяц, потому что час в месяц случается гораздо реже, чем пять минут в день.
3. Книги и журналы. Наверняка вы что-то читаете в течение дня без мучительного поиска времени и мотивации на это: пару страниц перед сном, новый выпуск любимого журнала за завтраком. Делайте это на другом языке!
4. Чаты в мессенджерах. В одном из моих курсов есть чат в мессенджере, куда ученики записывают свои аудиосообщения. Обычно все сообщение длится не более 50–60 секунд. Секунд! У кого из вас нет 50 секунд в день? Кроме того, простота исполнения не позволит вам пропустить «занятие»: телефон ведь все время находится у вас в руках, правда? Потратьте 50 секунд на свой язык — если вы, конечно, хотите добиться результатов.
5. Новости. Если вы следите за политическими и экономическими новостями, делайте это на языке. Я, например, больше люблю читать о культуре и о знаменитостях. Если вы тоже любите такие новости, читайте и смотрите их — наберетесь сленга и научитесь хорошо понимать современный язык.

6. Поиск невероятных фактов. Ученые говорят: то, что вызывает у нас сильную эмоциональную реакцию, мы запоминаем лучше всего. Что-то с эффектом «вау!» остается в памяти надолго, а значит, ищем этот самый эффект на другом языке. Например, найдите три невероятных факта о любимом актере/исполнителе/ученом — о ком угодно. Например, на английском набирать в поисковике надо так: *most amazing facts about...* — или так: *facts that will blow your mind about...*
7. Цитаты. Время выписывания цитат в тетрадки или развешивания их на стенах прошло вместе с подростковыми прыщами? Это не так. Мы все — люди с культурным багажом. Выражение *my precious* («моя прелесть») из «Властелина колец» известно всем. А если вы его не знаете, то испытаете неловкость в компании, в которой кто-то его произнесет. Да, цитаты из книг и фильмов часто используют в разговорной речи, это своего рода секретный язык для своих. Узнаете ли вы словечки из «Звездных войн» или «Стартрека»? Помните, как в «Теории Большого взрыва» постоянно мелькают фразы из обеих киносаг?

Не факт, что вам повстречается фанат «Звездных войн», но при общении с англоязычными иностранцами вы, скорее всего, услышите следующие цитаты из фильмов: *Elementary, my dear Watson* (*The Adventures of Sherlock Holmes*); *It's alive! It's alive!* (*Frankenstein*); *Keep your friends close, but your enemies closer* (*The Godfather, part II*); *Houston, we have a problem* (*Apollo 13*); *The first rule of Fight Club is: you do not talk about Fight Club* (*Fight Club*) и многие-многие другие, а также из песен.

Выберите две-три и составьте диалог, в котором эту фразу использует один из говорящих.

8. Во время похода по магазинам уделите пять минут поиску на этикетках всех возможных надписей на английском. Обратите внимание на слоганы, посмотрите какое-то незнакомое слово в словаре. Задумайтесь: вы просто совершаете покупки — то, что делаете каждую неделю, но теперь в компании с иностранным языком.

Поверьте, результаты таких пятиминуток не заставят себя долго ждать. Одна моя ученица пишет: «Спасибо за то, что убедили меня жить на языке, даже по две минуты в день. Теперь я укладываю ребенка спать и хотя бы пару минут слушаю любимые песни, выписываю две-три фразы. Посчитала, что, даже с учетом пропусков из-за праздников или болезней ребенка, к концу года у меня накопится минимум 600 фраз! Это больше, чем я выучила за все 11 лет школы. И всего-то две минуты!» А вот что пишут участницы моего клуба для тех, кто живет на английском: «Настя, вы правы, пять минут есть всегда. Жду, пока закипит чайник, и повторяю вчерашние новые фразы из фильма»; «Да, две минуты на язык можно найти всегда, особенно когда работать не хочется». Видите, сколько существует способов заниматься английским по пять минут в день? А иногда эти пять минут могут стать приятной передышкой между скучными или сложными делами. Так плавно мы меняем свое отношение к иностранному языку, превращая его в приятное времяпрепровождение.

Дизайнер, которая помогает мне с оформлением блога, в прошлом году получила от меня очень необычный запрос: я попросила ее написать красивым шрифтом одно

КАК ПЕРЕСТАТЬ УЧИТЬ ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК И НАЧАТЬ НА НЕМ ЖИТЬ

несуществующее слово — «ВОТПРЯМЩАЗ». Теперь эта надпись из букв, искрящихся золотыми блестками, часто появляется в презентациях на моих вебинарах.

ВОТПРЯМЩАЗ

Это слово хорошо известно читателям моих статей и блога. Оно эмоциональное и честное (а еще неправильное, конечно) и означает, что «потом никогда не наступит». Пикассо со мной согласен, именно он сказал: «Откладываете на потом только то, что хотите оставить несделанным до самой смерти».

«ВОТПРЯМЩАЗ» придумалось случайно, но оно было так заряжено энергией действия, что я стала получать десятки писем с благодарностью именно за него.

Настя, спасибо, что придумали слово «ВОТПРЯМЩАЗ»! Когда начинаю лениться, сразу его вспоминаю в вашем золотом исполнении и — вперед — делаю то, что хотела отложить!

Ваше забавное «ВОТПРЯМЩАЗ» перешло во все сферы моей жизни: сначала применяла его для изучения языка, а теперь и для остальных действий. Благодаря ему я разобрала шкаф, который был заполнен хламом в течение нескольких лет, и стала регулярно бегать! Сбросила несколько килограммов и продолжаю жить по вашей методике «ВОТПРЯМЩАЗ»!

Спасибо за ваше «ВОТПРЯМЩАЗ»! Показала это слово дочкам, мы сначала посмеялись: так смешно написано,

а потом это слово стало нашим кодом для тех дел, за которые не очень хочется браться. Подбадриваем себя этим словом, распечатали вашу картинку с «ВОТПРЯМЩАЗ» и повесили ее на холодильник: мотивирует!

Благодаря вашему слову «ВОТПРЯМЩАЗ» я стала активнее применять совет Брайана Трейси о лягушке: когда совсем не хочется «съесть лягушку» по утрам, вспоминаю «ВОТПРЯМЩАЗ» и делаю это!

Подумайте: вы боитесь не найти время на язык, но не жалко ли вам потерять то время, которое вы уже могли бы проживать на двух языках? Если жалко, тогда действуйте — ВОТПРЯМЩАЗ!

Если вам кажется, что языковые пятиминутки или, например, поиск английских названий в магазинах никак не повлияют на ваш иностранный язык, вспомните о феномене Баадера — Майнхоф: увидев что-то однажды, вы начнете видеть это повсюду. Если вы когда-то были беременны, вы наверняка замечали, что вокруг вас тогда появлялось много беременных женщин (где они были раньше?). Если вы папа, который начал гулять с коляской, рядом с собой вы видите множество других пап с колясками, хотя живете в этом районе уже 15 лет и прежде их не замечали! Или вы встретили новое слово в книге, и оно тут же начинает попадаться вам в песнях, сериалах, разговорах — как по заказу. На самом деле вы просто стали обращать внимание на новое для вас, на то, чего раньше и не заметили бы. Читатели моего блога постоянно пишут мне о том, как новые слова «выпрыгивают» на них отовсюду снова и снова. Они рассказывают мне

о феномене Баадера — Майнхоф. Но я предпочитаю называть это чудесами жизни на иностранном языке.

Поверьте: как только вы начнете уделять внимание чему-то новому на другом языке, он сам станет следовать за вами и появляться в самых неожиданных местах!

Конечно, как только речь заходит о времени на язык, я первым делом слышу: «Вот бы можно было учить язык во сне!» Заманчивая концепция, которая сразу заставляет вспомнить Олдоса Хаксли и его «Дивный новый мир», где герои изучали английский язык во сне, просто находясь рядом с радио, из которого доносились английские фразы. Еще я вспоминаю Чендлера из сериала «Друзья», который, пытаясь бросить курить, одолжил на ночь гипнотическую аудиозапись у Рэйчел и наутро проснулся без желания курить и с четкой уверенностью в том, что он «сильная и уверенная в себе женщина».

Но бывает ли на самом деле обучение во сне? Судя по всему, именно обучения не существует, и это прекрасно: сколько замечательных минут и часов узнавания нового мы бы упустили! Надеюсь, к концу этой книги и через пару месяцев применения всех практик, о которых я пишу, вы поймаете кайф именно от процесса обучения, так что вам и не захочется проспать интересные занятия на иностранном языке. Тем не менее во сне происходят очень важные для процесса обучения события, так что пренебрегать им ни в коем случае нельзя.

Вот еще одно интересное исследование сна и памяти — про активацию памяти с помощью запахов. В 2007 году Бьорн Раш, тогда работавший в Университете Любека в Германии, провел эксперимент: группу испытуемых попросили выучить местонахождение набора предметов, при этом вдыхая запах

розы. Позже, когда испытуемые уснули в своих лабораторных кроватях, они снова услышали запах розы, который активировал гиппокамп — участок мозга, необходимый для ориентации в пространстве и для распределения новых знаний. После того как испытуемые проснулись, они лучше находили набор предметов, вдыхая запах розы. Какую практическую пользу может принести этот эксперимент? Когда учите новые слова, поставьте на стол флакончик духов и активно вдыхайте любимый аромат. Ложась спать, поместите его у изголовья кровати, а проснувшись наутро и собираясь по делам, возьмите его с собой, чтобы он подстегнул вашу память в нужный момент.

Итак, запомните: для изучения языка и для того, чтобы научиться получать от этого процесса удовольствие, не требуется какое-то конкретное количество часов. Наверняка вы уже потратили десятки часов на язык в школе, университете, на курсах, но не добились желаемого. И кстати, запишите, сколько лет или месяцев вы уже уделили иностранному языку:

КРАТКИЕ ВЫВОДЫ ИЗ ВТОРОЙ ЧАСТИ

- Находите приятные вам способы включать язык в свою жизнь.
- Новое полезно для здоровья вашего мозга.
- Сделайте язык привычкой. Привычка сильнее памяти.

КАК ПЕРЕСТАТЬ УЧИТЬ ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК И НАЧАТЬ НА НЕМ ЖИТЬ

- Обеспечьте себя наградой и хвалите себя за каждый небольшой шаг, сделанный к жизни на двух языках.
- Язык — не предмет, а целый мир, влияющий на восприятие себя и окружающих. Язык — это новый взгляд на действительность.
- Вы уже мультязычны.
- Не нужно искать дополнительное время для занятий языком — просто замените привычные действия на русском на те же действия на иностранном.
- Пять минут в день есть у каждого, и этого обычно достаточно.
- Никакого «потом» не существует, существует только **ВОТПРЯМЩАЗ**.

ЧАСТЬ 3

ПРАКТИКА

ПОЧЕМУ МОТИВАЦИИ НЕ СУЩЕСТВУЕТ?

Для изучения языка и для жизни на нем совершенно необходимы, на мой взгляд, правильные инструменты и план. Подтверждает эту мысль история об американском экономисте Эдварде Деминге. Еще на заре карьеры, не будучи звездой мирового масштаба, Деминг проводил на своих лекциях эксперимент. Он просил участников мероприятия — бизнесменов и управленцев, часто обладателей степени МВА, имеющих десятки и сотни подчиненных, — перечислить все известные им способы мотивации. Записывал ответы в столбик на доске. А потом вызывал из зала добровольца. Ставил перед ним миску с шариками для пинг-понга — красными и белыми, объяснял, что необходимо выбрать из миски десять красных шариков (только красных, ни одного белого), и завязывал человеку глаза.

Естественно, «работник» не справлялся с порученной задачей. И тогда Деминг начинал перебирать способы мотивации, записанные на доске.

«Положительная материальная мотивация. Джонни, если ты достанешь десять красных шариков и ни одного белого, я дам тебе 100 долларов!.. Ох, не получилось...»

«Отрицательная материальная мотивация. Джонни, если достанешь из миски хотя бы один белый шарик, я оштрафую тебя на 100 долларов!.. И опять не получилось...»

«Эмоциональная мотивация. Джонни, ты крутой! Ты справишься! Я знаю, ты можешь! Друзья, крикнем хором: „Джонни, ты можешь!..“ Снова не вышло...»

«Мотивация карьерой. Джонни, я клянусь: если ты выберешь только красные шарики, я уговорю твоего босса повысить тебя в должности!.. И опять не получилось...»

«Мотивация свободой. Джонни, дружище, если ты сейчас достанешь десять красных шариков, я тебя отпущу сегодня на два часа раньше!.. Да что ж такое, снова белые...»

Так он добирался до конца списка: ни один способ не приводил к успеху. Тогда Деминг объяснял участникам тренинга, что никакая мотивация не будет работать, если у человека нет технологии, позволяющей ему получать стабильный результат. И прежде чем мотивировать, нужно разработать и отладить бизнес-процесс, который поможет человеку справляться с задачей. В иной ситуации не спасет никакая мотивация, сколько бы сил, нервов и денег вы в нее ни вложили [33]. К чему я веду? Не размышляйте о мотивации, не ждите «волшебного пинка» — просто составляйте свой план и следуйте ему.

Кстати, если вы каждые пару месяцев или каждое первое января загадываете желание «выучить иностранный язык» и потом держитесь какое-то время, значит, с мотивацией в целом у вас все в порядке. Просто в какой-то момент вы сталкиваетесь с естественной при отсутствии плана

трудностью — непониманием, что надо делать дальше, чтобы освоить язык.

Нет никакой верной или неверной мотивации, просто инструменты подобраны неправильно, да и цель не та (вы же помните, что выучить иностранный язык нельзя?). Определитесь, к какому типу вы принадлежите: вы творческий человек, организованный человек, сканер (тот, кому нужно всего и понемногу), сова или жаворонок, самоед или любите себя хвалить, аудиал или визуал. Исходя из этого, выбирайте приятные и интересные для себя инструменты. Вы не сможете не делать то, что любите, то, что подходит именно вам! А вскоре у вас появится еще и план работы, так что теперь вам не отвертеться, да и не захочется: вот план, вот удовольствие от его выполнения, а вот привычка учиться для себя, двигаться вперед, жить на двух языках.

Кстати, если хотите получить файл PDF с готовым шаблоном для еженедельного плана жизни на иностранном языке, пишите мне на use.your.english@yandex.ru, указывая в теме письма «План жизни на английском».

Но если вы вдруг зависнете даже с планом в руках, есть несколько способов сдвинуться с мертвой точки. Во избежание путаницы дальше я буду вместо «мотивировать себя» употреблять словосочетание «начать делать». Ведь ранее мы выяснили, что никакой мотивации не существует, и потому нет смысла ее ждать.

Один из моих самых любимых способов начать делать — подумать о том, что произойдет, если вы станете жить на иностранном языке, и чего не произойдет, если не станете.

Вариантов множество, и они индивидуальны. Мои не подойдут вам, и наоборот. Они могут быть самыми неожиданными, смешными, глупыми на первый взгляд. Сядьте

и выпишите минимум 25 вещей, которые войдут в вашу жизнь вместе с иностранным языком. Чтобы помочь вам собраться с мыслями, я приведу примерный список.

Начав жить на двух языках, вы:

- сможете спокойнее путешествовать и объясняться за границей;
- сможете находить информацию по интересующим вас вопросам на иностранном языке и, значит, получите возможность посмотреть на них с другой точки зрения;
- будете читать в оригинале и постоянно увеличивать свой словарный запас, наслаждаясь тем, что написал автор, а не переводчик;
- подпишетесь на рассылки отелей и любимых мест за границей, чтобы получать на почту их новости и специальные предложения со скидками;
- будете смотреть в оригинале сериалы и фильмы, расширять словарный запас, наслаждаться голосами актеров, слышать шутки и игру слов, которые невозможно перевести на русский;
- не будете ждать перевода книг, сериалов, видео, конференций, вебинаров, а сможете смотреть их в день публикации;
- похвастаетесь перед друзьями (мужем, женой, мамой), что ваша жизнь обогатилась вторым языком;
- подниметесь по карьерной лестнице, сможете работать в международных или заграничных компаниях;
- сможете переводить любые тексты, больше не будете обращаться к кому-нибудь за переводом, а станете

сами помогать другим, получая от этого удовольствие;

- станете примером для своих детей, и у вас наконец прекратятся скандалы из-за домашней работы по иностранному языку.

Прервусь и приведу информацию, особенно интересную мамам дочерей. Исследователи обнаружили, что девочки часто именно у матерей учатся способам проведения досуга. А поскольку матери в большинстве своем стараются успеть выполнить все запланированные семейные дела, в последнюю очередь вспоминая о личных, то и дочери делают то же самое.

Но вернемся к списку.

С появлением второго языка в своей жизни вы:

- сможете сами подготовить ребенка к языковому экзамену, сэкономив на репетиторах;
- почувствуете уверенность в своих силах и способностях;
- соберете дома коллекцию книг и фильмов в оригинале и будете поражать гостей признанием, что все это прочитано и просмотрено;
- будете уверены, что ваш мозг находится в тонусе и вы проживете долгую жизнь, находясь в здравом уме.

Добавляйте в этот список все что угодно, меняйте его. Это могут быть любые ощущения и достижения, которые войдут в вашу жизнь вместе с иностранным языком.

Теперь нужно подумать о том, чего с вами не произойдет.
Например:

- вы не узнаете о том, какой вы умный, сильный, дисциплинированный человек, как сильно вы любите себя и свой мозг и на что вы способны ради себя и своего умственного здоровья;
- не сможете расслабиться в поездке и будете бояться, что не сумеете понять собеседника;
- не состоите в профессии, для которой требуется язык (а он нужен любому отличному специалисту, желающему развиваться, даже если это не указано в описании вакансии);
- не сможете получать самую актуальную и интересную информацию из иностранных источников, общаться с иностранными коллегами и единомышленниками;
- не будете служить примером для своих детей, которые в ответ на вопросы об их оценках по иностранному заявят: «Ты же не знаешь язык — и ничего, все у тебя хорошо»;
- никогда не узнаете, что на самом деле сказал актер в фильме или герой в книге: вдруг переводчик перевел этот момент неточно или несмешно?

ЗАПИШИТЕ, ЧЕГО С ВАМИ НЕ ПРОИЗОЙДЕТ, ЕСЛИ ВЫ НЕ НАЧНЕТЕ ЖИТЬ НА ИНОСТРАННОМ ЯЗЫКЕ:

Составление таких списков особенно полезно тем, кто находится на распутье: какой-то уровень языка у человека уже есть, он его вполне устраивает (его хватает для работы и простейшего общения за границей), — так зачем еще что-то делать? Но вы ведь уже прочли вторую часть и теперь, разумеется, не откажетесь от нескольких десятков способов получать удовольствие, развивать свои навыки, открывать новые грани своей личности на другом языке? Я, по крайней мере, еще не встречала человека, который отказывается от удовольствия!

Составляя списки, вы не мотивируете себя. Вы наглядно распределяете риски и определяете краткосрочную и долгосрочную выгоду, которую можете получить. Если же в процессе написания списков вам стало не по себе — не бросайтесь гуглить способы избавления от страха. Страх есть у всех, а ничего не боится только тот, кто ничего не делает. Но согласитесь: лучше бояться и делать, чем бояться и не делать!

Советы о том, как выйти из зоны комфорта, каждый понимает по-своему, да и сами советы бывают разные: и щадящие, и довольно жестокие по отношению к человеку. Очевидно одно: вы не добьетесь успеха, повторяя те действия, которые раньше вас к нему не приводили. Поэтому меняйте свои поступки, свое поведение и свою жизнь, делая ее интереснее с помощью двух языков.

Однако подчеркну: я вовсе не утверждаю, что можно выучить что-то новое совсем без усилий или напряжения. Я не обещаю вам волшебной кнопки, нажав на которую вы проснетесь, зная иностранный язык. Если вы хотите накачать мышцы, вы не будете поднимать свой смартфон в надежде на упругие бицепсы. Вы возьмете вес потяжелее, причем такой, который сложен именно для вас.

Я хочу, чтобы вы помнили: боль неизбежна, а вот страдания — по желанию. Иногда ваша жизнь на иностранном языке будет сложная, иногда слишком сложная, иногда вы будете думать: «Зачем я вообще за это взялся?» или «У меня никогда ничего не получится», но через эти сложности вы и будете расти, вырабатывая собственную систему жизни на иностранном языке. И именно вы можете найти баланс между чем-то сложным, но дающим новые уроки и позволяющим развиваться, и таким сложным, с чем действительно не справиться.

Я люблю выражение на английском *No pain no gain* — нет боли, нет и выгоды, результата, движения вперед. Но я прошу вас правильно понимать «боль» и быть честным с собой: качать свой иностранный язык до разрыва связок не надо, это самый верный способ бросить его навсегда. Научитесь чувствовать, когда можно остановиться.

И напоследок процитирую Илона Маска, не только запустившего в космос автомобиль с песней Дэвида Боуи, но и придумавшего PayPal: If you need inspiring words, just don't do it («Если тебе надо мотивировать себя на дело — просто не делай его»).

СДЕЛАЙТЕ ИНОСТРАННЫЙ СВОИМ

В школе меня всегда удивляло: откуда составители программ могут знать, что интересно изучать именно мне? Конечно, об индивидуальности учеников никто даже не задумывается, программа была и остается общей, а в этом случае невозможно сделать учебу интересной для всех (или хотя бы для многих). В результате большинство школьных предметов кажутся нам ужасно скучными, потому что они отвлеченные, далекие от вас и ваших хобби. А наш мозг лучше всего запоминает как раз то, что лично затрагивает человека, — как говорится, своя рубашка ближе к телу. Попробуйте вспомнить какой-то случай из своей школьной жизни или из школьной жизни Уинстона Черчилля: сколько бы вы ни заучивали историю Британии, прежде всего в памяти всплывет то, что пережили вы сами. Потому что связано это с эмоциями и яркими ощущениями — своего рода якорями, на которых держатся воспоминания.

