

Ученикам

ОТБИТЬ АТАКУ УПРЁКОВ

Упрёки - лучшее средство тешить гордыню. Вот так указали человеку на его ошибку - и на сердце потеплело: указывающий - прямо святой, совершенство до кончиков ногтей... А если оставить в стороне иронию, то по сути упрёки - любимое оружие надменных людей. Надменных - и в то же время несчастных, закомплексованных, слабых.

Но мы сейчас о тех словах, которые пробуждают чувство вины и заставляют оправдываться. Нам навязывается чужая воля и чужое желание вернуть нас в зону контроля упрекающего. Ниже несколько подсказок, как вести себя, если вас (особенно, если незаслуженно) упрекают.

Действие первое: ни в коем случае не оправдываться. Оправданиями вы лишь подтвердите справедливость хронических упрёков, дадите понять, что признаёте вину - и тем самым вручите ключи упрекающему.

Действие второе: призывайте к конструктиву, говорите: " Мне слышится упрёк, пожалуйста, переформулируйте просьбу - что конкретно надо сделать?" Зачастую это сбивает с толку: упрекающий ведь не хотел конкретных бонусов, он хотел власти над тобой.

Действие третье: игнорируйте. Правда, применяйте совет по ситуации - иногда молчание провоцирует ещё большую агрессию.

Действие четвёртое: иронизируйте, переводите в шутку. Например: " Вот я говорю, а ты не слушаешь, ты всегда так, не ценишь меня!" - " Да что Вы, еще как ценю!" Помните, что ирония не должна превращаться в издёвку, ваша задача не обидеть, а рассмешить человека.

Действие пятое: подумайте, на что " ловит" упрекающий - на чувство вины, долга или боязнь одиночества. Дайте понять, что вас голыми руками не взять - не страдаете излишним альтруизмом, умеете анализировать и учитесь «зреть в корень»!

С некоторого возраста вы сами в ответе за себя. Право на «нет» есть у всех людей, в том числе и у вас. И, ... следите за своими словами, чтобы в них «не заводились» упрёки по отношению к другим.