



Мотивация при изучении иностранного языка (часть 1)

Приветствую, друзья! Многим знакома проблема с мотивацией при изучении, нпрм., английского языка. И многие годами пытаются себя заставить учить. Но что-то мешает... Уговоры себя, расписывания целей, тренинги и т.п. не помогают... Всё дело в том, что мы смотрим не туда, не на корень проблемы. Маленькому ребенку интересно всё. И он осваивает, изучает легко. И язык - одно из таких интереснейших явлений окружающего мира! Однако, в процессе воспитания, получая эмоциональные травмы, установки и убеждения от окружающих людей, ребенок постепенно учится скрывать и подавлять свои потребности, желания, свои интерес. Поэтому, на самом деле, истинные причины кроются в негативных чувствах и подавленных дискомфортных переживаниях. Именно они сдерживают, ограничивают наш естественный, спонтанный интерес к миру, в т.ч. и к языкам! Что доказывается, например, явлением билингвизма. Проработка психотравм высвобождает эти силы. И, о чудо, человек начинает изучать то, что ему действительно интересно! (не обязательно только иностранный язык :)) Вот для Вас примерный чек-лист возможных причин внутренних затруднений и ограничений, связанных с мотивацией. Отметьте, а потом сохраните в формате PDF или распечатайте.

Неверно расставленные приоритеты, ложные цели

Не знаю, зачем конкретно мне это нужно

Нет конкретики, цель "размытая", не вызывает яркого эмоционального отклика, много лени и прокрастинации - это значит, что за этой декларацией "выучить язык" стоят какие-то другие потребности. Решив их, можно направить уже наконец энергию на дело (нпрм., на тот же ин.яз.)

Знаю конкретно зачем, но всё равно не делаю

Лень и прокрастинация, даже если цель вдохновляет - признак скрытых (подсознательных) негативных чувств, психотравм. Достижение цели приведет к встрече с этими негативными чувствами.

- Мне нужно изучить иностранный язык, потому что...
а) так все говорят; б) это престижно, и т.д. Любое социально приемлемое объяснение - признак компенсации, навязанной извне мотивации. А внутренняя потребность ("мне просто это интересно") обычно скрыта под всем этим. Надо "расчищать")
- Я хочу быть успешным
Несоответствие некоему идеалу в голове. Разочарование. Депрессия, прокрастинация.
- Лень трудиться, изучать язык
Негативное отношение к труду формируется обычно в детстве вследствие воспитания. Не сформировано ощущение-убеждение: "я сам ответственен за свой успех и неудачи"

Стресс, дискомфорт

- Страх неудачи
"Боюсь, что у меня не получится." Тесно связано с самооценкой
- Мало УДОВОЛЬСТВИЯ, РАДОСТИ от изучения иностранного языка
Может быть следствием негативного отношения к самому иностранному языку. Часто происходит в процессе воспитания
- Мало УДОВОЛЬСТВИЯ от самого процесса изучения - общения, чтения, просмотра медиа на ин.язе

Обычно это признак сформированного когда-то в прошлом негативного отношения к процессу учёбы
- Чувство скуки
Признак подавленной первичной мотивации
- Воспитание: много запрещали делать то, что нравится, критиковали
Сформированное убеждение "буду делать то, что хочется - потом будет больно"
- Воспитание: много заставляли делать то, что не хочется
Ребенок постепенно научается не слышать себя, своё тело, свои желания и

потребности. Установка "делай как говорят, иначе будет больно"

Состояние "нет мотивации", "депрессия" и т.п.

Признак самосаботажа - психологической защиты. Обычно есть какое-то дискомфортное чувство, за которым психотравма. Стыдно, обидно, одиноко или что-то еще.

Разочарование после предыдущих попыток изучить иностранный язык

Связано с низкой самооценкой: "Я слабый, глупый и т.д., поэтому у меня ничего не получается"

Убеждение в отсутствии врожденной способности/таланта, предрасположенности

Вы можете использовать чек-лист для самостоятельных проработок, либо для работы со специалистом (нпрм., с вашим психологом), чтобы наконец почувствовать интерес и "вкус" к изучению 2-го, 3-го и т.д. языка. Это состояние поможет вам действовать, а значит быстрее и качественнее изучить то, что Вам хочется. Пишите мне также о том, что Вам мешает. Будем исправлять)) : rabota_mn@bk.ru rabota_mn@bk.ru

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?