

или
Языковой коучинг
для начинающих



16+

Татьяна Бакаева

**Ошибка выжившего
препода, или Языковой
коучинг для начинающих**

«Автор»

2021

Бакаева Т.

Ошибка выжившего препода, или Языковой коучинг для начинающих / Т. Бакаева — «Автор», 2021

Учу английский со школы, но разговаривать так и не научился. Дохожу до определенной темы и как будто блок. У меня нет таланта к языкам. Каждому из нас хотя бы раз в жизни приходили эти или похожие мысли. Они же и заставляли нас бросать занятия. А если разобраться, что за этим стоит? Каковы истинные причины того, почему не учится язык?

Содержание

Ошибка выжившего (survivorship bias)	8
Дотронуться до мечты	12
Идеальное знакомство	14
Что нами движет?	16
Сказка о Золушке или внутренняя мотивация	19
Внутренняя мотивация бывает разной. История про языковой фитнес	22
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Татьяна Бакаева

Ошибка выжившего препода, или Языковой коучинг для начинающих

В детстве я играла со своими куклами в школу. После уроков, приходя домой, я сажала их перед собой и говорила, что и как им нужно делать. Однако я никогда не мечтала стать учителем. В своей преподавательской карьере я несколько раз слышала от своих учеников фразу «Вы – учитель от Бога!». Учителем я стала не сразу, и три раза уходила из профессии.

Я начала преподавать на втором курсе педагогического, но после получения диплома мне хотелось попробовать себя в качестве переводчика. Я об этом мечтала!

Моя первая работа была связана с переводом. Сразу после окончания института я пошла работать в туристическую компанию, но, проработав три месяца, я поняла, эта работа не для меня, и устроилась в частную школу учителем.

Каждый вечер я выползала из школы, а потом до полуночи придумывала лексические игры, грамматические квесты и прочие активности, которые могли бы мотивировать моих учеников. Я честно продержалась месяцев восемь, а потом дала себе слово никогда не работать в школе. У меня было ощущение, что там каждый день приравнивался к полугоду, я стала плохо себя чувствовать, не могла проводить время с семьей, у меня не было свободного времени. Мне было 23, а у меня не было сил и желания жить. Привет, первое выгорание! Меня не хотели отпускать. Директор меня очень ценил, да и многие родители просили остаться. Тогда я и услышала про учителя от Бога. Но даже это не смогло меня убедить.

Без работы я долго не сидела. Силы вернулись через несколько недель. Я рассуждала так: я не могу работать с детьми и подростками, а со взрослыми я ещё не пробовала. Взрослым ведь им не нужны игры, они точно знают, чего хотят. С ними проблем не должно быть. Я окунулась с головой в работу на языковых курсах. Уроки были в основном рано утром и поздно вечером. У меня появилось свободное время, я успевала и к урокам подготовиться, и погулять, и отдохнуть. Всё было отлично. Примерно через год я стала замечать, что уроки с моими взрослыми учениками всё больше напоминали мне уроки с подростками в частной школе. Я стала уставать, помню, что как-то раз, возвращаясь после занятий в 10 вечера, я шла к метро и плакала от безысходности, ведь первый урок на следующий день был в восемь утра. Мне нужен был перерыв. На следующий день я пошла к директору курсов и сказала, что ухожу. Она очень удивилась и второй раз в моей жизни я услышала фразу «но Вы же учитель от Бога!». Я восприняла это как знак о том, что приняла верное решение.

На этот раз перерыв был долгим: целых 7 лет. Не могу сказать, что у меня совсем не было учеников. Конечно, были, но основная работа никак не была связана с преподаванием. Я успела поработать менеджером, переводчиком, ассистентом, связистом и даже уборщицей. Мне это было необходимо, чтобы понять, что я хочу на самом деле. В один прекрасный день я поняла, что в глубине души я мечтаю преподавать. Признаться себе в этом было невероятно сложно, ведь профессия учителя не такая успешная, не такая высокооплачиваемая и не такая уважаемая. Мне захотелось узнать, как работают учителя в другой стране, найти для себя подходящий вариант.

В тот момент я жила и работала в США, поэтому стала присматриваться к курсам для преподавателей английского в американских вузах. Учёба там настолько меня затянула, что, даже работая в ночные смены, я писала планы уроков и сидела на форумах учителей английского. Потом была стажировка в Международном колледже в Вашингтоне, где мне попала группа молодёжи из разных стран, и никто из 15 человек не говорил по-английски. Я увидела, что могу объединять и зажигать огоньки в глазах этих людей, ведь каждую неделю они всё больше и больше говорили со мной. Когда я получала оценку за эту практику, мои кураторы сказали, что у меня талант. Я решила больше не сопротивляться ему, и в России уже не искала другую работу: я хотела только преподавать.

Моего запала хватило на 9 лет, но это были самые насыщенные и яркие годы моей работы. На страницах этой книги я хочу поделиться с вами историями из моей практики, рассказать о том, с какими трудностями мы столкнулись с моими взрослыми учениками и какими способами их преодолели. Я рассказала не только об успешных случаях, но и о своих провалах.

В первой главе вы узнаете, почему не все ученики доходят до уровня носителя языка. Спойлер – это не про лень, не про память или способности. Есть глубинные причины, почему не получается добраться до финиша.

Во второй главе речь пойдёт о знакомстве преподавателя и ученика – о чём нужно знать прежде, чем начать сотрудничество, о чём стоит говорить и что стоит выяснить в первую очередь.

Третью главу я посвятила движущей силе всего процесса обучения. У каждого она своя, поэтому я расскажу сказку о современной Золушке, историю о языковом фитнесе, последней надежде, даме с собачкой, и о том, как некоторые люди могут путать свои истинные желания и навязанные.

В четвёртой главе нам придется посмотреть в глаза своим страхам, тревогам и понять, к каким последствиям приводит это состояние и как из него выйти.

Я не могла не затронуть вечную историю отцов и детей, ведь все родители мечтают, чтобы их дети свободно владели языком, а чего хотят сами дети? Об этом моя пятая глава.

Шестая глава будет интересна тем, кто считает, что напрягаться в процессе обучения не стоит.

Седьмую главу я посвятила грустной девушке Насте. Она о том, что делать, если твой ученик – пессимист.

Плакали ли вы когда-нибудь на уроке английского? Восьмая глава посвящена высокочувствительным людям и особенностям поведения с ними.

