

KONSTRUKTYWNA INFORMACJA ZWROTNA

PRAKTYKOWANIE KONSTRUKTYWNEJ INFORMACJI ZWROTNEJ METODĄ FUKO

Cel: Nauczyć się konstruowania i udzielania konstruktywnego feedbacku, korzystając z metody FUKO (Fakty, Uczucia, Konsekwencje, Oczekiwania).

Instrukcje:

- Każdy uczeń i każda uczennica otrzymuje jedną z przygotowanych scenek.
- Uczniowie i uczennice mają za zadanie przeczytać i zrozumieć swoją scenkę. Należy zwrócić uwagę na kontekst sytuacji, emocje głównej postaci i potencjalne konsekwencje opisanego zachowania.
- Uczniowie i uczennice mają wczuć się w postać ze scenki i przygotować wypowiedź tej postaci, wyrażającą feedback na podstawie metody FUKO.

Należy uwzględnić:

Fakty: Co się wydarzyło w scenie z perspektywy tej postaci?

Uczucia: Jakie uczucia towarzyszą tej postaci w związku z zaistniałą sytuacją?

Konsekwencje: Jakie są konsekwencje tych zdarzeń dla postaci?

Oczekiwania: Jakie są oczekiwania postaci w stosunku do innych osób zaangażowanych w sytuację?

- Każdy przedstawia przygotowany feedback, wcielając się w swoją postać. Prezentacja może odbywać się ustnie przed klasą lub w formie pisemnej.
- Po prezentacji każdego feedbacku, klasa może podzielić się swoimi myślami na temat tego, jak realistycznie uczniowie i uczennice wczuli się w postacie i czy skutecznie użyli metody FUKO. To jest również okazja do refleksji nad znaczeniem empatii i konstruktywnego komunikowania w codziennych interakcjach.
- Prowadzący/a warsztaty może zachęcić uczniów i uczennice do wykorzystywania metody FUKO w rzeczywistych sytuacjach, gdzie konieczne jest wyrażanie swoich uczuć i oczekiwań w sposób konstruktywny i empatyczny.

KONSTRUKTYWNA INFORMACJA ZWROTNA

SYTUACJE DO PRZYDZIelenIA:

- Na lekcji matematyki twoja koleżanka z ławki cię rozprasza, przeglądając Instagrama i wciąż coś Ci pokazując. Nauczyciel omawia temat, który jest dla Ciebie trudny i chcesz się skoncentrować, aby zrozumieć.
- Podczas pracy grupowej nad projektem z biologii, zauważasz, że jeden z członków grupy nie angażuje się w pracę i wykonuje swoją pracę byle jak, bo zależy mu tylko na zaliczeniu a dla Ciebie i reszty grupy ocena jest ważna.
- W trakcie lekcji języka angielskiego, twój kolega, którego poziom języka jest wyższy niż reszty klasy, ciągle wyśmiewa innych, w tym Ciebie, kiedy wypowiadają słowa niepoprawnie, co sprawia, że nie masz ochoty zgłaszać się do odpowiedzi.
- Gdy idziesz korytarzem, widzisz, jak kilka osób z Twojej klasy naśmiewa się z nauczyciela z powodu jego akcentu, co wywołuje u Ciebie dyskomfort. Boisz się, że nauczyciel to usłyszy.
- W autobusie szkolnym, grupa uczniów głośno omawia prywatne życie innego ucznia, opierając się na plotkach przekazanych mu przez jego rodziców, co sprawia, że czujesz się nieswojo.
- Twoja przyjaciółka często bez pytania bierze Twój telefon, aby scrollować social media i nie ma oporów przed czytaniem Twoich wiadomości. Uważa, że w przyjaźni nie ma tajemnic, ale Ty masz inne zdanie, i chcesz każdorazowo sam/a decydować o Tym, co jej przekażesz a co nie.
- Nauczycielka polskiego w żartobliwy sposób wypowiada się na forum klasy o tym, że gdy widzi pracę, której nie może przeczytać, to wie, że to Twoja. Czujesz się źle, gdy wypowiada się o Twoim piśmie, ciężko pracujesz nad jego poprawą.
- Na spotkaniu z przyjaciółmi, jeden z nich nieustannie przegląda telefon, zamiast uczestniczyć w rozmowie, co wywołuje u Ciebie poczucie frustracji.

KONSTRUKTYWNA INFORMACJA ZWROTNA

- Podczas rodzinnej wycieczki, twój starszy brat narzeka na każdą zaproponowaną aktywność, co wpływa na nastrój całej rodziny.
- W trakcie zakupów z rodzicami, zauważasz, że Twoja matka krytykuje Twój wybór ubrań i oczekuje, że wybierzesz elementy zaproponowane przez nią, co sprawia, że czujesz się niezrozumiany w swoich preferencjach.
- Podczas rodzinnej gry planszowej, zauważasz, że twoi rodzice zawsze pozwalają wygrać młodszemu rodzeństwu, co wywołuje u Ciebie poczucie niesprawiedliwości.
- Podczas rodzinnej kolacji, twoi rodzice skupiają się na rozmowie tylko z twoim starszym rodzeństwem, co sprawia, że czujesz się pomijany.
- Jesteś w klasie mat-fiz, która jest pomijana podczas wybierania klas ze szkoły do udziału we wszelkich projektach rozwojowych z powodu „konieczności niemarnowania lekcji, bo matematyka jest ważniejsza”. Szkolenia są dla ciebie bardzo interesujące i chciałbyś/abyś mieć możliwość w nich uczestniczyć.
- Twoja mama zawsze prosi Cię o pomoc w domowych obowiązkach w momencie, gdy zaczynasz odrabiać lekcje, co sprawia, że czujesz się zrytowany/a, ponieważ wybijasz się z rytmu.
- Podczas rodzinnych spotkań, Twoja ciocia często pyta o Twoje plany na przyszłość i wyraża swoje opinie, mówiąc, że powinieneś/powinnaś wybrać bardziej „praktyczny” kierunek studiów, co wywołuje u Ciebie frustrację, ponieważ masz inne zainteresowania.
- Na lekcji języka obcego, zauważasz, że nauczyciel zawsze wybiera tych samych uczniów do odpowiedzi, co sprawia, że czujesz się pomijany/a i chciałbyś/abyś mieć więcej możliwości do udziału w dyskusji.
- Podczas rodzinnych wakacji, Twoi rodzice zawsze planują aktywności, które są dla nich interesujące, nie biorąc pod uwagę Twoich zainteresowań, co sprawia, że czujesz się niezauważany/a.

KONSTRUKTYWNA INFORMACJA ZWROTNA

- Jest Ci przykro, gdy Twoja najlepsza przyjaciółka zapomina o Twoich urodzinach, mimo że zawsze pamiętałeś/aś o jej.
- Po wielokrotnym tłumaczeniu Twojego młodszego rodzeństwa, aby nie wchodziło do Twojego pokoju bez pukania, i ciągłym ignorowaniu tej prośby, czujesz rezygnację, że Twoja prywatność nie jest szanowana.
- Twój tata dokarmia kota resztkami z obiadu, mimo że zabroniłeś/aś karmienia go, wiedząc, jak ważne jest przestrzeganie diety opartej na jedzeniu dla konkretnego zwierzęcia. Twój tato utrzymuje, że „on kiedyś miał kota, jadł i żył”.