

**МАРИЯ МАЛЫШЕВА
НАТАЛЬЯ МАЛЫШЕВА**

12+

**Не носитель
языка**

У ТЕБЯ ЕСТЬ ВСЕ, ЧТОБЫ НАЧАТЬ ГОВОРИТЬ НА АНГЛИЙСКОМ

Мария Малышева
Неноситель языка

«ЛитРес: Самиздат»

2021

Мальшева М.

Неноситель языка / М. Мальшева — «ЛитРес: Самиздат», 2021

"Неноситель языка" - это книга о том, как настроить мозг на успех, как убрать негативные установки и страхи, чтобы заговорить на английском легко! Авторы книги-Мария Мальшева и Наталья Мальшева. Мария-психолог, специалист психосоматике, актриса и автор курсов для женщин. Она живет в США и практикует английский ежедневно. Мария прошла путь от английского "по учебнику" до свободного владения языком и актерской импровизации на нем. Убеждена, что каждый может выучить язык, если однажды примет такое решение. Наталья-лингвист-филолог и преподаватель английского языка со стажем более 30 лет. Студенты Натальи поступают в престижные вузы России и мира, у нее собственная методика изучения языка, которая позволяет начать говорить на английском грамотно и качественно. Мария и Наталья не просто авторы книги, они-мама и дочь, у которых был разный путь изучения языка. Но оба пути привели к результату, которым они делятся с читателями.

© Мальшева М., 2021

© ЛитРес: Самиздат, 2021

Содержание

Глава 1. Язык и мозг. Как убедить себя, что иностранный язык – это безопасно	6
Глава 2. Мы начинаем знакомство. Твое время говорить сейчас	8
Глава 3. Погружение и языковая среда. Где взять окружение, если все вокруг говорят по-русски	10
Глава 4. Учимся у детей. Как изучают язык билингвы	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Мария Малышева, Наталья Малышева

Неноситель языка

Free Your Mouth. Free Yourself

You have a right to speak English, just let yourself do it!

*У тебя есть право говорить на английском, просто разреши себе
делать это!*

Если ты читаешь эту книгу, значит, что-то тебя останавливает от того, чтобы начать говорить на английском. Ты удивишься, но у тебя гораздо больший запас слов и фраз, просто они сидят глубоко в твоём подсознании. Наша с вами задача – найти их и достать, чтобы научиться разговаривать, даже если ты только начал изучать язык. А если ты уже учил английский, но от необходимости завести разговор у тебя потеют ладони и учащается сердцебиение, тогда ты на верном пути. Это не просто книга, а психологическая помощь твоему английскому, ведь она написана психологом и лингвистом, и значит, в ней есть все, что нужно, чтобы освободить свой английский и, наконец, открыть рот:).

Поехали!

Maria Malysheva

@radiomanya

mary1787@me.com

Глава 1. Язык и мозг. Как убедить себя, что иностранный язык – это безопасно

В три года я впервые познакомилась с английским языком.

Мама была лингвистом. Кто бы знал, что спустя 30 лет мы с ней напишем эту книгу.

Подход к изучению языка 30 лет назад отличался от того, что мы имеем сейчас.

Да и потребность была совершенно иной. Иностранный язык изучался для того, чтобы сдать экзамены в школе, а про разговор на нем не шло и речи. К сожалению, это и стало основной проблемой поколения детей из Советского Союза: мы хорошо знаем грамматику, но почти не умеем разговаривать на английском.

Сейчас времена изменились. Мир открыт для путешествий, сотрудничество между странами все более плотное, да и люди стали гораздо более открытыми.

В век Интернета знание английского языка стало не роскошью, а необходимостью. На нем говорят во всем мире, его изучают как второй язык более чем в 100 странах мира, появилось огромное количество ресурсов, которые помогают погрузиться в образовательный процесс.

В чем же основная проблема? Почему люди до сих пор не научились разговаривать на языке?

Здесь отрицательно работают два момента:

1. Знание о том, что этот язык является “чужим”.

