

KONSTRUKTYWNA INFORMACJA ZWROTNA

Poznaj metodę **FUKO** – skuteczne narzędzie w komunikacji, które pozwala wyrażać swoje myśli i uczucia w sposób konkretny, a jednocześnie taktowny. Metoda FUKO skupia się na przedstawieniu faktów, uczuć, konsekwencji i oczekiwań w taki sposób, aby rozmowa była jasna, ale nie urażała drugiej strony. To podejście może znacznie poprawić jakość Twoich interakcji, zarówno w pracy, jak i w życiu osobistym.

FUKO to akronim składający się z następujących elementów:

Fakty: zacznij od przedstawienia obiektywnych faktów, bez oceniania czy interpretacji.

Uczucia: wyrażaj uczucia, które towarzyszą zaobserwowanym faktom. To pomaga drugiej stronie zrozumieć Twoją perspektywę.

Konsekwencje: opisz, jakie konsekwencje wywołuje zaobserwowane zachowanie, zarówno dla Ciebie, jak i dla innych.

Oczekiwania: jasno określ, czego oczekujesz w przyszłości.

Przykładowa sytuacja z zastosowaniem metody FUKO

Załóżmy, że jesteś studentką akademii tańca i twoja mama, podczas rodzinnych spotkań, często wyraża się z pewnym pobłażaniem o twoich studiach i przyszłej karierze w tańcu.

Fakty: "Mamo, zauważyłam, że podczas ostatnich kilku spotkań rodzinnych, kiedy mówiłam o moich studiach z tańca, wyrażałaś się o nich w sposób, który wydawał się niedoceniający."

Uczucia: "Kiedy to słyszę, czuję się zasmucona i niezrozumiana. Twoja opinia jest dla mnie bardzo ważna i chciałabym czuć Twoje wsparcie."

Konsekwencje: "Twoje komentarze sprawiają, że czuję się mniej pewna swojej drogi i to wpływa na moją motywację oraz samopoczucie."

Oczekiwania: "Chciałabym, abyś w przyszłości wyrażała się o moich studiach i karierze z większym zrozumieniem i wsparciem, lub nie dodawała nic od siebie. To bardzo pomogłoby mi w dążeniu do realizacji moich marzeń i celów zawodowych."

KONSTRUKTYWNA INFORMACJA ZWROTNA

Twoje zadanie:

1. Wybierz rzeczywistą sytuację z ostatniego czasu, w której czułeś/aś się sfrustrowany/a, niedoceniony/a lub niezrozumiany/a przez kogoś bliskiego – może to być przyjaciel, członek rodziny, współpracownik czy nauczycielka.

Analiza według FUKO:

1. Zapisz fakty dotyczące tej sytuacji. Co dokładnie się wydarzyło? Co zostało powiedziane lub zrobione?
2. Opisz swoje **uczucia** związane z tymi faktami. Jak się czułeś/aś w tej sytuacji?
3. Zastanów się nad **konsekwencjami** tych działań. Jak wpłynęły one na Ciebie, twoje emocje, postępowanie, relacje z innymi?
4. Określ, co chciałbyś, aby się zmieniło. Jakie są Twoje **oczekiwania** wobec tej osoby na przyszłość?
5. Używając swoich notatek, sformułuj konstruktywny feedback według metody FUKO. Staraj się być jak najbardziej obiektywny/a i empatyczny/a.

Poziom PRO:

1. Jeśli to możliwe, zorganizuj spotkanie z tą osobą i przedstaw jej swój feedback. Pamiętaj, aby robić to w spokojnej i konstruktywnej atmosferze.
2. Po rozmowie, zastanów się nad jej przebiegiem. Jak osoba zareagowała na Twój feedback? Czy zauważyłeś/aś jakieś zmiany w swoim podejściu do sytuacji? Jakie wnioski możesz wyciągnąć z tego doświadczenia?

KONSTRUKTYWNA INFORMACJA ZWROTNA

ZŁOTE ZASADY - CZYLI CZEGO UNIKAĆ DAJĄC FEEDBACK

Unikaj generalizowania

Używanie słów jak "zawsze" czy "nigdy" może prowadzić do generalizacji i przekłamań. Na przykład, zamiast mówić "Zawsze jesteś niepunktualny/a", lepiej powiedzieć "Zauważyłem/am, że ostatnimi czasy kilkakrotnie się spóźniłeś/aś".

Wystrzegaj się przypisywania intencji

Unikaj zakładania, że wiesz, co kierowało drugą osobą, np. "Zrobiłeś/aś to specjalnie". Zamiast tego koncentruj się na opisie zachowania i jego wpływie, na przykład "Kiedy to zrobiłeś/aś, poczułem/am się zignorowany/a".

Ogranicz użycie negatywnych etykiet

Nazywanie kogoś "leniwym", "nieodpowiedzialnym" czy innymi negatywnymi etykietami może być krzywdzące. Staraj się koncentrować na konkretnych zachowaniach, a nie na osądzaniu charakteru osoby.

Nie przesadzaj

Przesadne stwierdzenia mogą wyolbrzymiać problem i utrudniać konstruktywną rozmowę. Zamiast "To było kompletnie nieakceptowalne", można powiedzieć "Byłem zaniepokojony/a tym, jak to się odbyło".

Unikaj pasywno-agresywnego tonu

Nawet jeśli używasz właściwych słów, ton głosu czy ukryty cynizm mogą zniekształcić przekaz. Staraj się mówić w sposób otwarty i szczerze wyrażać swoje uczucia.

Ogranicz oskarżenia:

Zamiast stwierdzeń typu "Ty zawsze...", lepiej używać pierwszej osoby, mówiąc np. "Czuję się zaniepokojony/a, gdy...". To pomaga w komunikowaniu własnych uczuć bez oskarżania drugiej strony.