**Как правильно критиковать подростка**

1. Начните с чего-то положительного и качественно его похвалите. Важно сделать это искренне, то есть действительно найти в предмете критики хорошее, и подробно объяснить, почему вам это кажется важным. Фальшивая похвала легко распознаётся.

2. Уберите все ваши негативные эмоции в сторону, чтобы не вызвать срабатывание защиты. Не подавляйте чувства совсем – просто отложите на время, так как они вам будут мешать.

3. Используйте тёплые подкрепления, позитивный язык тела, улыбку. Дайте почувствовать вашу доброжелательность.

4. Когда приступаете собственно к пунктам замечаний, вместо указательных предложений используйте Я-сообщения: вместо «вы не правы» – «я не согласен». Так вы сможете избежать обвинительного тона.

5. Будьте как можно более точны и детальны в описании сути, того, что надо поменять и улучшить. Чем подробнее – тем лучше.

6. Делайте акцент на поведении/продукте/творении, а не на самом человеке. Так вы сохраните его от чувства «я какой-то неправильный, пойду лучше полежу».

7. Постарайтесь войти в позицию критикуемого, искренне примерить шкуру того, кто уже хорошо потрудился — а не вещать, как всё плохо, из своей позиции. Иногда после этого становится понятно, что какие-то пункты вашей критики легче озвучить, чем сделать.

8. Не говорите слишком много сразу. Ограничьтесь двумя-тремя пунктами, остальные можно добавить, если будет диалог.

9. Давайте готовые решения, то есть советы по процессу, которые можно прямо сразу взять и использовать. Если готовых нет – придумайте хотя бы одно, пусть даже сырое. Это облегчит критикуемому задачу.

10. Обязательно закончите чем-то положительным, и снова — хвалите качественно и подробно.

Признаки хорошей критики:

1. она исходит из позиции «плечом к плечу с автором»;
2. она уважительна, то есть принимает во внимание труд другого человека и/или результат этого труда;
3. она мотивирует на изменения;
4. она вызывает инсайты (озарения) о том, как можно что-то улучшить;
5. она не задевает самооценку. В идеале, вообще её не касается, потому что не может быть никакой нужды ранить чужое эго, чтобы донести свою мысль.

И, пожалуйста, помните: цель вашего вмешательства – помочь кому-то стать лучше, исправить проблему. Вы не расслабляетесь с помощью критики, вы не отрабатываете свой стресс. Если всё-таки вы это делаете, остановитесь и подумайте: действительно ли у вас есть обоснованные замечания, или вам просто нужно с кем-то поговорить. Если же вы ПРАВДА хотите помочь — убедитесь, что ваше обращение содержит именно этот посыл. Очень непросто бывает отделять главное от второстепенного, но наилучшая критика – как раз, самая осознанная и самая тщательно продуманная. Для критикуемого она ещё и самая удобная, потому что её можно немедленно взять в работу. С помощью такой критики проблемы и пути их решения видны очень чётко. При этом критикуемый не получает «бесплатного бонуса» в виде расстройства, демотивации и ощущения собственной неправильности.

Берегите друг друга – и тех, кого критикуете.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ГОРОДА НОВОПОЛОЦКА

[Как научить подростка правильно реагировать на критику?](http://zentr-nl.ru/sovetuem-predlagaem-rekomenduem/290-kak-nauchit-podrostka-pravilno-reagirovat-na-kritiku)



Зачастую родителей волнует, как хвалить ребенка, чтобы не перехвалить и не навредить его самооценке. Но лучше задаться вопросом, как правильно критиковать подростка. Ведь не все из нас умеют это делать безболезненно для критикуемого. Как и похвала, так и критика для подростков имеет основные правила. В любом случае, фразы а-ля «мне не нравится». «Это плохо» и другие проявления якобы критики не являются ею на самом деле. Критика должна быть доброжелательной, нацеленной на помощь и главное – аргументированной. Тогда и научить ребенка правильно реагировать на критику будет проще. Правильная критика вызывает хорошие чувства и положительно мотивирует, потому что объект критики понимает: он не один, ему помогают, за качество его работы переживают из позиции «плечом к плечу».