

## Jak uczyć się języków obcych?

Język jest jedną z najbardziej przełomowych funkcji mózgu. Nauka języków obcych staje się łatwiejsza, gdy wiesz jak działa język w mózgu. Wiedza o mózgu pomoże Ci uniknąć podstawowych błędów i sprawi, że będziesz uczyć się dużo szybciej.

**Nauka języków obcych?  
To proste, gdy wiesz jak działa mózg!**

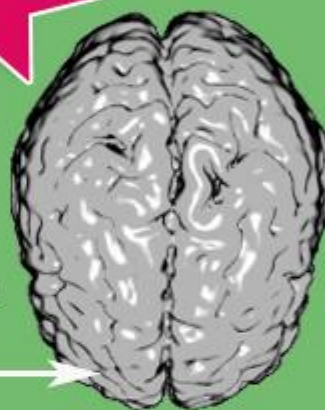
Obejrzyj infografikę „Język w mózgu”, a potem przeczytaj 7 praktycznych wskazówek poniżej.

# Język w mózgu

Od wielu dziesięcioleci naukowcy badali ludzi z uszkodzeniami mózgu, aby dowiedzieć się jak przetwarzamy język. Dziś nowoczesna technologia pozwala na bieżąco śledzić język w mózgu.

Gdzie mieszka język?

Obszary odpowiedzialne za rozumienie i posługiwanie się mową są zlokalizowane w LEWEJ półkuli mózgu



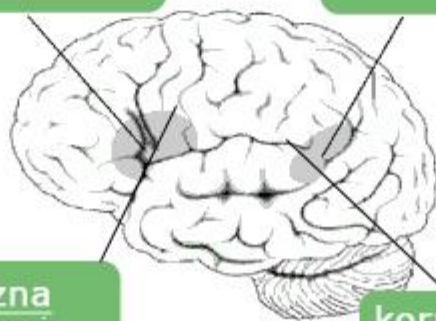
L P

## ośrodek Broki

odpowiedzialny za produkcję mowy. Dzięki niemu jesteś w stanie przetwarzać wyrazy i wymawiać głoski.

## ośrodek Wernickiego

odpowiedzialny za rozumienie mowy. Dzięki niemu jesteś w stanie rozumieć wyrazy i zdania.



## kora motoryczna

odpowiada za poruszanie ust i języka, dzięki czemu możesz artykułować dźwięki

## kora słuchowa

otrzymuje informacje z ucha i stanowi wewnętrzny system odniesienia mowy.

Jak uczymy się języka?

Nie wystarczy jednak, abyś wiedział, jak i gdzie mózg przetwarza język. Ważne, abyś wyciągnął z tego wnioski dla Ciebie. Oto wskazówki jak organizować naukę języków obcych.

### Jeśli chcesz uczyć się języka w zgodzie z mózgiem:



1. Synchronizuj obie półkule podczas nauki
2. Słówka, zwroty i zdania wypowiadaj na głos
3. Słuchaj, słuchaj, słuchaj, aby rozumieć lepiej
4. Skup się na nauce zwrotów, zamiast na nauce gramatyki
5. Stwórz jak najbogatsze środowisko językowe
6. Zaczynij naukę języka jak najszybciej
7. Stale podkrecaj swoją motywację do nauki

#### **1. Synchronizuj półkule mózgowie podczas nauki.**

Gdy zbadamy mózg podczas mówienia, to okazuje się, że uaktywnia się głównie **lewa półkula**. Prawa także bierze udział w przetwarzaniu np. brzmienia, akcentu czy **melodii języka**, która w niektórych językach jak np. w jęz. mandaryńskim decyduje o znaczeniu wypowiedzianych zdań. Oznacza to, że obie półkule są zaangażowane, przy czym podczas nauki w większym stopniu korzystasz z lewej półkuli. Aby zwiększyć przepływ informacji między półkulami idealne będą ćwiczenia synchronizujące półkule mózgowie jak np. zonglowanie, ruchy naprzemienne czy pisanie obiema rękami naraz.

Proste ćwiczenia synchronizacyjne idealnie nadają się **na przerwy** pomiędzy sesjami nauki języka obcego. Dzięki nim poprawisz koncentrację oraz zapamiętanie nowych słów.

## **2. Słówka, zwroty i zdania wypowiadaj na głos!**

Mózg jest bardzo wyspecjalizowanym organem i przetwarza informacje językowe w konkretnych ośrodkach.

W skrócie mówiąc, istnieją 2 główne ośrodki odpowiadające za mowę. Jeden z nich (ośrodek Broka) zajmuje się produkowaniem mowy, a drugi (ośrodek Wernickiego) odpowiada za rozumienie mowy.

Obok nich leżą wspomagające ośrodki motoryczny i słuchowy, które zajmują się ruchową i słuchową koordynacją mówienia.