Сколько бы времени ни прошло с ученических лет, вы до сих пор не забыли об отношениях с одноклассниками и учителями, о влюбленности, о каких-то ситуациях, в которых оказывались именно вы. Чего не скажешь об английских неправильных глаголах или молярной массе химических элементов.

Конечно, школа — это государственное учреждение с утвержденной программой. Но вы уже ее окончили, — почему же продолжаете учиться так, как «принято», как «верно», «полезно», «правильно» по мнению того, кто совсем не знает вас? Остановитесь! Теперь у вас есть возможность делать обучение вашим и только вашим.

Помните волшебное ощущение, вызванное покупкой нового учебника или курса? Открывая его, вы поначалу буквально горите, настолько все интересно. Что же дальше? А дальше начинаются странные или скучные для вас темы: охрана природы, здоровье слонов, Рождество в Шотландии... Увлеченность постепенно проходит, и вы возвращаетесь к своей привычной жизни, где читаете и смотрите то, что вам действительно нравится. Но теперь вы знаете, что и это можно делать на другом языке. Осталось определиться с самыми захватывающими темами.

Например, я люблю узнавать новое:

- из нейробиологии (пока как дилетант, но подумываю и о дополнительном образовании в данной сфере, так что постоянно монитору связанную с этим информацию); на иностранном языке я могу смотреть видео на эту тему, слушать аудио, лекции, подкасты, интервью с выдающимися учеными, читать журналы типа *Scientific American*, *BrainWorld*, *BBC Focus*, искать данные и даже получать образование;
- об экстраординарных людях, особенно о женщинах, которые достигли успеха и умеют красиво и интересно писать об этом (мои фаворитки — Тина Фей, Шерил Сэндберг, Бриджит Шульте, Гретхен Рубин, Джен Синчero); на иностранном языке я могу читать

или слушать книги этих авторов, смотреть и слушать интервью с ними, читать новости о них, подписаться на их соцсети и рассылки, если они ведут блоги или другие проекты;

- о новых книгах; предвкушение «Я могу купить эту книгу и прочитать ее!» — одно из моих любимых ощущений в жизни; на иностранном языке я могу читать сами книги (очевидно), читать тематические списки книг в любимых журналах, смотреть книжные обзоры на YouTube или интервью с авторами, общаться на форумах для книголюбов, оставлять и читать там отзывы о книгах.

Запишите три направления, которые вас интересуют всегда, а рядом приведите варианты того, как их можно привязать к иностранному языку.

Дальше необходимо определиться с тем, какой вы ученик. Придется быть честным. «Ой, я неспособный, я ничего не умею, сколько раз начинал и не получалось» — от этого мы уже отказались, поэтому оценивайте себя беспристрастно и всесторонне. Для определения ученического типа существуют конкретные понятия.

Начнем с того, каким образом вы лучше всего получаете и запоминаете информацию. Исходя из этого вы аудиал, визуал или кинестетик.

Однажды моя ученица запланировала выучить определенный список слов для работы. Он был написан на листе бумаги, и она совершенно не могла сконцентрироваться, говорила, что буквы разбегаются перед глазами, слова ничего не обозначают. Она не понимала, как их выучить. Я предложила ей записать эти слова и фразы на диктофон и потом их прослушивать. Она позвонила мне через пару часов: «Я поняла все слова и уже начала их запоминать! А что, можно было так учить, с диктофоном?»

Конечно можно, раз именно для вас это работает! Если вы визуал — рисуйте схемы из слов и фраз, картинки, иллюстрирующие значение слов. Если аудиал — записывайте себя, слушайте других, даже грамматику можно учить на слух. Любите писать и получаете от этого физическое удовольствие? Так тоже можно! Можно и нужно пробовать и использовать все, что подходит вам!

Есть одна вещь, к которой восприимчивы все без исключения, — это истории. Просто визуалы обратят больше внимания на картинку, аудиалы — на слова и фразы, а кинестетики запомнят эмоции. Используйте для улучшения своего иностранного языка истории — книги, рассказы, блоги, видео, сериалы, фильмы, интервью. Грамматики и лексики там не меньше, а запомнятся они лучше.

На следующем этапе определимся с типом личности. Кто вы: реалист, пессимист, оптимист? Думаю, тут все понятно, и вы примерно представляете, к какой категории относитесь. Исходя из этой информации оценивайте объем своих действий: если вы всегда оптимистично смотрите на мир,

то, запланировав прочитать 15 страниц до воскресенья и прочитав лишь десять, вы не будете слишком строги к себе. Не забывайте, что в жизни на иностранном языке вы все тот же человек, что и прежде, и потому не предъявляйте к себе иные требования, чем это делаете обычно.

Следующий шаг — понять, какие награды больше всего радуют именно вас. Я, например, люблю визуальные (я уже говорила, что простой плюстик в календаре на кухне дает мне огромный заряд радости и вызывает желание поставить его снова — за очередное выполненное задание).

Не знать, какой вы ученик, и пытаться при этом учиться — то же самое, что не знать своего размера одежды и покупать не глядя, наобум. Может, подойдет, а может, и нет... А определившись с размером, точнее, с ученическим типом, вы можете смело «прикладывать» к себе все, о чем читаете дальше, и проверять, работает ли это в вашем случае, подходит ли под ваши особенности.

ВАШ ЛИЧНЫЙ ПЛАН ЖИЗНИ НА АНГЛИЙСКОМ

Пришло время обсудить и составить для вас пошаговый план действий на целый год, по месяцам.

Конечно, любой язык — это целый организм, который поддерживается несколькими мощными «мышцами» — умениями:

- читать;
- понимать устную речь;
- разговаривать;
- писать.

Добавим сюда еще одно важное умение — учиться.

Как не потерять баланс и не перекачать «мышцу» чтения, забыв о «мышце» понимания на слух? Есть хорошая новость: это намного легче сделать, когда вы живете на иностранном языке, чем когда временно занимаетесь на курсах или с репетитором. Я советую вам поставить по цели на каждый навык: вы же наверняка хотите совершенствовать все языковые «мышцы»?

Итак, впереди — ваша цель и, соответственно, план. Я предлагаю дробить все планы на маленькие шаги. Почему? Прежде всего потому, что так мозгу легче усвоить задачу. Получая задание большое и не оформленное в факты и цифры (например, выучить английский в целом), мозг воспринимает его как идею «Вот бы в космос полететь!». Не повод к действию, а размышление-мечта. Когда же вы даете себе установку: «Прочитать пять страниц до воскресенья», у мозга появляется четкая цель, у него есть способ ее выполнить (вы купили книгу и словарь) и срок, в который нужно уложиться. Чем понятнее и детальнее ваш план, тем скорее мозгу захочется его реализовать, он не подвиснет, как неисправный компьютер, от расплывчатой и громоздкой проблемы, а начнет претворять его в жизнь по заданному алгоритму.

Но прежде чем мы перейдем непосредственно к построению плана жизни на иностранном языке, я хочу рассказать о том, как в принципе надо заниматься самообразованием.

Умение учиться

Прошли те времена, когда министерство образования и учителя готовили для вас учебный план и спрашивали по нему. Теперь всё в ваших руках: и план, и инструменты. Я считаю,

что это к лучшему: у вас появились выбор и возможности подобрать способы изучения именно под себя, сделать так, чтобы учеба радовала и приносила вдохновение, а не стресс от тройки за сочинение. Но есть и подводные камни, к которым школа нас не вполне подготовила. Мы научились выполнять упражнения, соблюдать требования программы, слушать и запоминать, иногда размышлять. Но умеем ли мы учиться? У этого навыка — семь компонентов.

1. Умение составлять для себя план.

Он нужен, чтобы вы не метались из стороны в сторону, размышляя, с чего начать изучение языка (в очередной раз). План — это карта, на которой отмечены пункт А и пункт Б и прорисован маршрут из одной точки в другую.

2. Умение определять нагрузку и время.

Никто, кроме вас, не знает, заканчиваете ли вы обычно дело с самокритичной мыслью: «Эх, мог бы ведь и получше поработать» — или с гордостью за себя: «Вот это я поработал, отдача на сто процентов!» Будьте честны с собой каждый день, который вы теперь проживаете на двух языках. Могли прочитать две страницы, а прочитали одну? Или вам хватило бы двух, а вы зачем-то (перфекционизм!) читали до конца главы и до переутомления? Эти ощущения — у вас внутри, и только вы понимаете, стоило вам напрячься или, наоборот, расслабиться. То же самое и со временем: потратили вы драгоценные пять минут на интересное и полезное или снова зависли в социальных сетях? Стоило оно того?

Так как вы только начинаете учиться в кайф, советую завести своего рода дневник времени и эмоций. С его помощью вы увидите, сколько времени уходит на язык и какие эмоции

от этого вы испытываете. Если времени потрачено много, а эмоции отрицательные — сокращайте занятия, ищите другие инструменты. Если времени мало и эмоции отрицательные — увеличивайте время и опять же ищите другие инструменты. Если времени мало, а эмоции положительные — вы нашли то, что поможет идти вперед. Вы должны отслеживать свою нагрузку самостоятельно — временную и эмоциональную. Это первый шаг к комфортной жизни в стиле *lifelong learning*.

Помните и о правильном времени для занятий: только вы знаете, когда у вас наступают наиболее продуктивные часы. Ученые считают, что вечером мы «слабее» и более склонны к нарушению своих же планов. «Существует общая тенденция к тому, что серьезные провалы самоконтроля и неверные решения случаются ближе к концу дня, — говорит профессор психологии из Университета штата Флорида Рой Баумайстер, который на протяжении всей своей карьеры занимается исследованиями в сфере самодисциплины. — Диеты нарушают по вечерам, а не по утрам. Большинство импульсивных преступлений происходит после 23 часов. Срывы с наркотиками, алкоголем, сексуальной распущенностью, азартными играми и тому подобными вещами обычно случаются вечером» [34]. Поэтому определитесь, когда ваш мозг работает лучше всего, и именно на этот период запланируйте свое увлекательное занятие иностранным языком. Но помните: знать это время можете только вы, и, возможно, именно в вашем случае вечер окажется продуктивнее утра.

Если вы все еще недовольны результатом, значит, время и его количество не так существенны в данном случае. Важнее умение управлять этим временем с пользой для своего языка. Советую посмотреть видео или прочитать сочинения Джоша Кауфмана, автора бестселлера «Сам себе MBA» [35]. В книге

«Первые 20 часов» [36] Джош рассказывает, как после рождения ребенка он все меньше времени мог уделять изучению испанского и игре на укулеле. В его голове все время крутилась одна мысль — всем известное утверждение о том, что делать что-то хорошо получается, лишь когда есть возможность посвятить этому десять тысяч часов. Но у него не было десяти тысяч часов для игры на укулеле! А вот двадцать он мог найти. Он попробовал, и оказалось, что за 20 часов способен научиться чему-то — пусть не идеально, но на дилетантском, бытовом уровне.

Бенни Льюис, автор книги *Fluent in 3 months* («Заговори свободно за 3 месяца»), рассказывал, как он, переехав в Испанию, несколько месяцев ходил на курсы испанского без каких-либо результатов. И только когда он просто взял и начал говорить на языке с окружающими, дело пошло. А потребовалась на это всего минута: полминуты на то, чтобы решиться заговорить, и полминуты на саму фразу. Так что время в изучении языка относительно; важнее то, как вы его тратите.

3. Умение подбирать необходимые и актуальные инструменты.

Чтобы найти правильные инструменты, следует знать, какие они вообще бывают. Когда сегодня ученики рассказывают о страданиях над советскими или постсоветскими черно-белыми учебниками, мне хочется заплакать и обнять их. Зачем они так мучаются? Зачем зубрят фразы типа «Мистер Джонс желает уведомить вас, что прибудет на чай в пять часов»? Давным-давно появились цветные и интерактивные учебные программы, где задания связаны с жизнью и реальными событиями. Люди тратят немалое количество времени на заучивание текстов о мистерах и миссис, которых не существует уже лет пятьдесят.

Проведите мини-исследование: во-первых, пройдитесь по всем ресурсам, список которых я публикую в этой книге, а во-вторых, поищите другие учебные программы, сайты, приложения на иностранном языке на интересующие вас темы.

Еще один бессмысленный инструмент для изучения именно языка — таблицы и схемы. Я наблюдаю за этим постоянно: человек в очередной раз берется подтянуть язык, закупает десятки разнообразных табличек и сборников схем, даже несколько раз в них заглядывает, но почему-то ничего не выучивает. Что он там видит — я не знаю, для меня это загадка. Схемы и таблицы — справочный материал, по нему язык не учат, а уточняют непонятные моменты. Язык — не только конструкции и последовательность подлежащего и сказуемого, это целый мир, а мир в схему не уместить.

Не забывайте: инструменты, которые вы выбираете для жизни на языке, должны охватывать все навыки, — вряд ли вы хотите только читать или только писать.

Позже мы подробнее поговорим о подборе инструментов и определимся с теми, которые подходят для каждого навыка.

4. Умение делить информацию на части.

Выучить весь язык невозможно — это мы уже выяснили. Говорили мы и о том, что слишком большие цели необходимо разделять на маленькие. Если перед вами стоит задача пройти собеседование для устройства на работу, вы должны разбить ее на отдельные шаги. Например, подтянуть профессиональную лексику, а для этого прочесть несколько статей или докладов с подходящей тематикой; кроме этого, найти примеры вопросов, которые задают на собеседовании, написать свои ответы на них и определить, где у вас могут

возникнуть проблемы с пониманием, а где — с выражением своих мыслей. Каждый информационный пласт вы сможете таким образом разделить на несколько небольших кусочков. А с кусочками справиться однозначно легче.

5. Умение оценивать свои результаты.

Как думаете, что случится, если полностью отменить оценки в школе и университете? Например, в финских школах ученикам их не ставят до 12 лет. Каждый ребенок прогрессирует в своем темпе, а отметка считается препятствием на пути образовательных достижений учащихся. Родители получают информацию об успехах детей дважды в год — без отметок, но с описанием их достижений. Финны полагают, что такой подход развивает в ребенке самооценку, учит его понимать свои способности и мобилизовывать ресурсы, чтобы добиваться хороших учебных результатов. Отметки в баллах (от 4 до 10) появляются лишь в шестом классе.

У нас ситуация иная. Мы получали свои первые тройки с натяжкой или пятерки с минусом (довольно субъективные оценки, правда?) уже в начальной школе. Но школа позади, и сегодня вы можете решить сами, какая оценка вам подходит лучше: тройка по пятибалльной шкале или 21 верный ответ из двадцати пяти? Важна ли вам сама оценка (тройка или четверка) или достаточно понимать, сколько вы дали правильных и неправильных ответов? Снова призываю вас: ищите свой способ оценивания собственных действий (это ведь логично?).

6. Умение похвалить или подбодрить себя в нужный момент.

Мы много внимания уделили дофаминовой цепочке и тому, насколько велика роль награды и похвалы в поддержке учебного рвения. Осталось найти индивидуальные

КАК ПЕРЕСТАТЬ УЧИТЬ ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК И НАЧАТЬ НА НЕМ ЖИТЬ

способы хвалить себя и подбадривать в нужный момент. Подумайте и составьте список из 10–20 действий, которые могли бы стать для вас наградой, но помните: лучший способ себя наградить — испытать позитивные эмоции, например гордость за себя.

ЗАПИШИТЕ, ЧЕМ ВЫ МОГЛИ БЫ СЕБЯ НАГРАДИТЬ. ЭМОЦИИ, МЫСЛИ И ДАЖЕ ПЛЮСИКИ В КАЛЕНДАРЕ — ПОДХОДИТ ВСЕ, НЕОБЯЗАТЕЛЬНО ПОКУПАТЬ СЕБЕ ШОКОЛАДКУ ПОСЛЕ КАЖДОЙ ПРОЧИТАННОЙ СТРАНИЦЫ.

7. Базовые знания о том, как работает мозг, память, петля привычки.

Я всегда говорю, что с нашим мозгом нам жить всю жизнь, заменить его не получится, так что разумно немного узнать о том, как он работает. Кстати, можно совмещать и с самим иностранным языком: выше я писала про великолепный курс *Learning how to learn*, из него можно узнать очень много полезного про мозг и процесс обучения.

8. Умение ставить новые цели, а также понимание того, что учеба — бесконечный процесс.

Когда я слышу фразы «Я выучила английский», «Я знаю английский в совершенстве», «Ну все, английский я выучила», у меня начинает дергаться глаз. Подобные высказывания — плохой знак, свидетельство того, что человек остановился и, скорее всего, какое-то время ничего не будет делать для своего английского. А значит, неизбежно забудет и то, что уже «выучил».

Навык чтения

Следующий навык, который мы разберем пошагово, — чтение. Например, у вас есть цель — читать в оригинале. Она слишком объемная и расплывчатая, поэтому ее следует разбить на части и затем сформулировать четкий пошаговый план. Рассмотрим один из вариантов такого плана для наглядности.

Правильная цель: прочитать одну книгу в оригинале (адаптированную или нет — выбирать вам) до 15 июня, выписать из нее и проработать не более ста слов.

С цифрами в этой цели вы, безусловно, должны определиться сами: если вам комфортно выписывать и отрабатывать больше или меньше слов — на это и ориентируйтесь. Главное, чтобы процесс вам нравился. Еще будет интересно измерить словарный запас до чтения книги и после, только выбирайте для этой проверки один и тот же сайт. И обязательно запишите первый результат: потом будете приятно удивлены. Еще можете сравнить скорость чтения в начале и в конце работы над книгой (соответствующие ресурсы тоже найдете в интернете).

С готовой целью пошаговый план составить проще.

1. Найти книгу до завтрашнего утра. Скачать (заказать).
2. Скачать словарь на телефон, чтобы он всегда был под рукой.
3. Завести блокнот для записи новых слов.
4. Прочитать пять страниц до воскресенья.
5. Выписать с пяти страниц *не больше 20 слов*.
6. Подписать к словам перевод или объяснение.
7. Поставить будильник на завтра. Когда он зазвонит, включить таймер и в течение пяти минут обрабатывать новые слова (выбирайте каждый день один и тот же любимый сигнал или, наоборот, меняйте их для разнообразия).
8. Прочитать еще пять страниц до следующего воскресенья.
9. Выписать с пяти страниц *не больше 20 слов*.

И так далее.

Полагаю, вы поняли: чем меньше шаги, тем легче будет приступить к работе и, главное, оценить себя после нее — понять, сделали ли вы то, что запланировали. Пять страниц прочитали, 20 слов выписали? Так вы же молодец! Похвалите себя, ощутите то самое удовольствие — и от языка, и от своих успехов. Двигайтесь дальше, составляйте новый план на следующие недели и следующие страницы.

Обязательно из моего примерного плана сделайте личный: подумайте о том, что любите, каким временем располагаете и насколько амбициозные цели ставите. И начните с главного: выберите книгу, которая интересна именно вам.

Помню, в школе на уроках английского, немецкого и французского нам давали читать какие-то дико скучные или просто непонятные подросткам тексты. Конечно, в рамках школьного образования учителя не имели возможности подобрать книгу индивидуально для каждого, а потом проверять, как идет чтение разных книг у разных учеников. Но теперь-то вы можете выбирать, исходя из собственных предпочтений. Любите детективы — их сотни, и современных, и классических; фэнтези — книги о волшебниках и иных мирах в наше время тоже представлены в ассортименте; романтические истории — пожалуйста; научно-популярные издания — замечательно. К тому же вы получите шанс читать новинки сразу после их выхода в свет: ведь на русский иностранные книги переводят с задержкой в пару лет.

Подумайте хорошо: какие три темы вы всегда готовы обсуждать и изучать? Ориентируясь на них, и подбирайте литературу.

Подробнее о чтении в оригинале мы поговорим в четвертой части.

А пока запишите свой план по чтению на иностранном языке (помня о принципах SMART, которые мы обсуждали в первой части книги).

Разговорный навык

Свободно говорить на языке — цель, которая требует существенной детализации.

Правильная цель в данном случае может быть такой: за месяц определить круг из пяти тем, необходимых вам для общения, и проработать их так, чтобы суметь вести разговор с носителем языка, например по Skype. Числа, сроки, объемы поставьте свои.

Приведу примерный пошаговый план для достижения этой цели.

1. В первую неделю определить свои темы для разговоров на иностранном языке (один вечер — одна тема).
Что вам, скорее всего, предстоит обсуждать на языке? О чем вы хотите иметь возможность говорить? Путешествия, работа, дети, кулинария — все что угодно.
2. За вторую неделю найти лексику по этим темам — по десять фраз на каждую.
3. В это же время выписать фразы с объяснениями и примерами (стараясь уходить от перевода). Найти словари с произношением, узнать, как именно звучит то, что вы хотите сказать.
4. В первый день третьей недели наговорить эти фразы на диктофон. Через сутки прослушать, исправить ошибки, если они были, проверить заново произношение по словарям.
5. Записать на диктофон беседы с самим собой, составить и озвучить рассказы (о них чуть ниже).
6. Переслушать, оценить себя, похвалить.

7. За четвертую неделю найти собеседника — на специальном сайте для поиска собеседников, непрофессионального или профессионального учителя; отправить ему запрос, созвониться, обсудить темы.
8. Похвалить себя.
9. Назначить новую встречу с собеседником.
10. Повторять пункты 4–9 регулярно до окончания установленного срока и после него тоже.

