



“10 passos para pessoas que querem atingir a fluência em um novo idioma mas não sabem como chegar lá”

Título da edição: Como Aprender a Aprender

Pesquisas bibliográficas: Adriano Pontes, Tayse Feliciano e Miguel Kieling

Preparo de originais: Adriano Pontes, Tayse Feliciano e Miguel Kieling

Revisão: Adriano Pontes e Miguel Kieling

Capa: Miguel Kieling

Projeto Gráfico e Diagramação: Miguel Kieling

Proibida a venda, distribuição ou utilização de trechos deste manuscrito sem autorização.

Todos os direitos reservados no Brasil por

Step1 Idiomas Ltda.

Rua Joe Collaço, 99

Córrego Grande - Florianópolis - SC

Tel: (48) 3233 6605

E-mail: step1idiomas@gmail.com

www.step1.com.br

Prefácio

Todos precisamos tirar boas notas no colégio, passar no vestibular, aprender idiomas, desenvolver habilidades no uso de softwares, etc. E sempre nos causa curiosidade, e até mesmo uma certa dose de inveja, quando vemos algumas pessoas atingirem um alto grau de proficiência em áreas nas quais temos interesse. Mas como conseguem isso? Será um dom, uma habilidade natural? Bem, sim, e não.

É certo que há pessoas com “facilidades”, mas a imensa maioria teve dificuldades no início de uma nova aprendizagem.

Neste guia, vamos aprender como estudar. Como seguir uma estratégia de estudos que leva ao sucesso. E para facilitar, vamos apresentar um método bem objetivo, no formato de um “passo a passo”.

“Mas, depois de algum tempo, ao perceberem que o novo assunto não era tão difícil quanto parecia ser no início, desenvolveram uma maior auto-confiança e otimismo.”

Como ensinamos idiomas, vamos nos restringir a elaborar sobre este tema. Mas, lembre-se: não importa o que você quer aprender, o processo é quase sempre o mesmo.

Antes de mais nada, vamos ver porque a maioria das pessoas têm dificuldades para aprender um novo idioma.

As pessoas fracassam porque:

- 1) Querem aprender tudo de uma vez e, assim, se desestimulam facilmente. Normalmente, quando decidimos aprender uma nova língua, estamos entusiasmados com a idéia e queremos excelentes resultados a curto prazo. No entanto, toda essa motivação inicial vai diminuindo ao longo do tempo. E não é incomum algumas pessoas adquirirem certa repulsa ao novo idioma. É por isso que muitas pessoas reiniciam várias vezes o nível básico de um mesmo idioma.
- 2) Não são persistentes o suficiente e desistem frente às primeiras dificuldades encontradas no aprendizado da língua.
- 3) Não prestam a devida atenção nas aulas. Quantas vezes você foi assistir uma aula com os pensamentos em outro lugar?
- 4) Falta-lhes foco. Mudam o rumo de seus objetivos diversas vezes.
- 5) Têm a ilusão de que é possível aprender uma língua apenas em situações descontraídas. Não gostam de aulas mais estruturadas; algo que, para a aprendizagem da gramática, é muito útil.
- 6) Não se expõem à situações em que tenham que falar a nova língua. Restringem a prática do novo idioma apenas à sala de aula.
- 7) Sentem vergonha de esclarecer suas dúvidas e falar o idioma na sala de aula, levando assim, muitas dúvidas para a casa.
- 8) Falta-lhes determinação. Não se empenham em resolver os exercícios, fazer pesquisas, tirar dúvidas, etc..
- 9) Não aceitam que aprender uma língua requer também o aprender a aprender. É necessário estar aberto a como se aprende uma língua.
- 10) Não organizam seus horários de forma a reservar um tempo para estudar a nova língua.

Bem, agora que vimos as principais razões porque as pessoas desistem antes de alcançar seus objetivos, vamos começar a colocar em prática o nosso plano. Mas, antes de tudo, um alerta. Se você é uma daquelas pessoas que estão procurando uma fórmula mágica para aprender sem esforço, é melhor desistir agora. Este guia não é para você.

Mas se você, por outro lado, está disposto a encarar o desafio realisticamente, e percebe que tudo que vale a pena aprender requer algum esforço, então vamos em frente. Afinal, para a receita dar certo, alguns dos ingredientes mais importantes são disciplina e determinação.

1º Passo: Administre bem o seu tempo.

Quando você começa a estudar, a pergunta que se faz é: quanto tempo levarei para atingir a fluência?

Um bom começo é aprender que o nosso cérebro não absorve grandes quantidades de informação tão bem quanto pequenas quantidades, a cada vez. Ou seja, é melhor dividir tudo em pequenas "pílulas de conhecimento", e tomá-las ao longo do dia, com vários intervalos entre elas.

