

7 TAJEMSTVÍ RYCHLÉHO UČENÍ JAZYKŮ



jedna jazyková úroveň za 30 hodin

1 Neuč se podle tradičního systému

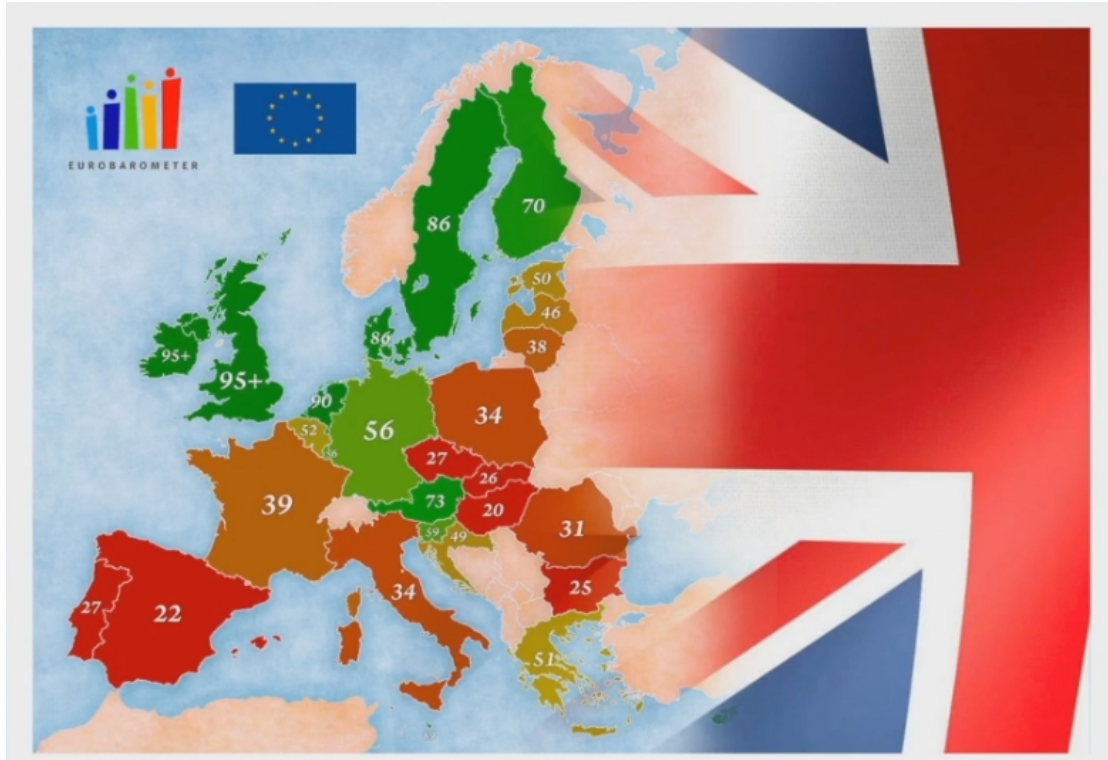


Setkali jste se v poslední době s firmou nebo podnikem, s jehož službami je nespokojeno 90 % zákazníků? Znáte například nějakou restauraci, kde devět z deseti zákazníků jídlo vrátí, protože se nedá jíst? Jeli byste na dovolenou s cestovkou, o které víte, že si na ní 90 % dovolenkářů stěžuje?

Asi si žádnou takovou reálnou službu nevybavujete a myslíte si, že by takový podnik dávno zkrachoval, že? Bohužel nemáte pravdu. Jeden příklad vám dám a těmi napálenými jsme v tomto případě téměř my všichni.

Je to systém českého školního jazykového vzdělávání. Neuvěřitelných 89 % obyvatel České republiky, po mnoha letech studia jazyků ve škole, považuje své jazykové schopnosti za tragické. A jak jsme si ukazovali na začátku, tak podle Eurobarometru jsou v tomto Češi téměř nejhorší ze

všech států Evropské unie a naši bratia zo Slovenska jsou na tom dokonce ještě hůř ...



Myslíte, že je to tím, že jsme jiní než lidé v okolních státech? Samozřejmě, že nejsme. **Jen náš školní systém neumí učit jazyky a promrhává tak čas a energii všech těch lidí, kteří systémem prošli nebo procházejí.**

Jeden z výrazných nedostatků tradičního jazykového vzdělávání je, že studenti se učí jazykovou teorií, a ne použitím jazyka. Výsledkem takového způsobu vzdělávání je student, který v anglicky mluvící zemi vystoupí z letadla a není schopen se dorozumět. Sice zná možná i více gramatických pravidel než letištní personál, ale nerozumí přízvuku pracovníků, vyjadřuje se ve strojených frázích atd.

Kromě toho přemíra gramatiky v důsledku znamená, že člověk přemýšlí ve

své rodné řeči a vědomě se snaží všechna naučená pravidla aplikovat na překlad do cizího jazyka a většinou to dopadá, jako když vložíte překlad do počítačového slovníku. **O gramatice by student neměl přemýšlet, měl by ji mít neposlouchanou tolikrát, že se mu vybavuje automaticky.** Je potřeba si uvědomit, že osvojování jazyka je trénink, stejně jako třeba výuka lyžování. To se také nenaučíte z učebnice, ale pouze tak, že znáte základní pravidla, stojíte na lyžích a jezdíte, jezdíte, jezdíte. Jakmile dostanete lyžování pod kůži, už nepřemýšlíte před každým obloučkem, co máte udělat, aby vám lyže zatočila, ale prostě to pustíte ze svahu a jedete dolů.

Další zásadní chybou klasického systému je učení slovíček. **Nikdy se neučte slovíčka samostatně tak jako ve škole, ale vždy v kontextu.** Místo “cat” se učte “It's a black cat”. Nejen, že si slovíčko lépe zapamatujete, ale zároveň se naučíte, jak slovíčko rovnou ve větě použít.



