



شما در حال مطالعه نسخه آفلاین یکی از مقالات «زبان مستر» هستید. لطفاً توجه داشته باشید که در این نسخه، برخی امکانات تعاملی مانند پخش صوت، ویدیو و تمرین‌های هوش مصنوعی در دسترس نیستند. برای مشاهده نسخه کامل و آنلاین مقاله، همراه با امکانات آموزشی و تجربه کاربری بهتر، [اینجا کلیک کنید](#).

## تکنیک Shadowing چیست؟

ارسال شده توسط پویارستم پور مقالات زبان انگلیسی ۱۴۰۰/۰۱/۱۱ ۱۴.۳۴k بازدید

### تکنیک Shadowing چیست و چه تاثیری در یادگیری دارد؟



مطمئناً زمانی که در حال تلاش برای یادگیری یک زبان جدید هستید، شما ناخودآگاه و بدون اینکه متوجه شوید از تکنیک سایه یا همان تکنیک shadowing استفاده کرده‌اید. آیا تابحال متنی را به زبان خارجی گوش داده‌اید و همزمان آن را با صدای بلند بخوانید؟ اگر بله، پس شما در حال استفاده از روش سایه گفتاری بوده‌اید. این روش در آموزش زبان انگلیسی بسیار محبوب است.

تکنیک سایه پردازی گفتار در واقع یک تکنیک آزمایشی است که به تکرار متن بلافاصله بعد از گوش دادن به آن انجام می‌شود. زمان انجام این واکنش می‌تواند به اندازه ۱۵۰ میلی ثانیه باشد. این یک تکنیک بسیار موثر و رایج برای یادگیری بهتر گفتار زبان جدید است.

## تکنیک Shadowing چیست؟

تکنیک سایه پردازی به تکرار یک قطعه از زبان انگلیسی صوتی به صورت کلمه به کلمه ای در زمان گوش دادن است. ممکن است قبلاً این کار را در کلاس های زبان انجام داده باشید مثلاً وقتی جمله جدیدی را به همراه معلم خود تکرار می‌کنید. وقتی آهنگهای مورد علاقه انگلیسی خود را می‌خوانید، ممکن است سایه زنی هم همراه با آن داشته باشید.

تکنیک Shadowing یک روش عالی برای آموزش به زبان آموزان مبتدی انگلیسی است. این به این دلیل است که شما از همان ابتدا عادت می‌کنید با صدای بلند انگلیسی صحبت کنید. اگرچه ممکن است هر آنچه را که می‌گویید درک نکنید و متوجه مفهوم آن نشوید، ولی می‌توانید تلفظ صحیح انگلیسی را بدانید و آن را تقویت کنید، تا بتوانید برای موفقیت در یادگیری انگلیسی گفتاری آماده باشید. همچنین به طور کلی در حین صحبت کردن به زبان انگلیسی راحت تر و با اعتماد به نفس بیشتری خواهید بود.

## روش صحیح تکنیک سایه زدن

قبل از شروع به سایه زدن، باید اطمینان حاصل کنید که در یک فضای آرام قرار دارید و حواس شما پرت نمی‌شود. برای موفقیت و عملکرد بهتر باید بر روی صوت انگلیسی تمرکز کنید. ممکن است بخواهید قبل از شروع سایه زدن، چند بار به کلیپ گوش دهید. وقتی آماده شدید، دوباره دکمه “پخش” را فشار دهید و آنچه را که می‌شنوید در حین گوش دادن تکرار کنید. یک ایده کاربردی است که همراه با پخش صدا صحبت کنید، بنابراین سعی کنید سرعت طبیعی، ریتم و لحن گفتار انگلیسی را یاد بگیرید.

برخی از متخصصان تکنیک سایه توصیه می کنند که عبارات جدیدتر را به مرور اضافه کنید. متغیر بودن یک یا دو کلمه به شما امکان می دهد آنچه را آموخته اید آزمایش کنید و در یک گفتگوی انگلیسی از آن استفاده کنید. برای جلوگیری از خسته شدن، می توانید فقط با کلیپ های صوتی کوتاه سایه بزنید. همزمان فقط با چند خط گفتگو شروع کنید. این کار به شما این امکان را می دهد که با دقت بیشتری گوش بدهید و دقیق تر سایه بزنید. هرچه بیشتر تمرین کنید، مدت زمان بیشتری می توانید سایه بزنید.

