Критика и чужое мнение

Фразу можно предложить группе как повод для разговора: прочитать вслух, дать минуту тишины и спросить, что откликнулось. Вопросы под фразой подходят для работы в парах или для коротких письменных заметок. У каждого участника есть право не делиться: личным рассказывают только те, кто готов. Если тема задела кого-то сильнее, чем ожидалось, дайте человеку время и не превращайте занятие в разбор одной истории. Ссылка на полный урок пригодится тем, кто захочет продолжить сам.

Альберт Сафин

Фразы для разговора

«

Конструктивная критика обращена к вашим рукам — к тому, что вы делаете; разрушительная — к вашему сердцу, к тому, кто вы есть.

УРОК: КАК НАУЧИТЬСЯ ВЫДЕРЖИВАТЬ НЕДОВОЛЬСТВО ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА? КАК ПЕРЕСТАТЬ ЛЮТО ЗАВИСЕТЬ ОТ ОДОБРЕНИЯ?

«

Дельная критика от конкретики крепнет, пустая — рассыпается.

УРОК: КАК РЕАГИРОВАТЬ НА КРИТИКУ, ЧТОБЫ НЕ ЗАПЛАКАТЬ?

«

Раниться о мнения — всё равно что раниться о чужие очки: они показывают, как видит мир их владелец, а не каковы вы.

УРОК: КАК ПЕРЕСТАТЬ РАНИТЬСЯ О КАЖДОЕ СЛОВО

«

Чужие ярлыки говорят прежде всего о тех, кто их вешает.

УРОК: ЗЛИТЬСЯ МОЖНО, УНИЖАТЬ НЕЛЬЗЯ. ЧУВСТВО НАСТОЯЩЕЕ, ВЫВОД ЛОЖНЫЙ. ВМЕСТЕ ТЕСНО, ВРОЗЬ ХОЛОДНО. ЭФИР

« *Отпустить необходимость нравиться каждому — и есть то, что даёт устойчивость.*

УРОК: МАНИПУЛЯЦИИ, КРЮЧКИ И ПЕТЕЛЬКИ: ОТ АВТОМАТИЧЕСКОЙ РЕАКЦИИ К ОСОЗНАННОМУ ОТВЕТУ

« *Отказ — это информация, а не вердикт.*

УРОК: ТРЕУГОЛЬНИК СОЗАВИСИМОСТИ: НИЗКАЯ САМООЦЕНКА, СТРАХ ОТВЕРЖЕНИЯ И ИЛЛЮЗИЯ КОНТРОЛЯ

Вопросы для обсуждения

? **О чём конкретно речь: обо мне как о человеке или о том, что я сделал?**

? **Чей это голос, откуда я его взял, кто в моей жизни так говорил — этими словами, с этой интонацией?**

? **Бывает ли, что чужое недовольство вами надолго выбивает вас из колеи — как будто оно доказывает, что с вами что-то не так?**

Упражнение

Вспомните последнее замечание, которое вас задело, и разделите его на две части: что в нём полезно для дела и что больно лично вам. Первое можно взять, второе можно отпустить. Критику легче выдержать, когда видно, о чём она.

Попробовать на деле: тренажёр «Мысль — это не факт», qcic.ru/t/kpt/

Фразы и вопросы из Цитатника Альберта Сафина, qcic.ru/t/cit/. Полные уроки в открытом доступе.