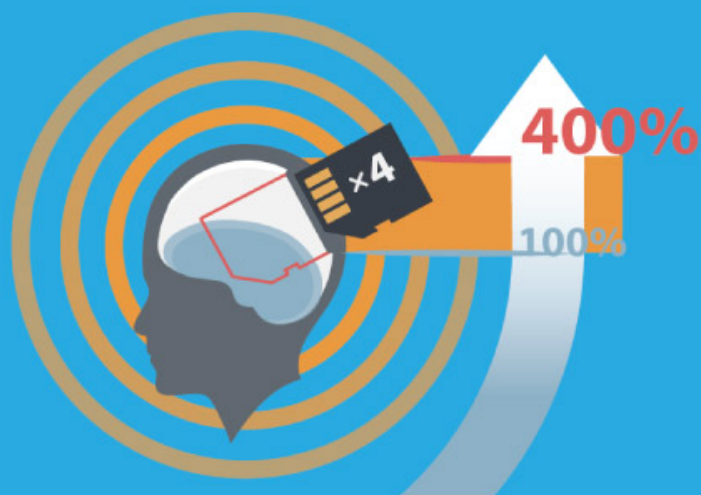
Dalším hříchem tradiční jazykové výuky je nuda. Nuda zabíjí veškerou motivaci, zabíjí všechno, co nás na jazyku baví. Schválně, vzpomenete si teď na Komenského nejslavnější větu? Pamatujete si, jak přesně zní? Ano, je to: “Škola hrou.”.

Vždy se učte zábavně. Tedy tak, co konkrétně baví právě vás. Jestli vás nebaví například doplňování gramatiky, nedělejte to. Protože pokud u výuky vydržíte jen z donucení, stejně se téměř nic nenaučíte anebo výuku brzo vzdáte. Pamatujete si na ty chvíle hrůzy, když vás ve škole zkoušeli z předpřítomného času průběhového nebo smíšených kondicionálů? **Pokud je vaším cílem studovat angličtinu na Harvardu, pak se věnujte teorii jazyka.** Ale pokud se chcete domluvit na dovolené v restauraci, neztrácejte příliš času gramatikou a věnujte se poslechům, konverzaci a podobně.

neztrácejte příliš času
gramatikou a věnujte se
poslechům, konverzaci atd.

A v tom je právě skryto naše první tajemství rychlého učení jazyků, které staví základ všem ostatním. Pokud se skutečně chcete naučit jazyk, a to co nejrychleji, tak vaším prvním úkolem je, vyhnout se co největším obloukem tradičnímu systému výuky jazyků.

2 Používej křivku řízeného učení



Začneme příkladem, který určitě dobře znáte. Jedete na dovolenou a seznámíte se se sympatickou rodinou. To máme dva dospělé, dvě děti, celkem 4 nová jména. Ze začátku vám jejich zapamatování možná dělá trochu potíže, ale během prvního večera si je jakžtakž zapamatujete.

Vzpomenete si však na jména všech i za týden, když je znovu potkáte? A co za měsíc po návratu z dovolené? Na kolik z nich si bezpečně vzpomenete hned bez přemýšlení?

A nyní opačný příklad. Zkuste vyjmenovat jména spolužáků ze základní nebo střední školy. Jde to? A jak dlouho jste po škole? Několik let? A stejně si většinu jmen vybavíte téměř bez přemýšlení.

Je to tím, že **jména spolužáků máte uložena v dlouhodobé paměti** a jména lidí z dovolené jste uložili pouze do krátkodobé paměti, ze které po několika dnech mizí.

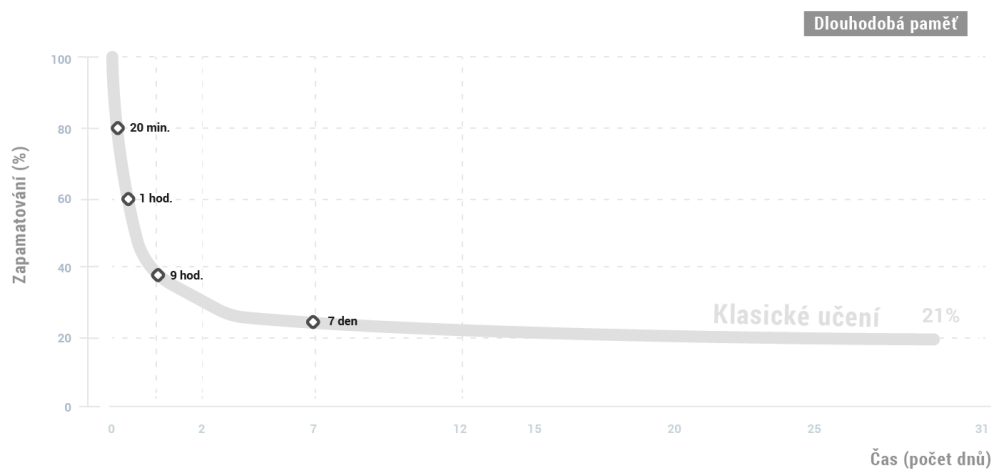


A přesně takto je to v jazyce se slovíčky, frázemi, novou gramatikou apod. Pokud Vás školní systém neučil, jak ukládat naučenou látku do dlouhodobé paměti, pravděpodobně jste se vše nabiflovali na písemku, tu jste zvládli, ale nyní již neumíte téměř nic z tenkrát naučeného.

Není to vaše chyba, je to fatální selhání výukového systému, který vyhazoval Váš čas energii z okna.

Pro pochopení toho, co se ve vaší hlavě děje se vraťme do 19. století za německým psychologem Hermannem Ebbinghausem.

Ten se věnoval výzkumu lidské paměti a vytvořil křivku fungování lidského mozku, která je nyní známá jako Ebbinghausova křivka zapomínání.



Z Ebbinghausovy křivky je jasné, jak s přibývajícím časem ve specifických intervalech zapomínáme víc a víc naučené látky.

