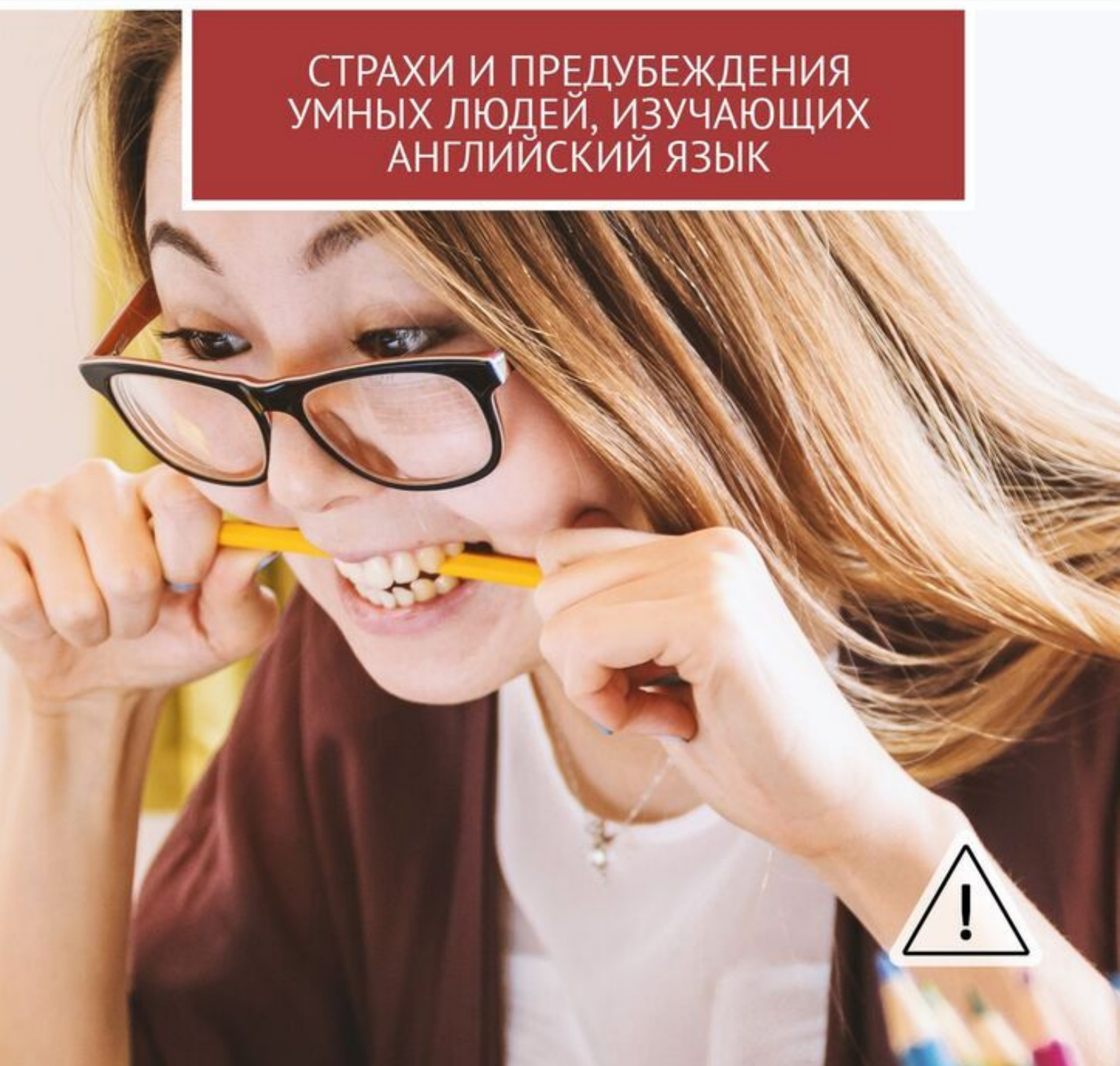


18+

ОЛЬГА ПЛАХОВА

Создай личный рецепт от неудач в английском

СТРАХИ И ПРЕДУБЕЖДЕНИЯ
УМНЫХ ЛЮДЕЙ, ИЗУЧАЮЩИХ
АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК



Ольга Плахова

**Создай личный рецепт
от неудач в английском. Страхи
и предубеждения умных людей,
изучающих английский язык**

«Издательские решения»

Плахова О.

Создай личный рецепт от неудач в английском. Страхи
и предубеждения умных людей, изучающих английский язык /
О. Плахова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-961877-1

**НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ,
ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД
ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ
УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.**

Книга позволит по-новому взглянуть на то, что мешает вам говорить по-английски, и предложит эффективные инструменты для работы над собой. В ней вы найдете рекомендации о том, как организовать свое обучение так, чтобы уменьшить страхи и преодолеть негативные убеждения, которые препятствуют овладению английским. Книга будет интересна тем, кто много раз начинал изучать английский и бросал его по разным причинам; тем, кто упускает крутые возможности в жизни из-за того, что не владеет английским.

ISBN 978-5-44-961877-1

© Плахова О.

© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
Об авторе	8
Барьеры вокруг иностранного языка. Преодолеем?	9
Реален ли языковой барьер, или о чем мы тревожимся?	12
Знакомство со страхами. Так ли они страшны, как их малюют?	15
Мне страшно начать говорить по-английски, потому что... А чего мы, собственно, боимся?	18
...я боюсь, что обо мне будут говорить подруги (родные, коллеги и т.д.)	18
...я боюсь, что сделаю ошибку и буду казаться всем бестолковой	22
Конец ознакомительного фрагмента.	24

**Создай личный рецепт
от неудач в английском
Страхи и предубеждения умных
людей, изучающих английский язык**

Ольга Плахова

© Ольга Плахова, 2019

ISBN 978-5-4496-1877-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Знакома ли вам ситуация, когда вы чего-то страстно желаете и не можете получить? Надежда сменяется отчаянием, потом опять возникает надежда, и новый виток отчаяния от бессилия что-либо изменить в лучшую сторону. Что-то подобное в отношении английского я испытала в детстве, когда мне безумно хотелось изучать язык, но реальной возможности попросту не было. В то время я училась в начальной школе. Учитель, проработав в нашем классе меньше месяца, ушла. На этом наш опыт овладения английским закончился, поскольку занятия были факультативными. И мне оставалось только ждать, когда я подрасту и пойду в четвертый класс, потому что только тогда и начиналось изучение иностранного языка по школьной программе.

