

Criticile - ce facem cu ele?

Ascultă cu atenție ce spune cealaltă persoană. Nu întrerupe cu explicații și nu fii defensiv. Îți este clară critica? Dacă nu, cere un exemplu. Decide dacă critica este:

- reală
- parțial reală
- falsă

Dacă este **reală**:

- exprimă-ți acordul: "*Da, am întârziat*"
- explică cum te simți "*Mi se pare că*"
- recunoaște posibilele consecințe ale comportamentului tău "*Te simți ciudat? Imi dau seama că este posibil să te simți ciudat*"

Dacă este **parțial reală**:

- exprimă-ți acordul cu ceea ce este real și dezacordul cu restul "*Ai dreptate, mi se pare greu să fiu punctuală însă nu sunt leneșă*"
- spune cum te simți "*Mă deranjează că gândești așa despre mine*"

Dacă este **falsă**:

- respinge-o delicat "*Nu este adevărat, nu sunt leneșă*"
- adagă o propoziție pozitivă "*Am foarte mult entuziasm legat de ...*"
- cere o clarificare "*Ce te face să crezi că sunt leneș/ă?*"

La sfârșit, las-o să treacă! Nu presupune automat că o critică înseamnă că neapărat ai eșuat cumva. Cealaltă persoană îți dă un răspuns din punctul ei de vedere. Caută aprecieri de la mai multe persoane. Asumă-ți responsabilitatea pentru schimbările pe care le vei face în urma aprecierilor; este alegerea ta dacă îți vei schimba sau nu comportamentul.