

Bariera językowa

*Jak ją pokonać?
3-dniowe wyzwanie językowe!*

Dzień 1: Mam barierę językową - co to znaczy?

Bariera językowa to bardzo obszerny termin, w którym kryje się wiele elementów:

- boję się mówić
- wstydę się mówić
- boję się, że popełnię błąd,
- nie rozumiem jak ktoś do mnie mówi
- uważam że mam zbyt mały zasób słów żeby przeprowadzić rozmowę
- mam złe doświadczenia
- mam kompleks mówienia
- mówienie nie jest dla mnie naturalne/nie mam wielu okazji żeby mówić po angielsku
- mówienie jest dla mnie źródłem stresu

to wszystko składa się na barierę językową!

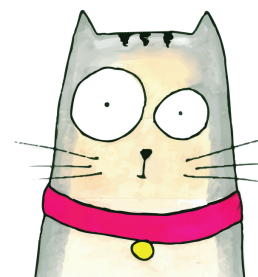
Inaczej trzeba podejść do kwestii bariery jeżeli dotyczą Cię punkty takie jak: *nie rozumiem jak ktoś do mnie mówi, uważam że mam zbyt mały zasób słów, mam zbyt wysokie oczekiwania wobec siebie, nie mam wielu okazji żeby mówić po angielsku* - tutaj trzeba się przede wszystkim **wzmocnić, ośmielić, pozbierać kamyczki sukcesu** - to jest łatwiejsze.

Natomiast jeżeli musisz na nowo przekonać siebie do tego, że umiesz, bo np. masz złe doświadczenia, mówienie przypomina Ci o jakimś bardzo trudnym momencie, gdzie poczułaś się ośmieszona, czy wręcz upokorzona - tutaj ta praca będzie trwała dłużej, ale podobnie jak wcześniej, **trzeba zbudować sobie minimalne poczucie sprawczości i sukcesu.**

PYTANIE DO CIEBIE:

Jak mogę zbierać swoje kamyczki sukcesu? Które rzeczy, które robię po angielsku, przychodzą mi łatwo? Co robię dobrze? A co napawa mnie dumą? (pomyśl o wszystkich swoich przeszłych doświadczeniach).

.....
.....
.....
.



Bariera językowa

Jak ją pokonać?

3- dniowe wyzwanie językowe!

Wszyscy chcemy być postrzegani jako osoby kompetentne językowo, bo przypisujemy temu szereg innych, pozytywnych cech (inteligencja, erudycja, atrakcyjność).

- **Pytanie, nad którym warto się pochylić, brzmi: jaka potrzeba stoi za moim pragnieniem mówienia po angielsku?**
- **Co chcę dzięki temu osiągnąć?**
- **W imię czego warto walczyć z barierą językową? Co jest moją motywacją? Po co się na to decyduję? Co będzie mnie motywować, kiedy zrobi się trudno?**

Nie przełamiesz bariery językowej jeżeli nie masz w sobie silnego poczucia celu. Przełamanie bariery językowej to próba przełamania swoich utrwalonych wzorców i zachowań. To wymaga czasu i determinacji.

Mogę Cię zapewnić, że wiele razy Ci nie pójdzie tak, jakbyś chciała i że wiele razy nie wyjdzie. Nie oczekuj, że zadzieje się to szybko i płynnie.

W takich momentach, kiedy nie idzie, kiedy masz wrażenie, że w życiu się nie przełamiesz pomaga bardzo mocno poczucie celu.

Odpowiedz sobie na pytanie: **w imię czego warto?**

.....
.....
.....

Bariera językowa nie zniknie po nauce kolejnych słówek, zwrotów, phrasal verbs. Bariera zniknie, kiedy oswoisz moment mówienia po angielsku, kiedy nie będzie to wydarzenie, coś, co poddajesz nieustannej ocenie tylko po prostu coś, co potrafisz robić bez większego zastanowienia. Nie znam innego sposobu niż codzienne, powolne oswajanie się z językiem.

Masz jakieś pytania? Pisz na kontakt@igabialaszczyk.pl

