



Language Learning Success Depends on Rewarding Yourself

Fonte: https://youtu.be/fhR0_JSpUQA

English Transcript	Tradução
Very likely you're gonna make quite a few mistakes.	Muito provavelmente você cometerá alguns erros.
Hi there, Steve Kaufmann here, and today I want to talk about something a little different as it relates to language learning and that is reward yourself in your language learning.	Olá, Steve Kaufmann aqui, e hoje quero falar sobre algo um pouco diferente no que se refere ao aprendizado de idiomas e que é recompensar a si mesmo em seu aprendizado de idiomas.
It's gonna help you remember.	Vai te ajudar a lembrar.
If you enjoy these videos, please subscribe.	Se você gosta desses vídeos, por favor, inscreva-se.
Click on the bell for more notifications and if you follow me on a podcast service, please leave a comment.	Clique no sino para mais notificações e se você me seguir em um serviço de podcast deixe um comentário.
So the biggest problem that people have in language learning is that they give up, they get frustrated, they don't feel that they're making any progress, and they stop continuing to listen and read and study the language.	Portanto o maior problema que as pessoas têm no aprendizado de idiomas é que desistem, ficam frustradas, não sentem que estão progredindo e param de continuar a ouvir, ler e estudar o idioma.
And I think there are a number of things that we can do to maintain our motivation, but one of them is to reward yourself.	E acho que há várias coisas que podemos fazer para manter nossa motivação, mas uma delas é nos recompensar.
Like I decided to go back to Turkish.	Então, eu decidi voltar para o turco.
So I was listening to Turkish while out for a walk.	Eu ouvia turco enquanto caminhava.
And while I've now forgotten a lot of my Turkish I recognized that I hear the words very, very clearly.	E embora eu tenha esquecido muito do meu turco, reconheço que ouço as palavras com muita, muita clareza.
I don't know necessarily what the words mean, but I hear them.	Eu não sei necessariamente o que as palavras significam, mas eu as ouço.
So in any, whenever we're learning a language, when we're at a stage where we hear the words clearly, where word ends and the next word begins, and, and we kind of notice that word very clearly, we just have to look it up.	Assim, sempre que estamos aprendendo um idioma, quando estamos em um estágio em que ouvimos as palavras com clareza, onde a palavra termina e a próxima começa, e notamos essa palavra com muita clareza, temos apenas que consultar um dicionário.
We don't know what it means, or we've forgotten what it means, I give myself credit for that.	Não sabemos o que significa, ou esquecemos o que significa, dou-me crédito por isso.
I say, yeah, wow.	Eu digo, sim, uau.
You know, it's gonna be fun relearning Turkish because I hear the words so clearly.	Sabe, vai ser divertido reaprender turco porque ouço as palavras tão claramente.
I have mentioned before that we shouldn't, you know, get upset when we forget things or when we, um, are unable to say things or when we don't understand things.	Eu mencionei antes que não devemos, você sabe, ficar chateados quando esquecemos as coisas ou quando, somos incapazes de dizer coisas ou quando não entendemos as coisas.
It, it's far better to reward ourselves for the things that we are able to do.	É muito melhor nos recompensarmos pelas coisas que somos capazes de fazer.
And, and that's something that we are able to do, should be something that's a little difficult to do 'casue it's a, if it's a little	E isso é algo que somos capazes de fazer, deve ser algo um pouco difícil de fazer porque é um pouco difícil de fazer e podemos nos



