Алексей Ясенко

«ВЗЯТЬСЯ РАЗ И НАВСЕГДА!»

10 СТРАТЕГИЙ, ЧТОБЫ НЕ ЗАБРОСИТЬ АНГЛИЙСКИЙ

Если у Вас возникли вопросы в процессе обучения, я жду Ваших комментариев прямо на странице с уроком или на форуме.
По всем техническим вопросам обращайтесь в службу поддержки support@neoglory.ru или по телефону: +7(861)251-66-90
Спасибо за Ваш интерес к английскому!

Все права защищены © 2014 – Алексей Ясенко

Все права защищены. Вы не имеете права распространять эти материалы в любом виде. Вы не имеете права продавать или использовать любую часть материалов без письменного разрешения автора, за исключением короткого цитирования.

www.AlexYasenko.ru

Очень часто мы приступаем к новому проекту (будь то изучение английского, игры на гавайской гитаре или латиноамериканских танцев) с огромным воодушевлением... К сожалению, спустя короткое время, мы нередко убеждаемся в том, что запала почему-то надолго не хватает.

Это совершенно нормальное и очень распространенное явление.

Но ведь как не хочется оказаться в числе тех, кто, взявшись за изучение языка, бросает на полпути! Как этого избежать? Используя десять стратегий, о которых вы узнаете в этом манускрипте.

1. ВИЗУАЛИЗИРУЙТЕ УСПЕХ

Освоить английский – большое дело. Достижение этой цели может показаться слишком долгим и трудным процессом, особенно если для этого вам необходимо менять устоявшийся распорядок дня, например, выделять по полчаса в день для проработки интерактивных историй, чтения, общения с носителями языка и т.п.

С другой стороны, в этом есть и большое преимущество: вы можете быть абсолютно уверены, что, начав говорить и понимать по английски, вы будете действительно чувствовать себя на высоте. Вы сможете не только добиться каких-то целей, связанных с английским, но и повысите свою самооценку и начнете смотреть на себя другими глазами.

А раз так, то было бы глупо не воспользоваться этим неожиданным «бонусом».

Каким образом? Да просто позвольте себе по пять – десять минут в день визуализировать ваш успех. Начните представлять себе в мельчайших деталях, как вы будете чувствовать себя, когда увидите первые результаты или резкий «прорыв» в английском.

Техник визуализации существует множество, но, самое главное, делать это с удовольствием, подключая все пять органов чувство – зрение, слух, осязание, обоняние и даже вкус. Поверьте, это не только приятно, но и полезно!

2. ПОМНИТЕ О ДОЛГОСРОЧНОЙ ПЕРСПЕКТИВЕ

Эта стратегия связана с предыдущей, и через минуту вы поймете, каким образом. Иногда даже у самых целеустремленных людей возникает желание проспать тренировку, съесть лишний кусок торта или – да, пропустить занятие английским, просто потому что не хочется.

Это совершенно нормальное желание. Нет такого сверхчеловека, который мог бы поддерживать в себе мотивацию на 100% изо дня в день, из месяца в месяц.

Так вот, когда вы полагаетесь на свою силу воли, когда не очень хочется, но *надо* – полезно сравнить вот, какие две вещи. На секунду представьте себе кратковременное, преходящее удовольствие, которое вы получите, *пропустив* занятие по-английскому. А затем подумайте о том, насколько больше удовольствия вы получите в долгосрочной перспективе, достигнув своей цели в английском.

Вот здесь-то и поможет нам та детальная, подробная визуализация, которую мы практиковали в предыдущем упражнении. И действительно, сделав это сравнение, вы совершенно ясно почувствуете, что сиюминутное удовольствие от пропущенного занятия не идет ни в ка-

кое сравнение с той радостью, которую вы будете получать изо дня в день, каждый час и каждую минуту, зная, что вы *действительно* можете и будете говорить и понимать по-английски – но при условии, что вы не забросите занятия языком.

