

## Rozdíl mezi zpětnou vazbou a hodnocením

ZPĚTNÁ VAZBA	HODNOCENÍ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zpětná vazba je osobní (<i>já jazyk</i>).</li> <li>• Zpětná vazba si nedělá nárok na to být objektivní. Jeden úhel pohledu nelze stavět nad ostatní (<i>můj pohled</i>).</li> <li>• Zpětná vazba popisuje vlastní osobní subjektivní úhel pohledu. Jde o popis, ne o hodnocení. (<i>popis chování a vlastních pocitů</i>)</li> <li>• Zpětná vazba je nehodnotící, do ZV nepatří (<i>je to dar, ne dýka v zádech</i>):             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ nálepkování</li> <li>○ agrese</li> <li>○ nevyžádaná dobrá rada</li> <li>○ věštění/interpretace</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Říkáme, jaké chování je.</li> <li>• Mluvíme obecně.</li> <li>• Hodnotíme z pozice správnosti/nesprávnosti chování.</li> <li>• Mluvíme z pozice hodnotitele – morální standardy, etiketa...</li> <li>• Hodnotíme „objektivně“</li> <li>• Hodnotíme osobu, ne chování</li> <li>• Dáváme chování svoje významy</li> </ul>

ZPĚTNÁ VAZBA-příklady	HODNOCENÍ- příklady
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mám strach, když tak rychle jedeš</li> <li>• Líbí se mi, jak se směješ</li> <li>• Tvůj smích se mi zdá ironický, dráždí mě.</li> <li>• Mrzelo mě, že jsi se mnou nemluvil na tom večírku.</li> <li>• Potěšilo mě, že jsi mi přinesl gerbery.</li> <li>• Moc mě potěšilo, když ses mě zeptal na moji rodinu.</li> <li>• Tím smíchem jsi mě teda naštvála.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ty jsi hrozný řidič...Jedeš moc rychle, můžeš někoho zajet.</li> <li>• Máš hezký úsměv.</li> <li>• Směješ se ironicky.</li> <li>• Nikdy jsi nebyl moc vychovaný.</li> <li>• Jsi velmi pozorný muž.</li> <li>• Jsi moc příjemný a citlivý společník.</li> <li>• Jak se můžeš tak bezcitně smát?</li> </ul>

Zdroj: PRAŠKO, Ján a Hana PRAŠKOVÁ. Asertivitou proti stresu. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2007. ISBN 9788024716978, str. 179