Como eu consigo encontrar tempo para estudar um idioma?

Se você deixava para estudar tudo no final de semana, saiba que esta não é a melhor idéia. Estudar o mesmo tópico durante horas diminui a nossa concentração, e por conseguinte, a retenção.

Reservar um tempinho para estudar um novo idioma pode ser um pouco desafiador. Você pode até achar que realmente não tem o suficiente. Na verdade, é surpreendente a quantidade de pequenos períodos vagos que temos em um dia normal e como esses momentos, quando somados, podem fazer a diferença. São quinze minutos gastos na fila do banco, mais 20 parados no trânsito e 5 que se passaram apenas ao esperar pela pessoa que se atrasou. Lá se foram 40 minutos!

Elaborar um quadro semanal de horários para os seus estudos sempre ajuda. Assim você pode administrar o tempo disponível e o conteúdo que quer estudar naquela semana.

Estude todo dia.

Tente reservar um tempinho todo dia para seus estudos, especialmente quando seu cérebro está mais receptivo. É muito melhor estudar durante 30 minutos por dia do que 3 horas uma vez por semana. Se você conseguir separar 1 hora do seu dia, e dividi-la em duas ou três sessões para evitar sobrecarregar seu cérebro, melhor ainda.

Se você resolver estudar por meia hora diariamente, tente se manter àquela hora específica. É muito mais fácil começar uma atividade que você sabe que vai conseguir terminar depois de certo tempo. Não se preocupe em terminar a lição. Apenas tente fazer o máximo que conseguir dentro do tempo estabelecido.

Uma língua estrangeira se assemelha muito a aprender a tocar um instrumento musical. O importante é o contato diário. O trabalho de formiguinha. Aqueles 20 minutos por dia.

Estabeleça metas. Por exemplo:

- a) Nesta semana vou revisar 5 capítulos do livro até domingo;
- b) Vou fazer 30 exercícios de gramática;
- c) Vou ler 200 páginas do meu novo livro.

Estabelecer metas possíveis é uma excelente maneira de se auto motivar. Você poderia estabelecer um certo limite de tempo, ou até mesmo um determinado nível de proficiência.

Eu gosto muito de metas diárias. Na época da faculdade, eu estava muito ocupado com as aulas, provas e o trabalho. Notei que as minhas leituras e estudo do inglês haviam diminuído muito. Assim, decidi que todos os dias leria 100 páginas dos meus livros, e faria 2 capítulos da gramática que estava estudando como parte de uma revisão que fiz na época.

Todo dia, quando colocava a cabeça no travesseiro, sentia aquela gostosa sensação de dever cumprido. E a minha produtividade melhorou muito.

Colocando em prática (mudança de hábitos)

Um dos nossos alunos percebeu que a sua produtividade nas leituras estava baixa. Estava lendo poucos livros por ano. Decidiu estabelecer uma meta: leria 50 páginas de qualquer livro, por dia.

É claro que ele não leria tudo isso de uma vez só, todos os dias. Ao invés, ele fez algo muito melhor. Sempre levava um livro consigo; e lia sempre que sobrava um tempinho. Esperando o ônibus, na recepção do dentista, no café da manhã, etc. Assim, de 5 em 5 páginas, ele chegava a 50, todos os dias. Objetivo alcançado, com uma pequena mudança de hábitos.

2° Passo: Faça revisões regularmente.

Revise cada lição várias vezes. Quem sabe uma vez pela manhã e uma à noite, e alguns dias depois revise o mesmo conteúdo novamente. Permita que seu cérebro tenha tempo para “digerir” o material, certificando-se de que os intervalos de estudos não sejam muito longos (mais de algumas semanas, por exemplo), ou você esquecerá a maior parte do que pretende aprender. Tenha certeza, antes de começar uma lição nova, de que você domina o conteúdo da anterior.

Repetição.

Quando aprendemos um novo idioma, a repetição pode até parecer chata e entediante, mas é a chave do sucesso. Estudos mostram que é necessário um grande número de repetições para que você realmente retenha uma palavra. Os exercícios de repetição podem ser orais, escritos ou lidos.

No dia à dia das nossas aulas de inglês e testes de nivelamento, é bastante comum ouvirmos “Ah, mas eu já estudei isso. Se eu der uma olhada no conteúdo em casa, já vou lembrar. Eu posso ir para o nível seguinte. Não gostaria de ficar neste”. Mas... Será?

