



ПАМЯТКА

«Как вести себя, если тебя критикуют» (для учащихся)

Не реагируйте сразу на эмоции

Когда слышите критику, не спешите отвечать. Сделайте паузу, глубоко вдохните и подумайте, действительно ли слова оппонента заслуживают реакции.

Разделяйте конструктивную критику и грубость

Если критика объективная (например, «Ты можешь улучшить свою речь, если будешь говорить медленнее»), возьмите ее на заметку. Если критика оскорбительная не принимайте ее близко к сердцу.

Не отвечайте агрессией на агрессию

Если критика звучит грубо, сохраняйте спокойствие. Ответ в таком же тоне только усилит конфликт.

Слушайте спокойно и не оправдывайтесь сразу

Даже если критику неприятно слышать, дайте человеку высказаться. Возможно, в его словах есть что-то полезное.



Фильтруйте чужие слова

Не каждая критика объективна. Иногда люди критикуют из зависти, раздражения или плохого настроения. Не позволяйте чужим словам разрушать вашу уверенность.

Используйте критику для роста

Вместо того чтобы расстраиваться, подумайте: можно ли в этом увидеть точку роста? Иногда даже неприятные замечания помогают стать лучше.



**ЕСЛИ ТРУДНО -
ПРОСТО ПОЗВОНИ**

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
для детей, подростков
и их родителей

анонимно
+7-708-08-74-201
8(7142) 37-08-58

Ты можешь поговорить:

- О своей жизни и проблемах ...
- О дружбе и неразделенной любви ...
- Об отношениях с родителями и учителями...
- О жестоком обращении с тобой и сверстниками...