

Памятка для подростков: «Как принимать критику и превращать ее в точки роста»



Критика - неотъемлемая часть жизни, и умение правильно ее воспринимать - важный навык для успеха в любой сфере. В этой памятке ты найдешь направления, которые помогут тебе превратить критику в источник роста и саморазвития.

▶ 1. Развивай критическое мышление:

- ◆ Упражнение 1: Проанализируй последнюю критику, которую ты получил(а). Раздели ее на факты и мнения. Какие факты тебе кажутся действительно важными? Какие мнения субъективны?
- ◆ Упражнение 2: Попробуй оценить критику с точки зрения человека, который ее высказал(а). Что могло бы заставить его(ее) сказать такие слова?

▶ 2. Различай конструктивную и деструктивную критику:

- ◆ Конструктивная критика: Направлена на помощь и улучшение. Она конкретна, описывает конкретные действия и содержит предложения по исправлению ситуации.
- ◆ Деструктивная критика: Цель - обидеть, унижить или поставить под сомнение твои способности. Она часто личная и содержит обобщения.
- ◆ Упражнение: Подумай о нескольких примерах критики, которую ты получал(а). Определи, какая из них была конструктивной, а какая деструктивной.

▶ 3. Аргументированно отвечай на критические замечания:

- ◆ Упражнение 1: Потренируйся отвечать на критику спокойно и уверенно. Например, скажи: "Спасибо за твоё мнение. Я подумаю об этом".
- ◆ Упражнение 2: Если критика конструктивная, скажи: "Спасибо за твой совет, я постараюсь учесть его в следующий раз".
- ◆ Упражнение 3: Если критика деструктивная, не вступай в спор и не оправдывайся. Просто скажи: "Я уважаю твоё мнение, но я думаю иначе".

▶ 4. Каждый человек имеет право на собственное мнение:

- ◆ Упражнение: Подумай о ситуации, когда ты критиковал(а) кого-то. Было ли это необходимо? Была ли твоя критика конструктивной?

▶ 5. Воспринимай критику как помощь:

- ◆ Упражнение: Представь, что тебе дают совет, как выполнить задание. Постарайся сосредоточиться на информации, которую он несет, а не на тоне голоса или интонации.

▶ 6. Находи плюсы даже в необъективной критике:

- ◆ Упражнение: Вспомни ситуацию, когда тебя критиковали не по существу. Попробуй отделить правду от эмоций. Какую информацию ты можешь извлечь из этой критики?

▶ 7. Стремись к самосовершенствованию, но не забывай о себе:

- ◆ Упражнение 1: Составьте список своих сильных сторон и качеств, которые вам нравятся.
- ◆ Упражнение 2: Составьте список качеств, над которыми вы хотите поработать.
- ◆ Упражнение 3: Определите один пункт из списка "хочу поработать", который вы будете развивать в течение следующей недели.

Помни: Критика - это не приговор, а возможность стать лучше!

Важно: Если тебе тяжело справиться с критикой в одиночку, обратись к доверенному взрослому (родителям, психологу, учителю, другу) за помощью и поддержкой.