

# Конструктивна критика як складова діалогу між владою та громадськістю

**Кадрія Сафіуліна,  
старша спеціалістка з питань залучення громадськості, к. т. н, доцентка,  
ВБО «Інститут місцевого розвитку»**

**04 квітня 2024 р.**

# Освітня кампанія для органів місцевого самоврядування з партисипації

## Модуль 3. Комунікаційні аспекти участі/залучення громадян різних категорій у вирішення питань місцевого розвитку

**Тема 3.1. Побудова діалогу між місцевою владою і громадою у воєнний та повоєнний час**

**Тема 3.2. Конструктивна критика як складова діалогу між владою та громадськістю**

## План:

- Перевірка домашнього завдання.
- Що таке критичне мислення.
- Навіщо потрібні навички критичного мислення.
- Критика і зворотний зв'язок під час діалогу.
- Деструктивна та конструктивна критика з боку громадськості.
- Як реагувати на неконструктивну критику.
- Правила конструктивної критики.
- Самокритика.
- «Найкращий спосіб розкритикувати чужу роботу — зробити її краще».
- Домашнє завдання.

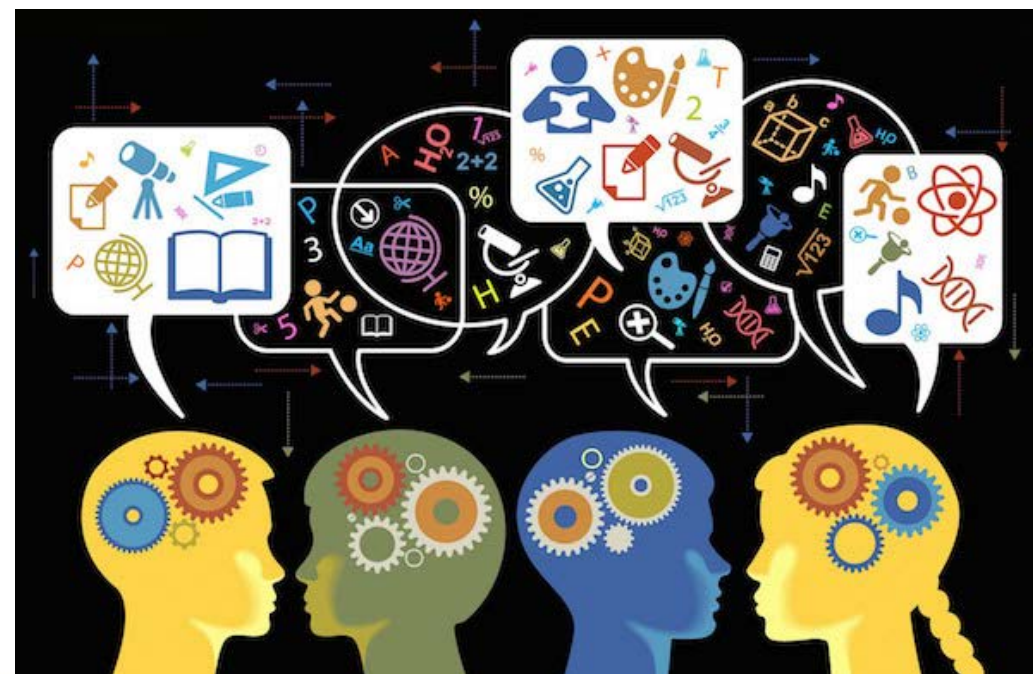
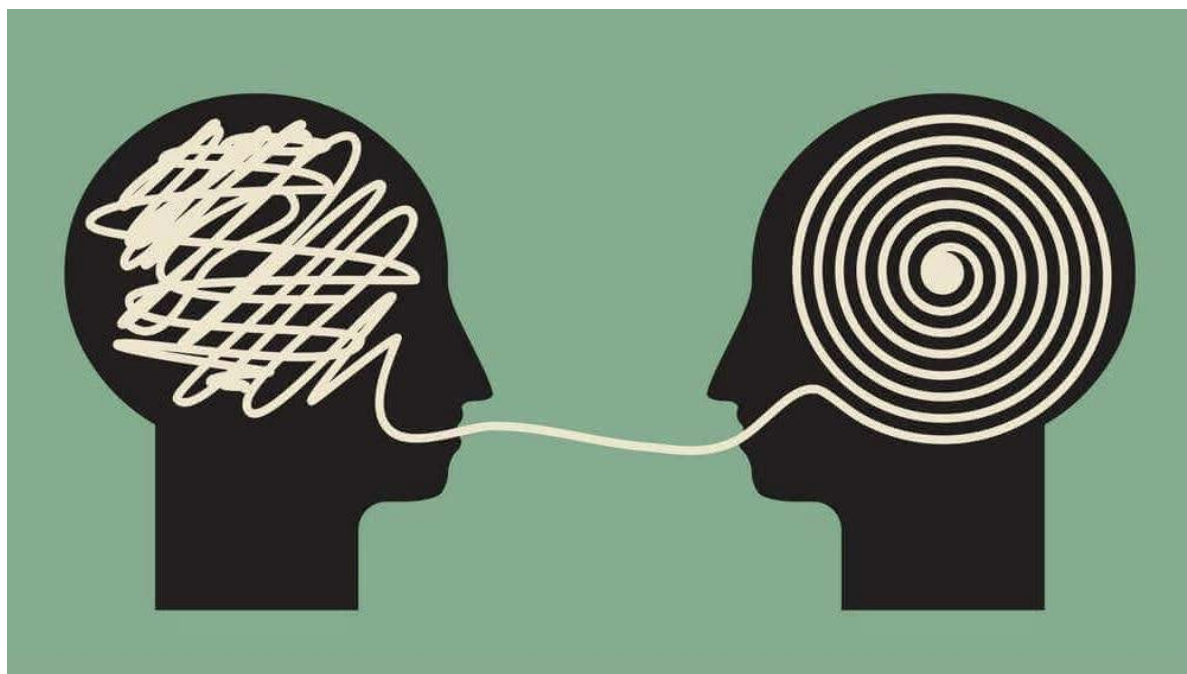
## Перевіряємо домашнє завдання

### Вправи з розвитку зосереджування та активного слухання

1. Навчайтеся повільно зосереджуватися; практикуйте вправи типу: скільки буде  
 $(2+3-5+4)*2 - 6 =$   
 $(3-9*4+18-5)/5 =$   
 $(1+8-4+7-1+6-7)*4-5 =$
2. Влаштуйте собі радіо- чи телеіспит: прослухайте разом з ким-небудь передачу і перевірте, скільки положень, висловлених у ній, ви запам'ятали; спробуйте знайти спільний погляд на головну ідею, яка міститься у висновках передачі.

