



ZOLCZER PÉTER

A NYELVTANULÁST ELŐSEGÍTŐ ÁLTALÁNOS KÉSZSÉGEK – ÖSSZEFOGLALÓ (13. RÉSZ)

A nyelvtanulást elősegítő általános készségek című cikksorozatomban olyan készségekre hívtam fel a figyelmet, amelyek alapvetően nem kapcsolódnak a nyelvtanuláshoz, fejlesztésükkel mégis elősegíthetjük, megkönnyíthetjük, illetve hatékonyabbá tehetjük azt. Ebben az összegző cikkben röviden áttekintem a cikksorozat összes részét, megkísérelve tömören összefoglalni lényegüket.

A sorozat 1. részében a koncentrációképességről írtam. Bármilyen tanulási folyamatról legyen szó, figyelmünk folytonos, hosszú időn át (30–60 perc) tartó fókuszálása elengedhetetlen ahhoz, hogy hatékonyan és sikeresen sajátítsuk el az új tudást. Éppen ezért szükségünk van arra, hogy fejlesszük koncentrációs képességünket. Egy egyre inkább közismert módszer koncentrációs képességünk fejlesztésére az úgynevezett tudatos jelenlét

(mindfulness) meditációs gyakorlat, melynek lényege meglepően röviden összefoglalható: a gyakorlat annyiból áll, hogy egy adott tárgyra kell összpontosítanunk teljes figyelmünket, és amint észrevesszük, hogy figyelmünk elkalandozott, újra vissza kell terelnünk fókuszunkat a választott tárgyra. Bátran próbáljuk ki, napi 5–10 perces gyakorlással 2 hét után érezni fogjuk a jótékony hatást.

A 2. részben arra próbáltam meg felhívni a figyelmet, hogy a testmozgás, a motiváció és a kognitív teljesítő-képesség között rendkívül szoros kapcsolat áll fenn. John J. Ratey és Daniel Pink könyveinek rövid áttekintéséből megtudtuk, hogy intenzív tanulás közben óránként akár csak 10 perc aktív, dinamikus testmozgás többet ér, mint két dupla espresso, mivel növeli koncentrációs képességünket és segít belső motivációnk megszilárdításá-

ban. Legközelebb, mielőtt elővesszük a nyelvtankönyvet, fussunk néhány kört a ház körül, hogy első kézből győződhessünk meg a pozitív hatásokról.

Cikksorozatomban 3. részében arra hívtam fel a figyelmet, hogy a (nyelv) tanulási folyamatban (is) rendkívül fontos szerepe van a megfelelő célkitűzésnek és időbeosztásnak, illetve annak, hogy ehhez tartani is tudjuk magunkat. Az instant gratifikáció – mely sok társadalomkutató szerint a legnagyobb 21. századi betegség – elkerülése alapvető fontosságú motivációnk szinten tartásában, és az, hogy mennyire engedünk teret neki, a hozzáállásunkon múlik. A hozzáállást a nem jól vagy egyáltalán nem felállított cél, illetve az irracionális jövőkép döntheti negatív irányba. Fontos tehát, hogy ha nyelvet szeretnénk tanulni, állítsuk ezt fel egy olyan célként, melynek eléréseért hajlandóak vagyunk dolgozni. Ha

a cél egy nyelv elsajátítása, vegyük hát elő határidőnaplónkat, és tervezzük be a napi fél óra nyelvtanulást.

A 4. részben azt fejtettem ki, hogy milyen összefüggés van az önfegyelem, az akaraterő és a tanulási folyamat között. Leegyszerűsítve: az önfegyelem annak a mutatója, hogy mennyire vagyunk képesek valami olyat megtenni, amihez nincs kedvünk, míg az akaraterő annak a mértéke, hogy az adott cselekvést milyen intenzitással, mennyi időn keresztül, mennyi akadály ellenére vagyunk hajlandóak (el)végezni. Kelly McGonigal szerint akaraterőnk fejlesztését négy alapelv mentén kell megkezdenünk. Elengedhetetlen a megfelelő mennyiségű alvás, a meditáció, a testedzés és az egészséges táplálkozás. Kétségtelen, hogy egy új nyelv elsajátítása megköveteli, hogy folyamatosan gyakoroljuk akaraterőnket, mivel a folyamat szerves része a hibázás, amely természetesen demotiváló erővel bír. Ennek tudatosítása után csakis akaraterőnkre hagyatkozhatunk, hogy a biztos jövőbeli hibázások ellenére is újra próbálkozzunk.

A sorozat 5. részében a szokások témáját jártam körül. James Clear Atomic Habits [„atomnyi” szokások] című könyvében kifejti, hogy a szokások is érvényes, hogy kicsi, de rendszeres változ(tat)ásokból alakulnak ki, amelyek végül nagy hatást fejtenek ki életünkre. Clear szerint egy adott szokás elsajátítását azzal kell kezdeni, hogy a célt – azt, hogy a szokást elsajátítsuk – 100%-os egészként kell felfogni, majd mindennap legalább 1%-nyi előrelépést tenni a kívánt szokásunk kialakításának érdekében. Ezek az akár 1%-nyi rendszeres, apró lépések lassan, de biztosan juttatnak majd el a kívánt szokás állandósításához. A nyelvtanulás azon tevékenységek egyike, melyek esetében a rendszeresség és a gyakoriság alapvető fontosságúak, ezért egy új nyelv elsajátítását tudatosan szokássá kell alakítanunk.

