

Dagmara Kraj Kwiecińska

JAK ZACZAĆ KOMUNIKOWAĆ SIĘ W INNYM JĘZYKU?



Wrocław 2013

E-book ten powstał na bazie moich doświadczeń powstałych podczas pracy z Seniorami w ramach projektu Akademia Aktywnego Seniora Wolontariusza realizowanego przez Fundację Aktywny Senior w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2012 – 2013 w siedzibie Wrocławskiego Centrum Wspierania Organizacji Pozarządowych SEKTOR 3.

Fundacja Aktywny Senior



Adres:

ul. Legnicka 65
54-206 Wrocław

E-mail:

biuro@f-as.pl

Telefon:

71 359 75 10

Strona WWW:

www.f-as.pl

„Ufaj sobie. Wiesz więcej, niż Ci się wydaje, że wiesz”

- Benjamin Spock

Zamiast **WSTĘPU**...

Chęć posługiwania się innymi językami oprócz swojego ojczystego, poznanie szyfrów czy tajemnych kodów w celu przekazywania ważnych wiadomości jest niemal tak stara jak pragnienie odczytywania przyszłości ze znaków i wróżb. Człowiek od zawsze dążył do poznania tajemnicy swojego losu i celu życia. Zatem znajomość języka i stale rozwijanych sposobów wróżenia towarzyszą człowiekowi na Ziemi od zawsze. I są z nim i jego życiem nierozzerwalnie związane.

Jednak język pisany to tylko jedna jego forma przekazu. Drugą formą pozwalającą na werbalny przekaz jest – mówienie. I sprawia ono wiele przyjemności a niekiedy trudności. Osobiście chętniej używam synonimów dla słowa „mówienie”, którymi są „rozmawianie” i „komunikowanie się” z kimś w danym języku.

Humorystycznie rzecz by można, że komunikowanie się to przerzucanie się z kimś słowami albo dzielenie się nimi z kimś. To taki rodzaj swoistej wymiany wyrazami.

Zgodnie z zasadą – Ty mi dajesz (mówisz) jakieś słowo, a ja w odpowiedzi daję jakiś wyraz Tobie. Ważne w tej wymianie jest, by wymieniane pomiędzy dwoma rozmówcami słowa pasowały do kontekstu, czyli do tematu rozmowy.

W ten sposób doszedł kolejny element współtworzący komunikację werbalną pomiędzy dwoma lub kilkoma rozmówcami. Poza partnerem do rozmowy, językiem, w którym pragniemy rozmawiać, to przede wszystkim fundament wszystkich działań, czyli **SPOSÓB**.

Element sposobu porozumiewania się w wybranym języku obcym doprowadza Ciebie Czytelniku do sedna tych rozważań – **W JAKI SPOSÓB ROZPOCZAĆ?**

To trochę jak nauka jazdy konnej dla początkujących :)

Wyobraź sobie teraz Czytelniku, że chcesz pobierać lekcje jazdy konnej. Posiadasz nawet wymagany strój oraz własne siodło i trochę odwagi :). Wziąłeś/aś nawet udział w teoretycznym instruktażu jazdy konnej. Czy to wystarczy, by zacząć jeździć na koniu? Zdecydowanie nie.

Nikt przecież jeszcze nie POKAZAŁ Ci – JAK TO SIĘ ROBI, żeby „wdrapać się” na konia, nie spaść z niego a nawet sprawić, by to mądre zwierzę z Tobą na grzbiecie, zaczęło poruszać się w jakimkolwiek kierunku nie przechodząc od razu w galop.

OBJAŚNIENIE - POKAZANIE I ZASTOSOWANIE – to TRZY KROKI do zastosowania w praktyce. **Z chwilą, gdy usiądziesz na końskim grzbiecie – dopiero w tym momencie zaczyna się dla Ciebie PRAKTYKA.**

Dobra wiadomość jest taka, że te trzy kroki to składowa każdego procesu poznawania czegokolwiek w praktyce, co Ciebie interesuje. Niezależnie czy będziesz zgłębiać tajniki nurkowania, aktorstwa, gotowania, ogrodnictwa, jazdy samochodem, budowania domu, robienia huśtawki czy lodów itp., proces dochodzenia do uzyskania umiejętności w praktyce jest taki sam.

Najpierw ktoś Ci **OBJAŚNIA** mechanizm, potem **POKAZUJE JAK TO COŚ FUNKCJONUJE ORAZ JAK TO ZACZAĆ ROBIĆ**, po czym Ty wyposażony w konkretną wiedzę – **STOSUJESZ!**

Istnieje małe, ale istotne coś, co sprawia, że to robisz.

Jest nią Twoja **MOTYWACJA**.

A napędza ją Twoje **ZAINTERESOWANIE** tym czymś.

Zainteresowanie konkretnie tym czymś powoduje Twoje **OTWARCIE SIĘ** na cały ten proces.

Zatem? **POZWÓL SIĘ SOBIE OTWORZYĆ NA TO, CO CIĘ INTERESUJE ALBO CO CIEBIE MOŻE ZAINTERESOWAĆ.**

JĘZYK (OBCY) I TY :)

Pisząc „język obcy” mam na myśli Twój wybrany, ten, w którym pragniesz się komunikować, gdy nadarzy Ci się do tego okazja. Może być nią podróż, spotkanie międzynarodowe, szkolenie na interesujący Cię temat, konferencja, wyjazd grupowy, spotkanie z Twoimi nowymi obcojęzycznymi przyjaciółmi albo przyjaciółmi i znajomymi Twoich dzieci, męża, żony, grill lub zwykły biwak.

Życie lubi nas zaskakiwać i to jest w nim piękne, sytuacja taka wymaga jednak od nas przygotowania się, by potrafić dać sobie radę z wieloma niespodziewanymi zdarzeniami.

Wierzę, że wykorzystując Twoje nabyte doświadczenie życiowe, poradzisz sobie Czytelniku w różnych okolicznościach. Ja chciałabym natomiast pomóc Ci w jednej kwestii.

TO SPOSÓB ZAPRZYJAŻNIENIA SIĘ Z JĘZYKIEM, W KTÓRYM CHCIAŁBYŚ/CHCIAŁABYŚ ROZPOCZAĆ KOMUNIKOWAĆ SIĘ.

Zacznijmy zatem – ZAPRASZAM CIĘ :)

Najważniejsze pytanie, jakie warto sobie postawić **NA POCZĄTKU**, brzmi:

- **W JAKIM CELU** chciałbym/chciałabym móc porozumieć się w tym języku?
- **DO CZEGO** jest mi potrzebna teraz umiejętność komunikowania się w tym języku?

Odpowiedź jest istotna, ponieważ od niej zależy intensywność poznawania języka przez Ciebie. Odpowiadając sobie szczerze – wspierasz tym samym własną MOTYWACJĘ! To TWOJA MOTYWACJA sprawia, że poświęcasz czemuś 15 minut dziennie, 60 minut tygodniowo, trzy godziny miesięcznie lub zajmujesz się Twoją pasją codziennie.

Nieżyjący już niestety **Zygmunt Broniarek (1925 – 2012)**, znakomity dziennikarz, felietonista a także autor książek, sam znający dobrze kilka języków obcych, powtarzał, że gdy już ktoś zaczyna swoją przygodę z językiem obcym, to dobrze byłoby wygospodarować każdego dnia choćby i kilka minut, by mieć z nim kontakt.

Bowiem bardzo istotna tutaj jest **SYSTEMATYCZNOŚĆ!**

To jak spotkanie z przyjacielem :).

Zygmunt Broniarek opracował ku pożytkowi osób uczących się swoje znane **10 ZASAD UCZENIA SIĘ JĘZYKÓW OBCYCH**.

Punkt 6 zaleca, co następuje:

6. Nie zrażaj się trudnościami, ucz się, ucz się i jeszcze raz ucz się. Im intensywniejsza będzie Twoja nauka, tym szybciej będziesz mówił obcym językiem.

A w swojej maleńkiej, ale niezwykle ciekawej książeczce o znaczącym tytule - „Jak nauczyłem się ośmiu języków” pisze tak:

„Nauka języka obcego kształci nasz umysł. Przede wszystkim pamięć, ale również umiejętność kojarzenia różnych pojęć, co przydaje się zwłaszcza wtedy, kiedy zna się więcej niż jeden język obcy. Wreszcie — uczenie się języków obcych jest wielką przygodą, w czasie której dokonuje się coraz to nowych odkryć. Na przykład. Wydaje mi się, że znam dobrze angielski — obcuje z tym językiem od 1937 roku — a dopiero teraz dowiedziałem się, że na określenie „wyboru” ma on nie tylko słowo „choice” (od francuskiego „choisir”) i nie tylko „election” (także od francuskiego „election” i łacińskiego „electio”), ale i „wale”(od niemieckiego „wahlen”); sięgnijcie po doskonały zresztą, słownik angielsko-polski Jana Stanisławskiego, ale znaczenia tego nie znajdziecie. Według niektórych autorytetów, uczenie się języka obcego kształci umysł lepiej niż matematyka”.

Albo taka przydatna rada, tym bardziej cenna, bo wynikająca z bogatej praktyki Zygmunta Broniarka:

„Gdy zaczniesz mówić jakimś językiem, mów nim przy każdej okazji. Nie pesz się, że nie mówisz całkiem poprawnie — mów, po prostu mów. Da Ci to wielką satysfakcję i pomoże w nauczeniu się p o p r a w n e g o sposobu mówienia. Jeżeli cudzoziemiec, czy Polak znający obcy język, skoryguje Cię, zapisz korektę i naucz się słowa czy zdania skorygowanego na pamięć.” - z książki Zygmunta Broniarka - „Jak nauczyłem się ośmiu języków”.

No i cóż na to powiesz Czytelniku?

Niezwykły człowiek ciekawy świata, który swojej pasji do języków zawdzięcza interesujący zawód, podróże po świecie, kontakt z inspirującymi ludźmi i tematami. Języki obce stały się dla Zygmunta Broniarka magicznym kluczem otwierającym przed nim drzwi do podróży i atrakcyjnej pracy. Tak działa pasja wzmocniona motywacją płynącą z naszego wnętrza.

Zastanów się Czytelniku – jak to się dzieje, że mówisz po polsku?

Istnieje opinia wśród autorytetów lingwistycznych, że język polski należy do jednego z NAJTRUDNIEJSZYCH JĘZYKÓW na świecie.

A Ty posługujesz się nim, ot tak, po prostu mówisz sobie po polsku :).

Jak to możliwe?

Załóżmy teraz, że chciałbyś/chciałabyś powiedzieć słowo – „dom”.

Ponieważ znasz ten wyraz w Twoim ojczystym języku, czyli w polskim, znasz także litery tworzące go i układając odpowiednio usta, wypowiadasz – **d o m**.

Wymowa tego słowa przez Ciebie została uwięczona powodzeniem, ponieważ jak byłeś/aś dzieckiem, dorośli opiekujący się Tobą, wypowiadali przy Tobie to słowo wiele razy, aż zapamiętałeś/aś jego wymowę a potem i pisownię.

Jako dziecko wymawiałeś/aś różne słowa wiele razy, potem zdania, naśladowując dorosłych nie zastanawiając się na razie nad ich wymową. Po prostu powtarzając usłyszane wyrazy i zdania, wypowiadałeś/aś i zapamiętywałeś/aś je w ten sposób.

I sprawałeś/aś, że stawały się Twoimi. Nieświadomie tworzyłeś/aś swoją bazę słownictwa. Każdy nowy wyraz, którego się uczyłeś/aś mówić, stawał się Twoim po powtórzeniu go kilkanaście razy solo lub „w towarzystwie”(zdanie).

