

Усиление мотивации к изучению английского языка

Статья опубликована в журнале Вестник НЛП №3.

Авторы: Андрей Анатольевич Плигин

Темы, затрагиваемые в статье: Обучение

Если вы начали читать эти строки, не являясь преподавателем, то, скорее всего, у вас уже есть мотивация к обучению! Иначе вас бы не заинтересовало такое название статьи! И это является хорошей новостью для будущих результатов обучения. Плохая новость заключается в том, что большая часть людей, которая до сих пор не знает ни одного иностранного языка, желала бы знать, например, английский язык. Но когда дело доходит до действий, то на этом все и останавливается. Люди склонны откладывать что-либо с настоящего момента до очередного "нового понедельника". Почему так происходит? Я люблю говорить, что **желательная цель не равна желаемой!** В чем разница? Обычно желательная цель связана с общими нормами, которые приняты в семье, профессиональной группе, обществе в целом. Все знают, что знать английский язык - это хорошо, но многие мало что делают для обучения и уж тем более для самообучения. А желаемая цель - это такая цель, с которой создана личностная сопричастность и не реализовать которую вы не можете. Определения, приведенные здесь, конечно же, не являются строго научными, а служат лишь общим направлением мышления. **Под мотивацией** мы понимаем такую "внутреннюю энергию" (микростратегию) человека, которая позволяет ему начать активные действия в ситуации, в которой он обычно медлит, бездействует, откладывает, длительно настраивается и пробуксовывает. Каждый из нас наверняка может припомнить такой момент, когда мы что-то не хотели делать, а потом были счастливы и довольны

полученными результатами. И уже в другой раз именно эти результаты становились своего рода "гирьками" на весах "**мотивация-антимотивация**", которые переполняли чашу и побуждали активность.

Что полезно знать о мотивации, для того чтобы сознательно влиять на собственную активность? После рассмотрения некоторых общих вопросов, связанных со структурой мотивации, мы перейдем к конкретному рассмотрению психотехнологий, помогающих усилить "внутреннюю энергию" своей деятельности!

Мотивация непосредственно сопряжена с эмоциями и эмоциональными состояниями. Именно эмоции обуславливают наше стремление или отвращение к любой деятельности, включают активность. Именно в эмоциях в конечном итоге проявляются все внутренние мотивы, и именно они являются спусковым механизмом для действий. С точки зрения эмоций мотивацию можно подразделить на позитивную и негативную (не стоит путать с антимотивацией). **Позитивная мотивация** накапливает позитивные эмоции, и, когда их интенсивность становится большой (индивидуальный порог для каждого человека), люди переходят к действиям. Например, внутренний механизм микростратегии следующий: $Bik1 \dots K^{+} \dots A_{id} \dots Bik2 \dots Ke$. (вижу себя на международной конференции, говорящего на английском, испытываю позитивные чувства, говорю себе, что Это здорово и пора начать обучение, представляю, как читаю учебник, иду к книжному шкафу и беру книгу). **Негативная мотивация** обычно организована по той же схеме с той лишь разницей, что человек рисует в своем воображении негативные картинки будущих событий, которые расстраивают его до тех пор, пока он больше не сможет их выносить. Например, в упрощенном виде это выглядит так: $Bik1 \dots K^{-} \dots A_{id} \dots K^{-} \dots Ke$ (вижу, как смешно и глупо выгляжу на международной конференции без знания языка, говорю себе, что это ужасно, чувствую, что это меня расстраивает еще больше, и терпеть больше не могу, иду за книгой). Несколько слов об **антимотивации**. До действий позитивной и негативной мотивации вообще дело может не дойти, если человек накапливает множество негативных эмоций различного рода о предмете деятельности. Например, после конфликта с преподавателем негативные эмоции переносятся на само обучение и предмет "английский язык". Сюда относятся эмоции от неудач,

насмешек друзей и коллег относительно произношения и т.п. Подобные эмоциональные состояния могут быть сильнейшим источником отвращения к обучению!

