



Ограничения при изучении иностранного языка (часть 2)

Вторая часть возможных блоков и препятствий, мешающих осваивать неродной язык.

Страхи и фобии

- Боюсь совершить ошибку. Страх неудачи
Как результат - появляется желание сделать всё идеально (перфекционизм). Мешает огромными и бесполезными тратами энергии и времени
- Боюсь выглядеть примитивно
Тесно связано со стыдом и самооценкой. Мешает общению
- Боюсь выглядеть глупо, показаться смешным
Нарушенная самооценка как элемент социофобии
- Боюсь, что создам дискомфорт и неудобство в группе по изучению языка
Заниженная самооценка. Страх и стыд проявить себя. Возможные психотравмы в детстве, связанные с агрессией.
- Боюсь общаться с преподавателем и/или студентами
Часто как результат нарушенных значимых отношений в детстве
- Боюсь экзаменов, тестов, контрольных
Часто в основе - страх негативной оценки
- Страх получить плохую оценку, услышать негативную реплику
Также в глубине возможны травмы детства

Боюсь выступить на публике

Травмы, порождающие тревогу и другой дискомфорт.

Боюсь спросить, переспросить, попросить о помощи

Часто нарушенные отношения со значимыми взрослыми, игнорирование, отвержение интересов ребенка

Боюсь, что случится что-то плохое. Тревога

Связаны с негативным детским опытом на фоне нестабильного эмоционального фона в семье

Боюсь, что всё получится. Страх успеха

Связь с опытом, имеющим негативные последствия. Установки типа: "Если я достигну успеха - то мне будет больно"

Другие негативные чувства

Раздражение при общении с преподавателем и/или студентами

Защитная реакция, за которой обычно психотравмы

Обиды на преподавателя (чувство, что со мной несправедливы!)

Часто растут из прошлого опыта (нпрм., в отношениях с мамой, в школе и т.п.)

Скука

Может быть следствием как травм, так и определенного типа отношений в семье

Неуверенность в себе, в своих силах, способностях освоить язык

Растёт из ранних травм, нарушающих самооценку

Процесс обучения кажется каким-то "навязыванием". Чувство, что заставляют против воли

Дисфункциональные отношения в семье

Дискомфортные чувства (раздражение, страх, стыд и т.д.) в ответ на

иностранный язык, учебные материалы.

Могут быть следствием разных проблематик

Прочий негативно окрашенный опыт обучения

Часто формируется неприятие процесса обучения, дискомфорт, чувство, что нужно себя заставлять

Вы можете использовать чек-лист для самостоятельных проработок, либо для работы со специалистом (нпрм., с вашим психологом), чтобы наконец почувствовать интерес и "вкус" к изучению 2-го, 3-го и т.д. языка. Это состояние поможет вам действовать, а значит быстрее и качественнее изучить то, что Вам хочется. Пишите мне также о том, что Вам мешает. Будем исправлять)) : rabota_mn@bk.ru rabota_mn@bk.ru

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?