

KRITIKA A OCENĚNÍ

Jejich přijímání a vyjádření

Psychosomatická klinika

Mgr. Sandra Gembčíková

Mgr. Kateřina Mladá

OCENĚNÍ

VYJÁDŘENÍ OCENĚNÍ

Zásady:

- být konkrétní
- mluvit v první osobě
- vhodné místo a čas
- pozor na pochvalu vyjádřenou jako manipulace

„Potěšilo mě, ...“ „Líbí se mi, ...“ „Vážím si...“

OCENĚNÍ

PŘIJÍMÁNÍ OCENĚNÍ

Zásady:

- nezlehčovat, neironizovat, nepoužívat falešnou skromnost → pokud budeme komplimenty odmítat, mohou nám je ostatní přestat dávat
- vhodná je stručná reakce, nebo stručné vyjádření pocitů

„Děkuji...“,

„Děkuji ti, to mně udělalo radost.“,

“Děkuji ti, jsem z toho teď rozpačitá, protože...”

KRITIKA

VYJÁDŘENÍ KRITIKY

(činnost hodnocení, posouzení, ocenění)

Zásady:

- vhodná forma (stručnost a jasnost) a načasování
- nevyjadřování kritiky jako vlastního ventilu
- používat ji za účelem řešení situace, zlepšení vztahů
- stát si za ní, neznehodnocovat ji omlouváním
- kritizujeme **CHOVÁNÍ** ne **OSOBU**

KRITIKA

VYJÁDŘENÍ KRITIKY

„Štve mě, že jsi přišla pozdě“

„Bojím se, když jedeš rychle autem“

„Nelíbí se mi, že když si dočetl noviny, nechal jsi je ležet na záchodě“

„Mrzelo mě, že sis na večírku všímal více Mirka než mě“

KRITIKA

PŘIJÍMÁNÍ KRITIKY

- Způsob, jakým nás druzí kritizují:
 - vhodně podaná a oprávněná kritika,
 - nevhodně podaná, nicméně oprávněná kritika,
 - nevhodně a cíleně podaná neoprávněná kritika, jejímž cílem je ponížit nás

- Všem společný asertivní přístup:
 - poslouchat obsah sdělení a informace (pozor na chyby v myšlení!)
 - reagovat vždy konkrétně a specificky
 - „Já“ věty

PŘIJÍMÁNÍ KRITIKY

PŘIJÍMÁNÍ OPRÁVNĚNÉ KRITIKY

- Zpětná vazba
„Když mi to říkáš tak nepříjemně, dostávám vztek“
- Negativní dotazování
„Co je na tom mém chování špatně? Co se ti nelíbilo?“
- Asertivní souhlas
„Máš pravdu, choval jsem se k tobě nepříjemně“
- Negativní aserce
„Taky mě to teď trápí, nezachoval jsem se dobře“
- Empatie
„Docela ti rozumím, musel jsem tě tím pořádně naštvat“

PŘIJÍMÁNÍ KRITIKY

PŘIJÍMÁNÍ PRAVDIVÉ ALE NEVHODNÉ KRITIKY

- podána nepřijatelným způsobem (na veřejnosti, neadekvátní výrazy, ironie, tón)

1. Vyjádření našich nepříjemných pocitů

„To, co říkáš, je možná pravda, ale způsob, jakým to říkáš, mi zásadně vadí“

2. Pokusíme se odložit řešení na klidnější dobu

„Možná máš pravdu, ale teď o tom nechci mluvit“

3. Počkáme, až partner promluví o sporné situaci přijatelným způsobem – pak reagujeme jako u oprávněné kritiky

PŘIJÍMÁNÍ KRITIKY

PŘIJÍMÁNÍ NEPRAVDIVÉ KRITIKY

1. Informujeme o našem názoru

„Nesouhlasím s tím, co říkáš, ...“

2. Přímo vyjádříme svoje pocity

„Udivuje mě, že tomu věříš, ...“ „Dost mě to štve ...“

3. Žádáme upřesňující informace

„Mohla bys mi povědět, jak jsi na to přišla?“

4. Záleží-li na tom, můžeme navrhnout řešení