

KONSTRUKTYWNA KRYTYKA

- 1.** Jest formułowana i wypowiedzana jako komunikat osobisty „JA”.
(Moim zdaniem ... Uważam, że ...)
- 2.** Mówi o zachowaniu danej osoby, a nie o samej osobie.
(Jest opisem zachowania, a nie oceną osoby.)
- 3.** Zawiera spostrzeżenia dotyczące faktów, a nie wnioski na ich temat.
- 4.** Mówi o konkretnym zachowaniu w konkretnej sytuacji – nie zawiera uogólnień typu: „zawsze”, „nigdy”, „wszyscy”.
- 5.** Wskazuje, jakiej konkretnej zmiany zachowania oczekuje.
(Nie tylko krytykuje, ale pokazuje, jak osoba ma się zmienić.)