

JAK POLUBIĆ NIEMIECKI I UCZYĆ SIĘ 2x SZYBCIEJ?



Katarzyna Szafranowska



JAK NEGATYWNE NASTAWIENIE DO JĘZYKA PRZESZKADZA CI W UCZENIU SIĘ NIEMIECKIEGO?

Brakuje Ci motywacji do słuchania niemieckojęzycznego radio lub podcastów. Nie masz ochoty na oglądanie seriali i niemieckich filmów. Jednym słowem język niemiecki Cię odpycha.

To, że go nie lubisz powoduje, że świadomie lub nieświadomie **sabotujesz swoją naukę**. Nawet jeśli świetnie zdajesz sobie sprawę, że niemiecki otwiera przed Tobą ogromne możliwości zawodowe i osobiste.

Odwlekasz naukę, opuszczasz zajęcia lub ciągle je **przekładasz**.

Uważasz, że nauka byłaby łatwiejsza, gdyby ten język nie był tak **twardy i „nieprzyjemny”**. Gramatyka niemiecka odzwierciedla w Twoich oczach sztywny i niedostępny charakter Niemców.



CZY MOŻESZ SKUTECZNIE NAUCZYĆ SIĘ JĘZYKA, KTÓREGO NIE LUBISZ?

Jak wynika z badań kanadyjskiego profesora lingwistyki Wallace E. Lamberta **sukces w nauce języka** obcego jest możliwy tylko wtedy, **gdy uczący się ma pozytywne nastawienie do kultury i ludzi**, posługujących się tym językiem.

Negatywne nastawienie jest czynnikiem prowadzącym do porażki w nauce języka.

Jeśli coś lubisz i masz pozytywne nastawienie, uczysz się tego z przyjemnością i łatwością. Jeśli jednak czegoś **nie lubisz, masz opory i unikasz uczenia się**, to nie opanujesz umiejętności lub **zajmie Ci to bardzo dużo czasu.**



**prof. Wallace E.
Lambert**

SKĄD SIĘ BIORĄ NEGATYWNE PRZEKONANIA NA TEMAT JĘZYKA NIEMIECKIEGO?

Język niemieckim jest obarczony **trudną historią**. Nie trzeba sięgać do czasów rozbiorów, bo przecież wciąż żyje pokolenie naszych babć i dziadków, którzy osobiście doświadczyli **horroru II wojny światowej**. Można śmiało powiedzieć, że praktycznie każda **polska rodzina** niespełna kilkadziesiąt lat temu **ucierpiała z rąk Niemców** pośrednio lub bezpośrednio. Strata, śmierć, głód, bieda to wszystko **odbija się emocjonalnie na Niemcach** i ich języku.

Pokażę Ci to na przykładzie mojej rodziny. Powiedz mi, jak mogłam zachować pozytywne nastawienie do Niemców i niemieckiego, gdy **mój pradziadek zginął** w obozie koncentracyjnym. Moja prababcia musiała zamknąć swój zakład introligatorski w Tarnowskich Górach i **z powodu głodu** przenieść się na wieś, której szczerze nienawidziła. Swoją gorycz i smutek porzucenia pracy nad książkami na rzecz pracy na roli przekazała mojej babci i mojej mamie.

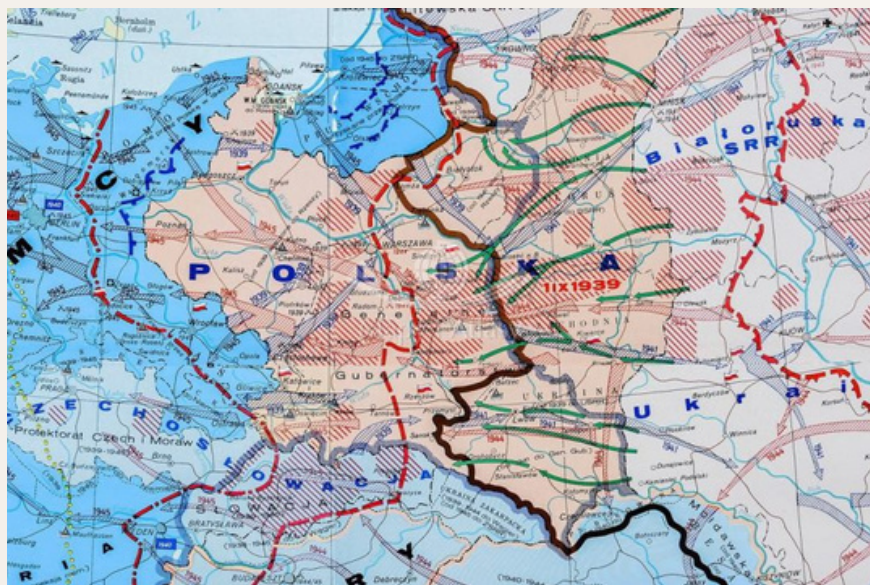
Niewiele lepsze nastawienie miał mój ojciec, który nazywał niemiecki **językiem wrogów**. Jego mama mając 4 lata została prawie rozstrzelana przez SS-manów za to, że odważyła się dotknąć perfum jednego z oficerów, którzy mieszkali u nich podczas przechodzenia frontu wschodniego pod Lwowem.



