

Золотые советы для изучения языка

Совет № 1: Не переводите с английского и на английский, а думайте по-английски!

„Do you speak Rycnglish?“ Если бы каждый, кто говорит по-английски, должен был честно ответить на этот вопрос, большинство бы ответило: « YES»! Как это возможно?

Задумывались ли вы когда-нибудь, почему для нас понятнее английский украинцев или белорусов чем англичан? Украинский язык очень похож на русский, поэтому наш английский тоже очень похож. Вам кажется это странным? Но это правда.

Когда мы изучаем иностранный язык, нам очень хочется переводить каждое слово на свой родной язык и наоборот. Но постепенно, из-за грамматики, мы понимаем, что абсолютно дословно переводить невозможно. Однако, часто по тому, как иностранец говорит по-английски, можно определить его национальность. Когда давным-давно мы-малыши учились говорить по-русски, одновременно мы учились и думать на русском. Наши мысли отражают порядок слов и структуру русского предложения. Точно также украинец думает на украинском. Поэтому, когда русский и украинец говорят между собой по-английски, они понимают друг друга лучше, чем настоящий англичанин и русский. Это происходит потому, что русский и украинский английский отражает порядок слов зафиксированный в наших славянских языках, которые очень похожи. Англичанин же думает совсем по-другому, на своем родном языке. Его мышление отражает **порядок слов и структуру английского предложения**.

Тогда как же русскому выучить настоящий английский язык? Необходимо избавиться от этой дурной привычки постоянно переводить и ,наоборот, стараться думать по-английски. При живом общении на постоянный перевод с английского на русский тратиться очень много времени, из-за этого вы не можете реагировать также быстро и естественно как ваш собеседник.

При обучении сосредоточьтесь на целых предложениях, на порядке слов и их структуре. Старайтесь запоминать фразы или целиком небольшие предложения. Если вы столкнетесь с предложением, смысл которого вы совершенно не понимаете, тогда воспользуйтесь словарем и переведите отдельные слова, чтобы понять о чем идет речь, но не пытайтесь из отдельных слов сделать правильное русское предложение. Это очень простой принцип, но только он научит вас думать по-английски. Самая большая трудность, с которой вы можете столкнуться – это преодоление желания постоянно переводить. Самодисциплина поможет вам забыть о русском! Сосредоточьтесь только на английских предложениях и их значении. Когда вы учите английский, русский язык для вас должен перестать существовать!

В этом вам отлично помогут английские фильмы с русскими субтитрами. Ведь переводчики сделали из субтитров правильные русские предложения, но они не идентичны оригинальным английским предложениям. Русские субтитры опираются на правила русского языка, но если бы мы переводили действительно то, что говорят герои фильма, это был бы совсем другой русский язык. Таким образом, английские фильмы с русскими субтитрами наглядно демонстрируют разницу в мышлении русских и англичан.

Совет № 2: Не зубрите, а имитируйте!

Это абсолютная неправда, что некоторые люди не способны выучить иностранный язык. Тот, кто говорит по-русски, сможет выучить и другой иностранный язык. Проблема заключается вовсе не в «способности или неспособности человека», а в методах обучения. Существуют различные методы, но все гениальное просто – с нашим методом английский язык выучит каждый, ведь это тот же метод, каким мы все еще детьми выучили родной русский язык.

Основной принцип процесса обучения, который освоил не только человек, но и животные - это принцип имитации. Маленькие дети слушают родителей, которые сюсюкают им что-то по-русски, так дети учатся говорить по-русски – то есть лепетать. По мере того, как ребенок растет, родители перестают сюсюкать и начинают нормально говорить. И о чудо из чудес – дети тоже перестают лепетать и начинают говорить нормально. Таким образом, дети слушают, стараются понять и постепенно имитируют то, что слышат вокруг себя – русский язык.

Когда этим методом имитации вы начнете учить иностранный язык, сначала вы будете чувствовать себя «новорожденным». Ведь новорожденный не понимает ни слова, из того, что мама, папа и остальные родственники говорят. Он только растерянно и непонимающе смотрит на них. Именно так в начале будете смотреть и вы. Но также как и маленький ребенок, вы скоро будете понимать первые слова и фразы, но у вас весь процесс пойдет быстрее, потому что, в отличие от малыша, вы можете пользоваться словарем, где найдете значение того, что слышите (или посмотрите как это пишется - еще одно преимущество, которого нет у новорожденных). Но не пытайтесь зубрить новые слова, потому что этот метод приносит только очень плохие результаты большинству людей. Вспомните о школе и бесконечном запоминании новых слов, какие результаты принесли 10 лет зубрежки?

