

Надежда Дубоносова

КАК **ВЫУЧИТЬ** НЕМЕЦКИЙ

И НЕ СОЙТИ С УМА

**эта книга
научит вас
учиться**



LEBEN WERDE

FAMILIE
BALD ZIEHT

WEIL
ICH IN
DEUTSCHLAND

DEUTSCH
ICH

MOMENTAN
LERNE

WOHIN AUCH MEINE
GANZE

Надежда Дубоносова

**Как выучить немецкий
и не сойти с ума**

«Издательские решения»

Дубоносова Н.

Как выучить немецкий и не сойти с ума / Н. Дубоносова —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-504509-6

За годы преподавания немецкого я не встречала людей, для которых «камнем преткновения» стали бы окончания глаголов или прилагательных. Зато видела многих, кто не мог заставить себя учиться дальше; кто освоил грамматику, но так и не решился заговорить. Я собрала истории своих друзей и учеников, описала их трудности в борьбе с немецким и рассказала, как с ними справиться. В этой книге вы найдете советы и практические рекомендации, которые сможете тут же применить в деле и увидеть результат.

ISBN 978-5-00-504509-6

© Дубоносова Н.
© Издательские решения

Содержание

Посвящение	6
Для кого эта книга?	7
Как эффективнее всего использовать эту книгу?	8
Часть 1.	9
Глава 1.	9
Как я учила немецкий	9
Глава 2.	11
Когда давит буквально всё	12
История про стресс и силу настоящей любви	12
История о немецком языке и маленьких рыбках	14
Подведём итог	14
Глава 3. Зачем мы учимся, или Три верных способа убить мотивацию	15
История про силу мотивации и красивые платья	15
Что такое мотивация?	15
Три способа убить мотивацию	17
Способ первый, размеренный. Не оправдать собственных ожиданий	17
«Прелесть новизны» длится недолго	17
Выучить язык – всё равно, что похудеть?	18
Можно ли не подводить итоги?	19
Способ второй, ускоренный. Подмечать больше минусов, чем плюсов	19
История о том, как быстро выучить один танец и тотально оплошать в другом	20
Способ третий, радикальный. Убить мотивацию на начальном этапе	21
История о том, как убить мотивацию и выбросить две тысячи евро на ветер	21
Подведём итог	23
Глава 4. Особенности взрослого обучения, его преимущества и основные проблемы	25
Что такое андрагогика?	25
Четыре стиля обучения	25
Самостоятельность во всем	26
История инженера, который решил переехать в Берлин, и у него получилось!	27
Что такое прокрастинация?	28
Проблема прокрастинации – это проблема мотивации	28
Как учусь я сама	29
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Как выучить немецкий и не сойти с ума

Надежда Дубоносова

Корректор Андрей Соколов

Редактор Вадим Бровкин

Дизайнер обложки Мария Ковалёва

© Надежда Дубоносова, 2021

© Мария Ковалёва, дизайн обложки, 2021

ISBN 978-5-0050-4509-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Посвящение

Когда мне было двадцать четыре года, я переехала в Германию. В Москве остались родители, друзья и блестящая карьера в одной из крупнейших языковых школ. В Германии не было ничего.

Мой переезд не был вызовом себе, попыткой выйти из зоны комфорта или достичь новых вершин. Я просто так много работала, что в конце концов разлюбила свою профессию.

Чтобы взять паузу и подумать, я поступила в Университет им. Фридриха Шиллера и уехала учиться в маленький немецкий городок с романтическим названием Йена.

В двадцать четыре года я начала всё сначала: снова ходила на лекции и в местную библиотеку, жила в студенческом общежитии. В перерывах преподавала немецкий по скайпу: нужно было как-то себя обеспечивать.

Один ученик, Дмитрий (он настаивал на обращении без отчества, хотя его дети старше меня), часто спрашивал, как мне живётся одной в незнакомом городе.

Однажды вместо стандартной оплаты нескольких занятий он перевёл мне на счёт сумму, равную двум моим нынешним зарплатам в Берлине.

– Это за все занятия вперёд, – объяснил он, когда я в состоянии между изумлением и шоком спросила, что это. И добавил: если вдруг мне понадобится помощь, я всегда могу на него рассчитывать.

Прошло уже несколько лет, мы давно не занимаемся: из-за проблем со слухом Дмитрий перестал пользоваться скайпом. В разные моменты жизни я вспоминаю его поступок и думаю: возможно, своим нынешним успехом я обязана тому, что тогда сосредоточилась на учёбе, а не на постоянных заработках.

Мне так и не удалось вернуть Дмитрию деньги, которые он перевёл на мой счёт. Но сейчас я по крайней мере могу сказать «спасибо».

Эту книгу я посвящаю ему.

Для кого эта книга?

Когда я начала заниматься лингвокоучингом, то заметила, что взрослым, которые ко мне обращаются, нужно не очередное объяснение правил – с этим прекрасно справились учебник, преподаватели до меня или один из обучающих интернет-ресурсов. Им нужна не инструкция из серии «Что делать дальше?», а ответ на вопрос: «Почему до сих пор ничего не вышло?»

Другие вопросы, которые мне часто задают на консультациях, это:

- Почему немецкий не вызывает радости, хотя раньше на занятия хотелось разве что не бежать?
- Откуда паника перед произношением? Ведь все говорят, что по сравнению с английским оно очень простое!
- Как перестать говорить слишком простыми конструкциями?
- Как не путаться в грамматике при беглой речи?
- Что делать, если учиться всё-таки надо – работа, учёба или жизненные обстоятельства обязывают, – но нет ни физических, ни моральных сил двигаться дальше?
- Когда можно будет с уверенностью сказать: «Я молодец, я выучил немецкий»?

Я столько раз отвечала на эти вопросы устно или в своём блоге в фейсбуке, что в какой-то момент подумала: пора собрать их воедино. Вдруг они помогут кому-то ещё? Так родилась идея этой книги.

Если вы только собираетесь учить немецкий или давно учите, если вы когда-то пытались это сделать и у вас не вышло, и наконец, если вы хотите лучше разобраться в том, что происходит, когда мы осваиваем что-то новое, эта книга для вас.

Даже если вы учите английский, французский, испанский или любой другой иностранный язык, то найдёте для себя много полезной информации.

А главное – силы, чтобы довести начатое до конца.

Как эффективнее всего использовать эту книгу?

Если вы успели заглянуть в «Оглавление», то знаете, что книга состоит из нескольких частей. Каждая часть посвящена определённому этапу в изучении немецкого – подготовке к обучению и трём языковым уровням: базовому, разговорному и продвинутому. Независимо от того, на каком из этапов вы находитесь, советую прочесть всё. Дело в том, что деление на уровни в книге условное: я просто разнесла по этапам вопросы, которые чаще всего возникают у учеников. Но вдруг именно этот вопрос появится у вас на другом этапе?

Чтобы взять от книги максимум, прочтите её целиком. Тогда вы точно не пропустите ни одного совета, которыми поделились люди со всего мира: мои ученики и коллеги из Германии, люди, которые преуспели в немецком, и те, для кого изучение иностранных языков стало любимым хобби.

В главах вы найдёте *Задания* и строчки под ними. Я могла бы сказать: «Обязательно выполните все!», но мы всё-таки не в школе. Поэтому скажу, что книга задумана как настоящий учебник. Каждое выполненное задание проведёт вас от общего к частному, от теории – к тому, как эффективно применить её на практике.

Если у вас под рукой не оказалось карандаша, не «перепрыгивайте» задание, а хотя бы прочтите его. Так ваш мозг начнёт прикидывать варианты, искать ответ – и в конце концов обязательно найдёт.

