Оглавление

Обо мне и о том, почему появилась эта книга 3
Высокий уровень владения языком в наше время – необходимость, а не прихоть 11
Жизнь в мультикультурном сообществе обязывает 14
Уровни владения языком 16
Психологические резервы и ресурсы для успешного изучения английского . 25
Воля и ее влияние на учебный процесс 37
Грамотно выстроенная мотивация – ускоритель учебного процесса 41
Как самому выстроить занятия, или Методика преподавания 54
Память как опора при изучении иностранных языков 59
Как и когда мы забываем выученное и что с этим делать 63
Психологические лайф-хаки при изучении иностранного языка 67
СДВГ: как собраться с силами и вниманием 76
Бытовые помехи и прокрастинация и как с ними справиться 81
Плато в изучении языка: почему возникает и что делать 89
Специальные преподавательские советы 94
Grammar *94*
Vocabulary *94*
Reading *97*
Listening *97*
Speaking *103*
Writing *104*
Как успешно подготовиться к экзамену на подтверждение уровня английского: рекомендации, подтвержденные опытом 107
Ресурсы для самостоятельных занятий 111
Beginner \ Elementary *112*
Pre-intermediate *118*
Intermediate *124*

Upper-Intermediate *132*
Advanced *138*
Сайты, форумы, сервисы для влюбленных в английский 144
Для тренировки разговорной практики *144*
Для тренировки письменных навыков *147*
Для встреч и общения в реале *147*
Игры *147*
Тесты для определения уровня английского 149
План для самостоятельных занятий 151
Перерывы в занятиях: как часто и зачем 160
Заключение 163
Мои соцсети 163

Обо мне и о том, почему появилась эта книга

Меня зовут Анна Валерьевна, я помогаю своим ученикам погрузиться в мир английского языка и не только учу говорить, читать и писать на английском, но и знакомлю с культурой, географией и историей англоговорящих стран.

Изначально я училась на школьного психолога (так что про образование знаю много), но потом мне захотелось чего-то большего, поэтому я отучилась в Московском институте лингвистики, а также получила британский сертификат для преподавателей ТКТ. Все это позволяет мне смотреть на проблемы в обучении с разных позиций - с точки зрения психологии и с точки зрения методики обучения иностранному языку. Получается очень круто, одно образование помогает другому. Ну и конечно, читаю и смотрю кино я в основном на английском.

If I had a chance to change my working path, I would focus on the psychological aspects of our lives and relationships and tackling problems in different ways. Maybe it's because I am a psychologist. I started psychology when I was 18 and this sphere of knowledge remains crucial for me and I know the psychological basis in every aspect of life. Or maybe it is because I'm still keen on studying psychology. As a psychologist, I would explore two themes. The first one would be stress and ways to cope with it. The second one would be work-life balance: how to juggle work commitments, family life, relationships and other aspects of everyday routine. The third one would be goals and achievements and how to avoid feeling lost.

I would start with the first topic about stress and coping strategies. I have a great interest in this field. All my life I have been collecting coping strategies and I try have tried different actions and chains of actions to avoid tensions, boredom and mental and physical illnesses. It can be described as I create my own coping manual. A special book which can be helpful for me and other people to avoid stress and tackle effectively different situations. And it is a very important mark for me if I ask a person how he or she copes with stress or what they are proud is of. Sometimes I ask people about their goals and achievements and difficult periods of life. Maybe it is a kind of private questions but during a lesson it may be not so serious. And I observe attentively how a person reacts and what he or she speaks says. I think that it is very important to know how people behave and what he or she does while having problems.

Еще я автор двух книг – «Английский: как его приручить» и «50 уроков для репетитора».

I was greatly satisfied with my first book. Yes, I am an author of a book for students who learn English by themselves. It was such an unusual experience for me. I should admit that sometimes it crossed my mind that I could be a successful author of a book, but I have never thought that it would be a book about learning or about teaching or something like this. But that's how it happened, and one and a half year later I wrote my second book. It was a special book for tutors who teach students at home. I mostly work with school children from secondary school, and I described my teaching experience in the second book. It was so great. I was so happy and satisfied

В этой книге я объясняю, как выучить английский самостоятельно с минимальными усилиями, как избежать типичных ошибок при выстраивании занятий и как организовать повторение.

Некоторые параграфы сопровождаются моими заметками на английском языке. Они обо мне, о моем опыте изучения иностранных языков, о практике преподавания, о разных событиях и впечатлениях. Если не все слова и конструкции Вам пока кажутся понятными, значит, это знак: пора учиться!

Почему я решилась написать эту книгу? Во-первых, мои собственные попытки изучать иностранные языки часто оказывались неэффективными и требовали таких усилий, что однажды у меня возник закономерный вопрос: а все ли я правильно делаю? Может, стоит что-то поменять в процессе?.. Во-вторых, как преподаватель я часто сталкиваюсь с ситуациями, когда студент учил-учил сам, пытался что-то наладить, а в результате все равно был вынужден обратиться к преподавателю.

Мой собственный опыт изучения английского в школе был, мягко говоря, не самым впечатляющим. В целом образование в советских школах было не настолько хорошим, как об этом пишут сейчас (на эту тему я даже написала пост в своем **блоге For memories**: https://dzen.ru/a/aLScI_Hp8mKjPNYB),

проблемы были повсеместными, так что и уроки английского нельзя назвать эффективными с точки зрения психологии обучения.

К тому моменту, когда иностранный начала учить я, в школах изучали английский. Родители мои учили немецкий, но потом в системе что-то сломалось, и язык поменяли. Какое-то время было два языка в школах и возможность выбора, но, думаю, это было в крупных городах и выдающихся школах. В обычных все было проще - один язык для всех.

Английский начинали учить в средней школе, с 4-го класса. Тогда никто не думал, что малыши будут в состоянии понять что-то на иностранном языке да и вообще, откуда взять свободные часы на новый предмет в начальной школе? В общем, не заморачивались на эту тему, иностранный начинали учить, когда уже с русским более-менее разобрались. Кстати, это особенно хорошо срабатывало в том случае, если русский для учеников - не родной язык. Увы, но факт: постоянно переходить с родного языка на русский, а потом на английский - та еще задачка со звездочкой. И хорошо, что ее придумали решать в средней школе.

Уроков у нас было, кажется, два в неделю на всем протяжении школьного обучения. Класс делился на две подгруппы. Одна подгруппа шла на урок к одному учителю, вторая - к другому.

В обычной школе учили по учебнику А.П. Старкова, Р. Диксона, М.Д. Рыбакова, Б.С. Островского Линейка учебников была унифицированной, от 5 до 10 класса.