Этот план вам необходимо отредактировать исходя из собственных потребностей.

О проблеме «языкового барьера» я подробно расскажу в разделе вопросов и ответов. А сейчас еще немного внимания уделим разговорным навыкам.

Беседа в целом складывается из многих факторов. Но у разговорных навыков имеются две составляющие:

- сам разговор — механическое создание звуков, построение из них слов и предложений;
- ответ на вопрос или высказывание собеседника.

Каждый навык задействует различные механизмы мозга. В первом случае мозгу и речевому аппарату неважно, кто находится перед ним: собеседник или диктофон, — он просто создает предложение и произносит его. Во втором же случае нам необходимо выработать умение мгновенно реагировать. Именно поэтому я включила в примерный план и разговоры с собой, и разговоры с собеседником. Оба эти действия одинаково полезны.

Чуть раньше я обещала объяснить, что подразумеваю под рассказами. Вы должны наговаривать на диктофон все что

удовно в рамках своих тем — от коротких скороговорок до больших текстов, заученных наизусть. Чтобы заговорить — необходимо говорить. Не учить грамматику до тех пор, пока не «подтянете уровень», а просто говорить в соответствии со своим планом. Выбирайте интересные вам темы и литературные формы: стихи или прозу, современные тексты или классику. Ученые выяснили, что при разговоре человека как с собой, так и с собеседником мозг и речевой аппарат совершают абсолютно одинаковые действия. Таким образом, общаясь с собой, вы тренируетесь произносить нужные слова и выстраивать конструкции на иностранном языке, как бы имитируя диалог. В рамках подобных бесед вечером вспоминайте и подробно рассказывайте, что произошло с вами за день. Татьяна Черниговская в своей лекции «Как научить мозг учиться» говорит, что похожая привычка была у древних греков: перед сном нужно вспомнить все, что произошло с того момента, когда ты встал, — медленно и очень подробно («пошел направо, надел то-то...» и так далее). Это приводит в порядок нейронную сеть [37].

Перечислять проделанное за день можно с самым простым словарем, а пользу это принесет огромную — как для развития памяти и мозговой деятельности, так и для совершенствования вашего иностранного языка.

Татьяна Черниговская утверждает: «А уж говоря про мозг — так я совершенно точно могу сказать, ему все равно: он реально это испытывает, или вспоминает, или вообще выдумывает. Эту поразительную мысль сказала не я, а Иван Михайлович Сеченов в конце XIX века. Тогда не было томографов, которые сегодня умеют фиксировать мои сильные внутренние переживания при воспоминаниях о чем-либо.

А сегодня они фиксируют такую же мозговую активность, как если бы это происходило на самом деле» [38].

Поэтому говорите на иностранном языке с собой: ваш мозг будет запоминать фразы, звуки, интонации, порядок слов, и потом, когда вы окажетесь в ситуации реального разговора, вам не придется воспроизводить эти фразы в первый раз, а значит, задача покажется более легкой.

Механизм диалогового ответа другой. В диалог собеседники могут вступать одновременно; при этом они, бывает, запинаятся, забывают, что хотели сказать, меняют число существительных или время глагола. В разговоре нам требуются не только знания о структуре речи и ее единиц, но еще и междометия, слова, помогающие собеседнику понять, что его услышали, слова для выражения согласия или несогласия. Во время диалога вам также необходимо понимать, что именно вам отвечают: шутят или говорят всерьез, используют ли переносные значения слов, — нюансов множество, и среди них есть даже индивидуальные особенности дикции каждого человека.

Понятно, что основной способ начать говорить по-английски — разговаривать как можно чаще с англоговорящим собеседником! Но существуют и несколько средств для самостоятельной работы над разговорными навыками.

1. Диктофон мы уже называли в числе необходимых инструментов. Записывайте себя, прослушивайте, ужасайтесь (или вы — тот удивительный человек, которому нравится собственный голос в записи?), снова записывайте и снова слушайте. С включенным диктофоном можно повторять что-то за диктором, спеть песню, воспроизвести фразы из сериала, пересказать

по памяти историю Золушки или Колобка... Главное — говорите! И не забывайте возвращаться к этим записям спустя определенное время — через пару десятков (или сотен) аудиозаписей, чтобы снова ужаснуться и одновременно порадоваться тому, что теперь вы разговариваете значительно лучше. Если вы взяли записывать историю из своей жизни или из жизни Колобка, обратите внимание на те слова, которых вам для этого не хватило. Максимум два-три слова, не углубляйтесь в дословный перевод! Посмотрите их в словаре, а завтра снова расскажите эту же историю, но уже с ними. Наверняка теперь вам не хватит еще каких-то двух-трех слов, но вы же знаете, что делать.

2. Читайте вслух. Используйте аудиокниги, чтобы проверить правильность произношения, повторяйте за чтецом или пробуйте читать вместе с ним (это продвинутый уровень, тренируйтесь!).
3. Не учите новые слова. Учите сразу фразы и выражения! Ведь мы не разговариваем словами — мы используем словосочетания. Узнали новое слово — сразу открывайте *collocations dictionary* (словарь устойчивых словосочетаний) и смотрите, в каких словосочетаниях оно используется. Поищите в интернете идиомы и фразы с ним. И учите всё вместе, так легче будет воспроизвести заученное в разговоре. Кстати, можно найти стихотворение с тем или иным словом и выучить его наизусть, чтобы потом декламировать, — так мы тренируем произношение и ритм.
4. Слушайте. Все время слушайте иностранную речь! В сериалах, фильмах, роликах на YouTube или TED —

только, прошу вас, без русских субтитров. Читая по-русски то, что говорят вам по-английски, вы просто читаете по-русски. Мозг вообще в этот момент не знает, что к нему еще и по-английски обращаются, он не может делать два дела одновременно: и читать, и слушать, он выбирает простейшее — читать. Так что лучше возьмите текстовую версию аудио — по-английски это transcript (на сайте www.TED.com такие есть для каждого ролика), прочитайте его заранее, но потом именно слушайте видео, а не читайте текст.

5. Найдите тематический диалог на YouTube (допустим, о бронировании авиабилетов) и тренируйте именно эти ключевые фразы, повторяйте их вслух, записывайте на диктофон, обклейте ими весь дом — пока не заучите до автоматизма. Вы сами удивитесь, как легко потом вам будет ответить на вопрос или спросить о чем-то с помощью этих запавших в память предложений. Не пытайтесь запомнить все слова в языке — создайте «свой» словарь или даже разговорник. Для этого запишите на диктофон необходимые вам в поездке или на работе фразы, перед общением послушайте себя же, вспомните их, дайте сигнал мозгу: мы это уже говорили, сможем и сейчас.
6. Обязательно пойте. Кажется, что такого в песнях? Но на самом деле это мощнейшая тренировка разговорного навыка: с мелодией гораздо легче запомнить словосочетания и фразы, а в каких-то песнях встречаются полезные для вас общепринятые обороты, касающиеся, например, разговоров по телефону, отношений, планов. Заполняйте свой плей-лист песнями

на иностранном языке, но не забудьте находить и читать заранее тексты к ним, чтобы слушать не «кашу», а фразы, подпевать и получать удовольствие.

ЗАПИШИТЕ ВОТПРЯМЦАЗ ТРИ ПЕСНИ, КОТОРЫЕ ВЫ ДАВНО СЛУШАЕТЕ, НО ПЛОХО ПОНИМАЕТЕ, А ПОТОМУ ХОТИТЕ НАЙТИ ТЕКСТ, ПРОЧИТАТЬ ЕГО И ПОТОМ УЖЕ ПОДПЕВАТЬ.

ВСПОМНИТЕ ИЛИ ПОСМОТРИТЕ В ИНТЕРНЕТЕ, СКОЛЬКО ЛЕТ ЭТИМ ПЕСНЯМ. НАВЕРНОЕ, СТОЛЬКО ЖЕ ЛЕТ ВЫ ПОДПЕВАЕТЕ ТОЛЬКО ОН УЕАН? А ЧТОБЫ ПОСМОТРЕТЬ ТЕКСТ, НУЖНА ВСЕГО МИНУТА-ПОЛТОРЫ.

7. Забудьте о мечте всегда понимать все, что вам говорят. Так не бывает! Вспомните вашего русскоязычного преподавателя в университете, которого вообще никто понять не мог, или соседку вашей бабушки... У каждого человека свой ритм речи, свои «фефекты фикции», а иногда просто бывает слишком шумно. Сходите в ирландский паб в День святого Патрика — там даже англичане друг друга не понимают, потому что не слышат. Пытайтесь всегда уловить ключевые слова. Ведь если человек вам скажет: Yesterday... shopping... my mom... — вы, скорее всего, поймете, что вчера он ходил за покупками с мамой.

Теперь вы готовы к встрече с иностранцами и даже к small talk — вежливому разговору за ужином или в поездке.

Кстати о small talk. Дам несколько советов для тех, кто едет на встречу или в гости к общительным и дружелюбным англоговорящим людям.

- Помните о запретных темах: обычно это религия, политика, зарплата; держитесь нейтральных тем: погоды, культурных особенностей вашей страны, последних киноновинок, любимых сериалов, не старайтесь поразить собеседника длиной своих предложений, будьте проще и понятнее.
- Выучите небольшие фразы для мотивации собеседника и демонстрации того, что вы его слушаете и понимаете, например: «Oh, really?», «Indeed!», «No way!», «Amazing!», «That's interesting!», «I didn't know that!». Любому человеку приятна заинтересованность слушателей.
- Не стесняйтесь! Многие мои ученики говорят: «Сначала выучу английский и тогда пойду общаться». Не выучите и не пойдете! Идите прямо сейчас и общайтесь так, как умеете. Не забывайте, что носители тоже делают ошибки, и запинаятся, и оговариваются, а иногда просто не ориентируются в обсуждаемой теме.

Понимание на слух

Успех беседы на 50% зависит от того, что вы говорите, и на 50% — от того, понимаете ли вы собеседника. Так что и здесь нам важно грамотно определить приоритеты и, как обычно, выбрать правильную цель.

Итак, правильная цель: прослушать пять раз одну аудиозапись до десятого сентября (перед этим три раза прочитать текст аудиозаписи и/или выписать три новых слова).

Объем, сложность и сроки выбирайте исходя исключительно из ваших навыков и возможностей, чтобы это было комфортно и реально для вас. Но помните: чем больше конкретики, цифр, фактов, дедлайнов, тем легче будет все делать.

Вот примерный пошаговый план для такой цели.

1. Найти аудиозапись с текстом до вечера. Скачать и/или распечатать расшифровку на английском.
2. До воскресенья прослушать один раз аудиозапись после прочтения текста.
3. До вторника прочесть текст и выписать (отработать) пять слов или фраз.
4. До четверга снова прочесть текст, а потом прослушать аудиозапись.
5. До конца установленного срока прослушать запись, не заглядывая в текст.

Далее вы можете слушать с текстом, без текста, подсматривая выписанные слова или вообще с закрытыми глазами, — способов множество, и только вы решаете, что поможет вам лучше всего.

Запишите свой план по улучшению навыков понимания на слух (не забывая о принципах SMART).

Как искать аудиозаписи? Можно зайти на специализированные сайты для тех, кто учит иностранный язык; можно брать оригинальные тексты, которые были созданы для носителей. Выбор огромный — от песен до подкастов. Ориентируйтесь на свой вкус, тут как с книгами: действительно то, что вам интересно. Главное — отработать несколько важных слов и фраз и прослушать один и тот же текст снова.

Оценить прогресс в аудировании сложнее всего. Вам придется полагаться на ощущения: слушали ли вы снова «кашу» или поняли наконец сюжет?

ЗАПИШИТЕ СВОИ ЭМОЦИИ, ВЫЗВАННЫЕ ПРОСЛУШИВАНИЕМ ИНОСТРАННОЙ РЕЧИ (НЕ ЗАБУДЬТЕ ПОСТАВИТЬ ДАТУ, ЧТОБЫ ПОТОМ МОЖНО БЫЛО ПОНЯТЬ, ЧЕГО ВЫ ДОСТИГЛИ ЗА ПРОШЕДШЕЕ ВРЕМЯ).

Для самоконтроля советую использовать простой метод. Возьмите любое аудиозадание из любого учебника и прослушайте его, прежде чем приступите к своему плану. Выполните задание, подсчитайте ошибки. После того как прослушаете аудиотексты по своему плану, вернитесь к тому же аудиозаданию. Стало меньше ошибок? Значит, прогресс есть. Задания при этом могут быть любой сложности — хоть ЕГЭ

по иностранному языку, хоть международные экзамены. Смысл в том, чтобы взять точку отсчета и потом, через время, к ней вернуться. Обратите внимание, это действительно важно: не нужно слушать само задание снова и снова. Вы выполняете его только для замера, а потом работаете над своим языком с помощью других аудио, не из теста. Конечно, если за неделю вы выучите текст из этого упражнения, вам удастся выполнить его без ошибок, но улучшится ли ваше общее восприятие речи? Нет, вы просто станете хорошо понимать именно этот текст. Поэтому тексты для замера понимания и для улучшения понимания должны быть разные. Здесь снова напомним о песнях: с их помощью можно прослушать десятки текстов за сутки.

Этот простой, но очень важный метод я открыла к десятилетнему году своей преподавательской деятельности. В начале работы я давала ученикам тест на общее знание английского. Мы записывали результат и забывали о тесте на месяц-два. Повторюсь: мы один раз разбирали и обсуждали ошибки, но в дальнейшем предложения из этого задания не отрабатывали. Ученик видел тест всего дважды: в начале занятий и через определенный период — для контроля, когда я просила пройти его еще раз. В каждом случае, если занятия проходили регулярно и ученик начинал жить на языке, результат улучшался на несколько баллов. Причем уровень владения и понимания возрастал в целом, а не только в рамках тех примеров, над которыми мы работали.

Грамотный план очень важен, когда поставлена цель научиться воспринимать устную речь. Но также нужно знать общие принципы вербального общения и, в частности, понимать, как происходит разговор на английском языке.

Вам кажется, что иностранцы что-то жуют, когда разговаривают? Вы не слышите, где у них кончается одно слово и начинается следующее? Как вообще различить, что они говорят, если на письме все выглядит совсем иначе? Я раскрою вам несколько секретов и рекомендую выполнить несколько мини-упражнений. Поверьте, дело сдвинется с мертвой точки, и вы начнете понимать, что же вам сказали по-английски.

Посмотрев на словосочетания *pets enter* и *pets centre*, мы не станем сомневаться: это две разные фразы. А вот на слух мы этого не определим. Дело в том, что в английском языке последняя согласная первого слова сливается с первой гласной следующего слова, и потому *pets enter* и *pets centre* звучат абсолютно одинаково — [pe tsen tə]. И если вы хотите услышать в разговоре *pets* и *enter* по отдельности — вас постигнет неудача, поскольку при произношении эти языковые единицы как будто исчезают, сливаясь в новый ряд звуков.

Приведу еще примеры слияния последнего согласного звука одного слова и первого гласного звука следующего слова:

- I have an audition [aihe veno dishn];
- I'm fluent in [aimflu entin];
- My name is [mai nei miz].

Получается, по-английски мы говорим не словами, а потому бессмысленно пытаться расслышать их. Мы получаем набор звуков, из которых выделяем, исходя из контекста, ключевые. Но для этого совершенно необязательно слышать все.

В рамках своей жизни на нескольких языках попробуйте выполнить следующее задание. Послушайте любой источник

иностранной речи и запишите такие мини-транскрипции, определив, что с чем слилось, из-за чего понимание стало более сложным. Всего 15–20 транскрибированных предложений — и вы станете мастером понимания на слух. Затем попробуйте найти в этих фразах ключевые слова и подумайте, что можно было бы убрать из конструкций без потери смысла? Вот это, убранный, можно и не слушать, сосредоточившись на ключевых моментах.

ЗАПИШИТЕ ХОТЯ БЫ ПАРУ ФРАЗ — ТАК, КАК ОНИ ПИШУТСЯ, И ТАК, КАК ВЫ ИХ СЛЫШИТЕ (ТО ЕСТЬ В ТРАНСКРИПЦИИ).

Я уже приводила этот пример, но теперь остановимся на нем чуть подробнее. Если ваш друг-иностранец скажет Yesterday I went shopping with my mom, вы услышите только shopping и mom, эти слова — ключевые, ударные, они дают вам понять, что человек говорит что-то о магазинах и маме. В контексте ситуации, когда вы спрашиваете: «Что ты делал вчера?» — и получаете такой ответ, вам хватит даже одного слова shopping. Так что не пытайтесь услышать отдельные слова, слушайте ключевую информацию, понимая, что предложение звучит не так, как пишется.

Хотите еще фокусов из английского?

Как думаете, какую из этих фраз вы будете дольше произносить?

- You, me, him, her.
- You, and me, and him, and her.
- You and then me, and then him, and then her.
- You and then it's me and then it's him and then it's her.

Кажется, что последнюю: там же слов больше? На самом деле — нет. Английский входит в группу stress-timed языков: в них ударные слоги произносятся примерно с одинаковыми интервалами, а безударные как будто пропадают (в этот момент нам и кажется, что англичане при разговоре что-то жуют!). Получается, что предложение с бóльшим количеством слогов, которые не являются ударными, будет произноситься ровно столько же времени, сколько предложение с меньшим количеством слогов, но ударных.

Услышать все слова в английском предложении почти невозможно, и, что важно, совершенно не нужно слышать и анализировать 100% сказанного вам: вы поймете смысл по ключевым — ударным — словам. Слушайте как можно больше, пытайтесь написать транскрипцию, стучите кулаком по столу на каждое ударное слово. Переваривайте информацию и, самое главное, делайте задания, практикуйтесь. Помните оба выражения: Practice makes perfect и Practice makes permanent!

Письменный навык

Правильная цель: написать к концу месяца три разноплановых грамотных текста: дружеское письмо, деловой документ, рецензию на просмотренный сезон сериала. Цель, как обычно, может быть любой, вы выбираете ее исходя из своих

личных пожеланий в отношении языка и ежедневных потребностей (работа, хобби, туризм).

В овладении письменным навыком есть одна важная особенность: для него нужна обратная связь. Если, например, навык устной речи можно какое-то время отрабатывать самостоятельно, записывая себя на диктофон и потом прослушивая и находя ошибки по готовому тексту или просто на слух, то с навыком письма так не получится. Даже на международных экзаменах письменная часть всегда сдается в свободной форме (эссе, письмо, рассказ, доклад), а кто-то ее обязательно проверяет. К сожалению, обойтись своими силами здесь не получится, лучше заранее найти того, кто сумеет вычитать ваш текст и помочь довести его до хорошего уровня.

Вот примерный пошаговый план.

1. За первую неделю найти обратную связь.
2. Одновременно написать один из целевых текстов, отправить на проверку. Использовать в тексте несколько новых слов (вы же не только пишете, вы узнаете слова и другими способами, так что используйте письменный навык для закрепления знаний).
3. За вторую неделю разобрать свои ошибки. Возможно, переписать тот же текст, но с учетом исправлений.
4. Написать следующий целевой текст, постараться избежать прошлых ошибок, но использовать новую, подходящую по стилю, лексику.
5. К концу второй недели отправить второй текст на проверку.
6. На третьей неделе разобрать ошибки второго текста.
7. Начать писать третий текст. Возможно, вернуться к первым двум.

8. Продолжить в том же духе до достижения цели.

9. Похвалить себя.

ЗАПИШИТЕ СВОЮ ЦЕЛЬ В РАМКАХ ОТРАБОТКИ ПИСЬМЕННОГО НАВЫКА, ПОМНЯ О ПРИНЦИПАХ SMART.

Кстати, письмо — единственный навык, для овладения которым я не всегда советую сразу выбирать то, что вам нравится. Часто его необходимо прокачать для работы, поэтому круг тем может быть заранее очерчен. Отрабатывайте их, конечно, раз это одна из целей. Но добавляйте в свой план и цели-удовольствия (думаю, вы уже знаете, почему это так важно).

Что же можно писать на языке для удовольствия? Все что угодно! Например, то же, что вы пишете в обычной жизни на русском: дневниковые заметки, напоминания в ежедневнике, списки покупок, желаний, благодарностей, любимых фильмов и книг, свои отзывы на них (это можно делать онлайн: еще и друзей-иностранцев заведете на соответствующих форумах), письма и эссе... Занимайтесь, в конце концов, free writing — техникой свободного письма, когда вы записываете все, что придет в голову в течение какого-то времени. Важно одно: то, что вы создаете, должно касаться лично вас.

Мы установили цели и создали четкие планы для их реализации по всем ключевым языковым навыкам. Теперь

распределите все свои действия на несколько месяцев или год. Посмотрите, что для вас важнее: письмо или понимание речи, и уделите этому чуть больше внимания. Разбавьте приятными наиболее сложные пункты плана. Обязательно решите, какая часть планов будет приносить вам удовольствие после выполнения, а что вы станете делать не только ради чувства гордости за сделанное, но и из-за самого процесса. И когда процесс начнет доставлять радость, знайте: у вас получается жить на иностранном языке!

Распечатайте план или сохраните его в смартфоне, чтобы всегда была возможность в него заглянуть. А лучше напишите его от руки: связь мелкой моторики с памятью давно устновлена: мы запоминаем не то, что печатаем на электронных устройствах, а то, что по старинке записываем ручкой в блокнотик. И действуйте, действуйте! Сам по себе план, даже грамотно составленный и висящий перед глазами, не работает.

Поставьте будильник на тот день, когда придет пора похвалить себя за очередные выполненные пункты и составлять новый план (дата, которую вы выбрали дедлайном).