Кроме того, в книге собраны невыдуманные истории людей, которые в разное время учили немецкий. Каждый из них столкнулся с разными проблемами, но нашёл способ их решения и рассказал об этом.

Чтобы их опыт принес вам максимум пользы, попробуйте спросить себя: как бы вы поступили на месте героя? Возможно, однажды вы окажетесь в похожей ситуации – и уже будете точно знать, как поступить.

Я желаю вам продуктивного чтения.

Часть 1.

Что нужно знать, прежде чем приступить к изучению немецкого

Глава 1.

Пара слов о спонтанных решениях, или Давайте познакомимся

*Wer immer tut, was er schon kann,
bleibt immer das, was er schon ist.¹*
Генри Форд

Итак, давайте знакомиться. Меня зовут Надежда, хотя последние три с половиной года ко мне обращаются не иначе, как *Nadja*. Я живу в Германии, а немцы не выговаривают «ж», поэтому я давно перестала представляться полным именем. Попробуем снова: меня зовут Надя, и последние семь лет я преподаю немецкий язык.

Преподавать я начала в старших классах школы. Всё студенчество работала репетитором английского и немецкого. После стажировки в Берлине устроилась в школу иностранных языков, а через несколько лет снова уехала учиться – и снова преподавала. Я работала на курсах для взрослых, в обычной школе и на фирмах, очно и онлайн, в группах и индивидуально. С 2016 года я занимаюсь созданием учебных материалов, а в 2018-м работала в издательстве *Cornelsen*.

За годы преподавания у меня накопилось множество наблюдений и рекомендаций, историй учеников, коллег и их учеников – словом, опыта, которым хотелось бы поделиться. Поэтому я решила собрать все известные мне рекомендации в одной книге, дополнила её вопросами, которые чаще всего задают ученики, и историями тех, кто освоил немецкий. Я поговорила с сотней людей, записала их жалобы, переживания и страхи, истории успеха и разочарования – словом всё, с чем сталкивается каждый, кто берётся чему-то научиться.

Результатом моей работы стала книга, которая сейчас перед вами.

Как я учила немецкий

Я сама выучила немецкий во взрослом возрасте. Считается, что это не то, чтобы невозможно, но весьма непросто. Вы наверняка слышали: чтобы освоить иностранный язык на уровне носителя, надо начинать в детстве. Тогда нейронные связи образуются быстрее и легче, а мозг наиболее восприимчив к информации. Об этом неоднократно упоминала светило российской нейролингвистики Татьяна Владимировна Черниговская:

«Конечно, чем моложе мозг, тем он пластичнее, то есть, тем более способен к обучению и изменению, – поэтому чем раньше человек что бы то ни было начинает изучать, тем больше от этого толку»².

¹ Кто всегда делает то, что умеет, остается тем, кто он уже есть (*нем.*)

² <https://special.theoryandpractice.ru/language>

По этой логике я должна была бы стать преподавателем английского, который учила с детства. И непременно бы стала, если бы за две недели до начала учебного года не решила, что английский мне... надоел.

Я позвонила в приёмную комиссию МГУ и спросила, можно ли выбрать другой язык в качестве основного.

– Другой язык? А какой ещё вы знаете? – строго спросила девушка на том конце провода.

– Только английский.

– Хм... Одну минуту. Есть место в группе немецкого с нуля.

– Отлично!

– Значит, перезаписать вас?

– Давайте.

– Вы уверены?

Я размышляла меньше двух секунд.

– Да.

Так в восемнадцать лет я начала учить немецкий.

Удалось ли мне его выучить? Говорят, немецкий – как, впрочем, и любой язык – надо изучать всю жизнь. Но о том, что значит выучить язык, мы с вами ещё поговорим. Пока на этот вопрос я ответила бы так: я живу в Германии, преподаю немецкий и занимаюсь разработкой учебных материалов. Если выбирать между «да» и «нет», мой вариант однозначно ближе к первому.

Глава 2.

Как я учила немецкий, или Главный враг всех учащихся

Способный человек страдает от желания стать ещё более способным.

Конфуций

Хотя языки всегда давались мне легко, немецкий оказался далеко не самым простым. Например, я никак не могла справиться с гортанной *R*, которая чем-то похожа на французскую. Что только ни предпринимали в Университете, где я училась. Преподаватели заставляли меня полоскать горло и пугали переводом в английскую группу – туда ссылали всех «неспособных». Одногруппники учили плевать с отхаркиванием. Ничего не помогало. Более того: стоило мне увидеть в тексте слово с *R*, внутри будто сжималась пружина. Я втягивала в себя побольше воздуха, готовилась и... ничего. Ничего не получалось.

На четвертом курсе я поехала на стажировку в Берлин и первым делом записалась на семинар по фонетике. Там не столько «ставили» произношение, сколько учили ставить другим: семинар был разработан специально для будущих учителей.

После первого занятия я подошла к преподавательнице и рассказала ей о своей проблеме.

– Скажите, – сказала я, спотыкаясь чуть ли не на каждом слове. Опыт нескольких лет беспросветной борьбы с немецким *R* готов был выплеснуться из меня слезами отчаяния. – Если я так и не смогу произнести эту *R*, не быть мне учителем немецкого, да?

Фрау Маас, добродушная немка с пышно намотанным шарфиком, весело рассмеялась.

– Кто вам такое сказал? – спросила она.

– Преподаватели в Университете.

– Послушайте, это картавое *R* – на самом деле диалектное. Так отчетливо оно слышится не во всей Германии, а только в некоторых областях. Если хотите, говорите *R* по-русски. У вас очень хорошее произношение, кстати. Может, и *R* придёт потом. А не придёт – так и шут с ним.

– Правда?

– Правда, – уверенно сказала фрау Маас. И подумав, добавила: – Кстати, на будущее: существует всего один критерий правильного произношения.

– Какой? – я приготовилась услышать величайшую тайну, которую преподаватели немецкого передают из поколения в поколение.

Немка выдержала паузу, а потом сказала:

– Если вас понимают, значит, произношение правильное. Если нет – значит, неправильное. Вот и всё.

Не поверите – не прошло и недели после нашего разговора, как это самое диалектное *R* мне наконец покорилось. В один прекрасный день я в очередной раз сказала: «*Ich komme aus Russland*»³, и *R* в начале слова прозвучала именно так, как меня учили – с гортанным отзвуком.

Стоило мне расслабиться, как результат не заставил себя ждать. А всё потому, что с помощью добродушной фрау Маас я смогла справиться со стрессом и нивелировать давление, которое постоянно испытывала при произнесении слов с буквой *R*.

³ Я из России (нем.)

Когда давит буквально всё

Однако реальность такова, что стресс в обучении неизбежен. Как правило, его источник – совокупность разных факторов. В том числе – та самая причина, которая побудила нас начать обучение.

За всё время моей работы в школе иностранных языков в Москве я всего несколько раз видела, чтобы немецкий начинали учить ради удовольствия, любви к творчеству Гёте или группы «Раммштайн». В основном мои ученики преследовали вполне обозреваемые, практические цели. Кого-то связали с немецким работа и шеф, который требовал подтвердить знания сертификатом. Кто-то время от времени ездил в командировки и хотел самостоятельно объясняться в отелях, магазинах и кафе. Кто-то собирался продолжить образование в Германии (обучение в ВУЗах там бесплатное⁴), а прежде обязан был сдать экзамен на владение языком на уровне С1. Наконец, кто-то собирался связать свою жизнь с гражданином Германии и спешно осваивал азы немецкого, чтобы сдать экзамен на А1 для получения визы. А сколько моих знакомых начали учить язык уже после переезда в Германию и хватались буквально за всё, что попадалось им на глаза или под руку... Кстати, именно они чаще других спрашивают, как выучить немецкий.