Используя метод подражания (имитации), **вам не нужно учить никакую грамматику.** Не верите? Тогда спросите трехлетнего ребенка, как сказать звукоподражательное междометие, которое мы произносим когда упадет какой-то предмет или повелительное наклонение единственного числа от глагола «дать»? Бедняга, будет смотреть на вас как тот новорожденный – растерянно и непонимающе. При этом, когда его игрушка упадет на землю, он скажет «бах!» (это как раз то междометие), а потом он вас попросит, чтобы вы подали ему игрушку и скажет: «Дай!» (это то самое повелительное наклонение). Дети дошкольного возраста не знают грамматику, но русский умеют – и говорить, и понимать.

Нет никаких оснований, чтобы вы учили английскую грамматику раньше, чем вы научитесь по-английски отлично говорить и понимать. Кроме того, если вы выучите английский язык имитацией, вы будете способны быстро реагировать, потому что вообще не будете думать о грамматике. Это значительно лучше, чем думать, как сказать в прошедшем времени...

Совет № 3: Запоминайте логически!

Учиться, учиться, учиться! Повторение – мать учения... Вспоминаете? Когда мы были маленькими, нам постоянно повторяли эти фразы. И тогда это в целом действовало. Эти знаменитые девизы отображают принцип механической памяти – то есть простое многократное повторение информации. Это ничто иное, как зубрежка, с которой все мы знакомы со школы. И, наверное, вы уже сами заметили, что в вашем возрасте зубрежка уже не идет так быстро и легко как раньше. Это объясняется тем, что с возрастом снижается эффективность механической памяти. К сожалению, часто именно на механической памяти строится обучение иностранному языку, поскольку необходимо выучить широкий словарный запас языка. Ухудшение механической памяти - это одна из причин, почему взрослые люди часто считают, что они слишком стары или у них нет способностей, чтобы выучить иностранный язык.

Но не стоит опускать руки! Кроме механической, человек обладает логической памятью, которая наоборот с возрастом улучшается. И еще одна хорошая новость – логическая память более эффективна, чем механическая. Что такое логическая память? Это память, при которой элементы запоминаемого связаны между собой определенной логической связью. Этот вид памяти можно использовать и при обучении иностранному языку, но при этом необходимо найти подходящий метод.

У нас пока преобладает грамматико-переводной метод, с которым мы все знакомы еще со школы. Этот метод основывается на механической памяти – всем известная зубрежка слов и грамматических правил. Наоборот, логическую память поддерживают некоторые менее известные методы, большинство из которых, основываются на исследованиях болгарского невролога и психиатра Георгия Лозанова. Уже в семидесятых годах **всемирно известная организация ЮНЕСКО рекомендовала использовать, полученные ученым сведения, при обучении иностранным языкам.** Одним из этих нестандартных методов является метод *Imitum*, где вы не учите ни слова, ни грамматику, а только слушаете целые предложения или, если хотите, целые рассказы. Именно значимые предложения и логические единицы легче сохраняются в логической памяти, впрочем также как и эмоционально окрашенная информация. Именно поэтому, вы легче запомните предложения из нормального повседневного разговора двух людей (выпивший водителей и автоинспектор, мать и дочка-подросток, ...), чем длинный список новых слов.

Забудьте о зубрежке и классических методах, которые эффективны только для детей (потому что у нас для этого уже нет такой хорошей механической памяти). Используйте те преимущества, которые предлагает ваш возраст – улучшающуюся с возрастом логическую память. А чем больше будете ее тренировать, тем лучше она будет!

Совет № 4: Забудьте о том, как вас учили учиться!

Бесспорно, некоторую информацию человек должен вызубрить, например, исключения (каждый помнит «цыган на цыпочках ходил и цыц цыпленку говорил»). Но почему мы зубрили все целых 10 школьных лет? А теперь честно ответьте, что вы помните? Что из вызубренного вы можете использовать? Если вы ответите откровенно, то увидите, **к каким плачевным результатам приводит зубрежка.**

Без зубрежки невозможно выучить иностранный язык – это широко распространенное заблуждение отпугнуло многих от изучения языков. Каждый из нас обязательно зубрил какой-то иностранный язык 10 школьных лет, тогда назревает вопрос, **почему большая половина россиян способна говорить только на своем родном русском языке?** Ответ на этот вопрос прост – зубрежка слов и грамматики еще никого не научила говорить по-английски.

