



Motywację do nauki języka masz w sobie... potrzebna jest tylko iskra

Kolejny raz szukałam nauczycielki języka angielskiego, języka, którego nigdy nie lubiłam, bo źle mi się kojarzył w dzieciństwie. Ale chciałam się go wreszcie nauczyć, miałam kolejną motywację. Już po pierwszej sesji wiedziałam, że to nie jest zwykła lektorka i nie jest to zwykłe spotkanie. Połączenie coacha, terapeutki, nauczycielki, miłośniczki słowa i zabawy nim. Jednocześnie osoba bardzo relacyjna. Nauczyła mnie czuć. Czuć i rozumieć siebie. Cieszę się, że możecie poznać Katarzynę Hylińską, propagatorkę w Polsce „Neurolanguage Coaching®”. To znacznie więcej niż kolejna metoda nauczania języków obcych, to doświadczenie powiązane z przeżywaniem, rezonowanie ze swoimi potrzebami, nie tylko tymi językowymi. To rodzaj intymnego spotkania, rozwoju nieświadomości, która uwalnia blokady językowe.

67

Czy umiemy się uczyć?

Sposób, w jaki się uczymy, sposób, w jaki nauczamy, szkolimy, przekazujemy wiedzę z jakiegokolwiek dziedziny musi się zmienić. Żyjemy w czasach, kiedy wszystko zmienia się w zawrotnym tempie, w czasach, kiedy zmiana stała się normą. Kiedy musimy się w tej zmianie odnaleźć dużo szybciej niż kiedyś. Tak też jest z nauką języków obcych. W mojej pracy z osobami dorosłymi na co dzień stykam się z całym wachlarzem ich emocji, towarzyszących zazwyczaj wieloletnim doświadczeniom z uczeniem się języka angielskiego. Uceniem się latami, ale bez efektów. Pojawia się frustracja, wstyd, poczucie bycia gorszym. W środowisku korporacyjnym osoby, które przychodzą na pierwsze sesje coachingu językowego „Neurolanguage Coaching®”, często nie są gotowe do przyswajania jakiegokolwiek wiedzy. Jednak dzięki narzędziom coachingowym, skrupulatnej obserwacji siebie oraz swoich reakcji na różnorodne bodźce, często nawet dzięki chwili pracy z oddechem, wyciszają się i przenoszą do „tu i teraz”. W „Neurolanguage Coaching®” bardzo dużo uwagi poświęcamy stworzeniu środowiska do pracy, w którym mózg otwiera się na zmianę. Bowiem czerpiąc z wyników badań nad mózgiem, wiemy, że „jak” uczymy czy szkolimy jest dużo istotniejsze niż „czego” nauczamy. „Jak” może stworzyć barierę, przez którą nie przedostaną się żadne treści. „Jak” może zamknąć drogę do zmiany, zanim jeszcze w tę drogę wyruszymy. I nie dotyczy to jedynie sfery uczenia się języków obcych. Dotyczy to szeroko pojętego obszaru edukacji. I również kontekstu zmiany w organizacjach.

A czy potrafimy uczyć?

Zmiana, której potrzebuje nasz system edukacyjny jest ogromna, złożona i trudna. Bo to zmiana na poziomie postawy. To zmiana wymagająca w pierwszej kolejności pracy z własną świadomością. Ta praca leży w gestii każdej osoby zaangażowanej w proces edukacyjny. Zarówno osoby przekazującej wiedzę, jak i osoby uczącej się. Po drugie, wymagająca pracy nad kształtowaniem nowych nawyków. Dlatego pracuję z klientami w procesach coachingowych i rozwojowych, wspólnie z nimi doświadczając tego, co działa, a co nie. Dlatego pracuję z nauczycielami języków obcych, pomagając im w kształtowaniu nowej postawy wobec osób uczących się. Dlatego z całych sił zamierzam propagować wprowadzanie coachingu do edukacji. A jako certyfikowany trener *Efficient Language Coaching* zapraszam nauczycieli, trenerów i szkoleniowców na warsztaty *Language Coaching Certification* oraz *Neurolanguage Communication* – akredytowane przez International Coach Federation – w trakcie których rozpoczynamy proces transformacji „nauczyciel – coach – Neurolanguage Coach”. Tym, co stoi ponad moimi działaniami, jest myśl, że „Im lepiej rozumiemy siebie samych jako osoby uczące się, tym efektywniej potrafimy wspierać innych w ich rozwoju”.

