За помощью к психологу обращаются по разным темам, в том числе поступают обращения по вопросу: как реагировать если постоянно критикуют? Рассмотрим, как 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 критики конструктивной: в ней есть баланс плюсов и минусов, а так же рассматривается конкретная ситуация.

Например: «Выступая сегодня, ты держался не очень уверенно, и кажется, немного запутался — 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 брать всю инициативу в свои руки, дай другим проявить инициативу».

В ней есть предложения по исправлению ситуации:

«Буду признателен, если в следующий раз ты позвонишь или напишешь, если будешь задерживаться, чтобы я не терял зря времени, ожидая».

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.

Признаки деструктивной критики

В ней нет никакой 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 ней может быть скрытая агрессия, нередко бывают риторические вопросы, к примеру:

«Ну, ты – молодец! Посмотрите, тоже мне, самый умный нашелся. Ха, ты же за словом в карман не полезешь – всегда выдашь какой-нибудь прикол!»;

«Ты что, обалдел, зачем так оделся? Ты специально это делаешь, чтобы меня вывести? Ты вообще адекватный 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 получше может. А вот я в прошлый раз как круто это сделала!», «Да это еще что, вот у меня действительно классно получилось, не то, что у тебя».

Как без обид принимать критику?

Надо уверенно защищать себя от деструктивной критики, отказываться 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 вправе выбирать, 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, звоните по номеру Телефона Доверия 8 800 2000 122— мы вместе найдем варианты выхода из сложившейся ситуации.