Поэтому, забудьте о том, как вы учили иностранный язык в школе. Как вы уже смогли удостовериться, этот метод не действует. Попробуйте совершенно противоположный метод – не учитесь из зазубренных слов и грамматики составлять предложения, наоборот, учите предложения, из которых вы поймете грамматику и запомните новые слова. Собственно, вам нужно только вернуться к методу, который вы успешно использовали ранее. Или вы хотите сказать, что уже не помните, как в детстве вы учились говорить по-русски? И тогда вы, во-первых, научились понимать целые предложения, далее вы повторяли и со временем вы научились говорить. О грамматических конструкциях или зубрежке новых слов речь тогда даже и не шла. И что же, вы говорите по-русски? Говорите! Вы говорили по-русски до того, как в школе вас начали пичкать грамматикой русского языка? Говорили!

Так что же дальше? Первый шаг – выбрать одну из предложенных методик, которые не используют зубрежку лексики и грамматики, а наоборот в первую очередь предлагают прослушивание целых предложений. Второй шаг – забыть о том, как вы учили иностранный язык в школе. Представьте себе, что раньше вы вообще не изучали никакой иностранный язык. Только свой родной язык, и руководствуйтесь тем самым естественным инстинктом, который помог вам овладеть родным языком : **слушать- понимать – копировать!** Только так вы сможете научиться думать по-английски и овладеете иностранным языком так же хорошо как своим родным!

Совет № 5: Учитесь пассивно!

У вас нет времени на то, чтобы каждый день серьезно заниматься английским языком? Пусть вас не мучают угрызения совести, ведь это совершенно нормально! Если у вас совсем нет времени, чтобы заниматься английским, все-таки вы можете сделать кое-что полезное для языка – и вы уже не будете упрекать себя.

При изучении иностранного языка важны оба подхода – активный и пассивный. Если вы активно учите английский язык, это значит, что вы сосредоточились на все 100%. Вас ничто не отвлекает, вы сидите за книгой или компьютером и стараетесь как можно лучше и качественнее понять и запомнить информацию. Это идеальные условия, при которых вы лучше всего воспринимаете информацию, и процесс обучения очень эффективен.

Но кроме **этого вы можете учиться и пассивно**. Пассивное обучение, конечно, далеко не так эффективно, но все же определенные результаты это вам принесет. Так, например, вы можете слушать обучающие или любые другие аудиозаписи, когда занимаетесь какими-то своими делами. Вы можете слушать фильмы в оригинале, зарубежное радио или ваши учебные записи при глажке, готовке, рисовании и т.п. Чего вы этим добьетесь? Очень важно то, что вы впитаете в себя интонацию, мелодию и ритм языка. А когда вы найдете время учить язык активно, вам будет легче достичь правильного произношения, а ваша интонация будет звучать очень естественно. Не менее важен пассивный словарный запас. Даже когда вы только слушаете, вы набираетесь новых слов, из которых кое-что обязательно запомнится. Конечно, вы не сможете их сразу правильно употреблять, но зато, когда встретите одно из этих слов в тексте или услышите его, вы вспомните, что уже где-то слышали это слово и поймете, что оно значит. А при интенсивном обучении пассивный словарный запас очень быстро становится активным.

Из этого следует, что пассивное обучение – это помощь при активном обучении. Если у вас нет времени на английский или вы никак не можете сосредоточиться, не стоит себя ни в чем упрекать. Найдите какой-то другой вид деятельности, при котором вы можете учиться пассивно. Это принесет вам чувство удовлетворения от осознания того, что вы делаете что-то полезное для улучшения языка. Чувство удовлетворения в свою очередь очень важно, ведь если вы довольны, у вас есть мотивация двигаться вперед и достигать еще лучших результатов. Если же обучение языку у вас будет ассоциироваться с чем-то неприятным (например, из-за того, что у вас никак не получается правильное произношение или потому что вы не знаете нужные слова) рано или поздно вы просто напросто бросите заниматься языком.

Поэтому мы рекомендуем вам слушать все что угодно на иностранном языке при любых занятиях - дома, в машине или, если это возможно, на работе. Вы не должны концентрироваться на том, что слушаете, ведь даже такой пассивный английский **поможет вам достичь лучших результатов**.

Совет № 6: Сколько носителей языка слушаешь, столько акцентов знаешь!

И у вас иногда возникают трудности, когда вы общаетесь с жителями Вологодской области или, например, выходцами из Южных областей России. А это мы говорим о нашем родном русском языке. С английским все еще намного хуже. Английский является официальным языком в ряде государств, но это совсем не означает абсолютную идентичность английского языка. Кроме того, даже в пределах одного государства жители могут иметь совершенно разное произношение. Достаточно посмотреть на относительно маленькую Великобританию. Вы будете шокированы, когда с вами заговорит коренной житель Лондона, еще больше вас поразит произношение шотландца. А ведь они оба говорят на английском языке!

