

Введение

Я сижу на лавочке в берлинском парке и реву. Мимо проходят люди. Они что-то обсуждают на немецком, но я опять ничего не понимаю, хотя многие слова из их речи учила. И так уже полгода. Безумно обидно.

Немецкий — мой пятый иностранный язык. И вроде бы я учу его как надо: с преподавателем, использую эффективные методики. Но ничего не работает, и от языка меня уже тошнит. В голову лезут вопросы: почему не получается? Когда уже станет легче? Да что со мной не так?

Все бы ничего, но я не просто человек, изучающий иностранный язык, я — консультант по их изучению и помогаю другим чувствовать себя в них уверенно. *«Да какой ты консультант, если сама не справляешься? Живя в языковой среде!»*, — стучит в висках.

Я училась в обычной школе маленького уральского городка. В университете изучала информатику, потом работала аналитиком в IT, а английский так и остался на уровне школы.

Но однажды после поездки в Рим заинтересовалась итальянским и пошло-поехало.

Я выучила итальянский за 1,5 года, потом испанский за 9 месяцев. Решила проходить собеседования на английском и дотянула его до нужного

уровня. Занималась французским — своей детской мечтой, и баловалась турецким и греческим — ради интереса и путешествий. Я чувствовала, что языки — моя стихия и опробовала на себе десятки методик, выбрав из них самые эффективные.

Ко мне стали обращаться знакомые. Многие долго занимались у преподавателей, на курсах и онлайн-платформах, но были недовольны результатом. Они знали, что я выработала свою стратегию изучения иностранного языка и просили поделиться лайфхаками. В итоге я ушла с должности старшего аналитика в IT и начала консультировать. «Учите языки как я: быстрее, выше, сильнее» — был мой девиз.

В тот день в парке я впервые поняла, что «быстрее, выше, сильнее» — не получается. Хотелось все бросить и сдать. А потом меня осенило — если смогу разобраться, то помогу и другим! Я резко выпрямилась и решила: *«Разберусь. Я докажу, что можно выучить любой язык, даже если не получается. И книгу потом об этом напишу!»*. Вытерла слезы и поехала домой.

Следующий год года я искала ответы на вопросы: как учить язык, если результата не видно? Что делать, если занятия приносят скуку и отчаяние? Какие методы еще существуют? И что сделать, чтобы быстрее полегчало?

Я слушала лекции по нейрофизиологии и читала труды по андрагогике — науке, изучающей обучение взрослых. Получила диплом коуча и практического психолога. Разбиралась, как работает наша психика, а главное — разговаривала с сотнями людей и помогала им с языком. Параллельно делилась своим опытом в телеграм-канале «Изучение

языка как стратегия». Я достигла своей цели в немецком и наконец-то поняла, в чем была ошибка.

Я считала, что эффективное изучение языка — это действенные методики. Найди лучшие, много занимайся, добавь лайфхаков и вуаля — язык у тебя в кармане.

Но выучив языки в разных обстоятельствах — дома и в языковой среде, для себя и для работы, проконсультировав несколько сотен человек, я поняла: универсального способа заговорить на языке нет. Готовые решения часто не помогают, а еще больше запутывают.

В итоге я полностью пересмотрела свою практику и положила в ее основу базовый принцип коучинга: *мы лучше всех знаем себя и что нам нужно*. С каждым клиентом мы совместно выстраивали стратегию обучения, и я видела, насколько разные — порой даже противоположные — методики подходили разным людям:

- кто-то был врачом, а кто-то — инженером;
- кто-то — рядовым специалистом, а кто-то — топ-менеджером Яндекса или X5;
- кто-то учил язык на будущее, кому-то он нужен был «вчера»;
- кто-то ненавидел язык, а кто-то считал его приятным.

Каждый нуждался в собственной стратегии — учитывающей его цели, сложности при изучении, стиль жизни.

Так родился лингво-хакинг — система эффективного обучения, которая базируется на трех пунктах:

- посильный план занятий, скроенный под вас и вашу жизнь, и дающий 80% результата при 20% усилий;

- способы и инструменты на все случаи жизни, которые вы выбираете как по меню в ресторане — без обязательности и с аппетитом;
- принятие и умение поддержать себя даже в сложные моменты.

