

**Критика** — это анализ, оценка и суждение о явлениях какой-либо области человеческой деятельности:

- выявление противоречий;
- выявление ошибок и их разбор;
- разбор, обсуждение чего-либо с целью дать оценку
- отрицательное суждение о чём-либо, указание недостатков и поиск путей их устранения;
- исследование, научная проверка достоверности, подлинности чего-либо
- отзыв, обсуждение чего-либо с целью выразить свою точку зрения;
- оценка;

Никому не нравится, когда его критикуют. Вне зависимости от источника и причины мы начинаем испытывать дискомфорт, гнев, стресс, смущение, обиду и даже злость. Но уметь работать с критикой нужно не только для того, чтобы минимизировать их негативное влияние. Дело ещё и в том, что помимо внутреннего «урагана», **негативные оценки влияют и на наше поведение, работоспособность и продуктивность.**

Различия между собственными ожиданиями и мнением других людей порождает неприятный диссонанс: обида, раздражение, горечь и гнев провоцируют реакцию отчаянной защиты или агрессивной атаки на критикующего человека. В этом нет ничего странного и удивительного, так нас вынуждают действовать скрытые в нас природой защитные психологические механизмы.

**Критичность** - состоит в умении обдуманно действовать, проверять и исправлять свои действия в соответствии с условиями реальности.

Существует много разных техник, которые помогут вам быстро взять себя в руки и восстановить душевный баланс:

- Медленно сосчитать в уме до десяти
- Сделать несколько глубоких медленных вдохов и выдохов животом
- Записать все свои мысли и описать все свои чувства на бумаге, прежде чем отвечать. Что вы чувствуете? Что вы думаете? Выплюнете это на бумагу, а не на человека

→ Используйте критику как возможность стать лучше

→ Просите конкретики и деталей, не верьте обобщенным и непонятным словам

→ Выслушайте критику до конца и возьмите время на ответ

→ Убедитесь, что критика соответствует ситуации, а еще уточните, что критика о вас, а не просто фантазия того, кто критикует

→ Избавьтесь от установки, что вы должны быть идеальным

→ Не спорьте с чужим впечатлением, люди имеют право на мнение

→ Используйте чужое мнение, чтобы расширить кругозор

→ Оцените обстановку и подумайте, а кто и зачем ее произносит?

→ Благодарите за критику.

