

Konstruktivos kritikos principai

Konstruktivi kritika neturi nieko bendra su emocinėmis charakteristikomis.

Esminis konstruktivos kritikos principas yra argumentavimas.

Jeigu kritika argumentuota - jūs galite su ja sutikti arba pateikti kontrargumentus.

Konstruktivos kritikos požymis tas, kad ji veiksminga. O kritikos veiksmingumas pamatuojamas tik vienu matu: kiek ji palengvino kokį nors procesą.

Be argumentacijos nėra dialogo. Kitaip tariant, konstruktivumas apčiuopiamas tik tada, kai kritika skatina dialogą.

Konstruktivi kritika yra kurianti.

Kaip kritikuoti neįžeidžiant?

Daugelis žmonių dalija kritiškus patarimus, kai jų niekas to neprašo, ir daro tai nemokėsiškai: jų pasisakymai tik dar labiau supainioja ir sugniuždo kritikuojamąjį.

Yra ir kita kategorija žmonių: jie nedrįsta kritikuoti. Netgi kai tai yra būtina. Pavyzdžiui, kai kurie vadovai vengia sakyti pastabas savo pavaldiniams bijodami juos įžeisti.

Kaip pakoreguoti kito žmogaus elgesį nežeinant jo savivertės?

Pabandykite laikytis psichologų suformuluotų konstruktivos kritikos principų.

1. Sukurkite pasitikėjimo atmosferą.

Nekritikuokite „šūviu į kaktą“. Pirmiausiai pasikalbėkite neutraliomis temomis, leiskite žmogui pajusti, kad esate nusiteikę geranoriškai. Tik kai pokalbininkas liausis gynęsis, eikite prie antrojo etapo.

2. Ką apie tai manai?

Kaip jau minėta, patarimą visada maloniau duoti, o ne priimti. Todėl leiskite žmogui patarti pačiam sau. Savo patarimo jis laikysis su didžiausiu malonumu.

Paklauskite pokalbininko, kaip jis galėtų pats sau padėti išspręsti vieną ar kitą problemą.

3. Įvertinkite.

Net jeigu matote daugybę trūkumų kito žmogaus darbe, pirmiausiai atraskite tai, kas jus tenkina.

Pasakykite tai. Šitaip parodysite, kad nesate jo atžvilgiu nusiteikę priešišškai.

4. Ką būtų galima pagerinti?

Pastabas formuluokite kaip pasiūlymą ką nors „pagerinti“. Užuot sakę „Tavo sukurtas produktas visiškai beviltiškas“, pasakykite: „Jį galima dar šiek tiek pagerinti“. Šią formuluotę maloniau girdėti, be to, su ja sunku ginčytis, nes ir gerą produktą visada dar galima patobulinti.

5. Kalbėkite konkrečiai.

Savo patarimą suformuluokite taip, kad jį būtų galima pakartoti. Jeigu jūs sakote žmogui: „Būk labiau savimi pasitikintis“, - tai jam nesuprantama, ko iš jo norima. Jeigu jūs sakote: „Išsitiesk, pakelk galvą, kvėpuok giliai, rankas laikyk ramiai...“ - čia jau aišku, ką reikia daryti.

Lygiai taip pat po frazės „Reikia pagerinti mūsų svetainės dizainą“ žmogus vargu ar supras, ko iš jo tikimasi. Kalbėkite, ką konkrečiai reikia padaryti.

7. Kritikuokite ne žmogų (koks jis yra), o jo elgesį (ką jis daro blogai).

„Taaaip... Dizaineris iš tavęs nekoks...“ Tokia fraze jūs žeminate žmogų. Tai, žinoma, skaudina. O jeigu skaudina, tai neverta tikėtis, kad kritika duos naudos.

Kalbėkite apie veiksmus, elgesį, darbus: „Čia proporcijos neatitinka, čia spalvos nelabai tiksliai parinktos...“ Tokiu būdu jūs sakote: „Dizaineris tu geras, o klaidų padaro visi. Atraskime jas ir ištaisykime.“

8. Reziumuokite.

Pokalbio pabaigoje paklauskite: „Ką darysi, kad pagerintum tai, apie ką kalbėjome?“

Pateikę tokį klausimą pokalbio pabaigoje, jūs suprasite, ar jūsų žodžiai buvo suvokti. Jeigu atsakymas - tylą, vadinasi, reikia grįžti į pirmąjį etapą ir pradėti nuo pradžių...

Išbandykite šiuos principus praktiškai. Juk svarbiausia - ne žinoti, o mokėti.

TINKAMO KRITIKAVIMO TAISYKLĖS:

- Perspėk artimą ir nenukentėsi kartu su juo nuo jo klaidų. Matant artimų žmonių daromas klaidas privalu perspėti – tuomet ir pats nuo jų nenukentėsi.
- Pirmiausia akcentuokite asmens pažangą, 90% pokalbio laiko skirkite teigiamai pusei
- 10% laiko kritiką sakykite lyg tarp kitko, neužakcentuodami emociškai
- Kuo mažiau asmeniškumą.

KLASIKINĖS PASTABŲ SAKYMO STADIJOS:

- tarp 4 akių (dviese). Sakant pastabas būtinai siūlyti savo pagalbą reikalingą klaidų ištaisymui ir susitarti dėl termino.
- jei nepaveikia – tarp 6 akių (su liudininku). Siūlyti kelių žmonių pagalbą ir t.t.
- jei nepaveikia – viešai. Atitinkamai – siūlyti kolektyvinę pagalbą ir t.t.
- jei nepaveikia – tik po to galima imtis griežtų priemonių. Nesiimant priemonių – atsakingu tampa pats kritikas.

SAVIKRITIKA

Yra dar efektyvesnis dalykas: jei jūs periodiškai klausinėsite kitus – ką jie mano apie mano (t.y. jūsų) taisytiną elgesio pusę – tai jūs augsite, tobulėsite sparčiau už kitus, o jūsų progresavimo pavyzdys žmones veikia motyvuojančiai ir skatina jų tobulėjimą labiausiai. Protingi žmonės užsako kitą garsų ekspertą-kritiką ir moka jam pinigus, kad jis atvyktų ir tiesiai į akis pasakytų, ką reikia keisti užsakovo elgesyje ir charakteryje.

Pačiu įtakingiausiu pasaulyje kritikavimo būdu yra laikomas išminčiausias metodas – Sokrato metodas. Išmintingo žmogaus elgesys – iš viso aktyviai nesikišti į kitų žmonių gyvenimą savo iniciatyva, nebrukti savo nuomonės, o kartais užduoti smalsius, lygtai nekaltus, vaikiškus, bet esminius klausimus aktualia tema tiesiai į giliausią esmę, pvz:

- Kaip jums pavyksta įgyvendinti patikėtas užduotis?
- Kaip manai, kokia yra svarbiausia gyvenimo sėkmės formulė?
- Kaip šiomis dienomis geriausia prižiūrėti visuomenės sveikatą?
- Kaip subalansuoti organizacijos darbus?
- Kaip įveikti visas valstybės problemas iš esmės?
- Kaip jūs sugebate tramdyti savo mintis?