

**«Εκπαίδευση στην απόκτηση
κοινωνικών δεξιοτήτων-
αντιμετωπίζοντας αποτελεσματικά την
κριτική»**



**«Πώς να αντιμετωπίσετε αποτελεσματικά την
~~κριτική~~»**

Ως ανθρώπινα όντα δεν είμαστε τέλειοι, οπότε η κριτική είναι αναπόφευκτη. Έτσι, όλοι θα χρειαστεί να αντιμετωπίσουμε την κριτική κάποια στιγμή στη ζωή μας.

Η κριτική μπορεί να μας αναστατώσει και είναι σημαντικό να γνωρίζουμε πως θα ανταποκριθούμε αποτελεσματικά, ώστε η εμπειρία αυτή να γίνει ανεκτή και να την μετατρέψουμε σε πλεονέκτημα για τον εαυτό μας.

Σκοπός...

Εποικοδομητική κριτική

- Είναι σαφής
- Τα μειονεκτήματα δεν εντοπίζονται σε συγκεκριμένη συμπεριφορά, ούτε στο άτομο.
- Παρέχει αυθεντική ανατροφοδότηση με μη τρομακτικό τρόπο.
- Στοχεύει να βοηθήσει το άτομο, εμπιρεύοντας ακόμη και προτάσεις βελτίωσης.

Π.χ. Μου άρεσε η κεντρική ιδέα της έκθεσης σου και το γενικό περίγραμμα. Ωστόσο θεωρώ πως θα χρειαστεί να δουλέψεις περισσότερο προκειμένου να ενισχύσεις την επιχειρηματολογία του άρθρου σου όπως και τα συμπεράσματα.

Μη εποικοδομητική κριτική

- Είναι γενική
- Τα μειονεκτήματα αποτελούν στοιχείο του ανθρώπου και όχι χαρακτηριστικά μιας συμπεριφοράς.
- Το πρόσωπο δέχεται απειλές ή λεκτική επίθεση.
- Στοχεύει να τιμωρήσει, να πληγώσει ή στεναχωρήσει το άτομο, συμπεριλαμβάνοντας απειλές.

Π.χ. Είσαι άχρηστος/η, δεν καταλαβαίνω γιατί μπαίνεις στον κόπο να έρχεσαι στην τάξη, εφόσον δεν ενδιαφέρεσαι. Βάζω στοίχημα πως έγραψες την έκθεση το προηγούμενο βράδυ, μετά από κάποιο πάρτι. Δεν έχεις διαβάσει σχετική βιβλιογραφία και η ανάγνωση των ηλίθιων επιχειρημάτων σου ήταν χάσιμο χρόνου. Εάν αύριο συνεχίσεις να μου χαραμίζεις το χρόνο μου έτσι θα φύγεις από την τάξη.

Είδη κριτικής

Α) Στάση του «Όχι»

Τείνουμε να αντιλαμβανόμαστε την κριτική ως προσωπική επίθεση και τείνουμε να απαντάμε είτε με επιθετικό τρόπο ή με παθητικότητα.

- ❖ Κάνουμε επίθεση στο άτομο που μας ασκεί κριτική και τον/την κριτικάρουμε και εμείς (« Πώς τολμάς να μου λες ότι έχω καθυστερήσει, είσαι το μοναδικό άτομο που δεν τελειώνει ποτέ τη δουλειά στην ώρα που πρέπει;»)
- ❖ Αμυνόμαστε, δικαιολογούμαστε- ο τρόπος αυτός αποτελεί περισσότερο μια διέξοδο από την κριτική (« Αυτό συμβαίνει γιατί ο υπολογιστής μου είχε βλάβη αυτή την εβδομάδα»)
- ❖ Παραδινόμαστε, συμφωνούμε με την κριτική ακόμα και αν όσα μας λένε δεν ισχύουν (« Ναι, είναι δικό μου το λάθος. Είμαι ηλίθιος.»)
- ❖ Πάγωμα- ακούμε την κριτική αλλά δεν αντιδράμε.
- ❖ Άρνηση (« Αυτό δεν είναι αλήθεια, είμαι πάντα συνεπής στο χρόνο»)
- ❖ Αυτοτιμωρία (« Ξέρω πως είμαι τεμπέλης, λυπάμαι.»)