Позднее я взяла реванш, и через много лет преподавание английского языка стало моей профессиональной деятельностью. Я успешно отыграла свою первую неудачу в изучении английского, однако многие «застревают» на годы в своих неудавшихся отношениях с иностранным языком. Их истории при всем разнообразии по сути своей одинаковы.

Думаю, вы это знаете по собственному опыту. Время идет. На смену одним методикам обучения иностранным языкам приходят другие. Учебные материалы становятся все более разнообразными. Однако сложности в овладении английским остаются. Вы долго, мучительно и безуспешно пытаетесь «победить» английский язык и не получаете результата. В итоге сходит на нет мотивация, пропадает вера в себя и свои возможности, снижается самооценка. Умение общаться на иностранном языке превращается в нечто недостижимое.

Что же вам мешает достичь своей цели? Можно перечислить множество факторов, начиная от «плохого» учителя в школе и заканчивая ограниченными финансовыми возможностями. И все же во главе списка стоят страхи и негативные убеждения.

Отчаявшись получить результат, вы «обрастаете» разнообразными страхами и теряетесь в заблуждениях о своей глупости, неудачливости, бесперспективности в плане английского языка. Вы придумываете себе отговорки, которые позволяют не изучать язык (например, просто не находить на него времени).

Книга поможет вам понять свои страхи и избавиться от них. Вы овладеете разными способами преодоления лени и повышения мотивации, научитесь правильно ставить цели в отношении английского языка. Это необычайно важно, так как способность работать с собственными страхами, убеждениями, ленью; умения поддерживать мотивацию, ставить конкретные цели при изучении английского языка, разбивать их на мелкие задачи, отслеживать собственный прогресс и т. д. можно впоследствии перенести и на другие языки и сферы обучения.

На мой взгляд, книга будет интересна широкому кругу читателей. Тем, кто много раз начинал изучать английский и бросал его по разным причинам. Тем, кто никак не может определиться с целью изучения иностранного языка и не знает, как себя мотивировать. Тем, кто не может заставить себя сесть за английский (кого одолевает лень и не хватает сил), и кому катастрофически не хватает времени на его изучение.

Техники, предложенные в книге, подойдут для реализации самых разных целей. Они помогут овладеть английским тем, кто планирует сдавать международные экзамены по англий-

скому языку, чтобы продолжить обучение за границей, и не уверен в своих силах. Важные советы найдут те, кому английский открывает перспективы карьерного роста, и те, кто желает работать удаленно, проживая в других странах.

Книга предназначена для людей, которые готовы применять новые техники на практике, не боятся пробовать и экспериментировать для того, чтобы получить желаемый результат. Она не для «стяжателей» знаний, она для «сеятелей». Для тех, кто будет внедрять в свою жизнь рекомендации, возделывая свой устоявшийся образ жизни и мыслей и взращивая новые привычки, эмоции и убеждения. При этом нет необходимости выполнять все техники до единой. Выберите те, к которым у вас есть расположение, и начинайте работу с них. Со временем количество инструментов, которые вы активно используете в повседневной жизни, будет увеличиваться.

Уверена, что книга поможет читателям взглянуть по-новому на то, что им на самом деле мешает и не дает заговорить на английском языке. И не просто увидеть это, встретиться лицом к лицу, но еще и получить эффективные инструменты для регулярной работы над собой, создать личный, уникальный рецепт от хронических неудач в английском.

Об авторе

Историю моего первого знакомства с английским вы уже знаете. Именно эта первая «неудача» во многом определила мои дальнейшие шаги на профессиональном поприще. Я прошла вузовское и послевузовское обучение, не прекращая при этом ни на день свою педагогическую деятельность.

В настоящее время я – доктор филологических наук, преподаю английский язык уже более 20 лет. За это время мне удалось поработать с людьми разных возрастных и социальных групп – студентами высших учебных заведений и колледжей, слушателями языковых курсов, корпоративными клиентами.

С английским связан широкий круг моих интересов: от научных до сугубо педагогических. Свой уровень владения английским и методикой его преподавания я подтвердила, сдав ряд международных экзаменов и получив сертификаты Кембриджского университета с высокими баллами. Я хорошо знаю формат международных экзаменов, и это позволяет мне эффективно готовить слушателей к их сдаче.

Когда появилась возможность стажироваться в европейском университете, я с удовольствием ею воспользовалась. Именно в Объединенном голландском университете INHolland (Нидерланды) я смогла оценить уровень владения английским европейскими студентами и сравнить отношение европейцев и русских к изучению иностранных языков. Эти наблюдения заставили меня задуматься о том, что ставит наших соотечественников в такое проигрышное положение, когда речь заходит об общении на иностранном языке.

Имея за плечами психолого-педагогическое образование, я осознавала, что сложности, связанные с иностранными языками, кроются не столько в методике обучения, сколько в страхах, предубеждениях, внутреннем сопротивлении самих обучаемых. Мне захотелось отобрать эффективные методы преодоления внутренних блоков, которые мешают достигать поставленных целей, и в том числе заговорить на английском языке. Ради этого уже в течение нескольких лет я занимаюсь изучением существующих инструментов для работы с подсознанием и успешно применяю их в работе.

Считаю себя сторонницей практико-ориентированного обучения и уверена, что освоение английского не должно сводиться к бесконечному зазубриванию слов, фраз и грамматических структур. Чем больше мы используем английский при решении наших реальных практических задач, тем быстрее мы осваиваем его.

Барьеры вокруг иностранного языка. Преодолеем?

В современной научно-популярной литературе много книг посвящено тому, как выучить иностранный язык. Авторы предлагают самые разнообразные методики изучения языка. К их числу относятся и упрощенная систематизация грамматики, и особые техники для запоминания лексики, и формирование пассивного лексического запаса, и работа с невербальными образами.

Вместе с тем, психологические аспекты изучения иностранного языка остаются, как правило, за пределами внимания создателей языковых курсов и тренингов. Единственным исключением здесь является мотивация, но даже она используется несколько однобоко.