Любите шутки типа «ожидание vs реальность»? В девятой главе расскажу, как это было на моих уроках.

Десятую главу я посвятила тем, кто верит, что английский можно выучить за два месяца.

В одиннадцатой главе поговорим об исполнении чужой мечты. Иногда завышенные ожидания других людей могут привести к неожиданному повороту.

Глава двенадцать – прекрасная история об изучении английского в перерывах между гастролями. А разве так можно?

«Погружение vs Прокрастинация» или история про бизнес-леди ждёт вас в тринадцатой главе.

Глава четырнадцать о тех, кто очень хочет выучить английский, но у них нет времени.

Глава пятнадцать расскажет о том, есть ли шанс выучить английский язык в немотивированной группе. Как построить работу и как договориться с теми, кто молчит?

Случались ли вам чувствовать обиду или несправедливость, когда ученик от вас уходит или выбирает учиться у другого преподавателя? Глава шестнадцать именно об этом.

Не от кого ждать помощи? Как можно помочь себе самому. Рассказываю о моём опыте самокоучинга в семнадцатой главе.

Для кого я написала эту книгу? В первую очередь, я посвящаю эту книгу учителям, которые в своей практике выстраивают методически грамотные уроки, однако, не приходят с учениками к тем результатам, на которые рассчитывают. Книга будет полезна тем, кто часто произносит эти фразы:

- у учеников больше нет мотивации!
- мне кажется, что мои ученики меня не понимают и не слушают!
- как их разговорить?
- нет сил бороться с капризами учеников!
- моим ученикам ничего не нравится!
- не знаю, как к ним подобрать ключ!
- почему мои ученики прогуливают или не делают домашние задания?

Книга может ответить на вопросы и тех, кто изучает языки самостоятельно, но не может организовать процесс и рано или поздно сливается. Думали ли вы когда-нибудь:

- у меня не получается выучить язык, всегда что-то мешает
- я дошёл до этой темы, и у меня возник какой-то ступор
- у меня нет таланта к языкам
- я просто обязан знать язык
- я всегда мечтал выучить язык, не понимаю, что происходит сейчас
- я учу язык только потому, что начальник настоял
- у меня нет времени учиться

В конце книги вы найдёте советы, чек-листы и вопросы. Эти инструкции помогут как преподавателям в их работе, так и ученикам при изучении языка.

Ошибка выжившего (survivorship bias) – почему я так назвала свою книгу?

В 2020 году я выгорела как преподаватель. Пандемия внесла в мою жизнь свои правила. Я помню, как в один тёплый весенний день, солнце разливалось по всей комнате. До урока оставалось полчаса. Я выскочила на балкон подышать. На небе ни облачка, а воздух такой прозрачный, что непременно хотелось пойти погулять в парк. Птицы, перебивая друг друга, щебетали, стояла атмосфера весны и спокойствия. Моё любимое время года, когда просыпается природа и дарит надежду, а ещё приближает время летних каникул. Вдруг, неожиданно, даже для себя самой, я разревелась. Мне вообще не хотелось идти на урок. Ни на этот, ни на любой другой. У меня не было ни желания, ни сил говорить по-английски даже с любимым учеником. Видео, которые раньше вдохновляли, теперь казались поверхностными и предсказуемыми. Тексты, которые я раньше с удовольствием подбирала к занятиям, навевали тоску и заставляли зевать, повторяющиеся ошибки учеников вызвали дикое раздражение. Я была разбита и разочарована в себе и в своей работе.

Конечно, сейчас я понимаю причины этого состояния. Я осознала, что взяла на себя слишком много ответственности за процесс обучения. Я постоянно контролировала своих взрослых учеников и требовала от них быть идеальными. Конечно, они не поспевали за мной, не соответствовали моим представлениям о том, какими они должны быть. Это вызывало у меня досаду и расстройство. Я старалась подстроиться под них: сделать уроки более увлекательными. В итоге, на подбор материалов уходило ещё больше времени. Я не отдыхала.

Я сидела по 12-14 часов в день перед монитором. Я проводила индивидуальные занятия 7 дней в неделю в течение года. Я занималась бесконечной подготовкой к урокам, адаптацией материалов для онлайн формата, проверкой домашних заданий и эссе, разговорным клубом, блоготом в инстаграме, каналом, записью видео. Работа была бесконечной. Невозможность выйти из дома также забирала у меня силы и желание работать. Мне было сложно просыпаться в 6 утра и начинать занятие в 8. Мне и в 10, и в 12, и в любое другое время было невыносимо сложно проводить занятия, слушать ученика, поддерживать разговор и улыбаться. У меня болела челюсть, она щёлкала, когда я говорила. Мне казалось, что однажды я просто не смогу открыть или закрыть рот. Моя шея и плечи были каменными, массаж не помогал. Я выкручивала себе пальцы или сдираала кожу. Через экран никто этого не замечал.

Мне хотелось просто жить, получать удовольствие от мелочей и перестать постоянно планировать работу, прокручивать планы и диалоги у себя в голове, но как это делается, я не знала. Многие годы я только учила, сочиняла уроки, подбирала материалы. Всё, чем я занималась, было так или иначе связано с работой, с языком или с методикой преподавания.

Такая жизнь у меня началась в 2009 году, когда я поступила на учёбу в Денверский университет штата Колорадо на программу TESOL (Teaching English for Speakers of Other Languages – преподавание английского языка как иностранного). Меня там научили планированию уроков и использованию разнообразных техник преподавания. После этого я уже не могла просто провести урок по интуиции или по настроению. Каждой встрече с учеником предшествовала тщательная подготовка, если не на бумаге, так в голове. Я постоянно вела поиск интересных историй, картинок, видео и игр. Мне неинтересно было использовать один и тот же план дважды. Ведь каждый человек, который занимался у меня, был уникален и требовал

особого внимания. Я продолжала изучать методику по книгам, ходила на курсы и сразу пробовала то, что узнавала. Составить сценарий урока с новыми элементами, логическими подводками занимало всё больше времени. Иногда ничего не придумывалось, вопрос висел в воздухе несколько часов, а иногда и дней. Ответ мог прийти ко мне как в 6 утра, так и ночью. Тогда я вскакивала и записывала его, чтобы не забыть. Я заметила, что для меня это перестало быть радостью и приключением. Постоянно работающий мозг уже невозможно было остановить или переключить на что-то другое. В каждом фильме или книге я искала интересные отрывки и думала, кому их можно показать на уроке. Поиск и анализ информации велись все 7 дней, без выходных.

