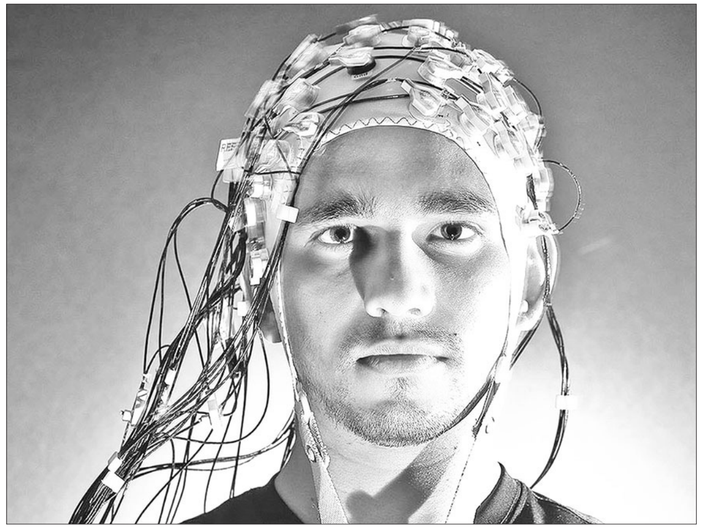
Angļu valodu ielies ar karoti mutē

Unikālo spēju zaudējam agrā bērnībā

Internetā ir daudzas vietnes, kurās rodamā informācija sola brīnumu. Manu uzmanību pievērsa divas — improvelanguages24.com un swisslanguages.com. Tajās teikts, ka ar "English Binaural System" — speciālu patentēto binaulāro audioierakstu "Alfa Lingmaind" klausīšanos — angļu valodu var iemācīties divu nedēļu laikā. Mani šis piedāvājums interesēja ne tāpēc, ka vēlos iemācīties valodu. Uzskatu, ka to protu pietiekami labā līmenī. Interese bija par metodi un nereālo solījumu — nokodēt smadzenes tā, ka valoda pati "ienāk" manī bez jebkādas piepūles. Mani kaitina šādi muļķu ķērāji, un žēl to, kuri, šajā gadījumā šķiroties no 50 eiro, būs naudu vienkārši izmetuši vējā. Tomēr, lai savu nepatiku paspilgtinātu ar zinātnē pierādītiem faktiem, uzrunāju smadzeņu darbības un valodas speciālistus.



Attēls no lucid.me

Spiež pirkt par katru cenu

Lai labāk saprastu, kas "lācītim vēderā" jeb ko nozīmē šādi ekspreskursi, kuros "smadzenes automātiski iegūst jaunas zināšanas bez jebkādas piepūles", iepazinos ar garo un metodi slavinošo piedāvājumu internetā. Iesāku pildīt veidlapu, lai saņemtu produktu, bet anketu nenosūtīju. Tūlīt pierādījās, ka uzņēmums, privātpersona vai kas cits, kas izplata produktu "Alfa Lingmaind", nodarbojas ar agresīvu pārdošanu. Mani sasniedza telefona zvans no šīs kompānijas. "Labdien! Te Aksels Ferēvics no klientu apkalpošanas centra. Zvanām jums tāpēc, ka pirms kāda laiciņa jūs šeit esat pildījis anketiņu, šeit saglabājās jūsu dati kādu pusstundu atpakaļ. Jūs varbūt pildījāt anketu par tādu produktu kā "Alfa Lingmaind"? Katram gadījumam gribējām jums piezvanīt, varbūt gribējāt saņemt šo angļu valodas kursu." Aksels stāsta, ka produktu, kas ir trīs kompaktdiski jeb CD, atvedīšot kurjers. Samaksu var veikt arī "uz rokas" kurjeram. Notēloju, ka neko nezinu par šo valodas mācības metodi. "Kāda tam visam ir jēga? Tās ir "binaural beats" tehnoloģijas. Tās ir mainīgās frekvences, tādi kā skaņdarbi, skaņas. Katrā ausī skan savas frekvences. Mainīgās frekvences ietekmē uztveršanu var nofokusēt jūs vai iemidzināt utt. Tie skaņdarbi, kas ir "Alfa Lingmaind" diskos nofokusē jūs valodas apguvei. Attīra jūsu prātu, un pēc šo skaņdarbu noklausīšanās jūs ļoti ātri iegaumēsiet jauno vielu, kas ir šī kursa ietvaros" pacietīgi man stāsta Aksels. Acīmredzot no mana epasta adreses secinājis, ka man ir teju 50 gadu, tāpēc katram gadījumam izstāsta man jau sen zināmas lietas par stereo skaņu, ar ko tā atšķiras no mono skaņas. Klausos viņa teiktajā nepārtraucot. "Sākumā noklausieties skaņdarbu, tad klausieties mācību materiālu un beigās atkal skaņdarbu, lai jaunās zināšanas nostabilizētu. Viena seansa laiks ir apmēram stundu garš."