Об этом следует помнить и при изучении английского языка. Когда вас учит носитель языка, это намного лучше, чем русский учитель английского. Но даже если вы понимаете носителя языка – это еще не окончательная победа! Ведь вы понимаете только одного конкретного носителя языка, из какой-то определенной области. Именно поэтому **стоит слушать нескольких носителей** языка из разных стран или областей, только так вы научитесь понимать разные акценты и нюансы в произношении. По крайней мере, это научит вас тому, что такая разница в произношении существует, а в дальнейшем при разговоре с шотландцем или канадцем вас это уже не шокирует.

Идеально, когда вас учат несколько носителей языка из разных стран и областей, но при классическом очном обучении это сложно и дорого осуществить. Однако, есть методы (в большинстве своем мультимедийные), которые предлагают студентам больше носителей языка. Основными должны бы были быть носители языка из Америки и Великобритании, поскольку британский и американский английский наиболее распространены в мире. Если вам предложат носителей языка из других стран (например, Канады или Австралии) – это хороший бонус.

Вы никогда не научитесь понимать все английские акценты, но важно быть готовым и к такому «непониманию». Если вы уже привыкли к разным акцентам и произношениям, и вдруг чей-то английский вы не поймете, вы автоматически начнете вспоминать на что это похоже. Этот же навык вам пригодится, когда с вами будут говорить на английском с сильным акцентом (особенно трудно бывает понять арабов или азиатов, говорящих по-английски).

К сожалению, даже если вас учат носители языка, их никогда не будет достаточно. Очень важно, познакомиться с как можно большим количеством акцентов и произношений и привыкнуть к тому, что не каждый произносит слова так, как ваш учитель.

Совет № 7: Не бойтесь дословного перевода!

И у вас тоже дословный перевод ассоциируется с чем-то смешным? Вы были уверены в том, что при серьезном изучении иностранного языка дословный перевод не используется? А вот и неправда! На самом деле только дословный перевод может научить вас думать по-английски!

Когда вы читаете текст на иностранном языке и не понимаете некоторые слова, вы, конечно, найдете эти отдельные слова в словаре. Там вы найдете выражение, которое в русском предложении не совсем правильное. Что вы сделаете в этом случае? Скорее всего вы произнесете предложение снова уже с найденной фразой. На этот раз вы однако немного подправите предложение так, чтобы оно стало совсем русским. А это и есть самая большая ошибка!

Так поступает большинство из нас: если мы слушаем или читаем иностранный текст, мы постоянно мысленно переводим его на русский язык. Рано или поздно мы перестаем успевать переводить, а потом очень сложно опять поймать нить повествования. Или, наоборот, когда мы хотим что-то сказать по-английски, мы должны сначала перевести свое предложение с русского на английский. Это сильно замедляет процесс коммуникации, особенно если мы говорим не с одним, а с несколькими людьми одновременно. Пока мы переведем то, что хотим сказать с русского на английский, наши собеседники уже давно перейдут к другой теме.

Совершенно бесполезно, учиться переводить на правильный русский и наоборот. Как мы уже ранее объяснили, это только замедляет коммуникацию! Учитесь правильно переводить только на иностранный язык, забудьте о родном русском! Не произносите русские предложения даже про себя! Только осознайте смысл того, что хотите сказать. Именно поэтому вам нужен лишь дословный перевод при работе с иностранным текстом. При изучении иностранного языка вам следует сократить до минимума использование русского языка, поскольку родной язык только замедляет процесс обучения.

Как же работает наша память? Очень упрощенно работа памяти выглядит следующим образом: у нас в голове к каждому значению слова прикреплено его русское название. Допустим, представим себе свежее яблоко, при этом мы знаем, что данный предмет, называется именно «яблоко». При помощи дословного перевода мы обнаружим, что в английском языке слово „apple“ имеет тоже самое значение, какое мы представляем под русским словом «яблоко». Таким образом, очевидно, что легче запоминать прямо значения, чем русские эквиваленты данных значений.

Правильный перевод на русский язык:



= „яблоко“ = „apple“

Дословный перевод:



= „apple“

Как мы убедились, русский язык при изучении иностранного является ненужным ограничением. Если вы хотите выучить иностранный язык быстрее, лучше и качественнее, вам придется забыть о родном языке. Не учите слова, учите их значения. Например, если вы

произнесете английское слово „apple“, представьте себе красивое спелое яблоко. Забудьте о том, что вы должны найти перевод на свой родной язык, т.е. не думайте, что английское „apple“, - это русское «яблоко». Вам достаточно знать лишь английские слова и их значения, которые вы поймете из дословного перевода. **Научитесь думать на иностранном языке.**

Совет № 8: Развлекайтесь и при этом учите английский язык!

