Критикуешь – предлагай, критикуешь – помогай!

Мне задали вопрос «Как правильно критиковать, чтобы не затронуть чувства другого человека?»

Большинство людей склонны воспринимать критику, как личное оскорбление, особенно если эта критика высказана некорректно. Правильная критика относится к базовому навыку коммуникации. Критикуйте, но не для того, чтобы самоутвердиться за чей-то счет, или поставить на место. Цель критики – это внимание на действие другого человека, что-то улучшить, добавить взаимодействия, энергии и мотивации. Человек, которого мы критикуем, должен чувствовать и понимать, что мы критикуем не его самого, а конкретные действия.

Чтобы ваша критика не была обесценена, критикуйте грамотно – наедине, выберите время и место, а хвалите при всех. Критика должна быть без негативной оценки, навешивания ярлыков, не переходя на личности.

Принцип хорошей критики «гамбургер»: положительная оценка – критика – положительная оценка. Главное, о чем не стоит забывать, применяя такой метод, — будьте искренни со своим собеседником. Похвала, притянутая за уши, будет выглядеть неестественно и вас разоблачат. И не перехвалите.

Важно обозначить в критике факты - конкретные действия человека, которые мешают конструктивно выстроить совместную работу или личные отношения. Не обвиняйте, а объясняйте. Обоснуйте свое мнение - иногда человек может искренне не понимать, чем и почему вы недовольны.

Не забывайте про «Я- сообщения», расскажите человеку о тех эмоциях которые те или иные его действия у вас вызывают.

Критикуешь – предлагай! Предложите альтернативу - более разумное и рациональное поведение, которое вы бы хотели, чтобы человек приобрел взамен того, какое вы как раз критикуете, предложите помощь.

Не поддавайтесь отрицательным эмоциям. Если вы злитесь, попробуйте «сделать шаг назад» и осознать, в какой именно момент вы разозлились. Когда вы отследите триггер агрессии, разобраться с ситуацией будет проще.

Критика должна быть своевременной, не копите претензии, иначе время уйдет, и ваш запрос уже может стать не актуальным, человек не поймет, что вы от него хотите и будет действовать по-прежнему.

Не вспоминайте прошлые ошибки, как исправленные, так и неисправленные, это только вызывает чувство безысходности и злости.

Не критикуйте того, что нельзя исправить («С таким голосом как у тебя, только в караоке и петь»).

Помните, что критика — это возможность улучшить себя. Если мы будем правильно критиковать, то научимся и принимать критику от других!

Пример из семейных отношений:

1. Начинаем с хорошего. Хвалим.

«Милый ребенок! Я тебя люблю! И мне радостно, что ты учишься самостоятельно ремонтировать квартиру».

2. После этого вставляем критику

«Но то, что в квартире лежит не убранный мусор и сломаны инструменты – это меня огорчает».
3. Далее, не критикуя, даем рекомендации к исправлению.
«Давай сейчас вместе закончим начатое. Я тебе покажу, как это сделать лучше. Поломанный инструмент ты купишь завтра».
4. Хвалим
Закончить нужно похвалой: «Я рад, что ты учишься новому. У тебя все получится! Я горжусь тобой!»
Сравните такие примеры:
1) «Как ты достал опаздывать».
2) «Ты обычно пунктуален, но второй день опаздываешь на полчаса. Что-то случилось?».
В первом случае посыл ясен, он вызывает у визави только раздражение, в последнем — тоже считывается, но негатива не порождает.
1) «У нас на ужин снова эта гречка! Сколько можно ее готовить, она невкусная!»
2) «Ты так хорошо готовишь, из ничего сделаешь конкурсное блюдо! Думаю, я просто не любитель гречки. Я столько съел ее в детском саду, что теперь просто не могу на нее смотреть. Конечно, потреблять крупы полезно. Мне, например, больше нравится рис. Может, будем готовить его?»
Психолог Виктория Кочеткова.