



Kamelina Md

26 янв в 7:39

Итак, друзья! Хочу поделиться тем, что происходит в моей жизни в настоящий момент. Очень долго я искала возможности усовершенствовать свой английский язык, что в итоге привело меня к мысли о необходимости совершенствования русского языка. Я записалась на курс "Родная речь" #русский, теперь являюсь его активным участником, очень рада новой возможности проявить себя, стать более общительной, открыть для себя новые жизненные перспективы.

Одним из условий курса, а также дополнительным бонусом, является ведение личного дневника, что я теперь активно буду делать.

Данный курс основан на выработку т.н. аристократического, т.е. предельно грамотного произношения, чему, к сожалению, не учат в школах и университетах, а также на развитие словарного запаса, памяти, артистизма. Со всеми этими аспектами у меня есть некоторые сложности. Хотя адекватно оценить сама себя я не могу, всё же есть некоторые явные недочеты, которые мне хотелось бы исправить. Иными словами, по окончании курса мне бы хотелось быть почти что диктором с первого канала или артистом Большого театра. Шучу, конечно. Но в каждой шутке, как известно, есть доля истины и лжи. #supremelearning

27 янв в 13:48

Подвожу итоги рабочей недели. Уже пять дней как проходит курс "Родная речь" #русский. С небольшим опозданием, но задания я делаю, принимаю критические методические указания, переправляю. Немного пересилив себя, веду публичный дневник, что само по себе для меня небольшое достижение, т.к. я всегда предпочитала прятать свои мысли от посторонних глаз. Показать полностью... Возможно, есть среди моих друзей люди, которые тоже, как и я, заинтересуются данной темой, да и в целом просто поддержат меня. Пока мы занимаемся по классике, разбирая текст "Маленького принца", повторяя за диктором по-слогам и быстро в разных стилях. Оказалось, не так-то просто. Что-то вообще не слышишь, хотя такие звуки есть и они читаются, но ты просто не привык их произносить. Кстати, открыла для себя интересный факт. При обучении русскому иностранцев для меня всегда оставалось непонятным, почему вроде бы повторяют за мной они правильно (а я читала и медленно, и по слогам, озвучая звуки, оглушая где надо, но в целом не зная всех нюансов произношения), речь звучит неестественно. Даже самые талантливые из моих друзей не могли избавиться от акцента. Так же, как я ни старалась убрать свой акцент, у меня ничего не получалось, может, только отчасти. Помню, присылаю упражнение другу для редактирования, а он высылает замечание- и я даже не осознаю, что произношу совсем по-другому, просто не слышу! Высылаю еще раз - нет, всё не то. Сейчас более-менее после прохождения англ. курса по Шестову, разобралась. Никогда не думала, что и с русским языком могут быть такие проблемы. Что существует не просто московский, рязанский и др. говоры или акценты русского языка, но и в целом правильное произношение, которым, к сожалению, владеет меньшинство (язык дикторов, ораторов, артистов) и обычное, чему особо учиться не надо, т.к. формируется оно под влиянием школьной и домашней среды.

#supremelearning

30 янв в 8:18

Сегодня делюсь новыми впечатлениями от курса "Родная речь" и размышлениями о жизни. Недавно был очень интересный семинар, где преподаватель курса, М. Шестов, рассказывал о том, как важно читать правильно, да и в целом владеть речью. А также о том, как научиться правильному аристократическому произношению. Для себя вынесла очень много полезного, стала

лучше слышать некоторые звуки. Показать полностью... И мне кажется, я осознала, какой метод изучения любого предмета будет эффективнее всех других. Будь то любые мнемонические приемы, ленивое прочитывание или обычная зубрежка.

Я очень люблю два языка - английский и греческий. Каждый из этих языков по-своему мне дорог и близок. Сегодня поделюсь своими мыслями об английском языке.

Я давно заметила, что чтение книг по медицине на английском языке доставляет мне больше радости (если я понимаю 80-90% информации), чем чтение обычных русскоязычных источников. В принципе, понятно, что профессиональная литература не всегда должна приносить радость - она прежде всего сопряжена с трудом и дисциплиной. Но хобби способно немного приукрасить сам процесс, ведь увлечение языками медленно распространяется на все аспекты жизни и само чтение кажется более интересным. Как бы то ни было, мозг очень сильно утомляется при разборе английских терминов, адсорбируя от силы 50% информации при первом прочтении. За каждым термином лезть в словарь не хочется, поэтому стремишься просто уловить мысль и отложить ее в голове. Не работаешь над правильным произношением, над тем, чтобы сильнее закрепить эти знания. А ведь это неправильно. Получается, мозг просто ленится, гонится за количеством информации, пренебрегая ее качеством, в итоге оставаясь ни с чем... с ничтожными долями процентов знаний.

Вторая проблема, помимо запоминания текстов, необходимых в профессии, следующая: при попытке перевода русскоязычному коллеге того же медицинского текста я всегда сталкиваюсь с невероятными трудностями. Вроде бы понимаю, уже приучаю себя мыслить на английском. Но фразы звучат косо, некрасиво. Может быть, нет навыка перевода текстов? По всей видимости, дело в том, что своим родным русским языком я не владею в полной мере, не могу нормально составить фразы, чтоб они звучали естественно при сохранении точности перевода.