Преподавали привычно: приветствие, проверка домашнего задания, новый материал, какие-то упражнения. На доске учитель записывал новые слова, мы записывали слова в словарь - его полагалось вести на протяжении всей учебы, за это тоже ставили оценки. Из своего первого года изучения английского я вынесла... ничего. Мы даже алфавит на выучили. Выучила я его через год, когда попала в другую школу, там были игры с мячом на уроках английского, знание алфавита было крайне важно, так что я выписала буквы на листочек и попросила девочек рассказать мне, как они называются.

С тех пор я все выучила, не только алфавит, даже болтать по-английски могу и со своими учениками так не поступаю. Что именно мы делаем на уроках, можно посмотреть в моей книге "50 уроков для репетитора".

Но это мне повезло: была преподавательница, которая даже играла с нами на уроках. У нас даже "Поле чудес" проводилось - так проверяли новые слова. Но в основном все было стандартно, без всяких игр.

В учебниках были какие-то правила, были тексты. Из всего школьного курса я запомнила тексты про семью Стоговых. Подробностей не помню, но, кажется, описывался состав семьи, профессии родителей, режим дня. Ничего интересного из этих текстов я не помню, увы. Может, там ничего и не было?..

С какого-то класса началось домашнее чтение. Вторая половина учебника включала отрывки из произведений американских и британских авторов и задания к ним. Обычно домашнее чтение задавали на выходные, потому что времени на выполнение требовалось побольше. Я обычно сразу переводила большинство текстов, а потом давала свои переводы одноклассникам. Взамен они мне с алгеброй помогали :-).

Репетиторов не было, крутиться надо было самим. Не понял - ищи возможность как-то сообразить. Я в летних поездках покупала в книжных магазинах самоучители. Самым популярным учебником была книга Н.Бонк.

Как я сейчас понимаю, это был учебник совсем не детский, не школьный, но за неимением лучшего он был спасением. Не знаю, что из этой каши мне удавалось применять на школьных уроках, но по результатам контрольных я оказывалась не хуже других. Разговаривать мы, конечно, не могли, да и не тренировались этому на занятиях. Во-первых, разговорный английский не был целью школьного обучения, во-вторых, времени на это не было.

Дважды я сдавала экзамены по английскому: в восьмом классе и в одиннадцатом. В первый раз достаточно было выучить и рассказать тему (все темы прописывались вместе с преподавателем), во второй раз надо было,

помимо рассказа на тему в билете, еще что-то перевести (словарь давался). Экзамены показались мне очень легкими.

Разумеется, все это кажется весьма скучным и слишком простым. Теперь методика обучения английскому в школах предполагает использование в том числе коммуникативного подхода, а не исключительно грамматико-переводного, как в прежние времена. Изменились подходы к обучению, цели, стало важно уметь объясниться на языке, написать письмо или эссе. Новые учебники цветные, яркие, в них есть тексты на темы, интересные для подростков. Разумеется, не все идеально и в современной практике преподавания, но с новыми подходами и виртуальными ресурсами достичь результата гораздо легче.

Классе примерно в шестом я начала изучать эсперанто.

Идея эсперанто как средства, объединяющего мир, в котором насчитывается более 7 000 языков, но люди по-прежнему сталкиваются с непониманием из-за языковых барьеров, пришла в голову варшавскому врачу Людвигу Заменгофу.

Л. Заменгоф хотел, чтобы язык был лёгким в изучении, поэтому эсперанто построен на чётких правилах без исключений. Вот что делает его простым:

- 16 грамматических правил (например, все существительные оканчиваются на *-о*, прилагательные — на *-а*).
- Словарь из международных корней (многие слова похожи на латинские, германские и славянские: *domo* — дом, *amiko* — друг).
- Лёгкое словообразование (с помощью приставок и суффиксов можно создавать новые слова: *lerni* — учить, *lernejo* — школа).

Благодаря этому эсперанто можно выучить в 5–10 раз быстрее, чем любой национальный язык!

Собственно, примерно так было написано в газете, где рекламировались курсы эсперанто по переписке. Что меня ждет и чем это обернется, я не знала, но была полна решимости (в двенадцать лет меня вообще мало что могло остановить).

После оплаты мне прислали репринт (даже не ксерокопию) какого-то самодельного учебника, набранного на пишущей машинке. В этой тонюсенькой книжке был словарь, грамматика, задания на отработку грамматики и тексты. Было примерно с десяток уроков, после которых автором учебника и руководителем курсов предполагалось, что студент язык выучил. Слова и тексты я честно учила наизусть. Ах да, мы же отправляли свои задания на проверку! Я помню яркие перечеркивания в письмах преподавателя.

Кажется, был еще словарь. И я сама вела словарь! В такой зеленой толстой тетради, а на обложке были разные наклейки.

Я провела с этим языком месяца три-четыре. Где-то в середине этого периода руководство стало рассылать всем предложения оплатить подписку на адреса других эсперантистов.

Я оплатила.

Еще через полгода (язык я уже начала забывать) мне пришло письмо (родители были в шоке). Ужасным, совершенно нечитаемым почерком неизвестный бедняга сообщал мне нечто важное про себя. Но прочитать мы всей семьей смогли лишь несколько строк, написанных по-русски - мол, я изучаю русский и хотел бы попрактиковаться.

Я бы с удовольствием написала товарищу ответ, но адрес на конверте был написан такими же корявыми буквами - и даже учительница английского ничем не смогла мне помочь.

Кажется, письмо было из какого-то американского местечка- по крайней мере, штемпель читался четко, ведь на нем был печатный шрифт. Но никакой конкретики - город, штат, улица - разобрать было невозможно, такой почерк редко встречается даже у врачей.

Я же никому не написала. По мере продвижения мне стало понятно, что без разговорной практики изучение эсперанто обречено на неудачу. Единственным способом подтянуть язык были встречи эсперантистов - они и сейчас регулярно проводятся - но кто бы отпустил туда 12-летнюю девочку?..

Кстати, коллеги на работе напугали мою маму рассказами о том, что Сталин с началом ВОВ первыми расстреливал... именно эсперантистов! В те времени господствовал пролетариат, которому языки изучать было некогда и ни к чему, а слишком умные должны были деться куда-то навсегда. Вот он и придумал, куда их отправить, чтобы не дай бог не вздумали договариваться с противником.

В студенчестве я жила уже в городе побольше и тоже сходила на встречу эсперантистов. Такого уныния я себе и в страшных снах представить не могла! Все же эсперанто задумывался как язык общения, а на встрече было ужасно скучно.