В 2020 я поступила в Open University на курс CBI (Content-Based Instruction) и закончила его с отличием. Сделать урок не по учебнику, не опираясь на уровни, а взять любой материал на языке из открытого доступа и превратить его в источник языковых открытий было моей стихией. Так появились мои уроки по организации здравоохранения в различных странах, устойчивому развитию и образованию. Я отслеживала количество лексических единиц, грамматических конструкций, упражнений на развитие навыков. Ведь мои ученики должны были не только пройти темы, которые связаны с их профессиональной деятельностью, но и нарастить уровень языка. На уроках они узнавали последние новости из их сферы деятельности, регламенты и процессы. Я не разбиралась в этом, но мне этот факт не мешал. Они с радостью рассказывали мне детали, погружая меня в любимую тематику. Я составляла такие уроки не один день, проводя соответствие теме, задавая себе вопросы о том, зачем включать то или иное упражнение. Кроме того, грамматика, в основном, была одна и та же. Тогда появилась дилемма: пользоваться только знакомыми структурами или брать что-то уровнем выше, ведь нужно расти и отчитываться о прогрессе учеников. В таком режиме я работала уже несколько лет. Когда-то эта схема должна была сломаться от нагрузки. Я завидовала тем, кто работает в офисе с 9 до 18, ведь приходя домой, они переключались и занимались всем, чем хотели.

Если зайти в любую соцсеть и найти профессиональное сообщество учителей, то мгновенно можно почувствовать себя неудачником. Ленты коллег переполнены отзывами об обучении, которое они прошли у носителей или известных методистов. Списки прочитанных материалов по методике, произведений в оригинале, детективов и мелодрам для души, а также книг по саморазвитию, поражают воображение. Скриншоты с потрясающими результатами экзаменов, которые сдавали ученики и сами преподаватели, вызывают зависть. Я тяжело вздыхала и начинала грустить, когда листала ленты успешных людей. Когда я видела фото, показывающие качественно проведенное время с семьей, детский смех в сторис, милые собачки и котики на видео, домашняя выпечка, уютные посиделки в кафе с друзьями, спа-процедуры и спорт, то понимала, что так много всего сделать мне не успеть за десять лет, не то, что за выходные.

Я всё чаще начала задумываться о том, что со мной не так. У меня ведь нет времени проходить интереснейшие и такие необходимые курсы по методике преподавания иностранного языка, чтобы давать тем, кто мне доверился, только самое лучшее. Я не успевала участвовать в конференциях для преподавателей, где самые смелые коллеги делились своими историями и опытом. Мне было некогда посещать разговорные клубы, заниматься с носителями, писать статьи и эссе. Да, у меня тоже, как и у многих, был свой блог в инстаграм, в котором я рассказывала о языке и о том, как его выучить. Я делилась интересными выражениями и происхождением слов. Я записывала ролики с разбором песен, которые были у всех на слуху, рассказывала истории о своих путешествиях и жизни в США. Я создавала и проводила свои марафоны и курсы по чтению, говорению и письму. Меня не покидало ощущение, что всего этого недостаточно, что я куда-то постоянно опаздываю, что никому не интересна моя подача,

и что я недостаточно умна, интересна и успешна. Нужно было постоянно генерировать контент, проводить прямые эфиры и оставаться в ресурсном состоянии. В такой гонке мне было сложно выдерживать долго. Я чувствовала себя неудачницей и слабачкой, ведь коллеги успевают всё: получать дипломы о повышении уровня языка, по методике преподавания, зарабатывать деньги, отдыхать, заботиться о себе, путешествовать и проводить время с семьей. Я уже два года никуда не выезжала, не ходила на массаж, а свободное время с семьей мы проводили на кухне, потому что пересекались только во время ужина.

Мои внутренние неудачник и самозванец постоянно критиковали меня:

- могла бы успеть больше;
- надо сдать еще DELTA (Diploma in Teaching English to Speakers of Other Languages – диплом преподавателя английского как иностранного);
- твой английский уже не так хорош, как 10 лет назад, готовься к CPE;
- ты видела себя в зеркало? опять мешки под глазами;
- все нормальные женщины пирожки пекут, а у тебя даже нет коронного блюда;
- ты не занимаешься спортом, скоро превратишься в тучу.

От этих мыслей мне становилось невыносимо. Я подумала, что сама не смогу справиться, поэтому я обратилась к ментору. Я знала Ольгу уже несколько лет, наблюдала за тем, как она общается с преподавателями, слышала много добрых и восторженных отзывов о ней и о её программах. Я попросила Ольгу провести со мной личную консультацию. Мы затронули такие глубокие темы, которые я раньше ни с кем не обсуждала. Нам удалось разграничить мои истинные желания и цели от навязанных. После 30 минут разговора мне стало ясно, каким будет мой следующий шаг. С Ольгой мы договорились, что на последующие полгода у меня будет домашнее задание. Мне было приятно осознавать, что у меня есть свой чёткий план действий. Самое сложное для меня было изменить своё отношение к работе, разграничить личное от рабочего, найти время на свои желания. После консультации я осознала, что я могу быть языковым коучем. У Ольги был курс, посвященный языковому коучингу, и я с удовольствием пошла учиться. В процессе обучения я поняла, что это именно те инструменты, которых не хватает не только мне, но и моим студентам, которые никак не могут достичь своих целей в изучении языка.

Часто мы смотрим на ситуацию под одним углом, только с одной стороны. Например, если я преподаю, то мне нужно хорошо знать язык и методику преподавания. Да, это несомненно так, но иногда их недостаточно. Мы не знаем, как справиться с агрессией или раздражением во время занятий, когда разбираем ошибки или проверяем домашние задания, с потерей интереса к языку, к процессу обучения или даже с неорганизованностью. Когда ученики начинали отменять занятия или просто опаздывали на 10-30 минут, я часто расстраивалась, винила в этом себя. Методика преподавания не даёт инструментов для таких ситуаций.