## Що таке критичне мислення

**Критичне мислення** — це система суджень, яка дозволяє аналізувати інформацію таким чином, щоб на її підставі ухвалювати раціональні рішення.

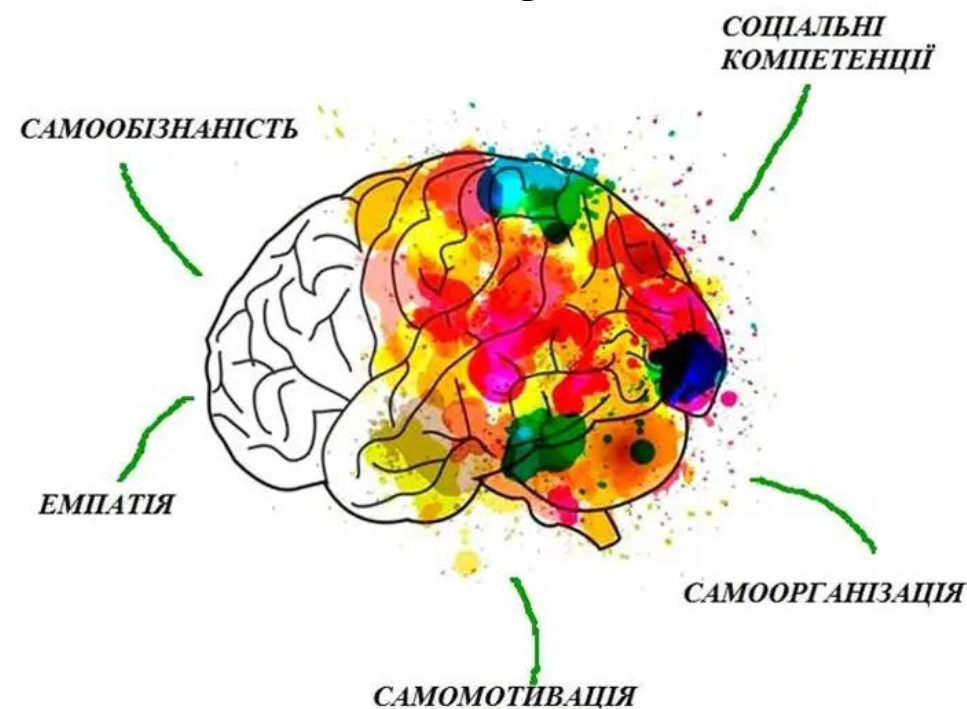




## Критичне мислення – частина емоційного інтелекту

Критичне мислення — це вміння об'єктивно оцінювати інформацію та формувати аргументовані судження.

Критичне мислення важливе для емоційного інтелекту. Але це окрема когнітивна структура.



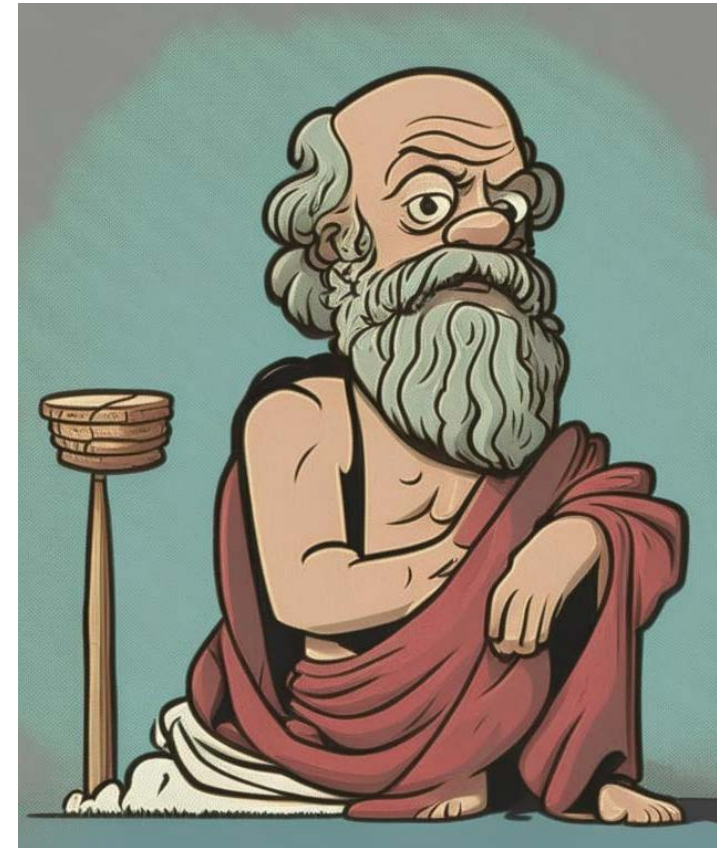
## 3 історії розвитку критичного мислення

Вважається, що основи критичного мислення були закладені у Давній Греції.

**Філософ Сократ** використовував методику, яка відома сьогодні, як **«сократичний метод»**.

Він полягає у задаванні провокативних запитань, які спонукають до глибшого аналізу та *саморефлексії* (процес або здатність свідомого осмислення та аналізу своїх думок, почуттів, дій, цінностей та переконань).

Сократ вважав, що **істина може бути виявлена через систематичне заперечення помилкових уявлень**.



## Сократичний метод розвитку критичного мислення

Застосування методу Сократа може поліпшити критичне мислення, оскільки стимулює активну участь і роздуми.

Мета методу Сократа полягає в тому, щоб поставити під сумнів припущення і переконання, викликати роздуми і сприяти глибокому розумінню проблеми або питання.

Сократ не пропонував остаточних відповідей, а, навпаки, ставив запитання, щоб допомогти людям усвідомити свої власні недоліки у мисленні та шукати відповіді в собі.





## Де ще може бути корисним сократичний метод

**Вирішення протиріч:** Коли ви стикаєтеся з суперечливими переконаннями чи інформацією, ставте запитання, які допоможуть краще зрозуміти контекст та причини протиріч, а також оцінити докази та аргументи.