Сейчас я понимаю, что дело не только в отсутствии привычки читать серьезные книги вслух (а тем более книги на иностранном языке). Мне ведь чаще всего нужно просто завладеть информацией, причем на короткое время. И из-за инертности мышления, мне бывает лень проработать текст, статью, да и целую книгу качественно, чтоб материал надолго отложился в голове и к нему не нужно было возвращаться так часто. Важно читать вслух, но читать правильно. Занимаясь сейчас по системе Шестова, я постепенно осознаю (а это как маленькое открытие), что умными людьми становятся, а не рождаются. Любой навык при нормальной работе мозга можно развить, улучшить. Словарный запас расширить. Научить себя эффективно учиться. Что иногда нужно потратить время на то, чтобы отложить в мозг качественную, проработанную информацию, а не довольствоваться урывками "знаний", где-то мельком прочитанных, до конца не понятых, не примененных в жизнь. [#supremelearning](#) [#русский](#)

2 фев в 17:35

Сегодня очередной день, когда несмотря на усталость и лимит времени, немного потрудившись над текстом "Маленького принца", поработав над своей дикцией, вечером, в тишине, когда в голову чаще всего приходят полезные мысли (да и просто мысли), продолжаю писать впечатления о курсе "Родная речь" и своем продвижении в нем. Думаю, среди моих друзей есть немало людей, которые заинтересуются улучшением владения родного языка или просто поддержат мои начинания. Показать полностью...

Я уже писала выше, что, как оказывается, слова и предложения вовсе не читаются так, как написано. И даже не так, как мы обычно привыкли думать. При аристократическом прочитывании на уровне образованного носителя языка звуки в цепочках слов в предложении преобразуются до неузнаваемости. Чтобы это освоить, четко различать звуки, а также самому грамотно владеть речью, требуется некоторое время и повторение (медленное и быстрое, меняя тон голоса и тембр и т.п.) по эталону. В данном случае за образцовую речь можно взять речь диктора или актера. Что интересно, при правильном прочитывании вслух красивых, гармоничных предложений улучшается восприятие информации, а значит память, расширяется словарный запас, т.к. предложения, фразы, слова переходят из пассивного лексикона в активный, что позволяет в дальнейшем человеку, практикующему данный метод в изучении любого предмета, постепенно украшать свою речь, делая ее более интересной для окружающих.

Мои друзья знают, сколько различных методик по развитию памяти (и в целом по саморазвитию) я перепробовала, сколько разных книжек перечитала на эту тему. По-своему все методы хороши, на мой взгляд, но что-то может быть ближе конкретному человеку. На данный момент данная концепция изучения любого предмета, о которой говорит легендарный полиглот, наш преподаватель Михаил Шестов, мне кажется очень логичной и отвечает, по крайней мере, моим исканиям.

Теперь немного о том, чем же мы все-таки занимаемся. Группа изучения является закрытой, оно и понятно, каждый участник получает конкретные рекомендации от М. Шестова и методистов, которые работают по его системе. По-моему, очень хороший подход, т.к. работать в команде гораздо проще, это мотивирует намного больше, чем при самостоятельном изучении. Недавно, например, было задание - разобрать по звукам данные нам скороговорки и начитать. Признаться, задание немного меня развеселило, ведь я поняла, что с дикцией, с проговариванием слов в быстром темпе у меня беда. Поначалу получалась какая-то каша) Но, немного потренировавшись и, особенно, разобрав каждое слово на составные звуки и слоги, в т.ч. на стыках, поняла, что это не так уж и трудно. Посмотрим, как изменится скорость проговаривания в конце курса, возможно, поделюсь видео)

Все-таки как важно найти хорошего преподавателя, учителя! Это может сэкономить много времени и сил, зарядить положительным настроем, вернуть потерянную мотивацию. Вот, например...Несколько раз я пыталась достичь каких-то результатов в спорте, принимаясь за занятия с большим рвением, огромной мотивацией снова и снова. Но она постепенно гасла по мере того, как я не видела результата. (т.к. занималась неправильно). И, списывая свои неудачи на недостаток времени и плохое самочувствие, я бросала начатое, ничего не достигнув. Повторные попытки в спорте (кто занимается, знает) - это всё равно, что начинать снова с нуля (навыки потеряны, мышцы не обладают той же силой, выносливость также снижена). Наконец пришла в голову светлая мысль - найти хорошего тренера и вот уже как два месяца я регулярно занимаюсь, настроение отличное, результат радует). То же самое с другими увлечениями. И наконец, с изучением языков. Сейчас я очень рада новой возможности улучшить владение русским языком (о целях я уже писала), преподаватель замечательный, думаю, что результат будет очень хорошим). #supremelearning #русский

Для всех, кому интересно, чтобы не быть голословной, ссылаюсь на авторитет учителя - <https://www.youtube.com/watch?v=XWt0XdRIWG4>

5 фев в 17:51

Сегодня очень напряженный день. Прежде всего потому, что после 7-дневной рабочей недели, каждодневного недосыпа и целой горы дел, пришла пора привести в порядок квартиру. Вообще я люблю чистоту, но иногда так и хочется навести "творческий хаос". Когда его становится слишком много, с этим надо что-то делать, т.к. в таких условиях не возможно ни учиться, ни работать, ни даже готовить еду). Вдобавок, совсем скоро, через неделю мы переедем на новую квартиру, поэтому уборка сегодня основательная. Показать полностью...

