

Εγχειρίδιο Πρόληψης Συγκρούσεων και Διαμεσολάβησης μεταξύ Συνομηλίκων

Το IREX (www.irex.org) και το Διεθνές Ίδρυμα για την Ανοχή (Foundation for Tolerance International –FTI) δημιούργησαν το πρόγραμμα “Οι Νεαροί Ηγέτες για την Ειρήνη - Εγχειρίδιο Πρόληψης Συγκρούσεων και Διαμεσολάβησης μεταξύ Συνομηλίκων” τον Ιανουάριο 2013 με την υποστήριξη της συμβούλου και ειδικής στην διαμεσολάβηση μεταξύ συνομηλίκων Sharon Hollombe. Το πρόγραμμα “Οι Νεαροί Ηγέτες για την Ειρήνη” χρηματοδοτείται από το Ινστιτούτο για την Ειρήνη των ΗΠΑ (USIP).

IREX and the Foundation for Tolerance International (FTI) created the Youth Leadership for Peace Conflict Prevention Toolkit and Peer Mediation Toolkit in January 2013 with support from consultant and peer mediation expert Sharon Hollombe. The Youth Leadership for Peace project is funded by the United States Institute of Peace (USIP).



Μετάφραση και προσαρμογή στην Ελληνική Γλώσσα: Μαρία-Λουίζα Ανδριακοπούλου & Ευγενία Σαρίδου

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις της Ελληνικής νομοθεσίας και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η εμπορική εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου χωρίς την γραπτή άδεια του εκδότη του και των μεταφραστριών.

Πίνακας Περιεχομένων

Πρώτο Μέρος:

Εισαγωγή

Εισαγωγή στην Διαμεσολάβηση μεταξύ Συνομηλίκων	5
Οδηγός χρήσης του Εγχειριδίου	7
Υπόδειγμα προγράμματος εκπαίδευσης 14 εβδομάδων	8
Υπόδειγμα προγράμματος εντατικής εκπαίδευσης	11
Λεξιλόγιο	13

Δεύτερο Μέρος:

Κατανοώντας και Αναλύοντας τις συγκρούσεις – Ασκήσεις και Φυλλάδια	16
Σύγκρουση είναι ...	17
Τι είναι σύγκρουση;	19
Διαστάσεις της σύγκρουσης	20
Ειρήνη είναι ...	21
Ποια είναι η αντίδρασή μου στη σύγκρουση	24
Πώς αντιδρώ στη σύγκρουση	25
Αποτελέσματα Σύγκρουσης	26
Βασικές Ανάγκες	28
Ορισμοί βασικών αναγκών	30
Πώς ικανοποιώ τις βασικές ανάγκες μου	31
Το αρκετό δεν είναι αρκετό	32
Διαφορετικές αξίες	33
Κάρτες αξιών	35
Τρίτο μέρος:	
Πώς θα γίνω διαμεσολαβητής – Ασκήσεις και Φυλλάδια	36

Εισαγωγή στη διαδικασία της διαμεσολάβησης	37
Τα στάδια της διαμεσολάβησης	40
Ένας επιτυχημένος διαμεσολαβητής	41
Ένας διαμεσολαβητής	42
Το να είσαι διαμεσολαβητής είναι να είσαι ηγέτης	43
Δείγμα σεναρίου για συμφωνία για να γίνει διαμεσολάβηση	44
Κατανοώντας την επικοινωνία	46
Επικοινωνία	47
Εμπόδια στην επικοινωνία	49
Ενεργητική Ακρόαση	50
Συνοψίζοντας	53
Διευκρινιστικές δηλώσεις	54
Μηνύματα «εγώ»	57
Αφήγηση και Συγκέντρωση απόψεων	60
Αντιμετωπίζοντας τα Συναισθήματα	62
Βήματα για την αντιμετώπιση των συναισθημάτων	63
Αντιμετωπίζοντας τα Συναισθήματα – Μέρος 2	64
Όταν σου «πατάνε τα κουμπιά» κατά τη διάρκεια της διαμεσολάβησης	67
Αναγνωρίζοντας Θέσεις, Επιδιώξεις και Ανάγκες	68
Φυλλάδιο «Αναγνωρίζοντας Θέσεις, Επιδιώξεις και Ανάγκες»	70
Παραγωγή ιδεών χωρίς κριτική και αξιολόγηση εναλλακτικών λύσεων	73
Εννέα Κουκίδες	77
«Θαυματουργές» ερωτήσεις	78
Δημιουργώντας λύσεις όπου όλοι κερδίζουν	79
Κατάλογος ενεργειών για να βρεθεί μια καλή λύση	81
Τι είναι δίκαιο;	82
Φτιάχνοντας μια συμφωνία	83

Προσομοίωση πλήρους διαμεσολάβησης	84
Επεξεργασία της προσομοίωσης πλήρους διαμεσολάβησης	87
Σενάρια συγκρούσεων	93
Διαδικαστικές Επισημάνσεις	94
Αναπτύσσοντας ένα σχέδιο ενεργειών για την δημιουργία ενός προγράμματος Διαμεσολάβησης μεταξύ συνομηλίκων	94
Εργαλείο σχεδιασμού προγράμματος	96
Σχέδιο δράσης	97
Τέταρτο μέρος:	
Υλικό για την έναρξη ενός προγράμματος διαμεσολάβησης μεταξύ συνομηλίκων	98
Για να σπάσει ο πάγος/Για ενεργοποίηση	99
Δείγμα Εντύπου υπαγωγής στη διαμεσολάβηση	104
Δείγμα Ειδοποίησης προγραμματισμένη διαμεσολάβησης	105
Δείγμα Εντύπου συμφωνητικού διαμεσολάβησης	106
Δείγμα Εντύπου Αυτό-αξιολόγησης διαμεσολαβητή	107
Οι 5 διαστάσεις της Σύγκρουσης	108
Ανάγκες	112
Συναισθήματα	113

Πρώτο Μέρος: Εισαγωγή

Εισαγωγή στην Διαμεσολάβηση μεταξύ Συνομηλίκων

Στη Διαμεσολάβηση μεταξύ συνομηλίκων, ένα παιδί ειδικά εκπαιδευμένο ενεργεί ως ουδέτερος διαμεσολαβητής προσφέροντας βοήθεια στα μέρη που βρίσκονται σε σύγκρουση για να καταλάβουν αυτά τις βαθύτερες αιτίες της διαφοράς τους και να συμφωνήσουν τελικά σε έναν τρόπο επίλυσης της σύγκρουσής τους. Κάθε διαμεσολάβηση αποτελείται από έξι διαφορετικά στάδια :

Αυτός που χτυπάει πρώτος είναι αυτός που έχει ξεμείνει από ιδέες – Κινέζικη παροιμία

1. Συμφωνία για να γίνει Διαμεσολάβηση
2. Αφήγηση των γεγονότων και συγκέντρωση απόψεων
3. Εστίαση στις Επιδιώξεις και τις Ανάγκες
4. Δημιουργία Λύσεων όπου κερδίζουν όλοι
5. Αξιολόγηση εναλλακτικών δυνατοτήτων
6. Δημιουργία Συμφωνίας

Η εισαγωγή προγραμμάτων διαμεσολάβησης μεταξύ συνομηλίκων στα σχολεία και σε τοπικούς (κοινοτικούς) οργανισμούς, βασίζεται σε ένα μοντέλο εκπαίδευσης που ενδυναμώνει τα άτομα προκειμένου να προλαμβάνουν, επιλύουν και μετατρέπουν τις βίαιες ή μη βίαιες συγκρούσεις, αναπτύσσοντας τις αξίες, τις συμπεριφορές, τις δεξιότητες και την γνώση για να δημιουργούν εναλλακτικές επιλογές ειρηνικής δράσης.

Πλεονεκτήματα της Διαμεσολάβησης μεταξύ Συνομηλίκων

Στοιχεία από έρευνες δείχνουν ότι η διαμεσολάβηση μεταξύ συνομηλίκων ευνοεί την αυτορρύθμιση, την αυτοεκτίμηση και την αυτοπειθαρχία των νέων (Johnson & Johnson 1997; Turnuklu και άλλοι, 2010). Ένα άλλο θετικό αποτέλεσμα της εκπαίδευσης στην διαμεσολάβηση μεταξύ συνομηλίκων είναι η συνακόλουθη ικανότητα των εκπαιδευμένων παιδιών να μεταφέρουν τις δεξιότητες που απέκτησαν στις συγκρούσεις της οικογένειας ή της γειτονιάς, βοηθώντας με αυτό τον τρόπο τα παιδιά να μάθουν να λύνουν καλύτερα τις συγκρούσεις τους και να γίνουν πιο υπεύθυνοι πολίτες (Johnson & Johnson 1996b; Turnuklu και άλλοι, 2010). Η έρευνα, εξάλλου, υποστηρίζει την παραδοχή ότι η «αίσθηση του ανήκειν» είναι ένας πολύ σημαντικός παράγοντας για την πρόληψη της βίας στα σχολεία. Η αποβολή ή η οριστική εκδίωξη από το σχολείο μπορεί να απομακρύνει τους μαθητές ακόμα περισσότερο από τις μαθητικές κοινότητες, ενώ το πρόγραμμα διαμεσολάβησης μεταξύ συνομηλίκων προωθεί την κριτική σκέψη και ενισχύει την ικανότητα λήψης αποφάσεων, αναπτύσσει υγιή πρότυπα διαπροσωπικών σχέσεων εντός της σχολικής κοινότητας και υποστηρίζει την αυτοδιάθεση των μαθητών.

Οι συγκρούσεις διαφορετικής εντάσεως είναι ένα καθημερινό φαινόμενο μεταξύ των ανθρώπων οπουδήποτε. Όταν οι εμπλεκόμενοι σε μία σύγκρουση δεν γνωρίζουν πώς να επικοινωνούν με ευθύτητα και ειλικρίνεια, η σύγκρουση τείνει να κλιμακωθεί και να ενταθεί. Τα προγράμματα Διαμεσολάβησης μεταξύ Συνομηλίκων παρέχουν στους νέους και στους ενήλικες, τα εργαλεία και τις δεξιότητες να επιλύσουν τις συγκρούσεις τους χωρίς βία.

Διαμεσολάβηση μεταξύ Συνομηλίκων και το Εγχείρημα των Νεαρών Ηγετών για την Ειρήνη

Η IREX και ο οργανισμός FTI δημιούργησαν το εγχειρίδιο Πρόληψης Συγκρούσεων και Διαμεσολάβησης μεταξύ Συνομηλίκων για να ενισχύσουν την δημιουργία προγραμμάτων διαμεσολάβησης μεταξύ συνομηλίκων στα σχολεία του Κιργιστάν, ως μέρος του εγχειρήματος των Νεαρών Ηγετών για την Ειρήνη, το οποίο χρηματοδοτείται από το Ινστιτούτο για την Ειρήνη των ΗΠΑ (USIP). Οι καθηγητές και μαθητές από τις επαρχίες Batken και Chui του Κιργιστάν, αφού έλαβαν την εκπαίδευση για την πρόληψη των συγκρούσεων, την διαμεσολάβηση μεταξύ συνομηλίκων και την χρήση του Εγχειριδίου, ξεκίνησαν προγράμματα διαμεσολάβησης μεταξύ συνομηλίκων σε 16 σχολεία. Από τον Ιανουάριο έως τον Ιούνιο 2013, οι συνομήλικοι Διαμεσολαβητές διεξήγαγαν περισσότερες από 60 διαμεσολαβήσεις, εκ των οποίων το 90% κατέληξε σε υπογραφή συμφωνίας.

Οδηγός Εφαρμογής του Εγχειριδίου

Σε αυτό το Εγχειρίδιο:

Σε αυτό το Εγχειρίδιο, θα βρείτε τις σημειώσεις για την εκπαίδευση, τα φυλλάδια, σχέδια προγράμματος και υποδείγματα εντύπων, που απαιτούνται για να ξεκινήσει κάποιος ένα πρόγραμμα διαμεσολάβησης μεταξύ συνομηλίκων.

Σε ποιον απευθύνεται:

Το υλικό αυτού του Εγχειριδίου αναπτύχθηκε αρχικά για να χρησιμοποιηθεί από δασκάλους και μαθητές στο Κιργιστάν και απευθύνεται σε ένα κοινό ηλικίας 13-18 ετών. Οι δραστηριότητες μπορούν να προσαρμοστούν για μικρότερης ή μεγαλύτερης ηλικίας κοινό.

Ξεκινώντας:

Η εκκίνηση ενός προγράμματος διαμεσολάβησης μεταξύ συνομηλίκων σε ένα σχολείο ή κοινότητα απαιτεί την δέσμευση ενός πυρήνα μαθητών και δασκάλων, οι οποίοι έχουν την διάθεση να μάθουν την μεθοδολογία της διαμεσολάβησης μεταξύ συνομηλίκων και να υπηρετήσουν ως ουδέτεροι και έμπιστοι διαμεσολαβητές.

Ένα πρόγραμμα διαμεσολάβησης μεταξύ συνομηλίκων θα είναι πιο επιτυχημένο όταν στηρίζεται:

α) στην ενεργή συμμετοχή των συμμετεχόντων μαθητών τόσο στο σχεδιασμό όσο και στην εφαρμογή του προγράμματος,

β) σε έναν ενήλικα ή μια ομάδα ενηλίκων, ο οποίος διευθύνει το πρόγραμμα μαζί με τους νεαρούς ηγέτες/μαθητές και

γ) έναν οργανισμό που υποστηρίζει -όπως ένα σχολείο ή μια τοπική κοινότητα- ο οποίος παρέχει έναν χώρο για την διεξαγωγή των διαμεσολαβήσεων και προτρέπει τους μαθητές και νέους να απευθύνονται στους διαμεσολαβητές.

Σημειώσεις προετοιμασίας για τους εκπαιδευτές:

Πριν να προβούν σε οποιαδήποτε από τις εκπαιδεύσεις που περιλαμβάνονται στο Εγχειρίδιο, οι εκπαιδευτές είναι σημαντικό να έχουν σχεδιάσει ένα πρόγραμμα εκπαίδευσης. Δύο ενδεικτικά τέτοια πλάνα περιλαμβάνονται στο παρόν. Πριν από την κάθε εκπαίδευση, οι εκπαιδευτές θα πρέπει να προετοιμάσουν τις απαραίτητες προμήθειες και το απαραίτητο υλικό (φυλλάδια), σύμφωνα με τις σημειώσεις εκπαίδευσης και να σκεφτούν πώς η εκπαίδευση θα ικανοποιήσει καλύτερα τις ανάγκες της συγκεκριμένης ομάδας εκπαιδευόμενων. Εξαιτίας του ότι η συζήτηση σχετικά με τις συγκρούσεις μπορεί να προκαλέσει δυνατά συναισθήματα, οι εκπαιδευτές θα πρέπει να είναι προετοιμασμένοι να υποστηρίξουν τους συμμετέχοντες και να κατευθύνουν το σχολείο στην παροχή επιπλέον ψυχολογικής υποστήριξης αν χρειαστεί.

Υπόδειγμα προγράμματος εκπαίδευσης 14 εβδομάδων

Ανάλογα με το πόσες ώρες την εβδομάδα έχετε διαθέσιμες, ενδέχεται να εφαρμόσετε ένα πρόγραμμα εκπαίδευσης το οποίο εκτείνεται σε μια περίοδο κάποιων εβδομάδων ή να επιλέξετε ένα πρόγραμμα εντατικής πολυήμερης εκπαίδευσης.

Το ακόλουθο είναι ένα προτεινόμενο πλάνο βάσει του οποίου η εκπαίδευση εκτείνεται σε μία περίοδο 14 εβδομάδων.

Πρώτη Εβδομάδα:

Τι είναι η σύγκρουση;

Σύγκρουση είναι ...

Διαστάσεις της σύγκρουσης

Ειρήνη είναι ...

Δεύτερη Εβδομάδα:

Τρόποι αντίδρασης στη σύγκρουση

Πώς αντιδρώ στη σύγκρουση

Τρίτη Εβδομάδα:

Βασικές Ανάγκες

Πώς ικανοποιώ τις βασικές ανάγκες μου

Τέταρτη Εβδομάδα:

Πόροι – είναι αρκετοί;

Διαφορετικές Αξίες

Αποτελέσματα Σύγκρουσης

Πέμπτη Εβδομάδα:

Τι είναι Διαμεσολάβηση;

Στάδια της Διαμεσολάβησης

Επιτυχημένος Διαμεσολαβητής συνομηλίκων

Διαμεσολαβητής συνομηλίκων είναι...

Ο διαμεσολαβητής συνομηλίκων είναι ηγέτης

Έκτη Εβδομάδα:

Συμφωνία για προσφυγή στη διαμεσολάβηση

Σχέδιο σεναρίου Καλωσορίσματος

Έβδομη Εβδομάδα:

Επικοινωνία

Ενεργητική ακρόαση

Κάνοντας περίληψη

Όγδοη Εβδομάδα:

Τα μηνύματα «εγώ»

Εμπόδια στην επικοινωνία

Διευκρινίζοντας δηλώσεις και ερωτήσεις

Ένατη Εβδομάδα:

Επαναδιατυπώνοντας και Επαναλαμβάνοντας με δικά μας λόγια όσα ακούσαμε

Δεξιότητες για αποτελεσματική επικοινωνία

Δέκατη Εβδομάδα:

Περιγραφή των περιστατικών και συγκέντρωση των διαφορετικών απόψεων

Προοπτικές

Ενδέκατη Εβδομάδα:

Σχετικά με τα συναισθήματα

Κατάλογος συναισθημάτων

Όταν κάποιος «σου πατάει τα κουμπιά» στη διάρκεια της διαμεσολάβησης

Δωδέκατη Εβδομάδα:

Θέσεις/Επιδιώξεις/Ανάγκες

Εστιάζοντας στις επιδιώξεις και στις ανάγκες

Δέκατη Τρίτη Εβδομάδα:

Παραγωγή ιδεών χωρίς κριτική (brainstorming) και αξιολόγηση των εναλλακτικών

Δημιουργία λύσεων από τις οποίες όλοι κερδίζουν

Δέκατη Τέταρτη εβδομάδα:

Τι είναι δίκαιο;

Φτιάξε μια συμφωνία

Ανακεφαλαιώνοντας

Υπόδειγμα προγράμματος εντατικής εκπαίδευσης

Μία άλλη επιλογή είναι να συγκεντρώσετε το μεγαλύτερο μέρος της εκπαίδευσης σε 2 ή 3 ημέρες εντατικού σεμιναρίου και να συνεχίσετε τις εβδομαδιαίες συναντήσεις για να καλύψετε την υπόλοιπη ύλη. Το ακόλουθο είναι ένα σχέδιο εκπαίδευσης τριών ημερών

Ημέρα Πρώτη – Πηγές της Σύγκρουσης

Χρόνος	Όνομα Συνεδρίας	Περιγραφή Δραστηριότητας
08:00 – 09:00	Γνωριμία	- Λιώσιμο του πάγου - Τι προσδοκούν οι συμμετέχοντες; - Κατευθύνσεις - Συμφωνώντας τους κανόνες
09:00 – 10:30	Τι είναι η Σύγκρουση;	- Σύγκρουση είναι... - Διαστάσεις της σύγκρουσης
Διάλλειμα		
11:00 – 12:00	Ενεργητική Ακρόαση	Ενεργητική Ακρόαση (περίληψη, ερωτήσεις, διευκρινίσεις)
12:00 -13:00	Αντιμετωπίζοντας τα συναισθήματα	
Διάλλειμα		
13:30 – 14:30	Πρώτο στάδιο της διαμεσολάβησης – Εισαγωγή	- Τι είναι η διαμεσολάβηση - Στάδια της διαμεσολάβησης - Συμφωνία για διαμεσολάβηση
14:30 – 15:00	Δραστηριότητα Λήξης	Περίληψη + Παιχνίδι Λήξης

Ημέρα Δεύτερη – Η διαδικασία της Διαμεσολάβησης

Χρόνος	Όνομα Συνεδρίας	Περιγραφή Δραστηριότητας
08:00 – 08:45	Λιώσιμο του πάγου Ανασκόπηση πρώτης ημέρας	
08:45 – 09:45	Δεύτερο στάδιο της διαμεσολάβησης – περιγραφή γεγονότων	Περιγραφή γεγονότων και συγκέντρωση των απόψεων

Διάλλειμα		
10:00 – 12:30	Τρίτο στάδιο της διαμεσολάβησης – Θέσεις, Επιδιώξεις, Ανάγκες	- Βασικές Ανάγκες - Πώς ικανοποιώ τις βασικές ανάγκες μου - Πόροι – Είναι αρκετοί; - Διαφορετικές Αξίες - Θέσεις/Επιδιώξεις/Ανάγκες
Διάλλειμα		
13:30 – 14:30	Τέταρτο στάδιο της διαμεσολάβησης – Δημιουργώντας λύσεις που κερδίζουν όλοι (win-win)	Δημιουργία λύσεων που κερδίζουν όλοι
14:30 – 15:00	Δραστηριότητα Λήξης	

Ημέρα Τρίτη – Εξάσκηση

Χρόνος	Όνομα Συνεδρίας	Περιγραφή Δραστηριότητας
08:00 – 08:45	Λιώσιμο του πάγου Ανασκόπηση της πρώτης και δεύτερης ημέρας	
08:45 – 09:45	Πέμπτο στάδιο της διαμεσολάβησης – Αξιολόγηση των ενδεχομένων	Παραγωγή ιδεών χωρίς κριτική και αξιολόγηση των εναλλακτικών
Διάλλειμα		
10:00 – 11:00	Έκτο στάδιο της διαμεσολάβησης – Δημιουργία μια συμφωνίας	- Τι είναι δίκαιο; - Δημιουργία μιας συμφωνίας
11:00 -13:00	Αναπαράσταση πλήρους διαμεσολάβησης	
Διάλλειμα		
13:30 – 14:30	Ανασκόπηση	
14:30 – 15:00	Δραστηριότητα Λήξης	

Λεξιλόγιο

Ενεργητική Ακρόαση – μία διαδικασία επικοινωνίας κατά την οποία ο ακροατής χρησιμοποιεί μη λεκτικές συμπεριφορές, όπως επαφή με τα μάτια ή χειρονομίες, καθώς και λεκτικές συμπεριφορές, όπως ο τόνος της φωνής, ανοιχτές ερωτήσεις, επαναδιατυπώσεις και περιλήψεις για να δείξει στον ομιλητή ότι τον ακούει προσεκτικά.

Αποφυγή – η μη εμπλοκή.

Βασικές Ανάγκες – οι ανάγκες που βρίσκονται κάτω από όλες τις ανθρώπινες συμπεριφορές – επιβίωση, αυταξία, ανήκειν, αυτοπραγμάτωση, δύναμη, ελευθερία, χαρά ...

Προκατάληψη – μια σχηματισμένη άποψη ή συμπεριφορά σχετικά με κάποιον ή κάτι. Μια προκατάληψη μπορεί να είναι θετική ή αρνητική.

Γλώσσα του Σώματος – στάσεις του σώματος και βλέμματα την ώρα που ακούμε ή μιλάμε, τα οποία αποκαλύπτουν πολλές πληροφορίες σχετικά με το πώς νιώθουμε ή τι σκεφτόμαστε.

Παραγωγή (Καταιγισμός) Ιδεών χωρίς κριτική (Brainstorming) – η ανταλλαγή ιδεών που έρχονται στο μυαλό μας χωρίς να κρίνουμε αν είναι καλές ή κακές.

Διευκρίνιση – το να κάνουμε πιο σαφές το περιεχόμενο ή να βελτιώνουμε την κατανόησή μας για κάτι. Κατά την διάρκεια μια διαδικασίας επίλυσης σύγκρουσης οι ανοιχτές ερωτήσεις χρησιμοποιούνται συχνά για διευκρινιστεί το νόημα.

Κλειστές Ερωτήσεις – ερωτήσεις που μπορούν να απαντηθούν με απλές απαντήσεις όπως «ναι» ή «όχι» και οι οποίες δεν μας δίνουν πολλές πληροφορίες.

Σύμπραξη – όταν δουλεύουμε με την άλλη πλευρά για να βρούμε λύσεις, οι οποίες ικανοποιούν απόλυτα και τις δύο πλευρές. Αυτή η διαδικασία περιλαμβάνει την αποδοχή των προβληματισμών και των δύο πλευρών ως δόκιμων και την εμβάθυνση σε ένα ζήτημα, σε μια προσπάθεια να βρεθούν πρωτοποριακές εναλλακτικές λύσεις. Αυτή η διαδικασία προϋποθέτει ότι τα μέρη είναι ανοικτά και έτοιμα να αναζητήσουν λύσεις.

Κοινές Επιδιώξεις – ανάγκες ή/και επιδιώξεις οι οποίες αναγνωρίζονται ως κοινές για όλα τα μέρη σε μία διαδικασία επίλυσης συγκρούσεως.

Ανταγωνισμός – μία στρατηγική βάσει της οποίας κάποιος επιδιώκει την ικανοποίηση των δικών του επιδιώξεων εις βάρος των επιδιώξεων των άλλων – μια προσέγγιση που ο ένας κερδίζει κι ο άλλος χάνει.

Συμβιβασμός – μια σκόπιμη συμφωνία που μόνο εν μέρει ικανοποιεί και τις δύο πλευρές. Ο συμβιβασμός δεν εμβαθύνει στο πρόβλημα, αλλά κυρίως αναζητά μια πιο επιφανειακή λύση, όπως «να τα βρούμε στη μέση». Βασίζεται σε μερικές υποχωρήσεις – παραίτηση από κάτι για να επιτευχθεί κάτι άλλο.

Σύγκρουση – μία εκφρασθείσα διαμάχη μεταξύ τουλάχιστον δύο ανεξάρτητων πλευρών, οι οποίες επιδιώκουν ασυμβίβαστους στόχους, έχουν περιορισμένους πόρους και στην οποία υπάρχει παρέμβαση της άλλης πλευράς στην επίτευξη των στόχων. Μια διαφωνία ή ασυμφωνία. Η αντιπαράθεση.

Επίλυση Συγκρούσεων – ένα φάσμα από διαδικασίες, οι οποίες χρησιμοποιούν δεξιότητες επικοινωνίας και δημιουργική σκέψη για να αναπτύξουν λύσεις, οι οποίες είναι αποδεκτές από τους εμπλεκόμενους σε μια σύγκρουση.

Συνεργασία – η συνέργεια για αμοιβαίο όφελος – δουλεύουμε για ένα κοινό σκοπό.

Κουλτούρα – το μέρος των ανθρώπινων διαδράσεων και εμπειριών το οποίο καθορίζει πώς νιώθουν οι άνθρωποι, πώς ενεργούν και πώς σκέφτονται. Είναι μέσω της κουλτούρας του που ο κάθε άνθρωπος διαμορφώνει κριτήρια για να κρίνει τι είναι σωστό και τι λάθος, τι είναι όμορφο και αληθινό και την αξία του ιδίου και των άλλων. Η κουλτούρα περιλαμβάνει την εθνικότητα, τη φυλή, το φύλο, την σεξουαλική κατεύθυνση, το κοινωνικοοικονομικό υπόβαθρο, την ικανότητα και την ηλικία.

Αποκλιμάκωση – το να προβαίνει κάποιος σε ενέργειες που μειώνουν την ένταση μιας σύγκρουσης.

Εμπλεκόμενοι – κάποιος που είναι μέρος μιας σύγκρουσης ή διαμάχης.

Κλιμάκωση – το να προβαίνει κάποιος σε ενέργειες που αυξάνουν την ένταση μιας σύγκρουσης.