Jautāju, cik sen šis produkts ir apritē un kāpēc ir pārliecība, ka tas darbojas? Klientu speciālists teic, ka personīgi pats mēdzot pēc mēneša vai diviem zvanīt saviem klientiem, jautājot viņu viedokli. Cilvēki pēc 40, 50 gadiem sakot, ka ar šo skaņu palīdzību uzlabojas atmiņa, daudz vieglāk iegaumēt jaunus vārdus. Vai ar šo metodi iespējams mācīties arī citas valodas? "Nē, nē, nē, tikai angļu," teic Aksels. Lai gan saku, ka vēl padomāšu, vai man šādi kompaktdiski vajadzīgi, viņš mani mudina ilgi nedomāt: "Vai jūs negribat saņemt? Tagad ir ļoti izdevīgs piedāvājums, 53 eiro, tikai. Ar visu piegādi."

KRISTĪNE ŠTERNA, veselības psiholoģe, terapeite, mediatore.

Gribas noticēt

To, kas šāda metode ir domāta lētticīgu cilvēku apmānīšanai, man šaubu nav. Tomēr, lai izprastu šo "brīnumu" pēc iespējas daudzpusīgāk, iztaujāju vairākus ar smadzeņu darbību un valodas apguvi saistītus speciālistus — psihologu, tulku, ergoterapeitu un neirologu.

Veselības psiholoģe, terapeite, mediatore Kristīne Šterna saka, arī gribētu tik ātri iemācīties kādu valodu. Redzējusi līdzīgas reklāmas, kuras ir tik jaukas un uzrunājošas. Tomēr veselais saprāts tam neļaujot noticēt. Ticēt vai neticēt dažādu viļņu iedarbībai? Alfa, beta viļņi ietekmē smadzeņu darbību, un ne visi procesi notiek apziņā, bet arī zemapziņā, nekontrolēti. Tomēr, ka notiek tik lieli brīnumi, tam viņa netic. Savā ziņā smadzenes var "ieprogrammēt", piemēram, uz veselīgu dzīvesveidu un, iespējams, arī uz valodas apguvi, bet vai to var panākt tik neilgā laikā, šāda veidā? Kristīne Šterna piesauc tā saukto aizliegto 25. kadru reklāmās vai filmās. Pirms daudziem gadiem to reklāmā izmantoja dzērienu kompānija "Coca Cola". 25. kadrs ir cilvēka acij it kā neuztverams, tomēr iespiežas zemapziņā. Vēlāk eksperimentos pierādījās, ka cilvēki, kuri šīs reklāmas skatījās, daudz biežāk izvēlējās tieši šīs firmas dzērienus. Arī mūsdienās reklāmās izmanto dažādus ietekmēšanas trikus — skaņas, krāsas, kas ietekmē pircēju paradumus. Attiecībā uz valodu apguvi pieejams ir "Quick teacher", kas palīdz ātri apgūt svešvalodas. Šajā programmā ir video, kurā vārdi ātri ņirb, nosēžas zemapziņā un jāiemācās tos no turienes izdabūt. Tomēr arī šajā gadījumā ātri nenozīmē — bez darba. Savā ziņā šādas alternatīvās metodes palīdz.

Vienas kurpes neder visiem

PĒTERIS URTĀNS, ergoterapeits.