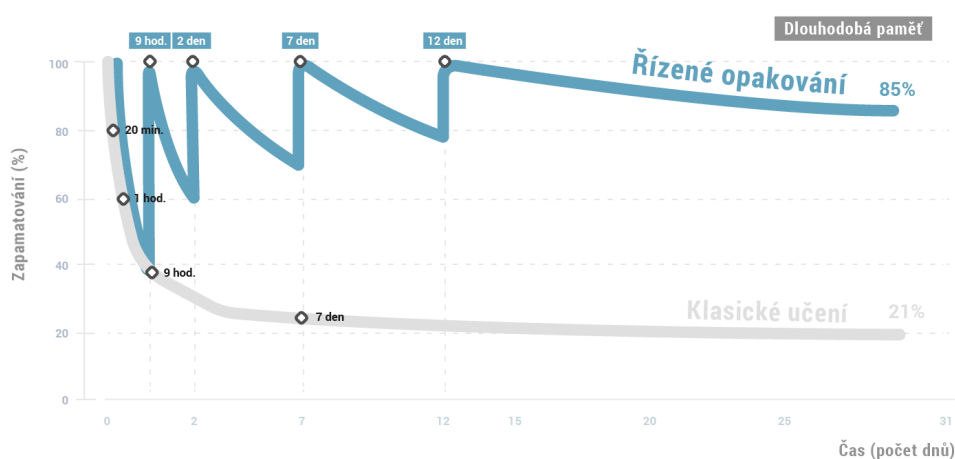
Obranou proti této nezvratné vlastnosti lidské paměti je správný způsob opakování. A je potřeba zdůraznit právě slovo „správný“, protože nesprávné způsoby opakování jsou totální ztrátou času.

příkladem
nesprávného opakování
je klasické biflování



Příkladem nesprávného opakování může být např. klasické biflování známé ze školy. Určitě si pamatujete, když jste se jednu věc biflovali třeba 10x za sebou, tak za týden jste si téměř nic nepamatovali.

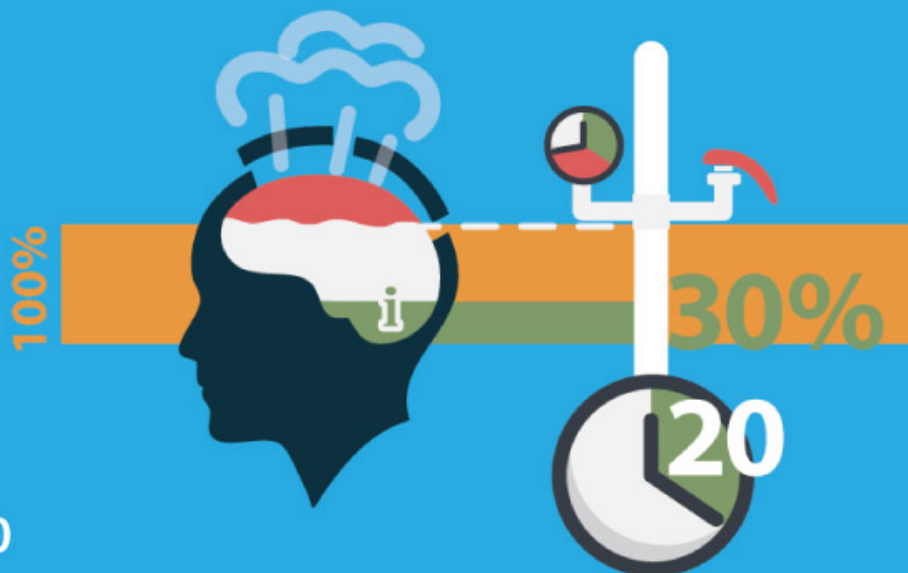
Návod, jak správně opakovat nám dá takzvaná křivka řízeného učení.



Podívejte se na předchozí graf, který jsem o křivku řízeného učení rozšířila. Vidíte ty výsledky? Pokud naučenou látku správně neopakujete, do třech týdnů si pamatujete pouze 21 % toho, co jste již jednou uměli. Pokud ale správně opakujete, zapamatujete si ve stejném období až 85 % látky, kterou jste se učili. To je více než 4x tolik. A rozdíl? Jen správné opakování.

Jak správně opakovat poznáte právě z doplněné křivky řízeného učení. Absolutně nejlepších výsledků dosáhnete, když látku opakujete ještě v den učení a následně si ji zopakujete druhý, sedmý a dvanáctý den. Z počátku opakujte látku i s jejím pečlivým procvičením. Čím více ji budete mít osvojenou, postačí již jen její stručné připomenutí. I malé připomenutí totiž oživí mozkové spoje a vryje látku hlouběji do paměti.

3 Dodržuj vždy pravidlo 30/20



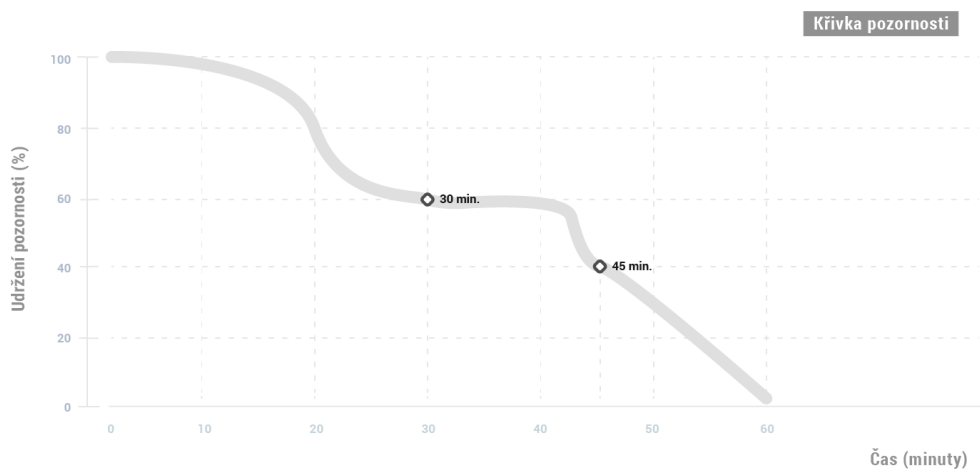
Víte, co se stane, když se pověsíte za ruce na hrazdu a budete tak chtít hodinu vydržet?

Spadnete...

Je to ochranný mechanismus vašeho těla proti přetěžování svalů. Když je sval přetížen, přestává fungovat.