Istnieje jeszcze jeden istotny element związany z wymową, nad którym nie zastanawiamy się, bo mówienie jest dla nas czymś naturalnym. Myślę tu o WYOBRAŹNI.

Jeśli mówisz słowo – **d o m**, to zanim je wypowiesz, **WIDZISZ JE**, prawda? Nawet, jeśli trwa to sekundę, to widzisz **jakiś dom lub czasem sam wyraz** a sekundę później wypowiadasz to słowo. Ten proces dzieje się tak błyskawicznie i automatycznie, dlatego

przeważnie nie jesteś tego świadomy/a i rejestrujesz go bardzo pobieżnie. W przypadku całego zdania proces ten działa tak samo i to dla każdego elementu w zdaniu.

Np.: **Jestem dzisiaj w domu.**

Odbywa się on w Twoim mózgu i trwa sekundy: znasz odmianę czasownika „**być**”, znasz słówko „**dzisiaj**” oraz zwrot „**w domu**”. Znasz także prosty szkielet zdania, by to połączyć w całość. Zatem łączysz te elementy po kolei jak paciorki na nitce. I zrobione. PODŚWIADOMIE wiesz, że wypowiedziane zdanie jest POPRAWNE. Jak to się dzieje, że tak łatwo jest naszej pamięci łączyć ze sobą elementy zdania, by zabrzmiało to logicznie i poprawnie?

Odpowiedź jest prosta i bynajmniej nie zaskakująca: ponieważ w przypadku Twojego języka ojczystego (język polski), pamięć ma zgromadzone wszystkie informacje gramatyczne i leksykalne (słownictwo/zwroty), by łączyć ze sobą wyrazy w zdania. Innymi słowy: **NAUCZYŁEŚ SIĘ ICH WCZEŚNIEJ (JAKO DZIECKO)**.

Przeczytaj w tym miejscu, co na ten temat napisał Zygmunt Broniarek w swojej książeczce. Stał się on naszym prawdziwym *Cicerone (przewodnikiem)* po krainie języków obcych:

*„Nieprzypadkowo wspominam ponownie o aktorze. Aktor musi nie tylko nauczyć się roli na pamięć, ale musi także nauczyć się wypowiadać ją bez zająknięcia. W czasie wygłaszania roli nie ma on czasu na zastanawianie się, jakie będą następne frazy, bo wywołuje to chwile ciszy. Cała jego uwaga musi być skoncentrowana na **sposobie gry, na interpretacji słów, na tym jakim tonem** nauczone na pamięć zdania wygłaszać, a nie **CO wygłaszać**. Podobnie wygląda sprawa z **mówieniem** obcymi językami. **Gdy prowadzimy rozmowę w obcym języku nie ma czasu na mozolne budowanie w umyśle zdań. One muszą tam już tkwić**”.*

Zwróć uwagę na ostatni podkreślony przeze mnie fragment wypowiedzi Zygmunta Broniarka – „**One (te zdania, pytania, zwroty, słowa ...) muszą tam już tkwić**”.

TO KLUCZOWE STWIERDZENIE W UCZENIU KOMUNIKOWANIA SIĘ W JĘZYKU OBCYM!

Człowiek komunikujący się w dowolnym języku obcym jest jak aktor, który przed swoim występem koniecznie **MUSIAŁ NAUCZYĆ SIĘ SWOJEJ KWESTII W GRANEJ SZTUCE**.

Ma to sens, bo podczas rozgrywania sztuki, nie może być mowy o przerwach w dialogach, żeby aktor mógł sobie przypomnieć kolejne zdanie czy monolog. On myśli nie o tekście, tylko o jego interpretacji. Cały swój tekst **MA JUŻ W GŁOWIE**.

Z mówieniem w języku obcym jest tak samo. Ty Czytelniku rozmawiając z kimś o sobie w danym języku, opowiadasz przykładowo o Twojej rodzinie i wspominasz o swojej zwariowanej siostrze, która potrafi w kwadrans pochłonąć 10 rodzajów pizzy. Dlatego jest zwariowana :).

Zauważ – opowiadasz o tej sytuacji, BO JĄ ZNASZ jak aktor swoją rolę. Nie musisz się zastanawiać – CO POWIEDZIEĆ.

Założmy, że jesteś na tygodniowych warsztatach artystycznych w Wielkiej Brytanii i trwa właśnie runda zapoznawcza. Każdy uczestnik ma się przedstawić i powiedzieć coś o sobie.

To są najzwyklejsze informacje na swój temat w takich przypadkach i nikt tym nie jest zdziwiony. Przyjemniej i łatwiej pracuje się czy bawi w większym gronie, gdy ludzie coś o sobie wiedzą.

Zatem co byś powiedziała/a o sobie?

- **Witajcie!**
- **Jestem (nazywam się)**
- **Pochodzę z**
- **Moim hobby jest (np.) malowanie mandali.**
- **Lubię bawić się kolorami i tworzyć ciekawe wzory.**
- **Dlatego tu przyjechałem/am i bardzo się cieszę.**
- **Jestem żonaty/zamężna, mam 2 dzieci, psa i kota.**
- **Jesteśmy szczęśliwą rodziną.**

Tyle wystarczy na początek.

Skoro przygotowujesz się na taki wyjazd, to dobrze byłoby zadbać także o przygotowanie siebie od strony językowej. Polacy bardzo często podchodzą do tego w sposób najgorszy z możliwych i uspokajając tym samym sumienie mówią: „Ach, jakoś to będzie”. I „jakoś” jest, czyli przeważnie beznadziejnie. Szczerze odradzam.

Potraktuj raczej taki wyjazd i pobyt jako niezwykłą okazję, przygodę spotkania z tym, co lubisz robić oraz z interesującymi ludźmi. Wiele możesz skorzystać, gdy potrafisz opowiedzieć coś na temat Twojej pasji, siebie, podzielić się jakąś myślą i zapytać o to samo swojego rozmówcę.

Ja zawsze w takiej sytuacji **WYOBRAŻAM SOBIE** siebie samą rozmawiającą swobodnie z kimś na temat mojej pasji. W wyobraźni WIDZĘ siebie opowiadającą o tym, co mnie interesuje, śmiejącą się z żartu, rozmowy przy posiłku czy małej czarnej itp. Czyli jestem osobą aktywną, która robi to, co zalecał Zygmunt Broniarek – „*mów, mów i jeszcze raz mów! Nie pesz się tym, że nie rozmawiasz jeszcze całkiem poprawnie*”. To co z tego, że popełniasz błędy? Gdybyś ich nie popełniał/a, skąd byłoby wiadomo, że mówisz poprawnie? W ten sposób cały czas się uczysz. A wiesz – dlaczego?

Mówiąc lub próbując rozmawiać w języku, którego się uczysz – nieświadomie **PODKŁADASZ** pod mówienie Twoje **EMOCJE** i zapamiętujesz wówczas wszystko, co słyszysz. Na zawsze.

Nawet, jeśli wydaje Ci się, że nie pamiętasz brzmienia poznanego wówczas słowa czy znaczenia zdania, Twoja genialna pamięć zapamiętała to! Jak? Dzięki odczuwanym przez Ciebie wówczas emocjom. Niekiedy dziwisz się, że pamiętasz nawet czyjś wyraz twarzy w konkretnej sytuacji. Dzieje się tak zawsze, jeśli ma to znaczenie dla Twoich emocji. Gdy jest dla Ciebie z jakichś powodów ważne.

Tak jakby Twoje emocje były rozproszonymi drobkami, małymi muszkami a Ty bursztynem, czyli skamieniałą żywicą, w której one zostają zamknięte na zawsze. Są Twoje :). Takie Twoje małe prywatne klejnociki :)

TEATR JEDNEGO WIDZA, czyli emocje sposobem na zapamiętanie

W jaki sposób możesz rozpocząć swoje przygotowania do komunikowania światu tego, co masz do powiedzenia w innym języku niż Twój codzienny? Zacznij od bardzo prostej rzeczy – od bycia **AKTOREM TEATRU JEDNEGO WIDZA**, czyli samego siebie.

To moja sprawdzona metoda a wykorzystałam ją po raz pierwszy w wannie :). Wyjeżdżałam wówczas do Niemiec na dziesięć dni na spotkanie z ludźmi w moim wieku z całego świata. Mieliśmy tam w czynie społecznym wykonywać różne drobne prace dla mieszkańców niewielkiej miejscowości w Hesji, która nas gościła.

Z Hesji właśnie (Frankfurt nad Menem) pochodził genialny poeta wszechczasów, Herr Johann Wolfgang von Goethe, więc było mi tym bardziej miło :). Lubię starszka :). Znałam język niemiecki, ale nie miałam wówczas jeszcze wprawy w swobodnym posługiwaniu się nim. Stąd pomysł takiego wyjazdu.

Moje przygotowania zaczęłam od ...wskoku do wanny? Nie, nie :). Jeszcze nie. Zasiadłam najpierw do napisania kilku dialogów ze mną w roli głównej, które działały się w różnych sytuacjach. Wiedziałam, że będziemy tam mieć dyżury w kuchni, każdy będzie coś opowiadać o sobie, rodzinie, przyjaciółach, swoim hobby, zadawać pytania, odpowiadać, grillować itp. Napisałam zatem około dziesięciu krótkich dialogów sytuacyjnych, które były proste w swojej treści. Zasadnicza różnica polegała na doborze słów i zwrotów do kolejnej sytuacji. Zmieniała się tylko tematyka, natomiast baza, czyli podstawa pozostała cały czas taka sama.

Ciekawi Cię zapewne Czytelniku jaki związek ma z tym wszystkim owa wanna? Otóż tutaj dochodzę do sedna opowieści. Gdy przygotowałam sobie te kilkanaście dialogów, nauczyłam się ich wybiórczo na pamięć, po czym uznałam, że trzeba je przećwiczyć w praktyce. Teoria bez praktyki jest niewiele warta :).

Nie miałam jednak nikogo do pary, kto by choć trochę rozumiał niemiecki. I wówczas wpadłam na iście genialny pomysł – przećwiczę je sama ze sobą! I tak powstał Teatr Jednego Widza! :)

W mojej wannie przećwiczyłam akurat scenkę przekonywania kogoś, że jest w błędzie. Jako gadżetu użyłam słuchawki od prysznica do dialogu telefonicznego :). I wiesz co? Naprawdę świetnie się bawiłam. A ponieważ podłożyłam pod to moje EMOCJE, to pamiętam tę zabawę do dzisiaj, a historia jest już nieco... wiekowa :).

Dlaczego Teatr Jednego Widza ma takie znaczenie?

Jest istotny dla Ciebie, osoby, która niedługo znajdzie się być może w nieznannej sytuacji i wśród obcych osób i trochę się tego obawia. Wyruszasz w podróż do innego kraju i nie wiesz, czy sobie poradzisz.

Podobnie rzecz wygląda z egzaminem. Jesteś wprawdzie przygotowany/a, ale nie znasz egzaminatora ani miejsca tego egzaminu. Nic więcej nie wiesz na ten temat poza tym, że go masz. Zaczyna działać stres i podcina Twoją pewność siebie.

Powołany przez Ciebie do życia Teatr Jednego Widza pozwala spojrzeć Ci zza kurtynę na to, z czym się za chwilę zetkniesz. Daje Ci możliwość przygotowania się od każdej z możliwych stron. Przypuśćmy, że wyjeżdżasz na służbowe szkolenie w zagranicznym gronie.