Ergoterapeits Pēteris Urtāns, kā raksta delfi.lv, ir medicīnas speciālists ar ergoterapeita grādu, kurš specializējies psihiatrijā un ieguvis paplašinātu apmācību dinamiskā neirofidbeka metodikas lietošanai pie ASV un Kanādas speciālistiem. Individuāli strādājis ar teju 7000 cilvēkiem, veltot tam vairāk nekā 14 000 stundu. Ikdienā konsultē un palīdz sasniegt optimālu smadzeņu darbību dzīves kvalitātes paaugstināšanai. Par valodas apguvi ar alfa viļņu palīdzību Pēteris Urtāns "Staburagam" teic, ka šādas reklāmas ir pamanījis, bet līdz šim nav iedziļinājies tajā, kādas tehnoloģijas tiek izmantotas valodas mācīšanā. Praksē visbiežāk tiek izmantotas binaurālās skaņas. Tas nozīmē speciāli veidotas mūzikas klausīšanos. Klausās austiņās, un vienā ausī skan viena, otrā — cita frekvence. Abas skaņas galvā nerezonē un sinhronizējas uz kādas noteiktas frekvences. Klausoties šādas skaņas, saka, var vieglāk koncentrēties, atcerēties. Psihiatrijas jomā šīs skaņas mēdz saukt par audionarkotikām. Vietnes internetā, kas pārdod šādas skaņas, saka, ka klausoties iegūs kādas konkrētas narkotiskas efektu. Šie faili maksā līdzīgi — ap 50 eiro.

Tomēr arī brīvi pieejamie audiofaili, piemēram, youtube.com, kurus daudzi izvēlas kā nevainīgu fona mūziku, patiesībā var saturēt šīs binaurālās skaņas, kas var ietekmēt smadzeņu darbību. Ārsti mūsdienās un pat pirms vairāk nekā 10 gadiem, kad Pēteris mācījies Amerikā, jau tad runāja par binaurālo skaņu ietekmi. Šo skaņu lietošanas negatīvā puse ir, tā teikt, vienas kurpes neder visiem. Ja cilvēka smadzenēs kāda frekvence jau ir par augstu, bet piedāvātās skaņas tās vēlas pacelt vēl augstāk, būs panākts pretējs efekts. Ja daudziem šīs skaņas uzlabos koncentrēšanās spējas, dažiem rodas trauksmes sajūta, paniskas lēkme, milzīgs nemiers. Psihiatrijā, tajā skaitā Latvijā, ir bijuši gadījumi, kad cilvēks dodas pie ģimenes ārsta ar problēmu — klausījies šādus skaņdarbus, "uzvilcies" un pats vairs nevar atgriezties normālā stāvoklī. Tad mierīgo stāvokli mēģina atgūt ar medikamentiem. Tādi gadījumi bijuši arī viņa praksē "Riga Brain" smadzeņu treniņa centrā.

➔ 11. lpp.

➔ 10. lpp.

Svarīga ir smadzeņu higiēna

Saistībā ar ātro valodas mācīšanos būtu jāzina, ko šīs skaņas stimulē. Iespējams, darbojas uz atcerēšanos, izpratni. Jebkuras mācīšanās procesā svarīga ir koncentrēšanās — labāka un ilgāka uzmanības noturība. Ja iespējams koncentrēties, informāciju ir daudz vieglāk saglabāt un vēlāk izmantot. Pretējā gadījumā nepieciešama milzu piepūle. Piemēram, ir bērni, kuriem lasīšana sagādā problēmas jeb vienkārši nepatīk lasīt. Tas nozīmē, ka bērns nespēj koncentrēties uz šo procesu un lasīšana ir kā zobu sāpes, vajadzīga milzīga piepūle, lai koncentrētos uz burtiem. To var salīdzināt ar situāciju, kad kaut kas jādara, bet esi ļoti, ļoti noguris. Skaidrs, ka tad cilvēks no šī darba mēģinās izvairīties.

"No smadzeņu skatpunkta varu teikt — sākumā jācenšas izmantot tradicionālos resursus, tajā skaitā jārūpējas par smadzeņu higiēnu, līdzīgi kā to dara ar fizisko ķermeni. Ievērojot sešus pamatprincipus, katrs no mums var uzlabot smadzeņu darbību — koncentrēšanos, atcerēšanos. Zelta sešnieks ir: miegs, uzturs, fiziskās aktivitātes, šībrīža sajūtas un būšana kopā ar cilvēku, kuram vēlas līdzināties. Ja to regulāri ievēro, principā var uzskatīt, ka nodrošināta laba smadzeņu darbība. To var attiecināt gan uz 40, 50 un arī 80 gadu vecumu.