Задумывались ли вы, почему так важно поддерживать чистоту в квартире и вовремя решать все поступающие задачи. Держать данные слова и обещания, возвращать вещи людям, которые когда-то нам одолжили. И почему существует мнение, что когда ты даешь людям почитать книги, можешь уже считать, что ты их подарил? Дело не только в порядочности, ответственности, чистоплотности. Мозг человека так устроен, что не хочет запоминать то, что ему не нужно, то, что не пригодится, а главное - то, что доставляет неприятные ощущения. Чаще всего наши действия обусловлены на подсознательном уровне стремлением к наслаждению или избеганием страдания. Любой оставленный без решения вопрос, данное, но несдержанное обещание, горы мелких дел, беспорядок в доме почти физически давят на нас своим грузом "нерешенности", что проявляется внутренним беспокойством, потерей душевного мира, тоской и унынием. Беспорядок в голове отражается беспорядком в доме, нагнетает еще большее нежелание что-либо продолжать. Чем больше хаоса, тем сильнее желание избежать страдания - длительной, нудной уборки. Несдержанное обещание (особенно у людей, чья совесть протестует против такого порядка вещей) отнимает спокойствие. Мозг всячески стремится избежать напоминания об этом, т.к. это доставляет страдание. Не отданная прочитанная книга - не отдана владельцу не просто потому, что человек забыл. Это только доля истины. На самом деле мозг человека настроен на избегания страдания этого воспоминания. Когда человек все-таки вспоминает, он еще больше расстраивается и это воспоминание в конечном счете вытесняется из сознания в подсознание, опять же принося человеку беспокойство, которое он может и не осознавать. Почему мне вдруг вспомнилось...Очень долго я находилась как бы "в спячке", осознавая, что я совершенно не развиваюсь, уровень владения языками остановился примерно на одной предпоследней ступеньке и дальше никак. В профессии в целом тоже какой-то спад, какое-то промедление...Не знаешь, что читать, за что браться прежде всего. Начинаешь читать книгу, откладываешь из-за срочных дел, но неважных...Мелкие дела, обещания накапливаются как снежный ком. Даже обещания самой себе. С понедельника будто начинаешь новую жизнь, но каждая неделя словно повторяет

предыдущую. Каждый новый день так обыденно похож на день вчерашний. А гора дел, нереализованных желаний, планов, несдержанных обещаний, недостигнутых целей всё растет и растет.

Сейчас у меня наконец-то в жизни появился лучик света, надежда, что всё изменится и я научусь грамотно управлять своим временем, трезво подходить к вещам, содержать порядок в доме, держать обещания и достигать желаемых целей. Нужно с чего-то начинать. И я начинаю с самого начала - с уборки в доме, с отдачи долгов, нового подхода в самообучении и, прежде всего, в изучении медицины и языков. Но на этот раз я не буду останавливаться на достигнутом и начинать "от достигнутого" дальше. Т.к. это будет продолжаться вечно. Я освою навык, чтоб без него жить дальше было уже неинтересно. Перехитрю мозг, свою память, чтоб неприятные воспоминания о нерешенных задачах и прошлых неудачах не вытеснились во внутреннее смятение. Я просто покажу ему (мозгу), что мне доставляет удовольствие и продолжу в том же духе. Наконец выучу английский, предварительно создав хорошую базу с богатым словарным запасом в русском. Надо успеть, пока не прошла мотивация, чтоб не заниматься годами ерундой. Думаю, курс, в котором я участвую, поможет мне в этом. Т.к. уже сейчас идет огромный подъем мотивации.  
#supremelearning #русский.

9 фев в 16:27

#supremelearning#русский

Очередной пост моего личного дневника)  
"the road to hell is paved with good intentions"

Как известно, благими намерениями вымощена дорога в ад. Показать полностью...

Немного поделюсь своим небольшим жизненным опытом (опять же в контексте моего изучения языков).

Лет семь назад, когда я решила основательно заниматься английским языком (в первую очередь, чтобы стать грамотным врачом), мое желание, мотивация были настолько сильными, что я занималась каждый день, подолгу, ища различные методики, пробуя, экспериментируя. Я вспомнила забытые школьные тетрадки по английскому, достала пылящиеся на полке учебники, нашла интересные сайты по изучению, где можно было учить слова, как казалось мне тогда, достаточно запоминающимся способом. Дается картинка - рядом слово и значение, можно прослушать, как звучит) Начало было положено, пусть и не без трудностей. С грамматикой проблем никогда не было и не возникло, но очень скоро, когда я начала пытаться общаться с иностранцами, передо мной встала проблема в восприятии того, что говорят мои англоязычные собеседники из разных стран. И в целом в бедности словарного запаса, "заштампованности", узкости мышления на иностранном языке. Как сейчас помню один забавный разговор в чате с канадцем - "Hello, how are you doing? - Hey, I am fine! - Nice! - What about you? - Me too. И после пары тройки подобных штампованных предложений, когда мой собеседник в очередной раз что-то сказал о себе, своих увлечениях (на что я не могла ничего ответить, кроме - very good), разговор просто прекратился. Канадец немного усмехнулся, на мою какую-то фразу тоже ответил - very good! и отключился. Насколько глупой всё-таки была ситуация) Сейчас вспоминаю - просто смеюсь. Переписав с тысячи предложений в чатах на тему кто я, каковы мои увлечения и т.п., я немного выучила, как все-таки можно простыми фразами изъясняться на бестолковые темы типа увлечений, работы, личной информации. Потом началась работа с аудиоматериалами, видео. Процесс запустился, мне начало приносить удовольствие изучение языка. Кроме того, я стала значительно более открытой, у меня появились новые интересные знакомые среди людей со всего мира. Кругозор значительно расширился! Это повлияло в дальнейшем на мою жизнь, даже, как кажется, немного изменило темперамент. Так вот, мои хорошие знакомые, зная, что я достаточно неплохо на тот момент владею английским (как казалось тогда), попросили меня позаниматься с их детьми. На детишках я перепробовала все методы, которые только можно, заодно экспериментируя на себе. Должна признаться, что результат был почти нулевой. Только одна девочка стала значительно лучше учиться (а сейчас, когда мы не занимаемся, вероятнее, скоро всё забудет, как в свое время забыла и я после школы). И мне кажется, долгий, нудный процесс изучения (хоть мы и занимались с аудио, видео, в игровой форме, по-всякому) просто отбил желание учиться у моих юных учеников. Да и если вообще меня возможно назвать учителем, ведь я сама еще учусь)

Единственное, что я осознала на тот период - обучая других, я не смогла остановиться, бросить затею выучить язык. Я двигалась вперед сама.