Βασικοί Κανόνες – όταν τα μέρη συμφωνούν σε ένα πλαίσιο συμπεριφορών οι οποίες βοηθούν την διαδικασία της διαμεσολάβησης να λειτουργήσει.

Δηλώσεις «εγώ» – ένας τρόπος να εκφραστούμε όταν χρησιμοποιούμε τις δεξιότητες της «ενεργητικής ακρόασης», σύμφωνα με τον οποίο αναλαμβάνουμε την ευθύνη για τα συναισθήματά μας και εκφράζουμε τις ανάγκες μας. Ως διαμεσολαβητές προσπαθούμε να χρησιμοποιούμε τις δηλώσεις «εγώ» προκειμένου να αποκλιμακώσουμε την σύγκρουση και να προωθήσουμε έναν αποκαταστατικό τρόπο επικοινωνίας.

Επιδίωξη – μια ουσιαστική, διαδικαστική ή ψυχολογική ανάγκη ενός μέρους μιας σύγκρουσης – η πτυχή ενός πράγματος, η οποία το κάνει σημαντικό για κάποιον.

Διαμεσολάβηση – μία διαδικασία, η οποία επιτρέπει στους ανθρώπους που βρίσκονται σε σύγκρουση μεταξύ τους να συζητήσουν σε ένα οριοθετημένο περιβάλλον, το οποίο διευκολύνει την εύρεση μιας ειρηνικής λύσης που είναι δίκαιη για όλους.

Διαμεσολαβητής – ένας άνθρωπος, ο οποίος έχει εκπαιδευθεί να βοηθάει τους άλλους να επιλύουν τις συγκρούσεις τους, παραμένοντας ουδέτερος.

Ανοιχτές Ερωτήσεις – ερωτήσεις που ωθούν τον ερωτώμενο να δώσει περισσότερες πληροφορίες, που μπορούν να βοηθήσουν να καταλάβουμε πώς νιώθει ή τι σκέφτεται.

Μέρος – η κάθε πλευρά στην διαμεσολάβηση (βλ. εμπλεκόμενοι).

Θέση – μία άποψη- μια συγκεκριμένη λύση την οποία το μέρος προτείνει για να καλύψει τα δικά του επιδιώξεις και τις δικές του ανάγκες. Μια θέση μπορεί να είναι συγκεκριμένη ή ρητή και συχνά περιέχει μια απαίτηση ή μια απειλή, η οποία δεν αφήνει πολλά περιθώρια για συζήτηση. Στην επίλυση συγκρούσεων, μια σημαντική δραστηριότητα είναι τα μέρη να ξεπεράσουν τις θέσεις τους και να αντιληφθούν τα επιδιώξεις ή τις ανάγκες που κρύβονται από πίσω.

Επιλύω – όταν επιλύεται μια διαφωνία ή μια σύγκρουση μέσω μιας διαδικασίας όπως η διαμεσολάβηση.

Λύση – οι πραγματικές λεπτομέρειες μιας συμφωνίας που επιλύει μια σύγκρουση ή μια διαφορά.

Κοινά Επιδιώξεις – κάτι στο οποίο τα μέρη συμφωνούν ή κάτι που και τα δύο μέρη επιθυμούν και το οποίο μπορεί να γίνει η αρχή μιας πιθανής λύσης της σύγκρουσης.

Περίληψη – η αναδιατύπωση των όσων ειπώθηκαν με σύντομο και περιεκτικό τρόπο. Η περίληψη είναι μια πτυχή της ενεργητικής ακρόασης, η οποία χρησιμοποιείται τόσο από τα μέρη όσο και από τον διαμεσολαβητή για να επιτευχθεί η κατανόηση.

Εμπιστοσύνη – όταν νιώθουμε σιγουριά ή ασφάλεια – πίστη.

Αξία – μια αρχή, ένα κριτήριο ή μια ποιότητα η οποία θεωρείται ότι αξίζει ή είναι επιθυμητή.

Βία – η άδικη ή καταχρηστική άσκηση εξουσίας – δύναμη που ασκείται για να προκαλέσει βλάβη, να πληγώσει ή να ζημιώσει ανθρώπους ή πράγματα.

Δεύτερο Μέρος: Καταλαβαίνοντας και Αναλύοντας την Σύγκρουση – **Ασκήσεις και Φυλλάδια**

Αυτό το τμήμα περιλαμβάνει μια σειρά ασκήσεων, που έχουν σχεδιασθεί για να εκπαιδεύσουν τους συμμετέχοντες στην βασική κατανόηση της σύγκρουσης, εξετάζοντας διαφορετικούς τρόπους αντίδρασης στη σύγκρουση και σκεπτόμενοι την δική τους αντίδραση στη σύγκρουση. Οι εκπαιδεύσεις, επίσης, εστιάζουν στην αναζήτηση των βαθύτερων αιτίων που συχνά τροφοδοτούν και διατηρούν τις συγκρούσεις, μεταξύ αυτών και τις βασικές ανάγκες, τις πηγές και τις διαφορετικές αξίες. Οι συμμετέχοντες σε αυτές τις εκπαιδεύσεις θα διερευνήσουν τα διάφορα αποτελέσματα που μπορεί να υπάρξουν όταν υπάρχουν διαφορετικοί χειρισμοί. Αυτό το τμήμα διαμορφώνει την απαραίτητη βάση για την εκμάθηση της διαδικασίας της διαμεσολάβησης, γιατί αναλύει την θεωρία πίσω από την διαμεσολάβηση μεταξύ συνομηλίκων ως ένα εργαλείο επίλυσης συγκρούσεων.

Σύγκρουση είναι ...

Σκοπός: να μάθουμε ότι η σύγκρουση είναι ένα φυσιολογικό κομμάτι της ζωής μας.

Διάρκεια: 1 ώρα

Αριθμός συμμετεχόντων: τουλάχιστον 5

Υλικά: κάρτες σημειώσεων, κολλητική ταινία, μαρκαδόροι, χαρτί από πίνακα παρουσίασης.

Σημείωση: πριν να ξεκινήσετε, ετοιμάστε 5 μεγάλα χαρτιά με τους τίτλους:

Συγκρούσεις στην τάξη/στο σχολείο

Συγκρούσεις με αδέρφια

Συγκρούσεις με φίλους

Συγκρούσεις μέσα στην κοινότητα [γειτονιά]

Συγκρούσεις στον κόσμο

Χωρίστε καθένα χαρτί σε τρεις κολώνες:

Περιγραφή της σύγκρουσης	Πώς αντιμετωπίστηκε	Εναλλακτικές λύσεις
--------------------------	---------------------	---------------------

Διαδικασία:

1. Μοιράστε δύο κάρτες σημειώσεων σε καθέναν μαθητή. Ρωτήστε τους τι τους έρχεται στο μυαλό όταν ακούν τη λέξη «σύγκρουση». Δώστε τους χρόνο να γράψουν ή να σχεδιάσουν τις απαντήσεις τους στις κάρτες (5 λεπτά).
2. Συγκεντρώστε τις κάρτες από τους μαθητές και κολλήστε τις στους τοίχους της τάξης. Δώστε στους μαθητές χρόνο να περπατήσουν γύρω στην τάξη και να δουν τους διαφορετικούς συνειρμούς από την λέξη σύγκρουση (5 λεπτά).
3. Μελετήστε σαν ομάδα τους διαφορετικούς λεκτικούς ή εκφασμένους με εικόνες συνειρμούς. Συζητήστε το γεγονός ότι οι περισσότεροι έχουν αρνητικές σκέψεις για την σύγκρουση (τυπικές λέξεις περιλαμβάνουν: μάχη, πόλεμος, μίσος, χτύπημα, σπρώξιμο, διαφωνία κλπ)(10 λεπτά).
4. Σημειώστε ότι η σύγκρουση μπορεί να αντιμετωπιστεί με θετικούς τρόπους. Μοιράστε δύο επιπλέον κάρτες. Ζητήστε από τους μαθητές να προσπαθήσουν να σκεφτούν δύο θετικές λέξεις ή εικόνες που μπορούν να συνδεθούν με την σύγκρουση. (τυπικές απαντήσεις μπορεί να είναι: συζήτηση, ακρόαση, συνεργασία, μοίρασμα). Προσθέστε κι αυτές στους τοίχους (10 λεπτά).

5. Χωρίστε την τάξη σε πέντε ομάδες. Δώστε σε καθεμία ομάδα ένα χαρτί από πίνακα παρουσίασης με έναν από τους τίτλους που έχετε προετοιμάσει. Ζητήστε από τις ομάδες να σκεφτούν παραδείγματα συγκρούσεων για τις αντίστοιχες κατηγορίες και τους τρόπους που αντιμετωπίστηκαν, όπως και εναλλακτικούς τρόπους που θα μπορούσαν να είχαν αντιμετωπιστεί (15 λεπτά).
6. Συζητήστε τις απαντήσεις των μαθητών και τι γίνεται όταν οι συγκρούσεις αντιμετωπίζονται θετικά. Ποια είναι τα πιθανά αποτελέσματα όταν οι συγκρούσεις αντιμετωπίζονται θετικά; (τα πιθανά αποτελέσματα περιλαμβάνουν: γινόμαστε καλύτεροι φίλοι, νιώθουμε ότι μας σέβονται, οι ιδέες όλων γίνονται κατανοητές, οι καλές λύσεις είναι πιθανές) (15 λεπτά).

Τι είναι Σύγκρουση;

- Ένας καβγάς, μία μάχη, ή μια μάχη που διαρκεί πολύ χρόνο, μία διαμάχη, μία αντιπαράθεση.
- Διάσταση πράξεων, συναισθημάτων ή επιπτώσεων, ανταγωνισμός ή αντίθεση, επιδιώξεων ή αρχών.

Συγκρούσεις συμβαίνουν συχνά στην καθημερινότητα μας. Μπορούμε να πούμε ότι η σύγκρουση από μόνη της είναι καλή ή κακή;

Στα κινέζικα, η λέξη σύγκρουση είναι ένας συνδυασμός των λέξεων «κίνδυνος» και «ευκαιρία».

Ο τρόπος με τον οποίο χειριζόμαστε τη σύγκρουση καθορίζει εάν το αποτέλεσμα θα είναι αρνητικό ή θετικό. Με αυτόν τον τρόπο, η σύγκρουση είναι όπως η φωτιά – μπορεί να είναι χρήσιμη για να μαγειρέψουμε και ταυτόχρονα, εάν χάσουμε τον έλεγχο της μπορεί να είναι επιβλαβής και να μας κάψει ή να προκαλέσει σοβαρή ζημία.

Όταν χειριστούμε την σύγκρουση αποτελεσματικά, είναι πιθανό να δούμε τις θετικές πτυχές της. Μπορούμε να μάθουμε πολλά για τον εαυτό μας και τους άλλους από τη σύγκρουση, μπορούμε να βρούμε δημιουργικούς τρόπους να αντιμετωπίσουμε το πρόβλημα και μπορούμε ακόμα και να έρθουμε πιο κοντά με ανθρώπους μέσω της σύγκρουσης. Όταν χειριζόμαστε τη σύγκρουση αναποτελεσματικά, μπορεί να κλιμακωθεί γρήγορα και να οδηγήσει σε σωματική ή συναισθηματική βία.

Η σύγκρουση είναι φυσιολογική, φυσική και απαραίτητη.

Παρά την έντονη τάση να δούμε την σύγκρουση ως αρνητική, οι διαμεσολαβητές και οι ειρηνοποιοί βλέπουν την σύγκρουση ως ευκαιρία για ανάπτυξη και εξέλιξη. Είναι σημαντικό να μάθουμε πώς να αντιμετωπίζουμε την σύγκρουση και πώς να αντιδρούμε σε αυτή.

Διαστάσεις της Σύγκρουσης

Σκοπός: Να εισάγουμε τους μαθητές στις 5 διαστάσεις της σύγκρουσης ως εργαλείο για την ανάλυση των συγκρούσεων.

Διάρκεια: 1 ώρα και 30 λεπτά

Αριθμός συμμετεχόντων: τουλάχιστον 10 (τουλάχιστον 5 ομάδες των 2 ατόμων)

Υλικά: Φυλλάδιο «οι 5 διαστάσεις της σύγκρουσης» (βλ. σελ.108)

Διαδικασία:

1. Φτιάξτε πέντε ομάδες με ίσο αριθμό μαθητών σε κάθε ομάδα.
2. Αναθέστε σε κάθε ομάδα μία από τις διαστάσεις της σύγκρουσης και ζητήστε τους να διαβάσουν και να συζητήσουν μέσα στην ομάδα την διάστασή τους.
3. Αφήστε επαρκή χρόνο για να είστε βέβαιοι ότι όλοι καταλαβαίνουν τις έννοιες και το λεξιλόγιο της διάστασής τους.
4. Ζητήστε από κάθε μία ομάδα να ετοιμάσει ένα σκετσάκι/παρωδία, το οποίο να δείχνει τις έννοιες και τις λέξεις που παρουσιάζονται στην διάστασή τους. Το σκετσάκι θα πρέπει να εφαρμόζει τις πληροφορίες που δίνονται στην καθεμία διάσταση σε ένα περιστατικό σύγκρουσης. Καθεμία διάσταση είναι πολύπλοκη, έτσι οι μαθητές μπορεί να προτιμούν να επιλέξουν να παρουσιάσουν απλά ένα μέρος της διάστασης.
5. Κάθε ομάδα πρέπει να παρουσιάσει το δικό της σκετσάκι σε όλη την τάξη.
6. Μετά από κάθε παρουσίαση, όλη η τάξη θα πρέπει να κληθεί να ρωτήσει αυτούς που έκαναν την παρουσίαση ερωτήσεις που να διευκρινίζουν πώς μπορεί κάποιος να αντιληφθεί την διάσταση της σύγκρουσης, την οποία αφορούσε η κάθε παρουσίαση.

Παραλλαγή:

Ζητήστε από τους μαθητές να γράψουν σύντομες ιστορίες σχετικά με μία κατάσταση σύγκρουσης.

Ειρήνη είναι ...

Ειρήνη είναι αυτή η κατάσταση κατά την οποία, σε οποιοδήποτε συνθήκες, ο καθένας τηρεί πλήρως τις υποχρεώσεις του για να διασφαλίσει ότι όλοι μπορούν να απολαύσουν τα δικαιώματα που αναλογούν σε καθέναν υπό αυτές τις συνθήκες. Ειρήνη είναι αυτή η κατάσταση κατά την οποία ο καθένας μπορεί να επιβιώσει χωρίς να παρεμποδίζεται από συγκρούσεις, προκαταλήψεις, φθόνο, ανταγωνισμό ή αδικία. Η ειρήνη δεν είναι μια στατική κατάσταση, αλλά μάλλον μια συνεχής κατάσταση διάδρασης, βασισμένη σε μία φιλοσοφία που ασπάζεται την μη βία, την συμπόνοια, το δίκαιο, την συνεργασία, τον σεβασμό και την ανοχή. Είναι σημαντικό να συνειδητοποιήσουμε ότι η ειρήνη δεν είναι η έλλειψη σύγκρουσης. Όταν συμβαίνει η σύγκρουση, όπως είναι αναπόφευκτο, αναγνωρίζεται, αντιμετωπίζεται και επιλύεται με τρόπους που επιτρέπουν στον καθέναν να ικανοποιήσει τις βασικές τους ανάγκες. (Bodine, Crawford & Schrupf, 1994).

Σκοπός: Να γίνει αντιληπτό ότι Ειρήνη έχει διαφορετικές έννοιες για διαφορετικούς ανθρώπους. Να σκεφτεί ο καθένας τι σημαίνει Ειρήνη για τον ίδιο.

Διάρκεια: 55 λεπτά

Αριθμός συμμετεχόντων: τουλάχιστον 5

Υλικά: Πίνακας παρουσίασης, Μαρκαδόροι, κομμένα περιστέρια σε διάφορα χρώματα, σελοτέιπ.

Διαδικασία:

1. Μοιράστε 4 – 5 περιστέρια σε καθέναν συμμετέχοντα. Ζητήστε τους να γράψουν τους συνειρμούς τους σχετικά με την λέξη *ειρήνη*. Ζητήστε τους να σκεφτούν τι αισθάνονται όταν ακούν τη λέξη ειρήνη. Ρωτήστε τους: Τι είναι η Ειρήνη; Πώς μοιάζει η Ειρήνη; Πώς μυρίζει; Ποια είναι η αίσθησή της; Ποιος είναι ο ήχος της; Κλείστε τα μάτια σας και δείτε την ειρήνη- τι βλέπετε; Οι συμμετέχοντες μπορούν να γράψουν λέξεις, συναισθήματα, ή και ολόκληρες προτάσεις, ή να ζωγραφίσουν.
2. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να δώσουν παραδείγματα φράσεων που χρησιμοποιούμε όταν μιλάμε για την ειρήνη. Συζητήστε το γεγονός ότι σε όλον τον κόσμο παρατηρείται δυσκολία στο να αποφασίσουμε τι εννοούμε με τη λέξη ειρήνη, γιατί είμαστε περισσότερο προσηλωμένοι στο τι ΔΕΝ είναι η ειρήνη. [στην αγγλική γλώσσα: Χρησιμοποιούμε την έκφραση «δώσε μου λίγη ειρήνη» εννοώντας «κάνε ησυχία». Μια «συνθήκη ειρήνης» σημαίνει ότι θα σταματήσουμε να πολεμάμε. Στα ελληνικά θα μπορούσαμε αντίστοιχα να πούμε: Χρησιμοποιούμε την έκφραση «δεν βρίσκει ειρήνη», εννοώντας ότι δεν μπορεί να βρει ηρεμία.] Όταν προσπαθούμε να ορίσουμε την ειρήνη, έχουμε ένα μεγάλο εύρος εννοιών, από παιδιά που είναι ήσυχα μέχρι χώρες που δεν έχουν πόλεμο. Βλέπουμε ότι αυτές οι ιδέες δείχνουν την έννοια της ειρήνης σε όλα τα επίπεδα της κοινωνίας, από το κράτος και το διεθνές επίπεδο μέχρι την κοινότητα και τις προσωπικές σχέσεις. Κάποιοι αναφέρονται σε εσωτερική ειρήνη και άλλοι σε εξωτερική.

3. Συστήστε στους συμμετέχοντες τους ακόλουθους όρους:

Αρνητική ειρήνη – η έλλειψη πολέμου και η μείωση των βίαιων συγκρούσεων.

Θετική ειρήνη – η έλλειψη πολέμου και βίαιων συγκρούσεων αλλά επίσης και η μείωση ή η εξάλειψη των παραγόντων που βλάπτουν την ποιότητα ζωής των ατόμων και προκαλούν τις συγκρούσεις. Η θετική ειρήνη απαιτεί οικονομική και κοινωνική δικαιοσύνη, εξάλειψη της φτώχειας και των διακρίσεων και υγιή οικολογία.

Δομική βία – όχι σωματική βία, αλλά η λιγότερο προφανής βία που προκαλείται από την φτώχεια, το ρατσισμό, το σεξισμό και την παραβίαση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων. Όταν οι θεσμοί ή τα κοινωνικά συστήματα δίνουν σε κάποιους ανθρώπους δύναμη ενώ στερούν από άλλους τα βασικά ανθρώπινα δικαιώματα, μπορούμε να πούμε ότι υπάρχει δομική βία.

4. Τοποθετήστε φύλλα από πίνακα παρουσίασης με τους ακόλουθους τίτλους γύρω στην αίθουσα:

- Κουλτούρα
- Περιβάλλον
- Ανθρώπινα δικαιώματα
- Κοινωνική/Οικονομική αδικία
- Σωματική βία
- Εσωτερική ειρήνη

5. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να κολλήσουν τα περιστέρια τους στο φύλλο που θεωρούν ότι είναι κατάλληλο για τις λέξεις οι περιγραφές που έχουν γράψει.

6. Κάντε μία συζήτηση και ρωτήστε τις ακόλουθες ερωτήσεις: Πώς χάνουμε την ειρήνη; Τι αντίκτυπο έχει στους άλλους όταν δεν υπάρχει ειρήνη; Τι αντίκτυπο έχει στους άλλους όταν παραμένουμε ήρεμοι; Με ποιον τρόπο η ευημερία μεταφράζεται σε ειρήνη; Η τάξη σας, η κοινότητα σας, η χώρα σας είναι σε κατάσταση θετικής ή αρνητικής ειρήνης; Υπάρχουν παραδείγματα δομικής βίας στο σχολείο, στην κοινότητα, στην χώρα σας ή αλλού στον κόσμο; Τι μπορεί να γίνει για να αντιμετωπιστεί αυτή η δομική βία;

Συχνά δεν αντιλαμβανόμαστε πώς οι πράξεις μας προκαλούν την έλλειψη ειρήνης. Αν και μπορεί να νιώθουμε ότι δεν μπορούμε να αλλάξουμε τις πράξεις των άλλων, οι εσωτερικοί παράγοντες που αναγνωρίσαμε ανωτέρω, όπως η ευτυχία, η αυτοπεποίθηση, η ευημερία είναι οι απαρχές της ειρήνης και αν τις

χρησιμοποιήσουμε με σωφροσύνη, η ειρήνη μπορεί να εμπεδωθεί. Κάντε την σύνδεση με την διαμεσολάβηση μεταξύ συνομηλίκων και πώς θα διδαχθούμε δεξιότητες που θα μας βοηθήσουν να γίνουμε πιο αποτελεσματικοί ειρηνοποιοί.

(προσαρμοσμένο από τον Verdiani, 2005)

Ποια είναι η αντίδρασή μου στην σύγκρουση;

Σκοπός: Να εξετάσουμε τις τυπικές αντιδράσεις σε μια σύγκρουση

Διάρκεια: 45 λεπτά

Αριθμός Συμμετεχόντων: τουλάχιστον 5

Υλικά: το φυλλάδιο «πώς αντιδρώ στη σύγκρουση» και υλικά για γράψιμο

Διαδικασία:

1. Εξηγήστε ότι όταν βρισκόμαστε σε σύγκρουση με κάποιον άλλον μπορεί να έχουμε κάποιες τυπικές αντιδράσεις. Αυτές οι αντιδράσεις μπορεί να διαφέρουν, ανάλογα με το ποιος είναι ο άλλος και ποια είναι η κατάσταση (5 λεπτά).
2. Καλέστε τους μαθητές να μοιραστούν παραδείγματα συγκρούσεων που είχαν πρόσφατα με αδέρφια ή με φίλους. Πώς αντέδρασαν; Σχετικά με παραδείγματα συγκρούσεων με ενήλικες, πώς αντέδρασαν; (10 λεπτά)
3. Ζητήστε από τους μαθητές να συμπληρώσουν το φυλλάδιο «πώς αντιδρώ στη σύγκρουση», σύμφωνα με τις οδηγίες (5-10 λεπτά).
4. Χωρίστε τους μαθητές σε μικρές ομάδες και ζητήστε τους να συζητήσουν τις συχνότερες αντιδράσεις τους. Ζητήστε από καθεμία ομάδα να μοιραστεί τα αποτελέσματα της συζήτησής της με το σύνολο (10 λεπτά).
5. Συζητήστε ποιες αντιδράσεις βοηθούν τους μαθητές να ικανοποιήσουν τις βασικές τους ανάγκες και ποιες όχι. Οι ακόλουθες ερωτήσεις μπορεί να βοηθήσουν (10 λεπτά)

Το να αποφεύγεις ή να αγνοείς έναν φίλο σου σε βοηθάει να καλύψεις την ανάγκη σου να ανήκεις [δηλαδή να είσαι μέρος μιας παρέας]; Γιατί;

Το να αφήνεις κάποιον ενήλικο να αποφασίζει σε βοηθάει να καλύπτεις την ανάγκη σου για δύναμη ή ελευθερία; Γιατί;

Σε βοηθάει να συζητάς και να βρίσκεις τρόπους να συμφωνήσεις; Γιατί;

Πώς αντιδρώ στην σύγκρουση

Σημειώστε το κουτάκι που δείχνει την απάντηση που είναι πιο χαρακτηριστική για εσάς όταν βρίσκεστε σε σύγκρουση με κάποιον άλλον. Μετά κυκλώστε τις 3 αντιδράσεις που συνήθως έχετε πρώτα σε μία σύγκρουση.

	Συχνά	Κάποιες φορές	Ποτέ
Φωνάζω ή απειλώ τον άλλον			
Αποφεύγω ή αγνοώ τον άλλον			
Αλλάζω θέμα			
Προσπαθώ να καταλάβω τον άλλον			
Διαμαρτύρομαι σε κάποιον ενήλικο			
Βρίζω τον άλλον			
Αφήνω τον άλλον να κάνει το δικό του			
Προσπαθώ να βρω μια συμβιβαστική λύση			
Αφήνω κάποιον ενήλικο να αποφασίσει ποιος έχει δίκιο			
Συζητώ προσπαθώντας να βρούμε τρόπο να συμφωνήσουμε			
Ζητώ συγγνώμη			
Χτυπάω ή σπρώχνω			
Κλαίω			
Το διακωμωδώ			

Αποτελέσματα Σύγκρουσης

Σκοπός: - να διευρενήσουμε τα ωφέλη της συνεργασίας σε σχέση με την αντιπαράθεση
- να εισάγουμε τις έννοιες του "κάποιος χάνει, κάποιος κερδίζει" (win-lose), "χάνουν και οι δύο πλευρές" (lose-lose) και "κερδίζουν και οι δύο" (win-win).

Διάρκεια: 15 λεπτά

Αριθμός Συμμετεχόντων: τουλάχιστον 5

Υλικά: ένα σακκουλάκι καραμέλες

Διαδικασία:

1. Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε ζευγάρια, στα οποία τα μέρη κάθονται απέναντι σε απόσταση ενός μέτρου. Πείτε στους συμμετέχοντες να πιάσουν ο ένας το χέρι του άλλου σαν να κάνουν χειραψία.

2. Πείτε στους συμμετέχοντες ότι έχουν 30 δευτερόλεπτα να παίξουν το παιχνίδι. Οι οδηγίες είναι οι εξής:

* Σκοπός του παιχνιδιού είναι να μαζέψει ο καθένας όσο γίνεται περισσότερους πόντους. Παίρνουμε έναν πόντο κάθε φορά που κατορθώνουμε να ακουμπήσουμε το πίσω μέρος του χεριού του συμπαίκτη μας στο δικό μας πόδι. Κάθε φορά που θα το πετυχαίνει κάποιος αυτό θα παίρνει μία καραμέλα. Βεβαιωθείτε ότι μετράτε σωστά για να λάβετε την ανταμοιβή σας.

(Η επίδειξη καθιστά σαφές το πώς επιγχάνεται ο πόντος. Οι οδηγίες είναι σχετικά ασαφείς, επίτηδες γιατί οι συμμετέχοντες συνήθως χρησιμοποιούν το πρώτο ή αυθόρμητο ένστικτό τους όταν τους ζητάτε να κάνουν το χέρι του συντρόφου τους να αγγίξει το πόδι τους, το οποίο συνήθως είναι να προσπαθήσουν να τραβήξουν με δύναμη το χέρι του άλλου. Κάποιοι συμμετέχοντες αντιλαμβάνονται ότι αν συνεργαστούν μπορούν να κάνουν τα χέρια τους να κινούνται μπρος-πίσω και να πετύχουν πολύ περισσότερους πόντους αγγίζοντας μία ο ένας το πόδι του άλλου και μία ο άλλος).

3. Δώστε στους συμμετέχοντες 30 δευτερόλεπτα. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σας πουν πόσους πόντους πέτυχαν.

