

Tym razem będę mówić o motywacji. Motywacji w nauce języka szczególnie, kiedy jesteś już na poziomie średnio zaawansowanym, czyli powiedzmy górne A2, B1 i nagle okazuje się, że nie chce ci się, że nie widzisz postępów, że coś przestało grać, coś nie jest tak jak być powinno. Minął już może rok odkąd zaczęłaś/zacząłeś się uczyć. Może nawet minęło 10 lat, a ty dalej jest w tym samym miejscu i po prostu nie możesz się zebrać do nauki.

Nudny nauczyciel = niezainteresowany student

Zacznę od takiej anegdoty. 7 lat temu zaczęłam studia bliskowschodnie i wybrałam język arabski. Chodziłam na lekcji arabskiego przez 2 i pół roku i nie nauczyłam się nic. Po pewnym czasie po prostu przestałam chodzić na zajęcia bo uznałam, że nie robię postępów, zdemotywowowałam się i zapomniałam o arabskim na wiele lat. Teraz uczę się arabskiego od roku i już widzę postępy i muszę przyznać, że chociaż dalej walczę z motywacją to podchodzę do tego języka w zupełnie inny sposób. Wiele lat temu uczyłam się języka z grupą od nauczyciela, który chyba nie miał pasji do uczenia języków i bardzo często pewnie możesz usłyszeć od Polaków, że kiedy byli w szkole, uczyli się języka obcego, niemieckiego, angielskiego, rosyjskiego, ale nic nie zapamiętali ze względu na nauczyciela. Jest to poniekąd prawda. Kiedy nauczyciel nie okazuje entuzjazmu no to i uczeń się nie zarazi pasją do tego języka.

Słomiany zapal

Poza tym moje techniki uczenia się były zupełnie inne. Nie miałam zielonego pojęcia o tym jak mogę sama siebie motywować, żeby osiągnąć swój cel. No właśnie, cel. Nie miałam żadnego celu, nie wiedziałam po co mi jest ten arabski. To był taki kaprys. Można powiedzieć, że miałam słomiany zapal. Jeśli nie znasz tego wyrażenia to już ci je wyjaśnię. Słoma to jest sucha trawa, a zapal to jest bardzo stare słowo na ogień albo pożar. Oczywiście wiemy, że sucha trawa bardzo łatwo się pali, ale bardzo szybko gaśnie. I tak się właśnie dzieje z naszą motywacją jeśli nie wiemy jak nad nią pracować.

Wyznacz sobie konkretny cel!

Na początku kiedy zaczynasz uczyć się polskiego albo jakiegoś innego języka powinieneś, albo powinnaś wyznaczyć sobie długoterminowy cel. Usiąść i zastanowić się porządnie gdzie chcę być z tym moim nowym językiem za 5 lat. Tak, może być za 5 lat. Ale uwaga, to nie może być koniec. Nie możesz myśleć tylko za 5 lat chcę mówić po polsku biegle. Ten pięcioletni program jest ci potrzebny tylko po to, żeby podzielić go na mniejsze etapy. Za rok i jeszcze mniejsze. Za miesiąc i jeszcze mniejsze. Za tydzień, kiedy umiesz rozplanować sobie naukę języka konkretnie, będzie ci dużo łatwiej zrealizować te cele. Jeśli postawisz sobie tylko długo terminowy cel, poza tym nie jest to tak naprawdę cel ale trochę marzenie, na przykład – chcę rozmawiać z moimi teściami po polsku albo kiedy kiedyś pojedę do Polski



PAULINA LIPIEC
WWW.POLSKIDAILY.EU

PAULINA@POLSKIDAILY.EU

chcę rozmawiać z ludźmi albo chcę pracować w Polsce. To są zbyt ogólne cele, one nie są konkretne. Są po pierwsze zbyt dalekosiężne, czyli zbyt długoterminowe a po drugie są zbyt ogólne. Zamiast powiedzieć – chcę rozmawiać z teściami po polsku zaplanuj rozmowę z teściem albo teściową przez telefon w tym tygodniu i nie musi być to rozmowa na temat polskiej polityki. Możesz po prostu przez 30 sekund zapytać go - jak się masz?, co słychać? i spróbować przygotować się do tego, żeby opowiedzieć o sobie, to znaczy kiedy teść zapyta – A ty, jak się masz? będziesz umieć powiedzieć – Wszystko w porządku, w pracy dobrze, jesteśmy zadowoleni.

