

«Как принимать критику в свой адрес»

Исходя из своего опыта, чаще всего критика исходит от Неблагополучного Родителя, от Критичного Родителя, что может провоцировать аффективный ответ критикуемого. Это зачастую приводит к непониманию и конфликтам. Чтобы критика оказалась полезной, то есть достигла главной своей цели, тот, кому адресованы критические замечания, тоже должен соблюдать правила и придерживаться определенного алгоритма:

1. Выслушать партнера, не перебивая.
2. Осознать собственное эмоциональное состояние и при необходимости применить одну из техник саморегуляции.
3. Выделить из сказанного только факты.
4. Задать уточняющие вопросы.
5. Проанализировать зафиксированные факты.
6. Постараться понять, какую пользу можно извлечь из высказанных претензий.
7. Дать ответ на критику:
 - а) в случае частичного согласия:
 - кратко резюмировать сказанное;
 - сказать, что из предложенного критикующим может быть исправлено (сделано);
 - продумать, как полученную информацию можно использовать для предотвращения других возможных недоразумений;
 - б) в случае несогласия:
 - изложить контрфакты (избегая излишней эмоциональности);
 - вербализовать свои чувства, используя только «Я - сообщение»;
 - косвенно вербализовать чувства партнера;
 - взять тайм-аут: «Мне необходимо подумать над тем, что высказали», «Я не готов ответить на ваши слова сейчас», «Давайте вернемся к этому вопросу позже» и т. д.;
 - использовать юмор (не сарказм!).

В любом случае конструктивным выходом из подобной ситуации является высказывание благодарности: «Спасибо, что я об этом услышал именно от вас»; «Теперь я знаю, над чем мне надо работать...»; «Спасибо, теперь я знаю ваше мнение о...».

Завершить разговор лучше всего выражением надежды на дальнейшее сотрудничество.

У вас всё получится!