Алексей Ясенко

«АНГЛИЙСКИЙ НА АВТОПИЛОТЕ»

13 ПРАКТИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ДЛЯ ПРЕВРАЩЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ЯЗЫКОМ В ПРИВЫЧКУ

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

Представьте себе, что все задачи, требующие усилия воли, вы могли бы выполнять на автопилоте, сознательно и неотвратимо? Каких успехов вы добились бы приступая к занятиям английским автоматически и без внутренних колебаний.

Думаете, это невозможно?

Вполне даже возможно! Если вы научитесь программировать собственное поведение таким образом, чтобы все подобные задачи, и, в частности, занятия английским языком, превратились бы в привычку, не требующую раздумий и внутренних терзаний.

Применив совсем небольшие усилия в начале пути, вы сможете сделать так, чтобы работа над английским стала для вас чем-то вроде безусловного рефлекса — независимо от того, начинаете ли вы с чистого листа или уже имеете опыт изучения иностранных языков.

В этом докладе вы найдете **13 практических приемов**, которые позволят вам добиться именно такого результата. В конце я предложу вам свой вариант того, как именно эти стратегии вы сможете применить в собственной жизни.

1. ДАЙТЕ СЕБЕ 30 ДНЕЙ

В среднем нам достаточно трех – четырех недель регулярного повторения действия для формирования привычки.

Месяц — это минимальный срок, необходимый для выработки рефлекса (что сложнее всего). Дальше вам останется лишь действовать на автопилоте, а это, как вы понимаете, намного легче, чем каждый раз заставлять себя приступать к работе над языком.

Итак, примите решение каждый день в течение месяца заниматься английским (проработка интерактивных историй, чтение блогов, прослушивание подкастов, просмотр

фильмов и общение с носителями языка), и уже через месяц вы убедитесь, насколько приятнее заниматься иностранным языком, когда это превращается в привычку наподобие ежедневной чистки зубов.

2. ЗАНИМАЙТЕСЬ ЕЖЕДНЕВНО

Постоянство важно в любом деле, но особенно, если вы пытаетесь привить себе новую привычку. Будь то решение пойти в спортзал или заняться английским языком — привычка «прилипнет» значительно быстрее, если в течение первых четырех недель вы будете заниматься ежедневно.

Позже вы сможете отказаться от ежедневных занятий, если по какой-то причине это вам не подходит. Тем не менее, на первых порах я рекомендую не пропускать ни дня — отдача, которую вы получите в результате, будет значительно превосходить затраченные вами усилия.

3. НАЧНИТЕ С МАЛОГО

Не пытайтесь полностью подчинить свой образ жизни английскому с первого же дня, как бы сверх-мотивированы вы ни были.

Опыт показывает, что зачастую люди, которые с огромным энтузиазмом берутся за освоение иностранного языка, перегорают в первые же дни или недели — причем, вплоть до того, что они начинают ненавидеть английский из-за той перегрузки, которую они дают своему мозгу на начальном этапе.

Если вы решили заниматься по часу в день, отлично! Но начните хотя бы с десяти минут на протяжении нескольких дней, плавно наращивая отведенное на работу над языком время до желаемого уровня.

Помните — регулярность всегда эффективнее работы наскоком.

4. ДЕЛАЙТЕ СЕБЕ НАПОМИНАНИЯ

Спустя пару недель после начала занятий может происходить интересная вещь: мы начинаем забывать о принятом решении осваивать язык.

Для того, чтобы избежать такого казуса, напишите себе напоминание о том, что в такой-то час вы будете заниматься английским и разместите его на видном месте. **Как вариант — запрограммируйте сигнал на часах или на мобильном телефоне.**

И действительно, пропуская регулярные занятия, вы, возможно, и будете двигаться вперед в освоении английского, но в этом случае о нарабатывании привычки уже не может быть и речи.

5. НАЙДИТЕ СВОЙ РИТМ ЗАНЯТИЙ

Чем более регулярно вы включаете аудиоплейер с интерактивными английскими историями, тем легче вам будет взращивать в себе привычку к занятиям.

Но одной только регулярности недостаточно. В дополнение старайтесь всегда заниматься английским в одно и то же время и в одном и том же месте. Другими словами, создайте для себя график занятий, которому вы будете следовать не только в течение первых 30 дней, но и в дальнейшем.

