



ZASADY FORMUŁOWANIA ASERTYWNEJ KRYTYKI

- Przed wyrażeniem krytyki wskazujemy zachowania, działania które doceniamy.
- Krytykę wypowiadamy spokojnie i łagodnie, ale stanowczo.
- Krytykę wypowiadamy jako własną opinię, podkreślamy że wypowiedź ma charakter subiektywny, stosując takie zwroty jak „Moim zdaniem”, „Uważam, że”, „Czuję”.
- Mówiąc o nieakceptowanych zachowaniach i sytuacjach podkreślamy, jakie wywołuje to w nas emocje.
- Podczas komunikowania krytyki dbamy o spójność komunikacji na poziomie werbalnym i pozawerbalnym.
- Krytykujemy wydarzenia i zachowania, nie osoby.
- Krytykujemy tylko bieżące, konkretne działania, unikamy uogólnień, odwoływania się do przeszłości.
- Na zakończenie wypowiedzi krytycznej wskazujemy kierunek oczekiwanych zmian.