difficult to do and we can reward ourselves, the brain actually likes that.	recompensar, o cérebro realmente gosta disso.
Apparently there's, you know, research that talks about this being, you know, in the zone and attempting to do something that's a little difficult, but actually being able to carry it off.	Aparentemente, há, você sabe, pesquisas que falam sobre isso estar, você sabe, na zona e tentar fazer algo que é um pouco difícil, mas na verdade ser capaz de fazer isso.
We have that sense of achievement, we are encouraged.	Temos aquela sensação de conquista, somos encorajados.
The brain is ... gets, I don't know, a shot of endorphins or whatever and wants to do more of that.	O cérebro é ... recebe, sei lá, uma dose de endorfina ou o que quer que seja e quer fazer mais disso.
So it's important to reward yourself.	Portanto, é importante nos recompensarmos.
Unfortunately, traditional language instruction works more on the principle of penalizing us.	Infelizmente, o ensino da língua tradicional funciona mais com base no princípio de nos penalizar.
So we have a test, we're gonna test what was just taught.	Então nós temos um teste, vamos testar o que acabou de ser ensinado.
The teacher's gonna test you.	O professor vai te testar.
Very likely you're gonna make quite a few mistake.	Muito provavelmente você vai cometer alguns erros.
As you're doing this test, you're almost reluctant to answer the question because there's a high likelihood you're gonna get it wrong.	Ao fazer este teste, você quase reluta em responder à pergunta porque há uma grande probabilidade de errar.
That's one thing, by the way that I like about the matching pairs that we have now in the new version that I'm testing on iOS, and which will eventually be available on all our platforms, that you can get it wrong and very quickly, you know, okay oh, that one isn't right.	Isso é uma coisa que, aliás, gosto dos pares correspondentes que temos agora na nova versão que estou testando no iOS, e que eventualmente estará disponível em todas as nossas plataformas, que você pode errar e muito rapidamente, você sabe, ok oh, esse não está certo.
So, You know, maybe these are the pairs that match.	Então, você sabe, talvez estes sejam os pares que combinam.
In other words, do things in a way that you're easily rewarded and not so easily knocked down.	Em outras palavras, faça as coisas de maneira que seja facilmente recompensado e não tão facilmente derrubado.
Because I think maintaining our motivation is so important, and we have to bear in mind that the process of learning a language is one of, it's a slow process.	Porque eu acho que manter a nossa motivação é muito importante, e temos que ter em mente que o processo de aprender um idioma é um processo lento.
First of all, we shouldn't have expectations that we're gonna learn anything very quickly, and it's sort of like peeling layers of an onion or I've compared it to a jigsaw puzzle.	Em primeiro lugar, não devemos ter expectativas de que aprenderemos algo muito rapidamente, e é como descascar camadas de uma cebola ou comparar com um quebra-cabeça.
Slowly, slowly things become, you know, clearer to us.	Lentamente, lentamente as coisas se tornam, você sabe, mais claras para nós.
So if at first, I, I hear the divisions, you know, where a word ends and where the next word begins, but I don't know what the words mean but still, I can accept that as a step in the right direction, wherever it's possible to say, good, you know, you did that.	Então, se a princípio eu ouço as divisões, você sabe, onde uma palavra termina e onde a próxima palavra começa, mas não sei o que as palavras significam, mas ainda assim, posso aceitar isso como um passo na direção certa, onde quer que seja possível dizer, bom, sabe, você fez isso.
That's why we have our statistics, so that	É por isso que temos nossas estatísticas, para



when we're in that long period where we don't have the impression that we're improving, at least the statistics tell me that I've been active and I've created LingQs and I've read so many words, and I've listened to so many hours because I know personally that if I am active, then I will learn.	que quando estivermos naquele longo período em que não tenhamos a impressão de que estamos melhorando, pelo menos as estatísticas me digam que estive ativo e criei LingQs e li tantas palavras e ouvi tantas horas porque sei pessoalmente que, se for ativo, aprenderei.
That's the advantage of this idea of having a challenge where you're trying to maintain your streak.	Essa é a vantagem dessa ideia de ter um desafio em que você tenta manter sua sequência.
Because even though you may not feel you've improved that day, at least if you maintained your streak, you did something.	Porque mesmo que você não sinta que melhorou naquele dia, pelo menos se você manteve sua sequência, você fez alguma coisa.
You're rewarding yourself for your level of activity.	Você está se recompensando pelo seu nível de atividade.
Because even though learning a language is a slow process, if you stay with it, if you remain active, you are going to improve.	Porque mesmo que aprender um idioma seja um processo lento, se você ficar nele, se permanecer ativo, você vai melhorar.
Even though very often you don't really feel that you're improving.	Mesmo que muitas vezes você realmente não sinta que está melhorando.
So my, the main message today is reward yourself for what you can do.	Então a principal mensagem de hoje é recompensar-se pelo que você pode fazer.
Don't criticize yourself for what you're not capable of doing.	Não se critique pelo que você não é capaz de fazer.
There will be many moments when you perhaps disappoint yourself and you shouldn't, you know, emphasize that sort of disappointment or frustration.	Haverá muitos momentos em que talvez você se decepcione e não deva enfatizar esse tipo de decepção ou frustração.
You should give your credit.	Você deve se dar crédito.
Give yourself credit for things that you are doing, whether it is hearing something, whether it is, you know, if you're studying Russian and you notice more and more, you're seeing the letter that we think is P acts as an R, you know, in the Cyrillic alphabet.	Dê a si mesmo crédito pelas coisas que você está fazendo, seja ouvindo algo, seja, você sabe, se você está estudando russo e percebe cada vez mais, está vendo a letra que pensamos ser P age como um R, você sabe, no alfabeto cirílico.
All of these things that seem frustratingly difficult to do, not because they're difficult, but because our brain isn't getting used to it.	Todas essas coisas que parecem frustrantemente difíceis de fazer, não porque sejam difíceis, mas porque nosso cérebro não está acostumado com isso.
And wherever we have an opportunity to recognize that we have stepped forward, taken a step forward, or at least that our statistics at LingQ show us that we have been active, we should say, we should accept the credit for that you're doing well.	E sempre que tivermos a oportunidade de reconhecer que avançamos, que demos um passo à frente, ou pelo menos que nossas estatísticas no LingQ nos mostram que estivemos ativos, devemos dizer, devemos aceitar o crédito por isso, estamos indo bem.
And this might sound sort of silly, you know, how very often now in kids sporting events, they want to give everybody a prize.	E isso pode soar meio bobo, sabe, com que frequência agora, em eventos esportivos infantis, eles querem dar um prêmio a todos.
It's not a matter of giving everybody a prize.	Não se trata de dar um prêmio a todos.
Obviously if you have a race, somebody came first, second, and third.	Obviamente, se você tem uma corrida, alguém chegou em primeiro, segundo e terceiro.
But language learning isn't a race.	Mas o aprendizado de idiomas não é uma corrida.
Language learning is a long, long distance run where you have to develop stamina.	O aprendizado de idiomas é uma corrida de longa distância em que você precisa