Впоследствии, когда привычка будет сформирована, вы сможете изменить свое расписание или вовсе отказаться от него, однако на первых порах пренебрегать им категорически не рекомендуется.

6. НАЙДИТЕ ПАРТНЕРА

Партнер вам поможет в том случае, если вы начнете «сдаваться», почувствовав, что у вас заканчивается сила воли для продолжения регулярных занятий.

Доподлинно известно, что внешняя мотивация в лице близкого человека, готового поддержать и ободрить вас (а, если надо, и строго спросить с вас) прекрасно дополняет и значительно усиливает эффект внутренней мотивации. А это, безусловно, важно для формирования привычки в течение 30 дней.

7. ПРИДУМАЙТЕ СИГНАЛ ДЛЯ ЗАПУСКА МЕХАНИЗМА ПРИВЫЧКИ

Результаты исследований мозга показывают, что для выработки привычки перед началом занятий полезно совершать ритуал, который станет для вас своего рода *сигналом,* запускающим нейрофизиологические процессы в мозгу. Эти процессы и станут тем фундаментом, на основе которого и будет выстроена ваша новая привычка к занятиям английским.

Что может стать таким сигналом? Ритуал может быть каким угодно. Все ограничивается лишь вашим воображением. Например, каждый раз перед началом занятий вы можете заваривать себе чашку чая или включать любимую музыку.

Любое повторяющееся приятное действие, может стать триггером, запускающим механизм новой привычки к занятиям английским. Попробуйте и убедитесь сами!

8. БУДЬТЕ СНИСХОДИТЕЛЬНЫ К СЕБЕ

Не расстраивайтесь, если с первого раза у вас не все будет получаться — это относится как к результатам занятий английским, так и собственно к вашему решению привить себе новую привычку.

К примеру, мне понадобилось несколько попыток прежде, чем я начал регулярно заниматься испанским языком. Но зато сейчас для меня это одна из самых полезных и приятных привычек.

Итак, вырабатывайте новую привычку, прикладывая к этому все возможные усилия. В то же время, будьте реалистичны и ожидайте определенных сложностей на этом пути, зная, что, возможно, вам придется предпринять несколько попыток до того, как занятия английским превратятся для вас в любимую привычку.

9. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЗАЩИТУ ОТ ВНУТРЕННЕГО НЕГАТИВА («ДА, НО...»)

У кого из нас не было хоть раз негативных мыслей вроде таких: «Ничего у меня не получится с английским» или «Все бесполезно — сколько ни берусь за язык, в итоге постоянно бросаю».

Существует один любопытный прием, который поможет вам преодолеть эти отрицательные самовнушения или, как минимум, смягчить их воздействие на разум. Согласитесь, поскольку такие мысли зачастую приходят непроизвольно, иногда мы просто не замечаем их присутствие. Поэтому в первую очередь важно быть бдительным и обращать внимание на эти внутренние установки в тот момент, когда они приходят в голову.

Не пытайтесь их подавить!

Вместо этого, произнеся внутренний негативный монолог, превратите его в *позитивный* диалог, используя вводную фразу «Да, но...»

Итак, услышав обескураживающий внутренний голос, тут же скажите себе что-то позитивное, например: ***«... Да, но если я буду неотступно выполнять эти приемы, я наверняка приобрету привычку к занятиям английским» или «... Да, но зато как здорово будет, когда уже через месяц работа над языком пойдет на автопилоте!»***

10. УСТРАНИТЕ СОБЛАЗНЫ

Измените обстановку на первые 30 дней, в течение которых вы будете внедрять новую привычку к работе над английским. Постарайтесь максимально устранить всё то, что будет вас отвлекать от занятий — спрячьте пульт от телевизора или измените пароль от соц. сетей (и попросите члена семьи не давать его вам в течение месяца). И действительно — никто ведь не знает о ваших соблазнах лучше, чем вы сами!

Избавившись от тех вещей, которые отвлекают вас больше всего, вы высвободите новые волевые резервы для поддержания регулярности занятий английским, а, следовательно, и укрепления вашей новой привычки.

