

Jak przełamać BARIERĘ JĘZYKOWĄ?



Mój przewodnik dla Polaków
mieszkających za granicą.

@ALANAOBCZYZNIE

Dziękuję ♥

Dzięki wielkie za ściągnięcie mojego poradnika!

Chcę podkreślić, że dzielę się tutaj z Tobą moimi wskazówkami, które sama wypróbowałam i przyniosły mi rezultaty. Opisuję tu moje doświadczenia i przemyślenia, które mogą być podobne bądź inne niż Twoje, ponieważ każdy nas jest inny, ale jedną rzecz mamy wspólną - chcemy się lepiej komunikować!



Mów mi Ala!

Mam na imię Ala i przeprowadziłam się do Wielkiej Brytanii w 2015 roku! Z barierą językową zmagalam się kilka lat (niestety). Nie był to łatwy proces, ale na pewno bardzo mi potrzebny by odnaleźć się w tym kraju. Jak większość z nas znam angielski ze szkoły, ale żeby zacząć go używać musiałam się przełamać.

Ponad 20 milionów Polaków mieszka poza granicami naszego kraju. Jest to 1/3 naszego społeczeństwa. Nie da się ukryć, że jesteśmy narodem lubiącym migrować. Wiem, że wielu z nas zмага się z językiem i z używaniem go na codzień szczególnie w miejscach gdzie istnieją wielkie polskie społeczności, które stwarzają mniej możliwości używania nowego dla nas języka.

Gdziekolwiek na świecie jesteś, tu znajdziesz kilka wskazówek, które mi pomogły. Mam nadzieję, że pomogą też i Tobie!

Jest to praktyczny poradnik, więc wydrukuj sobie tych kilka stron i weź coś do pisania. Zaczynamy!

Skąd się bierze nasza bariera językowa?



Uważam, że nasza bariera językowa istnieje tylko w naszym umyśle. To tylko strach przed robieniem błędów i niedogadaniem się. W szczególności jeśli chodzi o język, którego uczyliśmy się w szkole i znamy jego podstawy. Jako dzieci potrafiliśmy się porozumiewać z innymi dziećmi obojętnie w jakim języku mówiły, prawda? Wydaje mi się, że to dla tego, że wtedy nie braliśmy pod uwagę co inni o nas pomyślą i popełnialiśmy błędy po to, aby razem się bawić.

Wiem, że w dorosłym życiu jest inaczej. Z biegiem czasu nasze błędy i porażki zaczęły nabierać bardzo negatywnego znaczenia, kojarzonego ze wstydem i strachem, który w pewnych momentach paraliżuje nas na tyle, że boimy się nawet próbować.

Wyjeżdżając z Polski pojawiaamy się w nowym miejscu, gdzie wszystko, co do tej pory było nam znajome nie istnieje, bądź ma inną formę. Jest to duża zmiana i ogromne dla nas wyzwanie, ponieważ z natury boimy się tego, co nam nieznane. Chcę, żebyś wiedział/a, że Twoje przemyślenia i budzący się w Tobie lęk to naturalna rzecz. Każdy z nas przechodzi przez podobne doświadczenia. Od Ciebie teraz zależy czy będziesz tkwić w strachu czy ruszysz do przodu.



Ważna wskazówka

Najistotniejsza jest Twoja decyzja o tym, że przyszedł czas na zmianę, a także wytrwałość w dążeniu do celu. Znajdź radość w posługiwaniu się nowym językiem, żeby ten proces był dla Ciebie jak najbardziej przyjemny i ekscytujący.

Jak zacząć?

Od zwrócenia uwagi na to, co możesz zyskać, a co możesz stracić.

Na kolejnej stronie znajdziesz ćwiczenie, które pomoże Ci zorientować się jak Twoje życie będzie wyglądało jeśli nadal będziesz tkwić w bezradności albo jeśli pozwolisz sobie na wyjście ze swojej strefy komfortu. Bardzo polecam, żeby spędzić trochę czasu nad tym ćwiczeniem. Weź sobie coś do pisania i włącz muzykę, która odblokuje w Tobie pozytywne emocje.

Osobiście uwielbiam słuchać "Awake My Soul" od Mumford and Sons w kółko ♥.

Uwaga! Ćwiczenie nie da Ci efektu jeśli się emocjonalnie nie zaangażujesz. Powodzenia!

