

Wyryte w pamięci

Wizualizacje w nauce języka angielskiego

DOROTA KONDRAT

Wizualizacje to nic innego jak wyobrażanie sobie scen z dużą wyrazistością. To nie tylko ujrzenie czegoś oczami wyobraźni, lecz także usłyszenie dźwięków, poczucie zapachu, smaku, dotyku, faktury i temperatury. Wizualizacje są podstawą używania technik pamięciowych, zwanych mnemotechnikami (*mnemonics*), a te są świetnym sposobem na trwałe uczenie się słownictwa w języku obcym.

Stosując wizualizacje, należy pamiętać o kilku zasadach, a mianowicie: uruchomić wszystkie zmysły i je wyostrzyć, skorzystać z humoru i absurdu, a także twórczo zmieniać różne parametry obrazu, czyli powiększać go i zmniejszać lub po prostu go „poruszyć”, ponieważ to, co niezwykle, niecodzienne i dynamiczne, zapada w pamięć szybko i głęboko. Warto zatem trenować wizualizacje jak najczęściej, stosując wymyślone przez siebie ćwiczenia, takie jak: „Zamknij oczy. Zrelaksuj się. Wyobraź sobie listonosza na rowerze. Listonosz ma ciężką torbę, mimo to jedzie szybko, bo właśnie zjeżdża z górki. Jest wiosna, świeci słońce i przyjemnie grzeje w twarz. Ćwierkają ptaki, szumią drzewa. Nagle silny podmuch wiatru przynosi zapach świeżo skoszonej trawy...” Takie wizualizacje niezwykle pomagają w stosowaniu mnemotechnik, a im częściej się je ćwiczy, tym lepszej jakości są skojarzenia, te zaś nie muszą się wiązać z wysiłkiem intelektualnym, bo przy regularnych ćwiczeniach pojawiają się natychmiast i są bardzo przyjemne.

W ćwiczeniu wizualizacji przydatne są również treningi autogenne Schultza. Jest to sprawdzony w terapii sposób relaksacji i redukcji rozmaitych zaburzeń. Polega on między innymi na wyobrażaniu sobie różnych doznań w ciele, takich jak uczucie ciężaru, ciepła, chłodu. Nagrania z treningiem autogennym można znaleźć np. na YouTube.

Kotwice pamięci - NLP i warunkowanie

Pomysł stosowania mnemotechnik w uczeniu się języka odpowiada konceptowi zakotwiczenia w tzw. neurolingwistycznym programowaniu. Zakotwiczenie polega na tym, że bodziec wizualny (obraz), kinestetyczny (ruch ciała, dotyk) lub dźwiękowy wywołuje reakcje organizmu (określone zachowania i emocje). Kotwiczenie jest na ogół nieświadome i stanowi nieodłączny czynnik uczenia się. Przykładem jest wyćwiczenie odruchu Pawłowa: na dźwięk dzwonka psy się ślinią w oczekiwaniu na jedzenie. Podobnie zachowujemy się i my: gdy spotykamy kogoś nielubianego, mamy podwyższone tętno i się denerwujemy, a gdy słyszymy „Kocham cię” wymawiane przez bliskiego nam człowieka, czujemy błogą „miękkłość” w kolanach. Psychologia opisuje warunkowanie (czyli wpływ bodźca na zachowanie lub postawę) jako podstawową formę uczenia się ludzi i zwierząt.

Techniki pamięciowe opierają się na dwóch sposobach zapamiętywania: przez kojarzenie i przez wizualizowanie z włączeniem emocji. Silne wrażenie emocjonalne może być spowodowane brzmieniem słowa lub podobieństwem do czegoś nam znajomego (jest to szczególnie ważne przy uczeniu konotacji słów). Nie podchodzimy przecież do

języka intelektualnie i obiektywnie. Są słowa, które wywołują w nas przyjemne uczucie; są też takie, które wzbudzają wstręt, oburzenie albo inne silne negatywne reakcje. Tak jest w rodzimym języku i tak powinniśmy się uczyć języka obcego: ważne jest, by wiedzieć, które słowa są pozytywne, które negatywne. Dlatego poleca się dramę w nauce języka – aby całym sobą, angażując ciało i emocje, odczuwać siłę słów. Na przykład słowo *devastating* ma bardzo silny ładunek emocjonalny i zwykłe przetłumaczenie go na język polski nie może być tym samym, co poczucie go na własnej skórze. Namówmy więc uczniów na wyrażenie emocji tym słowem: niech wyobrażą sobie sytuację, która wywołuje w nich uczucia odpowiadające temu słowu, i odegrają ją. Pozostawiając tego typu emocjonalne ślady, możemy nauczyć się języka z powodzeniem i na trwałe.