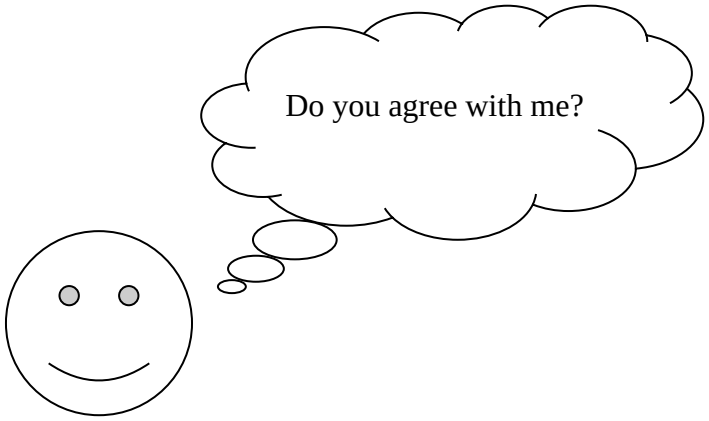
К сожалению, я теперь даже не могу открыть свои записи на эсперанто - они потерялись при переезде.

А с эсперанто все по-прежнему хорошо. Существуют и сейчас

- Международные встречи (например, Всемирный конгресс эсперанто).
- Онлайн-сообщества (чаты, подкасты, YouTube-каналы).
- Литература и музыка (оригинальные и переведённые произведения).

Придумали разные виды эсперанто – возможно, для удобства, а, может, просто ради забавы.

Кстати, за всю свою взрослую жизнь я так и не встретила ни одного человека, который бы говорил на этом языке. Все-таки его создатель был большим романтиком, свято верившим в несбыточное.



Разумеется, изучение иностранных языков – не единственная моя страсть. Хобби вообще играет большую роль в моей жизни.

One day I took up embroidering. I supposed that the most preferable hobby is traveling so under no circumstances had I thought that I would ever start embroidering. I used to think that beadwork is the kind of pastime for grandmothers but what I find interesting is that it's such a great experience! I am very glad that one day I dived into embroidering and I also figured out that my pleasure is impressive! It nurtures me. While embroidering I always wonder what impression the image will make on other people. I have made more than 30 pictures from beads and I am really proud of it.

Undoubtedly, I am a city lover. I adore the hustle and bustle of a busy city's life. I like walking crowded streets, watching street performances and immersing deeply into its history.

I tend to explore historic corners, everything connected with history and ancient times. I recommend Arbat as a place where you can see some buildings built a century ago and you can also can see a monument of Pushkin and his wife Natalia Goncharova. The monument is situated opposite the house where Pushkin and his wife lived for some years after their wedding. I could hardly say that Arbat has lots of historical buildings but it's a lovely pedestrian area with musicians, painters and dancers. It's a place where you can touch with the lovely and cheerful atmosphere and feel the friendly vibe of the city

I'm not a fan of eating out and I'm not addicted to coffee or other strong drinks. I know that coffee can give me loads of energy but it can be dangerous for my heart, so I prefer black tea. I hate drinking tea with milk. I know that tea with milk is called an English tea and can be quite tasty but I prefer Russian tea with a slice of lemon

As a companion, I tend to be interested in topics like time, work-life balance, juggling working commitments and daily routines and tackling conflicts. I am very down-to-earth and as most adult people I try to do all my best to deal with problems in a very comfortable and economical way for myself. There's something powerful about embracing reality and focusing on the tangible aspects of life. Sometimes, living in the real world can be just as dramatic and fascinating as any play—maybe even more so. And that's why I try to find out as much as I can about everyday affairs and things which could be very useful for me in my working life and relations.

Высокий уровень владения языком в наше время – необходимость, а не прихоть

Но изучать языки исключительно ради времяпрепровождения – занятие не самое разумное. Слишком большие усилия требуется вложить, чтобы получить значимый результат.

Так почему все-таки важно изучать английский в современном мире? Все дело в современной глобализации и в том, что этот язык получил исключительную популярность. Распространение английского в мире начался еще в момент британской колонизации (страны под управление Британии вынуждены были внедрять английский в структуру управления, в образование, ведь самые важные разговоры велись на английском).

Но и сейчас английский язык не теряет популярности. Он является официальным в 54 странах, в том числе в Великобритании, США, Австралии является одним из официальных языков в Канаде, в Ирландии, на Мальте, в Новой Зеландии. Также используется в качестве официального в некоторых государствах Азии - Индия, Пакистан и Африки (в основном в бывших колониях Британской Империи, которая на данный момент входит в Содружество Наций). В целом, английский язык является родным для примерно 380 миллионов человек в мире, то есть это третий по распространённости родной язык в мире после китайского и испанского. Количество говорящих на нем людей достигает полутора миллиардов.

Интерес к изучению языков в России за последние двадцать лет значительно возрос. По разным данным, примерно 25% населения нашей страны в той или иной степени владеет английским языком. Разумеется, что сюда входят и начинающие, и владеющие языком в совершенстве. Тем не менее, тенденция очень впечатляет - из страны, где подавляющее большинство населения не владели ни одним иностранным языком в должном объёме, мы превратились в страну, где многие люди проявляют интерес к зарубежной культуре, языку, литературе, истории и в той или иной

степени включены в новое для них коммуникативное пространство.

Для многих людей английский язык является не только давней мечтой, благодаря которой можно читать инструкции к сложной технике и программам, смотреть фильмы и читать книги в оригинале, но и возможностью общаться с клиентами, поставщиками, занять высокую должность в международной корпорации, продвигаться по карьерной лестнице в любой стране мира, быть принятым и понятым в профессиональном сообществе – медицинском, археологическом, экономическом, социологическом.

Поэтому количество людей, которые желают изучать английский язык знать английский язык которые желают владеть английским языком на высоком уровне стабильно велико. Вместе с тем, надо признать, что совершенствование языковых знаний на высоком уровне требует немалых усилий. Я бы сказала, что путь от начинающего Я бы сказала, что путь от B2 до C1 такой же как от 0 до B2. В данном случае речь идёт не только о каких-то сложных терминах, грамматических оборотах и возможности составлять официальные бумаги, но и качественно в другом мышлении и способе построения высказывания, отличает высокие уровни владения языком.

Если вы читаете эту книгу, то определенно мечтаете овладеть английским. Возможно, вы хотите переписываться с коллегами из других стран для обсуждения научных проблем, или подготовить доклад и выступить на международном симпозиуме. Возможно, высокий уровень владения языком Вам нужен для того, чтобы читать профессиональные журналы. Или Вы просто перфекционист, которому важно доводить любое дело до совершенства и раз уж выучили английский язык до уровня B2, Ваша задача познать язык в полном объёме, на том уровне на котором им владеют носители.

I'm highly interested in traveling something far away from traditional tourist routes, somewhere off-the-beaten-path. It's such a refreshing way to experience a place beyond the usual crowds and tourist traps. You get to immerse yourself in the local culture, discover hidden gems, and create stories that feel truly

unique.