Strefa Bezradności

Usiądź wygodnie i wyobraź sobie, że nic w Twoim życiu się nie zmieniło. Nadal unikasz sytuacji, w których musisz użyć innego języka. Opisz poniżej jak Twoje życie wygląda za 3, 5, 10 lat. Jak Twoja postawa wpływa na Twoich najbliższych, czym się zajmujesz na codzień i jak się z tym czujesz.

3 lata

5 lat

10 lat



Możliwości

Teraz Twoim zadaniem jest wyobrazić sobie odwrotność! Opisz poniżej jak Twoje życie będzie wyglądało jeśli zaczniesz używać języka pomimo strachu i popełniania błędów. Jak Twoja postawa wpłynie na Twoich najbliższych, czym się zajmujesz na codzien i jak się z tym czujesz.

3 lata

5 lat

10 lat



**Jesteś gotowa/y na praktyczne wskazówki do
przełamania bariery językowej?**

TAK/NIE

(zaznacz poprawną odpowiedź haha)

Zanim zaczniesz

Jest jedna święta zasada (moim zdaniem) przełamania bariery językowej -
NIE BÓJ SIE POPEŁNIAĆ BŁĘDÓW!

Zdaję sobie sprawę, że łatwo się mówi, ale uwierz mi, że bez robienia błędów postęp nie nastąpi. Będiesz w pewnym momencie słyszeć swoje potknięcia i najgorsze co możesz zrobić to dodawać sobie negatywnych emocji na temat samej/samego siebie.

Bądź wdzięczna/y za to, że słyszysz swoje błędy, bo to oznacza, że robisz postęp.

Daj sobie czas, bo nie przełamiesz swojej bariery z dnia na dzień.



No to jedziemy z koksem!

Pierwsza sprawa to przyjrzenie się swoim nawykom, a następnie zastanowienie się nad tym, co można w nich zmienić, żeby pomogły Ci w przemianie. Poniżej znajdziesz kilka przykładów.



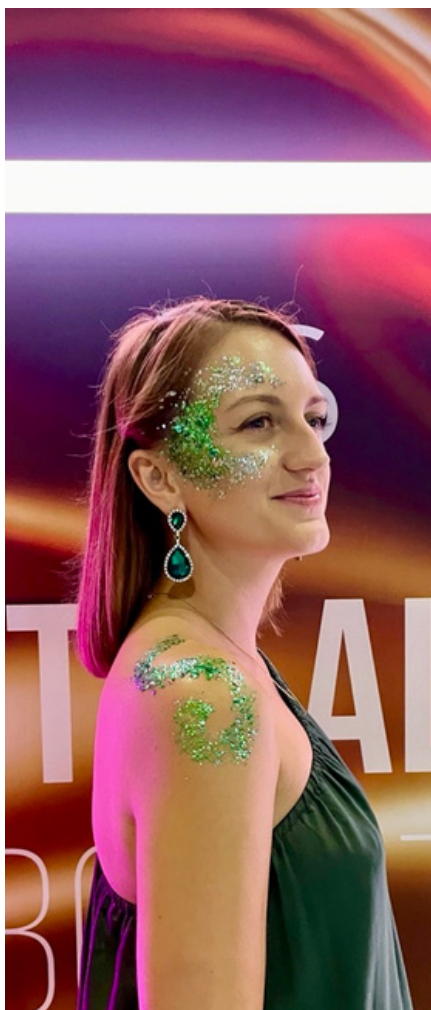
Zastanów się

- w jakim języku najczęściej oglądasz social media?
- jaki język masz ustawiony na swoich urządzeniach?
- w jakim języku oglądasz YouTube, słuchasz audiobooków / podcastów?
- w jakim języku oglądasz telewizję, słuchasz radia, czytasz książki?
- w jakim języku mówią osoby, z którymi spędzasz najwięcej czasu?

Otaczaj się nowym językiem...

...gdziekolwiek i jakkolwiek możesz! Osobiście zmieniłam główny język na moich urządzeniach i platformach społecznościowych na angielski. Zaczęłam obserwować ludzi, którzy mówią w tym języku. Do teraz słucham audiobooków i podcastów po angielsku na tematy, które mnie interesują itp.

Masz swoje ulubione seriale albo filmy? Oglądaj je w języku, z którym chcesz się przełamać.



Książki, audiobooki i filmy z napisami

Bardzo fajny sposób, który znalazłam na pobudzenie mojego mózgu do myślenia w nowym języku było oglądanie seriali po angielsku z angielskimi napisami. W tym momencie uczyłam się ze słuchu jak wypowiada się słowa i dodatkowo widziałam jak się je pisze!