## چرا فیلم های کوتاه برای تکنیک سایه زدن عالی هستند

فیلم های کوتاه به شما این امکان را می دهند که به زبان انگلیسی واقعی صحبت کنید و متوجه شوید که چندان خیلی طولانی و طاقت فرسا نیستند. خیلی از فیلمهای کوتاه ۲۰ دقیقه بیشتر نیستند و بعضی از آنها کمتر از ۱۰ دقیقه. شما می توانید آنها را در زمان استراحت هم مشاهده و گوش کنید و تمام روز این گفتگو را تمرین کنید. حتی در صورت وجود نسخه نوشتاری به صورت زیرنویس هم تاثیری بیشتری خواهید دید.

از آنجایی که فیلم های کوتاه مختصر هستند، دنبال کردن مکالمات کاراکترها معمولاً محدود و ساده است. علاوه بر این چون فیلم ها به ارتباط تصویری متکی هستند، پیش بینی اینکه چه اتفاقی می افتد برای شما آسان تر خواهد بود، بنابراین می توانید ارتباط بین انگلیسی گفتاری و شرایط موجود را بهتر برقرار کنید.

اگر رونوشتی هم به زبان مادری و هم به زبان انگلیسی دارید، می توانید دقیقاً بدانید که چه می گوئید. بعداً می توانید از اسکریپت ها برای یادگیری بیشتر واژگان استفاده کنید. اگر رونوشت در دسترس نیست، از زیرنویس استفاده کنید. حتی ممکن است کپی کردن زیرنویس ها و مرور آنها از این طریق برای شما مفید باشد.



روش استفاده از تکنیک shadowing

## چگونه از تکنیک سایه استفاده کنیم؟

برای شروع، به موارد زیر احتیاج دارید:

- یک پخش کننده صوتی (mp3، mp4) یا هر دستگاه پخش موسیقی می تواند خوب باشد)
- هدفون
- ضبط صدا به زبان مقصد شما
- جایی مناسب که بتوانید تمرین کنید

**مرحله ۱:** به متن گوش دهید

**مرحله ۲:** متن را دوباره پخش کنید و با صدای بلند با خود تکرار کنید. بلندتر بخوانید و سعی کنید گفتار تان بیشتر با لهجه زبان مقصد خود مطابقت داشته باشد.

**مرحله ۳:** همان متن را بارها و بارها تکرار کنید، تا زمانی که اعتماد به نفس پیدا کنید و با همان سرعت صوت در حال پخش صحبت کنید.

**مرحله ۴:** برای سهولت در صحبت کردن می توانید از رونوشت استفاده کنید.

**مرحله ۵:** هنگامی که از نوشتاری که در حال تمرین هستید اطمینان پیدا کردید و معنای آن را درک کردید، می توانید به متن بعدی بروید.

مطمئن باشید متن بعدی که تکرار خواهید کرد بسیار آسان تر از متن قبلی خواهد بود. بنابراین روش سایه گفتار به این ترتیب انجام می شود. در زیر نیز یک تکنیک دیگر وجود دارد که زبان آموزان معمولاً از آن استفاده می کنند.



سایه گفتار با استفاده از فایل های صوتی

## سایه زدن گفتاری با استفاده از پادکست

برای یادگیری می توانید موضوعات مورد علاقه خود را با استفاده از پادکست ها پیش ببرید.

مطمئناً وقتی فرد قادر به درک بخش زیادی از آن نباشید ایجاد انگیزه در شما کمتر می شود. بنابراین، اگر شما فکر می کنید خیلی پیش نرفته اید و متون تکراری قبلی خود را از دست داده اید، پیشنهاد می کنیم که عقب نشینی کنید. لازم نیست که همه بخشهای آن را بفهمید، مخصوصاً وقتی تازه یادگیری را شروع کرده اید، هنوز هم می توان از طریق موضوع زمینه چیزهای زیادی را فهمید.