В таком обучении нет ничего общего с изнурительной зубрежкой, методом кнута или жесткой дисциплиной.

«А что, так можно было?», *«Это же так логично, почему я сам не додумался!»*, — слышала я на сессиях и понемногу рассказывала об этом подходе в своем блоге.

Теперь система, которой я помогаю своим клиентам, доступна и вам — в виде этой книги. Я посвящаю ее всем, кто:

- уже пробовал много раз и не получалось;
- считает, что изучение языка — это скука и зубрежка;
- тратит много времени и не получает результата;
- прокрастинирует и не знает, с чего начать;
- «должен» выучить язык, но нет желания;
- разочаровывается в курсах, преподавателях, приложениях;
- считает, что для освоения нужны способности, а их нет;
- раздражается от языка и всего, что с ним связано;
- считает, что его занятия — набор несвязных действий;
- умный, но именно с языком возникают сложности;
- тратит много времени, и все равно чувствует растерянность и стыд.

Если хотя бы в одной строчке вы узнали себя, обязательно прочитайте книгу. Я не буду учить вас языку: мы не будем рассматривать времена, предлоги и абстрактные лайфхаки. Я приглашаю вас на своего рода сессию, на которой:

- ✓ покажу взгляд сверху на эту систему как *аналитик-айтишник* — вы увидите, как устроен этот лабиринт и поймете, где именно мы сливаем время и энергию наугад;
- ✓ поделюсь лучшими инструментами как *коуч и полиглот* — вы построите свой идеальный план изучения языка и подберете техники, вызывающие аппетит, а не желание сбежать;
- ✓ успокою как *психолог* — расскажу, почему с вами «все так», даже если ничего не получается и кажется, что это не закончится.

Вы — главное действующее лицо этой книги: я буду давать простую теорию, а вы — выполнять задания. Возможно, придется задуматься или даже отложить книгу, чтобы их выполнить. Но обещаю: вместе мы построим эффективный план, и этот путь перевернет ваше представление об изучении языка. Нам будут помогать — задавать вопросы и выполнять задания — три героя:



Валера — учит язык для собеседования.



Эмма — недавно переехала в Европу.



Юля — просто учит язык, пока не придумала, для чего.


В **первой** части книги мы ответим на вопросы, можно ли выучить иностранный язык, и какие ментальные ловушки не позволяют двигаться вперед. Определим, что именно для вас станет лучшим результатом в языке — и как пробежать этот марафон с максимальной бережностью и продуктивностью для себя.

Во **второй** части мы разберем, как работает наше обучение. Сначала выявим сложности и подготовим план действий. Затем я поделюсь несколькими десятками избранных методов полиглотов, а вы выберете из них то, что вам понравится.

В **третьей** части мы рассмотрим, почему в реальной жизни мы говорим хуже, чем в классе. Обсудим способы, позволяющие чувствовать себя увереннее и разберем лучшие практики для более, чем десятка ситуаций.

В **четвертой** части мы бережно встроим обучение в вашу жизнь и поговорим об инструментах, которые облегчат реализацию плана.


Рекомендую делать задания сразу после прочтения — тогда новые знания не останутся отвлекенной теорией.

 — этой иконкой обозначены задания, которые помогут построить вам план.

****** — этой иконкой обозначены дополнительные задания.

Задания для построения плана также доступны в электронной рабочей тетради по ссылке ниже.

Для вашего удобства я подготовила большую подборку дополнительных материалов, источников, сайтов — лучшее, что опробовала в работе и нашла полезным и эффективным.

 — этой иконкой обозначены дополнительные материалы.

Ссылка на дополнительные материалы и электронную рабочую тетрадь:

https://lingua-strategy.ru/book_appendix



ЧАСТЬ 1

ОПРЕДЕЛЯЕМ,
КУДА ПОЙДЕМ

«Расскажите, о себе и своих отношениях с иностранным языком» — мы встретились с Валерой, Эммой и Юлей в кабинете, где договорились поработать над их обучением.