Лайфхаки людей, живущих на иностранном языке

Итак, вы уже умеете ставить цели, составлять свой план изучения языка, находить интересные для себя темы и даже время для занятий. Пришла пора поговорить о лайфхаках, которые сделают вашу жизнь на двух языках во много раз интереснее и проще, если вы, конечно, начнете их применять.

Лайфхак 1. Когда возникает желание «отмазаться», все бросить и не делать ни-че-го, сядьте и на любом листочке ручкой

или карандашом запишите свою отговорку. Ту самую, которая крутится у вас в голове и мешает приступить к просмотру сериала или прослушиванию песни в оригинале. Во-первых, вы поймете, что за это время вполне можно было сделать что-то полезное. Во-вторых, пока вы будете записывать поводы, по которым хотите отказаться от приятных занятий языком, вам станет неловко: такими бессмысленными они покажутся на бумаге. Лучший вариант — записать эти отмазки на иностранном языке.

Лайфхак 2. Еще один способ проработать состояние «ничего не хочу делать, лягу на диван и зависну в социальных сетях» — представить на своем месте члена семьи или близкого друга. Что вы ему скажете? Наверняка начнете переубеждать или как минимум не примете такую глупую отговорку? Поговорите сами с собой так, как сделали бы это с другом/родственником. Другой вариант: представить на месте человека, который осуждает вас за бездействие, неприятную вам личность. Тогда аргументов против лени найдется еще больше.

Лайфхак 3. Усильте положительные эмоции, связанные с языком, подкрепив их приятными событиями. Например, сделайте кому-то комплимент на иностранном языке, оставьте хороший отзыв отелю или магазину, в котором что-то заказывали. Ведь удовольствие от комплимента получает не только тот, кому его говорят, но и тот, кто говорит.

Лайфхак 4. Попробуйте приобщить к своей двуязычной жизни семью. Например, с помощью игры. Поставьте в квартире красивую банку или другую емкость с маленькими

записочками; на них должны быть написаны мини-задания, шутки, нарисованы смешные картинки-комиксы — своего рода вызовы для всех членов семьи. Как их выбирать — решать вам. Можно ими поощрять: кто принес пятерку, премию или вкусный арбуз — берет из банки записку, читает и выполняет. Можно устроить соревнование: кто за неделю заслужит больше записочек и выполнит задания, тот получит приз. Включайте воображение и ни в коем случае не пишите на этих листочках упражнения на Present Perfect. Только веселое и забавное: набирайте в поисковиках games, brain teasers, puzzles in English. Можно повесить на холодильник какой-то трекер дел или слов на другом языке: кто скажет больше иностранных фраз в течение дня, прочитает больше страниц, посмотрит больше видео — все что угодно.

Лайфхак 5. Когда у вас наступает очередной «кризис жанра», возьмите свою детскую фотографию и вспомните, как вы тогда учили язык. Долго и мучительно или, наоборот, с удовольствием? Какой совет вы дали бы себе-ребенку? О каких отношениях с языком мечтал, на ваш взгляд, этот юный человек? Подарите их себе прямо сейчас! Ведь этот ребенок — вы. Мы привыкли думать, что все лучшее — детям. Найдите в себе того ребенка, которым вы были, и сделайте его жизнь интереснее с помощью двух языков. Подарите ему увлекательное приключение, покажите, что язык — это удовольствие от процесса, а не мучительное ожидание низкой оценки.

Лайфхак 6. Помните, что иностранную речь полезно слушать фоном. Последние исследования показывают: даже когда вы не слушаете активно иностранную речь, а только

включаете ее фоном, это приносит вам пользу. В 2015 году ученые-лингвисты опубликовали в *Journal of the Acoustical Society of America* интересную статистику. Люди, которые делали перерывы между заучиванием новых слов, и те, которые таких перерывов не делали, выучили одинаковое количество языковых единиц. Одна группа практиковалась час в день в течение двух дней, а вторая десять минут учила и десять минут отвлекалась, при этом то, что они должны были выучить, звучало на заднем плане, пока они выполняли совершенно другие задания. «В нашем мозге есть что-то, что помогает нам запоминать уже услышанное, даже если осознанно мы вообще не уделяем этому внимания», — говорит лингвист Орегонского университета и соавтор исследования Мелисса Байес-Берк [39].

Так что, разобрав песню или видео, включайте их фоном и увеличивайте свои шансы на запоминание!

Лайфхак 7. Читайте вслух все то, что хотите лучше понять или запомнить. Сначала вы будете чувствовать себя странно, но это полезнее, чем читать про себя.

Лайфхак 8. Общайтесь с собой на другом языке. Сейчас очень популярны разные творческие блокноты, ежедневники с вопросами к себе, рассчитанные на год или пять лет [40], но мало кому приходит в голову вести их на иностранном языке. Тут вы снова убиваете двух зайцев: практикуете язык, при этом ведете дневник/ежедневник. А еще один, третий, заяц появится через какое-то время: вернувшись к своим записям годичной или двухгодичной давности, вы увидите прогресс! Фразы будут казаться вам слишком

простыми, выбор слов — неуклюжим, ведь сейчас-то вы можете это сделать лучше! Неужели это слово приходилось искать в словаре? Сейчас оно вам как родное! Вспомните, как читали по окончании школы свои сочинения и думали: неужели это я такое написал? То же самое произойдет с вами, когда вы спустя время увидите свой текст на другом языке. Написать что-то на листочке и убрать в ящик — все равно что потерять. А вот в ежедневник, особенно пятилетний, обязательно захочется вернуться. Наблюдайте за своим прогрессом, гордитесь, продолжайте дальше жить на двух языках.

Для этого лайфхака можно воспользоваться и интернетом: напишите себе письмо в будущее на сайте www.futureme.org, дату получения отодвиньте на год или даже пару лет, — письмо придет вам на почту, когда вы о нем совершенно забудете. Приятно получить весточку от себя из прошлого, а еще приятнее — осознать, что теперь-то вы так не напишете и подобных ошибок не совершите!

Еще один способ общаться с собой — составить bucket list — «список дел, которые надо сделать, пока не сыграл в ящик» (даже фильм с Морганом Фрименом *Bucket List* вышел в российский прокат под названием «Пока не сыграл в ящик»). Есть сайт с таким же названием — www.bucketlist.com, где вы можете завести свой список желаний и узнать о желаниях других людей. Там много историй о путешествиях: сайт дает возможность читать рассказы об исполненных желаниях и писать свои, и зависнуть на нем можно не на один час. Причем без угрызений совести, ведь вы зависаете там на английском. Составляйте свой список, выполняйте свои желания, пишите отчеты о них, читайте чужие!

Лайфхак 9. Составьте личный список любимых пятиминутных занятий языком. Помните о принципе Парето: 20% действий дают 80% результата. Не думайте о небольших и коротких занятиях как о бесполезных; возможно, как раз эти 20% и обеспечат вам 80% успеха. Интересно, что, по подсчетам организации Global Language Monitor, в английском языке больше миллиона слов, а используется в среднем всего 4000–5000 слов. Получается, что и тут действует принцип Парето: меньшее количество слов обеспечивает бóльшую часть общения.

Лайфхак 10. Помните о песнях. Да, поначалу нам кажется, что пользы от них мало. Часто бывает, что переведешь слова какой-нибудь суперпопулярной песни, а потом ее и слушать не захочешь. Моя бабушка в молодости была влюблена в *Vésame mucho*, пела ее, наслаждаясь звучанием неизвестного языка, а потом узнала, что название переводится как «Целуй меня жарко»! После этого приличной советской студентке из мусульманской семьи было очень стыдно за свое пение!

Тем не менее даже самые простые песни о любви или более серьезных вопросах полезны: ученые давно доказали, что удовольствие от процесса улучшает результат. Если вам нравится чем-то заниматься, вы, скорее всего, продолжите это делать, а значит, неизбежно увидите прогресс. И пусть за одну песню вы выучите две-три фразы, но зато навсегда и в контексте. Кроме того, на песни не требуется много времени: в среднем одна современная композиция длится 3,5 минуты, а они найдутся у любого. Потратьте 15 минут на разбор текста в первый раз — и все, слушайте ежедневно по 3,5 минуты, себе и своему иностранному языку на радость!

Песни пишут и исполняют носители языка, используя повседневную речь из реальной жизни. Не стоит забывать, правда, о разнице в стилях общения участников малоизвестной молодежной хип-хоп-группы и обладателя нескольких «Грэмми»: скорее всего, у них будут разные языки. Выбирайте песни тех исполнителей, которые кажутся близкими вам по духу, по интересам, с которыми вы хотели бы пообщаться при встрече.

В песнях часто встречаются фразовые глаголы, слова с переносными значениями, устойчивые выражения — все это сложно учить простым зазубриванием, ведь существование этих речевых единиц не подчиняется логике, просто так сложилось, что именно этот глагол используется именно с этим предлогом. Учить такие фразы по учебнику скучно, но послушайте несколько раз песню с той или иной идиомой — и вы запомните ее с легкостью!

Песни будут полезны даже тем, кто боится говорить на языке. Не получается выговаривать слова и фразы так быстро, как хотелось бы? Не можете произнести звуки так, как это делают носители языка? Страдают интонации, и ваши вопросы часто похожи на утверждения и наоборот? Или просто не с кем пообщаться, а выучить язык хочется?

Все эти проблемы решают песни. Пока вы поете вслух, ваш речевой аппарат настраивается, челюсти, гортань, губы и язык автоматически переключаются на нужный речевой стиль, особенно если в первое время вы постараетесь подражать певцам утрированно, почти передразнивая их. Да и нашему мозгу совершенно все равно, с кем вы говорите: сами с собой или с реальным собеседником, под музыку или нет, — речевой аппарат работает одинаково. Так что с помощью

песен тренируем еще и разговорные навыки: обратите внимание на то, как меняются ваш голос и издаваемые вами звуки, когда вы поете на другом языке!

Если вы разберете текст песни перед тем, как ее петь, положите его перед собой и начнете подпевать исполнителью, то через несколько повторений вы уже станете попадать в такт, рифму и ритм. Кстати, благодаря рифмам и ритму сложные звуки, например английский межзубный th, иногда даже лучше слышно в песнях, чем в разговорах.

Еще один способ провести время с удовольствием — петь вместе с близкими. Это подарит вам ощущение особой эмоциональной связи. Помните, какими дружными чувствуют себя люди, поющие у костра или в хоре? Или во время исполнения гимна страны или любимой команды? У этого феномена есть и научное обоснование: пение в компании как бы настраивает нас на одну волну друг с другом. Наведите справки о музыкальных объединениях в вашем городе, в которых люди поют по-английски, ставят музыкальный спектакль, сочиняют песни и организуют концерты. Это будет и новое хобби, и неоценимый вклад в ваше языковое образование.

Лайфхак 11. Переведите меню всей своей техники на иностранный язык.

У человека, который живет на двух языках, меню гаджетов просто обязано быть на втором языке. Представьте: утром вы открываете глаза и первым делом видите будильник, который вам сообщает время и по-английски предлагает отложить звонок, при этом сигнал будильника — песня на английском. Люди, которые учат язык, порой настолько заняты весь день, что даже не помнят о существовании других языков. Те же,

кто живет на языке, каждый день начинают и проводят с двумя языками.

Кроме будильника (скорее всего, он в смартфоне), у вас есть еще компьютер, стиральная машина, мультиварка и многое другое. Это даже забавно — посмотреть, что напишет вам бытовая техника на другом языке.

Одна из моих учениц поделилась своими впечатлениями: «Вчера по вашему совету перевела меню смартфона на английский. Едем с сыном в школу, включаю навигатор, а он мне по-английски начинает дорогу объяснять! Мы с сыном аж испугались! Но потом посмеялись и стали разбираться, как ехать. Сын даже повторял фразы за навигатором — так ему понравилось! Скоро выучим еще несколько полезных фраз для жизни на языке!»

Лайфхак 12. Скачивайте или составляйте свои игры. Старые добрые кроссворды и поиск слов — отличный способ отработать новое, да и просто отдохнуть в обеденный перерыв или после работы. Найдите в интернете crossword maker, вводите туда свои слова, кликайте мышкой — и у вас в руках кроссворд со словами, которые вы хотите выучить. Отложите его на денек, а потом вернитесь снова. Так вы задействуете долговременную память и перенесете в нее новые слова.

Лайфхак 13. Сместите фокус. К примеру, перед вами лежит книга, которую вы хотите почитать в оригинале. Не надо думать: «Мне надо прочитать книгу в оригинале, понять там сюжет и все слова»; скажите себе: «Я просто читаю, отдыхаю от работы или ежедневных дел. Что-то пойму — хорошо, а если нет — ну и ладно». Может показаться, что при таком

подходе пропадает смысл читать, но на самом деле, понижая планку ожиданий, вы снимаете с себя стресс, вызванный тем или иным занятием, даете себе свободу: «Я просто читаю». Благодаря этому вы захотите чаще читать «просто так», будете делать это снова и снова, следовательно, начнете понимать все больше и больше слов, даже не думая об этом. Мне не раз встречались любители книг о Гарри Поттере, которые рассказывали, как искали английские книги еще до перевода, какими хитрыми и сложными способами доставали их, чтобы скорее узнать, что же будет. Кого-то привлекала одна сюжетная линия, кого-то — другая, и им было неважно, что они не понимали половину слов, оборотов и грамматических конструкций, — лишь бы скорее узнать, что произошло с любимым героем.

Смещение фокуса вообще помогает при любом виде деятельности. Я, например, часто внутренне сопротивляюсь походу в спортзал и тогда ищу другие фокусы: «Я иду не ради занятия, а ради соблюдения договоренности: тренер уже приехала, и я буду плохо чувствовать себя, если просто так отменю тренировку и подведу человека». Или: «Я еду не заниматься, а сделать фоточку для соцсетей, чтобы потом получить порцию восторгов и виртуальных социальных „поглаживаний“ от близких людей или читателей». Ищите свои важные фокусы и, если совсем не хотите делать что-то для своего языка, говорите себе, что и не делаете этого. Вы смотрите сериал в оригинале, просто чтобы узнать, сколько раз за серию Мать Драконов сменит наряд. Вы записываете аудиосообщение иностранному другу по переписке просто потому, что обещали, а для вас важно соблюдать договоренности. Главное — не ругайте себя за периоды спада,

лени, судорожного поиска отмазок: подобное бывает, это нормально. Только если вы учите язык, то после такого ленивого периода вы к нему, скорее всего, не вернетесь, но если вы живете на нем — никуда от него не денетесь, потому что язык уже стал частью вашей жизни.

Лайфхак 14. Считайте от пяти до одного: обратный счет помогает сконцентрироваться и переключить свое внимание. Этот простой совет я прочитала в книге Мел Роббинс «Правило 5 секунд» [41]. Автор рассказывает, как изменилась ее жизнь просто из-за того, что она стала считать от пяти до одного перед каждым действием или вместо каждой отговорки. Такой лайфхак абсолютно обоснован даже с научной точки зрения: от одного до пяти большинство из нас считает автоматически, не задумываясь, а вот чтобы посчитать в обратном порядке, приходится концентрироваться. Когда вы паникуете из-за «языкового барьера» или просто ленились, у вас работают участки мозга, отвечающие за эмоции, но, согласитесь, сложно что-то соображать, когда работают эмоции. После подсчета от пяти до одного включается более рациональное мышление или, как минимум, успокаиваются эмоции, становится легче думать, принимать решения, делать правильный выбор (считаем — и закрываем холодильник, понимая, что не нужно нам это пирожное; считаем — и открываем книгу в оригинале, понимая, что действительно хотим и, главное, можем прочесть столько, сколько запланировали).

Лайфхак 15. Используйте для изучения иностранных языков навыки из других сфер. Например, вы привыкли записывать

свои планы и дела в формате интеллект-карт или каких-то других схем — создавайте их и для новых слов, вдохновляющих цитат на языке, для плана действий. Если вы что-то уже умеете делать хорошо, вам легче будет внедрить этот навык в язык. Например, вы хорошо рисуете или занимаетесь леттерингом — соедините это занятие с иностранным языком, рисуйте понятные только вам схемы, образы, иллюстрации к каким-то словосочетаниям или выражениям, пишите красивыми буквами вдохновляющие цитаты на языке. Такие маленькие шаги не приведут к грандиозному прогрессу, но никто не отменял и правило одного градуса — неизбежного изменения всей ситуации из-за одного, на первый взгляд, незначительного действия (эффект бабочки). К примеру, одна из моих учениц вошла в мир английского через вязание: интересных ей схем просто не было на русскоязычных сайтах. В поисках узоров и выкроек она постепенно набрела на нужные ей ресурсы, через некоторое время зарегистрировалась там и стала общаться с участницами этого онлайн-пространства посредством коротких сообщений. Казалось бы, незначительные действия, но так совпало, что девушки на одном из сайтов собрались действительно по интересам, их общение быстро переросло в дружбу на нескольких языках, и они даже стали ездить друг к другу в гости в разные страны. А ведь человек всего лишь искал схемы для вязания!

Лайфхак 16. Думайте о биологии человека и строении мозга. Когда вам кажется, что вы чего-то не можете, не понимаете, не запоминаете, — найдите информацию о работе мозга в той или иной необходимой вам ситуации. Это тоже один из способов «сместить фокус»: не ругать себя за неудачи, а найти

к себе чисто биологический подход. В одной из своих лекций Татьяна Черниговская рассказала о том, что в Америке уже были судебные дела, где обвиняемый заявлял: *It's not me, it's my brain* (мол, я же не виноват, что у меня мозг серийного убийцы). Я не предлагаю вам перекладывать ответственность на свои природные данные — просто подумайте о том, что у вас есть мозг, который работает по определенным правилам, узнайте о них и применяйте для улучшения своего иностранного языка.

Лайфхак 17. Делайте перерывы. На самом деле само обучение происходит не только во время активной деятельности, но и после, даже во сне, — например, переход информации из кратковременной памяти в долговременную (даже если не подкладывать под подушку учебник). Так что делайте перерывы, чередуйте виды деятельности: может быть, вам срочно и нужна грамматика, но прогулка под веселые и успокаивающие песни на языке тоже принесет пользу. Полезно и побыть в тишине: не надо перенапрягать свой мозг так, чтобы в следующий раз занятие вызвало только панику.

Лайфхак 18. Получив новую информацию (прочитав книгу, статью, посмотрев видео), вспомните, например, четыре-пять слов или фактов на иностранном языке из того, что вы только что пытались усвоить. Такой метод — повторения про себя сразу же после получения новых данных — называется *recalling* и показывает огромную эффективность для запоминания! Не начинайте думать о чем-то стороннем сразу после того, как закрыли книгу или выключили видео, — повторите про себя то, что прочитали, хотя бы тезисно или кратко.

Лайфхак 19. Если хотите поработать с произношением, говорите вместе с диктором: включите запись интервью, разговора, рассказа и повторяйте то, что произносит человек, сразу за ним, с минимальной задержкой. Такая техника называется shadowing и помогает проработать именно произношение, интонацию, ударения. Очень быстро вы перейдете на автоматическое копирование диктора, так что не рассчитывайте таким образом подтянуть словарный запас, концентрируйтесь на произношении звуков и при первой возможности реального разговора вспоминайте, как имитировали диктора, положение вашего языка, челюстей, губ.

Лайфхак 20. Чтобы проще запомнить слова, группируйте их. Группировка — привычное для мозга действие. Многие ученые говорят, что именно привычка группировать лежит в основе расизма: еще в доисторические времена мозг автоматически научился создавать группы «мы» и «не мы» — для вашей безопасности, конечно. Миндалевидное тело дает сигнал: раз «не свои», надо бояться, защищаться. Но со временем у человека развилась префронтальная кора, чья функция — подавлять такие реакции страха на «не своих», так что заложенные природой реакции вашего мозга не могут, к счастью, служить оправданием расизму. Интересно, что у некоторых людей возникают нарушения функций префронтальной коры, особенно у тех, кто злоупотребляет алкоголем или наркотиками: такие люди агрессивно настроены по отношению к представителям других рас и не стесняются выражать свое мнение. Те, у кого нет нарушений в деятельности префронтальной коры, привыкают подавлять подсознательную реакцию страха и враждебности к «чужим», меняют свое отношение и поведение.

Все в наших руках, потому что у нас есть префронтальная кора, — пользуйтесь ею на здоровье! [42]

Так вот, группируйте слова по признакам (слова для описания людей), по источнику (слова, которые я запомнила после просмотра фильма *Bohemian Rhapsody* и прослушивания *We Are the Champions* в миллионный раз), глаголы для разговоров о любви / бухгалтерии / материнских буднях и так далее. Слова в группе будут в вашей памяти цепляться друг за друга, и вспоминать их к месту будет гораздо проще, не говоря уж о том, что иногда они будут еще и синонимами и помогут вам украсить свою речь. По-моему, этот способ хранения слов — по группам — гораздо продуктивнее просто записывания по алфавиту. Кроме того, делайте из слов майндмэпы: берите, например, слово *sun*, нарисуйте от него лучик к глаголу, с которым оно используется, еще один — к идиомам, в состав которых входит это слово, еще один — к предлогам и так далее. Можно добавить и рисунки, и фото, использовать разные цвета для разных частей речи, — изобретайте свою систему хранения слов, прибегая к хранению в алфавитном порядке только в самом крайнем случае.

