

Пропала Мотивация Учить Русский! Что Делать?

[0:00]

Очень часто мы бросаем учить языки, потому что теряем мотивацию. В один день нам становится скучно и неинтересно делать то, что раньше мы делали с большим удовольствием. Мы пытаемся убедить себя в том, что это пройдёт, и в будущем мотивация вернётся. Мы ждём того дня, когда нам вновь захочется вернуться к изучению языка, но этот день так и не наступает. Кажется, что мы зашли в тупик, из которого нет выхода. Мотивация так и не возвращается.

Думаю, любому человеку, который хоть раз в своей жизни учил иностранный язык, знакома эта ситуация. И сегодня я хочу поговорить именно об этом. О потере мотивации. О том состоянии, когда занятие, которое ты любил всей душой, вдруг превращается в скучную обязанность.

Друзья, всем привет! Я очень рад, что с каждым днём нас становится всё больше и больше. А ещё мне безумно приятно читать ваши комментарии, поэтому, если есть что сказать, то не стесняйтесь, пишите. Всё читаю и всем отвечаю. Ну и, конечно, не забудьте подписаться, если вдруг ещё этого не сделали. Сегодня мы обсудим, почему мы теряем мотивацию. Как сделать так, чтобы потеря мотивации не влияла на изучение языка? А также выясним, почему выучить язык только при помощи мотивации крайне трудно. Обязательно расскажу о своём личном опыте, потому что я, как и любой другой человек, который учит языки, тоже через это прохожу. Надеюсь, что вы готовы, потому что мы начинаем.

[2:29]

Если вы смотрели великолепный советский мультфильм «Простоквашино», то наверняка помните, как один из героев, Дядя Фёдор однажды сказал: «Чтобы продать что-нибудь ненужное, надо сначала купить что-нибудь ненужное». И немного перефразируя его, скажу так: чтобы потерять мотивацию, нужно эту мотивацию сначала иметь.

Вспомните, когда вы только начинали учить русский язык, какое чувство эйфории, какое чувство удовольствия вы испытывали от первых уроков. Первое правильно сказанное слово, первое правильно построенное предложение. Возможно, даже первый разговор с носителем. Прогресс был очень заметен. Заметен, как баскетболист на детской площадке. И вот вам хочется продолжать дальше, дальше и дальше. Казалось, что так будет всегда, но вот прошло несколько месяцев, может, даже лет, и вдруг чувство эйфории угасло, прогресс стал менее заметен, и появилось ощущение, что стоишь на одном и том же месте.

Но почему так происходит? Почему мы не можем испытывать то же удовольствие от изучения языка, как в первые дни?

Для меня, да я думаю, что и для многих из вас так происходит, потому что мы постепенно теряем чувство новизны. А как известно, именно оно доставляет нам больше всего удовольствия. В самые первые дни изучения языка каждое новое слово было для нас настоящим открытием. Каждая грамматическая конструкция казалась чем-то непонятным. Таким, знаете, интересным шифром, который надо было разгадать. Мы впервые слушали речь носителей, и каждое понятое предложение было для нас огромным успехом.

Но со временем это чувство, чувство новизны, стало притупляться. Когда какое-то чувство притупляется, оно становится менее сильным и ярким. Притупляться — значит становиться тупым, менее острым. Когда мы говорим, что чувства обострились, то здесь уже наоборот, мы имеем в виду, что они стали более сильными и заметными. В нашем случае чувство новизны становится менее ярким, поэтому исчезает тот азарт, тот интерес, который у нас был в самом начале. Наступает период так называемого *intermediate plateau*. Мы уже выучили базовую грамматику, знаем тысячи слов, и какие-то новые выражения встречаются нам довольно редко.

И здесь проблема в том, что мы часто путаем прогресс с новизной. Нам кажется, что если мы перестали испытывать восторг от каждого нового урока, от каждого нового слова, значит, мы перестали развиваться. Но это не так. Просто развитие стало менее заметным.

Но есть и вторая, более важная причина, почему мы теряем мотивацию. Мы превращаем изучение языка в рутину. И здесь важная ремарка: для некоторых людей эта рутина становится верным другом, ну а для других людей — самым настоящим врагом.

Да, все мы очень разные, но для большинства людей выполнять одни и те же действия на протяжении долгого времени очень тяжело, особенно если они не доставляют им удовольствия. Знаете, некоторые сравнивают изучение языка с точными науками — математикой, физикой, химией. Но по мне, это абсолютно неверное сравнение. Мы не можем запомнить тысячи формул, как в математике, и выучить язык как логический конструкт. То есть я считаю, что выучить любой язык механически просто невозможно. Язык требует эмоций, интереса, уж простите, влюблённости. И когда мы убираем эти эмоции, когда мы

пытаемся выучить язык только с помощью мозга, а не сердца, наша мотивация умирает.