Всем знакомо понятие языкового барьера. Этот термин используется повсеместно и теми, кто учит, и теми, кто учится. Думаю, вы сами, раз читаете эту книгу, хотя бы однажды объясняли свои неудачи в овладении другим языком тем, что у вас есть языковой барьер.

Отложите на несколько минут книгу в сторону и ответьте на следующие вопросы. Будет лучше, если вы запишите свои ответы на бумаге.

1. А что вообще такое языковой барьер для вас?
2. В чем и когда он проявляется?
3. Что вы при этом чувствуете?
4. Вселяет ли он вас желание и дальше изучать иностранный язык, или, наоборот, у вас опускаются руки? Как вы с ним обходитесь?
5. Становится ли он со временем меньше, или каждый раз вы переживаете его с новой силой?

Если вы подробно ответили на каждый из вопросов, вы не могли не заметить, что дело здесь далеко не только в языке. Феномен барьера распространяется и на сферы, не имеющие прямого отношения к языку: сферы мотивации, самооценки, притязаний, творчества, социального взаимодействия, эмоционально-волевую сферу и многие другие. Все это заставляет посмотреть на пресловутый языковой барьер как часть целой системы психологических барьеров, свойственным всем людям без исключения.

В психологии на самом деле выделяют несколько видов психологических барьеров в зависимости от источника их возникновения. Различаются они и по степени влияния на обучаемых, поэтому какие-то барьеры преодолеваются достаточно легко и не причиняют серьезных неудобств в долгосрочной перспективе, а от каких-то крайне сложно избавиться.

Традиционно речь идет о психофизиологических, информационных, оценочных, эмоциональных, смысловых, межкультурных барьерах. Предлагаю всмотреться повнимательнее в каждый из них.

Психофизиологический барьер может быть связан с тем, что преподаватель и обучаемый не сошлись характерами и темпераментами. Вам может казаться, что преподаватель слишком тороплив и не дает вам возможности сосредоточиться, или слишком эмоционален, или, наоборот, холоден и осторожен в выражении эмоций. Иногда у вас может просто возникнуть антипатия, объяснить которую вы не можете. В каждом из этих случаев вы ощущаете эмоциональный, психологический, иногда даже физический дискомфорт.

У меня, кстати, подобный барьер был в школе, только не по отношению к английскому, а к алгебре и геометрии. За несколько лет обучения мне так и не удалось найти точки соприкосновения с учителем. Никак я не понимала, что она от меня хочет, а потому испытывала жуткий дискомфорт на занятиях. И домашние задания делала без удовольствия (чего нельзя было сказать, например, о физике). Ситуация продолжалась до выпускного класса, когда в весеннем семестре к нам пришла новая учительница. Она же и готовила нас к итоговому экзамену. Именно она в свое время заставила меня резко изменить свое отношение к этим предметам, и даже в какой-то степени полюбить их. За что я ей все эти годы безмерно благодарна.

Если смотреть на ситуацию объективно, то в системе классического школьного и вузовского обучения подобный барьер все еще трудно преодолим. Согласитесь, что менять школу или вуз только потому, что на занятии по английскому языку школьник или студент испытывает беспокойство, не всегда имеет смысл. А вот возможности индивидуальной работы с преподавателем, личной или онлайн, практически сводят на нет негативное воздействие данного барьера. Если работа с преподавателем не выстраивается действительно по причинам психологического характера (а не обусловлена вашими собственными страхами и сопротивлением), вы всегда вольны найти себе наставника, с которым будете на одной волне.

Информационные барьеры в большей степени связаны с тем, как происходит передача учебной информации преподавателем. Здесь речь идет о многих вещах. Учебные материалы могут предъявляться не в той последовательности и не в том темпе. В итоге вы не видите, как факты языка связаны друг с другом или не успеваете осмысливать поступающую информацию и переводить ее из пассивной формы в активную. Если у вас возникают сложности, когда необходимо применить изученный материал на практике, значит, имеет место барьер. При правильном выборе вами преподавателя или онлайн-тренера влияние данного барьера также можно избежать или, по крайней мере, значительно ослабить.

Оценочный барьер встречается тогда, когда нарушен баланс между позитивными и негативными оценками. В частности, преподаватель склонен больше критиковать по поводу и без, чем замечать и поощрять маленькие и большие победы своих учеников. Или вы сами нещадно распекаете себя за каждый допущенный промах, кричащий о вашем несовершенстве.

Оценка критикой для нас более привычна, нежели оценка похвалой, и большинству кажется, что так и должно быть. Однако, истоки целого ряда страхов, мешающих нам овладеть иностранным языком, коренятся именно в засильи критики. Обо всем этом мы поговорим чуть позже. В целом же, и этот барьер можно преодолеть, найдя себе наставника, который вдохновляет (если, конечно, не вы сами источник критических замечаний и порицаний).

В основе *эмоционального барьера* лежит неблагоприятный индивидуальный эмоциональный фон. Сюда относятся все токсичные чувства и состояния, которые по тем или иным причинам могут сопровождать изучение иностранного (я буду ссылаться на английский) языка. Стыд, вина, разнообразие страхов, апатия, потеря интереса, безучастность, тревога значительно снижают, если не блокируют эффективность овладения другим языком. Здесь уже нужно разбираться в причинах чувств и состояний и планомерно работать с ними.

Смысловой барьер порождается нашим неумением адекватно интерпретировать информацию, получаемую от других, об их ценностях, мотивах поступков, приоритетах, убеждениях,

жизненных принципах. Сюда же относятся и сложности понимания иноязычного собеседника, особенно на первых порах изучения языка.

Межкультурный барьер отчасти связан со смысловым барьером, поскольку возникает в результате недостатка внимания или игнорирования культурных ценностей и смыслов носителей языка, который вы изучаете.

А сейчас самое время обратиться к языковому барьеру и разобраться, что за ним стоит.

Реален ли языковой барьер, или о чем мы тревожимся?

В чем же состоит языковой барьер? Традиционно он характеризуется как индивидуальная неспособность пользоваться имеющимися знаниями и навыками, невозможность выразить свою мысль на иностранном языке. Как мы видим, языковому барьеру подвержены, прежде всего, говорение и понимание иноязычной речи.

В большинстве случаев через эмоциональный дискомфорт, страхи, вину и другие чувства человек понимает, что у него есть барьеры и с ними нужно что-то делать. Однако бывает и так, что барьеры вообще не осознаются. Единственное, что ощущает человек, – это снижение мотивации и интереса к изучению иностранного языка, потеря работоспособности и упадок сил.