Лайфхак 21. Стройте свой иностранный язык вокруг людей. Например, я обожаю истории великолепных женщин, которые и строят карьеру, и проводят время с семьей или просто совершают маленькие и большие чудеса вокруг себя. Поэтому я все время читаю, смотрю, слушаю интервью с ними на английском, — их, к счастью, очень много! Или, например, вы посмотрели сериал «Доктор Кто», и вам больше всего понравился Дэвид Теннант (я вас понимаю), так вот ищите дальше все, что он делал: все фильмы с ним, все интервью,

его речи при получении наград, аудиокниги, другие сериалы и так далее. Если вам интересна какая-то личность или тема, вы всегда найдете на них время. А они приведут вас к другим интересным личностям и темам. Так вы создадите свою вселенную иностранного языка, и она будет лично вашей.

КРАТКИЕ ВЫВОДЫ ИЗ ТРЕТЬЕЙ ЧАСТИ

- Не ждите мотивации или вдохновения — делайте, а они придут в процессе.
- Максимально приближайте иностранный язык к себе: ищите свои темы, способы и эмоции.
- Составляйте четкий план действий для достижения своей не менее четкой цели, ставьте цели по каждому из навыков.
- Научитесь учиться: поймите, как именно вам комфортнее всего изучать что-то новое.
- Используйте лайфхаки из этой книги и придумывайте свои.

В четвертой части я собрала вопросы, которые чаще всего слышу от знакомых и учеников. Возможно, здесь найдется та информация, которую вы не нашли в предыдущих трех частях книги. Если же в книге не оказалось ответа на какой-то из ваших вопросов об иностранном языке, пишите мне на use.your.english@yandex.ru, указывая в теме письма «Вопрос от читателя книги», — я обязательно отвечу в следующих статьях, постах и книгах.

ЧАСТЬ 4

**ОТВЕТЫ
НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ**

ВОПРОС 1

С чего начать, если я еще никогда не учил(а) язык?

Во-первых, сразу ответьте на вопрос: зачем вам язык? Причем ответ должен быть максимально конкретным. Не «свободно общаться за границей», а «знать необходимые фразы для общения в отелях, аэропортах, ресторанах и магазинах». Не раз я слышала варианты типа «ну, просто знать». В начале книги мы разобрали, почему понятий «знать язык» и «выучить язык» не существует. Так что определяйтесь с четкой целью и, ориентируясь на нее, выбирайте средства. А дальше составляйте план по образцу из третьей части. Расписывайте подробно даже самые маленькие шаги: выучить один диалог «В ресторане» наизусть до пятого мая, записать на аудио или видео свой рассказ диалога «В ресторане» до десятого мая и так далее. Делите своих «слонов» на маленькие «стейки». И обязательно найдите способы жизни на языке, которые нравятся именно вам.

Вообще, ответ на вопрос «Зачем мне язык?» у каждого свой, и он всегда верный. Я встречала разные варианты: и «получить должность в международной компании», и «выпендриться перед подружкой в поездке». Любая цель подходит — главное, чтобы она была лично вашей. Возможно, вам просто нравится читать в оригинале, и желательно на пляже, чтобы все прохожие думали, что вы британка. Или вы

обожают старые фильмы, в которых любимый актер говорит по-английски обворожительным грудным голосом. Хорошо подумайте именно о своей цели, не смотрите на то, зачем другие люди используют иностранный язык.

Еще один мой любимый повод учить языки — дети. В нашем обществе родители на многое готовы пойти ради детей, но личный пример не менее важен, чем кружки и спорт. Кроме того, вы не просто показываете им, что учиться — это увлекательно и приятно, вы действительно становитесь умнее, а значит, сумеете помочь им в будущем.

Благодаря вашему иностранному языку ваши дети:

- увидят, что учиться интересно и приятно;
- поймут, что язык — это жизнь, потому что родители смотрят фильмы в оригинале, слушают иностранные песни и радиопередачи, общаются с иностранцами;
- осознают, насколько мир велик и разнообразен, вырастут более открытыми, активными, а значит, более успешными.

Чуть не забыла: вы поможете им с домашним заданием и сэкономите на репетиторах, но, согласитесь, предыдущие доводы гораздо существеннее.

ВОПРОС 2

У меня есть диплом школы/университета/
Cambridge — зачем мне еще тратить время на язык?

Мне нравится, как Татьяна Черниговская рассказывает о ЕГЭ и экзаменах как методе оценки знаний: если бы их

предложили сдать Пушкину или Эйнштейну, они точно провалились бы. Но от этого они не перестанут быть гениями. Действительно, диплом или сертификат не всегда служат адекватной оценкой ваших знаний, а главное — способностей. Можно иметь пятерку в дипломе, но значит ли это, что вы хорошо умеете говорить, понимать на слух? Что, если вы просто отлично зубрили нужную информацию и писали тесты? Кстати, согласно нормам ФГОС, российский школьник выпускается из школы со словарным запасом 4500 слов: этого достаточно для ежедневного общения. Но, как правило, такие цифры существуют лишь в теории.

Если ваш язык когда-то был на хорошем уровне, но вы долго им не пользовались, уровень неизбежно снизится. Ничего не делая для своего языка, вы даже не стоите на месте, а отодвигаетесь назад, забывая все, что выучили, — так работает наша память. Чтобы отметка в дипломе реально отражала ваши знания, живите на языке, ни на день не расставаясь с ним, и делайте это с удовольствием!

Не устану напоминать: язык — не предмет, это целая жизнь, и с его помощью вы просто проводите свои дни веселее и интереснее. Стоит ли от такого отказываться — каким бы ни был ваш диплом?

К счастью, вспомнить забытый язык легче, чем выучить новый. Ученые выяснили, что иностранная речь на самом деле не забывается, не стирается из памяти, она как будто замораживается, когда мы ее не применяем. Но если к ней вернуться, все восстановится, и вы начнете пользоваться языком гораздо быстрее, чем те люди, которые учат с нуля.

ВОПРОС 3

Как учить грамматику?

«Что важнее: грамматика или лексика?» — этот вопрос задал мне преподаватель во время учебы по программе CELTA. Я видела, как хитро горят его глаза: никто из группы не мог ответить сразу, все задумались — и носители языка, и изучающие...

Действительно, это как вопрос о том, что было раньше: курица или яйцо.

С одной стороны, мы годами учим как раз грамматику, но потом понимаем: говорить свободнее благодаря ей мы не стали, несмотря на пятерки в аттестате. Да и фразу «Где находится магазин?» можно перевести, не зная о правилах построения предложений, но невозможно без слов «где» и «магазин». Что же — словарь важнее грамматики?

Недавно я прочла книгу китайской писательницы Го Сяолу (Xiaolu Guo) под названием *A Concise Chinese-English Dictionary For Lovers* («Краткий китайско-английский словарь влюбленных»), где она рассказывает, как родители отправили ее из Китая в Англию учить язык и получать западное образование. Язык она учила в школе, и он оставлял желать лучшего, что наглядно продемонстрировано автором в первых главах книги: *Maybe I not need feeling lonely, because I can talk to other "me". Is like seeing my two pieces of lips speaking in two languages at same time. Yes, I not lonely, because I with another me. Like Austin Powers with his Mini Me [43].* Из цитаты видно, что в предложениях не хватает глаголов, грамматика практически отсутствует, но при этом все понятно и текст

читается без труда. В общем-то, мы уже говорили о том, что для понимания нам необходим контекст. Имея ключевые слова, мы способны уловить мысль и без грамматической точности.

С другой стороны, без грамматики общаться неудобно: никто не хочет говорить как первобытный человек (или современный, но совершенно некультурный). Так что на вопрос: «Что важнее: грамматика или словарь?» — ответа нет, если найдете — пишите мне скорее!

Кстати, у носителей языка к грамматике совсем другое отношение: часто к 20–30 годам они не помнят даже названий времен. Да и зачем? Они просто говорят на этом языке, их никто не спрашивает ежедневно о Present Simple и Past Perfect. Порой, разговаривая с британцами, я слышу от них самые неожиданные вопросы о грамматике. Например, одна британка лет пятидесяти спросила меня, чем отличается Past Simple от Present Perfect. Другой я вкратце объясняла, что такое герундий. Третья искренне смеялась над моей просьбой рассказать, к какой части речи относится какое-то слово, — она не могла понять, зачем мне нужна эта информация.

И это совсем не мешает им быть британцами и разговаривать правильно. Так что не концентрируйтесь на названиях, теории, правилах. В английском языке проще запомнить то, как говорить нельзя, чем все варианты того, как можно.

Носители осваивают язык на практике. Прежде чем узнать, какое время в каких случаях используется, носитель десятки, а может, и сотни раз встречает его в жизни: в разговорах, книгах, песнях, мультиках и фильмах.

Но и нам, не носителям языка, такой подход будет полезен: прочитав правило и усвоив, как в теории строится та или иная конструкция, обязательно сразу же ищите примеры в контексте. Сейчас есть учебники, которые предлагают контекст для отработки грамматики, — не отдельные предложения, а целую ситуацию (смотрите, например, Macmillan Grammar). У вас в распоряжении весь мир! Ведите поиск нужной грамматической конструкции повсюду: в фильмах, песнях, книгах, сериалах, на сайтах и в соцсетях. Смотрите на изучаемый материал в контексте, составляйте свои фразы, грамматически похожие на те, что вы нашли в источнике, представляйте ситуацию целиком и не заикливайтесь на переводе (например, времени Present Perfect в русском языке вообще нет, а большинство случаев использования предлогов на английском невозможно объяснить логически). Поэтому всегда запоминайте, как именно и для чего эта конструкция была употреблена в конкретном тексте.

Как всегда, формулируйте четкие цели. Сколько конструкций, времен и предлогов вы отработываете? Как и до какого числа? Ставьте напоминания, посвящайте хотя бы пять минут в день чтению, повторению, прослушиванию песни с нужными конструкциями или просмотру видео. Обязательно ищите приятный для себя контекст — книгу или сериал, которые вы и так любите.

Лайфхак: почти в любой программе на компьютере можно открыть файл PDF с текстом и в режиме поиска найти то или иное слово (например, в великолепной книге Шерил Сэндберг «Не бойся действовать» слово confidence встречается 11 раз — достаточно, чтобы изучить его применение в контексте). Так же можно искать грамматические структуры и части речи.

ВОПРОС 4

Какие приложения и полезные сайты вы могли бы порекомендовать?

Я всегда рада ответить на этот вопрос, но обязательно задаю встречный: какие-нибудь из этих сайтов или приложений вы откроете в ближайшие 72 часа или ВОТПРЯМЦАЗ? Ведь приложения и сайты — это как книги с грамматикой у вас на полке. Они там есть, но на ваш язык никак не влияют, пока вы их не откроете и не начнете что-то с ними делать.

Опять же, если вас интересуют ресурсы с лучшими грамматическими объяснениями — это не ко мне. Я в первую очередь готова предложить подборку сайтов со смешным или любопытным контентом: они пригодятся всем, кто желает жить на иностранном языке, а не учить его годами. Предлагаю включить в свой распорядок дня просмотр сериалов и смешных картинок. Делу время, а потехе — еще больше времени. Начинайте жить на английском с этими ресурсами.

Сайты

www.babaleo.com

Настоящий клад для нас, книжных червячков, — сайт, который сам читает вам книги. Открывается книжка, слева — страница по-английски, справа — она же, но по-русски, наводите курсор на первую строчку — и поехали. Текст читает приятный немеханический голос, каждая строка в процессе чтения выделяется цветом, то есть работают и глаза, и уши, — у книги просто нет шансов остаться незамеченной.

У вас нет даже 40 минут на серию любимого сериала? Я все равно знаю, что вам предложить: шутки, приколы, мемы,

КАК ПЕРЕСТАТЬ УЧИТЬ ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК И НАЧАТЬ НА НЕМ ЖИТЬ

смешные цитаты. А уж заглянуть в них на минутку или зависнуть надолго — решать вам.

www.9gag.com

Это и приложение для смартфона, и сайт. Смешные картинки, мемы (картинки с надписями), темы актуальные, политические и даже острые — с ними фразы и слова запоминаются еще проще. Полным-полно сленга, черного юмора и сарказма. Огромное количество шуток, построенных на игре слов, но будьте осторожны: присутствует ненормативная лексика. Многие мемы уже переведены на русский и активно используются в Рунете, так что вы могли видеть какие-то из них (если, конечно, бываете в Рунете).

www.textfromdog.tumblr.com

Представляете, если бы ваша собака могла говорить? Ладно, это еще куда ни шло, а вот если бы она могла писать эсэмэски? Читайте переписку ужасно остроумного пса и его хозяина, и вам легче будет понять, о чем думает ваша собака.

www.someecards.com

Размышления о жизни в форме ретрооткрыток. Развернутые предложения, подходящие по смыслу иллюстрации — идеальный комплект для запоминания слов и фраз. Можно распечатать какие-то открытки и развесить по дому/офису для поднятия настроения и напоминания о том, что вы теперь живете на двух языках.

www.damnyouautocorrect.com

Все мы знаем, как иногда раздражает автозамена. Создатели этого сайта решили извлечь из нее пользу: они собрали все

самые забавные сообщения, которые автозамена сделала еще забавнее! Тут же можно приобрести печатное издание лучших приколов и перейти на похожие сайты.

www.youtube.com/watch?v=jvV1dhjFx-0

О родителях, которым телефон в руки лучше не давать.

www.wrongnumbertexts.com

Сайт о том, как это иногда забавно — ошибиться номером или окном в чате. Да-да, я знаю, что это совсем не забавно, когда происходит с тобой. Но в остальных случаях очень смешно.

Не забывайте: смех продлевает жизнь, а знание иностранных языков улучшает ее качество.

www.plot-generator.org.uk

Сайт помогает создать сюжет истории по вашим ключевым словам. Любите придумывать истории? Почему бы не на английском?

www.rhymezone.com

Сайт для тех, кто любит не только истории, но и стихи. Рифмуйте знакомые слова с незнакомыми, пишите стихи. У меня в курсе задание с придумыванием стихов — одно из самых любимых!

Приложения

My Talking Tom

Прикольная игрушка для тех, кого бесит свой голос в записи. Нарисованный котик повторяет смешным голосом все, что

КАК ПЕРЕСТАТЬ УЧИТЬ ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК И НАЧАТЬ НА НЕМ ЖИТЬ

вы говорите. Записывайте с помощью такого мультяшного голоса свои рассказы на языке, читайте стихи, привыкайте к тому, что ваш голос может звучать смешно (для вас: это все из-за особенностей строения нашего черепа), а потом отключайте Тома и говорите сами, например на диктофон, — уже не так смешно, правда? Ну, или просто снимайте стресс в кругу друзей и семьи: кто быстрее наговорит Тому скороговорку на иностранном языке.

Would You Rather

Простейшее приложение, которое показывает вам вопросы из серии *Would you rather get paid for playing sports OR get paid for playing video games?* В общем, ничего жизненно важного, просто выбираете один из двух вариантов и смотрите, сколько процентов пользователей сделали так же.

Blinkst

Приложение, которое предлагает краткий и структурированный пересказ книг, — прекрасная возможность найти там книгу, которую недавно читали, и прочитать или прослушать краткий пересказ, теперь на английском.

Random Questions

Сайт с одной кнопкой: «Создать вопрос». Сайт создает — вы отвечаете. Вопросы попадаются иногда очень странные, но в ситуации, когда пять минут есть, а ничего особенно делать не хочется, отлично подойдет. Отвечаете про себя или рядом в «Заметках» — и все, считайте, что свою порцию иностранного языка на сегодня вы приняли.

Kindle/iBooks

Удобные читалки с возможностью загрузить словарь и купленные книги.

Drops

Приложение, от которого невозможно оторваться, настолько оно визуально и тактильно приятное. Можно использовать для нескольких иностранных языков.

Audible

Как и Kindle, это продукт Amazon, и нам это только на руку: можно купить электронную книгу на Amazon для Kindle и получить внушительную скидку на аудиоверсию, и наоборот. Кроме того, многие книги можно слушать и читать одновременно: программы будут сами следить, где вы остановили чтение, и включать аудиокнигу именно на том месте.

Coursera

Если вы еще не проходили ни одного курса на этом сайте, скачайте приложение — и вперед! Огромное количество курсов по любой теме от десятков мировых университетов. Большинство — бесплатно.

F&F

Для тех, кто живет на французском. Учите язык через рецепты французской кухни.

Zinio

Чтение журналов, если рядом нигде не продаются бумажные версии. Мои фавориты — британцы: у них в глянце не так

много рекламы и интересные статьи. Если читаете какой-то журнал регулярно на русском, поищите его британский или американский аналог (если речь идет об английском языке): вам будет гораздо проще изменить уже существующую привычку (читать не только на русском, но и на английском), чем приобрести новую.

TV Time

Начали смотреть сериалы в оригинале? Теперь уж не пропускайте, чтобы привычка точно сформировалась! Занесите сюда сериалы, которые смотрите, и приложение будет оповещать вас о новых эпизодах.

Poemhunter и English Poems

Приложения с подборками стихов. Отличный способ научиться слышать язык по-новому — слушать и читать стихи на этом языке. На английском необязательно начинать с Шекспира, попробуйте современных поэтов: Carol Ann Duffy, Warsan Shire, Kim Moore, Wendy Cope, Hollie McNish (больше рекомендаций по стихам ищите на сайте британского поэта Кейт Фокс www.katefoxwriter.wordpress.com). На сайтах www.nationalpoetrylibrary.org.uk или www.poetrysociety.org.uk можно найти стихи и записи их чтения.

Slowly

Приложение для поиска друга по переписке. Настоящими письмами: сообщение человек получает не сразу, оно идет некоторое время, как по почте. Можно найти людей в определенной стране, можно в радиусе пяти километров от себя, тех, кто говорит по-английски или по-китайски: система поиска очень гибка и дает сразу много идей.

Internations

Сайт для экспатов по всему миру. Только не надо сразу искать русскоговорящих экспатов в стране, где вы сейчас живете. Поищите лучше мероприятия в вашем городе, на которые съезжаются экспаты из страны изучаемого языка. Мероприятия самые разные: от похода в караоке до экскурсии по Красной площади — выбирайте на свой вкус. Живое знакомство или даже дружба с носителем языка — что может быть полезнее для вашей жизни на иностранном языке!

Более подробный список ресурсов смотрите здесь: <https://blog.mann-ivanov-ferber.ru/2019/02/21/60-sajtov-i-prilozhenij-dlya-izucheniya-inostrannyx-yazykov/>.

ВОПРОС 5

Ребенок не хочет со мной разговаривать на иностранном языке. Что делать?

Конечно, я ничего не знаю о вашем ребенке, но могу предположить, что у него в школе есть английский (или какой-то другой язык), который он не очень любит, а еще, скорее всего, занятия с репетитором или курсы, на которые он тоже ходит из-под палки. Возможно, я и ошибаюсь, но предлагаю разобрать эту ситуацию: почему ребенок должен хотеть разговаривать с вами на другом языке? Представьте, что вы сдали отчет на работе о налогах или об увеличении продаж, пришли домой, а ребенок или супруг(а) вам говорят: «Давай поговорим о налогах (продажах)?» Это будет и дополнительная нагрузка, и возвращение к неприятной теме. Вам это понравится?

Начинайте с малого: отведите ребенка в книжный магазин, где есть книги в оригинале, комиксы (сейчас комиксы,

самые разнообразные, не только о Супермене, захватывают книжный рынок), покажите в них иллюстрации со словами: «Ой, смотри, какие смешные картинки!» Сходите в кино, посмотрите фильм в оригинале, покажите, что вы сами живете на языке (помните маму, которая изменила язык телефона на английский, и сын стал повторять фразы за навигатором?). Как разумный родитель, вы наверняка знаете: ребенок делает не то, что мы говорим, а то, что мы делаем, так что единственный способ включить английский в жизнь ребенка — ввести его в свою жизнь. Подайте пример и не давите, иначе это будет очередная нагрузка и обычный скучный урок.

ВОПРОС 6

Связано ли изучение иностранных языков с физической активностью?

Исследования показывают прямую связь физической нагрузки и когнитивных способностей (обучение, мышление, память и другие). После 12 недель занятий спортом по два-три раза в неделю группа участников эксперимента улучшила свои познавательные возможности в несколько раз. Когда занятия прекратились, способности испытуемых вернулись к прежнему уровню. Дело в том, что во время физической активности к мозгу приливает кровь, а с ней — необходимые питательные вещества и, конечно, кислород: в этот момент мы обращаем особое внимание на дыхание.

За много лет своей преподавательской практики я заметила: когда человек боится говорить на языке, он перестает дышать. Он совершает автоматические вдохи и выдохи, но это

дыхание поверхностное, и, значит, мозг человека недополучает кислород. Неудивительно, что в состоянии «не дышу от страха» никто не может связать и двух слов на иностранном языке.

Поэтому советую всем, кто сталкивается с «языковым барьером»: дышите глубоко и размеренно, как во время занятий йогой. Если вы практикуете йогу, то наверняка уже научились «дышать» через разные места. Помню, как на первом уроке по хатха-йоге преподаватель попросила меня «выдохнуть через коленки», и я была, мягко говоря, удивлена. Позже я поняла, что это означает, и сейчас спокойно дышу не только коленками. Всем же, кто изучает язык, предлагаю дышать в... свой «языковой барьер». Прочувствуйте, где возникает напряжение, когда вы сталкиваетесь с языком (обычно это район солнечного сплетения или горла), — туда и выдыхайте свой страх. А потом начинайте говорить.

ВОПРОС 7

Что почитать о языках?

1. Крез Р., Робертс Р. Иностраннный для взрослых. Как выучить новый язык в любом возрасте. М.: Альпина Паблицер, 2017.
2. Зарайская С. Легкий способ быстро выучить иностраннный язык с помощью музыки. 90 действенных советов. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014.
3. Эрард М. Феномен полиглотов. М.: Альпина Бизнес Букс, 2012.
4. Ломб К. Как я изучаю языки. Заметки полиглота. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017.

