

ΕΝΤΥΠΟ_ΤΟ ΚΕΙΜΕΝΟ ΤΟΥ ΔΙΑΜΕΣΟΛΑΒΗΤΗ/ΤΗΣ ΔΙΑΜΕΣΟΛΑΒΗΤΡΙΑΣ

Σημείωση: Για λόγους διευκόλυνσης της εκμάθησης του κειμένου από πλευράς των Διαμεσολαβητών/τριών, εμφανίζεται μόνο το αρσενικό γένος σε αυτό. Κατά τη διαδικασία, οι Διαμεσολαβητές/τριες θα προσαρμόζουν τα λεγόμενά τους με βάση το φύλο των συμμετεχόντων/ουσών.

Α' Στάδιο: Εισαγωγικό: Γνωριζόμαστε και ενημερώνουμε τις δύο πλευρές.
1ο Βήμα: Υποδοχή: Καλωσόρισμα – Συστάσεις- Ευχαριστίες - Ενθάρρυνση
Διαμεσολαβητής/τρια 1: Γεια σας παιδιά! Περάστε και καθίστε! Με λένε ή Είμαι ο.....
Διαμεσολαβητής/τρια2: Καλωσήρθατε! Εμένα με λένε ή Είμαι ο.....Θα θέλαμε κι εσείς με τη σειρά σας να μας πείτε σε ποια τάξη πηγαίνετε και τα μικρά σας ονόματα ή τα υποκοριστικά (χαϊδευτικά) με τα οποία προτιμάτε να σας αποκαλούμε. Α. Β.....
Διαμεσολαβητής/τρια 1: Σας ευχαριστούμε που μας εμπιστευθήκατε. Μπράβο σας που επιλέξατε τη Διαμεσολάβηση, για να λύσετε το πρόβλημα σας! Έχετε ξαναπάρει μέρος σε Διαμεσολάβηση; Πώς νιώθετε αλήθεια που είστε εδώ; ¹ “Α” “Β”
Διαμεσολαβητής/τρια 2: Παιδιά, κάνατε μια πολύ καλή αρχή! Αυτό θα πει ότι πραγματικά θέλετε να βρείτε μία λύση στο πρόβλημά σας. Εμείς από τη μεριά μας, θα φροντίσουμε να αισθανεστε και οι δύο καλά, αλλά τελικά μόνο από εσάς εξαρτάται τι θα συμβεί. Ελπίζουμε ότι θα τα καταφέρετε. ²
2ο Βήμα: Ενημέρωση για τη χρονική διάρκεια και το σκοπό της συνάντησης
α) Η χρονική διάρκεια της συνάντησης
Διαμεσολαβητής/τρια 1: Η σημερινή διαδικασία μπορεί να διαρκέσει μέχρι, το ανώτερο. Αν κάποιος χρειάζεται ένα διάλειμμα, μπορούμε να κάνουμε και να μιλήσουμε με τον καθένα ξεχωριστά. Αν φτάσουμε στο τέλος του χρόνου και δεν έχετε καταλήξει σε συμφωνία, θα διακόψουμε τη διαδικασία, και θα ενημερώσουμε τον Συντονιστή του Προγράμματος, για να πάρουμε την άδεια να συνεχίσουμε ή να διακόψουμε και να ορίσουμε μία άλλη μέρα, για την οποία θα συμφωνήσουμε.
β) Ο σκοπός της συνάντησης
Διαμεσολαβητής/τρια 2: Ο σκοπός που είστε εδώ είναι πρώτα – πρώτα να μιλήσετε για τη σύγκρουση (ή τη διαφωνία) και να ακούσετε ο ένας τον άλλον. Δεύτερον, να δουλέψετε μαζί, με στόχο να φτάσετε σε μια συμφωνία που να ικανοποιεί και τους δύο.
3ο Βήμα: Ενημέρωση για τη διαδικασία και τους ρόλους-Κανόνες για τους Διαμεσολαβητές/τριες και τους/τις Διαμεσολαβούμενους/ες – Συμφωνία για τη συνέχιση της διαδικασίας.
1η εναλλακτική: αν δεν έχει προηγηθεί ενημερωτική συνάντηση, λέτε τα ακόλουθα:
α) Τι είναι η Διαμεσολάβηση Ομοτίμων
Διαμεσολαβητής/τρια 1: Να σας θυμίσουμε τι είναι η Διαμεσολάβηση Ομοτίμων. Μήπως θα ήθελε να μας πει κάποιος από σας αν ξέρει;

¹ Επίσης μπορείτε αν θέλετε να ρωτήσετε : «Τι νομίζετε ότι θα συμβεί αν δεν βρεθεί λύση με τη Διαμεσολάβηση;»

²Μπορείτε να πείτε και ενθαρρυντικές φράσεις όπως: «Δεν χάνετε τίποτα να προσπαθήσετε», «Η Διαμεσολάβηση μπορεί να βοηθήσει να πετύχετε τους σκοπούς σας».