– Валера: Давайте начнем с меня. Мне английский нужен, чтобы пройти собеседование и потом работать на этом языке. Скажу честно: я думал, что уже неплохо знаю английский — когда путешествую, могу разговаривать, есть друзья носители. Но стал готовиться к собеседованиям и понимаю, что знаю недостаточно — долго подбираю слова, боюсь не понять собеседника. На русском я уверенный профессионал — хочу так же выглядеть на английском.



– Эмма: Всем привет. Пару лет назад я переехала в Европу и сейчас пытаюсь выучить местный язык. Честно говоря, я надеялась, что когда перееду, он быстро выучится сам собой. Но пока получается не очень: вроде посвящаю занятиям много времени, но прогресса не чувствую. Все так же сложно общаться даже в простых

ситуациях — и каждое занятие как капля в море. Конца этому не видно. Хочу разобраться, как двигаться дальше.



– Юля: А я сама пока не знаю, чего хочу. Кажется, все образованные люди должны знать язык, а мне даже стыдно: всю жизнь учу английский, но так и не выучила. Я живу в России, вся жизнь на русском. Но всякое случается, и хочется просто знать язык, чтобы если что —

и в путешествие съездить, и что-то прочитать.

Я занесла в ежедневник: Валера — строит карьеру, Эмма — эмигрировала, Юля — думает.

Мы договорились встретиться четыре раза. Первая сессия — теоретическая, про подход, цели, про то, как мы привыкли воспринимать иностранный язык и что думаем про его изучение. На второй сессии договорились разобраться, как работает изучение языка, и разработать индивидуальные планы постепенного повышения уровня. На третьей сессии запланировали разобрать, как мы себя чувствуем, когда сталкиваемся с языком в реальной жизни — и как почувствовать себя лучше. А на четвертой — как реализовать намеченное, и что делать, если не все получается так, как задумано.

– Когда я слушала ваши рассказы, то заметила как отличаются ваши истории и цели. И с этого и предлагаю начать — понять, зачем мы учим язык и какие убеждения порой мешают нам его выучить.

Готовы? Поехали!

Глава 1

Все начинается с цели

В этой главе мы поговорим:

- ✓ почему кто-то учит язык быстро, а у кого-то не получается заставить себя сесть за занятия;
- ✓ можно ли выучить язык целиком и заговорить как носитель;
- ✓ какие цели мотивируют нас на то, чтобы заниматься языком.

Мы определим, насколько сильная у вас сейчас мотивация, что изучение языка значит именно для вас и сколько времени займет достижение этой цели.

Все образованные люди должны знать иностранный язык?

Когда я начала консультировать, то сразу заметила, что люди делятся на две группы. Одни занимались активно, задавали много вопросов, делали домашние задания (и даже просили побольше) и результат, как правило, не заставлял себя ждать. Вторые начинали с энтузиазмом, но через пару недель все забрасывали, и на повторной сессии

сетовали на свою лень. Все мои клиенты работали, имели семьи и хобби, и поначалу я не понимала, почему кто-то находит время на обучение, а кто-то нет. Спустя какое-то время я нашла ответ на свой вопрос.

Один мой клиент, Евгений, пришел, потому что считал, что язык надо знать. При этом много жаловался на недостаток времени, и в итоге пропал. Но... вернулся через пару месяцев. «Я хотел бы обсудить план, и немного его изменить. Мне предложили новую должность и теперь я буду работать с иностранными партнерами. Мне нужен быстрый результат». Когда мы возобновили работу, я не узнавала Евгения: он стал активным, задавал много вопросов и посвящал языку неожиданно много времени.

Наверное, вы уже догадались, что поменялось. Когда мы достигли цели, я решила спросить Евгения, как он сам оценивает свой вклад в изучение языка, что помогло ему не сойти с этого пути (а путь, не будем скрывать, сложный).

«Первый раз я пришел для себя. Так, без особой потребности. Во второй раз появилась срочная задача, поэтому и сработало».

Во взрослом возрасте мы учимся совсем не так, как в детстве. В детстве и юности мы не выбирали, чему учиться. Мы проходили школьные предметы вне зависимости от того, нравились они нам или нет. Посещали дополнительные занятия — их чаще нам выбирали родители. В итоге мы привыкли к тому, что изучение — это обязателька: зубришь, получаешь оценку и навсегда выкидываешь из головы.