Мотивация зависит от знания того, как учиться, и обратной связи по ходу обучения. Неясность в представлениях "о маршруте движения" порождает отрицательные эмоции и неуверенность, а собственная реакция на ошибки приводит к закреплению этих негативных эмоций. И наоборот, четкая формулировка цели, умение подкреплять свое состояние любыми, даже очень маленькими успехами усиливает состояние успеха и активность.

Мотивация связана с целями людей. Человек - существо рациональное и иррациональное одновременно. С точки зрения внутренней экономии психических сил, временных и энергозатрат люди лучше мотивируют себя значительными целями! Спросите себя, на что у вас всегда найдется время? И вы быстро заметите, что в этот список попадут либо ваши удовольствия (в которых вы имеете автоматическую мотивацию и для их реализации почти ничего не надо делать особенного), или цели, которые суперценны для вас!

Сердцем мотивации является иерархия ценностей и убеждения.

Если мы верим, что можем достичь большего с помощью чего-либо, то данный предмет становится для нас очень актуальным. И наоборот, если мы не верим в собственные силы, то это является одним из самых мощных источников антимотивации. Ограничивающие убеждения становятся своего рода воротами, или шлагбаумом, через который не проникает то, что расходится с их логикой и правилами. Именно поэтому мы посвятили целый раздел нашей книги тому, как разрушить самые сильные внутренние препятствия к обучению и помочь создать веру в себя и собственные возможности. Убеждения кристаллизуются вокруг системы ценностей человека, создавая систему личных правил о себе и мире вокруг. Именно ценности наивысшим образом отличают нас от других людей. Благодаря им, мы получаем ту или иную самореализацию. Задумайтесь, зачем вы хотите освоить английский язык? Какая ценность в большей степени скрывается за целью обучения? Это развитие, деньги, творчество, общение, успех, уважение, профессионализм или что-то еще?

Мотивация определяется личностным своеобразием и социальными ролями человека. Задумывались ли вы, почему полиглоты осваивают так много иностранных языков? Традиционный

ответ - природная одаренность или развитие сверхспособностей. В этом заключается даже не самая главная часть правды. Наше общение с некоторыми из них отчетливо показывает, что освоение нового языка для полиглота - это самое лучшее проявление их уникальности, профессиональное самоопределение, а часто и смысл длительного периода их жизни. Многие из этих людей сделали освоение языков собственным хобби, профессией, стилем жизни, удовольствием - тем, без чего их как индивидуальностей не существует. Многие из полиглотов согласны изучать языки и **вкладывать** в это свое время, даже если у них не будет элементарных средств к существованию. Большая часть их личного и профессионального времени - это увлекательное путешествие в мир собственных стратегий, различных культур, самопознание и соревнование с собой (других подобных соперников просто не бывает). Изучение языков - это их способ самореализации и жизни. Часто национальная самоидентификация тесно связывается со знанием языка данной культуры. В некоторых билингвальных семьях, где, например, отец - русский, а мать - татарка, дети хорошо владеют двумя языками. Это происходит не только за счет того, что в этих семьях используется эффективная стратегия обучения, но и потому, что ребенок отождествляет себя и с отцом, и с матерью, а оба языка на уровне бессознательного убеждения (импринта) считаются им родными и равнозначными, становясь частью личной самоидентификации.

Стратегия усиления мотивации.

Итак, давайте подытожим все вышесказанное и остановимся на способах создания и усиления мотивации (самотивации).

Мотивация усилится, если вы осуществите следующее: Осознаете свой тип мотивации (негативный/позитивный) и сможете его учесть в своей деятельности.

Соедините обучение с позитивными эмоциями. Создайте систему позитивной обратной связи и определите этапы обучения (см. метастратегию).

Поставьте четкие цели в обучении и языковую компетентность с другими сверхзначимыми целями.

Осознаете, с какими ценностями связано обучение и усилите его значимость.