Что можно отнести к проблемам языкового барьера?

Первая проблема «защита» в самом определении барьера. Это, естественно, сложности с пониманием иноязычной (например, английской) речи. Во-первых, если вы только приступили к изучению английского языка, ваш слух еще не настроен на соответствующие звуки, да и произнести их правильно вы тоже можете с трудом. То, что вы не можете произнести, вы и не слышите. В результате, вы понимаете лишь отдельные слова и фразы. Есть ли смысл в таком случае говорить об адекватном восприятии оттенков значений фраз, предложений, текста? Вряд ли. Все это тоже автоматически пропускается.

Во-вторых, ограниченный словарный запас не позволит вам выражать свои мысли так полно, ясно и четко, как вы это делаете на родном языке. Простым «детским» языком с короткими предложениями и легкой лексикой взрослые разговаривать разучились, а говорить по-английски так, как привыкли (по-взрослому), еще довольно долго не получится. Вот вам и барьер в общении на другом языке!

Вторая большая проблема языкового барьера напрямую зависит от различий в правилах, предписаниях, традициях, установках двух культур – родной и той, язык которой вы изучаете. Иногда чужие ценности настолько отличаются от своих, «домашних», что происходит буквально «взрыв» мозга, и человек не в состоянии ни установить, ни поддержать контакт на иностранном языке. Слишком сильными бывают внутреннее отторжение и неприязнь собеседника.

Так ли уж неизбежен языковой барьер? И да, и нет. По большому счету, на его возникновение влияют множество факторов. Часть из них объективные, а часть субъективные. Через все те проблемы, о которых мы сейчас говорим, вам все равно придется пройти. Это естественный процесс. Важно то, не застрянете ли вы в них, выйдете ли на твердую почву.

И здесь все зависит от вас самих, вашего наставника и способа, которым вы изучаете язык. Заметьте, личностный, субъективный фактор здесь стоит на первом месте, так как то, насколько непреодолимым окажется барьер, зависит, прежде всего, от вас.

Если вас не устраивают отношения с наставником, психологический климат на занятиях, его методика, все это легко решается. Гораздо больше эмоционально-энергетических затрат требует работа над собой. Что я имею здесь в виду? Особенности вашего темперамента, внимания, памяти (и других психических процессов), уровень самооценки, умение или неумение работать в группе, наличие у вас страхов и тревожности в отношении изучаемого языка, коммуникабельность, уровень мотивации, набор установок, связанных с оценкой ваших способностей и вашими амбициями.

Не будем ходить далеко за примерами, просто понаблюдаем, какое влияние оказывает темперамент на процесс обучения. Ученик-меланхолик плохо переносит длительные нагрузки и стрессы, переутомляется, теряет силы, по большей части пребывает в угнетенном и депрессивном состоянии. Ученику-флегматику сложно избавиться от старых привычек, стереотипов, алгоритмов работы; ему сложно интегрировать в себя новое. Ученик-сангвиник хорошо сосредотачивается, но не в состоянии долго выполнять однообразную работу. Зубрежка и отработка речевых образцов, явно, не по его части. Ученик-холерик слишком импульсивен, горяч и нетерпелив от природы, ему нужно все и сразу. Не получив этого, он быстро разочаровывается и бросает начатое дело. Ну, что? Узнали себя? Думаю, да.

Каждый из факторов можно разбирать бесконечно долго и детально. Мы же остановимся на страхах и некоторых других негативных состояниях, которые сопровождают процесс изучения иностранных языков, делая его дискомфортным и неэффективным. Все вместе они порождают особое эмоциональное состояние, которое исследователи называют языковой, или лингвистической тревогой.

Но прежде чем мы перейдем к более подробному рассмотрению страхов, стоит сказать, что на самом деле барьеры – это не всегда плохо. С одной стороны, барьер – это, безусловно, препятствие, которое мешает человеку двигаться к своей цели. С другой стороны, именно это свойство барьера требует от человека его преодоления.

Получается, что барьер становится мощным стимулом человеческой активности и важнейшим условием развития личности. Испытывая стресс и дискомфорт, человек мобилизует имеющиеся у него ресурсы, раздвигает рамки привычного поведения, овладевает новыми умениями и навыками. Он делает незнакомое ему ранее знакомым и таким образом восстанавливает нарушенный баланс, оказываясь в новой зоне комфорта. Разве не через это проходит тот, кто всерьез взялся за овладение иностранным языком? Думаю, ответ будет утвердительный.

Как мы видим, преодоление языкового барьера предполагает не только готовность человека понимать и воспроизводить иноязычную речь в разных ситуациях коммуникации. Речь идет об активной наработке умений преодолевать имеющиеся стереотипы, убеждения, страхи, сложившиеся модели поведения и расширять границы своих возможностей.

В этом плане крайне важны:

- осознание вами своих практически безграничных возможностей к познанию, способностей к овладению иностранными языками (на самом деле не способных нет, так как хотя бы одним языком в жизни – родным – все овладели),
- снижение языковой тревожности и страхов, которые сопровождают изучение языка,
- обретение эмоциональной устойчивости и отбор эффективных стратегий самоорганизации обучения.

Значимую роль в этом процессе играют ваша самооценка и оценка вашей деятельности окружающими. В плане самооценки лучших результатов, по мнению психологов, добиваются те, у кого высокий уровень самооценки, соответствующий их потенциальным возможностям и способностям к овладению иностранным языком. Другими словами, чем более объективно вы оцениваете собственные способности, тем быстрее преодолеваются барьеры и тем легче вы осваиваете новый язык.

Что касается внешней оценки деятельности, то камень преткновения здесь в том, что человек и стремится быть оцененным и боится негативных оценок со стороны окружающих. Об этом мы подробно будем говорить чуть ниже. В результате, он старается избежать любых ситуаций, в которых возможно оценивание. В отношении иностранного языка такое избегание проявляется в нежелании участвовать в общении на этом языке, в низкой активности, в отказе от инициативы, в снижении общей работоспособности.

