

Как реагировать на критику?



Педагог-психолог
Ковалева Т.И.



Эпиграф:

У каждого своя правда.
Осталось выяснить, чья же — ложь.





Вам нравится, когда вас критикуют? Быть
может, вы
спокойно прислушиваетесь к критическим
замечаниям
и делаете правильные выводы?

Советы психолога:



1. Включите разум, отключите чувства и эмоции.

Воспринимайте критику как
дополнительную информацию, поступающую
из ценного (хотя и не всегда достоверного)
источника. Это — информация к
размышлению.



Ни один друг не сможет так помочь в
усовершенствовании, как
болтливый враг или любитель
покритиканствовать.

2. Сделайте паузу.

Человек, умеющий выдержать паузу,
не только имеет возможность
обдумать
свои слова, но и может показать
собеседнику (в данном случае –
критику), что он разумный
человек и
может себя контролировать.



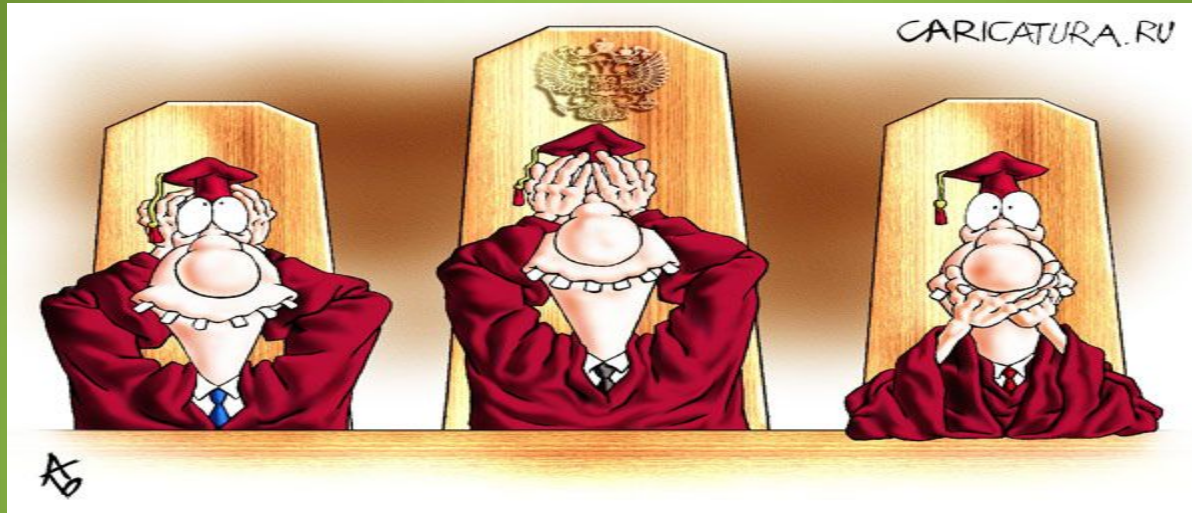
Спокойствие, только спокойствие.





Кстати, если ваш собеседник говорит гадости под видом критики, то ваша бурная реакция на его слова (гнев, раздражение, негодование) и попытки оспорить его заявления — бальзам на его душу.

3. Посмотрите со стороны на предмет критики.



Кстати, прежде чем отдавать или выставлять
что-
то на всеобщее обсуждение, попробуйте
показать это близким и
любящим людям.

На ошибках учатся...

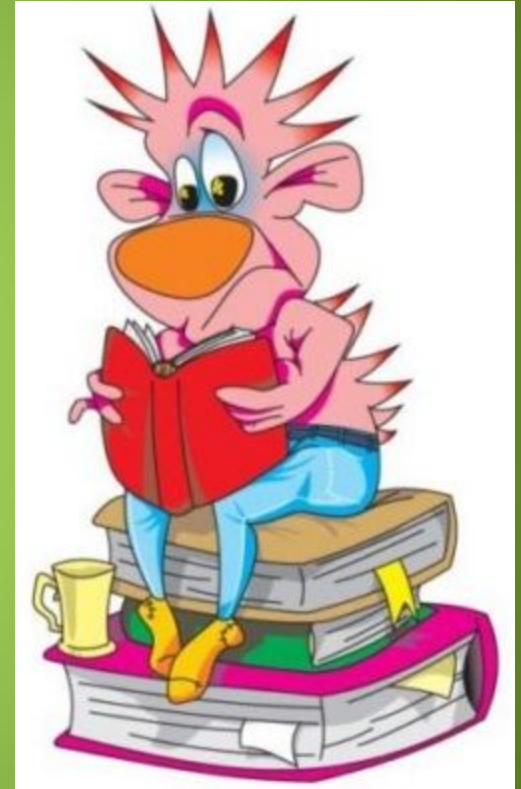




- Итак, первым критиком должны стать вы сами,
- вторым — благосклонно настроенные к вам люди,

4. Признайте свои ошибки.

- Признание недостатков — путь к
- усовершенствованию. К сожалению,
- единственный.



5. Не заканчивайте тяжелый разговор, в котором присутствует критика в ваш адрес, словами:

«Да пошел ты... Без тебя мы ученые...».



6. Критика – не повод по сто раз
переделывать одно и то же.



7. Не останавливайтесь на достигнутом.



Остается только продолжать делать свое дело.
И делать его хорошо.



Спасибо за внимание!