2. Отсутствие практического использования в обычной жизни. Да-да, именно повседневная практика позволяет научиться говорить на иностранном языке. Но не просто практика в рабочей среде или учебе, а использование английского в ежедневной рутине. Например, многие из вас владеют бизнес-терминологией, но не имеют понятия, как назвать по-английски кран или кастрюлю. Я уже молчу про открывашку или локоть.

А ведь именно из таких повседневных слов и формируется наш лексический запас. Мозг распознает связь бытовых действий и слов, и за счет этого слово переходит в разряд знакомых, а это значит, что мы можем легко его использовать и дальше.

Когда вы говорите на английском только на работе, то, “вернувшись” в обычную жизнь, переключаетесь на ваш родной язык, потому что английский более не актуален, как и работа, когда вы пришли домой, например.

Мозг будто ставит барьер. Наша задача сделать так, чтобы язык стал для вас безопасен.

21 день формируется привычка, мы все слышали об этом. Но так ли это?

На самом деле в дело вступают коварные нейронные связи, которые и “возвращают” вас в обычное состояние. Потому что состояние, когда вы говорите на иностранном языке, психика воспринимает как стрессовое.

Поэтому первое и самое главное правило – научиться говорить на простом бытовом языке. Даже если вы говорите сами с собой.

Но как это сделать, спросите вы?

Самое главное – верить в то, что вы сможете говорить. Да, именно так. Представьте, когда-то ваша знакомая Маша тоже не умела разговаривать на английском, а потом постепенно она пришла к свободному владению языком. Но да, она тоже была в этой точке. А если вы уже говорите, то считайте, половина проблемы решена.

Поверьте в то, что у вас в памяти хранится гораздо больше слов, чем вы думаете и осознаете. Вы когда-то их слышали, но мозг отложил их “в архив” как неактуальное знание. Наша с вами задача – активировать подсознание и достать оттуда все слова и выражения, которые вы когда-либо слышали. Невозможно, скажете вы?

Тогда можете прямо сейчас перестать читать эту книгу. Ведь дальше будет много разных упражнений, которые откроют новые интересные грани и уголки вашего бессознательного. А если вы все-таки готовы пойти дальше, тогда вперед.

Эта книга не просто поможет в изучении языка, но также даст вам новый опыт познания себя. А это, как нам кажется, гораздо важнее.

Итак, мы с вами убедились в том, что наш мозг прячет от нас неиспользуемую информацию. Но как же его “обмануть”?

Допустим, вы живете в России и говорите по-русски. Вокруг вас все русское, начиная с иконок в телефоне, заканчивая вывесками магазинов, ну и, конечно же, речь. Все это называется одним словом – языковая среда. И она у вас русскоязычная. Именно поэтому так тяжело изучить язык, когда вы не погружены в среду.

О том, как найти себе окружение, мы будем говорить позже, а пока давайте все-таки примем один очень важный факт: если вы до сих пор не говорите идеально – это НОРМАЛЬНО.

Поэтому первое и важное правило – убираем перфекционизм!

Да-да, именно его, потому что для перфекциониста начать говорить сложнее всего. Ведь сколько шансов сказать что-то неправильно, а вдруг ошибусь? Лучше и вовсе помолчать, чтобы потом не подумали чего. Поэтому перфекционисты, как правило, очень хорошо пишут, но говорят гораздо хуже. В переписке проще всего проверить правильность и (упаси Боже) не ошибиться.

Прямо сейчас давайте сделаем упражнение по работе с перфекционизмом.

Сядьте поудобнее, закройте глаза и вспомните себя в три года. Вы тогда только начали учиться разговаривать на своем родном языке. Как вам там? Вы еще не в курсе, что можно произносить слова и фразы правильно или не очень, но вы знаете, что можно просто попробовать говорить. Таким образом, разговаривая и экспериментируя, вы идете все дальше. И вот уже ваша речь связная и грамотная. Каково вам было тогда, когда вы не знали, что нужно всегда говорить правильно? Скорее всего, если не было такого знания, то не имелось и ощущения, что это плохо. А теперь возьмите оттуда это чувство. “Начинать – безопасно. Говорить – опасно”. И вот теперь вы здесь. Но уже с этим новым чувством, как там, в три. Попробуйте так, как тогда, это “безопасно”.