I had a great experience with this kind of travels. I have been to Cambodia, to Vietnam, to Egypt, to Thailand, to China when it t wasn't a mainstream. And as I can see from my experience, it was a kind of challenge because 20 years ago it seemed crazy to travel in such exotic countries.

That was a fantastic way to put it—widening your experience and broadening your mind is a huge payoff, even if it doesn't completely transform your worldview overnight. Traveling to places like Cambodia, Vietnam, Egypt, and Thailand two decades ago must have felt like stepping into a whole new world, especially when those destinations weren't as common on travel itineraries.

I should appreciate that there were loads of trips in my childhood but under no circumstances had I imagined that one day Asia became my dream spot. Once I travelled there and I have stuck to the idea of off-the-beaten-path travel! It's such a refreshing way to experience a place beyond the usual crowds and tourist routes. You get to immerse yourself in the local culture, discover hidden gems, and create stories that feel truly unique.

It crossed my mind that I was greatly shocked by poverty while travelling around Cambodia. People in Cambodia lived very badly and in awful conditions. I knew that they had a long war 15 years ago. But their level of living was so low that I was stricken. I saw children who were so short and slim that it was impossible. And many adults looked very breakable. Their bodies looked like paper. They also had very bad teeth and some of them didn't have teeth at all. Our tour guide said that many people didn't have enough food, mostly they ate bananas or insects. Those days in Cambodia there weren't enough working places for people to earn enough money. Many families lived in strange houses made from trees, branches, and dried grass. At that time I thought that it is was very important to learn as hard as you can, because it gives you an opportunity to earn enough money and to raise as high as you can in a social lift.

It never came to my mind that my travel experience could change my attitude towards challenges and difficulties that I faced up. But it has changed my approach to challenges and different troubles. I started to respect myself for everything that I have done in my life. I grew up in a very far away area, my family was not rich enough and our life wasn't comfortable enough to feel really happy. When I was six, I promised myself that I would do everything to make my life easier and better in every aspect. I started learning as hard as I could, and when I became an adult, I tried to do everything that was possible. It is a hard life, but I have tried a lot of different approaches to my work and life, and everything that I had seen in my travels I have included in my work.

Жизнь в мультикультурном сообществе обязывает

Одна из причин, по которой люди начинают изучать иностранный язык (любой, не обязательно английский) – это жизнь в мультикультурном обществе. Помимо замечательных возможностей для путешествий, современный мир очень толерантен к разным национальным особенностям и предоставляет каждому человеку возможность погрузиться в новую для себя среду, в том числе языковую.

Современный человек может эмигрировать в любую страну мира и стать ее гражданином (при условии, что соблюдены определенные условия). Может переехать на время в любой уголок, забрав с собой семью, свои предпочтения и привычки и быть счастливым на новом месте.

Можно погрузиться в новую для себя культурную среду, создав семью. Межэтнические браки сейчас никого не удивляют, напротив, это даже поощряется, ведь у их детей есть возможность взять лучшее из разных культур и создать максимально комфортную и счастливую жизнь.

А можно просто погрузить в новую для себя реальность, никуда не уезжая и ничего не меняя в повседневной жизни. Благодаря Интернету современный человек может смотреть фильмы, слушать музыку, общаться с людьми из разных стран из своего дома.

Лично для меня это было важной причиной, когда я начала изучать итальянский.

I have never thought that I would be able to understand films in Italian after only half of a year of learning a foreign language. But in fact, I started watching films with Celentano only after half of a year, after six months, and I am so glad of about this fact. I enjoy learning Italian

While watching film and programs, I was greatly impressed with the fact that Italians prefer to unwind, to laze around. They don't like working hard or being stressed. And in Italy there is a special time when most people go on holidays. It's in August and this period is called Ferragosto. Most shops and offices don't work in this period of time. Well, I know that there is one reason for it, because in August in Italy it is boiling

hot. Maybe it is so difficult to survive in cities and many Italians go to the seaside or to the country. And the second difference between Italy and Russia, which I have found, is socializing. The Italians socialize a lot. They prefer spending their time with their nearest and dearest.

Also, people in Italy are so expressive. I mean, their gestures and facial expressions are so expressive. They seem to be easy-going and with have warm hearts. It seems that in Russia people are not so close to each other and they can be seen as harsh and fierce and sometimes cruel. And in Russia we don't enjoy our lives, we moan a lot and moaning is a usual social habit. Sometimes I feel stressed when something good happens in my life because I cannot share my positive feelings and experience with my nearest and dearest

Frankly speaking, learning Italian does not influence on expressing my own feelings and emotions. Learning is a bit of a mental habit and an everyday routine for me now, but it doesn't concern my soul and my emotions. As for the impact that Italian has had on my life, maybe it is something connected with culture. I have found a lot of interesting facts about Italian history, Italian show business, and literature. But as for my mental and emotional life, there is no influence at all.

I appreciate that deep immersion into Italian culture has aroused my interest in ancient history. At school I learned something about the Roman Empire and its famous kings, but frankly speaking I know nothing about the inner relationships between different parts of the Roman Empire and I'd like to learn about it more.

The next aspect is the modern history of Italy. I assume the period of Italian history which is connected with Mussolini and the Second World War. It is the most important part of Italian history, which I like a lot and I'd like to find out something more important and more interesting also. I have watched a serial called Portofino about a rich English family that bought a hotel on the seaside and tried to manage it when Mussolini ruled Italy.

Уровни владения языком

Уровень владения языком можно оценить самостоятельно – так сказать, субъективная оценка тоже важна. Например, Вы уверенно спрашиваете дорогу до отеля, можете заказать экскурсию и даже сделать покупки и попросить скидку. Поддержите диалог в баре и «смолл-ток» о погоде. Однако Ваша уверенность не гарантирует, что Вы сможете поддержать деловой разговор или выиграть в сложных переговорах.

Для того, чтобы мы могли получить объективный взгляд со стороны на наши знания и умения в иностранном языке, были разработаны специальные стандарты. Есть, например, европейская шкала оценивания (Common European Framework of Reference, CEFR), которую с 1990 года повсеместно применяют для оценки уровня владения иностранным языком (не только английским; для большинства европейских языков разработаны такие уровни). С 2001 года принято решение использовать CEFR для оценивания языковой компетенции в любом языке, который изучается в качестве иностранного.

В системе CEFR знания иностранного языка делят на 3 группы, а каждую из этих групп — еще на 2 группы. Так что всего существует 6 уровней владения английским.

1. A—Элементарное владение, или Basic User

- A1— Elementary / уровень выживания
- A2— Pre-Independent / предпороговый уровень

2. B—Самостоятельное владение, или Independent User

- B1— Intermediate / пороговый уровень
- B2— Upper-Intermediate / пороговый продвинутый уровень

3. C—свободное владение, или Proficient User

- C1— Advanced / уровень профессионального владения
- C2— Proficiency / уровень владения в совершенстве.

