

## Созидательная и разрушительная критика

Созидательная критика направлена на улучшение результата, предлагает конкретные решения и фокусируется на действиях, а не личности, способствуя росту и мотивации. Созидательная (конструктивная) критика — это аргументированный анализ действий или работ, направленный на их улучшение, а не на унижение личности. Она предлагает конкретные решения, указывает на способы исправления ошибок и поощряет развитие. Главная цель — развитие, а не обвинение.

### Ключевые признаки созидательной критики:

Конкретность: Оценка касается действий, а не личности (например, «отчет неточен», а не «ты некомпетентен»).

- ✓ Наличие решений: Критикующий объясняет, как сделать лучше, или предлагает идеи для улучшения.
- ✓ Объективность: Основана на фактах, а не на эмоциях или предвзятости.
- ✓ Доброжелательный тон: Направлена на поддержку и мотивацию.

Разрушительная критика, напротив, содержит обобщенные негативные оценки, оскорбляет личность, вызывает обиды и агрессию, снижая самооценку.

Конструктивный подход преобразует ошибки в опыт, тогда как деструктивный — разрушает отношения.

### Созидательная (конструктивная) критика:

Цель: Помочь, улучшить, научить.

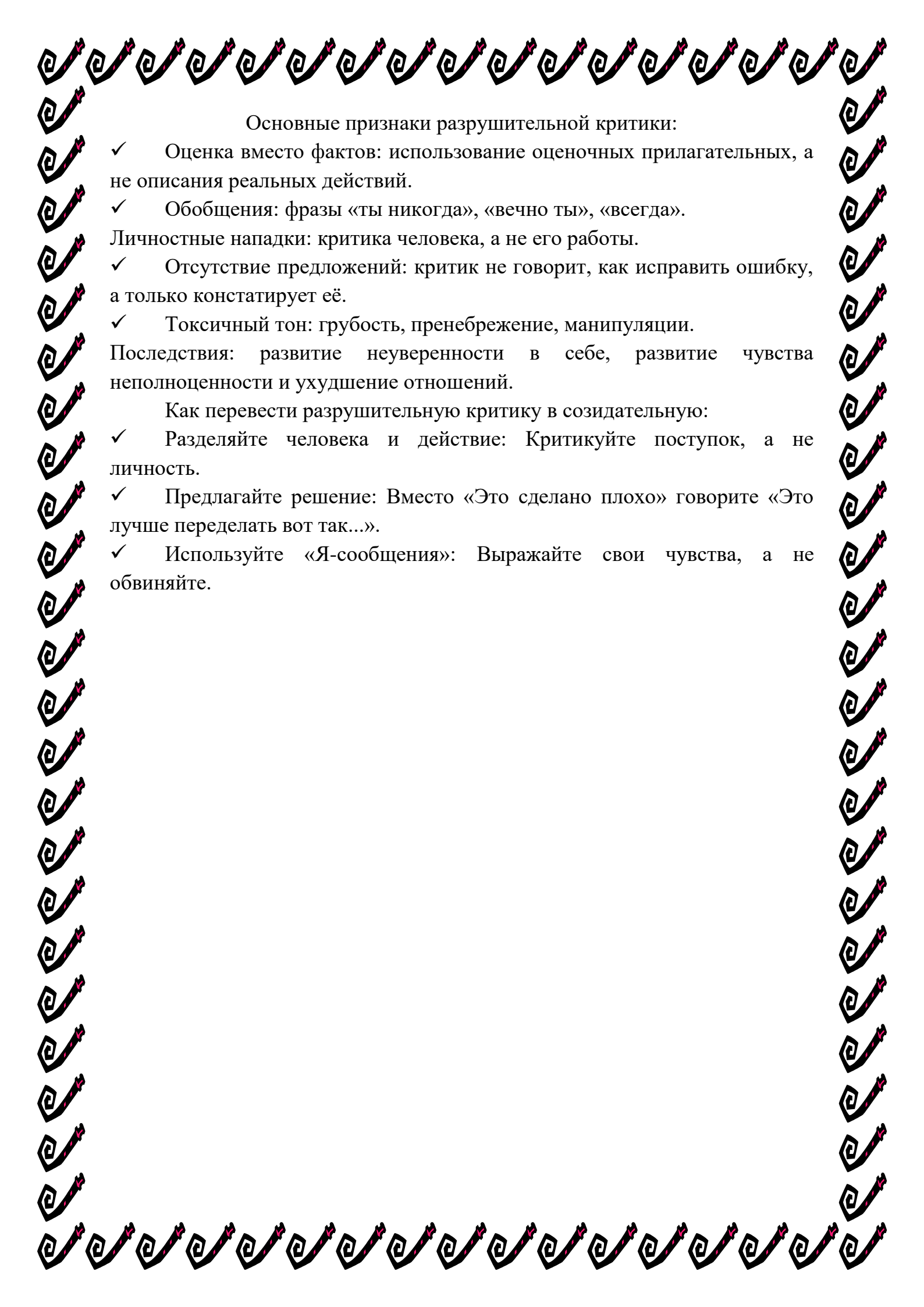
Фокус: На действиях, ошибке, конкретной проблеме ("стакан пролился", а не "ты криворукий").

Содержание: Конкретные предложения по исправлению ("давай вытрем", "в следующий раз держи крепче").

Результат: Рост, обучение, мотивация, сохранение отношений.

### Разрушительная (деструктивная) критика:

Разрушительная (деструктивная) критика — это необоснованные придирки, направленные на унижение личности, обесценивание действий или способностей человека без предложения решений. Она вызывает чувство неполноценности, снижает самооценку и мотивацию, переходя с обсуждения поступков на нападки на личность («ты глупый», «у тебя ничего не выходит»).



### Основные признаки разрушительной критики:

✓ Оценка вместо фактов: использование оценочных прилагательных, а не описания реальных действий.

✓ Обобщения: фразы «ты никогда», «вечно ты», «всегда».

Личностные нападки: критика человека, а не его работы.

✓ Отсутствие предложений: критик не говорит, как исправить ошибку, а только констатирует её.

✓ Токсичный тон: грубость, пренебрежение, манипуляции.

Последствия: развитие неуверенности в себе, развитие чувства неполноценности и ухудшение отношений.

Как перевести разрушительную критику в созидательную:

✓ Разделяйте человека и действие: Критикуйте поступок, а не личность.

✓ Предлагайте решение: Вместо «Это сделано плохо» говорите «Это лучше переделать вот так...».

✓ Используйте «Я-сообщения»: Выражайте свои чувства, а не обвиняйте.