



Φυλλάδιο 9

Ανατροφοδότηση

Βοηθητική και μη βοηθητική ανατροφοδότηση

Είναι σημαντικό να απομακρυνθούμε από την ιδέα της θετικής ή αρνητικής ανατροφοδότησης, έννοιες πολύ διττές και επικριτικές και να κατανοήσουμε την ανατροφοδότηση ως ένα βοηθητικό ή μη βοηθητικό εργαλείο, ανάλογα με το περιεχόμενο αυτής, τον τρόπο και την χρονική στιγμή που την λαμβάνουμε. Πολύ συχνά, η ανατροφοδότηση συγχέεται με την κριτική ή την κρίση, γεγονός το οποίο μας κάνει να θέλουμε να αποφύγουμε να εκτεθούμε. Προσοχή στην παγίδα της διατυπωμένης ανατροφοδότησης «ναι, αλλά...», καθώς το άτομο θα ακούσει μόνο ότι ακολουθήσει το «αλλά», το οποίο θα αποτελεί κριτική. Τα παρακάτω χαρακτηριστικά καθιστούν την διατύπωση της ανατροφοδότησης όσο το δυνατόν πιο βοηθητική και βοηθούν, ώστε να αποφεύγουμε την μη βοηθητική ή επιβλαβή ανατροφοδότηση και να δεχόμαστε την ανατροφοδότηση με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

Τελετουργίες Ανατροφοδότησης

Είναι σημαντική η εύρεση ενός οικείου χώρου, άνετου, ήσυχου, μακριά από αδιάκριτα μάτια, όπου οι άνθρωποι μπορούν να αισθανθούν αυτοπεποίθηση (όχι κάτω από δυνατό ήλιο ή ζέστη ή κρύο, άβολες θέσεις, μεγάλα πλήθη κλπ). Είναι επίσης σημαντικό να δώσουμε αρκετό χρόνο και να μην βιαζόμαστε να πούμε πράγματα.

Η ανατροφοδότηση που ακολουθεί συνεδρίες δραστηριοτήτων κατά τη διάρκεια εκπαιδεύσεων μπορεί να πραγματοποιηθεί σύμφωνα με το συγκεκριμένο στάδιο και πλαίσιο. Οι διευκολυντές κάθονται αντικρίζοντας την υπόλοιπη ομάδα σε ένα ημικύκλιο, συμπεριλαμβανομένων των εκπαιδευτών, θέτοντας τους σε θέση μέγιστης συγκέντρωσης και δεκτικότητας. Στη συνέχεια η τελετουργία της ανατροφοδότησης πραγματοποιείται σε τέσσερα μέρη:

α. Οι κύριοι παράγοντες (οι διευκολυντές) λένε ο καθένας με τη σειρά του πως αισθάνονται και ποιες ήταν οι εντυπώσεις τους για την συνεδρία, τι πήγε καλά και τι θα κάνανε διαφορετικά την επόμενη φορά (αυτό-αξιολόγηση).

β. Τα μέλη της ομάδας που συμμετείχαν ως «συμμετέχοντες» ή που παρακολούθησαν τη συνεδρία μαζί με τους συμμετέχοντες, μοιράζονται ο καθένας ένα θετικό σημείο της συνεδρίας κι ένα σημείο προς βελτίωση με αντίστοιχες προτάσεις. Ο εκπαιδευτής (ή ένας εθελοντής) θα πρέπει να κρατάει το χρόνο και την σειρά των συνομιλητών. Η πολλή ανατροφοδότηση βλάπτει την ανατροφοδότηση!

γ. Ο εκπαιδευτής κλείνει ανακεφαλαιώνοντας τα σημεία που ενδέχεται να έχουν ξεχαστεί (χωρίς να γίνεται εξουθενωτικός, επιλέγει ό,τι είναι απαραίτητο!)



δ. Ο λόγος δίνεται πίσω στους διευκολυντές που λένε ποια είναι τα δυο πιο σημαντικά πράγματα που θυμούνται πως ειπώθηκαν στην ανατροφοδότηση, και πως αισθάνονται αφότου τα άκουσαν.

Τρόποι παροχής ανατροφοδότησης

Στρατηγικές Επιτυχίας (βοηθητικές)

- **Η ανατροφοδότηση είναι καλοπροαίρετη.**

Να δίνετε ανατροφοδότηση μόνο όταν η πρόθεσή σας είναι να βοηθήσετε τον άλλον να γίνει πιο αποτελεσματικός. Μπορεί να χρειαστεί να περάσετε χρόνο διευκρινίζοντας ορισμένα πράγματα.

Είδα πως είχατε κάποιο προβλήματα με την ομάδα αυτό το πρωί, θα θέλατε να μιλήσετε για αυτά;

- **Η ανατροφοδότηση να διατυπώνεται σε πρώτο ενικό πρόσωπο.**

Μιλήστε για τον εαυτό σας, για ό,τι εσείς βίωσατε. Αφήστε τους υπόλοιπους να εκφραστούν μόνοι τους.