[7:56]

Ну а теперь, как обычно, я хочу немного рассказать о себе и о своих периодах потери мотивации. Я, как и любой другой нормальный человек, иногда теряю мотивацию. Причём это происходит не только с изучением языков, но и в других областях, в других ситуациях: тренировки в тренажёрном зале, работа ну или даже запись подкастов — где угодно. И со временем я научился с этим жить. Я просто смирился с тем, что моя мотивация будет колебаться, то есть она не всегда будет на одном и том же высоком уровне.

Если честно, то я теряю мотивацию даже чаще, чем мне бы того хотелось. Допустим, я ставлю перед собой задачу: 3 месяца активно слушать подкаст на испанском языке каждый день. И под активным прослушиванием я понимаю не только сам процесс слушания, но и параллельное чтение с транскрипцией, разбор сложных слов, создание карточек для словаря ну и так далее. И вот первую неделю я делаю всё как планировал. У меня хорошее настроение, моя мотивация очень высокая, всё получается, всё классно. Но вот наступает день, когда у меня нет сил не то чтобы активно послушать подкаст, а просто разблокировать телефон. Я пропускаю урок, отдыхаю ну и планирую вернуться к своей задаче через пару дней. Но вот проходит время, и я понимаю, что желания слушать, желания разбирать подкаст у меня просто нет. Мне просто на физическом уровне не хочется этого делать. А заставлять себя делать то, что мне не хочется, я не буду.

И что же? Значит ли это то, что я разлюбил испанский? Может быть, я просто лентяй? Что вообще всё

это значит? Ведь всего несколько недель назад было всё так здорово.

И для меня ответ на этот вопрос очень простой: в данный период моей жизни эта задача не является для меня приоритетной. Приоритетной значит главной, основной. Я не хочу уделять этой задаче столько же времени и сил, как это было до этого. И мой организм, мой мозг, и даже моё тело просто противятся этому. Окей, и что же в таком случае делать?

Знаете, раньше я бы ответил, что в первую очередь важна дисциплина и что нужно продолжать что-то делать, даже если ты этого не хочешь. Но несколько лет назад я осознал, что такой подход в моей жизни — это просто путь в никуда. Путь в никуда значит, что мы идём куда-то без понимания, зачем и куда мы идём. Это значит, что мы двигаемся вперёд, но не понимаем, зачем всё это нужно. И вот этот путь в никуда просто бессмысленный и, главное, бесполезный. Сила воли — это, конечно, хорошо, но долго только при помощи силы воли что-то делать невозможно. Рано или поздно мы всё равно бросим. И лучше признаться себе в том, что тебе что-то не нравится сейчас, а не потом, через несколько месяцев или даже лет. Так мы сэкономим и время, и наше здоровье.

Ну так что же, если не сила воли и дисциплина, то просто сдать и ничего не делать? Сейчас попробую ответить.

[12:16]

Возвращаясь к примеру с испанским языком и задачкой по активному прослушиванию подкастов. Что я буду делать, если вдруг потеряю мотивацию?

Во-первых, я не буду себя ругать и обзывать плохими словами: «я вот такой лодырь, такой лентяй, постоянно бросаю всё на полпути ну и всё в таком духе». Нет, я просто

выдохну, приму ситуацию и постараюсь сменить формат. Что это значит? А это значит, что в тот день, когда я не захочу активно работать с подкастом, я просто включу сериал или фильм и сделаю процесс изучения языка развлечением. То есть я постараюсь сделать свою как бы «работу» отдыхом. Либо же я просто включу видео на YouTube, которое уже смотрел несколько раз, и посмотрю его ещё раз.

На этом этапе для меня самое главное — это сместить фокус на то, что мне нравится. На то, что мне нравится и хочется делать прямо сейчас. Не нужно давить на себя и заставлять что-то делать, если вся твоя сущность противится этому.

Во-вторых, я могу просто включить тот подкаст, который я ещё ни разу не слышал. Ребята, мы живём в мире, где контента даже больше, чем нужно. Для каждого найдётся то, что придётся по душе, что понравится именно ему. Поэтому, если вы вдруг чувствуете, что заставляете себя что-то слушать или смотреть, то тут же в эту же секунду ставьте эпизод на паузу и ищите то, что вам нравится. Не факт, что вы найдёте свой материал в тот же день, но кто не рискует, тот не пьёт шампанское.

Надеюсь, что вы продолжили слушать этот эпизод, потому что у меня есть ещё один отличный пример.