Глава 2. Мы начинаем знакомство. Твое время говорить сейчас

Я хорошо помню тот день. Мне три года, моя мама кладет передо мной какую-то тетрадь с текстом и начинает читать на непонятном языке. Память сохранила даже мои чувства в этот момент: что происходит? О чем говорит мама и зачем мне это? Много вопросов возникает в моей голове, но ту тетрадь с Винни-Пухом на обложке я не забуду никогда. Мама сказала, что теперь мы будем заниматься английским. И я начала учить новые буквы. В свои три года я достаточно неплохо владела русским, читала, немного писала, а тут новые звуки, такие непривычные. Через пару занятий у меня возник жуткий протест. Я не хотела этого. Я требовала вернуть все, как было, выражала свое недовольство этим процессом. Надеюсь, моя мама это прекратит, думала я. Дальше я плохо помню, но осознанно к английскому языку я вернулась уже в школе.

Моя мама, по-видимому, проделала большую работу. Я действительно лучше всех в классе умела читать на английском, и так было аж до конца школы. Но когда я столкнулась с реальной англоязычной средой, я очень сильно удивилась. Оказывается, мое знание грамматики было практически бессмысленным. Я поняла, что не умею разговаривать. Нет, заученные фразы из учебника типа “How are you? What’s the weather like today” – это, конечно, здорово, но не имеет никакого отношения к разговорному английскому.

С такой проблемой, как у меня, сталкиваются 90 % русскоязычных людей, которые изучали английский в школе. Они практически все понимают, но говорить не умеют.

Почему так происходит? Потому что наш мозг запоминает язык как некий код, который он использует в определенное время (на уроке) в конкретном месте. А в остальное время этот участок мозга не воспроизводит информацию. Нет такого опыта в памяти, поэтому весь пассивный словарь так и сидит в голове.

Чтобы перевести его в активный, нужно одно простое и важное дело: начать разговаривать на английском языке вне рамок урока. Кажется, такой парадокс, вроде бы вы это понимаете, но когда вы едете в отпуск, слова забываются, будто вы их и не знали никогда.

Важное правило: НЕЛЬЗЯ ОСТАНАВЛИВАТЬСЯ!

Как только вы допустите мысль о том, что не знаете язык, ваш мозг тут же сформирует эту реальность. На самом деле вы и знаете его, и одновременно нет. Дело в том, что за хранение и воспроизведение информации отвечают разные участки мозга. Информация вроде бы есть, но как ее воспроизвести с помощью речевого аппарата, непонятно. Ваш рот и язык также не привыкли к такой работе, и новые звуки им кажутся очень странными. Именно поэтому мы работаем в четырех направлениях: слушаем, говорим, запоминаем и смотрим глазами. Только используя все свои анализаторы, мы укладываем новый язык в нашу систему, как интеллектуальную, так и физиологическую, и психологическую.

Поэтому фильмы с субтитрами также являются хорошим инструментом для изучения языка, но не заменяют его.

После школы я продолжила изучение языка в университете.

Переехав в Москву, я ожидала ощутить некое повышение уровня изучения, но суть осталась такой же: ты учишь теорию, а практики нет. Где же ее найти? На самом деле, сделать это достаточно легко. В каждом более или менее крупном городе организуют различные встречи, на которых собираются иностранцы для общения или экскурсий. На одной такой встрече я

узнала о школе английского языка, в которой преподают так называемые native speakers – носители языка. Я поступила в эту школу и практически за месяц превратила свой пассивный английский в активный. Смогла бы я это сделать без теоретических знаний? Уверена, что нет. Большая работа моей мамы, которую она проделала со мной, и мое изучение языка в школе сыграли огромную роль, и далее все, что изучалось ранее, быстро преобразовалось в речь. Я стала осознавать, что разговариваю на английском, когда мы впервые всей нашей группой пошли в ресторан отмечать Новый год. В какой-то момент я поймала себя на мысли, что разговариваю практически свободно, по крайней мере, я так думала. Это было удивительно интересно. Слова как будто сами лились из моего рта, но в один прекрасный день я поехала в отпуск – и все изменилось.

