

Тема номера: «Учусь принимать критику»

Трудно представить человека, которого не критикуют, поэтому надо учиться спокойно реагировать на замечания. Критика чаще всего вызывает негативные чувства — огорчение, агрессию, желание отстоять в споре свою правоту — избавиться от них поможет правильное отношение к суждениям о вас окружающих.

Критика может быть как пустой, так и конструктивной. Не спешите злиться, спорить и расстраиваться, а оцените уровень обоснованности замечаний.

Существует два способа понять это:

мозговой штурм: подумайте, какую цель преследовал ваш критик; дайте объективную оценку своим действиям и оппоненту;

взгляд близкого человека: изложите ситуацию другу и узнайте его мнение: оно поможет или осознать свои просчеты, или убедиться в необъективности претензий.



Неконструктивная критика

Необоснованная критика — самая распространенная и неприятная. Чаще всего критик стремится блеснуть умом, повысить за ваш счет самооценку, из вредности задеть вас.

Справиться с ней вам помогут правильная установка, спокойствие и грамотный ответ. Услышав замечания, не спешите раздражаться: не забывайте, с какой целью это делается.

Относитесь к ней, как к плохой погоде: мы же не обижаемся, когда идет дождь и бушует ураган!

Необъективное мнение не должно иметь для вас никакого значения!

Не давайте себя в обиду, но при этом не спорьте и не раздражайтесь. Ваше оружие — спокойствие и грамотный лаконичный ответ:

«Твое мнение меня не интересует» — эта фраза обычно не дает шанса дальнейшей критике;

«Немного странно слышать это от человека, который...» — этот ответ пригодится в случае, когда оппонент в «своем глазу бревна не видит»;

«Будет лучше, если ты сначала разберешься в ситуации...» — вы не обязаны никому ничего доказывать: пусть разбираются сами.

Конструктивная критика

Если вы рассудили, что критика конструктивна, то это хороший знак: вы — мудрый человек, и очень скоро научитесь спокойно реагировать на оценочные суждения о вас окружающих. Критика — это двигатель вашего личностного роста, шанс проработать свои ошибки и стать лучше. Стоит поблагодарить за критику:

«Спасибо, я учту это» — вы сообщаете, что приняли к сведению мнение собеседника

«Хорошо, я подумаю над этим» — вы не соглашаетесь с критиком, но и отрицаете возможность его правоты

«Наверное, ты прав, но не стоит сообщать об этом так грубо» — не всегда конструктивная критика преподносится вежливо, и не будет лишним одернуть оппонента.

Учитесь прислушиваться к себе, анализировать сказанное, делать правильные выводы и не придавать слишком большого значения словам окружающих.

Ваше мнение – приоритетно!



А как по-другому можно было сделать?» – в этой ситуации деструктивная критика может перейти в конструктивную.



Любая критика – это всего лишь чья-то субъективная оценка! Вы вольны как прислушаться к ней, так и проигнорировать.

Источник:

1. <https://telefon-doveria.ru/5223-2/> –
Официальный сайт «Детский телефон доверия».

Как без обид принимать критику?

- Надо уверенно защищать себя от деструктивной критики, отказываться от нее:

«Извини, но я не воспринимаю мнение в такой форме. Мне это неприятно, давай лучше закончим этот разговор/не будем больше обсуждать это».

- Задавать уточняющие вопросы:

«А что именно тебе не понравилось» или «Что именно было не так по твоему мнению?», «О чем именно ты сейчас говоришь? Что не получилось на твой взгляд?» – обычно необоснованно критикующие не могут ответить на этот вопрос.

- Просить обозначить и плюсы тоже:

«Мне важно услышать не только плохо: что-то же хорошо получилось? Что из этого тебе все – таки понравилось?»

- Спрашивать совета, интересоваться чужой точкой зрения:

«А как бы ты поступил в этой ситуации? А что еще можно было сказать?»