Вы хотите выучить иностранный язык действительно хорошо, но вам скучно постоянно сидеть за книжками и зубрить? Это совсем не повод, чтобы вы забросили учить язык. К счастью, существуют методы, при которых вам не нужно зубрить или сидеть часами за книгами. Процесс обучения не всегда скучен и утомителен!

Если вы устали от книг, выберите альтернативу, например, компьютерное обучение, аудиокурсы или современные обучающие программы на смартфонах. Такие курсы более увлекательны и интересны, поскольку они используют новейшие технологии. Кроме привычных учебных аудирований, текстов и рисунков, современные курсы предлагают видео, аниме, диаграммы или интересные игры, которые сделают процесс обучения легче и привлекательнее.

Как вы уже знаете, учить язык можно активно и пассивно. Активное обучение подразумевает то, что учащийся сидит за книгами или компьютером, он полностью сосредоточен и усердно занимается. И наоборот, когда вы учите что-то пассивно, это происходит подсознательно, например, через игру. Сегодня мы сталкиваемся с иностранными языками абсолютно везде – например, инструкции на товарах, песни по радио, реклама... Иногда иностранный язык в СМИ нас раздражает, иногда мы просто его не замечаем, и только немногие люди способны использовать информацию, с которой мы сталкиваемся каждый день.

Пассивное обучение может быть и очень интересным. **Вы не должны постоянно слушать только учебные записи!** Найдите то, что интересно именно вам – например, посмотрите ваш любимый фильм теперь уже в оригинале, но с русскими субтитрами или пойте под караоке свои любимые английские песни. Кроме того, можно найти тексты любимых английских песен, перевести их, а потом слушать и пытаться узнать, прочитанный текст. Что-то новое можете узнать и играя в иностранные компьютерные игры. Интересным может оказаться и чтение различных надписей или инструкций на иностранном языке. Но, к сожалению, не все переводы качественны, так например, когда по-русски написано, что вы должны повернуть кнопку на стиральной машинке на право, по-английски эту же самую кнопку вы должны повернуть на лево. К сожалению мы повсюду сталкиваемся с подобными несоответствиями, но только немногие замечают их.

Получайте удовольствие от обучения языку! Не ожидайте, что вы запомните все и сразу, главное, что ваш мозг сохранит новую информацию как пассивный словарный запас. Это значит, что пока вы не сможете использовать эти слова в речи, но когда вы услышите или прочтаете их, вы будете знать их значение. И когда вы встретитесь с этими словами при активном обучении, запомнить их будет намного проще.

Развлекайтесь и при этом учите язык, потому что сегодня пословица «без муки нет науки» совсем не актуальна! **Найдите подходящий метод обучения**, посмотрите вокруг себя и используйте все то богатство, которое мы часто не замечаем. Английский язык повсюду – используйте это!

Совет №. 9: Учите английский только тогда, когда вам этого хочется!

Вы уже неоднократно пытались учить языки, но никогда не продвинулись дальше первых нескольких лекций? В этом вы не одиноки. Многие записываются на курс и добросовестно учатся. Дело в том, что дневные курсы требуют от студентов регулярную подготовку и выполнение домашних заданий, иначе вы можете быстро отстать от группы. Если у вас была тяжелая неделя, и вы не успели даже посмотреть на домашнее задание, вы вынуждены идти на курсы совершенно неподготовленным. Конечно, вам неловко и вы изо всех сил стараетесь, чтобы преподаватель или остальные студенты ничего не заметили. Вы боитесь поставить себя в неловкое положение. Но если вы не успели сделать домашнее задание, на самом уроке вам также очень сложно угнаться за всеми остальными. Придя домой после курсов, вам необходимо сделать старое домашнее задание и новое....невыученный материал очень быстро накапливается, это как снежный ком , который становится с каждым днем все больше и больше. Точно таким же образом накапливается и ваш стресс. Как прекратить этот кошмар? Самый легкий способ – бросить учить язык, и вы, как большинство, уже попробовали этот способ, не так ли?

Пора начать снова, но совсем по-другому. Во-первых, вы должны выбрать курс, который будет вас полностью устраивать. Английский без стресса, без лишних переживаний и нервозности. Курс, который максимально соответствует вашему стилю жизни и распорядку дня. Постарайтесь избежать тех ошибок, которые уже помешали вам изучать язык. Если работа или домашние дела отнимают у вас очень много времени, попробуйте найти репетитора или хороший самоучитель. Сегодня самоучитель – это не только книга для самостоятельного обучения, существуют также и CD-курсы. Многие курсы работают через интернет, они во многом более проработанные, интересные и эффективные.