Λοιπόν, είναι ένας τρόπος που σας δίνει την ευκαιρία να λύσετε μόνοι σας το πρόβλημα που σας έφερε εδώ, και να βγείτε και οι δύο κερδισμένοι, χωρίς να καταφύγετε στους ενήλικες. Με την τελική συμφωνία δεν θα αισθάνεται κανείς ούτε νικητής ούτε ηττημένος.
β) Περιγραφή της διαδικασίας.
Διαμεσολαβητής/τρια 2: Θα σας περιγράψουμε τώρα τη διαδικασία με λίγα λόγια: Πρώτα θα ακούσουμε τον καθένα από σας να αφηγείται το περιστατικό από τη δική του πλευρά. Θα κάνουμε μερικές ερωτήσεις, για να βεβαιωθούμε ότι καταλάβαμε σωστά αυτά που είπατε και θα σας δώσουμε χρόνο να εξηγήσετε πώς βλέπετε τα πράγματα και πώς αισθάνεστε. Θα προσπαθήσουμε να σας βοηθήσουμε να ακούσετε και να καταλάβετε ο ένας τον άλλον και μετά να προτείνετε ιδέες, για να λυθεί το πρόβλημα. Στο τέλος, αν καταλήξετε σε κάποια λύση και κάποιες εναλλακτικές που και οι δύο θεωρείτε ότι είναι δίκαιες και μπορούν να εφαρμοστούν, θα κάνετε μία συμφωνία, που θα είναι γραπτή και θα την υπογράψουμε όλοι.
γ) Οι ρόλοι
Διαμεσολαβητής/τρια 1: Ο ρόλος μας ως Διαμεσολαβητών είναι να εξασφαλίσουμε στον καθένα από σας τη δυνατότητα να πει ό,τι θέλει σχετικά με το πρόβλημα και να έχετε και οι δύο ίσες ευκαιρίες να μιλήσετε και να ακουστείτε. Εμείς είμαστε εδώ για να ακούμε και να δίνουμε τον λόγο. Όχι για να βρούμε τις λύσεις. Τις λύσεις θα τις βρείτε μόνοι σας. Τέλος, δεν θα ψάξουμε να βρούμε ποιος έχει δίκιο και ποιος άδικο ούτε ποιος λέει αλήθεια και ποιος λέει ψέματα. Δεν γίνεται δίκη. Γι' αυτό δεν χρειάζονται καιμάρτυρες. Ο δικός σας ρόλος ως Διαμεσολαβούμενων είναι να ακούσετε ο ένας τον άλλον και να συνεργαστείτε, για να φτάσετε στη συμφωνία. Ο Παρατηρητής και ο Συντονιστής απλά παρακολουθούν για να διαπιστώσουν αν εμείς εφαρμόζουμε σωστά τη διαδικασία και θα κρατήσουν ό,τι ακούσουν μυστικό. Δεν τους ενδιαφέρουν αυτά που λέτε εσείς, οπότε μπορείτε να μιλάτε ελεύθερα, σαν να μην υπάρχουν. (Αυτά τα λέτε αν παρευρίσκονται) Όσα είπαμε μέχρι τώρα έγιναν κατανοητά; Μέχρι εδώ, έχει κάποιος κάποια ερώτηση;
δ) Κανόνες για τους/τις Διαμεσολαβητές/τριες και τους/τις Διαμεσολαβούμενους/ες – Συμφωνία για τη συνέχιση της διαδικασίας.
Διαμεσολαβητής/τρια 2. Πριν προχωρήσουμε στο επόμενο Βήμα της διαδικασίας πρέπει να έχετε υπόψη σας τους παρακάτω κανόνες που ισχύουν τόσο για εμάς, όσο και για σας. Οι κανόνες είναι για εσάς. Για να νιώθετε ασφαλείς, να μιλάτε ελεύθερα, σας προστατεύουν από προσβολές, σας βοηθούν αντί να επιτίθεστε στον άλλον, να ασχοληθείτε με τη λύση του προβλήματος. Έτσι θα μπορέσουμε να συνεχίσουμε τη διαδικασία χωρίς προβλήματα και να την ολοκληρώσουμε με επιτυχία. Εμείς από τη μεριά μας, ως Διαμεσολαβητές, υποσχόμαστε ότι: Δεν θα πάρουμε το μέρος κανενός. Θα είμαστε ουδέτεροι. Ξέρουμε ότι ο καθένας έχει τη δική του οπτική και τα δικά του συναισθήματα για ό,τι συνέβη και τα σεβόμαστε. Θα σας ακούσουμε και τους δύο προσεκτικά, προσπαθώντας να καταλάβουμε όχι μόνο τί λέτε, αλλά και πώς νιώθετε, χωρίς να κρίνουμε ή να συμβουλευόμαστε. Θα κρατήσουμε αυτά που θα λεχθούν μυστικά (εκτός αν μάθουμε κάτι επικίνδυνο για εσάς ή για άλλους ή αν αποκαλυφθούν παράνομες πράξεις). Οι σημειώσεις που κρατάμε θα είναι απόρρητες. Το μόνο που θα ανακοινωθεί στους ενήλικες είναι αν καταλήξατε σε συμφωνία. Από την άλλη, διατηρούμε το δικαίωμα: Να υπενθυμίσουμε σε κάποιον τους κανόνες, αν τους παραβαίνει (και μάλιστα μόνο εμείς θα το κάνουμε αυτό, όχι εσείς.) Να διακόψουμε τη διαδικασία και να ενημερώσουμε τον Συντονιστή, αν κάποιος συνεχίζει να μην σέβεται τους κανόνες.
Διαμεσολαβητής/τρια 1: Εσείς από τη δική σας πλευρά, για να πετύχει η διαδικασία υπόσχεστε

