**Семинар для педагогов**

**«Как правильно критиковать и воспринимать критику»**

**Что такое критика?**

Критика - это анализ, оценка и суждение о явлениях какой-либо из областей человеческой деятельности. Задачами критики являются: выявление [противоречий](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%87%D0%B8%D0%B5),

* выявление ошибок и их разбор
* разбор (анализ), обсуждение чего-либо с целью дать оценку (например, [литературная критика](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BA%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0));
* отрицательное суждение о чём-либо (в [искусстве](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D1%81%D0%BA%D1%83%D1%81%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE), общественной жизни и т. д.), указание недостатков и поиск путей их устранения;
* исследование, научная проверка достоверности, подлинности чего-либо (например, критика текста, критика исторических источников).
* отзыв, обсуждение чего-либо с целью выразить свою точку зрения.
* Оценка

Конструктивная критика и деструктивная. **Конструктивная** обычно точно указывает на недочеты в работе и высказывается в форме совета. Критика, в которой говорится не ЧТО плохо, а КАК сделать лучше.

**Деструктивная** высказывание пренебрежительных или оскорбительных суждений о личности человека или грубое агрессивное осуждение, поношение или осмеяние его дел и поступков. Деструктивная критика разбивает ваши аргументы и тезисы, показывает ваши недостатки и слабости, обнаруживает ваши ошибки и недочеты.

 В сознании обычного человека критика и понятия которые я сейчас перечислю являются синонимами. Есть на этот счёт также 2 мнения. 1.Эти все понятия относятся к деструктивной критике

2.И что все эти понятия существуют сами по себе

**Осуждение** - субьективно, это взгляд через призму морали (или зависти), а **критика** - несет какое- то рациональное зерно ( разбор ошибок с предложениями по исправлению)

**Осуждение** – это оценочное суждение негативного характера. **(Да какой с неё педагог. Она абсолютно некудышный, некчемный воспитатель)**

Осуждение может относиться к чему угодно, но чаще всего к делам и поступкам других людей. Характер этого осуждения простирается от осуждения по закону (от слова «суд» - осудить), общественного порицания (заклеймить, бичевать недостатки, критиковать) до личного (осуждать, не одобрять, бранить).

**Зависть**, в отличие от них, – это субъективное чувство недоброжелательности и раздражения, вызванное досадой «по чужому добру или благу**»**

осуждение и критика ничем не связаны с завистью, но вот зависть может иметь к ним прямое отношение, т.к. в случае недобросовестности их автора, снедаемого острой завистью, она способна, проникнув и в осуждение и в критику, наложить на них свой злорадный отпечаток. **(Вот же, надо же так, повезло ей целый месяц просидела в кабинете, не чего не делала, а зарплату больше всех получила)**

Оскорбление — **это** умышленное унижение чести и достоинства личности, выраженное в неприличной форме. Оскорбление может быть нанесено в виде высказывания (словесно, письменно) или в виде действия...**(М И – вы, просто тупица)**

Замечание - короткая критика**. (Надо бы исправить вот этот тезис)**

 Обвинение - тоже формы критики, когда в большей степени звучит возложение вины за обнаруженные недостатки. **(Марья Ивановна, вы не справились со своим заданием, потому что очень рассеяны)**

Недовольство - эмоциональное выражение критики, выражение негативных чувств в связи с обнаруженными недостатками. **(Марья Ивановна, занятие которое вы нам сегодня показали, неинтересно и скучно)**

 Претензия - это критика с требованием. **(М И почему вы в своем выступлении не уделили внимание проблеме адаптации, необходимо это сделать)**

Возражения тоже можно считать критикой: критикой высказываний. **(Нет-нет М И это совершенно не верно)**

**Критикующий всегда преследует одну из целей:**

* желание самоутвердиться или снять стресс за Ваш счет;
* попытка испортить Вам настроение и сделать больно;
* попытка помочь вам измениться или изменить ваше поведение;
* попытка оправдаться или защититься от чрезмерных требований

**Как правильно критиковать?**

Критиковать не так-то и просто. Потому что просто критика только ранит человека. Прежде чем критиковать, необходимо подумать стоит ли делать это, для чего вы это будете делать, с какой целью.