Сегодня прослушала лекцию М.Шестова о том, почему все-таки традиционные методики работают плохо. Не стала бы писать, если бы на своем опыте лично не испытала. Грустно от этого очень.

Тяжело осознавать, что годы труда были потрачены впустую, безвозвратно потеряно свое и чужое время. Как трудно бывает честно признаться даже самому себе, что занимался откровенной ерундой. Может, поэтому у М.Шестова так много оппонентов, противников? Ведь он выступает против традиционного обучения, громко заявляя, что английским языком люди овладевают ВОПРЕКИ системе, а не благодаря ей. Это истинная правда. Какими бы ни были благие намерения учителей, преподавателей, но если они избирают изначально ложный метод, результат будет плачевным. Чуть-чуть ошибиться здесь - всё равно, что промахнуться совсем. Всем, кому интересна данная тема, особенно тема изучения иностранного языка, предлагаю посмотреть видео. <https://www.youtube.com/watch?v=FuKiEWwTIY8>

17 фев в 16:39

Сегодня решила открыть еще одну новую страничку почти забытого публичного дневника, в котором делюсь своими мыслями о курсе "Родная речь". К сожалению, писать посты получается не так часто, как хотелось быть, а на занятия уходит меньше времени, чем я каждый день планирую. Всею виной бесконечный поток работы, особенно сейчас, когда я работаю совсем одна по 10 часов в сутки 6 дней в неделю. Показать полностью... Как бы то ни было...Я прекрасно осознаю, что если не начать заниматься сейчас, не прилагать никаких усилий, камень с мертвой точки никогда не сдвинется. И на всё можно найти время, если по-настоящему к чему-то стремиться. Если я хочу научиться красиво говорить, ясно и связно излагать свои мысли, привнести в жизнь много новых впечатлений, нужно потрудиться над всеми этими навыками. И только потом, когда переломлен "барьер новизны" (назовем это так), сам процесс начинает приносить всё больше и больше удовольствия и меньше отторжения. И идет легче.

Любое новое занятие, дело, впечатление для человека является стрессом. Причем не обязательно в отрицательном смысле. Но стрессом. И это нормальная ситуация. На любое отклонение от привычного режима в ту или иную сторону мозг (а точнее наше подсознание) реагирует защитной реакцией - сопротивлением, нежеланием. Тут же появляется огромное количество отговорок - "не получается", "нет времени", "плохо себя чувствую", "нет настроения", наконец - "лень" и др. Обмануть подсознание можно с помощью положительного подкрепления - т.е. какого-либо вознаграждения за определенное, нужное нам, действие. Но дисциплину при этом никто не отменял. Мотивацию можно подстегивать бесконечно, но, бывает, и она в конце концов ослабевает. При наличии дисциплины же человек неизменно продолжит то, что начал и добьется поставленных целей. Ну к чему это я всё веду...

На выполнение ежедневных заданий заочного курса я трачу около 1.5 часов в день, что, конечно, дает свои результаты. За всё это время очень много раз хотела поделиться новыми впечатлениями, сейчас прорезюмирую хотя бы часть того.

Одно из самых трудных на мой взгляд заданий на этой неделе - оценить самого себя и других участников, т.е. выступить в роли эксперта, преподавателя. Радуюсь тому факту, что это задание нам дали почти к концу курса (на третьей неделе), когда мы уже немного освоили азы правильной грамотной речи. Хотя некоторые трудолюбивые участники (а скорее одна замечательная участница), обладающие очень хорошим слухом и непреодолимым желанием также развивать навык речи, начали делать это намного раньше. (поддержка не могла не радовать не только меня, но и других участников курса. Спасибо, Аня!). Я же немного стояла в стороне...Непривычно мне высказывать свои суждения о работе других людей...Мешает ли застенчивость, не знаю. Критиковать я не люблю, т.к. от критики, на мой взгляд, даже конструктивной, пользы намного меньше, чем от похвалы. Эксперт из меня никакой (сама еще ученица). Но всё же это очень логичная и правильная мысль - оценить для начала хотя бы самого себя. Вспоминается цитата из "Маленького принца", которого мы в данный момент читаем: "суди себя сам, - сказал король. - Это самое трудное. Себя судить куда трудней, чем других." Вот над этим заданием, пожалуй, буду ломать голову до конца недели. Результаты видны при просмотривании своих же видео, -до и -на данный момент. Ошибки режут слух, мне даже кажется, что я стала четче воспринимать речь окружающих меня людей и подмечать, когда они говорят неправильно. На своем примере это просто очевидно. Скороговорки получается проговаривать гораздо лучше, чем в первый раз, когда на запись видео ушло больше 25 кадров) Язык больше не заплетается так сильно, потому что знает, КАК гармонично быстро сливать слоги на стыках слов. Признаюсь, задание со скороговорками меня долгое время веселило). Каждое утро делается артикуляционная разминка. (хорошо, никто не видит, т.к. со стороны, наверное, выглядит очень забавно). Это очень важно. Ведь в первую попытку говорить "не своим", мужским тембром голоса (мозг лучше воспринимает информацию, если давать периодически давать ее в непривычной, иной форме) закончилась тем, что у меня сел голос и я немного приболела. Сейчас поправилась, связки уже привыкли. Подобные задания больше не пугают. Я считаю, это уже небольшие достижения. #русский #supremelearning

17 фев в 17:14

#supremelearning #русский

Последнее в моем списке не совсем доделанных заданий - развитие грамотной письменной речи. Проблема абсолютной грамотности, которой, как известно, обладают далеко не все люди, волновала меня давно. В школе училась хорошо, с письменной частью русского языка проблем никогда не было. Мне всегда казалось, что навык письменной грамотности у меня именно из-за того, что я очень много читала в детстве и читала самостоятельно. Возможно, здесь не всё так просто. Показать полностью...

