

10 TIPP A SIKERES NYELVTANULÁSHOZ

1 TŰZZ KI RÖVID TÁVÚ CÉLOKAT!

A nyelvtanulás hosszú folyamat, biztosan nem megy egyik percről a másikra, még csak egyik hónapról a másikra sem. Ha az elejéről kezded, akkor éveket kell rászánni. Nem érdemes szépíteni a dolgot és csodamódszerekről beszélni, mert csalódnai fogsz. Az viszont igaz, hogy napról napra fogod érezni a fejlődést, és minden óra után, minden tanulással eltöltött 10 perc után többet fogsz tudni. **Ne az lebegjen a szemed előtt, hogy még mennyi mindent meg kell tanulnod, inkább arra összpontosíts, hogy ma már mennyivel többet tudsz, mint tegnap!**

Az fogja igazán hosszú távon fenntartani a tanulási kedvet és megerősíteni az önbizalmadat, ha időben belátható és teljesíthető célokat tűzöl ki. Elég, ha egy-két hétre gondolkozol előre. Naponta mennyi időt szánsz a tanulásra? Kitűzheted azt is, hogy napi hány szót tanulsz majd meg. Lehet az is a kitűzött cél, hogy a következő két hétben munkába menet idegen nyelven fogalmazod meg a gondolataidat.

A lényeg, hogy legyenek belátható, teljesíthető és sikerélményt nyújtó céljaid, mert ezek fognak hosszan a fejlődés útján tartani.

2 LEGYÉL LELKES!

A motiváció fél siker! Ha valami hajt, akkor visz előre a lendületed. Ha meg AKAROD tanulni az adott nyelvet, akkor különösebb erőfeszítés nélkül fogsz energiát tenni a tanulásba. Ha ez a motiváció ráadásul belülről fakad, akkor még jobb helyzetben vagy. A belső indíttatás hosszabb ideig képes fűteni. A külső motiváció sem elhanyagolható, de ha egyszer megszűnik, akkor pótolni kell, nehogy abbamaradjon a folyamat. Belső motiváció lehet például, hogy eredeti nyelven akarsz filmet nézni, könyvet vagy cikkeket olvasni. Külső motiváció, hogy nyelvvizsgát akarsz szerezni, hogy kézbe vehesd a diplomádat. Az első esetben egyre jobban akarsz tudni, hogy egyre többet érts. Élvezed, hogy már felirat nélkül is követed a történetet, sőt már nyelvi finomságokra is felfigyelsz! Ha a diplomádért küzdesz, akkor a nyelvvizsgáig jó eséllyel eljutsz, amennyiben keresel egy jó nyelviskolát - netán nyelvi közösségi teret - és beiratkozol egy jól felépített tanfolyamra, ahol a neked megfelelő módon tanítanak. Az viszont, hogy a sikeres nyelvvizsga után folytatod-e a tanulást, már korántsem olyan biztos. **Ezért mindenképpen az a cél, hogy megtaláld a te saját belső motivációd, vagyis hogy mitől fog neked örömet okozni a magabiztos nyelvtudás.**

3 HIDD EL, HOGY SIKERÜLNI FOG!

Az, hogy mit vársz magadtól, nagyban befolyásolja, hogy mennyire leszel sikeres a nyelvtanulásban. Akik többre tartják képesnek magukat, jobban is teljesítenek. Komoly kutatások erősítik meg, hogy két hasonló képességekkel rendelkező tanuló közül az lesz sikeresebb, aki elhiszi, hogy képes legyőzni az akadályokat, és végül győzni fog. **Találj 4 olyan helyzetet, ami köthető a tanuláshoz, és amiben sikeres voltál.** Ott mi segített? Mitől volt pozitív élmény? Ha akkor és ott sikeres voltál, akkor sikeres lehetsz a nyelvtanulásban is. **Ha már eleve kételkedve vágsz neki, feleslegesen megnehezíted a dolgodat.** Ha negatív gondolatok forognak a fejedben ahelyett, hogy az önbizalmadat erősítenéd, akkor csak azt éred el, hogy már mielőtt belekezdenél a tanulásba, feladod.

Inkább bízz magadban, hidd el, hogy sikerülni fog!