Как видите, больше половины людей начинают заниматься, чтобы сдать экзамен, и не забывают об этом ни на минуту. А любой экзамен и мысли о нём напрямую связаны со стрессом.

Пришло время рассказать вам историю моей ученицы. Её зовут Оксана, и она уже несколько лет живёт в Германии.

История про стресс и силу настоящей любви

Специально для этой книги Оксана рассказала историю своего знакомства с немецким. Шел 2015 год, она собиралась замуж и спешно осваивала язык для сдачи экзамена А1. Жених был немец, а экзамен сулил визу в Германию. Провалить его значило не получить визу вовремя и не успеть на собственную свадьбу. Согласитесь, то ещё давление на человека, который только начал учиться.

Как-то Оксана призналась: вообще-то немецкий всегда казался ей красивым и звучным, даже величественным. Но из-за экзамена все её мысли были о том, как бы не провалиться, а не о том, какой красивый язык она учит.

Пока готовилась, Оксана постоянно думала: «Господи, это же *das Fenster*, я опять забыла! Как выучить эти артикли, там же через слово исключение! Я не сдам экзамен. Точно не сдам».

Обычно в такие моменты девушка чувствовала острое желание закрыть учебник или немедленно съесть что-то сладкое.

– Помню то время урывками. Например, как пытаюсь делать домашнее задание, провожу рукой по лицу, смотрю в окно, на часы... Потом снова в окно. Потом возвращаюсь к учебнику. Думаю: «Нет, я всё-таки добыю эту тему. У меня же экзамен на носу. Что будет, если я его не сдам? Сейчас, сейчас я соберусь...» Чаще всего мне-таки удавалось «добить» тему, но потом страшно болела голова. Я ложилась уставшая, а заснуть не могла. Это была не учёба, а сплошное мучение.

⁴ По закону право на бесплатное образование имеют как граждане Германии, так и иностранные студенты. Речь идет только о государственных высших учебных заведениях.

Экзамен Оксана сдала. Получила «визу невесты» и вышла замуж в назначенный день. Так началась её история знакомства с немецким. И... тут же замерла.

Два года девушка прожила в небольшом индустриальном городке Германии и умудрилась при этом ни слова не сказать по-немецки.

Как только Оксана приходила на языковые курсы или бралась за утреннюю газету, которую за завтраком читал её муж, у неё начиналась мигрень. Организм девушки запомнил, что немецкий ведет к стрессу, и каждый раз пытался её «спасти» – заставлял убрать с глаз долой всё, что с ним связано.

Два года моя ученица почти не общалась с соседями, не ходила на курсы танцев, которыми занималась в России, не могла подтвердить водительские права. С мужем она общалась по-английски.

– Я чувствовала себя оторванной от всего мира, – рассказывает Оксана. – И даже была не рада, что решилась на этот шаг – взять и поменять всё в жизни, переехать в страну, языка которой я не знаю... Энергии ни на что не хватало. Главное – не было мотивации. Я просто не хотела учить язык. О том, что когда-то немецкий казался мне красивым и изысканным, не было и речи.

Однажды муж Оксаны решил взять ситуацию в свои руки.

– Сначала он «по старинке» расклеил по квартире стикеры с названиями предметов мебели, посуды, одежды, – вспоминает Оксана. – На двери написал *die Tür*, на диване – *das Sofa*. Помню, как-то наткнулась на послание в ванной. На зеркале было написано не просто *der Spiegel*, а пожелание доброго утра. Представьте мой «восторг», когда выяснилось, что маркер не стирается... Несколько лет прошло, а его *«Ich wünsche dir einen guten Morgen, Schatz»*⁵ до сих пор меня радует. И вдобавок напоминает, какой путь я прошла от практически нуля до возможности говорить по-немецки.

Пока готовилась к экзамену, не расставаясь с головной болью и ощущением надвигающейся катастрофы, Оксана закрепила за предметом обучения негативные ассоциации. Немецкий стал для неё таким же знаком головной боли, как запах спирта – знаком больницы для многих людей.

Вот что произошло потом: мозг Оксаны начал постоянно «наткаться» на немецкий, но вместо стресса за этим следовали только положительные эмоции. Связка «немецкий = стресс» стала постепенно ослабевать, пока не исчезла совсем.

Задание

Подумайте, с чем у вас ассоциируется немецкий. Речь не о брецелях и Рейхстаге, а о том, с чем связан немецкий и обучение ему именно в вашей жизни. С зависанием на немецких сайтах? Или с классом школы, в которую вы ходите или ходили раньше? А может, с ароматом кофе, который наливает вам преподаватель, когда вы встречаетесь?

Когда я слышу слово «немецкий», то думаю о:

⁵ Я желаю тебе доброго утра, солнышко (нем.)

В идеале положительных ассоциаций должно быть больше. Вы всегда можете создать их сами. Пишите любимой ручкой, сопровождайте урок вкусным кофе или представьте, как здорово будет при случае прогуляться по мощёным улочкам красивого немецкого города.

Если налегать на учёбу, игнорируя слабость и недомогание, она быстро начнёт ассоциироваться с болью. Так что совет: **приступайте к учёбе только в здоровом состоянии**. В противном случае организм бросит все силы на то, чтобы выздороветь, а на усвоение новой информации энергии не останется.

Помните: к здоровому состоянию относится и ваш психологический комфорт. Если вам страшно и грустно, а вы всё равно заставляете себя учиться, положительного результата ждать не стоит. Стресс – плохой помощник.

История о немецком языке и маленьких рыбках

Когда я работала в языковой школе, то всегда говорила новичкам на первом уроке:

– Представьте, что мы пришли в детский сад и сейчас будем дурачиться.

Как правило, ответом мне были недоверчивые взгляды. Но ученики быстро вливались в процесс, и мы действительно дурачились: шикали на бумажку, чтобы та колыхалась при выдохе на буквах *p, t, k*,⁶ хором пели песенки с алфавитом и цифрами и даже хлопали в ладоши.

Уже на первом уроке ученики здоровались друг с другом, рассказывали, из какой они страны и сколько им лет. Ошибки я не исправляла: через несколько занятий они исчезали сами.

На одном из таких уроков меня спросили о формах *ich heiÙe, du heiÙt*⁷:

– Почему тут это окончание, а там другое?.. Это правило такое?

– Оно самое, – подтвердила я. – Но об этом пока не думайте. **Представьте, что вы рыбка, а язык вокруг – необъятное море**. Вы плаваете в море, осматриваетесь, впитываете информацию. Со временем начнете ориентироваться в правилах, и все формы обретут смысл.

Я заметила, что в этот момент у парня, который спрашивал, опустились плечи – он расслабился.

Так что совет тем, кто только начинает учить немецкий: **впитывайте информацию и старайтесь как можно меньше напрягаться**.

Ничто так не мешает мотивации, как стресс, испытанный на разных этапах обучения. Об этом – в следующей главе.

Подведём итог

Главный враг в освоении не только немецкого, но и любого другого языка – это давление. Если вы учитесь «через силу» и не обращаете внимания на своё душевное и физическое состояние, немецкий у вас быстро начнёт ассоциироваться со стрессом. Чтобы этого избежать, старайтесь находить как можно больше положительных моментов в обучении и баловать себя.

Другой хороший способ нивелировать стресс – представить, что вы рыбка, которая плавает в огромном море из немецких слов и конструкций.

⁶ Чтобы потренировать правильное произношение глухих согласных *p, t, k*, обычно используют следующее упражнение: подносят к губам лист бумаги и произносят эти буквы сначала отдельно, потом в словах. Если упражнение выполнено правильно, лист должен колыхаться от выдоха.