Czy jestem zbyt ambitna?

Kolejnym problemem z motywacją, kolejnym czynnikiem, który sprawia, że tracimy motywację są zbyt trudne lekcje albo nasza własna ambicja. Jesteśmy zbyt ambitni. To jest pułapka w którą ja wpadam z moim arabskim. Powiem wam w takim trochę publicznym sekrecie, że w tamtym tygodniu trochę się załamalam. Bardzo chcę nauczyć się egipskiego, arabskiego i zdaję sobie sprawę, że jest to bardzo trudny język ale jednocześnie myślę hmm nauczyłam się hiszpańskiego, nauczyłam się czeskiego, nauczyłam się angielskiego, to jest po prostu kolejny język i na pewno szybko się go nauczę. Okazuje się, że uczenie się egipskich słów jest wręcz niemożliwe. Powtarzam je milion razy. przepisuję je z zeszytu do zeszytu, z zeszytu Quizletu, z Quizletu znowu do zeszytu. Mówię je na głos, proszę mojego męża, żeby je czytał. Po prostu nieskończona ilość kombinacji a i tak bardzo mało pamiętam. No i tydzień temu miałam lekcję z moją nauczycielką na Skype i w pewnym momencie, kiedy nie mogłam znaleźć słów w głowie, w pamięci zaczęłam płakać. No po prostu płakałam jak dziecko z nerwów, z frustracji, z ambicji bo za bardzo chcę. Jeśli ty też za bardzo chcesz, jeżeli stawiasz sobie zbyt ambitne cele to będziesz się irytować.

Musisz zaakceptować, że każdy ma swoje tempo, że nauka języka to jest maraton, a nie sprint, tak, że, że to nie stanie się samo jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki, nikt nie przyjdzie i magicznym sposobem nie sprawi, że nagle zaczniesz mówić w nowym języku. To jest bardzo trudna praca. Mówimy po polsku czasami syzyfowa praca, czyli efekty nie są łatwo widoczne, ale one będą widoczne i nawet jeżeli ty ich nie widzisz to być może ktoś inny je zauważy, bo z nauką języka jest też jak z dietą albo jak z chodzeniem na siłownię.

Zobacz efekty w oczach innych

Czasem masz wrażenie, że nic się nie zmienia, że twoje ciało jest takie samo jak na początku, twój język jest taki sam jak na początku dlatego, że kiedy widzisz się w lustrze nie widzisz żadnych zmian a kiedy spotykasz dawno nie widzianego kolegę. On nagle powie – Wow! Wyglądasz niesamowicie albo - Fantastycznie mówisz po polsku! No właśnie. Postaraj się znaleźć kogoś kto cię pochwali i możesz to zrobić z premedytacją, to znaczy nie polegaj na najbliższych bo twoja żona, twój mąż, nawet twoi teściowie prawdopodobnie śledzą twoje postępy i wiedzą jak ci idzie ale ktoś z dalszej rodziny, ktoś z dalszych znajomych kiedy usłyszy jak nagle mówisz po polsku będzie w szoku, oczywiście będzie pozytywnie



PAULINA LIPIEC
WWW.POLSKIDAILY.EU

PAULINA@POLSKIDAILY.EU

zaskoczony i prawdopodobnie powie ci jakiś komplement i taki komplement od obcej osoby jest dużo bardziej cenniejszy dla naszego ego niż komplement od bliskich. Czyli podsumowując tę część, stawiaj sobie krótkoterminowe cele i konkretne cele, tak, w tym tygodniu porozmawiam z teściem na ten temat, w przyszłym tygodniu pójdziemy do polskiej restauracji i ja a nie mój partner będę zamawiać, w tym tygodniu obejrzę ten film na YouTube, napiszę słówka i za 7 dni obejrzę go jeszcze raz i zrozumiem. W tym tygodniu nagram video, które będzie moim dowodem na to, na jakim jestem teraz poziomie a kiedy obejrzę to video za rok albo nawet za pół roku będę w stanie zobaczyć moje postępy tak jak widzą to inni ludzie. Z tym video to jest tak jak czasami na pewno widzisz w mediach społecznościowych zdjęcia ludzi na diecie. Przed dietą gruby brzuch, boczek, wielki ciążo i po diecie – super fit. Tego właśnie chcemy. Zrób sobie to z językiem polskim.

