

Jak komentować
innych i siebie?



KOMENTOWANIE wg Słownika Języka Polskiego

*opatrywać komentarzem; wyjaśniać,
oceniać, recenzować;*



Unikaj a najlepiej zaprzestań
używania złośliwych uwag,
wygłaszania krytycznej opinii na
temat innych lub siebie.



Mów o sobie, swoich odczuciach,
swoich spostrzeżeniach, które
mają pozytywny lub neutralny
odbiór.

Podam Ci kilka przykładów.
Zdecyduj jaki odbiór daje dany
komentarz: negatywny, neutralny
czy pozytywny. Zastanów się jakbyś
zmienił ten komentarz aby stał się
on neutralny lub pozytywny?

*“Gosia zawsze tyle mówi że nie wiem
o czym mówi nauczyciel i przez nią
dostaję zawsze uwagę.”*

*“Gosia zawsze tyle mówi że nie wiem
o czym mówi nauczyciel i przez nią
dostaję zawsze uwagę.”*

komentarz negatywny

Jak byś zmienił ten przekaz?

“Gosia zawsze tyle mówi że nie wiem o czym mówi nauczyciel i przez nią dostaję zawsze uwagę.”

Gosia zawsze tyle mówi że nie wiem
o czym mówi nauczyciel i przez nią
dostaję zawsze uwagę.

“Gdybym szybko odpowiedziała Goście
i nie wdawała się w szczegóły to
uniknęłabym uwagi od nauczyciela.”

komentarz neutralny

Jak byś zmienił ten przekaz aby
był neutralny lub pozytywny?

*“Obraz Pawła to jakieś
bazgroły, nic tu nie widać.”*

*“Nie kumam zbyttnio tego rysunku,
ale jak tak przymrużam oczy to
wydaje mi się, że widzę...”*

Jak byś zmienił ten przekaz aby
był neutralny lub pozytywny?

*“Nic mi nie wyszło, nie chcę tego
pokazać.”*

*“Parę rzeczy wyszło mi słabiej,
ale następnym razem poczaruję
lepiej.”*

Jak byś zmienił ten przekaz aby
był neutralny lub pozytywny?

*“Nic mi nie wychodzi, Tomek
wszystko potrafi i robi to
przekozacko. Niech o tym się
zajmie.”*

“Tomek machnąłby to lepiej, w końcu to jego bajka. No, ale dobra. Mogę spróbować to zrobić.”

Jak byś zmienił ten przekaz aby
był neutralny lub pozytywny?

*“Wszyscy widzą że praca Krysi
jest debeściarska. Na pewno
dostanie 6 jak zawsze, a ja nie.”*

*“Kryśia poradziła sobie genialnie.
Ze mnie chyba też podobna
agenciara, a i moja praca też jest
niezła. Co nie?”*

Czy już wiesz na czym
polega prawidłowe
komentowanie?



- mów tylko dobre rzeczy
- mów wyłącznie w swoim imieniu
- miej wiarę w siebie

*Cieszę się, że już umiesz używać
pozytywnego komentowania. Będę
dumna z Ciebie jeśli zaczniesz je używać
w swoim życiu.*

Pamiętaj! Dobro wraca.

