

ΕΝΤΥΠΟ_ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ

1° Βήμα

«Μπράβο σας που επιλέξατε τη Διαμεσολάβηση, για να λύσετε το πρόβλημα σας!».

« Παιδιά, κάνατε μια πολύ καλή αρχή! Αυτό θα πει ότι πραγματικά θέλετε να βρείτε μία λύση στο πρόβλημα σας.»

Εδώ έχουμε παραδείγματα **θετικής αναπλαισίωσης**, γιατί ο Διαμεσολαβητής επαναδιατυπώνει μία κατάσταση σύγκρουσης ή δυσκολίας με θετική, ενθαρρυντική οπτική. Παρουσιάζει τη δύσκολη κατάσταση (το πρόβλημα) μέσα από ένα θετικό πρίσμα. Δεν τονίζει τη σύγκρουση, αλλά τη διάθεση για λύση. Εστιάζει στο θετικό.

4° , 6° , 7° , 8° Βήμα: (Παραδείγματα βοήθειας προς τους Διαμεσολαβούμενους για χρήση «Εγώ Μηνυμάτων» και **Ενεργητική Ακρόαση** με την προτροπή να μιλάνε μόνο για τον εαυτό τους και να ακούνε προσεκτικά την άλλη πλευρά, για να επαναλάβουν αυτά που είπε.

«Τι εννοείς όταν λες ότι....;» (**Παράδειγμα ανοιχτής/διευκρινιστικής ερώτησης**)

«Πες μου περισσότερα για να καταλάβω καλύτερα» (**Παράδειγμα ενθαρρυντικής έκφρασης**)

«Οπότε , περίμενε **να επαναλάβω** αυτά που είπες, για να δούμε αν κατάλαβα καλά. Είπες λοιπόν ότι..... Σωστά;» (**Ανακεφαλαίωση/Παράφραση**)

«Θα ήθελες να μας πεις πώς ένιωσες εκείνη τη στιγμή;» (**Παράδειγμα ανοιχτής ερώτησης.**)

«Παρατηρώ ότι και οι δύο έχετε αρχίσει να χαμογελάτε, που σημαίνει ότι ο θυμός σας άρχισε να υποχωρεί» (**Παράδειγμα αντανάκλασης συναισθήματος.**)

5° Βήμα:

«Πάντως 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...» (**Παράδειγμα θετικής αναπλαισίωσης και αντανάκλασης συναισθήματος.**)

8° Βήμα

«**Συγχαρητήρια** που τα καταφέρατε να συνεργαστείτε! Αυτό σημαίνει ότι μπορείτε να συνεργαστείτε για να βρείτε κοινά αποδεκτές λύσεις». (**Παράδειγμα θετικής αναπλαισίωσης.** Εστιάζει όχι στη δυσκολία, αλλά στην επιτυχία και δίνει μία θετική προοπτική)

«Βλέπουμε ότι τώρα είσατε πιο ήρεμοι». (**Παράδειγμα αντανάκλασης συναισθήματος.**)

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

«Συζητήστε μεταξύ σας μήπως κάποιες τις απορρίψετε ή κάποιες άλλες τις τροποποιήσετε , ώστε να καταλήξετε σε κάποια ή κάποιες κοινά αποδεκτές. Σε ποια λύση καταλήξατε; Έχετε να προτείνετε και κάποιες εναλλακτικές;» **(Διαπραγμάτευση/Συνεργασία)**

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

Η λύση (ή η πρώτη λύση) που προτείνει είναι:

- Είναι αποδεκτή αυτή η ιδέα και από τους δύο;
- Μπορεί κάποιος να τη θεωρήσει άδικη;
- Είναι του τύπου “Κερδίζω-Κερδίζεις;”
- Είναι πραγματικά κάτι που μπορεί να υλοποιηθεί και να διαρκέσει για πολύ;
- Η υλοποίηση της λύσης εξαρτάται μόνο από εσάς τους ίδιους και όχι από κανέναν άλλον ή από κάποιες προϋποθέσεις;
- Μήπως δεν είναι πολύ σαφής και χρειάζεται αποσαφήνιση;» ¹

(Αξιολόγηση)

«Άρα η κοινά αποδεκτή λύση (ή λύσεις) είναι :

- Είναι σίγουρα αποδεκτή και από τους δύο;
- Σας ικανοποιεί πραγματικά;
- Είναι διατυπωμένη με αρκετή σαφήνεια; Μήπως χρειάζεται να αποσαφηνιστεί ακόμη περισσότερο;
- Μήπως την δέχτηκε κάποιος γρήγορα και δεν είναι αρκετά σίγουρος;
- Είσαστε 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;» ²

(Έλεγχος)

9ο Βήμα

«Μπράβο και στους δύο! Τα πήγατε περίφημα μέχρι τώρα. Το μόνο που σας μένει τώρα είναι...» **(Παράδειγμα θετικής αναπλαισίωσης:** εστιάζει στα θετικά στοιχεία της πορείας και δημιουργεί αισιόδοξη προσδοκία για τη συνέχεια)

10ο Βήμα

«**Συγχαρητήρια!** Η Διαμεσολάβηση ολοκληρώθηκε με επιτυχία. Εργαστήκατε σκληρά γι' αυτό και οι δύο.» **(Παράδειγμα θετικής αναπλαισίωσης:** επαναδιατυπώνει την εμπειρία της Διαμεσολάβησης με έμφαση στη συνεργασία, την και την προσπάθεια, αφήνοντας πίσω τη σύγκρουση)

¹ Αν τα προβλήματα και οι προτεινόμενες λύσεις είναι περισσότερες ή αν έχουν και εναλλακτικές επαναλαμβάνονται οι ίδιες ερωτήσεις για κάθε μία.

² Αν τα προβλήματα και οι κοινά αποδεκτές λύσεις είναι περισσότερες επαναλαμβάνονται οι ίδιες ερωτήσεις για κάθε μία.