Jedyna rzecz, w którą wierzę całym sercem to to, że w edukacji chodzi przede wszystkim o relacje. Nie metodyka jest w niej najistotniejsza, ale jakość relacji. Jako edukatorzy potrzebujemy dostrzegać więcej człowieka w osobie uczącej się. I uczyć się pokory. Być gotowymi zmieniać również siebie samych, aby służyć naszym uczniom czy klientom jeszcze lepiej. Taka jest moja ścieżka i z tego miejsca zapraszam nauczycieli, trenerów i coachów do tego, aby mi na niej towarzyszyli.

Dzisiaj, z perspektywy kilkunastu lat uczenia języka angielskiego oraz prowadzenia wielu szkoleń w języku obcym, mogę śmiało powiedzieć, że tym, co otwiera drzwi do sukcesu w edukacji, jest relacja.

Czym dla mózgu jest uczenie się obcego języka?

W rozwijaniu dwujęzyczności i doskonaleniu płynności językowej chodzi o zapamiętanie – a więc taki sposób zarejestrowania informacji, który pozwala na jej późniejsze szybkie odnalezienie oraz efektywne zastosowanie. W uczeniu się języka obcego finalnie wszystkim chodzi o osiągnięcie zmiany na poziomie zachowań. Mówiąc najprościej, znajomość języka obcego jest zazwyczaj narzędziem do osiągnięcia dalszych celów. Dlatego tak wiele osób uczących się odczuwa ogromną frustrację po latach uczenia się różnymi metodami, na różnych kursach i w różnych szkołach. Dlatego tak wiele z nich złości się, że całkiem nieźle wypadają, rozwiązując różnorodne testy językowe, a kiedy staną wobec konieczności faktycznego posłużenia się językiem docelowym w realnym życiu, czują blokadę, strach, dyskomfort, wstyd czy cały zestaw innych emocji, które, w ich pojęciu, absolutnie nie są pomocne w komunikacji. Zapewne wielu z nas przychodzi teraz do głowy różnica pomiędzy wiedzą praktyczną a wiedzą teoretyczną. W procesie *Neurolanguage Coaching®* obserwujemy, jak nasi klienci stopniowo rozwijają swoje umiejętności. Bardzo dużo pracujemy na poziomie świadomej kompetencji, uważnie rozwijając i utrwalając nowe umiejętności językowe, w drodze do kompetencji nieświadomej, którą z perspektywy mózgu jest płynność językowa.

Coaching to potężne narzędzie, które pozwala na usystematyzowanie i nadanie struktury procesom zmiany, przez które przechodzimy...

...W uczeniu się języka obcego przez dorosły mózg jednym z zadań coacha jest takie wsparcie klienta, które pozwala mu na uchwycenie jakby iskry, której poczucie niemal przyprawia osobę uczącą się o dreszcze. To znacznie więcej niż motywacja do nauczania się języka. To taki skarb, który osoba ucząca się ma ukryty w sobie, a coach pomaga jej go odnaleźć, zdefiniować, poczuć. To też, według mnie, jedna z najistotniejszych zmian, która musi mieć miejsce w obszarze edukacji – rolę osoby nauczającej czy szkolącej nie jest zmotywować uczniów czy klientów, ale pomóc im tę motywację odnaleźć w sobie. Bo każdy z nas ją ma, a wiedza o mózgu pokazuje, że jest ona absolutnie kluczowa, aby można było mówić o sukcesie zmiany osoby dorosłej.

Czyli trzeba języka doświadczyć, przeżyć go?