⁷ меня зовут, тебя зовут (*нем.*)

Глава 3. Зачем мы учимся, или Три верных способа убить мотивацию

Всё дело в мыслях. Мысль – начало всего. И поэтому главное дело совершенствования: работать над мыслями.

Лев Толстой

Сначала расскажу вам ещё одну историю.

История про силу мотивации и красивые платья

Недавно я работала в языковом лагере для тинейджеров. Работа моя заключалась в том, чтобы оказывать им разностороннюю поддержку: отвечать на вопросы, готовить к экзаменам и искать такие пути освоения немецкого, которые как можно меньше связаны с принуждением себя и как можно больше – с удовольствием от процесса.

Почти всё время, что длился курс, стояла невыносимая жара: столбик термометра не опускался ниже 30 градусов. Я достала все привезённые платья и ходила только в них – так было хоть немного прохладнее.

Как-то по дороге на обед одна из учениц догнала меня и сказала:

– Ты очень красивая в этом платье, Надя! И знаешь, что? Я тоже решила стать учительницей немецкого!

Девочку звали Хадижа. Особым рвением к учёбе она не отличалась, над произношением ей было ещё работать и работать, а грамматику повторять едва ли не с азав.

– Как здорово! – воскликнула я. – А почему ты решила стать учительницей?

– Просто хочу быть, как ты!

В тот момент мне в голову пришла идея. Я сказала:

– Ты же знаешь, что быть учителем – значит служить примером для других. Если ты преподаёшь немецкий, то и сама должна говорить без ошибок. Иначе не выйдет.

– Я знаю!

– И готова работать над языком?

– Конечно!

– И даже как следует подготовиться к экзамену?

– Да!

– Договорились.

Остаток курса Хадижа провела в учёбе: она занималась больше остальных и записывала все новые слова, которые встречала. Через три недели она сдала экзамен на один из самых высоких баллов и вернулась домой, окрылённая мечтой стать преподавателем.

Я надеюсь, что у неё всё получится. Самое важное для достижения поставленной цели у неё есть. Это вдохновение – а значит, и мотивация.

Мотивация – главный помощник на всех этапах обучения.

Что такое мотивация?

Само слово «мотивация» происходит от латинского *movere*, что означает «двигаться». Мотивация – это побуждение к действию, которое призвано удовлетворить потребности человека. Иными словами, это импульс, энергия, которую мозг выделяет, чтобы начать действовать.

На сегодняшний день психологи расходятся в определении мотивации. Одни считают, что это сам процесс побуждения к деятельности⁸, другие видят её как совокупность причин, по которым человек начинает что-то делать⁹. В рамках этой книги мы поговорим и о мотивах, и о пути от мотива к действию.

Мотивация бывает разной. Обычно её делят на *внешнюю*, обусловленную внешними обстоятельствами, и *внутреннюю*, которая связана непосредственно с содержанием деятельности.

Если вы учите немецкий, чтобы поехать учиться за границу, и поэтому готовитесь к сдаче экзамена TestDaF¹⁰, это *внешняя* мотивация.

Если вы учите немецкий, потому что в детстве бабушка читала вам сказки братьев Гримм, и с тех пор вы мечтаете прочесть их в оригинале, это *внутренняя* мотивация. Она может быть дополнена удовольствием от самого процесса обучения. Скажем, после английского немецкий дается вам намного легче, чем вы ожидали.

Задание

Подумайте, что побуждает вас учить немецкий? Внешние обстоятельства или внутренние процессы? Запишите их.

Внешняя мотивация:

Внутренняя мотивация:

В своей практике я гораздо чаще встречала примеры внешней мотивации, когда язык начинают учить для достижения практических целей: для рабочих поездок, получения визы, поступления в немецкий ВУЗ и сдачи экзамена. Но вот такая штука: **на одной внешней мотивации далеко не уедешь**. Её никогда не хватает надолго. Чтобы довести начатое дело до конца, не возненавидев его на всю оставшуюся жизнь, нужно подключить оба вида мотивации. То есть не только держать в голове, почему вы что-то делаете, но и помнить, почему вам *нравится* это делать.

Я не зря пишу «нравится». Дело в том, что на физическом уровне мотивация – это выброс в кровь особого гормона, который отвечает за удовольствие и ощущение счастья. Этот гормон называется *дофамин*. Чем больше его в нашем организме, тем выше мотивация – тем больше энергии мы ощущаем в себе для достижения той или иной цели.

О том, как пробудить мотивацию, написано множество книг. Я расскажу о том, что обычно остаётся за кадром. Пришло время поговорить об ошибках, которые многие совершают, игнорируя свою мотивацию, и о способах их исправить.

⁸ Этой точки зрения придерживается, например, ученик А. Н. Леонтьева, известный психолог, доктор психологических наук и профессор МГУ им. Ломоносова В. К. Вилюнас.

⁹ Так считают советский психолог, доктор психологических и медицинских наук К. К. Платонов и его последователи.

¹⁰ Сертификат, свидетельствующий о владении немецким языком на уровне между B2 и C1, необходимый иностранцу для поступления в немецкий ВУЗ.

Три способа убить мотивацию

Способ первый, размеренный. Не оправдать собственных ожиданий

Скажу вам по секрету: в начале любого учебного процесса наша мотивация находится в максимальной точке, потому что туда добавляется то, что называют «прелесть новизны».

Одна моя знакомая как-то призналась, что процесс обучения для неё сродни истории любви.

– Знаешь, так всегда: когда кажется, что объект недостижим, есть интерес и влечение, а когда «крепость взята», всё очарование пропадает, – сказала она. – Больше того! Раньше, когда я почти ничего не понимала из немецкой речи, язык казался мне удивительно красивым, звучным и романтичным. Но стоило мне начать понимать отдельные слова и предложения, как весь шарм улетучился.

«Прелесть новизны» длится недолго

Я много раз наблюдала этот эффект в языковой школе. Новички обычно кропотливо ведут записи и внимают каждому слову учителя, у них горят глаза. К третьему или четвёртому курсу их рвение заметно ослабевает. В лучшем случае они записывают каждое пятое новое слово и «забывают» делать домашнее задание: оно попросту не выдерживает конкуренции с домашними делами, встречей с друзьями и просмотром любимого сериала.

Вы наверняка замечали нечто подобное. Начинаете что-то учить, и поначалу всё кажется интересным и захватывающим, а уже через месяц новизна сменяется рутинной. Восторг и желание действовать пропадают. Угасает *природное любопытство* – одна из базовых эмоций, которая дана человеку для поиска новых путей, съедобных растений, земель для освоения – словом, всего, что помогло бы ему выжить.

Мотивация «стопорится» ещё и тем, что на первых порах наши результаты кажутся очень впечатляющими. Это и неудивительно, ведь в качестве сравнения с достигнутым выступает абсолютный ноль, полное неумение. Например, месяц назад новичок не знал, что *Auf Wiedersehen!* – это на самом деле два слова, которые буквально означают «до того, как мы снова увидимся», а теперь знает, что кроме него есть ещё *Auf Wiederhören!* («до того, как мы снова услышимся»), *Tschüss!* («пока»), *Ciao!* (тоже «пока») и даже протяжное *Tschü-ü-ü!* (разговорный вариант «*tschüss*»). Согласитесь, прогресс – да ещё какой! – налицо.

Но прогресс не всегда будет столь очевиден. Шаги вперёд будут постепенно уменьшаться, а вот ожидания уменьшатся не сразу. Чтобы нивелировать разочарование, **нужно показать мозгу промежуточные результаты деятельности.** Есть результат – есть энергия продолжать дальше. Нет? На сегодня лавочка закрыта.

