

Teraz po polsku

Odcinek 1

Dzień dobry, cześć! Witam was w pierwszym odcinku podcastu „Teraz po polsku”. Ten podcast jest skierowany do wszystkich osób, które uczą się języka polskiego jako obcego i chcą ćwiczyć umiejętność słuchania ze zrozumieniem, chcą poznawać nowe słownictwo, nowe, ciekawe struktury, a przede wszystkim mieć regularny kontakt z naturalnym językiem polskim. Ja mam na imię Lena i jestem nauczycielką języka polskiego jako obcego oraz prowadzącą tego podcastu. Zapraszam.

[muzyka]

Pomysł o stworzeniu tego podcastu chodził mi po głowie już od dłuższego czasu i długo zastanawiałam się nad tym, jak właściwie powinien on wyglądać, jakie tematy mogłyby was zainteresować, jaka forma byłaby dla was najbardziej przystępna. I jakkolwiek mam już dziesiątki pomysłów na kolejne odcinki i wiem, o czym chciałabym wam opowiedzieć, czego chciałabym was nauczyć, to właśnie ten pierwszy odcinek sprawiał mi najwięcej problemów.

No bo od czego zacząć? Z początku wydawało mi się, że w pierwszej kolejności powinnam powiedzieć wam coś o sobie, o tym podcaście, o tym, czym się on różni od innych świetnych kanałów i o tym, jak w ogóle uczyć się polskiego skutecznie. Ale później pomyślałam, że jeśli wysłuchacie mnie do tego momentu i lepiej lub gorzej zrozumiecie ten długi wstęp, to znaczy, że już posługujecie się językiem polskim na poziomie, powiedzmy, minimum B1 i nie ma sensu tłumaczyć wam, jak powinno się uczyć języka.

Więc chciałabym tylko szybciotko przekazać wam kilka praktycznych informacji.

Po pierwsze, jak już wspomniałam, stworzyłam ten podcast z myślą o uczniach bardziej zaawansowanych. Oczywiście, jeśli jeszcze nie osiągnęliście takiego poziomu, to słuchanie nadal może być dla was korzystne, ale myślę, że może być też troszeczkę nudne.

Po drugie, do każdego odcinka przygotowałam dla was transkrypcję, którą możecie znaleźć na mojej stronie internetowej, a link do strony w opisie.

I wreszcie po trzecie, praca nad tym podcastem jest dla mnie wielką frajdą, ale moim głównym celem jest przekazanie wam jak najwięcej praktycznych informacji, mam nadzieję, ciekawy sposób. Dlatego gorąco was zachęcam do reakcji, do napisania, co wam się spodobało, a co nie i być może, o czym chcielibyście posłuchać w kolejnych odcinkach. I to tyle słowem wstępu. Zaczynamy!

[muzyka]

Jak już mówiłam, bardzo długo przygotowywałam się do napisania i nagrania tego pierwszego odcinka. Chciałam, żeby był idealny, bezbłędny, żeby od razu przyciągnął setki nowych słuchaczy, którzy już teraz zafascynują się językiem polskim. I tak każdego dnia odkładałam pracę na następny dzień i następny. I tak minął miesiąc albo dwa, a ja nie napisałam ani jednego słowa. Kompletnie nie wiedziałam, jak wykonać pierwszy krok, mimo że dobrze znałam swój cel i miałam już mnóstwo pomysłów na kolejne odcinki. I to był moment, kiedy zaczęłam się zastanawiać, dlaczego w ogóle początki są takie trudne.

Dlaczego zamiast cieszyć się i ekscytować, że mamy okazję nauczyć się czegoś nowego, zdobyć nowe umiejętności, dowiedzieć się czegoś, o czym wcześniej nie mieliśmy zielonego pojęcia, zamiast tego czujemy lęk, czujemy niepokój, niepewność, a nawet taki fizyczny opór przed zrobieniem czegoś nowego.

Więc zrobiłam mały research i już odpowiadam.