Каждый уровень отличает определенный набор знаний, умений и навыков. Иными словами, Вам дают понять, насколько Вы продвинулись как студент, изучающий незнакомый ранее язык. Такой «набор» существует для всех составляющих языка: говорения, чтения, письма и аудирования, грамматики и словарного запаса.

Опишем подробно, что включает каждый аспект языка на каждом уровне.

На уровне A1 изучающий язык может

Speaking

приветствовать и прощаться на английском языке; благодарить за услуги; рассказать о себе и о своей семье в нескольких фразах, о своей профессии, хобби, о любимой музыке, о домашнем питомце, о родном городе; задавать вопросы собеседнику на эти темы; говорить о том, что нравится и не нравится.

Reading

читать элементарные предложения из 7–9 слов на основе уже изученных, а также небольшие тексты и диалоги; распознавать и понимать знакомые слова и простые фразы в рекламных объявлениях и на открытках.

Listening

воспринимать на слух короткие предложения с элементарной лексикой; понимать на слух самые простые и наиболее часто употребляемые слова и фразы, короткие инструкции.

Writing

написать свое имя, дату рождения, национальность, краткие сведения о себе (например, на таможне или при заселении в отель); писать короткие поздравительные открытки, письма.

Grammar

На этом уровне изучающие язык

– знакомятся с глаголом to be;

– могут задать простые WH-вопросы (специальные вопросы);

– осваивают времена группы Simple: Present, Past, Future Simple;

– узнают о конструкции to be going to;

– изучают единственное и множественное число существительных, знакомятся с исчисляемыми и неисчисляемыми существительными;

– знакомятся с неправильными глаголами и начинают их применять.

Vocabulary

Словарный запас на этом уровне включает в себя, как правило, в основном простые существительные, глаголы, прилагательные, местоимения. Однако их количество довольно велико — около 1000–1500 слов.

Если говорить о затратах времени на овладение, то уровень A1 — это примерно 90-100 часов изучения с преподавателем (в группе или индивидуально, включая выполнение домашних заданий). Так считают специалисты CEFR.

На уровне A2 изучающий язык может

Speaking

рассказать о себе, о работе и хобби несколькими предложениями; высказывать мнение, прочитав текст или объявление; принимать участие в простом диалоге на бытовые темы (знакомство, покупки и т. д.); спрашивать о направлении, местонахождении, просить об услуге.

Reading

читать тексты объемом в 400-500 слов с небольшим количеством незнакомых слов, что не мешает общему пониманию текста.

Listening

распознавать и понимать на слух числа; понимать диалоги с уже знакомой лексикой, а также сообщения с небольшим количеством новых слов.

Writing

писать сообщения или короткие записки на основе уже изученных слов или с привлечением словаря (примерно 10–15 предложений).

Grammar

изучать на этом уровне такие времена и грамматические конструкции:

- Present Continuous;
- Word Order;
- Past Continuous;
- Future Simple;
- Present Perfect;
- Verb + ing or to-infinitive;
- Modal Verbs (have to, must);
- Conditional Sentences (1, 2).

Vocabulary

Словарный запас этого уровня включает примерно 1500 — 2000 слов, по темам: праздники, знаменитости, одежда и мода, животные в нашей жизни, спорт и разные виды активности, люди в разных странах, еда и фестивали, здоровье.

Для овладения всеми знаниями, умениями и навыками уровня А2 требуется 180-200 часов.

На уровне B1 появляется возможность

Speaking

описывать события или опыт; выражать свое мнение, подкрепляя его примерами, в течение 2–3 минут; участвовать в спонтанном диалоге в бытовых и профессиональных ситуациях, включая обмен короткими фразами, выражающими личное отношение к происходящему.

Reading

читать тексты разных типов без специальной тематики (статьи, письма, эссе); понимать основную идею текста, даже в случае, если 10% слов в тексты незнакомы; а также понимать сюжет, главных героев, их поступки.

Listening

слушать диалоги продолжительностью около 2 минут, понимая понимать

точку зрения говорящих;

понимать незнакомые или особые слова из контекста.

Writing

писать личные письма или небольшой связный текст с сюжетом объемом более 20 предложений, при этом не пользуясь словарем.

Grammar

изучить и применять такие конструкции и времена:

- Passive Voice;
- Future Forms;
- Present Perfect & Present Perfect Continuous;
- Comparatives & Superlatives;
- Modal Verbs (can, could);
- Gerund/Infinitive;
- Conditional Clauses.

Vocabulary

По окончании этого уровня изучающий знает уже 2000 — 3000 слов, в том числе по таким темам, как: еда и рестораны; спорт; деньги, транспорт и путешествия; внешность человека; образование; жилье; дружба; эмоции; работа; кино; покупки.

Чтобы овладеть знаниями, умениями и навыками уровня B1, требуется 350-400 часов.

На уровне B2 изучающий может

Speaking

выражать свое мнение не только понятно, но и детально описывать события, развивать диалог, предлагая новые темы, а также подтверждать свое мнение примерами;

демонстрировать довольно высокий уровень спонтанности в диалогах.

Listening

понимать носителей языка;

реагировать на услышанное в типичных ситуациях;

воспринимать относительно свободно длинные тексты на слух на стандартном английском, например, радиопередачи, интервью.

Reading

читать с почти полным пониманием тематические статьи и отчеты;

читать неадаптированные художественные произведения.

Writing

владеть разными стилями письма (формальный и неформальный);

писать детальные и доступные для понимания тексты на разные бытовые темы;

писать сочинения и статьи на разные темы.

Grammar

На данном уровне предполагается, что изучающий повторит такие времена и конструкции:

- Question Formation;
- Present Tenses;
- Past Tenses;
- Future Tenses;
- Phrasal Verbs.

Освоить предстоит такие времена и конструкции:

- Mixed Conditionals;
- Modal Verbs;
- Gerund/Infinitive.

Vocabulary

При завершении данном уровня словарный запас изучающего составит 3000-4000 слов, которые дополнят уже изученные темы «Одежда и мода», «Путешествия», «Чувства и эмоции», а также новые темы: «Болезни и лечение», «Преступление и наказание», «Тело».

На овладение этим уровнем языка потребуется 500-600 часов.

На уровне C1 изучающий получает возможность

Speaking

выражать свое мнение на свободную тему спонтанно, используя сложные грамматические структуры, синонимы;

общаться с носителями языка в любой ситуации, используя развернутые аргументы и умея доказать свою точку зрения.

Reading

читать неадаптированные статьи и тексты на английском языке с полным пониманием смысла;

анализировать прочитанное.

Listening

воспринимать речь любой продолжительности, в том числе особые акценты, диалекты с полным пониманием услышанного.

