



ОТВЕЧАЕТ ПСИХОЛОГ

Обидно до слез: как принимать конструктивную критику и защищаться от неконструктивной?



Все люди совершают ошибки, но не все учатся на них. Способность признавать собственные промахи развивает человека, так как помогает анализировать поступки и делать выводы, что значительно сокращает количество просчетов в будущем.

Замечать свои ошибки нам часто помогают окружающие, нужно только правильно реагировать на их оценки. Для этого надо различать критику конструктивную, когда, желая помочь, нам делают разумные замечания, и деструктивную, когда нас только осуждают, обесценивают и обвиняют — от такой критики пользы нет, не надо к ней прислушиваться.

Признаки деструктивной критики

- В ней нет конкретики — все абстрактно и глобально, критика всегда только отрицательная, например: «Ты – неудачник. Это получилось ужасно. Ты говорил какой-то бред»; «Вечно ты тупишь. Ты ни на что не способна. Ты все делаешь не так, как надо».
- В неконструктивной критике часто присутствует сарказм, может быть даже скрытая агрессия, нередко бывают риторические вопросы, к примеру: «Ну, ты – красавчик! Посмотрите, тоже мне, самый умный нашелся!»; «Ты специально так смеешься, чтобы меня выбесить? Ты вообще нормальная или нет?».
- Деструктивная критика обесценивает, принижает наши успехи, допустим: «Да, ладно тебе! Что тут особенного? Нашел, чем гордиться!»; «Ну, может и нормально у тебя получилось, но есть те, кто лучше может!», «Да это еще что, вот у меня действительно классно получилось, не то, что у тебя».

Признаки конструктивной критики

- В ней есть баланс плюсов и минусов: «Ты четче и увереннее, чем в прошлый раз, сделала это движение, а вот над пластикой надо еще поработать».
- В ней рассматривается конкретная ситуация, например: «Сегодня ты повел себя безответственно, когда опоздал на 45 минут, хотя обещал прийти вовремя»; «Выступая сегодня в третьей сцене, ты держался не очень уверенно, и кажется, даже забыл слова — тебе надо больше репетировать».
- Замечание звучит, как мнение, а не как приговор: «Это мое мнение, и, возможно я не знаю всей ситуации, но, мне кажется, не надо первой ему звонить и писать, он парень и пусть сам проявит инициативу».
- Есть предложения по исправлению ситуации: «Будет здорово, если в следующий раз ты позвонишь или напишешь, если будешь задерживаться, чтобы я не терял зря времени и не мерз на улице».

Критика, даже если она конструктивная, мало кому нравится, но если с радостью принимать только похвалу и отвергать негативную оценку, то добиться успеха в какой-либо деятельности будет сложно. Надо извлекать пользу из рациональных замечаний.



Как без обид принимать критику?

Надо **уверенно защищать себя** от деструктивной критики, отказываясь от нее: *«Извини, но я не воспринимаю мнение в такой форме. Мне это неприятно, давай лучше закончим этот разговор/ не будем больше обсуждать это».*

Задавать уточняющие вопросы: *«А что именно тебе не понравилось»* или *«Что именно было не так по твоему мнению?»*, *«О чем именно ты сейчас говоришь? Что не получилось*

на твой взгляд?» — обычно необоснованно критикующие не могут ответить на этот вопрос.

Просить обозначить и плюсы тоже: *«Мне важно услышать не только плохо: что-то же хорошо получилось? Что из этого тебе все – таки понравилось?»*

Спрашивать совета, интересоваться чужой точкой зрения: *«А как бы ты поступил в этой ситуации? А что еще можно было сказать? А как по-другому можно было сделать?»* — в этой ситуации деструктивная критика может перейти в конструктивную.

Помните, что любая критика – это **всего лишь чья-то субъективная оценка!** Вы вольны как прислушаться к ней, так и проигнорировать — ваше мнение о своих действиях приоритетно!

Если «токсичная» критика все-таки задевает, и защититься от нее не получается, приходите, мы вместе разберемся, что делать в этой ситуации.

Ваш психолог Гусева Лариса Владимировна