Ćwiczysz różne scenki, które z dużym prawdopodobieństwem mogą się zdarzyć i JESTEŚ na to PRZYGOTOWANY/A. Poznałeś/aś smak rozmowy z kimś, WIESZ już JAK wyrazić swoje zdanie na kilka tematów, jakiego użyć zwrotu, jak o coś zapytać, jak odmówić, coś potwierdzić lub w jaki sposób poprosić o czyjaś wizytówkę (...).

Ponieważ PRZEĆWICZYŁEŚ/aś, podłożyłeś/aś pod to swoje emocje, zapamiętałeś/aś to. Wylimitowałeś/aś duży procent stresu, który zawsze towarzyszy takim sytuacjom. „Obłaskawiłeś/aś” swój stres dzięki temu, że przećwiczyłeś/aś sytuacje, z którymi się zetkniesz.

On i tak może Cię dopaść, ale dzięki wcześniejszemu przećwiczeniu scenek w praktyce, wystarczy Ci chwila, by w konkretnej rozmowie wziąć głębszy oddech i zareagować z uśmiechem.

Nawet jeśli pojawi się panika, opuści Cię po chwili, bo Ty już wiesz co zrobić, co powiedzieć i jak się zachować. Twój Teatr Jednego Widza służy **u p r z e d z e n i u sytuacji**, w której możesz się znaleźć.

Pozbawiasz Twój stres jego niszczącej Ciebie mocy!

A Tobie daje nieoczekiwaną pewność siebie!

Nie tylko w sytuacjach związanych z językiem obcym możesz wykorzystać ten mechanizm jakim jest TJW. Ja wykorzystywałam ten sposób podczas przygotowywania

się do wielu rozmów kwalifikacyjnych, trudnych rozmów rodzinnych, różnych negocjacji a także podczas egzaminów zawodowych. I nadal wykorzystuję, bo świetnie się sprawdza. Daje ogromną pewność siebie, gdy dopiero uczymy się komunikować w języku obcym, ponieważ prawie od razu widzisz swoje postępy w mówieniu. Polecam!

Jedno małe wyjaśnienie : jak rozumieć sformułowanie – **PRZEĆWICZENIE SCENEK W PRAKTYCE?**

To oznacza, że **TWOJE gotowe dialogi ODTWARZASZSAM/A ZE SOBĄ UTOŹSAMIAJĄC SIĘ Z TWOJĄ ROLĄ, TAK JAKBY TO DZIAŁO SIĘ W RZECZYWISTOŚCI.**

ODCZUWASZ TO NA SOBIE (EMOCJE).

Po prostu powtarzając zdania jesteś jak aktor, który mówi swoją kwestię wyobrażając sobie, że to jest Twoja obecna sytuacja, w której się **WŁAŚNIE** znajdujesz.

W tym celu ja wyobrażam sobie prawie zawsze jakiegoś aktora lub aktorkę, którą lubię i cenię lub przyjaciela, jakąś postać z komiksu lub mojego prawdziwego rozmówcę z przyszłej realnej sytuacji, o ile go znam.

To oznacza, że siadam w miejscu, gdzie czuję się dobrze, mam spokój i zaczynam ze sobą rozmawiać lub do kogoś mówić tekstem z dialogu zapamiętując **PODŚWIADOMIE** zdania, słówka i zwroty.

Naturalnie – Twój prywatny Teatr Jednego Widza możesz odgrywać w parze z kimś, kto także uczy się tego samego języka co Ty lub go zna. To jest najlepsze rozwiązanie, no i większa zabawa:).

A jeśli znasz kogoś, kto nie zna tego języka i się go nie uczy, to i tak wykorzystaj jego obecność i „graj” za dwie osoby :).

Możesz mówić nawet do kota lub psa patrząc nań :).

Być może pomyślą, że ich opiekun lekko zbzikował, ale i tak nadal będą Cię kochać :).

LICZY SIĘ TYLKO TO, ŻE BĘDZIESZ MÓWIĆ!!!!

Gwarantuję Ci, że to przednia zabawa :). Ja się tak bawię nieustannie :)

PRAGNIENIE MÓWIENIA

Zaprezentuję Ci w tym miejscu pewien dialog, którego jakichś czas temu byłam świadkiem w tramwaju. Rozmawiały dwie studentki.

Jedna z nich opowiadała swojej koleżance, że na swoim kierunku ma od października lektorat języka angielskiego, którego zawsze zamierzała się nauczyć. Straciła jednak nadzieję, bo minęły już trzy miesiące zajęć od początku roku, a lektor uczy z podręcznika w sposób nudny i zupełnie niezachęcający, a raczej zniechęcający. Wiele osób opuszcza te zajęcia z tego powodu. Lektor jak jakiś automat zadaje całe strony słówek do nauczenia się.

- „*A ja naprawdę chciałabym znać dobrze angielski*”- westchnęła dziewczyna i dodała, że bardzo przydałby się jej w przyszłej pracy jako psychologowi i coachowi.

- *No to w czym problem?* – spytała ta druga. – *Skoro masz słownictwo i gramatykę, to wkuwaj* – dodała z uśmiechem.

- *I o to właśnie chodzi* – odparła ta pierwsza zniechęcona, - *że nie wiem jak się do tego zabrać, żeby nie było takie nudne i monotonne. Nie chcę niczego wkuwać. Chcę się tym bawić. A lektor tylko nam zadaje i nic go nie obchodzi. Ja chciałabym umieć mówić a nie tylko znać słownictwo i je wkuwać... .”*

Dostrzegasz różnicę Czytelniku? Ta dziewczyna broniła się przed bezrozumnym „wkuwaniem” pojedynczych słówek i uczeniem się gramatyki. Intuicyjnie czuła być może, że istnieje inny, bardziej przyjazny, zabawowy sposób na „nauczenie” się obcego języka. Miała rację. Znajomość słówek oraz gramatyki nie jest żadną gwarancją umiejętności mówienia językiem, którego wiedzę teoretyczną ktoś posiada.

Jak to się mówi – nawet słonia można nauczyć stania na piłce lub innych karkołomnych sztuczek mając na uwadze jego rozmiar oraz ciężar :). Zresztą obejrzyj sobie Czytelniku słonia malującego pędzlem w tym filmiku na kanale Youtube: <http://youtu.be/He7Ge7SogrK>

Jeśli nie uda Ci się wejść tym linkiem, to wpisz w wyszukiwarkę Youtube tytuł: Original Elephant Painting. Filmik jest bardzo uroczy, słonik niezwykle zdolny a całość trwa 8 minut i 29 sekund :) lub obejrzyj video prezentujące talent młodszego słonia, ale także wielce uzdolnionego:) <http://youtu.be/VQYEVQ4w7nw> Ten filmik trwa jedyne 7 minut i 16 sekund. Zachęcam szczerze, by wziąć przykład ze słonia :). Nie bez kozery mówi się, że słonie mają dobrą pamięć, z pominięciem może Słonia Trąbalskiego :).

Zachęcam Cię do obejrzenia tego krótkiego video przede wszystkim po to, by móc z uśmiechem podziwiać inteligencję naszych braci mniejszych, choć słon akurat wzrostem „grzeszy”.

Oglądając to video możesz pomyśleć sobie, że skoro słon potrafi samodzielnie posługiwać się pędzlem i farbami i namalować „swoją” autoportret, to i Ty, Czytelniku potrafisz z łatwością odegrać kilka scenek rozmów w preferowanym przez Ciebie języku :).

Jak to zwykli upewniać się Brytyjczycy – CZYŻ NIE?

Z pewnością przyznasz mi rację (choć wcale nie musisz), że słon z pędzlem w trąbie przed sztalugą to rzadki, ale bardzo inspirujący widok oraz zachęta dla tych, którzy lubią się usprawiedliwiać czymkolwiek, by tego nie robić :). Zatem koniec z wymówkami!

Chcąc nie być gorszą od Słonia, opracowałam własny sposób komunikowania się w dowolnym języku, a ponieważ podczas jej stosowania różne jej elementy ulegają ciągłym zmianom miejsca, nazwałam ją – **METODĄ RUCHLIWEGO ZDANIA** :).

Co to za metoda, zapytasz?

Jest **kolorowa** jak motyl, **wesoła** jak sama radość :), **zabawna** niczym klaun i jak twierdzą ci, którzy mieli z nią do czynienia, **skuteczna** w praktyce. Na swój użytek nazwałam ją także **Metodą Mokrej Dżdżownicy** (proszę nie mylić z miss mokrego podkoszulka:)) głównie dlatego, że polega w wielkim skrócie na tworzeniu zdań.

A zdania jak sam/sama wiesz, można konstruować krótkie albo długie jak pociągi towarowe. Nie polecałabym jednak tych ostatnich, bo zbyt długie zdania są mało komunikatywne. Nawet długość ciała dżdżownicy przy nich „wysiada”. :)

Kiedyś człowiek, wówczas prymitywny komunikował się z innymi wydając różne dźwięki zrozumiałe w swojej grupie. Później zaczął tworzyć słowa a dopiero na końcu nauczył się łączyć je w zdania.

W ten sposób człowiek, istota ze wszech miar kreatywna, stworzył szyk zdania. To znaczy porządek, który określa miejsce różnych elementów w zdaniu. **Lingwiści znacznie później nazwali ten porządek szykiem zdania.**

Teraz zastanawiasz się zapewne Czytelniku - jak wygląda ten „zwierz” w praktyce?

Wśród osób poznających inne języki panuje przekonanie, że jakby nie ułożyć zdania w języku polskim, to i tak zostaniemy zrozumiani.

Poznający język angielski uważają, że to język podobny do polskiego, bo zdanie można ułożyć nie stosując jakichś specjalnych zasad. A inni mówiący tym językiem i tak będą wiedzieć o czym mówimy. Określa się go nawet językiem kobiecym, choć wątpliwy to ukłon w stronę kobiet :).

Natomiast osoby zgłębiające tajniki niemieckiego, określają go jako męski ze względu na jego logikę i żelazne reguły, które nim kierują.

Zatem przyjrzyjmy się bliżej **SZYKOWI** tego samego zdania w trzech językach:

w języku polskim: **Ja mam w domu lwa.**

w języku niemieckim: **Ich habe einen Löwen zu Hause.**
(yś habe ajnen lywn cu haŕze)

w języku angielskim: **I have at home a lion.**
(aj hef et hołm e lajon)

Pamiętasz z pewnością Twoje lekcje języka polskiego w szkole, gdy nauczyciel mówił o elementach składowych szyku zdania.

Np. **Podmiot (rzeczownik – kto? co?) + orzeczenie (czasownik - co robi ?) +**

dopełnienie (jest nim przeważnie inny rzeczownik, zaimek lub bezokolicznik).

Szyk zdania został stworzony dla wygody mówienia i poprawności języka, i proces ten bardzo długo powstawał.

Np.: **rzeczownik:** *Piotr, matka, racuchy, mężczyzna, książki, parasol, jesień, dom, pieniądze, pogoda, dziecko, słońce (...)*

zaimek: *oni, jego, ona, je (Lubię je), ci (faceci), te (kobietki), moje (dzieci) (...)*

bezokolicznik: – to forma czasownika podawana w słownikach – *czytać, tańczyć, piec, śmiać się, przytulać, śpiewać, jechać (...).*

Prawie a propos: :)

*„- Baco, co robicie, kiedy macie czas?
- Siedzem i dumiem ...
- A jeśli nie macie czasu
- To ino siedzem ...”*

Każde dowolne zdanie, jakie wymyślisz Czytelniku jest tak zwaną – MATRYCĄ. MATRYCA jest czymś w rodzaju podstawy dla rozbudowywania Twojego podstawowego zdania (zdania – matrycy).

