

Jak poradzić sobie z krytyką?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: piątek, 17, luty 2012 23:00

Dawid Kulpa

Odśłony: 3707

Niewiele osób potrafi radzić sobie z krytyką. Przeważnie z góry zakładamy, iż jest ona wymierzonym w nas atakiem. Zarzuty kierowane w naszą stronę budzą same negatywne uczucia; wstydu, złości czy też lęku. Reagujemy agresją wobec osoby krytykującej zamiast z dystansem ocenić sytuację i przede wszystkim nie dać się wyprowadzić z równowagi.

Poniżej przedstawiamy sposoby na radzenie sobie z krytyką zamieszczone na portalu poradopedia.pl :

„1. Nie daj ponieść się emocjom

Fakt, że ktoś Cię skrytykował nie należy do najmilszych – może zabołec i wzbudzić w Tobie skrajne emocje. Pamiętaj żeby trzymać wtedy nerwy na wodzy i nie dać się sprowokować. W żadnym wypadku nie reaguj agresją, ale też nie chowaj głowy w piasek. Twoja odpowiedź może ograniczać się jedynie do stwierdzenia, że nie interesują Cię poglądy innych osób lub każdy ma prawo do swojego osądu. Opinia wyrażona przez „Twojego” krytykanta jest tak naprawdę jedną z wielu, dlatego nie powinienes usprawiedliwiać swojego zachowania.

2. Zachowaj spokój

Nawet ostra krytyka nie powinna wyprowadzić Cię z równowagi, chyba że Twój charakter Ci na to nie pozwala; w przeciwnym razie wymiana zdań może zakończyć się niepotrzebną awanturą i jeszcze większym zdenerwowaniem. Mimo nieprzychylnych słów z ust osoby „atakującej” Cię, staraj się zachowywać dyplomatycznie, ale też domagaj się należytego szacunku.

3. Każdy ma prawo do swoich poglądów

Jeśli nie zgadzasz się ze słowami wypowiedzianymi przez krytykanta, nie bulwersuj się tylko spróbuj porozmawiać na temat wygłoszonej opinii, być może znajdziesz w tej krytyce odrobinę prawdy. Pamiętaj, że nie wszyscy muszą się z Tobą zgadzać, każdy ma inny gust i inaczej odbiera świat.

4. Bądź pewny swojej wartości

Człowiek skrytykowany czuje się mniej wartościowy, nawet poniżony. Nie pozwól by dopuszczać do takiego stanu rzeczy. Jeśli krytykant odkryje w Tobie ten słaby punkt, będzie próbował „zaatakować” Cię powtórnie. Nie obwiniaj się, pamiętaj że każdy człowiek ma w sobie wady i uczy się na błędach. Niech każda, nawet najdrobniejsza krytyka będzie dla Ciebie nauką i chęcią dążenia do zmian na lepsze – siebie i swojego zachowania.

5. Uległość niewskazana

Nie przepraszaaj za to, że żyjesz. Zgadanie się z każdą krytyką może tylko pogorszyć Twoje stosunki z otoczeniem. Tłumaczeniem sobie, że do niczego się nie nadajesz, wszyscy się z Ciebie śmieją i obgadują potwierdzasz myślenie innych, że naprawdę tak jest. Jedyne co Cię może czekać w tej sytuacji to całkowita utrata godności i poczucia własnej wartości.

6. Głowa do góry!

To bardzo trudne i wydawałoby się niemożliwe, ale postaraj się nie rozmyślać o tym, co usłyszałeś na swój temat. Jeśli bardzo Cię to gnębi, zrób coś by poczuć się lepiej. Wypracuj w sobie zdolność dążenia do realizacji celów, pomimo negatywnych opinii otoczenia i dbaj o własne interesy. Bądź asertywny, zaakceptuj siebie, uśmiechnij się i śmiało idź do przodu, nie dając okazji wypowiedzania się krytykantom!”

Jak poradzić sobie z krytyką?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: piątek, 17, luty 2012 23:00

Dawid Kulpa

Odsłony: 3707

Źródło: www.poradopedia.pl