Когда-то давно мне очень нравился подкаст по изучению английского языка Luke's English Podcast, но в какой-то момент в моей жизни его стало так много, что мне стало просто физически сложно его слушать. Так сладок мёд, что, наконец, он горький. Избыток вкуса убивает вкус. Так произошло именно со мной. И вот вместо того, чтобы заставлять себя слушать то, что мне не нравится, я пошёл искать другие подкасты. И нашёл. Не сразу, но нашёл. И через время, когда моя коллекция подкастов стала больше,

я вернулся к Люку и с большим удовольствием послушал несколько эпизодов. Всё это я веду к тому, что не бойтесь пробовать, не бойтесь экспериментировать. Новое не всегда лучше старого, но эта новизна позволит вам отвлечься, позволит вам отдохнуть от привычного материала. В общем, не дайте себе заскучать.

Ну и в третьих, если вы устали от языка, то разрешите себе сделать паузу. Я знаю по себе, что сделать это невероятно трудно. Трудно из-за страха, что многое забудется. Трудно, потому что мы всегда хотим расти и становиться лучше. Трудно, потому что ну не хочется чувствовать себя неудачником, который сдался, который не дошёл до цели и так далее. Но позвольте сказать вот что: иногда наша мотивация пропадает не потому, что мы ленимся, а потому, что мы просто устали. Всем нам без исключения нужен отдых. Поэтому разрешите себе недельку, а лучше две вообще ничего не делать. Без чувства вины, без чувства, что вы сдались. Просто отдохните. И я вам гарантирую, я вам обещаю, что после этой паузы вы будете чувствовать себя гораздо лучше. И ваша мотивация обязательно вернётся.

[17:03]

Ну и напоследок, возможно, мой самый важный и полезный урок, который я вынес для себя за всё время, что учу языки.

Мотивация будет обязательно пропадать. Она будет исчезать, приходить, снова уходить. И это нормально. Мы все с вами — живые люди, и мы не можем управлять своими эмоциями по щелчку пальцев. Но знаете что мы можем? Мы можем построить такую систему, когда влияние мотивации будет очень маленьким, почти незаметным. Мы можем сделать так, чтобы мотивация вообще не влияла на наш успех.

Помните, я говорил, что на одной силе воли каши не сварить. Кстати, когда я использую фразеологизм «каши не сварить», я имею в виду, что выучить язык невозможно, что бы мы ни делали, как бы ни старались. Это выражение мы обычно используем, когда хотим сказать, что нельзя что-то сделать, несмотря на все наши усилия. Ещё, кстати, его можно использовать, когда вы договариваетесь с каким-нибудь человеком, который может вас предать. Например, у вас есть знакомый, который постоянно всех обманывает и не выполняет своих обещаний, и вы можете сказать, что с таким человеком каши не сварить. Но мы немного отвлеклись, давайте вернёмся к нашей теме.

Так вот, я говорил, что сила воли в изучении языка — не самый верный помощник. Это так. Но что же с дисциплиной? А вот дисциплина действительно очень важна. Она наш самый главный союзник. Поймите, я не призываю вас мучить себя и заниматься через силу, когда вам ну совсем плохо. Я говорю здесь немного о другом. О том, чтобы создать такую систему, которая работает даже тогда, когда наша мотивация на нуле.

Не нужно строить планы, где вы рассчитываете учить русский язык каждый день по несколько часов 365 дней в году. Выполнить такое обещание будет крайне трудно.

В первую очередь выясните, что вам нравится, а что не нравится делать. Если вы терпеть не можете грамматику, то и не нужно страдать. Если вы любите читать, но не любите смотреть фильмы, не нужно себя заставлять делать то, что вам не по душе.

Учитывайте свои личные особенности и интересы и постройте такую систему, в которой большую часть времени вы будете делать только то, что вам в кайф. И при случае, когда вы потеряете мотивацию (а это обязательно

произойдёт), то после паузы или смены формата вы бы возвращались к любимому делу, а не к рутине.

Главный посыл этого эпизода в том, что мотивация — вещь очень хрупкая, очень ненадёжная. Учиться только в моменты сильной мотивации ни к чему хорошему не приведёт. Помимо мотивации у нас должна быть дисциплина. Но такая дисциплина, которая опирается исключительно на наши интересы и личные качества. Не та дисциплина, где вы со сжатыми зубами делаете то, что вы ненавидите. Нет. Та дисциплина, где вы, даже несмотря на усталость или плотный график, найдёте 10, 15, 20 минут на любимое дело. Вот и весь секрет.

Спасибо, что были со мной. Учитесь с удовольствием, не теряйте мотивацию и не бойтесь пробовать что-то новое. Я же с вами прощаюсь ровно на неделю. Всем пока! Скоро услышимся.