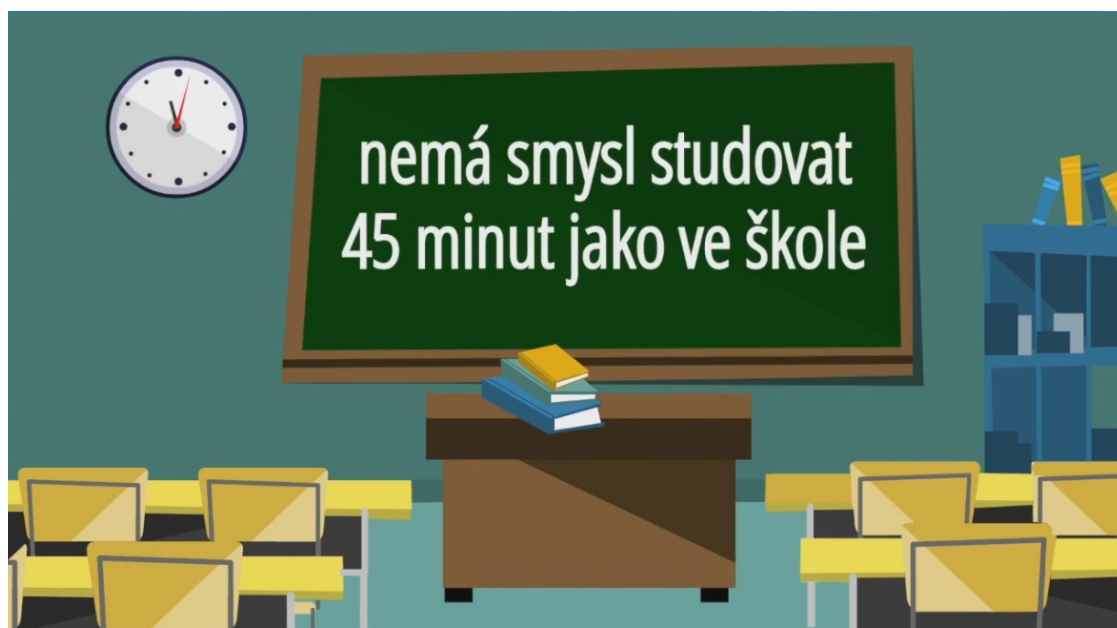
A stejně tak to je s vaším mozkem. Ten je také jenom sval. Když ho přetížíte, tak se prostě nenechá, brání se a nespolupracuje, ať se snažíte sebevíce.

Abyste pochopili, jak působí přetížení na váš mozek, ukážu vám křivku udržení pozornosti v závislosti na délce studia.



Z křivky je jasné vidět, že Vaše pozornost v průběhu výuky postupně klesá.

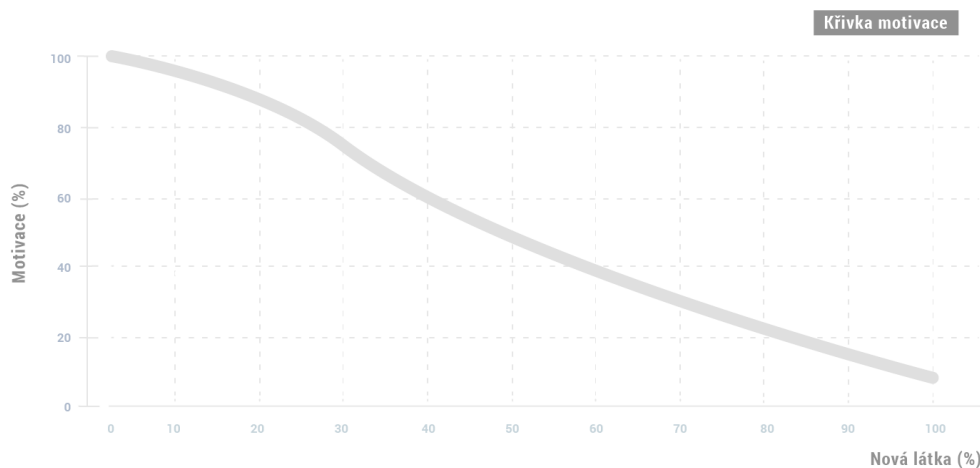
Za 30 minut učení klesne o 40 % a za 45 minut dokonce o 60 %. **Nemá tedy smysl studovat v jednom bloku 45 minut, tak jak jste zvyklí ze školy.** Je ideální zastavit vzdělávací blok ve dvacáté minutě, přesně jak to potvrzuje i křivka pozornosti.



Pro větší intenzitu studia je sice možné studovat i více 20 minutých bloků za den, ale pokud jste zaměstnaný člověk s rodinou nebo dalšími zájmy, tak Vám to možná zní jako nereálné sci-fi. A ani Vám to nedoporučuji.

Studium jazyka je dlouhodobý proces a je potřeba si nastavit takovou intenzitu studia, kterou udržíte v nadšení nejen na začátku, ale i po několik měsících.

Dalším důležitým krokem je vědět i jak funguje motivační křivka.



Tato křivka ukazuje, jak klesá Vaše motivace ke studiu v závislosti na tom, kolik nové látky se v jednom studijním bloku učíte. Čím více nového se najednou učíte, tím méně Vás výuka baví a tím méně jste motivovaní. Rozhodně byste měli při výuce více opakovat než se učit nové látky.

Budete-li z větší části opakovat to, co už víte, Váš mozek nebude ve stresu a učení mu půjde mnohem lépe.

Vím, že ve škole jste se většinou nové látce věnovali až 90 % studijního času, ale toto je z pohledu motivace velmi, velmi špatně. Nové látky zařazujte do jednoho studijního bloku jen zhruba 30%, veškerý ostatní čas vhodnou formou opakujte.



Výše uvedené dva body souhrnně nazýváme „zlaté pravidlo 20 na 30“, tedy 20 minut výuky, ve které máte jen 30 % nové látky. Toto pravidlo je tak základem našeho třetího tajemství, tedy nepřetěžování mozku.

Vhodné je, aby Vašich 20 minut jazykové výuky mělo v každém dni vyhrazené své stále místo. A to nejenom termín, kdy začnete, ale i termín, kdy skončíte. Nemějte špatný pocit z toho, že již po 20 minutách končíte. Jasně, že byste vydrželi studovat i déle, ale nedělejte to.

Raději svůj mozek naprogramujte tak, že po 20 minutách je ten nejlepší moment, kdy přestat. Tím pádem ho více motivujete, aby se nemohl dočkat další lekce. Protože už po pár lekcích Váš instinktivní mozek ví, že to nebolí a výuka jde snadno a rychle.



