Критика. Если тебя критикуют.

Мы знаем, что неидеальны. Одна ленива, вторая невнимательна, забывчива, неаккуратна, вспыльчива, третья талантливо совмещает все эти качества. Но в глубине души каждая из нас уверена, что она - лучшая. А лень или забывчивость – милые недостатки, так сказать, изюминки характера. Поэтому, когда другие указывают нам на наш недостаток, страшно удивляемся и обижаемся. И какие делаем выводы? К нам плохо относятся! Тем более, что тактично делать замечания умеют единицы. Какой бы ни была критика – заслуженной или нет, она кажется обидной, нетактичной, суровой.

Первой реакцией в ответ на негативное замечание бывает острое желание обидеться и уйти. Или сказать что-то неприятное в ответ. Но, ни то, ни другое хорошим вариантом не назовешь. Потом придется переживать не только из-за критики, но и из-за собственных необдуманных слов и поступков. Чтобы воспринимать разносы без лишних эмоций, психологи советуют видеть ситуацию со стороны. Когда мы смотрим на происходящее своими глазами, то не замечаем ничего, кроме человека, произносящего обидные слова. Но если попробовать войти в роль наблюдателя, можно заметить гораздо больше. Прежде всего нужно глубоко вдохнуть и задать себе вопрос: «А как я сейчас выгляжу?» Это позволит абстрагироваться от эмоций и не пропустить замечания, с которыми можно согласиться.

Очень часто, когда нас критикуют мы слышим не конкретные вещи, а общие обвинения. Если критикуют нашу работу, особенно ту, в которую, как нам кажется, мы вложили душу, это становится настоящим бедствием. Но на самом деле чаще всего осуждают не наш взгляд на мир в целом, а какой-то отдельный поступок, ошибку, которую вполне можно исправить. Очень важно отделять критику действий от критики личности. А бывает так, что критика оказывается явно несправедливой и обидной. Например, ты ночами сидишь над новым проектом и уже забыла, что такое полноценные выходные. Но заказчик в силу вредного характера или просто плохого настроения раскритиковал твою работу в пух и прах, не объясняя внятно, что именно ему не понравилось. Или аргументы настолько надуманы, что даже смешно. Только тебе в данный момент не до смеха - обидно до слез. В таких случаях стоит заявить обидчику - все, что он хотел донести до тебя, ты услышала и усвоила. Да, мол, Иван Иванович, я вас поняла, учту, исправлюсь. Так проще всего прекратить разговор и оградить себя от очередного шквала упреков. Несправедливые замечания чаще всего говорят о том, что критик не в духе и пытается улучшить настроение, испортив позитивный настрой другого. Не давай ему шанса! А если твое спокойное согласие не поможет и обвинения не прекратятся, вообрази: обидные слова отскакивают от тебя - как мячики от стенки. В психологии есть такой прием защиты: нужно представить, будто вокруг появилась невидимая стена, ограждающая тебя от внешней агрессии. И пусть они там говорят, что хотят, - тебя это не касается и не волнует. Проверено на практике: очень часто, не получив ожидаемого отпора, агрессор остывает и через какое-то время приходит с извинениями. Самое главное - не применять к свой самооценке весь

полученный объем новых сведений о себе. Оценка себя - ваше личное дело, территория, на которую запрещен вход окружающим. Помните: как бы ни было обидно замечание - это всего лишь мнение стоящего перед вами, даже если он - начальник.

Иной вариант реакции на агрессивную критику-сочувствие. Согласись, если человек сейчас не в духе, значит, у него есть на то причины. Может, пару часов назад его безжалостно отчитало вышестоящее руководство. Или, что тоже вероятно, он просто завидует твоим талантам. Плохая погода, неудачное отражение в зеркале – мало ли что. Скрытой причиной унижающей критики нередко оказывается обида на весь мир или конкретную его часть. Но вот только ты здесь ни при чем, а потому переживать из-за претензии совершенно нет смысла. Подумай, что обидчику сейчас гораздо тяжелее, чем тебе, посочувствуй и отпусти его с миром. В зависимости от ситуации сочувствовать можно молча или вслух. Например, если позволяет субординация, обратись к критику: «Мне кажется, вы чем-то расстроены. Вы себя хорошо чувствуете?». Это поможет ему отвлечься и задуматься о собственных проблемах.

Очень важно научиться принимать критику с юмором. Умей шутить над собой. Самоирония не позволит шефу рассердиться. Веселый настрой поможет смотреть на вещи проще, принимать критику спокойно и даже находить в ней что-то полезное. Иногда всерьез.

352701, Краснодарский край,
г. Тимашевск,
ул. Коммунальная, д. 1
тел. 8(86130) 5-84-63, 5-84-93,5-84-52,
pni_dommil@mtsr.krasnodar.ru

Министерство труда и социального развития Краснодарского края

ГБУ СО КК
«Тимашевский дом милосердия»

Критика.
Если тебя критикуют

г. Тимашевск
2020 г.