Nawet jeśli Ty nie znasz bolesnej historii swojej rodziny to wystarczy, że **uczyłeś się historii** w szkole i oglądałeś **filmy** lub czytałeś **książki o II wojnie światowej**. Bardzo szybko powstaje w głowie połączenie, że **Niemiec równa się SSman**.

Nie każdy zna niemieckie **Wie geht's?**, czyli jak się masz?, za to każdy kojarzy **Hande hoch!**, czyli ręce do góry albo zakrzyk Heil Hitler. Nie wszyscy rozpoznają kolory na fladze Niemiec, za to każdy rozpoznaje nazistowską swastykę.

Poprzez naukę historii II wojny światowej te wszystkie **symbole łączą się podświadomie z Niemcami**. Nie tylko tymi z przeszłości, także tymi współczesnymi, którzy powiedzmy sobie szczerze, nie są odpowiedzialni za czyny swoich dziadków i pradziadków.

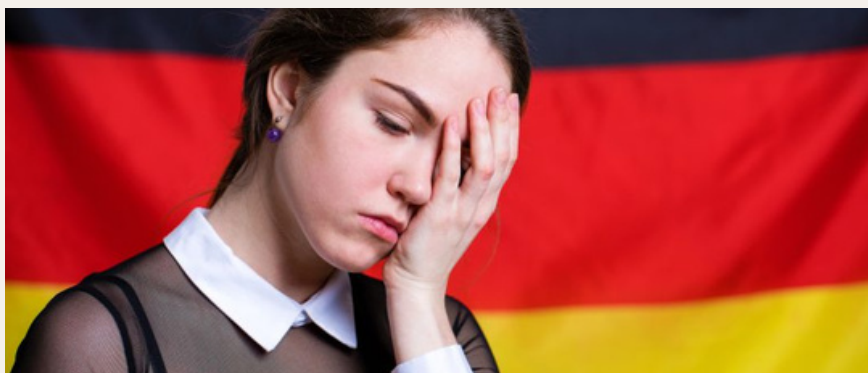


JAKĄ CENĘ PŁACIMY ZA NAUKĘ HISTORII?

Pamięć o historii powinna zostać zachowana, lecz musimy mieć świadomość, jakie to ma konsekwencje. Ja mając zaledwie kilkanaście lat, nie mając nigdy osobistego kontaktu z Niemcami miałam przekonanie, że nie lubię niczego, co niemieckie i **nigdy nie nauczę się niemieckiego. Nigdy!**

Przez moje przekonania zbudowane na historii rodzinnej, książkach i filmach wojennych miałam **ogromne problemy z nauką niemieckiego** w liceum. Musiałam **zmuszać się**, aby usiąść do nauki. Nie byłam w stanie skupić się podczas nauki słówek i **miałam opór przed mówieniem** po niemiecku.

Czułam się tak, jakby **coś powstrzymywało mnie** przed robieniem postępu w nauce. Ja wzorowa uczennica, jedna z najlepszych w klasie, ba, nawet w całej szkole, miałam 28 jedynek z kartkówek i **byłam zagrożona** nie zdaniem z klasy do klasy **z niemieckiego!** Możesz sobie wyobrazić, jaką **męczarnią** był codzienny niemiecki przez całe cztery lata!!