Co mam na myśli mówiąc – rozbudowywania podstawowego zdania?

Podstawowe zdanie (matryca) brzmi na przykład: **Ja mam w domu lwa.**

Zdanie rozszerzone o **jeden dodatkowy** element (wyraz):

Ja mam w domu dużego lwa.

Zdanie rozszerzone o **dwa elementy** (wyrazy):

Ja mam w domu dużego i czarnego lwa.

Zdanie rozszerzone o **trzy elementy**

Ja mam w domu dużego, czarnego i milutkiego lwa.

Gdy zechcesz opowiedzieć coś jeszcze o twoim przyjacielu lwie, możesz utworzyć nowe zdanie podstawowe (matrycę), które może być kontynuacją pierwszego i znowu je dowolnie rozszerzasz.

Mój lew jest towarzyski.

Zdanie rozszerzone o **trzy dodatkowe elementy (wyrazy)**

Mój lew jest towarzyski i bardzo lubi jeść.

Zdanie rozszerzone o **czwarty element (wyraz)**

Mój lew jest towarzyski i bardzo lubi jeść ciasteczka.

W ten sposób także rozmawiasz, czyli budujesz zdania w języku polskim, Twoim ojczystym.

Sekretem powodzenia Twojego przekazu jest fakt, że znasz wszystkie „niewiadome” równania, czyli zdania, a także ich miejsce w tym „równaniu”. To taka swoista językowa „matematyka”. Nie zauważasz tego jednak, **bo to Twój język od zawsze** i jesteś do niego przyzwyczajony/a jak mąż do swej żony i na odwrót. Jesteście „życi” ze sobą jak para małżeńska z dłuugim stażem na tak zwany „amen” :).

A propos: :)

„- Zgubiłem obrączkę – wyznaje mąż po powrocie z dwutygodniowego urlopu.

- Jak można zgubić obrączkę?! – dziwi się naiwna żona.

- To przez ciebie! Ileż razy prosiłem cię, abys zaszyła dziurę w kieszeni!” :)

Bardzo podobnie rzecz się ma z dowolnym językiem obcym. Działa to w ten sposób:

- poznajesz słownictwo + wymowę (podstawowe dźwięki)
- zapoznajesz się z szykiem **zdania twierdzącego** – np.: **On jest koniem** :)
- poznajesz szyk **zdania pytającego** – np.: **Czy on jest koniem?**
- a także **uczysz się zaprzeczać** – np.: **Ależ skąd, on nie jest koniem. To małpa** :).

A potem miły Czytelniku zaczynasz samodzielnie zadawać komuś takie wdzięczne pytania, dotyczące tego, czy ktoś jest przykładowo tygrysem na wolności, odpowiadać na nie, potwierdzać, zaprzeczać. A po kilku godzinach, dniach, po tygodniu a nawet miesiącu stwierdzasz prawdę oczywistą: to DZIAŁA!!! Dla mnie :)

Naturalnie, że działa, ponieważ masz długoletnią praktykę w komunikowaniu się w swoim języku ojczystym. Każdy inny język funkcjonuje na takiej samej zasadzie może poza narzeczaniami i dialektami.

Gdyby było inaczej w kwestii porozumiewania się, to komunikacja werbalna nie istniałaby.

Nadal byśmy wydawali dźwięki, którym do słów brakowałoby wielu lat świetlnych.

Nikt nie mógłby się z nikim dogadać :). Najpierw trzeba by było znaleźć podobne mechanizmy rządzące językiem, a trwałoby to niewyobrażalnie długo. Natomiast na nasze szczęście cechy wspólne każdego języka (mówiąc w wielkim uproszczeniu) umożliwiają komunikację, przede wszystkim przyswojenie sobie jej kilku prostych zasad. Podlega im każdy język.

Twoim najważniejszym zadaniem po zapoznaniu się z bazą danego języka (informacja powyżej), jest teraz tylko jedno – MÓWIĆ. MÓWIĆ. MÓWIĆ do siebie, do lustra, do kota, psa, męża, żony, do siebie, teściowej, teścia, dzieci, wnuków, do drzew, czyli jednym słowem do tego, do czego się da :). A nawet do samochodu :).

Wiem, wiem, już nawet słyszę Twoje głośne protesty, niedowierzanie i śmiech :). No cóż, niemniej jednak jestem nieugięta w tym zaleceniu. Oczywiście możesz pominąć sąsiadów :).

Prawie a propos: :)

**„- Jeżeli do jutra nie zdobędę miliona, chyba palnę sobie w łeb!
Bądź przyjacielem, pomóż!
- Bardzo żałuję, ale naprawdę nie mam pistoletu... „”**

MAPY MYŚLI – KOLOROWYM SPOSOBEM NA ZAPAMIĘTANIE SŁÓW, ZDAŃ, ZWROTÓW (...)

Opowiadałam o tworzeniu zdań, o Teatrze Jednego Widza, o celu Twojej komunikacji, czyli co, po co, z kim i dlaczego a także o lwach lubiących jeść ciasteczka itd. Wiesz Drogi Czytelniku co zrobić, by ułożyć zdanie, ale nie wiesz jeszcze, **CO ZROBIĆ, BY JE ZAPAMIĘTAĆ?** I to nie na pół gwizdka! Lecz na cały! :)

I tu mam dla Ciebie niezłą gratkę!

A jest nią wspomniana powyżej MAPA MYŚLI zwana z angielska – Mind mapping (*majnt mepink*). Jest to kolejne narzędzie do skutecznego wykorzystania w twórczym powtarzaniu sobie zapamiętanych słów, zdań lub różnych zwrocików. Wykonanie takiej mapy myśli jest bardzo proste. Potrzebujesz Czytelniku **kartki najlepiej formatu A4 (może być gładka albo w kratkę) i kilka kolorowych pisaków albo kolorowych cienkopisów. Mogą być też kredki.**

Założmy teraz, że masz do przyswojenia sobie 10 zdań z języka, który poznajesz. Na środku tej kartki czarnymi drukowanymi literami piszesz temat Twojej mapy myśli. Np.: **ZDANIA – ZAKUPY i zakreślasz je też na czarno w kółeczko.**

Teraz bierzesz przykładowo kolor **czzerwony** i w dowolnym miejscu rysujesz kreskę od Twojego tematu, na końcu tej kreski piszesz na czerwono Twoje pierwsze zdanie:

**„Idę do supermarketu na zakupy” i bierzesz je na czerwono w kółeczko.
UWAGA!**

KAŻDE ZDANIE NA TEJ STRONIE PISZESZ W TWOIM JĘZYKU OBCYM, KTÓREGO SIĘ UCZYSZ!!! NIE PO POLSKU!!!!

Podobnie robisz z każdym następnym zdaniem, **TYLE ŻE PISZESZ JE KAŻDORAZOWO INNYM KOLOREM!**

KAŻDE ZDANIE oznaczasz CYFERKĄ (piszesz ją też tym samym kolorem co zdanie). JEŚLI TO ZDANIE MA KONTYNUACJĘ, TO TO DRUGIE ZDANIE TEŻ PISZESZ I ZAKREŚLASZ TYM SAMYM KOLOREM, PISZĄC W ŚRODKU KÓŁECZKA „2”.

Np.: **„Idę do supermarketu na zakupy” (1)
„Tam płacę kartą bankomatową” (2)**

Po stworzeniu pierwszej strony mapy, robisz odwrotną stronę z tłumaczeniem poszczególnych zdań, słów lub zwrotów. ZAWSZE PISZ CYFERKĘ PRZY KOLEJNYM ZDANIU TAK JAK NA PIERWSZEJ STRONIE TYM SAMYM KOLOREM!!!!

Tak to może wyglądać :)



Postaraj się Czytelniku umieszczać na jednej stronie Twojej mapy myśli najwyżej po 6 do 10 zdań, słów lub zwrotów. Tak jest bardziej czytelnie, zwłaszcza że być może nie masz jeszcze w tym wprawy. Tak wygląda pierwsza strona mapy myśli.

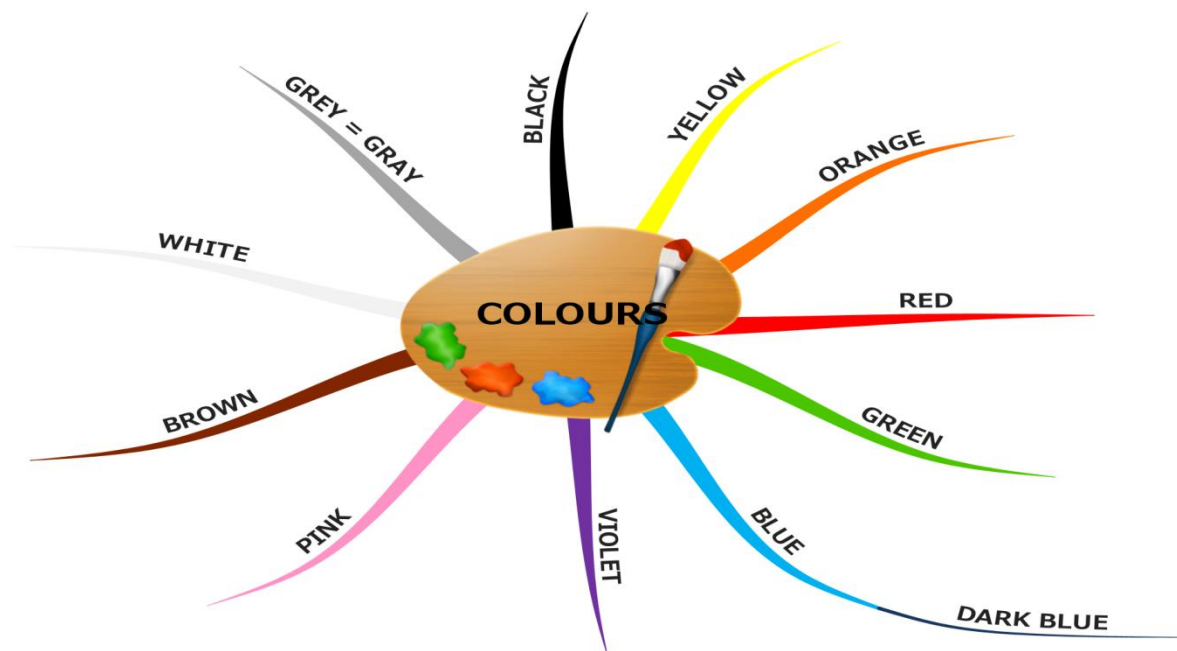
A tak wygląda druga:

- 1 Czekać na Ciebie na lotnisku.
- 1 Co o tym myślisz? (2)
- 2. Myśle, że taki. (2)
- 3. Myśle, że jedynaki nie. (2)
- 4. Nie myślisz tego zrobić.
- 5. O czym myślisz? (2)
- 1 Pracuję na posadzie/Mam etat.
- 2 Nie pracuję na posadzie
- 1 Dolny Silesia
- 1 Przez cały dzień (2)
- 2 Myśle o Tobie przez cały dzień
- 3 Całyymi godzinami. (2)
- 1 Być całym i zdrowym (2)
- 1 Czy możesz prosić cię na chwilę?

- FEELINGS - UCZUCIA**
- 1 Potencje bezpieczeństwa
 - 1. Zaufanie
 - 2. Ufam Ci/Mam do Ciebie zaufanie
 - 3. Goodny zaufania
 - 4. Ty jesteś goodny zaufania
 - 1 Potencje humoru
 - 1 Rozumienie
 - 1 WYPOZYWIALNOŚĆ
 - 1 BYĆIE SZCZĘŚLIWYM
 - 1 PRZYJAZD
 - 1 CZUŁOŚĆ
 - 1 NIEPEŁNE ZAHTEDESOWANIE JE
 - 1 BYĆ W DOBRYM NASTROJU
 - 1 BYĆ NAJLEPIEJSZYMI DLA-SIEBIE NAUZAJEH
 - 1 MIŁOŚĆ
 - 2. KOCHAM CIĘ

Teraz widać zastosowanie cyferek przy każdym zdaniu.