Методические техники и приёмы направлены лишь на достижение целей в языке. Это идеальный план для идеального человека. Но к нам приходят обычные люди со своими радостями и переживаниями, прошлым опытом, который может быть не всегда успешным. Например, ученик говорит, что он – тупой, никогда ничего не запомнит, что могу сделать я? Если я просто начну его успокаивать, то он мне не поверит, потому что в его арсенале куча примеров его собственных провалов. У меня были случаи, когда ученица начинала задыхаться, если замечала ошибку в своей речи. Другая могла говорить, только когда сидела под столом. В этих примерах были проблемы совсем неметодические, и чтобы нам обоим, как партнерам, можно

было справиться с такими ситуациями, продолжать развиваться и учиться, требовалось что-то большее, выходящее за рамки традиционной методики преподавания. И ученику, и преподавателю, кроме хорошего личного контакта и доверия, нужен особенный подход. Этой волшебной палочкой и стал для меня коучинг.

Ошибка выжившего – это психологический термин, описывающий узость выбора. Так происходит, когда мы делаем выводы о какой-либо ситуации на основе данных, которые имеем, при этом, мы смотрим на неё только с одной стороны, но мы уверены, что смотрим на картину целиком. Мы любим читать истории успеха, а потом полагаем, что сможем не менее успешно их повторить. А ведь эти успешные люди и есть примеры выживших. Мы не рассматриваем ничьи провалы, нам неинтересно смотреть на тех, у кого не получилось достичь самой высокой планки в профессии, поэтому провалами делиться не принято. Для большинства из читателей это неинтересно и не вдохновляет.

Так и с преподаванием. Мы знаем успешных преподавателей, их истории, методические приёмы, но редко читаем о том, что им не удалось. Мы не рефлекслируем, не анализируем, не меняем тактику в своей работе, пытаюсь брать примеры с лучших. У любого преподавателя должна быть безупречная репутация в обществе. Нельзя рассказывать о том, что ученик завалил экзамен, сорвал урок или тема урока и его план были неэффективными. Коллеги засмеют и перестанут уважать, а ученики просто выберут другого, более успешного преподавателя, который демонстрирует только положительные стороны процесса обучения. В преподавании, как и в любой другой профессии, не бывает идеального пути. Учитель не рождается готовым гуру. Его путь к вершине устлан его собственными ошибками и ошибками его учеников. Это нормально. Без ошибок нет движения к улучшению, но об этом в сообществе учителей почему-то не говорят.

Я назвала эту книгу “Ошибка выжившего препода”, потому что хочу поделиться разными историями из моей практики. Среди них есть как и очень успешные, так и провальные. Есть случаи, которые меня вдохновляли, а есть и такие, после которых я чувствовала горечь и печаль. Я делюсь своими переживаниями, выводами, методическими и неметодическими приёмами, размышлениями о том, как можно поменять отношение к процессу обучения. Я прошла путь от выгорания и нежелания работать и общаться с людьми через ошибки и недовольство всем и всеми вокруг к более-менее спокойному и комфортному ритму жизни, в котором есть удовольствие и удовлетворение от профессии и процесса обучения.

Дотронуться до мечты

Каждый раз, когда мы пишем список желаний, то среди пунктов о спорте, балансе, повышении зарплаты, обязательно есть освоение иностранного языка. Как и спортом, мы начинаем заниматься языком, и также быстро его бросаем. Я часто слышу подобные фразы:

- Нет, английский – это не моё.
- Только гении владеют языком свободно!
- Я хочу знать английский, но у меня нет времени.
- Корпоративный английский – не того качества, которое мне нужно.
- Вот дети в школу пойдут, выучу английский с ними.

Эти и масса других причин становятся препятствием на пути к мечте о том, чтобы знать иностранный язык. На самом же деле, всё гораздо проще. Наш мозг не любит изменений, не хочет прилагать усилий для построения новых нейронных связей. Он как будто чувствует опасность.

Ко мне недавно обратилась Света, она просто сгорала от нетерпения начать учить язык. Она сразу же установила приложение для изучения слов, купила учебники, тетрадки и ручки. Она повторяла каждое моё предложение, иногда их записывала и светила изнутри от радости, что узнаёт новое и уже может говорить по-английски. Этот радостный запал испарился на второй неделе, когда она осознала, что все эти рекламные слоганы в интернете, обещающие быстрый, лёгкий и интересный прорыв без напряжения и домашних заданий, на самом деле – большой труд. Процесс изучения – это не всегда развлечение, это устоявшаяся рутина, ведь изо дня в день нужно повторять одни и те же действия. Света загрустила, почувствовала усталость и захотела сбежать. Мозг сопротивлялся и закидывал её фразами типа:

- Ну куда тебе язык? Ещё на конференцию отправят, как будешь выкручиваться?
- Свободное владение? Назначат начальником отдела и будешь отвечать за все косяки.
- Меньше знаешь – крепче спишь.
- Молчи, за умного сойдёшь.
- Может не сейчас, а когда-нибудь потом, когда времени свободного будет больше, когда будет больше путешествий.

Внутренний или внешний голос, произносящий такие слова, убивает нашу мотивацию, возникает желание всё бросить и вернуться к привычному и безопасному. Среди этих высказываний нет ни одного положительного. Знать чужой язык – быть на вражеской территории. Опасно. Про удовольствие, интерес и драйв ни слова.

Ученик, который видел в соцсетях истории успеха других людей в изучении языка, чувствует свою растерянность и ждёт подтверждения, что с ним всё в порядке, что так должно быть. Ему нужна поддержка и опора, вера в себя.

Когда новые знакомые узнают о моей профессии, они смотрят на меня с восхищением и говорят, что мне повезло, но только мне известно, сколько часов практики стоит за этим «везением». Я уделяла время языку, находясь даже на отдыхе, меня никто не заставлял, мне было очень интересно копаться в словарях, разбираться в этимологии слов, читать уже знакомые произведения в оригинале и сравнивать с их переводом, пробовать переводить художественную литературу, вести списки новых слов и выражений, а потом составлять из них рассказы, придумывать ассоциации к тем словам, которые никак не хотели запоминаться. Я верю, что в языке интересно может быть всем, потому что существует много возможностей для его тренировки. Язык – это не про учебники, это про образ жизни, пытливость ума, кругозор и личные предпочтения. Каждому изучающему можно подобрать свой языковой ключик, который будет открывать новые двери.

Все мои ученики стали моими учителями. У каждого из них своя история успеха: от достигаторства до наслаждения. Да, не всегда всё шло гладко. Путь к владению английским языком лежит через ошибки. Немногие готовы разрешить себе ошибаться.