**Если вам приходится критиковать людей, то:**

1. Перед началом разговора задайте себе вопрос: «Чего я хочу больше? Обидеть человека, самоутвердиться, что-то доказать себе? Или улучшить ситуацию?»
2. Похвала - самым действенный способ восприятия критики другим человеком. Поэтому, прежде чем критиковать, похвалите человека. Отметьте его сильные стороны или положительные качества, а потом переходите к проблеме. Так человек поймет, что вы к нему хорошо относитесь и хотите помочь. Не забывайте, что ваша цель не унизить человека, а помочь исправить его ошибки.
3. Критикуйте поступки человека, а не его самого. Обсудите, какие он допустил ошибки, и вместе поищите пути их решения.
4. Будьте искренни и честно скажите другому человеку, что вам не нравится. При этом старайтесь говорить очень мягко, чтобы не задеть человека.
5. Критика только тогда будет результативной, когда человек нас уважает, готов нас слушать и сотрудничать.
6. Будьте готовы к выпадам в свой адрес. Это нормальная реакция защиты. Уважайте другого человека, не переходите на повышенные тона. Спокойно уходите от ситуации, когда человек не готов выслушивать критику.

Учитесь правильно критиковать и воспринимать критику. Если приходится регулярно выслушивать ее в свой адрес, учитесь распознавать конструктивную критику от деструктивной и относиться к ней проще

**Почему так трудно принимать критику?**

Причина того, почему мы начинаем оправдываться в ответ на критику, кроется в нашей привязанности к своему эго. Когда кто-то дает советы и поучает, как сделать лучше – он, таким образом, косвенно указывает на вашу неспособность качественно выполнять работу. Следовательно, уязвляет ваше «Я».

Доктор Ф. Леон Зельцер объясняет трудности принятия критики в своей статье «Психология сегодня»: «Даже хорошо продуманная конструктивная критика может быть воспринята как прямое ущемление нашего «я». Когда мы неосознанно соотносим наше эго с идеями, которые подвергаются сомнениям или критике, то, несомненно, мы подвергаем себя риску нарушить свое эмоциональное равновесие».
Даже если замечание сделано с целью показать, как улучшить процесс, наша первая естественная реакция это защитить самих себя. Когда мы действуем по модели защитного поведения, то не можем воспринимать советы необходимые для самосовершенствования.

Поэтому необходимо освободить себя от своего эго – по крайней мере, для принятия критики. Отделите критику от своей личности, и вы посмотрите на себя объективно.

**Как воспринимать критику: 12 тезисов**

* [1 Переведите дух](http://xn--b1abhjbqubcdwgq6a8gsc.xn--p1ai/kak-vosprinimat-kritiku/#i)
* [2 Проанализируйте ситуацию](http://xn--b1abhjbqubcdwgq6a8gsc.xn--p1ai/kak-vosprinimat-kritiku/#i-2)
* [3 Во всем ищите пользу](http://xn--b1abhjbqubcdwgq6a8gsc.xn--p1ai/kak-vosprinimat-kritiku/#i-3)
* [4 Мнение со стороны](http://xn--b1abhjbqubcdwgq6a8gsc.xn--p1ai/kak-vosprinimat-kritiku/#i-4)
* [5 Не расстраивайтесь по мелочам](http://xn--b1abhjbqubcdwgq6a8gsc.xn--p1ai/kak-vosprinimat-kritiku/#i-5)
* [6 Умейте прощать](http://xn--b1abhjbqubcdwgq6a8gsc.xn--p1ai/kak-vosprinimat-kritiku/#i-6)

**Переведите дух**

Худшее, что можно совершить в ситуации сделанного вам замечания – это рассердиться и излить гневный поток в адрес говорящего. Не стоит поддаваться первобытным инстинктам, которые так и подмывают нападать и обороняться. Запомните, гнев – это есть не что иное, как временное помутнение рассудка. Как только вы услышали в свой адрес замечание, обратитесь к дыхательной гимнастике. Сделайте пару глубоких вдохов, которые помогут вам приобрести ясность ума, и воспринять критику более адекватно.

**Проанализируйте ситуацию**

Как только расшалившиеся нервы утихнут, задумайтесь над причинно-следственными связями. Что именно вас так задело в этом замечании. Это связано с самим смыслом сказанного или же причину стоит искать в говорившем человеке. Чем быстрее вы осознаете корень своих негативных эмоций, тем скорее сможете побороть их, и избавиться от мрачных мыслей. Попробуйте обратить свое внимание на собеседника. Возможно, у вас получится узреть причины его поведения, понять его или проникнуться.