Duże znaczenie ma pierwsza strona zawierająca zdania i słówka TYLKO w obcym języku. Tłumaczenie treści każdego kółeczka ma miejsce na odwrocie. Aby się nie pogubić w początkowo obcej dla nas treści, oznaczamy ją cyferką i wszystko gra :).



Bardzo prosta mapa myśli może też tak wyglądać :)

Taką mapą można przygotować sobie pojedyncze słówka i pokolorować kredkami albo dodatkowo porobić jakieś rysunekzki. Możesz także powycinać z kolorowych pism jakieś pasujące zdjęcia. Pełna dowolność! Rysując mapę myśli masz do swojej dyspozycji

**NIEOGRANICZONE MOCE TWÓRCZE!
Dodaj Twojej INWENCJI SKRZYDEŁ I BAW SIĘ NA CAŁEGO! :)**

A JAK MOŻNA „UGRYŹĆ” TAKĄ MAPĘ MYŚLI?

Jest kilka faz korzystania z mapy myśli:

- Wykonaną mapę (1 stronę – przód) czytasz w Twoim języku obcym po raz 1 na głos kilka razy, żebyś sam/a dobrze siebie słyszał/a.
- Czytasz prawidłowo i wyraźnie wymawiając słowa z każdego zakreślonego kółeczka (wyobrażaj sobie, że czytasz to komuś i chcesz, by Cię zrozumiał) – to trwa 10 -15 minut
- Potem robisz przerwę – np. godzinę i zajmujesz się czymś zupełnie innym.
- Po tym czasie bierzesz ponownie Twoją uskrzydloną mapę :) i czytasz dowolne kółeczko (nie musi być po kolei) najpierw w obcym języku a potem tłumaczenie w polskim. **ZAWSZE NA GŁOS!!!!!!!**

ZAWSZE CZYTAJ NA RAZ 1 ZDANIE/SŁOWO/ZWROT!

Gdy już wiesz co znaczy Twoje zdanie (...), to czytaj i wymawiaj je wyobrażając sobie, że masz przed sobą kogoś, kogo znasz i lubisz i rób o tak długo, aż uznasz, że **PAMIĘTASZ JE BEZ PATRZENIA NA MAPĘ!**

Rada doświadczonej „mapołożki”: jak czytam swoje mapy, to za każdym razem staram się wypowiadać zdanka innym głosem naśladując np. groźnego niedźwiedzia, znajome dziecko, lubianą aktorkę, aktora, postaci z kreskówek itp.

Jeszcze jedna pomocna rada: gdy przykładowo chcesz zapamiętać zdanie w niemieckim lub angielskim – „**Robię codziennie zakupy w supermarkecie**”, to „zobacz” tą scenę, gdy je robisz naprawdę. Poczuj to. Wówczas zapamiętujesz to na zawsze. Dlaczego? Ponieważ podkładasz pod to wyobrażenie emocje.

- Jak już uznasz, że umiesz, to znów zrób przerwę (np.: 20 minut) i przejrzyj ponownie całą Twoją mapę wypowiadając słowa/zdania/zwroty teatralnym szeptem, czyli bądź **SWOIM SUFLEREM!**

NO I BAW SIĘ DOBRZE! :)

OKREŚLENIE CELU – TO POŁOWA TWOJEGO SUKCESU!

O celu i motywacji wspomniałam już wcześniej, teraz chciałabym tę kwestię nieco rozwinąć.

Opowiadając to i owo o języku, komunikowaniu się w nim, kierujemy naszą uwagę na kwestię absolutnie podstawową. Jest nią **CEL** prowadzący do poznania języka obcego. Każdy, kto ma zamiar poznawania jakiegoś języka obcego, stoi przed pewnego rodzaju wyzwaniem.

Dobrze by było, żeby wiedział/a – **W JAKIM CELU POTRZEBNY JEST TOBIE OBCY JĘZYK?**

Im konkretniejsza odpowiedź, tym lepszy rezultat. Podobnie rzecz może się mieć z tworzeniem nowego nawyku :). Dlaczego tak uważam? Chociażby dlatego, że cechą wspólną obu tych decyzji jest **SYSTEMATYCZNOŚĆ**.

Jeśli decydujesz się na jakiś rodzaj działalności (np. praca, wolontariat, jakaś Twoja pasja, pomaganie komuś, opiekowanie się kimś, regularny spacer, gimnastyka, zgłębianie podstaw komputera itp.), to związane jest to z podjęciem decyzji o porannym wstawaniu, raczej wczesnym. I tak samo rzecz ma się z poznawaniem języka obcego. To tak jakbyś zawierał/a umowę sam ze sobą. W umowie o pracę także zobowiązujesz się do pewnych działań, np. do codziennej pracy w określonym miejscu. Czyli znów – systematyczność.

Między nami mówiąc ta systematyczność jest elementem przyjemności, jaką będziesz czuć, gdy podejmiesz już decyzję na – TAK. Jeśli ustalisz sam/a ze sobą, i mówiąc gwarą „biznesu podwórkowego” – „wejdiesz w to”, to zbierasz same plusy sytuacji. Innymi słowy – zyskujesz.

- Poprawia Ci się Twoje poczucie własnej wartości – np.: dotrzymujesz danego sobie słowa.
- Poprawia się Twoja pamięć i koncentracja – zapamiętując słowa, zwroty dzięki podkładanym pod to emocjom, tworzysz nowe połączenia neuronalne w mózgu, w rezultacie czego polepsza się Twoja pamięć długotrwała.
- Myślisz pozytywnie o sobie i swoich umiejętnościach – Jestem (naprawdę) GENIALNY/GENIALNA! A to sprawia że taki/a jesteś!
- Z każdym dniem potrafisz powiedzieć coraz więcej informacji o sobie i o Twoim świecie w preferowanym przez Ciebie języku – czujesz się zadowolony/a.
- Poprawia się Twoje zdrowie fizyczne i psychiczne – **To, o czym myślisz – ulega powiększeniu!** Skoro myślisz o sobie dobrze, to czujesz się dobrze na zewnątrz i w środku!
- Jesteś kreatywny/a! – Warsztaty niekonwencjonalne zapraszają Cię do odkrywania swojej pomysłowości!

- Bawisz się, śmiejesz, uczysz i przebywasz wśród ludzi, których znasz lub właśnie poznałeś i polubiłeś – dopieszczasz swoją komunikatywność!
- Jesteś szczęśliwy/a – zatem Twoje serce i krew pulsują w rytmie cha-chy, chyba że wolisz rumbę :).
- Odżyło także Twoje poczucie humoru i ma się całkiem dobrze! :)
- Nigdy nie wiadomo, ale biorąc aktywny udział w warsztatach niekonwencjonalnych języka, odkrywasz swoje nie poznane jeszcze talenty i umiejętności.

A propos: :)

**„Mały chłopiec pyta policjanta: - która godzina?
Policjant długo patrzy na zegarek i nie odpowiada.
- No, która godzina?
- Nie popędzaj mnie! Czy ty myślisz, że tak łatwo podzielić
siedemnaście przez dwadzieścia?!”**

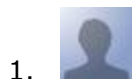
A co możesz Czytelniku zyskać jeszcze poza trwałym rezultatem jakim jest umiejętność mówienia danym językiem? Powiedziałabym, że całkiem sporo. Wypisałam te korzyści dla Ciebie w punktach. Uważasz je za przydatne?

Co daje seniorom oraz innym uczącym się moja metoda komunikowania się w języku obcym w sferze poza edukacyjnej?

1. Inne, świeże nowatorskie podejście do "problemu" czy jakiejś kwestii, np. akceptacja odmiennego od dotychczasowego sposobu poznawania języka obcego, metod czytania, prowadzenia konwersacji, poznawania nowych osób, które mogą stać się naszymi znajomymi, rozwiązywania życiowych problemów itp.
2. Uwzględnienie elementu zabawy w tym procesie, ponieważ swobodne podejście do czegokolwiek, co pragniemy zgłębić, jest frajdą dla mózgu (tak twierdzą opracowania licznych badań naukowych). Mózg człowieka przyswaja każdą wiedzę do 80% najszybciej wówczas, gdy się bawi i zapomina, że się uczy.
3. Sposoby, które polecam można wykorzystać do rozwiązywania problemów życiowych, trudnych rozmów, egzaminów, pozbywania się niepokoju, podwyższania swojego poczucia własnej wartości, znacznej poprawy pamięci, lepszego samopoczucia wynikającego z faktu, że robimy coś dla siebie i sprawia nam to czystą przyjemność :).
4. Możemy dzięki połączeniu zabawy, trochę pracy umysłowej z przyjemnością poznawać nowych ciekawych ludzi, inne kraje - otwiera się przed nami świat. Podróżujemy. Rozmawiamy w preferowanym języku obcym z innymi. Znamy metody, by opanować uczucie początkowej paniki.
5. Zaczynamy bardziej w siebie wierzyć, w to, że potrafimy, bo jak na dłoni widać rezultat - np. komunikujemy się w wybranym języku obcym.
6. Tworzy się w nas optymizm i na skutek wizualnych efektów, umacnia się.
7. Jesteśmy przede wszystkim, po ludzku pewni siebie a tego poczucia satysfakcji, że daliśmy sobie szansę, że się nam udało, że daliśmy radę, nie zastąpi żadne inne uczucie.
8. Jesteśmy (co tu kryć) GENIALNI!

Chciałabym teraz przedstawić opinie moich szanownych Pań i Panów Warsztatowiczów biorących udział w moich warsztatach językowych zorganizowanych w ramach projektu Akademia Aktywnego Seniora Wolontariusza realizowanego przez Fundację Aktywny Senior w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2012 – 2013.

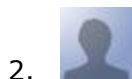
18 komentarzy:



1.

Anonimowy [25 kwietnia 2013 23:31](#)

Pani Dagmara Kwiecińska to pedagog językowy z prawdziwego zdarzenia. Jej zaangażowanie w nauczanie jest godne uznania. Uczestniczka kursu grupy IV. Pozdrawiam i dziękuję.

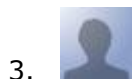


2.

Anonimowy [13 czerwca 2013 19:13](#)

Nauka języka obcego to trudna sprawa ale wcale nie jest nierealna tylko musi się uwierzyć w siebie i wziąć się do roboty. tak mówi Pani Tamara i ja w to wierzę i postanowiłam dalej kontynuować naukę j. niemieckiego. Dziękuję za wyrozumiałość i cierpliwość dodała mi Pani odwagi.

Jadwiga grupa III



3.

Anonimowy [13 czerwca 2013 20:59](#)

Wreszcie nie wstydzę się, że mówię po angielsku. Pani Dagmara ma cierpliwość do naszej wymowy, poprawia i aktywizuje nas do rozmowy. Zajęcia bardzo ciekawe z dużą ilością pomocnych zwrotów. Także pomoce przysyłane na nasze skrzynki mailowe. Serdecznie dziękuję za naukę. Ludmiła gr.2.



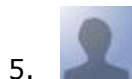
4.