Wiedza jest zawsze w jakimś stopniu ulotna. To doświadczenie jest czymś, co pozostaje z nami na zawsze. Dowodem na to są wszystkie historie moich klientów, którymi dzielę się ze mną od 18 lat. Oczywiście, można pokusić się o uogólnienie pewnych zjawisk czy pewnych „typowych” sytuacji, wobec których stawali, ale każda ta historia jest historią zapisaną w ich pamięci, a więc również ich osobistym zasobem, z którym pracujemy, rozwijając ich kompetencje językowe. Każda nowa informacja, która przychodzi do nas w procesie uczenia się, z perspektywy mózgu zestawiana jest z tym, co już zapisane jest w naszej pamięci.

„Neurolanguage Coaching®” opiera się na neuroplastyczności mózgu. Czym ona jest?

Ujmując to w najprostszy sposób, neuroplastyczność to zdolność mózgu do ciągłej zmiany, jaką jest tworzenie wciąż nowych połączeń neuronalnych. Ludzki mózg pozostaje plastyczny przez całe nasze życie. Wyniki badań wskazują na to, że genetyczna struktura mózgu to maksymalnie trzydzieści procent zapisanych w nim danych. Oznacza to, że pozostałe co najmniej siedemdziesiąt procent to zasoby, których dostarczamy mu na co dzień, na przestrzeni całego naszego życia. W obliczu neuroplastyczności tak często wypowiedane przez

nas zdania typu „Jestem za stary, żeby... (na przykład) nauczyć się języka obcego!” stają się jedynie marną wymówką, a słynne stwierdzenie „Czego Jaś się nie nauczy, tego Jan nie będzie umiał” – stereotypowym przekonaniem godnym zakwestionowania. Idąc o krok dalej, należy stwierdzić, że nie ma dwóch identycznych mózgów. Nie istnieją nawet dwie identyczne sieci połączeń neuronalnych[®], co oznacza, że potencjalnie każdy z nas uczy się inaczej. Z tego miejsca śmiem wyrazić swoje przekonanie, że w nauczaniu języka obcego nie chodzi o znalezienie idealnej metody. Bo nie istnieje metoda idealna. Wierzę, że tym, co jest absolutnie krytyczne, jest środowisko, w którym się uczymy, a to z kolei jest ściśle powiązane z relacją. Z relacją, której jakość zmienia się wraz z postawą człowieka wobec człowieka. Osoby z mojego środowiska zawodowego, posługujące się w pracy z klientem koncepcją *Neurolanguage Coaching*[®], za najistotniejszą uznają jakość relacji pomiędzy osobą uczącą się a nauczającą.

Z tego, co mówisz, wynika, że można nauczyć się języka w każdym wieku?

Tak, pozwolę sobie nawet na odpowiedź pełnym zdaniem: Języka obcego można nauczyć się w każdym wieku. Moim osobistym i żywym dowodem na to są klienci, których mam przyjemność prowadzić przez procesy zmiany. Najstarszy z nich ma obecnie 73 lata i precyzyjnie ujęte cele, które realizuje dzięki konkretnym umiejętnościom językowym. I, być może uprzedzając twoje kolejne pytanie – nie, według mnie nie istnieje coś takiego jak antytalent językowy. Usilnie powtarzam, że skoro opanowaliśmy nasz język rodzimy, możemy nauczyć się również każdego innego.