4 INKÁBB GYAKRAN KEVESET, MINT RITKÁN SOKAT!

Te is biztos láttál már kialvatlan egyetemistákat zombiként vonszolni magukat a vizsgára. Sőt talán te magad is voltál már ilyen helyzetben, mikor eljött a sokkoló pillanat, hogy felismerted, elszállt a tanulásra szánt két hét, és már csak két nap maradt a felkészülésre a szigorlatig. Sokan működnek hasonlóan: mielőtt eljön a döntő pillanat, turbófokozatra kapcsolnak és belegyömöszölnek annyi tudást a fejükbe, amennyit csak bírnak. Az ilyen tudás azonban hamar elillan. **Memóriával foglalkozó pszichológiai kutatások azt bizonyítják, hogy ha annak a mennyiségű energiának és időnek, amit a rohamtempóban végzett tanulásba fektetünk, akár csak egy részét is időben elosztva, rövid dózisokban fordítjuk tanulásra, többet és hosszabb távon tudunk megjegyezni.**

Naponta vagy akár kétnaponta 15 perc csodákra képes. Annak a 15 percnak persze koncentrálnak kell lennie, de ha odafigyelve, céltudatosan tanulsz, az meghozza az eredményét.

ALUDJ RÁ EGYET!

Sokan esküsznek a reggeli tanulásra, mert akkor még frissnek és üdének érzik magukat, nem terhelte le őket a munka, bevásárlás, gyereknevelés, felújítás. Ez elfogadható magyarázat, és van is igazságalapja, hiszen a tanulás érdeklődő, kreatív figyelem nélkül mit sem ér. De nem véletlen az a mondás sem, hogy tegyük a párnánk alá a tanulnivalót éjjelre, hátha reggelre minden tudás beköltözik a fejünkbe. Azért persze ennyire nincs könnyű dolgunk, de annyit mindenképpen érdemes megfogadnunk, hogy használjuk ki az esti tanulás előnyeit. **Ha képes vagy még elalvás előtt akár csak 10 percet is a tanulásra koncentrálni, akkor ne hagyd ki ezt a lehetőséget!** Az elalvás előtti tanulás ugyanis nagyon hatékony. Ha elalvás előtt tanulod meg a szavakat, akkor nagyobb valószínűséggel fogsz visszaemlékezni rájuk, mint ha ezt napközben teszed. Alvás közben szilárdulnak meg az emlékek, ennek a konszolidációnak pedig hosszú távú tudás lesz az eredménye. Szép álmokat!

KÉRDEZD KI MAGAD!

Ha már veled is előfordult, hogy szemed előtt láttad, hogy a szótárfüzetben pontosan hol is helyezkedik el az a szó, amire vissza akarsz emlékezni, de a világ minden kincséért sem jutott eszedbe, akkor figyelmes olvasd el ezt a részt! Amikor azt mondjuk, újra átnézünk valamit, vagy átfutjuk, visszalapozunk, akkor előfordul, hogy az az élményünk lesz: na, most, hogy átnéztem, tudom is. Pedig sokszor csak azért vagyunk olyan magabiztosak, mert az ismerőség érzése csap be minket. Ha már többször láttál valamit, többször elolvastad, átnézted, akkor könnyebben ismered fel. Az ismerőség pedig jó érzést kelt benned, de sajnos ezzel be is csapod magadat. Az igazi próba az, ha nem átnézed, hanem felidézed, amit tudnod kellene. Ha a memóriádból elő tudod hívni, akkor tényleg mondhatod, hogy megtanultad. **Ha az előhívást gyakorolod, akkor nehezebb fába vágod ugyan a fejszédet, mert komolyabb munka visszaemlékezni, mint felismerni, de megéri, mert így biztos tudás kerül a birtokodba.** Kérdezd ki magadat! Ez a legjobb memóriagyakorlat, amit az igazi tudás érdekében elvégezhetesz.

TALÁLD MEG A TE SAJÁT TANULÁSI STÍLUSODAT!

Sokszor beszélünk vizuális típusról vagy arról, hogy valaki hallás után tanul könnyebben. Bár az még nem bizonyított, hogy ezek a típusok, ha csak a preferált készségre támaszkodnak, akkor sokkal sikeresebbek lesznek, az biztos, hogy mindenkinek vannak olyan módszerei, amikkel szívesebben tanul. Fontos, hogy te is tudatos legyél ebben a tekintetben. **Ha tudod, hogy neked tapasztalatod alapján mi jön be és mi nem, akkor ne hagyd, hogy rád erőltessenek olyan módszert, amitől a hideg ráz!** Persze fontos, hogy meghallgass szakmai érveket, de ne menj teljesen a saját személyiségeddel szembe!