О М.Ю.Шестове, преподавателе нашего курса, я узнала еще несколько лет назад от двоюродного брата, который посоветовал мне пройти его курс по английскому языку. Помню, посмотрела вводные видео, кое-что очень сильно заинтересовало. А именно - Михаил Юрьевич, рекордсмен книги рекордов Гиннеса по быстрому печатанию, редактор текстов на нескольких иностранных языках, советовал формировать крайне негативное отношение к ошибке в письменной речи. И если сделал уж ошибку, будь добр, зачеркни\сотри всё слово, перепиши\перепечатай его несколько раз, чтобы в голове отложился только правильный вариант. А подчас бывает совсем наоборот. Этот метод в дальнейшем я взяла на вооружение, немного модифицировав под себя. И не зря взяла, надо сказать.

Часто многие люди, когда видят, что я быстро печатаю, удивляются и говорят: "Как хорошо у Вас получается! Вы где-то учились?" Действительно, это очень помогает в работе врача-инфекциониста, когда в связи с постоянной текучкой больных, ты только и успеваешь, грубо говоря, принимать да выписывать (лечить, конечно, тоже, между делом :-)) Быстро печатать дневники, выписки, эпикризы. И я честно рассказываю людям, которые интересуются, что выучилась слепому десятипальцевому методу печати по одной программе, затем по аналогии освоила английскую и греческую клавиатуры. (Английскую как раз прошла частично по методу Шестова, а греческую самостоятельно). Объясняю, что это ежедневный труд, навык, привычка...что надо работать по программе и регулярно, что к любой сделанной ошибке должно быть негативное отношение, только тогда грамотность будет на должном уровне. К сожалению, людей это, скорее, отталкивает, т.к они не хотят переучиваться. "Ладно, напечатаем как-нибудь тремя-четырьмя пальцами, а это подождет", - думают они. А зря, метод действительно экономит ценное время!

Сейчас могу сказать однозначно - именно благодаря тому, что я печатала незнакомые иностранные слова подобным образом, записывала целые фразы, я запомнила очень много новых слов, прежде всего, как они пишутся и уже не могу сделать ошибки. Иногда интуитивно чувствую, да и мышечная память пальцев помогает печатать верно. В изучении языка грамматика - одно из важных составляющих.

В греческом, наверное, даже сложнее, чем в русском, обстоят дела с грамматикой. Несколько разных букв дают один звук, например звук и или о. (например, oi, ei, η, i, u = и, ω, o - о). Запомнить головой невозможно. Но метод работает безупречно.

Здесь же на курсе задание немного модифицировали. Нужно было читать правильно и печатать тоже правильно одновременно (!) Печатать или писать по предоставленному образцу. (пока я выбрала первое, т.к. мне печатать проще). Но ведь слова совсем не читаются так, как написано, это на курсе я усвоила намертво! И читая уже с новым приобретенным навыком красивой речи, я то и дело при одновременном печатании допускала ошибки. (а это так раздражает!). Это даже тяжелее, чем запомнить, как пишутся греческие слова, т.к. в греческом как раз как пишется, так и читается (в основном). В общем над этим заданием предстоит поработать. Кто-то спросит: "Для чего это?". Таким образом можно объединить устную и письменную речь, создать в мозге правильную базу, некую заправку. Как раз для развития абсолютной грамотности как в родном, так и в иностранном языках. Мозг перестроится на иной тип мышления.

Конечно, нужно время. Я только начала так печатать. Тотальное переучивание воспринимается очень болезненно) Но письменный английский я подобным методом освоила, значит и здесь смогу)

25 фев в 1:12

Публичный дневник #supremelearning #русский

Подходит к концу наш курс по русскому языку "Родная речь". Признаюсь, немного грустно, чувство

нечто похожее на то, как заканчиваешь школу и поступаешь в университет. Как известно, в школе учат, в университете учатся. Так и здесь. Показать полностью... Нам дали основные принципы, помогли понять, что означает правильное чтение, как сделать речь более выразительной и яркой, как в итоге расширить словарный запас, улучшить свою память и в целом дать мозгу базу для изучения любого иностранного языка. Чем впоследствии я планирую активно и заниматься. В скором времени меня ожидает свободное плавание, нужно попытаться закрепить то, что было достигнуто и поработать, чтобы сформировался устойчивый навык. По некоторым данным, на формирование любой привычки нужно не менее двух месяцев. А значит работа, проделанная мною и другими участниками курса, будет продолжаться и дальше, если мы действительно хотим добиться хороших результатов.

Итак, хочу подытожить основные принципы метода Шестова, нашего замечательного преподавателя. Возможно, конечно, это не последний мой пост. Как человек связанный с медициной я бы хотела найти научное обоснование метода, покопаться в исследованиях на тему мозга с тем, чтобы упорядочить свои знания и продолжать дальше делиться своими открытиями с окружающими людьми.