5. Штайнер Н., Хейз С. Иностраный как родной. Как помочь вашему ребенку освоить сразу два языка. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015.

Помогают ли подобные книги учить язык? Ведь в них нет упражнений и правил, никто не проверит, сколько и как вы прочитали. Тем не менее помогают! В них вы найдете вдохновение и мотивацию, а также десятки работающих идей и инструментов, и ваше желание совершенствовать свой язык станет еще сильнее. А еще десятки идей и инструментов для того, чтобы это делать. Так что читайте, но не забывайте приобретать официальные версии на сайтах издательств, не поощряйте пиратов.

ВОПРОС 8

Что послушать о языках?

Аудиолекции Ильи Колмановского, Андрея Курпатова, Дмитрия Петрова, Татьяны Черниговской, Аси Казанцевой от лектория «Прямая речь». Из них вы узнаете много интересного о влиянии языков на мозг, о работе мозга в целом и об устройстве языка. Вы же уже смотрите на иностранный язык как на стиль жизни, а не как на школьный предмет?

ВОПРОС 9

Как правильно смотреть сериалы в оригинале?

Кажется, все мы готовы признаться: сериалы захватили наше свободное время. Есть ли компания, в которой не обсуждают последние серии «Игры престолов» или не ностальгируют по старым добрым «Друзьям»? Любой разговор рано или поздно касается сериалов и того, кто что недавно смотрел.

Раз мы тратим на них столько времени, давайте делать это с пользой — смотреть их в оригинале. Здесь тоже нет одного правильного варианта, вам нужно найти собственный. Можно сначала прочесть полный сценарий серии (по-английски набирайте в поиске слово script), проверяя по ходу чтения незнакомые слова в словаре; можно сразу окунуться в серию без помощи печатных слов, даже отключив субтитры. Главное — начните, а через три-четыре серии поймете, что вам больше нравится.

Единственное, что советую сделать сразу, — завести красивый удобный блокнотик для записи новых слов и фраз, которых (внимание!) должно быть не больше пяти — десяти за серию. Все-таки вы сериал смотрите, а не переписываете его. Со словариком киносеанс будет интереснее: к концу сезона слова с первых страниц станут вам будто родные.

Для просмотра выбирайте один сериал и смотрите с первой серии до конца сезона или всего проекта. Дело в том, что в одном сериале вы будете постоянно встречать одни и те же фразы, не перескакивая с медицинской лексики «Доктора Хауса» на физические термины «Теории Большого взрыва». Если уж выбрали что-то, посмотрите это от начала до конца.

И особенно важный момент: выбирайте только тот сериал, который вам интересен, чтобы невозможно было оторваться. Тем, кто никак не определится, рекомендую начинать с «Друзей»: простые диалоги и недлинные серии помогут вам включиться в процесс!

Я советую всегда отключать субтитры. Когда их на экране нет — они не отвлекают, и я, например, буквально физически ощущаю, как по-другому начинают работать уши. Если перед глазами мелькает текст, вы пойдете по более простому пути: весь сериал прочитаете.

Однако если вы еще новичок в этом деле и волнуетесь из-за того, что не справитесь с помощью одних ушей, попробуйте действовать по такой схеме: сначала посмотрите от одной до четырех серий с русскими субтитрами, потом в три раза больше серий с английскими субтитрами (то есть максимум 12 серий), а после этого уже ныряйте в киноисторию, не отвлекаясь на чтение.

У меня есть целый курс по сериалу «Друзья». Для него я придумала больше ста разных заданий по всем сериям, но при самостоятельном просмотре можно ограничиться несколькими:

- попробуйте услышать слова/фразы из своего словарика в других сериях, ставя плюсики каждый раз, когда слышали их;
- постарайтесь выписать все глаголы / прилагательные / примеры определенного времени из серии;
- запишите все фразы какого-то конкретного героя (вы будете удивлены, как мало на самом деле говорит за серию один персонаж);
- найдите примеры предложений со словами из серий на сайте context.reverso.net (это контекстный словарь, который показывает слова в предложениях);
- поищите эти же самые слова в песнях с помощью сайта www.amalgama-lab.com; слыша одни и те же слова и фразы в сериалах и музыкальных композициях, вы быстро выучите их.

Придумывайте свои задания или просто смотрите серию, главное — не тратьте время зря. Раз нашли 40 минут на любимый фильм — сделайте их максимально полезными.

ВОПРОС 10

Как правильно читать в оригинале?

Повторю: ищите свой способ, который удобен и нравится вам. Неважно, какого уровня будет книга, — главное, чтобы она вас захватила. Только будьте внимательны: необходимо найти баланс между «нравится книга» и «нравится процесс чтения». Если на странице вам ничего не понятно, процесс чтения вряд ли доставит вам удовольствие, какой бы увлекательной ни оказалась история.

Сразу определим, что такое «ничего не понятно». Вы не понимаете, что происходит по сюжету, или не понимаете, какого оттенка зеленого глаза́ у главной героини? Возможно, они изумрудные, и вы могли бы узнать это, проверив в словаре слово *emerald*, но зачем? Вы же хотели читать, а не переводить. Если сюжет понятен, оставьте детали до следующего раза и продолжайте чтение.

Как быть с переводом новых для вас слов — решать вам, но я советую, как всегда, придерживаться четких целей и цифр, например: «До конца этой недели прочитаю три страницы книги и выпишу из нее десять слов». Это позволит вам со спокойной душой пропускать те слова, которые уже не помещаются в оговоренное количество, и следовать за сюжетом дальше, а не переводить всю книгу.

Если вам действительно непонятно, что происходит на странице, даже в общих чертах, вероятно, стоит поискать книгу полегче. Вариантов несколько: вы можете взять книгу, которую много раз читали и знаете содержание почти наизусть, можете остановиться на адаптированном тексте,

а можете выбрать произведение для детей или подростков: там и язык проще, и сюжет покороче.

Повторю: чтобы достичь цели, нужно выбрать инструменты, которые помогут, а не создадут новые препятствия. Взялись читать — читайте, а не переписывайте перевод; взялись развивать понимание на слух — слушайте, а не разбирайте грамматику услышанного. Одна цель — один способ и одна задача.

Если прикрепить к лыжнику парашют, спортсмен наверняка поедет быстрее, но при этом перестанет быть лыжником. Выбирайте правильные инструменты достижения своей цели.

И обязательно приятные. Если вы не любите читать, то делать чтение основным своим инструментом будет по меньшей мере странно. Я знаю немало людей, имеющих проблемы с разговорными навыками на английском. Как мы уже обсуждали, нужно ориентироваться на особенности своего характера и понимать, что если вы не любитель общаться с посторонними людьми на русском языке, то вряд ли на иностранном языке станете общительнее и раскованнее. Ведь это ваш характер, а не «отсутствие способностей к языку», и ничего плохого в этом нет.

Так что выбирайте способы, которые нравятся именно вам. Их довольно много.

1. Прочитать книгу на русском, а потом в оригинале (возможно, вы уже когда-то, в детстве, читали то, что хотите прочесть теперь на иностранном языке). Плюсы: многое понятно из контекста, вы примерно или очень хорошо помните героев и сюжет, вам будет легче двигаться по тексту. Минусы: может стать скучно, если вы слишком хорошо все помните. Я, например, забываю

личность убийцы примерно через полторы минуты после прочтения детектива, так что могу круглосуточно переслушивать, перечитывать и пересматривать любимого Пуаро.

2. Прочитать книгу в оригинале, перед этим посмотрев фильм по ней. Плюсы и минусы примерно те же: будет знакомо многое, но захотите ли вы дойти до финала, зная сюжет?
3. Читать сразу на иностранном языке то произведение, с которым никогда не встречались на русском. Плюсы: будет интересно, поскольку вы еще не знаете сюжет. Минусы: может быть слишком много непонятного контекста, если вы совсем не представляете себе ситуацию, в которой живут герои (время, город, социальное положение), а значит, достаточно новых слов, которые могут сбить с толку.
4. Читать книгу в оригинале с параллельным переводом на русский. Такие книги с двумя параллельными текстами — русским и иностранным (билингвы) — легко найти в любом современном книжном. Плюсы: вы быстро и действительно легко прочтаете книгу, поскольку перед глазами перевод. Минусы: вы будете читать книгу по-русски. Мозг наш устроен так, что всегда выбирает более легкий способ действий. Как бы вы ни старались, вы постепенно перейдете на чтение по-русски, хотя вам может казаться, что вы все понимаете на другом языке. Так происходит и с сериалами с субтитрами: когда вам кажется, что вы всё услышали и поняли, на самом деле вы всё прочли и поняли. Такой вариант можно попробовать, но не забывайте:

ваши действия должны быть адекватны цели. Если вы хотите читать в оригинале — читайте в оригинале, без перевода всего текста. Другие минусы: перевод, каким бы прекрасным он ни был, — это не язык автора, не его оттенки и эмоции; это другое произведение. Некоторые слова непереводимы в принципе, а значит, заменены на какие-то русские аналоги (выбранные переводчиком).

5. Читать и слушать параллельно аудиокнигу. Или послушать книгу, а потом прочесть. Или сначала прочесть, а потом послушать. Попробуйте и то, и другое, и третье и выберите тот вариант, который понравился больше.

На каком бы способе вы ни остановились, помните: у вас обязательно должен быть план по чтению книги: сколько строчек, страниц, глав вы прочитаете и до какого числа, сколько слов выпишете и что с ними сделаете. Этот пункт обязателен: вы же помните из первой части, что чтение и перевод — это две разные вещи. Так что придется ограничивать себя и определять сразу, сколько слов со страницы или из главы вы будете выписывать и как обрабатывать. Таким образом, у вас получится именно читать, а не переводить книгу.

Приведу здесь рассказ моей ученицы Марии, которая взялась читать книгу в оригинале, имея четкий план и не переводя каждое слово.

Март 2018. Надо же, у меня маленький словарный запас (около 3200 слов), а книга дается относительно легко (Me before you, JoJo Moyes). Я многих слов не знаю, но где-то из контекста понимаю, где-то в словарик заглядываю.

ЧАСТЬ 4. ОТВЕТЫ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ

В моем детстве были популярны картинки, на которых нарисована абракадабра, но если правильно сфокусироваться, то можно увидеть рисунок 3D. Помню, как при первом знакомстве с этим чудом-юдом я пыталась рассмотреть каждую закорючку, различить оттенки, но, лишь случайно правильно сфокусировавшись, я смогла увидеть картину в целом. И после этого я щелкала эти картинки как орешки.

Почему провожу аналогию? Раньше при чтении книги я не могла смотреть на предложение и абзац в целом и переводила каждое слово. А важнее увидеть фразу целиком, и тогда реально идет понимание текста. Кроме того, я установила лимит слов, которые могу перевести (я для себя выбрала восемь с каждой страницы). Это помогает мне найти действительно важные для понимания слова, иначе я бросалась бы переводить каждое и быстро потеряла бы интерес к чтению, как это случалось раньше.

Апрель 2018. Хочу поделиться радостью. Решила сесть и записать те новые слова, которые узнала за последние два месяца чтения. Я не смотрела в свои тетради и записи, не просматривала ответы в чате, не пролистывала книгу. Выписала то, что вспомнила ВОТПРЯМЦАЗ, сев за стол. Примерно 60 новых слов! Которые я теперь знаю и использую в разговоре.

Я понимаю, что выученных слов у меня на самом деле больше, какие-то я просто сейчас не вспомнила. В любом случае для меня это хороший результат: он превышает все мои языковые достижения за последние 11 лет. И главное, мозги зашевелились, и мне хочется читать еще и еще. Важно, что я не учила эти слова. Некоторые просто так

часто повторяются из главы в главу, что невозможно их не запомнить. А какие-то цепляют своей сложностью. Я книгу читаю без перевода, к Настиному словарю обращаюсь уже после прочтения главы. Я понимаю, что, не используя эти слова в дальнейшем, я со временем их забуду, но мы же с вами теперь знаем, что на языке надо жить, а не учить его.

Еще раз убедилась: если делать что-то с удовольствием и с планом, то и результат не заставит себя ждать.

Удивительный переворот в представлении о чтении в оригинале всего за два месяца — а девушка просто впервые решилась *читать*, а не переводить и выписывать.

Все это относится и к любому другому языковому навыку, который вы задумали улучшить: хотите писать — пишите, понимать на слух — слушайте и так далее.

Небольшой лайфхак для читающих в оригинале: чтобы больше запомнить, используйте ручку или указательный палец. Ведите им по строчке, пока читаете, быстро, но чтобы при этом вы успевали понимать текст. Этот метод эффективного запоминания информации описан в книге Марка Тигелаара «Как читать, запоминать и никогда не забывать». В 2007 году, когда вышел новый роман Джоан Роулинг «Гарри Поттер и Дары Смерти», его первым читателем стала британка Анна Джонс. Направляя глаза ручкой, она прочла весь текст за 47 минут и одну секунду с невероятной скоростью — 4251 слово в минуту! После этого она давала интервью на телевидении и смогла абсолютно верно воспроизвести содержание книги.

ВОПРОС 11

**Какие книги лучше читать:
бумажные или электронные?**

Однозначного ответа на этот вопрос не существует — выбрать вам. Плюсы электронных книг всем понятны: «читалка» или смартфон позволяют носить с собой десятки или даже сотни текстов, встроенные словари и специальные приложения для хранения слов.

Но есть и минусы: в гаджете может сесть батарея, а еще ученые выяснили, что мы хуже запоминаем информацию, которую получаем из электронного источника. Дело в том, что при чтении с телефона или другого жидкокристаллического экрана мы видим не только буквы, но и подсветку, и мозг тратит некоторое количество сил на то, чтобы обработать, помимо входящей информации, еще и этот свет. Следовательно, мы отвлекаемся от сути книги, что не очень полезно, особенно при чтении в оригинале.

ВОПРОС 12

**Как переводить слова, когда читаешь книгу
или смотришь фильм в оригинале?**

Еще до учебы по программе CELTA от Cambridge я много читала о переводе и отсутствии необходимости в нем, а во время занятий нашла множество подтверждений этому в материалах Cambridge. Никто ничего уже давно не переводит.

Современные учебные программы полагаются на объяснение слова — на то, что научиться понимать его значение

необходимо из контекста, из смысла, а не посредством буквального перевода.

Конечно, самостоятельно это делать сложнее, чем в работе с преподавателем: на уроке педагог вам готов предоставить любые объяснения, примеры, контекст. Когда же вы остаетесь с новым словом один на один, хочется просто взять словарь и найти перевод.

Почему это плохо? Иногда перевод не отражает действительного значения слова. Кроме того, когда вы начнете говорить на языке (вы же этого хотите?), перевод вы использовать не будете; свободно говорят на языке обычно не те люди, которые выучили его *полностью* (как вы уже знаете, такого не бывает), а те, которые выражают свои мысли сразу, без мучительной цепочки «сформулировал мысленно предложение — попытался перевести каждое слово на язык — сказал». Это долго, да и не работает таким образом. Для разговора не нужно понимать, как слово переводится, — надо представлять, что оно означает и в каких ситуациях, с какими словами в компании используется. Например, вы знаете, что *say* переводится как «говорить». И просьбу «скажи мне» готовы перевести как: *say me* (логично: *say* — «говорить», *me* — «мне»). Но это неправильно, для такого случая существует устойчивое выражение *tell me*.

Поэтому старайтесь, прежде чем перевести слово или фразу, посмотреть в *collocations dictionary*, как они используются в словосочетаниях, в каких ситуациях. Потом можно вбить их в поисковую строку *Google images* и увидеть картинку для контекста. Согласитесь, то же *exhausted* легче запомнить в сочетании с изображением очень усталого человека, чем просто вычитав перевод из словаря. И затем проверьте слово

в иностранном толковом словаре. Да, в его объяснении можно встретить еще больше незнакомых слов. В этом случае ограничивайте подходы к билингвальному словарю и постепенно увеличивайте количество обращений к монолингвальному. Три слова — перевод, три слова — объяснение и пример. Как обычно, составляйте план с цифрами и четкими шагами. Ищите свои способы, чередуйте все, что я предлагаю, а главное — живите на языке.

В качестве хорошей пищи для размышлений хочу предложить вам рассказ Татьяны Черниговской о том, как работает мозг синхронных переводчиков. «Я видела картинки, которые показывают функционально-магнитный резонанс во время синхронного перевода. То есть голова человека во время синхронного перевода. Я вообще не понимаю, почему он жив, этот человек. Там просто горит-полыхает весь мозг. По сложности и стрессорности это работа, близкая к предельной. Это очень быстрое переключение кодов.

Еще одна интересная вещь есть. Профессиональные синхронисты эту работу проделывают фактически в сомнамбулическом состоянии. Я специально опрашиваю: „А про что переводили сейчас?“ И очень высокий процент ответов: „Ой, не знаю даже про что“. Причем речь идет об очень высоком классе переводчиков. Как только они начинают задумываться [о сути переводимого материала], они проваливают эту историю, потому что сознание не может за такой скоростью успеть» [44].

Получается, при переводе мы не составляем дословный текст на другом языке — мы выражаем смысл слов и предложений. Не цепляйтесь за перевод, запоминайте контекст, в котором использовано то или иное слово, и передавайте его значение.

ВОПРОС 13

Как запоминать новые слова?

Сколько бы слов вы ни решили выписать со страницы книги или из серии сериала, их все хочется запомнить. Но каждый раз, когда кажется, будто все они выучены, они вдруг начинают ускользать из памяти. Давайте поговорим о способах, помогающих учить слова (да-да, их, в отличие от языка, можно выучить). А для начала расскажу историю.

Жизнь Сью Джонсон [45] была необычной даже до того момента, как она потеряла память: сертифицированный пилот, известная виолончелистка, профессиональный художник (проиллюстрировала шесть обложек журнала *New Yorker* и более 50 книг). После перенесенного вирусного энцефалита Сью забыла все, что происходило с ней до болезни. Но удивительно: она по-прежнему могла объяснить, что надо сделать с бумагой перед тем, как рисовать акварелью, какой смычок выбрать для игры на виолончели, как поступить, чтобы выйти из мертвой петли.

Именно случай Сью навел ученых на мысль о том, что мы далеко не всё знаем о памяти. В теории Сью должна была забыть все навыки и потерять возможность запоминать новое. Тем не менее она способна разучить новую мелодию или выполнить задание лучше, чем накануне, хотя и не вспомнит, что делала его вчера.

Таким образом, даже ученые не представляют в полной мере, как работает память, и потому в своей памяти вам придется разбираться самостоятельно. Помните, мы говорили о разнице в особенностях изучения языка у детей и взрослых? Да, дети все впитывают как губка, зато взрослые лучше знают

себя и, хорошенько подумав, могут найти способы, которые работают именно для них.

Точно известно одно: мы забываем. Ни одна система запоминания не позволяет что-то зафиксировать навсегда: без повторения вы рано или поздно забудете любое слово (немецкий психолог Генрих Эббингауз даже составил схему забывания, в которой отразил, сколько времени человеку требуется на забывание и сколько повторений ему нужно для того, чтобы что-то выучить). Представляете, если бы мы помнили всё, что когда-то слышали или увидели? Забывая, наш мозг нас бережет.

Повторения необходимы для того, чтобы перенести знание из кратковременной памяти в долговременную. Одни ученые утверждают, что для запоминания надо повторить слово минимум 80 раз, другие советуют считать не повторы, а время, потраченное на заучивание (я встречала рекомендации насчет получаса, шести месяцев и даже 90 дней). Где же правда?

На самом деле все цифры правдивы: слово или несколько десятков слов действительно можно выучить и за час-два, и за 80 повторений, и за шесть месяцев. Главное — подобрать подходящие инструменты.

Начнем с простого и всем известного способа — старых добрых клейких листочков Post-it. Записывайте на них новые слова и выражения, развешивайте по дому или офису, постоянно поглядывайте и повторяйте. Но не само слово, одинокое и ни к чему не привязанное, а словосочетания, целые предложения и устойчивые выражения с этим словом: так все запомнится гораздо быстрее. Это особенно важно, если учесть, что во многих языках слова меняют значения в зависимости от «соседей». Так что обязательно пользуйтесь

collocations dictionary и собирайте из слов словосочетания и предложения.

Листочки Post-it можно, конечно, заменить современными средствами — приложениями для смартфонов. Они будут сами напоминать вам, когда нужно повторять слова, добавлять картинки и озвучку, составлять упражнения с этими словами; главное — не забывать заходить в выбранное приложение ежедневно хотя бы на пять минут.

Еще в повседневную практику заучивания слов можно добавить песни — обыкновенные современные песни, не учебные! Просто ищите тексты песен с нужными словами, скачивайте, изучайте; по пути отработаете еще пару десятков слов и несколько полезных фраз. При этом получите удовольствие: ведь выбирать необходимо только те композиции, которые вам нравятся. А так и положенные 80 повторов не наскучат!

Есть и более сложный, но и более научный способ запоминать слова. Поищите информацию о мнемотехнике и ее пользе для изучения языков. Видели объявления «Научим запоминать по 300 слов за час»? Эта система — не волшебство и не шарлатанство, наш мозг действительно способен запомнить и 100, и 300 языковых единиц за день, если его этому научить. Мнемотехника помогает запоминать слова через ассоциации и связь между этими ассоциациями, рифмы или созвучия. Например, часто люди, владеющие мнемотехникой, находят для новых иностранных слов похожие по звучанию слова в русском языке. Так, английское look («смотреть») похоже по звучанию на русское «лук». Воображайте, будто нарезаете лук и не можете на него смотреть, потому что слезятся глаза. Попробуйте максимально подробно представить себе эту ситуацию — с цветными и объемными образами:

вот перед вами лук, он жжет глаза, слезы текут, и вы совсем ничего не видите. Таким образом вы связываете в одном предложении само слово look и его перевод. Конечно, это лишь малая часть системы мнемотехники, но, уделив ее изучению несколько часов, вы сэкономите себе несколько десятков часов в будущем.

