**Стратегия адекватного принятия критики**

*Критика* может быть как пустой, так и конструктивной. Не спешите злиться, спорить и расстраиваться, а оцените уровень обоснованности замечаний.

Трудно представить человека, которого не критикуют, поэтому надо учиться спокойно реагировать на замечания. Критика чаще всего вызывает негативные чувства — огорчение, агрессию, желание отстоять в споре свою правоту — избавиться от них поможет правильное отношение к суждениям о вас окружающих.

Критика может быть как пустой, так и конструктивной. Не спешите злиться, спорить и расстраиваться, а оцените уровень обоснованности замечаний. Существует два способа понять это:

мозговой штурм: подумайте, какую цель преследовал ваш критик; дайте объективную оценку своим действиям и оппоненту;
взгляд близкого человека: изложите ситуацию другу и узнайте его мнение: оно поможет или осознать свои просчеты, или убедиться в необъективности претензий.
Неконструктивная критика

*Необоснованная критика* — самая распространенная и неприятная. Чаще всего критик стремится блеснуть умом, повысить за ваш счет самооценку, из вредности задеть вас.  Справиться с ней вам помогут правильная установка, спокойствие и грамотный ответ. Услышав замечания, не спешите раздражаться: не забывайте, с какой целью это делается. Относитесь к ней, как к плохой погоде: мы же не обижаемся, когда идет дождь и бушует ураган! Необъективное мнение не должно иметь для вас никакого значения!

Не давайте себя в обиду, но при этом не спорьте и не раздражайтесь. Ваше оружие – спокойствие и грамотный лаконичный ответ:

«Твое мнение меня не интересует» — эта фраза обычно не дает шанса дальнейшей критике;

«Немного странно слышать это от человека, который…» — этот ответ пригодится в случае, когда оппонент в «своем глазу бревна не видит»;

«Будет лучше, если ты сначала разберешься в ситуации…» — вы не обязаны никому ничего доказывать: пусть разбираются сами.

**Конструктивная критика**
Если вы рассудили, что критика конструктивна, то это хороший знак: вы —мудрый человек, и очень скоро научитесь спокойно реагировать на оценочные суждения о вас окружающих.  Критика – это двигатель вашего личностного роста, шанс проработать свои ошибки и стать лучше. Стоит поблагодарить за критику:

«Спасибо, я учту это» — вы сообщаете, что приняли к сведению мнение собеседника

«Хорошо, я подумаю над этим» — вы не соглашаетесь с критиком, но и отрицаете возможность его правоты

«Наверное, ты прав, но не стоит сообщать об этом так грубо» — не всегда конструктивная критика преподносится вежливо, и не будет лишним одернуть оппонента.