Zacznijmy od biologii i od tego, jak w ogóle działa nasz mózg. Wyczytałam, że mózg dorosłego człowieka, chociaż waży tylko około 2 procent masy całego ciała, to zużywa aż 20 procent naszej energii, czyli całkiem sporo. Z tego powodu przez tysiące lat ewolucji mózg wypracował sobie taki pewien system oszczędzania energii. I tak, kiedy robimy coś automatycznie, rutynowo, na przykład zmywamy naczynia, sprzątamy albo spacerujemy codziennie tą samą trasą, nasz mózg zużywa minimalną ilość energii. Ale to wszystko się zmienia, gdy zaczynamy robić coś nowego. Kiedy poznajemy pierwsze słowa w obcym języku, zaczynamy uprawiać jakiś nowy sport, nowe hobby, nasz mózg musi naprawdę ciężko popracować i fizycznie stworzyć nowe połączenia między neuronami. I jak się okazuje, jest to ogromny wysiłek dla mózgu, który najwyraźniej lubi sobie trochę poleniuchować.

Co więcej, w naszym mózgu istnieje mała struktura, która nazywa się ciało migdałowate. Ta struktura jest odpowiedzialna za przetrwanie, przeżycie. Dlatego ta część naszego mózgu uważa każdą nową sytuację, każdą nieznaną rzecz za coś niebezpiecznego, za potencjalne zagrożenie. I najwyraźniej nasz mózg nie widzi żadnej różnicy między pierwszym dniem w szkole a ucieczką w lesie przed niedźwiedziem. Reaguje tak samo i wysyła ten sam komunikat. „Wracamy do tego, co znamy. Tam jest bezpiecznie.”

Okej, mam nadzieję, że wasze mózgi trochę się napracowały podczas słuchania o biologii. A teraz co mówi nam psychologia? Tutaj przyczyn jest kilka.

Po pierwsze, bycie początkującym bywa niekomfortowe, szczególnie gdy jesteśmy dorośli. Bo nawet jeśli na co dzień w pracy, w domu, w gronie przyjaciół jesteśmy kompetentni, wiemy, jak się zachować, nie musimy co chwilę prosić o pomoc, to zaczynając na przykład jakieś nowe hobby, nowe zajęcie, w nowym miejscu, z nieznanymi ludźmi, nagle przestajemy być ekspertami. Z pozycji mądrego dorosłego spadamy do poziomu dziecka w przedszkolu. I to może być bolesne.

Po drugie, zwykle gdy podejmujemy się jakiejś nowej aktywności, jesteśmy otoczeni innymi ludźmi i często zdarza się tak, że te osoby są bardziej zaawansowane od nas. I wtedy pojawia się strach, obawa, że popełnimy jakiś błąd, że jeśli zrobimy albo powiemy coś źle, inni uznają nas za głupich, niedoświadczonych. Wstydzimy się, że ktoś pomyśli o nas coś złego. Co więcej, w grupie nie tylko wystawiamy się na ocenę, ale też mamy świetną okazję do porównywania się z innymi. Widzimy kogoś, komu nauka idzie lepiej, szybciej i myślimy: „Okej, jestem od niego gorszy. Dlaczego mnie to nie wychodzi?”. W takiej sytuacji łatwo zapomnieć o swoim własnym celu, a nawet o przyjemności, jaką może nam dawać to nowe zajęcie.

I już na koniec trzecia przyczyna: brak cierpliwości. Bo obecnie, gdy do tak wielu informacji mamy bardzo szybki dostęp, kiedy często wystarczy jedno kliknięcie i możemy dowiedzieć się wszystkiego, czego potrzebujemy, wtedy łatwo jest zapomnieć, że jeśli chcemy naprawdę dobrze poznać jakąś dziedzinę lub opanować jakąś umiejętność, potrzebujemy dużo czasu i dużo pracy. I stąd bierze się nasz słomiany zapal, czyli szybka utrata zainteresowania. Mózg, który nie otrzymał natychmiastowej nagrody, odcina dopływ dopaminy i nasz zapal, nasza motywacja drastycznie spada.

Ale żeby nie było tak smutno i negatywnie, skoro już wiemy, gdzie leży problem, to możemy go rozwiązać. Bo jak już wiecie, to, że coś wam nie idzie, na początku wydaje się wam zbyt trudne, oznacza tylko, że wasz mózg właśnie wykonuje niesamowitą robotę.

Myślę, że to dobry moment, żeby zakończyć ten odcinek. Życzę wam samych sukcesów w nauce języka polskiego i oczywiście zapraszam do wysłuchania kolejnego odcinka, który pojawi się już za tydzień. Do usłyszenia! Pa!