Writing

вести бизнес-переписку;

писать статьи и сочинения на любую заданную тему, используя продвинутую грамматику и стилистически окрашенную лексику.

Grammar

На данном уровне изучающему предстоит освоить:

- The Past: narrative tenses, used to & would;
- Stylistic Inversion;
- Inversion in Conditionals;
- Causative Form.

Vocabulary

После завершения данного уровня изучающий знает и применяет порядка 4000-6000 слов по таким темам, как: работа; эмоции; окружающая среда; спорт и здоровье; политика; путешествия; образование и способы учения; прогресс и технологии; культура.

На освоение уровня C1 уйдет примерно 700-800 часов.

На уровне С2 изучающий может

Speaking

выражать свое мнение свободно, без подготовки, на любую тему, в том числе узко ориентированную — медицина, юриспруденция;

использовать идиомы и стилистические фигуры речи.

Reading

читать без усилий любой текст, как из художественного произведения, так и из научно-популярной статьи.

Listening

понимать разговорный язык без проблем, даже если говорящий имеет проблемы с дикцией или говорит очень быстро;

воспринимать любые аудио программы на английском языке.

Writing

свободно и без подготовки излагать свои мысли на заданную тему, проанализировав предварительно информацию;

писать в формальном и неформальном стиле.

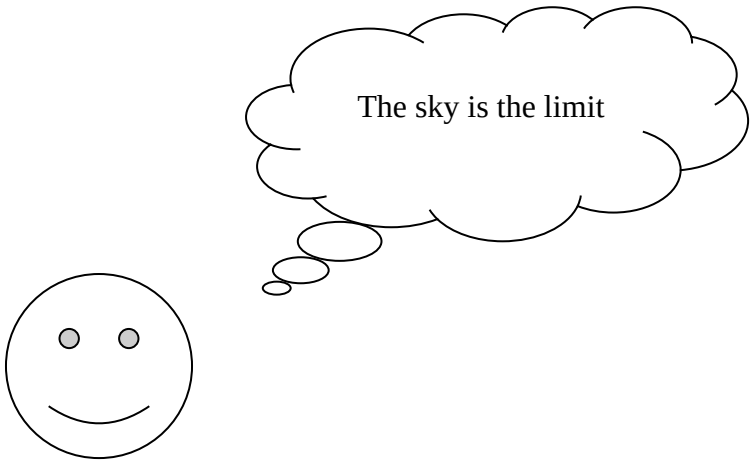
Grammar

На этом уровне происходит отработка и закрепление сложных грамматических структур, а также изучаются особенности употребления фразеологических оборотов.

Vocabulary

Словарный запас этого уровня включает такие темы, как: кино и телевидение; реклама и потребление; профилактика преступлений и разные виды наказаний; городской и деревенский стили жизни; спорт; работа и карьера; будущее.

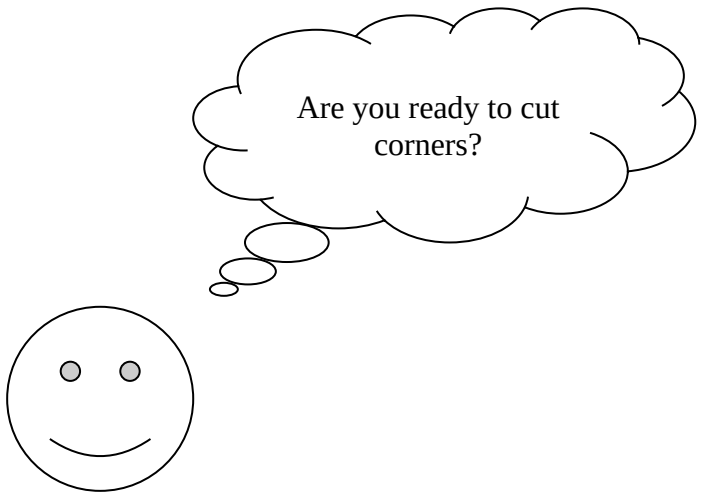
На овладение языком на уровне С2 уйдет приблизительно 1000 — 1200 часов.



Вышеописанная градация владения английским языком признана в Европе. Однако есть и другие стандарты. В Великобритании принята своя система определения уровня владения языком базирующаяся на экзамене TOEFL, а в США — на экзамене IELTS. Каждый из экзаменов тестирует все аспекты языка — разговорную речь, чтение, письмо, восприятие речи на слух.

Познавательные процессы как ресурс для максимально эффективного изучения английского языка

Как Вы можете видеть из вышеприведенного описания уровней владения языком, достижение каждого уровня требует определенных усилий и времени, причем немалых. Однако в данном случае можно сэкономить ресурсы.



Как? Задействовать психологические резервы и ресурсы!

Психологические резервы и ресурсы для успешного изучения английского

В любом процессе — а в учебе тем более — активно задействован мозг. Правда, КПД его работы обычно не особенно велик. Считается, что обычный человек использует ресурсы мозга процентов на пять, не больше, к тому же, неэффективно. Например, перегружает память в одно время, пытаясь запомнить слишком много и/или слишком быстро. В другое же время не повторяет уже пройденное или повторяет неправильно. Пытается сделать два дела сразу и в итоге делает много ошибок. Не делает перерывов в работе, отчего возникает утомление. Награждает себя слишком трудными или слишком легкими заданиями… В общем, причин много. Но если Вы хотите выучить что-нибудь с максимальной быстротой и минимумом вложенных сил, то самое время узнать о том, что в психике помогает нам учиться и как разумно это использовать.

Самый первый шаг, когда мы с чем-то сталкиваемся, обслуживает восприятие. *Восприятие* — это познавательный процесс, позволяющий отразить в сознании то, что существует и происходит вокруг нас, при помощи органов чувств: зрения, слуха, вкуса, обоняния и осязания. Прямое воздействие внешних раздражителей на органы зрения, слуха, обоняния и осязания позволяет создать более-менее полную картину происходящего.

Воспринимая что-либо, мы мгновенно обрабатываем поступающую информацию. При этом обрабатываемая информация сразу структурируется по нескольким направлениям.

Первое направление — *предметность*. То, что мы воспринимаем, автоматически выделяется из окружающего мира как нечто обособленное. Можно сказать, что мы выделяем «фигуру» из внешнего «фона», разделяя их для своего удобства.

Второе направление — *целостность*. Целостность позволяет нам получать целостное представление о предмете, процессе, событии. Все поступающие ощущения складываются в единый образ.

Третье направление — *структурность*, или *обобщенность*. Это явление противоположно целостности. В этом случае воспринимаемый объект раскладывается на отдельные детали. Например, слово раскладывается на отдельные слоги при восприятии на слух.

Четвертое направление — *константность*. Благодаря константности объект воспринимается относительно постоянно, невзирая на меняющиеся условия, угол зрения или удаленность от него.