Μου δημιουργήθηκε η εντύπωση, όταν δίνате τις οδηγίες για το παιχνίδι πως αισθανθήκατε αβέβαιος. Παρατήρησα πως σταματήσατε να χαμογελάτε.

- **Η ανατροφοδότηση περιγράφει συμπεριφορά.**

Περιγράψτε μια συμπεριφορά που παρατηρήσατε και την επίπτωση αυτής. Μιλήστε για τα ατομικά σας συναισθήματα και αντιλήψεις.

Ενώ μιλούσα, χτυπούσατε το πόδι σας και δυσκολεύτηκα να συγκεντρωθώ σε αυτό που ήθελα να πω.

- **Η ανατροφοδότηση αφορά συμπεριφορά η οποία μπορεί να αλλάξει.**

Όταν μιλάς αγγλικά δεν μπορώ πάντοτε να σε καταλάβω εξαιτίας κάποιων λαθών σε ρήματα.

- **Η ανατροφοδότηση είναι συγκεκριμένη και ξεκάθαρη.**

Η ακριβής ανατροφοδότηση έχει μεγαλύτερη πιθανότητα να γίνει κατανοητή.

Παρατήρησα πως δεν είχες τα υλικά που χρειαζόνταν για την δραστηριότητα και χρειάστηκε να διακόψεις το μάθημα για να τα ψάξεις.

Ενθουσιάστηκα με το μάθημα της Ανθεκτικότητας που ήταν καλά οργανωμένο και με καλή ροή.

- **Η ανατροφοδότηση να δίνεται τη σωστή στιγμή σε μικρές δόσεις.**

Είναι σημαντικό τα γεγονότα να είναι πρόσφατα στη μνήμη κάποιου. Αναφερθείτε επί τόπου στην προκειμένη κατάσταση. Είναι πολύ ευκολότερο για κάποιον να αποδεχτεί την ανατροφοδότηση την ίδια στιγμή. Είναι σημαντικό να ξεδιαλύνουμε την πιο χρήσιμη ανατροφοδότηση για την συγκεκριμένη στιγμή και για το συγκεκριμένο άτομο.

Σκέφτηκα πως σταματήσατε το παιχνίδι ακριβώς στην κατάλληλη στιγμή.

- **Η ανατροφοδότηση να απευθύνεται σε συγκεκριμένο άτομο.**

Κοιτάξτε το άτομο στο οποίο δίνετε την συγκεκριμένη ανατροφοδότηση.

- **Η ανατροφοδότηση είναι αναμενόμενη ή έχει ζητηθεί από τον παραλήπτη και γίνεται κατανοητή.**

Οι άνθρωποι αποδέχονται την ανατροφοδότηση καλύτερα όταν την έχουν ζητήσει ή όταν ζητάμε την συναίνεση τους για την παρέχουμε.

Πείτε μου σας παρακαλώ, πως σας φάνηκε η οργάνωσή μου;

Θα μπορούσα να σας δώσω κάποια ανατροφοδότηση;

Είναι σημαντικό να έχετε την ευκαιρία να επαναδιατυπώσετε για να είστε σίγουροι ότι η ανατροφοδότηση έγινε επαρκώς κατανοητή.



Λέτε δηλαδή πως τα παιδιά δεν κατάλαβαν τις οδηγίες και αγνόησαν τους κανόνες του παιχνιδιού;

Όχι, ήθελα να πω πως ήταν σαν να μην ήσασταν σίγουρος για την επιλογή του παιχνιδιού και γίνατε διστακτικός.

Είχατε και οι υπόλοιποι την ίδια αντίληψη;

Στρατηγικές Αποτυχίας (μη-βοηθητικές)

- **Η ανατροφοδότηση είναι επικριτική ή προσβλητική**

Μην δίνετε ποτέ ανατροφοδότηση για να πάρετε εκδίκηση, να τιμωρήσετε ή να μειώσετε κάποιον.

Δεν έχω ξαναδεί να διαχειρίζεσαι τόσο κακά ομάδα.

- **Η ανατροφοδότηση εκφράζεται σε πρώτο πληθυντικό πρόσωπο.**

Περιλαμβάνοντας την υπόλοιπη ομάδα σε ένα προσωπικό σχόλιο, για να ελαφρύνεται υποσυνείδητα την αίσθηση την προσωπικής ευθύνης.

Πιστεύουμε ότι όταν μιλάτε στα παιδιά δεν έχετε αρκετή αυτοπεποίθηση.

- **Η ανατροφοδότηση αξιολογεί, ερμηνεύει.**

Μην προσπαθείτε να φανταστείτε τους λόγους για κάποια συγκεκριμένη μορφή συμπεριφοράς. Μην εξηγείτε, ερμηνεύετε την πράξη κάποιου.

Γιατί χτυπάς το πόδι σου επίτηδες για να με αποσυντονίσεις; Μοιάζεις να βαριέσαι.

- **Η ανατροφοδότηση αφορά προσωπικά χαρακτηριστικά που δεν μπορούν να ελεγχθούν.**

Δεν μπορώ να σε καταλάβω όταν μιλάς αγγλικά. Η προφορά σου είναι πολύ βαριά.

- **Η ανατροφοδότηση είναι γενική και αόριστη.**

Οι γενικότητες αφήνουν περιθώριο για παρερμηνείες.

Δεν ήσασταν έτοιμοι./ Το μάθημα ήταν πολύ καλό!

- **Η ανατροφοδότηση δίνεται πολύ αργά και έχει μεγάλο όγκο.**

Μην αναφέρεστε σε παλαιότερα προβλήματα. Η πολύ ανατροφοδότηση μπορεί να κάνει το άτομο που την λαμβάνει αμυντικό και να προσπαθήσει να δικαιολογηθεί.

Θα θυμάστε πως όταν είχα έρθει την προηγούμενη φορά εδώ για προπόνηση, διακόψατε το παιχνίδι τη λάθος στιγμή.

- **Η ανατροφοδότηση δεν είναι άμεση και ευθεία.**

Όταν κάποιος μιλάει πάνω από τον ώμο του ή κοιτά την ομάδα ενώ μιλάει δείνει αδιαφορία στον άλλον.

- **Η ανατροφοδότηση είναι βεβαιωμένη, εξαναγκαστική.**

Μερικές φορές δεν είναι η κατάλληλη στιγμή να δώσεις ανατροφοδότηση, καθώς το άτομο δεν είναι προετοιμασμένο ή δεκτικό και δεν θέλει να την ακούσει. Είναι καλύτερο να μην πεις τίποτα τότε!

Ακόμη κι αν δεν θέλεις να με ακούσεις τι έχω να πω, άκουσε με γιατί χρειάζεσαι πραγματικά να γνωρίζεις!

Τρόποι λήψης ανατροφοδότησης

Στρατηγικές Επιτυχίας (ανοιχτές)

- **Το άτομο είναι ανοιχτό και χαλαρό.**

Ακούστε ό,τι ειπωθεί με ανοιχτό μυαλό, έτοιμοι να μάθετε κάτι. Πάρτε την ευκαιρία να μάθετε και να κατανοήσετε τι λέμε οι άλλοι για την δουλειά σας και την συμπεριφορά σας.

- **Το άτομο αναδιατυπώνει ότι ακούει.**



Comune di
Milano



Funded by the Rights, Equality
and Citizenship Programme
(2014-2020) of the European
Union



Αν πραγματικά πιστεύετε πως δεν έχετε γίνει κατανοητοί, αφήστε τον άλλο να ολοκληρώσει την ανατροφοδότηση του και ζητήστε από τον εκπαιδευτή αν θα μπορούσατε να εξηγήσετε την άποψή σας στην ομάδα.

- **Το άτομο έχει επίγνωση της χρησιμότητάς της και είναι ευγνώμων.**

Να είστε ευγνώμων προς το άτομο που θέλει να σας δώσει την ανατροφοδότησή του, γνωρίζοντας ότι αυτή είναι χρήσιμη για την προσωπική σας ανάπτυξη και εξέλιξη. Με την σειρά τους, όλοι δίνουν και παίρνουν ανατροφοδότηση. Είναι η ευκαιρία να την πάρετε! Γνωρίζετε πως ό,τι θα ειπωθεί αφορά την επιλεκτική σας συμπεριφορά και όχι την προσωπικότητά σας.

Στρατηγικές Αποτυχίας (κλειστές)

- **Το άτομο δικαιολογείται και είναι αμυντικό.**

Εξηγεί ή δικαιολογεί την συμπεριφορά του, τις κινήσεις και τις επιλογές του. Δεν υπάρχει υπόνοια επίθεσης ή άμυνας στην ανατροφοδότηση. Αν ο τρόπος της ανατροφοδότησης είναι άδικος, μπορεί να ενεργοποιήσει αμυντικούς μηχανισμούς.

- **Το άτομο κλείνεται και κατηγορεί.**

Εφιστά την προσοχή στα λάθη μιας άλλης ομάδας για να αποφύγει την ευθύνη.

- **Το άτομο είναι αχάριστο.**

Ορισμένες φορές αντιπαθούμε ένα άτομο που είπε ορισμένα πράγματα για εμάς, ξεχνώντας πως το να δίνεις ανατροφοδότηση χρειάζεται κι αυτό θάρρος. Αισθανόμενοι πως η προσωπικότητά και η ταυτότητά μας δέχεται επίθεση, αρνούμαστε να ακούσουμε επαρκώς.

Πηγή: 2014, Terre des Hommes, «*Working with children and their environment. Manual of psychosocial skills*»