→ Обращайтесь к реальным фактам и здравому смыслу, сверяйте их с критикой

→ Не ввязывайтесь в бессмысленные споры – берегите себя

→ Реагируйте, когда это необходимо. А если это не нужно – то не тратьте силы

Конструктивная критика	Деструктивная критика
<p>Если кто-то не соглашается с нами, но это призвано указать на ошибки с целью устраниить их и больше не повторять – это конструктив.</p>	<p>Бывает и наоборот. Целью критики является не желание вам помочь или исправить ситуацию с заблуждениями, а нанесение вреда.</p>
<p><b>Работа с конструктивной критикой</b></p>	<p><b>Работа с деструктивной критикой</b></p>
<p>1. Чтобы понять, конструктивна ли критика, задайте себе вопрос, насколько она правдива.</p>	<p>1. Не стоит принимать всё как личное.</p>
<p><i>Обидно получить 4 с минусом за итоговую контрольную, но если действительно вы допустили ошибки, мог ли учитель поставить вам 5?</i></p>	<p><i>Попробуйте разобраться в природе критики. Она может исходить от конкурентов, тех, кто вам завидует или просто склонных людей.</i></p>
<p>2. Учитесь управлять своими эмоциями.</p>	<p>2. Работайте не с критикой, а с её источником.</p>
<p><i>Услышав вопросы, возражения, критику в свой адрес, многие начинают волноваться и не знают, как правильно поступить. Наверное, у всех так бывало, что в пылу спора на ум не приходит ни одного хорошего аргумента, зато после доводы отыскиваются очень легко. Так и здесь, чтобы правильно отреагировать, нужно быть максимально собраным. В крайнем случае, всегда можно извиниться, выйти, привести мысли в порядок, успокоиться, вернуться и продолжить.</i></p>	<p><i>Постарайтесь наладить контакт, узнать получше человека, который вас критикует, разберитесь в мотивах его поступков. Может быть, причина в банальном непонимании ваших идей и того, что вы делаете, и достаточно просто поговорить.</i></p>
<p>3. Не встречайте критику «в штыки».</p>	<p>3. Техника согласия.</p> <p><i>Простая и эффективная техника. Её суть в том, что какими бы впечатительными вы ни были, слова остаются лишь словами. И если не давать другому вас задеть, то, чтобы он не говорил, вреда вам сказанное не доставит. Сам приём эффективно работает против людей, которые ищут ссоры по мелким причинам или просто вас достают. Применение такой техники буквально обескураживает критика и не даёт возможности развить тему.</i></p>
<p><i>Если вы сразу начнёте оправдываться или, что ещё хуже, проявите агрессию в адрес критика, это не только покажет вас в дурном свете, но и убедит присутствующих в справедливости обвинений. Если замечание дельное – согласитесь с ним, пообещайте со всем разобраться и больше не допускать ошибок. Если вашу позицию критикуют, вызывая на спор, вы всегда можете отстрочить ответ, представить его в шутливой или образной форме.</i></p>	<p>4. Не поддавайтесь эмоциям.</p>
<p>4. Никогда не принимайте всё сказанное на свой счёт.</p>	<p><i>Никогда в порыве эмоций и обид не реагируйте даже на самую несправедливую критику. Иначе наговорите лишнего. Возьмите паузу и не давайте оппонентам победить. В таких случаях, если конфликт разыгрывается перед другими людьми, они оценят вашу сдержанность и благородство по достоинству. Если же критика банальная или глупая – просто не реагируйте на неё. Вы же не отвечаете на спам в своей почте?</i></p>
<p><i>Речь идёт о вашей работе, её результатах, действиях и поступках, но не о вас. Никто не вправе судить вас как человека. Критика относится лишь к определённым аспектам повседневной жизни и никогда не должна влиять на вашу общую самооценку. Здесь важно отличать критику и личные оскорблении!</i></p>	<p>5. Продолжайте делать то, что делаете.</p>
	<p><i>Менять свою жизнь, то, во что веришь, ради лестных отзывов, стоит едва ли. Критика может значить и то, что вы двигаетесь в верном направлении</i></p>

Внутренний критик спешит найти недостатки во всем. Для него мы никогда не соответствуем его требованиям. Все наши действия он рассматривает только с точки зрения количества допущенных нами ошибок.

Внутренний помощник – фигура, обратная внутреннему критику.

- |   |   |
|---|---|
| → имеет влияние на наши мысли и действия                | → имеет влияние на нашу эффективность и работоспособность |
| → имеет влияние на наше самочувствие и здоровье в целом | → имеет влияние на нашу эмоциональную сферу               |

1. Критик может сформироваться из вашего негативного опыта.
2. Часто критик формируется из фигуры значимого взрослого или общего окружения.
3. Критик может происходить из прошлого, о котором вы можете ничего и не знать.
4. Иногда критик формируется средой.



- Первый шаг в работе с внутренним критиком — это понять, что он существует отдельно от тебя, разделиться с ним. Понять, что ты — это не твой внутренний критический голос, и то, что он говорит — это не правда.
- Как только ты начал осознавать деструктивную критику, начинай изменять ее и отношение к ней.
- Распознай страх, лежащий в основе. Что самое худшее может случиться, если ты не послушаешь своего критика?
- Делая творческую работу, указывай критику на его место. Сначала процесс, потом оценка.
- Стань авторитетом для самого себя.
- Будь мягче с собой. Ты больше, а внутренний критик — это только твоя часть.