Малькольм Ноулз, американский психолог и один из главных исследователей обучения взрослых, писал, что взрослые, в отличие от детей, довольно плохо обучаются из внешней мотивации. Если детей «заставляют» школа или родители, то взрослые учатся только тогда, когда появляется внутренняя задача, и они видят существенный выхлоп. И вроде бы логично, есть задача — делаешь, нет задачи — не делаешь. Но откуда берется чувство — *надо выучить иностранный язык*, хотя вроде не хочется?

Взрослым людям никто не говорит, что делать. Нет никакого внешнего института, который решает — вам нужно освоить вождение автомобиля, вам — вязание крючком. Однако внешние мотиваторы — школа, родители, общество — нигде не исчезают. Они переезжают к нам в голову и по привычке дают указания: надо заниматься спортом, надо правильно питаться, надо ложиться в одно и то же время. И вроде бы все правильно говорят, но дело зачастую не движется. Почему так получается? Разве недостаточно одного желания?

Похоже, нет. Любой новый процесс — будь то изучение языка или полезная привычка — требует определенных затрат: финансовых, временных, интеллектуальных. Нам приходится встраивать его в уже существующие: работа, домашние дела, воспитание детей.

В бизнесе есть понятие ROI, возврат инвестиций. Так вот, наш мозг — отличный инвестор, и убедить его тратить время, силы и деньги можно лишь одним способом — показать, что ценного мы получим взамен. Вложение ресурсов без отда-

чи для мозга (и не только для него) — сомнительное занятие. С Евгением именно так и произошло. Первый раз он пришел без весомой цели, а во второй раз ситуация поменялась с точностью до наоборот.

Надо выучить английский — НЕ РАБОТАЕТ

Надо выучить английский, чтобы получить желаемую должность в международной компании — РАБОТАЕТ

Важно! Обучение должно решать внутреннюю задачу.





Юля: Ну, предложение по работе не у каждого встречается. У меня вот горячей цели нет, я просто хочу знать язык.

Идея учить язык не приходит ниоткуда: есть идея — есть и задача, которую она решает. Вытащить ее на поверхность поможет простая, но очень эффективная техника. Я узнала о ней от своего начальника, когда работала в IT-компании. Выслушивая список задач на планерке в нашем отделе, он спокойно спрашивал: *чтобы что?* Выслушав ответ, еще несколько раз повторял вопрос, заставляя нас смотреть глубже и искать реальную цель наших задач. Я не всегда могла найти ответ, и, признаюсь, раздражалась. Но теперь я понимаю: это очень важный вопрос, позволяющий избавиться от шелухи и понять, чего мы хотим на самом деле прежде, чем будем инвестировать много времени и сил.

Мой начальник опирался на технику «пяти почему». Ее придумали в 1980-е годы в концерне «Тойота», когда пытались дойти до первопричины поломок. Дело в том, что вопрос «почему?», заданный только раз, может привести к неверному выводу. У «Тойоты» было так: машина сломалась, потому что сломался, например, предохранитель. На первый взгляд, достаточно заменить предохранитель, и проблема решится. Но это не так: ведь мы не выяснили истинную причину. Если заменить предохранитель и на этом остановиться, через несколько месяцев проблема возникнет вновь. Пятикратное повторение одного и того же вопроса помогало выявить истинную проблему и предотвратить поломки у целой партии.

Версия техники «чтобы что» работает на конечную цель и помогает понять, зачем нам нужно какое-то действие. Эта техника уводит от того, что лежит на поверхности, к тому, что глубоко внутри — и будет двигателем нашей работы.

 **Задание 1.** Запишите утверждение, например «Надо выучить язык», и последовательно задайте себе 5 вопросов «чтобы что».

 Валера: Мне надо выучить английский.

1. *Чтобы что? Чтобы стать востребованным специалистом.*
2. *Чтобы что? Чтобы получать больше денег.*
3. *Чтобы что? Чтобы обеспечивать себя и свою семью.*
4. *Чтобы что? Чтобы жить так, как хочу.*
5. *Чтобы что? Чтобы в конце жизни сказать, что я все сделал правильно.*