4 Uč se slovíčka metodou NeuroConnect

Učíte se deset nových slovíček už aspoň půl hodiny a pořád Vám nelezou do hlavy? **A co byste řekli tomu, pokud bychom Vám ukázali metodu, jak je možné naučit se 125 nových slovíček za 5 minut?** Líbilo by se Vám to? Ale říkáte si, že je to nesmysl, že? Překvapím Vás, je to reálné. Takto rychle se učí [Simon REINHARD](#), současný světový šampión v této disciplíně. Je to neuvěřitelné, co lidský mozek dokáže.

Nebudu Vám samozřejmě tvrdit, že Vás naučím, jak dosáhnout stejných výsledků, ale i 20 nových slovíček za 5 minut by bylo fajn, co říkáte?

Pojďme na to, ukážu Vám tajemství, které se za tímto úspěchem skrývá.

A jak už to často bývá, ty nejlepší metody bývají i velmi jednoduché, pokud se dodržuje ten správný postup. Rychlé učení slovíček pomocí metody NeuroConnect je složeno ze třech snadných kroků – představivost, příběh, upevnění.

1. PŘEDSTAVIVOST

Náš mozek pracuje ve vjemech nebo pro zjednodušení řekněme v myšlenkách. Svět kolem sebe vidíme jako vjemy, které mají svůj tvar, hmotnost, velikost, vůni, chuť apod. Co si vybavíte, když řeknu zmrzlina?

Představím si pravou italskou zmrzlinu a mou oblíbenou cukrárnu na sicilské kolonádě. Obrovské kopečky vanilkové a ovocné zmrzliny, co mají chladivou, a tak dokonale smetanovou chuť.



Hned bych si ji dal. Samotné slovo zmrzlina tak vyvolá všechny tyto pocity a takto pracujeme se slovíčky v našem mateřském jazyce.

Jenže když se učíme cizí slovíčka metodou mechanického zapamatování, tedy učíme se zmrzlina – ice cream, zmrzlina – ice cream, zmrzlina – ice cream, **tak se v mozku žádný vjem nevytváří.** Jediné, co do svého mozku po dlouhé době dostaneme je asociace slov zmrzlina a ice cream. Ale nejen, že **takto uložené slovíčko velmi rychle zapomeneme**, protože k

němu nemáme přiřazený žádný náš pocit, žádný vztah. **Zároveň si ho při použití mnohem pomaleji vybavujeme.** Mozek totiž pod slovíčkem ice cream nemá zařazen žádný vjem, a tak musí nejdříve ice cream mechanicky převést na zmrzlina a pak si teprve vybavit všechny pocity a celý obraz zmrzliny.



Takže v první kroku si nové slovíčko vždy co nejbarvitěji představujte. Je-li to předmět, imaginárně se ho dotýkejte, čichněte k němu, ochutnejte, představujte si, jak ho používáte, co s ním děláte, a hlavně maximálně zapojujete emoce, které k danému slovu máte. Dobře to jde především u podstatných jmen a sloves. **Čím názornější jste, čím více emocí zapojíte a čím více jdete do detailu, tím lépe.** Vlastně si jen tak hrajete a úplně zapomenete na to, že se učíte slovíčka. Každé nové slovíčko je potřeba tímto způsobem ihned spojit s Vašimi vjemy.

2. PŘÍBĚH

Druhým krokem je příběh. Pokud se Vám nové slovíčko pevně usadilo v paměti hned v prvním kroku, je to skvělá zpráva a tento druhý krok můžete přeskočit a jít rovnou na fázi upevnění. Řada slovíček ale nepůjde hned tak dobře a my si pomůžeme využitím příběhu, a to pomocí metody klíčového slova. **Tato metoda byla opakovaně vědecky testována a má skvělé výsledky.**

Skládá se ze dvou kroků. V prvním kroku si najdete české slovíčko, které zní podobně jako to anglické, které se chcete naučit. **A ve druhém kroku tato dvě slova spojíte větou či imaginárním příběhem, který Vás napadne.** Ukážu Vám příklad. Chcete se naučit anglické slovíčko God, což je česky Bůh. God zní podobně jako Karel Gott a tak Vás napadne třeba věta: “To je Bůh, ten náš Kája Gott”.



Dávejte pozor na to, aby české slovo, tedy význam toho anglického, bylo ve větě na prvním místě. Vymyšlené věty si průběžně zapisujte a upevňujte podle třetího bodu, ke kterému se dostaneme za chvíli. Teď ještě dva příklady.

Skříň je anglicky cabinet (kabinet) a tak si můžete představit, že jste ve škole, venku lije jak z konve a Vy vidíte, jak vykládají z auta úplně nové skříně a celé mokré je stěhují učitelům do kabinetu.

Anglicky slon je elephant a když nenajdete celé podobně znějící slovo v češtině, tak si ho rozdělte. Můžete si tak představit, že jste zamlada na párty a někoho napadne hrát proslulou flašku. Řada padne na kamarádku Eli, která má dát fant. Čekáte, že si sundá tričko, ale všechny Vás překvapí, protože vytáhne obrovského plyšového slona.



V příbězích co nejvíce přehánějte a maximálně zapojujte svou fantazii.

Lépe se Vám bude pamatovat, když je něco velké, v pohybu, vtipné, a dokonce, je to neuvěřitelné, i to co má erotický podtext. Hodně zapojujte emoce a pár vteřin si danou situaci představujte a ukládejte do paměti.

Možná si nyní říkáte, že takhle si velmi rychle zasypete paměť desítkami příběhů, ale nebojte se – příběhy postupně odejdou a v paměti zůstanou už jen slovíčka. Také můžete mít pocit, že je to metoda hodně namáhavá na představivost. Ze začátku se to tak může jevit, protože obvykle svou představivost takhle intenzivně asi nevyužíváte. Ale chce to překonat prvních dvacet třicet slovíček a bláznivé nápady se na Vás budou jen valit.