	desenvolver resistência.
And one thing that's gonna feed that stamina is giving yourself credit for what you're doing, what you're achieving, and how active you are.	E uma coisa que vai alimentar essa resistência é dar crédito a si mesmo pelo que está fazendo, o que está alcançando e o quão ativo você é.
Okay, so, so let's have a look at how these statistics might be motivating.	Ok, então vamos dar uma olhada em como essas estatísticas podem ser motivadoras.
So I decided to put a little effort into Turkish.	Então decidi me esforçar um pouco no turco.
So over the last three days I've been doing quite a bit of listening.	Então, nos últimos três dias, tenho escutado bastante.
So I may not have the sense that I've necessarily improved a lot, but I see that I've put a lot of effort into listening in the language and I reminding myself of this level of activity.	Portanto, posso não ter a sensação de que necessariamente melhorei muito, mas vejo que me esforcei muito para ouvir o idioma e me lembrar desse nível de atividade.
It's rewarding if I check, you know, words of reading, I'll also see that I've read, you know, 1,800 words.	É gratificante se eu verificar, sabe, palavras de leitura, também verei se li, sabe, 1.800 palavras.
Um, this is, you know, you need to remind yourself that being active is gonna get you there.	Hum, isso é, você sabe, você precisa se lembrar que ser ativo vai te levar lá.
Obviously if I look at, you know, this month, I'll see that all this activities in the last few days, but if I get back to the last seven days, and if I look at um LingQs created.	Obviamente, se eu olhar, você sabe, este mês, verei todas essas atividades nos últimos dias, mas se eu voltar aos últimos sete dias, e se eu olhar para um LingQs criado.
I've also been active, so it is just a minor thing.	Eu também estive ativo, então é apenas uma coisa menor.
You know, my coins, I'm exceeding my daily, albeit a very modest daily target.	Você sabe, minhas moedas, embora muito modesta, estou excedendo minha meta diária.
I have on occasion when I've been in a, a challenge, I've set a much more demanding target.	Eu já estive em um desafio, eu estabeleci uma meta muito mais exigente.
I've set a target of, let's say, 400 coins which is then tough.	Estabeleci uma meta de, digamos, 400 moedas, o que é difícil.
You've gotta work to, to, to hit that.	Você tem que trabalhar para atingir isso.
The a hundred coins is very easy to hit.	As cem moedas são muito fáceis de acertar.
You know, create a few links, a few LingQs, listen a little bit, and you're there.	Você sabe, crie alguns links, alguns LingQs, ouça um pouco, e você chega lá.
So, just to show you that there are ways you can use, your statistics at LingQ to remind yourself that you are being active.	Então só para mostrar que existem maneiras de usar suas estatísticas no LingQ para se lembrar de que você está sendo ativo.
And if you believe, and you should believe that if you're active, you're gonna improve, then that should be, motivating.	E se você acredita, e deve acreditar que, se for ativo, vai melhorar, então isso deve ser motivador.
And, before I end the video, I thought I would direct you to a couple of videos that I did on related subjects not so long ago.	E antes de terminar o vídeo, pensei em direcionar você para alguns vídeos que fiz sobre assuntos relacionados não muito tempo atrás.
One talks about motivation, how to stay motivated, and the other talks about frustrations.	Um fala sobre motivação como se manter motivado, e o outro fala sobre frustrações.
And obviously if we can reward ourselves, we can stay motivated and we can avoid frustration.	E, obviamente, se pudermos nos recompensar, podemos nos manter motivados e evitar frustrações.
Thank you for listening.	Obrigado por ouvir.
Bye for now.	Adeus por agora.



Contagem de palavras

A tabela abaixo exhibe as palavras encontradas neste vídeo, bem como o número de vezes em que aparecem.