4. Συζήτηση: συνεργασία και ανταγωνισμός. Πώς έπαιξαν το παιχνίδι οι συμμετέχοντες που πέτυχαν πολλούς πόντους; (ζητήστε να δείξουν τι έκαναν). Πώς έπαιξαν αυτοί που δεν κέρδισαν πολλούς πόντους; (ζητήστε να δείξουν τι έκαναν). Συζητήστε την τάση μας να σκεφτόμαστε αυτόματα με όρους ανταγωνισμού, αντί να σκεφτόμαστε με όρους αμοιβαίου ωφέλους.

5. Εισάγετε τις έννοιες "κάποιος χάνει, κάποιος κερδίζει" (win-lose), "χάνουν και οι δύο πλευρές" (lose-lose) και "κερδίζουν και οι δύο" (win-win). Ρωτήστε τους συμμετέχοντες τι

είδους αποτέλεσμα επιδιώκουμε στην διαμεσολάβηση; Δώστε σε όλους καραμέλες!
(χρόνος: 15 λεπτά)

Βασικές Ανάγκες

Σκοπός: Να μάθουμε για τις βασικές ανάγκες και να αντιληφθούμε ότι οι περισσότερες συγκρούσεις μεταξύ των ανθρώπων περιλαμβάνουν την απόπειρα να καλυφθούν αυτές οι βασικές ανάγκες.

Διάρκεια: 1 ώρα και 45 λεπτά

Αριθμός Συμμετεχόντων: τουλάχιστον 5

Υλικά: τη σελίδα «βασικές ανάγκες», το φυλλάδιο «πώς ικανοποιώ τις βασικές μου ανάγκες», υλικά για γράψιμο

Διαδικασία:

1. Ζητήστε από τους μαθητές να κοιτάξουν την σελίδα «βασικές ανάγκες». Συζητήστε την σκέψη ότι αν και όλοι μοιραζόμαστε τις ίδιες βασικές ανάγκες, οι τρόποι με τους οποίους επιλέγει ο καθένας για να τις ικανοποιήσει, διαφέρουν (10 λεπτά).
2. Ζητήστε από τους μαθητές να σκεφτούν παραδείγματα που προσπαθούν να ικανοποιήσουν την ίδια ανάγκη με διαφορετικό τρόπο (παράδειγμα: ο καθένας έχει την ανάγκη της αναγνώρισης, η Άννα ικανοποιεί αυτή την ανάγκη της με το να αναπτύσσει τις ικανότητες της στη μουσική, ενώ ο Κώστας με το να συμμετέχει ενεργά στο 15μελές). (10 λεπτά)
3. Ζητήστε από τους μαθητές να πάρουν το φυλλάδιο «πώς ικανοποιώ τις βασικές μου ανάγκες». Δώστε στους μαθητές χρόνο να καταγράψουν μερικά από τα πράγματα που κάνουν για να ικανοποιήσουν τις βασικές τους ανάγκες. (10 λεπτά)
4. Σε μικρές ομάδες, ζητήστε από τους μαθητές να συζητήσουν τα παραδείγματα που κατέγραψαν και να συγκρίνουν σε ποια μοιάζουν και σε ποια διαφέρουν (15 λεπτά).
5. Ξανασυζητήστε τη σκέψη ότι οι βασικές ανάγκες είναι συχνά η αιτία της σύγκρουσης. Ζητήστε από τους μαθητές να δώσουν παραδείγματα στα οποία οι βασικές ανάγκες είναι η ρίζα της σύγκρουσης. Για παράδειγμα, ο Φίλιππος μπορεί να νευριάζει γιατί οι φίλοι του θα πάνε σε ένα πάρτυ, στο οποίο αυτός δεν είναι καλεσμένος – δεν ικανοποιείται η ανάγκη του να ανήκει. (10 λεπτά).
6. Ζητήστε από κάθε μια από τις επιμέρους ομάδες να ασχοληθεί ειδικά με μία ανάγκη. Ζητήστε από τους μαθητές να σκεφτούν και να συζητήσουν παραδείγματα συγκρούσεων που βίωσαν προσωπικά γιατί δεν ικανοποιούνταν οι βασικές ανάγκες τους. Ζητήστε από τους μαθητές να καταγράψουν εποικοδομητικούς τρόπους για την ικανοποίηση της συγκεκριμένης ανάγκης που συζητούν και να καταγράψουν καταστροφικούς τρόπους αντίστοιχα (20 λεπτά).
7. Καθεμία ομάδα θα αναφέρει στο σύνολο και το σύνολο θα συζητήσει (20 λεπτά) .

8. Συνοψίστε λέγοντας ότι το να γνωρίζουμε τις βασικές μας ανάγκες βοηθάει να αναγνωρίσουμε τις ανάγκες μας που δεν ικανοποιούνται ως την πηγή μιας σύγκρουσης. Όταν καταλάβουμε την πηγή της σύγκρουσης, έχουμε μεγαλύτερη πιθανότητα να την επιλύσουμε. (10 λεπτά)

Βασικές Ανάγκες

Ασφάλεια/προστασία – Η ανάγκη για δομή, σταθερότητα, προβλεψιμότητα και η ελευθερία από το φόβο και το άγχος.

Ανήκειν/αγάπη – Η ανάγκη να είμαστε αποδεκτοί από τους άλλους και να έχουμε ισχυρούς προσωπικούς δεσμούς με την οικογένεια, τους φίλους και τις ομάδες με κοινά επιδιώξεις

Αναγνώριση – Η ανάγκη να αναγνωρίζεται κάποιος από τον εαυτό του και τους άλλους ως δυνατός, επιδέξιος και ικανός. Περιλαμβάνει την ανάγκη να νιώθουμε ότι επηρεάζουμε με κάποιον τρόπο το περιβάλλον μας.

Προσωπική ολοκλήρωση – η ανάγκη να εκπληρώσουμε τις δυνατότητες μας σε όλους τους τομείς της ζωής.

Ταυτότητα – η ανάγκη να έχουμε μια αίσθηση του εαυτού μας σχετικά με τον κόσμο και να μας το αναγνωρίζουν οι άλλοι ως δικαίωμα.

Ελευθερία – η ανάγκη να έχουμε την δυνατότητα να επιλέγουμε σε όλες τις πτυχές της ζωής μας.

Δικαιοσύνη – η ανάγκη για δικαιοσύνη και δίκαιη κατανομή των πόρων

Χαρά – η ανάγκη να απολαμβάνουμε τη ζωή, να επιδιώκουμε την ευχαρίστηση και την αναψυχή.

(προσαρμοσμένο από Bodine, Crawford and Schrmupf και από «Ανάγκες που δεν καλύπτονται από την Sandra Maren www.beyondintractability.org/bi-essay/human-needs)

Φυλλάδιο

Πώς ικανοποιώ τις βασικές ανάγκες μου

Οδηγίες:

Ασφάλεια/προστασία –

Ανήκειν/αγάπη –

Αναγνώριση –

Προσωπική ολοκλήρωση –

Ταυτότητα –

Ελευθερία –

Δικαιοσύνη –

Χαρά –

Το αρκετό δεν είναι αρκετό

Σκοπός: Να μάθουμε ότι η σύγκρουση μπορεί να προκληθεί από περιορισμένους πόρους όσο και από την μη ικανοποίηση των βασικών αναγκών.

Διάρκεια: 40 λεπτά

Αριθμός Συμμετεχόντων: τουλάχιστον 5

Υλικά: πίνακα παρουσίασης, μαρκαδόρους

Διαδικασία:

1. Εξηγήστε ότι οι περιορισμένοι πόροι μπορεί να είναι η αιτία κάποιων συγκρούσεων. Φτιάξτε έναν κατάλογο στον πίνακα παρουσίασης διαφορετικών τύπων περιορισμένων πόρων που μπορεί να προκαλέσουν σύγκρουση. (για παράδειγμα χρόνος, χρήμα, ιδιοκτησία) (10 λεπτά).
2. Ζητήστε από τους μαθητές να σκεφτούν περιπτώσεις όπου η σύγκρουση προήλθε από το ότι δεν υπήρχε αρκετό από κάποιο αγαθό, όχι αρκετά κομμάτια πίτσα ή πίτα, όχι αρκετός χρόνος με κάποιον ενήλικο ή φίλο, ή όχι αρκετό εξοπλισμό για να προπονηθεί σε κάποιο άθλημα.
3. Συζητήστε πώς λύνονται συνήθως αυτές οι συγκρούσεις: αποφασίζει κάποιος ενήλικος; Παίρνει ο μεγαλύτερος αυτό που θέλει; (είναι κοινωνικά αποδεκτό;) γίνεται συμβιβασμός; Τα μέρη που εμπλέκονται βρίσκουν έναν δίκαιο τρόπο; (τα βήματα 2 και 3 μαζί 15 λεπτά)
4. Ζητήστε από τους μαθητές να σκεφθούν ποιες βασικές ανάγκες δεν καλύπτονταν σε αυτές τις περιπτώσεις.
5. Συνοψίστε συζητώντας την σχέση μεταξύ των περιορισμένων πόρων και των βασικών αναγκών (βήματα 4 και 5 μαζί, 15 λεπτά).

Διαφορετικές αξίες

Σκοπός: Να μάθουμε ότι οι συγκρούσεις προκαλούνται από διαφορετικές αξίες όσο και από βασικές ανάγκες που δεν ικανοποιούνται.

Διάρκεια: 50 λεπτά

Αριθμός Συμμετεχόντων: τουλάχιστον 4

Υλικά: Οι κάρτες αξιών

Διαδικασία:

1. Εξηγήστε ότι μια άλλη συνήθης αιτία πολλών συγκρούσεων έχει να κάνει με τις αξίες. Πολύ συχνά, η συμπεριφορά μας, τι κάνουμε και τι λέμε, επηρεάζεται από τις αξίες. Αλλά τι είναι οι «αξίες»; Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να προσπαθήσουν να ορίσουν τι είναι οι αξίες. Εξηγήστε ότι οι αξίες είναι οι ιδέες που θεωρούμε σημαντικές, που προσδιορίζουν τι θεωρούμε ανεκτό και τι όχι, τι καλό και τι κακό, και επηρεάζουν τις πεποιθήσεις μας για την ηθική, την ομορφιά, τη δικαιοσύνη και την σωστή συμπεριφορά. Οι αξίες βρίσκονται πίσω από τις διαδικασίες λήψης αποφάσεων και από τους τρόπους που επιτυγχάνουμε τους στόχους μας. ΤΟ πόσο αφοσιωμένοι είμαστε σε κάποια αξία δείχνει πόσο θεμελιώδης είναι αυτή για την προσωπικότητά μας και επίσης πόσο δύσκολο θα είναι να λυθεί μια σύγκρουση που αφορά αυτή την αξία.
2. Ρωτήστε τους συμμετέχοντες: πώς εκφράζουμε τις αξίες μας (προτιμήσεις, απόψεις, αρχές). Ποιοι παράγοντες επηρεάζουν πώς διαμορφώνουμε τις αξίες μας; (κουλτούρα, προσωπική εμπειρία) (βήματα 1 και 2, 10 λεπτά).
3. Παραπέμψτε τους συμμετέχοντες στις «κάρτες αξιών». Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να επιλέξουν τις 5 κάρτες που αντιπροσωπεύουν τις πιο σημαντικές αξίες γι' αυτούς (5-10 λεπτά).
4. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να γυρίσουν στον διπλανό τους (σχηματίζοντας ζευγάρια) και να συγκρίνουν και να συζητήσουν τις αξίες που επέλεξαν. Ζητήστε τους να εξηγήσουν γιατί επέλεξαν αυτές τις αξίες. Εάν υπάρχουν αξίες που επέλεξαν και οι δύο συμμετέχοντες θα πρέπει ένα από τους δύο να συμφωνήσει να την αντικαταστήσει με μία άλλη αξία (για παράδειγμα εάν και οι δύο επέλεξαν την αξία «αφοσίωση» θα πρέπει ο ένας να επιλέξει μία άλλη αξία στη θέση της, ούτως ώστε μόνο ένας να απομένει με την αξία «αφοσίωση» στις 5 σημαντικότερες) (10 λεπτά).
5. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν ομάδες των τεσσάρων και να κάνουν το ίδιο. Κάθε μία αξία μπορεί να έχει επιλεγεί μόνο από έναν συμμετέχοντα. (10 λεπτά)

6. Συζήτηση (10 λεπτά)

- Πώς επέλεξες τις αξίες που επέλεξες;
- Υπήρχαν πολλές κοινές αξίες στις επιλογές της ομάδας σας;
- Πώς ένιωσες που έπρεπε να εγκαταλείψεις μία από τις πιο βασικές αξίες σου;
- Πώς ήταν η διαδικασία της διαπραγμάτευσης σχετικά με μία από τις αξίες σου;
- Υπήρχαν αξίες που συγκρούονταν μεταξύ τους;
- Πώς θα μπορούσε κάτι τέτοιο να συμβεί σε μία σύγκρουση κατά τη διάρκεια της διαμεσολάβησης;
- Είναι δυνατόν να αναγκάσεις κάποιον να παραιτηθεί από τις αξίες του;

Κάρτες Αξιών

ΖΩΗ	ΣΥΜΠΟΝΟΙΑ
ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ	ΑΦΟΣΙΩΣΗ
ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ	ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ
ΕΡΓΑΣΙΑ	ΘΡΗΣΚΕΙΑ
ΧΙΟΥΜΟΡ	ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ
ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ	ΕΞΕΛΙΞΗ
ΑΦΟΣΙΩΣΗ	ΑΣΦΑΛΕΙΑ
ΠΛΟΥΤΟΣ	ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ
ΥΠΟΜΟΝΗ	ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ
ΟΜΟΡΦΙΑ	ΗΘΙΚΗ
ΕΠΙΤΥΧΙΑ	ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ
ΣΕΒΑΣΜΟΣ	ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ
ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ	ΕΙΛΙΚΡΙΝΕΙΑ
ΔΙΚΑΙΟΣΥΝΗ	ΥΓΕΙΑ
ΑΓΑΠΗ	ΠΙΣΤΗ
ΧΡΗΣΙΜΟΤΗΤΑ	ΓΝΩΣΗ
ΣΟΦΙΑ	ΑΝΕΞΑΡΤΗΣΙΑ
ΔΥΝΑΜΗ	ΙΣΟΤΗΤΑ

Τρίτο Μέρος: Πως θα γίνω ένας Διαμεσολαβητής για τους συνομηλίκους μου- Ασκήσεις και Φυλλάδια

Αφού οι έφηβοι και οι ενήλικες κατανοήσουν περισσότερο τη σύγκρουση, είναι έτοιμοι να μάθουν για τη διαμεσολάβηση μεταξύ συνομηλίκων. Οι εκπαιδεύσεις σε αυτό το μέρος προετοιμάζουν όσους συμμετέχουν με τις δεξιότητες και τις ικανότητες που είναι αναγκαίες για να γίνουν επιτυχημένοι διαμεσολαβητές για τους συνομηλίκους τους. Μια από τις πιο σημαντικές δεξιότητες για την επίλυση συγκρούσεων τις οποίες πρέπει να εξασκήσουμε και να τελειοποιήσουμε είναι το να μάθουμε πως να επικοινωνούμε αποτελεσματικά. Πολλές από τις επόμενες ασκήσεις και φυλλάδια παρέχουν ευκαιρίες για καλλίτερη κατανόηση και εξάσκηση αποτελεσματικών δεξιοτήτων επικοινωνίας. Η σημασία της αποτελεσματικής και εποικοδομητικής επικοινωνίας στην επίλυση συγκρούσεων δεν μπορεί να τονιστεί αρκετά. Το να γνωρίζουμε πως να ακούμε ενεργητικά και πως να μιλάμε ώστε να μας κατανοήσουν όσο γίνεται πιο πολύ, είναι συνήθως το κλειδί που ξεκλειδώνει την ενσυναίσθηση, την συμπόνοια και την κατανόηση και χωρίς αυτές τις δεξιότητες, το να βρούμε μια λύση όπου όλοι να κερδίζουν κάτι μπορεί να είναι σχεδόν αδύνατον.

Εισαγωγή στη Διαδικασία της Διαμεσολάβησης

Στόχος:

- Να κάνουμε γνωστά τα έξι στάδια της διαμεσολάβησης.
- Να εξοικειωθούμε με τη ροή της διαδικασίας της διαμεσολάβησης

Διάρκεια: 30 λεπτά

Αριθμός Συμμετεχόντων:

Υλικό: Πίνακας Παρουσιάσεων, το φυλλάδιο "Τα Στάδια της Διαμεσολάβησης μεταξύ Συνομηλίκων"

Διαδικασία:

1. Εξηγήστε ότι τώρα που έχουμε κατανοήσει καλλίτερα και τη σύγκρουση και την ειρήνη, θα μάθουμε τη διαδικασία της διαμεσολάβησης ως εργαλείο για την επίλυση συγκρούσεων.

2. Εξηγήστε ότι υπάρχουν έξι στάδια στη διαδικασία της διαδικασίας, τα οποία θα μάθουμε βήμα προς βήμα.

3. Κολλήστε επτά φύλλα από τον πίνακα παρουσιάσεων στον τοίχο. Το πρώτο φύλλο πρέπει να έχει τον τίτλο "Έξι Στάδια της Διαμεσολάβησης" και τα έξι βήματα που αναφέρονται παρακάτω.

1. Συμφωνία για να γίνει διαμεσολάβηση

2. Αφήγηση και Συγκέντρωση Απόψεων

3. Εστιαζόμαστε στα Επιδιώξεις και τις Ανάγκες

4. Δημιουργούμε Συνθήκες Όπου Όλοι Κερδίζουν

5. Αξιολόγηση Εναλλακτικών Δυνατοτήτων

6. Δημιουργία Συμφωνίας

4. Στο επόμενο φύλλο, γράψτε το όνομα του πρώτου σταδίου της διαμεσολάβησης **1. Συμφωνία για να γίνει διαμεσολάβηση**. Ρωτήστε του συμμετέχοντες τι θεωρούν ότι συμβαίνει σε αυτό το στάδιο της διαμεσολάβησης. Γράψτε τις απαντήσεις τους. Φροντίστε να ακουστούν τα ακόλουθα:

- Προετοιμάζεται το σκηνικό για τη διαμεσολάβηση και εγκαθιδρύεται εμπιστοσύνη
- Συστάσεις (όλοι όσοι συμμετέχουν στη διαμεσολάβηση συστήνονται).
- Μπαίνουν οι βασικοί κανόνες για τη διαμεσολάβηση

- Ενημερώνονται οι συμμετέχοντες για τα πρακτικά της διαμεσολάβησης (πόση ώρα κρατάει, πώς λειτουργεί)

5. Στο επόμενο φύλλο γράψτε το όνομα του δεύτερου στάδιου της διαμεσολάβησης **2. Αφήγηση των γεγονότων και Συγκέντρωση Απόψεων** . Επαναλάβετε τη διαδικασία ερωτήσεων προς τους συμμετέχοντες σχετικά με το τι θεωρούν ότι συμβαίνει σε αυτό το στάδιο και ζητήστε να γράψουν τις απαντήσεις τους. Φροντίστε να ακουστούν τα ακόλουθα:

- Όλοι όσοι συμμετέχουν έχουν την ευκαιρία να εκφράσει ο καθένας την δική του άποψη για τη διαφορά.
- Οι διαμεσολαβητές χρησιμοποιούν τις δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης (ενσυναίσθηση, διατύπωση ερωτήσεων, περίληψη κλπ)

6. Συνεχίστε στο επόμενο φύλλο - **3. Εστιαζόμαστε στα Επιδιώξεις και τις Ανάγκες**. Η ίδια διαδικασία, φροντίστε να ακουστούν τα ακόλουθα:

- Αυτό το στάδιο επιτρέπει στους διαμεσολαβητές να αποκαλύψουν τα επιδιώξεις και τις ανάγκες που βρίσκονται κάτω από τις θέσεις που εκφράζονται.

Τοποθετείστε αυτό το φύλλο πολύ κοντά στο φύλλο Αφήγησης και ζωγραφείτε ένα καμπυλωτό βελος στο φύλλο Αφήγησης και το άλλο μισό στο Φύλλο Εσταζόμαστε στα Επιδιώξεις και τις Ανάγκες για να δείξετε ότι αυτά τα στάδια είναι λιγότερο γραμμικά και συχνά συγχέονται και πηγαίνουμε λίγο μπρος και λίγο πίσω.

Επισημάνετε ότι αυτά τα δύο στάδια βρίσκονται συνήθως στην καρδιά της διαδικασίας της διαμεσολάβησης και συχνά απαιτούν υπομονή και επιδεξιότητα.

7. Προχωρείστε στο επόμενο στάδιο: **4. Δημιουργείτε Λύσεις όπου όλοι κερδίζουν**. Ζητήστε από αυτούς που συμμετέχουν να θυμηθούν τα διαφορετικά είδη αποτελεσμάτων που είναι δυνατά σε καταστάσεις σύγκρουσης (και οι δύο χάνουν, ο ένας κερδίζει και ο άλλος χάνει, και οι δύο κερδίζουν), ο τελικός στόχος της διαμεσολάβησης είναι να βοηθήσει τα μέρη να φτάσουν σε μια λύση σύμφωνα με την οποία όλοι κερδίζουν, έτσι ώστε οι ανάγκες και των δύο να ικανοποιούνται. Φροντίστε να ακουστεί ότι:

- τα μέρη θα βρούν διάφορες πιθανές λύσεις για τη σύγκρουση, με τη βοήθεια των διαμεσολαβητών
- αυτή η φάση αφορά τη δημιουργική επίλυση προβλημάτων

8. Προχωρήστε στο επόμενο στάδιο: **5. Αξιολογήστε τις Επιλογές/Εναλλακτικές Δυνατότητες**. Αφού τα μέρη έχουν βρεί πιθανές λύσεις, φροντίστε να αναφερθεί:

- Οι διαμεσολαβητές βοηθάνε αυτούς που συμμετέχουν να αξιολογήσουν τις διαφορετικές εναλλακτικές δυνατότητες.

Επισημάνετε ότι αυτό το στάδιο είναι περισσότερο πρακτικό και πραγματιστικό, αλλά επίσης αντιπροσωπεύει και μια κρίσιμη καμπή στη σύγκρουση. Τα μέρη δεν λειτουργούν το ένα εναντίον του άλλου, αλλά αντίθετα συνεργάζονται για την επίλυση της διαφοράς.

9. Τέλος, το τελευταίο στάδιο είναι **6. Φτάνοντας σε συμφωνία**. Ρωτήστε τα μέρη τι είναι η συμφωνία, ποιά είδη υπάρχουν (προφορική, γραπτή) και τι μπορεί κάποιος να βρει συνήθως σε μια συμφωνία: Αναφέρετε τα ακόλουθα:

- Τα ονόματα των συμμετεχόντων (ποιός)
- Τι συμφωνούν να κάνουν ή να μην κάνουν (τι)
- Το χρονοδιάγραμμα (πότε)
- Τον τόπο (πού)
- Συγκεκριμένες λεπτομέρειες για την εφαρμογή της συμφωνίας (πώς).

Ρωτήστε τους συμμετέχοντες τι ρόλο θα πρέπει να παίζει ο διαμεσολαβητής σε αυτό το στάδιο και επισημάνετε ότι μια και το πρόβλημα ανήκει στους συμμετέχοντες, η συμφωνία θα πρέπει να προέλθει από αυτούς και να τους ανήκει. Η συμφωνία είναι ένας συνδυασμός ιδεών που προέκυψαν από τα προηγούμενα δύο στάδια και τελικά πρέπει να είναι κάτι στο οποίο και οι δύο πλευρές μπορούν να συμφωνήσουν και εν τέλει συμφωνούν. Ως διαμεσολαβητές, ο ρόλος μας είναι να διασφαλίσουμε ότι η συμφωνία είναι συγκεκριμένη και οι δύο πλευρές αισθάνονται ότι είναι δίκαιη.

10. Συνοψίστε επαναλαμβάνοντας τα στάδια και θυμίζοντας στου συμμετέχοντες ότι θα εμβαθύνουμε περισσότερο αναφορικά με το κάθε στάδιο.

Τα Στάδια της Διαμεσολάβησης

1. Συμφωνία για να γίνει Διαμεσολάβηση
2. Αφήγηση και Συγκέντρωση Απόψεων
3. Εστίαση σε Επιδιώξεις και Ανάγκες
4. Δημιουργία Λύσεων Όπου Όλοι Κερδίζουν (Win-Win)
5. Αξιολόγηση Εναλλακτικών Δυνατοτήτων
6. Δημιουργία Συμφωνίας

Ένας Επιτυχημένος Διαμεσολαβητής

- Είναι φιλικός
- Θέλει να βοηθήσει τους άλλους και ενδιαφέρεται να λύσουν τις διαφορές τους
- Δεν είναι προκατειλημμένος
- Είναι ουδέτερος και δεν παίρνει το μέρος κανενός
- Είναι καλός ακροατής
- Δέχεται όλα τα γεγονότα
- Δείχνει ενσυναίσθηση
- Γνωρίζει πότε να είναι ηγέτης
- Βοηθάει το κάθε μέρος να βλέπει τα πράγματα και από την πλευρά του άλλου μέρους

Ένας Διαμεσολαβητής ...

ΕΙΝΑΙ	ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ
1. Καλός Ακροατής	1. Τιμωρός
2. Συνεργάσιμος σε Ομάδα	2. Αφεντικό
3. Ένα δίκαιο άτομο	3. Δικαστής
4. Βοηθός	4. Σύμβουλος
5. Αξιόπιστος	5. Κουτσομπόλης
6. Έμπιστος	6. Ανέντιμος
7. Συμπονετικός	7. Ψυχοθεραπευτής
8.	8.
9.	9.
10.	10.

Το να είσαι Διαμεσολαβητής είναι να είσαι Ηγέτης

Σκοπός:

- Να κατανοήσουμε καλλίτερα τα χαρακτηριστικά ενός ηγέτη και να πάρουμε μια εικόνα από τις ποιότητες που δημιουργούν αρχηγούς που οι άλλοι σέβονται
- Να εντάξουμε την διαμεσολάβηση μεταξύ συνομηλίκων σε ένα πλαίσιο ηγεσίας έτσι ώστε οι συμμετέχοντες να αρχίσουν να βλέπουν τους εαυτούς τους ως ηγέτες στα σχολεία και στις κοινότητές τους.

Διάρκεια: 30-45 λεπτά

Αριθμός Συμμετεχόντων: τουλάχιστον 4

Υλικά: Πίνακας παρουσίασης, μαρκαδόροι

Διαδικασία:

1. Ρωτήστε του συμμετέχοντες "Εάν μπορούσατε να καθήσετε για καφέ με οποιοδήποτε ηγέτη από οποιαδήποτε ιστορική περίοδο, άνδρα ή γυναίκα, πραγματικό ή φανταστικό, από τους τομείς της πολιτικής, του πολιτισμού, της κοινωνιάς, της προσωπικής ανάπτυξης ή της πνευματικής ανάπτυξης, ποιός θα ήταν αυτός ο ηγέτης και γιατί; "

2. Καθώς οι συμμετεχοντες μιλούν, ζητείστε από τον καθένα να προσπαθήσει να εξηγήσει τι ακριβώς κάνει το άτομο που επέλεξαν ηγέτη: Τι ιδιότητες έχουν ή είχαν; Ποια συμπεριφορά; Επελέγησαν ή έγιναν ηγέτες λόγω διαφόρων συνθηκών; Καθώς απαντούν, γράψτε τις λέξεις και φράσεις-κλειδιά που ακούτε στον πίνακα.