Язык – это живой предмет, который постоянно меняется. В нём нет формул и конкретики. Благодаря этому мы учимся быть гибкими, принимать одновременно несколько вариантов значений одних и тех же слов и выражений. Язык заставляет нас думать иначе, смотреть на привычные вещи под другим углом зрения, через призму восприятия той реальности, которую нам показывает иностранный язык. Нарботка этих навыков требует времени, поэтому, когда вам обещают английский за 3 месяца, не верьте. Никто не знает, сколько времени вам нужно для освоения языка. Будете ли вы изучать язык самостоятельно, в группе или индивидуально – решать только вам, но я считаю, что иметь наставника и единомышленников может помочь ускорить процесс.

Давайте вспомним и подумаем:

- 1 Когда вы начинали/бросали язык/какие-то другие дела, как вы это объясняли?
2. Какие причины были тогда?
3. Кто тогда был для вас поддержкой? Вы можете поддержать сами себя или вам комфортнее с поддержкой другого человека?
4. Какие вопросы вы могли бы задать человеку, который станет вашим проводником в этом деле?
5. Что должен знать о вас преподаватель, чтобы сделать обучение эффективным и интересным?
6. Если вы преподаватель, что вам необходимо знать о своем будущем ученике?

Идеальное знакомство

В приёмной я сидела одна и слушала, как тикали настенные часы. В голове я прогоняла сценарий нашей встречи. От неё зависело, будем ли мы сотрудничать с этим холдингом в дальнейшем или нет. Однако меня больше волновало, смогу ли я помочь человеку продвинуться в языке. С собой у меня был целый арсенал: флешка с уроком-презентацией, мои дипломы, разговорные карточки-картинки, список вопросов, 3 запасных плана на случай, если что-то пойдет не так.

Меня приглашают войти, я иду и с порога приветствую Владимира по-английски, смотрю на его реакцию. Он быстро включается в беседу и берет инициативу в свои руки. Он мне предлагает присесть, просит секретаря принести кофе и говорит о своём образовании. Удобный случай, чтобы уточнить его предпочтения в обучении:

– Расскажите о своём самом лучшем обучении.

Этот вопрос не про язык, а про то, как человек любит учиться, что его зажигает и что ему легче всего даётся. Можно сделать вывод о том, что человек хочет видеть в процессе обучения: системность, гибкость, эмоции, игру или что-то ещё.

– Что вы уже умеете делать на языке?

Этот вопрос не про уровень, а про сильные стороны и про то, что нравится в языке.

– Представьте тот день, когда вы легко и непринужденно свободно говорите по-английски. Чем вы займётесь и как будете себя чувствовать?

Этот вопрос помогает понять истинные желания человека и проверяет, насколько цель соответствует реальности, конкретизирует и формулирует её.

– Какого идеального результата вы хотите достичь за 3 месяца?

Ответ на этот вопрос закладывается в план обучения.

Первая встреча преподавателя и ученика очень важна, поскольку определяет ход всего образовательного процесса. Важно найти общий язык, обсудить цели, договориться не только о расписании и программе, но и о взаимных обязанностях и ответственности. Беседа должна быть открытой, доверительной несмотря на то, что это первый контакт. Готовиться к такой встрече лучше заранее, например, можно создать файл «Анализ потребностей» (needs analysis) и использовать его с каждым новым учеником.

Что важно знать преподавателю об ученике:

1. Общую информацию (возраст, род деятельности, образование, хобби)
2. Уровень языка (можно определить при помощи теста или в ходе собеседования, например, задать вопросы о п.1 на английском)
3. Цели и задачи обучения (зачем нужен язык, почему именно в данный момент, кто был инициатором обучения)
4. Предыдущий опыт обучения (может быть даже и не языкового, чтобы определить стиль обучения, сильные и слабые стороны, предпочтения и возможные проблемы)
5. Ожидания от процесса обучения (расписание, домашние задания, технические средства, продолжительность курса)

Эти вопросы кажутся очевидными, но всё зависит от того, как их сформулировать. Чаще всего на вопрос: «Зачем вам английский?» мы слышим:

- для работы
- для путешествий
- для себя

Такие ответы несколько не помогают преподавателю, потому что они не очень конкретные. Наша же задача – увидеть то, что кроется за ними.

Давайте потренируемся:

Если вы преподаёте, попробуйте переписать свои вопросы так, чтобы ответы на них были более конкретными и давали вам большее представление о человеке и его запросе.

Например, вместо «Расскажите о своём предыдущем опыте изучения языка» спросите: «Как вы оцениваете ваш предыдущий опыт изучения и использования иностранного языка? Какие чувства он вызывает? Что удавалось и не удавалось во время процесса изучения языка? Почему?»

Вместо: «Зачем вам язык?» спросите: «В каких ситуациях вы чувствуете нехватку знаний иностранного языка?», «Где вы будете применять свои знания?», «Представьте, что вы выучили язык, говорите на нем легко и свободно, что вы теперь будете с ним делать?»

Если вы собираетесь изучать язык, то подумайте, какие на самом деле вы преследуете цели, какого результата хотите достичь и что будет показателем достижения этой цели? Например, что вы сможете сделать на языке и какие при этом у вас будут ощущения?

Что значит изучать язык для работы? Что вам нужно делать на языке по работе (вести переговоры, отвечать на звонки, ездить в командировки)? Какие перспективы откроются перед вами, когда вы почувствуете уверенность в своем английском?

Что значит изучать язык для себя? Что именно хотите делать на языке для себя? Что лично вам даст знание языка?

Что значит знать английский для путешествий? Куда и когда планируете поехать? Где, с кем и в каких ситуациях вы будете общаться?

Сколько времени вы готовы заниматься языком самостоятельно? С преподавателем? Сколько времени, на ваш взгляд, необходимо, чтобы достичь вашей цели?

Когда вы дадите честные и конкретные ответы на эти вопросы, преподаватель сможет составить программу, подходящую именно вам.

Что нами движет?

Что бы мы ни делали, есть сила, которая двигает нас к цели.

Мотивация – это состояние, которое побуждает нас к действию. Почему я встаю каждый день в 6 утра, даже в выходные, делаю зарядку, читаю книгу и слушаю звуки города? Почему пока все спят, я занимаюсь самообразованием, пишу статьи, составляю уроки и после этого всего чувствую себя энергичной, наполненной и живой? Это всё моя внутренняя мотивация.