Nauczyciel czy partner językowy – co Cię lepiej motywuje?

Poza tym zatrudnij nauczyciela. I nie mówię tutaj o sobie i nie chodzi mi tutaj o marketing. Nie nagrywam tego, żebyś stał się moim uczniem, ale kiedy mamy nauczyciela któremu płacimy, czyli nie mówię tutaj o partnerze językowym to się dużo bardziej motywujemy. Bo jednak kiedy mam wydać 20 dolarów na lekcję to zdaję sobie sprawę, że to jest też godzina mojej pracy i nie chcę zmarnować tych pieniędzy, to znaczy przygotuję się do lekcji, zrobię pracę domową, powtórzę słówka, będę chcieć dać z siebie jak najwięcej. Kiedy natomiast mam lekcję z partnerem językowym robię to na luzie, nie przygotowuję się. Teoretycznie traktuję to jako coś za darmo chociaż to też jest mit, bo partnerowi językowemu płacisz swoim własnym czasem, ale to nie jest ten temat. Rozmawiamy tutaj o motywacji.

Mikro zadania

Wracamy do tematu motywacji. Stawiaj sobie mikro zadania, to znaczy czasami zdajesz sobie sprawę, że dzisiaj powinieneś spędzić godzinę powtarzając słówka, bo jutro masz lekcje. I nie chce ci się. I pracowałeś cały dzień, jesteś fizycznie zmęczony, masz problemy, pokłóciłeś się z żoną, twoje dziecko było dzisiaj wyjątkowo niegrzeczne, po prostu ci się nie chce. Co wtedy zrobić? Powiedz sobie – powtórzę tylko dwa słowa albo – spędzę tylko 5 minut na duolingu. Co się wtedy dzieje? Ruszasz się, wstajesz z tej kanapy, otwierasz zeszyt albo otwierasz aplikację, spędzasz te 5 minut nad słówkami i zostajesz, to znaczy czy zdarzyło ci się rzeczywiście powtórzyć tylko 2 słówka? Albo czy nie uważasz, że limit 5 punktów na duolingo to nie jest za mało? Nie jest absurdalne? No właśnie, tak to działa. Kiedy już zaczniesz, kiedy już zrobisz 5 minut to zrobisz też 10 bo już wystartowałeś. Możesz tak oszukać swój mózg. Twój mózg będzie myślał – a, to będzie lekkie, to będzie łatwe, to nie będzie mnie kosztować dużo energii, a potem jak już będzie w trybie aktywnym zostanie w nim na dłużej. To się nazywa mikro zadania. Stawiaj sobie mikro zadania, oszukuj sobie mózg.

Emocje aktywujące i emocje spowalniające



PAULINA LIPIEC
WWW.POLSKIDAILY.EU

PAULINA@POLSKIDAILY.EU

Kolejnym elementem motywacji, bardzo ważnym elementem motywacji są emocje. Jak możesz kontrolować swoje własne emocje? Ja muszę przyznać mam z tym trochę problem bo bardzo często jestem podekscytowana nauką języka a jak już wcześniej mówiłam za względu na swoją ambicję potem wpadam w taką małą depresję. Mam takie dołki, ale z drugiej strony jestem świadoma tego i pracuję nad tym. Po pierwsze, emocje dzielą się na 4 podstawowe kategorie jeśli chodzi o naukę języka. Mogą być to emocje aktywizujące. Mogą być to emocje pozytywne, na przykład, na przykład radość, to znaczy, wybierasz taki temat który cię cieszy i uczysz się wszystkiego na ten temat. Jeśli mnie cieszy nauka języków nauczę się słówek, które są związane z nauką języków. Sprawia mi to radość, połączę nowe wiadomości z tym co lubię. Taka prosta zasada.

