

Хотите, чтобы к вашей критике прислушивались? Учитесь хвалить.

С помощью критики можно достичь разных целей: выразить недовольство, разнести в пух и прах чьи-то старания, ткнуть носом в ошибки или недостатки, унижить, а можно побудить человека к действию, помочь ему что-то исправить, доработать, усовершенствовать. Именно последний вариант я бы хотела рассмотреть в этой статье.

Гораздо приятнее, когда критика несет конструктивный характер. Некоторые при этом считают, что главное – указать на ошибку, а остальное уже не их дело. В каких-то ситуациях такой подход, возможно, и оправдан, однако чаще всего вызывает сопротивление со стороны критикуемого. И, кроме препирательств, вы ничего не добиваетесь. А если цели другие, то стоит все-таки подумать, как преподнести свои замечания.

Например, вы считаете, что близкий человек стал уделять вам меньше внимания, и, естественно, это не может вас радовать. Как думаете, что он ответит на ваше *«ты совсем перестал меня замечать»*

? Скорее всего, будет оправдываться или отпираться. Сработает защитная реакция, хотя вы всего лишь навсего указали на ошибку. Тогда как же подобрать правильные слова, чтобы человек прислушался и не захотел с вами спорить? Вначале попробую рассказать, чего делать точно не стоит.

Вы когда-нибудь обращали внимание, как часто мы начинаем выражать свое мнение со слов отрицания, несогласия или возражения? Бывает, в первую секунду с губ так и рвется: *«ты не прав»*, *«все совсем не так»*, *«я не согласен»*, *«чушь какая»* или простое и короткое *«нет»*

. Такое начало только настроит собеседника защищаться. Даже если потом вы аргументировано изложите свою точку зрения, у него все равно может возникнуть желание вам противостоять и объяснять, почему, на самом деле, не правы вы. В результате уйдет гораздо больше времени на обсуждение. А можно поступить совсем иначе.

Попробуйте для начала найти в поступке, деле или речи собеседника что-то положительное, возможно, какой-то момент, который ему особо удался. Отметьте то, с чем вы можете согласиться, что вам понравилось. Или просто оцените старания

Хотите, чтобы к вашей критике прислушивались

Автор: admin

07.04.2011 21:12 - Обновлено 01.11.2014 08:07

человека, похвалите за то, что он взялся за это дело. Можно вспомнить какие-то другие его заслуги или положительные качества. После такого вступления критика будет восприниматься менее болезненно.

К примеру, можно начать с фраз:

- *Здорово, что ты вспомнил об этом вопросе.*
- *Мне приятно, что ты взял инициативу в свои руки.*
- *Я знаю, что ты стараешься.*
- *Я вижу, что ты хочешь найти выход из сложившейся ситуации.*
- *Согласен, это действительно важно.*
- *Многие считают так же.*
- *Я понимаю твои чувства.*
- *Спасибо, что помогаешь мне.*
- *Ты ответственно подходишь к этому делу.*

Дальше важно не указывать на недостатки, а объяснить, что нужно добавить, чтобы стало еще лучше. Таким образом, вы не акцентируете внимание на ошибках, а открываете перед человеком более привлекательную перспективу. Он уже начинает видеть в вас не противника, а союзника, понимает, что вы хотите помочь, подсказать, и более лояльно относится к вашим замечаниям.

Давайте вернемся к примеру, приведенному в начале статьи. В той ситуации, думаю, каждый предпочел бы услышать не упреки и обвинения в свой адрес, а что-нибудь наподобие:

- *Мне так нравится проводить с тобой время. Давай вечерами будем больше уделять друг другу внимания.*

Здесь мы начали с положительного – сделали комплимент, и вместо указаний на недостатки продолжили тем, что хотелось бы добавить, привнести в отношения. По-моему, преимущество второго варианта перед первым очевидно.

И напоследок еще парочка примеров разных вариантов критических замечаний, чтобы окончательно почувствовать разницу.

Хотите, чтобы к вашей критике прислушивались

Автор: admin

07.04.2011 21:12 - Обновлено 01.11.2014 08:07

В твоей речи столько слов-паразитов, что слух режет. Тебе нужно работать над этим.

Или

Мне очень понравилось твое выступление. Ты так легко сумел заразить всех своей идеей. Вот если к твоему дару убеждения еще добавить чистую речь без слов-паразитов, то тебя вообще можно будет заслушаться!

В тексте столько ошибок, что невозможно читать.

Или

Написано интересно, и, если подправить орфографию, количество читателей станет еще больше.

Надеюсь, мне удалось разрекламировать преимущества конструктивной критики, остается только совершенствоваться. Желаю удачи в этом благородном деле!

Автор - **Светлана Орешникова**

[Источник](#)