**Вирішення проблем:** Метод Сократа може допомогти проникнути глибше в суть проблеми, виявити причини і знайти нові підходи до її вирішення. Ставте запитання, які допоможуть дослідити різні аспекти проблеми та розглянути можливі рішення.

**Розвиток емпатії.** Метод Сократа сприяє розвитку емпатії та розуміння інших людей. Ставлячи запитання та слухаючи відповіді, ви дозволяєте їм висловити свої думки й почуття та можете краще зрозуміти їхні мотиви й переконання.

## Які запитання варто ставити

**Важливість правильних запитань:** вони допомагають не лише знайти правильні відповіді, а й глибше поринути у проблему чи предмет вивчення. І в результаті зрозуміти щось важливе про себе, оточення та світ.

Ставити правильні запитання важко тому, що для цього потрібно бачити далі простих відповідей і замість них фокусуватися на важких, делікатних, прихованих, незручних, а іноді навіть болючих.

*Джеймс Райан, автор книги  
«Стривайте, як ви сказали?»*



# Відкриті та закриті запитання

**Запитання** – один з основних елементів спілкування та збору інформації.

**Відкриті запитання** (на які не можна відповісти однозначно та коротко) заохочують до розмови і допомагають отримати максимум інформації від співрозмовника.

Запитання, які починаються зі слова «ЩО?» призводять до розмови про факти, «ЯК?» – до обговорення почуттів або процесу, «ЧОМУ?» – до аналізу причин.

**Закриті запитання** (на які можна відповісти однозначно та коротко, у т. ч. «так» або «ні»).

• Мають перевагу тоді, коли треба сфокусувати розмову на певній темі, встановити певний факт, отримати конкретну, точну інформацію.

## Уточнювальні запитання

Люди мають дивну особливість: вони дуже рідко відповідають на запитання, які їм ставлять. Тому інформацію треба вміти отримувати. Часто у людей просто немає звички ділитися інформацією.

Є запитання, які називаються уточнювальні. Прості такі запитання. Але саме їх нерідко бояться співрозмовники.



## Правила постановки запитань:

- 1. Ставте лише одне запитання.** Виробіть у собі звичку ніколи не ставити два чи більше запитань підряд, бо так ми розмиваємо значимість кожного з них в очах наших слухачів.
- 2. Дочекайтесь, поки вам дадуть відповідь.**
- 3. Знайте, що ви робитимете з відповіддю.** Варто спершу подумати: «Навіщо мені запитувати, і що я робитиму з відповіддю?»
- 4. Питайте так, щоб вас не можна було зрозуміти двозначно.**
- 5. Питайте саме те, що вам потрібно довідатись.**

Замисліться: можливо, якщо ви не отримуєте ті відповіді, які хотіли б – це лише тому, що ви ставите не ті запитання, на які насправді хочете знати відповіді?



## Вправа

Едмонд та Елалія були удвох у кімнаті.

Едмонд ніжно дивися на Елалію. Вона була така гарна.

Раптом гучно грюкнули двері. Пролунав звук розбитого скла.

Едмонд озирнувся.

Коли він знову глянув на Елалію, вона була мертвою.

Як загинула Елалія?

**Поставте всього 5 запитань, щоб розкрити таємницю.  
Я відповідатиму чесно, але не розгорнуто.**

# Бідолашка Елалія



## П'ять життєво важливих запитань

**Книга «Стривайте, як ви сказали? Та інші питання життєвої важливості».** Автор **Джеймс Райан** — декан Гарвардської педагогічної школи, колишній професор у Школі права Віргінського університету, автор кількох нон-фікшн-книг, колишній гравець у регбі. *Нон-фікшн* – термін, що позначає всі твори нехудожньої, прикладної літератури.

**Ця книга описує мистецтво задавання важливих запитань та вміння відповідати на них.** Автор говорить про те, що в житті їх всього п'ять, і щоб стало легше і щасливіше жити, ми повинні виробити звичку регулярно ставити їх собі. Тоді у нас буде набагато більше шансів дати відповідь на шосте, бонусне, запитання, яке є найважливішим у житті кожної людини.

## П'ять життєво важливих запитань

Головних запитань, на думку Джеймса Райана, лише п'ять:

1. Стривайте, як ви сказали?
2. Хотілося б знати, чому..?
3. Чи можемо ми хоча б..?
4. Чим я можу допомогти?
5. Що по-справжньому важливо?
6. **Чи задоволені ми тим, що маємо?**

Бонусне запитання



## Легенда про знак питання (1)

Жив собі на світі **знак питання**. Був дуже привабливим і вельми інтелігентним. Проте він певний час мандрував країною сумний та пригнічений, сповнений гіркоти й розчарування. Скидалося на те, що він став нікому не потрібний.

Усі дедалі частіше зверталися до його запеклого ворога – **знаку оклику**. Тільки й робили, що вигукували: “Вперед! Зупинися! Рушай! Геть з дороги!”

Знак оклику є розпізнавальним знаком людей зухвалих і брутальних, а саме такі нині володіють світом.





## Легенда про знак питання (2)

На вулицях, де знак питання ще донедавна почувався королем, вже ніхто нікого не питав: “Як живеш?” Це запитання було витіснено вигуком “Обережно!”

Ніхто не зупиняв свій автомобіль, щоб у вікно запитати: “Вибачте, я правильно їду до Берґамо?” Тепер усі користувалися супутниковою навігацією, що дає чіткі недвозначні вказівки, наприклад: “На перехресті повернути праворуч!”

Змучений блуканнями, знак питання прибився до однієї родини.

Діти завжди любили знаки питання!

## Легенда про знак запитання (3)

Та в тій родині батько з сином-підлітком чи не цілими днями вели словесні двобої, постійно використовуючи знаки оклику.

– Ти ніколи мене не слухаєш!

– Твоя думка мене не цікавить.

Я тут господар!

– Ну, годі з мене. Я йду назавжди!



Батько був геть знесилений, а син – розчарований і пригнічений, ще й агресивний. Обидва сильно страждали, бо ж немає нічого болючішого, ніж бути поруч фізично, а душею далеко-далеко.

## Легенда про знак питання (4)

Знак питання став під люстрою за першої зручної нагоди вступив у дію.

Батько, нахмурений, зі стисненими кулаками, вже ладен був надавати стусанів норувистому синові, аж раптом з його вуст вихопилися слова:

**– А що про все це думаєш ти?**

Ці слова збентежили самого батька.