Иногда попытка выучить язык напоминает мне желание похудеть. И то, и другое быстро сделать не получится, и в том и в другом случае подведение промежуточных итогов имеет огромное значение.

Выучить язык – всё равно, что похудеть?

Задумайтесь: никто не ставит себе цель прочитать две страницы – мы хотим одолеть всю книгу. Никто не говорит: «Я сейчас два кило сброшу, а там посмотрим». Все худеют сразу на десять.

В начале деятельности мы «подпытываемся» мыслями о красивом стройном теле, которое получим через три, пять, семь месяцев. Дальше начинаются «качели». Результат, каким мы нарисовали его у себя в голове, не достигнут, зато энергии на его достижение затрачено много. Кажется, что с каждым днём всё больше и больше, хотя на самом деле это мотивации у нас всё меньше и меньше – а следовательно, и энергии на выполнение заданий.

Всем известно: если каждый день в течение нескольких месяцев выполнять пару упражнений на верхний и нижний пресс, итогом станут стальные мышцы. Однако если при этом не подмечать малейшие изменения в фигуре и не радоваться им, не отмечать новый вес в специальной тетради или просто не любоваться новым силуэтом в зеркале, моральных сил на это придется затратить огромное количество.

Выполняя упражнения в очередной раз, мы будем думать: «гори оно все огнём!» (быстрого результата нет, мозг отказывается давать новую энергию на дальнейшие действия), «я щас сдохну!» (мозг пытается заставить нас прекратить безрезультатную трату времени) или «ещё чуть-чуть, и я влезу в эти красные шортики!» (попытка вычерпать всю энергию из первоначальной мотивации).

А ведь намного проще сказать себе: я уже вижу результат. Раньше я мог сделать всего два подхода, а теперь делаю три, и даже не устаю.

Если результата не видно сразу, это не значит, что его нет. Но его точно не будет, если вы не научитесь подводить промежуточные итоги.

Об этом ещё в прошлом веке писал известный мотиватор Наполеон Хилл:

«Научитесь подсчитывать свои удачи и победы чаще, чем неудачи и проблемы, и позвольте им главенствовать в ваших мыслях. Если вам трудно это сделать, изложите перечень своих побед на бумаге и перечитывайте его каждый раз, когда вы начинаете беспокоиться».¹¹

Задание

Попробуйте спросить себя, что такого вы можете сейчас, чего не могли неделю назад? А месяц? Может, это новые слова, которые вы выучили? Или прорыв в произношении? Или умение вести дискуссию?

Запишите это.

Неделю назад я не мог: _____

А теперь могу: _____

Месяц назад я не мог: _____

А теперь могу: _____

¹¹ Наполеон Хилл. «Думай и богатей» (1937)

Можно ли не подводить итоги?

Можно ли не подводить итоги? Можно. Но тогда **изначально не стоит заикливаться на результате**. Скажем, просто так в течение трёх месяцев каждый день запоминать по пять новых слов. Тогда вы даже не заметите, как вместо отдельных слов начнёте использовать короткие фразы.

Так заговорил мой хороший знакомый Кирилл – полиглот, который уже больше двадцати лет живет в Берлине. Все языки, которыми владеет на данный момент – английский, немецкий, французский, испанский и эсперанто, – он освоил во взрослом возрасте.

Кирилл как-то сказал, что выучил минимальное количество немецких слов с помощью иллюстрированного словаря (*Bildwörterbuch*) и тут же начал складывать их в простейшие предложения:

– Конечно, с точки зрения грамматики это был тихий ужас. Но у меня не было никаких внутренних ожиданий, внутреннего цензора, я просто учил, как училось. И потихоньку заговорил.

– Тебя понимали?

– Когда как. Иногда да, иногда не очень. Я не заморачивался. Просто погружался в среду, в процесс, в слова. Слушал. И так постепенно выучил.

Можно поступать с внутренними ожиданиями, как Кирилл: совсем не иметь их и позволить себе расслабиться. Можно последовать совету Хилла и отмечать промежуточные результаты в блокноте или приложении для телефона – причём даже тогда, когда лично вам они совсем не кажутся впечатляющими.

Представьте, что имеете дело со строгой бухгалтерией, которой постоянно нужен отчёт о проделанной работе. Не будет отчёта, не будет и денег – энергии – на покорение следующей вершины.

А деньги нужны всегда, правда?

Способ второй, ускоренный. Подмечать больше минусов, чем плюсов

Кроме внешней и внутренней психологи выделяют ещё два вида мотивации: положительную и отрицательную.

Предположим, у вас есть собака, которую вы хотите научить команде «лежать». Укладываете её животом на пол и тут же даёте в награду печенье, ласково приговаривая, какая она послушная. Это – *положительная* мотивация, она основана на пробуждении положительных эмоций и желании испытать их вновь.

– Плохая, плохая собака! – грозно шипите вы, если собака ленится или не желает понимать, чего вы от неё хотите. – Вот я тебя накажу!

Для пушего эффекта вы замахиваетесь тапком. Собака с трепетом понимает: если она не выполнит задание, будет хуже. Она боится. Страх – основа *отрицательной* мотивации.

Конечно, на уроке немецкого никто не будет бить вас тапком за невыученные слова и вовремя не сданную «домашку». Никто не будет кричать и ругаться, если вы допустите три грамматических ошибки подряд. Более того, прежде, чем на них указать, преподаватель скажет: он рад тому, насколько уверенно вы уже умеете формулировать свои мысли.

Хороший преподаватель начнёт с похвалы и лишь затем перейдёт к исправлению ошибок.

Теперь представьте, что будет, если весь его комментарий будет состоять только из исправлений. А что, если такая ситуация будет повторяться из урока в урок? Достигнет ли тот, кто слышит одни исправления, олимпийских высот?

Исследования показывают, что ученики, которых критикуют, продвигаются к цели намного медленнее, чем те, кого хвалят. Я проверила это на собственном опыте.

История о том, как быстро выучить один танец и тотально оплошать в другом

Я давно занимаюсь танцами: сальсой и бачатой. Сальсу я танцую последние два года, бачату – последние два месяца. Угадайте, что у меня получается лучше?

Удивительно, но с бачатой мы «поладили» сразу. Я заметила, что всё время танцую с улыбкой: партнёр, который учил меня новым фигурам, без усталости повторял, как хорошо они у меня выходят. Таким образом он подпитывал положительную мотивацию.

А партнёр, с которым я осваивала сальсу, постоянно указывал на ошибки.

– Слишком рано, – говорил он, когда я вступала в фигуру на секунду раньше положенного.

– Да, прости.

– А сейчас слишком поздно, – когда фигура заканчивалась и нужно было сразу переходить к следующей.

– Точно.

– Просто расслабься, ты не даёшь себя вести.

– Ага.

– Вот сейчас хорошо получилось, – наконец говорил он, когда мы спустя час тренировки всё-таки исполняли намеченную фигуру идеально.

Радости от его похвалы я не испытывала: слишком была недовольна собой.

До сих пор, когда случается танцевать сальсу, я внутренне себя поправляю: тут рано, тут поздно, тут недостаточно прогнулась, там замешкалась с поворотом.

Бачату я выучила с нуля до уровня средней сложности за две недели. А всё потому, что первое, что сказал мне партнёр, было:

– Ого, да у тебя уже отлично получается!

Если положительная мотивация превалирует над отрицательной, результат не заставит себя ждать. Это не значит, что нужно постоянно только хвалить себя. Переизбыток похвалы так же вреден, как переизбыток критики. К тому же, без конца хвалить не получится: в любой деятельности всегда найдутся недочёты, которые сложно игнорировать. Но мой вам совет: не стоит подмечать только их. **При подведении итогов всегда начинайте с достижений, а не с недостатков.**

Что звучит лучше: «Да, я говорю с грамматическими ошибками, но использую слова, которых не знал ещё месяц назад!» или «Я использую в своей речи слова, которых не знал ещё месяц назад! Хотя, конечно, без грамматических ошибок не обходится».