Tak samo pracowałam z książkami. Trzymałam fizyczną książkę przed sobą, a w uszach audiobook. Pomogłam sobie w nauce oddziałując nowym językiem na dwa zmysły jednocześnie. **Magic!**

Wskazówka dla zaawansowanych!

Jeśli chodzi o wybór seriali w języku angielskim, zwróćcie uwagę jakiego angielskiego słuchacie. Jeśli mieszkacie w UK wybierajcie częściej brytyjskie produkcje, żeby zapoznać się z akcentami, które Cię mogą otaczać najczęściej.



“

Kiedy mówisz po angielsku, myśl po angielsku.

”



Ważna wskazówka

Otoczenie się językiem pomoże Ci zmienić sposób myślenia. Uważam, że kiedy chce się mówić np. po angielsku, wtedy trzeba też i myśleć po angielsku. Pomoże Ci to działać instynktownie i szybciej reagować na to, co się dzieje w rozmowie jednocześnie układając zdania w poprawny sposób.

To był dla mnie duży przełom.

Poznaj nowych ludzi

Praktyka czyni mistrza! Wyjdź do ludzi i rozmawiaj. Wiem, wiem brzmi strasznie, ale nie ma innej opcji. Znalazłam jednak sposób na to, żeby trochę to sobie ułatwić. Otóż nie czułam się na tyle pewnie, żeby wejść do pubu i zacząć zagadywać Brytyjczyków, ale miałam odwagę, żeby porozmawiać z innymi obcokrajowcami. Ich angielski też nie był idealny, więc łatwiej mi było z nimi rozmawiać. Poznałam kilka dziewczyn z Rumunii dzięki pracy, ale także przez Facebooka. Zaczęłam szukać tam ludzi o podobnych zainteresowaniach do moich np. bardzo się interesuję rozwojem osobistym, więc szukałam grup, które były na ten temat. Wchodziłam na 'Członków" grupy i szukałam ludzi w tym samym mieście. Nawiązywałam z nimi kontakt poprzez komentowanie pod ich postami w grupie, co prowadziło do wymieniania między sobą wiadomości i wyjść na kawę. Tak znalazłam kilku bardzo dobrych znajomych, z którymi jestem w kontakcie do dzisiaj.

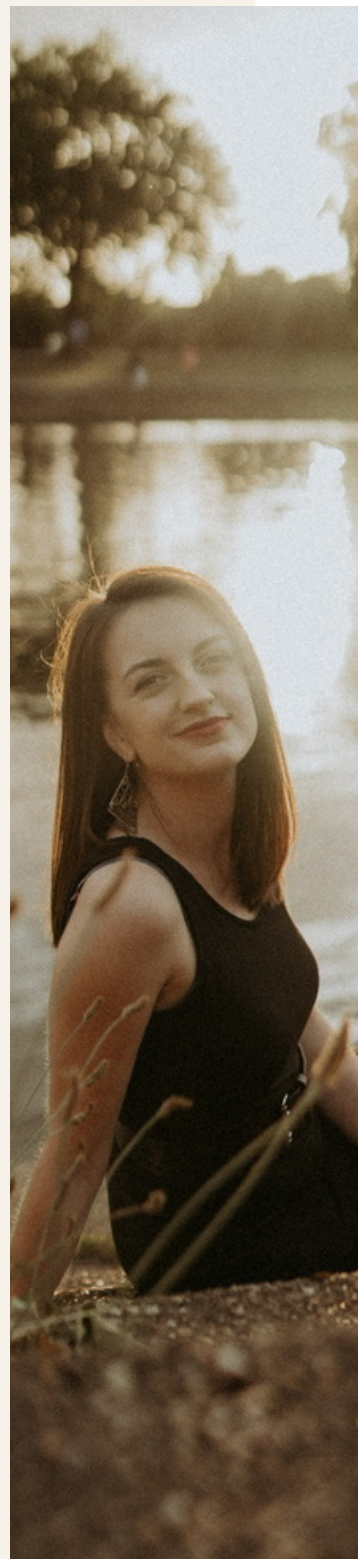
Sytuacje bez wyboru

Przemyśl w jakich sytuacjach nie masz wyjścia jak tylko mówić w nowym języku i stawiaj się w nich często.

Kiedy postanowiłam, że nadszedł mój czas na zmianę zatrudniłam się w call center! Nie miałam innej opcji niż mówić po angielsku na telefonach. W call center fajne było to, że miałam przygotowany cały scenariusz rozmowy. Wiedziałam co i kiedy powinnam powiedzieć, co bardzo ułatwiło mi początki.

