

17.04.2020 GDDW

Drodzy uczniowie

Na dzisiejszej lekcji chciałam poruszyć temat, który jest bliski każdemu z nas, bo każdy spotyka się z krytyką, jak również ją przekazuje. Nawet gdybyśmy chcieli, trudno jej uniknąć. Warto zatem dokładniej przyjrzeć się znaczeniu krytyki, czemu ma służyć i jak ją przekazywać oraz jak radzić sobie z krytyką, która nie jest konstruktywna.

**Zanim jednak przejdę do tematu lekcji chciałbym was poinformować o zaplanowanym spotkaniu online w aplikacji Microsoft Teams. Jest to pierwsze próbne spotkanie, które będzie trwało 15-20 minut, jest ono zapisane już w kalendarzu spotkań na godz. 12.00 w poniedziałek 20.04.2020. Jeśli ktoś już troszeczkę z aplikacji korzystał, to pewnie uda mu się trafić na tę informację. Jeśli macie jakieś pytania, czy uwagi, możecie również pisać do mnie korzystając z tej aplikacji. Wszyscy, którzy jeszcze się nie zalogowali, powinni to wykonać jak najszybciej. Mogło się zdarzyć, że nie przesłałam jeszcze komuś kodów do przedmiotów, więc dajcie znać, to prześlę.**

### **Krytyka – jak sobie z nią radzić? jak ją przekazywać?**

Czy ktoś z was lubi być krytykowany? Chyba trudno byłoby znaleźć taką osobę. Zanim zastanowimy się dlaczego tak jest proponuję przyjrzeć się definicji krytyki.

Poniższe określenia krytyki zaczerpnęłam ze Słownika Języka Polskiego PWN:

1. «surowa lub negatywna ocena kogoś lub czegoś»
2. «analiza i ocena książki, filmu lub czyichś dokonań»
3. «tekst lub wypowiedź zawierające taką ocenę»
4. «dział piśmiennictwa obejmujący oceny utworów literackich, muzycznych, dzieł sztuki itp.»
5. «grupa ludzi zajmująca się formułowaniem takich ocen»

Zobaczcie co znalazło się na pierwszym miejscu! Wydaje się oczywiste, że skoro słowo „krytyka” ma negatywny wydźwięk, to nie lubimy być krytykowani. Najczęściej krytyka kojarzy się z komunikatami bolesnymi lub krzywdzącymi. Często podkopuje naszą wiarę w siebie, obniża samoocenę oraz motywację do dalszej aktywności.

Pamiętajcie jednak, że krytyka może być konstruktywna. Jak to należy rozumieć? Takiej krytyki nie przekazuje się po to aby kogoś poniżyć, ośmieszyć, dokuczyć mu, czy po prostu wyładować swoje emocje. Konstruktywna krytyka ma działać motywująco, jest to więc zwrócenie uwagi na to, co można poprawić, ale z zachowaniem szacunku do drugiej osoby i oczywiście kultury wypowiedzi. Konstruktywna krytyka nie jest łatwa do wyrażenia, ale częściej przynosi efekt.

Oto kilka najistotniejszych zasad przekazywania krytyki.

- Krytykujemy nie osobę, a jej zachowanie.
- Wypowiedzi kierujemy bezpośrednio do tej osoby i zaraz po fakcie.
- Nie powtarzamy zarzutów, nie wracamy do tego co było kiedyś, skupiamy się na tym, co jest tu i teraz.
- Pamiętajmy też o tym, że jeśli nie chwalimy, tylko krytykujemy przestajemy być wiarygodni. Nie liczymy na to, że nasza krytyka będzie wówczas przyjęta.

Polecam zainteresowanym artykuł na temat zasad konstruktywnej krytyki.

<https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/rozwoj-osobisty/zasady-konstruktywnej-krytyki-czyli-jak-krytykowac-aby-uzyskac-poprawe-aa-T494-YHgs-4mwY.html>

Dodać także należy, że krytyka może być wyrażona wprost i nie wprost (np. ironia, aluzja). Tymi formami krytyki dziś jednak nie będziemy się dokładniej zajmować.

### Dlaczego krytykujemy?

Spójrzcie na poniższe powody wyrażania krytyki. Są tutaj zarówno takie które dotyczą krytyki konstruktywnej jak i niekonstruktywnej (inaczej – destruktywnej).

- mamy zły humor i to sprawia, że jesteśmy bardziej drażliwi niż zwykle,
- jesteśmy osobami, które mają tendencję do częstej krytyki i zwracania uwagi na negatywy,
- jesteśmy z kimś w konflikcie i chcemy mu zrobić przykrość,
- chcemy, żeby druga osoba mogła wyciągnąć wnioski ze swoich błędów, zrozumieć je,
- chcemy, żeby inni też nauczyli się zwracać uwagę na błędy, które popełniają – aby powtarzały się jak najrzadziej,
- pomyliliśmy się, np. źle zrozumieliśmy czyjąś wypowiedź lub intencje.

Z krytyką spotykamy się praktycznie w każdym środowisku. Możemy z nią mieć do czynienia zarówno w grupie rówieśniczej jak i w rodzinie. Współcześnie krytyka jest obecna na dużą skalę w sieci, gdzie przyjmuje ona niestety formę hejtu. Z taką krytyką najtrudniej sobie radzić, bywa, niekoniecznie rzadko, że ludzie nie są w stanie udźwignąć jej ciężaru. Temat hejtu też na pewno warto omówić dokładniej. Dziś jednak tylko filmik „Jak radzić sobie z krytyką”, który nawiązuje m.in. do hejtu.

<https://www.youtube.com/watch?v=hHYTGfnUTUY>

Dla zainteresowanych również artykuł o takim samym tytule.

<https://www.psychologia-plus.pl/blog/jak-radzic-sobie-z-krytyka/>

Temat dzisiejszej lekcji nie jest z pewnością wyczerpany, ale mam nadzieję, że odnaleźliście w nim coś, co może wam pomóc w przekazywaniu i przyjmowaniu krytyki.

Do usłyszenia w poniedziałek.