**Во всем ищите пользу**

Ни один человек не может похвастаться тем, что он всю свою жизнь был прав. Каждый совершает ошибки и промахи. Посмотрите на сделанное вам замечание с другой стороны, ведь в нем всегда содержится ценная информация, которая поможет посмотреть на себя со стороны и увидеть какие-либо свои негативные характеристики. Постарайтесь трезво оценивать все свои действия, извлекать пользу не только от похвалы, но и от критики.

**Мнение со стороны**

Порой оценить степень адекватности высказанной вам критики помогут родные и близкие, поскольку мы всегда более субъективны к себе, чем остальные, окружающие нас люди. Нет ничего плохого или зазорного спросить совета у ближнего. Тем не менее, не стоит перекладывать весь груз ответственности на чужие плечи. Решение меняться или продолжать слушать замечания в свой адрес принимать только вам. И только от вас будет зависеть как ваше дальнейшее поведение, так и поведение окружающих по отношению к вам.

**Не расстраивайтесь по мелочам**

Основная проблема тех, кто постоянно остро реагирует на любое замечание в свой адрес, это то, что все происходящие события они воспринимают на свой счет, слишком близко к сердцу. Поймите, что уделять внимание мелким грубостям или колкостям, да еще и от абсолютно посторонних вам людей, как минимум нерационально и глупо. Не нужно тратить свое время и нервные клетки, которые, между прочим, не восстанавливаются, на вещи, не стоящие этого, и о которых вы спокойно забудете через 10 минут. Лучшая панацея от этого — юмор. Он обезоруживает того, кто хочет испортить вам настроение, а вас спасает от постоянного нервного расстройства.

**Умейте прощать**

Всегда нужно понимать причины критических замечаний. Возможно, человек, постоянно донимающий вас, делает это просто из любви к критике. Тогда зачем же обращать внимание на него, и на его слова. Вы должны подумать, зачем он пришел на ваш жизненный путь, чему он должен вас научить. Порой именно потому, что мы не видим в людях неосознанных учителей, мы не можем развиваться и двигаться дальше.

Никогда не поздно начать развиваться и работать над собой. Когда вы научитесь адекватно оценивать любые критические замечания, направленные в ваш адрес, и сможете извлекать из них пользу, ваша жизнь определенно изменится в лучшую сторону. Вы сможете оценить все свои действия и принимать правильные решения по отношению к своим будущим поступкам.

**Упражнение «Ёжик в тумане»**

Все остальное, что вы можете сделать, **что бы не распыляться**, так это **отключить мозг** от всяких размышлений и представить внутри себя образ нападающего на вас в виде чего- нибудь смешного.

Мне нравиться, какой образ придумала Наталья Ром, известный психолог. Это **"Ежик в Тумане".** Представьте себе нападающего этим ежиком и закидывайте его мысленно, хлопьями тумана.

Вообразите, себе такого наглого, смешного ежа в семейных трусах ниже колен с тонкими ножками, который что-то там возбухает, говорит, а его плохо слышно. И в нос ему запустите хлопья тумана. Можете представить другой образ, который вам больше по душе.

**Упражнение музыкальное Давайте ПО воспринимаем критику (муз рук)**

Как ответить критику?

3 способа словесно реагировать на критику

1) Выскользнуть из темы «Критика»

Ваша задача:

не поддерживать тему, навязанную критиком, вместо этого

сменить тему, и начать ходить вокруг темы «Критика» и уводить разговор всё дальше – в сторону, невыгодную критику:

●перейти на личность критика «Кто ты такой?»

- вы, наверное, очень остроумный человек!

- у вас очень нестандартное восприятие людей

- какой вы сегодня строгий!

- вы на самом деле справляетесь с этим лучше?

-вы очень зоркий человек!

●комментировать высказывание критика

-интересное наблюдение!

-что вы себе позволяете?

-это старая новость

-ваши замечания вызывают у меня скуку

- мы сегодня встретились не для того, чтобы обсуждать это, разве не так?

-я хотел бы более любезного обращения

2) Перевести «Ты-высказывания» в «Я-высказывания»

Ваша задача: перевести обвинения вас как личности в пожелания изменить действия

В любом случае предложение изменить свои действия можно обсуждать и договариваться.

«Ты-высказывания» ведут к конфликту, «Я-высказывания» ведут к диалогу. Критика «Ты-высказывание»:

Ты – лентяй

Ты нерешительная

Ответ. Вы переводите критику в «Я-высказывания»:

Что ты хочешь, чтобы я делал(а)?

Критик вынужден перестроить своё обвинение в предложение

для вас:

Я хочу, чтобы ты делал(а) ...

3) «Я могу себе это позволить»