У каждого человека есть такая движущая сила. Она скрыта от посторонних глаз и не всегда понятна окружающим, поскольку только сам человек внутри себя знает, куда и зачем он движется, как и чем наполняет свою жизнь, какие новые смыслы вкладывает в свою деятельность. Когда человек анализирует свои потребности, стремится развиваться, имеет план действий, то у него редко случаются фрустрации, которые тормозят весь процесс. У такого человека не случается серьёзных срывов, он практически прямой дорогой идет к своим целям, принимая помощь от своих наставников.

Эта сила греет душу, когда тёмным морозным утром нужно идти в бассейн, а не хочется, или поздним вечером, когда слипаются глаза, а нужно ещё «прогнать» сет слов в квизлет (quizlet – приложение для изучения слов). Эта сила, например, заставляет вас просыпаться раньше всех в доме. Если есть сильное желание что-либо делать, то вам это даётся несложно, поскольку вы буквально вскакиваете с кровати от волнения, забыв про сон.

Процесс создания мотивации довольно простой. Сначала создаётся желание, потом оценивается вознаграждение, фокусируется внимание на цели, а затем подключаются навыки, которые помогают выполнять действие. Этот процесс полностью зависит от гормона удовольствия дофамина, благодаря которому мы чувствуем оживление и радость, душевный подъем и улучшение настроения. Допустим, я поставила себе цель заговорить на иностранном языке, я понимаю, что нужно заниматься. Цель – абстрактная, её сложно поддерживать, и мне приходится постоянно принимать решения в пользу этой цели, выбирать, что нужно делать, а от чего в данный момент можно отказаться. Помните, как в детстве, когда сильно хотелось гулять, а нужно было делать уроки, диалог с собой выглядел примерно так:

- Иди гулять!
- Я не могу, у меня уроки.
- Тем более иди. Беги от них.
- Но я хочу получить хорошую оценку.
- Там весело. Все тебя ждут. Пропустишь самое интересное.
- Но у меня конец четверти, пятёрка должна выйти. А если не сделаю, то схвачу двойку.

Нет, я не могу всё испортить.

И в результате мы учили уроки. То, что заставило нас сделать правильный выбор и есть мотивация.

У меня бывают моменты, когда я очень устала и мне совсем не хочется проводить урок, в такие моменты я думаю о вознаграждении. Это необязательно что-то материальное, это может быть даже приятный разговор или новости, а может быть просто благодарность от ученика, наблюдение за его успехами.

Мотивация – это динамический психофизиологический процесс, который управляет поведением и определяет организованность, устойчивость и активность. Мотивация бывает внешней и внутренней.

Когда нам обещают повышение, продвижение по карьерной лестнице или увеличение зарплаты процентов на 25 процентов, наше настроение улучшается и уже становится не так трудно ходить на работу, появляются силы и идеи, как развить свой проект или улучшить

работу сотрудников. В этом случае речь идёт о внешней мотивации. Интересно, что внешней мотивацией могут быть и вознаграждения, и похвала, и наказания. Эти меры имеют быстрый, но непродолжительный эффект.

Я была свидетелем, как одна компания объявила конкурс для своих сотрудников. Суть конкурса была в том, чтобы на протяжении трёх месяцев они должны были учить английский, проходя уроки и выполняя задания на онлайн-платформе. Для победы нужно было пройти больше всех уроков за 3 месяца. Победитель получал ноутбук в подарок. Из 2000 человек, работающих в компании, только 10 боролись за приз в течение двух месяцев, а на третий – их осталось всего 4. До финала дошла только одна сотрудница, которая лидировала все 3 месяца. Это пример соединения двух мотиваций: внутренней и внешней. Она не только хотела получить вознаграждение и признание остальных сотрудников, но и значительно улучшить свои знания по английскому. Владение языком было её давней мечтой. Она не могла упустить такой шанс: исполнить своё желание и получить за это приз. Когда соединяются внутренние желания и внешние факторы, происходит всплеск энергии и находятся ресурсы для достижения цели.

Для преподавателя в некоторых случаях мотивация ученика не всегда очевидна, а иногда вообще остаётся загадкой, поэтому честный разговор об этом со студентом помогает в большинстве случаев понять, что стоит за желанием студента знать язык, какой тип мотивации доминирует и как с ним работать. Например, преподаватель может скорректировать вектор мотивации и поддерживать мотивационный тонус студента при помощи похвалы и поддерживающих бесед. Когда мы изучаем что-то новое, нам кажется, что ничего не получается и хочется бросить. Именно в этот момент преподаватель может сказать, что всё хорошо, что так работает наш мозг и механизм научения. Ученик понимает, что он в безопасности и продолжает обучение.

При доверительном контакте возможно превратить внешнюю мотивацию во внутреннюю. Это требует времени и усилий и от преподавателя, и от ученика. Учитель должен быть внимательным и отслеживать, чем интересуется ученик, что им движет, что его зажигает, и попробовать найти это на языке. Например, одна моя ученица изучала английский для работы: разговоры по телефону, переписка. В жизни она английский не использовала и не собиралась, потому что это было для неё огромным стрессом. Я узнала, что в свободное время она ходит на современные танцы и смотрит сериалы. Сначала я узнала, под какую музыку она танцует, потом принесла текст одной из песен, на которую был поставлен её танец, мы её разобрали и через пару занятий она уже помнила этот текст наизусть. После песен мы начали смотреть сериалы, начав с самых простых, обучающих. Моя ученица втянулась. На это ушло почти полгода, но мне удалось взрастить внутреннюю мотивацию и соединить её с внешней. Мы поработали с ней 3 года. Я считаю этот кейс успешным для нас обеих, так как она получила английский на достаточно высоком для неё уровне, продолжила заниматься самостоятельно, а я смогла понять, как растить внутреннюю мотивацию, научилась терпению, натренировалась в задавании правильных вопросов, на которые люди дают конкретные ответы.

Жаль, что некоторые учителя, особенно в школах, в качестве внешней мотивации выбирают запугивание. В этом случае ученики выполняют всё из страха. Если у ученика был негативный опыт изучения, то его мотивация может быть низкой, ведь внешние угрозы иногда расстраивают и оживляет прошлый, в большинстве случаев негативный, опыт изучения языка. Бывает и так, что эти прошлые реакции могут проявиться на уроке в любой момент и вылиться слезами или агрессией, раздражительностью или фрустрацией.