Один из разделов мнемотехники использует для запоминания картинки. Если во второй части книги вы выяснили, что вы визуал, обязательно обратитесь к изображениям для отработки слов, создавая их самостоятельно или находя в интернете. Это могут быть и реальные картинки на карточках или в книгах, и воображаемые. Например, вам надо запомнить слово book («книга»). Произнесите его, вслушайтесь в звук, подумайте, какое изображение со словом, начинающимся на «бук», пришло вам в голову? У меня это Букингемский дворец. Далее я представляю себе что-то очень странное, смешное или необычное с участием Букингемского дворца и книги (book) — например, как большая книга на ножках пытается съесть Букингемский дворец (чем безумнее картинка, тем лучше она запомнится). Когда мне потребуется достать из памяти слово «книга», я вспомню эту бессмысленную картинку, а с ней придет и искомое «бук» (book). Ищите свои ассоциации, созвучия, безумные картинки для тех слов и фраз, которые вам надо выучить. Я, как сериальный маньяк, могу признаться: большое количество слов и фраз, которые я использую в ежедневном общении на английском, приходят в мою память вместе с изображением произнесшего их героя. И я не уверена, что сумела бы запомнить их «с листа».

Можно для запоминания слов или целых фраз применять музыку. Не существующие песни, а придуманные

самостоятельно, с фразами, которые надо выучить: просто напевайте их, а не зубрите. Ученые утверждают, что наш мозг активнее усваивает информацию, положенную на музыку. Это объясняет, почему в голове застревают очередная попсовая песенка, хотя вы и не слушаете «такое».

Лучше всего запоминанию способствуют наши эмоции. Автор книги «Революционный метод быстрого изучения любого иностранного языка» [46] полиглот Гэбриэл Вайнер предлагает нам использовать не только ассоциации и созвучия, но и все наши чувства: обоняние, слух, зрение, осязание и вкус. В качестве примера он приводит название одного напитка, которое хотел запомнить по-шведски, для чего придумал целую историю: они с другом сидят в баре, он чувствует холодный стакан в руке (осязание), слышит, как бармен кричит название напитка (слух), видит, как напиток блестит в стакане (зрение), запах у него кислый (обоняние), и во рту остается такая горечь, что дух захватывает (вкус). После столь яркой картинки и громких криков воображаемого бармена слово точно запомнится: вы создали эмоциональную связь с ним, оно теперь «ваше». Ученые-лингвисты давно выяснили, что нам легче запомнить те слова, которыми мы описываем себя или дорогих нам людей, а не какие-то абстрактные понятия или безразличные нам предметы: вы пропускаете их через себя и свои чувства, у вас появляются эмоции, отношение к предмету.

Конечно, придумывать такие ситуации и события нужно довольно долго, но, возможно, этот совет пригодится в случае с чем-то, что особенно упорно не хочет запоминаться.

Работая над запоминанием, обязательно дайте своему мозгу понять: это важно, я буду ежедневно уделять этому внимание: повторять, использовать языковые единицы, создавать

ассоциации, созвучия, эмоциональные образы. И не обманывайте свой мозг: выполняйте все, что пообещали. Тогда и он будет вам помогать, делая процесс изучения языков легче с каждым днем!

И главный лайфхак: на работу со словами — любую, независимо от выбранного способа, — у вас должно уходить больше времени, чем на выбор этого самого способа.

Я знаю, что многие люди значительно углубляются в изучение возможных инструментов для запоминания слов. Они читают, например, об интервальном повторении — стараются высчитывать необходимое количество часов и дней между повторами, чтобы лучше запомнить. Я уверена: жизнь на языке — лучший пример интервального повторения. И она не требует никаких подсчетов: сколько времени прошло с последнего повторения, какую стопочку слов надо повторить сегодня? Начав жить на языке, вы почувствуете, как слова сами появляются в вашей жизни, будто выпрыгивают на вас. Утром вы прочли в соцсетях какое-то выражение — по пути на работу услышите его в песне или подкасте, в обеденный перерыв ваш друг по переписке употребит его в адресованном вам сообщении, а вечером вы снова увидите его в книге.

Мы уже говорили о том, что это не магия, а феномен Баадера — Майнхоф, и люди, живущие на иностранном языке, постоянно натываются на одни и те же слова, особенно если они новые. Повторюсь: самых популярных слов мало, всего несколько тысяч, и вы неизбежно будете с ними встречаться — без специальных подсчетов интервалов. Просто живите на языке, а слова сами придут и, главное, останутся с вами.

Очень важно: не забывайте спать. Наверняка не я одна знаю о таких ситуациях: перед экзаменом готовишься-готовишься,

выучиваешь билет к утру, идешь сдавать, а на экзамене все знания как будто стерлись. На следующее утро просыпаетесь — все снова помнишь, ответил бы на пять, но поздно. Что произошло? Информация просто не успела перейти из кратковременной памяти в долговременную. Наш мозг консолидирует информацию во сне, и потому сон — существенное условие для тех, кто хочет что-то запомнить.

ВОПРОС 14

Как быстро подтянуть язык перед отпуском?

Скоро отпуск, а все, что вы учили в школе и на курсах, давно вылетело из головы? Снова придется объясняться жестами и громко повторять по-русски то, что хочется сказать по-английски? Вам необходимо составить срочный план.

1. Прежде всего нужно определиться с темами. Если вы планируете поездку в жаркую страну, найдите в словарях или разговорниках актуальные слова: «солнцезащитный крем», «лед», «полотенца» и тому подобные. Если отдых предстоит не пляжный, подумайте, какие слова вам, скорее всего, пригодятся. Обязательно запаситесь фразами-просьбами: «Как пройти к X?», «Сколько стоит Y?», «Можно ли заплатить картой?», «Где здесь банкомат?». Фразы для аэропорта/таможни тоже не будут лишними; обычно их максимум пять-десять, так что долго учить не придется. Проверьте, как они произносятся, в интерактивных словарях в интернете.

2. Обязательно поставьте себе четкую цель по отработке нужных слов: «Каждый день я повторяю вслух пять слов с предложениями-примерами». Идеально — установить будильник на то время, когда вы наверняка не будете очень заняты, и приступить к тренировке после его сигнала. Так будет сложнее и забыть, и придумать отговорку: будильник дисциплинирует.
3. Проверьте свой словарный запас с помощью любого бесплатного онлайн-теста: возможно, он у вас вполне достаточный. Напоминаю: в 95% ежедневного общения и вещания СМИ задействовано примерно 4000 слов!
4. Создайте вокруг себя среду. Даже если в вашем городе не живут чистокровные британцы или американцы, вы можете сами погрузиться в языковую атмосферу, причем абсолютно бесплатно. Скачайте на смартфон словарь, переведите все гаджеты на иностранный язык, начинайте слушать и разбирать песни, смотреть сериалы и фильмы в оригинале, читать художественные книги. Конечно, сначала будет сложно — это же погружение, тут как с морем: сначала заходить холодно, а потом на берег не хочется.
5. Песни, сериалы, фильмы, книги помогают потренировать понимание на слух, а также выучить новые слова и целые фразы. Советую перед отпуском выбирать произведения о лете, отдыхе, путешествиях. Самая актуальная для вас лексика запомнится сама собой, если вы просто окружите себя языком и подходящими по теме событиями из книг или сериалов. Вы уже узнали много идей и лайфхаков, читая эту книгу, так что вперед, действуйте!
6. Старайтесь не просто слушать или читать, но и самостоятельно произносить услышанное. Повторяйте

за актером, читайте вслух, подпевайте исполнителю, пропевайте нужные фразы и слова. Мы уже говорили о том, что информация в сопровождении музыки усваивается лучше. Выбирайте песню, которая давно крутится в голове, ищите ее текст в интернете и пойте. Таким образом вы поработаете и со словарным запасом, и с произношением — просто подражайте исполнителю. Возможно, такие приятные занятия языком вы и после отпуска не захотите бросить, и к следующей поездке ваш уровень заметно возрастет.

7. Говорите с собой. «Люблю поговорить сам с собой: приятно иногда пообщаться с умным человеком» — это высказывание теперь о вас! На вашем смартфоне есть диктофон. Ищите в англоязычном меню voice recorder, берите фразы и слова, которые услышали или прочитали, работая по первому и второму пунктам, и вперед — начитывайте их на диктофон.
8. Снова советую ставить перед собой четкую исчисляемую цель. Например: «Начитываю пять диалогов на тему заказа еды в ресторане до 20 мая». Это дисциплинирует куда больше, чем мимолетная мысль: «Надо бы подтянуть английский перед отпуском!»
9. Чем больше вы наговорите на диктофон, тем больше запомните. Нейрофизиологи утверждают: то, что мы произносим вслух, усваивается во много раз лучше. В одном исследовании ученые решили выяснить причину этого феномена. Они рассматривали две наиболее вероятные версии: нам помогает либо звучание собственного голоса, либо то, что в самом акте произношения слов есть нечто полезное для запоминания

информации. В итоге оказалось, что работают оба фактора: во-первых, чтение вслух — активный процесс, задействующий различные области мозга; во-вторых, чтение собственным голосом и то, что мы его слышим, помогает нам принять информацию ближе к сердцу, как бы обратить на нее больше внимания. При этом вы будете тренировать произношение; прежде чем начитывать фразу, диалог или текст, обязательно найдите и послушайте их в онлайн-словарях. Есть у чтения вслух и другой приятный бонус: вы перестанете стесняться своего голоса: после 10–15 прослушиваний аудиозаписи собственный голос уже не раздражает, я проверяла.

10. Хорошая идея именно для отпуска — создать собственный разговорник. Начитайте на диктофон нужные фразы для общения в отеле, аэропорту или магазине, а перед тем, как начать диалог, прослушайте запись. Можно даже устроить семейное соревнование: дома — кто найдет и запишет на диктофон больше необходимых для отдыха фраз, а в поездке — кто больше раз общается с иностранцами. Делайте язык частью своей жизни, игрой и совместным времяпрепровождением.
11. Изучите по иноязычным материалам особенности тех краев, в которые планируете ехать. Не секрет, что самые популярные у туристов места — обычно самые дорогие. И наверняка там есть рестораны или достопримечательности, которые неизвестны приезжим, но любимы местными жителями; они, скорее всего, и дешевле, и интереснее, но на русском языке о них никто не пишет. Ищите информацию в интернете

на английском (или на языке исследуемой страны). Так и сведения соберете, и необходимых терминов нахватаетесь, не придется в путешествии судорожно придумывать, как перевести название той или иной достопримечательности из русского путеводителя, чтобы сказать водителю такси.

12. Можно и путеводитель купить на другом языке — заказать онлайн, например. Или составить свой, опять же, пользуясь интернетом. Пока готовитесь к поездке, зарегистрируйтесь на форумах, где иностранцы обсуждают место вашего отдыха, задавайте вопросы, читайте отзывы. Если отель или апартаменты еще не забронированы, попробуйте найти их на англоязычных сайтах: возможно, там и цены окажутся более приятными.

Самый важный совет: выполняйте то, о чем только что прочитали! Без конкретных действий в вашей жизни ничего не изменится. Сделайте свою поездку еще интереснее и приятнее: удовлетворение от того, что вы без проблем можете общаться с иностранцами, доставит вам радость и превратит отпуск в незабываемое приключение!

ВОПРОС 15

Кто вообще придумал язык,
и почему мы стали на нем говорить?

Устная речь, конечно, не самый удобный способ общения. Согласитесь, проще и надежнее передавать необходимую информацию посредством какого-то кода или азбуки

Морзе: слова многозначны. Одно и то же слово может нести абсолютно разный смысл — в зависимости от того, кто его сказал, как, кому и когда. Это неудобно. Кроме того, по утверждению лингвистов, бóльшая часть коммуникации происходит на языке тела. А язык тела — это не только выразительные жесты руками или позы, но и мимика. Оказывается, для передачи эмоций и сообщений тем, кто рядом, мы часто используем брови, и именно брови отчасти помогли нам выжить и эволюционировать. Эту интересную теорию выдвинули ученые из Йоркского университета. По их словам, наши ранние предки обладали ярко выраженными надбровными дугами, которые олицетворяли агрессию и доминантность и должны были запугивать врагов. Наши же, современные, брови более утонченные и подвижные, и это позволяет нам передавать всю разнообразную палитру эмоций даже без слов. Такая возможность коммуникации, по мнению ученых, помогла людям пережить неандертальцев, сформировать сообщества и большие социальные группы [47].

Так почему же появилась устная речь?

Человек — единственное существо, которое постоянно общается с себе подобными вне своей семьи или группы, налаживает торговые, социальные и прочие связи. Ему просто необходим какой-то способ договариваться и передавать другим ту или иную информацию на большие расстояния. У животных тоже существуют свои «языки», но мы, в отличие от них, способны передать ту или иную информацию на максимальное расстояние, тем самым поддерживая человеческое общение за пределами своей семьи, города, страны, континента [48].

ВОПРОС 16

Как современные технологии влияют на язык и процессы изучения языка?

Письменный язык невероятно изменился за последние несколько десятков лет. Формальный стиль становится все более неформальным, вместо целой фразы можно написать LOL (в 2011 году, кстати, это «слово» добавлено в Оксфордский словарь), мы сами постоянно изобретаем новые способы передавать свои мысли сообщениями. Интересно, что многие специалисты называют эмодзи (картинки-смайлики) и стикеры (более подробные картинки-смайлики) будущим нашего онлайн-общения. В японском и китайском интернете появляется все больше слов, построенных не на звучании и смысле, а на внешнем виде иероглифов или букв. Например, популярно слово Orz, которое в японском и китайском интернете означает человека (голова — O, руки и тело — r, согнутые ноги — z), который преклоняется перед кем-то (может использоваться буквально или с сарказмом). Реймс Джейн из Калифорнийского университета говорит, что за общением картинками будущее, потому что они пересекают языковые границы. Правда, такое общение картинками поднимает другой, социальный, вопрос: во многих социальных сетях картинки-стикеры платные, поэтому такое общение может быть в полной мере доступно не всем.

Если говорить о более далеком будущем, поищите информацию об исследованиях Маастрихтского и Калифорнийского университетов, которые изучают, как создавать речь из мыслей, то есть слышать мысли человека. Ученые «озвучивают»

активность мозга с помощью снимков ЭЭГ [49]. Так что, возможно, скоро технологии дойдут и до общения мыслями. Надеюсь, я до этого не доживу!

ВОПРОС 17

Будет ли когда-нибудь весь мир говорить на одном языке и на каком? На китайском?

Больше всего в мире носителей китайского языка, дальше идет испанский, потом английский. Но отличие английского от испанского в том, что его можно встретить более чем в ста странах, то есть его география обширнее, чем у первого и второго языков. Кроме того, английский язык распространен и как иностранный язык: более 550 миллионов человек называют его своим вторым языком.

Неудивительно, что английский язык доминирует в мире экономики и политики.

Так что ученые предполагают, что английский все-таки будет оставаться основным языком международного общения. Правда, это будет (и уже есть) не тот английский, каким он был, например, в середине XX века. Количество людей, которые используют язык, такое большое, и все эти люди такие разные, что язык неизбежно меняется, приобретая черты других языков. Правила грамматики упрощаются, и позволяет то, что раньше считалось бы ошибкой. Я уже писала выше про Eurish и Globish, но интересно то, что специалисты предупреждают носителей английского о возможных сложностях в будущем: «Если вы организуете беседу чилийца, японца и поляка на английском, они поймут друг друга идеально;

если беседа будет происходить между двумя британцами и одним поляком, могут возникнуть проблемы», — говорит Дженнифер Дженкинс из Саутгемптонского университета [50]. Поэтому напоминаю: не надо стремиться «выучить язык» — изучайте вместе с языком и культуру разных стран, историю, нюансы ежедневной жизни. Тогда общение с иностранцами будет еще комфортнее.

ВОПРОС 18

**Как лучше учить язык:
самостоятельно или с преподавателем?**

У обоих вариантов найдутся поклонники и противники — наверное, даже в равных пропорциях. Давайте разберем достоинства и недостатки каждого, а в конце, возможно, придем к неожиданному (или вполне ожидаемому: мы же все разные) выводу.

Учеба с преподавателем индивидуально или в группе.

Плюс: все, конечно, сразу подумали о дисциплине. Преподаватель готовится к уроку, пишет программу, а мы сидим и просто учимся. Если рядом еще и несколько разговорчивых студентов — вообще отлично, будет за кем тянуться.

Минус: что мешает в такой ситуации отменить занятие? Повод всегда найдется. Написать эсэмэс или позвонить, чтобы отменить занятие, — секунда, и вот вы уже остались без знаний.

Плюс: не надо искать материалы, выбирать учебники, преподаватель лучше знает, сам все подготовит и в нужных объемах вам представит.

Минус: а если вам не нравится тема? Если совсем не интересно учить тексты о климатических изменениях или праздниках в Шотландии? Скучно... Бросить этот язык — и все!

Плюс: преподаватель проверит все, что вы говорите или пишете, даст обратную связь и объяснит, как правильно. Как узнать, что ты ошибся? Только с преподавателем!

Минус: обратная связь — это хорошо, но ведь в ходе урока в группе вы можете нахвататься чужих ошибок. На индивидуальном занятии, конечно, такое редко бывает, а в группе многие начинают сильнее путаться: со всех сторон летят разные ошибки, невольно и сам начинаешь больше ошибаться.

Учеба самостоятельная — с помощью интернета, книжек, онлайн-курсов.

Плюс: никакой дисциплины. И да, в данном случае это благо. Я писала выше о том, как просто отменить урок, если ты уже не школьник и сам за него платишь. Самостоятельные занятия не отменишь: понимаешь ведь, что время есть, задание лежит перед глазами, деваться некуда.

Минус: чтобы создать такую идеальную картинку, которую я описала, нужна четкая цель и ясное понимание того, зачем вы вообще взялись за язык. Вы должны осознать, что за вас его никто не выучит, это только ваше дело и ваша ответственность. А подобный подход требует времени и честных отношений с самим собой.

Плюс: время можно выбирать самостоятельно, не надо никуда выходить: сиди, пей чай и учись.

Минус: снова необходимо вспомнить о большой ответственности, к которой не каждый готов. Если вы прокрастинатор, то такой подход не для вас. Сначала вам нужно

избавиться от прокрастинации; для этого выработайте привычку учиться, налаживайте свое расписание и разбирайтесь с подходящей вам нагрузкой.

Плюс: материалы можно выбирать самому: посмотреть в интернете варианты учебников, купить и начать заниматься, причем изучая интересные темы, выбирая интересные способы. Красота!

Минус: а если выберете слишком сложные или, наоборот, простые учебники? Или не сообразите, как проработать новые слова и грамматические структуры?

Плюс: индивидуальные занятия обычно довольно дорого стоят, а самостоятельно скачать учебник или какое-то задание можно и бесплатно.

Минус: без нужной поддержки в виде преподавателя, куратора, любого проверяющего человека можно наделать ошибок во много раз больше, чем под присмотром (помните поговорку «Скупой платит дважды»?). Да и бросить занятия легче.

Возможностей и способов учить язык в современном мире — миллионы. И не все они требуют сверхусилий. Вам, в принципе, нужно сделать только одно: перечитать вышеизложенные аргументы и честно себе ответить: какие плюсы перевесили какие минусы? Какой вид обучения кажется вам более приятным и удобным? Что служит основным критерием выбора?

Решать вам: никто не знает вас так, как вы сами. Только не стойте на месте и не бросайте занятия!

Если вы предпочтете преподавателя, обязательно при знакомстве уточните у него следующие пять моментов.

1. Образование. Речь идет не о том дипломе, который педагог мог получить еще при советской власти. Спросите его, какие дипломы и сертификаты у него появились

за последние пять лет, а еще лучше — за последний год. То, что преподаватель постоянно повышает квалификацию, узнает новые методики и техники обучения, гораздо важнее пыльной бумаги из университета, которого, возможно, уже и не существует. Даже электронные сертификаты онлайн-курсов — отличный знак: сейчас в интернете можно отлично отточить свое учительское мастерство. А если учитель отвечает: «Я нигде не учусь, я все выучил еще в 2005 (1968) году», возьмите паузу в переговорах. Подумайте: хотите ли вы учиться у человека, который сам не учится? Вдруг он в принципе не верит в силу образования?

2. Хобби и интересы. Не так важно, что именно делает преподаватель, важно, на каком языке он это делает. Любит смотреть сериалы? Отлично, только узнайте, на каком языке. Смотрит в переводе? Зачем? Я сама прежде часто отвечала, что смотрю некоторые сериалы на русском, потому что муж отказывался смотреть на английском, — что поделать, семейное счастье важнее. Но и в этом случае я нашла выход: мы смотрели вместе только российские сериалы, потому что слушать дубляж — истинное мучение для человека, который понимает оригинал и его преимущества.
3. Компьютерные навыки. Наверняка у вас, как и у меня, есть знакомые, которые гордятся тем, что не зарегистрированы ни в одной социальной сети, не пользуются электронной почтой и вообще не зависят в интернете. Ничего страшного в этом нет, если эти знакомые — не преподаватели. Интернет для педагога — источник знаний. Онлайн-курсы и вебинары от крупнейших университетов мира, передовые разработки,

видеоуроки и семинары — все перечислить невозможно, но учитель должен это знать и уметь найти.