یکی دیگر از منابع جایگزین سایه یا تکنیک shadowing، تماشای کارتون است. کارتونها سرعت صوتی کمتری دارند و عبارت های ساده تری دارند تا کودک بهتر درک کند. هنگامی که احساس کردید زبان مقصد را درک می کنید، می توانید به کارتونها با زبان های خارجی مراجعه کنید.

## نکاتی که برای یادگیری از طریق تکنیک سایه موثر است

- وقتی صحبت می کنید راه بروید. این امر همچنین می تواند از نظر جسمی برای شما مناسب باشد. اما، طبیعی است که بتوانید ذهن خود را از طریق راه رفتن متمرکز نگه دارید.
- وارد تعامل با افراد با زبان مادری شوید، این مورد میزان علاقه شما را برای یادگیری زبان افزایش می دهد.
- صحبت کردن با صدای بلند. با شنیدن صدای خود به زبان مقصد اعتماد به نفس بیشتری پیدا خواهید کرد.

### تکنیک سایه زنی برای یادگیری زبان های جدید چقدر موثر است؟

ما ۵ دلیل موثر بودن روش سایه زنی برای یادگیری زبان های جدید را به شما خواهیم گفت:

#### ۱\_ سایه گفتاری به تلفظ بهتر کمک می کند

با سایه زنی گفتار، شما به زبان گوش می دهید تا فقط بتوانید آن را بخوانید. وقتی واقعاً آن را شنیده باشید، می توانید آن را بهتر درک کنید. همچنین، می توانید لهجه زبان مقصد یا زبانی را که می خواهید یاد بگیرید، راحت تر درک کنید.

#### ۲\_ دایره واژگان زبان مقصد را بهبود می بخشد

همانطور که می گویند، فرد به آنچه گوش هایش می شنود اعتقاد دارد. و آنچه فرد به آن اعتقاد دارد، حفظ می کند و آن را در ذهن خود می سپارد. به همین ترتیب، وقتی به زبان خارجی گوش می دهید می توانید کلمات بیشتری را به آن اضافه کنید.

#### ۳\_ با استفاده از تکنیک سایه پردازی می توانید تسلط به زبان را کسب کنید

از آنجایی که می دانید، می توانید دایره واژگان خود را با تکنیک shadowing کاملاً بهبود بخشید، و در ادامه قادر هستید تسلط بر زبان را هم در گفتار خود و هم در درک بیشتر متن زبان مقصد مشاهده کنید.

#### ۴\_ برداشتی از ساختارهای جمله را در ذهن ایجاد می کند

وقتی ما مکرراً در معرض گوش دادن به چیزی قرار می گیریم، ذهن ما شروع به پردازش اطلاعات در همان الگو می کند. بنابراین، به طور غیر ارادی شروع به قاب بندی جملات در همان الگو می کنیم. این شبیه همان کودکی است که ابتدا شروع به صحبت می کند و متناسب با نحوه صحبت والدینش جملات خود را ایجاد می کند.

#### ۵\_ یادگیری هدفمند را ایجاد می کند

در تکنیک سایه زدن، فرد سعی می کند گفتارش بیشتر با صدا مطابقت داشته باشد. بنابراین ما یک راه برای رسیدن به هدف داریم. وقتی هدف خود را تعیین کنید، پتانسیل این عملکرد بیشتر می شود. تکنیک سایه پردازی نیز همینطور است.



فیلم های انگلیسی زبان برای تمرین تکنیک سایه زنی

## معرفی ۴ فیلم کوتاه جالب برای تمرین سایه زنی به زبان انگلیسی

از آنجایی که فیلم های کوتاه بسیاری در دسترس هستند، در اینجا لیستی از چند فیلم کوتاه و مناسب برای شروع آموزش وجود دارد که آن را معرفی می کنیم. این فیلم ها از نظر موضوعی متفاوت هستند بنابراین ممکن است موردی را پیدا کنید که به آن علاقه مند باشید.