Мне нужно было поговорить с менеджером отеля и попросить поменять номер. Тут-то и началось “веселье”! Я вдруг обнаружила, что мой свободный английский куда-то исчез, и говорила так, будто начала изучать язык недавно. Слова не находились, я запинаясь, а после того как я перепутала Yesterday с Tomorrow, мой энтузиазм моментально испарился. Это был провал!

Я была очень расстроена даже не тем фактом, что запинаясь, а своим пониманием, что все пропало. После стольких лет изучения языка и общения с иностранцами в Москве я приезжаю в “среду”, и за несколько минут все будто стирается. Я была очень расстроена. Почему так произошло, спросите вы?

Сейчас я смеюсь над этим, но тогда сработало несколько факторов:

1. Я попала в незнакомую среду.
2. Возникла стрессовая ситуация.
3. Одни мои ошибки влекли за собой другие.
4. Мысль, что теперь так будет всегда, привела меня в отчаяние.
5. Включился мой перфекционизм (о нем будет речь в отдельной главе).

Когда вы находитесь в привычной для вас среде, мозг запоминает ее как безопасную, и те действия, которые вы там производите, становятся автоматическими и знакомыми.

Так было у меня в английской школе. Я там была “своя” и находилась в привычной на тот момент среде, где “можно” было ошибаться. А уж за бокалом коктейля в ресторане страх ошибки стал и вовсе неактуальным.

Когда я оказалась вне круга знакомых людей, в чужой среде, где я уже не являлась учеником, и мне нужно было доказать свою точку зрения на иностранном языке, мой мозг включил программу “Тормози”. И я подчинилась. Моя речь затормозила, разум и тело оказались в ступоре, и потому ни о каком качестве английского не было и речи. Это я поняла уже позже, когда стала более глубоко изучать психологию и психосоматику. Тогда же мне казалось, что моя дружба с английским закончена и все пошло насмарку. Я ошибалась, и сильно. В тот момент эта дружба только началась.

Глава 3. Погружение и языковая среда. Где взять окружение, если все вокруг говорят по-русски

В 2012-м году состоялась моя первая поездка в Америку, в город Нью-Йорк. С первых же шагов по Манхэттену я поняла, что это то место, куда я хотела бы переехать. Нью-Йорк оказался «моим» городом на сто процентов. Шумные улицы, высокие здания, огромные зеленые парки – и речь, которая воспринималась мозгом как фоновый шум.

Когда ты приезжаешь из другой страны, чужая речь для тебя смешивается в один сложный стереозвук. Мозг не умеет распознавать слова на таких частотах, поэтому он просто их не воспринимает. До тех пор, пока кто-то не начинает с тобой разговаривать.

Я помню, как ко мне подошла девушка, которая спросила дорогу. Я не знала, куда ей идти, но решила помочь. Открыв карту в своем телефоне, я попробовала понять, куда ей нужно попасть. И смогла объяснить. Это было очень сложно, но я справилась. Я помню, как гордилась собой в тот момент, потому что это была моя первая коммуникация один на один с незнакомым человеком.

Я арендовала дом на airbnb у хозяина, которого звали Карл. Точнее, я сняла у него первый этаж. Я до сих пор помню свое американское жилище и атмосферу этого места. Это было что-то новое для меня. Первый этаж, или, как в Америке его называют, “бейсмент”, находился на одном уровне с землей. Это было очень необычно. Также я запомнила огромный матрас, необычные оконные рамы, которые открывались вверх, и большого жука-многоножку, вылезшего из-под моей кровати.