Если вы уже выбрали курс и метод изучения иностранного языка, приступайте к делу! Однако, осторожно! Следите за тем, чтобы в порыве первого энтузиазма мы не взяли на себя слишком много. Ведь опять не будете все успевать, опять появятся угрызения совести...а вы уже прекрасно знаете, чем это все закончится. Не беспокойтесь о том, что вы продвигаетесь вперед медленно, ведь лучше ставить перед собой маленькие цели (с которыми вы успешно справитесь) и чувствовать удовлетворение от проделанной работы. А это приятное чувство удовлетворения будет подгонять вас идти вперед!

Совершенно бесполезно, пытаться заставлять себя заниматься, когда вы устали, у вас нет настроения или вы просто не можете сосредоточиться. Если вы будете пересиливать себя, есть опасность, что изучение английского языка у вас опять будет ассоциироваться с неприятными чувствами. **Поэтому учите язык только тогда, когда вам этого хочется!** Хвалите себя за каждое выполненное задание и не ставьте перед собой заведомо невыполнимые задачи. Только так вы сможете выучить язык быстрее, веселее и эффективнее.

Совет № 10: Не забывайте отдыхать после занятий!

И вам тоже иногда кажется, что вы не способны ничего запомнить? Вы добросовестно занимаетесь и еще более добросовестно стараетесь запомнить информацию? Возможно, вы перенагружаете мозг и не даете ему достаточно времени на то, что бы он обработал и сохранил новую информацию в памяти. Вашему мозгу требуется время на то, чтобы качественно сохранить информацию.

Знаете ли вы, что, когда человек выучит новую информацию, мозгу требуется 1-2 дня на то, **чтобы полученную информацию классифицировать**, рассортировать и сохранить? А если в течение этого времени, вы не дадите мозгу достаточно отдыха или сна, большая часть этой информации может быть потеряна. Жалко, не правда ли?

Поэтому, наиболее эффективно заниматься во второй половине дня или вечером, так как человек вскоре ложиться спать, а сон облегчает обработку новой информации. Информация, которую вы выучите с утра или в обед сохраниться хуже, так как в течение дня мы загружаем мозг дальнейшей информацией. К сожалению, при сохранении информации мозг не способен различать, какая информация важна, а какую можно опустить.

Если вы хотите помочь немедленной обработке того, что вы только что выучили, достаточно **в конце занятия полностью расслабиться и какое-то время отдохнуть**. Достаточно всего лишь 10-20 минут, чтобы мозг не потерял то, что вы выучили. Однако, если вы хотите, чтобы релаксация имела желаемый эффект, она должна быть действительно глубокой. Если вы не умеете расслабляться самостоятельно, вам стоит выбрать одну из медитативных или релаксационных техник. Они помогут вам снять напряжение и освободить сознание от ненужных мыслей. Еще лучше для вашей памяти, если в течение релаксации вы сможете уснуть.

Однако, если вы должны учиться долго и интенсивно, забудьте о чередовании учебы и сна. Когда эти две фазы (сон-учеба) чередуются быстро, мозг не успевает привыкнуть к изменениям. Пример такой ситуации - вы хотите спать, но долго не можете уснуть. И, наоборот, – вы хотите заниматься, но никак не можете сосредоточиться, так как ваш мозг еще «не проснулся». В течение дня лучше всего чередовать умственные занятия с физическими нагрузками, а ночью спать хотя бы 8 часов, ведь **полноценный сон** идет только на пользу мозгу.

Иногда достаточно очень мало, а ваши усилия уже приносят результаты. Запомните, что мозг нельзя перенапрягать. Лучше заниматься меньше, но потом обязательно глубоко релаксировать, и ваш мозг успешно сохранит новую информацию.

Совет №. 11: Используйте все органы чувств!

Вы считаете, что неспособны учиться? Вы прочитаете несколько страниц и ничего из прочитанного не запомните? Вы стараетесь вы зубрить страницу иностранных слов, но уже через пару минут ничего не помните? **Хорошие новости!** Проблема не в вашей памяти, а в том, как вы учитесь. Если вам удастся запомнить очень малый объем информации, значит вы используете не все органы чувств.

Проще говоря, чем больше органов чувств воспринимают информацию, тем проще вам будет ее запомнить. Уже сорок лет назад это научно доказал болгарский невролог и психотерапевт **Георгий Лозанов**, причем результаты его научной работы были рекомендованы международной организацией **ЮНЕСКО**. Это потому, что полученные им сведения очень полезны при изучении иностранных языков.