3. ОБЪЕДИНИТЕ УСИЛИЯ С ПАРТНЕРОМ

Расскажите лучшему другу о том, что вы решили освоить английский. Объясните причины, по которым вы решили это сделать и опишите свои чувства. Пообещайте добиться определенных результатов к определенному сроку.

Кстати говоря, не стоит ставить цель наподобие «сдать международный экзамен на такой-то балл» или «выучить тысячу слов к такому-то числу». Это неверный подход. Акцент следует делать не столько на цели, сколько на процессе, например: «Читать по две статьи в блоге на английском в день» или «Прорабатывать интерактивную историю минимум три раза в день» и т.п.

Опыт показывает, что многим из нас, решившим осваивать иностранный язык самостоятельно, помогает чувство подотчетности, объединения усилий с человеком, который нас понимает и готов держать нас к ответу.

Итак, попросите близкого человека поддерживать вас в работе над английским, ежедневно «спрашивать с вас» без поблажек и – да-да – хвалить вас и даже немного баловать (почему бы и нет?), если вы выполняете свое обещание.

4. НЕ ГОНИТЕ ЛОШАДЕЙ

Иногда мы ставим себе огромные задачи в освоении английского, даже принимаемся за них с энтузиазмом, но, спустя какое-то время, нас начинает пугать одна только мысль о том, чтобы подступиться к ним.

Не правда ли, знакомое чувство?

Что же делать в этом случае? Напомните себе о том, что любую задачу *всегда* можно разбить на более мелкие элементы. Например, вместо того, чтобы после работы пытаться убедить себя в том, что прямо сейчас нужно позаниматься английским в течение 40 минут, без зазрения совести разрешите себе просто надеть наушники и включить аудиоплейер. Ну и, возможно, послушать мини-историю минуты две-три.

И все.

Без шуток. Две минуты, и на этом все.

Но как только вы это сделаете, случится нечто непредвиденное. Вы вдруг почувствуете, что, начав движение в нужном направлении, вы уже и сами захотите идти дальше, по инерции. Получив минимальный начальный импульс, вы поймете вдруг, что не так уж это и трудно – продолжать заниматься, взявшись за дело.

Почему это происходит? Дело в том, что в этот момент в мозгу запускаются достаточно сложные процессы, которые находят аналогию в мире механики: достаточно сложно сдвинуть предмет со своего места, но как только это происходит, дальнейшее движение по инерции делается намного легче.

Помните о народной мудрости: ***«Хорошее начало – полдела».***

На то она и мудрость.

5. ДАЙТЕ СЕБЕ ВЫХОДНОЙ

Парадоксально, но факт: вовсе не обязательно заниматься английским изо дня в день. Вы вполне можете работать над языком шесть дней в неделю, отдыхая без зазрения совести в седьмой. Тем самым вы не только позволите себе отдохнуть, но и перестанете рассматривать английский как непосильную ношу, к которой страшно даже подступиться.

Меньше всего я хочу, чтобы вы дозанимались английским до чувства ненависти к языку.

Уж если нам иногда требуется отдых от любимого человека, то что говорить об английском, правда?

Итак, подарите себе выходной, и вы увидите, что желание продолжать будет станет гораздо сильнее, чем если бы вы выматывали себя изо дня в день без передышки.

6. СКАЖИТЕ СЕБЕ: «БЕЗ ОБСУЖДЕНИЙ»

Помните слоган Nike: *Just Do It*? («Просто бери и делай!»)

Я прекрасно понимаю, что сказать легче, чем сделать, но...

Задумайтесь о том, сколько вы делаете всего в течение дня по привычке, просто потому, что «надо», без внутренних колебаний? Начиная от чистки зубов два раза в день и заканчивая поездкой на работу и уборкой квартиры.

А почему бы не принять такое же отношение на вооружение и в деле

освоения английского? Вместо того, чтобы рассматривать занятия как нечто чужеродное для вас, как некое сверхусилие, почему бы не начать воспринимать это как неотъемлемую часть вашего дня? Вашего образа жизни? Вас самих?

Почему бы не сказать себе: «Я – студент английского. Я занимаюсь английским просто потому, что без этого я уже не я?»