Inną pozytywną emocją jest duma. Duma, czyli tutaj angażujemy kogoś kto nas pochwali, kto nam powie komplement. Będziemy z siebie dumni, będziemy czuć się dobrze. Te dwie pozytywne emocje są aktywizujące i takich emocji właśnie potrzebujemy. Ale uwaga, bo pozytywne emocje mogą też być spowalniające, to znaczy sprawią, że będziemy bardziej leniwi. I taką pozytywną emocją jest błogość. Błogość to uczucie, kiedy jesteś tak szczęśliwy, że już nie masz energii, na przykład kiedy zjesz bardzo duży obiad, jesteś pełny, jesteś usatysfakcjonowany, no i już teraz nie chce ci się. Taką błogość mogą u nas wywołać pozytywne komentarze, kiedy zbyt dużo osób nas chwali, kiedy ciągle piszemy - wspaniale mówisz po polsku. Kiedy nauczyciel mówi – „Brawo dobra robota” - za każdym razem nawet kiedy się nie przygotowałeś. Nie potrzebujemy tego, ale negatywne emocje też mogą być nam potrzebne, też możemy je wykorzystać w motywacji.

Negatywną emocją, która działa jest frustracja. Tak jak mówiłam na facebooklive kiedy mówiłam na ten sam temat, ale po angielsku jakiś czas temu rozmawiałam z moją przyjaciółką o języku katalońskim. W sierpniu 2018 roku, czyli za jakieś kilka miesięcy mój mąż i ja przeprowadzamy się do Barcelony. Barcelona jest w Katalonii i w Katalonii są dwa oficjalne języki: hiszpański i kataloński. Postanowiłam, że zacznę uczyć się katalońskiego. W trakcie rozmowy z moją przyjaciółką usłyszałam, że język kataloński jest mi do niczego niepotrzebny przecież, że wszyscy tam mówią po hiszpańsku, a kataloński do tego jest przecież brzydki. Na tyle mnie to zirykowało, że zaczęłam o tym myśleć i postanowiłam udowodnić jej, że to nie o to chodzi. Nie chodzi o użyteczność języka, chodzi o moją ambicję, o to, że ja uważam, że kiedy będę mieszkać w dwujęzycznym społeczeństwie, a języki są moją pasją, to potrzebuję tego języka tak czy siak. Chcę go się nauczyć. Jej negatywne słowa sprowokowały mnie jak czerwony materiał prowokuje byki na Korridzie.

Podobną historię, trochę w innym kontekście oglądałam ostatnio w filmie „Ja, Tonya” o amerykańskiej łyżwiarce, która była wychowywana przez bardzo apodyktyczną matkę. Jej matka była dosyć ostrą, negatywną osobą, która cały czas prowokowała w Tonyi negatywne emocje, cały czas jej mówiła – nie jesteś wystarczająco dobra, nie jesteś wystarczająco dobra. I Tonya jeździła na łyżwach coraz lepiej, coraz lepiej bo chciała udowodnić matce i całemu światu, że jest fantastyczną łyżwiarką. Oczywiście nie możemy tutaj doprowadzać do jakiegoś ekstremalnego stanu negatywnych emocji, mówię tylko, że możemy je wykorzystać. Możemy nimi sterować, manipulować nimi. Ale uwaga, na negatywne emocje spowalniające



PAULINA LIPIEC
WWW.POLSKIDAILY.EU

PAULINA@POLSKIDAILY.EU

takie jak smutek. Kiedy jesteś smutny/smutna nie ucz się polskiego. Zostaw ten polski. Odstaw go na jutro kiedy będziesz się czuć lepiej bo łączenie nauki języka z negatywnymi emocjami zostaje w naszej pamięci i nawet kiedy teoretycznie tu nie ma nic wspólnego to gdzieś tam się zapisze w twoim mózgu, bo następnym razem kiedy będziesz się uczyć znowu języka przypomną ci się te emocje. Tego oczywiście nie chcemy.