11. НАЙДИТЕ ПРИМЕР ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ

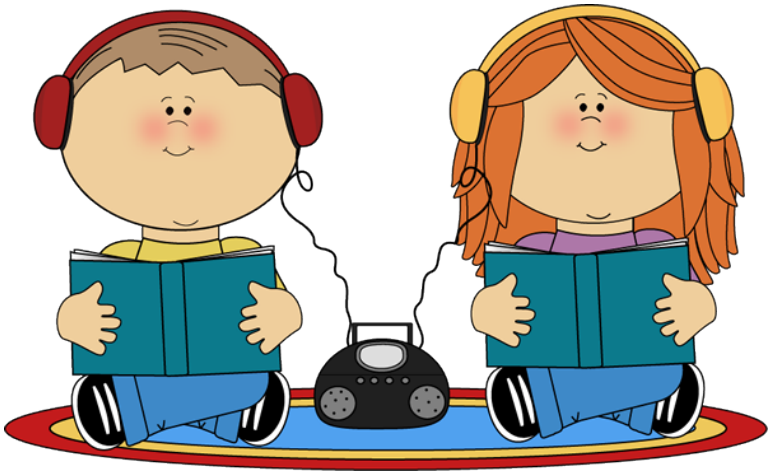
Давно известно, что мы бессознательно копируем привычки и образцы поведения тех людей, с которыми мы общаемся теснее всего.

Так, исследования показывают, что, проводя много времени с людьми, страдающими излишним весом, вы увеличиваете вероятность того, что и вы сами начнете набирать лишние

килограммы. Это эволюционный принцип, находящий свое воплощение в так называемых «зеркальных» нейронах в нашем мозгу.

Но почему бы не применить этот принцип себе на пользу?

Каким образом? Начните проводить время с людьми, чьи привычки в работе над иностранным языком вы хотели бы перенять, которыми вы восхищаетесь или по крайней мере, чьи успехи в иностранном языке не подлежат сомнению.



12. ПРОВЕДИТЕ НАД СОБОЙ ЭКСПЕРИМЕНТ

Отложите принятие решения о своем успехе или неудаче по внедрению новой привычки до конца 30-дневного пробного периода. Не относитесь к себе слишком серьезно — вместо этого рассматривайте ваше начинание как эксперимент. Представьте себя ученым, наблюдающим за этим экспериментом со стороны и помните, что для отстраненного наблюдателя даже отрицательный результат — это тоже полезный результат.

Даже если у вас и не получится изменить давно укоренившуюся привычку с первого раза, вы, тем не менее, сможете узнать о себе много нового и интересного по ходу этого эксперимента.

Более того, во второй или третий раз вы будете подходить к освоению английского более осознанно и эффективно. При этом, в роли отстраненного наблюдателя вы не будете испытывать душевного дискомфорта, если ваши

первые попытки наработать новую привычку к английскому окажутся неудачны.

13. ЗАФИКСИРУЙТЕ СВОЕ РЕШЕНИЕ НА БУМАГЕ

Не столь важна сама бумага с начертанными на ней словами, сколько сам факт того, что вы написали их своей собственной рукой.

Приняв решение вооружить себя новой привычкой к работе над английским, запишите его на листе бумаги. Не ограничивайтесь одной фразой — подробно опишите:

- почему именно вы этого хотите;
- какой положительный результат вы получите;
- как вы будете себя чувствовать в итоге;
- что и как именно вы будете делать для внедрения новой привычки к освоению английского.

Перенося мысли на бумагу, мы упорядочиваем их, приобретаем ясность и более эффективно фокусируем внимание и усилия на заданной цели — приобретении новой позитивной привычки.

***

Итак, вы узнали 13 способов для превращения занятий английским языком в привычку. Но как их применять на практике?

Я могу предложить вам следующий вариант: начните с приема №1 и в первые несколько дней сфокусируйте все

свое внимание именно на нем. Освоившись, почувствовав себя более комфортно, приступите ко второму приему, не забывая о первом. По прошествии нескольких дней, возьмитесь за третий и так далее.

Самое главное — действовать равномерно и с постоянством. Будьте реалистичны, и не пытайтесь сразу, наскоком взять все 13 приемов, ибо в этом случае вы рискуете вскоре полностью забросить свое начинание по внедрению привычки к работе над английским.

Но, в конечном итоге, дело за вами: экспериментируйте с этими подходами, ищите ту комбинацию, которая лучше всего подходит именно вам, и успех вам будет обеспечен!

Удачи!
Вместе мы победим английский.
Алекс