



ПАМЯТКА

«Как работать с критикой и неудачами» (для всех участников образовательного процесса)

Фокусироваться на позитивных аспектах

Смотрите на критику как на возможность стать лучше, а на неудачи как на этап, через который проходят все успешные люди. Пример: «Я не добился успеха, но я научился чему-то новому. »



Использование поддержки окружающих

Окружите себя людьми, которые поддержат вас в трудные моменты и помогут выработать здоровое отношение к неудачам. Пример: Если вам трудно пережить неудачу, поговорите с другом или наставником.

Не забывать про самоподдержку

Каждый делает ошибки, и это нормально. Важно поддерживать себя в трудные моменты. Пример: Проговорите с собой: «Я могу ошибаться, и это не делает меня хуже. »



Постепенно улучшать свои навыки

Ставьте себе маленькие, достижимые цели. Пример: Если не удалось выполнить задание на отлично, выделите несколько конкретных аспектов, которые можете улучшить в следующий раз.

Практиковать благодарность за критику

Благодарите тех, кто даёт вам конструктивную критику. Это помогает укрепить отношения и воспринимать критику как ресурс. Пример: «Спасибо за обратную связь. Я постараюсь учесть ваши замечания в следующий раз.»

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 неразделённой любви ...
- Об отношениях с родителями и учителями...
- О жестоком обращении с тобой и сверстниками...