Чтобы у моих учеников не было такого опыта, я сохраняю нейтральное отношение к их реакциям. У каждого человека может быть своё представление о правильной мотивации, для кого-то это кнут, а для кого-то – пряник. Ученики приходят ко мне не для того, чтобы я перевернула их представления о процессе обучения, а для того, чтобы научиться языку, поэтому я стараюсь не давить и не навязывать своё видение процесса. Я могу рассказать истории других

учеников, которые у меня учились, о своём опыте изучения языка. Я не ставлю никого в пример, это всего лишь примеры, цель которых, скорее, информационная, нежели обучающая.

Если мне удастся сохранять свое нейтральное отношение, не давать эмоциональной обратной связи, то доверительные отношения складываются сами собой. Это необходимо при изучении языка. В моменты спада интереса (а он обязательно наступит рано или поздно), в силу различных обстоятельств, будь то усталость от совмещения обязательств на работе, в семье и учебе, учитель узнает об этом первым. Ученик сможет открыто заговорить о том, что его беспокоит, зная, что ему помогут. Обсуждать текущие проблемы важно для обеих сторон. Так учитель сможет поддержать, а возможно и скорректировать программу обучения, а ученик почувствует себя в безопасности, позволит себе быть честным и открытым. Только такие доверительные отношения позволяют ученику расти в языке, а учителю быть в роли наставника или мудрого тренера.

Сказка о Золушке или внутренняя мотивация

Я преподавала на курсах для взрослых. Ко мне приходили разные люди с интересными целями. Среди них была Маша. Она попросила проводить занятия пораньше, в 8 часов утра, и я согласилась.

Однажды утром (это было наше с ней второе занятие) мы сидели напротив друг друга в тесном кабинете. В какой-то момент урока я задала ей вопрос и не услышала ответа, только дыхание. Оказалось, что она спала, хотя её глаза были открыты.

Я вышла за кофе. Когда я вернулась с чашкой, аромат разбудил её, она потянулась.

– Как вы себя чувствуете?

– Я уснула. Ночь сегодня казалась бесконечной.

– Не удалось поспать?

– Да. Была в клубе до 7 утра, а к 9 приехала к вам.

– Как часто вы так проводите время?

– Каждый день, вернее, ночь.

– Почему?

– Я работаю в ночном клубе. Танцую на пилоне.

Мы ещё немного потренировали настоящее простое время в вопросах и утверждениях, а после занятия она предложила меня подвезти. При виде её Range Rover я сразу представила её в клубе. Она заметила мою реакцию и сказала, улыбаясь:

– Да, это подарок, и английский тоже я учу в подарок. У меня есть три месяца, чтобы разговориться, а потом я выхожу замуж и уезжаю за границу.

Подходящий момент, чтоб прояснить программу занятий, – подумала я – и стала подробно расспрашивать её о том, что именно она хочет выучить за 3 месяца. В тот момент я впервые слышала об этом и для меня это была ценная информация, потому что у нас на курсах собеседование проводил администратор, который определял уровень ученика и выдавал преподавателям учебники и расписание. Мне же было интересно составить свой план и посмотреть, как мы сможем его реализовать, а не просто заниматься по учебнику, тем более я уже убедилась, что учебник её усыпляет.

У Маши был начальный уровень языка. Она, конечно, изучала его в школе, тогда она даже не думала, что он ей пригодится. Она планировала работать бухгалтером, но в душе всегда мечтала связать свою жизнь с танцами, переехать за границу и открыть там собственную школу танцев. Маша верила в свои силы, но всё равно очень нервничала, потому что она не могла поверить, что через 3 месяца будет свободно говорить, однако, ей очень хотелось получить максимум за это время. Мне нравилось, что она трезво смотрит на ситуацию. Мне хотелось её поддержать.

Я выяснила, что ей нужен бытовой язык, чтобы первое время общаться в магазинах, больницах, ресторанах и везде, где мы общаемся в своей обычной, нетуристической жизни. Я взяла учебник и начала зачитывать темы, а она говорила мне, пригодится ей это или нет. По ходу беседы всплывали и дополнительные темы, которых не было в этом учебнике. Я всё записывала в блокнот. Когда темы были записаны, мы посчитали примерное количество уроков. Расписание получилось плотное.

Какой бы сильной ни казалась внутренняя мотивация, я уже знала, что стоит поговорить также и о самодисциплине, поскольку во многом от самой Маши зависело достижение её цели за такой небольшой промежуток времени. Во-первых, мы обсудили важность сна, так как именно сон влияет на общую работу мозга и на скорость мышления и реакций. Во-вторых, мы поговорили о самостоятельных занятиях. Мне было важно, чтобы Маша оставалась с языком один на один и выявляла пробелы и непонятные ей моменты, а также училась проявлять свою

автономию в языке. В её ситуации это было важно, так как она планировала продолжить самостоятельно изучать язык и после отъезда. В-третьих, мы выяснили её распорядок дня, количество свободного времени и определили, в какие часы ей лучше заниматься, какие задания она сможет выполнять и какие действия совершать в повседневной жизни, чтобы эффективнее запоминать материал. Маша танцевала, ей нравились композиции на английском, и она с радостью согласилась разбирать тексты песен. Мне это дало дополнительную возможность для расширения её словарного запаса и для тренировки грамматики. Маша моментально схватывала грамматические конструкции и слова, ведь этот материал был подкреплён движениями тела. Иногда, когда она забывала слова, она начинала двигать плечами, вспоминая танец, и слова сами вспоминались.

На протяжении трёх месяцев мы встречались через день. Маша больше не засыпала на занятиях и много занималась самостоятельно. Она приходила на уроки с вопросами по сделанным заданиям, которые мы вместе разбирали. Где-то в середине нашего обучения она решила рискнуть и записалась в разговорный клуб, чтобы дополнительно практиковать разговорные навыки. Как она сама сказала, в клубе она использовала те слова, которые у неё плохо запоминались. Получилось, что 3 раза в неделю мы занимались индивидуально, а ещё 2 дня она ходила в разговорный клуб. 5 дней в неделю – это довольно много. Маша чувствовала себя всё увереннее, но были грамматические темы, которые ей не очень хорошо удавались. Она часто путала времена, пропускала вспомогательные глаголы. Я ей рассказала, что на это требуется время, нельзя заучить правило и сразу начать его правильно использовать. Это её успокоило и поддержало. Иногда Маша писала мне письма, и на следующем занятии мы разбирали ошибки из них. Такого рвения я не ожидала, но от этого мне было особенно приятно.