Пятое направление — *осмысленность*. Осмысленность достигается благодаря связи восприятия и мышления. За счет осмысленности предмет характеризуется какими-то признаками или относится к определенной группе или классу. Представления о предмете четко закрепляются в мозге, формируя целостное представление о нем, давая ему название и характерные признаки.

Шестое направление — *избирательность*. Благодаря избирательности необходимые объекты выделяются среди других. Например, если Вы изучаете английский, то в рекламных вывесках чаще будете замечать английские слова. Если учите китайский, то китайские. И Вам будет казаться, что Вы постоянно наталкиваетесь на эти слова, как будто специально.

Помимо этих важных особенностей, восприятие варьируется в зависимости от того, что мы воспринимаем, — *восприятие пространства, восприятие времени, восприятие движения.*

Однако гораздо важнее в процессе обучения не это, а то, какой канал преобладает у человека при восприятии. Один может прочесть страницу и сразу же ее запомнить, в то время как другому нужно эту страницу услышать. Все потому, что у каждого человек свой преобладающий *канал восприятия.*

Таких каналов четыре: *визуальный, аудиальный, кинетический и дискретный.*

Люди с преобладающим *визуальным* каналом воспринимают мир в основном при помощи глаз. Им важны тексты, изображения, графики и диаграммы. Они предпочитают «один раз увидеть, чем сто раз услышать» или ощутить. Они мгновенно схватывают цвета, линии, формы, гармонию и беспорядок.

В своей речи такие люди любят использовать видимые характеристики предметов, например, слова «яркий», а также «наблюдаемый», «очевидный», «как видно из…». Также говорят они обычно громко, быстро, используют активную и яркую жестикуляцию.

Визуалов довольно много, прежде всего благодаря тому, что учеба в школе в основном опирается на эту модальность. В учебниках много схем и иллюстраций, необходимо писать делать рисунки и составлять таблицы, заполнять контурные карты — все это способствует развитию визуальной модальности независимо от того, хочется студенту или нет.

Людям с ведущей *аудиальной* модальностью проще воспринимать мир через звуки. Они также хорошо запоминают стихотворения, тексты песен, диалоги, устные лекции. Они, как правило, отличные собеседники и умеют убеждать других. Их можно узнать по таким фразам: «не понимаю, что ты говоришь», «не выношу резких звуков», «это звучит как-то странно» и т. п. В последние десятилетия при изучении иностранного языка в школе стали применять аудиозаписи, что существенно повысило шансы на успех у аудиалов. Ну а прослушивание мелодий, звуковых сообщений или радио отлично стимулирует развитие этой модальности.

Кинестетики взаимодействуют с миром при помощи осязания, вкуса и запаха. Им важно потрогать вещь, ощутить ее аромат или вкус. Они также любят двигаться и нередко покачиваются с ноги на ногу, когда долго стоят, крутят карандаш в руке и т. п. В речи этих людей можно услышать такие слова: «это ощущается…», «тепло», «холодно». Кинестетики большое значение придают собственной интуиции, внутренним переживаниям, в общении предпочитают тех, с кем «на одной волне».

В традиционном обучении кинетическая модальность представлена слабо. Разве что некоторые преподаватели, которые об этом знают, позволяют студентам двигаться в определенные моменты или отстукивать ритм при запоминании сложных рифм. Кинестетическую модальность отлично развивают в актерских вузах благодаря специальным упражнениям, однако в практике обучения иностранным языкам подобного пока нет.

Люди с *дискретным* каналом восприятия опираются в основном на мышление. Им важно структурировать поступающую информацию, отнести ее к какой-то группе, соотнести с прошлым опытом. Их основной конек — мышление, логика, анализ. В разговоре это выражается во фразах: «давай проанализируем ситуацию», «где тут логика?», «это абсурдно» и прочих подобных. Общаться с ними проще, если опираешься на статистические данные, оперируешь фактами и закономерностями.

Дискретный канал развивается прежде всего у старшеклассников (если он не преобладал до этого). Этому способствуют аналитические задания, групповые дебаты.

Однако восприятие — это всего лишь одна часть сложной системы, которая помогает выучить иностранный язык. Не менее важно также внимание.

Внимание — это направленность и сосредоточенность сознания в данный момент времени на каком-то реальном или идеальном объекте. Например, если мы учим, как пишется слово, то внимание направлено на это слово, на буквы, из которых оно состоит. Если учимся произносить слово, то внимание сконцентрировано на произношении, на тех звуках, которые это слово составляют.

Внимание крайне важно для учебы. Благодаря вниманию человек отбирает именно ту информацию, которая нужна, отбрасывая остальное. Внимание активизирует нужные и тормозит ненужные в данный момент психологические и физиологические процессы; отсортировывает информацию, отбрасывая неактуальную на данный момент; обеспечивает

избирательную и длительную сосредоточенность на одной деятельности. «Топливом» для внимания являются наши потребности, мотивы, цели.

Интересно то, что внимание не существует как полностью отдельный психический процесс, оно включено в работу остальных процессов — восприятия, памяти, мышления.

Внимание бывает разным. Если мы переводим взгляд на что-то, мало осознавая зачем, то это *непроизвольное* внимание. Если же мы сознательно фиксируем взгляд, слух и концентрируемся на чем-то, то работает *произвольное* внимание.

Внимание характеризуют такие пять основных свойств: *устойчивость, концентрация (или сосредоточенность), переключаемость, распределение, объем.*

Устойчивость внимания — это способность длительно задерживать восприятие на определённых (крайне важных для самого человека) объектах. Т.е. устойчивость проявляется во времени, в течение которого человек может быть непрерывно сосредоточен на одном объекте. Противоположное устойчивости свойство называется отвлекаемость и очень мешает учебе.

Сосредоточенность, или концентрация, внимания — это удержание внимания на одном объекте или одних действиях при отвлечении от всего остального. Сосредоточенность внимания зависит от возраста и опыта (с годами повышается), а также от состояния нервной системы. Если мы сосредоточимся на каком-то процессе или объекте, то можно назвать такое внимание сосредоточенным. Сосредоточенное внимание отличается высокой степенью интенсивности, что делает его необходимым условием успешности выполнения отдельных важных для человека видов деятельности.

Переключение внимания проявляется в преднамеренном переходе человека от одной деятельности к другой, от одного объекта к другому. Переключение внимания всегда сопровождается некоторым напряжением, которое выражается в волевом усилии. Внимание быстрее и легче переключается от менее важного для человека предмета или темы к более

значимому. Способность переключаться сильно отличается у разных людей. Одни могут быстро перейти от одного занятия к другому, от одной темы к другой. Другим людям требуется довольно много времени, чтобы перенастроиться на новое занятие. Существуют также гендерные различия в способности переключаться: женщины переключаются быстрее мужчин.