Są jednak słowa, które mają zupełnie neutralne znaczenie. Możemy je zapamiętywać przez kojarzenie z tym, co już znamy, co łatwo sobie wyobrazić i o co możemy „zaczepić” nową informację. Skojarzenia nie muszą być sensowne ani mądre, wręcz przeciwnie – te absurdalne są śmieszniejsze i bardziej wyraziste. Ważne jest jednocześnie, żeby w poszukiwaniu podobieństw odwoływać się bezpośrednio do nas samych, do naszych bliskich oraz do tego, co lubimy. Metoda personalizacji jest potwierdzonym empirycznie sposobem wzmacniania pamięci krótkiej i długiej. Należy przy tym wykorzystywać dźwięki i dramę. Dobrym przykładem będzie użycie dźwięku „au” w słowie *row* w znaczeniu „awantura” – wystarczy zwizualizować sobie albo, jeszcze lepiej, odegrać scenkę, w której bliskie osoby krzyczą na siebie, kładąc nacisk na „au”. Podobnie bardzo szybko i skutecznie można zapamiętać różnicę w znaczeniu słowa *bow* zależnie od jego wymowy: w przypadku „skłonu” łapiemy się za kręgosłup i wypowiadamy *bow*, wyraźnie podkreślając „au”; a gdy chodzi nam o „łuk”, odgrywamy czynność strzelania z łuku i trafivszy do celu, krzyknijemy *oh – my bow!*

Głupie skojarzenia – czy jednak nie takie głupie?

Zapamiętywanie słów przez wizualizację podobieństw między nimi jest jedną z najstarszych technik pamięciowych, wciąż jednak niedocenianą. Nie jest ona zarezerwowana dla osób o bogatej wyobraźni, a pierwsze skojarzenie, nawet niezbyt mądre, jest najlepsze. Na przykład angielskie słowo *frank* (szczerzy) można skojarzyć z jakimś Frankiem, który oburza nas lub ujmuje swoją szczerością. *Stomach* (żołądek, brzuch, wym.: „stomak”) można zapamiętać przez wyobrażenie siebie leżącego na łące ze stoma makami wyrastającymi z brzucha. Zapamiętując *choke* (czyli „zakrztusić się”), brzmiące jak „czołg”, można wyobrazić sobie siebie w tym dusznym pojeździe na

planie *Czterech pancernych i psa*, gdzie nagle zaczyna się krztusić. Wymowę słowa *cushion* możemy skojarzyć z kurzem, a *plum* z plamą na bluzce; *drought* (susza) czytane „draut” dorosłym słuchaczom może się kojarzyć z rautem, czyli przyjęciem, po którym nas „suszy”. Z kolei *draught* (powiew, cug, przeciąg) czytane „draft” można zestawić w myślach z tratwą („raft”), samolotami RAF-u czy warcabami (*draughts*) i odegrać do tego zabawną scenkę. Stosując skojarzenia, zapamiętywać można wszystko, nawet egzotyczne nazwiska. Musimy jednak pilnować, by dźwięki łączonych ze sobą słów były jak najbardziej zbliżone, gdyż puszczając wodze fantazji, tracimy precyzję, a to grozi niepoprawnym zapamiętaniem słów.

Wyobrażenia lingwistyczna

Ucząc się słów, szukajmy ich rodzin, czyli np. części mowy pochodzących od czasownika lub rzeczownika. Między słowami zdarzają się jednak pozorne pokrewieństwa, dlatego wykorzystujemy je, układając gry słowne. Na przykład angielskie *jump* (skakać) i *jumper* (sweter i skoczek) można połączyć w jedno i zwizualizować jako Adama Małysza skaczącego w swetrze. Im więcej zmysłów i emocji zaangażujemy w proces kojarzenia, tym większa gwarancja zapamiętania słów na długie lata. Tak więc kojarząc dwa nowe wyrazy ze znanym skoczkiem, musimy oczami wyobraźni zobaczyć skocznię, usłyszeć tłum kibiców krzyjących „Jump!”, poczuć zimno i ekscytację.

Aby nowe słowa zapadły nam w pamięć, warto również układać rymy, dopasowując wyrazy o podobnym brzmieniu, np. *I can afford a Ford; I always have toast when I'm off the coast*. Podobnie działa układanie dowcipnych zdań z wyrazami, w których intonujemy tę samą sylabę, np. *I deserve a dessert; My career began in Japan*.

Z kolei sposobem na zapamiętanie przyimków w związkach wyrazowych jest wykorzystanie ruchu i lokalizacji. Po pierwsze ustalmy z uczniami kod, za pomocą którego, gestykulując, będą ilustrować przyimki miejsca, np. *on* – kładziemy rękę na głowie, *in* – trzymamy rękę w kieszeni, *with* – chwytamy kogoś za rękę, *around* – rozglądamy się wokół, *at* – rysujemy w powietrzu „małpę” (@), *out (of)* – wskazujemy komuś drzwi wyjściowe, *into* – wkładamy dłoń do torby, *off* – wykonujemy gest odpychania itp. Gestykulacja według kodu z użyciem czasowników ułatwi uczenie się wyrażen przyimkowych i czasowników frazowych (*phrasal verbs*) – wystarczy skojarzyć dosłowne znaczenie czasownika z przyimkiem (np. *put sth up* – położyć coś na górze) ze znaczeniem idiomatycznym (*put sb up* – przeniecować kogoś), wizualizując zabawną scenkę. Uczniowie wyobrażają sobie zatem, że przygotowują niespodziewanemu gościowi

posłanie na górnej półce w szafie, ponieważ nie mają w domu dodatkowego łóżka.

