

# Bariera językowa

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

*Dzień 2: Jak radzić sobie ze stresem kiedy dopada mnie bariera językowa?*

**metoda NZO - nazwać, zrozumieć oswoić**

**Czego się boisz?**

- tego, że popełnisz błąd,
- tego, że zapomnisz jakiegoś słowa,
- tego, że się nie odezwiesz,
  
- tego, że zostaniesz wyśmiana,
- tego, że zostaniesz niezrozumiana,
- tego, że dojdzie do nieporozumienia,

**ZADANIE!** Popatrz sobie na te lęki i spróbuj je ocenić w skali od 0 - nie jest w ogóle straszne do 10 - totalnie mnie przeraża. Uzupełnij tę listę jeżeli jest tam jeszcze coś, czego Tobie zabrakło. Zobacz, co jest dla Ciebie najbardziej stresujące i zastanów się - gdyby przyszła do Ciebie koleżanka z takim problemem, to co byś jej powiedziała?

*Co bym jej powiedziała?*

.....  
.....

Lęk przed tym, że ktoś Cię oceni zaczyna się jeszcze w szkole, gdzie jesteś zazwyczaj pytana na środku klasy i nauczyciel, czyli osoba, która zaczęła rozmowę, prowadzi ją tylko po to, żeby zweryfikować to, czy nauczyłaś się zadanych słówek.

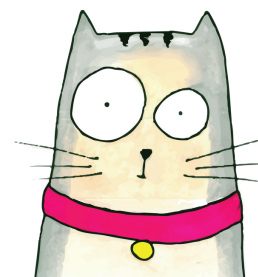
Ten schemat potem przenosisz na inne sytuacja komunikacyjne.  
Dlatego na myśl o tym, że masz zacząć mówić, robi Ci się gorąco.

Najtrudniejszy jest pierwszy moment i opanowanie fizycznych reakcji, które odczuwasz przy dużym stresie. Co czujesz, kiedy ktoś zaczyna mówić do Ciebie po angielsku?

Jesteś przerażona, pocą Ci się ręce, zasycha Ci w gardle, czujesz ucisk w żołądku? **Najważniejsze: zmień swój stan.**

Jeżeli możesz to w tej sytuacji **wstań, unieś głowę, podnieś podbródek, ściągnij łopatki**. Jeżeli nie możesz wstać, to chociaż wyprostuj się na krześle. Nie kul się i nie chowaj. Wyprostowana postawa doda Ci pewności siebie, nawet jeśli tego od razu nie poczujesz 😊

Tak samo jest z głębokimi oddechami - one działają, ale dopiero po chwili. **Oddychaj wolno i spokojnie i daj sobie 3 minuty.**



# Bariera językowa

*Jak ją pokonać?*

*3-dniowe wyzwanie językowe!*

## *Dzień 2: Jak radzić sobie ze stresem kiedy dopada mnie bariera językowa?*

Inne problemy:

**-> zaschło Ci w gardle?**

Napij się wody, albo wyobraź sobie jak gryziesz wielką soczystą kwaśną zimną cytrynę .

**-> ściska Cię w gardle?**

Ziewnij!

Możesz też spuścić głowę, zamknąć usta i wciągnąć powietrze przez nos (to takie zakamuflowane ziewnięcie). Wtedy gardło się rozluźnia.

**-> zaciskasz bardzo mocno szczęki?**

Szeroko się uśmiechnij!

**-> ściska cię w brzuchu?**

Oddychaj spokojnie i powoli do brzucha. Możesz policzyć do pięciu przy wdechu i przy wydechu.

**Ważne:**

Kiedy jesteś zestresowana, twój mózg przetwarza zwykle zadania wolniej. Do tego, jeżeli nie korzystasz z języka na co dzień, potrzebujesz więcej czasu, bo oprócz standardowych procesów typu przetworzenie informacji, twój mózg musi jeszcze je przetłumaczyć. Dlatego czasami mamy wrażenie, że nie umiemy skonstruować zdania czy mamy słowo “na końcu języka”.

Zadanie!

**Najczęstsze objawy stresu u mnie to:**

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

**Poradzę sobie z nimi w następujący sposób/podoba mi się ta metoda:**

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

Świadome panowanie nad reakcjami fizycznymi jest niezbędne do pokonania bariery językowej.

**To są rozwiązania na tu i teraz, one pomogą Ci przetrwać trudną sytuację, ale nie usuną źródła problemu.**

Usunąć źródło problemu może długofalowa strategia włączenia angielskiego na co dzień, oswojenie momentu mówienia po angielsku.