ότι:

Θα **ακούτε προσεκτικά** τι λέει ο άλλος, **χωρίς να διακόπτετε**, και θα περιμένετε να σας δοθεί ο λόγος, για να μιλήσετε. Μπορείτε, όσο μιλάει ο άλλος, αν κάτι θυμηθήκατε εκείνη τη στιγμή, να το σημειώσετε, για να μην το ξεχάσετε.

Θα συζητάτε **μόνο για το συγκεκριμένο πρόβλημα** και πώς σας έχει επηρεάσει.

Θα είστε όσο γίνεται πιο **ειλικρινείς**.

Θα **δουλέψετε μαζί** με την άλλη πλευρά, για να λύσετε το πρόβλημα.

Θα κρατήσετε **μυστικά** αυτά που θα ειπωθούν.

Θα είστε **ευγενικοί** μεταξύ σας. (Αυτό σημαίνει ότι δεν θα χρησιμοποιείτε: βρισιές, προκλήσεις, χαρακτηρισμούς, προσβολές, ειρωνείες, κατηγορίες και γενικά **βία** οποιασδήποτε μορφής).

Δεν θα έχετε μαζί σας κινητό τηλέφωνο (ή άλλα ηλεκτρονικά μέσα).

Από την άλλη, **έχετε δικαίωμα:**

Αν έχετε οποιοδήποτε **πρόβλημα** με κάποιον από εμάς (δεν είναι ουδέτερος ή δεν τηρεί τους κανόνες) να ζητήσετε από τον Συντονιστή την αντικατάστασή του ή και επανάληψη της διαδικασίας.

Αν κάτι σας προβληματίσει στη διαδικασία ή στο αποτέλεσμα ή αν έχετε κάποιες προτάσεις ή υποδείξεις (όπως να προτείνετε κάποιους κανόνες), να απευθυνθείτε απευθείας στον Υπεύθυνο Συντονιστή του Προγράμματος.

Φυσικά, δεν είστε υποχρεωμένοι να ζητήσετε συγγνώμη ο ένας από τον άλλον, αλλά μπορείτε να το κάνετε, αν το έχετε ανάγκη, για να φύγετε πιο ανακουφισμένοι και να επανορθώσετε τη σχέση σας.

Διαμεσολαβητής/τρια 2: Η συμμετοχή σας στη διαδικασία είναι **εθελοντική**. Μπορείτε να ζητήσετε διάλειμμα και ξεχωριστές συναντήσεις μαζί μας, συνέχιση της διαδικασίας σε άλλη μέρα ή διακοπή της. Στην περίπτωση διακοπής είναι καλό να εξηγήσετε στον Συντονιστή τους λόγους. Αν τελικά δεν θέλετε να συνεχιστεί η διαδικασία Διαμεσολάβησης, το πρόβλημα σας θα αντιμετωπιστεί από τη διεύθυνση του σχολείου.

Διαμεσολαβητής/τρια 1: Έχετε απορίες ή κάτι να προτείνετε; **Συμφωνείτε με τους κανόνες;** Εφόσον καταλάβατε τους κανόνες και συμφωνείτε, θα υπογράψουμε το Έντυπο: **«Συμφωνία των μερών για υπαγωγή σε Διαμεσολάβηση»** (βλ. ιστότοπο, αρ. 73), για να δεσμευτούμε όλοι ότι θα τηρήσουμε τους κανόνες, και συνεχίζουμε τη διαδικασία, για να ακούσουμε τι έχει να πει ο καθένας από τη δική του πλευρά.