Par labu smadzeņu darbību var aizmirst, ja ir slikts miegs. Veselīgs uzturs smadzenēm nozīmē nelietot cukuru un kviešu miltus. Nav šie produkti no ēdienkartes jāsvītro brutāli, bet pamazām — aizstājot ar ogām, biezpienu un citiem veselīgākiem produktiem. Regulāri jādzer ūdens, īpaši tad, ja kaut ko mācās. Kad mutē ir slāpju sajūta, koncentrēšanās spējas samazinājušās par 20 līdz 30%. Savukārt milti, cukurs un arī alkohols smadzenēs rada tādu kā miglu. Smadzenes labi nedarbosies, ja ķermenim nebūs fizisko aktivitāšu. Muskuļu darbības rezultātā rodas vielas, kas smadzenēs nostiprina saites, kuras savukārt rodas mācīšanās laikā. Minimums ir 30 aktīvas minūtes trīs reizes nedēļā. Vismaz reizi nedēļā jādara kas tāds, kā laikā pazūd laiks un telpa. Svarīgs faktors ir apgūtajā dalīties ar citiem. Piemēram, ja patīk dārzkopība, to pēta, ar uzzināto jādalās, jāizstāsta citiem. Būtiski ik pa laikam uzdot sev jautājumu: kā es šobrīd jūtos? Lai ar domām visu laiku nedzīvotu nākotnē vai pagātnē. Piemēram, kā tiešī tagad jūtas mana labās kājas potīte? "Apstāties ikdienas skrējienā un pārņemt prāta vadību. Sekot līdzi elpošanai. Sestais svarīgais punkts ir — reizi nedēļā tikties ar cilvēku, kuram gribu līdzināties. Otrs cilvēks ir vislabākais trenažieris smadzenēm. Ja apkārtnē šādu cilvēku nav, var apmeklēt koncertu, teātra izrādi, lekciju — arī tā iespējams būt starp cilvēkiem, kuriem gribi līdzināties," komentāru noslēdzot, saka Pēteris Urtāns. ◆

Nav zināms, ko īsti stimulē

SANDRA VESTERMANE, neiroloģe.

Neiroloģe Sandra Vestermane intervijā žurnālam "Santa" teikusi, ka smadzenes ir fascinējošākais un līdz galam neizpētītākais orgāns, tāpēc nereti jāstrādā līdzīgi kā detektīvei — jāsaliek kopā visi puzles gabaliņi. "Staburagam" par valodas apguvi viņa teic, ka visvieglāk svešvalodu apgūst bērni līdz piecu gadu vecumam, kad mācīšanās notiek no vides, kurā dzīvo. Šajā laikā smadzenes strauji aug, nobriest un visvieglāk uztver visu apkārtējo. Pieaugušo smadzenes ir citādas. Pirmkārt, atšķiras darbības ātrums, līdz ar to arī mācīšanās ir dažāda. Jo vecāks cilvēks, jo lielākas pūles jāpieliek un lielāka motivācija nepieciešama. Lai arī cilvēkiem mēdz būt viena izteiktā spēja uztvert informāciju — ar acīm, ausīm vai darbībā, tik un tā arī valodas mācīšanās procesā piedalās visas trīs šīs maņas. Vai mācību procesā piedalās arī alfa viļņi? Sandra Vestermane teic, ka patiesībā alfa viļņi smadzenēs pārsvarā rodas bezdarbībā, relaksācijā, pirms iemigšanas. Mācību procesam vajadzīgi beta viļņi. Kad nomoda stāvoklī aizveram acis, galvas pakauša daļā smadzenes dabiski ģenerē alfa viļņus. Tas ir normāls stāvoklis. Šajā stāvoklī mēs nemācāmies. Ja alfa viļņi rodas pieres daļā, tas vairs neesot normāli. Ir alfa viļņu stimulācijas elektroaparāti, piemēram, terapeitiska ierīce "Alfa-Stim". Tādu var lietot arī mājās. Tāpat smadzenes var stimulēt gan ar elektrību, gan magnētisko lauku, gan skaņu un, kā rāda pētījumi, arī ar gaismu.