При изучении любого языка, будь то родной русский или иностранный, нужно осознать одну простую вещь: люди не говорят по слогам, говорят быстро, в нормальном темпе. Для носителя языка нет никакого труда распознать какое-либо слово при быстром произнесении фразы, хотя у изучающего могут быть определенные трудности. Сам подход в изучении языка в школах и университетах, курсах по изучению иностранных языков, индивидуальных занятиях с преподавателями в корне неверный. Даже если ты точно знаешь, как произносится то или иное слово, помнишь основные нюансы транскрипции, это не означает, что при нормальной скорости произнесения это слово в итоге будет звучать так же. О чем я говорю? Прежде всего о том, что на стыках слова в предложениях видоизменяются. При правильном чтении мы никогда не читаем по слогам, как написано. А если читаем - это грубая ошибка, которая режет слух образованного носителя языка. Послушайте, если не верите, как говорят дикторы и актеры. Ласкает слух красивая грамотная речь, но симитировать это способен далеко не каждый. Безударные гласные никогда не артикулируются опусканием вниз нижней челюсти, поэтому а не будет звучать как а, о не будет звучать как о, и на стыках слов может превратиться в ы и т.д. В то время как на ударные гласные обязательно артикулирование, т.е. выделение их опусканием нижней челюсти.

На курсе нам отчетливо показали, как правильно читаются слова и целые фразы. Мы занимались по "Маленькому принцу", разбирая каждое слово сначала по микрофонам, повторяя за нашим преподавателем М.Шестовым, затем всё в более и более быстром темпе и, наконец, в темпе диктора. Только при правильном чтении можно улучшить свое произношение и увеличить словарный запас. Сюда не подходит ни скорочтение как метод якобы более быстрого освоения информацией, ни нудная зубрежка, ни даже чтение вслух по слогам как написано. Только правильное чтение формирует в мозге эталон "КАК ДОЛЖНО БЫТЬ", и множество различных вариантов произношения, которые мы можем слышать в речи окружающих, будут сравниваться с этим эталоном, ошибки будут замечаться, слух станет острее, в целом улучшится восприятие речи.

При изучении любого иностранного языка важно, чтобы слова из пассивного словарного запаса переходили в активный. Этого невозможно добиться, если не тренироваться, не произносить целые красивые фразы с правильной артикуляцией и интонацией по образцу.

Важно также объединить устную и письменную речь, т.е. писать или печатать при одновременном правильном проговаривании, НО при этом избегая послогового чтения. Если вспомните, в школе учили нас совсем не так. Любой диктант читался по слогам, всё для того, чтобы ученики писали правильно. Писать-то научили, но этим испортили правильное произношение и в целом преградили путь к хорошему усвоению любого материала. Метод Шестова, будь то слепая машинопись (когда печатаешь не глядя на клавиатуру десятью пальцами) или просто записывание по данному образцу каллиграфическим почерком при одновременном проговаривании вслух не по буквам и слогам, а правильно, оглушая и озвончая звуки, где нужно, не артикулируя безударные гласные, позволяет человеку как раз объединить в мозге эти два процесса, что способствует формированию лучшего восприятия.

Самым сложным на курсе мне показалась тема эмоций. Вначале я не могла понять, в чем отличие эмоций и чувств, путала эти понятия. Нашим заданием было написать как можно более полный список человеческих эмоций. Вроде бы кажется, не трудно, а попробуйте. С горем пополам список я составила, далее еще сложнее- показать это всё в речи) Мне, как человеку, не привыкшему всегда выражать свои чувства на лице, пришлось немного потренироваться, чтобы войти в роль Маленького принца и Лиса, сыграть сценку, составленную из различного рода эмоций: страха, сомнения, недоверия, задумчивости, грусти, мечтательности, удивления, радости, восторга. Это очень сложно. Профессиональные актеры учатся этому годами)

Все-таки не последний пост. В голове мыслей еще много. Цели все пока еще не достигнуты. Но начало пути положено)

27 фев в 4:21

[#supremelearning](#) [#русский](#)

Продолжаю делиться впечатлениями от курса.

Итак, четвертая неделя занятий. На сегодня одно из последних заданий - прочесть тот самый отрывок из "Отцов и детей" с которого мы и начали наше знакомство с курсом. Результатами, пожалуй, поделюсь здесь, выложу два видео для сравнения. Показать полностью...

Проведя небольшой самоанализ, могу с уверенностью сказать, что читать я стала ярче и выразительнее, громче (тихий голос зачастую может раздражать слушателя), четче произнося согласные, не сглатывая большую часть из них, и артикулируя на ударные гласные. Пока приходится постоянно себя поправлять, правильно ли я говорю, читаю, т.е. идет контроль со стороны сознания, навык не доведен до автоматизма. Это требует дальнейшей тренировки. Признаюсь, я никогда не думала, что с русским языком у меня ТАКИЕ проблемы) И решила участвовать в курсе, потому что давно интересовалась темой изучения английского языка. Кто-то спросит, а русский здесь при чем? Зачем изучать русский, когда ты и так русская. Зайдя на уже привычный мне сайт школы Шестова, я нашла несколько интересных для себя новых курсов, в числе которых был и курс "Родная речь". Очень удивилась, что курс был предназначен для русских. И, признаться, денег у меня совсем не было, чтобы купить курс по бизнес английскому или "Даму с собачкой", я решила поучаствовать в этом замечательном проекте по улучшению родной речи носителей русского языка. Меня заинтриговало описание курса, но я плохо себе представляла, что меня ждет.

По правде сказать, то, что я нашла на этом курсе, превзошло все мои ожидания. Наконец я нашла ответ на ключевые вопросы по развитию памяти и внимания, как дальше изучать иностранные языки (приоритетными для меня сейчас являются английский и греческий) и совершенствоваться в родном! Я ничуть не пожалела, что приняла участие в курсе. Цена была просто смешная...Около 4т. рублей. Занимаясь каждый день с удовольствием, но и некоторым понуждением себя перебарывать многолетние привычки неправильного проговаривания слов, день ото дня я совершенствовала свою речь, приобретала всё больше осознания того, что я делаю. Всё чаще стала себя ловить на мысли, что нельзя разговаривать так однообразно, так неинтересно, безэмоционально. Нельзя говорить чё вместо что. Кому-то покажется смешным, но закоренелые привычки (мне кажется, о них писал автор "Маленького принца"), эти могущественные бабабы, способные разорвать твою планету, не что иное как дурные навыки, которые легче всего было вырвать при самом зарождении. Теперь искоренение их требует трудов и терпения.

