



## ▶ notatka do scenariusza

# DLACZEGO LUDZIE OCENIAJĄ MNIE POPRIEZ WYGLĄD? CZYLI O TYM, ZA CO NAS KOCHAJĄ

## Kilka słów o ocenianiu

- ▶ Ocenienie może boleć, nawet fizycznie.
- ▶ Jeśli czujecie się źle, że ktoś Was ocenia, to nie świadczy o tym, że jesteście słabi.
- ▶ Ocenianie nie zawsze jest złe: w miejscu pracy np. oceniane są nasze kompetencje.
- ▶ Ocenianie bywa bezpodstawne i wtedy to krytyka dysfunkcyjna.
- ▶ Konstruktwna krytyka (czyli ocena, która może nam pomóc coś zmodyfikować, poprawić i ulepszyć) nie może odbywać się publicznie, nie może upokarzać.
- ▶ Oceniajmy zachowania, a nie cechy charakteru czy osobowości.

## Skąd się w nas bierze potrzeba oceniania innych?

- ▶ Funkcjonujemy w świecie wielu bodźców: reagujemy szybko, szufladkujemy, upraszczamy, kategoryzujemy – niestety to często prowadzi do oceniania.
- ▶ Ocenia się nas w szkole – dlatego szkoła często nie daje nam poczucia mocy.
- ▶ Chcemy lepiej się poczuć poprzez „wybielenie” się na tle innych.

## Jak sobie poradzić?

- ▶ Warto zrozumieć, czemu oceniamy, co nam to daje.
- ▶ Kiedy ktoś nas ocenia, pamiętajmy, że „to ranieni ranią” – potraktujmy to więc jako formę „choroby” i nawet złączmy współczuć.
- ▶ Czasem warto „podzielić” sobie świat na osoby, z którymi mamy i budujemy dobrą i wartościową relację, i na tych, na których nam nie zależy (ich opinią w ogóle się nie przejmujemy).
- ▶ Zanim sami ocenimy, zastosujmy trzy sita Sokratesa – zastanówmy się, czy to, co chcemy powiedzieć, jest prawdziwe, mądre i użyteczne, oraz po co chcemy kogoś ocenić.
- ▶ Zawsze zaczynajmy od siebie i zastanówmy nad swoimi intencjami.



## Ćwiczenie

Poszukajcie w swoim życiu lub w świecie popkultury przykładów, w których ktoś był oceniony niekonstruktywnie (i jak to na niego wpłynęło) oraz takich, w których ocena /krytyka były konstruktywne (i co jej/mu to dało).