O fato é que a repetição costuma ser o problema, ou a falta dela, neste caso. O aluno, em momentos anteriores, estudou pouco, repetiu pouco. E, por consequência, memorizou pouco.

A repetição, por si só, é a solução? Não, certamente que não. Mas é muito importante. É um dos pilares. Tanto que sozinha, já faria “milagres”.

Estude em blocos de 20 – 50 minutos

O segredo é manter a concentração sempre alta. Depois de 50 minutos, a concentração cai a níveis em que o investimento de tempo não vale mais a pena.

Para evitar esse tipo de situação, recomenda-se fazer intervalos curtos e estrategicamente espaçados, melhorando assim o processo de aprendizado e a memorização. Essas pausas são fundamentais e dão tempo para cérebro absorver o que está sendo aprendido.

Se você dorme apenas 4 ou 5 horas por dia, precisará do dobro do tempo para memorizar o mesmo conteúdo. Além disso, a qualidade do sono não é boa se você dorme das 3 às 11 da manhã. O ideal é dormir cedo, e acordar cedo.

Nós temos um relógio biológico, e se você não respeitar isso, não estará respeitando a sua saúde e os seus limites. Experimente dormir tarde e acordar tarde por uma semana; e na seguinte, durma cedo e acorde cedo. Verá que o seu nível de concentração e energia é muito maior.

O momento de pausar depende muito de cada um, mas geralmente as pessoas percebem o esgotamento. Um exemplo é quando você percebe que está lendo sem saber mais o que lê, nesse momento, você deve parar, dar uma caminhada, ou simplesmente mudar de atividade por alguns minutos. 5 – 10 minutos são suficientes.

Além disso, os intervalos são essenciais para o relaxamento do corpo e para aliviar tanto a tensão muscular como mental que se acumula ao longo de grandes períodos de concentração.

E falando em concentração, o que é mais importante do que tudo para poder se concentrar bem? Tem alguma idéia?

Ok, aqui vai a resposta: dormir o suficiente.

Compromisso com sua nova meta.

Quando chegamos à conclusão que queremos aprender uma determinada língua, de certa forma já traçamos uma meta a longo prazo: saber falar um novo idioma. No entanto, de nada vale uma meta bem definida se você não se comprometer de fato com ela. Por isso, antes de iniciar o curso, certifique-se de que você terá tempo durante um determinado período para se dedicar aos estudos.

Muitas situações surgem de forma imprevisível e desestruturam nossa meta, mas algumas coisas podem ser antevistas e você poderá adequar sua meta a elas.

Colocando em prática

João não estava tendo um bom resultado nos estudos. E começou a criar um bloqueio ao achar que nunca aprenderia inglês. Mas, antes que fosse tarde, percebeu que estava estudando da maneira errada. Deixava para estudar somente nos finais de semana, e muitas vezes falhava, pois outras atividades surgiam a todo momento.

Conseguiu perceber que os maus resultados estavam ligados a uma estratégia de estudos errada. E mudou. Passou a estudar por pouco tempo, mas várias vezes por semana. Sempre revisava o conteúdo, e estudava antes das aulas. Passou a absorver muito mais e seu inglês melhorou 100%.

À medida em que melhorava, passou a acreditar mais em si. Passou a gostar mais do idioma e achar o aprendizado “fácil”. O caminho que antes era cheio de pedras, agora, era visto como suave e muito tranquilo.

3° Passo: Construa uma base sólida.

Sentir-se confortável com o básico da estrutura do idioma é de extrema importância, por isso, antes de se aventurar em algum tópico mais avançado, tenha absoluta certeza de que as noções fundamentais estão claras para você. Levará um tempinho para você se acostumar com a pronúncia e a ortografia de uma nova língua. Sem uma base sólida, porém, ficará mais difícil.

Foque em seus interesses!

Depois que você estiver familiarizado com os princípios básicos do idioma, aprenda a falar, escrever e ler sobre coisas que são do seu interesse. Dessa maneira, a probabilidade de você se lembrar das palavras, frases e estruturas gramaticais será maior.

Essa questão é ainda mais séria quando se trata de alunos que têm um conhecimento prévio, ou que começaram e desistiram de inúmeros cursos durante a vida. Quando eles fazem uma prova de nivelamento, por exemplo, alguns serão colocados em um nível um pouco abaixo do que os alunos acham que deveriam estar.

Entretanto, a prova de nivelamento deixou clara a falta da retenção do conteúdo mais básico, e caso o aluno seja colocado numa turma mais avançada, seu desempenho será prejudicado, pois a base fundamental não estará sólida. Além disso, ele receberá informações ainda mais novas e complexas, não absorvendo nem o conteúdo novo, nem o que ele já trazia de dúvidas em sua bagagem prévia.

