



Priporočila za dajanje negativnih pozornosti, ki vam bodo v pomoč

8



Sledeča priporočila so namenjena kot vodič in vir navdiha za konstruktivno uporabo negativnih pozornosti. Ne opisujejo nobenega logičnega zapredja, ki bi mu morali slediti korak za korakom pri vsakomur in pri vsaki graji. Niti ni realistično, da bi sledili vsem točkam v vsaki situaciji.

Kritizirajte vedenje - ne osebe

Vaša kritika bi morala biti povezana zgolj z vedenjem osebe, ne z osebo.

Pokažite, da čutite, da je oseba OK, ampak da njeno vedenje v določeni situaciji ni bilo sprejemljivo.

Grajajte zgolj zmagovalce

Poskusite se izogniti dajanju negativnih pozornosti nekomu, ki ima primankljaj v svojem razmerju pozornosti. V prvi vrsti ta oseba potrebuje pozitivne pozornosti.

Vaša kritika je lahko kaplja čez rob. Bolj verjetno je, da bo kritika povzročila negativno reakcijo kot željeno spremembo vedenja.

Temu priporočilu je težko slediti v resničnem življenju, ker poraženec privablja več kritike kot zmagovalec. Poleg tega je lahko videti nepravilno, da poraženec lahko uide s stvarmi, za katere bi bil zmagovalec kritiziran. A vendar, bolj je pomembno, da poraženca spremenite v zmagovalca kot da so vsi kritizirani na isti način za enake napake.

Nikdar v prisotnosti drugih

Nikdar ne grajajte nikogar v prisotnosti drugih. Če to storite, se bo oseba morda počutila zasmehovana in ponižana, zaradi česar sploh ne bo imela posluha za vašo kritiko.

Ljudje, ki so priča kritiki druge osebe, se bodo verjetno počutili neprijetno, in se bodo morda naslajali. Istočasno bodo izgubili spoštovanje do vas in čutili bodo strah, da so oni lahko vaša naslednja žrtev.

Kritika naj bo dana takoj

Grajajte tako hitro kot je mogoče - najbolje znotraj 24 ur od "prestopka".

Ne gojite kritike skozi daljše časovno obdobje. Ob tem tvegate, da bo druga oseba pozabila neprimerno vedenje in vaše kritike ne bo razumela.

Poleg tega preložene negativne pozornosti lahko ustvarijo veliko nesigurnosti in lahko pri drugi osebi povzročijo občutek negotovosti glede drugih neprijetnih presenečenj, ki jih morda skrivate "v rokavu".

Uporabite zgolj znanje iz prve roke

Nikdar ne kritizirajte druge osebe glede na nekaj, kar ste slišali od drugih, a niste izkusili sami.

Ob tem tvegate, da boste ustvarili velik konflikt med osebo, ki jo kritizirate, in drugo osebo, ki je "govorila".

Če ljudem okrog sebe dovolite, da širijo govorce eden o drugem in če se opravljanju pridružite - namesto, da bi odprto govorili drug z drugim - to lahko povzroči razvoj globoko zakoreninjenega manjka samozavesti in negotovosti okrog vas.

Bodite specifični - ne splošni

Osredotoči se na dejstvo in govori te zgolj o konkretnem vedenju v specifični situaciji.

Nikdar ne uporabite splošnih izrazov, kot so:

- Ali nikdar ne moreš narediti ničesar prav?
- Kolikokrat ti moram nekaj povedati, preden boš razumel?
- Ali nimaš nobenega občutka odgovornosti?
- Ali nikdar ne razmišljaš o nikomer drugem, razen o sebi?
- Zakaj vedno vse razumeš na napačen način?
- To ni bila zelo pametna poteza.

Druga oseba bo čutila le, da so take opazke ponižanja. Takšne opazke naredijo konstruktivni pogovor nemogoč in bodo stežka vodile do željenih sprememb v vedenju.

Izrazite svojo kritiko na kar se da jasen način.

Izognite se komunikaciji z nedirektnimi sporočili ali nejasnimi namigi.

Ne ponavljajte "stare kritike"

Nikdar ne prinašajte na plan stare kritike kot pravi star slogan: "Dober zločin ne more biti kaznovan prepogosto". To bo drugi osebi le dalo občutek, da je obravnavana nepravilno.

To lahko sproži tudi malodušje in ravnodušnost.

"Ni razlogov, da bi spremenil svoje vedenje. Tako ali tako ne bo pomagalo. Ne glede na to, kaj storim, vsi mislijo, da sem neumnež. Ničesar ne morem storiti, da bi spremenil mnenje drugih o meni."

Pojasnite posledice "prestopka"

Pomembno je, da druga oseba razume posledice "prestopka":

- Pojasnite nevarnost, tveganje ali druge nesrečne vplive, ki jih je ustvaril ali pa bi lahko nastali zaradi "prestopka", brez da pretiravate ali osebo tlačite navzdol.
- Pojasnite objektivno kot je mogoče, kakšna škoda, izgube in drugi konkretni problemi bi lahko nastali kot rezultat akcije. Bodite specifični glede časa, količin in cen.
- Pojasnite svoje občutke. Zakaj reagirate na način kot reagirate? Zakaj ste razočarani, prizadeti ali vznemirjeni?

Strinjajte se o tem, kako se izogniti ponovitvi

Tako tisti, ki daje kritike kot tisti, ki jih prejema, bi morala prejemati negativne pozornosti kot del učnega procesa in kot način preprečevanja enakih napak v prihodnosti.

Morali bi se pogovoriti in se odprto strinjati o tem, kako se izogniti ponovitvi, in obe strani bi morali aktivno sodelovati v oblikovanju željenih sprememb vedenja.

Tisti, ki kritiko daje, bi moral prejemniku zagotoviti, da je zadeva sedaj popolnoma zaključena in da je nikdar več ne bo omenjal.

Ko je kritika dana, bi prejemnik moral čutiti, da mu želite pomagati, da bi deloval bolje in da bi v prihodnje dosegal pozitivne rezultate.

Oba bi se po graji morala počutiti OK.

Tudi če sledite tem priporočilom, ni absolutne garancije, da boste dosegli željen učinek. Veliko izkušenj in človeškega vpogleda zahteva da negativno pozornost drugi osebi daste na način, da bo ustvarila željen rezultat.

A vedno, ko uspete slediti nekaterih priporočilom za dajanje negativnih pozornosti, obstaja večja verjetnosti, da bo kritika imela pozitiven učinek.

Zakaj ne bi vodili "dnevnika" stvari, ki so delovale in razlogov zakaj so. To vam bo omogočilo rast in razvoj svojih sposobnosti.