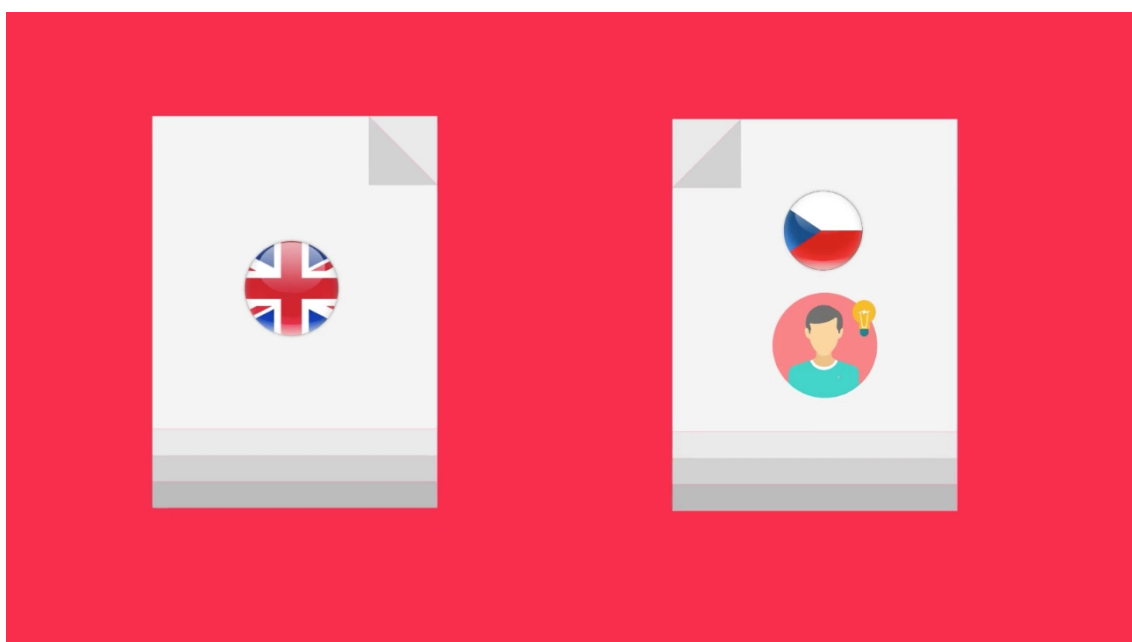
Mimochodem, tahle metoda zároveň zpomaluje proces stárnutí Vašeho mozku, a tak ona počáteční námaha s vymýšlením příběhů za to určitě stojí. Kdo by nechtěl být pořád mladý na duchu, že ano?

tato metoda zpomaluje
proces stárnutí mozku



3. UPEVNĚNÍ

Posledním krokem je fáze upevnění, protože to, co nepoužíváte, to mozek zapomíná, aby si uvolnil paměťovou kapacitu. **Vy teď už díky křivce řízeného učení víte, jak na to. Tedy opakovat druhý, sedmý a dvanáctý den.** Slovíčka ale doporučujeme opakovat pravidelně a dlouhodobě.



Napište si je třeba na kartičky, na jednu stranu anglické slovíčko, na druhou stranu české slovíčko s příběhem a prolistujte si je každý den před spaním. Slovíčko, které Vám je jasné dejte úplně dospod hromádky s kartičkami, to, které Vám ještě tolik nejde, zařadte doprostřed.

5 Maximálně praktikuj metodu obklopení



Věděli jste, že potřebujete 10.000 hodin intenzivního studia či tréninku k tomu, abyste se v jakékoliv oblasti stali experty?

Z toho pro vás bohužel plyne špatná zpráva. Pokud jste ve škole měli, řekněme dvě hodiny angličtiny týdně po pět a čtyřiceti minutách, tak byste se tímto tempem stali expertem na angličtinu za 128 let. Nic moc, že?

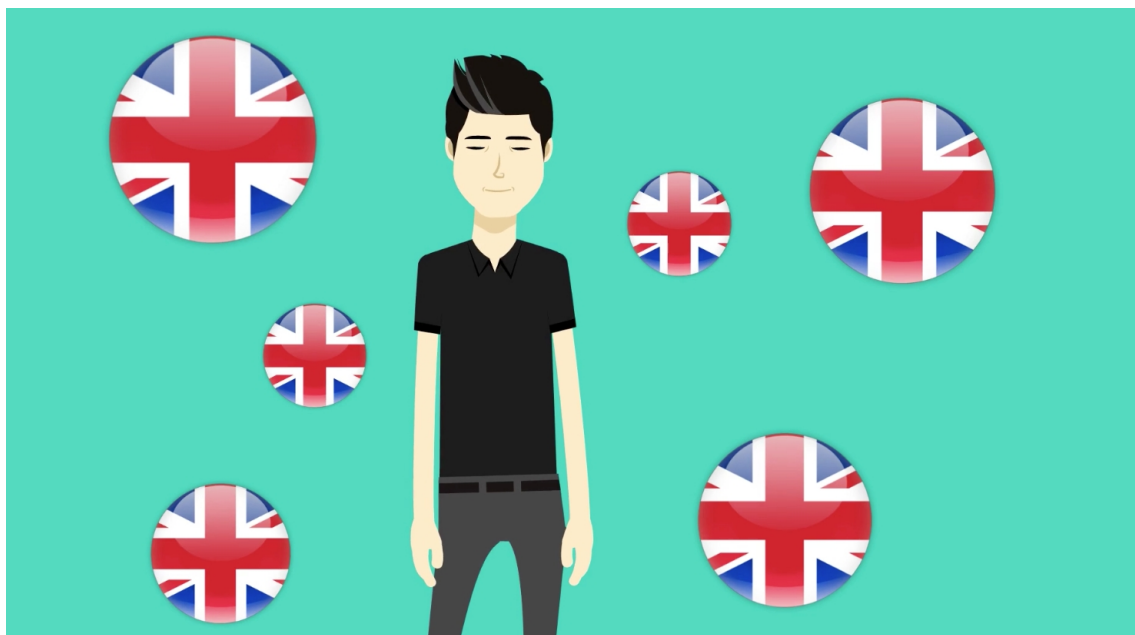
Řekněme ale, že nepotřebujete být zrovna světovým expertem na vybraný cizí jazyk, ale že vám stačí se domluvit a být jen třeba desetinou experta. I tak budete potřebovat při uváděném tempu studia necelých 13 let správně vedeného studia jazyka k dosažení vašeho cíle.