На курсе я познакомилась с замечательными людьми, стала более открытой, стала делиться своими мыслями, успехами и неудачами с единомышленниками, то и дело также стараясь помогать им тоже, оставляя свое видение их работы. Мне даже удалось подружиться с человеком, который также близок мне по роду деятельности, т.к. тоже является врачом. И наша зарождающаяся дружба, я очень надеюсь, продолжится и дальше за рамками данного проекта. В заключении хотелось бы добавить не от себя. По мысли А.Л.Дворкина, широко известного сектоведа, человек видит мир вовсе не глазами. Не ушами, руками...А языком. Те предметы, для которых в моем языке нет четкого определения, нет понятия, для меня словно и не существуют. Навык правильной речи, правильное аристократическое произношение для многих не существуют...Так как они не знают, что это такое. Никогда не слышали, не задумывались, не искали ответы, как раньше и я.

Почему, например, религиозным лидерам, гуру так хорошо удается внушить доверчивым людям, что Земля не круглая, а плоская. Что мы произошли от инопланетных цивилизаций. Что закон кармы неизбежно настигнет каждого, т.к. он слеп... Одним из методов подавления сознания личности - изменение ее языка. Формирование нового искусственного словарного запаса. Это поистине страшно. Когда наши русские сектанты начинают говорить на манер зарубежных лидеров с американским акцентом или интонацией. Или когда некогда образованные люди начинают путать окончания в словах...Можно было бы найти примеры, пока мало на это времени, так бы поделилась. Но кому интересно, эта тема широко раскрыта в трудах по сектоведению А.Л. Дворкина.

1 мар в 10:55

[#supremelearning](#) [#русский](#)

Друзья, сегодня хотела бы обсудить тему эмоций, т.к. разговаривать живо и эмоционально для



меня сейчас является наиболее трудным заданием. Как только я начинаю думать, как бы что-либо сказать красиво и выразительно, вложить какую-либо эмоцию в слово или словосочетание, я тут же забываю о правильной артикуляции. Показать полностью... Вот и недавнее задание – прочитать отрывок из «Отцов и детей» оказалось таким сложным. Сначала я была немного воодушевлена и отчасти горда собой, что получается намного лучше, чем в первый раз. Но есть и недочеты. И прежде всего: в комментариях учителя и единомышленники пишут, что читать надо более артистично.

Как же все-таки трудно перебороть многолетнюю привычку разговаривать монотонно, на одном дыхании, почти не меняя выражение лица. Решила читать за профессиональными актерами, предельно точно имитируя их речь.

Но вернемся к теме эмоций. Максимально полный их список можно найти в интернете. Их на самом деле гораздо больше, чем большинство людей смогут спонтанно вытащить из закоулков памяти. Как их не перепутать с чувствами – тоже всё просто. Эмоции и чувства в целом отражают отношение человека к происходящему, к конкретной ситуации или людям. Но эмоции возникают спонтанно и неосознанно, а чувства более глубоки, постепенны, осознанны. Хочу поделиться некоторым, лично моим наблюдением из жизни.

Эмоции человека, хоть и являются кратковременными порывами души, могут оставить след в душе и даже лице человека. Догадываетесь, о чем я говорю? И почему все-таки поговорка "глаза-зеркало души" может отражать объективную правду.

Мимические морщины... С которыми большинство женщин, начиная с возраста, пожалуй, 28-30 лет, ведут активную борьбу. А ведь мимические морщины – не просто следы старения нашей кожи. Да, со временем, по законам физиологии, кожа теряет свою красоту, упругость, становится более дряблой, морщинистой. Появляются сначала едва заметные складочки и вмятинки, которые постепенно с возрастом становятся всё глубже и для подавляющего большинства женщин всё некрасивее и нежеланнее.

Прежде всего, старение – естественный закон природы и ничего критического здесь нет. Но задумывались ли вы, что мы сами зачастую можем спрогнозировать, как будем выглядеть через 20-30 лет, как будут выглядеть наши родные и знакомые при том же ходе событий. Всею вина – наши эмоции, которые мы используем ежедневно, для выражения которых так стараются наши мимические мышцы лица, растягивая рот в улыбке, распуская глаза, что сопровождается появлением складочек, как бы стрелочек, в уголках глаз. Когда мы гневаемся или сердимся, мы хмурим брови, отчего лицо приобретает мрачное, грозное выражение. Разочарованы или устали – потухший взор, едва поднятые глаза... Все это – визитная карточка, по которой другие люди, в особенности женщины, так умело считывают нужную информацию.

Но замечали ли, как красивы бывают пожилые люди? Когда морщины так пропорционально покрывают их лицо, особенно, если морщин много вокруг глаз - значит человек в жизни много радовался, смеялся, жил полной жизнью, несмотря на все возникающие трудности ко всему подходил с оптимизмом. Или задумчивые, серьезные люди, мечтатели, философы, ученые... С проникновенной складочкой бровей или на лбу... Они выглядят поистине красиво. Такие морщины только украшают людей в почтенном возрасте.