Oczywiście **nie byłam świadoma**, skąd bierze się mój opór. Wydawało mi się, że problem polega na tym, że przez lata uczyłam się angielskiego i teraz wszystko mi się miesza. Zwaliałam winę na **nauczycielkę, system nauczania**, źle skonstruowane podręczniki.

Uczyłam się więc dodatkowo na **korepetycjach**, kupowałam dodatkowe książki i szukałam **pomocy**, gdzie się dało. **Wszystko z miernym skutkiem**.

Kiedy po studiach poszłam do pracy i okazało się, że szef jest Niemcem, natychmiast powiedziałam: „Ale ja nie mówię po niemiecku!”. Nie dlatego, że faktycznie nie umiałam, lecz **ze strachu**, z obawy przed konfrontacją z „niemieckim dowódcą”.

Przez to nie zarabiałam tyle, ile mogłabym, gdybym odważyła się mówić po niemiecku, a po 3 miesiącach odeszłam z pracy.

Teraz jednak wiem, że **u źródeł moich trudności, oporu i strachu leżały negatywne przekonania** na temat Niemców i języka niemieckiego. Nieważne, ile czasu i wysiłku włożysz w naukę, jeśli nie skonfrontujesz się z nimi będziesz skazany na porażkę w nauce języka.

JAK ZMIEŃĆ SWOJE NASTAWIENIE DO NIEMIECKIEGO I OSIĄGNAĆ SUKCES W NAUCE JĘZYKA?

Pierwszy krok to **uświadomienie sobie**, że masz negatywne przekonania. Ta świadomość pozwoli Ci złapać **dystans do negatywnych myśli** i emocji, które towarzyszą Ci podczas nauki. Dopóki są nieświadome, **kontrolują Ciebie**. Jeśli je sobie uświadomisz, możesz wybrać, czy w nie wierzyć czy nie.

01

UŚWIADOM SOBIE SVOJE DOTYCHCZASOWE
NEGATYWNE PRZEKONANIA, ABY MÓC JE
ZMIEŃĆ.

02

ZBUDUJ NOWE, POZYTYWNE DOŚWIADCZENIA I
PRZEKONANIA NA TEMAT JĘZYKA NIEMIECKIEGO.

03

PRZYJRZYJ SIĘ TEMU, JAK SIĘ TERAZ UCZYSZ, ABY
DODAĆ POZYTYWNE EMOCJE I ZOBACZYĆ
TRWAŁE EFEKTY.

Przygotuj kartkę papieru i coś do pisania lub otwórz pusty dokument tekstowy. Już za chwilę poproszę Cię, abyś zapisał odpowiedzi na 3 pytania, które wyklarują Twoje przekonania na temat języka niemieckiego.

Zrób chwilę przerwy, jeśli tego potrzebujesz i zapraszam do poniższych 3 kroków zmiany przekonań.

KROK 1. ODPOWIEDZ NA 3 PYTANIA, ABY PORADZIĆ SOBIE Z NEGATYWNYMI PRZEKONANIAMI NA TEMAT JĘZYKA NIEMIECKIEGO

#1. Uświadom sobie swoje przekonania na temat Niemców i języka niemieckiego

Dokończ poniższe **zdania** i zapisz **pierwszą rzecz**, która przychodzi Ci na myśl. Zrób to bez zastanawiania się i analizy.

Język niemiecki jest ...
Niemcy kojarzą mi się z ...
Niemcy zawsze ...

Jeśli odpowiedziałeś, że język **niemiecki jest trudny, brzydki, twardy** a Niemcy kojarzą Ci się z SS, Hitlerem itp. to możesz zobaczyć, **skąd bierze się opór** do nauki. Pocieszę Cię mówiąc, że większość Polaków tak właśnie kończy powyższe zdania.

Ważne, abyś uświadomił sobie, że **przekonania**, jakie posiadasz na temat siebie oraz otaczającego świata **nie są prawdą absolutną**, lecz pewną **opinią**. Co więcej są to opinie, które **można zmienić**. Tak jak ja kiedyś nie cierpiałam smaku kawy, teraz nie wyobrażam sobie dnia bez filiżanki tego gorzkiego, aromatycznego napoju. Zmieniłam zdanie. Ty także możesz znaleźć przykłady rzeczy, których wcześniej nie lubieś, a jednak zmieniłeś zdanie, prawda?

