

Ako konštruktívne kritiz

Čím viac nastoľujeme subjektívnu rovnováhu v tom, čo žijeme, tým sme šťastnejší, spokojnejší, vyrovnanejší a zdravší. Keď nie sme v rovnováhe (a každý máme svoju tému/témy, kde nie sme), dostávame príležitosť na pochopenie, učenie sa, zmenu a rast k vytváraní si spokojnejšieho života.

Rovnováha je u každého špecifická, originálna, ako odtlačok prsta. Dualita, ktorá nás sprevádza celý život, nám dáva mantinely, v ktorých sa pohybujeme. Dobro a zlo, láska a nenávisť, radosť a smútok, chaos a poriadok, pohyb a stagnácia, prejedanie sa a diéty, bohatstvo a chudoba, veľa a málo, materiálne a duchovno, minulosť a budúcnosť, svetlo a tma, rozmach a úpadok... Kúsok z toho a kúsok z tamtoho. Život je zmesou všetkého a nič nie je dobré ani zlé, život je vyskladaný z toho, čo potrebujeme pre svoj vývoj.

Konštruktívna či deštruktívna kritika

Vieme vyjadriť kritiku tak, že druhý ju vníma pozitívne? Kritika nás posilňuje, alebo ubíja? Nezabúdajme, že je často subjektívna. Kritika je hodnotenie správania, prejavu, alebo výsledku, ktoré poukazuje na nedostatky, chyby, alebo oblasti, kde je priestor na zlepšenie. Často býva považovaná za nepríjemnú. Kritika môže mať rôznu formu od deštruktívnej, ktorá uráža, alebo odsudzuje, až po konštruktívnu, ktorá je podporujúca. Človek môže kritizovať, alebo byť kritizovaný sebou samým i niekým z vonku. Fakt je ten, že bez občasnej kritiky sa učiť nedá. Keď padne na pripravenú pôdu, vie byť skutočne nápomocná.

„Genialita
v komunikácii je
schopnosť byť celkom
úprimný, a zároveň
ohľaduplný.“

John Powell

Ing. Dana Hübschová

Som jedna z vás,
manželka, matka,
dcéra, kamarátka,
žiačka i učiteľka a veľmi
vnímavá bytosť.

S vášňou a odvahou sa
venujem Kníhkupectvu
Kniha Víta v Novej



Dubnici, ktoré vnímam ako svoje dieťa
a bezpečný priestor, kde sa dostaneme
k informáciám, ktoré potrebujeme na
našej ceste. Popri tom som zalúbená do
svojho poslania – venujem sa Bachovej
kvetovej terapii a hlbkovej zvukovej
muzikoterapii – ladením ladičkami
v Centre Gara. Pri terapiách riešime
i emocionálne zranenia a tu prichádza
na rad homeopatia, ktorej čaro
objavujem. Pomáham bytostiam, ktoré
sa vychýlili z rovnováhy (emocionálnej
i fyzickej) a chcú vziať zodpovednosť
za seba do vlastných rúk. Život je zmena
a ja sa s vďakou každý deň,
v každej chvíli učím nové veci
a prichádzajú mi nové pochopenia.
A tie rada sprostredkujem aj vám.
www.knihavita.sk; www.centrumgara.sk

Reagovať a zdravo chváliť?

Zdravá alebo manipulatívna pochvala

Tak isto ako kritika, je aj pochvala subjektívna záležitosť. Pochvala je pozitívne hodnotenie správania, úsilia, postojov, alebo výsledku. Dáva najavo vďačnosť, uznanie, alebo radosť z toho, čo druhý človek urobil, alebo ako pôsobil. Pochvala môže byť zdravá, alebo manipulatívna. Tá zdravá podporuje sebavedomie a sebapoznanie. Manipulatívna môže vytvoriť závislosť od externého hodnotenia. Pochváliť sa môžeme sami a pochvala tiež môže prísť z vonka. Mnohých z nás

vychovali tak, že chváliť sa človek nemá sám. Že samochvála smrdí. Často sú to ľudia, ktorí prahnú po pochvale od druhých. Pochváliť sa aj sami? Aký máte pritom pocit? Môj názor je, že pochváliť sa za niečo, čo som dokázala, čo je pre mňa dôležité, na čom som pracovala, je žiadúce. Vedieť sa na seba pozrieť kriticky a teda sa aj pochváliť. Aj nahlas. Nech to deti, partner, kolegovia, priatelia počujú a inšpirujú sa. Nezabúdajme na rovnováhu.

Čo je to konštruktívna kritika?