A opravdu těch 13 let vydržíte soustředěně studovat?

Anebo se vzdáte zažitého mylného stereotypu ze školy a budete ochotni přijmout správný rytmus studia jazyka?

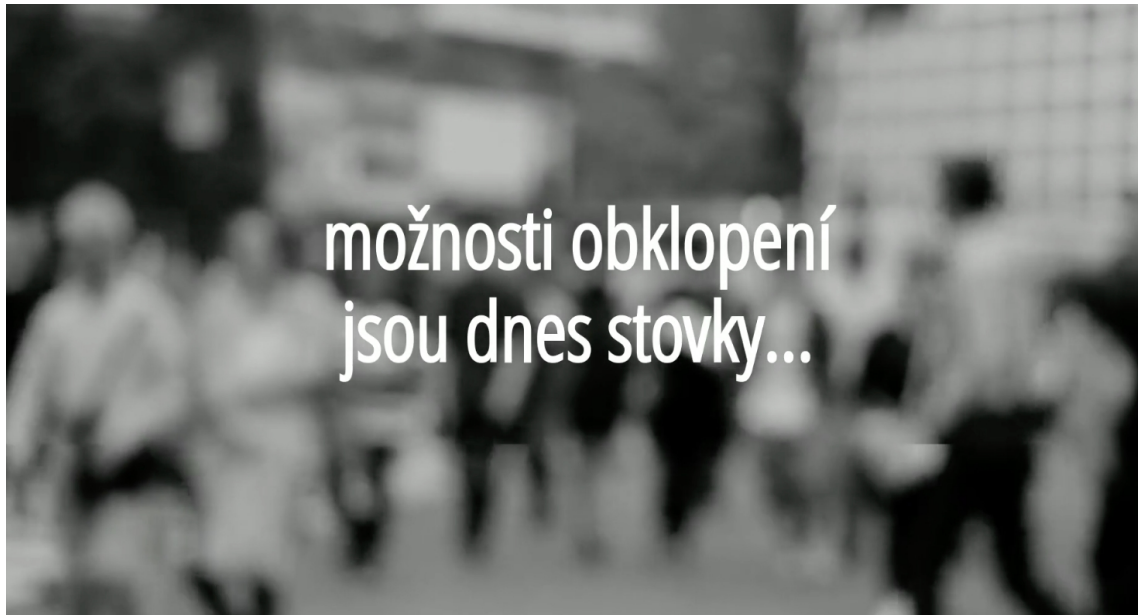
Taková změna vás přitom nemusí stát příliš dalšího úsilí ani času. **Bude stačit, když se cizím jazykem vhodně obklopíte a ten se tak postupně stane samozřejmou součástí vašeho života.** Nebudete se tedy cizí jazyk již jen učit, budete ho žít.

Ať jste, kde jste, ať děláte, co děláte, vždy myslete na to, jak se cizím jazykem obklopíte. Chodit jednou nebo dvakrát týdně na hodinu cizího jazyka nestačí. Je potřeba udělat něco více...



Možná hodně lidí namítne, že je to nereálné, že metodu obklopení jde praktikovat jen, když žijete v cizí zemi. Přesvědčím vás o opaku. Mám pro

vás celou řadu ověřených zdrojů, které doporučujeme našim studentům. Zkuste každý z nich a ty, které vám budou fungovat nejvíce, ty dělejte pravidelně. **Každý student je jiný, každému vyhovuje něco jiného, a tak dělejte jen to, co vás osloví a co vás baví. U toho totiž vydržíte.**



Možností obklopení jsou v dnešní globalizované době stovky, pojďme si některé z nich vyjmenovat.

- Čtete knížky v cizím jazyce a klidně začněte pohádkami pro tříleté děti.
- Dívejte se na filmy a opět se nestyďte začít na pohádkách. Sledujte televizní seriály v originále.
- Poslouchajte podcasty na témata, která jsou vám blízká.
- Sledujte v cizím jazyce zprávy.

- Hrajte počítačové hry v originálním znění.
- Přepněte si telefon a počítač do cizího jazyka.
- Vytiskněte si kartičky se slovíčky a mějte je vždy u sebe.
- Nebo si kartičkami polepte jednotlivé předměty ve Vašem bytě.
- Velmi dobře fungují například polepky potravin v ledniče.
- Dělejte si cizojazyčné nákupní seznamy.
- Stáhněte si na internetu texty k písničkám a pročítejte si je při poslouchání.
- Na sociálních sítích sledujte komentáře a blogy cizinců.
- Nebo si třeba čtěte v cizím jazyce o destinaci, kam se chystáte na dovolenou.
- Ti pokročilejší si mohou najít partnera na konverzaci na tematicky orientovaných webech.
- A ty odvážnější můžu nasměrovat na zahraniční seznamky, kde je konverzace a chatování tou hlavní aktivitou. A kdo ví, třeba se z vašeho partnera na konverzaci vyklube partner na celý život.

