**Informacja prasowa**

https://lh6.googleusercontent.com/1U9IUbqQuDjpJuD3hkW9WX3ksqM9aHxVV8jurYKHKNRxyLrX5QcDkRk8QaEwtw_03a6L1A1UIYJ5CI-oCpwHpJsJx57R4Cwr8blTFOd-p-UMNIEMfvntyhFqkclqufIlFthMkL_68ragqB6V6w

**Język obcy na macierzyńskim, czyli 7 sposobów na naukę dla świeżo upieczonych mam**

**Nerwowo przestępuje z nogi na nogę. W jednej ręce ma dziecko, a w drugiej butelkę z mlekiem. Włosy potargane, a koszula ubrudzona warzywną papką – taki obraz być może pojawia nam się w głowie, gdy myślimy o świeżo upieczonej mamie. Choć jest on mocno stereotypowy, to dobrze oddaje ilość obowiązków, które przychodzą wraz z dzieckiem. I jak znaleźć w tym wszystkim czas na naukę języka?**

Według raportu Pracuj.pl aż **67% mam wraca po urlopie macierzyńskim w to samo miejsce pracy**, 21% je zmienia, a 5% wybiera własny biznes. Niezależnie od tego, którą ścieżkę wybiorą, wielu świeżo upieczonym mamom zależy na tym, aby w trakcie urlopu macierzyńskiego nie zaniedbać całkowicie rozwoju osobistego, w tym znajomości języka obcego. Drogie mamy, nie jesteście same! Na ratunek przychodzi ten oto poradnik – poznajcie 7 sprawdzonych metod na naukę języka obcego w domu. *Let’s go!*

**Przyklej, zapamiętaj, odklej**

„*Nauka to walka z zapominaniem, dlatego należy powtarzać to, czego się nauczyliśmy*” – mawiał Sebastian Leitner, twórca metody fiszek. Idąc tropem słów niemieckiego uczonego, **weź do ręki karteczkę, napisz na niej „fridge” i naklej ją na lodówkę**. „Wardrobe” przyklej na szafę, a „wall” na ścianę. Porozlepiaj kolorowe karteczki po meblach i przedmiotach domowego użytku. Z drugiej strony niech pojawi się polskie tłumaczenie. Usuń karteczkę z przedmiotu dopiero wtedy, gdy będziesz znała jego nazwę po angielsku lub w jakimkolwiek innym języku, którego się uczysz. Jeśli Twoje dziecko jest już sprawne ruchowo, pamiętaj, żeby przyklejać karteczki w miejscach, które będą dla niego trudno dostępne. Zacznij od przedmiotów i słów, które są dla Ciebie najprostsze i konsekwentnie zwiększaj poziom trudności. Systematyczność powtórek to klucz – a otoczona karteczkami szybciej zapamiętasz zapisane na nich słówka!

**Zamień się w słuch**

Podczas sprzątania, spaceru, jazdy samochodem – okazji do słuchania podcastów jest wiele. Jeśli jesteś początkująca i denerwuje Cię szybkie tempo – wybierz np. *Plain English*, to bardzo przyjemny i prosty podcast stworzony z myślą o osobach, których angielski jest na poziomie A1–A2. Jeśli jesteś na poziomie średniozaawansowanym, wypróbuj na przykład audycje z serii BBC *The Six Minute English*. Każda z nich dotyczy różnych zagadnień życia, a jeśli czegoś nie zrozumiałaś, zawsze możesz zajrzeć na stronę podcastu, gdzie znajdziesz transkrypcje oraz listę użytych w nich pojęć. Jeśli jesteś dobrze osłuchana i krótka audycja to dla Ciebie za mało, sprawdź np. *Multilinguish* – nowojorski podcast, którego twórcy rozmawiają o wszystkim, co wiążę się z językami. Internet to najprawdziwsza kopalnia wiedzy, także jeśli uczysz się innych języków. Nic tylko słuchać!

**Poświęć kwadrans**

Metoda piętnastu minut to sposób wprowadzony i stosowany przez lingwistów. Potwierdzają to specjaliści stojący za aplikacją do nauki języków obcych Babbel. Pobierz apkę na telefon, załóż konto i zacznij naukę. Aplikacja umożliwi Ci naukę poprzez krótkie lekcje. – *Nie jesteś w stanie przyswoić wielu informacji, jeśli otrzymujesz je wszystkie naraz. Wiedzę należy dawkować* – *nasz mózg jest bowiem najbardziej wydajny przez pierwsze 15 minut* – tłumaczy Karoline Schnur, specjalistka w zakresie językoznawstwa z działu Dydaktyki w Babbel. Bardzo ważną i przydatną funkcją w aplikacji jest też możliwość powtórek, dzięki której łatwiej będzie Ci opanować nowe informacje i przenieść je do pamięci długotrwałej. Co ważne, lekcje możesz pobierać na telefon i kontynuować naukę offline. Pamiętaj – najważniejsza jest systematyczność! W nauce języka nie chodzi o to, żeby uczyć się dużo, tylko regularnie. Trening czyni mistrza.