Anonimowy [13 czerwca 2013 21:16](#)

Z nauką języka angielskiego zetknęłam się wcześniej, ale forma, z jaką pani Dagmara prowadzi zajęcia przerosła moje wyobrażenia. Minimum gramatyki, wkuwania słówek, a za to bogaty asortyment pomocy i środków sprawiających, że nauka staje się ciekawa i przyjemna. I wszystko to pani Dagmara przygotowuje sama. Podziwiam tak głębokie zaangażowanie i tyle oddanego serca. Szkoda tylko, że może zbyt mało poświęciliśmy swojego czasu na ugruntowanie przekazanej nam wiedzy. Może satysfakcja nie jest pełna, ale ziarno zostało wysiane i na pewno zaowocuje.

Thank you.

Danuta gr. II



5.

Ania grupa II [15 czerwca 2013 08:21](#)

Nauka języka angielskiego sprawia mi wiele trudności ale i wiele radości. Zostałam zachęcona do nauki. Materiały otrzymane od Pani Dągmary biorę nad morze i będę z wnuczką ćwiczyć wymowę.

Mogę powiedzieć:

I'm very a lucky person.

Dziękuję za naukę.

Ania z grupy II

6.



Anonimowy [15 czerwca 2013 20:40](#)

Warsztaty językowe pod kierunkiem Pani Dągmary sprawiają mi wielką przyjemność. Zajęcia prowadzone są w ciekawy, niekonwencjonalny sposób. Różne pomoce, gry i zabawy sprawiają, że nauka języka staje się ciekawa, a my coraz chętniej próbujemy budować zdania po angielsku. Doceniam ogromne zaangażowanie i pomysłowość Pani Dągmary oraz to jak usilnie mobilizuje nas do "używania" języka obcego.

Dziękuję i pozdrawiam.

Jadwiga gr. IV

7.



Anonimowy [16 czerwca 2013 15:02](#)

Podziwiam u pani Dągmary ogromne zaangażowanie w proces nauczania nas uczenia się języka niemieckiego. Ta KOBIEĆTA chyba nie ma nerwów! Większość z nas przejawia "małą przyswajalność" wiedzy a nasza pani Dągmara kolejny raz tłumaczy nam to samo tylko w inny sposób. A sposobów ma wiele! I to się chwali. Zajęcia językowe nigdy nie są nudne a tym samym poszerza się nasza wiedza. Serdecznie dziękuję za pracę nad nami i wyrozumiałość dla naszej "pracy". Dużo szczęścia w życiu osobistym i satysfakcji z pracy z tak trudną "młodzieżą" 60+. U.Ł. gr. III

8.



Anonimowy [17 czerwca 2013 10:00](#)

U.Ł. gr. III wyraziłaś wszystko bardzo trafnie, mogę się tylko dopisać do podziękowań i życzeń.

Pani Dągmaro DZIĘKUJĘ

I.S gr. III

9.



Anonimowy [18 czerwca 2013 21:00](#)

Miałam w sobie coś jakby zaporę na język niemiecki. Dźwięczała dla mnie sucho, ostro, aż zgrzytało mi w uchu. Dzięki Pani Dągmarze przemiłej, kompetentnej nad wyraz silnej i wytrwałej jednocześnie figlarnej z błyskiem w oku rozładowującym znużenie i zmęczenie mogę śmiało powiedzieć, że j, niemiecki nazwałam "Jaka to melodia".

AS gr III

10.



Anonimowy [20 czerwca 2013 09:37](#)

Wszystkie komentarze na temat zajęć z j. niemieckiego są trafne . Nic dodać nic ująć.

Było super . Dzięki !

GRUPA 3

11.



Anonimowy [20 czerwca 2013 09:27](#)

Pani Dągmaro !

Były nerwy ,emocje ,opory ---to nic ----- . Było bardzo fajnie . Jestem zadowolona .

Grupa 3.Bożena !

12.



Anonimowy [20 czerwca 2013 09:39](#)

SPOTKAMY SIĘ ZNOWU --bo było wspaniale . Grupa 3

13.



Anonimowy [20 czerwca 2013 19:21](#)

Pani Dagmara w prowadzeniu zajęć pokonała we mnie opory w mówieniu w języku obcym za to wielkie dzięki.

Zajęcia prowadzone w sposób profesjonalny jak dla tak zróżnicowanych poziomów. Niezależnie od wszystkiego podziwiam za uśmiech przez całe długie godziny zajęć.

Grupa IV

14.



Anonimowy [22 czerwca 2013 01:17](#)

Pani Dagmaro, wspaniała kobieto i pedagogu dziękuję za tyle cierpliwości, ciepła, ogromnego serca w nauczanie nas języka angielskiego. Za ciekawie prowadzone zajęcia na wiele różnych sposobów, a wszystko po to, żeby coś nas nauczyć. Ogromna ilość pomocy różnego rodzaju i wiele poświęconego czasu na przygotowanie tych pomocy. Zawsze miła, ciepła i uśmiechnięta i ciągle motywująca nas do nauki. Życzę dużo szczęścia w życiu osobistym oraz prawdziwej miłości. Myślę, że nie poprzestaniemy na dalszej nauce z Panią.

Basia K. grupa IV

15.



Anonimowy [25 czerwca 2013 10:02](#)

Moje niedouczenie mi ambicja na zajęciach Pani Dagmary rzadko ze sobą walczyły. Na spotkaniach z językiem niemieckim często bawiłam się przy okazji ucząc. Bardzo chcę uczyć się codziennie, aby dogonić to czego Pani usiłowała mnie nauczyć. Ewa - grupa III

16.



Anonimowy [25 czerwca 2013 22:55](#)

From three months, every Thursday I go to learn English. I really like this class.

To dzięki p. Dagmarze potrafię to napisać i powiedzieć Wielkie dzięki za pokazanie że w obcym języku można mówić już po 4 lekcjach. Pani Dagmara swoim usposobieniem ośmielała nas do czynnego uczestnictwa w nauce. A jej kreatywność jest chyba nieograniczona. No i ten jej ciągły uśmiech i radość życia!!!!!!!!!!!!!!

Takich ludzi nam potrzeba. AJ grupa IV.

17.



Anonimowy [28 czerwca 2013 07:08](#)

Pani Dagmaro, przyznam się, że trudności w przyswajaniu jak i brak motywacji sprawiły, iż nie przykładałam się zbytnio do nauki, co było zapewne widać i czego teraz się wstydę.

Życzę Pani powodzenia w realizacji planów.

Helena Janusz gr. II

18.



Anonimowy [1 lipca 2013 14:25](#)

Zajęcia językowe to była zabawa, przygoda i dobrze się bawiła cała grupa, łącznie z panią lektorką. Warsztaty autorskie pani Dagmary otwierają na język obcy, wciągają... i pewnego dnia człowiek ze zdziwieniem odkrywa, że zaczyna go to "kręcić". Uważałam siebie za beztalencie językowe, myślałam - łatwiej nauczę się chemii organicznej czy pojmę mechanikę kwantową niż skleczę zdanie po angielsku. A jednak... cierpliwość Pani

Dagmary dokonuje cudów:) Tylko co dalej? Nie wyobrażam sobie lekcji z kimś innym....zanudzę się zwyczajnie!
Toja II grupa

Najpiękniej i ciepło oraz z łezką wzruszenia w oku wszystkim Komentującym dziękuję za Wasze serdeczne i poruszające moje serce słowa :). Jesteście wszyscy wspaniali!

A propos: :)

**„ – Znam pani ostatnią książkę – mówi aktorka do pisarki – jest świetna! Ciekawa jestem, kto ją dla pani napisał ...
- A ja jestem ciekawa, kto ją pani przeczytał ... „**

Martwisz się swoim wiekiem?

Wiek nie ma tu znaczenia, ponieważ nie istnieje! Masz tyle lat, na ile się czujesz. Metryka jest potrzebna urzędnikom i ich instytucjom. Bycie szczęśliwym, zadowolonym i spełnionym w tym, co robisz, nie ma żadnych ograniczeń ani ram czasowych. To jedynie kwestia Twojego wyboru: czy jesteś zadowolonym, radosnym i pozytywnie nastawionym do życia i ludzi człowiekiem czy raczej marudnym, niezadowolonym ze wszystkiego i wszystkich oraz narzekającym krytykiem. Decyzja należy do Ciebie.

Powyżej wspomniałam o motywacji. Siła motywacji wzrasta lub maleje w zależności od celu, który postawiłeś/aś przed sobą, a właściwie od siły Twojego nastawienia, by ów cel osiągnąć.

Motywacja sama w sobie jest jak każdy inny stan ducha lub umysłu. To siła naszego pragnienia nadaje jej moc! A owo pragnienie ma swoje źródło w Twoim wnętrzu. Nie wystarczy jednak tylko bardzo chcieć. Bez wewnętrznego ognia i to stale podsycanego, niewiele uda się nią osiągnąć.

A propos: :)

**„ – Jakie jest pana największe marzenie? – pyta reporter gangstera.
- Obrobić bank i zostawić tam odciski palców ... teściowej!”**

Wyobraź sobie Czytelniku, że jesteś menedżerem kilkusobowej grupy w jakiejś firmie. Twój zespół pracuje w oparciu o kontakty z klientami tej firmy. Teraz dostał od szefa nowe zadanie, od wykonania którego zależy jego być lub nie być w firmie.

Zespół poprzednio nie sprawdził się i Zarząd firmy uważa, że ta komórka jest zbędna.

Ty natomiast jako jej kierownik, jesteś gwarantem właściwego wykonania tego zadania oraz przetrwania zespołu w firmie.

Od czego zatem zaczynasz? Zastanawiasz się nad swoim zespołem. Tworzy go grupa ludzi, z których każdy ma jakieś umiejętności, jakiś talent. Wstyd przyznać, ale wcześniej tego nie wiedziałeś. Postanawiasz poznać tych ludzi bliżej. Zapraszasz ich na naradę i przedstawiasz sytuację. Przed naradą przyjrzałeś się problemowi oraz wstępnie go przemyślałeś w sposób kreatywny. Zapisaleś swoje wnioski i pomysły.

By poznać możliwości jak i ograniczenia Twojej drużyny w działaniu, postanowiłeś dać każdemu z osobna pierwsze nieduże zadanie do wykonania w określonym terminie. Każdemu przydzieliłeś zgodnie z jego umiejętnościami jakiś fragment ogólnego planu do samodzielnego opracowania.

Wykonałeś jedną istotną rzecz – przekazałeś swojej drużynie Twoją **w i z j ę** czekającego Was wyzwania!

A wizja wyzwala wiarę w siebie i pobudza do działania! Bo wiara w siebie pochodzi z wnętrza każdego z osobna.

Drugi etap poszedł Ci jak po tak zwanym maśle :).

Po zapoznaniu się z ich pomysłami w kwestii znalezienia jak najlepszego rozwiązania, omówiłeś z każdym z osobna jego zadanie (jego plusy i minusy). Jako osoba motywująca innych, świadomie wzbudziłeś w każdym pracowniku zespołu wiarę w siebie i w swoje umiejętności.

Tym samym namówiłeś ich - do skoku na głęboką wodę! To kolejny krok.

Przedtem upewniłeś się, że każdy z nich potrafi pływać! :)

Powiodło się im, bo po pierwsze Ty uwierzyłeś w siebie, że potrafisz ich zmotywować do działania a następnie w nich, że dadzą radę!

Dałeś tym samym poczucie, że wszyscy razem jesteście jedną drużyną i gracie po tej samej stronie (ten sam cel do osiągnięcia).

Omawiając z każdym Twoim pracownikiem osobno sposób realizacji etapu Waszego wspólnego planu, dałeś im bezcenny dar. Jest nim świadomość bycia niezbędnym elementem całości.