Veja também: [Para que serve esta tabela?](#)

Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
70	you	60	that	53	I
49	a	43	to	42	and
41	is	39	the	37	are
36	we	35	have	28	of
24	know	24	it	22	so
22	not	19	do	18	if
15	in	12	for	11	yourself
11	very	11	language	11	gonna
10	at	9	words	9	what
9	things	9	should	9	can
9	but	9	active	8	this
8	there	8	learning	8	because
7	where	7	when	7	they
7	reward	7	or	7	on
6	your	6	something	6	our
6	one	6	more	6	little
6	get	6	doing	6	be
5	word	5	will	5	us
5	turkish	5	statistics	5	say
5	hear	5	give	5	few
5	difficult	5	credit	5	been
5	about	4	these	4	test
4	now	4	my	4	look
4	long	4	listening	4	just
4	how	4	clearly	4	being
4	as	4	all	3	um
3	though	3	think	3	thing
3	then	3	target	3	talks
3	stay	3	sort	3	see
3	read	3	quite	3	process
3	ourselves	3	obviously	3	motivation
3	many	3	lot	3	lingqs
3	like	3	least	3	last
3	first	3	feel	3	even
3	did	3	days	3	coins
3	brain	3	an	3	am
3	able	2	wrong	2	while
2	which	2	whether	2	wherever
2	way	2	was	2	want
2	videos	2	up	2	today



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
2	them	2	streak	2	step
2	stamina	2	slowly	2	slow
2	show	2	set	2	sense
2	right	2	rewarding	2	remind
2	race	2	quickly	2	put
2	prize	2	please	2	pairs
2	other	2	okay	2	often
2	notice	2	next	2	necessarily
2	myself	2	motivating	2	motivated
2	might	2	means	2	mean
2	me	2	may	2	make
2	maintain	2	listen	2	lingq
2	likely	2	level	2	let
2	learn	2	into	2	improving
2	improved	2	improve	2	important
2	hit	2	giving	2	frustration
2	forward	2	forgotten	2	everybody
2	ends	2	effort	2	easily
2	decided	2	daily	2	created
2	challenge	2	bit	2	believe
2	begins	2	before	2	back
2	any	2	also	2	actually
2	activity	2	accept	1	zone
1	yeah	1	wow	1	would
1	works	1	work	1	with
1	why	1	whenever	1	whatever
1	well	1	ways	1	wants
1	walk	1	video	1	version
1	used	1	use	1	upset
1	unfortunately	1	understand	1	unable
1	trying	1	traditional	1	tough
1	three	1	thought	1	third
1	thank	1	testing	1	tell
1	teacher's	1	taught	1	talk
1	taken	1	subscribe	1	subjects
1	studying	1	study	1	stop
1	still	1	steve	1	stepped
1	stage	1	sporting	1	sound
1	somebody	1	silly	1	shot
1	seven	1	service	1	seem
1	seeing	1	second	1	russian
1	run	1	rewarded	1	research
1	reminding	1	remember	1	remain
1	reluctant	1	relearning	1	relates
1	related	1	recognized	1	recognize
1	really	1	reading	1	r



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	question	1	puzzle	1	progress
1	problem	1	principle	1	possible
1	podcast	1	platforms	1	personally
1	period	1	perhaps	1	people
1	penalizing	1	peeling	1	p
1	over	1	out	1	opportunity
1	onion	1	oh	1	off
1	occasion	1	number	1	notifications
1	new	1	need	1	much
1	month	1	moments	1	modest
1	mistakes	1	mistake	1	minor
1	mind	1	message	1	mentioned
1	maybe	1	matter	1	matching
1	match	1	making	1	maintaining
1	maintained	1	main	1	listened
1	links	1	likes	1	likelihood
1	letter	1	leave	1	layers
1	knocked	1	kind	1	kids
1	kaufmann	1	jigsaw	1	ios
1	instruction	1	impression	1	idea
1	hundred	1	hours	1	high
1	hi	1	here	1	help
1	hearing	1	having	1	gotta
1	good	1	going	1	go
1	getting	1	gets	1	fun
1	frustrations	1	frustratingly	1	frustrated
1	forget	1	follow	1	feed
1	far	1	expectations	1	exceeding
1	eventually	1	events	1	enjoy
1	endorphins	1	end	1	encouraged
1	emphasize	1	easy	1	down
1	divisions	1	distance	1	disappointment
1	disappoint	1	direction	1	direct
1	different	1	develop	1	demanding
1	day	1	cyrillic	1	criticize
1	create	1	couple	1	continuing
1	compared	1	comment	1	click
1	clearer	1	check	1	'casue
1	carry	1	capable	1	came
1	bye	1	by	1	biggest
1	better	1	bell	1	become
1	bear	1	avoid	1	available
1	attempting	1	apparently	1	anything
1	answer	1	alphabet	1	almost
1	albeit	1	ago	1	advantage
1	acts	1	activities	1	achieving



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	achievement				