Задание

Попробуйте прямо сейчас произнести про себя фразу, в которой ваши достижения будут стоять на первом месте, а недочёты, если они есть – на втором. Запишите её:

Как ощущения?

Способ третий, радикальный. Убить мотивацию на начальном этапе

Мотивация – не только самый важный «помощник» в освоении нового материала, но и самый неоднозначный. Она очень капризна и требует к себе бережного отношения. В противном случае её можно ненароком убить в самом зародыше и – даже на первом занятии.

В качестве иллюстрации расскажу вам ещё одну историю.

История о том, как убить мотивацию и выбросить две тысячи евро на ветер

Недавно ко мне обратилась Марианна. Запрос её звучал так необычно, что я тут же откликнулась. Марианна писала: «Я не могу учить немецкий».

Марианна – фрилансер. Она живёт и работает в Берлине уже больше трёх лет. За это время она продвинулась в изучении немецкого языка всего лишь на один уровень – с нуля до А1.

– Получается, что мне это как бы не нужно, – поделилась Марианна, когда мы встретились для консультации. – Я работаю на русском (у меня русскоязычные клиенты по всему миру), дома говорю по-русски, в магазинах и в кафе хватает А1, в крайнем случае у меня всегда под рукой гугл-переводчик.

– А вы пробовали учить немецкий? – спросила я.

– Разумеется! Не один раз, даже не два и не три. Мы переехали спонтанно, мужу предложили работу, времени на раздумья почти не было. Собрали вещи, сдали квартиру новым жильцам и за три недели перебрались. Уму непостижимо! Второй раз я бы, пожалуй, на такое не решилась.

Как только переехали, я пошла на курсы. Немецкого не знала совершенно, потому что собирались в Америку, а тут внезапно – Германия.

– Что случилось на курсах?

– Там что-то не заладилось. Представьте: у меня адаптация в новой стране, маленький ребёнок, работа, которую никто не отменял... Я толком не могла сосредоточиться на немецком, не успевала иногда делать домашнее задание. Оно накапливалось, накапливалось, уже и следующее я не сделала, и тему важную пропустила... Ну и, понятно, быстро стала самой отстающей в группе. А это как-то не мотивирует, – Марианна грустно вздохнула. – В результате курс я бросила.

– А потом?

– Потом были ещё попытки. Я занималась индивидуально, оплачивала пять занятий вперёд, чтобы точно не «соскочить», и отменяла по самым разным причинам. То болела я, то ребёнок, то просто вылетало из головы... Пробовала онлайн-школу. Один курс осилила, потом что-то не сложилось. Не интересно стало, скучно... Я недавно посчитала, что в общей сложности потратила на немецкий чуть меньше двух тысяч евро.

– Ничего себе! Это при том, что вы успешный фрилансер, который работает из дома и всё успевает! – заметила я. – Стало быть, с самодисциплиной всё в порядке.

– Наверное.

– Значит, причина в чём-то другом... А как вы чувствовали себя на курсах немецкого?

– Не знаю, – Марианна опустила глаза. Потом вдруг призналась: – Помню, я несколько раз выходила из класса и плакала. Мне казалось, я никогда не смогу выучить этот язык.

В тот момент картина прояснилась. Я живо представила, что произошло на курсах, куда ходила Марианна. В языковых школах я не раз наблюдала эту ситуацию. Одними из самых отстающих учеников в группе почти всегда становились молодые мамы. Они не успевали делать домашнее задание, пропускали важные темы и редко могли сосредоточиться на немецком.

Рано или поздно эти женщины чувствовали себя «самым слабым звеном».

Впрочем, это чувство часто возникает не только у мам. Ему подвержены многие взрослые, которые решили снова сесть за парту. Когда они, успешные и состоявшиеся, приходят в класс, весь их опыт и заслуги остаются за дверью. Не имеет значения, кто они за пределами класса – зато очень важно, что они не сделали домашнее задание. Или что не могут произнести *Eichhörnchen*¹² – а остальные могут; что в очередной раз ставят *haben* вместо *sein*¹³ перед глаголом движения – а одноклассники этой ошибки давно не делают.

Абсолютно не важно, что «домашку» эти вчерашние шефы, серьезные мамы и папы, бухгалтера и программисты не сделали, потому что до ночи писали годовой отчет; что «белочку» не выговаривают, потому что боятся опозориться перед одноклассниками, а с глаголами путаются, потому что вместо повторения материала проверили «домашку» у ребёнка.

В группе все невольно сравнивают себя с другими, и зачастую не в свою пользу. Результатом такого сравнения становится резкое падение мотивации, а следствием – всё новые поводы не ходить на занятия, раздражение и даже ненависть к языку. **Хотя дело не в языке, а в бессилии, которое никто не хочет испытать снова.**

Удивительно, но как только мы нашли источник «пассивной нелюбви к немецкому» (так аккуратно выразилась Марианна), «лёд тронулся». Девушка записалась на новый курс, и до сих пор ходит на занятия с удовольствием.

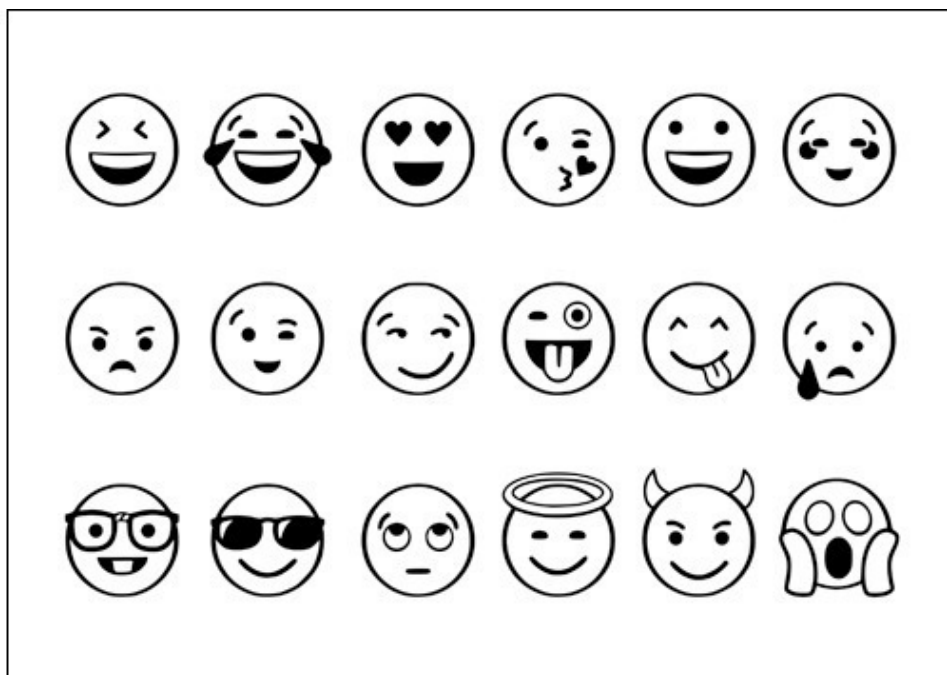
Передаю вам привет от Марианны – а ещё дельный совет всем, кто учит язык: **относитесь бережно к собственной мотивации на всех этапах обучения, особенно – на начальном.**

Задание

Вспомните момент своего знакомства с немецким. Отметьте на картинке, какие эмоции вы тогда испытали.

¹² белочка (нем.)