Велкам ту Нью-Йорк, как говорится:)).

Карл оказался очень гостеприимным, по утрам мы вместе пили чай, а потом он спрашивал о моих планах на день. Дом Карла состоял из трех этажей, первый был для туристов, на втором жил Карл со своей женой, а третий снимала китайская пара. Сам дом располагался в районе, который назывался Лонг Айленд Сити. До Манхэттена было ехать 15 минут – очень удобно для меня. Пожив неделю у Карла, я поехала в Атланту в гости к подруге. И это была совершенно другая Америка. Я не просто погрузилась в среду, я влилась в настоящую американскую семью. Большой дом, дети, собака и отсутствие заборов! Английский был в этой семье основным языком, потому что являлся родным для американского мужа моей русскоязычной подруги и их детей. Это был новый опыт для меня, и тогда я почувствовала себя еще более свободной в своем разговорном английском.

Отпуск закончился, мне нужно было возвращаться домой, и, конечно, я понимала, что еще вернусь. Я снова приехала в Америку спустя год. Это был последний мой туристический приезд. Спустя еще несколько лет я переехала в США окончательно вместе со своей семьей – мужем и двумя детьми, но это уже совсем другая история.

Вывод, который я сделала после этой поездки, был таков: только практика поможет тебе начать говорить на английском. Точнее, практика с носителем языка.

Нужно было придумать, как организовать это в Москве.

В тот момент я работала на телевидении, и мне нужно было найти не просто школу, а место, где я смогу практиковаться постоянно, в естественных условиях.

Запрос во Вселенную всегда работал, моя мама подсказала мне, что в Москве есть англоязычное радио, так почему бы мне не попробовать туда обратиться. Возможно, у них есть практика для тех, кто изучает язык. Как оказалось позже, эта радиостанция и мой телеканал

находились в соседних зданиях, а моя коллега Алина прекрасно общалась с ведущим этого радио Питом. Пит был американским экспатом, он жил и работал в Москве несколько лет. Я попросила Алину познакомить меня с Питом, и в один прекрасный день мы встретились. Я рассказала Питу, что изучаю английский и очень хотела бы получить практику на радиостанции. И Пит недолго думая сказал мне: “Приходи на эфир!”

Как? Просто взять и прийти? А что, так можно было?

На следующий день я оказалась в студии вместе с Питом и его коллегами, которые читали новости. Потом я выяснила, что коллеги были русскоязычные, тогда я еще плохо разбиралась в акцентах.

– Где они так выучили английский? – спросила я.

– Они жили в Америке несколько лет, – ответил Пит.

Я получила еще один пример того, что в языковой среде английский становится свободным достаточно быстро. Но что же мне делать сейчас? Ведь я живу в Москве!

Пит мне сказал:

– Хочешь, приходи сюда хоть каждый день на полчаса, будешь слушать меня, девочек, если это поможет тебе в твоей практике, я буду только рад.

– Конечно, я хочу! Ты еще спрашиваешь!

Я ходила на эфиры практически ежедневно в течение двух недель, и в один прекрасный день Пит спросил меня:

– Хочешь почитать новости? Зачитай мне этот абзац, а я послушаю.

Я выполнила его просьбу, выбрав несколько предложений из анонса фестиваля, который должен был состояться в ближайшие выходные.

– Хорошо, а теперь давай после паузы ты прочитаешь этот абзац в эфире.

– Что-о-о-о? В эфире? Я? Ты, наверное, пошутил? – удивилась я.

– Нет, давай, вот прямо через одну минуту садись к микрофону, бери текст и читай!

Ошарашенная, я сажусь за микрофон, руки дрожат, голос, как мне показалось, вообще пропадает.

– Хорошо, конечно, я смогу это сделать!

Я читаю новости и даже не запинаясь, видимо, нервное напряжение и умение концентрироваться в ответственных ситуациях дают свои плоды.