2η εναλλακτική: Αν έχει προηγηθεί ενημερωτική συνάντηση

Λέτε τα α), β), γ), όπως παραπάνω.

δ). **Διαμεσολαβητής/τρια 2.** Ποιος θυμάται τους κανόνες που έχετε υπογράψει στο Έντυπο **«Συμφωνία των μερών για υπαγωγή σε Διαμεσολάβηση»;**

Θα μας πεις μερικούς «Α»; Εσύ, «Β», μπορείς να συμπληρώσεις;

Διαμεσολαβητής/τρια 1. Να προσθέσουμε επίσης κάτι που ξεχάσατε.....

Δεσμευόμαστε όλοι ότι θα τηρήσουμε τους κανόνες και συνεχίζουμε τη διαδικασία, για να ακούσουμε τι έχει να πει ο καθένας από τη δική του πλευρά.

Β' Στάδιο: Ακούμε τις δύο εκδοχές

4° Βήμα: Κάθε Διαμεσολαβούμενος/η μιλάει για την σύγκρουση και επαναλαμβάνει όσα είπε η άλλη

πλευρά (γεγονότα, συναισθήματα, σκέψεις).

Διαμεσολαβητής/τρια 2: . Παρακαλούμε σε αυτό το Στάδιο της διαδικασίας, όσο αφηγείστε, να απευθύνεστε αποκλειστικά σε μας και όχι ο ένας στον άλλον. Ο καθένας θα εκθέσει τη δική του οπτική για τα γεγονότα, τη “δική του αλήθεια”. Ο άλλος θα ακούει, χωρίς να διακόπτει, άσχετα αν συμφωνεί ή όχι. Επίσης δεν θα μιλάτε για τον άλλον. Θα μιλάτε για τον εαυτό σας. **Εσείς** πώς αντιληφθήκατε τα γεγονότα, πώς νιώσατε, πώς σκεφτήκατε. Τέλος, όσο μιλάει ο άλλος, **μη σκέφτεστε τι θα πείτε εσείς**. Θα ακούτε προσεκτικά **τι λέει**, ώστε να μπορείτε να **το επαναλάβετε**, για να βεβαιωθεί ότι τον **ακούσατε και καταλάβατε** πραγματικά την οπτική του.

Διαμεσολαβητής/τρια 1: Λοιπόν παιδιά, ποιος θα ήθελε **να ξεκινήσει** και να αφηγηθεί **τι συνέβη**; Εσύ “Α” είσαι έτοιμος;Εσύ “Β” συμφωνείς να μιλήσει πρώτος ο “Α”;

Ωραία! Ας ξεκινήσουμε λοιπόν!

«Α»,³ μπορείς να μας αφηγηθείς τα **γεγονότα**; Τι ακριβώς συνέβη; Τι σε έφερε εδώ;

“Α”:

Τι εννοείς όταν λες ότι....

Πες μου περισσότερα για να καταλάβω καλύτερα.

Οπότε, περίμενε **να επαναλάβω** αυτά που είπες, για να δούμε αν κατάλαβα καλά. Είπες λοιπόν ότι..... Σωστά;

“Α”:

Θα ήθελες να μας πεις **πώς ένιωσες** εκείνη τη στιγμή;

“Α”:

Σκέφτηκες κάτι εκείνη τη στιγμή που σε έκανε να αντιδράσεις με αυτό τον τρόπο;

“Α”:

Τί σε ενόχλησε ή σε στενοχώρησε πιο πολύ;

“Α”:

Πώς σε έχει επηρεάσει η κατάσταση; Τι **συνέπειες** έχει για σένα;

“Α”:

Λες λοιπόν ότι Κατάλαβα σωστά;

“Α”:

Έχεις κάτι άλλο **να προσθέσεις** πριν δοθεί ο λόγος στον «Β»;

“Α”:

«Β...», σε **ευχαριστούμε** που έκανες υπομονή και περίμενες τη σειρά σου να μιλήσεις.

Μπορείς **να επαναλάβεις** αυτά που είπε ο “Α”, τα γεγονότα, πώς ένιωσε, τι σκέφτηκε, τι τον ενόχλησε περισσότερο, ανεξάρτητα αν συμφωνείς;

“Β”

Πες μας “Α”. Απέδωσε ο “Β” σωστά αυτά που είπες;

“Α”:

Στη συνέχεια κάνετε ακριβώς **τις ίδιες ερωτήσεις**, που κάνατε στον Α και επαναλαμβάνετε ακριβώς **την ίδια διαδικασία**.