Je to pomenovanie toho, čo je nevhodné a vysvetlenie, ako vyzerá náprava. Učiteľ/rodič tým vedie žiakov k tomu, aby kritiku vnímali ako radu do života. Aký je rozdiel medzi pozitívnou a negatívnou kritikou? Čo by ste chceli vy ako dieťa počuť od rodiča či učiteľa? Čo ste počúvali ako deti? „Začni pracovať na úlohe, aby si stihla všetko, čo máš v pláne.“ (pozitívna) vs. „Neflákať sa a začni robiť, lebo uvidíš...!“ (negatívna) Ak dokážeme komunikovať tak, že naše deti, žiaci, podriadení v práci, kolegovia, ale aj partner, priateľ, ktokoľvek, budú vnímať našu kritiku pozitívne, budú sa snažiť na sebe pracovať. Kultivovať sa. Informácia od nás ku nim prejde cez „ochranné múry“. Nezavrú sa. Podrastú. A my s nimi. Pochvalu môžeme posilniť očným kontaktom a úsmevom. Keď učiteľ, rodič, šéf nechváli, neukáže, že si je vedomý aj pozitívnych aspektov, učenie alebo akýkoľvek kontakt nadobúda formálny a neosobný charakter.

Súvislosť s emóciami

Kritika a pochvala môže v človeku vyvolať celý rad emócií. Napríklad hnev, smútok, strach, zahanbenie, úzkosť, ale aj motiváciu, zvedavosť a túžbu zlepšiť sa. Podľa toho, ako je kritika či pochvala podaná a aký k nej máme postoj. Závisí od osobnosti človeka. Niektorí môžu byť kritike odolnejší, zatiaľ čo iní sa môžu ľahko uraziť. Ak autorite dôverujeme a vážime si ju, môže byť kritika ľahšie prijateľná, ale

aj naopak. Závisí aj na predchádzajúcej skúsenosti s kritikou a pochvalou. Ak máme pozitívne skúsenosti, môžeme ju vnímať ako hnací motor. Pri kritike je dôležité, aby sme nekritizovali osobnosť človeka a nepoužívali slová ako vždy, stále, nikdy. „Nikdy si neurobiš úlohu včas“. „Stále reaguješ tak a tak...“ V kritizovanej osobe to môže vyvolať bezmocnosť, bezradnosť, nepochopenie, možno poníženie. Potom často dochádza

k tomu, že prestane počúvať a uzavrie sa do vlastných myšlienok. Vybuchne, alebo odchádza. Dôležité je vyvarovať sa výsmešných grimás alebo pohrdavého tónu. Používanie tohto druhu kritiky je toxické. Ak chceme dosiahnuť nápravu situácie, popíšme správanie a aktuálne činy, ktoré nám prekážajú. Ako to my vnímame a cítime. Vypočujme si otvorene druhú stranu. A nájdime obojstranne prospešné riešenie. Skúsme to. Nie je vždy ľahké uvažovať v návale emócií racionálne. To mi určite potvrdia rodičia malých nezbedníkov. Alebo svojhlavých partnerov. Zároveň nie je vhodné utekať pred konfliktami, aj keď sú nepríjemné. Pokiaľ chceme udržať zdravé vzťahy

na správnej ceste, riešme veci, kým sú malé. A tým naučíme takýto postup i deti. Želám nám, aby naša kritika bola podávaná s rešpektom a ukazovala, kam a ako ísť ďalej. A aby naša pochvala poukázala na to, čo si zaslúži uznanie.

Medzi dvoma mantinelmi – pochvalou a kritikou

Tu je zopár inšpirácií, ako komunikovať v línii kritika – pochvala. V texte spomínam vzťah rodič/učiteľ – dieťa, ale môžeme ho aplikovať i na ostatné vzťahy. Dieťaťu sa niečo nepodarí. Napríklad nesplní vhodne úlohu, ktorú sme mu dali. Čo s tým? Situáciu riešme čo najskôr potom, ako nastane. Skúsme ostať pokojní. Pomenujme konkrétne správanie dieťaťa a vymyslime spolu ako konkrétne je vhodné v budúcnosti reagovať. S menšími deťmi je vhodné nacvičiť si reagovanie hraním scénok. Efektívne je, ak je súčasťou kritiky pochvala, ocenenie za niečo, v čom sa dieťaťu darí. Usmerňujme dieťa tak, aby v ňom napriek kritike ostal pocit, že ho máme radi a že je hodnotné. Chceme, aby dieťa poslúchalo pod hrozbou našej prevahy, psychického, alebo fyzického násillia? Z takéhoto dieťaťa neraz vyrastá dospelý, ktorý je schopný korigovať svoje činnosti a správanie, keď dostane impulz prostredníctvom kritiky autority, keď ho niekto znevažuje, hreší, zvyšuje hlas. Človek poslušný za odmenu pozornosti a pochvaly. Alebo chceme, aby dieťa porozumelo tomu, čo a prečo od neho chceme? Aby porozumelo chodu v rodine, škole, v spoločnosti. Z takéhoto dieťaťa nevyrastie tak ľahko manipulovateľný a poslušný človek.

Skôr človek sebavedomý a so svojím názorom, ktorý vie prehodnotiť svoj postoj a rásť. Mnohí si tieto zručnosti dobudovávajú aj v neskoršom veku.

Z pohľadu kritika

Aj človek, čo kritizuje či chváli, prechádza vývojom. Nie je ľahké byť vždy nezaujatý a otvorený. Byť v nadvhľade nad mienkou, ktorú sme si vytvorili. Pripustiť, uvidieť, že aj iní na sebe pracujú. A prekvapia. Dať šancu. Byť zhovievavý. Je to umenie. Vždy sme si učiteľmi i žiakmi navzájom.