Przekonania to opinie, które przyjęliśmy za prawdę. „Niemcy są źli, bo zamordowali miliony ludzi”. Bardzo łatwo przyjąć to za prawdę, bo przecież jak to możliwe, żeby dobrzy ludzie zabijali innych. A jednak niemieccy żołnierze **nie mieli wyboru**, bo dostawali rozkaz i jeśli go nie wypełnili, sami ginęli. To mogli być dobrzy, **przestraszeni do granic ludzie**, którzy wykonywali rozkazy. To też możemy przyjąć za prawdę, czyż nie?

Gdy masz już swoje przekonania, czyli opinie, które przyjąłeś za prawdę, pora na kolejny krok:

#2. Zadaj sobie pytanie: „Kto mi to powiedział?”

Zapisz teraz odpowiedź na pytanie:

„Kto mi powiedział, że Niemcy są źli/niemiecki jest językiem wrogów” ... (tu wstaw przekonania z kroku 1)?

Część przekonań kształtuje się na bazie **własnego doświadczenia**. Pomyśl na przykład o pierwszej imprezie, na której byłeś. W zależności, czy było fajnie czy też nie oraz czy brałeś udział w kolejnych imprezach wyrabiasz sobie przekonanie, że imprezy są fajne lub są kiepskie. Jednak **nie wszystkie przekonania tak powstają**.

Większość przekonań to **opinie innych ludzi**, szczególnie **bliskich** jak rodzice, dziadkowie, rodzeństwo czy przyjaciele. Bardzo często ich opinie bierzemy za swoją prawdę o świecie. Dzieje się tak już od **dzieciństwa**, gdy w procesie socjalizacji rodzice mówią nam, co jest ok, a co nie. To najbliżsi pokazują **jak należy się zachowywać**, a co jest niedopuszczalne.

Pytanie „Kto mi to powiedział?” przekierowuje uwagę na to, **od kogo wzięłeś dane przekonanie**. Jeśli np. miałam przekonanie, że Niemcy to źli ludzie i zadam sobie pytanie: „Kto mi to powiedział?”. To od razu słyszę historię mojej babci jak chcieli ją rozstrzelać jako dziecko. Czyli **babcia mi powiedziała**, że to źli ludzie. To jest **jej opinia**, którą ja nieświadomie **przyjęłam za ogólną prawdę**.

Gdy już uświadomisz sobie, że to przekonanie **pochodzi od kogoś innego** łatwiej będzie Ci się do niego **zdystansować**. W moim przypadku to nie było to aż takie trudne, bo to wojenne doświadczenie mojej babci, a nie moje. **Mi nikt nie groził bronią**. Mogę to wziąć, ale **nie muszę**. Tutaj właśnie rodzi się **przestrzeń na decyzję**, przestrzeń na wolność wyboru.

Oczywiście nie wszystkie przekonania będą miały osobistą historię. Wiele przekonań pochodzi **od nauczycieli, z książek lub filmów**. Może oglądałeś „Listę Schindlera” lub czytałeś „Medaliony” Nałkowskiej? Nie zmienia to jednak faktu, że **to nie jest Twoje przekonanie**, tylko przyjąłeś je od autorów lub reżyserów. Gdy uświadomisz sobie od kogo przyjąłeś negatywne przekonanie, zadaj sobie kolejne pytanie.

#3. Zadaj sobie pytanie: „Czy to przekonanie mi służy TERAZ?”

Zapisz teraz odpowiedź na pytanie:

„Czy to przekonanie mi służy teraz? Czy jest korzystne? Czy wspiera realizację moich aktualnych celów?”

Przekonania **mogą Ci służyć** jak np. „przechodź na zielonym świetle”, służy Twojemu życiu i zdrowiu lub **mogą Ci nie służyć**. Ja np. przez większość życia miałam przekonanie, że źle wyglądam w czapce, więc jej nie zakładałam i w konsekwencji każdej zimy chorowałam na przewlekłe zapalenie zatok.

Gdy dowiedziałam się o przekonaniach odkryłam, że to moja siostra powiedziała mi, że źle wyglądam w czapce, więc zadałam sobie pytanie: „**Czy to przekonanie mi służy?**” było jasne, że **absolutnie nie**. Kupiłam czapkę i od kiedy ją noszę nie choruję, co bardzo ułatwia mi życie.