Mamy tendencję do twierdzenia, że uczyć się języka najłatwiej jest we wczesnym dzieciństwie. Badania wskazują na to, że dzieci chłoną wiedzę jak gąbki. Słuchają i obserwują dorosłych i naśladują ich działania. Dzieje się tak, ponieważ do szóstego roku życia nie posiadają one zdolności analitycznych – bez większego wysiłku rejestrują więc to, co do nich przychodzi i na podstawie tego mózg dziecka tworzy tzw. mapy neuronalne. U osób dorosłych każda informacja, którą otrzymują, kontrastowana jest względem już posiadanych przez mózg zasobów. Mózg szuka punktów odniesienia, które mają bezpośredni wpływ na jego poczucie bezpieczeństwa i potencjalne otwarcie się na to, co nowe. Jeśli ich nie znajduje, potrzebuje bardzo konkretnego powodu, dla którego miałby podjąć wysiłek zarejestrowania nowej informacji. Ujmując to jeszcze prościej – mózg zadaje sobie pytanie, czy warto zainwestować uwagę i idącą za nią energię i zapisać daną informację w pamięci. Mówiąc krótko: jaki będzie miał zwrot z inwestycji. Dlatego motywacja jest absolutnie krytyczna w procesie uczenia się i efektywnego zapamiętywania osób dorosłych. Z tego też powodu stanowi punkt wyjściowy pierwszej, diagnostycznej sesji coachingu językowego *Neurolanguage Coaching*[®].

Warto wspomnieć również o tym, że różne etapy życia oraz różny wiek osób uczących się języka przynoszą osobom uczącym się różną korzyść. Niemowlęta wychwytyują różnorodność dźwięków. Starsze dzieci w zawrotnym tempie kształtują natywny akcent, z kolei zdolność koncentracji osób dorosłych jest znacznie dłuższa, a już rozwinięta umiejętność czytania i pisanie pozwala na ciągłe wzbogacanie słownictwa, nawet w języku natywnym.





Katarzyna Hylińska
Właścicielka Efficient Language Coaching Poland

Współtworzy oraz prowadzi zespół certyfikowanych coachów językowych Neurolanguage Coaches® z akredytacją ICF, ekspertka Projektowania & Realizacji Strategii Szkoleń Językowych Certified & ICF Accredited Professional Neurolanguage Coach®, ELC Licensed Neurolanguage Trainer.
Za swoją misję uważa zmianę świadomości osób uczących się języków obcych oraz osób je nauczających. Umożliwia im doświadczenie zupełnie nowego, autentycznie spersonalizowanego stylu rozwijania kompetencji językowych, osadzonego w profesjonalnej, ale też bardzo ludzkiej relacji klient – coach; relacji opartej na empatii, zaufaniu i pełnej, wzajemnej akceptacji; relacji, w którą zarówno coach, jak i klient wnoszą samych siebie. Prawdziwych. Głęboko wierzy, że im lepiej rozumiemy siebie jako osoby uczące się – a więc osoby w procesach zmiany – tym efektywniej się uczymy. Wierzy, że im więcej człowieka widzi w osobie, którą wspiera w rozwoju, tym większe sukcesy ona odnosi.
Prywatnie córka Małgorzaty i Leszka. Partnerka Jaromira. Mama Ignacego i Marcela. Wdzięczna za wszystko, co się w tych relacjach zadziewa.

** „Neurolanguage Coaching®” jest zastrzeżonym znakiem towarowym Rachel M. Paling.*

Spotykasz wielu ludzi, jesteś z nimi w procesie. Jak się oczyszczasz? Jak wypoczywasz?

To prawda, że stykam się z różnymi energiami. Bardzo różna jest też dynamika poszczególnych sesji. Zauważenie tego, uszanowanie i spokojne towarzyszenie klientowi to również istotne komponenty zindywidualizowanego procesu. Same sesje nigdy mnie nie męczą, choć zawsze jestem w nich obecna całą sobą. Zmęczenie, które odczuwam, wynika raczej z mojego perfekcjonizmu, a chyba najbardziej z wymagań, które stawiam sama sobie. I tak, moje ciało ostatnio szczególnie jednoznacznie woła o uwagę, w związku z czym jeszcze w grudniu wracam do regularnych zajęć jogi, które w ciągu ostatniego roku zepchnęłam na dalszy plan. Na co dzień w każdej możliwej chwili świadomie oddycham. Oddech to coś, co natychmiast łączy nas z nami samymi, niezależnie od tego, czego w danym momencie doświadczamy. Skupianie się na oddechu to zresztą coś, co doskonale znają z sesji coachingowych moi klienci. Wypoczywam zawsze wtedy, kiedy udaje mi się wyciszyć umysł. Osiągnąć stan takiego pozytywnego niewzruszenia, kiedy, niezależnie od tego, co dzieje się wokół mnie, czuję się tak błogo osadzona w sobie. To stan, który osiągam, medytując. Jednym z moich ostatnich, być może dość zabawnych wniosków, jest to, jak wiele w temacie dbania o siebie i swoje potrzeby możemy nauczyć się od kotów. Taki jeden uroczy futrzak cudownym zbiegiem okoliczności zamieszkał z nami dokładnie rok temu, a ja do tej pory nie mogę się nadziwić, jak konsekwentnie wybiera to, co dla niego najlepsze. Dbą o sen, o aktywność fizyczną, nie przemęcza się, systematycznie rozciąga swoje ciało, a do tego jest tak niesamowicie uważny, jeśli chodzi o każdy element otaczającej go rzeczywistości! Piękna to dla mnie lekcja – ta jego relacja z samym sobą. Naprawdę.