Но бывают морщины и другие. Если человек много злится, ропщет, унывает... Если он постоянно чем-то недоволен, а в особенности своей жизнью и собой. Если беспрестанно осуждает других людей. Отпечаток эмоций раз за разом остается на лице, постепенно эмоции становятся «второй натурой», лицо приобретает характерное выражение.

Замечали ли вы?

2 мар в 7:27

[#supremelearning](#) [#русский](#).

Вчера был поистине продуктивный день и одно из самых ярких впечатлений дня - наша совместная работа с единомышленниками.

С утра, как и было запланировано, я немного позанималась с диктором (Андреем Мироновым, озвучивающим "Золотого теленка"), а вечером впервые за весь курс мы объединились в группы с целью подготовки нового задания - чтения "Маленького принца" по ролям. Показать полностью... Наше трио, "могучая кучка" потрудились на славу, надо сказать. Кое-как преодолев разного рода технические препятствия в плане связи, видео и звука, мы все-таки поучаствовали в очень интересной и увлекательной видеоконференции.

Занимаемся мы уже четвертую неделю, проект по русскому языку "Родная речь" подходит к концу. К этому времени стало многое понятно, однако навыка грамотного произнесения нет ни у одного из участников, на мой взгляд. Но есть уже сдвиги, есть желание. При определенной тренировке всё получается неплохо, остается только довести дело до автоматизма. Главное - мы понимаем

основные принципы, наши недочеты, над которыми дальше будем активно трудиться. Для меня вчера было открытием, насколько продуктивно удастся работать в команде! Все трое участников, включая меня, являются довольно успешными, по крайней мере, не отстающими, в этом проекте людьми (пусть кто-то скажет, что избытком скромности, я не обладаю, но это объективно). И у каждого из нас есть своя излюбленная тема, своя "фишка". Аня очень хорошо вживается в образ героя, передает эмоции лучше каждого из нас, тонко чувствует и сопереживает. Расул, действительно интересный человек с нестандартным мышлением, очень четко подмечает, где нужно правильно интонировать, где лучше поставить паузу, где промолчать и понизить голос. Ну а я в большей степени слежу за правильным артикулированием. И все мы втроем дополняем друг друга, помогаем друг другу увидеть свои ошибки, проработать определенные места. Уже после первого совместного занятия осталось очень приятное впечатление и желание работать еще лучше. Осталось четкое представление, над чем сделать основной упор. До актеров Большого театра нам еще далеко и пока наши разыгрываемые сценки - лишь некоторый отблеск того, КАК ЭТО ДОЛЖНО БЫТЬ, вселяет оптимизм общей настрой на успех участников). И думаю, хорошо, что эту задачу - работать в команде - нам дали не сразу, а только после того, как мы осознали основные принципы аристократического произношения. Теперь каждый может поделиться тем, чему научился на курсе и научить другого.

9 мар в 22:02

[#supremelearning](#) [#русский](#)

Закончился наш курс "Родная речь". Грустно и одновременно радостно, т.к. в будущем меня ждут еще больше новых впечатлений и больше внутренних и внешних изменений. Проведя скрупулезный анализ произошедших метаморфозов, могу с уверенностью сказать, что я стала более бережно относиться к русскому языку, а в речи появилось больше разнообразия и красок. Показать полностью... Пока я не нашла ту золотую середину, когда можно было бы сохранить правильное артикулирование, не пренебрегая естественностью речи. (Торжественно-пафосный стиль уместен далеко не всегда :) Буду над этим работать. Зато когда читаю вслух дома за диктором, непременно стараюсь использовать все знания и приемы, которым нас научили. Всё чаще я стала замечать (это уже вошло в некоторую привычку), как говорят другие люди, когда они неправильно, слишком четко, произносят слова, не смазывая безударные гласные. Стала обращать внимание на известных деятелей, артистов и задавать в уме вопросы: "А правильно ли они говорят?" Это вошло в привычку, ведь те же самые вопросы постоянно звучат теперь и в моей голове, когда я что-то кому-то рассказываю или объясняю. По роду своей деятельности, как мне кажется, врачи должны быть высоко образованными людьми и развиваться не только в сфере медицины (хотя это очень важно!), но и интересоваться другими областями знаний. Среди врачей немало достаточно талантливых, творческих людей. Останавливаться только на медицине, как и загонять себя в рамки сугубо узкой специальности неправильно. Мозг требует разнообразия и развития, а отдых может принести смена деятельности. И крайне важно особенно в моей специальности, на мой взгляд, уметь красиво доходчиво говорить, изъясняться для всех на понятном языке: с профессионалами своего дела - на языке, не уступающем их профессионализму, с пациентами - на языке достаточно простом для восприятия. Важно бывает также найти ту самую нить дипломатичности в себе, научиться разговаривать с больными, когда они тебя не понимают и не хотят понимать, умело выходить из конфликтных ситуаций. Всё это невозможно, если не поставить себе цель повышения уровня владения родным языком. Я чувствую в себе значительные изменения, касающиеся прежде всего моего внутреннего отношения к родной речи. Коренным образом поменялся мой взгляд на то, какой должна быть речь образованного человека. Привычка заниматься, адсорбированные знания теперь станут надежными помощниками в карьере. Очередная достигнутая, хоть пока и промежуточная цель, в значительной мере поднимает самооценку и является предиктором дальнейшего успеха) Поэтому я очень рада своим первым уверенным шагам на пути к дальнейшему самосовершенствованию. Следующий этап моего развития - свободное владение английским языком.) И опять же, начну (а, может, и продолжу) свое изучение с курса М.Шестова в заочной онлайн-группе)  
[http://2.bp.blogspot.com/-SgFTRL\\_2RwI/UazqNjCrcl/AAA..](http://2.bp.blogspot.com/-SgFTRL_2RwI/UazqNjCrcl/AAA..)