4° Passo: Limpe a sua cabeça de idéias concorrentes.

Já ouviu falar no termo “multitasking”? Está muito em voga hoje em dia. E se refere a fazer várias atividades ao mesmo tempo. No trabalho, muitas pessoas estão constantemente em “multitasking mode”. Ou seja, estão escrevendo um texto no Word; ao mesmo tempo em que param a cada 10 minutos para responder e-mails e conversar com as 3 pessoas que estão no chat. No final da semana, a pessoa fica frustrada porque o texto no Word continua inacabado, e existem várias outras atividades acumulando. Estudar inglês? Ah, quem sabe no domingo...

Já existem até aplicativos feitos para lhe ajudar a focar numa tarefa de cada vez. Mas isso é algo que você pode fazer sozinho. Responda e-mails 2 vezes por dia. Desligue a internet quando estiver escrevendo um texto. Chats? Só quando necessário.

Ao sentar para estudar, se estiver pensando em algo, pare, anote as idéias num papel e encerre o assunto. Uma coisa de cada vez.

Vivemos numa era de “information overload”. Temos que aprender a “desligar” os estímulos visuais que competem pela nossa atenção.

E você? Está satisfeito com a sua produtividade? Ou está sempre sentindo que não há tempo suficiente?

Encontre um bom local para estudar.

Silêncio, conforto e boa iluminação são imprescindíveis no local de estudo.

Engana-se quem pensa que se pode estudar em qualquer lugar e em qualquer circunstância. Para que o estudo renda, é melhor que você organize o ambiente em que passa a maior parte do tempo estudando.

Além da correta e suficiente iluminação, o local de estudo tem de ser o mais silencioso possível, por isso, deve-se evitar estudar com rádio ou televisão ligados; tais aparelhos tiram a atenção de quem está estudando. O computador, nesse caso, pode ser seu aliado ou não. Se você for do tipo que não consegue ficar sem acessar a internet, redes sociais, etc., o melhor é deixar o computador de lado e focar apenas nos estudos.

É importante, também, que se fique sozinho no ambiente de estudo, pois a presença de familiares, amigos ou colegas normalmente é motivo para reduzir a atenção e propiciar o diálogo.

Sentir-se confortável é o ideal, por isso é sempre bom observar se a altura da mesa em que se estuda é adequada e oferece conforto a quem lê e escreve, pois desconforto físico causa dispersão e, em alguns casos, dor. E isso afeta a motivação.

5° Passo: Estude para um objetivo

Identifique um motivo positivo para querer alcançar o resultado pretendido. Não estude um novo idioma apenas por estudar, visualize e foque nos benefícios que você pode atingir com a proficiência na nova língua. Pense, por exemplo, que com a fluência em determinada língua, você poderá visitar países diferentes e saberá se comunicar com os nativos, terá melhores chances de se dar bem em entrevistas, poderá negociar com pessoas de outros países e ter um negócio internacional, etc..

Manter o foco e o pensamento voltados para um objetivo de vida sempre traz bons resultados. Um estudante deve ter um objetivo claro, estudar para crescer como indivíduo e profissional. Um estudante motivado amplifica seus conhecimentos e abre sua mente para novas ideias.

Não se deixe desencorajar pela aparente “falta de progresso”.

Você descobrirá ao longo de seus estudos que, em determinados momentos, você vai progredir mais rapidamente, e em outros, vai parecer que estagnou e até mesmo está regredindo. Isso é completamente normal quando aprendemos uma nova língua, portanto, não desanime!

Se você sentir que está progredindo muito pouco, tente voltar para o início da lição ou dos exercícios para ver se eles estão mais fáceis de serem feitos agora do que quando você os fez pela primeira vez.



6° Passo: Não tenha medo de cometer erros.

Provavelmente, você cometerá alguns erros ocasionais ao falar sua língua nativa, portanto, cometê-los em uma língua estrangeira é completamente normal e não há nada com que se preocupar. Sabemos que há um medo inato no ser humano. Este é o medo de errar, de “pagar mico” na frente de outras pessoas. Mas a partir do momento que você se convence de que errar faz parte do processo, o aprendizado fluirá muito mais facilmente. O importante é transmitir a mensagem e não usar todas as palavras, inflexões e tempos corretos.

Se você não consegue usar uma palavra específica, tente usar um sinônimo ou até mesmo, tente dizer sua frase sob uma perspectiva diferente. Por exemplo: se você não souber dizer “a água não está gelada”, tente dizer “a água está morna”. Ou, se você não souber como dizer “fotocopiadora”, tente descrever sua função “a máquina de fazer cópias”.