¹³ Речь идет о правиле образования устного прошедшего времени *Perfekt*. С глаголами движения типа *gehen, rennen, fliegen* употребляется вспомогательный глагол *sein*, с остальными *haben*.



Подведём итог

Мотивация – главный помощник в обучении чему бы то ни было, поэтому относиться к ней нужно бережно. Постарайтесь избегать ситуаций, которые рожают в вас дискомфорт, страх или беспомощность – это может убить мотивацию в зародыше и навсегда закрепит за предметом изучения негативные ассоциации.

Не стоит ожидать от себя слишком многого и строить «наполеоновские планы». Помните «искусство маленьких шагов», о котором писал Антуан де Сент-Экзюпери?

«Господи, я прошу не о чудесах и не о миражах, а о силе каждого дня. Научи меня искусству маленьких шагов. Сделай меня наблюдательным и находчивым, чтобы в пестроте будней вовремя останавливаться на открытиях и опыте, которые меня взволновали».¹⁴

Продвигайтесь вперёд в собственном темпе и обязательно отмечайте промежуточные результаты: новые слова и фразы, которые вы запомнили на этой неделе, разговор с приятелем, открытка, которую вы составили по образцу. Даже пару раз написать адрес на немецкий манер – уже немалое достижение! Я знаю многих людей, кто давно живёт в Германии, но так и не научился этого делать.

Старайтесь при подведении итогов начинать с плюсов, а не с минусов. Это даёт дополнительную энергию, чтобы двигаться дальше. А энергия вам понадобится.

И последнее – будьте готовы к тому, что рано или поздно мотивация пойдёт на спад. Это случится, ничего ужасного тут нет. Важно не опустить руки, а разобраться, почему это произошло, и найти силы и причину продолжать. В этом вам поможет упражнение на поиск внутренней и внешней мотивации.

¹⁴ Молитва французского писателя и поэта Антуана де Сент-Экзюпери до сих пор остается одним из его самых популярных произведений наравне с «Маленьким принцем».

Падение мотивации – основное отличие обучения взрослого от ребёнка. То есть падает она и у взрослых, и у детей, но только взрослые способны продолжать обучение с не меньшим удовольствием от процесса.

Пришло время поговорить об особенностях взрослого обучения.

Глава 4. Особенности взрослого обучения, его преимущества и основные проблемы

Я всегда готов учиться, но мне не всегда нравится, когда меня учат.

Уинстон Черчилль

Что такое андрагогика?

То, что взрослое обучение значительно отличается от детского, исследователи заметили ещё в начале позапрошлого века – а может быть и раньше, просто письменных свидетельств этого не сохранилось. Новый раздел педагогики даже получил собственное название – *андрагогика*. Он изучает особенности взрослого обучения и его отличия от детского.

Главное отличие – это осознанность, причём в самом широком смысле слова.

Во-первых, взрослые, приступая к обучению, хорошо представляют себе, зачем они это делают и какого результата хотят добиться. Во-вторых, у взрослых за плечами есть определённый жизненный опыт, в частности – опыт изучения чего бы то ни было.

Взрослые знают, что даётся им легче, а что вызывает трудности. Например, я совершенно не умею слушать лекции, даже на самые интересные темы. Мне проще прочитать то же самое и законспектировать. Поэтому, когда я приступаю к изучению нового, то вооружаюсь не наушниками, а тетрадкой и ручкой.

Четыре стиля обучения

Главное преимущество взрослого обучения перед детским состоит в том, что взрослые отлично знают, какой из стилей обучения будет для них самым эффективным. Всего выделяют четыре стиля обучения. Это:

- Аудиальный
- Визуальный
- Кинестетический
- Вербальный

Если, чтобы понять текст, вам проще его прослушать, а для запоминания новых слов – много раз повторить их вслух, скорее всего, вы *аудиальный* тип.

Если вам необходимо видеть перед собой буквы, их расположение на странице, иллюстрации к тексту, а вспоминая то или иное слово, вы можете закрыть глаза и представить его написанным, то вы – *визуальный* тип.

Если новые слова вам лучше писать на карточках, а карточки держать в руках, или, услышав слово или фразу, вы тут же воображаете, как применить их в решении конкретных задач, то вы *кинестетический* тип. К нему же, кстати, относятся люди, которые всё конспектируют, чтобы лучше запомнить, а новые слова привыкли учить, раз за разом выводя на бумаге.

Наконец, если, прочитав текст, вам нужно пересказать содержание, обсудить с кем-то и услышать мнение в ответ – вы *вербальный* тип. Иначе его часто описывают словами «*чтение и письмо*».

Мало кому подходит что-то одно. Все мы – живые люди, а значит, деление на типы достаточно условно. Как правило, в той или иной степени нам подходят минимум два стиля обучения. А чтобы освоить язык, нужно использовать все четыре.

Посудите сами: чтобы говорить по-немецки, нам нужно не только выстроить собственную речь, но и на слух понять чужую. Чтобы грамотно писать, нужно сперва много прочесть: увидеть, как пишутся немецкие слова, прочувствовать, какие выражения уместны в том или ином контексте. Поэтому в процессе обучения мы слушаем аудио-записи, тренируем навыки говорения, читаем адаптированные тексты и сочиняем письма вымышленным друзьям.

Задание

Определите, какой стиль обучения вам ближе всего по шкале от 1 до 10. Подумайте, какое задание из тех, что представлены в вашем учебнике, соответствует конкретному стилю. Например, представлять себя в диалоге – это вербальный стиль, слушать собеседника и реагировать на его реплики – аудиальный, писать формальное письмо начальнику и неформальное другу – кинестетический.

Мой стиль обучения

Аудиальный ____/10

Визуальный ____/10

Кинестетический ____/10

Вербальный ____/10

Самостоятельность во всем

Вы только что составили своего рода «общую картину» своих способностей. Взрослым очень важно видеть эту самую картину целиком. Обычно их мало интересуют частные случаи, зато очень радуют правила и закономерности.

Не так-то просто сказать взрослому:

– Эта форма артикля стоит здесь потому, что так принято. Запомните, «идти в театр» это всегда *ins Theater gehen*.

Такой ответ «прокатывал» на моей памяти примерно один раз из пяти. Чаше ученики сходу просили объяснить парадигму склонений уже на первом занятии. А всё потому, что **взрослым нужны правила**. С их помощью они могут обрести автономность и почувствовать себя более уверенно, научившись самостоятельно применять в любой ситуации.

Стремление к самостоятельности – важная особенность взрослого обучения. В идеале она проявляется во всём: в выборе места и времени обучения, объёма и подачи материала, в выборе преподавателя или полном его отсутствии. Именно поэтому так популярны приложения для самостоятельного обучения: ими можно пользоваться где угодно, когда угодно и сколько угодно.

Только представьте: вы можете достать телефон в любом месте, будь то очередь к врачу или полёт в самолете, открыть приложение и начать учиться, тут же получая обратную связь (например, вставлять пропущенные буквы в слова). Вы не напрягаетесь, язык учится будто сам собой. Волшебно, правда?

Проблемы начинаются, когда приложение открывается всё реже, а напоминания из серии «у вас три невыученных слова» раз за разом остаются без ответа. Вы обещаете себе повторить слова завтра, но назавтра находятся дела поважнее... Знакомая ситуация?

У взрослых нет строгих родителей, которые каждый день заставляли бы их делать домашнее задание. Нет школы, которую обязательно надо посещать, и учителей, которые «стоят над душой». Даже если кто-то пытается себе это организовать, в глубине души знает: сам организовал, сам вправе и отменить.

Пришло время рассказать вам историю Андрея, который начал учить немецкий самостоятельно в двадцать шесть лет, а до того вообще не владел никаким языком, кроме русского.