Αφού τελειώσετε τις ερωτήσεις στον Β ρωτάτε τον Α:

“Α” μπορείς **να επαναλάβεις** αυτά που είπε ο “Β”, τα γεγονότα, πώς ένιωσε, τι σκέφτηκε, τι τον ενόχλησε περισσότερο, ανεξάρτητα αν συμφωνείς;

“Α”:

Ο “Α” κατάλαβε σωστά αυτά που είπες;

“Β”:

Διαμεσολαβητής/τρια 1. Ωραία!

Διαμεσολαβητής/τρια 2: Παρατηρώ ότι και οι δύο έχετε αρχίσει να χαμογελάτε (ή να χαλαρώνετε, να ηρεμείτε) , που σημαίνει ότι ο θυμός σας άρχισε να υποχωρεί. Μήπως ξεχάσατε κάτι και θέλετε να το προσθέσετε;.....

5ο Βήμα: Επισημαίνονται οι ομοιότητες και οι διαφορές στις αφηγήσεις των δύο πλευρών

³ «Α» και «Β» είναι τα μικρά ονόματα ή υποκοριστικά των Διαμεσολαβούμενων.

Διαμεσολαβητής/τρια 2: Σε αυτά που είπατε διαπιστώσαμε κάποιες ομοιότητες και κάποιες διαφορές: Όσον αφορά στα **γεγονότα** και οι δύο είπατε ότι Ο ένας όμως είπε ότι,ενώ ο άλλος ότι.....

Όσον αφορά στα **συναισθήματα**: Όταν έγινε το περιστατικό ο«Α» ένιωθε κι ο«Β»...

Αυτό που **σκέφτηκε** ο«Α» ήταν ότι....., ενώ ο«Β» ότι.....

Αυτό που **πείραξε** ή στενοχώρησε τον “Α” περισσότερο είναι ότι, ενώ τον “Β” είναι ότι

Συμφωνείτε μέχρι εδώ; Έχετε κάτι να προσθέσετε πριν προχωρήσουμε στο επόμενο Βήμα;

Διαμεσολαβητής/τρια 1: Πάντως κι εγώ τώρα σας βλέπω πιο ήρεμους από ό,τι στην αρχή της συνάντησής μας. Σαν να σας έφυγε ο πολύς θυμός (ή το άγχος). Πιστεύω ότι από εδώ και πέρα θα μπορέσετε να επικοινωνήσετε μεταξύ σας και να συνεργαστείτε, για να **συμφωνήσετε πρώτα σχετικά με το ποιο είναι το πρόβλημα** και μετά να ψάξετε τη λύση του.

Γ' Στάδιο: Το Πρόβλημα και η Λύση

6ο Βήμα: Ξεκαθαρίζονται οι απόψεις σχετικά με το ποιο είναι το πρόβλημα.

Διαμεσολαβητής/τρια 1

“Α”, Ποιο είναι για σένα το πιο σημαντικό πρόβλημα;

“Α”:

Υπάρχουν και άλλα δευτερεύοντα;

“Α”:

Οπότε περίμενε να σου πω τι έχω καταλάβει..... Σωστά;

“Α”:

Έχεις να προσθέσεις κάτι άλλο; “Α”:

«Β» Μπορείς να μας πεις ποιο είναι το πρόβλημα ή τα προβλήματα κατά τον «Α»;

«Α», συμφωνείς;

Κάνετε τις ίδιες ερωτήσεις και στον “Β”.

«Α»,μπορείς να μας πεις ποιο είναι το πρόβλημα ή τα προβλήματα κατά τον «Β»;

«Β», συμφωνείς;

Διαμεσολαβητής/τρια 2

Με βάση όσα είπατε και οι δύο και όπως τα έχω καταγράψει το κύριο πρόβλημα είναι για τον έναν και για τον άλλον..... Όσον αφορά στα δευτερεύοντα προβλήματα: ο Α

ανέφερε..... και ο Β.....

Μπορείτε να συμφωνήσετε ποιο είναι τελικά **το πιο σημαντικό πρόβλημα**⁴ και ποια τα **δευτερεύοντα**;

Συνεργαστείτε, για να βάλετε σε μία σειρά τα δευτερεύοντα προβλήματα από τα περισσότερο προς τα λιγότερο σημαντικά. Προσέξτε μήπως κάποια δευτερεύοντα προβλήματα είναι πλευρές του κύριου.

Μπορείτε να μιλάτε τώρα μεταξύ σας.

Πού καταλήξατε; Πείτε μου να τα καταγράψω πάλι.

Μιλάει ο "Α" ή ο "Β":

Επομένως, και για τους δύο: Το σημαντικότερο πρόβλημα είναι: και τα δευτερεύοντα:.....

Τα κατέγραψα σωστά; Έχετε κάτι άλλο να προσθέσετε;

7ο Βήμα: Από το παρελθόν στο μέλλον: Διερεύνηση αξιών, αναγκών και ενδιαφερόντων.