Большинство людей помнит :

- 10 % из того, что читает
- 20 % из того, что слышит
- 30 % из того, что видит
- 50 % из того, что слышит и видит
- 70 % из того, что скажет
- 90 % из того, что делает

Это объясняет, почему из прочитанной книги или вызубренной страницы слов, мы мало что помним. Для обучения иностранным языкам наилучшей является следующая комбинация:

- ✓ видеть текст
- ✓ слушать то, что мы видим
- ✓ говорить то, что мы видим и слышим

Еще лучше, если, помимо этого, есть картинки, анимация или видео. Ведь, чем больше органов чувств вы задействуете, тем лучше вы запомните информацию. Потом достаточно лишь несколько раз повторить изученную информацию и соединить ее с какой-то другой информацией, чтобы она лучше логически запомнилась. **А в конце не забудьте хорошенько отдохнуть** (релаксация или сон). Это пожалуй все, что можно сделать для качественного запоминания информации!

Совет № 12: Тренируйте память!

Вы плохо запоминаете информацию? Вы бы хотели изучать иностранные языки, но память уже не та, что прежде? А ведь проблема совсем не в возрасте. Как утверждают ученые, проблемы с памятью возникают и у людей до 30 лет. В этом виноваты мобильные телефоны, записные книжки и другие современные изобретения, которые за нас запоминают все наши контакты.

Проблемы с памятью решаются очень просто. Достаточно тренировать память так, как мы делали это раньше. Вы помните номера телефонов членов семьи и друзей? Если нет, то самое время их выучить. Если вы удачно справились с этой задачей, далее вы можете выучить номер паспорта и других документов, пин-коды, пароли и т.п. **Этот простой тренинг** освежит вашу память и подготовит ее к запоминанию новой информации.

Еще одно простое упражнение – **разгадывание кроссвордов**. При регулярном разгадывании кроссвордов вы выучите новые слова, но главное – это тренинг, направленный на поиск информации в памяти. В отличие от запоминания номеров, это упражнение имеет совсем другую цель. Ведь информацию вы должны не только сохранить в памяти, но и быстро ее найти, когда это необходимо. Конечно, это хорошо, если через неделю вы вспомните, как звали актера, о котором вы болтали с другом, только зачем вам эта информация теперь?

Последний вид упражнений – это **судоку, шахматы** и т.п. С их помощью вы тренируете не только память, но и логику. Не многие знают, что логика напрямую связана с памятью и процессом обучения. Ведь логическая память намного эффективнее, чем память механическая (зубрежка). Более того, логическая память с возрастом только улучшается. Логическая память сохраняет информацию целыми блоками, таким способом информация запоминается значительно легче.

Этими упражнениями вы можете легко и интересно тренировать память в любом возрасте. А с натренированной такими способами памятью, иностранные языки будут учиться значительно легче. Ведь не каждая проблема так сложна, как сначала нам кажется.

Совет №. 13: Начинайте сразу с бизнес английского!

Если вам сложно решить, какой курс выбрать – классический английский и потом перейти к бизнес английскому или сразу начать с бизнес курса, мы поможем вам! **Вам вообще не стоит бояться бизнес английского.** Ведь существуют курсы приспособленные как раз для начинающих. Если вы уже сейчас знаете, что будете использовать английский на работе – вопрос решен!

В первую очередь необходимо выяснить, о каком курсе бизнес английского идет речь. Некоторые курсы направлены в основном на финансовую сферу и топ-менеджмент. Такие курсы рассчитаны на продвинутых студентов. Их преимущество и в то же время недостаток - узкая специализация. Если вы не занимаетесь финансовыми операциями на фондовых рынках, подобный словарный запас вам навряд ли пригодится.

Наоборот, курсы бизнес английского для начинающих часто составлены так, чтобы научить студента как каждодневной, так и деловой коммуникации. Изучив подобный курс, вы должны научиться не только успешно проводить деловые встречи, совещания и презентации, но и уметь поддержать ненавязчивый разговор с коллегой за обедом. Это курсы более широкого профиля, которые подходят не только административным работникам и менеджерам среднего звена, но и топ-менеджерам, которые только начинают изучать английский язык.

Поэтому не стоит покупать классический курс английского для начинающих, а потом тратить лишние деньги на курс бизнес английского. **Необходимо лишь выбрать курс, который подходит именно вам.** Сегодня существует широкий выбор курсов бизнес английского, стоит только помнить, что английский английскому рознь!

Совет № 14: Болтайте, но не по-русски!

Вы изучаете английский язык, но все еще не уверены, если вы действительно им владеете? Вы успешно справляетесь с упражнениями и тестами, но не знаете смогли ли бы вы договориться о чем-то на английском языке. Это значит, что **вам не хватает уверенности в своих знаниях!** Мы подскажем вам, как можно легко проверить свои способности, как улучшить свою языковую компетенцию и как поверить в себя!

