

Как критиковать с умом и правильно воспринимать критику?

Нам не нравится, когда критикуют нас, но почему-то мы сами критикуем других. А надо ли это? У каждого человека очень много своих недостатков. Вправе ли мы указывать на недостатки других людей? Однако иногда критика просто необходима, чтобы раскрыть человеку глаза, направить на «путь истинный», помочь человеку.

Например, если ваш ребенок ведет себя плохо, то просто необходимо ему разъяснить, «как надо себя вести», если он учится плохо, то тоже необходимо провести беседу, а не ругать его. Руководителю просто необходимо следить за работой подчиненных и постоянно критиковать. А если друг попал в плохую компанию? А если... Много бывает всяких ситуаций в жизни. Как же критиковать с умом?

1. Прежде, чем критиковать человека, поставьте себя на его место. Как бы вы поступили в этой ситуации? Подумайте, а зачем вы хотите покритиковать человека. Может это просто скрытое желание самоутвердиться за его счёт? А надо ли это делать?

2. Если критиковать необходимо, тогда выслушайте объяснение, возможно, вы можете ошибаться. Дайте человеку высказаться. В это время молчите и держите себя в руках. Самообладание, мой друг! Если высказываетесь, то сохраняйте ровный тон голоса, держите себя в руках.

3. Прежде чем критиковать, похвалите. Это очень действенный способ и человеку потом легче воспринимать критику. В данной ситуации человеку сетовать на несправедливое, предвзятое к себе отношение нет никаких оснований - ведь он увидел, что отмечается все - и хорошее, и плохое. Например, «Ты так хорошо сделал прошлое задание, просто замечательно! А вот в этом задании есть несколько ошибок».

4. Критикуйте поступки человека, а не самого человека. Грубой ошибкой является то,

что критикующий переходит с критики поступков человека на личность: «бездельник», «дурак», «глупый», «лодырь» и т.д. Каждый человек может согласиться, что он ошибся, особенно, если все факты налицо, но никто не согласится с тем, что он плохой человек. Если осуждать личность, то человек не воспримет вашей критики и отдалится от вас, однако, если критиковать действия, то можно прийти к взаимопониманию.

5. Никогда не обвиняйте человека, попробуйте вместе поискать решение, старайтесь высказывать свою критику человеку без свидетелей, чтобы не унижать его чувство собственного достоинства.

Помните, что ваша цель - это, чтобы человек, которому вы высказываете критику, исправился и осознал свою ошибку. Вы задумывались когда-нибудь, почему люди обижаются на критику? А потому что критикующий почти всегда задевает «я» другого человека, задевает чувство значимости.

Критиковать легче, чем принять критику в свой адрес. Если нас покритиковали ни за что, или слишком грубо указали на недостатки, то мы, естественно, обижаемся и раздражаемся. А как стоит правильно воспринимать критику? Бесполезно раздражаться, злиться и обижаться!

Выслушайте внимательно критику в свой адрес. Спокойно оцените критику. Если вас критикуют не справедливо, то сделайте «нулевую оценку» (смотрите статью «Что такое «нулевая оценка», или Секрет супергероя»). А, если вы понимаете, что виноваты, то лучше не оправдываться, а признать свою ошибку. Например, я говорю в таких ситуациях сказать: «Виновата, виновата, исправлюсь».

А если в душе поселилась обида? Если обвинение не справедливо, а защитить вы себя не можете? Подумайте, если человек, который вас обидел, срывается на других, значит, у него не хватает душевного комфорта или здоровья. Он обидел вас, значит, у него тоже в жизни что-то не в порядке. А вы представьте его счастливым, он улыбается, смотрит на вас. Разве можно злиться на такого человека! Обида пройдет и станет легче не только вам, но и ему - на энергетическом уровне.

Будьте счастливы! Поменьше критикуйте и обижайтесь! Воспринимайте критику с

Как критиковать с умом и правильно воспринимать критику

Автор: admin

24.03.2011 19:21 - Обновлено 29.10.2014 13:33

легкостью! И жизнь станет веселей и прекрасней! Желаю удачи, дорогой читатель!

Автор - Людмила Голубева (Рогожина)

[Источник](#)