

## **Как правильно реагировать на критику? - это знает каждый, но получается не у всех**

Каждый человек знает, что он неидеален, но в глубине души все уверены, что он самый лучший. Поэтому все ненавидят критику, но воспринимают ее по-разному. Люди, которые не отличаются особым энтузиазмом, очень редко реагируют на критику.

Более болезненно к критике относятся трудолюбивые натуры, карьеристы и люди творческой профессии. Это связано с тем, что творческие личности и кто целиком отдает себя работе, редко бывают удовлетворены полученным результатом своего труда, а если его кто-то раскритикует, то человек теряет самоуверенность и бурно реагирует на критику. Такие реакции характерны людям амбициозным, и тем, которые высокого мнения о себе. Ненужные амбиции и высокая самооценка не дают им возможность трезво оценивать свои возможности и данные, получить пользу от критики или от похвалы. Иногда одно критическое замечание, сделанное в ваш адрес, может испортить настроение на целый день.

Первой реакцией в ответ на негативное замечание появляется острое желание обидеться и уйти навсегда, а чаще сказать что-то неприятное в ответ. Оба варианта хорошими не назовешь, потом придется переживать не только из-за критики, но и из-за своих высказанных слов и поступков.

Чтобы воспринимать критику без лишних эмоций, психологи советуют научиться видеть ситуацию со стороны. Когда мы смотрим на себя и критикующего со стороны, то можем правильно дать оценку поведений обоих и выбрать собственную реакцию поведения. Собственная правильная реакция поведения на критику уникальная у каждого человека.

Когда вас критикуют, то прежде вы должны понять и осознать, обоснована ли критика или нет. Для этого надо постараться понять, что имеет в виду тот, кто нас критикует. Полезно бывает выслушать до конца критикующего и затем переспросить его, правильно ли вы поняли суть

критики. Такой вопрос снимет напряжение и уменьшит агрессию, даст вам возможность разобраться в том, обоснована критика или нет.

Если критика не обоснована, надо вежливо ответить критикующему человеку, сообщая о том, что данная критика к вам не относится. Важно не испортить отношений с критикующим человеком, не усугублять конфликт и достойно выйти из сложившегося положения. Не стоит спорить, а надо спокойно признавать право человека критиковать, но при этом стараться не брать критику на себя. Это обезоруживает критикующую сторону. Так проще всего прекратить словесный запас критикующего и оградить себя от очередного шквала упреков.

Существуют люди критикующие человека только ради самой критики. Цель их критики унизить и расстроить человека, чтобы иметь возможность манипулировать им. Чаще всего к такой критике прибегают мужчины, чтобы оказать давление на близких или подчиненных. Критикуя их, они внушают чувство вины и благодарности, снижая тем самым их самооценку. Не стоит такую критику воспринимать всерьез, надо использовать эту информацию для усовершенствования себя.

Психологи советуют применить прием защиты, который заключается в том, что вы представляете, будто вокруг появилась невидимая стена, ограждающая вас от внешней агрессии. Имея такое представление, вы не обращаете внимания на все происходящее вокруг вас. Очень часто, не получив ожидаемого отпора, агрессор остывает, а иногда через какое-то время может придти с извинениями. Конструктивная критика актуализирует наши внутренние ресурсы, обнаруживает наш потенциал и раскрывает еще сильнее наши возможности.

Когда нас критикуют, мы обычно слышим не конкретные вещи, а общие обвинения. Например, когда нам говорят, что мы что-то неправильно сделали, мы воспринимаем это, как будто высказали нашу отрицательную сторону характера. Человеку свойственно преувеличивать масштабы услышанной в свой адрес критики. Но на самом деле чаще всего осуждают не

наши черты характера, а какой-то отдельный поступок, которую вполне можно исправить. Недостатки есть у всех, ошибку совершить может каждый, но только не все могут принять их. Оценка себя - личное дело каждого человека. Как бы ни было обидной критика, это всего лишь мнение другого человека, стоящего перед вами.