Здесь принципиальным является следующий момент: для прогресса в овладении иностранным языком важен не сам результат, а признание деятельности как таковой. У вашего окружения должны быть те же ценности и установки, что и у вас. Только в таком случае можно говорить о благоприятном климате для изучения языка, снижения языковой тревожности и повышения самооценки и, как следствие, ваших успехов. Так что серьезно отнеситесь к тому, в каких условиях вы овладеваете иностранным языком. Ищите своих единомышленников и наставников-вдохновителей. Позаботьтесь об условиях, снижающих негативное влияние психологических барьеров.

Если же самостоятельно преодолеть барьер не получается, ничего не остается, как обратиться за помощью к специалистам, в чью компетенцию входит работа с нашей проблемой.

Однако, прежде чем сделать это, поработаем с личностным фактором возникновения языкового барьера. Для этого разберем, какую роль играют страхи в нашей жизни и что реально сделать самому для того, чтобы они стали минимальной помехой при овладении иностранным языком.

Знакомство со страхами. Так ли они страшны, как их малюют?

Страх в той или иной форме сопровождает нас с детских лет, напоминая нам о жизни наших далеких предков, их бессилии перед природными явлениями и ограниченными возможностями влияния на них. Когда-то давно врожденное чувство опасности помогало нашим предкам идентифицировать те события, которые несли явную или скрытую угрозу их жизни, и принять правильное ситуационное решение – бороться или бежать.

Страхом называют эмоциональное состояние, которое является нашей защитной биологической реакцией на реальную или мнимую опасность для нашего здоровья и жизни. С этой точки зрения функция, которую выполняет страх, крайне важна и полезна для человека. Однако, помогая выживать человеку как биологическому виду, страх препятствует его развитию как существу социальному. И именно это заставляет нас предпринимать определенные шаги, направленные на его преодоление.

Современные исследователи предлагают несколько классификаций видов страхов. Согласно одной из наиболее полных, страхи бывают:

- *природными* (перед явлениями, которые практически не поддаются контролю);
- *социальными* (связаны с социальной деятельностью человека);
- *созданными нами самими* (страх темноты, будущего и т.д.);
- *понятными и неосознанными*;
- *экзистенциальными* (например, страх смерти, одиночества);
- *идущими из детства* (страх посторонних людей, резких звуков и др.).

Из классификации видно, что источники страхов могут быть самые разные – от объективных до субъективных. Можно предположить и степень их влияния на человека, состояние его психического здоровья и степень его социальной успешности. Нас в первую очередь интересуют социальные страхи, поскольку именно они снижают, а иногда и полностью блокируют способность человека к развитию как социального субъекта. Такие страхи еще называют престижными страхами, так как они угрожают человеку потерей авторитета в группе людей.

Социальных страхов огромное количество. К наиболее распространенным страхам Дж. Вольпе относит следующие:

- страх критики;
- страх быть отвергнутым;
- страх оказаться в центре внимания;
- страх показаться неполноценным;
- страх начальства;
- страх новых ситуаций;
- страх предъявлять претензии;
- страх не суметь отказать в требовании;
- страх сказать «нет».

Если присмотреться к ним повнимательнее, можно заметить, что практически все они переживаются нами в той или иной степени в разных жизненных ситуациях. И процесс овладения иностранными языками здесь не будет исключением. Социальные страхи (особенно в

сочетании с негативными убеждениями) очень сильно тормозят обучение. Вместе с тем они вполне преодолимы и требуют от нас лишь регулярной работы над собой.

Прежде чем мы перейдем к обсуждению наиболее часто встречающихся страхов у тех, кто изучает иностранные языки, предлагаю поразмышлять о том, что реально сделать в наших силах, самостоятельно, в домашних условиях для того, чтобы снизить негативное влияние страхов на нас.

Что с этим делать?

– Прежде всего, предлагаю вам понаблюдать за собственными страхами. Однако не за всеми, а только за теми, которые появляются у вас во время изучения иностранного языка. Для этого лучше завести Дневник эмоционального состояния и работать с ним хотя бы на протяжении трех-четырех недель. Каждый раз, когда вы находитесь на занятии, например, английского языка, внимательно наблюдайте за своими чувствами и мыслями.

Постарайтесь найти ответы на следующие вопросы:

1. Какое чувство вы испытываете?
2. Насколько оно интенсивно (по 10-балльной шкале)?
3. Когда (в какой ситуации) оно появилось (появляется)?
4. Как долго вы его переживали?
5. Присутствие (поведение) кого из окружающих (преподавателя, более успешных сокурсников) спровоцировало это чувство?
6. Чего в тот момент вы больше всего боялись?
7. Что худшее в тот момент могло с вами произойти?

Ответы на эти вопросы помогут составить вам относительно детальную картину того, что происходит с вашим эмоциональным состоянием в определенных условиях. Вы сможете отследить закономерности проявления эмоциональных переживаний, их частотность, интенсивность, а также триггеры, их запускающие.

– Мы всегда испытываем страх по отношению к неизвестному. Включается в работу наш древний мозг, во всем усматривающий опасность и угрозу существованию. Он все еще продолжает работать по-старому, несмотря на грандиозные изменения, произошедшие в мире за последние тысячелетия.

Реальная жизнь дает много свидетельств тому, что, как только что-то становится нам знакомым и предсказуемым, мы перестаем испытывать страх. Вспомните свои переживания, когда вы впервые садились за руль машины, совершали сплав по реке, выступали перед аудиторией, презентовали свой первый проект, вели деловые переговоры, проводили урок, ставили диагноз пациенту, да мало ли что еще. Что бы вы ни делали впервые, всегда страшно. Потом нарабатывается привычка, и то, что пугало раньше, превращается в рутину. Страх сменяется сначала радостью преодоления, а затем спокойствием. И в этой закономерности заложено эффективное средство работы со страхом. Хотите перестать бояться? Тогда сделайте неизвестное известным и, более того, привычным.

– Страхи, связанные с изучением иностранного языка, всегда касаются будущего. Однако они не появляются просто так, из ниоткуда. Корнями они уходят в наш прошлый травматический опыт. Здесь крайне полезным будет постараться восстановить ту первую ситуацию, в кото-

рый вы были неуспешны или исход которой не принес вам удовлетворения. Подсознательно вы продолжаете проигрывать ее в надежде взять реванш. Внутри вас она остается незавершенной, «незакрытой» и забирает много энергии. В жизни же вы боитесь повторения ситуации в той или иной форме из-за сильных негативных чувств, которые ее сопровождают. Соответственно, работа с прошлыми историями неминуемо приведет к смене вашего восприятия будущего.