История инженера, который решил переехать в Берлин, и у него получилось!

Знакомьтесь: Андрей, тридцать четыре года. Заканчивает второе высшее в Техническом Университете Берлина. Любит светлое пиво и книги по истории. Сам выучил немецкий с нуля. Я пригласила Андрея на интервью, чтобы спросить, как ему это удалось.

– Скажи, как ты пришёл к этой мысли?

– Вообще я, наверное, всегда хотел уехать. Там, где я жил, перспектив особо не было. Маленький городок на окраине России. Учеба, работа – захотелось попробовать что-то новое. Я купил тур в Берлин на неделю и поехал.

– Один?

– Ну, в Берлине-то, понятно, я был не один, нас собралась целая группа и русский гид. А так да. Это была моя первая поездка за границу. И даже первый полёт на самолёте.

– Почему именно Берлин?

– Не знаю, просто всегда хотел побывать в Берлине. Не было никакой особой причины.

– Тебе понравился город?

– Очень. Понравилось, что жизнь тут размеренная, а люди спокойные и уверенные. Никакой суеты. Так что я вернулся домой и начал учить немецкий.

– Сам?

– Да! Я взял курс, который есть на сайте *Deutsche Welle*¹⁵. Прошёл его, дальше занимался по другим материалам. Их же полно в Интернете, нужно только поискать. Приложения для телефона, онлайн-курсы.

– Ты занимался каждый день?

– Когда как, периодами. Знаешь, как это бывает: всегда можно найти что-то более интересное или то, что кажется важнее. Кроме того, меня почти никто не поддерживал. Никто не понимал, на что я трачу время. Друзья равнодушно говорили: «Офигеть, ты умный. Пойдем лучше пива попьём после работы», девушка говорила: «Ты меня бросишь и уедешь», начальник – «Когда начнём заказчику бассейн строить?» Иногда он подходил ко мне сзади и задумчиво смотрел в монитор, где вместо чертежей был открыт сайт *Deutsche Welle*. Не знаю, как он меня тогда не уволил. Немецкий-то я учил в основном в офисе: это было для меня отдушиной, способом переключиться.

– Может, в этом и кроется секрет твоей прилежности?

– Очень может быть! Я ведь по сути занимался своим хобби, используя для этого каждую свободную минуту.

– А что было самым сложным?

¹⁵ Немецкая международная общественная телерадиокомпания. На сайте *dw.com* в бесплатном доступе выложены материалы для самостоятельного изучения немецкого.

– Ты не поверишь! Самым сложным было начать. Мне то казалось, что ничего не получится, то – что я действительно собираюсь заняться какой-то ерундой. Я старался не думать о конечной цели. Просто учил, как училось. Настоящей учёбой для меня это стало, только когда я поехал на курсы немецкого в Германии.

– Расскажи, как это было.

– Чтобы поехать на курс, мне пришлось всё оставить в России. Как только посольство прислало положительный ответ относительно визы, я уволился. Помню: весна, солнышко пригрело, депрессивная стадия завершилась – и началась маниакальная. Нужно было собирать документы, отправлять их в посольство, переводить деньги в оплату курсов. Письмо с подписанным договором шло из Германии около месяца. Параллельно я занимался получением апостиля на диплом, его переводом на немецкий и вообще завершением всех «земных» дел дома. Выбирал самый большой чемодан. Почему-то мне казалось, что он обязательно должен быть зеленого цвета.

– У тебя действительно был уровень B2 к тому моменту?

– Да. Во всех сферах, кроме говорения. Пока учил язык, мне было не с кем практиковаться. На слух я всё понимал, а вот чтобы самому сказать... С этим были проблемы. Знаешь, что самое смешное? Когда я приехал в Германию, собеседники все как один заявляли: «Ты уже так хорошо говоришь по-немецки!». Им-то было невдомёк, что рассказ о себе я повторил раз сто, пока наизусть не выучил, и, конечно, выдавал без запинки. А так, чтобы действительно на какие-то свободные темы говорить, такого долго не было – да и говорить особо было не с кем, я же никого не знал в Берлине.

Кстати, на том курсе я впервые понял, что такое лень. Я действительно начал учиться – каждый день мне нужно было рано вставать и идти в школу, а после подолгу делать домашнее задание. Я стал замечать, что заставляю себя делать то, что раньше было сплошным удовольствием...

Мы подошли к одной из основных проблем, с которыми сталкиваются взрослые, которые взяли учиться самостоятельно. Это проблема самодисциплины, которая неразрывно связана с прокрастинацией.

Что такое прокрастинация?

Дословно «прокрастинация» (от латинского *procrastinatio*) – это то, что делается «для» (*pro*) «завтрашнего дня» (*crastinum*). Иными словами, прокрастинация – это откладывание на завтра или на более долгий срок того, что можно сделать сейчас, сегодня или в ближайшее время. Обычно человек, который до последнего что-то откладывал, всё-таки выполняет задуманное (часто крайне некачественно), либо не выполняет вообще и испытывает по этому поводу бурю негативных эмоций: от раздражения до чувства вины.

Прокрастинацию можно с уверенностью назвать если не главной, то одной из основных болезней XXI века. О ней и о способах её решения написано уже столько (чего стоит один только факт существования научного журнала *Procrastination And Task Avoiding*), что сказать что-то новое практически невозможно. В рамках этой книги мы будем говорить о прокрастинации только как о факте откладывания обучения «на потом». И о том, как с этим бороться.

Проблема прокрастинации – это проблема мотивации

Часто прокрастинация связана с проблемой мотивации, которая либо отсутствовала изначально, либо снизилась, либо кто-то так остро ощущает по ней потоптался – вспомните случай

Марианны, – что продолжать обучение нет никакого желания. Хоть и надо. Но не хочется. Но надо.

Мы начинаем заставлять себя, садимся за домашнее задание и выписываем новые слова через силу. Появляются фразы «я должен», «я обязан», «мне нужно». Вспомните, что сказал Андрей:

«Я действительно начал учиться – каждый день *мне нужно было* рано вставать и идти в школу, а после делать домашнее задание».

В тот момент, когда учёба стала необходимостью, его мотивация резко упала. А перед этим, напомним, Андрей сам выучил язык с нуля до уровня В1. Пока занятия немецким были способом отвлечься от рутины, они воспринимались как отдых. Стоило ситуации измениться, изменилось и отношение Андрея к деятельности.

Вот что он сделал – взял больничный на неделю и стал гулять по Берлину. Читал вывески, заходил в кафе, изучал меню, пару раз сходил в кино и попробовал прочесть несколько газет. Потом вернулся в школу и благополучно закончил курс, сдал экзамен на уровень В2.

Стоило Андрею вернуться в режим «*деятельность = отдых*», как давление ослабло, а мотивация, наоборот, возросла.

Как учусь я сама

Я и сама часто использую метод расслабленного обучения. Когда мне нужно освоить что-то новое, я делаю... Ни-че-го. Ничего такого, что мой мозг воспринял бы, как учёбу. Я прихожу домой, включаю случайный ролик на ютубе на нужную мне тему, а сама готовлю ужин или навожу порядок в квартире – словом, занимаюсь повседневными делами. Перед сном читаю статьи в Интернете – разумеется, на ту же тему.

У меня нет плана. Нет цели знать к такому-то числу столько-то всего. Мой мозг «плавает» в нужной мне информации. Как рыбка.

Постепенно я замечаю, что факты начинают повторяться – то есть я слышу, вижу и читаю то, что уже слышала, видела и читала. Тогда я приступаю к осознанному обучению – иду на курсы или записываюсь к преподавателю. Но именно *учить*

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.