6 Nezapomínej na každodenní motivaci

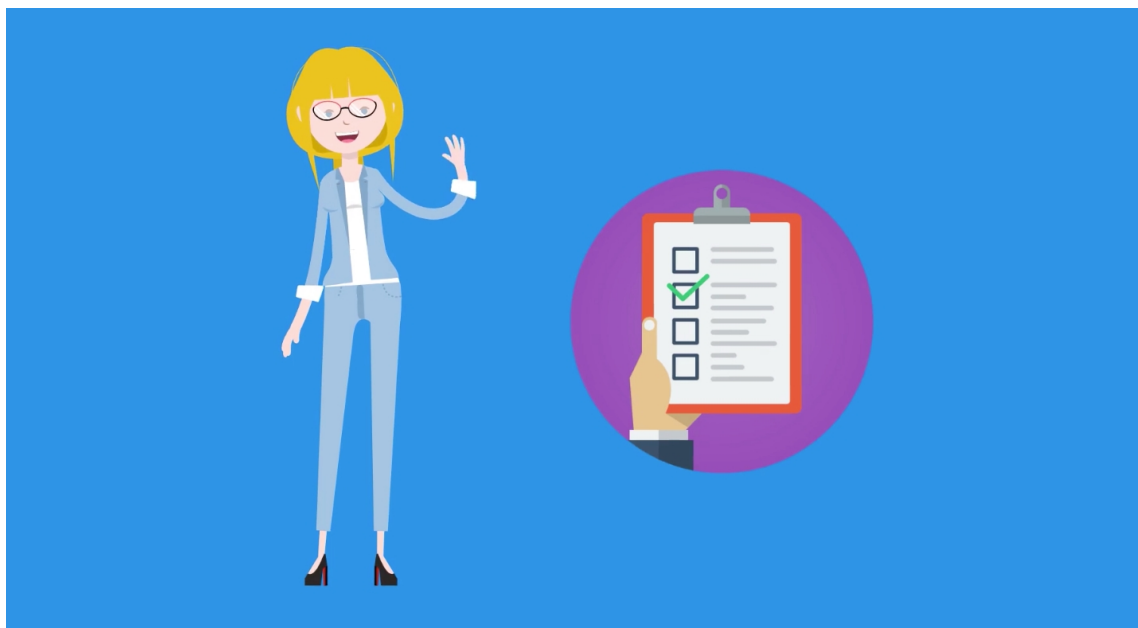


Položím vám další otázku. Kolikrát v uplynulých letech jste si dali předsevzetí, že tenhle rok se už konečně naučíte cizí jazyk? Že tentokrát to prostě už vyjde. Můžu vám prozradit, že nejste sami. Vždy v lednu děláme na toto téma dotazníkový průzkum a představte si, **že každý rok nebo alespoň jednou za několik let si dává novoroční předsevzetí úctyhodných 91 % našich respondentů.** Bohužel více než třem čtvrtinám z nich vydrží jejich odhodlání méně než pár měsíců a zklamaně končí.

Nebudeme si nic nalhávat a nalijeme si čistého vína. Je to tím, že člověk je od přírody líný tvor a pokud není neustále něčím popoháněn, usne na vavřínech. **A ono popohánění není nic jiného než motivace.**

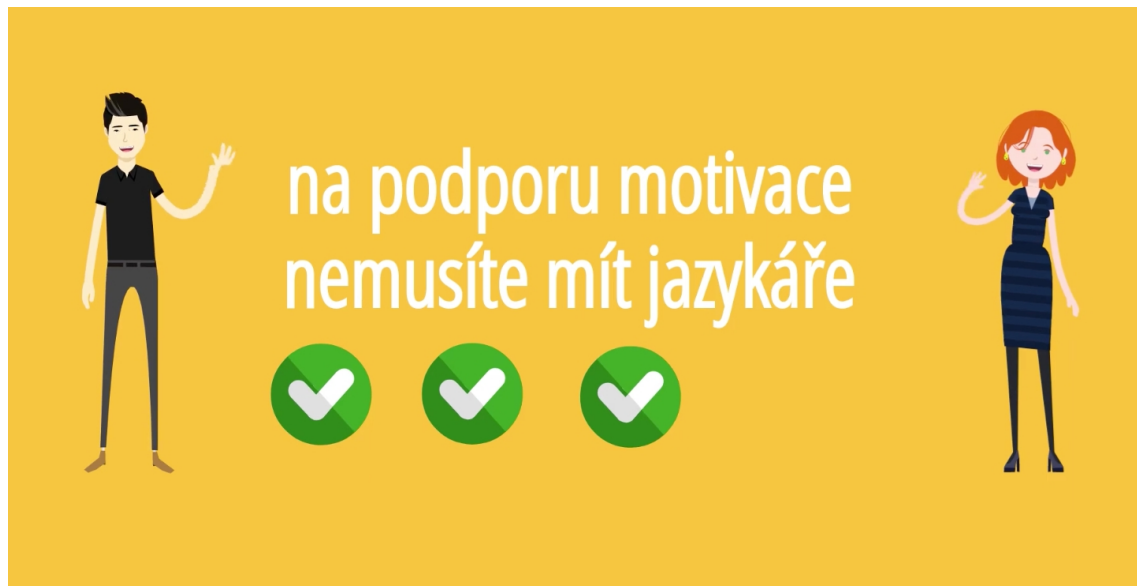
Jsou mezi námi výjimeční jedinci, kteří jsou extrémně motivovaní vnitřně, a kterým já říkám jednorožci. To proto, že je pěkně těžké na nějakého takového narazit. A pak je zde drtivá většina všech normálních lidí, třeba jako já, **kterým vnitřní motivace stačí do začátku, ale pak potřebují něco z vnějšku, co je táhne z místa.** Jinak nejsou schopni se v jazyce pohnout dopředu.

Těmito vnějšími motivátory mohou být buď lidé nebo přehledný systém, který vás bude jednoduše kontrolovat a vést v celém studiu jazyka.



Ovšem úplně nejlepší je mít kombinaci těchto dvou věcí dohromady. To znamená, že máte takového svého osobního jazykového parťáka a zároveň systém, který vás neustále udržuje v plné motivaci.

Jak je to tedy s tím parťákem? V ideálním případě je nejlepší mít někoho na podporu motivace a někoho na jazykovou podporu.



Na podporu motivace nemusíte mít jazykáře. Stačí kamarád či člen rodiny, se kterým budete sdílet svůj studijní plán, budete si společně odškrtnávat vaše splněné dílčí cíle a budete se s ním dělit o vaše jazykové úspěchy a neúspěchy. Pokud totiž vaše jazykové cíle s někým sdílíte, jste mnohem více motivovaní je splnit, protože nechcete svého parťáka zklamat. Máte-li v okolí někoho, kdo chce cizí jazyk také ovládnout, tak je to ideální kandidát na vašeho parťáka.

Pro zvýšení motivace ovšem musíte mít během vašeho studia po ruce i někoho, kdo cizí jazyk velmi dobře ovládá. Určitě znáte situaci, kdy něco děláte, ono vám to nejde nebo tomu nerozumíte a nejraději byste s tím hned sekli. V ten okamžik jste se dostali do demotivačního pásma a potřebujete někoho, kdo vám problémovou pasáž hned teď vysvětlí a co nejrychleji vás z toho demotivačního pásma vytáhne nahoru.

7



Již brzy odhalíme...