

Čtyři způsoby jak můžeme reagovat na kritiku

Příklad: „Už zase jsi neudělal včas svoji práci.“

Zaměřujeme se na	Reagujeme	
	Násilně	Empaticky
Sebe	Zaútočíme sami na sebe a začneme se kritizovat. <i>Příklad: „No jo vždyť má pravdu, jsem nemožný, už zase jsem se na to vykašlal!“</i>	Přestaneme se posuzovat a začneme vnímat své pocity a potřeby. <i>Příklad: „Cítím se unavený a zklamaný, potřebuji si udělat jasno v tom, jak příště udělat práci včas a zároveň mít čas i na zábavu.“</i>
Druhého	Začneme se bránit a vymlouvat nebo zaútočíme a kritizujeme toho druhého. <i>Příklad: „To není moje chyba, kdybych dostal včas podklady, tak bych to zvládl.“</i> <i>„Ty mi nemáš co říkat, minule jsi taky prošvihl termín.“</i>	Přestaneme posuzovat druhého a pokusíme se odhadnout jeho pocity a potřeby. <i>Příklad: „Zdá se, že jsi zklamaný a potřeboval bys víc jistoty, že se to už příště nebude opakovat. Rozumím ti teď dobře?“</i>

Jak zvládat hněv

1. Zastavte se. Začněte dýchat. Uvědomte si: „Teď se hněvám.“
2. Povšimněte si kritických myšlenek, které se objevují v mysli.
3. Pozorujte podnět, který hněv a myšlenky vyvolal.
4. Uvědomte si jaké pocity právě teď cítíte a jaké potřeby teď nejsou naplněny.
5. Zkuste odhadnout pocity a potřeby druhé osoby.
6. Zvolte nejvhodnější akci, která povede k naplnění Vašich potřeb i potřeb druhých .