Пит перехватывает микрофон после того, как я прочитала текст, и представляет меня зрителям. Я нахожусь в шоке.

Многие зрители написали, что у меня необычный голос, и стали интересоваться, кто я. Так я стала приходиться и читать новости. А в один прекрасный день после эфира Пит мне сказал:

– Ты нравишься зрителям, я сейчас планирую пятничное шоу, это летний проект, но он обещает быть интересным. Давай вести его вместе?

Я в шоке, но тут же отвечаю: “Да!”

Так появилась моя первая работа на английском, который, кстати, уже к концу сезона стал практически свободным. Это была моя внутренняя победа. Шоу закончилось, а Пит и вовсе потом уехал обратно в США. Но я благодарна ему за то, что он встретился мне в тот момент. Я поняла, что Вселенная меня любит и нужно просто идти за ней.

Я уверена, что абсолютно в каждом случае, даже если у вас в городе нет такого Пита или англоязычного радио, вы можете найти человека, который вас поддержит и поможет начать путь коммуникации с носителями языка. Уверена, что вы не просто сможете общаться, но и обретете новых интересных друзей, таким образом сформировав положительный триггер к изучению языка. Англоязычная среда есть абсолютно везде. Помимо людей, это могут быть и фильмы, и книги, и подкасты, даже смена языка в телефоне также является шагом в правиль-

ном направлении. Нужно просто сделать его, начать движение, а дальше все будет происходить абсолютно естественно.

Глава 4. Учимся у детей. Как изучают язык билингвы

Когда я была маленькой, моя мама пробовала разговаривать со мной на английском языке. Мне было три года, я неплохо болтала по-русски, но говорить на английском даже тогда мне казалось немного странным. Это происходило потому, что среда была для меня неестественной. Если бы моя мама была native speaker, ситуация развивалась бы совершенно иначе. Для меня это была бы не опция, а нечто само собой разумеющееся, потому что английский язык у детей в культуре и у тех малышек, которые его изучают, формируется совершенно по-разному.

Итак, кто же такие билингвы?

Билингвами называют людей, которые одинаково свободно владеют двумя языками. Существуют ранние билингвы, это, как правило, малыши, которые родились в двуязычной семье, либо живут в англоговорящей стране с самого рождения, и поздние билингвы, это дети иммигрантов, которые переехали в раннем возрасте, как правило, до 8–10 лет. Подростки уже изучают язык как взрослые, путем перевода новых слов на свой основной язык.

Само по себе явление билингвизма много десятилетий обсуждается и обрастает мифами. Например, многие считают, что такое явление ухудшает восприятие языков и тормозит речь ребенка, так что никуда торопиться не нужно.

Есть еще одна разновидность билингвизма – когда человек понимает язык одного из родителей, но не говорит на нем. Называется это *receptive bilingualism*, или “восприимчивый билингвизм”.

Такое происходит потому, что части нашего мозга, отвечающие за понимание языка и способность говорить на нем, находятся в одном полушарии, но в разных зонах. Зона Вернике использует контекст и знакомый словарный запас, собирая их вместе и распознавая значение слов в знакомом предложении или понятном контексте.

В то же время зона Брока нуждается в лексике и грамматике для того, чтобы воспроизводить предложения. Это достаточно сложно для “восприимчивых билингвов”. Хорошая новость заключается в том, что “ресептивный билингвизм” можно перевести в продуктивный – то есть, начать говорить. Все, что для этого необходимо – культурная среда и окружение, в котором человек, делающий ошибки и получающий опыт, чтобы начать говорить, будет чувствовать себя достаточно комфортно.

Будь у меня папа-иностранец, мое восприятие языка было бы совершенно иным, но я росла в русскоязычной среде, и даже наличие мамы-лингвиста не помогло мне стать билингвом.

Однако я все равно благодарна маме за ту базу, которую она заложила в мою голову в раннем детстве. Ведь именно она после моего переезда в США помогла мне начать использовать английский язык уже в языковой среде.

А вот у моих детей совсем другая история с английским.

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.