Aprenda frases do tipo “como se diz isso em inglês”, “como se chama...”, “qual é a palavra usada para...”, e assim por diante.

A sala de aula é o lugar onde você mais pode cometer erros! Seu professor vai lhe ajudar e lhe corrigir sempre que necessário. Quando se inicia os estudos de um idioma, porém, ter cada erro cometido corrigido pelo professor pode ser um pouco frustrante. Por esse motivo, seu professor vai interrompê-lo apenas quando o erro for grave e impedir o entendimento da frase. Não pense que você não será corrigido. Você será!

Há momentos, entretanto, que você será mais e outros menos, dependendo da função didática pretendida pelo professor. Quando aprendemos gramática e lhe é pedido para usá-la, haverá mais correções. Quando o exercício enfatizar a fala e sua opinião sobre um tema específico, haverá menos correções, para que sua cadeia de idéias não seja interrompida por cada deslize bobo que cometer.

Divirta-se.

Encontre maneiras de tornar o aprendizado divertido. Isso pode envolver jogos, músicas, histórias, trava línguas, piadas, etc.

7° Passo: Ensine alguém.

Estudar e aprender não são sinônimos. Quem dera aprendêssemos tudo que estudamos. Afinal, muitas vezes ficamos horas nos dedicando ao que chamamos de estudos e na verdade, captamos e apreendemos muito pouco. E isso, sem dúvida, além de ser frustrante, é um desperdício de tempo precioso. Felizmente, há métodos menos traumáticos e mais eficientes de se aprender, e um deles é ensinar aquilo que estudamos para outras pessoas.

Segundo pesquisas, nós aprendemos:

- 10% do que lemos
- 20% do que ouvimos
- 30% do que vemos
- 50% do que vemos e ouvimos
- 70% do que discutimos com outros
- 80% do que vivenciamos, experimentando pessoalmente
- 95% do que ensinamos à outras pessoas

Na média, cerca de 80% de tudo o que você aprende em um dia é esquecido. O que é mais interessante é que quando alguma informação nova aparece, algumas vezes outra informação desaparece. Agora a questão é o que fazer para reter mais informação.

Uma das melhores opções é ensinar o que aprendemos para alguém. Já que quando ensinamos alguém estamos reforçando ainda mais o que aprendemos

8º Passo: Crie “flash cards”

Da mesma forma que reescrever as suas anotações, escrever e desenhar “flash cards” faz com que o processo de aprendizagem seja mais participativo.

Os flash cards são bons por 2 razões:

- 1) Você memoriza ao escrever os cartões;
- 2) Você memoriza ao repetidamente ler os cartões.

Divida um cartão de fichário em 4 partes, assim você fica com cartões menores e mais fáceis de levar consigo para todo lugar. Num lado, coloque a palavra ou frase que você quer aprender e no outro, um desenho ou a tradução em português. Abaixo das palavras, sugiro que inclua pelo menos uma frase que contenha a palavra, para sempre estudá-las no contexto. Alguns alunos mais avançados, em vez de colocarem a tradução, preferem colocar a definição ou explicação da palavra em inglês no verso.

Dica: Para um melhor aprendizado e memorização, escreva um sinônimo em inglês, ou faça um desenho.

Um bom método para usar os “flash cards”:

Depois que os cartões estiverem prontos, faça uma pilha. Ao puxar o primeiro cartão, você encontrará, por exemplo, a palavra “cloud”. Sem olhar o verso, diga qual é a tradução da palavra (ou imagine a imagem) e, se souber a resposta, coloque o cartão de lado, formando uma pilha de cartões já memorizados. Se não souber a tradução, faça uma pilha de cartões a serem estudados. Vá fazendo isso com todos os cartões.

Depois dessa primeira rodada, você vai estar ciente do que você já sabe e do que você realmente precisa estudar. Então, pegue a pilha de cartões ainda não memorizados e comece a ler a tradução. Faça um pequeno intervalo. Vá repetindo o processo até memorizar todos os cartões.

Se você olhar para o cartão e souber o significado da palavra correspondente em português, esta palavra já estará fazendo parte de seu vocabulário passivo. Se você ouvir ou ler esta palavra em algum lugar, irá reconhecê-la. Porém, se você olhar para o lado da figura ou sinônimo, e já lembrar da palavra, ela estará fazendo parte de seu vocabulário ativo e você poderá usá-la quando precisar.

9º Passo: Faça associações

A associação de palavras é um processo simples de ligação entre a palavra estrangeira e o seu significado na sua língua nativa, através de uma palavra conectora (uma que soe e/ou signifique algo similar com a palavra estrangeira, mas que também contenha uma associação com o vocábulo em português).