Преодолеете ограничивающие вас убеждения и создадите систему поддерживающих.

Определите, как конкретно знание английского языка влияет на ваше личностное своеобразие.

Превратите мотивацию в систему (найдете "богатый контекст").

Многие из перечисленных здесь аспектов оптимизации обучения являются комплексными и связаны не только с мотивацией, но и важны как часть обширной программы действий. Остановимся на том, что имеет непосредственное отношение к развитию мотивации.

Осознайте свой тип мотивации.

Вспомните, как именно вы мотивируете себя делать что-либо в обучении.

Например, читать книгу, упражняться, писать, учить новые слова. Вы медлите? Долго входите в нужное состояние? Что вы видите, слышите и чувствуете по поводу предстоящих действий? У вас возникают вначале позитивные эмоции или негативные? Обратите внимание, как, в какой момент, после чего появились позитивные или негативные эмоции. Что конкретно их запускает? Определите наиболее сильную мотивацию, изучив то, с каким из видов деятельности связана наибольшая ваша активность в обучении. Исследуйте влияние на вас противоположного типа мотивации. Для этого "выверните свою стратегию наизнанку". Например, если вы видели картинки и образы достижения, то представьте негативные последствия, создав собственный "ужастик" во "внутреннем кино". Заметьте разницу.

Решите, как и когда стоит использовать каждый из указанных выше типов мотивации.

Сознательно используйте свою эффективную стратегию для управления состоянием. Для этого во внутреннем плане действий реализуйте сходную стратегию с той, которая наиболее эффективна к той деятельности, где мотивации недостаточно.

Соедините обучение с позитивными эмоциями.

Создайте список 10 удовольствий (процессов, увлечений, дел), которые вам доставляют наслаждение (любимая музыка, танцы, массаж, различные виды лакомства, ароматы, волнующие воспоминания и т.п.).

Определите конкретную деятельность, нуждающуюся больше всего в усилении мотивации. Например, чтение статьи на английском языке или запоминание "неправильных глаголов". Подумайте, как можно перенести эмоции от ваших удовольствий к чтению статьи.

Реализуйте подобную взаимосвязь несколькими практическими способами. Например, слушайте самую любимую музыку и читайте статью одновременно.

Выясните, какие из способов наиболее оптимальны (приносят наибольшее удовольствие, легкие в исполнении и экологичные). Будьте умеренны и осторожны с едой и напитками, чтобы не создать ненужную зависимость. Не используйте в качестве удовольствий такие уже имеющиеся зависимости (вредные привычки), как курение или, еще хуже, алкоголь.

Используйте эти способы по отдельности и в различных сочетаниях. Примените эти способы для других видов деятельности в обучении английскому языку, нуждающихся в дополнительной мотивации.

Преодолейте ключевое убеждение, связанное с недостатком мотивации, и усильте ценность обучения.

Выделите одно из подобных ключевых убеждений, препятствующих обучению. Например: "Я хочу, но не могу выучить английский язык, потому что у меня нет на это времени"; "Хочу, но мне лень что-то делать"; "Хотел бы выучить английский язык, но дорого платить за репетитора" и т.д.

Определите ключевой критерий, препятствующий активности. В наших примерах это время, усилия, деньги.

Найдите такое дело, в котором этот критерий преодолен. Ответьте, например, на вопросы: "На что у меня всегда находится время? Куда я всегда готов вложить свои усилия? Куда я готов вложить много денег?" Ваш ответ может быть следующим: "У меня всегда находится время на интересный фильм".

Проанализируйте, какие ценности включены в этот процесс, делая его автоматически мотивированным.

Ваш ответ может быть таким: "Отдых, совместный досуг с любимым человеком".

Свяжите эти ценности с обучением. Например, в случае работы с первым убеждением спросите себя, как конкретно изучение английского языка может стать отдыхом? Как изучение английского языка может способствовать общению с любимым человеком и совместному досугу? Составьте список возможных ответов из позиций "мечтателя" и "реалиста" (не "критика").

