**Коррекционно-развивающая работа**

**по развитию навыка правильно реагировать на критику.**

**Практикум № 1 «Как научиться эффективным способам реагирования на критику»**

**Цель**  - получить знания, которые способствуют коррекции общения выпускника детского дома со взрослыми, на его взгляд, несправедливо критикующими его.

Задачи –

1. Упражнять себя в эффективных способах реагирования на критику и обвинения со стороны взрослых;

2. Выявлять свои сильные и слабые стороны посредством упражнения

**1 часть практикума.** Упражнение «Анализ»

Сначала выпускнику предлагается вспомнить и потом проанализировать, как он обычно реагирует на критику. Потом сделать, насколько это эффективно или нет.

**Педагог-психолог**: «Вспомните ситуации, когда вас критиковали, обвиняли или ругали. Как вы реагировали?».

После ответов выпускника, Педагог-психолог, характеризует способы реагирования на критику как неэффективные.

**– «Агрессия».** В этом случае вы воспринимаете критику как оскорбление и стараетесь как можно скорее оскорбить критика в ответ. Результатом становится неизбежный конфликт

**– «Затаивание обиды».** Когда мы хотим избежать конфликта, или просто боимся ответить, или не знаем, что сказать, то затаиваем обиду, начинаем мучительно переживать и тем самым ввергаем себя в состояние стресса, от чего страдает здоровье.

**– «Самоуничижение».** Это тот случай, когда мы начинаем чувствовать себя виноватыми, даже если ни в чем не виноваты, и униженно просим прощения. Критик чувствует себя победителем и в следующий раз не преминет самоутвердиться за ваш счет.

Вывод - нетрудно понять, что три названных способа реакции на критику не являются эффективными. Они способствуют конфликту – в случае агрессии - с критиком, а в случае «Затаивание обиды» с самим собой). И то, и другое вредно и для самооценки, и для здоровья.

**Педагог-психолог**: «Вспомните одну или несколько ситуаций, когда вы реагировали на критику именно одним из таких неээфективных способов. Вспомните, какие были последствия. Что вы можете сказать себе, теперь?

Если выпускник затрудняется с примером ситуации, то ему можно предложить следующие ситуации:

–  Ваш мастер в техникуме критикует вас за опоздание

Ваши действия:

- вы будете оправдываться, объяснять причины и доказывать, что не виноваты,

- вы признаете факт опоздания и выразите готовность изменить свое поведение?

– Ваш знакомый говорит, что ему не нравится ваши кроссовки.

Ваши действия:

- вы обидитесь, начнете критиковать его в ответ

- вы скажете: «Спасибо, мне приятно твое внимание и я не против выслушать твое мнение (естественно, ваше право не прислушиваться к его мнению)

**2 часть практикума.** Упражнение «Тренировка эффективных способов на критику»

**Педагог-психолог**: «Попробуем использовать **прием согласия с критикой**. Согласиться с критикой – это не значит начать оправдываться и извиняться. Можно и нужно соглашаться с критикой, не теряя чувства собственного достоинства. Давайте, представим, что вас обвиняют в том, что вы слишком вспыльчивы. Вы можете начать оправдываться, извиняться или обвинять в ответ, а можете сказать: «Да, у меня есть такое качество, я несовершенен, как и все люди». Так вы и согласитесь с критикой, и при этом не признаете своей вины – в самом деле, если все люди несовершенны, значит, и вы виноваты не более, чем все остальные люди».Прием согласия с критикойпредполагает показ вами, что вы уважаете своего критика и в целом признаете его правоту. Вам кажется, что вы отступили, себя унизили. Напротив, вы поступили как дипломат, сумевший победить его. Как только он услышит слова, признающие его правоту, он, конечно не сразу, но все же успокоится и не будет на вас нападать.

- Выпускнику предлагается несколько раз повторить фразу: «Да, у меня есть такое качество, я несовершенен, как и все люди» с целью закрепления в памяти такого ответа, который помогает избежать конфликта и в тоже время оставляет вас неуниженным.

**Педагог-психолог** предлагает потренироваться приемусогласия с критикой используя ситуации, которые он озвучивал раннее. «Попробуйте мысленно проиграть некоторые ситуации, которые были в вашем прошлом и отреагировать не так, как обычно, а в соответствии с полученными только что знаниями.