3.Περισσότερες ερωτήσεις για συζήτηση:

- Τι είδους ηγέτες υπάρχουν; Με ποιούς τρόπους μπορεί κανείς να είναι αρχηγός; (Θεσμοθετημένος -κυριαρχικός/αυταρχικός, δημοκρατικός/συμμετοχικός, κληρονομικός. Μη θεσμοθετημένος-δάσκαλοι, καλλιτέχνες, μάνατζερ, γονείς κλπ.)
- Ποιά είναι η διαφορά ανάμεσα στον θετικό τρόπο να είναι κανείς ηγέτης και στον αρνητικό τρόπο; Υπάρχει κάτι τέτοιο; Πως μπορούμε να αναγνωρίσουμε εάν κάποιος είναι ηγέτης με θετικό ή αρνητικό τρόπο;
- Οι ηγέτες γεννιούνται ή δημιουργούνται; Μπορεί τα χαρακτηριστικά που αναγνωρίσαμε να είναι αντικείμενο μάθησης και να τα αποκτήσει κανείς αργότερα στη ζωή του ή πρέπει να γεννηθεί κανείς με αυτά; Μπορούμε όλοι μας να είμαστε ηγέτες;
- Πώς βλέπετε τους εαυτούς σας ως ηγέτες; Πώς μπορούν οι διαμεσολαβητές να γίνουν σημαντικοί ηγέτες στα σχολεία και στις κοινότητές μας;

Δείγμα Σεναρίου για Συμφωνία για να γίνει Διαμεσολάβηση

Αναστασία (Διαμεσολαβήτρια 1): "Γειά σας. Πρώτα απ' όλα, θέλω να καλωσορίσω και τους δύο σας σε αυτή τη διαμεσολάβηση σήμερα. Ευχαριστώ που ήρθατε."

Ρένος (Διαμεσολαβητής 2): "Καλωσήρθατε. Με λένε Ρένο και η Αναστασία και εγώ είμαστε εδώ σήμερα για να σας βοηθήσουμε να λύσετε τη μεταξύ σας διαφορά."

Αναστασία: "Πως σας λένε, ή πώς θέλετε να σας φωνάζουμε;"

Γρηγόρης (Μέρος 1): "Μπορείτε να με λέτε Γρηγόρη."

Χρήστος (Μέρος 2): "Το όνομά μου είναι Χρήστος."

Ρένος: "Οκ. Τέλεια. Ευχαριστούμε. Θα θέλαμε να σας εξηγήσουμε λίγο πως δουλεύει η διαδικασία της διαμεσολάβησης και τι θα κάνουμε σήμερα εδώ και αν στο τέλος έχετε ερωτήσεις, θα τις απαντήσουμε με χαρά."

Αναστασία: "Πρώτα θα ακούσουμε τον καθένα από εσάς που θα μας λέτε την δική σας εκδοχή για το τι συνέβη ή τι σας ενοχλεί. Θα σας ρωτήσουμε για να είμαστε βέβαιοι ότι σας καταλαβαίνουμε και μετά θα σας δώσουμε χρόνο για να εξηγήσετε πώς βλέπετε τα πράγματα και πως αισθάνεστε. Θα προσπαθήσουμε να σας βοηθήσουμε να ακούσετε ο ένας τον άλλο και μετά θα δούμε εάν μπορούμε να βρούμε ιδέες για το πως θα επιλύσουμε τη σύγκρουση. Τέλος, εάν βρούμε μια λύση που όλοι αισθάνονται ότι είναι δίκαιη και όλοι συμφωνούν με αυτή, μπορούμε να υπογράψουμε μια συμφωνία (ή να δώσουμε τα χέρια)."

Ρένος: "Η διαμεσολάβηση μπορεί να διαρκέσει μέχρι μιάνμιση ώρα. Εάν κάποιος χρειάζεται διάλειμμα κατά τη διάρκεια της διαμεσολάβησης, μπορούμε να κάνουμε. Εάν φτάσουμε στο τέλος του χρόνου που έχουμε σήμερα και δεν έχουμε φτάσει ακόμα σε λύση, μπορούμε να κανονίσουμε και άλλη διαμεσολάβηση αυτή την εβδομάδα. Μερικές φορές αυτά τα πράγματα απαιτούν χρόνο."

Αναστασία: "Είναι σημαντικό για εμάς να ξεκαθαρίσουμε ότι όλα όσα θα πείτε μέσα σε αυτό το δωμάτιο, θα μείνουν μεταξύ μας. Αυτά που λέτε εδώ, δεν θα τα πούμε στους φίλους μας, τους συμμαθητές μας ή τους δασκάλους μας. Η μόνη εξαίρεση είναι εάν κάποιος κινδυνεύει να πάθει κακό ή υπάρχει κίνδυνος να κάνει κακό σε άλλον - τότε μόνο θα πρέπει να το πούμε σε έναν ενήλικο. Αλλά μπορείτε να αισθανθείτε ασφαλείς εδώ και να μοιραστείτε τα συναισθήματά σας ή να μιλήσετε για πράγματα τα οποία κατανοούμε πως είναι δύσκολα. Υποσχόμαστε ότι θα ακούσουμε και δεν θα πούμε αυτά που λέτε σε κανέναν."

Ρένος: "Είναι επίσης σημαντικό για εμάς να σας πούμε ότι η δουλειά μας είναι να σας κάνουμε να κατανοήσετε καλλίτερα ο ένας τον άλλον και ευχόμαστε να μπορέσετε να βρείτε μια λύση που θα είναι λειτουργική και για τους δύο σας. Δεν είμαστε εδώ για να σας κρίνουμε, ούτε για να αποφασίσουμε ποιός έχει δίκιο και ποιός έχει άδικο. Ως

διαμεσολαβητές σας υποσχόμαστε να βάλουμε τα δυνατά μας για να μείνουμε ουδέτεροι. Ξέρουμε ότι και οι δύο σας βλέπετε την κατάσταση κάτω από το δικό σας πρίσμα και αυτά που έχουν συμβεί σας έχουν προκαλέσει διάφορα συναισθήματα, και αυτό το σεβόμαστε."

Αναστασία: "Αυτά από εμάς. Θέλει κανένας να ρωτήσει κάτι σχετικά με τη διαδικασία;"

Γρήγορης: "Όχι, καταλαβαίνω."

Χρήστος: "Τίποτα ιδιαίτερο."

Ρένος: "Τέλεια. Ποίος θα αρχίσει να μας λέει την δική του εκδοχή της ιστορίας;"

Κατανοώντας την Επικοινωνία

Σκοπός:

- Να κατανοήσουμε τι είναι η επικοινωνία και γιατί είναι τόσο σημαντικό στοιχείο της επίλυσης συγκρούσεων και της διαμεσολάβησης.

Διάρκεια: 1 ώρα

Αριθμός Συμμετεχόντων: τουλάχιστον 5

Υλικό: Πίνακας Παρουσίασης, μαρκαδόροι, φυλλάδιο για την Επικοινωνία, φυλλάδιο για τους παράγοντες που εμποδίζουν την επικοινωνία.

Διαδικασία:

1. Διαβάστε μαζί το φυλλάδιο "Επικοινωνία" και το φυλλάδιο "Παράγοντες που Εμποδίζουν την Επικοινωνία"

2. Συζήτηση

- **Ερωτήματα για συζήτηση:**

- Γιατί είναι τόσο σημαντική η επικοινωνία στην επίλυση συγκρούσεων και στη διαδικασία της διαμεσολάβησης;
- Ποιοί είναι μερικοί από τους διαφορετικούς τρόπους που επικοινωνούμε ο ένας με τον άλλον;
- Ποιός, από τα άτομα που γνωρίζεις, θεωρείς ότι είναι καλός στο να ακούει; Με ποιό τρόπο συμπεριφέρονται και το συμπεραίνεις αυτό;
- Ποιά είναι μερικά από τα πιο κοινά "εμπόδια" στην αποτελεσματική επικοινωνία;
- Σκέψου τον εαυτό σου. Τι σου μπλοκάρει συνήθως την ικανότητά σου να ακούς τους άλλους;
- Μπορείς να ανγνωρίσεις κάποια μοτίβα στη δική σου ικανότητα να ακούς τους άλλους; Τι τείνεις να κάνεις ή να μην κάνεις, που είτε σε βοηθάει να επικοινωνήσεις είτε σε εμποδίζει να το κάνεις αποτελεσματικά;
- Γιατί είναι τόσο σημαντικό να μπορούν οι διαμεσολαβητές να ακούσουν ενεργητικά και να κατανοήσουν τις δυναμικές της αποτελεσματικής επικοινωνίας;

Επικοινωνία

"Οι άνθρωποι δεν τα πάνε καλά μεταξύ τους γιατί φοβούνται ο ένας τον άλλο. Φοβούνται ο ένας τον άλλο γιατί δεν γνωρίζουν ο ένας τον άλλο. Δεν γνωρίζουν ο ένας τον άλλο γιατί δεν έχουν επικοινωνήσει ο ένας με τον άλλον." - Μάρτιν Λούθερ Κίνγκ, Τζ.

Τι είναι η επικοινωνία και γιατί επικοινωνούμε ο ένας με τον άλλο; Οι ρίζες της λέξης επικοινωνία οδηγούν στον ορισμό της ως πράξη που την αναλαμβάνουμε με το στόχο να μοιραστούμε πληροφορίες ή να κοινοποιήσουμε κάτι σε όλους που εμπλέκονται στην ανταλλαγή πληροφοριών. Με άλλα λόγια, θα μπορούσαμε να πούμε ότι ο στόχος της επικοινωνίας είναι να γίνουμε κατανοητοί και να κατανοήσουμε ο ένας τον άλλον. Αυτό μπορεί να ακούγεται απλό - πόσο δύσκολο μπορεί να είναι να εμπλακούμε σε μια διαδικασία ανταλλαγής πληροφοριών; Στην πραγματικότητα η επικοινωνία είναι πολύ περίπλοκη. Η επικοινωνία μπορεί να είναι λεκτική και μη-λεκτική και επηρεάζεται από μια ευρεία κλίμακα παραγόντων που περιλαμβάνουν την ηλικία, το φύλο, τη φυλή, την κοινωνικο-οικονομική κατάσταση, το επίπεδο της εκπαίδευσης και διάφορους σωματικούς περιορισμούς.

Έχετε ποτέ προσπαθήσει να επιλύσετε μια σύγκρουση με ένα άτομο που δεν μπορεί ή δεν θέλει να ακούσει; Άσχετο με το αν αυτό το άτομο είναι αφηρημένο, αντιδρά έτσι λόγω θυμού ή φόβου, το απασχολεί το να αποδείξει ότι έχει δίκιο, θέλει να ρίξει το φταίξιμο σε άλλους, ονειροπολεί ή σχεδιάζει την επόμενη απάντησή του, αυτό μας γεμίζει με ένα αίσθημα ματαιώσης! Ευτυχώς όμως οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν επίσης ευτυχήσει να επικοινωνήσουν με άτομα που θεωρούνται καλοί ακροατές. Η αλήθεια είναι ότι το να ακούει κανείς είναι δύσκολη δουλειά! Ο όρος "ενεργητική ακρόαση" αναφέρεται σε ένα πλέγμα δεξιοτήτων που περιλαμβάνει τη γλώσσα του σώματος, την ακρόαση, τις ερωτήσεις και την περιληπτική έκφραση γεγονότων και συναισθημάτων και την έκφραση ενσυναίσθησης. Για να είναι κάποιος εκπαιδευμένος στην ενεργητική ακρόαση, πρέπει να είναι διαθέσιμος και να πιστεύει στην αποτελεσματική επικοινωνία - κάποιος που μπορεί να μειώσει τις εσωτερικές και τις εξωτερικές περιστάσεις, που αποφεύγει να βγάζει γρήγορα συμπεράσματα και δεν κάνει μη απαραίτητες παρατηρήσεις και δεν δίνει συμβουλές που δεν του έχουν ζητηθεί.

Η επικοινωνία είναι περισσότερο αποτελεσματική, όταν οι άνθρωποι μπορούν να ανταλλάξουν πληροφορίες με ακρίβεια για γεγονότα και συναισθήματα και η μη επιτυχημένη επικοινωνία συμβαίνει όταν οι άνθρωποι δεν μπορούν να κατανοήσουν με ακρίβεια τα γεγονότα ή/και τα συναισθήματα που κάποιος μοιράζεται μαζί τους. Η μη επιτυχημένη επικοινωνία είναι συχνά η αιτία παρεξηγήσεων, οι οποίες εξελίσσονται σε περιττές συγκρούσεις. Υπάρχουν πολλοί πιθανοί λόγοι που εξηγούν γιατί οι άνθρωποι μπορούν να επικοινωνούν αποτελεσματικά, και πολλοί παράγοντες μπορούν να "μπλοκάρουν" την ικανότητά μας να επικοινωνούμε αποτελεσματικά. Μερικά από τα πιο κοινά εμπόδια είναι η ανεπιτυχής γλώσσα του σώματος, οι ανεπαρκείς δεξιότητες

ακρόασης, η χρήση του "εσύ", και "φορτισμένων" λέξεων και μια έλλειψη ικανότητας ή θέλησης να αναγνωριστούν διαφορετικές οπτικές γωνίες.

Ως διαμεσολαβητές και ειρηνοποιοί, είναι βασικό να γνωρίζουμε πως μπορούμε να ακούμε ενεργητικά. Σε καταστάσεις σύγκρουσης, είναι η δουλειά μας να ρωτήσουμε διευκρινιστικές ερωτήσεις, να επαναλάβουμε περιληπτικά γεγονότα και συναισθήματα και να διασφαλίσουμε ότι ο ομιλητής αισθάνεται ότι του δόθηκε η ευκαιρία να ακουστεί. Οι συγκρούσεις μπορεί συχνά να επιλύονται μέσω της ενεργητικής ακρόασης επειδή μέσω της διαδικασίας του να ακούμε ο ένας τον άλλον πραγματικά και να προσέχουμε τι μας λέει, ένα ή και τα δύο μέρη αντιλαμβάνονται ότι η σύγκρουση είναι απλώς το αποτέλεσμα μιας παρεξήγησης. Σε περιπτώσεις που υπάρχει πραγματική διαφωνία και σύγκρουση αναγκών, αξιών ή δυναμικού, οι άνθρωποι στους οποίους έχει δοθεί η ευκαιρία να ακουστεί η οπτική τους, έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να επιδιώξουν να επιτευχθεί μια λύση όπου και οι δύο κερδίζουν και είναι καλλίτερα εξοπλισμένοι για να φτάσουν εν τέλει σε μια τέτοια λύση, επειδή μπορούν επίσης να κατανοήσουν και να δείξουν ενσυναίσθηση προς το άλλο μέρος.

(Προσαρμοσμένο από: http://www.crededucation.org/resources/resolving_conflicts/files/day1_commskills.html)

Εμπόδια στην Επικοινωνία

Ακολουθεί ένας κατάλογος πραγμάτων που όλοι τείνουμε να κάνουμε και τα οποία καθιστούν δύσκολο το να ακούμε τους άλλους. Μπορείτε να σκεφτείτε καταστάσεις στις οποίες είτε εσείς ή το άτομο στο οποίο μιλούσατε κατέφυγε σε αυτές τις συμπεριφορές;

**Διακόπτουμε
Κρίνουμε
Κατακρίνουμε
Αλλάζουμε το θέμα
Αρχίζουμε τα αστεία
Δίνουμε συμβουλές
Κοροϊδεύουμε τους άλλους
Μιλάμε για τις εμπειρίες μας
Περисπασμοί
Κατατάσσουμε σε στερεοτυπικά μοντέλα
Βγάζουμε λάθος συμπεράσματα**

Ενεργητική Ακρόαση

Σκοπός:

- Να μάθουμε για την ενεργητική ακρόαση και για τη σημασία της ενεργητικής ακρόασης στη διαμεσολάβηση.
- Να ασκηθούμε στα συστατικά της ενεργητικής ακρόασης
 - Παρακολούθηση - Γλώσσα του Σώματος
 - Περίληψη Γεγονότων και Αναγνώριση Συναισθημάτων
 - Υποβολή Διευκρινιστικών Ερωτήσεων

Διάρκεια: 1 ώρα

Αριθμός Συμμετεχόντων: τουλάχιστον 5

Υλικά: Πίνακας παρουσίασης, μαρκαδόροι, μια ιστορία με πολλές λεπτομέρειες

Διαδικασία:

1. Ζητούμε τρεις εθελοντές. Δύο από τους εθελοντές βγαίνουν από το δωμάτιο, ενώ ένας μένει στο δωμάτιο με τους υπόλοιπους συμμετέχοντες
2. Διηγείται αυτή την ιστορία (ή μια ιστορία παρόμοια-με πολλές λεπτομέρειες).

Δύο γυναίκες πήγαιναν να επισκεφθούν συγγενείς τους σε μια άλλη κοινότητα, δυτικά από το χωριό τους. Και οι δύο κουβαλούσαν φαγητό για τους συγγενείς τους και η μια γυναίκα είχε μαζί και το μωρό της. Καθώς ταξίδευαν, πήραν μήνυμα από το χωριό τους ότι το παιδί της πρώτης γυναίκας ήταν άρρωστο και χρειαζόταν να το πάνε στο νοσοκομείο. Γύρισαν προς τα βόρεια και σταμάτησαν σε ένα σε ένα κοντινό χωριό, όπου άφησαν το φαγητό και η δεύτερη γυναίκα άφησε το μωρό της σε κάποιους φίλους. Μετά επέστρεψαν στο δικό τους χωριό. Όταν έφτασαν, το κοριτσάκι είχε πολύ υψηλό πυρετό και την πήγαν γρήγορα στο νοσοκομείο. Η μητέρα ήθελε να μείνει με το παιδί της, όσο ήταν στο νοσοκομείο και η δεύτερη γυναίκα επέστρεψε στο χωριό προς το βορρά. Στο δρόμο συνάντησε έναν γέροντα που χρειαζόταν βοήθεια. Σταμάτησε για να τον βοηθήσει, του έδωσε νερό και τον βοήθησε να φτάσει στο χωριό. Όταν έφτασε στο χωριό, διαπίστωσε ότι όλο το φαγητό είχε φαγωθεί από τους χωρικούς και θύμωσε. Αλλά οι φίλοι της είχαν φροντίσει το μωρό και ήταν ευγνώμων για αυτό. Επειδή δεν είχε πια άλλο φαγητό για να πάει στους συγγενείς της, αποφάσισε να γυρίσει σπίτι της. Όταν έφτασε σπίτι, η φίλη της και το άρρωστο παιδί ήταν σπίτι και το παιδί σιγά-σιγά ανάρρωνε.

Ζητήστε από έναν από τους εθελοντές να επιστρέψουν στο δωμάτιο. Το άτομο που άκουσε την ιστορία πρέπει τώρα να την επαναλάβει στο άτομο που ήταν έξω και δεν άκουσε την ιστορία.

3. Τελικά, ζητήστε και στο τρίτο άτομο να μπει στο δωμάτιο. Τώρα ο δεύτερος εθελοντής πρέπει να επαναλάβει την ιστορία όπως την άκουσε.

4. Ερωτήσεις για συζήτηση

- Ξέχασαν κάτι από την ιστορία;
- Τι ξεχάστηκε που ήταν σημαντικό για την ιστορία;
- Προστέθηκε τίποτε στην ιστορία;
- Γιατί νομίζετε πως συνέβη αυτό;
- Γιατί άλλαξαν τα γεγονότα ή τα πρόσωπα στην ιστορία;
- Τι μας λέει αυτό για τον τρόπο που ακούμε;
- Είναι αρκετό να πούμε σωστά το 80% της ιστορίας;
- Οδηγεί αυτό σε παρεξηγήσεις και σύγχυση;

5. Γράψτε τα ακόλουθα κάτω από την επικεφαλίδα "Δεξιότητες Ενεργητικής Ακρόασης" στον πίνακα παρουσίασης

- Κάντε περίληψη στα αντικειμενικά γεγονότα που ακούσατε
- Ρωτήστε για τα συναισθήματα και τα αισθήματα και αναγνωρίστε τα
- Ρωτήστε ερωτήσεις για διευκρίνιση και καλλίτερη κατανόηση
- Δείξτε ότι ακούτε μέσω της γλώσσας του σώματος

6. Εξηγήστε ότι τώρα θα εξασκήσουμε τις δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης κάνοντας περίληψη για τα γεγονότα και αναγνωρίζοντας συναισθήματα, ρωτώντας διευκρινιστικές ερωτήσεις και δείχνοντας ότι ακούμε με τη γλώσσα του σώματος.

7. Κολλήστε τρία φύλλα από τον πίνακα παρουσίασης στον τοίχο με τις επικεφαλίδες "Περίληψη Γεγονότων και Αναγνώριση Συναισθημάτων", "Ρωτώντας Διευκρινιστικές Ερωτήσεις" και "Γλώσσα του Σώματος".

8. Ρωτήστε τους συμμετέχοντες τι σημαίνει "συνοψίζω" (να ορίσουν τη λέξη συνοψίζω). Εξηγήστε ότι η περίληψη είναι ένας τρόπος να "συμπυκνώνουμε" αυτά που ακούμε. Το βασικό στοιχείο της περίληψης είναι ότι δεν επαναλαμβάνετε ότι ακούσατε λέξη προς λέξη, αναφέρετε τα γεγονότα που ακούτε και "καθρεφτίζετε" τα συναισθήματα που ακούτε. Χρησιμοποιείτε το φυλλάδιο "Συνοψίζοντας" για να εξασκηθούν όσοι συμμετέχουν αναγνωρίζοντας το γεγονός και το συναίσθημα σε κάθε δήλωση.

9. Στο φύλλο "Ρωτώντας Διευκρινιστικές Ερωτήσεις": Εξηγήστε ότι οι κλειστές ερωτήσεις μπορούν ν' απαντηθούν με ένα "ναι" ή ένα "όχι", ενώ οι ανοικτές ερωτήσεις μας βοηθούν να πάρουμε περισσότερες πληροφορίες και να διασφαλίσουμε ότι κατανοούμε το άτομο που μιλάει. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να δώσουν παραδείγματα κλειστών ερωτήσεων και ανοικτών ερωτήσεων. Παραδείγματα ανοικτών ερωτήσεων:

- Μπορείς να μου πεις περισσότερα για...
- Τι συνέβη στη συνέχεια;
- Πως θέλεις να εξελιχθεί αυτό;
- Πως θα αισθανόσουν σε αυτή την κατάσταση;

10. Στο φύλλο "Γλώσσα του Σώματος": Ζητείστε από τους συμμετέχοντες να δώσουν παραδείγματα γλώσσας του σώματος που δείχνουν ότι ακούμε

- Εκφράσεις του προσώπου
- Στάση του σώματος (προς το μέρος αυτού που μας μιλάει)
- Βλεμματική επαφή
- Κινήσεις (νεύματα)

Και παραδείγματα της γλώσσας του σώματος που δείχνουν ότι δεν ακούμε

- Το βλέμμα μας είναι στραμμένο αλλού'
- Τα χέρια είναι σταυρωμένα ή το σώμα είναι γυρισμένο
- Κοιτάζουμε άλλα πράγματα (κινητό, υπολογιστή)
- Κουνάμε ρυθμικά τα πόδια μας

11. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν δύο ομόκεντρους κύκλους και να κοιτάζουν όσοι είναι στον εσωτερικό κύκλο προς τα έξω και όσοι είναι στον εξωτερικό κύκλο προς τα μέσα. Έτσι κάθε άτομο αντικρίζει ένα άλλο. Όσοι βρίσκονται στον εσωτερικό κύκλο θα ξεκινήσουν να μιλούν για πέντε λεπτά και όσοι βρίσκονται στον εσωτερικό κύκλο κάνουν εξάσκηση στις δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης.

Μπορούν να ξεκινήσουν με:

- Εάν μπορούσα να κάνω ό, τι θέλω , θα...
- Ο ήρωάς μου είναι ο....
- Το καλλίτερο δώρο που έδωσα/που πήρα ποτέ ήταν...

Ζητήστε από τον ομιλητή όχι μόνο να αναπτύξει το γεγονός, αλλά και να πει πώς αισθάνθηκε. Αυτός που ακούει πρέπει να κάνει περίληψη και να ρωτάει διευκρινιστικές ερωτήσεις καθόλη τη διάρκεια των πέντε λεπτών. Αφού τελειώσουν τα πέντε λεπτά, όλοι στον εσωτερικό κύκλο σηκώνονται και κινούνται μια θέση αριστερά. Τους δίνετε μια άλλη ιδέα για ξεκίνημα και άλλα πέντε λεπτά. Αυτή τη φορά θα μιλήσει το άτομο από τον εξωτερικό κύκλο, ενώ το άτομο από τον εσωτερικό κύκλο θα ακούσει.

12. Συγκεντρώστε την ομάδα και συζητήστε πως αισθάνθηκαν όλοι με το να ακουν και να τους ακούν οι άλλοι.

Συνοψίζοντας

Οδηγίες:

Για κάθε δήλωση που ακολουθεί, συνόψισε αναφέροντας τα γεγονότα και εντοπίζοντας τα συναισθήματα.

Παράδειγμα: "Η μάνα μου είναι τσιγκούνα και κυριαρχική και δεν με αφήνει να πάω στον κινηματογράφο. Τη μισώ!"

Περίληψη: Η μητέρα σου δεν σε αφήνει να πας στην ταινία και αυτό σε κάνει να νιώθεις πολύ θυμωμένος.

1. "Δεν το αντέχω άλλο! Μου είπε ψέματα- είπε ότι θα με βοηθούσε και δεν με βοήθησε."

Περίληψη: _____

2. "Έχει άδικο! Είπα ότι θα την βοηθήσω σε δύο βδομάδες και έχει περάσει μόνο μία. Αυτό είναι τόσο ενοχλητικό!"

Περίληψη: _____

3. "Άκουσα τον Αναστάση να λέει στον Χάρη ότι εάν δεν του έδινε τα χρήματα όπως είχαν συμφωνήσει, τότε θα τον έσπαγε στο ξύλο. Φοβήθηκα και γι αυτό το είπα στον δάσκαλο."

Περίληψη: _____

4. "Αστεειεύομουν όταν είπα στον Μάριο ότι η αγαπημένη του ομάδα ποδοσφαίρου είναι η χειρότερη στην κατηγορία της. Δεν πίστευα ότι θα νευρίαζε τόσο πολύ."

Περίληψη: _____

5. "Η Μαρίνα είναι μεγάλη ψεύτρα! Δεν την αντέχω! Τίποτα από αυτά που είπε για μένα δεν είναι αληθινά!"

Περίληψη: _____

Διευκρινιστικές Δηλώσεις

Αυτά είναι μερικά παραδείγματα διευκρινιστικών δηλώσεων και ερωτήσεων για να σας βοηθήσουν κατά τη διάρκεια της διαμεσολάβησης.