Jāatceras, elektriskā aktivitāte smadzenēs bērniem un pieaugušajiem ir atšķirīga. Bērniem smadzenes

... visvieglāk svešvalodu apgūst bērni līdz piecu gadu vecumam, kad mācīšanās notiek no vides, kurā dzīvo. Šajā laikā smadzenes strauji aug, nobriest un visvieglāk uztver visu apkārtējo. Pieaugušo smadzenes ir citādas.

strādā lēnāk, tām ir alfa tetra ritms, un ar pusaudža vecumu sāk ģenerēties beta ritms. Jo cilvēks kļūst vecāks, jo nobriedušāka personība, jo smadzenēs ir lielāka viļņu daudzveidība un viļņu darbība ir ātrāka.

"Kas man nepatīk visu šo brīnummetožu slavināšanā — ka rezultāts būs sasniegts jau pēc pirmā seansa," saka Sandra Vestermane. "Tas ir nekorekti, un pēc pirmās reizes uz eiforijas fona var rasties placebo efekts. Noturīgu efektu, izmaiņas veselības jomā vai mācoties valodu var iegūt pēc kāda noteikta kursa jeb seansu skaita. Parasti tie ir divi mēneši, kad cilvēkā rodas noturīgas izmaiņas. Tāpēc korekti būtu, ja par rezultātu spriestu pēc kāda noteikta laika. Ja cilvēks divās nedēļās iemācās 100 angļu valodas vārdus, vai viņš tos atcerēsies pēc trim mēnešiem? Ja valodu nelieto — neatcerēsies. Ja pēc intensīva valodas mācīšanās kursa cilvēks aizbrauks uz valsti, kur šo valodu arī lietos, tad varēs teikt, ka valoda ir apgūta. Mācoties teorētiski, kā kaut kādus simbolus, tā nav aktīva valodas mācīšanās. Izmantojot jebkādu metodi, no svara arī ir ticības spēks — cilvēks tic, ka tā viņam palīdzēs. Ārstējot alkoholiķus, arī izmanto līdzīgas metodes, kuras apvieno iebiedēšanu un hipnozes elementus.

Smadzenes informāciju uztver gan apzināti, gan neapzināti, un jautājums tikai par to, kā šo neapzināto informāciju var trigerēt jeb ierosināt apziņā. Tā kā lielākā daļa cilvēku nevar kontrolēt, zināt, kādi viļņi tiek stimulēti ar šo valodas mācīšanās brīnumlīdzekli, tad, iespējams, izvēlēts tikai šāds skaists nosaukums — alfa viļņu stimulācija, bet patiesībā stimulēts tiek pavisam kas cits. ◆

Runā pēc Pavlova suņa efekta

Ingrīda Keviša ir filoloģijas doktore. Kopš 1994. gada strādā Latvijas Kultūras akadēmijā. Māca angļu valodu kā pirmo svešvalodu dažādu specialitāšu bakalaura studiju programmas studentiem, kā arī ir komunikatīvās gramatikas, lietišķās angļu valodas, akadēmiskās rakstīšanas, mediju teksta interpretācijas speciāliste. Latviešu valodā tulkojusi daudzas ārzemju autoru grāmatas.

Jautāta par angļu valodas mācīšanās brīnumlīdzekli, viņa saka: "Šīs reklāmas nav pat sarunas vērtas. 14 dienu laikā var iemācīties tikai atsevišķas frāzes "izdzīvošanas situācijām" — komunikācijai lidostā, muitā, viesnīcā. Ārpus šīm frāzēm nekāda komunikācija nevar notikt, jo cilvēks nezina valodas sistēmu un nespēj reaģēt, ja komunikācijas partneris atkāpjas no paredzētā "scenārija" un pajautā kaut ko citu. Pagājušā gadsimta beigās bija metode, kas saucās "suģestopēdija", kas arī ietvēra ierakstu klausīšanos un zemapziņas izmantošanu valodas apguvē, bet nekādās 14 dienās arī tur nekādi vērā ņemami rezultāti, manuprāt, netika sasniegti. Principā ierakstu klausīšanās tiek plaši praktizēta valodu apguvē, bet, lai zinātu valodu, ir nepieciešams apgūt arī citas prasmes: runāšanu, lasīšanu un rakstīšanu.

