

## SUGGERIMENTI PER UNA CRITICA COSTRUTTIVA

- 1) SCEGLIERE MOMENTO OPPORTUNO, per sicurezza CHIEDERE IL PERMESSO  
*Posso farti un'osservazione?*
- 2) MIRARE LA CRITICA  
*Il tuo intervento nella riunione con gli insegnanti*
- 3) DIRE COME CI SI SENTE  
*Sono rimasta sorpresa, mi ha dato noia e mi sono sentita poco considerata*
- 4) ANDARE VERSO PASSI DI SOLUZIONE  
*la prossima volta vorrei che gli accordi che prendiamo insieme fossero rispettati*
- 5) RI- MOTIVAZIONE FINALE  
*Così potremo lavorare meglio se abbiamo tutte due chiaro quello che dobbiamo fare .*

<b>CRITICHE DISTRUTTIVE</b>	<b>CRITICHE COSTRUTTIVE</b>
<b>CRITICA GENERALE E ASSOLUTA</b> <i>Cambi sempre le cose all'improvviso! Fai come ti pare!</i>	<b>CRITICA MIRATA E SITUATA</b> <i>Non mi va bene che prendi iniziative senza consultarmi.</i>
<b>CRITICA SULLA PERSONA</b> <i>Sei inaffidabile!</i>	<b>CRITICA SUL COMPORAMENTO</b> <i>Il tuo intervento diverso da quello concordato insieme mi fanno sentire impreparata</i>
<b>CHIUDERE, NON LASCIARE SPAZIO</b> <i>Basta. Ora lascio perdere tutto, coma andrà, andrà..</i>	<b>TENERE APERTO PER UN POSSIBILE NUOVO ACCORDO</b> <i>Parliamo prima di tutte le possibilità e proviamo ad aiutarci.</i>
<b>AGIRE EMOZIONI SENZA CONTROLLO</b> <i>(gettare oggetti a terra, sbattere porte...)</i>	<b>PROVARE AD AGIRE EMOZIONI CON QUALCHE CONTROLLO</b> <i>(corpo tonico, sgranare gli occhi, respiro profondo)</i>