Διευκρινιστικές Δηλώσεις και Ερωτήσεις

1. Για τι θέμα θα ήθελες να συζητήσεις;
2. Μπορείς να με βοηθήσεις να καταλάβω τι προσπαθείς να πεις;
3. Μπορείς να μιλήσεις λίγο περισσότερο γι αυτό;
4. Μπορείς να μας πεις τι συμβαίνει εδώ;
5. Τι χρειάζεσαι ή τι θέλεις;
6. Προσπαθώ να καταλάβω. Όταν λές _____, τι έννοεις;
7. Δεν είμαι σίγουρος ότι ξέρω τι εννοείς μ' αυτό.
8. Πώς αισθάνεσαι για αυτό που μόλις είπε;
9. Τι αισθάνεσαι για αυτό τώρα;
10. Φαίνεται να σε απασχολεί το _____. Είναι ακριβές αυτό;
11. Φαίνεσαι ότι δεν είσαι σίγουρος για _____. Το λέω σωστά αυτό;
12. Φαίνεσαι (χαρούμενος, θυμωμένος, φοβισμένος κλπ) γι αυτό. Καταλαβαίνω σωστά πώς αισθάνεσαι;
13. Τι σκέφτεσαι για _____;
14. Α ναι; ...(ακολουθούμενο από σιωπή που δείχνει ενδιαφέρον και βλεματική επαφή που ζητάει πιο πολλές πληροφορίες)
15. Τι αισθάνεσαι ότι μπορεί να βρίσκεται πίσω από αυτό;
16. Με ποιούς τρόπους έχεις αντιμετωπίσει αυτή την κατάσταση στο παρελθόν;
17. Με ποιούς τρόπους μπορείς να προσπαθήσεις να το εφαρμόσεις αυτό;
18. Τι θα μπορούσες να κάνεις διαφορετικά εάν η σύγκρουση αυτή ξανασυμβεί;
19. Ποιά είναι μερικά από τα πράγματα (ιδέες, συναισθηματα, γεγονότα) που σας ενοχλούν περισσότερο;
20. Πώς είναι αυτό διαφορετικό από αυτό που περίμενες;

21. Πώς μοιάζει αυτό (κατάσταση, συναίσθημα, εμπειρία) με άλλα που σου έχουν συμβεί;
22. Λοιπόν αισθάνεσαι _____, αλλά από την άλλη σε ακούω να λες _____.
23. Αυτό είναι που σε ακούω να λες: _____.
24. Φαίνεται ότι αισθάνεσαι _____. Είμαι κοντά σε αυτό που νιώθεις;
25. Αναρωτιέμαι γιατί να συμβαίνει αυτό. Έχεις κάποιες σκέψεις;
26. Τι θα ήθελες να καταλάβει ο _____ για την κατάσταση;
27. Ποιά είναι μερικά από τα πράγματα και τις ιδέες που θα μπορούσαμε να διερευνήσουμε;
28. Τι θα έβρισκες βοηθητικό αυτή τη στιγμή;
29. Τι πρέπει να αλλάξει για να αισθανθείς καλλίτερα για αυτή την κατάσταση;
30. Υπάρχει κάτι που μπορείς να κάνεις για να γίνει καλλίτερη αυτή η κατάσταση;
31. Τι θα σου άρεσε να συμβεί;
32. Υπάρχει κάτι άλλο για το οποίο θα ήθελες να μιλήσεις;
33. Αιθάνεσαι ότι αυτή η σύγκρουση έχει επιλυθεί;
34. Μπορείς σε παρακαλώ να μας δώσεις ένα παράδειγμα;

Περισσότερες ιδέες:

35. _____
36. _____
37. _____
38. _____
39. _____
40. _____

Επαναδιατυπώνοντας και Επαναλαμβάνοντας με δικά σας λόγια αυτά που ακούσατε

1. Έχω την εντύπωση ότι αισθάνεσαι _____
2. Νομίζω πως λες _____

3. Φαίνεται ότι λες _____
4. Σε ακούω να λες _____
5. Αναρρωτιέμαι αν αντιλαμβάνομαι σωστά αυτό που λες. Λες ότι _____
6. Φαίνεται ότι αισθάνεσαι αρκετά _____
7. Φαίνεται ότι μου λες ότι _____
8. Μου δίνεται η εντύπωση ότι _____
9. Ας δούμε αν το έχω αντιληφθεί σωστά. Μερικά από τα πράγματα που μου λες είναι ότι _____
- _____
10. Τότε, ο τρόπος που τα βλέπεις τα πράγματα είναι _____
11. Φαίνεται να λες/αισθάνεσαι/θέλεις/ακούς _____
- Περισσότερες Ιδέες
12. _____

Μηνύματα "Εγώ"

Σκοπός:

- Να εξασκηθούμε στο να διατυπώνουμε και να χρησιμοποιούμε μηνύματα που αναφέρονται στον εαυτό μας (Μηνύματα "Εγώ")

Διάρκεια: 1 ώρα και 15-20 λεπτά

Αριθμός Συμμετεχόντων: τουλάχιστον 6

Υλικά: Έξι φύλλα πίνακα παρουσίασης, στο καθένα από τα οποία θα γράψετε μια από τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Τι θα λέγατε σε κάποιον που σας παίρνει τη σειρά;
- Τι θα λέγατε σε κάποιον που δεν σας αφήνει να συμμετέχετε σε μια δραστηριότητα στο διάλειμμα ή στην τάξη;
- Τι θα λέγατε σε κάποιον που σας αγνοεί όταν ρωτάτε μια ερώτηση;
- Τι θα λέγατε σε κάποιον που σχολιάζει άσχημα ένα από τα μέλη της οικογένειάς σας;
- Τι θα λέγατε σε κάποιον που σας κοροϊδεύει για κάτι που φοράτε;
- Τι θα λέγατε σε κάποιον που διαδίδει κάποια φήμη για σας;

Διαδικασία:

1. Εξηγήστε ότι η ενεργητική ακρόαση είναι θεμελιώδης για την αποτελεσματική επικοινωνία, αλλά επίσης σημαντικό είναι να αναπτύξουμε τη δεξιότητα να πούμε ξεκάθαρα σε ένα άλλο άτομο αυτά που θέλουμε αυτό το άτομο να ακούσει. Διαβάστε τις πληροφορίες για τα μηνύματα "Εγώ" μαζί με τους συμμετέχοντες. (10 λεπτά)
2. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε 6 ομάδες. Δώστε σε κάθε μια από τις ομάδες ένα από τα φύλλα του πίνακα παρουσίασης. Καθοδηγήστε την ομάδα να ορίσει ένα γραμματέα για να καταγράψει όλες τις απαντήσεις που μπορεί να σκεφτεί η ομάδα. (10 λεπτά)
3. Ζητήστε από κάθε ομάδα να μοιραστεί την εργασία της. Κολλήστε τα συμπληρωμένα φύλλα γύρω από το δωμάτιο. (15 λεπτά)
4. Συζητήστε πως, σε μια κατάσταση σύγκρουσης, είναι πιο αποτελεσματικό να μιλάτε με την πρόθεση να δηλώνετε τα θέματα που σας απασχολούν ή το πρόβλημα με έναν άμεσο και ξεκάθαρο τρόπο, που συνήθως έχει ως αποτέλεσμα μια δεκτική και επικοδομητική ανταπόκριση. Όταν μιλάμε για να μας κατανοήσουν οι άλλοι, αποφεύγουμε τους χαρακτηρισμούς, την υποτίμηση, το σαρκασμό και δεν διατυπώνουμε απαιτήσεις.
5. Παρακινήστε τους συμμετέχοντες να εξετάσουν τα φύλλα που είναι κολλημένα στην αίθουσα και να βρουν φράσεις που είναι καλά παραδείγματα του πώς μιλάμε ώστε να μας κατανοήσουν οι άλλοι.

6. Εξηγήστε ότι σε καταστάσεις σύγκρουσης, αντί να εστιάζομαστε στα κίνητρα και τις προθέσεις του άλλου ατόμου, είναι καλλίτερα να μιλάμε για τον εαυτό μας. Αντί να παραπονιόμαστε για το άλλο άτομο και να χρησιμοποιούμε προτάσεις που αρχίζουν με "εσύ", όπως "εσύ με θυμώνεις τόσο πολύ όταν το κάνεις αυτό", να περιγράψουμε την κατάσταση όπως την βλέπουμε εμείς χρησιμοποιώντας φράσεις που αρχίζουν με το "Εγώ".

7. Αναφερθείτε στο φύλλο με τη μορφή του μηνύματος "Εγώ":

- Αισθάνομαι _____ (συγκεκριμένο συναίσθημα) όταν εσύ _____ (συγκεκριμένη συμπεριφορά) επειδή χρειάζομαι _____ (συγκεκριμένη ανάγκη). Θα ήθελες να _____ (συγκεκριμένο αίτημα).

Θυμήστε στους συμμετέχοντες τον κατάλογο των αναγκών στην εργαλειοθήκη τους, καθώς και τον κατάλογο των συναισθημάτων, που μπορεί να είναι πολύ βοηθητικά όταν ασκείτε αυτή τη δεξιότητα [σελ. 112 και 113]

8. Βρείτε μερικά παραδείγματα από τα φύλλα που θα μπορούσαν να βελτιωθούν και ζητήστε από αυτούς που συμμετέχουν να τα αναμορφώσουν, ώστε να επικοινωνήσουν πιο ξεκάθαρα χρησιμοποιώντας φράσεις "Εγώ" (10 λεπτά).

9. Εξηγήστε ότι το να στέλνουμε ξεκάθαρα μηνύματα σημαίνει ότι μιλάμε για ένα σκοπό, πράγμα που σημαίνει ότι σκεπτόμαστε τί θέλουμε να καταλάβει το άλλο άτομο και τι σκοπό θα εξυπηρετήσει η πληροφορία. Είναι σημαντικό να μην συμπεράνουμε ότι το άλλο άτομο ξέρεi ό,τι ξέρουμε εμείς ή ότι βλέπει το πρόβλημα με τον ίδιο τρόπο με εμάς. Από την άλλη πλευρά, κάποια πληροφορία που έχουμε εμείς μπορεί να μην βοηθάει την επίλυση της σύγκρουσης και για αυτό το λόγο είναι καλλίτερο να μην κοινοποιηθεί.

10. Τελικά εξηγήστε ότι είναι σημαντικό να μιλάμε λαμβάνοντας υπόψη μας και αυτόν που μας ακούει. Αυτό σημαίνει να είμαστε ευαισθητοποιημένοι απέναντι στον άλλον. Θέλετε αυτό το άτομο να σας ακούσει, για αυτό να έχετε αντίληψη του πως αντιδρά αυτός ή αυτή καθώς μιλάτε. Εάν το άλλο πρόσωπο δεν χρησιμοποιεί συμπεριφορά που σας δείχνει ότι σας προσέχει (ενεργητική ακρόαση), βρείτε το γιατί. Ίσως μιλάτε υπερβολικά γρήγορα ή υπερβολικά δυνατά, ή ίσως παραείστε κοντά ή μακριά του. Ίσως παραείστε φιλικός ή απόμακρος. Εάν το άτομο στο οποίο μιλάτε δεν σας προσέχει, ρωτήστε τι μπορείτε να κάνετε ώστε να γίνει το μήνυμά σας πιο ξεκάθαρο.

11. Βάλτε τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν ομάδες των τριών. Πείτε τους ότι θα χρησιμοποιήσουν τις έξι καταστάσεις στα φύλλα του πίνακα για να εξασκηθούν στην αποστολή ξεκάθαρων μηνυμάτων. Ένας θα είναι ο ακροατής, ένας θα είναι αυτός που δημιουργήσει τη σύγκρουση και ο τρίτος θα είναι παρατηρητής.

- Δώστε στον ομιλητή την οδηγία να στείλει ένα ξεκάθαρο μήνυμα στο άτομο που δημιουργήσει τη σύγκρουση.
- Δώστε στο άτομο που δημιουργήσει τη σύγκρουση την οδηγία να ακούσει το μήνυμα χωρίς να διακόπτει και να ασκήσει τις δεξιότητες της ενεργητικής του ακρόασης.
- Δώστε στον παρατηρητή την οδηγία να σκεφτεί τι έχουμε μάθει αναφορικά με την αποστολή ξεκάθαρων μηνυμάτων "Εγώ" και να πει στον ομιλητή πως τα πήγε.

12 . Κάντε κάθε συμμετέχοντα να πάρει το ρόλο του ομιλητή για δύο από τα περιστατικά. Μετά τα δύο περιστατικά, αλλάξτε ρόλους: κάθε ομιλητής γίνεται παρατηρητής και κάθε παρατηρητής γίνεται ακροατής. Μετά από δύο περιστατικά, οι ρόλοι εναλλάσσονται ξανά έτσι ώστε κάθε συμμετέχων να έχει την ευκαιρία να συμμετέχει σε κάθε ρόλο για δύο περιστατικά (15 λεπτα).

Ερωτήσεις για αξιολόγηση:

- Κατάφεραν να χρησιμοποιήσουν φράσεις "Εγώ" και να αποφύγουν το να ρίξουν το φταίξιμο ή να κριτικάρουν τους άλλους; Ήταν βοηθητικό;
- Τι ήταν εύκολο για σας σε αυτή την άσκηση; Τι ήταν δύσκολο;
- Τι σχέση έχει αυτή η δεξιότητα με το να είσαι διαμεσολαβητής; Πώς θα μας βοηθήσει στη διαμεσολάβηση;

Αφήγηση και Συγκέντρωση Απόψεων

Σκοπός: Να προετοιμάσουμε τους μαθητές να αναγνωρίσουν και να κατανοήσουν πολλαπλές θεωρήσεις του ίδιου γεγονότος.

Αριθμός Συμμετεχόντων: τουλάχιστον 4

Διαδικασία:

1. Διαβάστε την "Ιστορία του Μεγάλου Κακού Λύκου" (η ιστορία της Κοκκινোসκουφίτσας από άλλη πλευρά).

2. Ζητήστε από τους εθελοντές να αναπαραστήσουν την ιστορία, όπως την αφηγείται από την πλευρά του ο λύκος. (10 λεπτά).

3. Τελειώστε συνδέοντας την ιστορία με την διαμεσολάβηση μεταξύ συνομηλίκων. Πείτε στους μαθητές: Ο τρόπος που βλέπουμε και κατανοούμε τα πράγματα είναι θέμα της δικής μας θεώρησης. Μερικοί άνθρωποι βλέπουν τα πράγματα με ένα τρόπο και άλλοι με άλλο. Ότι βλέπετε είναι σωστό για σας. Αυτό δεν σημαίνει ότι είναι σωστό στην πραγματικότητα - είναι ο τρόπος που το βλέπετε.

Ρωτήστε: Πώς σχετίζεται αυτό με τη διαμεσολάβηση; Γιατί είναι σημαντικό να μπορούμε να δούμε τα πράγματα από διαφορετικές πλευρές, ιδιαίτερα όταν ακούμε ανθρώπους να μιλάνε για τη σύγκρουσή τους;

Η Ιστορία του Κακού Λύκου

Είμαι ο λύκος. Μπορεί να έχετε ακούσει ανθρώπους να λένε, όταν μιλάνε για μένα, ότι είμαι ο "Κακός Λύκος", που όπως καταλαβαίνετε, δεν είναι και πολύ ευχάριστο. Όλα άρχισαν μια μέρα που καθάριζα τα σκουπίδια που κάποιοι άνθρωποι είχαν εγκαταλείψει - βλέπετε, οι άνθρωποι έρχονται στο δάσος και περνάνε υπέροχα και μετά τα αφήνουν όλα χάλια! Το δάσος είναι το σπίτι μου και με νοιάζει να είναι όμορφο! Μετά άκουσα βήματα και πήδηξα πίσω από ένα δέντρο επειδή ξέρω ότι μερικές φορές οι άνθρωποι φοβούνται όταν με βλέπουν, ακόμα κι αν στην πραγματικότητα είμαι πολύ εντάξει τύπος. Είδα ένα κορίτσι να έρχεται στο μονοπάτι κρατώντας ένα καλάθι. Μου φαινόταν ύποπτη γιατί φορούσε μια περίεργη κόκκινη κάπα και είχε καλυμένο το κεφάλι της, σαν να μην ήθελε να την αναγνωρίσουν. Άρχισε να μαζεύει λουλούδια από το δικό μου παρτέρι και να πατάει όλα τα μικρά δέντρα που είχα μόλις φυτέψει. Και το χειρότερο, έφαγε μια σοκολάτα και πέταξε το χαρτί στο χώμα. Φυσικά βγήκα από την κρυψώνα μου και της ζήτησα, όσο πιο ευγενικά μπορούσα να σταματήσει και να είναι πιο προσεκτική, αλλά άρχισε να μου διηγείται μια μακριά δακρύβρεχτη ιστορία για τη γιαγιά της, που ήταν άρρωστη και μου είπε ότι θα την επισκεπτόταν και ήθελε να της πάει λουλούδια και ένα καλάθι λιχουδιές και γι αυτό δεν έδωσα συνέχεια στο θέμα.

Μετά όμως θυμήθηκα ότι γνώριζα τη γιαγιά αυτού του κοριτσιού - είναι παλιά μου φίλη. Έτρεξα και της μίλησα για τη συμπεριφορά της εγγονής της και μαζί αποφασίσαμε να δώσουμε στην Κοκκινোসκουφίτσα ένα μάθημα. Η γιαγιά κρύφτηκε κάτω από το κρεβάτι και εγώ φόρεσα το νυχτικό της.

Ήθελα μόνο να την τρομάξω λίγο, αλλά μόλις μπήκε στο δωμάτιο άρχισε να λέει κάτι κακό για τα μεγάλα αυτιά μου. Πάντα ένιωθα περιέργα για τα μεγάλα αυτιά μου γιατί οι άλλοι λύκοι γελούσαν μαζί μου όταν ήμουν λυκόπουλο, αλλά προσπάθησα να κάνω το καλλίτερο που μπορούσα λέγοντας ότι με τα μεγάλα μου αυτιά θα την άκουγα καλλίτερα. Μετά έκανε ένα πολύ προσβλητικό σχόλιο για τα πεταχτά μάτια μου. Αυτό ήταν πιο δύσκολο να το αγνοήσω γιατί το έλεγε με μεγάλη κακία! Παρόλα αυτά, επειδή είναι πάγια πολιτική μου να μην απαντάω με κακία, της είπα ότι τα μεγάλα μου μάτια με βοηθούν να βλέπω καλλίτερα. Μετά, και δεν θα το πιστέψετε αυτό που θα σας πω, με προσέβαλε για τα μεγάλα δόντια μου και αυτό με πείραξε πραγματικά. Ποτέ δεν αισθανόμουν μεγάλη αυτοπεποίθηση για την εξωτερική μου εμφάνιση, αλλά αυτή με διέλυε στην κριτική. Έπρεπε να είχα περισσότερο αυτοέλεγχο, όμως πετάχτηκα από το κρεβάτι και της είπα μουγκρίζοντας ότι τα δόντια μου θα με βοηθούσαν να τη φάω.

Ελάτε τώρα, δεν έπρόκειτο ποτέ να τη φάω ή να της κάνω κακό! Ποτέ δεν θα έκανα κάτι τέτοιο! Αλλά η Κοκκινোসκουφίτσα άρχισε να φρικάρει, να ουρλιάζει και να τρέχει μέσα στο σπίτι. Εγώ προσπάθησα να την πιάσω και να της πω ότι όλα αυτά ήταν ένα αστείο αλλά ο ξυλοκόπος που ζει εκεί κοντά πρέπει ήδη να την είχε ακούσει. Ξαφνικά η πόρτα άνοιξε με θόρυβο και στάθηκε μπροστά μου με το τσεκούρι του. Κατάλαβα ότι θα είχα μεγάλους μπελάδες και δεν είχα χρόνο να του εξηγήσω την κατάσταση και πετάχτηκα τρέχοντας από το ανοικτό παράθυρο και κατέφυγα στο σπίτι μου το δάσος.

Από τότε είμαι κρυμμένος - όλοι ψάχνουν να με πετύχουν - νομίζουν ότι είμαι ένας φρικώδης, αιμοδιψής λύκος! Υπάρχουν φρικτές φήμες που τριγυρίζουν το δάσος για μένα. Κανείς από τους φίλους μου δεν μου μιλάει πια. Αισθάνομαι τόσο χάλια γι αυτή την κατάσταση. Άκουσα ότι και η δύστυχη η γιαγιά τον τελευταίο καιρό είναι αποπροσανατολισμένη και σε σύγχυση και δεν μπορεί να επιβεβαιώσει την ιστορία μου. Δεν ξέρω τι να κάνω! Έχει καταστραφεί όλη η ζωή μου!

Αντιμετωπίζοντας τα Συναισθήματα – μέρος 1

Σκοπός:

- Να εξετάσουμε και να κατανοήσουμε το ρόλο των συναισθημάτων στις συγκρούσεις.
- Να μάθουμε συγκεκριμένα βήματα για να αντιμετωπίζουμε δύσκολα συναισθήματα όπως το θυμό.

Διάρκεια: 1 ώρα

Αριθμός Συμμετεχόντων: τουλάχιστον 6

Υλικό: Το φυλλάδιο "Αντιμετωπίζοντας τα Συναισθήματα", προαιρετικά "Κατάλογος Συναισθημάτων" από το Κέντρο Μη-Βίαιης Επικοινωνίας (βλ. σελ. 113).

Διαδικασία:

1. Δίνουμε στους συμμετέχοντες το φυλλάδιο "Αντιμετωπίζοντας τα Συναισθήματα"
2. Διαβάζουμε το φυλλάδιο μαζί με τους συμμετέχοντες.
3. Συζητούμε το ρόλο που παίζουν τα συναισθήματα στην καθημερινότητά μας και πώς εμφανίζονται στις συγκρούσεις.
4. Ζητάμε από τους συμμετέχοντες να γράψουν/ζωγραφίσουν/μιλήσουν για μια συγκεκριμένη εμπειρία τους όταν αντιμετώπιζαν ένα δύσκολο συναίσθημα, περιγράφοντας τα βήματα ένα προς ένα. Μπορούν να χρησιμοποιήσουν το φυλλάδιο με τον κατάλογο συναισθημάτων για να βοηθηθούν να εντοπίσουν το συναίσθημα που είχαν αισθανθεί.

Βήματα για την Αντιμετώπιση των Συναισθημάτων

Όλοι μας έχουμε συναισθήματα. Τα ακόλουθα βήματα είναι ένας βοηθητικός οδηγός για να αντιμετωπίσουμε τα συναισθήματα που θέλουμε να αλλάξουμε:

1. Ονοματίζουμε το Συναίσθημα: Προχώρησε πέρα από απλές περιγραφές όπως θυμωμένος, λυπημένος, χαρούμενος και σκέψου βαθύτερα για το τι αισθάνεσαι και γιατί.
2. Αναγνωρίζουμε το Συναίσθημα σαν κάτι δικό μας: Αναγνώρισε ότι το συναίσθημα είναι δικό σου. Κανένας δεν σου το έχει φορέσει, αλλά είναι δικό σου και αντιπροσωπεύει το πως αισθάνεσαι. Ακόμα και αν το συναίσθημα αυτό δεν ο καλλίτερος τρόπος για να αντιμετωπίσεις την συγκεκριμένη κατάσταση, είναι ο δικός σου τρόπος για να την αντιμετωπίσεις.
3. Δαμάζουμε το Συναίσθημα: Προσπάθησε να παραμερίσεις την ένταση του συναισθήματος κάνοντας κάτι που έχει αποτέλεσμα στη δική σου περίπτωση, όπως να πάρεις τρεις βαθιές ανάσες ή να λες σιωπηλά το αλφάβητο.
4. Επαναπροσδιορίζουμε το Συναίσθημα: Ρώτησε τον εαυτό σου κάτω από ποιές συνθήκες έχεις νοιώσει το ίδιο συναίσθημα στο παρελθόν. Ποιοί είναι οι παράγοντες που συνήθως σε οδηγούν σε αυτό το συναίσθημα;
5. Σκεπτόμαστε με Στόχο το Συναίσθημα: Τώρα που κατανόησες καλλίτερα το συναίσθημα, ρώτησε τον εαυτό σου τι θα κάνει για να το αλλάξεις. Μπορείς να επαναπροσδιορίσεις τη σκέψη σου, έτσι ώστε οι ίδιες συνθήκες να μην σου δημιουργούν το ίδιο συναίσθημα; Χρειάζεται να μιλήσεις με κάποιον άλλο που εμπλέκεται συχνά σε καταστάσεις όπου σου δημιουργείται αυτό το συναίσθημα; Φτιάξε ένα πρόγραμμα και ακολούθησέ το.

(Διασκευασμένο από: http://www.creducation.org/resources/resolving_conflicts/files/day1_emotions.html)

Αντιμετωπίζοντας τα Συναισθήματα - μέρος 2

Στόχος:

-Να γίνει κατανοητή η σημασία του να αναγνωρίζουμε και να αποδεχόμαστε τα δικά μας συναισθήματα και τα συναισθήματα των άλλων, ιδιαίτερα τα δύσκολα συναισθήματα όπως το θυμό και το φόβο.

-Να αναγνωρίσουμε μερικές πηγές ενεργοποίησης των συναισθημάτων μας.

-Να δημιουργήσουμε ένα σχέδιο για να χειριζόμαστε ή να αντιμετωπίζουμε τις καταστάσεις που μας ταράζουν εάν συμβούν κατά τη διάρκεια της διαμεσολάβησης.

Διάρκεια: 1 ώρα

Αριθμός συμμετεχόντων: Τουλάχιστον 5

Υλικό: Εγχειρίδιο, χαρτί, γραφική ύλη

Διαδικασία:

1. Πείτε στους συμμετέχοντες ότι θα χρησιμοποιήσουμε το χρόνο που έχουμε στη διάθεσή μας για να μιλήσουμε και να σκεφτούμε για τα συναισθήματα. Πως αντιμετωπίζουμε τα δικά μας συναισθήματα και τα συναισθήματα των άλλων και πως ο τρόπος με τον οποίο εκφράζουμε τα δικά μας συναισθήματα μπορεί να μας διευκολύνει ή να μας εμποδίσει στην επικοινωνιακή επικοινωνία μας με τους άλλους και εν τέλει στην αποτελεσματική αντιμετώπιση και τον μετασχηματισμό μιας σύγκρουσης.

Πρώτη Δραστηριότητα: (15 λεπτά)

2. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να ονοματίσουν μερικά θετικά συναισθήματα (χαρά, ευτυχία, ελπίδα κλπ), και ύστερα μερικά αρνητικά συναισθήματα (θυμό, φόβο, ματαιώση, λύπη). Αναφερθείτε στον "Κατάλογο Συναισθημάτων".

3. Ζητήστε 3 εθελοντές. Δώστε στους εθελοντές πέντε λεπτά χρόνο για να σκεφτούν μια ιστορία σχετική με συγκρούσεις που εμπεριέχει πολλά διαφορετικά συναισθήματα (κατά προτίμηση μια ιστορία που έχουν βιώσει προσωπικά). Ζητήστε από τους εθελοντές να αναπαραστήσουν αυτό το σενάριο σύγκρουσης μπροστά σε όλους τους συμμετέχοντες. Μια άλλη δυνατότητα είναι να δώσουμε σε κάθε συμμετέχοντα ένα συναίσθημα από τον κατάλογο και να του ζητήσουμε να το αναπαραστήσουν με τη γλώσσα του σώματος, μαζί με κάποιες φράσεις (χωρίς να αναφέρουν το όνομα του συναισθήματος).

4. Δώστε οδηγίες στους συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν όσο το δυνατόν περισσότερα συναισθήματα καθώς οι εθελοντές παίζουν το σενάριο και να τα γράψουν καθώς παρακολουθούν αυτό το παιχνίδι ρόλων.

5. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν μερικά από τα συναισθήματα που αναγνώρισαν. Ρωτήστε τους εθελοντές εάν οι συμμετέχοντες αναγνώρισαν με ακρίβεια τα συναισθήματα που προσπαθούσαν να αναπαραστήσουν.

