

# ΕΝΤΥΠΟ\_ΤΑ «ΝΑΙ» ΚΑΙ ΤΑ «ΟΧΙ» ΤΗΣ ΔΙΑΜΕΣΟΛΑΒΗΣΗΣ

## Α) ΚΑΝΕ ΤΗ ΣΩΣΤΗ ΕΡΩΤΗΣΗ

Στη Διαμεσολάβηση κάνουμε μόνο “ανοιχτές” ερωτήσεις. Επίσης δεν κάνουμε ερωτήσεις που είναι «επιθετικές». Ποιες από τις παρακάτω ερωτήσεις δεν θα χρησιμοποιούσατε, επειδή είναι “κλειστές” (μπορούν να απαντηθούν μονολεκτικά: με ένα ναι ή ένα όχι) ή “επιθετικές” (αρχίζουν με το «γιατί»);

“Για τι άλλο θα ήθελες να μιλήσεις;”

“Πώς αισθάνεσαι μετά από όλα αυτά και μετά την επίτευξη συμφωνίας;”

“Ένωσες θυμό;”

“Πώς ένιωσες εκείνη τη στιγμή;”

“Τι άλλο θα μπορούσες να κάνεις;”

“Το είπες αυτό, ναι ή όχι;”

“Μπορείς να εξηγήσεις μερικά πράγματα παραπάνω για να καταλάβω σίγουρα; (ή : γιατί δεν κατάλαβα καλά) ;

“Γιατί πετάγεσαι συνέχεια;”

## Β) ΒΑΛΕ ΜΕΛΙ...

α) Παράφραση/ανακεφαλαίωση: Μπορείτε να ξαναγράψετε τις παρακάτω δηλώσεις αναφέροντας μόνο τα γεγονότα και αναγνωρίζοντας τα συναισθήματα, χωρίς να επαναλαμβάνετε, υποθέσεις, χαρακτηρισμούς, απειλές και χωρίς να χρησιμοποιείτε επιθετική γλώσσα;

1. “Είναι ψεύτρα! Άλλα της είπα εγώ και αυτή άλλα πήγε και είπε στη φίλη μου, για να τσακωθούμε. Ζηλεύει! Το έχει κάνει κι άλλες φορές, αλλά τώρα πια ξεσκεπάστηκε!

Αν κατάλαβα καλά, λες ότι.....

.....

2. Έχασα το κινητό μου και βρέθηκε στο πάτωμα κάτω από το θρανίο του. Είμαι σίγουρος ότι αυτός μου το έκλεψε και του έπεσε... Αν το ξανακάνει, θα έχουμε κακά ξεμπερδέματα.

Λες λοιπόν ότι .....

.....

β) Παίρνοντας υπόψη σας ότι όλες οι φράσεις που θα ειπωθούν στην Διαμεσολάβηση πρέπει να δημιουργούν **θετικό κλίμα**, χωρίς να φέρνουν τους Διαμεσολαβούμενους σε θέση άμυνας, με ποια φράση από τη στήλη Β θα αντικαθιστούσες κάθε φράση της στήλης Α;

| ΣΤΗΛΗ Α                                                     | ΣΤΗΛΗ Β                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.Τι κάνατε πάλι εσείς οι δύο; Όλο προβλήματα δημιουργείτε. | α. Τώρα που βλέπεις τα πράγματα πιο ψύχραιμα πιστεύεις ότι θα μπορούσες να αντιδράσεις με άλλο τρόπο; |
| 2. Πώς είσαι τόσο σίγουρος; Είσαι καχύποπτος.               | β. Μπορεί να μας πει ο καθένας από τη δική του πλευρά τι συνέβη;                                      |
| 3. Έτσι όπως μας τα λες δεν βγάζω άκρη. Ξαναπες τα.         | γ. Σε λίγα λεπτά θα έχεις την ευκαιρία να μιλήσεις. Τώρα όμως, όπως έχουμε                            |
| 4. Μου φαίνεται ότι τα λες όπως σε συμφέρει.                |                                                                                                       |

|                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>5. Δεν <b>έπρεπε</b> να αντιδράσεις έτσι.</p> <p>6. Μην διακόπτεις.</p> <p><b>7. Γιατί</b> το έκανες αυτό;</p> <p>8. Λες ψέματα</p> | <p>συμφωνήσει, δεν θα διακόπτεις τον άλλον.</p> <p>δ. Αυτή είναι η δική σου άποψη και την ακούσαμε με προσοχή.</p> <p>ε. Θα μπορούσες να επαναλάβεις αυτά που είπες για να καταλάβω καλύτερα;</p> <p>στ. Πώς σκέφτηκες και αντέδρασες με αυτό τον τρόπο;</p> <p>ζ. Μπορεί να μην ήταν αυτό που νόμιζες αρχικά. Πολλές φορές τα φαινόμενα απατούν. Ας ακούσουμε τι έχει να μας πει και ο/η...</p> <p>η. Αυτή είναι η δική σου εκδοχή και είναι απολύτως σεβαστή. Ας δούμε όμως και την πλευρά του άλλου.</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|