Jeśli dane przekonanie **blokuje Twój rozwój** i osiągnięcie celów zastanów się, **czy warto w nie wierzyć**. Czy Twoje przekonania na temat niemieckiego Ci służą? Czy sprawiają, że **życie jest łatwiejsze?** Czy **wręcz przeciwnie?**

Te proste pytania pozwalają Ci uświadomić sobie, że masz przekonania dt. Niemców i niemieckiego, które pochodzą od innych osób, a które przyjąłeś jako swoje, które Ci zupełnie nie służą. Nie tylko Ci nie pomagają, lecz **skutecznie utrudniają naukę języka i osiągnięcie celów, które są dla Ciebie ważne**. Po co trzymać takie dziadostwo?

Z przekonaniami nie ma jednak tak łatwo. To są utarte nawyki myślowe, schematy, których trzymałeś się być może latami, więc powiedzenie sobie „puszczam” jest dopiero pierwszym krokiem.

KROK 2. ZBUDUJ NOWE, POZYTYWNE PRZEKONANIA NA TEMAT JĘZYKA NIEMIECKIEGO

#1. Buduj pozytywne doświadczenia

Wyobraź sobie teraz, że w Twojej głowie odbywa się głosowanie, a **każde doświadczenie** lub opinia **jest głosem**. Do tej pory Niemcy zebrali w Twojej głowie **wiele głosów na „nie”**. Aby to zmienić, potrzebujesz **pozytywnych doświadczeń**, które wyrównają i przeważą tę szalę na „tak”.

Każde doświadczenie, które jest związane z Niemcami, nawet te najmniejsze typu „chemia z Niemiec jest dobra” lub „smakuje mi sznycel lub piwo Paulaner” jest jak taki pozytywny głos „w niemieckiej sprawie”. Gdy zbierzesz **odpowiednio dużo** takich doświadczeń, nie będziesz mógł z pewnością powiedzieć, że **wszystko, co niemieckie** jest złe, bo... przecież mają dobre piwo, niemieckie auta mają świetne blachy, lubię ich prele, kupuję chemię z Niemiec, niemieckie pociągi są punktualne itd. itd. **Na każdy negatywny przykład będzie istniał pozytywny kontrprzykład.**



Zacznij od tych **drobnych rzeczy**, które możesz zauważyć i docenić, a łatwiej Ci będzie z czasem docenić ludzi i kulturę. Powiem Ci, że poza **docenieniem piwa, słodocy, uporządkowania i piękna natury** w Schwarzwaldzie, najwięcej zmieniło mi poznanie uśmiechniętych i **życzliwych ludzi**. Moja siostra, która wyjechała do Niemiec kilka lat temu, pracowała w firmie, która zatrudniała młodych Niemców.

Gdy pojechałam do niej w odwiedziny i poznałam ich na imprezie, ujęło mnie jak bardzo są **kulturalni i pomocni**. Wszyscy mówili świetnie po angielsku, więc **żartowaliśmy i śmialiśmy się** do rana.

Całe to stare przekonanie, że Niemcy są sztywni, zdystansowani i bez emocji natychmiast ze mnie opadło. Także turyści, których spotykaliśmy na szlaku w górach byli **uśmiechnięci** i pomocni. Oczywiście nie musisz wyjeżdżać, aby budować nowe, pozytywne doświadczenia.

Oprócz poznania prawdziwych ludzi, wiele zmieniło **oglądanie dobrych, niemieckich seriali** typu Dark (absolutnie nie wojennych) oraz znalezienie **niemieckich wykonawców**, którzy tworzą muzykę w gatunku, który uwielbiam. Jestem przekonana, że Ty też jesteś w stanie znaleźć coś dla siebie, aby **zbudować nowe, pozytywne doświadczenia**.

