

# Kriitika

Konstrukttiivne kriitika võib olla väga hea väljakutse ja edasiviiv jõud enesearenguks.

Samas võib kriitika osutada kohatuks või lausa solvavaks.

Millest see oleneb?



# Kes ütleb?

Oluline on märgata, kes on kriitika autor. Lähedaste ja meile oluliste inimeste arvamus läheb rohkem hinge.

N-ö suvalise inimese kommentaar läheb enamasti ühest kõrvast sisse ja teisest välja.

Enda jaoks on hea määratleda, kas antud inimese arvamus on oluline ja kas tema tagasisides on midagi väärtuslikku.



# Kuidas ja mida ütleb?

Kindlasti talume paremini hinnanguvabu ja toetaval viisil tehtud märkusi, mis ei ründa meie isikut.

Samuti on kergem kuulda kriitikat konkreetse käitumise või situatsiooni kohta.

Hoopis teine lugu on, kui kritiseeritakse meie isikut, näiteks kehakaal või muu «iluviga», mille parandamine ei käi üleöö või on lausa meie võimusest väljas.

Kersti Lepik, Loo Keskkool



# Kuidas reageerida?

Reaktsioon sõltub sellest, kui sügavalt kriitika meid puudutab.

Kui tundub, et arvamuse avaldaja on ülekohtune, tasub seda talle öelda.

Kui tunned, et kriitika tabas sind õigesse kohta ja sul on tõepoolest kuskil vajakajäämisi, ära pea paljuks teist sellele tähelepanu juhtimise eest tänada.

Kui märkus tuleb õigel ajal ja on kenasti vormistatud, tasub sellest enda jaoks järeldused teha.



# Mida teha, kui keegi sind kritiseerib?

- Ära lasku solvangute vahetamisse.
- Filtreeri kriitikat, mis sinu suunas tuleb.
- Anna ise konstruktiivset tagasisidet ja väldi süüdistusi.