Δεύτερη Δραστηριότητα: (40 λεπτά)

6. Τώρα που έχουμε ασκηθεί στη γενική παρατήρηση των συναισθημάτων, θα συζητήσουμε ειδικά για το θυμό. Συχνά, το πως αντιμετωπίζουμε το θυμό μας ή το θυμό των άλλων προσδιορίζει εάν μια σύγκρουση θα επιλυθεί με επιτυχία ή θα οξυνθεί και θα γίνει πιο έντονη. Είναι σημαντικό να αναγνωρίζουμε ότι ο θυμός είναι ένα δευτερεύον συναίσθημα - εάν ψάξουμε βαθύτερα, σχεδόν πάντα θα βρούμε ότι πίσω από το θυμό υπάρχει φόβος.

7. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ομάδες των 3-4. Δώστε σε κάθε ομάδα έναν πίνακα παρουσίασης και βάλτε τους να καθίσουν σε κύκλο.

8. Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν ένα κατάλογο μεταξύ οκτώ και είκοσι καταστάσεων στις οποίες έχουν βιώσει θυμό. Καταγράψτε στον πίνακα παρουσίασης τις καταστάσεις με τη μορφή φράσεων.

9. Πείτε στις ομάδες να επιστρέψουν στη κορυφή της λίστας του και να επιχειρήσουν ως ομάδα να εντοπίσουν τους φόβους που μπορεί να βρίσκονται κάτω από το θυμό σε κάθε κατάσταση. Να έχετε υπόψη σας ότι κάθε μια από τις καταστάσεις είναι πραγματική για κάποιο από τα μέλη της ομάδας και έτσι πρέπει να είμαστε προσεκτικοί και να επιδείξουμε ευαισθησία. Αφού συζητηθούν οι δυνατότητες, ρωτήστε το άτομο που εγγραψε αυτή την κατάσταση ποιός μπορεί να είναι ο φόβος που βρίσκεται από κάτω.

10. Μετά από τη σύζητηση αρκετών καταστάσεων θυμού, ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να ψάξουν για κοινά θέματα ή φόβους που εκφράστηκαν. Τονίστε την ιδέα ότι το πρώτο βήμα στη διαχείριση του θυμού είναι να κατανοήσουμε τους δικούς μας φόβους και τους φόβους των άλλων.

11. Ρωτήστε κάθε ομάδα των 3-4 ατόμων να ενωθεί με μια άλλη ομάδα και να συζητήσουν παραδείγματα και τάσεις που έχουν εντοπίσει στη δική τους μικρή ομάδα. (Βήματα 1-11 - 20 λεπτά)

Διαδικασία Ανατροφοδότησης σε μεγαλύτερη ομάδα: (20 λεπτά)

12. Πείτε στις ομάδες να ενωθούν πάλι σε μεγάλη ομάδα. Συζητήστε για το τι σημαίνει συναισθηματικά ερεθίσματα. Ρωτήστε αυτούς που συμμετέχουν εάν γνωρίζουν ή μπορούν να μαντέψουν τι είναι τα συναισθηματικά ερεθίσματα.

13. Εξηγήστε ότι ένα συναισθηματικό ερέθισμα είναι μια κατάσταση που δημιουργεί ένα ξαφνικό καταιγισμό συναισθημάτων. Μπορεί να είναι οτιδήποτε σας αναστατώνει πάρα πολύ γρήγορα (σας "πατάει τα κουμπιά") αλλά αυτός ο ξαφνικός καταιγισμός συναισθημάτων μπορεί να σας καταλάβει υπό την συναισθηματική ομηρία του. Μπορεί να είναι μια συγκεκριμένη λέξη που δεν σας αρέσει, ένα είδος προσωπικότητας που

συγκρούεται με τη δική σας ή μια μυρωδιά που ανακινεί αναμνήσεις της παιδικής σας ηλικίας. Ρωτήστε τους συμμετέχοντες εάν οτιδήποτε από όλα αυτά τους φαίνεται οικείο.

14. Επισημάνετε ότι όταν γνωρίζουμε τα συναισθηματικά ερεθίσματα στα οποία αντιδρούμε και μπορούμε να τα εντοπίσουμε πιο εύκολα, γίνεται πιο εύκολο για εμάς να αντιδράσουμε με έναν πιο θετικό τρόπο.

15. Ρωτήστε τους συμμετέχοντες γιατί νομίζουν ότι θα μπορούσε να είναι σημαντικό το να συνειδητοποιούμε τα συναισθηματικά ερεθίσματα που μας κινητοποιούν ως διαμεσολαβητές. Επισημάνετε ότι εάν αυτά τα συναισθηματικά ερεθίσματα μας επηρεάσουν πολύ κατά τη διαδικασία της διαμεσολάβησης, μπορεί να αφαιρεθούμε και να μην μπορέσουμε να ακούσουμε με τρόπο μη επικριτικό τα μέρη.

Όταν σου «πατάνε τα κουμπιά» κατά τη διάρκεια της Διαμεσολάβησης

Σκοπός: Να σκεφτούμε περιπτώσεις που μπορεί να είναι δύσκολο να παραμείνουμε ουδέτεροι κατά τη διάρκεια της διαμεσολάβησης και πώς να χειριστούμε τα δύσκολα συναισθήματα και τις προκλήσεις την ώρα της διαμεσολάβησης.

Διάρκεια: 30 λεπτά

Αριθμός Συμμετεχόντων: τουλάχιστον 4

Διαδικασία:

1. Ρωτήστε τους συμμετέχοντες γιατί είναι σημαντικό να παραμένεις ουδέτερος στην διαμεσολάβηση. Αναλύστε τα ακόλουθα: για να σε εμπιστεύονται, για να είσαι δίκαιος, για να μπορείς να βοηθήσεις ...

2. Συζητήστε τι θα έκαναν οι συμμετέχοντες στις ακόλουθες περιπτώσεις:

- εάν ένας εμπλεκόμενος πει κάτι που ο διαμεσολαβητής γνωρίζει ότι είναι προφανώς ψέμα.

Ο διαμεσολαβητής μπορεί να πει «αισθάνομαι ακόμα μπερδεμένος ή δεν έχω ξεκαθαρίσει τι λες. Μπορείς να μου πεις μερικά ακόμα σχετικά με αυτό;»

- Εάν ένας εμπλεκόμενος πει κάτι άσχημο στον διαμεσολάβητη ή κάτι που πληγώνει τον διαμεσολάβητη (ή τον άλλον εμπλεκόμενο) κατά την διάρκεια της διαμεσολάβησης.

Ο διαμεσολαβητής μπορεί να πει «Πληγώνομαι όταν το λες αυτό. Ίσως να πρέπει να κάνουμε ένα διάλειμα για να ηρεμήσουμε λίγο ώστε να μπορούμε να επανέλθουμε στην ενασχόλησή μας με τα ζητήματα».

- Εάν ένας εμπλεκόμενος γελάει άκομψα με αυτά που λέει ο άλλος.

Ο διαμεσολαβητής μπορεί να πει «Θυμάσαι ότι στην αρχή της διαμεσολάβησης συμφωνήσαμε όλοι να τηρήσουμε κάποιους βασικούς κανόνες και συμφωνήσαμε να σεβόμαστε ο ένας τον άλλον στην διάρκειά της; Όταν έχεις αυτή την αντίδραση, φοβάμαι ότι δεν τηρούμε τους κανόνες μας. Ας προσπαθήσουμε λοιπόν να σεβόμαστε ο ένας τον άλλον εδώ μέσα.»

Αναγνωρίζοντας Θέσεις, Επιδιώξεις και Ανάγκες

Σκοπός: Να αντιληφθούμε την διαφορά μεταξύ επιδιώξεων και θέσεων και να μάθουμε να αναγνωρίζουμε τις ανάγκες

Διάρκεια: 40 λεπτά

Αριθμός Συμμετεχόντων: τουλάχιστον 4

Διαδικασία:

1. Πείτε στους συμμετέχοντες την «Ιστορία του πορτοκαλιού»

Η ιστορία του πορτοκαλιού

Δύο αδέρφια τσακώνονταν για ένα πορτοκάλι. «Θέλω αυτό το πορτοκάλι!» φωνάζει το αγόρι. «Δώσε μου το πορτοκάλι!» απαντάει φωνάζοντας το κορίτσι. Τσακώνονται μέχρι που έρχεται η μαμά τους, παίρνει το πορτοκάλι, το κόβει στη μέση και δίνει από μισό στο κάθε παιδί. «Ορίστε, αυτό θα πρέπει να λύνει τη διαφορά σας», είπε η μαμά. Αλλά τα παιδιά δεν ήταν ακόμα ευχαριστημένα όμως.

2. Ρωτήστε τους συμμετέχοντες γιατί τα παιδιά δεν ήταν ευχαριστημένα.

3. Εάν δεν μπορεί κανείς να μαντέψει, πείτε στους συμμετέχοντες ότι τα παιδιά δεν ήταν χαρούμενα γιατί το αγόρι χρειαζόταν όλο τον χυμό από ένα πορτοκάλι για μία συνταγή που έκανε και το κορίτσι χρειαζόταν όλη τη φλούδα από ένα πορτοκάλι για μια κατασκευή που έκανε. Η μαμά παρενέβη αλλά δεν προσπάθησε να βρει ποιες ήταν οι πραγματικές ανάγκες τους κι έτσι το πρόβλημα δεν λύθηκε (5 λεπτά).

4. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να πάρουν το φυλλάδιο «Θέσεις, Επιδιώξεις και Ανάγκες». Συζητήστε τη διαφορά μεταξύ των θέσεων και των επιδιώξεων, και την σημασία να αναγνωρίζονται οι ανάγκες (10 λεπτά).

5. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε 4 ομάδες. Δώστε σε καθεμία ομάδα το φυλλάδιο «αναγνωρίζοντας τις θέσεις, τα επιδιώξεις και τις ανάγκες» (10 λεπτά).

6. Δώστε τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες να ασχοληθούν με αρκετές περιπτώσεις και να αναγνωρίσουν τις θέσεις, τα επιδιώξεις και τις ανάγκες (10 λεπτά).

7. Επανάφερετε τους συμμετέχοντες στην μεγάλη ομάδα και συζητήστε τα συμπεράσματά τους. Ερωτήσεις για την συζήτηση: (15 λεπτά)

* ήταν εύκολο ή δύσκολο να αναγνωρίσετε τις θέσεις, τα επιδιώξεις και τις ανάγκες των μερών;

* Υπάρχει πάντα μία επιδίωξη και μία ανάγκη πίσω από κάθε θέση που εκφράζουμε;

* Μπορούμε να είμαστε απολύτως σίγουροι ποια είναι τα επιδιώξεις και οι ανάγκες του άλλου; Πώς μπορούμε να είμαστε βέβαιοι ότι έχουμε καταλάβει σωστά;

* Είναι χρήσιμο να είμαστε σε θέση να αναγνωρίσουμε τις θέσεις, τα συμφέροντα και τις ανάγκες; Γιατί; Πότε είναι αυτό χρήσιμο για εμάς ως διαμεσολαβητές;

8. Συνδέστε αυτήν την ικανότητα με το τρίτο βήμα της διαμεσολάβησης: «Εστιάζοντας στα επιδιώξεις και στις ανάγκες».

Επιδιώξεις είναι αυτό που πραγματικά θέλουν οι άνθρωποι και αυτό που τους δίνει κίνητρο.

Είναι πιο εύκολο να βρούμε λύσεις που ικανοποιούν τις επιδιώξεις και τις ανάγκες των ανθρώπων από το να ικανοποιήσουμε τις θέσεις τους. Αυτό συμβαίνει γιατί οι επιδιώξεις των ανθρώπων είναι συχνά πιο συμβατάες μεταξύ τους από ό,τι μπορούν οι άνθρωποι να υποθέσουν, ακόμα και όταν οι δηλωμένες θέσεις τους είναι πολύ αντικρουόμενες. Οι επιδιώξεις τείνουν να είναι πιο χειροπιαστές από τις ανάγκες, οι οποίες δεν μπορούν να γίνουν αντικείμενο συμφωνίας ή συμβιβασμού. Γι'αυτό το λόγο, για να επιλύσει κάποιος μια σύγκρουση είναι σημαντικό να αναγνωρίσει τις υποκείμενες ανάγκες και να διασφαλίσει ότι η λύση τις ικανοποιεί.

Κατάσταση	Θέσεις	Επιδιώξεις	Ανάγκες
Η Άννα διατάζει τον Νίκο «Φύγε από τον υπολογιστή, είναι η σειρά μου. Τον έχεις πολλή ώρα. Πρέπει να κάνω την εργασία μου.» Ο Νίκος της απαντάει «Κρίμα. Στο πρόγραμμα έχω δηλώσει ότι αυτή την ώρα θα χρησιμοποιώ εγώ τον υπολογιστή και παίζω το αγαπημένο μου παιχνίδι. Έχω ήδη τελειώσει τα μαθήματά μου» Η Άννα πηγαίνει να το πει στη δασκάλα.	Άννα: Νίκος:	Άννα: Νίκος:	Άννα: Νίκος:
Η Νατάσα είναι στενοχωρημένη με τη Μαρία: «σταμάτα να με υποτιμάς όλη την ώρα αλλιώς δεν θα σου	Νατάσα:	Νατάσα:	Νατάσα:

ξαναμιλήσω!» Η Μαρία φωνάζει «Σιγά! Απλά θέλω λίγο να γελάσω. Χαλάρωσε – δεν καταλαβαίνεις πότε σε πειράζω!» Η Νατάσα φεύγει νευριασμένη.	Μαρία:	Μαρία:	Μαρία:
Ο Κώστας είναι έξαλλος με τον Μανώλη. «Πώς μπόρεσες να πεις στην Κατερίνα ότι μου αρέσει; Σου είπα ότι αυτό είναι μυστικό! Με ξεφτίλισες!» Ο Μανώλης απαντάει «Λυπάμαι, νόμιζα ότι το ήξερε ήδη. Μακάρι να μπορούσα να το πάρω πίσω.»	Κώστας:	Κώστας:	Κώστας:
Ο Βαγγέλης μαλώνει με την Ελμίρα «δεν μπορείς να παίξεις μαζί μας! Τα κορίτσια παίζουν χάλια ποδόσφαιρο.» Η Ελμίρα απαντάει «δεν είναι δίκαιο! Παίζω πολύ καλύτερα από πολλά αγόρια. Θέλω να παίξω!»	Βαγγέλης:	Βαγγέλης:	Βαγγέλης:
Η δασκάλα είναι απογοητευμένη με τον Κυριάκο. Του λέει «δεν έκανες πάλι τα μαθήματά	Δασκάλα:	Δασκάλα:	Δασκάλα:

σου; Τότε θα πρέπει να μείνεις μετά το σχολείο να τα τελειώσεις.» Ο Κυριάκος διαμαρτύρεται «Αυτό δεν είναι δίκαιο! Δεν πρόλαβα γιατί έπρεπε να πάω στη δουλειά! Και δεν μπορώ να μείνω και σήμερα. Θα τα τελειώσω αύριο.»	Κυριάκος:	Κυριάκος:	Κυριάκος:
--	-----------	-----------	-----------

Παραγωγή (Καταιγισμός) ιδεών χωρίς κριτική (brainstorming) και αξιολόγηση εναλλακτικών λύσεων

Σκοπός: - Να μάθουμε τις βασικές κατευθυντήριες γραμμές για την παραγωγή ιδεών χωρίς κριτική.

- Να αναγνωρίσουμε και να πρωθήσουμε τις νοητικές ικανότητες/δεξιότητες που θα βελτιώσουν τις διαδικασίες επίλυσης συγκρούσεων.

Διάρκεια: 45 λεπτά

Αριθμός Συμμετεχόντων: τουλάχιστον 4

Υλικά: πίνακα παρουσίασης και μαρκαδόρους

Διαδικασία:

1. Εξηγήστε ότι το τέταρτο και πέμπτο στάδιο της διαμεσολάβησης έχει να κάνει με την παραγωγή ιδεών για πιθανές λύσεις μιας σύγκρουσης και μετά με την αξιολόγησή τους. Προκειμένου να εφαρμόσουμε αυτό το στάδιο, πρώτα θα μάθουμε τους κανόνες της παραγωγής ιδεών και μετά θα κάνουμε κάποιες ασκήσεις δημιουργικότητας.

2. Σε ένα flipchart, αναρτήστε τους ακόλουθους κανόνες:

* Ακούμε τι λένε οι άλλοι

* Δεν επιτρέπεται η κριτική των ιδεών

* Επιτρέπεται να συμπληρώνουμε/ «χτίζουμε πάνω» στις ιδέες των άλλων

* Όλες οι ιδέες είναι αποδεκτές

* Δεν απαιτείται τεκμηρίωση των ιδεών (δεν χρειάζεται να εξηγήσουμε τις ιδέες μας ή γιατί θεωρούμε ότι είναι καλές)

3. Εξηγήστε ότι μετά την παραγωγή ιδεών από τους εμπλεκόμενους, θα τους βοηθήσουμε να αξιολογήσουν τις ιδέες ούτως ώστε να επιλέξουν αυτές που είναι πιο κατάλληλες και στις οποίες μπορούν και οι δύο να συμφωνήσουν. Όταν αξιολογούμε τις ιδέες, είναι σημαντικό πρώτα να αποκλείσουμε αυτές που είναι εντελώς μη ρεαλιστικές, μη πρακτικές ή μη νόμιμες. Αυτές μπορούν να σημειωθούν με ένα Χ. Οι ιδέες που θα μπορούσαν να λειτουργήσουν ή θα μπορούσαν εν μέρει να λειτουργήσουν αν τροποποιούνταν ελαφρά, μπορούν να σημειωθούν με μισό Χ και μισό «οκ». Ιδέες στις οποίες και τα δύο μέρη μπορούν να συμφωνήσουν, μπορούν να σημειωθούν με «οκ» ή να κυκλωθούν. Επαναλαμβάνουμε ότι τα μέρη είναι υπεύθυνα για την δική τους συμφωνία και ο ρόλος του διαμεσολαβητή είναι να διευκολύνει αυτή την διαδικασία, διασφαλίζοντας ότι η επικοινωνία μεταξύ των μερών παραμένει θετική και με σεβασμό. Μπορεί να χρειαστεί να

γυρίσετε σε προηγούμενο στάδιο αν τα μέρη αρχίσουν να τσακώνονται πάλι για θέματα που δεν έχουν επιλυθεί. Ο διαμεσολαβητής θα πρέπει σε κάθε ευκαιρία να επισημαίνει όταν υφίσταται αποτελεσματική σύμπραξη μεταξύ των μερών αλλά και πότε υπάρχει αμοιβαία συμφωνία σχετικά με κάτι. Όταν τα μέρη αξιολογήσουν όλες τις ιδέες, θα συνθέσουν τις αποδεκτές λύσεις και θα τις κάνουν συμφωνία.

Πρώτη δραστηριότητα: (10 λεπτά)

1. Εξηγήστε ότι σκοπός αυτής της δραστηριότητας είναι να είμαστε όσο πιο δημιουργικοί γίνεται.
2. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ομάδες των 4-5 και ζητήστε από καθεμία ομάδα να ορίσει ένα μέλος της που θα γράφει.
3. Οι ομάδες παίρνουν ένα όνομα ενός αντικειμένου (συνδετήρας, κουβέρτα, οδοντόβουρτσα, τέντα) και τους ζητάται να καταγράψουν όσο περισσότερες χρήσεις του αντικειμένου αυτού μπορούν σε 2 λεπτά.
4. Όταν τελειώσει ο χρόνος, σταματήστε τις ομάδες και μετρήστε το σύνολο των καταγεγραμμένων χρήσεων.
5. Επαναφέрте το σύνολο της ομάδας και συγκρίνετε τις λίστες. Ποια ομάδα σκέφτηκε τις περισσότερες χρήσεις; Ποιες είναι οι πιο δημιουργικές χρήσεις; Πώς ένιωσαν που άφησαν το μυαλό τους ελεύθερο; Ήταν δύσκολο να σκεφτούν άλλες χρήσεις για τα αντικείμενα, όταν έχουν συνηθίσει να σκέφτονται συγκεκριμένες χρήσεις για αυτά;

Δεύτερη δραστηριότητα: (10 λεπτά)

1. Μοιράστε τις «9 τελείες» στους συμμετέχοντες (θα χρειαστούν κάποια σκληρή επιφάνεια για αυτή τη δραστηριότητα).
2. Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες να τοποθετήσουν το μολύβι τους σε οποιαδήποτε τελεία και μετά να αποπειραθούν να συνδέσουν όλες τις τελείες, χρησιμοποιώντας μόνο 4 ίσιες γραμμές και χωρίς να σηκώσουν τη μύτη του μολυβιού από το χαρτί.
3. Μετά από μερικά λεπτά, ζητήστε από κάποιον που τα κατάφερε να σηκωθεί και να δείξει τι έκανε σε ένα χαρτί flipchart. Εάν κανένας δεν έχει βρει λύση, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να φτιάξουν ομάδες για να προσπαθήσουν για λίγα λεπτά μαζί να βρουν τη λύση.
4. Εάν κανένας δεν βρίσκει τη λύση, δείξτε τους την απάντηση.
5. Ξανακάντε την άσκηση με την ομάδα, θέτοντας τις ακόλουθες ερωτήσεις για να εμπλουτίσετε τη συζήτηση:
 - * Εάν δυσκολευτήκατε να βρείτε την απάντηση, ποια ήταν τα εμπόδια που σας περιόρισαν;
 - * Εάν βρήκατε την απάντηση, ποια βήματα ακολουθήσατε;

* Πώς νιώσατε όταν άλλοι βρήκαν την απάντηση πριν από εσάς;

* Τι σχέση έχει αυτή η άσκηση με την επίλυση συγκρούσεων; (αυτή η άσκηση είναι ένας απλός τρόπος να φανεί η γραμμική σκέψη. Δοκιμάζει την ικανότητα των συμμετεχόντων να χρησιμοποιήσουν την εναλλακτική σκέψη για να βρουν μια λύση).

Τρίτη δραστηριότητα: (30 λεπτά)

1. Εξηγήστε ότι θα εξασκηθούμε στο τέταρτο και πέμπτο στάδιο της διαμεσολάβησης προτείνοντας λύσεις αυθόρμητα και στη συνέχεια αξιολογώντας τις λύσεις. Εξηγήστε ότι είναι χρήσιμο για τα μέρη να καταγράψουν τις προτεινόμενες λύσεις τους σε ένα πίνακα/χαρτί (ρωτήστε τους συμμετέχοντες αν μπορούν να σκεφτούν γιατί αυτό μπορεί να είναι επιβοηθητικό; - αναλύστε ότι αυτό μπορεί να είναι χρήσιμο γιατί τα μέρη συνεργάζονται με αυτό τον τρόπο για να βρουν λύσεις). Ο ρόλος του διαμεσολαβήτη είναι να εξηγήσει πώς λειτουργεί η διαδικασία αυτή (επαναλάβετε τους κανόνες) και να πει στα μέρη ότι τώρα θα έχουν την ευκαιρία να σκεφτούν διαφορετικούς τρόπους να επιλύσουν την σύγκρουσή τους και μετά να παρατηρεί όσο τα μέρη βρίσκουν τις δικές τους λύσεις για το πρόβλημά τους. Οι διαμεσολαβητές θα πρέπει να παρεμβαίνουν μόνο αν είναι απολύτως απαραίτητο (αυτό θα πρέπει να συζητηθεί με τους συμμετέχοντες – οι περισσότεροι διαμεσολαβητές θεωρούν ότι προκειμένου η λύση να ανήκει απολύτως στα μέρη, αυτά θα πρέπει να σκεφτούν τις προτάσεις, αλλά μερικές φορές είναι χρήσιμο οι διαμεσολαβητές συνομηλίκων να προσθέτουν κάποια σκέψη. Οι συμμετέχοντες μπορούν να αποφασίσουν τι τους ταιριάζει καλύτερα).

2. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ομάδες των 4. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αποφασίσουν ποιοι είναι οι διαμεσολαβητές και ποια τα μέρη στη σύγκρουση (εάν είναι 5 σε κάποια ομάδα, ένας μπορεί να είναι ο παρατηρητής).

3. Δώστε σε καθεμία ομάδα ένα σενάριο για να δουλέψουν, ένα φύλλο χαρτί και μαρκαδόρους.

4. Αφήστε τους συμμετέχοντες να βρουν λύσεις για περίπου 10 λεπτά.

5. Ενθαρρύνετε τους διαμεσολαβητές να βοηθήσουν τα μέρη να περάσουν στην αξιολόγηση των λύσεων που έχουν βρει. Θυμίστε τους να χρησιμοποιήσουν σύμβολα που έχουν συμφωνήσει (πχ το Χ ή το οκ). Όταν τα μέρη τελειώσουν την αξιολόγηση των λύσεων, συγχαρείτε τους που έκαναν τόσο καλή δουλειά (10 λεπτά).

6. Φέρτε όλη την ομάδα μαζί για να συζητήσετε για την δραστηριότητα (10 λεπτά).

* Πώς πήγε;

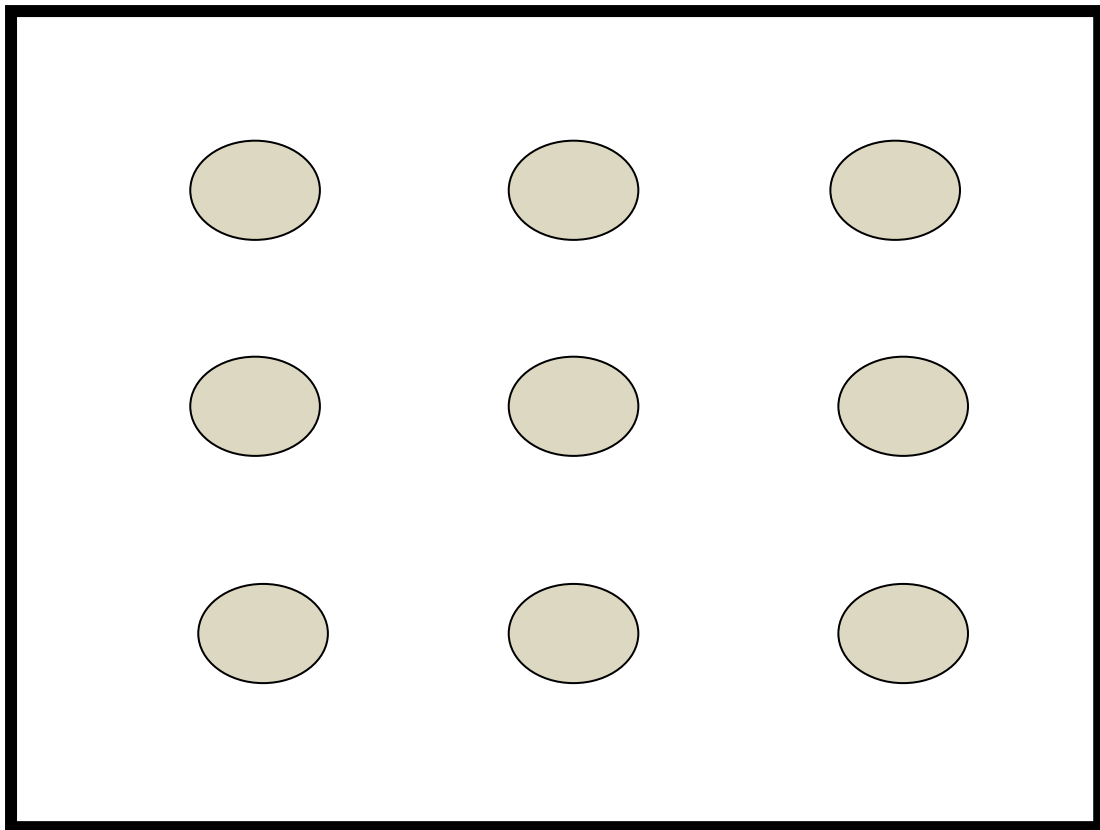
* Τι ήταν εύκολο/δύσκολο σχετικά με αυτό το στάδιο της διαμεσολάβησης για 'σένα (ως μέλος/ ως διαμεσολαβητή);

* Θεωρείς ότι οι διαμεσολαβητές θα πρέπει να προτείνουν λύσεις, ή θεωρείς ότι τα μέρη θα πρέπει να βρίσκουν μόμα τους τις πιθανές λύσεις; Γιατί και γιατί όχι;

* Ποια είναι τα πιθανά πλεονεκτήματα όταν προτείνουν οι διαμεσολαβητές; Ποια είναι τα πλεονεκτήματα όταν τα μέρη σκέφτονται όλες τις λύσεις;

Εννέα Κουκίδες

Οδηγίες: Βάλτε τη μύτη του μολυβιού σας σε οποιαδήποτε κουκίδα και προσπαθήστε να ενώσετε όλες τις κουκίδες χρησιμοποιώντας όχι περισσότερες από 4 ευθείες γραμμές και χωρίς να σηκώσετε την μύτη του μολυβιού από το χαρτί.