Критически проанализируйте список и определите наиболее эффективные способы для реализации их в последующем. Теперь обучение связано у вас с большими ценностями, вами создана "добавленная стоимость".

Повысьте свою поведенческую гибкость. Пофантазируйте, в каком случае препятствующий активности критерий не задействуется вообще. Например, ответьте на вопрос, как именно можно изучать английский язык, не расходуя дополнительного времени? Возможные ответы: включить его в другие виды деятельности "фоном", слушать

курс английского языка во время езды на автомобиле, включать английские субтитры во время просмотра видеофильмов, делать утреннюю гимнастику под простые английские песенки, напевая при этом и т.д. Продолжайте мечтать, пока не найдете 10 вариантов. Наиболее простые и интересные используйте в практике. И, наконец, уточните препятствующий критерий. Ответьте на вопрос, сколько времени вы готовы вложить в обучение без ущерба для других целей? Как возможно высвободить время и за счет чего? Как часто заниматься?

Можно проделать подобную процедуру с несколькими убеждениями. Создайте по итогам этой стратегии список рекомендаций самому себе.

Осознайте, с какими ценностями связано обучение, и усильте его значимость.

Проанализируйте свою традиционную неделю, исключая время сна. Определите, на какие виды деятельности вы больше всего тратите время. На какие конкретно дела по работе? Общение? Отдых? Проанализируйте, с чем связан выбор вашей профессии, друзей, места жительства. Подумайте о других предпочтениях. По результатам анализа на листе бумаги напишите иерархию своих ценностей (не менее семи, в порядке значимости от 1 до 7). Какие ценности удовлетворяет обучение английскому языку? Поразмышляйте, реализации каких еще ценностей могут способствовать компетентности в английском языке? Как конкретно?

Поиск "богатого контекста".

Напишите на листе бумаги 10 своих самых важных целей (желательно автономных друг от друга) из различных сфер деятельности.

Например:

- написать и защитить диссертацию;
- построить дачу;
- прочитать книги по искусству публичных выступлений;

- путешествовать, съездить в Голливуд;
- создать собственную фирму;
- написать книгу;
- пройти MBA;
- освоить английский язык на уровне свободного общения;
- и т.д.

Убедитесь, что все цели важны, позитивны, конкретны, уместны, экологичны и их реализация зависит от вас. Расставьте их в порядке важности. Подумайте, каким целям способствует ваше продвижение в английском языке?

Там, где вы не находите связей, проанализируйте, почему так происходит. Знайте: здесь могут быть сокрыты особые ресурсы. Включите свою фантазию и исходите из идеи, "как если бы" они точно существуют. Найдите возможные варианты. Сгруппируйте несколько наиболее значимых целей. Существует ли контекст, где они реализуются все вместе? Рассмотрите 4 - 5 вариантов. Помните, что на стадии мечтания полезно отложить критику. Иначе "критик" убьет ценные идеи. Его лучше включать на последующих этапах, непосредственно перед практической реализацией. Например, в случае этого списка целей, возможно открыть фирму по обучению английского языка с привлечением носителей из США. Тогда легко пойти на собственные курсы английского языка, общаться с его носителями, поехать в Голливуд, возить группы VIP в англоговорящие страны, в США поработать в библиотеке Вашингтона над диссертацией, написать об этом серию статей, затем книгу и т.д. Помните, что все стоящие проекты были когда-то чьими-то мечтами! Может быть, они будут и вашими тоже относительно английского языка?

Подключите "реалиста" и "критика" для создания эффективного плана действий. Нарисуйте мыслительную карту. Заметьте, что произошло с вашей мотивацией относительно освоения английского языка.

Примечание.

Приведенные здесь стратегии можно выполнять самостоятельно, но эффективнее реализовывать в парах, тройках, командах под руководством преподавателя, владеющего нашей технологией обучения. Также результативен коучинг со специалистом. Лучше использовать все эти методы в системе. Помните: мотивация внутри вас!!!