70

W dobie uczenia się przez całe życie (ang. 'lifelong learning') rozwój to podstawa...

To nawet kwestia przetrwania. Świadomie wybieram drogę, po której stąkam. Praca narzędziem coachingu jest dla mnie zobowiązaniem. Zobowiązaniem do służenia ludziom tak, aby siebie akceptowali, lepiej rozumieli i nauczyli się, jak najpiękniej wyrażać samych siebie. Moja praca zawodowa to służba drugiemu człowiekowi i robię wszystko, żeby wykonywana była w jak najwyższej jakości. W procesie coachingu, nie tylko językowego, coach jest narzędziem. Narzędziem, które ma do spełnienia określoną funkcję. A o każde narzędzie należy dbać. Bycie coachem i dbanie o siebie to, w moim odczuciu, ciągła praca na poziomie postawy. To praca ze świadomością. I dlatego droga, którą wybrałam, a właściwie wybieram każdego dnia, oznacza ciągłą pracę ze sobą i czuję, mam zgodę na to, że nigdy się nie skończy. Bo granicą świadomości jest nieskończoność.

Procesy rozwojowe zachodzą nie tylko w obszarze świadomości, ale przede wszystkim nieświadomości, duchowości...

Ostatnie dwa lata mojej pracy ze sobą to ścieżka w obszarze duchowości. To kształtowanie postawy mówienia „tak” temu, co do mnie przychodzi. Tutaj pracuję z moimi osobistymi przewodnikami. To dzięki ich prowadzeniu, dzięki temu, że one są dla mnie lustrem, ale również dzięki temu, że zdobywam się na odwagę, by w to lustro patrzeć, udaje mi się kawałek po kawałku uwalniać to, co mnie blokuje, rozpuszczać ból i strach, które wcześniej paraliżowały lub wywoływały natychmiastowe reakcje obronne. Tak. Teraz to usłyszałam. Dokładnie teraz układa mi się to w słowa. Długo żyłam w reakcji. Fascynując się neuronauką, mechanizmy bodziec-reakcja rozumiałam wręcz doskonale. Był czas w moim życiu, kiedy właściwie oddawałam im odpowiedzialność za siebie. Żyłam w reakcji na coś. Miałam w sobie dużo niezgody. Złości. Agresji. To przecież nie ja, to mój mózg ze swoimi pierwotnymi mechanizmami walki lub ucieczki w pewnym sensie podejmował decyzje za mnie. Teraz uczę się świadomego wybierania. Pozwalania sobie. Brania odpowiedzialności za siebie. A ponad wszystko: uczę się czuć.

Niezależnie od tego, co przynosi mi życie, wszystko wydarza się dla mnie. Nie przeciwko mnie. I nie istnieją przypadki. To wszystko prezenty, dzięki którym mogę dowiedzieć się czegoś o sobie samej. I to tylko ode mnie zależy, jak je zinterpretuję i jakie znaczenie im nadam. Tym, co aktualnie ma dla mnie największą wartość, jest doświadczenie, w którym uczę się siebie samej.