#2. Zatrzymaj stare schematy myślenia

To, że zbudujesz nowe doświadczenia nie oznacza niestety, że wcześniejsze nie powrócą. **Przekonania nie znikają**, lecz dzięki świadomości masz wybór: **możesz wybrać stare lub nowe.**

Jeśli podczas słuchania, oglądania lub nauki poczujesz, że pojawia się **głos wewnętrzny lub emocja**, która należy do starego przekonania, **powiedz sobie STOP**. Tak! To takie proste. Wystarczy, że świadomie **zatrzymasz pętlę** negatywnych myśli lub **budowania się emocji**. Wiesz już, że stare przekonanie Ci nie służy i blokuje, więc po co się nakręcać. Zatrzymaj się mówiąc STOP i uświadom sobie, **do czego to prowadzi**: niechęć, opór, samo sabotaż. Chcesz tego? No, nie!



Jeśli **zatrzymasz ten proces kilka, kilkanaście razy** (bo może się tak zdarzyć i czuj się z tym ok) to **przerwiesz nawyk** myślowy i jest szansa, że **będzie powracał rzadziej lub nie wróci nigdy**.

Pamiętaj, żeby **być dla siebie łagodnym** i nie karcić się za to, że znowu myślisz negatywnie o języku niemieckim. To jest **proces, który trwa**, a nie przycisk, który możesz przełączyć. Robiąc taką zmianę, **zmieniasz siebie i kolejne pokolenia**. Doceń to!

#3. Zmieniaj emocje podczas nauki

Ostatnią ważną rzeczą, poza samą zmianą przekonań jest **zmiana emocji podczas nauki**. Będziesz prawdziwie **zmotywowany** do zapamiętywania słówek, słuchania i mówienia, jeśli nauka będzie **przyjemna**.

Pamiętaj, że jak wynika z badań **negatywne emocje obniżają koncentrację** i skutecznie **blokują pamięć**, czego pewnie doświadczyłeś nieraz na własnej skórze. Dobra koncentracja i pozytywne emocje sprzyjają **zapamiętywaniu na dłużej**. Jak **zorganizować naukę**, aby była przyjemna? Czytaj poniżej!

KROK 3. SPRAW, ABY NAUKA NIEMIECKIEGO BYŁA PRZYJEMNA

Po pierwsze:

Znajdź metodę, która **skupia się na potrzebnej Ci umiejętności** i otwiera najwięcej **nowych możliwości**. Dla większości ludzi będzie to **trening mówienia**. Uczenie się czytania i pisania, gdy chcesz podróżować, poznawać ludzi czy pracować za granicą, powoduje frustrację. Trenuj **mówienie po niemiecku najpierw**, aby poczuć motywację do nauki i mieć poczucie sukcesu.

Po drugie:

Trening powinien skupiać się **na mówieniu w kontekstach, które są użyteczne** dla Ciebie, a nie na sztucznych i teoretycznych tematach, które Cię nie dotyczą. Gdy uczysz się praktycznych zdań, które **możesz od razu użyć** podczas podróżowania czy poznawania ludzi, masz **poczucie sensu**, tego czego się uczysz.

Po trzecie:

Gramatyka, którą przyswajasz powinna zostać podana **w najprostszy możliwy sposób** bez zbędnych określeń typu przysłówek czy biernik, które częściej przeszkadzają zrozumieć niż pomagają. Wszystko ma być wytłumaczone **jasno i klarownie**, abyś rozumiał, skąd się biorą dane zagadnienia w zdaniu i **umiał je zastosować**. Idealnie, jeśli całość jest podana w lekkiej, zabawnej formie, która zachęca do kontynuowania nauki.

KROK 3. SPRAW, ABY NAUKA NIEMIECKIEGO BYŁA PRZYJEMNA

Nic prostszego!

Na bazie 20 letniego doświadczenia w strategiach szybkiej nauki oraz wiedzy o psychologii uczenia się stworzyliśmy metodę do nauki mówienia po niemiecku, która zawiera w sobie wszystkie te elementy i poprowadzi Cię za rękę przez słownictwo i gramatykę, której potrzebujesz.

Wystarczy 20 minut dziennie, abyś nauczył się mówić po niemiecku z przyjemnością. Nie wierzysz? Sprawdź koniecznie nasze lekcje demonstracyjne, które znajdują się poniżej.

PIERWSZY w Polsce Trening Mówienia po Niemiecku Online!

Zgarnij **3 darmowe** lekcje demonstracyjne. Kliknij przycisk i ćwicz mówienie po niemiecku tak jak nigdy wcześniej!

Wejdź po lekcje demo →