## Легенда про знак питання (5)

Син стояв приголомшений.

– **Тобі справді цікаво знати, батьку?**

Той підтвердив. І поволі розпочалася розмова.

Насамкінець вони промовили майже водночас:

– **Ти все ще любиш мене?**

Знак питання, щасливий, затанцював з вихилясами й перевертами аж на самісінькій люстрі.



## Критичне мислення та постправда

У глобальному сенсі **критичне мислення** — це здатність відрізнити брехню від істини, що надзвичайно важливо у так звану епоху **постправди**, в яку ми зараз живемо.

**Постправда** позначає обставини, за яких об'єктивні факти є менш значимими для формування громадської думки, ніж апелювання до емоцій та особистих переконань.





# Навіщо в сучасному світі навички критичного мислення

Навички критичного мислення дають змогу не розгубитися у перенасиченому інформацією середовищі й не піддаватися маніпуляціям.

Критичне мислення також важливе у переговорах та допомагає аргументувати свій погляд.

*Аргументи*



# Навіщо в сучасному світі навички критичного мислення

Важливо усвідомити: світ не такий, яким ми його бачимо.

Іноді не варто вірити навіть власним очам — можна не мати жодних проблем із зором, але при цьому по-різному відповідати на запитання, які кольори ми бачимо на зображенні.

**Кожен з нас сприймає світ через певне дзеркало, в якому відображені ми самі.**

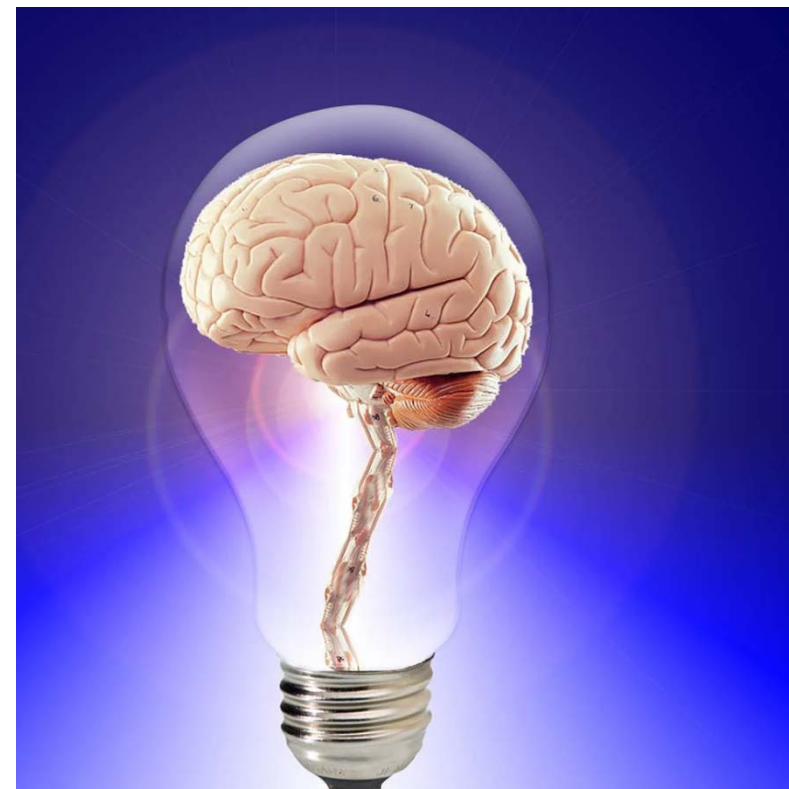


## Навіщо в сучасному світі навички критичного мислення

Ми постійно приймаємо ірраціональні рішення і самі цього не усвідомлюємо.

Навіть більшість наших спогадів про минуле хибні — нам часто здається, що ми особисто були свідками тих чи інших подій і згадуємо подробиці, яких насправді ніколи не було.

**Наявність хибних спогадів є свідченням творчих здібностей мозку, зокрема, його здатності віртуозно комбінувати інформацію.**



## Приклади когнітивних викривлень

**Ефект Барнума** — коли людина вважає точним описом свого характеру дуже загальний перелік рис, який насправді підходить будь-кому (що активно використовують ворожки та астрологи).





## Приклади когнітивних викривлень

**Ефект Барнума** – тенденція людей беззастережно вірити в інформацію, яка стосується безпосередньо їх та ілюструє їх із кращого боку.

Ефект отримав назву завдяки американському шоумену Фінеасу Барнуму, який був відомий тим, що створював уявлення, використовуючи численні психологічні маніпуляції.





## Приклади когнітивних викривлень

**Друга назва – ефект Форера** – походить від прізвища психолога Бертрама Форера, який досліджував техніку Барнума.

У 1948 році Форер провів експеримент: кожному зі своїх студентів психолог зробив персональну характеристику, ґрунтуючись на аналізі особистості, а потім попросив оцінити точність опису за п'ятибальною шкалою.

Середня оцінка, яку дали студенти, була 4,26.

Однак суть експерименту полягала в тому, що насправді Форер дав усім ідентичний текст, який він запозичив з гороскопу.

## Приклади когнітивних викривлень

Цей експеримент багаторазово повторювали й інші дослідники у численних варіаціях, проте результати були незмінними: **об'єкти дослідження схильні вірити в інформацію, що їм надають.**

**Важливим є лише дотримання трьох умов.**

**По-перше**, людина має бути переконана, що цей матеріал був підготовлений спеціально для неї.

**По-друге**, об'єкту дослідження необхідно відчувати, що керує процесом авторитетна для нього особистість: в експериментах Форера, наприклад, він був безумовним авторитетом для своїх студентів.

**І, по-третє**, отриманий опис має давати переважно позитивні оцінки.

## Приклади когнітивних викривлень

**Ефект Пігмаліона** — так звані **самоздійсненні пророцтва**, коли стається саме те, у що ви вірили.

Назва феномена походить від давньогрецького міфу про Пігмаліона. Скульптор закохався у свій витвір, і вражена його почуттями богиня Афродіта оживила статую.