Z biegiem czasu stawałam się coraz pewniejsza i dorzucałam kilka swoich fraz do scenariusza.

DODATKOWA WSKAZÓWKA! W pracy prosiłam ludzi, żeby poprawiali mnie kiedy mówiłam coś źle. Zadawałam im pytania jeśli czegoś nie rozumiałam. Wiedzieli, że to dla mnie forma nauki. Poznawałam tak wiele nowych słów i zapisywałam je wszystkie z krótkim opisem, ale nigdy nie tłumaczyłam ich na polski. Zawsze zostawałam przy angielskim, żeby umieć opisać nowy wyraz innymi słowami.



Wykreuj Idola



Ostatnią moją wskazówką dla Ciebie jest odnalezienie osoby do naśladowania.

Podam Ci mój przykład. Kiedy byłam dzieckiem uwielbiałam Hermionę z Harry'ego Potter'a. Chciałabym być taka jak ona! Nie chodzi mi tutaj o bycie prymusem (choć od tego się zaczęło), ale o sposób w jaki Emma Watson się wypowiadała. Bardzo mi się podobał jej akcent i słowa, których używała, bo je rozumiałam. Zaczęłam oglądać wszystko, co mogłam na Youtubie z nią: wywiady, bloopersy z filmów, jej przemówienia itp. Wchłonęłam jej sposób wypowiedzi do tego stopnia, że stawiałam się Emmą kiedy mówiłam po angielsku.

Polecam Ci zrobić to samo. Znajdź swojego idola - osobę, którą bardzo lubisz i mówi w Twoim nowym języku. Słuchaj ich często i obserwuj. Zaczynaj naśladować ich gesty, sposób wymowy, ruchy, wyrażanie emocji. **Stań się tą osobą!** Wyobraź sobie, że to Ty jesteś gościem w danym talkshow i opowiadasz o swoich sukcesach haha. Z praktyką przyjdzie do Ciebie ich poczucie pewności w posługiwaniu się danym językiem.

DODATKOWA WSKAZÓWKA (która zabrzmie dziwnie)! Kiedy ćwiczysz język ubierz się tak jak Twój idol. Nawet nie zdajesz sobie sprawy jak to mocno wpłynie na Twoją podświadomość! Postawi Cię to w ich skórze **błyskawicznie!**

Kończące myśli

Uważam, że przełamanie bariery językowej to tak naprawdę walka ze swoim umysłem. Twoje przekonanie o jej istnieniu będzie uparte, ale Twoja wizja siebie posługującej/cego się językiem musi być silniejsza. Dlatego to pierwsze ćwiczenie na stronie 5. jest tak istotne dla zrobienia postępów.

Strach przed używaniem języka to jedno, ale poziom jego znajomości to duża sprawa. Jeśli uważasz, że potrzebujesz profesjonalnej pomocy w douczeniu się gramatyki, słownictwa itd. bardzo gorąco polecam Ci znaleźć korepetytora, rozejrzeć się za kursami w internecie, ściągnąć aplikację DuoLingo, zainstalować Grammarly (przydatne do pisowni), obserwować nauczycieli danego języka na platformach społecznościowych. Bądź kreatywna/y! Twoje dzieci uczą się tego języka w szkole? Ucz się z nimi! Czytaj ich książki i odrabiaj z nimi zadanie itp. Pomoc można znaleźć wszędzie, jeśli tylko chce się poszukać.

Chcesz się nauczyć angielskiego? Polecam dwie osoby:

- **Gosię Wasilewską** do umówienia się na indywidualne lekcje online. [Kliknij tutaj, żeby napisać do niej na Facebooku.](#)
- **@englishwithlucy** do zaobserwowania na socjalach po codzienne wskazówki odnośnie języka, kursy itp.



Powodzenia!

Mam nadzieję, że znalazłaś/eś tu parę dobrych wskazówek i zaczniesz wprowadzać je w życie.

Nie mogę się doczekać, aż zobaczysz rezultaty!!

Daj sobie czas na zmianę i baw się językiem. Jeśli będziesz mieć z tego radochę, reszta będzie przychodzić z łatwością.

Jeśli uważasz, że ten przewodnik jest dla Ciebie wartościowy, będzie mi bardzo miło jeśli podzielisz się nim ze znajomym.

W razie pytań pisz do mnie śmiało.

Ściskam!

Ala



Dziękuję Ci bardzo za zakup mojego przewodnika i daj mi znać jak Ci idzie! Znajdziesz mnie na poniższych platformach.



Dziękuję!