

自己肯定感を育もう⑧
人の批判は受け流す

受け流す方法①

誰かに批判されて、それをすべて受け止めていると、自分に自信が持てなくなり、だから、それをうまくかわす方法を知っておきましょう。



自分にとって影響力のある人に批判されると、とてもきついものですが、その人も人間なので、自信がなくて不安なのかもしれません。



手に入れた人は、人間の限界も知っているので、批判的な態度を取らず、どうしたらいいかを一緒に考えようとするはず。

批判する人を、「自信のない人」と見ることで、かえりながら、受け流しやすいよね。



受け流す方法②

とはいえ、肉親など、「自信がないんだなあ...」ではすまされない場合もありますよね。



親は、子どもに苦勞させたくないの、ついつい過敏になり、「心配」が否定的な言葉になっちゃってしまいがちなんです。



ここでは感情的になっけんかするのでなく、「心配してくれてありがとう」と言ってお受け流します。



他人に対して「今はこれでいい」と思っあげられる自分に自信が持てます。

受け流す方法③

相手にダメ出しをされたら、何か評価されそうにならなりました時は、自分の評価ではなく、相手が勝手に押しつけてきたものだと思えることが大切です。



そのためには、「そう思う？」という言葉を返します。



「すみません。」を返けると、もっといいです。



この「ごめんね」は、自分がダメな人間だと認めたわけではなく、逆に余裕の一言が言える自分により自信が持てるはずです。