Διαμεσολαβητής/τρια 1. Συγχαρητήρια που καταφέρατε να συνεργαστείτε για να συμφωνήσετε στο πρόβλημα! Μέχρι τώρα αναφερθήκατε στο παρελθόν. Τώρα ας αφήσουμε πίσω μας το παρελθόν και ας ασχοληθούμε με το μέλλον.

Εσένα "Α", τι σε **ενδιαφέρει** περισσότερο, που θα ήθελες να συζητηθεί;

"Α":

Τι έχει για σένα μεγαλύτερη **αξία**;

"Α":

Ποια **ανάγκη** σου χρειάζεται να ικανοποιηθεί στο μέλλον;

"Α":

Άρα λες ότι..... Σωστά;

"Α":

«Β», μπορείς να επαναλάβεις αυτά που είπε ο «Α»;.....

«Α», τα είπα σωστά;

Κάνετε τις ίδιες ερωτήσεις και στον "Β".

«Α», μπορείς να επαναλάβεις αυτά που είπε ο «Β»;.....

«Β», τα είπα σωστά;.....

⁴ Μπορεί να συμφωνήσουν στο ένα ως πιο σημαντικό ή να τους βοηθήσετε να τα συνθέσουν και τα δύο σε ένα ή να κάνουν τροποποιήσεις.

Έχετε κάτι άλλο να προσθέσετε πριν προχωρήσουμε στο επόμενο Βήμα;.....

8ο Βήμα: Προτείνονται λύσεις με Καταιγισμό Ιδεών . Γίνεται αξιολόγηση των λύσεων ανάλογα με τις συνέπειές τους. Καταλήγουν οι Διαμεσολαβούμενοι/ες σε μία κοινά αποδεκτή λύση (ή περισσότερες ανάλογα με τον αριθμό των προβλημάτων) και σε κάποιες εναλλακτικές.

Διαμεσολαβητής/τρια 2:

Βλέπουμε ότι τώρα είστε πιο χαλαροί. Αφού συμφωνήσατε για το πρόβλημα, αυτό σημαίνει ότι μπορείτε να συνεργαστείτε και για να βρείτε κοινά αποδεκτές λύσεις. Ας δούμε λοιπόν, τι λύσεις προτείνετε. Τι μπορεί να κάνει ο καθένας από την πλευρά του, για να λυθεί το πρόβλημα και να γίνουν τα πράγματα καλύτερα;⁵ Τι θα ζητούσε από τον άλλον να κάνει; Τι θα μπορούσατε να κάνετε και οι δύο;

Προσοχή: Η υλοποίηση της λύσης θα εξαρτάται μόνο από εσάς τους ίδιους και όχι από κάποιον άλλο ή από κάποιες προϋποθέσεις;

Έχετε κάτι να ρωτήσετε;

.....

Τώρα ας πει ο καθένας όσες πιο πολλές ιδέες μπορεί σχετικά με τη λύση του προβλήματος⁶. Πείτε ελεύθερα και αυθόρμητα όσες ιδέες σας έρχονται στο μυαλό. Θα τις καταγράψουμε **όλες** χωρίς να τις σχολιάζουμε.

Εσύ Α: Τι ζητάς από τον «Β» και τι είσαι εσύ διατεθειμένος να κάνεις; Τι προτείνεις να κάνετε και οι δύο;

“Α”:

“ Εσύ Β: Τι ζητάς από τον άλλον και τι είσαι εσύ διατεθειμένος να κάνεις; Τι προτείνεις να κάνετε και οι δύο;

Β”:

Διαμεσολαβητής/τρια 1:

Οι λύσεις που έχω καταγράψει, όπως τις προτείνετε είναι οι εξής:

Ο“Α” ζητάει από τον Β.....Είναι διατεθειμένος να Προτείνει και οι δύο να

Ο“Β” ζητάει από τον Α.....Είναι διατεθειμένος να Προτείνει και οι δύο να

Μπορεί ο καθένας να επαναλάβει τις λύσεις που είπε ο άλλος;

Συμφωνείτε ότι ο άλλος τις απέδωσε σωστά;

Συζητήστε μεταξύ σας μήπως απορρίψετε ή τροποποιήσετε κάποιες λύσεις, ώστε να καταλήξετε σε κάποια ή κάποιες⁷ κοινά αποδεκτές; Σε ποια λύση (ή ποιες λύσεις) καταλήξατε; Έχετε να προτείνετε και κάποιες εναλλακτικές;

Α ή Β: Κοινά αποδεκτή λύση (ή λύσεις) Εναλλακτικές:

Ας αξιολογήσουμε την κοινά αποδεκτή λύση (ή τις λύσεις) που προτείνετε:

Η λύση (ή η πρώτη λύση) που προτείνετε και οι δύο είναι:

.....Ας δούμε τώρα:

- Είναι αποδεκτή αυτή η ιδέα και από τους δύο;

⁵Η για να αποκατασταθεί η ζημιά, για να βελτιωθούν οι σχέσεις;

⁶Η του πρώτου προβλήματος, αν είναι περισσότερα. Σε αυτήν την περίπτωση τους ρωτάτε ποιο είναι το πιο εύκολο και ξεκινάτε από αυτό και επαναλαμβάνετε την ίδια διαδικασία για τα επόμενα.