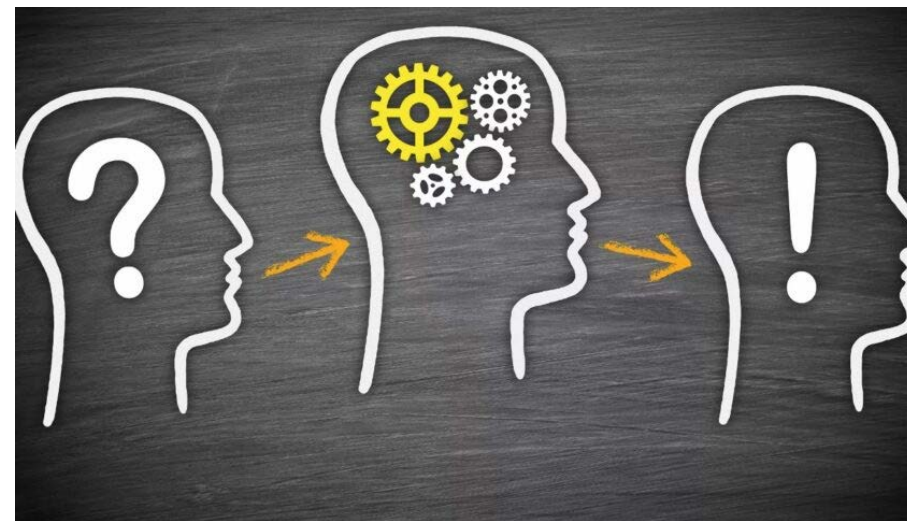


Виявляється ефект так: **позитивні очікування можуть підвищити ефективність людини, а негативні – знизити мотивацію та працездатність.**

## Приклади когнітивних викривлень

У психології ефектом Пігмаліона називають явище, в якому оцінка оточуючих чи себе впливає на результат.

Ефект Пігмаліона вперше був озвучений **Робертом Мертоном**, який у 1928 році висловив припущення, що «якщо людина визначає ситуацію як здійсненну, вона стає здійсненою згодом».





## Приклади когнітивних викривлень

**NIH-синдром (від англ. *not invented here* — винайдено не нами)** — коли результат чужої праці здається не таким цінним та значущим, як власної.

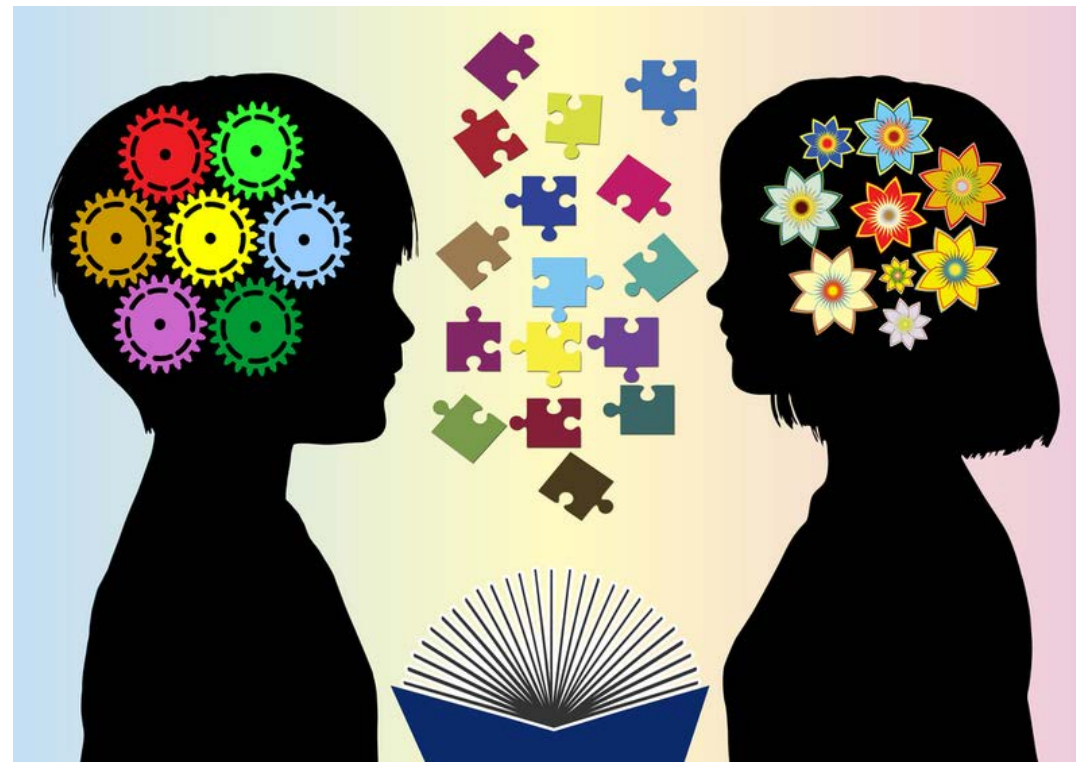
Більше за інших страждає від цього синдрому галузь ІТ. Айтівці пояснюють NIH-синдром, як прагнення «заново винайти колесо». Існує маса готових програмних розробок, але більшість компаній все одно виділяють кошти на власні рішення. Зокрема у кожного банку свій онлайн-сервіс, своя програма, але функціонал у всіх однаковий.

Навіть з сайтами, коли одна команда програмістів пише вам сайт, то інша вже не в змозі в ньому нічого редагувати.

# Основні принципи критичного мислення

Усього можна виділити сім головних принципів критичного мислення:

1. Усвідомленість.
2. Самостійність.
3. Рефлексивність (самоаналіз).
4. Цілеспрямованість.
5. Обґрунтованість.
6. Контрольованість.
7. Самоорганізованість.



# Особистісні інструменти розвитку критичного мислення

1. **Лупа** — це презумпція хибності. Усе почуте, прочитане чи навіть побачене варто піддавати сумніву.
2. **Дзеркало** знадобиться, щоб пам'ятати, що ми бачимо світ через власне відображення. Вивчайте когнітивні викривлення і не давайте їм заманити вас у пастку.
3. **Ваги** потрібні, щоб ставати на бік опонента. Цей метод добре використовувати у командній роботі.



## Інструменти для розвитку критичного мислення

**Техніка розділення**, або «в Інтернеті знову хтось не має рацію!»

Знайдіть інформацію, яка викликає у вас негативні емоції і проранжуйте свої емоції от 1 до 10.

А тепер спробуйте поглянути на власні емоції з боку і подумати, кому вигідні ваші переживання.