Голос внутреннего критика никуда не уйдёт. И не нужно заставлять его уйти. Но его можно научить разговаривать с тобой более позитивно и конструктивно. Сделать его своими помощником

- Просто продолжайте делать свое дело
- Попросите о помощи
- Возражайте и имейте свой голос
- Учтесь признавать ошибки
- Будьте честны сами с собой

Внутренний критик - это не внешний объект или субъект. Это то, что живет внутри нас, а значит, это то, чем мы можем управлять. Как распознать внутреннего критика? Распознать своего критика вы можете, отвечая на четыре вопроса: что он делает, что говорит, когда появляется, что вы чувствуете после его "выступления".

<p><b><u>Что делает внутренний критик?</u></b></p> <p>Он обвиняет, стыдит, заставляет оправдываться, требует, сравнивает с другими, унижает, игнорирует, оскорбляет, надсмеивается, сомневается, пугает, ругает, давит на болевые точки, негативно оценивает и обесценивает. Обычно мы имеем дело с сочетанием нескольких действий: обвиняет, унижает и заставляет оправдываться, обесценивает и оскорбляет и т.д.</p> <p><i>Подумайте, что именно делает внутренний критик и таким образом вы получите картину ваших с ним отношений.</i></p>	<p><b><u>Что говорит внутренний критик?</u></b></p> <p>Он сообщает вам о том, что вы нехороши. Проявляясь эта идея может в привычных фразах, которые человек говорит самому себе ежедневно, а то и ежечасно: * я ужасный друг * я тупая, я дурак * я неудачница, я лузер * я никто, пустое место, никчемное существо * если бы меня не было, всем было бы лучше * все тлен, все бесполезно * сама виновата * надо стремиться к совершенству *</p> <p><i>Вы можете продолжить его и найти любимый репертуар вашего личного внутреннего критика.</i></p>
<p><b><u>Что вы чувствуете и хотите сделать в результате действий внутреннего критика?</u></b></p> <p>Человек, с которым сделали то, что мы описали в первом пункте, и с которым поговорили, как в пункте втором, вполне закономерно испытает неприятные эмоции: стыд, вину, отчаяние, злость, возмущение, сомнение, обиду, усталость, беспомощность. Эти эмоции и чувства могут появиться в желании спрятаться и заплакать, в готовности дать сдачу или, напротив, в готовности молча терпеть, в лени или стремлении начать с удвоенной силой заслуживать признание.</p> <p><i>Важно понять свои устойчивые сценарии, они тоже станут маячками и сигналами, что внутренний критик активизировался.</i></p>	<p><b><u>Когда появляется внутренний критик?</u></b></p> <p>Внутренний критик есть в нас всегда, и проявиться может в любой момент. Однако есть ситуации, где вероятность, что критик выйдет на передний план и начнет свое "выступление", повышается.</p> <p>Это моменты, когда мы уязвимы: переживаем неудачу или ошибку, переживаем отвержение или отказ, начинаем что-то новое и стоим перед неизвестностью, сделали что-то и ждем реакции со стороны и т.д.</p> <p><i>Важно помнить, что именно в такие моменты наш внутренний критик активизируется и помнить, как можно на него реагировать.</i></p>

## Упражнение «Внутренний критик».

Приготовьте лист бумаги, ручку и карандаши. Найдите удобное место, расположитесь комфортно.

Поделите лист на 2 части (колонки).

В первой начните писать все, что говорит Ваш внутренний критик в данный момент, «здесь и сейчас». Чем конкретно недоволен в конкретной ситуации.

Во второй колонке: Чем недоволен критик вообще.

Когда напишите, прочтите то, что написали. Читая попробуйте представить как выглядит критик. Визуализируйте его образ. Эффективно будет нарисовать образ критика или ассоциации-образы, которые возникали при чтении (может быть несколько картинок, как на одном листе, так можно рисовать и на разных листах).