Однако сложно предсказать, насколько успешной будет ваша самостоятельная работа в этом направлении. Иногда осознанного проживания прошлой ситуации и ее анализа с позиции взрослого, а не ребенка бывает достаточно, чтобы ситуация закрылась и начались позитивные изменения. В большинстве же случаев доступ к травматическим историям прошлого становится возможным только в случае обращения за помощью к специалисту.

Осознавая сложность работы с такого рода состояниями я сама регулярно уходила в индивидуальную работу к наставникам. Параллельно с этим в течение нескольких лет на тренингах осваивала расстановочный метод, техники работы с метафорическими картами, метод расстановочной сказкотерапии. Имеющийся у меня практический опыт с клиентами в этой области позволяет говорить о том, что глубоко и полноценно работать самостоятельно с наиболее болезненными точками человек не в состоянии в силу многих причин. Именно поэтому ощутимые результаты появляются только после совместной работы, об этом говорят в том числе и мои клиенты.

– К страхам (да и любым другим эмоциям), берущим начало в прошлом, можно применить рефрейминг. Рефрейминг предполагает переформатирование неприятной ситуации таким образом, что вы начинаете видеть в ней позитивные моменты. Другими словами, вы отправляетесь на поиски хорошего в том плохом, что сохранила ваша память.

Например, когда-то вы ужасно переживали из-за плохих отметок по математике и русскому языку, ваше будущее рисовалось темными красками, и вам не оставляли никаких шансов на то, что вы будете успешны в будущем. Тем не менее, ваша жизнь сложилась совсем не так, как предсказывали. Вы были настолько задеты за живое, что приложили много усилий, чтобы доказать обратное. В результате сейчас у вас хорошая должность в компании, возможно, есть собственный бизнес, или вы сделали значимый рывок в какой-то другой профессиональной сфере. По большому счету те неприятные эмоции, которые сопровождали вас в школе, оказались катализаторами и запустили интенсивный процесс вашей самореализации. Вы уверены, что достигли бы всего того, что имеете сейчас, будь вы тогда не так злы или обижены на окружающих?

То же самое можно сделать и с вашими нынешними страхами. Предположим, вы боитесь, что за границей не поймете, что вам говорят по-английски и не доберетесь самостоятельно до гостиницы. Представьте, что это все-таки случилось. Что в этом хорошего? Да, вы потерялись, зато у вас появилась возможность увидеть город таким, каким вы его никогда не увидите из окон туристического автобуса. У вас есть шанс пообщаться с большим количеством жителей города, выясняя, как же вам все-таки добраться до вашей гостиницы. В результате у вас сложится мнение, что это за люди, частично разрушатся стереотипы относительно иностранцев, плюс дополнительная языковая практика, которая никому еще вреда не приносила. Ну, и надо понимать, что «язык до Киева доведет», поэтому рано или поздно в своей гостинице вы все равно окажетесь. Зато какое приключение вы переживете, и как оно украсит ваш рассказ, когда потом, дома, вы будете делиться своими впечатлениями с родными и друзьями. Вам еще позавидуют!

Мне страшно начать говорить по-английски, потому что... А чего мы, собственно, боимся?

...я боюсь, что обо мне будут говорить подруги (родные, коллеги и т.д.)

Нам крайне сложно заговорить на другом языке. Мы в ожидании, что окружающие заметят наши ошибки и оплошности и поднимут нас на смех. Мы в напряжении оттого, что критике подвергнутся и результаты наших действий и наша личность. Для нашей культуры вообще больше свойственна критика, чем похвала. С первой мы встречаемся практически на каждом шагу (вспомните хотя бы обучение в школе, производственные совещания, «дружеское» общение в транспорте), вторая в общении между людьми редкая гостья. Естественно, что этот опыт накладывает отпечаток и на область изучения иностранных языков.

По своему опыту скажу, что страхи, о которых мы будем говорить в этой книге, тем сильнее проявляются, чем старше человек. Молодые люди обладают более гибкой психикой, поэтому и справляются со страхами легче, чем люди старшего возраста.

Вспоминаю время своей работы с корпоративными клиентами на автомобильном заводе. В группе у меня слушатели отличались и возрастом и должностью. Включаться в процесс было тяжелее всего тем, кто был старше и занимал должность руководителей нижнего и среднего звена. Возраст, безусловно, сыграл свою роль, но это был далеко не единственный ограничивающий фактор. Нельзя было списать сложности в преодолении языкового барьера и на отсутствие привычки к обучению. Ведь повышение квалификации в разных формах для сотрудников завода было делом привычным.

Речь больше шла о страхе общественного мнения. Слушатели осваивали новое для себя пространство, учились говорить по-английски. И сотрудники с более высокими должностями зачастую справлялись с заданиями хуже, чем их более «простые» коллеги. Они объективно были менее подготовленными, поскольку последний раз имели дело с английским, когда были студентами. Соответственно, каждый раз они примеривали на себя возможное мнение коллег о них и беспокоились о том, какое впечатление произведут на сокурсников.

Очень хорошо помню одного из них. На занятиях каждая фраза давалась ему с трудом. Он густо краснел, а его голос выдавал сильное волнение. Понадобилось несколько занятий, прежде чем эти эмоциональные проявления начали сходить на нет. Для этого слушателям пришлось поработать в парах с разными речевыми партнерами, выполнить задания в микрогруппах, принять участие во взаимопомощи, проявить взаимный интерес во время обсуждения вопросов по изученным темам.

Слушателям нужно было «притереться» друг к другу, «съесть вместе пуд соли» в виде разного рода заданий, прежде чем они перестали видеть друг в друге начальников и подчиненных (хотя бы на период обучения). Только когда они стали чувствовать себя равными, у людей пошло качественное улучшение их разговорных навыков. К концу же обучения, которое в среднем длилось три месяца, атмосфера в группе становилась кардинально другой, дружеской и теплой. Люди относились друг к другу по-иному: руководитель консультировался у

подчиненного по вопросам грамматики, а подчиненные даже не замечали ноток начальственности, которые нет-нет да проскальзывали в речи у старших по должности коллег.