⁷Αν τα προβλήματα είναι περισσότερα του ενός

- Μπορεί κάποιος να τη θεωρήσει άδικη;
- Είναι του τύπου “Κερδίζω-Κερδίζεις;”
- Είναι πραγματικά κάτι που μπορεί να υλοποιηθεί και να διαρκέσει για πολύ;
- Μήπως δεν είναι πολύ σαφής και χρειάζεται αποσαφήνιση;⁸

«Α», «Β».....

Διαμεσολαβητής/τρια 2: Άρα η κοινά αποδεκτή λύση (ή λύσεις) είναι:

- Είναι σίγουρα αποδεκτή και από τους δύο;
- Σας ικανοποιεί πραγματικά;
- Μήπως την δέχτηκε κάποιος γρήγορα και δεν είναι αρκετά σίγουρος;
- Είστε σίγουροι ότι η υλοποίηση της λύσης εξαρτάται **μόνο από εσάς τους ίδιους** και όχι από κανέναν άλλον ή από κάποιες προϋποθέσεις;
- Έχετε κάτι άλλο να προτείνετε;⁹

Δ' Στάδιο: Η Συμφωνία

9ο Βήμα: Η Συμφωνία. Καθορισμός λεπτομερειών για την υλοποίηση της λύσης. Επισφράγιση της Συμφωνίας με υπογραφές. Συμφωνία για νέα συνάντηση

Διαμεσολαβητής/τρια 1: Μπράβο και στους δύο! Τα πήγατε περίφημα μέχρι τώρα. Το μόνο που σας μένει τώρα είναι για τη λύση (ή για κάθε λύση) που έχετε συμφωνήσει και οι δύο, να προσδιορίσετε **ποιος θα κάνει τι** για την υλοποίησή της, **πότε, πόσες φορές, πού και πώς**.

Μιλήστε μεταξύ σας και συμφωνήστε:

Τι θα κάνει (ή δεν θα ξανακάνει) ο καθένας από σας;

Πόσες φορές, πού και πότε θα γίνουν τα παραπάνω;

Με ποιον τρόπο θα γίνουν αυτά; Πείτε λεπτομέρειες.

Τι θα κάνετε ή δεν θα ξανακάνετε και οι δύο;¹⁰

(Κάνετε το ίδιο για τις εναλλακτικές λύσεις).

Διαμεσολαβητής/τρια 2: Αν συμφωνήσατε, πείτε τα αργά, για να τα καταγράψω με τα δικά σας λόγια.....

Επομένως, συμφωνείτε να¹¹ και σαν εναλλακτική λύση συμφωνείτε να

Εντάξει; Κατέγραψα σωστά αυτά που είπατε; Έχετε κάποιες παρατηρήσεις;

Η συμφωνία είναι σίγουρα αποδεκτή και από τους δύο;

Σας ικανοποιεί πραγματικά;

Είναι διατυπωμένη με αρκετή σαφήνεια; Μήπως χρειάζεται να αποσαφηνιστεί ακόμη περισσότερο;

⁸ Αν οι προτεινόμενες λύσεις είναι περισσότερες ή αν έχουν και εναλλακτικές επαναλαμβάνονται οι ίδιες ερωτήσεις για κάθε μία.

⁹ Αν οι κοινά αποδεκτές λύσεις είναι περισσότερες επαναλαμβάνονται οι ίδιες ερωτήσεις για κάθε μία.

¹⁰ Εκτός από το «ποιος» και το «τι» δεν θα κάνετε πάντα όλες τις υπόλοιπες ερωτήσεις. Θα τις προσαρμόζετε κάθε φορά.

¹¹ Γράφετε συγκεκριμένα: ποιος θα κάνει, τι θα κάνει, πώς, πού, πότε ή πόσες φορές στο Έντυπο «Τελική συμφωνία» (βλ. ιστότοπο, αρ. 85)

Αισθάνεστε πραγματικά ότι το πρόβλημα λύθηκε;

Μήπως δέχτηκε κάποιος τη συμφωνία γρήγορα και δεν είναι αρκετά σίγουρος;

Έχετε κάτι άλλο να προτείνετε;

Διαμεσολαβητής/τρια 1:

Θα τα ξαναπούμε εδώ στις/....., ημέρα για να διαπιστώσουμε αν τηρήθηκε η συμφωνία και από τις δύο πλευρές και να ενημερώσουμε τον Συντονιστή. Αν στο μεταξύ υπάρξει κάποιο πρόβλημα, είμαστε στη διάθεσή σας.

