

JAK REAGOWAĆ NA ATAK I KRYTYKĘ?

Gdy zdecydowanie odmawiamy, to bardzo często spotykamy się z atakiem i krytyką. Jak reagować na krytykę, tzn. jak przyjmować negatywne opinie na swój temat lub – jeśli uznamy, że są one niesłuszne – jak je odrzucić?

Spróbujcie wykonać następujące ćwiczenie. Kolejni uczniowie wypowiadają do swojego sąsiada z prawej strony jedną krótką uwagę krytyczną dotyczącą jego zachowania w szkole, wobec kolegów, nauczycieli itp. Osoba, do której skierowana jest taka uwaga, może zgodzić się z tą krytyką, mówiąc: „Masz rację, rzeczywiście za dużo gadam na historii” albo się nie zgodzić: „Nie zgadzam się z tym, co mówisz. Mam inne zdanie na temat swojego zachowania na historii” (nie należy się tłumaczyć, niczego wyjaśniać ani rozwijać!).

A oto łatwiejszy wariant: Każdy na dwóch oddzielnych kartkach pisze po jednej pozytywnej i jednej negatywnej opinii o zachowaniu w klasie (np. „Chętnie pożyczasz coś kolegom” i „Odnosisz się do innych z lekceważeniem”). Wszystkie karteczki powinny zostać umieszczone w dwóch workach (pudełkach) i wymieszane.

Następnie każdy losuje po jednej kartce z obu pojemników i – zgodnie z własnym przekonaniem – ustosunkowuje się do zamieszczonych na niej ocen, traktując je tak, jakby dotyczyły właśnie jego. Powinien zacząć wypowiedź od słów: „To stwierdzenie do mnie pasuje”; „To prawda, że...” lub „To stwierdzenie do mnie nie pasuje. To nieprawda, że...”.