Корни страха общественного мнения уходят глубоко. Мы все – существа социальные, и что бы мы ни говорили, для нас исключительно важно мнение окружающих. Большинство своих действий мы выполняем с оглядкой на тех, кто вокруг нас. Объясняем мы это совершенно по-разному: «Неудобно как-то», «Ты что, с ума сошла! Кто так делает?!», «Нет, я так не могу», «А если соседи (коллеги) узнают?», «Что обо мне подумают?!» Этот список можно продолжать до бесконечности.

Все мы уязвимы в разной степени. Особенно тяжело приходится ранимым и эмоциональным людям. Любые резкие некорректные критические замечания заставляют страдать их неделями, если не месяцами. И даже люди с сильной нервной системой могут проявлять беспокойство к мнению окружающих.

Этот страх, как и многие другие, закреплён генетически. Особенности национального менталитета чрезвычайно способствуют тому, что мы предпочитаем оставаться в тени, лишний раз не высываться, не искать себе неприятностей.

Еще сто лет назад без одобрения, принятия и поддержки сообщества человеку было крайне тяжело выжить. За это время многое изменилось. Жизнь в обществе стала более безопасной, контролируемой, предсказуемой и управляемой нами. А страхи наших предков все еще живут в нас, усиленные собственным негативным опытом. Ведь нет ни одного человека, кто бы в своей жизни ни столкнулся с критикой, осуждением или порицанием со стороны окружающих (родителей, родственников, учителей, соседей, да и просто незнакомцев).

Что же пугает нас больше всего? Мысли о том, что наши высокие помыслы не оценят, что достоинство наше будет ущемлено. Внутри нас живет ощущение, что, выходя за рамки привычного, мы делаем что-то неправильное, всеми осуждаемое. В наш адрес достаточно нескольких не очень приятных и отрезвляющих реплик, типа «Ну, что ты дурию маешься! Займись лучше делом!», и у нас опускаются руки. Все это мы уже сто раз проходили. Ну, кто же захочет по доброй воле пережить это в сто первый раз?

Теперь давайте посмотрим на ситуацию с другой стороны. А как окружающие чувствуют себя, когда мы пытаемся выйти за пределы нормы группы, к которой мы принадлежим?

Представьте, все люди, как люди, спокойно себе живут, заботятся о хлебе насущном, больших целей не ставят, за журавлями в небе не гонятся. И тут появляется вы, например, с сумасшедшей идеей выучить английский язык и получить работу в международной корпорации.

Мало того, что вы сильно выбиваете их из привычного образа жизни и мысли, так еще и посягаете на самооценку вашего окружения. Ведь вы неосознанно заставляете их чувствовать себя хуже вас: вы же замахиваетесь на то, что другим и не снилось.

Естественно, что окружающие хотят восстановить status quo. Кто их за это осудит? «Ишь, умник какой выискался! Сейчас мы тебя быстро на место поставим!» Пара энергичных выпадов с их стороны, вы пали духом и отступили «зализывать раны», а в мире окружающих опять устанавливается привычный и милый сердцу комфорт обыденности.

Как видите, тем, кто вокруг вас, с вами тоже не сладко. Вы для них настоящая головная боль. Окружение инертно, оно стремится к поддержанию постоянства и жестко «выстригает» все, что не укладывается в рамки неписанных правил. Вам ничего не остается делать, как просто смириться с тем, что про вас всегда будут что-нибудь говорить. Всегда. Даже если вы просто пошевелите пальцем. И хорошим для всех вы никогда не станете, как бы ни старались.

Конечно я утрирую, хотя доля правды в этом, безусловно, есть. И боясь чужого мнения, мы всегда прокручиваем в голове самый неблагоприятный и зачастую не имеющий никакого отношения к действительности вариант. В реальной жизни все проще. В большинстве случаев люди слишком заняты собой и своими проблемами, чтобы обращать на вас внимание. Учитывая все это, предлагаю вам сместить фокус со страха о том, что о вас скажут, на то, как с этим страхом можно поработать на пользу лично себе и своему знанию английского.

Что с этим делать?

– Помните, что ваши отношения с окружающими похожи на сообщающиеся сосуды. Не вы один боитесь чужого мнения. Часто, критикуя вас, люди просто защищаются. Защищают свою самооценку и чувство собственного достоинства, поскольку они в глубине души только мечтают, а вы уже предпринимаете действия. Защищают свою зону комфорта, за пределы которой им даже в мыслях выходить не хочется. Защищают убеждения и правила, по которым живут, и которые больше их. Зная все это, отнеситесь к их критике спокойно. Страхните ее с себя, как птица стряхивает дождевые капли, она не имеет над вами никакой власти, если вы сами этого не позволите.

Понимаю, что это далеко не всегда просто. Даже став взрослым, человек сохраняет и детскую реакцию на оценку себя другими, и установки, пришедшие от родителей. От этого «наследства» все равно нужно избавляться, каким бы нелегким дело ни казалось. В первую очередь разграничивайте критику конструктивную и неконструктивную, и учитесь не обращать на последнюю внимание. Если собственных ресурсов для работы недостаточно, приглашаю к себе на консультацию. На ней мы обсудим, что вас больше всего беспокоит и определимся с возможными путями работы.

– Люди эгоцентричны по натуре. Как правило, их мало волнует то, что не имеет к ним непосредственного отношения. Кстати, вы тоже не исключение. Вам далеко не безразлично, какой эффект вы лично произведете на окружающих своим поступком, а вот на том, что происходит с людьми вокруг вас, вы мало концентрируетесь. Не верите? Убедитесь в этом сами. Закройте глаза и вспомните, например, ваш сегодняшний обед на работе. Кто был вокруг вас? В каком они были настроении? Во что были одеты? О чем говорили? Что взяли себе на обед? Получилось дать на эти вопросы исчерпывающие ответы? Вряд ли. Все это лишний раз говорит о том, что вам не стоит заикливаться на том, что, возможно, о вас подумали другие. Уверяю вас, в это время они были заняты только тем, что подумали о них вы. Не более.