Ερωτήσεις «Θαυματουργές»

Ερωτήσεις για να ενθαρρύνετε τα μέρη κατά τη διάρκεια της παραγωγής λύσεων:

- * Τι θα γίνει εάν δεν λύσετε το πρόβλημα;
- * Πόσους τρόπους μπορείτε να σκεφθείς για να λύσετε το πρόβλημα;
- * Κι εσύ;
- * Εντυπωσιακό! Σκεφτήκατε πολλούς τρόπους για να επιλύσετε το πρόβλημα. Ποιοι σας φαίνονται οι καλύτεροι για τώρα;
- * Τι θα μπορούσε να γίνει εάν επιλέγατε το Α;
- * Τι λέτε για το Β;
- * Θεωρείτε ότι το Γ θα δούλευε;

Χρησιμοποιήστε αυτές τις ερωτήσεις όταν θεωρείτε ότι τα μέρη δεν κινούνται προς τη λύση:

- * Τι θα γίνει αν δεν λύσετε το πρόβλημα;
- * Μπορείς να επαναλάβεις τι είπες;
- * Ήξερες πώς ένωσε;
- * Το ότι το γνωρίζεις αυτό, κάνει κάποια διαφορά;
- * Πόσες πιθανές λύσεις μπορείς να σκεφτείς;

Δημιουργώντας λύσεις όπου κερδίζουν και οι δύο (win-win)

Σκοπός: - Να δείξουμε πώς να διαχειριζόμαστε μια σύγκρουση μετατρέποντάς την σε συνεργασία

Υλικά: ένα δωμάτιο χωρίς τραπέζια αλλά με μία καρεκλα για κάθε συμμετέχοντα, αντίγραφα από το καθένα από τα τρία είδη οδηγιών (δείτε κατωτέρω) για το 1/3 των συμμετεχόντων, το καθένα είδος.

Διάρκεια: 30-45 λεπτά

Αριθμός Συμμετεχόντων: μεγάλη ομάδα

Διαδικασία:

1. Δώστε σε καθέναν από τους συμμετέχοντες ένα χαρτί με οδηγίες από ένα από τα τρία είδη (Α ή Β ή Γ), διανέμοντες τον ίδιο αριθμό οδηγιών από κάθε είδος. Πείτε στους συμμετέχοντες να μην αποκαλύψουν τις οδηγίες τους στους άλλους συμμετέχοντες καθώς αυτό θα χαλάσει το σκοπό της άσκησης.
2.
 - A. Βάλτε όλες τις καρέκλες σε ένα κύκλο. Έχετε 15 λεπτά για να το κάνετε αυτό.
 - B. Βάλτε όλες τις καρέκλες κοντά στην πόρτα. Έχετε 15 λεπτά για να το κάνετε αυτό.
 - Γ. Βάλτε όλες τις καρέκλες κοντά στο παράθυρο. Έχετε 15 λεπτά για να το κάνετε αυτό.
3. Πείτε στους συμμετέχοντες ότι μπορούν να ξεκινήσουν την άσκηση και να ακολουθήσουν τις οδηγίες που τους έχουν δοθεί. Αφήστε τους 15 λεπτά για να δείτε τι γίνεται.
4. Συζήτηση: Οι οδηγίες δεν μπορούν να ακολουθηθούν παρά μόνο αν άτομα με τις ίδιες οδηγίες συνεργαστούν. Οι υπο-ομάδες δεν μπορούν να φέρουν σε πέρας τις οδηγίες, παρά αν συνεργαστούν. Υπάρχουν διάφορες πιθανές λύσεις:
 - * Να βάλουν όλες τις καρέκλες σε κύκλο μεταξύ της πόρτας και του παραθύρου.
 - * Διαδοχικά να βάλουν όλες τις καρέκλες σε κύκλο, μετά κοντά στην πόρτα, μετά κοντά στο παράθυρο.
 - * Να παρακούσουν τις οδηγίες και να βάλουν το 1/3 από τις καρέκλες σε κύκλο, άλλο 1/3 κοντά στην πόρτα και 1/3 κοντά στο παράθυρο.
 - * Να επαναπροσδιορίσουν την κατάσταση τοποθετώντας δύο ταμπέλες στη μέση του δωματίου, που να λέει η μία «πόρτα» και η άλλη «παράθυρο».
 - * Να παρακούσουν τελείως τις οδηγίες.

Ερωτήσεις για συζήτηση:

- Πώς ένιωσες παίζοντας αυτό το παιχνίδι;
- Ένωσες ότι η καρέκλα στην οποία καθόσουν ήταν δική σου και μπορούσες να την κάνεις ό,τι θέλεις;
- Πώς αλληλεπέδρασες με ανθρώπους που ήθελαν κάτι διαφορετικό;
- Συνεργάστηκες, έπεισες, επιχειρηματολόγησες, τσακώθηκες, παραδόθηκες;
- Αν αντιμετώπισες άλλους, πώς το έκανες;
- Ακολούθησες τις οδηγίες;
- Γιατί ερμήνευσες τις οδηγίες με τον τρόπο που τις ερμήνευσες;
- Ένωσες ότι έπρεπε να ακολουθήσεις τις οδηγίες οπωσδήποτε ανεξάρτητα από το κόστος και από το αν απέκλειες άλλους;
- Πώς επηρεάζεται ο τρόπος που αισθάνεσαι από το υπόβαθρο σου/την κουλτούρα σου;
- Το υπόβαθρό σου/η κουλτούρα σου επηρέασε τον τρόπο που συμπεριφέρθηκες σε αυτή την κατάσταση;
- Μπορείς να συσχετίσεις αυτό που έγινε εδώ με καταστάσεις στην πραγματική ζωή;
- Πώς σχετίζεται αυτή η άσκηση με την διαμεσολάβηση μεταξύ συνομηλίκων;

Κατάλογος Ενεργειών για μια καλή λύση

1. Είναι η λύση αρκετά συγκεκριμένη; Αναφέρεται στο:

α) ποιος

β) τι

γ) πότε

δ) πού

2. Είναι η λύση ισορροπημένη; Θέλουν και οι δύο μαθητές να λύσουν το πρόβλημα;

3. Μπορούν και οι δύο μαθητές να κάνουν αυτό που υπόσχονται;

4. Θα λυθεί έτσι το πρόβλημα;

5. Θα επιλύσει αυτή η λύση το πρόβλημα οριστικά; (είναι εντάξει, πάντως, αν το λύσει και μόνο για σήμερα)

Τι είναι δίκαιο;

Πρώτη κατηγορία:

- Η Νατάσα θέλει να παίξει ποδόσφαιρο με μια ομάδα αγοριών στο σχολείο, αλλά δεν την αφήνουν γιατί είναι κορίτσι. Είναι δίκαιο αυτό για τη Νατάσα;
- Ο Βαγγέλης συνελήφθη να αντιγράφει από τον Ανέστη στο διαγώνισμα της Ιστορίας. Και οι δύο πήραν κάτω από τη βάση. Είναι δίκαιο αυτό για το Βαγγέλη και τον Ανέστη;
- Ο Μανώλης είναι 14 χρόνων και του αρέσει το σχολείο. Η οικογένειά του θέλει να δουλέψει για να βγάλει λεφτά, γιατί έχει μικρότερα αδέρφια τα οποία πρέπει να φάνε, οπότε ο Μανώλης δεν θα τελειώσει το Γυμνάσιο. Είναι δίκαιο αυτό για το Μανώλη;
- Η Μαρία ήρθε στο σχολείο χωρίς να έχει διαβάσει, γιατί βοηθούσε τη μαμά της να φροντίσει τα μικρότερα αδέρφια της. Η δασκάλα την βάζει να καθίσει μετά το σχολείο να τελειώσει τα μαθήματά της. Είναι δίκαιο αυτό;

Δεύτερη κατηγορία:

- Ο Νίκος μένει σε μια περιοχή όπου υπάρχουν πολλές εντάσεις μεταξύ διαφορετικών εθνοτήτων και η βία είναι συχνό φαινόμενο. Είναι επικίνδυνο να κυκλοφορεί. Δεν μπορεί να πάει στο κέντρο υγείας να κάνει τα εμβόλια του. Είναι δίκαιο αυτό για το Νίκο;
- Στον Κώστα δεν αρέσει το σχολείο- δεν έχει φίλους και δεν είναι καλός μαθητής. Θέλει να εγκαταλείψει το σχολείο και να βρει δουλειά, αλλά οι γονείς του λένε ότι πρώτα πρέπει να τελειώσει το Λύκειο. Είναι δίκαιο αυτό για τον Κώστα;
- Οι γονείς της Ερμιόνης είναι από την Ρωσία και στο σπίτι μιλούν Ρώσικα. Μερικές φορές στο σχολείο η Ερμιόνη μιλάει με την αδερφή της στα Ρώσικα. Η δασκάλα σταματάει την Ερμιόνη και της λέει να μιλάει ελληνικά όπως όλοι. Είναι δίκαιο αυτό για την Ερμιόνη;
- Η Κατερίνα λει ένα αστείο για μία συμμαθήτριά της και οι φίλες της γελάνε. Η δασκάλα λέει στην Κατερίνα ότι πρέπει να σταματήσει και ότι σε αυτό το σχολείο το να λέμε άσχημα πράγματα για τους άλλους δεν είναι επιτρεπτό. Είναι αυτό δίκαιο για την Κατερίνα;

Φτιάχνοντας μια συμφωνία

Σκοπός: - Να μάθουμε τα στοιχεία μιας επιτυχούς συμφωνίας και να εκπαιδευτούμε στο να βοηθάμε τους εμπλεκόμενους να συντάξουν μια συμφωνία διαμεσολάβησης.

Διάρκεια: 30 λεπτά

Αριθμός Συμμετεχόντων: τουλάχιστον 4

Διαδικασία:

1. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να επιστρέψουν στις ομάδες που ήταν στο τμήμα της παραγωγής και αξιολόγησης ιδεών.

2. Πείτε τους ότι τώρα θα εκπαιδευτούν να γράφουν μία συμφωνία, βασισμένη στις αμοιβαία αποδεκτές λύσεις στις οποίες κατέληξαν κατά τη διάρκεια της προηγούμενης δραστηριότητας.

3. Εξηγήστε ότι μια στέρεη συμφωνία διαμεσολάβησης περιλαμβάνει τα εξής στοιχεία (να έχουν γραφεί σε flipchart) (10 λεπτά):

* Ποιος – τα ονόματα των μερών που συμμετέχουν στην συμφωνία, καθώς και όλων των ατόμων που σχετίζονται

* Τι – μια λεπτομερής περιγραφή του τι συμφωνεί το κάθε μέρος να κάνει ή να μην κάνει.

* Πότε – το χρονοδιάγραμμα της συμφωνίας, πότε θα γίνουν συγκεκριμένες πράξεις, πόσο θα διαρκέσει η συμφωνία, πότε λήγει.

* Πώς – εάν οι συγκεκριμένες συμπεριφορές ή δεσμεύσεις των μερών απαιτούν επιπλέον πόρους για την ολοκλήρωσή τους, θα πρέπει να περιλαμβάνονται στη συμφωνία.

4. Ζητήστε από τα 4 μέλη της προηγούμενης προσομοίωσης, να αλλάξουν ρόλους και αυτοί που ήταν διαμεσολαβητές να γίνουν μέρη και το αντίστροφο.

5. Ζητήστε από τους διαμεσολαβητές να βοηθήσουν τα μέρη να συντάξουν την συμφωνία χρησιμοποιώντας τις λύσεις που συμφώνησαν και σύμφωνα με τα στοιχεία που απαιτούνται για μια στέρεη συμφωνία (15 λεπτά).

Προσομοίωση πλήρους διαμεσολάβησης

Σκοπός: - Να συνδυάσουμε όλα τα μέρη της διαμεσολάβησης που μάθαμε μέχρι τώρα και να εξασκηθούμε στο να φέρνουμε σε πέρας μια ολόκληρη διαμεσολάβηση από την αρχή μέχρι το τέλος.

Διάρκεια: 1 ώρα και 15 λεπτά

Αριθμός Συμμετεχόντων: ομάδες των 4 ατόμων

Υλικά: Το φυλλάδιο 5, κομμένο σε λωρίδες για τον καθένα χαρακτήρα, χαρτί, υλικά για γράψιμο

Διαδικασία:

1. Εξηγήστε ότι τώρα θα συνδυάσουμε και τα 6 στάδια της διαμεσολάβησης, που μάθαμε τις τελευταίες μέρες και θα εξασκηθούμε στο να διενεργούμε μια πλήρη διαμεσολάβηση, από την αρχή ως το τέλος. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να θυμηθούν όλα τα στάδια της διαμεσολάβησης. Με τη συζήτηση αποσπάστε μια μικρή περίληψη του καθενός σταδίου.
2. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ομάδες των 4 (αν είναι 5 ένας μπορεί να είναι παρατηρητής) και ζητήστε τους να αποφασίσουν μεταξύ τους ποιοι θα είναι διαμεσολαβητές σήμερα και ποιοι τα μέρη.
2. Μοιράστε το φυλλάδιο 5 σε καθεμία ομάδα – οι διαμεσολαβητές θα λάβουν μια μικρή περιγραφή της σύγκρουσης και το κάθε μέρος μια πιο λεπτομερή περιγραφή του ποιοι είναι και ποια είναι η δική τους πλευρά της ιστορίας σε σχέση με τη σύγκρουση. Δώστε στους συμμετέχοντες λίγα λεπτά να προετοιμαστούν.
4. Όταν οι συμμετέχοντες είναι έτοιμοι, μπορούν να ξεκινήσουν την διαδικασία της διαμεσολάβησης. Ο εκπαιδευτής, θα πρέπει να περιδιαβαίνει στην αίθουσα καθόλη τη διάρκεια, απαντώντας ερωτήσεις και δίνοντας ανατροφοδότηση όταν χρειάζεται.

Επεξεργασία της προσομοίωσης πλήρους διαμεσολάβησης

Σκοπός: - Να σκεφτούμε και να μάθουμε από την προσομοίωση της διαμεσολάβησης προκειμένου να αποκτήσουμε βαθύτερη γνώση της διαδικασίας και του ρόλου μας ως διαμεσολαβητών.

Διάρκεια: 30 λεπτά

Αριθμός Συμμετεχόντων: ομάδες των 15 ατόμων

Υλικά: πίνακα παρουσίασης, μαρκαδόρους

Διαδικασία:

1. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν την εμπειρία τους κατά τη διάρκεια της προσομοίωσης.

Για τα μέρη:

- * Πώς ένιωσες που ήσουν μέρος μιας σύγκρουσης;
- * Φτάσατε σε συμφωνία;
- * Πόσο σας βοήθησε ο διαμεσολαβητής στο να φτάσετε σε συμφωνία;
- * Τι θα μπορούσε να κάνει τον διαμεσολαβητή πιο αποτελεσματικό;
- * Τι, συγκεκριμένα, έκανε ο διαμεσολαβητής που άλλαξε το κλίμα της διαμεσολάβησης ή σας έκανε να φτάσετε σε συμφωνία;
- * Τι θα μπορούσε να κάνει διαφορετικά ο διαμεσολαβητής;

Για τους διαμεσολαβητές:

- Πώς ένιωσες που ήσουν ο διαμεσολαβητής;
- Ένωσες άνετα; Γιατί ή γιατί όχι;
- Τι ήταν το πιο εύκολο;
- Τι ήταν το πιο δύσκολο;
- Θα ήσουν διαφορετικός διαμεσολαβητής, αν διαμεσολαβούσες μεταξύ μελών της οικογενείας σου;
- Μπόρεσες να χρησιμοποιήσεις τα φυσικά προτερήματά σου στην διαμεσολάβηση;
- Τι νομίζεις ότι δεν πήγε καλά; Τι θα ήθελες να είχες προσπαθήσει;

- Ποιες ερωτήσεις βοήθησαν τα μέρη να κινηθούν πέρα από τις θέσεις τους προς τα επιδιώξεις και τις ανάγκες τους;

Ερωτήσεις για τους παρατηρητές:

- * Μπορείς να αναγνωρίσεις 3 πράγματα που έκανε ο διαμεσολαβητής που να δείχνουν ότι ήταν ενεργος ακροατής;
- * Τι είδους ερωτήσεις εκμαίευσαν περισσότερες πληροφορίες από τα μέρη; Δώσε ένα παράδειγμα
- * Χρησιμοποίησαν οι διαμεσολαβητές κάποιες τεχνικές που βοήθησαν στην αποκλιμάκωση της κατάστασης; Δώσε μας ένα παράδειγμα.
- * Περιέγραψε την διαδικασία που χρησιμοποιήθηκε για να προκύψουν δημιουργικές λύσεις.

Γενικά:

- Ποια νομίζεις ότι ήταν μια κρίσιμη πληροφορία ή μια στιγμή που είπες «αχά!» [δηλαδή κομβική, αποκαλυπτική, σημαντική];
 - Ποια φαίνεται να είναι τα πλεονεκτήματα της χρήσης της συν-διαμεσολάβησης;
 - Τι έμαθες για το πρόβλημα που δεν γνώριζες πριν;
 - Έχει κάποιος κάνει τον διαμεσολαβητή στην πραγματική ζωή; Επίσημα ή ανεπίσημα;
 - Τί είδους πολιτισμικές διαφοροποιήσεις μπορεί να υπάρχουν στην διαμεσολάβηση; Μπορείς να περιγράψεις τη διαδικασία σύμφωνα με το δικό σου πολιτισμικό πλαίσιο;
2. Συγχαρείτε όλους τους συμμετέχοντες που ολοκλήρωσαν επιτυχώς μια πλήρη διαμεσολάβηση! Πείτε τους ότι την επόμενο φορά θα συνεχίσουμε να εξασκούμε τις δεξιότητες μας ως διαμεσολαβητές και αυτοί που δεν είχαν την ευκαιρία να είναι διαμεσολαβητές σήμερα, θα είναι την επόμενη φορά.

Σενάρια

Σημείωση προς τον εκπαιδευτή: Κόψτε αυτά τα σενάρια σε λωρίδες για την προσομοίωση της πλήρους διαμεσολάβησης, ούτως ώστε ο καθένας να πάρει στα χέρια του το κομμάτι που αντιστοιχεί στο ρόλο του.

Σενάριο 1:

Διαμεσολαβητές:

Ο Αντώνης πάει στην Γ' γυμνασίου. Είναι πολύ δημοφιλής και έχει πολλούς φίλους. Ο Βασίλης είναι στην Β' Γυμνασίου. Είναι πολύ ντροπαλός και δεν έχει πολλούς φίλους. Την προηγούμενη εβδομάδα ο Αντώνης είπε στον Βασίλη ότι αν δεν του δίνει χρήματα κάθε εβδομάδα θα τον δείρει. Για να τον πείσει ο Αντώνης του έδωσε μία μπουνιά στο στομάχι και έφυγε γελώντας. Ο Βασίλης φοβάται πολύ τον Αντώνη και δεν ξέρει πού θα βρει τα χρήματα. Μία καθηγήτρια άκουσε τον Αντώνη να απειλεί τον Βασίλη στο διάδρομο του σχολείου και έστειλε τους δύο μαθητές στην διαμεσολάβηση για να προσπαθήσουν να βρουν μια λύση.

Αντώνης:

Είσαι στην Γ' γυμνασίου. Είσαι πολύ δημοφιλής και έχεις πολλούς φίλους. Μεγάλωσες στην πόλη. Ο μεγαλύτερος αδελφός σου, ο Νίκος, που είναι πέντε χρόνια μεγαλύτερός σου, σε επηρέαζε πάντοτε πολύ. Τον θαυμάζεις και το να κερδίσεις τον σεβασμό του είναι πολύ σημαντικό για 'σένα. Πρόσφατα ο Νίκος άρχισε να κάνει παρέα με μια ομάδα ατόμων που έχουν συνδεθεί με το οργανωμένο έγκλημα. Ο Νίκος βγάζει πολλά λεφτά και βοηθάει πολύ την οικογένεια. Ο Νίκος σου είπε ότι αν θέλεις να είσαι άντρας θα πρέπει να βοηθήσεις να έρθουν περισσότερα χρήματα στο σπίτι αναγκάζοντας κάποια μικρότερα παιδιά στο σχολείο σου να σου φέρουν χρήματα. Ένα ποσοστό των χρημάτων θα πάνε στους φίλους του Νίκου, αλλά θα κρατήσεις κι εσύ ένα μέρος.

Σου φαίνεται ότι αυτός είναι ένας απλός τρόπος να κερδίσεις τον σεβασμό του Νίκου και να βοηθήσεις την οικογένειά σου ταυτόχρονα. Ξέρεις τον τέλειο στόχο – ο Βασίλης είναι ένα αδύναμο παιδί της Β' και δεν θα είναι αρκετά γενναίο να σου πει όχι. Τον πλησίασες και του είπες ότι από εδώ και στο εξής, θα σου φέρνει χρήματα κάθε εβδομάδα αλλιώς θα τον δείρεις. Για να το καταστήσεις σαφές ότι μιλάς σοβαρά, του έριξες μια μπουνιά στο στομάχι. Η φάτσα του ήταν τόσο αστεία που δεν μπορούσες να σταματήσεις να γελάς καθώς έφευγες. Τι φυτό!

Βασίλης:

Είσαι στην Β' Γυμνασίου. Η οικογένειά σου μετακόμισε στην πόλη πριν από 3 χρόνια και δεν σου ήταν πολύ εύκολο να κάνεις φίλους. Τα άλλα παιδιά στο σχολείο μερικές φορές σε πειράζουν γιατί είσαι από άλλη περιοχή. Προσπαθείς να μην προκαλεις και να παίρνεις καλούς βαθμούς γιατί το όνειρό σου είναι να πας στο πανεπιστήμιο και να σπουδάσεις

βιολογία. Είσαι το πιο μεγάλο παιδί στην οικογένειά σου και έχεις 5 νεώτερα αδέρφια. Η οικογένειά σου είναι πολύ φτωχή. Δουλεύεις μετά το σχολείο για να βοηθήσεις στην κάλυψη των εξόδων.

Όταν ο Αντώνης, ένας δημοφιλής φοιτητής της Γ' τάξης, σε απείλησε την προηγούμενη εβδομάδα και σου είπε ότι αν δεν του φέρνεις χρήματα κάθε εβδομάδα, θα σε δείρει, ένιωσες τρομοκρατημένος. Σε χτύπησε στο στομάχι και έφυγε γελώντας. Δεν μπορούσες να πιστέψεις ότι αυτό συνέβαινε – έχεις προσπαθήσει να αποφύγεις τέτοια προβλήματα. Δεν έχεις την δυνατότητα να του φέρνεις χρήματα γιατί κάτι τέτοιο θα επηρεάσει σοβαρά τα μικρότερα αδέρφια σου και όλη την οικογένειά σου. Ξέρεις ότι αν δεν τα φέρεις, δεν θα σε υπερασπιστεί κανένας και θα υπομένεις τα χτυπήματα για όσο θα θέλει εκείνος να συνεχίσει. Νιώθεις αβοήθητος και θλιμμένος. Πώς θα τελειώσει αυτό;

Σενάριο 2:

Διαμεσολαβητές:

Η Νάντια και η Μαρία είναι φίλες για πολλά χρόνια. Είναι γειτόνισσες και πάντοτε περνούσαν όλο τον χρόνο τους μαζί. Όταν άρχισε η φετινή χρονιά, η Νάντια άρχισε να περνάει πολύ χρόνο με μια δημοφιλή καινούρια μαθήτριά. Λίγο αργότερα, η Μαρία έμαθε από μια άλλη φίλη ότι η Νάντια έχει πει άσχημα πράγματα για αυτή, τα οποία είναι ψέματα. Η Μαρία αντιμετώπισε την Νάντια και τη ρώτησε γιατί είναι τόσο κακιά μαζί της, αλλά η Νάντια αρνήθηκε να της μιλήσει και από τότε την αποφεύγει. Η Μαρία ζήτησε να πάνε σε διαμεσολάβηση. Η Νάντια δεν είναι πολύ πρόθυμη να πάει, αλλά συμφώνησε τουλάχιστον να πάει στην συνάντηση.

Νάντια:

Εσύ και η Μαρία είσατε κολλητές φίλες για πολλά χρόνια. Μεγαλώσατε μαζί στην ίδια γειτονιά και πάντοτε τα πηγαίνατε καλά και κάνατε τα πάντα μαζί. Πέρυσι άρχισες να νιώθεις ότι έχετε όλο και λιγότερα κοινά. "Όταν προσπαθείς να μιλήσεις στην Μαρία για πράγματα που σε ενδιαφέρουν, όπως για παράδειγμα, για αγόρια, αυτή αλλάζει θέμα. Νιώθεις ότι είναι επικριτική και στενόμυαλη. Την αγαπάς, αλλά νιώθεις ότι θέλεις να κάνεις καινούριους φίλους.

Την πρώτη μέρα του σχολείου έκατσε δίπλα σε ένα καινούριο κορίτσι, την Άννα, και αμέσως κατάλαβες ότι έχετε πολλά κοινά. Εσύ και η Άννα έχετε γίνει αχώριστες. Η Άννα είναι όμορφη και πολύ δημοφιλής και αφού γίνατε φίλες άρχισες να λαμβάνεις προσκλήσεις για τα καλύτερα πάρτυ και εκδηλώσεις. Η Μαρία δεν ήταν ποτέ μέρος των δημοφιλών ομάδων και δεν θέλεις να διακινδυνεύσεις την καινούρια σου θέση με το να σε δουν μαζί της. "Όταν η Άννα σε ρώτησε για τη Μαρία, της είπες ότι κάποτε ήσαστε φίλες αλλά η Μαρία είναι κάπως μωρό. Είπες ακόμα στην Άννα ότι η Μαρία κοιμάται με μία κούκλα το βράδυ και βάζει το δάχτυλό της στο στόμα της. Ξέρεις ότι η Μαρία σταμάτησε να τα κάνει αυτά, αλλά ήθελες να σε συμπαθήσει η Άννα και θεώρησες ότι θα ήταν αστείο.