4. Прошлые ученики. Спросите вашего будущего преподавателя о его бывших учениках: сколько лет продлилось сотрудничество, почему перестали заниматься, каких успехов они достигли? Если у педагога есть отзывы, письма или сообщения с благодарностями — попросите показать, пусть не стесняется хвастаться! Как говорится, правда — не хвастовство.
5. Прогресс. Важный вопрос, который крайне редко задают преподавателю: как он собирается оценивать ваш совместный прогресс? Можно заниматься годами, но не понимать, происходят ли какие-то улучшения. Помните: определить, куда и как мы идем, помогают цифры. Если педагог не владеет (или не пользуется) оценочными методами, то как вы с ним разберетесь, дают ли занятия результат?

ВОПРОС 19

Как сломать «языковой барьер»?

За 11 лет работы преподавателем я составила личный хит-парад ученических проблем. И конечно, жалоба «все понимаю, но сказать ничего не могу» стоит на первом месте.

Так называемый языковой барьер ощущается чаще всего на физическом уровне: у вас начинают потеть ладони, вы не можете сделать глубокий вдох, появляются неприятные, тянущие ощущения в животе. Знакомо? Давайте разберемся, в чем причина и что с этим делать.

Прежде всего помните: мы и на своем-то языке не всегда стремимся много говорить, стесняемся или просто не хотим.

Вот только за нежелание общаться по-русски нас никогда не ругали: ну такой у человека характер, что с него взять. А вот если на уроке английского в школе вы не отвечали на вопрос или отвечали слишком коротко, наказания в виде оценки было не избежать. Не говоря уж о ситуациях, когда вам необходимо было что-то сказать на языке в реальной жизни: узнать дорогу, вызвать такси, а вы не смогли. Так у вас и закрепились негативная реакция.

Если же вы любите и умеете общаться на русском, но вот на иностранном ничего не выходит, тогда я задам такой вопрос: «А сколько раз в неделю вы вообще говорите на иностранном языке?» Обычно оказывается, что человек однажды съездил за границу, полтора раза попытался вступить в беседу с водителем такси, тот его не понял, и человек решил: «У меня „барьер“, я совсем не могу говорить на другом языке». Но ведь выводы он сделал на основании единичного случая, по результатам лишь одного разговора!

Для статистики, которая покажет, есть ли у вас «языковой барьер», за неделю пообщайтесь хотя бы с пятью разными собеседниками. Перед всеми пятью вы онемели и не могли сказать ни слова? Или с кем-то в конце концов нашлись общие темы, и вы с удовольствием обменялись хотя бы парой фраз?

Часто «языковой барьер» вызван страхом: «Вдруг я что-то скажу не так, и меня засмеют?» Конечно, скажете, и, конечно, засмеют. Даже если вы представитель британской королевской фамилии, вас обязательно засмеют или как минимум будут подкалывать — например, в Нью-Йорке (помните, у Росса из сериала «Друзья» жена была из Британии, и над ее акцентом все подшучивали?). Рано или поздно вы непременно ошибетесь, оговоритесь, заикнетесь, используете слово

не в том значении. И что? По-русски вы всегда говорите и пишете без ошибок?

Так что ошибки и оговорки останавливать вас не должны. Они сопровождают нас постоянно: в разговорах на русском языке, в работе, в личной жизни, при покупке платья — нам не всегда удается сделать все правильно с первого раза. Ошибки — это наш опыт и способ учебы. Не ошибается тот, кто не делает ничего нового.

Почему выражение «языковой барьер» я пишу в кавычках? Да потому, что его не существует, это придуманная расстроенными учениками формулировка, позволяющая им лечь и поднять лапки кверху.

То, что мы называем языковым барьером, — чисто психологическая проблема, вызванная стрессом, страхом, закрепленная чьим-то осуждением, неудачным опытом общения, плохой оценкой в школе. Вы пытались что-то сказать, но получили за это по носу (надеюсь, в переносном смысле), ваш мозг сформировал цепочку «говорю на языке — получаю наказание».

Как разорвать эту цепочку? Мы уже обсуждали это, когда говорили о прошлом негативном опыте. Мозгу необходимо показать, что у ваших разговоров на языке бывают и другие последствия, убедить его в том, что ситуация может быть та же, а результат — другой. Ваша цель в данном случае — получить удовольствие, а не испытать страх.

Наш страх — эмоция, нерациональное ощущение, так что его можно и нужно побеждать с помощью разума, начиная активно думать и фиксировать мысли. Сядьте и проанализируйте, что вас так пугает. Опишите свои страхи, доводы в пользу разговоров и последствия вашего общения или необщения на языке. Составьте список — пункт за пунктом.

Заставьте мозг мыслить, а не чувствовать, помогите ему перейти от страха к разумным действиям.

Можно переключить эмоции и на физические ощущения: начать глубоко и медленно дышать, поменять положение тела, даже немного уколоть себя кончиком карандаша. О правильном дыхании я рассказывала в ответе на вопрос 6, где речь шла о связи изучения иностранных языков с физической активностью. Поэтому повторю кратко: попробуйте прочувствовать и продышать свой страх, сконцентрируйтесь на области солнечного сплетения, дышите глубже, чтобы кислород поступал в мозг и помогал заговорить.

«Говорю по-английски свободно, но плохо» — это слова моей мамы, которая объехала весь мир, от Антарктиды до Японии, не имея никакого опыта общения на других языках (в школе она учила немецкий, но и его уже не помнит). Тем не менее она ездит везде дикарем, не пользуясь услугами ни турагентств, ни переводчиков.

И у вас наверняка есть такие знакомые, которые путешествуют и объясняются на языке при помощи 20–30 слов, а иногда даже создают семьи с людьми, чей язык они почти не знают (порой мне кажется, что в этом и есть залог счастливого брака!).

Так что «языковой барьер» никак не связан с объемом вашего словарного запаса. Все дело в уверенности в себе и в создании цепочки «говорю на языке — получаю поощрение».

И еще: помните о похвале — никогда не сравнивайте себя с другими, сравнивайте себя с собой из прошлого. Это действительно важно: сколько бы вы сегодня ни сделали для своего языка, обязательно сравните: а в прошлом году (в прошлом месяце) было столько же?

Одна из моих учениц, Екатерина, всегда оставалась недовольна собой, сколько бы ни сделала. «Я всего два фильма посмотрела в оригинале. Я всего три песни выучила на английском и пою. Я всего одну книгу прочитала в оригинале... За что себя хвалить?» На мой вопрос: «А сколько было в прошлом году?» — она задумалась: «Не только в прошлом году, но и в предыдущие 15 лет не было ни одной книги, ни одного фильма, ни одной песни. Неужели я действительно молодец?»

Вырабатывайте в себе привычку: хвалите себя каждый день. Вы заслуживаете похвалы, ваш иностранный язык напрямую зависит от нее.

Для борьбы с «языковым барьером» вам, как обычно, потребуется план. Приведу примерный вариант:

- запланировать общение (где вы встретитесь, возможно онлайн, с человеком, на какую тему будете говорить), назначить встречу;
- подготовить и выучить необходимые для общения фразы;
- пообщаться (пусть это будет минута диалога: «Как дела?» — «Всё в порядке. А как у вас?», но обязательно нужно порадоваться этому факту и похвалить себя).

Не забывайте и о количестве: чтобы составить свою статистику, оценить свои знания по параметрам «понимаю — не понимаю», «понравилось — не понравилось», необходимо общаться, говорить регулярно. Если вы делаете это раз в год — ни о каких успехах или радости не может идти и речи. Ищите собеседников в своем городе или в интернете, беседуйте, тренируйтесь, наращивайте словарный запас и, главное, будьте уверены в себе!

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Уже несколько лет я веду колонку про английский язык в газете. Мои знакомые читают ее и при встрече всегда говорят: «Видел(а) твою новую статью — классная! Вот только что-то не работает». Я всегда спрашиваю: «А ты просто прочитал(а) или сделал(а) то, о чем там написано?» В ответ они смеются: «Нет, до дела пока не дошло». С тем же успехом можно к большой голове прикладывать статью об избавлении от головной боли. Просто прочесть — мало, нужно выполнять рекомендации, если, конечно, вас интересует результат.

В этой книге вы увидели огромное количество фактов, советов, лайфхаков, историй других людей, но ничего из этого не отразится на вашем иностранном языке, пока вы не начнете действовать, пока не превратите язык в привычку, в часть своей жизни. Помните, что учеба — не обязательно скучное переписывание предложений из учебника или зазубривание новых слов, которые могут никогда не пригодиться. Я рассказала вам о том, почему учиться с удовольствием полезно. Объяснила, как делать это правильно и с максимальной отдачей, а также как составить подробный план действий для

КАК ПЕРЕСТАТЬ УЧИТЬ ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК И НАЧАТЬ НА НЕМ ЖИТЬ

каждого из ваших навыков. Но последний шаг все равно за вами: начать воплощать в жизнь то, что вы записали, и то, о чем прочли в этой книге.

Я желаю вам получить от этого процесса огромное удовольствие! И помните: тот мозг, который сейчас находится в вашей голове, будет с вами всегда! Ухаживайте за ним, в том числе и с помощью языков!

Я неизменно рада вашим письмам, вопросам и предложениям, которые вы можете направлять по адресу: use.your.english@yandex.ru (указывайте в теме «Вопрос от читателя книги»).

БЛАГОДАРНОСТИ

Когда я училась в школе, моя семья жила более чем скромно. Но у родителей всегда находились деньги на образование: репетиторов, курсы, новые заграничные учебники (с диском!), книги (помню, как заказывала в школьной библиотеке энциклопедии и тащила их домой, подпрыгивая от счастья). Спасибо вам, мама и папа, за то, что никогда не экономили на моих знаниях, и неважно, как я их получала: вычитывая из книг или просто находясь рядом с вами.

Спасибо моим бабушке и дедушке, которые разрешали мне не только гулять на улице, но и ходить в книжные магазины и библиотеки, сидеть часами в кресле с книгой, бесконечно читать им вслух и донимать самыми бессмысленными вопросами.

Спасибо моим братьям за то, что позволяли мне тренироваться на них в течение долгих лет до того, как я нашла свое призвание — преподавать, а также за то, что слушают (или делают вид, будто слушают) мои поучения и советы.

Спасибо моему мужу за то, что во время моей работы над книгой терпел бесконечное нытье и выдерживал потоки

переживаний и очередные «Надо еще вот это в текст вставить!», выскакивающие в самый неподходящий момент. Спасибо за то, что искренне радуется моим успехам и сопереживает в случае неудач.

Спасибо родителям моего мужа за многолетнюю поддержку и словом, и делом и за то, что всегда находятся рядом.

Спасибо моей дочке Марте за то, что она появилась именно у меня, а также за то, что в свои четыре с половиной года переписывает большими буквами на листочек названия моих любимых книг. Мы будем читать их вместе, и не раз.

Спасибо моим читателям, которые ждали эту книгу и писали мне сообщения: «Ну когда уже, когда?» и «Я уже всем друзьям рассказала о вашей книге!». Я с радостью тружусь именно для вас.

Спасибо моей подруге Марине Клишкин, которая не только слушала мои бесконечные переживания, но и первой прочитала рукопись и помогла ее сделать такой, чтобы было не стыдно показать лучшему в стране издательству.

Огромное спасибо великолепному издательству «Манн, Иванов и Фербер» за подход, который нельзя описать словами: так работают только люди, которые искренне любят книги. Я горжусь тем, что оказалась в компании профессионалов, работающих здесь, пишущих и читающих.

Отдельное спасибо Ренату Шагабутдинову за то, что ответил на мое письмо с рукописью.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

- 1 Пушкин А. С. Собрание сочинений: в 10 томах. М.: ГИХЛ, 1959–1962. Т. 7. История Пугачева. Исторические статьи и материалы. Воспоминания и дневники.
- 2 <https://thequestion.ru/questions/3280/pochemu-ranshe-v-rossii-vyshshii-svet-razgovarival-na-francuzskom-yazyke-a-ne-na-russkom>.
- 3 Scientific American Mind. 2017. January/February.
- 4 https://www.ted.com/talks/erin_mckean_go_ahead_make_up_new_words.
- 5 <https://www.ft.com/content/b5afd93a-0d94-11e8-8eb7-42f857ea9f09>,
<https://www.ft.com/content/981379a8-f58f-11e7-88f7-5465a6ce1a00>.
- 6 <http://www.newsweek.com/english-language-random-luck-verbs-698795>.
- 7 Structural plasticity in the bilingual brain / A. Mechelli, J. T. Crinion, U. Noppeney, et al. URL: <http://www.nature.com/nature/journal/v431/n7010/full/431757a.html>.
Neurolinguistics: Structural plasticity in the bilingual brain. 2004. Nature. No. 431.
- 8 BBC Focus. May 2018.

- 9 Ломб К. Как я изучаю языки. Заметки полиглота. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017.
- 10 Тигелаар М. Как читать, запоминать и никогда не забывать. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017.
- 11 <https://www.nkj.ru/news/24916/>.
- 12 Шварц Б. Парадокс выбора. Почему «больше» значит «меньше». М.: Добрая книга, 2005.
- 13 Тигелаар М. Указ. соч.
- 14 BBC Focus. March 2018.
- 15 Сэндберг Ш. Не бойся действовать. Женщина, работа и воля к лидерству. М.: Альпина Паблишер, 2018.
- 16 Поузен Р. На пике возможностей. Правила эффективности профессионалов. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013.
- 17 https://docs.google.com/viewer?url=http%3A%2F%2Fweb.mit.edu%2Fcurhan%2Fwww%2Fdocs%2FArticles%2F15341_Readings%2FMotivation%2FSteel_%2526_Konig_2006_Integrating_theories_of_motivation.pdf.
- 18 Ariely D., Wertenbroch K. Procrastination, Deadlines, and Performance: Self-Control by Precommitment. URL: <http://rationality.media.mit.edu/papers/dan/eRational/Dynamic%20preferences/deadlines.pdf>.
- 19 Черниговская Т. Как тренировать мозг, память, мышление?: интервью. URL: https://pikabu.ru/story/tatyana_chernigovskaya_kak_trenirovat_mozg_pamyat_myishlenie_5272777.
- 20 <https://azbyka.ru/zdorovie/znanie-inostrannyx-yazykov-lekarstvo-ot-bolezni-alcgejmera>.
- 21 Дахигг Ч. Сила привычки. Почему мы живем и работаем именно так, а не иначе. М.: Карьера Пресс, 2016.
- 22 Полностью статью можно прочесть здесь: <https://www.nature.com/articles/s41467-017-02722-7>.
- 23 Статья вышла в NeuroImage: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1053811918300958>.
- 24 Lewis B. Fluent in 3 Months: Tips and Techniques to Help You Learn Any Language. First ed. HarperOne, 2014.

- 25 Шульте Б. Мне некогда! В поисках свободного времени в эпоху всеобщего цейтнота. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015.
- 26 Цит. по: Шульте Б. Указ. соч.
- 27 <https://waitbutwhy.com/2014/05/life-weeks.html>.
- 28 <https://monocler.ru/gibkie-moralnyie-tsennosti>.
- 29 Эйнхард. Жизнь Карла Великого. М.: Институт Святого Фомы, 2005.
- 30 New scientist. February 2016.
- 31 Chomsky Noam. The architecture of language. Oxford University Press, 2000.
- 32 Шульте Б. Указ. соч.
- 33 История взята из ЖЖ Левитаса: <https://alex-levitas.livejournal.com>.
- 34 Тирни Д., Баумайстер Р. Сила воли. Возьми свою жизнь под контроль. М.: Эксмо, 2017.
- 35 Кауфман Д. Сам себе МВА. Самообразование на 100%. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017.
- 36 Кауфман Д. Первые 20 часов. Как быстро научиться... чему угодно. М.: Азбука, 2014.
- 37 Черниговская Т. Как научить мозг учиться // Лекторий «Прямая речь». 2015.
- 38 Черниговская Т. Как тренировать мозг, память, мышление?: интервью. URL: https://pikabu.ru/story/tatyana_chernigovskaya_kak_trenirovat_mozg_pamyat_myishlenie_5272777.
- 39 Long-Term Temporal Tracking of Speech Rate Affects Spoken-Word Recognition / Melissa M. Baese-Berk, Christopher C. Heffner, Laura C. Dilley, et al. // Psychological Science. 2014. June 6.
- 40 Например: Мои 5 лет. 365 вопросов, 1825 ответов. Дневник. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016.
- 41 Роббинс М. Правило 5 секунд. Как успевать все и не нервничать. М.: АСТ, 2018.
- 42 Azarian B. Understanding the Racist Brain. What are the psychological and neural underpinnings of this nasty bias? URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/mind-in-the-machine/201809/understanding-the-racist-brain>.

- 43 Xiaolu Guo. *A Concise Chinese-English Dictionary for Lovers*. 2007.
- 44 Например: Черниговская Т. Зачем мозгу язык?: лекция; запись 15 ноября 2013 года // Лекторий «Прямая речь».
- 45 *Brain World*. Autumn 2017.
- 46 Вайнер Г. *Революционный метод быстрого изучения любого иностранного языка*. Белгород: Клуб семейного досуга, 2018.
- 47 *BBC Focus*. May 2018.
- 48 *New Scientist*. February 2016.
- 49 *Ibid.*
- 50 *Ibid.*

ГДЕ КУПИТЬ НАШИ КНИГИ

Специальное предложение для компаний

Если вы хотите купить сразу более 20 книг, например для своих сотрудников или в подарок партнерам, мы готовы обсудить с вами специальные условия работы. Для этого обратитесь к нашему менеджеру по корпоративным продажам:

+7 (495) 792-43-72, b2b@mann-ivanov-ferber.ru

Книготорговым организациям

Если вы оптовый покупатель, обратитесь, пожалуйста, к нашему партнеру — торговому дому «Эксмо», который осуществляет поставки во все книготорговые организации.

142701, Московская обл., г. Видное, Белокаменное ш., д. 1;

+7 (495) 411-50-74; reception@eksмо-sale.ru

Адрес издательства «Эксмо»

125252, Москва, ул. Зорге, д. 1;

+7 (495) 411-68-86;

info@eksмо.ru /www.eksмо.ru

Санкт-Петербург

СЗКО Санкт-Петербург,

192029, Санкт-Петербург;

пр-т Обуховской Обороны, д. 84е;

+7 (812) 365-46-03 / 04; server@szko.ru

Нижний Новгород

Филиал «Эксмо» в Нижнем Новгороде,

603094, Нижний Новгород,

ул. Карпинского, д. 29;

+7 (831) 216-15-91, 216-15-92, 216-15-93,

216-15-94;

reception@eksmonn.ru

Ростов-на-Дону

Филиал «Эксмо» в Ростове-на-Дону,

344023, Ростов-на-Дону,

ул. Страны Советов, 44а;

+7 (863) 303-62-10;

info@rnd.eksмо.ru

Самара

Филиал «Эксмо» в Самаре,

443052, Самара, пр-т Кирова,

д. 75/1, лит. «Е»;

+7 (846) 269-66-70 (71...73);

RDC-samara@mail.ru

Екатеринбург

Филиал «Эксмо» в Екатеринбурге,

620024, Екатеринбург,

ул. Новинская, д. 2щ;

+7 (343) 272-72-01 (02...08)

Новосибирск

Филиал «Эксмо» в Новосибирске,

630015, Новосибирск,

Комбинатский пер., д. 3;

+7 (383) 289-91-42;

eksмо-nsk@yandex.ru

Хабаровск

Филиал «Эксмо» Новосибирск

в Хабаровске,

680000, Хабаровск,

пер. Дзержинского, д. 24, лит. «Б», оф. 1;

+7 (4212) 910-120; eksмо-khv@mail.ru

Казахстан

«РДЦ Алматы»,

050039, Алматы, ул. Домбровского, д. 3а;

+7 (727) 251-59-89 (90, 91, 92);

RDC-almaty@eksмо.kz

Украина

«Эксмо-Украина», Киев,

ООО «Форс Украина»,

04073, Киев, Московский пр-т, д. 9;

+38 (044) 290-99-44;

sales@forsukraine.com



Если у вас есть замечания и комментарии к содержанию, переводу, редактуре и корректуре, то просим написать на be_better@m-i-f.ru, так мы быстрее сможем исправить недочеты.

ДОБИВАТЬСЯ

ЦЕЛЕЙ

ИСКАТЬ СВОЕ

ПРИЗВАНИЕ

ВОПЛОЩАТЬ

МЕЧТЫ

МИФ Саморазвитие

Все книги
по саморазвитию:
mif.to/samorazvitie

Узнавай первым
о новых книгах,
скидках и подарках
из нашей рассылки
mif.to/letter

#mifbooks    

Научно-популярное издание

Иванова Анастасия

**Как перестать учить иностранный
язык и начать на нем жить**

Руководитель редакции *Артем Степанов*

Шеф-редактор *Ренат Шагабутдинов*

Ответственный редактор *Светлана Мотылькова*

Литературный редактор *Юлия Тржемецкая*

Арт-директор *Алексей Богомолов*

Верстка *Вячеслав Лукьяненко*

Корректоры *Олег Пономарев, Дарья Балтрушайтис*

ООО «Манн, Иванов и Фербер»

www.mann-ivanov-ferber.ru

www.facebook.com/mifbooks

www.vk.com/mifbooks



Bonjour Kal
arev Dobrý o
lá Buon gior
Hola Buenas
od dag Nam
ste Konnichiv
y Isänmesez

ISBN 978-5-00146-144-9



9 785001 461449 >

издательство
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР

Максимально полезные книги
на сайте mann-ivanov-ferber.ru

uten tag Buc
Dobrý den H