– Если вас угнетает то окружение, в котором вы находитесь сейчас, начинайте потихоньку менять его. Какими бы бредовыми ни казались ваши идеи, всегда найдутся те, кому они будут близки и понятны. Ищите себе единомышленников, людей, разделяющих ваши интересы и умеющих ставить амбициозные цели. Правда состоит в том, что в одиночку с сопротивлением окружающей вас среды вы не справитесь. Скорее всего, сдадитесь и под одобряющий гул «доброжелателей» вернетесь к привычному образу жизни. Новое мотивирующее окружение даст

вам необходимый импульс для движения вперед. Эта идея справедлива и для занятий английским. Индивидуальная и групповая работа – две абсолютно разные вещи, и, честно говоря, трудно определить, какая форма более эффективна.

– Выберите тех людей из окружения, от которых вы готовы услышать конструктивную критику. Определитесь, какими качествами, личными и профессиональными, они должны обладать. В чем конкретно они помогут вам сделать рывок? Это может быть ваш частный преподаватель или коллега, хорошо владеющий английским языком. Прислушивайтесь к их рекомендациям и внедряйте их в практику. Советы и мнения остальных волновать вас не должны.

...я боюсь, что сделаю ошибку и буду казаться всем бестолковой

На самом деле этот страх очень близок к предыдущему. Начиная изучать иностранный язык, взрослый человек сразу встает в позицию ученика, с которой у каждого связан свой собственный набор, часто негативных, убеждений и ассоциаций. Мало кому обучение в школе доставляло истинное удовольствие. Я, кстати, тоже не отношусь к данной категории счастливых.

Когда мы возвращаемся в позицию обучаемого, в нас активизируются забытые программы и сценарии, о которых остались не самые приятные воспоминания. Естественно, что мы всячески пытаемся избежать их повторения. Мы вложили столько сил и энергии, чтобы реабилитировать себя после школы, чтобы доказать, что мы не серые троечники, а способны на многое. И нам действительно, многое удалось. Мы опытные, компетентные, с нами советуются.

Осваивая же новую для себя сферу (в частности, иностранный язык), мы в одно мгновение становимся первоклашками. Ни знаний, ни умений, ни уверенности в том, что мы можем. Новый язык обезоруживает. В нем все по-другому. Правила русского языка в нем не работают. Ощущение, что мир в голове переворачивается. Из отважных моряков мы превращаемся в слепых котят, судорожно барахтающихся, чтобы не захлебнуться в лавине новой информации.

Первые недели под ногами вообще невозможно нащупать твердую почву, поэтому для нас непостижимо, как другим-то это удалось: коллегам, преподавателям, наставникам. И оттого, что они такие умные (смогли же!), а у нас не получается, мы начинаем бояться. Бояться открыть рот и сделать ошибку, потому что тогда все увидят, что мы некомпетентны, неумны, и вся наша репутация полетит в тартарары! По большому счету, страх оказаться в глазах других бестолковым – это страх потерять созданный социально привлекательный образ себя, а вместе с ним и контроль над ситуацией; это страх вернуться в состояние беспомощности, неумения и незащитности детства.

Подобное ощущение, кстати, свойственно всем обучаемым независимо от возраста и социального статуса. Возьмем тех же студентов. Вчерашние школьники. Ситуация обучения для них привычна. И тем не менее... Объясняю им новый материал или даю задание. «Что не понятно? Есть ли вопросы?» В ответ тишина, но тишина какая-то напряженная. Никто не переспрашивает, не задает вопросы. Интересуюсь: «Неужели все всем понятно?» По глазам же вижу, что «нет». Начинается шевеление. Потом кто-то один посмелее озвучивает проблему. Все облегченно улыбаются. Начинаем более предметно обсуждать, в чем сложности. Постепенно группа подключается к совместной работе. Еще пара заходов, и, кажется, все поняли. «Отчего молчали, если не понятно?» Объяснить не могут. Страх оказаться глупым в глазах преподавателя, человека, наделенного авторитетом, серьезно ограничивает их возможности обучения и развития.

Однако, все, чего мы боимся, не более, чем иллюзия. Отношение окружающих к нашим профессиональным и личностным качествам по сути своей не зависит от того, насколько хорошо мы владеем иностранным языком.

Посмотрите интервью Оскара Хартмана с Евгением Черняком, опубликованное на канале YouTube в октябре 2018 года. Сам Евгений называет свой английский неидеальным,

проблемным. Тем не менее, это не мешает ему самостоятельно путешествовать по Америке. По его словам, не было ни одного случая, когда бы он куда-то не попал или не провел бизнес переговоры. Более того, в ходе переговоров его переводчик 50% своего времени чаще всего просто молчит. При этом, по мнению бизнесмена, все до единого проекты, проведенные по принципу «итальянских переговоров,» были успешны.

Это прекрасное подтверждение тому, что несовершенство вашего английского нисколько не умаляет достоинств, компетентности и опыта каждого из вас и не влияет кардинальным образом на успех ваших начинаний.

Теперь же несколько слов о том, как можно поработать с страхом казаться другим глупым.

Что с этим делать?

– Измените свое отношение к ошибкам. Ошибка – это не конец света, не нокаут для вашей самооценки. Это естественный побочный эффект освоения вами нового пространства. Чем лучше вы ориентируетесь в новом, тем меньше вы допускаете ошибок в своих действиях. На самом деле, человек, который не боится браться за новое и допускать ошибки, не только не теряет свой авторитет в глазах окружающих, наоборот, он приобретает большее уважение. Люди чувствуют в таком поведении мужество и смелость (поскольку сами знают, что это такое), и их отношение к вам становится более позитивным и лояльным.

– Как взрослый, вы сознательно можете уменьшать количество ошибок. Для этого достаточно осознанно относиться к процессу обучения. Самостоятельно контролируйте результаты своих действий, соотносите их с изученными правилами. Не ждите, когда кто-то другой будет исправлять ваши ошибки. Слушайте сами, что вы говорите, внимательно читайте то, что пишете. Даже на самых ранних этапах изучения английского вы до определенной степени в состоянии заметить наиболее яркие и типичные ошибки. Нашли ошибку – разберитесь, с чем она связана, какой момент в объяснениях вы пропустили, не уловили, не до конца поняли. Здоровый аналитический подход к ошибкам (без самоедства) обеспечит вам более глубокое их осознание, понимание правил и будет способствовать их уменьшению в речи. Ваши внутренние открытия и озарения будут работать на вас более эффективно, чем бесконечные исправления преподавателя, о сути которых вы едва ли задумываетесь.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.