Мне было очень интересно работать с Машей. Она научила меня творчеству и лёгкости. До неё мне было страшно отступить от намеченного плана, поскольку я считала, что только следуя плану возможно достичь цели. А её креатив с письмами, с разговорным клубом, показал мне, что можно рисковать, менять правила игры, вносить разнообразие в отлаженные процессы. Нам было сложно расставаться. Я помню, как на последнем занятии, она закатила нам вечеринку, на которой гуляла вся школа. Мы заняли самый просторный кабинет, Машиного помощника привез угощения: закуски, сладости, шампанское, и небольшие подарки для каждого сотрудника, с которым Маша была знакома. Приезжая к нам на курсы 3 раза в неделю, она стала уже практически родной для всех наших сотрудников. Я помню, что, когда она пришла в первый раз, она робко поздоровалась и тихо попрощалась, а потом, спустя две недели, преодолев стеснительность, стала пытаться говорить со всеми по-английски.

Похожа ли история на современную золушку? Не знаю. У Маши было много трудностей: начальный уровень языка, напряженный график работы, сжатые сроки, но несмотря на это она оставалась жизнерадостной, трудолюбивой и ответственной. У неё было стремление и, самое главное, у неё была мечта жить за границей. За тот короткий период мы прошли всё, что планировали. Может быть, не так глубоко и свободно, как мне хотелось бы, но на первое время ей этого хватило. Она чувствовала себя спокойно и уверенно. Она продолжила изучать язык сама, по тому плану, который я для неё составила. Сейчас Маша с мужем и детьми живут на Кипре, и у неё своя танцевальная школа. Те три месяца хоть и были, по её словам, самыми напряженными в её жизни, но они научили её не только учиться, но и не сдаваться перед трудностями.

История Маши – прекрасный и показательный пример внутренней мотивации. Можно увидеть, как мы сначала формулируем желание, потом придумываем вознаграждение, а затем, имея силы и навыки, совершаем действия, направленные на достижение нашего желания. Я не знаю, в какой момент Маша загадала уехать жить за границу, но вознаграждение она себе придумала одно из самых эффективных, поскольку оно было завязано на её ценностях. Может быть, поэтому у неё нашлись силы, чтобы выполнить все необходимые действия.

Подумайте и вспомните:

1. Было ли у вас какое-то желание, которое вам удалось исполнить? Что вами тогда двигало? Какое было вознаграждение?
2. Когда вами двигала исключительно внутренняя мотивация. Получилось ли что-то в итоге?
3. По отношению к чему у вас сейчас есть такая мотивация?

Внутренняя мотивация бывает разной. История про языковой фитнес

Мне часто говорят:

- Мне не дано выучить язык!
- У меня нет памяти.
- Ненавижу изучать языки!
- Учю язык 15 лет и всё никак не выучу.

Такие фразы меня смущают. Я сама никогда так не думала и не произносила их. Наверное, я не анализировала свои неудачи или слишком медленные улучшения в языке. Я постоянно делала то, что мне говорили и всё. Мне никогда в голову не приходила мысль, что языку можно научиться быстро и легко, без повторений, зазубриваний или упражнений.

Изучение языка – это не простое постижение правил грамматики и запоминание слов, это создание новых нейронных связей. Если говорить проще, то занятия языком можно сравнить с занятиями спортом. Нельзя позаниматься два месяца и иметь стальной пресс на всю оставшуюся жизнь, поедая при этом фаст-фуд. Язык – это навык, который тренируется, совершенствуется и может забыться, если им не пользоваться.

Что делать, если дошёл до высокого уровня? Стремиться ещё выше? Прекращать уроки?

Ответить однозначно на эти вопросы сложно – скорее всего, ни то, ни другое. Тогда почему бы не превратить занятия языком в удовольствие? И назвать это language fitness? Я не встречала такого термина в методической литературе, но уверена, что однажды кто-то разовьёт этот подход. Фитнес – это хорошая форма, соответствие норме, и это можно сказать не только про физические упражнения. Я слышала про фитнес для мозга, поэтому говорю про фитнес для языка. Не только наше тело, но и память, и речевые компетенции нуждаются в регулярных нагрузках. Тренировки для мозга, о которых пишут психологи, включают в себя новые занятия из серии «попробуй то, что никогда не делал», вызовы (например, выполняя что-то определенное количество дней), креативное мышление, общение и творчество. Я подумала, что со студентами высоких уровней, которые не готовятся к сдаче экзаменов и не хотят глубоко разбираться в грамматике и познавать все 50 оттенков одного глагола, а просто стремятся удержать позиции, такой подход отлично подойдет.

На занятиях я могу предложить то, что студент никогда не делал, например, построить маршрут по карте и провести по нему экскурсию для своих зарубежных бизнес-партнеров. Такое задание нравится многим, ведь теперь ситуации с неожиданным визитом иностранных гостей никого не испугают. На выходные я могу задать сходить в новое место и на следующем занятии рассказать о нём или попробовать новое блюдо, посмотреть новую передачу. Вариантов может быть много, я всегда ориентируюсь на интересы человека. Что касается вызовов, то с ними ещё проще. Например, в течение месяца по утрам слушайте 1 новость на английском или песню. Или 30 дней запоминайте по 1 слову в день.

Остальные пункты про креативное мышление, творчество и общение можно объединить в одно задание. Например, напишите текст, используя все новые слова из урока. На следующем занятии студенты обмениваются текстами, в которых я заранее прячу те новые слова, а они должны восстановить первоначальный вариант. Если это индивидуальное занятие, то тогда партнёром выступаю я и предлагаю свой текст. Взаимная вовлечённость обеспечена, так как мне и самой иногда полезен такой фитнес. Мне тоже приходится сохранять высокий уровень языка, беглость речи, и я понимаю, что без регулярных тренировок мне не удастся этого достичь.

С одной моей ученицей при первом знакомстве я сразу поняла, что этот формат языкового фитнеса ей подойдёт. Ольга Петровна занимает очень высокую должность в компании, среди её знакомых – много иностранных коллег, с которыми ей приходится говорить по-английски. Когда мы познакомились, она поделилась со мной своим опытом:

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.