

Миф 1

Чтобы начать учиться, надо обязательно найти МОТИВАЦИЮ

Я бы назвала этот миф самым опасным, поэтому и хочу начать с него. Буквально пару часов назад я провела прямой эфир с доктором медицинских наук, нейробиологом Анной Прохоровой: мы говорили о том, как работает наш мозг и как устроена учеба с точки зрения биологии. И мне очень понравилось, как Анна сказала: «Главная задача нашего мозга — обслуживать наши действия».

Мне эта мысль видится на практике так: сначала делаем, потом думаем.

А если серьезно: я думаю и вижу по историям тысяч своих учеников, что действие действительно первично.

Мотивация не топливо, на котором мы едем. Мотивация — ветер, дующий в наши паруса, после того как мы доехали до порта, арендовали яхту, продумали маршрут, взяли с собой закуски и карту, подняли парус. Вот только тогда и начинает дуть ветер — в наши уже поднятые и подготовленные паруса.

Часто люди ждут мотивацию, мол, сейчас замотивируюсь и ка-а-ак сделаю! И тратят время, силы, деньги на поиск

мотивации. На самом деле стоит просто начать делать, и мотивация придет.

Чтобы не искать, не ждать, не призывать мотивацию, пользуйся старыми добрыми способами, например включай себе таймер — можно по «методу помидора» на 25 минут, можно на любое количество времени, чтобы просто дать своему мозгу сигнал: сейчас мы делаем вот это и ни на что не отвлекаемся. Кстати, я и книги пишу с таймером: просто ставлю таймер на 30 минут и сажусь писать. Поднимаю паруса, и тогда ветру есть куда дуть.

Что чаще всего происходит, когда ты взял задачу, включил таймер, приступил к делу: время заканчивается, а тебе все еще не хочется прекращать работу. Потому что ты уже в пути, в процессе, в потоке.

Все, что я писала выше, относится скорее к внутренней мотивации: что мы делаем и что говорим себе, когда хотим приступить к учебе. Но есть еще и внешняя мотивация — люди, которые нас окружают. И мотивировать они могут по-разному, например с помощью критики.

ИСТОРИЯ ИЗ ЖИЗНИ УЧЕНИЦЫ

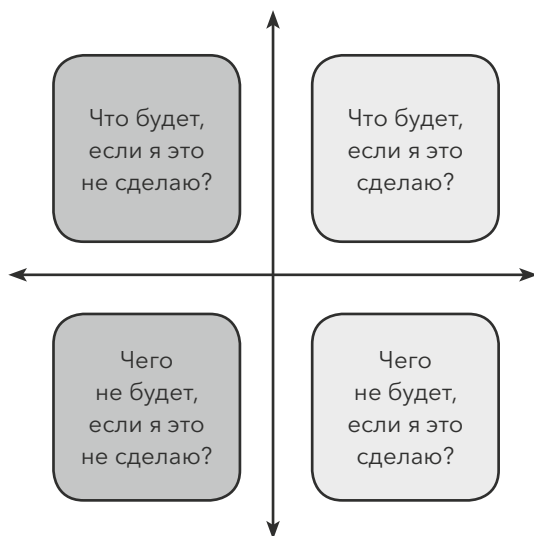
Я учила язык эсперанто заочно где-то месяцев восемь-девять (мне было около 15 лет)...

И в последнем письме мне написали, что я неспособна к изучению иностранных языков, что я не усвоила материал, результаты неудовлетворительные, и предложили... начать изучение сначала))) Я очень расстроилась, обиделась, но все равно решила стать переводчиком. Первый год не поступила, готовилась. Поступила и окончила с красным дипломом, лингвист-переводчик, работаю с двумя языками.

Я бы сказала, что автор истории — большая молодец, что не восприняла эти слова всерьез, но чаще всего жесткая критика очень расстраивает (особенно когда непонятно, что конкретно ты не понял и не усвоил). Именно поэтому я советую создавать для учебы эмоционально благоприятную обстановку — тогда и мозг работает гораздо лучше. Если ты чувствуешь страх, напряжение, стеснение, твоему мозгу будет сложно запоминать новую информацию и использовать старую.

И мне кажется важным написать о том, что мотивация запугиванием, угрозами, унижением — это не мотивация. Если преподаватель использует такие «инструменты» для работы, это означает, что у него просто нет других.

Лучше искать не мотивацию, а причины сделать что-то. Зачем тебе учить иностранный язык? Есть, например, такой способ поиска — квадрат Декарта.



Прежде чем мы походим по квадрату, надо обязательно определиться, что для тебя то самое «это». Мы можем говорить про конкретное домашнее задание, или про освоение языка до какого-то уровня, или про сдачу экзамена — решать тебе. Но желательно иметь более-менее конкретную цель, потому что «выучить испанский» — это не конкретная цель. Мы много будем говорить про то, что невозможно выучить язык целиком, нужны какие-то точки отсчета, результаты, конкретика. Например, можно ориентироваться на словарный запас, количество подходов (заниматься три раза в неделю по 30 минут), уровень в буквах и цифрах (A1, B2), но цель — пусть временная — должна быть конкретной. Потом будет другая цель, потом еще одна, и так всегда. Но чтобы планировать свой маршрут, надо понимать, куда ты вообще идешь. Я всегда тут цитирую Чеширского Кота из «Алисы в Стране чудес»:

«— Скажите, пожалуйста, куда мне отсюда идти?

