

Автор:

Полынцев Кирилл Евгеньевич,
Студент 2 курса, группа 3.008.2.24
ФГБОУ ВО «НГПУ»
г. Новосибирск, Россия

СПОСОБЫ ПОБОРОТЬ СТРАХ К ИЗУЧЕНИЮ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

Аннотация. В статье описывается проблема возникновения страха перед иностранным языком и способы ее решения. В современном глобализированном мире владение иностранными языками становится ключевой компетенцией. Цель работы - систематизировать и предложить эффективные способы преодоления данного страха.

Ключевые слова: страх, иностранный язык, языковая тревожность, методы обучения.

Введение

Актуальность темы обусловлена растущей межкультурной коммуникации в профессиональной, академической и повседневной сфере. Не смотря на все более широкое внедрение в образовательную сферу, иностранные языки все еще плохо изучаются и многие не знают его на А1 уровне. Языковая тревожность (foreign language anxiety) или **ксеноглоссофобия**) - так называется страх, возникающий при изучении иностранного языка. Этот вид тревожности негативно влияет на когнитивные процессы: блокирует память, затрудняет восприятие речи на слух, осложняет порождение собственных высказываний.

Основанная часть

Согласно исследованиям около до 50% студентов, изучающих иностранный язык сталкиваются с "языковой тревогожностью" (foreign language anxiety) — страхом общения, боязнью ошибок и негативной оценки при изучении иностранного языка. Это состояние не только снижает эффективность обучения, но и может привести к полному отказу от изучения языка [1].

Причин может быть много, кто-то просто боится ошибиться в произношение что связано с перфекционизмом (делать все идеально), получить критику со стороны окружающих или из-за недостаточного языкового опыта что усиливает и так имеющуюся тревожностью. Основные проявлениями языковой тревожности:

- Чувство паники
- Дрожь, учащённое сердцебиение
- Избегание речевых ситуаций

Тревожностью будет очень сильно влиять на деятельность. Отмечается, что высокий уровень тревожности, как правило, отрицательно сказывается на результатах деятельности, особенно в сложных, стрессовых ситуациях [2].

В современном мире есть множество способов изучения иностранного языка. Например, метод с стикерами очень полезен для подкрепления базового уровня, вроде бы просто запоминание слов, но при применении на практике показывает хороший результат, благодаря нему можно избавиться от постоянного перевода на родной язык, чтобы понять слово, ведь у вас будет возникать ассоциация, как и на родном языке, вы будете просто знать. Для ежедневного упражнения многие используют мобильные приложения, которые дают простые задания как с запоминанием слов, так и применением их на практике с артиклями, временами и т.д.

Но все же, тревожность — это эмоциональное состояние, которое нужно побороть. В контакте языковой тревожности могут помочь:

- Метод рационально-эмоциональной терапии (РЭТ). РЭТ основана на предположении, что большинство негативных эмоций возникает из-за искажённых или иррациональных убеждений [4]. Такие мысли как: «Мне странно ошибиться», «Меня будут критиковать» стоит осмыслить, оспорить и заменить на другие: «Ошибается каждый, у меня получится», «Критика — это нормально, я смогу понять свои ошибки».
- Принцип постепенной экспозиции. Постепенная экспозиция помогает десенсибилизировать страх и убедиться, что катастрофы не происходит [4]. Стоит попробовать что то сказать на иностранном языке и если не происходит той катастрофической ситуации, которую вообразили, то зачем волноваться? Окружающие примут и помогут.
- Техники дыхательных упражнений. Дыхательные упражнения — один из самых доступных способов быстро снизить тревогу. Когда человек тревожится, его дыхание становится поверхностным и частым, а организм начинает испытывать дефицит кислорода. Это только усиливает панику [4].

Самое главное, нужно практиковаться и не стопориться. Использовать методики: Грамматико-переводной метод, Аудиолингвистический метод, Коммуникативный метод, Метод погружения, Метод онлайн-обучения [3]. В частности, поможет «Коммуникативный метод» ведь он развивает уверенность в себе, а также лексический запас и беглую речь.

Заключение

Языковая тревожность является значительным психологическим барьером, но все же преодолимым. Наиболее эффективными методами является метод рационально-эмоциональной терапии, принцип постепенной экспозиции, коммуникативный метод, все это создает благоприятные условия для практики и избавляет от дальнейшей тревоги.

Литература

1. Horwitz, E. K. Foreign Language Classroom Anxiety / E. K. Horwitz, M. B. Horwitz, J. Cope // The Modern Language Journal. - 1986. [Электронный ресурс]. – URL: <https://doi.org/10.1111/j.1540-4781.1986.tb05256.x>
2. Краткий психологический словарь / сост. Л. А. Карпенко. 1985
3. Различные методики изучения английского языка: как выбрать подходящую. [Электронный ресурс]. – URL: <https://emschool.ru/mag/different-methods-of-english-learning>
4. Как справиться с тревожностью самостоятельно? Обзор, практические рекомендации и выводы. [Электронный ресурс]. – URL: <https://medgorod-clinic.ru/stati/kak-spravitsya-s-trevozhnostyu-samostoyatelno--obzor--prakticheskie-rekomendatsii-i-vyvody/>