Por exemplo, no francês, a palavra “mulheres” é “femmes”. Provavelmente, a associação mais óbvia seria “fêmea” ou feminina”, pois tem um significado parecido com o nosso idioma.

Ok, não é tão complicado assim fazer associações que sejam familiares a você, pois sem dúvida nenhuma, você mesmo já as faz naturalmente. O importante a considerar, porém, é o que acontece quando fazemos associações.

Isso é mais facilmente demonstrado com um termo menos óbvio. Em árabe, por exemplo, a palavra “seeaha” significa turismo (um par meio capcioso de se associar da mesma maneira que a palavra *mulher* acima). O que surge em minha mente, entretanto, é um destino turístico que eu não gostaria de conhecer: o deserto do *Sahara*. Turismo – Sahara – seeaha! Tudo bem, admito que fui um pouco longe, mas precisa fazer sentido apenas para você. Não importa o quão esdrúxula sua associação vai soar.

O que esse tipo de associação demonstra é que, acima de tudo, truques de memória assim servem para criar um “gancho” mental, uma razão para seu cérebro realmente se engajar com a palavra em questão.

Em um dos passos anteriores, falamos sobre a utilidade dos *flash cards*. Nosso cérebro, porém, tem um hábito irritante de se “desligar” ao ver uma pilha de notas semelhantes diante dos nossos olhos. Mas ao fazermos as associações usando cores fortes e distintas, ou até mesmo figuras e imagens, nosso cérebro é forçado a ver cada palavra distintamente. Mesmo que a associação signifique algo apenas para você, já é o suficiente para que as engrenagens em nossa cabeça comecem a funcionar.

Esse gancho inicial geralmente é suficiente para embutir a palavra na nossa memória de curto prazo, para que assim, não precisemos começar do zero na próxima vez que virmos o termo novamente. Por conseguinte, pelo simples fato da repetição, o vocábulo ficará embutido na nossa memória de longo prazo. A associação será necessária aqui apenas para uma confirmação mental, caso o significado lhe cause dúvidas mais tarde.

Vamos tentar colocar isso em prática? A próxima vez que você estiver revisando seus *flash cards*, escolha dez deles e faça alguma associação, e com outros dez, simplesmente memorize-os por repetição e compare os resultados. As associações se tornarão mais fáceis com o passar do tempo, e o tempo adicional que você gasta tentando fazer uma conexão entre palavras é muito menor que o tempo gasto para fazer a repetição de palavras sem o gancho mental.

Mais alguns exemplos:

Under = embaixo. Se você é iniciante e está tentando lembrar o significado desta palavra, imagine-se embaixo de uma mesa muito grande, do tamanho de um caminhão. Esta mesa é vermelha e com bolinhas verdes. Pronto! Você memorizou o significado da palavra "under".

O segredo para se memorizar com associações é exagerar o tamanho, utilizar cores e formatos bizarros, etc.

Com o tempo, não precisará fazer tantas associações. Mesmo porque, as palavras se repetirão com muita frequência.

Reescreva as suas anotações em casa.

Faça anotações em aula, mas reescreva e organize as informações em casa. Em aula, é importante que você preste atenção às explicações, pratique e tire dúvidas.

Ao reescrever as anotações você memoriza melhor o conteúdo, pois participa ativamente do processo de revisão. Mas isso deve ser feito logo após a aula, de preferência no mesmo dia. Assim você lembrará bem das informações.

Além disso, você deve revisar tais anotações. Informações que são revisadas disciplinarmente por um período de tempo, mesmo após o aprendizado inicial, serão lembradas. Quanto maior a exposição de tempo a um conceito ou habilidade, mais firmemente ele será introduzido na sua memória.

10° Passo: Absorva o idioma por “osmose”

Não importa como - TV, MP3, CD ou toca fita - você precisa escutar bastante inglês. O som da língua precisa se tornar tão comum até o ponto em que você comece a sonhar no novo idioma.

Existem estações de rádio que você pode ouvir pela internet. Não fique frustrado se você não entender muita coisa no começo. Assim você estará se familiarizando com o som da língua. Porém um dia, você perceberá que está entendendo o que estão dizendo. E você entenderá cada vez mais, até entender tudo. É uma questão de tempo.

Treine seus ouvidos

Antes de se aventurar a falar uma língua estrangeira, gaste um tempo substancial acostumando seus ouvidos aos seus sons e ritmos. Como fazer isso? Muito simples: você pode ouvir o máximo que conseguir através de rádios online, *podcasts*, TV, seriados, filmes, ou até mesmo se tiver sorte, falantes nativos.