Cikksorozatam 6. részében rámutattam arra, hogy a (nyelv)tanulási folyamatot segítő általános készségek fejlesztéséhez érdemes segítségül hívunk technológiai fejlődésünk kiváló bizonyítékául szolgáló eszközeit: számítógépünket és okostelefonunkat. Olyan alkalmazásokat mutattam be, melyek rendeltetésszerű használatával hatékonyan fejleszthetjük tanulást segítő készségeinket; például: Headspace, Waking up, 7 Mi-

nute Workout, Todoist vagy Habitica. Használhatunk bármilyen más alkalmazást, a lényeg, hogy ha már van rá lehetőségünk, érdemes kipróbálni néhányat, amelyekkel fejleszthetjük készségeinket.

A 7. részben az emlékezőképesség fejlesztéséről írok. Agyunk úgy tud hatékonyan emlékeket tárolni, ha azokat valamilyen kontextushoz (képi, térbeli vagy akár érzelmi) tudja kötni. A memóriánknak erre a tulajdonságára épül a memóriapalota technika, amely egy valós hely (innen a palota elnevezés) képzeletbeli másolatát használja kontextusként a hosszú távú és hatékony emléktároláshoz. Tétélezzük fel, hogy a *komorebi* japán szót és annak jelentését (a fákon átszűrődő napfény) szeretnénk megjegyezni. Mondjuk, hogy a választott memóriapalotánkban van egy déli fekvésű szoba, ahol az ablakkal szemben van egy komód. Képzeletünkben a szobába lépve az ablak redőnyein keresztül mindig átszűrődik a fény, amely aztán a faragott fa komódra vetődik. Komód. Redőny. Komorebi. A fákon átszűrődő fény.

A sorozat 8. részében továbbra is az emlékezéssel foglalkoztam, konkrétan 7 további memóriatechnikát ismerttettem, amelyek a 13 nyelven beszélő Luca Lampariellótól származnak: szóhálózat kialakítása egy új szó memorizálásánál, hallgatás olvasás közben és olvasás hallgatás közben, szűrés (hétköznapi szóhasználatra fókuszáljunk a szinonimák helyett), asszociáción alapuló memorizálás, dekonstrukció (szavak tanulása elemeinek jelentése alapján), ismétlés és jegyzetelés.

A 9. részben az extenzív és intenzív olvasásról írtam. Mivel minden ember más képességekkel rendelkezik, az extenzív és intenzív olvasás megfelelő egyensúlyban tartására nincs objektív mutató vagy képlet, ezért magunknak kell rájöttünk, hogy nálunk (szubjektíve) mi a leghatékonyabb arány. Az viszont elmondható mindkét típusú olvasásról, hogy fél órától kevesebb időráfordításnak egyiknél sincs értelme, tehát ha csináljuk, akkor legalább 30 percet szánjunk mindkettőre. Kezdetnek, a saját nyelvtanulási módszereink kiegészítéseként, érdemes kipróbálni felváltva, egyik nap intenzíven, másik nap extenzíven olvasni.

A cikksorozat 10. részében az autodidaktizmus és a nyelvtanulás közötti kapcsolat fontosságát fejtettem ki. A poliglottokról köztudott, hogy leginkább autodidakta módon tanulnak

nyelveket, minimális külső segítséggel. Ha nekik sikerül önmagukat megtanítaniuk több idegen nyelvre is, akkor miért jár annyi ember magán(nyelv) tanárhoz és/vagy nyelviskolába? A háttérben az autodidakta készség áll, melynek fejlesztését érdemes azzal kezdenünk, hogy alaposan körbejárjuk a tanulási stílusok témakörét, és megpróbáljuk meghatározni, hogy különböző szituációkban, különböző bemenetek és ingerek esetén nekünk melyik tanulási stílus vagy tanulási stílusok kombinációja felel meg a leginkább (vagyis melyik a leghatékonyabb). Kísérletezéseinktől ne várjunk olyan eredményt, amely univerzálisan érvényes lesz a nyelvtanulási folyamat egészében (ezért fontos, hogy adaptívak legyünk), viszont cserébe idővel azt vehetjük észre, hogy a próbálkozásaink során egyre erősödik majd autodidakta készségünk, méghozzá anélkül, hogy ezt előzőleg tudatosan, célként tűztük volna ki.

A 11. és 12. részben, továbbgondolva az autodidakta nyelvtanulást, Stephen Krashen nyelvész két nyelvelsajátítási elméletének lényegéről írtam. Szerinte amikor egy idegen nyelven beérkező új üzenetet (bemenetet) értelmezni tudunk, az hozzáadódik a már meglévő tudásunkhoz (anélkül, hogy tudatosan bármit is tennénk ez ügyben). Az értelmezhető bemenet leginkább a kontextus hatására válik értelmezhetővé. Miközben nagy erőfeszítéssel próbáljuk az elsajátítandó nyelv egy adott jellemzőjét megérteni, megtanulni, majd használni, ne felejtsük el, hogy a nyelvelsajátítás akkor is folyamatban van, amikor éppen hibázunk. Krashen kutatásai alapján a legfontosabb nyelvi készség a megértés. Éppen ezért, hacsak nem tartozunk azon nyelvtanulók nagyon kicsi csoportjába, akik a beszédén keresztül hatékonyabban tudnak nyelvet tanulni, javaslom, hogy – főként kezdőként – a megértésre koncentráljunk, ne pedig a beszédre (bármennyire is hihetetlen, ez utóbbi majd jön magától).

Bízom benne, hogy cikksorozatommal némileg hozzá tudtam járulni ahhoz, hogy minél többen érezzünk motivációt a nyelvtanuláshoz, függetlenül attól, hány évesek vagyunk és mennyire érezzük magunkat fitnek ehhez a „feladathoz”. Ne feledjük, nyelvet tanulni többet jelent annál, mintsem tanulni egy nyelvet: ahány nyelv, annyi ember (és ahány ember, annyi világ...).