Następnym krokiem są efekty i przeszkody. To taki rodzaj szansy w przebraniu, by znaleźć nietypowe rozwiązanie trudnego problemu. Rodzaj takiego rozwiązania to ukryte błogosławieństwo pod postacią problemu pozornie nie do pokonania.

W przypadku wystąpienia problemów, Ty jako osoba motywująca swój zespół, jesteś przekonany o tym, że taka sytuacja jest sprzyjająca szukaniu nowych rozwiązań zaistniałych problemów. To wielka szansa dla Was.

Ostatnim etapem jest – reakcja na informacje zwrotne.

W praktyce oznacza to Twoją reakcję na informacje zwrotne od Ciebie samego (Twoje własne reakcje) oraz w jaki sposób reagujesz na informacje zwrotne od Twojego zespołu (otoczenie).

Na tym etapie chwalisz drużynę (szczerze), chwalisz samego siebie, nastawiasz się pozytywnie na to, co widzisz, a także akceptujesz niewygodną czasem prawdę o swoich poprzednich niezbyt udanych decyzjach i dokonaniach.

Etap informacji zwrotnych to uczenie się, to rozwój i motywacja oraz Twoja na to reakcja.

Motywacja w połączeniu z tworzeniem nawyku związanego z osiągnięciem wytyczonego sobie celu ma duże szanse na realizację.

Ta historia miała za zadanie zilustrować istotę motywacji, której podstawą jest pozytywny nawyk przy rozwiązywaniu problemów i trudnych projektów – w każdym przypadku problem jest inny, ale mechanizm rozwiązywania taki sam:

- **Ty** (jako Ty prywatnie, szef, kierownik, lider grupy itp.)
- **Twoja kusząca wizja** rozwiązania problemu
- **Wiara w siebie i swoje umiejętności** - podbudowujesz siebie i innych
- **Skok na głęboką wodę!** – nie odkładasz spraw na później!
- **Efekty i przeszkody** – wyznaczasz konkretne i proste cele do osiągnięcia przez Ciebie lub innych. Są one elastycznie połączone z Twoją wizją.
- **Reakcja na informacje zwrotne** – wyciągasz konstruktywne wnioski, dajesz bodziec innym, pomagasz im, szukasz informacji.

A teraz skrócona WSKAZÓWKA DLA CIEBIE, by osiągnąć Twój pożądany poziom motywacji i utrzymać go podobnie jak szef tego zespołu:

BĄDŹ DLA SIEBIE SWOIM PRYWATNYM MENEDŻEREM! :)

- A. Wybierz sobie jakieś spokojne miejsce i zamknij oczy. Zobacz „oczami wyobraźni” Twój sukces, czyli przykładowo – siebie jak mówisz Twoim wybranym językiem.**
- B. Poczuj tę wizję wszystkimi zmysłami: zobacz siebie rozmawiającego/rozmawiającą z kimś w języku, którego się nauczyłeś/aś, poczuj to, dostrzeż kolory ubrania, pomieszczenia, przyrody, usłysz komplementy pod Twoim adresem (że tak znakomicie mówisz tym językiem), uśmiechnij się do swojego rozmówcy w tej wizji, podziękuj mu, poczuj uścisk jego/jej dłoni, poczuj się dobrze i lekko (...).**
- C. Teraz kolorowymi kredkami lub pisakami narysuj Twoje zadowolenie lub zapisz słowami, uśmiezkami, powycinanymi z czasopism zdjęciami obrazujących Twój sukces. Im więcej kolorów, tym lepiej!**
- D. Jeśli przyjdą Ci do głowy ciekawe pomysły, spostrzeżenia (absurdalne, komiczne, zwariowane – spisuj wszystkie!), coś, co mógłbyś/mogłabyś wykorzystać do utrwalenia Twojej wizji – motywacji, osoby mogące Ci w tym pomóc, działania, to zapisz to również (rysunkami, słowami....).**
- E. Poczuj się spełniony/a! Odczuj zadowolenie i dumę z Twojego SUKCESU! Pogratuluj sobie tego, co udało Ci się osiągnąć!**

Stwórz z tego Twój nowy dobry nawyk jak na przykład picie kawy lub herbaty rano i wykonuj go przez 5 -10 minut dziennie myśląc pozytywnie o czekającym Cię dniu :).

Historię o zespole i zadaniu do wykonania (skróconą przeze mnie) znajdziesz Czytelniku w znakomitym opracowaniu pt. „TAO MOTYWACJI” Maxa Landsberga wydanego przez wydawnictwo Amber, 1999 r. Polecam do przeczytania całość. :) Jest niezwykle inspirująca.

A propos: :)

**„- Spójrz! Ulicą biegnie pies z otwartym parasolem!!!
- I co w tym dziwnego? Przecież pada deszcz! „**

I raz jeszcze Zygmunt Broniarek ...

Tym razem Zygmunt Broniarek ponownie zabierze głos i przedstawi Ci swoje słynne **10 przykazań postępowania z „oswojonym” już językiem obcym**, czyli takim, który już nie tak bardzo jest Ci obcy :)
Oto one:

Dziesięć przykazań - autor Zygmunt Broniarek

„1. Jeżeli uczysz się obcego języka sam, zaczynaj naukę małymi porcjami: po jednym zdaniu a nawet po pół zdania, jeżeli jest ono dłuższe. Lepiej znać mniej obcego tekstu płynnie niż więcej – po łebkach.

2. Jeżeli uczęszczasz do szkoły lub na kursy, musisz w domu utrwalić to, czego się na lekcji nauczyłeś. Zrób to tego samego dnia. Nie wolno Ci przerywać kontaktu z językiem w te dni, w których lekcji nie masz. Pod żadnym pozorem. W dzień wolny od lekcji powtarzaj to, czego się nauczyłeś poprzedniego dnia. Wiele osób uważa, że samo

zapisanie się na kurs obcego języka, wystarcza do nauczenia się go. Nic bardziej błędnego. Jeżeli sam nie włożysz wysiłku w naukę obcego języka, nikt Cię go nie nauczy.

3. *Weekendy (soboty i niedziele) nie mogą być pretekstem do nieuczenia się obcego języka. Zasada jest następująca: ucz się obcego języka przez siedem dni w tygodniu.*

4. *Jeżeli z jakichś względów będziesz musiał przerwać naukę obcego języka na kilka dni, podejmij ją natychmiast gdy tylko będziesz mógł. Nie mów sobie samemu: „Rozpocznę od jutra”. Nie! Rozpocznij naukę od tej godziny, w której już możesz to zrobić.*

5. *Tylko ciężka, obłożna choroba może przerwać naukę języka obcego w ogóle. Natomiast na przykład lekkie przeziębienie i konieczność przeleżenia jednego dnia w łóżku jest wspaniałą okazją do uczenia się obcego języka a nie unikania tego.*

6. *Nie zrażaj się trudnościami, ucz się, ucz się i jeszcze raz ucz się. Im intensywniejsza będzie Twoja nauka, tym szybciej będziesz mówił obcym językiem.*

7. *Wiedz, że do nauki obcego języka nie są potrzebne specjalne zdolności: przeciętna inteligencja wystarczy. Specjalne zdolności są potrzebne do nauczenia się dobrego akcentu w obcym języku, nie zaś do płynnego mówienia tym językiem. Lepiej mówić płynnie obcym językiem z nie najlepszym akcentem, niż nie mówić nim wcale.*

8. *Pamiętaj, że tylko ci znają rzeczywiście dobrze obcy język, którzy władają nim w mowie i w piśmie. Musisz więc ćwiczyć pisanie także – najlepiej tak, jak w przypadku „Opowieści wigilijnej” („Marley was dead - to begin with”). Ale nie smuć się, jeżeli nie umiesz jeszcze dobrze pisać w obcym języku, natomiast możesz nim mówić: to i tak bardzo, bardzo dużo.*

9. *Ciesz się z każdej okazji publicznego wypowiedzania się w języku obcym. Przygotuj się do każdej takiej wypowiedzi jak najsolidniej. Zobaczysz jaka to uciecha i radość.*

10. *I wiedz, że dobre opanowanie jednego języka obcego ułatwia nauczenie się następnego.”*

A także jedne z jego cennych wskazówek. Sam je wykorzystywał w praktyce:

Wskazówki

1. *W czasie nauki języka obcego nie unikniesz uczenia się tekstów na pamięć. Wielu ludzi uważa, że uczenie się czegokolwiek na pamięć obraża ich godność, że potrafili przyswoić sobie wszystko rozumowo. Tak nie jest. Aktor nie opanuje roli rozumowo, on musi się jej uczyć na pamięć, a płynne mówienie językami obcymi ma w sobie coś z aktorstwa.*
2. *Wbrew pozorom, nauka tekstów na pamięć nie obniża sprawności umysłu, ale ją rozwija. Jest to wspaniała gimnastyka szarych komórek, która wychodzi uczącemu się na korzyść nie tylko w dziedzinie językowej, ale i w każdej innej, pozwala bowiem szybko kojarzyć różne pojęcia.*

Potwierdzenie tej zasady znajdujemy w ironicznym powiedzeniu o kimś: „On nie odróżnia Mitterranda od Milleranda, a Milleranda od Ray Millanda. (Alexandre Millerand był prezydentem Francji od 1920 do 1924 roku, a Ray Milland aktorem amerykańskim).

3. Umiejętność płynnego recytowania tekstów w języku obcym – imponuje otoczeniu, i podnosi prestiż recytującego, jeżeli, oczywiście, zachowuje on pewien takt i nie męczy słuchaczy recytacjami w nieskończoność.

Oba zacytowane fragmenty *kursywą* pochodzą z wcześniej prezentowanej książeczki Z. Broniarka pt. „Jak nauczyłem się ośmiu języków”.



Istnieje jeszcze jedna dziedzin, o której chciałabym w tym e-booku opowiedzieć. Jest nierozdzielnie związana z uczeniem się nie tylko języków, choć dopiero na drugi rzut okiem widać wyraźne połączenie obu tych dziedzin.

Zapytasz – co to takiego?

To **ODŻYWIANIE MÓZGU**. Twojego mózgu :).

ODŻYWIANIE MÓZGU

Odkąd istnieje ludzkość, niezbędny jest pokarm, by żyć, być zdrowym i dobrze się czuć. Od kilkunastu lat wiadomo także, że odżywiając nasze ciało, odżywiamy najważniejszy jego organ poza sercem. Jest nim Twój osobisty komputer, czyli mózg.

Mózg jak i każda inna część ciała ma w założeniu służyć nam przez całe życie.

Niektórzy z nas bardziej dbają jednak o swój samochodek niż o organizm :), ale aby móc cieszyć się długo mechanicznym rumakiem, trzeba tę kolejność odwrócić.

I dobrze jest, by jak radzili Starożytni, zachować złoty środek – umiar!

Od kilkunastu lat prowadzone są badania naukowe, które skupiają się na właściwym sposobie odżywiania oraz jego wpływie na funkcjonowanie mózgu. Od tego jak traktujesz swój żołądek, co mu serwujesz, zależy praca Twojego mózgu. Mówiąc w skrócie - dobrze byłoby jeść także produkty stymulujące pracę mózgu.

Określa się tę żywność jako zdrową, ponieważ zawiera nieprzetworzone, naturalne składniki jak na przykład: nienasycone kwasy tłuszczowe typu omega-3 i omega-6. Występują one w znacznych ilościach w:

- mięsie ryb,
- nasionach i orzechach,
- roślinach o ciemnych liściach (szpinak, kapusta włoska)
- oliwkach,
- ziarnach kukurydzy, słonecznika i ich olejach (kukurydzianym, słonecznikowym, arganowym, lnianym, z oliwek, pestek dyni ...).