Quando você tentar ouvir o idioma pela primeira vez, você entenderá muito pouco ou quase nada. Talvez apenas nomes de pessoas e lugares. Não se frustre, isso é normal! E o exercício proposto aqui é justamente acostumar seu ouvido em vez de entender o que está sendo falado. Muitos alunos, embalados pela sua impaciência e urgência no aprendizado, acabam ignorando completamente essa importante parte do processo.

Quando ouvimos algo, queremos entendê-lo. Precisamos insistir e lutar contra nosso impulso inicial de querer saber exatamente cada palavra que foi ouvida no idioma estrangeiro. Como falantes de português, nossos ouvidos estão acostumados com os sons e ritmos do nosso idioma. Ao entrarmos em contato com uma língua nova, tentamos comparar os sons estranhos com os que estamos confortáveis a ouvir. Obviamente, não acharemos muitas semelhanças e é desse ponto que surge a não compreensão. Portanto, o primeiro passo deve ser o constante treinamento auditivo. Gradualmente, você se tornará familiarizado com os sons e ritmos do inglês, e entenderá palavras e frases soltas. Com o passar do tempo, entenderá quase tudo (ou até mesmo tudo!) que ouvir.

Para começar, algumas dicas irão lhe ajudar, caso queira assistir programas de TV:

- 1)** Em vez de ouvir coisas aleatoriamente, encontre programas que lhe pareçam interessantes. Dessa forma, você terá uma ideia do que o programa se trata.
- 2)** Estabeleça metas. Ao ouvir o noticiário, por exemplo, tente compreender os pontos principais, nomes, datas e o tempo da notícia em questão.
- 3)** Dê uma relembração no vocabulário básico antes de assistir. Se você estiver planejando ver um programa de culinária, revise as palavras sobre alimentos primeiramente.

- 4) Mesmo se você não entender muita coisa, faça um esforço para reconhecer palavras e frases soltas. Lembre-se: este não é o momento para compreensão total.
- 5) Caso assista ou ouça o noticiário, tente ler/ouvir a mesma notícia em português primeiro para depois ouvi-la em inglês. Isso lhe ajudará a se situar no que está sendo dito.
- 6) E o mais importante: não tente assistir ou ouvir algo por muito tempo de uma vez só! Se estiver achando extremamente difícil, faça uma pausa ou outra atividade, para então voltar a ouvir.
- 7) Se você quiser falar mais, saiba que a habilidade diretamente relacionada à fala é a audição. Sendo assim, é seguro concluir que quanto mais ouvimos, melhor nos expressamos verbalmente.

Informações Adicionais

Quanto tempo leva para aprender um idioma?

Bem, isso vai depender de quanto tempo você poderá investir em seus estudos, com que frequência você usa o idioma e no grau de imersão. É possível adquirir uma fluência na conversação básica (entender e participar em conversas comuns) de 6 à 12 meses, ou até mesmo um pouco mais rapidamente se você estiver imerso no idioma e focando na habilidade da fala. Para que se adquira fluência próxima dos falantes nativos, esse tempo é bem maior. Para entender, falar, ler e escrever uma língua, assim como entender a cultura daqueles que a falam, em sua totalidade, podemos levar de 5 anos à uma vida inteira! É por isso que tudo depende de quanto tempo você ficará exposto ao idioma, não se limitando apenas a comparecer às aulas e ponto final. *No pain, no gain!*

Mitos e Fatos

Um dos maiores equívocos que as pessoas têm sobre o aprendizado de línguas estrangeiras é o de que você precisa saber metade do dicionário e todas as regras gramaticais, antes de considerar seu progresso como “bom”. Essa idéia não é apenas desencorajadora, mas também enganosa.

Na verdade, você não precisa de palavras rebuscadas para impressionar alguém com seu inglês. Quantas vezes você se surpreendeu positivamente com um estrangeiro falando português com palavras que você mesmo raramente usa? Quase nunca, certo? Pensando bem, você já encontrou um estrangeiro que NUNCA penou diante da gramática do nosso idioma?

Pense na última vez que você falou com um estrangeiro que sabia falar muito bem nossa língua. O que lhe impressionou mais? O uso de palavras complexas? A gramática perfeita? Creio que não. Você provavelmente se impressionou desde o primeiro momento em que a pessoa abriu a boca para falar... porque ela falava exatamente como você e seu povo!

Geralmente, o fator que contribui para produzir elogios às suas conquistas linguísticas é a sua habilidade de soar como falante nativo. Por outro lado, há vários alunos que, depois de se empenharem no vocabulário e na gramática, não conseguem se fazer entender, devido à pronúncia incorreta ou sotaque extremamente carregado.