Η επιθετική απάντηση στην κριτική ενισχύει την σύγκρουση και επηρεάζει τη σχέση μεταξύ των εμπλεκόμενων. Διατηρούμε την αυτοεκτίμησή μας αλλά καταλήγουμε να πληγώνουμε τον άλλο, επίσης χάνουμε την ευκαιρία να βελτιώσουμε την συμπεριφορά μας και η σχέση μας με τους άλλους επηρεάζεται αρνητικά. Η παθητική συμπεριφορά διατηρεί τη σχέση αλλά ωστόσο έχει ένα αρνητικό αντίκτυπο στην αυτοεκτίμησή μας και μπορεί να οδηγήσει σε άγχος και θλίψη.

Πως απαντάμε στην κριτική;

B) Στάση του «Ναι»

Η λέξη κριτική προέρχεται από την λέξη κριτικός, δηλαδή κάποιον που είναι ικανός να διακρίνει. Το παραπάνω διαφέρει από τη λέξη κριτής, που περιγράφει άτομο που κρίνει ή αναλύει, αξιολογεί, ερμηνεύει ή παρατηρεί. Έτσι προκειμένου να δεχθεί κανείς αποτελεσματικά την κριτική οφείλει να είναι έτοιμος/η να δεχθεί feedback για τη συμπεριφορά του/της από κάποιο άλλο άτομο, με τη μορφή της ανάλυσης, της παρατήρησης ή της ερμηνείας.

Όταν ανταποκρινόμαστε αποτελεσματικά στην κριτική το αντιμετωπίζουμε όχι σαν επίθεση αλλά ως πληροφορία. Είναι σημαντικό να δεχόμαστε την κριτική όπως είναι και να την μετατρέπουμε από επίθεση σε πληροφορία. Μερικές φορές η πληροφορία έρχεται μέσα σε ένα όμορφο πακέτο. Άλλες φορές είναι θαμμένη σε ένα κουτί γεμάτο βρωμιές, έτσι χρειάζεται να βάλουμε τα γάντια μας και να τη βγάλουμε από εκεί. Μερικές φορές ένα κουτί γεμάτο βρωμιές μπορεί να κρύβει ένα πολύτιμο διαμάντι.

Η στάση του «Ναι» μειώνει το άγχος και το θυμό, ενώ παράλληλα ενισχύει την ενεργητική ακρόαση.

Πως απαντάμε στην κριτική;

- 1. Επανέλαβε τις λέξεις του άλλου** ενώ σκέφτεσαι τη σωστή αντίδραση σε όσα ακούς. Αυτό επίσης βοηθάει στη μείωση της έντασης των συναισθημάτων σου.
- 2. Θάμπωσε, συννέφιασε το τοπίο.** Ο στόχος αυτή τη στιγμή είναι να αποφύγεις μια εν δυνάμει επιθετική ή δύσκολη κατάσταση. Αυτή αποτελεί μια καλή πρακτική προκειμένου να αντιμετωπίσεις μια μη παραγωγική, ειδικά στην περίπτωση όπου δεν έχεις ιδιαίτερα στενές σχέσεις με το άλλο πρόσωπο. Αντί λοιπόν να δεχθείς παθητικά την κριτική του άλλου ή να απαντήσεις σε αυτή επιθετικά, με αυτή τη τεχνική μπορείς να δεις την οπτική του άλλου συμφωνώντας μαζί σε ένα μικρό μέρος όλων όσων ο άλλος λέει (το σημείο που εσύ θεωρείς ότι εμπεριέχει αλήθεια). Παραμένοντας ήρεμος και αρνούμενος/η να αναστατωθείς εκμηδενίζεις την καταστροφική της δύναμη.

Πχ - Είσαι τεμπέλης

Ναι γνωρίζω πως υπάρχουν άνθρωποι που είναι πιο εργατικοί από εμένα.