البته فیلم های کوتاه محدود به این لیست نیست. فقط می توانید از آنها به عنوان قدم اول برای شروع استفاده کنید تا به مرور موارد دیگری را برای تمرین بیشتر مهارت های زبان انگلیسی پیدا کنید. اگر قبلاً هم از فیلم استفاده می کردید، تماشای فیلم به همراه تکنیک shadowing در این موارد بهترین راهی است که می توانید بیشتر تمرین کنید.

## “If Women Ruled the World“

این یک فیلم کوتاه در مورد یک زن جوان حرفه ای است که خود را در دنیایی که توسط زنان اداره می شود پیدا می کند.

\_ به چه چیزی گوش می دهید:

لهجه آمریکایی

واژگان مربوط به محل کار

گفتگو و سبک مناظره

این فیلم کمدی در یک محیط اداری اتفاق می افتد، بنابراین شما این فرصت را دارید که واژگان انگلیسی محل کار تجاری را تمرین کنید. از آنجا که پیام فیلم برابری جنسیتی است، بیشتر گفتگوها و واژگان روی این موضوع متمرکز می شوند. توجه داشته باشید که برخی فحش های رایج انگلیسی نیز در سراسر این فیلم وجود دارد.

## “The Gift“

این یک فیلم کوتاه انیمیشنی در مورد دختر جوانی است که می خواهد به پدر و مادر خود هدیه دهد. این یک فیلم کوتاه زیبا است که برای سایه زنی افرادی که تازه کار هستند یک شروع عالی است.

\_ به چه چیزی گوش می دهید:

سوالات

افعال ساده

این فیلم دارای گفتگوی کمتری است زیرا بیشتر حول محور عمل است، اما سایه زنی در همین گفتگوی کمی هم که می شنوید ساده است. شما افعالی مانند “بودن” را تمرین خواهید نمود.

## “The Expert”

این فیلم درباره یک جلسه دفتری است.

\_ به چه چیزی گوش می دهید:

لهجه بریتانیایی

واژگان محل کار

معرفی به زبان انگلیسی

شاید این مورد را کمی چالش برانگیز بدانید، اما اگر می خواهید یاد بگیرید باید خودتان را تحت فشار قرار دهید، درست است؟

کاراکترها نه تنها از انگلیسی بریتانیایی استفاده می کنند، بلکه سریع صحبت می کنند. این مورد به شما این فرصت را می دهد تا هنگام گوش دادن به زبان انگلیسی که به صورت کمدی صحبت می شود، از مهارت های سایه پردازی جدید خود استفاده کنید.

سایه زدن را با سرعت پایینتری تمرین کنید و کم کم سرعت کار را سریعتر کنید تا بهتر به نظم دهی برسید.

## “Post-It”

این یک فیلم کوتاه جذاب است. فیلم نامه این کار بر روی زندگی زنی متمرکز است که در مورد مردی که ملاقات می کند و جعبه بزرگی را با خود به همراه دارد کنجکاو است. این یک نمونه عالی از مکالمه غیررسمی و متعارف به زبان انگلیسی است.

\_ به چه چیزی گوش می دهید:

معرفی به زبان انگلیسی

توصیف افراد

این فیلم در YouTube شامل زیرنویس های به صورت خودکار است. می توانید یکی از شخصیت ها را برای تکنیک سایه زنی انتخاب کنید، یا اگر اعتماد به نفس بیشتری دارید، هر دو را سایه بزنید.

باز هم، شما نباید خود را به فیلم های این لیست محدود کنید. کمی جستجو کنید. چه موضوعی را دوست دارید؟ فیلم های زیادی برای این تکنیک وجود دارد. با استفاده از فیلم های کوتاه با سایه زنی انگلیسی شروع کرده و مهارت های گفتاری خود را رشد دهید!

## نتیجه

نکته مهمی که باید در هنگام استفاده از سایه گفتاری به خاطر بسپارید این است که، تا زمانی که متن را چندین بار تکرار نکنید، نباید به دنبال دستور زبان یا ترجمه آن باشید. لازم نیست که شما کل متن را درک کنید، اما درک بخشی از آن هم بسیار خوب است. با گذشت زمان قادر خواهید بود درک بهتری داشته باشید.