



## Проблемы, связанные непосредственно с общением, в т.ч. на иностранном языке (часть 3)

Третья часть блоков, мешающих общаться. В основном, проявляется у тех, кто уже пробует свои силы в общении после некоторого периода обучения. Много блоков имеют общие корни из травм в Части 2.

### Страхи и фобии (часто пересекается со списком из Части 2)

- Страх общения с незнакомыми людьми  
*Составная часть социофобии*
- Страх совершить ошибку, сказать что-то не то  
*Составная часть страха неудачи. Не позволяет пользоваться полученными навыками*
- Боюсь выглядеть примитивным  
*Вырастает из низкой самооценки и травм, связанных с ней*
- Боюсь выглядеть глупо, показаться смешным  
*Также связано со страхом негативной оценки*
- Боюсь познакомиться (в т.ч. с иностранцами)  
*Следствие травм, формирующих социофобию*
- Боюсь выражать себя  
*Связано с заниженной самооценкой*
- Боюсь выступать публично  
*Травмы, связанные с негативной оценкой*
- Боюсь быть непонятым. Страх неловкости

*В основе - часто боязнь оценки собственной персоны*

**Боюсь, что не пойму собеседника**

*Может быть связано с травмами, порождающими страх разрыва контакта, страх агрессии и негативной оценки и т.п.*

## **Другие негативные чувства и состояния**

**Неуверенность в себе**

*Часто следствие глубоких травм детства*

**Чувство стыда (со мной что-то не так, когда я общаюсь на иностранном языке)**

*Связан с негативной самооценкой*

**Негативное отношение к носителям иностранного языка (нпрм., к какой-либо нации)**

*Формируется на основе негативных убеждений, социального программирования*

**Дискомфортное отношение к неродному языку**

*Связано с бессознательной оценкой: "иностранный - значит чужой - значит, небезопасный"*

**Восприятие иностранной речи воспринимается как некое "подслушивание", вызывая стыд и вину**

*Парадоксальный "аудиальный" блок, связанный с детским негативным опытом (психотравмой)*

**Другие негативные чувства и ощущения при общении на иностранном языке**

*Гнев, скука, вина, ощущение одиночества и др.*

Вы можете использовать чек-лист для самостоятельных проработок, либо для работы со специалистом (нпрм., с вашим психологом), чтобы наконец почувствовать интерес и "вкус" к общению на неродном языке. 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](mailto:rabota_mn@bk.ru)

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

как это убрать?