Почему бы не сказать себе: **«Никаких обсуждений!»**? *Just do it!*

И как же вы будете довольны собой, когда поймете, что дошли до конца, не бросив начатое!

7. ОКРУЖИТЕ СЕБЯ ПРИМЕРАМИ УСПЕХА

Чуть ранее мы говорили о том, почему важно соблюдать подотчетность с близким человеком, решив осваивать английский.

Но что, если этот человек не разделяет вашей цели? Что, если перед ним не стоит задача заговорить на языке?

В этом случае вам поможет группа поддержки.

Как известно, «с кем поведешься, от того и наберешься» (еще одна вечная мудрость). Мы все знаем, что люди, с которыми мы проводим свое время, оказывают огромное влияние на наши мысли и действия.

Если вы хотите неотступно придерживаться выбранного курса на изучение английского, окружите себя людьми, которые разделяют ваше стремление освоить язык и

обращайте особое внимание на тех, кто смог добиться в этом успеха. Ведь чужой успех заразителен, вы помните об этом?

Где найти таких людей? Навскидку, вы можете вступить в сообщество изучающих язык, наподобие английского клуба или форума «Взлом английского».

Такой шаг станет для вас великолепным способом поддержания мотивации. Не стоит пренебрегать им!

8. ОГЛЯНИТЕСЬ НАЗАД

Занимаясь грандиозным проектом, наподобие освоения английского, мы нередко перестаем видеть лес за деревьями. Поэтому советую вам периодически останавливаться в своей ежедневной работе над языком, переводить дух и оглядываться назад, на уже сделанное вами.

Неужели не приятно окинуть взглядом пройденный путь и похлопать себя за это по плечу (можно даже в прямом смысле – взять и похлопать себя. А что? Это хорошее упражнение на гибкость связок)?

Более того, если есть желание, вы можете начат вести дневник, коротко записывая в него все то, что вы узнали каждый день, описывая свои чувства и переживания, оценивая себя по десятибалльной шкале и т.п.

Пусть на это потребуется небольшое усилие, зато как же здорово будет впоследствии оглянуться назад и с удовлетворением сказать себе: ***«Ничего себе, неужели я действительно проделал весь этот путь?»***

9. ПОДГОТОВЬТЕ СЕБЯ ЗАРАНЕЕ

Согласно новейшим исследованиям человеческого мозга, усердная работа над каким-либо проектом (включая, конечно же, изучение английского), может привести к снижению «запасов» самоконтроля, мотивации и силы воли.

Это физиологический процесс, и ничего тут не поделаешь.

Однако мы можем нивелировать его воздействие, и вот каким образом. Не стоит надеяться на то, что «я в будущем» сможет исключительно на силе воли взяться за работу над английским, Вместо этого вы можете облегчить процесс принятия решения, *сделав приготовления заранее,* пока у вас еще осталась мотивация.

Например, вы можете заранее подготовить рабочее место, найти нужную книгу, сайты с блогами на английском, подкасты или передачи. Вы можете с вечера положить свой iPod в машину или пообещать себе выделить 15 минут исключительно для проработки интерактивных историй.

Сделайте это сразу же после окончания занятия вместо того, чтобы надеяться на себя «завтра», и тем самым вы значительно уменьшите вероятность пропуска занятия и, следовательно, прекращения работы над языком в долгосрочной перспективе.

10. НАПОМИНАЙТЕ СЕБЕ: «ДА, Я МОГУ»

Знаете ли вы, что, согласно исследованиям, запас силы воли исчерпаем? Ну и пусть! Учеными-нейрофизиологами было экспериментально доказано, что эффект «исчерпаемости» можно компенсировать, причем, достаточно легко.

Вот, как это сделать.

Достаточно просто *поверить* в то, что у вас есть все необходимые внутренние ресурсы для того, чтобы продолжать занятия английским.

Да, кажется слишком просто, но это действительно так.

