

ТИПЫ МЫСЛИТЕЛЬНЫХ ЗАБЛУЖДЕНИЙ («НЕГАТИВНЫХ МЫСЛИТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ») В СВЯЗИ С ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

■ Приравнивание субъективного восприятия ситуации объективной реальности (искаженная «карта мира» приравнивается его «территории»)

- **Генерализация.** На основе единичных фактов делаются общие заключения. Если произошло нечто неприятное в ситуации, связанной с иностранным языком, человек ждет не переменного ее повторения.
- **Отфильтровывание.** Человек вспоминает только негативные события своего речевого поведения или реакции партнера, усиливает их, отбрасывая при этом все позитивные аспекты ситуации.
- **Поляризация.** Все кажется вокруг либо черным, либо белым. Середины нет. «Я совсем ничего не понимаю, когда ко мне обращается носитель языка».
- **Драматизация.** На основе искаженных представлений делаются мрачные прогнозы: «А что если в следующий раз я забуду все слова?» – «А вдруг я перепутаю глагольные формы?» – «Что если не пойму вопроса?»

■ «Навешивание ярлыков» – привычка к негативным определениям себя и других

- **Отрицательная номинализация.** Несколько случаев или примеров достаточно, чтобы отрицательно судить о себе или другом человеке.
- **Эмоциональное подтверждение.** Определяя себя как «ленивого», «неспособного», «невнимательного», человек действительно начинает ощущать себя таковым, находя эмоциональное подтверждение в любой проблемной ситуации.

■ «Причинно-следственная ловушка» - готовность заранее оправдать неудачу

- **Заблуждение по поводу неудач.** Вы считаете, что неблагоприятные условия предопределяют неблагоприятные следствия.
- **Сваливание вины.** В своих неудачах вы вините окружающих или обстоятельства.

■ Драматизация ошибок

- **Перфекционизм.** Вы во всем стремитесь к совершенству. Вы не позволяете себе ошибаться. Бойтесь ошибок и постоянно на них фокусируетесь. Предпочитаете не говорить вообще, нежели допустить ошибку.
- **Восприятие ошибки как сигнала поражения.** Осознание того, что в речи была допущена «грубая ошибка», выбивает вас из колеи, может привести к состоянию паники и прерывания коммуникации.

■ «Чтение мыслей» – привычка ожидать от собеседника негативную реакцию

- **Проецирование.** Хотя вам об этом не говорили, вы считаете, что знаете, что думают люди и почему они ведут себя определенным образом. Особенно легко вам «прочитать» их чувства по отношению к вам.
- **Персонализация.** Вы считаете, что все мысли и поступки окружающих являются реакцией на вас.

**МЕТОДЫ НЕЙТРАЛИЗАЦИИ НЕГАТИВНЫХ МЫСЛИТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ.
БАЗОВЫЕ ПРЕСУППОЗИЦИИ НЛП.**

Мыслительная модель	Противоположный постулат
Приравнивание субъективного восприятия ситуации объективной реальности	Карта мира не есть его территория (The map is not the territory)
Навешивание ярлыков» (привычка к негативным определениям себя и других)	У каждого человека есть все необходимые ресурсы для достижения цели, но цель должна быть хорошо сформулирована (People have all the resources they need to succeed, but the outcome must well-formed)
Причинно-следственная ловушка (привычка заранее оправдывать неудачу).	Человек делает наилучший выбор, исходя из того, что он может и знает в данный момент времени (A person represents the best choice available at the time)
Драматизация ошибок	Ошибка – это не поражение, ошибка – это обратная связь (There is no failure, only feedback)
Чтение мыслей (привычка к приписыванию собеседнику негативной реакции).	Вселенная дружелюбна (The universe is a friendly place)