Наш совет очень прост – болтайте и переписывайтесь! Конечно не по-русски, а на том языке, который вы изучаете. Раньше было популярно писать письма друзьям, живущим за границей, сегодня существуют намного более быстрые и удобные способы общения с людьми со всего света. Для этого вы можете пользоваться любыми коммуникаторами: ICQ, MSN, скайп и т.п. Не забудьте указать в своем профиле, какими языками вы владеете. Таким образом, вас смогут найти люди, которые владеют вашим языком или вы сами можете искать друзей. Обычно коммуникаторы предлагают поиск контактов по странам или языкам.

Чем полезна переписка с иностранцами?

1. Вы проверите свои способности общаться на иностранном языке. Вы узнаете, хорошо ли вы понимаете иностранцев и можете ли вы выразить свои мысли на чужом языке. Нужно ли вам постоянно искать слова в словарях? Все это поможет вам узнать ваши слабые стороны и понять на чем вам стоит сосредоточиться при изучении иностранного языка.
2. Вы сможете попрактиковать то, что изучили в курсе. Курсы бесспорно полезны, только, к сожалению, в них отводится мало времени на практическое применение полученных знаний. И в этом случае срабатывает правило «use or lose» - применяй знания, в противном случае новая информация очень быстро забудется. Это правило распространяется и на иностранные языки. Поэтому пытайтесь найти любую возможность, при которой вы можете практиковать иностранный язык.
3. Вы сможете пополнить свой словарный запас. Вы выучите новые слова, фразы и обороты, которые использует ваш собеседник. Кроме того, вы запомните много слов и выражений, которые вы сами нашли в словарях, когда хотели выразить свои мысли и не знали как.
4. Вы научитесь формулировать свои мысли на иностранном языке. Это очень важное умение, так как обычно в начале все хотят дословно переводить русские предложения. Однако, вскоре мы понимаем, что далеко не все возможно перевести, кроме того, это сложно и отнимает много времени. Тогда постепенно человек учится использовать то, чем уже хорошо владеет. Так шаг за шагом мы учимся думать на иностранном языке.
5. Вы приобретете уверенность в себе и перестанете бояться говорить на иностранном языке.

В начале лучше, если со своими новыми друзьями вы будете только переписываться. Когда вы будете абсолютно уверены в том, что уже владеете письменным языком, можете попробовать пообщаться вживую. **Многие программы сегодня позволяют бесплатно звонить друг другу или организовывать видео-разговоры.**

Совет № 15: Общайтесь с носителями языка!

Вам стыдно говорить с носителями языка? Вы боитесь, что они будут смеяться над тем, как вы говорите? Или вы нервничаете от того, что они не будут вас понимать и вы окажетесь в неловком положении? Все **эти страхи совершенно безосновательны**, и если вы позволите им победить, вы только навредите себе.

Каждый человек оценит, если иностранец попытается заговорить на его языке. И совсем необязательно совершенно владеть языком. Достаточно, если вы хотя бы попытаетесь. Даже не совсем грамотное предложение способно создать **дружескую атмосферу** и продемонстрировать интерес к чужой стране, культуре и языку. Глупо, например, говорить с немцем по-английски только из-за того, что вы более уверены в своем английском. Если вы ведете в Германии деловые переговоры, скажите в начале выступления пару слов по-немецки, это сразу расположит к вам ваших деловых партнеров. А дальше можете продолжать говорить по-английски.

Если в течение разговора вы что-то не поняли, не бойтесь сказать носителю языка об этом. Обычно ваш собеседник отреагирует так, что начнет говорить медленнее и понятнее или сформулирует фразу по-другому. У общения с носителями языка есть много плюсов, например, вы улучшите свое произношение, научитесь правильно строить предложения и пополните словарный запас.

Если вам повезло и вы встречаетесь с носителями языка часто, попросите их, чтобы они исправляли ваши ошибки. Так, если вы сказали что-то неправильно, а носитель языка вас тут же исправил и сказал вам правильное предложение, вам будет значительно легче запомнить новую информацию. Вовсе не стоит стыдиться своих ошибок, ведь **носителям языка обычно очень приятно помочь иностранцу улучшить язык**.

Старайтесь использовать любую возможность, чтобы говорить с носителями языка. Если кто-то из них ваш друг или коллега, попросите его исправлять каждую вашу ошибку. И вы увидите, как быстро улучшится ваш язык! Главное ничего не бойтесь и ничего не стыдитесь!

Больших успехов в изучении иностранного языка вам желает

Команда Imitum

www.imitum.com, www.euvit.cz