A nyelvtanulásban az a csodálatos, hogy hatalmas szabadságod van, milyen módon, milyen témákon keresztül tanulsz. Tanulhatsz nyugodtan az ágyon heverészve, de akár futás közben is. Ha sportközvetítést nézel, az is remek gyakorlás a hallás utáni értéshez, de ha inkább filmeket, akkor is fantasztikusan tudsz fejlődni. **Ha megismered magad, és megtudod például, hogy te inkább szemlélődő vagy cselekvő vagy-e, akkor könnyebben meg is fogod érteni a saját tanulási folyamatodat, és nem veszed el türelmedet.** Egy szemlélődő típusú ember kicsit később kezdi el gyakorlatban használni a tudását, de sokszor pontosabban és szebben fogalmaz. Egy aktív, extrovertált tanuló minél előbb ki akarja próbálni, amit tud, ezért hamarabb fog kommunikálni, bár lehet, hogy hibásan. Az első helyzetben nem baj, ha kicsit türelmesebb vagy magaddal azzal kapcsolatban, hogy mennyire szívesen szólasz meg, a második esetben pedig nem szabad, hogy akadály legyen a hibázástól való félelem.

BESZÉLJ MINÉL TÖBBET MAGADBAN!

Te is észrevetted, hogy folyamatosan gondolatok cikáznak a fejedben? Igazán ritkán fordul elő, hogy csönd van odabent. Jellemzően mindig gondolunk valamire, gondolkodunk valamiről. **Ha időről időre megpróbálsz a fejedben kavargó gondolatokat idegen nyelven megfogalmazni, akkor nagyon hatékony gyakorlást vezetsz be a mindennapjaidba.** Pár hét alatt rutinná válhat, és majd csodálkozva veszed észre, hogy egy-egy gondolat, mondat már automatikusan a tanult nyelven jut eszedbe. Kell hozzá kitartás, ez nem kérdés, de biztos, hogy sok előnyét élvezni fogod. Könnyebben fogsz tudni megszólalni, hamarabb jutnak majd eszedbe a szavak, könnyebben eljutsz az idegen nyelven való gondolkodásig. Ne ijedj meg, ha nem jut minden szó eszedbe rögtön, vagy olyasmit szeretnél megfogalmazni, amihez nincs elég szókincsed! Semmi sem történik, ha az idegen nyelvű gondolatfolyamba belekeveredik egy-egy magyar szó. Idővel egyre kevesebb ilyen lesz.

Ha valami problémán gondolkodsz, amit jó lenne higgadtan, objektíven megoldani, akkor mindenképpen hasznos, ha idegen nyelven próbálsz rájönni a megoldásra, ugyanis a kutatások szerint így kevésbé befolyásolnak minket az érzelmek, és racionálisabban gondolkodunk.

KERESD ÓRÁN KÍVÜL IS AZOKAT A HELYZETEKET, HELYSZÍNEKET, AHOL GYAKOROLNI TUDSZ!

Elsőre azt gondolná az ember, hogy a tanórán kívül kevés olyan lehetőség van, ahol gyakorolni lehet az idegen nyelvet, hacsak el nem utazunk valahova. **Pedig saját városunkban is találhatunk számtalan olyan lehetőséget, amit kihasználhatunk a nyelvgyakorlásra.**

Vegyél részt idegen nyelvű tárlatvezetésen egy múzeumban!

Játsz turistát, és menj el egy ingyenes városi sétára („walking tour“)!

És ha már részt veszel a fenti programok közül valamelyiken, elegyedj beszédbe az „igazi” turistákkal!

Menj el olyan szabadulós játékokra, ahol angol nyelven vannak a feladatok!

Eredeti nyelven nézz filmet akár otthon, akár moziban!

Térj be egy idegen nyelvű könyvesboltba, és érdeklődj valami téged érdeklő könyv iránt!

Ha éppen szállodai szobafoglalásról tanultál órán, ugorj be egy szállodába, és érdeklődj a recepción a szolgáltatások iránt!

Ha úgy könnyebb, akkor keress valakit, aki veled tart ezekben a kalandokban!

Minél több ilyen helyzetben veszel részt és kommunikálsz idegen nyelven, annál magabiztosabb leszel, és annál jobban elmélyülnek a tanultak.

JUTALMAZD MEG MAGAD!

Már maga a nyelvtudás is jutalom. Élvezd, hogy egyre többet tudsz, egyre magabiztosabb nyelvhasználó válik belőled! **De ezen kívül is megérdemelsz valamit, ha azt, amit megfogadtál, végrehajtod, ha eléred a kitűzött rövid távú célokat, vagy akár már az is, ha elindultál a cél felé.** Hogy neked mi a jutalom, azt csakis te tudhatod. Van, akinek egy tábla csoki már a mennyországot jelenti, de az is nagyon inspiráló, ha valakinek elmeséled a sikeredet, és ezért elismerést kapsz.

**SIKERES NYELVTANULÁST KÍVÁN
A CONVERZUM CSAPATA!**