— А куда ты хочешь попасть? — ответил Кот.

— Мне все равно... — сказала Алиса.

— Тогда все равно, куда и идти, — заметил Кот.

— ...только бы попасть куда-нибудь, — пояснила Алиса.

— Куда-нибудь ты обязательно попадешь, — сказал Кот. —
Нужно только достаточно долго идти»*.

Чтобы не попасть «куда-нибудь», придумай или сформулируй свою цель в иностранном языке на ближайшее время.

* Перевод Н. М. Демуровой. *Прим. ред.*

Например:

- читать книгу на иностранном языке три раза в неделю по 15 минут/страниц, выписывая три новых слова в словарь с примерами;
- общаться 30 минут в неделю устно на языке;
- до конца месяца доделать все задания юнита в учебнике;
- выучить наизусть два текста до конца лета.

Теперь поговорим, как себя настроить на достижение этой цели. Например, твоя цель — сдать международный экзамен на определенный балл. Пропиши для себя следующее.

Что будет, если я это не сделаю?

- Буду расстраиваться, что недостаточно поработал и подготовился.
- Придется сдавать его заново и снова готовиться.
- Надо будет опять ходить к репетитору.

Что будет, если я это сделаю?

- Буду радоваться, что у меня теперь есть международный сертификат.
- Смогу подать документы на поступление в иностранные вузы.
- Буду гордиться собой и понимать, какой на самом деле у меня уровень.

Чего не будет, если я этого не сделаю?

- Гордости за себя.
- Возможности учиться в других странах.
- Ощущения законченного дела.

Чего не будет, если я это сделаю?

- Дополнительных часов у репетитора.
- Дополнительных трат на подготовку.
- Волнения по поводу экзамена.

Тут могут быть самые разные ответы и самые разные цели, ты можешь использовать этот квадрат много раз, под любые цели в своей жизни и учебе — это просто способ поразмышлять на тему и немного заглянуть в будущее.

Кстати, про будущее есть еще одно упражнение: сядь удобно, постарайся, чтобы тебя ничто не отвлекало. Представь в деталях день, когда ты достиг своей цели. Прямо подробно: как ты открываешь глаза и вспоминаешь, что экзамен сдан на нужный тебе балл. Как ты себя чувствуешь? Какие у тебя мысли? Какие ощущения в теле? Представь весь свой день — как ты живешь, зная, что это уже произошло, как себя чувствуешь?

Можно назвать это визуализацией, неважно, главное — по-пробовать примерить на себя эти ощущения, чтобы понять, зачем тебе вообще такая цель.

Еще небольшая хитрость: попробуй поменяться местами с кем-то, кто не хочет учиться, а ты пытаешься ему объяснить, зачем это нужно. Или помогаешь найти причину его нежелания. Как будто это твой друг не хочет заниматься, делать задание, идти на уроки или пары, а ты ищешь аргументы, почему ему все-таки следует это сделать. Можешь воспользоваться таблицей с установками и аргументами против них для этого воображаемого диалога.

И главное, помни, что поиск мотивации должен занимать меньше времени, чем действия в сторону твоей цели.

ИСТОРИЯ ИЗ ЖИЗНИ МОЕЙ КОЛЛЕГИ

Помню, сидели в кофейне со школьными подругами и делились новостями. Мы уже учились в университете – остался один год до окончания. Одна из подруг только вернулась из Америки, довольная и воодушевленная, и говорила, что собирается подавать документы для очередной, третьей, поездки. Я до этого считала, что в Штатах делать нечего. А Ксюша рассказывала о своих приключениях с таким восторгом, что у меня даже щеки разгорелись. Неужели так бывает?

После наших посиделок я вернулась домой и принялась расхаживать по залу, размахивая руками и повторяя маме: «Представляешь, нет, ну ты представляешь!» У меня в голове не умещался стереотип о «тупых американцах» вместе с желанием подруги провести в Америке третье лето подряд.

Мама наблюдала за моими передвижениями и наконец озвучила мои мысли, задав вопрос, не хочу ли я сама провести там лето.

Мне как будто нужно было услышать подтверждение своей затее или получить разрешение. Глаза загорелись, и я начала изучать вопрос.

На дворе стоял октябрь, набор в программу заканчивался в ноябре. Не так много оставалось у меня времени, но все-таки шансы были. Мой английский тогда был на школьном уровне, а еще собеседование в посольстве надо пройти. Все казалось слишком сложным, но мысль побывать в Америке и проверить, насколько реальность отличается от моих представлений, не давала мне покоя.

Я отнесла документы, записалась на курсы английского, прошла собеседование, получила визу и летом следующего года впервые уехала жить и работать в другую страну.

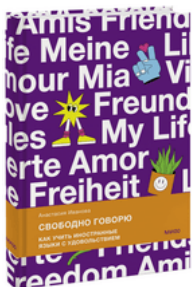
Мне тогда был 21 год – и это была первая большая самостоятельная поездка на целых три месяца.



Практика

- Вспомни, какое действие по учебе ты недавно делал с большим удовольствием и очень мотивированно. Как думаешь, почему ты чувствовал себя таким мотивированным?

- Подумай, кто обычно тебя поддерживает и мотивирует? Не бойся обращаться к этим людям за помощью или дополнительными пояснениями.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