Я, к примеру, точно *знаю,* что у вас достаточно силы воли для того, чтобы продолжать заниматься даже тогда, когда этого делать не хочется. Откуда у меня такая уверенность? А вот, откуда: что, если бы вам кто-то платил 10 000 долларов каждый раз, когда в беретесь за английский, занимаясь по полчаса? Появилась бы у вас на это сила воли? Могу поспорить, что да!

А раз так, то вы можете это сделать и без десяти тысяч американских рублей.

Более того, напоминайте себе не только о том, что вы можете *приступить* к английскому, но и о том, что вы действительно можете его *освоить.* Независимо от свободного времени (или его отсутствия), возраста, цепкости памяти и тому подобных вещей.

Освоить английский может абсолютно любой человек. Это научный факт. А раз так, то это можете сделать и вы.

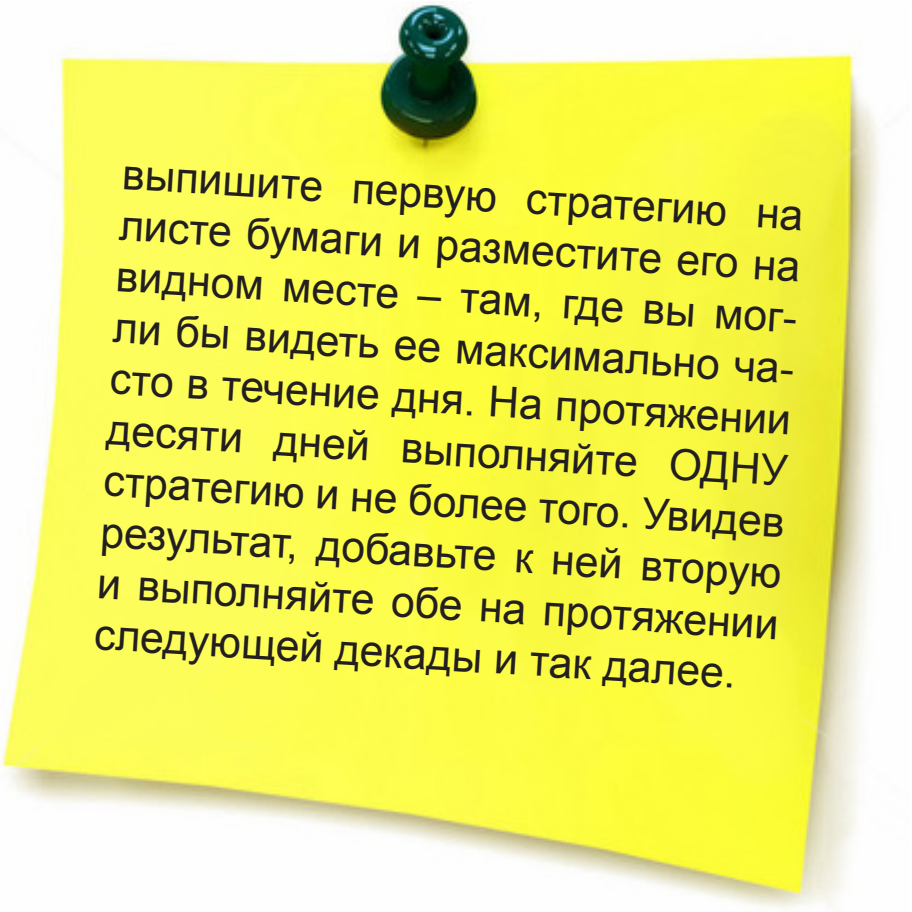
Вооружившись этим знанием, вы никогда уже не сможете сказать себе: «У меня не получится заговорить правильно и бегло». А раз так, то...

... SHOW MUST GO ON!

***

Итак, вы изучили десять стратегий, призванные помочь вам не забросить английский. Как их применять? Можете это делать по своему усмотрению, но не стоит пытаться браться за их реализацию одновременно.

Попробуйте сделать так:



Таким образом, вы сможете постепенно привыкнуть к ним, не перегружая себя. Незаметно для вас самих эти универсальные стратегии станут неизменным спутником любого вашего начинания в любой сфере деятельности.

Удачи!
Вместе мы победим английский.
Ваш Алекс.