**Критика під час дискусій, або як не засшкодити добрими намірами**

Будь-яка критика повинна вказувати на недолік і виправляти його спільними силами з людиною, яка допустила помилку в чомусь. На жаль, на сьогоднішній день чіткого поняття так званої конструктивної критики не існує. Якщо брати до уваги сучасне суспільство, то конструктивна критика переросла в примітивний «тролінг».

Що таке конструктивна критика

Конструктивна критика – це критика, після якої стає ясно, як виправити помилку і не допустити схожу в майбутньому. Але чи часто нам доводиться стикатися з тверезим думкою оточуючих з приводу нашої діяльності? Можна перерахувати на пальцях, скільки разів нас критикували за справі і дивуватися, що в більшості випадків саме неконструктивною критикою нам відбивали бажання працювати і вдосконалюватися. Щоб навчитися приймати будь-яку критику, потрібно, насамперед, самим правильно визначати межі розумного втручання в чужі справи і простір душі.

Існують певні правила конструктивної критики.

Для початку варто з’ясувати, як самому реагувати на критику. Прийняти критику спокійно і врівноважено є великим мистецтвом. Пам’ятайте, що наявність критики це набагато краще, ніж її відсутність. Якщо вас не критикують – швидш за все, ви нікому не цікаві. Хоча, бувають випадки, що вас просто бояться критикувати або навколишнім людям остогидло виправляти ваші помилки. До цього доводити не можна, тому що критика здатна не тільки вказати вам на помилки і виправити їх, але й підказати нові напрямки вирішення проблеми. Якщо вас критикують – значить у ваші здібності вірять і бажають, щоб ви удосконалювалися. Необхідно дякувати людини за будь-яку критику. По-перше, це буде характеризувати вас як людину виховану і розсудливу. По-друге – у вас буде можливість на спокійних тонах з’ясувати, чи конструктивно чоловік підійшов до вашої проблеми і чи впевнений він на 100% у своїй правоті. Якщо ні – не варто говорити: «Я так і знав, це всього лише твоя суб’єктивна оцінка». Іноді суб’єктивна оцінка хоч і не досконала, але здатна вказати на такі мінуси, які б не помітили навіть люди, які оцінюють об’єктивно. Якщо ж ви визнаєте критику – значить ви приймаєте на себе відповідальність виправити свої недоліки. Поставтеся до цього серйозно і подивіться на себе чи на своє творіння свіжим поглядом.

Ніколи не нав’язуйте свою думку. Вмійте вислухати співрозмовника і не перебивайте його своїми, на ваш погляд, 100%-во правильними доказами своєї правоти.

Завжди ведіть розмову в доброзичливому тоні. Навіть якщо вам неприємний співрозмовник – ви не маєте права ставитися до нього упереджено і, тим паче, натякати йому на його нікчемність.

Якщо вам дуже потрібно покритикувати людину, почніть з похвали. Це завжди вселяє надію на те, що все не так погано і все можна виправити, але обов’язково варто сказати: «Сьогодні, на жаль, не вийшло». Людина, яку критикують, повинна отримати рівномірну кількість і похвали і неприємної критики. Це схоже на процедуру перекривання оцінки «3» оцінку «5», щоб вивести за чверть «4».

Якщо ви критикуєте справи – ні в якому разі не переходьте на особистості і не смійте висміювати вчинки людини і його виправдання. Критика – це не привід принизити людину і опустити її самооцінку нижче нуля. Якщо ви мудра людина – ви маєте зробити так, що ваш опонент не тільки виправить помилку, на яку ви вказали, але і з великим завзяттям почне виконувати свою роботу, показуючи приголомшливі результати.

Вживайте фрази, які здатні мотивувати людини до впевненості в собі. Не бійтеся говорити, наприклад: «У мене були раніше точно такі ж проблеми. Але з часом ви звикнете і настане покращення. А поки що треба уважно попрацювати над собою». Не варто говорити людині: «Як же так? Адже я на вас розраховував!». Це геть вбиває віру в себе. Будьте делікатні, не дозволяйте собі ніяких грубощів, але і не замовчуйте, якщо виконана робота вас не влаштовує.

Конструктивна критика – це прояв мудрості людини, яка бажає виконати або отримати максимально ефективну роботу. Якщо ви, приміром, роботодавець – від конструктивності вашої критики залежить настрій працівників і успіх вашого підприємства. Якщо ви пов’язані з іншим тереном ідей та їх реалізації, пам’ятайте, що конструктивна критика не тільки підвищує працездатність, але і самооцінку, щоб надалі певна робота максимально ефективно виконувалася сильною і впевненою в собі людиною.