**3 часть практикума** «Учитесь извиняться»

**Педагог-психолог**: «Помните о том, что возможно, вы действительно, своим поведением, сделали человеку неприятное, попытайтесь встать на его место. Если это так, то можно сказать:

1. « Если, я вас расстроил, извините, я не хотел этого».

После этого, ваш спорщик сможет вас услышать, потому что пока он не услышал признания своей правоты, он будет глух к вам

1. «но попытайтесь и меня понять. Например, я опоздал, потому что ……». Когда вы просите понять вас и услышать. Вот здесь вы доказываете свою правоту и человек, перед которым вы только что извинились, всегда выслушает вас и будет не так сильно критичен к вам.

**Педагог-психолог**: «Но на этом тренировка, конечно, не закончится, потому что по-настоящему оттренировать новые навыки вы можете только сами. Если вы в реальной жизни начнете отвечать на критику согласием, а не оправданиями – тогда сможете поздравить себя с успехом.

**Практикум № 2 «Чтобы не бояться критики»**

**Цель**  - закреплять знания, которые способствуют коррекции общения выпускника детского дома со взрослыми, на его взгляд, несправедливо критикующими его и учить критически относиться к своему поведению.

**Задачи** –

1. Выявлять свои сильные и слабые стороны посредством упражнения;
2. Составить план работы над собой

**1 часть практикума «**Выявите свои сильные и слабые стороны**»**

**Педагог-психолог**: «Чтобы не бояться критики, надо очень хорошо знать самого себя. Надо отнестись к себе трезво, объективно и без страха посмотреть в глаза своим недостаткам. Также обязательно надо выявить свои сильные стороны. Это повысит вашу самооценку, придаст вам уверенности в себе и сделает неуязвимым, если вас действительно критикуют несправедливо. Если вы знаете хорошо самого себя, то вы уверенны, что критика со стороны к вам не имеет никакого отношения.

Приготовьтесь, вам понадобятся тетрадь и ручка.

**Первый этап.**

**Педагог-психолог**: «Сначала вам нужно выявить свои сильные стороны. Для этого дайте в письменном виде не менее пяти ответов на каждый из вопросов, которые даны на этом листке :

*1. Что мне нравится в себе?*

*2. Что я умею делать хорошо?*

*3. За что мне окружающие чаще всего хвалят?*

*4. Какие мои привычки можно назвать положительными?*

**Второй этап.** **Педагог-психолог**: «Теперь вам нужно выявить свои слабые стороны. Письменно дайте ответы на каждый из следующих вопросов:

*1. Что мне не нравится в себе?*

*2. Что я делаю не так хорошо, как бы мне хотелось?*

*3. За что меня чаще всего критикуют?*

*4. Какие мои привычки можно назвать отрицательными?*

**Третий этап.** **Педагог-психолог**: «Разделите лист бумаги пополам вертикальной чертой, слева напишите все выявленные вами сильные стороны и достоинства, а справа – слабые стороны и недостатки. Если придет в голову что-то еще, тоже добавляйте. Перечитайте еще раз графу с недостатками. Как вы думаете, какие из этих недостатков настоящие, а какие – мнимые? Потратьте побольше времени, чтобы разобраться в себе, а затем вычеркните недостатки, которые оказались мнимыми.

**1 часть практикума «Работа над недостатком»**

**Педагог-психолог**: «Подумайте, над тем, как вы можете избавиться от своих недостатков. Не стремитесь избавиться сразу от всех. Сначала выберите тот недостаток, от которого вы больше всего страдаете. Для этого вам понадобится составить план работы над собой. Туда внесите срок, когда начнете избавляться от него, например, с завтрашнего дня в течение месяца. Решите, что будете контролировать себя, и как будете менять свое поведение на другое. Придумайте, что вы можете противопоставить нежелательному для себя поведению. Например, вы решили избавиться от привычки опаздывать в техникум. Что для прекращения опозданий вы можете сделать? Решите, что каждый вечер вы будете ложиться спать раньше на полчаса или ограничите себя временем игры в своем телефоне. Можно завести дневник опозданий и своевременного прихода в техникум. За каждый своевременный приход в техникум придумайте награду (купить что-нибудь вкусное, поиграть подольше в футбол).

**Упражнение «План работы над собой».**

Выпускник составляет план работы над собой вместе с педагогом-психологом.

**Педагог-психолог**: «Сегодня, после того как вы проанализировали свое поведение и придумали меры по преодолению недостатка, поделитесь своими мыслями или переживаниями по поводу того, чему научили вас два практикума».