Citādi, ja cilvēks svešvalodu ir iepriekš apguvis, kaut vai skolas līmenī, bet dzīves laikā to aizmirsis. Tādā gadījumā 14 dienu laikā, intensīvi lietojot, pieņemsim, tādu brīnumlīdzekli, aizmirstās zināšanas var aktivizēt smadzenēs dziļi noglabāto resursu. Rezultātā cilvēks spēs komunicēt ārzemēs izdzīvošanas līmenī. Te es saskatu efektīvu šīs metodes lietojumu. Vai es tikpat ātri varētu apgūt valodu, kuru vispār nezinu, piemēram, ķīniešu? Noteikti nē. To arī nepiedāvā šis brīnummetodes pārdevēji. Viņi koncentrējas tikai uz angļu valodu, jo to cilvēki daudzmaz apguvuši pamatskolā. Te var runāt par "Pavlova suņa efektu", kad jums

Svarīgi arī tas, cik valodu cilvēks zina līdz šim — kāda ir valodu bagāža. Jo vairāk valodu zina, jo vieglāk "uzbūvēt" zināšanas par nākamo. Piemēram, visām romāņu valodām — itāļu, spāņu, franču — pamatā ir latīņu valoda. Pārzinot valodas bāzi, gramatisko struktūru, jaunu šīs bāzes valodu var apgūt ātri.

iemāca, kā jāatbild, kad sadzird konkrētu frāzi. Dzīvē tā nekad nenotiek. Svarīgi arī tas, cik valodu cilvēks zina līdz šim — kāda ir valodu bagāža. Jo vairāk valodu zina, jo vieglāk "uzbūvēt" zināšanas par nākamo. Piemēram, visām romāņu valodām — itāļu, spāņu, franču — pamatā ir latīņu valoda. Pārzinot valodas bāzi, gramatisko struktūru, jaunu šīs bāzes valodu var apgūt ātri. Pie manis stažēties bija kāds anglis. Viņš strādāja par tulku Eiropas Parlamentā un tulkoja sešās valodās. Tā kā par katru valodu var saņemt piemaksu pie algas, viņš vēlējās apgūt latviešu valodu. Apbrīnojami ātri viņš apguva tulkošanas prasmes, jo sistēmu viņš jau bija "izkodis". Tomēr viņš spēja tikai sinhroni tulkot, bet nevarēja sarunāties latviski. To, ko kāds pateica latviski, viņš pārkodēja angļu valodā. Vai šajā gadījumā varam teikt, ka viņš ir apguvis latviešu valodu? Es tā neuzskatu.

Eiropas Savienībā ir noteiktas kopīgās pamatnostādnes valodu apguvei: mācīšanās, mācīšana, vērtēšana. A1 līmenis ir spēja nosaukt savu vārdu, pajautāt ceļu. Valoda B līmenī ir apgūta, ja to var lietot pastāvīgi. B1 līmenis ir lietošana vienkāršās sadzīves situācijās, B2 — darba jautājumu risināšanai. Lai sasniegtu B2 līmeni, nepieciešami daudzi simti mācību stundu. C un C2 līmeni sasniegt ir ļoti grūti, un arī dzimtajā valodā, domāju, ka diavs trešdaļas latviešu nesasniegtu šo līmeni.

Tikai bērniem no pusotra līdz piecu gadu vecumam ir spēja valodu apgūt. Pieaugušie valodu mācās. Tās ir divas pilnīgi atšķirīgas lietas. Ja šīs brīnummetodes pieaugušo smadzenēs varētu aktivizēt mehānismu, kas mums ģenētiski ir iekšā, bet laika gaitā "aizvēries", tad varētu runāt par šo metožu noderību.

INGRĪDA KEVIŠA, filoloģijas doktore.

Bērniem valodas apguves sistēma veidojas automātiski. Man rados ir divvalodīgi bērni, un viņi perfekti zina, kuru valodu kurā brīdī lietot, nekad nejauc abas kopā. Ja mazs bērns regulāri skatās multfilmas, klausās pārraides svešvalodā, viņš šo valodu apgūst. Diemžēl mēs šo prasmi zaudējam ap piecu gadu vecumu. Tā vienkārši izslēdzas. Mūsu, 40 un gados vecāku cilvēku, bērnībā krievu valoda bija katrā stūrī — avīzes, televīzija, izkārtnes ielās, tāpēc mēs visi šo valodu apguvām. ◆

10. un 11. lappusi sagatavoja **Imants Kaziļuns.**

MAF Mediju atbalsta fonds
Projektu līdzfinansē Mediju atbalsta fonds no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem.