

## **Lesbrief**

### **Feedback geven**

---

Feedback geven is noodzakelijk bij positieve bevestiging.  
Het betekent letterlijk: voeding geven.

In plaats van kritiek te leveren kun je als ouder er naar streven om positieve feedback geven.

Je nodigt je kind uit om het gedrag te veranderen, om een positief effect te krijgen in plaats van het te bestraffen.

#### **De regels van feedback zijn:**

1. Je informeert je kind hoe diens gedrag door jou wordt waargenomen, ervaren en begrepen.
2. Je geeft feedback op zo positief mogelijke wijze (positief formuleren).
3. Het is een hulpmiddel om communicatie over en weer bij te sturen, te verduidelijken en te verbeteren.
4. Het is een belangrijk middel om gedrag te veranderen, om meer persoonlijke effectiviteit te verkrijgen.
5. Je kind raakt gemotiveerd en voelt zich meer geïnspireerd. Het is een vriendelijke vorm van sturing en ondersteuning.

#### **Als je kind feedback van jou ontvangt:**

- Krijgt het meer zicht op het eigen functioneren.
- Krijgt het meer zicht op het effect van het eigen gedrag op anderen.
- Krijgt het meer zicht op hoe anderen daarop reageren, zodat het daar steeds meer rekening mee kan houden.

#### **Vinden ouders het moeilijk om feedback te geven?**

Ja, meestal wel:

1. Het uiten van gevoelens is niet gewoon en wordt te weinig gestimuleerd in onze cultuur.
2. We zijn bang de ander in verwarring te brengen, of te kwetsen, of te verliezen.
3. We zijn bang dat we zullen worden aangevallen, of worden benadeeld.
4. We zijn bang dat we verkeerd worden begrepen.
5. We weten niet goed hoe het moet.
6. We vermijden ruzie liever.

## **7. Achtergronden en factoren hierbij zijn dat we meestal:**

- Bang zijn voor conflicten/ruzie
- Behoefte om aardig gevonden te worden
- Perfectionistisch zijn, en hoge normen en eisen aan onszelf en anderen stellen.

### **Ook is het mogelijk dat:**

- Er pijnlijke ervaringen uit het eigen verleden zijn.
- Soms gaan ouders het geven van feedback liever uit de weg omdat ze een “nee” zelf ervaren als een persoonlijke afwijzing. Omdat ze dit zo goed kennen, willen ze hun kind ervoor behoeden.
- Hooggevoelige ouders vinden het veelal moeilijk om assertief te zijn. Ook het aangeven van hun eigen grenzen vinden ze vaak lastig.

### **Hoe kun je goede feedback geven?**

1. Stel slechts waarneembaar gedrag aan de orde.
2. Geef aan hoe je je zelf voelt als de ander dit of dat doet, stel jezelf kwetsbaar op.
3. Feedback is altijd toekomstgericht: hoe kan de ander het beter/anders gaan doen.
4. Geef een kind ook ruimte om eigen conclusies te trekken.
5. Geef feedback op het moment zelf, dan heeft de ontvanger de mogelijkheid iets eraan te
6. doen.
7. Geef geen feedback als het kind een woedeaanval heeft of een huilbui. Doe dat achteraf en bespreek hoe een volgende keer een ander effect kan worden verkregen.

### **Ik boodschappen bij feedback**

Spreek in de IK-vorm. Het gaat immers om wat JIJ vindt.

“Ik vond dat je het goed deed. Ik heb wel een opmerking...”

“Ik zag dat je ....dat goed deed, ik merkte ook dat....”

“ik voelde hoe goed je het bedoelde, ik merkte echter....”

“Ik hoorde je dit en dat zeggen, en het was heel duidelijk, echter ik merkte dat... Zou het kunnen dat....?”

### **Een goede Ik boodschap bestaat uit vier componenten.**

*Omdat, toen je, Ik voel me, ik wil graag:*

*Omdat je later thuis komt dan de afspraak heb ik het gevoel dat je mij niet respecteert of dat je niet naar me luistert. Toen je afgelopen donderdag ook te laat thuis kwam maakte je er grapjes over, weet je nog? Ik voel me daarom boos en geïrriteerd. Ik wil graag dat je laat zien dat je onze regels respecteert en dat je thuis komt op de tijd die we hebben afgesproken. Dan kan ik me ontspannen en hoef ik me geen zorgen te maken.*

In dit geval is het nog belangrijk te vermelden dat de afspraak wederzijds moet zijn gemaakt. Het kind is betrokken bij het vaststellen van het tijdstip van thuiskomen. Het is dus niet van 'bovenaf opgelegd' door de ouder.

### **Welwillend (activerend) reageren tijdens het geven van feedback:**

Zeg niet: Sta stil! Zeg liever: Ik wil graag dat je stil staat.

Zeg niet: Hou op! Zeg liever: Ik wil graag dat je ophoudt.

Zeg niet: Wees rustig! Zeg liever: Ik wil graag dat je kalm wordt.

Zeg niet: Loop door! Zeg liever: Ik wil graag dat je doorloopt.