Ośrodek Broki, który odpowiada za mówienie jest mocno połączony z korą motoryczną, dlatego gdy chcesz uczyć się mówić w obcym języku nie wystarczy, że pomyślisz o danym słowie. Aby utrwalić słówko, potrzebujesz głośno je wypowiedzieć.

Pamiętaj, że tak działa Twój mózg! Aby nauczyć się mówić, trzeba artykułować słowa i zdania NA GŁOS!

## **3. Słuchaj, słuchaj, słuchaj, aby rozumieć lepiej**

Ośrodek Wernickiego połączony jest z korą słuchową mózgu. Czyli, gdy chcesz nauczyć się dobrze rozumieć, musisz duuużo słuchać w obcym języku. To pozwoli Ci nie tylko osłuchać się z melodią języka, lecz także chłonać zwroty i słówka nieświadomie.

Możesz słuchać muzyki w obcym języku, radia, wiadomości, podcastów, filmów, szkoleń i wszystkiego, co uda Ci się zdobyć. Internet jest pełen materiałów do słuchania w języku, który Cię interesuje.

Im bardziej interesuje Cię dana tematyka, tym lepiej, bo będziesz miał **więcej motywacji**, aby zrozumieć.

#### **4. Skup się na nauce zwrotów, zamiast na nauce gramatyki**

Zamiast zaczynać od razu do nauki gramatyki i studiować godzinami rodzaje, przypadki i odmiany, skup się na nauce słówek w zwrotach.

#### **5. Stwórz jak najbogatsze środowisko językowe**

Jak słusznie zauważył B.F. Skinner, dzieci, które są pozbawione środowiska, w którym jest obecny język, nie uczą się samodzielnie mówić. Potwierdzają to przypadki dzieci wychowanych w dżungli, które przez wiele lat nie miały kontaktu z ludzką mową.

Mózg potrzebuje odpowiedniej stymulacji do nauki języków obcych. Najczęściej pojawiającą się poradą dotyczącą szybkiej nauki języka, z jaką się spotkałam było: wyjedź do kraju, w którym mówi się w danym języku. Tam otoczony zewsząd napisami, dźwiękami, telewizją, mówiącymi ludźmi, jesteś odpowiednio stymulowany.

Jeśli nie możesz wyjechać, Twoim zadaniem jest stworzenie odpowiedniego (bogatego) środowiska, które zapewni odpowiednie pobudzenie dla mózgu. Naklej słówka na przedmiotach, którymi się otaczasz. Słuchaj piosenek w obcym języku. Oglądaj obcojęzyczne filmy. Mów w danym języku, czytaj jak najwięcej, a nawet staraj się myśleć! Zrób tak, aby język otoczył Cię całego! A kiedy zaczniesz śnić w danym języku, będziesz wiedział, że stworzyłeś

bogate środowisko języka



## 6. Zaczynij naukę języka jak najszybciej

Im szybciej zaczniesz naukę języka, tym lepiej! Wiadomo, że dzieci najszybciej uczą się języka.

Badania pokazują to jasno. Imigranci, którzy przyjechali do USA w wieku 3-7 lat, posługują się językiem angielskim lepiej niż przeciętni Amerykanie. Ci, którzy zaczęli się uczyć języka między 17 a 39 rokiem życia, osiągają dużo słabsze wyniki w tekstach.

Co to oznacza dla Ciebie? Najlepszy czas na naukę języków obcych jest TERAZ! Nie ważne, ile masz lat. 13, 18, 27, 38 czy 66. Mózg jest na tyle plastyczny, że da sobie radę z nowym językiem. Może nie wygrasz olimpiady językowej, ale będziesz mógł swobodnie rozmawiać, czytać i pisać w języku, który Cię interesuje. A to jest najważniejsze! Zaczynaj teraz!

## 7. Stale podkrecaj swoją motywację do nauki

Nauka nowego języka to wyzwanie dla Twojego mózgu. A



mózg lubi takie wyzwania

Jednak, dzięki nauce

języka możesz:

- szybciej radzić sobie z wieloma zadaniami,
- myśleć i reagować błyskawicznie,
- być bardziej elastycznym,
- mieć lepsze oceny w szkole i na studiach
- czuć się bardziej pewnym siebie

- zarabiać 2-3 razy więcej

To tylko niektóre z korzyści, które mogą zmotywować Cię do nauki języków obcych. Zbadaj swoją sytuację i zapytaj siebie: „**Co zmieni się w moim życiu na lepsze, gdy opanuję nowy język?**” Zapisz wszystko, co przychodzi Ci do głowy.

Teraz, gdy wiesz jak działa mózg, nauka języków obcych będzie znacznie łatwiejsza. Działaj teraz!