Natrafiałam kiedyś na przezabawny rysunek wykorzystujący dwuznaczność czasownika: w domu przy drzwiach wyjściowych stoi kot, nie jest to jednak zwykły kot – on się pali. Z salonu żona woła do męża: *Darling, put the cat out, will you?* Mąż posłusznie wstaje, bierze kubek wody i oblewa płonącego kota. *Put out* znaczy przecież zarówno: „wystawić, wypuścić na zewnątrz”, jak i „zgasić, ugasić” (np. papierosa).

Twardy orzech do zgryzienia – jak nauczyć się idiomów

Idiomy nie wzięły się znikąd i poszukiwanie ich źródeł lub przynajmniej samodzielne ich interpretowanie pomaga je zapamiętać. Niemało jest idiomów, które są podobne w różnych językach, np.: angielskie *fight like cat and dog* to polskie „żyć jak pies z kotem”, *bury the hatchet* odpowiada zakopywaniu topora wojennego, a *wolf in sheep's clothing* to nic innego jak wilk w owczej skórze. O wiele więcej jest jednak w mowie związków frazeologicznych i powiedzeń kompletnie niezrozumiałych dla obcych użytkowników języka, takich jak angielskie *to be like chalk and cheese*, a więc „być jak kreda i ser”, czyli całkowicie się różnić. Dlatego zamiast uczyć się ich na pamięć, spróbujmy wnikać głębiej w ich genezę. O ile łatwiej jest zrozumieć, co znaczą idiomy *in the red* oraz *in the black*, gdy wyobrażamy sobie nasze konta bankowe, na których debet zapisany jest na czerwono, a dodatnie saldo na czarno. Nie chodzi tu jednak o opowiadanie historii pochodzenia każdego z idiomów, lecz o pobudzenie wyobraźni uczniów, aby sami spróbowali zrozumieć obcy dla nich koncept. Nauka języka to osvajanie się z innym sposobem myślenia, z wyobrażeniami, które dla rodzimego użytkownika są oczywiste.

Każdy idiom ma znaczenie przenośne, ale można go też odczytywać dosłownie. Ucząc się idiomów, warto

narysować lub odegrać obydwie interpretacje na zasadzie dramy. Idiom *off the cuff* o odpowiadaniu *ad hoc*, bez przygotowania lub sypaniu ripostami jak z rękawa możemy wyobrazić sobie dosłownie: zdania same wylatują z rękawa, tak jak w szkole zdarzało się ze ściągawkami. *Sit on the fence* można zilustrować – na rysunku lub poprzez dramę – pokazując osobę siedzącą na płocie, która waha się, czy stanąć po stronie jednej czy drugiej osoby (wstrzymuje się od opowiedzenia się po jednej stronie dyskusji), *a get cold feet* – przestraszoną osobę, która wycofuje się lub ucieka (np. sprzed ołtarza – warto podawać najczęstszy kontekst).

Przy wizualizowaniu idiomów należy zwracać uwagę na przedimki lub zaimki im towarzyszące. Ilustrując idiom, narysujmy obok A, THE lub ich inicjały otoczone kółkiem, co zabawnie skojarzy się z oznaczeniem przystanków autobusowego i tramwajowego. Kiedy mamy natomiast użyć zaimka dzierżawczego, np. *my, your* itp., klepnijmy się w klatkę piersiową lub wskaźmy osobę, której dotyczy opisywana sytuacja.

Techniki pamięciowe na pierwszy rzut oka mogą wydawać się skomplikowane i wymagające dużego zaangażowania. W rzeczywistości metodom mnemotechnicznym trzeba jedynie poświęcić nieco czasu i energii na początku ich stosowania; potem zaczynamy używać ich automatycznie. Dzięki nim nowe wyrażenia zapamiętujemy raz a dobrze i umiemy je przywoływać, gdy tylko ich potrzebujemy.

DOROTA KONDRAT Psycholożka i anglistka, prowadzi szkolenia w oświacie. Przez 20 lat uczyła angielskiego, trzy lata pracowała jako metodyk nauczania w szkole językowej. Autorka książek *Angielski #GRAMMATYKA* i *Angielski MOVE śmiało. Konwersacje dla młodzieży*, licznych gier edukacyjnych i scenariuszy lekcji. Tworzyła scenariusze twórczej edukacji dzieci i młodzieży w Polskim Stowarzyszeniu Kreatywności oraz w Fundacji INEK.