Fato que a maioria dos alunos não sabem: cada idioma é falado com certas partes da boca e grupos de músculos diferentes. O alemão, por exemplo, usa a parte frontal da boca, ao passo que o híndi, usa a parte traseira. Se você imaginar um “ponto de foco” dentro da boca, os sons do alemão se originam um pouco atrás dos dentes, e o híndi se origina em frente a garganta.

Se for muito difícil para você imaginar um ponto de foco, uma dica pode ajudar: não escute um estrangeiro falando sua língua. Ao contrário, escute-o falando a nossa língua! Especialmente se ele tiver o típico sotaque estrangeiro. Dessa maneira, você poderá identificar quais partes da boca são usadas e, ouvir ao nosso próprio idioma, facilita esse processo. Tente falar português imitando exatamente a maneira que o estrangeiro fala, usando os mesmos grupos musculares e as mesmas áreas da boca. Logo em seguida, fale em inglês da mesma maneira. Isso lhe ajudará a soar mais próximo ao nativo.

Vamos falar sobre vocabulário.

Segundo a Curva de Esquecimento de Ebbinghaus, nós esquecemos 70% do que aprendemos num período de 24 horas. E é na primeira hora que esquecemos as informações mais rapidamente. Na verdade, você esquecerá mais da metade do que aprendeu nessa primeira hora. Portanto, é essencial revisar o que foi aprendido. Nem todo aluno faz isso.

É fato que a revisão do que foi aprendido dentro de um curto espaço de tempo é muito mais produtivo do que uma revisão feita muito tempo depois. Se você não revisar depois de um curto período de tempo, ou ainda pior, revisar apenas alguns dias depois, você praticamente começará do zero e gastará muito mais tempo reaprendendo o conteúdo do que revisando.

Então você começa a se frustrar e a culpar a sua “memória fraca”. Após algumas sucessões de falhas, você se sente desmotivado e pronto para desistir. Isso é muito comum.

A pesquisa de Ebbinghaus também concluiu que a memória estável a longo prazo é estabelecida apenas depois de uma média de 7 repetições. Isso significa que você precisa revisar uma palavra de 5 a 9 vezes, antes que ela possa ser retida efetivamente na sua memória. Digamos que, em um dia, você aprendeu 20 palavras. Elas deveriam ser revisadas mais duas vezes no mesmo dia, uma vez no dia seguinte, mais uma vez em uma semana, uma vez em duas semanas e novamente um mês depois.

Leitura

Você provavelmente já sabe que, para entender um texto, não é necessário saber cada palavra. Apenas as palavras chaves já lhe darão uma boa ideia na maioria dos casos. Digamos que você entenda cada uma das palavras. Isso ainda não é garantia de que você conseguirá processar um texto estrangeiro rápida e corretamente. Já vimos vários alunos tendo uma dificuldade grande em juntar os pedaços de informação. Mesmo possuindo um vasto vocabulário, eles ainda têm de ler a frase várias vezes antes de processar o significado.

Quando lemos um texto palavra por palavra, concentrando-nos na tradução individual de cada uma delas, rapidamente perdemos o fio da meada. O fato é que não devemos ler um texto palavra por palavra e sim, frase por frase. Na próxima vez que você ler um texto em inglês, leia a frase ou oração inteira, num ritmo de médio a rápido. Você se sentirá mais confortável discernindo a estrutura da sentença, assim como seu significado. A leitura lenta e focada em cada palavra é o que nos impede de assimilar o texto de maneira mais eficiente.

Fala

Geralmente, é muito mais fácil entender uma ideia transmitida do que articulá-la. Traduzir uma palavra estrangeira para a nossa língua é uma coisa, mas traduzir a mesma palavra para a língua estrangeira são outros quinhentos.

Entender a palavra faz parte do nosso “vocabulário passivo”, que é aquele que você reconhece. Já o outro caso, faz parte do nosso “vocabulário ativo”, que são as palavras que você não apenas reconhecerá, mas também usará como parte frequente do seu léxico. Seu vocabulário passivo provavelmente é muito maior que o ativo.

Há palavras que você se esforça para lembrar, mas não consegue. Quando elas lhe são apresentadas, porém, você acaba as reconhecendo na hora. Isso acontece, porque essas palavras fazem parte do seu vocabulário passivo. Fazendo uma analogia, poderíamos chamá-las de “vocabulário de mão única”. Elas são úteis quando estamos lendo ou ouvindo, mas não ajudam muito quando estamos falando ou escrevendo. Como transformá-las em vocabulário de “mão dupla”? Usando as técnicas de estudo presentes neste guia.