Перерахуйте усіх, кому на руку ваші емоції. А чи корисні вони вам?



Уникнути емоцій неможливо, але можна правильно їх оцінити і навчитися не діяти під їхнім впливом.



## Що почитати про критичне мислення

Щоб краще відрізнити правду від брехні, не піддаватися маніпуляціям і ухвалювати свідомі рішення, варто почитати:

Деніел Канеман «Мислення швидке та повільне»

Андрій Горяїнов «Основи критичного мислення»

Деніел Левітін «Путівник по брехні. Критичне мислення в епоху постправди»

Авінаш К. Діксіт, Баррі Дж. Нейлбафф «Мистецтво стратегії. Путівник до успіху в житті та бізнесі від експертів теорії гри»

## Роль критичного мислення у сучасному світі

**Критичне мислення — це більше, ніж просто навичка. Це спосіб осмислення світу, що дозволяє нам глибше розуміти та аналізувати інформацію, яка нас оточує. Воно включає в себе здатність логічно міркувати, виявляти зв'язки та відношення, відрізнити факти від думок та оцінювати аргументи й докази.**

.У сучасному світі, де інформаційний простір перевантажений різноманітною інформацією, новинами та повідомленнями, критичне мислення набуває особливої важливості.

**Критичне мислення – ключ до протистояння пропаганді та дезінформації, особливо в умовах війни або політичних криз.**

## Критика і зворотний зв'язок під час діалогу

Слухач може впливати на словесну поведінку співрозмовника. Реакція слухача – прояв зворотного зв'язку.

**Зворотний зв'язок** – вербальні (словесні) та невербальні (інтонація, міміка, поза та ін.) повідомлення, які одна людина, навмисно чи ненавмисно, посилає у відповідь на повідомлення іншої.

Є оціночний зворотний зв'язок (ОЗЗ) – оповіщення про свою думку, своє ставлення до того, про що йдеться. Оцінки можуть бути як позитивними, так і негативними.

Є безоціночний зворотний зв'язок (БЗЗ) – вид зворотного зв'язку, що не містить нашого ставлення до того, про що йдеться

## Критика і зворотний зв'язок під час діалогу

**Можна зробити такий експеримент.** Попросіть двох своїх колег обговорити певну тему, щодо якої у них різні погляди. А ви, мовляв, послухаєте.

Коли вони почнуть обговорення, ви на слова і аргументи одного реагуйте посмішкою, киванням головою, звуками «угу» тощо – тобто схвально.

А коли говорить другий, то піднімайте брови, ніби неусвідомлено заперечуючи, хитайте головою, робіть здивований вигляд – не підтримуйте.

Після кількох хвилин такого діалогу другий колега стане говорити невпевнено, почне «заїкатися» і взагалі може припинити діалог.



## Що таке критика?

**Критика** – це пряма чи опосередкована вказівка на недоліки чи помилки іншої людини.

Критикуючи, ми даємо суб'єктивну оцінку чужій роботі, вчинкам, особистості, життю.

Критика може бути конструктивною чи деструктивною. Інакше кажучи, корисною та марною.

Конструктивна критика — критика, в якій говориться не що погано, а що і як зробити краще. Що додати або змінити, щоб отримати потрібний результат. «Куди прете?» – деструктив. «Пройдіть ліворуч, будь ласка!» – конструктив.

## Правила конструктивної критики

**Конструктивна критика** — це коли розглядаються як слабкі сторони, так і сильні. Важливо говорити не тільки про те, що можна додати, зробити по-іншому, але й те, що людині добре вдається робити. Також важливо не говорити “але”, краще подати інформацію у двох окремих реченнях.

Конструктивна критика складається з рекомендацій, а не пред’явлення претензій. Не потрібно переходити на особистість. Варто фокусуватися лише на тих діях, які людині, на вашу думку, варто було б поліпшити, щось додати чи припинити робити. Тут знову можна згадати, що у людини добре виходить, помітити сильні сторони.

## Правила конструктивної критики

**Конструктивна критика** — це спілкування тет-а-тет, а не у присутності інших або з іншими в момент відсутності цієї людини, про кого йдеться.

Мета конструктивної критики — не тільки виявити проблему, але і вирішити її. В її основі лежить бажання допомогти людині, і вона спрямована на конкретну проблему.

# Деструктивна та конструктивна критика з боку громадськості

**Деструктивна критика** – висловлювання зневажливих чи образливих суджень про особистість людини та/або грубе агресивне засудження, ганьблення чи осміяння її справ та вчинків.

Деструктивна критика розбиває ваші тези та аргументи, показує ваші слабкості, виявляє ваші помилки та недоліки.

Руйнівність такої критики у тому, що вона ускладнює людині можливість «зберегти обличчя», відволікає її сили на боротьбу з негативними емоціями, знижує в неї віру в себе. Деструктивна критика майже завжди марна і зазвичай шкідлива.

## Критика та самооцінка – як вони пов'язані?

Людина зі стабільною самооцінкою несприйнятлива до чужих оцінок. Почувши конструктивну критику, вона просто визнає помилку («Так, прогавив, мій промах»), а деструктивну пропустить повз вуха («Ха! Мало що він там думає і каже! Мене це не стосується»).

Людину з низькою і нестійкою самооцінкою будь-яка критика може поранити і виробити зневагу до улюбленого заняття. Самооцінка – ціль, по якій критика б'є насамперед.



## Як навчитися нормально сприймати конструктивну критику та спрямовувати її на благо?

Різним людям слід вчитися визнавати: «Так, я можу помилятися, і це нормально. Так, мені неприємно, коли мене критикують, мені боляче, але іноді це може йти на благо. У мене, як і у всіх, бувають недоліки. Я працюватиму над собою, вчитимуся реагувати менш гостро».

Навчитися визначати та приймати конструктивну критику – це велика внутрішня робота, вона потребує методичності та старанності.

## Як правильно реагувати на деструктивну критику?

**Психологія стверджує, що є три варіанти.**

**Перший – «бий».** Перевірте компетентність людини у прямому діалозі. Наприклад, якщо вона критикує вас як фахівця, поцікавтеся, звідки у неї найекспертніші знання в цій галузі. Чи ваш критик навчався, проходив курси, працював за цією професією?

Ставте прямі запитання, запитуйте про джерела, на які людина спирається. Як правило, після такого співрозмовник губиться, а ви виявляєте його некомпетентність.