Βήματα

❑ Υπάρχουν δύο τρόποι εξουδετέρωσης.

- Συμφωνώ ως προς ένα βαθμό (βρίσκεις το σημείο που ανταποκρίνεται στην πραγματικότητα και συμφωνείς μόνο σε αυτό)

Πχ. Είσαι τεμπέλης και απογοητεύεις διαρκώς τους άλλους. Δεν ολοκλήρωσες την δουλειά σου!

Αυτό είναι αλήθεια, δεν έχω ολοκληρώσει την δουλειά μου.

- Συμφωνώ σε μια αρχή - αναγνωρίζεις την λογική των άλλων ανθρώπων χωρίς να συμφωνείς με το σχόλιο τους.

Πχ - Είσαι τεμπέλης, δεν έχεις ολοκληρώσει την εργασία σου και απογοητεύεις τους άλλους γύρω σου. Κανείς δεν μπορεί να βασιστεί σε εσένα!

Είναι αλήθεια πως οι άνθρωποι απογοητεύονται όταν η εργασία τους δεν παραδίνεται έγκαιρα.

Θυμήσου τη διαφορά

- ❑ Γνωρίζω ότι οι άλλοι είναι χειρότεροι- αντεπίθεση
- ❑ Γνωρίζω ότι οι άλλοι είναι καλύτεροι- θάμπωμα

Παράδειγμα

3. Ζήτησε από το άλλο άτομο να σου δώσει περισσότερες πληροφορίες- σιγουρέψου πως έχεις κατανοήσει τη συγκεκριμένη συμπεριφορά που τους ενοχλεί και πως τους επηρεάζει. Επίσης, ζήτησε προτάσεις βελτίωσης.

Πχ. Τι ακριβώς εννοείς όταν λες τεμπέλης; Θεωρείς ότι είμαι πάντα τεμπέλης ή σε απογοήτευσα αυτή τη στιγμή; Πες μου σε παρακαλώ περισσότερα, είναι σημαντικό για εμένα να γνωρίζω τι ακριβώς σε ενοχλεί. Τι προτείνεις για το μέλλον;

4. Εξέφρασε τα συναισθήματα σου- κάνε δηλώσεις και χρησιμοποίησε προτάσεις όπως «αισθάνομαι (συγκεκριμένο συναίσθημα) όταν εσύ.... (συγκεκριμένη συμπεριφορά).

Πχ. Αισθάνομαι λυπημένος/η //αγχωμένος όταν μου λες πως είμαι τεμπέλης/α.

Αισθάνομαι υποτιμημένος/η όταν μου βάζεις τις φωνές.

Αισθάνομαι θυμωμένος/η όταν ακούω όλα αυτά τα αρνητικά σχόλια για εμένα.

5. Ανάλυση: Ίσως έχεις δίκαιο, η καθυστέρηση της παράδοσης της εργασίας μου μπορεί να προκαλέσει αναστάτωση για τους άλλους ανθρώπους και μπορεί να με κάνει να φαίνομαι λιγότερο αξιόπιστη.

Βήματα

Αντιμετωπίζοντας αποτελεσματικά την κριτική αποτελεί μια δεξιότητα την οποία μαθαίνεις και ασκείς, και δεν αποτελεί έμφυτη δεξιότητα. Μερικοί το μαθαίνουν στο σπίτι ή από τους συνομήλικους τους. Οι υπόλοιποι που δεν έχουν το κατάλληλο περιβάλλον ή πρότυπα που μπορούν να μάθουν, ανεξάρτητα από την ηλικία τους, σε μια ομάδα εκπαίδευσης δεξιοτήτων.

Συμπεράσματα

Το υλικό που παρουσιάστηκε αντλήθηκε από το σεμινάριο που πραγματοποιήθηκε στην πόλη Suceana, Ρουμανία, στο πλαίσιο της 5^{ης} διακρατικής συνάντησης του προγράμματος DSH Positive Choices τον Ιούνιο του 2016.