Rutyna czy nuda?

I jeszcze ostatni punkt jeśli chodzi o motywację, a w sumie nie ostatni a przedostatni. Wróćmy na sekundę do radości. Pozytywne uczucie radości zwalcza nudę. Nuda jest wielkim wrogiem naszej motywacji i nauki języka. Nuda pojawia się wtedy kiedy ciągle robisz to samo. Tak samo czytasz teksty, korzystasz ciągle z tych samych materiałów, z tych samych aplikacji i nawet czasami z tego samego nauczyciela. To nie jest zbyt dobre. Ale uwaga, nuda to nie jest to samo co rutyna. Nuda jest negatywna a rutyna jest bardzo, bardzo potrzebna. Kiedy ustalasz sobie, że codziennie wieczorem o 19 spędzę pół godziny na Quizlecie albo słuchając podcastu. Trzymaj się tego, bo dzięki temu nie tracisz motywacji i zapominasz, po jakimś czasie zapominasz, że to jest coś do czego musisz się zmuszać. Nie, nie. To staje się czymś naturalnym, czymś oczywistym bez czego nie możesz zasnąć.

Kumpel językowy

Jak już wspomniałam teraz ostatni punkt. Nazywam ten pomysł kumplem językowym. Dla mnie to jest bardzo ważna sprawa, bo kumpel językowy to nie jest partner językowy, to nie jest osoba, która uczy się mojego języka i pomaga mi nauczyć się jej języka. To jest osoba, która uczy się tego samego języka co ja ale być może jest na innym poziomie. Bardzo fajnie jest znaleźć sobie kumpla językowego na trochę wyższym poziomie niż my. Możesz takiego kumpla na przykład znaleźć na naszej grupie na „Facebooku PolishForForeigners, mówimy po polsku”. Z taką rozmawiasz na temat języka, wymieniacie się doświadczeniami, wymieniacie się materiałami, linkami, dyskutujecie na te same tematy, pomagacie sobie. Oczywiście jeżeli mamy zachować pewną równowagę fajnie kiedy ty też możesz być kumplem językowym dla kogoś na trochę niższym poziomie i to nie jest wcale ze stratą dla ciebie, bo kiedy osoba na niższym poziomie zadaje ci pytania ty uczysz się poprzez uczenie tej osoby, ty uczysz tę osobę i to wszystko o czym mówisz jeszcze bardziej, jeszcze głębiej zostaje w twojej pamięci. To działa trochę na zasadzie MasterMind. Biznesmani bardzo często spotykają się w takich grupach w których wymieniają się pomysłami i doświadczeniami. To jest taki MasterMind językowy, który serdecznie polecam, bo jeśli słyszeliście podcast z Kubą albo dopiero usłyszycie podcast z Kubą Wysockim. Ja go poznałam właśnie w ten sam sposób, to znaczy szukałam osoby, która uczyłaby się języka egipskiego i z którą mogłabym podyskutować. Bardzo szybko nauczyłam się słów, których kompletnie nie mogłam zapamiętać tylko dlatego, że chciałam mu pomóc nauczyć się nowego słownictwa.

Wow! Ale sobie pogadałam dzisiaj, bo to jest temat, który bardzo, bardzo, bardzo



PAULINA LIPIEC
WWW.POLSKIDAILY.EU

PAULINA@POLSKIDAILY.EU

mnie pasjonuje i mam nadzieję, że tobie też dobrze się tego słuchało i, że wyciągnąłeś/wyciągnęłaś z tego nagrania coś dla siebie. Jeśli masz inne pomysły jeszcze na podtrzymywanie motywacji w nauce języka napisz komentarz albo pod tym nagraniem na mojej stronie albo w Itunes. Możesz też subskrybować ten kanał bo bardzo chętnie nagram jeszcze kilka odcinków na temat tego jak uczyć się języków. Jakie techniki stosować i jak sprawić, żeby to uczenie się było bardziej efektywne.

To wszystko na dziś. Do usłyszenia!



PAULINA LIPIEC
WWW.POLSKIDAILY.EU

PAULINA@POLSKIDAILY.EU