## Як правильно реагувати на деструктивну критику?

**Психологія стверджує, що є три варіанти.**

**Другий – «біжи».** Спробуйте будь-яким способом уникнути ситуації, коли вас марно критикують. Аж до втечі – звільнення.

**Третій – «завмири».** Не реагуйте на критику. При цьому зберіться та постарайтеся зміцнити свої межі. І тому можна подумки повторювати: «Слова цієї людини не значимі для мене. Хто він такий, щоб казати про мене такі речі».

## Реакція на деструктивну критику: не перепрошувати

Чи можна перепрошувати у відповідь на деструктивну критику?  
Визнавати провину, хоч і не винен?

У жодному разі. Визнавши провину, ви розв'яже руки співрозмовнику. Він відчує свою абсолютну правоту та продовжить критикувати вашу особистість.

Наприклад, вам скажуть: «Ти жахливо повільний», – а ви у відповідь: «Так, я такий». Найімовірніше, це спровокує ще більшу агресію з боку співрозмовника.

## Реакція на деструктивну критику: зустрічна агресія

**У відповідь на деструктивну критику всередині мене з'являється агресія. Що робити?**

В агресії як реакції на деструктивну критику немає нічого поганого. Це захист, і це нормально.

Агресія може виникнути у різних формах:

**Пряма** — коли ви виплескує її на критикана: «Ви не маєте права так зі мною поводитися!»

**Опосередкована** — це може бути внутрішній діалог, скарги на людину третім особам, навіть сльози та крики.



## А якщо я сам/а усіх постійно критикую. Це нормально?

**Тільки якщо ви працюєте критиком:)**

А якщо серйозно: критика всього і вся не є нормою. Більше того: сутяжництво — схильність постійно обстоювати свою правоту, починати судові суперечки, критикувати, але не бути здатним сприймати критику — навіть є ознакою параноїдального розладу особистості.

Чим небезпечний внутрішній критик? Внутрішній критик руйнує вас зсередини: від нього не втекти. Як правило, в ньому акумулюються всі слова, що колись зачепили вас. Насамперед — від значущих людей: батьків, вчителів, близьких друзів.

## Як протистояти внутрішньому критику?

**Внутрішнього критика обов'язково треба приборкати, щоб він не зміг повністю розкрити свій руйнівний потенціал. Для цього з ним потрібно суворо розмовляти зі своєї здорової частини.**

Розгляньмо ситуацію: ви провалилися у стан «я невдаха» – так вам твердить внутрішній критик.

Спіймайте цю думку і дайте відповідь йому зі здорової частини, сумнівайтеся в його словах: «Стоп, чому я вирішил/а, що я невдаха? Хіба це справді так?» Шукайте аргументи, які спростовують висловлювання внутрішнього критика.

## Як навчитися критикувати «конструктивно»

Обійтися зовсім без критики неможливо, та й не потрібно. Вона необхідна як у ділових, так і в особистих відносинах. Без неї неможливо вирішити проблеми і просунути вперед.

**Еріан Шульц писав: «Чому ми боїмося критики? Адже критика, по суті, навчає нас, та ще й безкоштовно».**

Якщо критикувати грамотно, то можна зберегти хороші дружні або партнерські стосунки і водночас висловити свою думку.

Але щоб критика була продуктивною, а не образливою, потрібно знати кілька правил.

## Щоб критика була продуктивною

Важливим є **тон**, яким ви висловлюєте свої претензії. Більшість людей адекватно реагують на доброзичливе звернення. Але з людьми, які ділять всіх на сильних і слабких, краще говорити твердо і жорстко (але не грубо).

Правила конструктивної критики припускають можливість домовитися, тому навіть якщо у вас є бажання висміяти людину або висловити іронію і сарказм, краще відмовитися від такого прояву своїх емоцій. **Конструктивна критика не терпить прояви неповаги, грубості і агресії.** Ви маєте випромінювати щирість, відкритість і бажання поліпшити ситуацію.

## Щоб критика була продуктивною

**Людина, яку ви піддаєте конструктивній критиці, повинна розуміти, що саме ви хочете їй сказати.** Адже в бажанні випадково не образити ви можете впасти в іншу крайність — висловлюватися напівнатяками і загальними фразами, виявляючи свої дипломатичні здібності, з-за чого «загубиться» сам об'єкт критики.

**У процесі критики не можна переходити на особистості.** Критикувати треба не саму людину, а її вчинки. Якщо, наприклад, ваш друг зробив помилку, не треба йому говорити: «Ти дурень! Як ти міг таке зробити?» Конструктивна критика передбачає приблизно такі слова: «Ти розумний, розсудливий, а вчинив необережно!»



## Щоб критика була продуктивною

Критикуючи іншого, не варто нав'язувати йому своє бачення вирішення проблеми. Наприклад: «Ти вчинив необережно — не ходи туди!» Таке нав'язування може викликати у людини бажання зробити навпаки, тому краще висловити своє бачення у формі пропозиції: «Ти вчинив необережно, може, не варто туди ходити?»

Якщо людина зрозуміла, що зробила помилку, не варто добивати її своєю критикою. **Критика повинна бути спрямована на допомогу у виході з ситуації — адже безвихідних ситуацій не буває.**

Людину, що потрапила в халепу, неконструктивна критика здатна лише засмутити.

## Щоб критика була продуктивною

Щоб критика була результативною, щоб людина зрозуміла свої помилки, а ви могли розраховувати на розуміння, важливо вибрати **відповідний час**. Не критикувати людину навіть з найбільш благими намірами, коли вона перебуває у важких обставинах або у неї поганий настрій. Критика лише погіршить її стан. Щоб висловити людині критичне зауваження, варто подумати не тільки про зручний час, але і **про місце**.

Збираючись когось «конструктивно» покритикувати, необхідно подбати про **відсутність сторонніх людей**. Публічна критика **не може бути конструктивною** — вона скривдить і принизить людину та не принесе користі.

## Щоб критика була продуктивною

Перед тим, як почати критикувати когось, нехай і справедливо, **можна спочатку згадати про власні недоліки або помилки**, зроблені в минулому. Самокритика дозволить тому, кого ми критикуємо, не відчувати себе ураженим, і йому буде легше визнати і виправити свої помилки.

Щоб у людини не опустилися руки після наших критичних зауважень, варто перед тим, як перейти до критики, **нагадати йому про його достоїнства і знайти, за що його можна похвалити**.