Распределение внимания — это способность поддерживать достаточный уровень сосредоточенности столько времени, сколько нужно. Способность распределять внимание связано с таким свойством, как *избирательность*, т. е. способность к сосредоточению на наиболее важных объектах.

Очень важна для изучения иностранного языка такая характеристика внимания, как *объем*. Объем внимания — это количество объектов (элементов), воспринимаемых одномоментно. Объем внимания у взрослого человека в среднем равен 7—9 элементам. Иными словами, мы можем одновременно воспринимать от 7 до 9 слов, выражений, удерживать взглядом 7—9 предметов. Поэтому, когда Вам кажется, что Вы «могли бы и больше», помните об этих физиологических ограничениях, которые влияют на Вашу способность воспринимать и усваивать новое.

Безусловно, при разных условиях объем внимания может сильно варьироваться. Например, при восприятии чего-то интересного или частично знакомого объем внимания может возрастать. Если же материал труден, то стандартная цифра 7—9 может уменьшаться. Если материал правильно структурирован и грамотно изложен, то объем внимания также может возрастать.

Как тренировать объем внимания? Например, с помощью таблиц Шульте: https://cepia.ru/speedreading/schulte/. Замечательная идея —искать цифры в прямом или обратном порядке, стараясь потратить как можно меньше времени. Что же касается собственно английского языка, Вы можете потренировать свое внимание, собирая буквы алфавита, прямо сейчас, перейдя по этой ссылке:

https://1c7951e0f713f82c10d39c5e6fbd2c9d828eb37b6bf0399bddd6.ssl.cf1.rackcdn.abc/index.html.

И, наконец, невероятно важный психический процесс, который обеспечивает запоминание, хранение информации и дает возможность ее воспроизвести в нужное время, — память. Именно на память чаще всего упирают в учебе. На память ссылаются, когда не могут что-либо вспомнить.

Память — это целый ряд важных процессов: запечатление и сохранение, узнавание и воспроизведение, а также забывание

Память бывает разная. В зависимости от вида психической активности память бывает *образная* (зрительная, слуховая, двигательная и т. п.), *эмоциональная* и *вербально-логическая*.

Образная память основана на зрительных, слуховых, вкусовых образах. Это наиболее активный вид памяти свидетелей, очевидцев происшествия. Пережитые эмоции и чувства, которые сохранились в наших воспоминаниях, составляют эмоциональную память. Двигательная память связана с мышечной активностью, с передвижением в пространстве. Вербально-логическая память включает наши мысли, выраженные в словесной форме.

Все эти виды памяти взаимосвязаны: например, зрительные образы могут по цепочке включать эмоции, мысли и даже движения.

В зависимости от стоящих перед человеком целей память подразделяется на непроизвольную и произвольную.

Непроизвольная память работает, когда у нас нет цели запомнить и сохранить все происходящее. Мы просто запоминаем это, не прилагая никаких усилий. Как правило, это нечто для нас важное или интересное. Возможно, что-то, что вызывает у нас сильные эмоции и не дает отключиться. Это не всегда нужная для нас информация.

Когда есть цель что-то запечатлеть, сохранить, удержать, значит, работает *произвольная* память. Это наиболее продуктивный вид памяти, потому что благодаря ему мы запоминаем нечто значимое для нас. Это значимое не

связано с текущей жизнью и актуальными задачами, однако оно важно для реализации поставленной цели, для чего-то отсроченного.

В учении задействованы оба вида памяти. Непроизвольная память захватывает наше внимание, удерживает его, пока мы не наполнимся новой информацией. Чем больше у человека интересов, чем больше его увлекает окружающий мир, тем чаще в обучении задействована непроизвольная память. Эта же память преобладает в обучении детей.

В обучении взрослых чаще задействована произвольная память. Взрослому человеку проще заставить себя сосредоточиться на каких-то неактуальных темах, выучить не связанные с повседневной жизнью слова или выражения. Однако, обучение более эффективно тогда, когда используются и произвольная, и непроизвольная память. Поэтому поездки за границу и общение с реальными людьми не менее важны при изучении языка, как и чтение учебников и заучивание неправильных глаголов.

Память подразделяется также в зависимости от того, насколько долго в ней удерживается информация. Она бывает кратковременной, долговременной и оперативной.

Кратковременная память работает очень непродолжительное время, всего лишь первые несколько секунд после восприятия. Чтобы информация сохранилась дольше, необходимы повторения. Повторения актуализируют долговременную память.

Долговременная память — это хранилище разной информации и навыков, которые мы запоминали и повторяли в течение жизни. Это хранилище безгранично и бесконечно: мы можем вспомнить, как ездить на велосипеде в 50 лет, хотя последний раз катались в 5 лет. Или же вспомнить какое-то школьное правило много лет спустя после окончания школы.

Работа долговременной памяти — самое интересное, что есть в человеческой психике с точки зрения обучения. Дело в том, что все, что попало в долговременную память, не лежит там отдельной кучей, а сложным образом обрабатывается и организуется. Происходит смысловое

структурирование информации, попавшей в долговременную память. Слово, событие, выражение попадает в определенную группу (или несколько групп), создавая сложные связи с другими группами слов или событий. Именно поэтому мы можем при помощи ключевых слов, имеющих смысловую связь с информацией в долговременной памяти, извлечь нужные сведения.

В долговременной памяти хранится очень большой объем информации. Вся сложность состоит в том, чтобы получить доступ к ней. Что же касается *оперативной* памяти, то она обеспечивает сохранение и воспроизведение той информации, которая необходима для достижения конкретной цели. После достижения цели она перестает работать. Это некий промежуточный между кратковременной и долговременной памятью вариант.

В учебе память задействована очень широко. Между тем, мнемическая деятельность, это не просто запоминание. Работа памяти включает в себя процессы запоминания, воспроизведения, забывания.

Запоминание — начальный процесс, в результате которого происходит закрепление и сохранение новой информации. Запоминание начинается с запечатления различных сенсорных признаков, образов. Далее происходит их отбор, кодирование и включение в систему уже усвоенных знаний.

Основой запоминания является объём памяти, определенный психологами экспериментально. В среднем человек запоминает 7 (±2) отдельных элементов из десяти. Люди с хорошей памятью удерживают 7—9 элементов, а люди с плохой памятью всего лишь 4—5 изолированных элементов. То есть, то же самое число, которое уже встречалось при описании объема внимания!

Если мы пытаемся «достать» что-то из памяти, это называется *воспроизведением*. В результате воспроизведения актуализируется ранее усвоенный материал.

Психологи выделяют два основных вида воспроизведения: узнавание и собственно воспроизведение (припоминание). При *узнавании* объект (например, слово или выражение) воспроизводится при повторном