*Дайте ему имя.*

**Ответьте на вопросы:**

- Чего он боится больше всего на свете?
- Как он защищает себя от опасностей?
- Как бы он мог Вас поддержать?
- Какой бы похвалой мог Вас наградить?

**Напишите ответ внутреннему критику.**

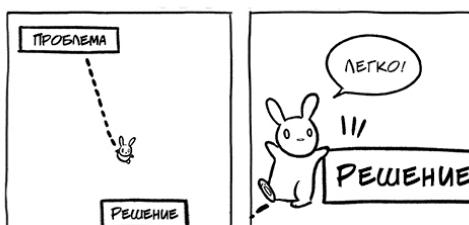
## Упражнения «Адвокат»

Как только в голове появляются мысли типа «сейчас я опять опозорюсь, как в тот раз, когда...» или «что я о себе возомнил, сидел бы дома и не высывался» и тому подобные, необходимо начать вспоминать ситуации, в которых вы были успешны, находчивы, сумели отстоять себя, проявили смекалку, вышли победителем.

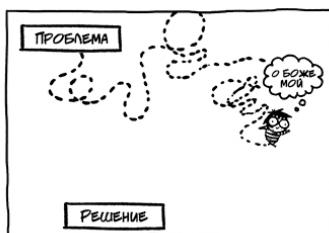
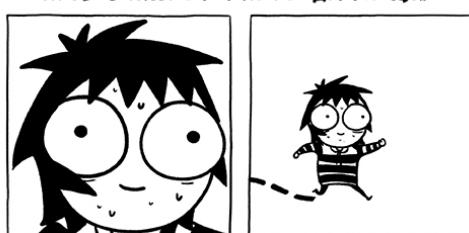
Хорошо в этот момент придумать поддерживающие фразы и сказать их самому себе. Например «Я отлично владею аудиторией», «у меня хорошее чувство времени», «я молодец, я справлюсь!». Иногда достаточно нескольких поддерживающих слов для того, чтобы перестать ругать себя и вместо неуверенности ощутить прилив сил, успокоение и почувствовать продуктивность.

Это упражнение полезно во время важных мероприятий, таких как переговоры, экзамены, собрания, собеседования и так далее.

### ЛОГИЧНЫЙ ПУТЬ



ПУТЬ СЛИШКОМ МНОГО ДУМАЮЩИХ



© Sarah Andersen

**Борьба с критикой.** Ваш начальник говорит: «Последнее время вы делаете много лишней работы и все портите».

«Я никчемен» (отзыв)

**Мысль:**  
«Я все время все порчу.  
Я никчемен».

**Поведение:**  
изоляция, рас-  
кисание, безде-  
ятельность

**Чувства:**  
печаль, беспо-  
койство

**Результат.** Вы лежите в постели, набега-  
ете работы и унижаете себя. Вас захвати-  
зает все глубже в синтуже пески депрес-  
сии.

**Результат.** Вы постоянно горячитесь,  
уверяя себя, что весь мир никчемен; вы  
ничему не научились, лишь разрушили  
отношения с боссом.

«Вы никчемен» (отзыв)

**Мысль:**  
«Какой противный тип, опять  
осл мое на голову».

**Поведение:**  
навешивание  
ярлыков

**Чувства:**  
злость, расте-  
ряянность

**Результат.** Проблема определена и най-  
дено решение. Вы испытали самоува-  
жение и подъем настроения. Ваш начальник удовлетворен тем, как вы  
отнеслись к замечанию.

«Вы никчемен» (отзыв)

**Мысль:**  
«Это шанс чему-то научиться».

**Поведение:**  
«Вы пожа-  
те, что же я  
испортил?»

**Чувства:**  
запущенность

**Результат.** Проблема определена и най-  
дено решение. Вы испытали самоува-  
жение и подъем настроения. Ваш начальник удовлетворен тем, как вы  
отнеслись к замечанию.