Хтось з великих сказав: **«Критик присипляє хлороформом похвал, а потім оперує»**.

## Критика з використанням індивідуального підходу

Перш ніж почати робити критичні зауваження, потрібно уявити можливу відповідну реакцію людини. Всі люди різні, і критику теж сприймають по-різному, і тут необхідний **індивідуальний підхід**.

Із вразливою і чутливою людиною поводяться інакше, ніж з розв'язною або зарозумілою. Якщо людина старанна, недовірлива і вразлива, з нею потрібно проявити м'якість.

З людиною зарозумілою м'якість не пройде – вона сприйме її як невпевненість і слабкість, тому тут потрібно проявити твердість. Однак важливо не перестаратися, щоб не зачепити її самолюбство.

## Критика з використанням індивідуального підходу

Обережно потрібно критикувати людей із заниженою самооцінкою.

Якщо людина прагматична та егоїстична, їй варто натякнути, що від критики вона може отримати певну користь.

Найпростіше спілкуватися з людьми, що мають почуття гумору.

Знання правил конструктивної критики дозволить вибудувати щирі стосунки і в особистому житті, і на роботі. Якщо діяти за правилами не виходить, то краще не намагатися когось критикувати, щоб не нажити собі ворогів або недоброзичливців.

Як сказав англійський письменник Оскар Уайльд: **«Критика вимагає значно більше культури, аніж творчість».**



## Самокритика – це добре чи погано?

Психолог Міллер вважає, що самокритика йде на користь тільки тим, у кого здорова самооцінка. Інакше вона лише забирає сили та віру в себе.

### **Чи хвилює вас, що про вас подумують інші люди?**

А як ви про себе думаєте? Як себе оцінюєте? Часто критикуєте чи виявляєте турботу й розуміння?

Нині непростий час. Утім, він завжди непростий. І ми хвилюємося і переживаємо, як нам долати купу проблем. І тут самокритика може допомогти чи навпаки змусить сховатися/завмерти/нічого не робити.

### **Самокритика – добре це чи погано?**

## Самокритика – це добре чи погано?

Самокритика – ознака психічного здоров'я, коли вона виражається в розумних межах. Проте надмірне самоїдство говорить навпаки про наявність психічних розладів.

Самокритика проявляється у внутрішньому діалозі, який виражає ворожість до себе, коли людина неспроможна досягти бажаної досконалості.

Власна увага людини до своїх вад може привести до думки, що з нею щось не так. І тоді це вже не самокритика, а самоїдство. Через це на перший план виходить тривожність, страх, які переростають у депресію.

## Самокритика – це добре чи погано?

На надмірну самокритику витрачається дуже багато енергії, в результаті людина відчуває розчарування, незадоволеність собою.

Якщо в неї виникають якісь бажання, вона не знає, з чого почати, і за це ще більше собі докоряє. Таким людям складно розпочати діяти, оскільки голос критики супроводжує їх усюди.

У дуже самокритичних людей не розвивається кар'єра, вони завжди «крайні» у всіх негараздах. Вони постійно звинувачують себе у всіх бідах.

**Щоб позбутися суворої оцінки себе, вам необхідно чітко відокремити думки від реальності.**

## Тест на рівень самокритики

**ТЕ, ЩО ВИ ДУМАЄТЕ, НЕ ЗАВЖДИ Є ІСТИНА.**

Ви можете оцінити рівень своєї самокритики за допомогою тесту.  
Візьміть ручку та папір та записуйте бали, де

- абсолютно не згоден – 1 бал;
- важко відповісти – 2 бали;
- скоріше згоден – 3 бали;
- повністю згоден – 4 бали.

## Тест:

Запитання	абсолютно не згоден 1	важко відповісти 2	скоріше згоден 3	повністю згоден 4
1. Я не можу зосередитися на справі, коли думаю про минулі помилки та невдачі.				
2. Якщо я роблю помилку, то після сильно зациклююсь на ній.				
3. Мені завжди потрібно пам'ятати про свої помилки, щоб не повторювати їх у майбутньому.				
4. Люди зі слабким характером зациклюються на помилках.				



## Тест:

Запитання	абсолютно не згоден 1	важко відповісти 2	скоріше згоден 3	повністю згоден 4
5. Мене дуже хвилює результат.				
6. Негативні думки можуть увігнати в депресію.				
7. Я ретельно аналізую свої вчинки.				
8. Слабкі люди не можуть впоратися зі своїми самокритичними думками.				
9. Мені важко переконати себе, що насправді я справді хороша людина.				

## Результати тестування на рівень самокритики

Мінімальна кількість балів у цьому тесті 9, максимальна – 36.

Чим вищі ваші бали, тим сильніше у вас виражена **самокритичність**.

Варто задуматися про **самоїдство**, маючи **22 бали й вище**.

Водночас є і така думка: «Будь-яка самокритика — це прихована похвала. Ми лаємо себе для того лише, щоб показати свою неупередженість», – Семюел Джонсон, англійський письменник.



## Головне завдання критики у демократичному суспільстві

Невисока загальна та політична культура частини наших політиків, у тому числі культура спілкування, сприяють **перетворенню критики на звичайну сварку**, свідченням чого є трансляції із засідань Верховної Ради, сесій міських рад тощо.

Це псує людські відносини, знижує життєвий тонус і працездатність. Але найгірше те, що відбувається дискредитація критики як методу подолання розбіжностей між носіями різних типів бачення суспільного розвитку. **Тому що головне завдання критики в цивілізованому суспільстві — сприяти усуненню недоліків або суперечностей.**

## I наостанок...

Сер Едвард Макензі, британський письменник, автор більш як 70 книжок, прозаїк, поет, драматург, есеїст, мемуарист, літературний критик.

Макензі належить думка, яка подобається багатьом:

**«Найкращий спосіб розкритикувати чужу роботу — зробити її краще».**



## Домашнє завдання

Попросіть свого хорошого друга/подругу віч-на-віч перелічити ваші негативні риси характер /якості, справжні (і вигадані).

Ти лінивий/а;

ти не дуже охайний/а;

ти завжди запізнюєшся;

Ти – ненажера тощо.



**Як ви себе поведете через 10-15 таких «компліментів»? Запам'ятайте свої емоції, реакцію на висловлене та на того, хто це висловив.**



**Дякую за увагу!**