

# Prijímanie kritiky

**„Každý má právo robiť chyby, byť nedokonalý a poučiť sa z nedostatkov.“**

„Ako to vyzeráš? Urob niečo s tými vlasmi!“ - jedna veta, ktorú vysloví vaša mama, priateľka/priateľ, vám dokáže skaziť náladu na celý deň. Účes, za ktorý ste zaplatili nemalé peniaze a ktorý sa vám ešte ráno veľmi páčil, sa vám teraz zdá nemoderný a zle ostrihaný. Prijímate ťažko kritiku od iných ľudí? Alebo ľutujete, že ste neprijali niečiu srdečnú radu?

**S kritikou treba vedieť narábať.**

Čím je kritika naozaj?

## **KRITIKA:**

- bežná súčasť komunikácie,
- vyjadrenie jednej osoby proti druhej (výzor, správanie, názor).

## **Dva typy kritiky:**

1. **deštruktívna (len kritika)**
2. **konštruktívna (zahrňa podnety a návrhy)**

Kritika je vyjadrenie jednej osoby proti druhej, proti správaniu, názoru, či výzoru.

S kritikou máme do činenia každý deň. Zakaždým, keď počujete, že niečo môžete spraviť ináč, že vyzeráte alebo postupujete zle - je to kritika.

Sami ju tiež vyslovujete, a to dokonca častejšie, než si myslíte.

## **Ked' idem kritizovať, je potrebné**

- uvedomiť si koho a za čo ideme kritizovať,
- zvoliť konštruktívnu kritiku,
- „iný“ spôsob neznamená zlý spôsob,
- ostať v pokoji,
- dať priestor na oponovanie a obhajobu,
- vyjadriť nielen mínusy, ale aj plusy,

- demonštrovať na konkrétnych prípadoch,
- každá kritika by nás mala posúvať dopredu,
- je chybou nevedieť prijať kritiku,
- prehodnotením kritiky môžeme zlepšiť svoje správanie, vzťahy na pracovisku i v súkromí .

### Konstruktívna kontra deštruktívna kritika

**Konstruktívna kritika** je taká, ktorá zahŕňa podnety a návrhy na vyriešenie problému. Okrem toho sa zameriava na určitý aspekt a nie na osobu. Často počujete, ako niekto hovorí: „Si otrasný šofér! Mala by si chodiť autobusom a nie autom.“ To je **deštruktívna kritika**.

Dá sa to povedať aj iným spôsobom: „Niekedy spôsobuješ na ceste nebezpečné situácie. Porozmýšľaj o dodatočných hodinách jazdenia, je to dôležité pre tvoju bezpečnosť. Bojím sa o teba.“ To je konštruktívna rada, ktorá sa týka konkrétnej zručnosti, a ktorá nikoho neponižuje.

### Úloha č. 1

1. Predstav si situáciu, kedy si bol kritizovaný.
2. Polož si otázku, za čo si bol kritizovaný?
3. Skús opísať priebeh kritizovania.
4. Akým spôsobom tiboľa povedaná kritika?
5. Popíš svoju reakciu na kritiku.

### Úloha č. 2

#### Najlepší priateľ:

**„Ozveš sa, len keď odo mňa niečo potrebuješ.“**

Najprv porozmýšľajte: Uf, to naozaj bolí. Otázka teraz znie, či priateľ nemá pravdu. Možno ste v poslednom čase boli príliš zamestnaný sami sebou a nezaujímalí ste sa o jeho problémy.

#### Správna reakcia:

Nepopierajte hneď všetko, radšej sa na to opýtajte.

„Prečo si to myslíš? Čo konkrétne som urobil?“

Len tak môžete vyjasniť nedorozumenia alebo vysvetliť, prečo ste nemali čas.

## **Vaša šanca:**

Ozajstný priateľ vás kritizuje len preto, lebo dúfa, že touto výčitkou sa situácia natrvalo zmení. Keby ste mu bol ukradnutý, námahu by si najpravdepodobnejšie ušetril a prerušil by s vami kontakty. Kritika môže byť aj znamením toho, že si vás váži.

## **ODPORÚČANIA:**

- vypočuť si a zvážiť názor druhého,
- uvedomiť si chyby seba i druhých,
- dokázať, že kritika bola opodstatnená,
- dialóg nemá mať charakter „kto z koho“,
- nájsť spoločný kompromis,
- nemyslieť v absolútnych pravdách, hodnotách, kategóriách.

Zopakujte si:

1. Vysvetlite pojem kritika.
2. Vysvetlite pojem konštruktívna kritika.
3. Vysvetlite pojem deštruktívna kritiky.
4. Uvedte príklad z vlastného života, kedy si myslíte, že ste neboli neprávom a nesprávne kritizovaní.

Použitá literatúra:

Košč, Marián 2001. Základy psychológie. Bratislava: SPN, 2001. ISBN 80-08-03201-4

Zelina, Miron 1999. Psychológia pre stredné pedagogické školy. Bratislava : Mladé letá, 1999. ISBN 80 - 10 - 00327 - 1

<http://www.kankan.sk/clanok/psychologia/ako-sa-naucit-prijimat-kritiku/633>

<http://www.gymmt.sk/projekt/summary/48-pozitivne-prijimanie-kritiky/46-prezentacia-c-1>

Súkromné materiály autorky