**Pobaw się w turystę**

Niestandardowe, ale skuteczne rozwiązanie. Jeśli mieszkasz w dużym mieście, wyobraź sobie, że jesteś w samym środku którejś z europejskich stolic. Pochodzisz z mniejszej miejscowości? Zamknij oczy i zobacz niewielkie europejskie miasteczko. Jak już to zrobisz, to po prostu rusz w miasto! Odwiedź sklep spożywczy i poproś ekspedientkę o pomoc. Wejdź do sklepu odzieżowego i zapytaj pracownika, czy mają Twój rozmiar tej przepięknej sukienki z wystawy. Myślisz, że w Polsce nikt nie potrafi mówić w innym języku? Być może się zdziwisz. W większości takich miejsc pracują młodzi ludzie, którzy opanowali język angielski co najmniej na poziomie komunikatywnym. Tak więc schowaj nieśmiałość do kieszeni, wypuść się na głęboką wodę i naucz się w niej pływać. Do dzieła!

**Włóż język między bajki**

Połączenie nauki języka z opieką nad dzieckiem jest możliwe, a wręcz może okazać się bardzo wygodne, ponieważ nie wymaga od Ciebie gospodarowania osobnego czasu na lekcje. Pamiętaj, nie przeskakuj od razu na wyłącznie obcojęzyczne produkcje. Dziecko musi również osłuchiwać się z językiem ojczystym. Wybierz jedną bajkę polską oraz jedną angielską. Oglądajcie je na zmianę. Angielską śledź uważnie i staraj się zrozumieć, o czym mówią bohaterowie, spróbuj złapać sens wypowiedzi. Bajki dla dzieci zazwyczaj cechuje prosty język, często także wyraźny akcent. Są idealnym materiałem szkoleniowym dla początkujących, a przy okazji zajęciem dla dziecka. Czego chcieć więcej?

**Ucz się śpiewająco**

*„Twinkle, twinkle, little star…”* – ta popularna kołysanka zawiera aż 29 unikalnych słówek. Powtarzając je co noc, możesz mieć stuprocentową pewność, że je zapamiętasz. W nauce poprzez kołysanki oprócz systematyczności bardzo ważne są również emocje i skojarzenia, które korzystnie wpływają na zapamiętywanie słówek. Po opanowaniu *„Twinkle, twinkle…”* sporządź listę opanowanych słów i pójdź dalej. Kolejnymi kołysankami, które możesz wykorzystać do nauki są chociażby *„Hush little baby”, „Sweet dreams”* oraz *„You are my sunshine”*.

**Bądź smart**

Weź do ręki telefon, włącz Messengera lub Facebooka i zmień język aplikacji. Na początku będzie niewygodnie, ale spokojnie – szybko się przyzwyczaisz. Tak często korzystamy z tych aplikacji, że słowa z obcojęzycznych ustawień bardzo szybko zapadną Ci w pamięć. Następnie pójdź o krok dalej i zacznij śledzić w sieci ludzi, którzy są native speakerami. Gwiazdy kina, światowej sławy muzycy czy ulubione blogerki modowe – oglądając ich poczynania, codziennie oswajasz się z językiem. Dzięki temu unikniesz zderzenia ze ścianą, gdy ktoś na ulicy rozpocznie sytuacyjną rozmowę. A jeśli do listy obserwowanych twórców dorzucisz także blogerki parentingowe, połączysz przyjemne z pożytecznym – znajdziesz odpowiedź na nurtujące Cię pytania dotyczące Twojego malucha, a jednocześnie będziesz poszerzać zakres swojego słownictwa w innym języku

Nauka przez aplikacje, słuchanie, śpiewanie, czytanie; podczas sprzątania, jazdy samochodem czy zabawy z dzieckiem – jak widzisz, możliwości oraz okazji do nauki obcego jest od groma. Wybierz tę najwygodniejszą i bądź systematyczna, a zaskoczysz wszystkich po powrocie do pracy. Powodzenia!

W publikacji wykorzystano raport Pracuj.pl „Rodzice w pracy. Życie na pełen etat”.

**\*\*\***

**O Babbel**

Babbel – aplikacja, która sprawi, że poczujesz się swobodnie, mówiąc w innym języku: 73% ankietowanych użytkowników potwierdza, że potrafi przeprowadzić prostą rozmowę w innym języku już po pięciu godzinach nauki. Kursy językowe są dostępne na stronie internetowej oraz w formie aplikacji na urządzenia mobilne z systemem Android i iOS, umożliwiając naukę 14 języków w 8 językach wyświetlania. W polskiej wersji językowej dostępne są obecnie kursy angielskiego i niemieckiego. Kompaktowe lekcje trwają zaledwie 10-15 minut, dzięki czemu są odpowiednią formą nauki nawet dla najbardziej zabieganych. Lekcje tworzone są przez zespół dydaktyków i ekspertów językowych i dotyczą tematów z życia wziętych, od przedstawiania się po zamawianie jedzenia i komunikację w podróży.

Firma Babbel została założona w 2007 roku przez Markusa Witte (Chief Executive Officer) i Thomasa Holla (Chief Strategy Officer). Obecnie zespół liczy ponad 700 osób pochodzących z ponad 50 krajów, pracujących w biurach w Berlinie i Nowym Jorku. Przejrzysty model biznesowy oparty na subskrypcji i tym samym rezygnacji z reklam pozwala uczącym się skupić się na efektywnej nauce języka. Aktualnie z aplikacji Babbel korzystają miliony aktywnych użytkowników.

Więcej informacji na: [www.babbel.com](http://www.babbel.com)

**Kontakt dla mediów**:

**Izabela Grzelak**

PR Manager

[Izabela.grzelak@dotrelations.pl](mailto:Izabela.grzelak@dotrelations.pl)

tel. 663 010 011