Υπογράψτε τώρα σας παρακαλούμε κάτω από το κείμενο της συμφωνίας, όπως θα κάνουμε κι εμείς.¹²

10ο Βήμα: Κλείσιμο: Έκφραση Συναισθημάτων – Αναστοχασμός. Επιβράβευση . Αξιολόγηση - Ευχαριστίες – Αποχαιρετισμός

Διαμεσολαβητής/τρια 2:

Αλήθεια παιδιά, πώς αισθάνεσθε τώρα;

A:

B:

Καταλάβατε κάτι περισσότερο για τον άλλον ή για τον εαυτό σας;

A:

B:

Νομίζετε ότι θα μπορούσατε να είχατε κάνει κάτι άλλο, για να μην πάρουν τα πράγματα άσχημη τροπή;

A:

B:

Μετά από τη σημερινή σας εμπειρία, άλλαξε κάτι στον τρόπο που σκέφτεστε;

A:

B:

Πώς σκέφτεστε να αντιδράτε σε ανάλογες περιπτώσεις στο μέλλον;

A:

B:

Διαμεσολαβητής/τρια 1:

Συγχαρητήρια! Η Διαμεσολάβηση ολοκληρώθηκε με επιτυχία. Εργαστήκατε σκληρά γι' αυτό και οι δύο. Η συμφωνία ανήκει σε σας. **Να πείτε στους φίλους σας ότι το πρόβλημα μεταξύ σας έχει λυθεί (χωρίς**

¹²Τους δίνετε το Έντυπο «Τελική Συμφωνία» (βλ. ιστότοπο, αρ. 85) να το διαβάσουν και να το υπογράψουν.

να αναφέρετε λεπτομέρειες), για να σταματήσουν να διαδίδονται φήμες.

Τώρα θα θέλαμε να συμπληρώσετε αυτό το έντυπο αξιολόγησης, για να μας βοηθήσετε να γίνουμε καλύτεροι.

Ευχαριστούμε για τη συνεργασία σας!

Μπορείτε να αλλάξετε την διατύπωση στο παραπάνω κείμενο και να το προσαρμόσετε στον δικό σας τρόπο έκφρασης μένοντας πιστοί στο πνεύμα του και ακολουθώντας πιστά τα Βήματα. Και **να θυμάστε:**

Γενικά:

- Να μιλάτε με **απλότητα και σαφήνεια** και να ρωτάτε, όταν χρειάζεται, **ανγίνετε κατανοητοί.**
- Πριν περάσετε στον επόμενο Διαμεσολαβούμενο (ή στο επόμενο Στάδιο ή στο επόμενο Βήμα) **να ρωτάτε αν έχουν κάτι άλλο να προσθέσουν** σε αυτό το σημείο.
- Να μην χρησιμοποιείτε ΠΟΤΕ το «**πρέπει**».
- Να μη χρησιμοποιείτε ΠΟΤΕ το «**γιατί**» όταν ρωτάτε.
- Να κάνετε **ανοιχτές/διευκρινιστικές** ερωτήσεις

Σε συγκεκριμένα σημεία:

- Να **επαναλαμβάνετε παραφράζοντας** αυτά που λένε οι Διαμεσολαβούμενοι και να **ελέγχετε** αν τα έχετε καταλάβει και αν **τα αποδώσατε σωστά.**
- Να ζητάτε από τους Διαμεσολαβούμενους να **επαναλάβουν αυτά που είπε ο άλλος** και να ρωτάτε **αν τα απέδωσαν σωστά.**

Επίσης:

- Να κάνετε **αντανάκλαση συναισθήματος.**
- Να χρησιμοποιείτε **ενθαρρυντικές εκφράσεις**, για να συνεχίσουν οι Διαμεσολαβούμενοι να μιλάνε.
- Να χρησιμοποιείτε τη **θετική αναπλαισίωση**, όταν πραγματικά πιστεύετε αυτό που λέτε.
- Να δείχνετε **ενθουσιασμό**, όταν τα μέρη κάνουν μία πρόοδο, π.χ.: “Ωραία! Τώρα φαίνεται ότι κάπου θα φτάσουμε!”.

Τέλος:

- Να **επιβεβαιώνετε** ότι **πραγματικά είναι και οι δύο ικανοποιημένοι** από τις λύσεις και από τη συμφωνία.