To, w jaki sposób odżywasz się na co dzień, ma ogromny wpływ na stan Twojego zdrowia ogólnie, samopoczucie, ale przede wszystkim na stan Twojej pamięci.

Istotne jest, że jakość tego, co jesz, wpływa wspomagająco lub pogarszająco, a nawet „niszcząco” na ogólną sprawność Twojego centralnego układu nerwowego, czyli mówiąc krótko mózgu. :)

Jeśli dbasz o mózg pod względem żywieniowym, jest on dla Ciebie nieustającym źródłem energii. Jeśli zaśmiecasz swój żołądek jedząc żywność przetworzoną, mózg nie jest szczęśliwy a Ty miewasz gorsze samopoczucie, bóle głowy i ogólnie gorzej się czujesz.

Co to znaczy w praktyce?

Picie określonej ilości ekologicznych płynów (ok. 1,5 litra wody dziennie) lub naturalnych soków, jedzenia często a najlepiej codziennie produktów o zawartości kwasów nienasyconych (m.in. omega 3 -6 i 9), to dla niego dobrodziejstwo. A mózg tak ma, że bardzo szybko reaguje na właściwe jedzenie i odpowiednie odżywianie się. I dostosowuje się do nowego pożywienia z przyjemnością :).

Powiedzmy jeszcze kilka słów na temat polepszenia pamięci.

To nie będą rady typu: codziennie kilka krzyżówek, wiersz na pamięć, 20 słówek preferowanego przez Ciebie języka obcego oraz długi spacer z sąsiadem/sąsiadką pod rękę, chociaż z drugiej strony – dlaczego by nie? :)

Rozwiązywanie krzyżówek a także uczenie się czegokolwiek na tak zwaną pamięć jeszcze nikomu się źle nie przysłużyło i działa „zaraźliwie” pozytywnie.

Myślałam tu jednak o zdrowych tłuszczach, który mają tłuste ryby takie jak halibut, tuńczyk, makrela, łosoś czy sardynka. Zawierają znaczne ilości kwasów tłuszczowych omega-3, i znakomicie wspomagają funkcjonowanie mózgu.

A propos: :)

**„ - I co ci polecił lekarz? – pyta mąż żonę.
Zalecił mi zmianę klimatu. Zaproponował wyjazd w Alpy albo na Kaukaz.
Gdzie się wybierzemy?
- Do innego lekarza!”**

W tym miejscu zacytować zdrowotne porady autorów powyższych wiadomości na temat mózgu, lekarzy medycyny, pani dr hab. Alicji Siudy oraz pana prof. dr hab. Bohdana Achremowicza.

Polecają oni kilka wspaniałych rad jak zachować zdrowie i radość życia:

1. Staraj się jeść codziennie ciemne pieczywo razowe i produkty z pełnego ziarna (np. brązowy ryż).
2. Na drugie śniadanie i na podwieczorek jedz owoce.
3. Do obiadu koniecznie zjadaj sałatkę z mieszanki świeżych warzyw.
4. Nie zapominaj o tłuszczach rybnych i o roślinach.
5. Pij dużo wody mineralnej - wspomaga przemiany biochemiczne w mózgu.
6. Ruszaj się, ćwicz, a przynajmniej spaceruj. Oddychaj świeżym powietrzem – wzbogacisz krew w niezbędny dla mózgu tlen. Nawet najbardziej zdrowe posiłki bez dostatecznej ilości tlenu nie wystarczają do sprawnego funkcjonowania pamięci – jego brak nieodwracalnie uszkadza szare komórki.
7. Wysypiaj się. Nieprzerwany nocny sen również zapewnia odpowiednie dotlenienie: podczas snu organizm osiąga stan naturalnego odprężenia, a już 72 godziny bez snu wyniszczają mózg.
8. Ciągłe ćwicz swoją pamięć. Dużo czytaj. Ucz się nowych rzeczy. Tworzysz dzięki temu nowe połączenia nerwowe w mózgu i przedłużasz swoją sprawność umysłową.

Aby zachęcić Ciebie Czytelniku do szczerzej troski o Twoje „centrum dowodzenia”, który dotarłeś aż do tego miejsca tej opowieści, zapraszam Cię do zapoznania się z jednym z moich artykułów o odżywianiu mózgu.

Napisałam ich kilka dla kogoś bardzo mi bliskiego, kto ma ogromną wiedzę na ten temat, a teraz zajmuje się importem wspaniałych produktów zdrowej żywności (ponad 1000 produktów). Myślę, że ich zabawny charakter może stać się Twoją inspiracją tak jak stał się moją :).

A tę stronę znajdziesz na Facebooku wpisując taki adres: **Biodelice.sp.zoo**
Można wpisać ten adres lub kliknąć na link w wyszukiwarce i poczytać.
Zapraszam Cię z radością do zagłębienia się w świat zdrowia z przymrużeniem oka.

A propos: :)

**„- Chcielibyśmy dostać cztery herbaty z cytryną.
- Nie ma cytryny ...**

- To może z mlekiem?
 - Nie ma mleka ...
 - A z sokiem?
 - Nie ma żadnych soków ...
 - Wobec tego proszę herbatę w czystej szklance!
- Kelnerka wraca po chwili z czterema herbatami na tacy i pyta:**
- Dla którego z panów w czystej szklance?"

A teraz jeszcze na pożegnanie na tych kartach obiecany artykuł, by pobudzić Twój apetyt na więcej oraz czegoś ciekawego się dowiedzieć.

„ Niech żyje zdrowe ekologiczne ODŻYWIENIE MÓZGU ! Witam wszystkich fanów tematu!

Pomyślałam sobie, że czas najwyższy, by zachęcając wszystkich zainteresowanych właściwym funkcjonowaniem swojego prywatnego komputera – mózgu i podać inspirujące przepisy do wykorzystania.

Lekarze i naukowcy twierdzą zgodnym głosem, że to, co jemy dobroczynnie wpływa na nasze zachowanie, stany emocjonalne, nastrój oraz przede wszystkim na zdrowie.

Ten najgenialniejszy z genialnych organ, którym jest MÓZG, przyswaja sobie najłatwiej i szybko substancje zawarte w pożywieniu, które jemu służą. Po prostu wie co dla niego dobre pod warunkiem, że Ty mu to dostarczysz :).

W naszym codziennym jadłospisie powinny znajdować się produkty o najwyższej zawartości:

- białka – tłuszczy roślinnych – witamin – związków mineralnych i in.

Produkty zdrowej żywności zawierają jedne z najzdrowszych i najkorzystniejszych dla zdrowia człowieka kwasy.

Myślę tu o – **KWASACH OMEGA- 3**. Z pewnością o nich słyście.

Znajdziesz je Czytelniku w: **rybach morskich**: łosoś, halibut, makrela, śledź ... zarówno świeże jak i wędzone,

roślinach zwanych potocznie strączkowymi: soi, fasoli, bobie, soczewicy,

w olejach: lnianym, z pestek dyni, rzepakowym (ale tym z prawdziwego zdarzenia)

w orzechach: włoskich, ziemnych, brazylijskich, laskowych a także w siemieniu lnianym. Substancje i witaminy zawarte w powyższych produktach trzeba dostarczać naszemu organizmowi najlepiej w codziennym menu, ponieważ sam nie potrafi ich wytwarzać.

Ciekawostka :) – Na pewno zauważyłeś i to niejedną raz rozłupując orzechy włoskie jaki kształt one mają, prawda? Toż to małe mózgi :). Zgodzisz się? Jak skojarzyłam ten fakt, pomyślałam sobie o mądrości Matki Natury. Jest to bowiem czytelna informacja mózgu dla nas ,by odżywiać go tymi orzechami, których substancji tam zgromadzonych on potrzebuje.

To się nazywa grać w jednej drużynie – Ty i Twój mózg :)!

Teraz podam Ci prosty przepis na „dopieszczenie” Twojego mózgu. Jest prosty i smaczny:)

To taki rodzaj pasty kanapkowej na śniadanie, kolację lub jako popołudniowe „co nieco”.

Wymieszaj ze sobą wszystkie poniższe produkty:

1 serek homogenizowany – 1 puszkę tuńczyka – 1-2 jajka ugotowane na twardo – drobno pokrojony szczypiorek, jeśli lubisz, 1 łyżkę mielonego lnu i na koniec łyżkę jogurtu naturalnego. Dopraw najpierw pieprzem, potem solą. Ta kolejność

ochroni Twoje serce. Sól nie wpływa za dobrze na serce i taka kolejność stosowania jest wskazana.

Ilość produktów zależy oczywiście od fanów odżywiania mózgu, których pragniesz nakarmić :)

Ale uwaga: **TWÓJ KOT + TUŃCZYK = WIELKIE ŻARCIE** dla kota oczywiście, zatem uważaj otwierając puszkę ze smakowitym tuńczykiem. Jego wielbiciel czeka nieopodal :).

Sklep oferujący ekologiczne produkty – **SMAK NATURY**, o którym pisałam poprzednio (Warszawa, al. Kena 19), posiada ogromny wybór nie tylko warzyw i owoców z ekologicznych upraw dostarczanych przez firmę **BIODELICE** co tydzień, ale także bardzo urozmaicony wybór produktów zawierających życiodajne kwasy Omega -3.

Zajrzyj i sprawdź i podopieczysz Twój mózg.

Tak naprawdę człowiek może żyć na pięknej Ziemi i 130 lat.

W zdrowiu oczywiście, czego sobie i Wam życzę:).

Zapraszam na strony - www.biodelice.pl, biodelice.sp.zoo ([Facebook.com](https://www.facebook.com/biodelice))

Podsumowując tę publikację, mam nadzieję, że Ty drogi Czytelniku, zainteresowana Kobieto oraz powodowany ciekawością Mężczyzno, znaleźliście inspirujące Was do dalszych działań informacje i narzędzia do komunikacji językowej oraz prozdrowotnej. Bez dobrego funkcjonowania Twojego mózgu, nie poruszyłbyś/poruszyłabyś nawet ręką, nie wspominając nawet o mówieniu.

Dopieczysz go zatem, karm go tak jak lubi i kochaj, bo Mózg jest jak mężczyzna :). Im więcej spędzasz z nim czasu, dbasz o jego potrzeby i przyjemności nie zapominając w tym o własnych, karmisz Go tak jak lubi, On odpowie Ci miłością najczulszą i najpiękniejszą, i zadba także o Ciebie. I odwrotnie również. :)

ZAPRASZAM CIĘ DROGI CZYTELNIKU NA MOJE NIEKONWENCJONALNE

WARSZTATY JĘZYKA NIEMIECKIEGO I ANGIELSKIEGO,

BY PRZEŻYĆ PRZYGODĘ, ODKRYĆ SWOJĄ GENIALNOŚĆ I SWÓJ TALENT

I DOBRZE SIĘ PRZY TYM BAWIĆ :)!

Zapraszam Państwa bardzo serdecznie na moje warsztaty języka niemieckiego i angielskiego, które prowadzę moją autorską metodą.

KONTAKT DO MNIE:

Dagmara Kraj Kwiecińska – lektor języków obcych, twórca autorskiej niekonwencjonalnej metody komunikacji w języku obcym – „Metoda Ruchliwego Zdania”.

ul. Ołowiana 10/ 7, 53-434 Wrocław

Mail: dagmarakraj@tlen.pl

Nr telefonu: +48/ 502 547 110

Proponuję warsztaty stacjonarne i wyjazdowe w kameralnych, ekologicznych i obdarzonych pięknem przyrody miejscach. Jestem otwarta na różne interesujące formy współpracy.

