

## Vhodná kritika

*Vhodná kritika posiluje vztahy, zkvalitňuje práci.*

### **Pravidla kritiky: splnění 5V**

- **Vhodný postoj:** respekt k druhému, úcta k člověku
- **Vhodný čas:** nekritizuji, když jsem oslabený já, nebo ten druhý, (fyzicky- nemoc, psychicky – na dně, stres, vypětí).
- **Vhodné místo:** omezím počet účastníků, nejlépe mezi 4 očima
- **Vhodná forma:** jasná, konkrétní, věcná, neútočná, nemanipulativní, neironická, pravdivá oprávněná (nemluví skrze mne můj komplex? Je to skutečnost? )

**Kritizovat mohou: chování, slova, činy,**

**Nekritizují: člověka, jeho osobnost**

*Oddělím kritizovanou skutečnost od osoby... Ty jsi hrozný... jsi nemožný NE*

*Nelíbí se mi, když mi lžeš... ANO*

**Vhodné sdělení kritiky:** Já forma sdělení

JÁ se cítím (jak)

Když TY (co)

Protože .....

Pomohlo by mi , kdyby....

*Příklad: Nemám ráda, když mi ve vyučování kopeš do židle,*

*protože se nesoustředím na učivo.*

*Pomohlo by, kdyby sis dal židli trochu dál a nedělal to.*

*Vadí mi, když je výklad rychlý,*

*protože si nestíhám psát poznámky.*

*Pomohlo by mi, kdyby se důležitá část učiva zopakovala ještě jednou.*

-----  
Po sdělení kritiky nechám druhému prostor k vyjádření. Naslouchám.

Ocením, že mne vyslechl.

**Hledáme přijatelný kompromis, je to pozice VÝHRA- VÝHRA obě strany se cítí dobře.**

*Např. Nemůžeme učivo v téže hodině opakovat, ale důležitou část zapíšeme na tabuli.*