Δεν φαντάστηκες ότι η Άννα θα διέδιδε αυτές τις φήμες και τώρα νιώθεις πολύ άσχημα γι' αυτό. Δεν θέλεις να μιλήσεις με τη Μαρία γιατί ντρέπεσαι αλλά και γιατί δεν θέλεις να χάσεις την δημοφιλή θέση σου. Δεν θέλεις να πληγώσεις την Μαρία, αλλά θα προτιμούσες να αγνοήσεις την σύγκρουση και να ελπίζεις ότι σταδιακά θα ατονήσει.

Μαρία:

Εσύ και η Νάντια είσατε κολλητές για πολλά χρόνια. Μεγαλώσατε μαζί στην ίδια γειτονιά και πάντοτε τα πηγαίνατε πολύ καλά και κάνατε τα πάντα μαζί. Κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού κατάλαβες ότι η Νάντια δεν ήθελε να κάνει τόσο πολύ παρέα μαζί σου, αλλά φαντάστηκες ότι ήταν απλά γιατί ήταν απασχολημένη. Όταν συναντιόσαστε το μόνο που ήθελε να συζητάει ήταν για αγόρια. Νιώθεις άβολα με αυτό το θέμα, γιατί αν και δεν το έχεις πει στη Νάντια πηγαίνεις πιο συχνά στην εκκλησία και θεωρείς ότι είστε πολύ μικρές για να βγαίνετε ραντεβού.

Τώρα που άρχισε το σχολείο, η Νάντια ούτε καν σε κοιτάζει. Έγινε φίλη με το καινούριο κορίτσι, την Άννα, που είναι πολύ δημοφιλής και νιώθεις ότι η Νάντια έχει γίνει ένας πολύ διαφορετικός άνθρωπος. Πληγώθηκαν τα συναισθήματά σου αλλά κατάλαβες ότι μερικές φορές οι φίλοι χάνονται. Έλπιζες ότι θα μπορούσατε να είστε φίλες, ακόμα κι αν είχατε διαφορετικές επιδιώξεις, αλλά έμαθες από μια φίλη ότι κυκλοφορούν φήμες ότι κοιμάσαι με την κούκλα σου το βράδυ και βάζεις το δαχτυλό σου στόμα. Ό ο μόνος άνθρωπος που ξέρει ότι τα έκανες παλιά αυτά είναι η Νάντια, αλλά ξέρει επίσης ότι το έχεις σταματήσει πριν από κάποια χρόνια. Δεν μπορείς να καταλάβεις γιατί θα διέδιδε τόσο κακές φήμες και είσαι πραγματικά θυμωμένη και πληγωμένη. Ζήτησες τη διαμεσολάβηση γιατί όταν προσπαθείς να της μιλήσεις σε αγνοεί και σε αποφεύγει.

Σενάριο 3

Διαμεσολαβητές:

Η Ελένη και ο Μιχάλης, που είναι στην Β' Λυκείου, έβγαιναν για τέσσερις μήνες. Η καλύτερη φίλη της Ελένης είναι η Κατερίνα. Όταν η Ελένη άρχισε να βγαίνει με τον Μιχάλη, η Κατερίνα ένιωσε παραγκωνισμένη και μόνη και είπε στην Ελένη ότι επειδή περνούσε τόσο χρόνο με τον Μιχάλη, βλέπονταν πολύ σπάνια. Η Ελένη ένιωσε άσχημα και προσπάθησε πολύ να συμπεριλάβει την Κατερίνα και να κάνουν πράγματα μαζί με τον Μιχάλη και την Κατερίνα. Στην αρχή ήταν χαρούμενη που είδε πόσο καλά τα πήγαιναν ο Μιχάλης κι η Κατερίνα, αλλά σύντομα άρχισε να νιώθει σαν να είναι ανεπιθύμητη. Όταν ο Μιχάλης άρχισε να βρίσκει δικαιολογίες και να περνά όλο και λιγότερο χρόνο μαζί της, η Ελένη άρχισε να έχει υποψίες και συμπέρανε ότι ο Μιχάλης και η Κατερίνα περνούσαν χρόνο μαζί πίσω από την πλάτη της. Η Ελένη αντιμετώπισε την Κατερίνα, η οποία παραδέχθηκε ότι ο Μιχάλης φλέρταρε μαζί της αλλά επέμεινε ότι ήταν μόνο φίλοι. Η Ελένη ρώτησε και το Μιχάλη κι αυτός επέμεινε ότι τίποτα δεν συνέβαινε, αλλά δεν τον πίστεψε.

Ελένη:

Είσαι στην Β' Λυκείου και εσύ και ο Μιχάλης βγαίνατε για 4 μήνες. Όταν αρχίσατε να βγαίνετε με το Μιχάλη ήσουν ενθουσιασμένη γιατί σου άρεσε για πολύ καιρό, αλλά η καλύτερη σου φίλη, η Κατερίνα, σου είπε ότι ένιωθε παραγκωνισμένη και μόνη, οπότε έκανες μια προσπάθεια να την συμπεριλάβεις στα σχέδιά σου. Η Κατερίνα ήταν η κολλητή σου για δύο χρόνια και γι' αυτό την καλούσες να έρθει μαζί σας στο πάρκο γιατί ήθελες να ξέρει ότι επειδή έβγαινες με τον Μιχάλη δεν σημαίνει ότι θα την ξεχνούσες. Μετά άρχισες να παρατηρείς ότι όταν βγαίνατε ο Μιχάλης πάντα καθόταν πολύ κοντά στην Κατερίνα και ότι η Κατερίνα γελοούσε πολύ δυνατά με ό,τι έλεγε ο Μιχάλης. Τους είδες να κοιτιούνται και δεν σου άρεσε. Μετά ο Μιχάλης άρχισε να αποτραβιέται από εσένα, να βρίσκει δικαιολογίες γιατί δεν μπορούσε να βγει και να αποφεύγει τα τηλεφωνήματά σου. Υποψιάστηκες ότι κάτι συμβαίνει ανάμεσά τους και αποφάσισες αν τους αντιμετωπίσεις και τους δύο. Και οι δύο αρνήθηκαν ότι είχε συμβεί κάτι και αν και ακόμα έχεις υποψίες, αγνόησες αυτή την αίσθησή σου και τους πίστεψες γιατί η Κατερίνα είναι η κολλητή σου και γιατί ακόμα σου αρέσει ο Μιχάλης και θέλεις να πάτε καλά.

Ξαφνικά, πριν από 2 εβδομάδες, ο Μιχάλης σου είπε ότι χωρίζει μαζί σου. Σαν να μην έφτανε αυτό, την επόμενη μέρα όλοι στο σχολείο έλεγαν ότι η Κατερίνα και ο Μιχάλης έβγαιναν μαζί. Δεν μπορείς να το πιστέψεις! Νιώθεις εξοργισμένη, προδομένη και ντροπιασμένη. Είπες σε όλους να πουν στην Κατερίνα να μην σε πλησιάζει, γιατί νιώθεις ότι αν την δεις σίγουρα θα νευριάσεις πολύ και θα την χτυπήσεις.

Κατερίνα:

Είσαι στην Β' Λυκείου. Η Ελένη είναι η καλύτερή σου φίλη τα τελευταία δύο χρόνια. Όταν άρχισε να βγαίνει με τον Μιχάλη χάρηκες για 'keίνη αλλά ένιωσες και παραγκωνισμένη. Το είπες στην Ελένη κι εκείνη έκανε μια προσπάθεια να σε συμπεριλαμβάνει, το οποίο το εκτίμησες πολύ. Δεν τον ήξερες τον Μιχάλη πριν, αλλά όταν άρχισες να περνάς χρόνο μαζί του ένιωσες ότι είχατε χημεία. Δεν σκόπευες να κλέψεις το αγόρι της Ελένης, αλλά με κάποιον τρόπο φαινόταν να ταιριάζεις καλύτερα εσύ με το Μιχάλη. Ένα βράδυ ο Μιχάλης σου τηλεφώνησε και ήθελε να βγείτε χωρίς την Ελένη. Ένωθες ότι ήταν λάθος αλλά ήθελες να τον δεις και συμφώνησες. Η Ελένη άρχισε να έχει υποψίες ότι κάτι συνέβαινε. Όταν σε ρώτησε, της είπες ότι ο Μιχάλης φλέρταρε μαζί σου, αλλά δεν είχε γίνει κάτι. Ένωθες μπερδεμένη και δεν ήθελες να την πληγώσεις. Ο Μιχάλης σου υποσχέθηκε ότι θα χώριζε.

Μόλις ο Μιχάλης χώρισε σου ζήτησε αμέσως να είσαι το κορίτσι του. Αφού είχε ήδη χωρίσει με την Ελένη σκέφτηκες ότι ήταν εντάξει. Ήξερες ότι η Ελένη θα πληγωθεί αλλά ήλπιζες ότι θα καταλάβει ότι εσύ και ο Μιχάλης νοιάζεστε και αγαπάτε ο ένας τον άλλον. Είσαι ερωτευμένη με το Μιχάλη. Δεν ήθελες να πεις ψέματα στην Ελένη, ούτε να την πληγώσεις, αλλά ξέρεις ότι το έχεις κάνει ήδη. Τώρα απειλεί να σε δείρει και φοβάσαι. Θέλεις να καταλάβει την δική σου πλευρά και να είναι χαρούμενη για 'σένα και ζήτησες αυτή τη διαμεσολάβηση για να της μιλήσεις.

Σενάριο 4

Διαμεσολαβητές:

Ο Αντώνης και ο Κώστας είναι στην Α΄ Λυκείου. Όλοι ξέρουν ότι ο Αντώνης είναι φανατικός Ολυμπιακός και ότι ο Κώστας είναι φανατικός Παναθηναϊκός. Ο Αντώνης και ο Κώστας δεν υπήρξαν ποτέ φίλοι και έχουν πολλές φορές τσακωθεί στο παρελθόν. Πέρσι τους άρεσε το ίδιο κορίτσι, η Κατερίνα, αλλά τελικά η Κατερίνα τα έφτιαξε με τον Κώστα. Ο Κώστας ήξερε ότι στον Αντώνη άρεσε η Κατερίνα και τον πείραζε για μήνες.

Την επόμενη ενός σημαντικού αγώνα, τον οποίο κέρδισε ο Ολυμπιακός και τα δύο αγόρια πήγαν στο σχολείο φορώντας την φανέλα της ομάδας τους. Όταν ο Αντώνης είδε τον Κώστα άρχισε να τραγουδά τον ύμνο του Ολυμπιακού και να πανηγυρίζει γύρω του. Μετά ο Αντώνης άρχισε να πειράζει τον Κώστα και να του λέει ότι είναι χαμένος γι' αυτό έχασε η ομάδα του. Στην αρχή ο Κώστας προσπάθησε να αγνοήσει τον Αντώνη, αλλά κάποια στιγμή ο Αντώνης άρχισε να λέει ότι η Κατερίνα χώρισε τον Κώστα γιατί είναι χαμένος κι ο Κώστας νευρίασε και άρχισε να σπρώχνει τον Αντώνη και να του λέει να σκάσει. Στην συνέχεια άρχισαν να ρίχνουν μπουνιές. Ο καθηγητής που τους χώρισε τους παρέπεμψε στη διαμεσολάβηση για να προσπαθήσουν να λύσουν τα θέματα τους μια και καλή.

Αντώνης:

Είσαι στην Α΄ Λυκείο. Πάντοτε αντιπαθούσες τον Κώστα, από τότε που πρωτογνωριστήκατε όταν και οι δύο πηγαίνατε στην Β΄ γυμνασίου. Την πρώτη φορά που γνωριστήκατε ο Κώστας γέλασε με κάτι που είπες μπροστά σε όλη την τάξη και ντράπηκες πολύ. Από τότε τον αντιπαθείς και τον θεωρείς ότι έχει υπερβολική αυτοπεποίθηση και είναι εκνευριστικός. Είσα φανατικός οπαδός του Ολυμπιακού – όλοι ξέρουν ότι είναι η αγαπημένη σου ομάδα και ότι βλέπεις όλους τους αγώνες και ξέρεις τα πάντα γι' αυτή. Ασφαλώς ο Κώστας είναι οπαδός του Παναθηναϊκού, του μεγαλύτερου αντιπάλου του Ολυμπιακού, το οποίο είναι ένας ακόμα λόγος που δεν τον αντέχεις. Πέρσι ήρθες πιο κοντά με ένα κορίτσι από την τάξη σου, την Κατερίνα, και σκέφτηκες ότι μπορεί να τα φτιάξετε. Αλλά αντί γι' αυτό άρχισε να βγαίνει με τον Κώστα. Αυτός σε ντρόπιασε γιατί πολλοί φίλοι σου ήξεραν ότι σου αρέσει και το ήξερε και ο Κώστας.

Χθες το βράδυ ήταν ένας πολύ σημαντικός αγώνας, στον οποίο κέρδισε ο Ολυμπιακός. Σήμερα φόρεσες τη φανέλα της ομάδας για να δείξεις πόσο περήφανος είσαι. Όταν έφτασες στο σχολείο το πρωί είδες ότι ο Κώστας φορούσε την φανέλα του Παναθηναϊκού και είχε ένα χαμογελο στο πρόσωπο που δεν μπορούσες να ανεχθείς. Αρχισες να τραγουδάς τον ύμνο του Ολυμπιακού και να πανηγυρίζεις λέγοντας τον χαμένο. Δεν ξέρεις γιατί το έκανες και δεν μπορούσες να σταματήσεις. Ήξερες ότι η Κατερίνα χώρισε με τον Κώστα και δεν μπόρεσες να σταματήσεις τον εαυτό σου, του είπες ότι τον χώρισε γιατί είναι χαμένος. Σε έσπρωξε και τον χτύπησες. Πριν καν το καταλάβεις παίζατε ξύλο.

Κώστας:

Είσαι στην Α' Λυκείου. Γνώρισες τον Αντώνη όταν ήσαστε και οι δύο στην Β' Γυμνασίου. Δεν ξέρεις γιατί αλλά καταλαβαίνεις ότι ο Αντώνης πάντα είχε κάτι εναντίον σου. Ποτέ δεν σε συμπάθησε.

Πάντα ήσουν φανατικός οπαδός του Παναθηναϊκού. Είναι η αγαπημένη σου ομάδα και είσαι πολύ πιστός οπαδός. Ο Αντώνης είναι οπαδός του Ολυμπιακού που είναι η αντίπαλη ομάδα, αλλά προσπαθείς να μην του δίνεις και πολλή σημασία. Κατά τη γνώμη σου θα πρέπει να ζήσει τη ζωή του και να σε αφήσει να ζήσεις τη δική σου, αλλά πάντα βρίσκει λόγους να τσακώνεται μαζί σου.

Πέρσυ άρχισες να βγαίνεις με την Κατερίνα. Ήξερες ότι άρεσε στον Αντώνη (όλοι το ήξεραν), αλλά εκείνη διάλεξε εσένα. Δεν έβρισκες κανένα λόγο να μην τα φτιάξεις με την Κατερίνα. Σε κάθε περίπτωση τέλειωσε μετά από μερικούς μήνες. Δεν κατάλαβες ποτέ γιατί σε χώρισε η Κατερίνα και παρότι προσπάθησες να προχωρήσεις, ακόμα σε πονάει όταν το σκέφτεσαι.

Χθες η ομάδα σου έχασε από τον Ολυμπιακό. Σήμερα αποφάσισες να φορέσεις τη φανέλα του Παναθηναϊκού σε ένδειξη συμπαράστασης αν και είχε χάσει. Πέρασες τυχαία δίπλα από τον Αντώνη και δεν του είπες τίποτα αλλά αυτός άρχισε να σε πειράζει, λέγοντας σε χαμένο και κοροϊδεύοντας την αγαπημένη σου ομάδα. Προσπάθησες να τον αγνοήσεις, αλλά όταν άρχισε να λέει ότι η Κατερίνα σε χώρισε γιατί είσαι χαμένος, δεν μπορούσες να το ανεχθείς άλλο. Έσπρωξες τον Αντώνη και του είπες να σκάσει. Σε χτύπησε και πριν το καταλάβεις παίζατε ήδη ξύλο.

Διαδικαστικές Επισημάνσεις

- Βεβαιωθείτε ότι και εσείς και ο συν-διαμεσολαβητής σας προσέχετε εξίσου και τους δύο εμπλεκόμενους.
- Έχετε οπτική επαφή και αναφέρετε τα ονόματα συχνά.
- Να κοιτάτε τον συν-διαμεσολαβητή σας συχνά για να βεβαιώνετε ότι παρακολουθείτε την διαδικασία με τον ίδιο τρόπο.
- Δείξτε σεβασμό στους εμπλεκόμενους και τον συν-διαμεσολαβητή σας.
- Εμπιστευτείτε την διαδικασία να σας κατευθύνει. Έχετε υπομονή και «νιώστε» τα μέρη της διαμεσολάβησης καθώς συμβαίνουν.
- Είναι εντάξει να δείχνετε ενθουσιασμό όταν τα μέρη αρχίζουν να κάνουν πρόοδο «Τέλεια! Τώρα προχωράμε καλά!»
- Εάν οι εμπλεκόμενοι νιώθουν σαν να θέλουν να τα παρατήσουν, υπενθυμίστε τους πόσο έχουν προχωρήσει σε αυτή τη διαδικασία και ότι μένει λίγο ακόμα.
- Όταν θα πείτε «συγχαρητήρια, λύσατε το πρόβλημά σας», τα μέρη θα θέλουν να φύγουν... μην ξεχάσετε την υπογραφή της γραπτής συμφωνίας.
- Το να κρατάτε καλό αρχείο βοηθάει το πρόγραμμα σας. Όλες οι συμφωνίες θα πρέπει να φυλάσσονται σε ειδικό φάκελο και να παραδίδονται στον συντονιστή στο τέλος της διαμεσολάβησης.

Αναπτύσσοντας ένα σχέδιο ενεργειών για την δημιουργία ενός προγράμματος Διαμεσολάβησης μεταξύ συνομηλίκων

Σκοπός: -Οι συμμετέχοντες θα γράψουν μια δήλωση με το όραμά τους και τις αρχές του προγράμματος διαμεσολάβησης μεταξύ συνομηλίκων που θα ιδρύσουν στο σχολείο τους.

- Οι συμμετέχοντες θα γράψουν ένα σχέδιο ενεργειών με συγκεκριμένα βήματα για να ιδρυθεί ένα πρόγραμμα διαμεσολάβησης μεταξύ συνομηλίκων στο σχολείο/κοινότητά τους.

Διάρκεια: 1 ώρα

Αριθμός Συμμετεχόντων: ομάδες των 15 ατόμων

Υλικά: Φυλλάδιο

Διαδικασία:

Πρώτη δραστηριότητα (30 λεπτά)

1. Κάθε συμμετέχων θα έχει 3 λεπτά για να γράψει μια δήλωση που να απαντά στο ερώτημα «Ποιος είναι ο σκοπός της διαμεσολάβησης μεταξύ συνομηλίκων στο σχολείο μου/στην κοινότητά μου;» Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μην γράψουν το όνομά τους στο χαρτί και να είναι ευανάγνωστα τα κείμενά τους.

2. Καθένας συμμετέχων θα δώσει την δήλωσή του σε αυτόν που κάθεται δεξιά του. Αυτός θα υπογραμμίσει τα σημεία ή τις λέξεις που θεωρεί σημαντικές και μετά θα δώσει το χαρτί στον επόμενο. Συνεχίστε να δίνετε το χαρτί στον επόμενο και να υπογραμμίζετε μέχρι να επιστρέψει η καθεμία δήλωση στον συγγραφέα της. Είναι αποδεκτό να υπάρχουν πολλαπλές υπογραμμίσεις κάτω από μια σημαντική φράση.

3. Ένας καταγραφέας θα γράψει όλες τις υπογραμμισμένες δηλώσεις σε ένα χαρτί flipchart για να μπορούν όλοι να τις διαβάσουν.

4. Σαν ομάδα, χρησιμοποιήστε τις δηλώσεις (τις 3-5 με τις περισσότερες υπογραμμισμένες δηλώσεις) για να συντάξετε μια δήλωση με το σκοπό της διαμεσολάβησης στο σχολείο, με την οποία να συμφωνούν όλοι.

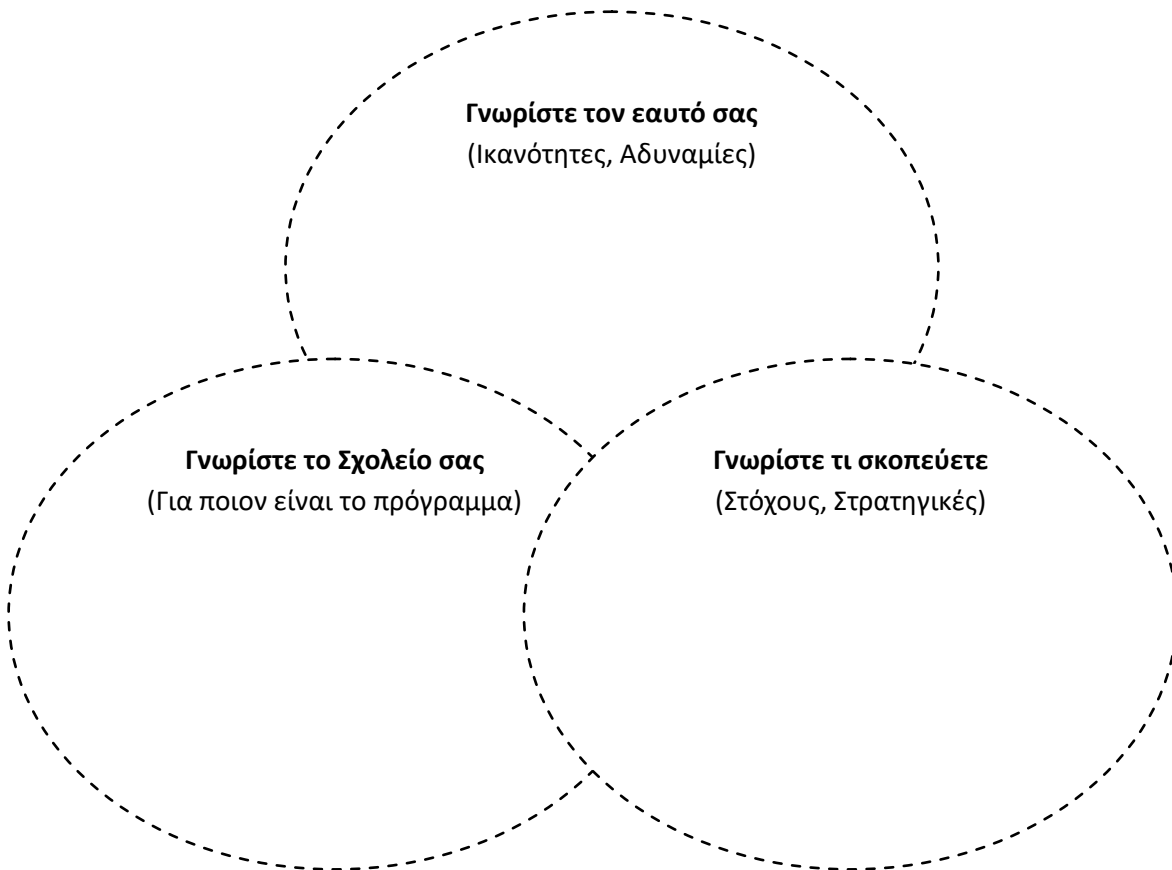
[χρησιμοποιήστε το σύστημα ψηφοφορίας με τα 5 δάχτυλα, για να διασφαλίσετε ότι όλοι συμφωνούν με τη δήλωση και θα την στηρίξουν: 5 δάχτυλα – είναι τέλειο, 4 δάχτυλα – μου αρέσει, 3 δάχτυλα – είμαι ουδέτερος, 2 δάχτυλα – δεν μου αρέσει, 1 δάχτυλο – είναι απαίσιο. Εάν όλοι οι συμμετέχοντες ψηφίσουν με 3, 4 ή 5 δάχτυλα, τότε η δήλωση είναι αποδεκτή. Εάν σε κάποιον δεν αρέσει ή τη βρίσκει απαίσια, ξαναδουλέψτε τη δήλωση μέχρι να είναι όλοι σε θέση να ψηφίσουν 3,4 ή 5.]

5. Σε ένα χαρτί flipchart, χωρίστε τρεις οριζόντιες στήλες, βάλτε στην μία ένα μάτι, στην άλλη ένα αυτί και στην τρίτη μία καρδιά. Η ομάδα θα καταγράψει συγκεκριμένες συμπεριφορές για το πώς μοιάζει, πώς ακούγεται και πώς είναι η αίσθηση όταν όλοι στο σχολείο/κοινότητα αντιλαμβάνονται και δουλεύουν προς έναν σκοπό. Διασφαλίστε ότι όλοι οι συμμετέχοντες συνεισφέρουν στην συζήτηση ούτως ώστε όλες οι απόψεις να ακούγονται.

Δεύτερη Δραστηριότητα (30 λεπτά)

1. Εξηγήστε ότι αφού αξιολογήσαμε τις προσωπικές ικανότητες και αδυναμίες, σε ποιον απευθύνεται το πρόγραμμα, τους στόχους και τις πιθανές στρατηγικές, και αφού καταγράψαμε τη δήλωση σκοπού του προγράμματός μας φανταστήκαμε πώς θα μοιάζει, πώς θα ακούγεται και ποια αίσθηση θα έχει να δουλεύουμε όλοι μαζί για το σκοπό αυτό, θα προχωρήσουμε σε συγκεκριμένο σχεδιασμό.
2. Οι συμμετέχοντες θα δουλέψουν σε μικρές ομάδες. Καθεμία ομάδα θα πάρει ένα φυλλάδιο και θα έχει 25 λεπτά να το συμπληρώσει.
3. Ολοκληρώστε την συνάντηση αναφέροντας ότι αυτό το σχέδιο δράσης μπορεί να χρησιμεύσει ως χάρτης για την εφαρμογή προγράμματος διαμεσολάβησης συνομηλίκων στο σχολείο, στο οποίο οι συμμετέχοντες θα συμμετέχουν ως πρωτεργάτες. Αν και οι συμμετέχοντες ενδέχεται να μην ολοκληρώσουν όλες τις λεπτομέρειες, θα έχουν κάνει μια καλή αρχή για να ξεκινήσουν ένα πρόγραμμα στο σχολείο τους.

Εργαλείο Σχεδιασμού Προγράμματος



Σχέδιο Δράσης

Ονόματα των μελών της ομάδας:

Σκοπός:

Βήμα	Δράση	Ποιος θα την κάνει;	Πότε;	Πόροι που απαιτούνται (πράγματα και άνθρωποι)	Πώς ξέρουμε ότι η δράση ήταν επιτυχής;
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

Τέταρτο Μέρος: Υλικό για την έναρξη ενός προγράμματος

Διαμεσολάβησης μεταξύ Συνομηλίκων

Σε αυτό το τμήμα θα βρείτε τα απαραίτητα εργαλεία για να εκκινήσετε και να διατηρήσετε ένα πρόγραμμα. Μπορείτε να τα προσαρμόσετε στις ανάγκες σας. Ένα οργανωμένο σύστημα αρχειοθέτησης είναι πολύ χρήσιμο για την παρακολούθηση της εξέλιξης του προγράμματός σας και την αναγνώριση των σημείων που είναι επιτυχημένα και αυτών που χρειάζονται μεγαλύτερη προσοχή.

Για να σπάσει ο πάγος/Για ενεργοποίηση

* «Το γεγονός που δεν είναι πολύ γνωστό» - Ζητάμε από τους συμμετέχοντες να μας πουν το όνομά τους, από πού είναι, την επαγγελματική τους ιδιότητα και ένα μικρό γεγονός για τους ίδιους, το οποίο δεν είναι πολύ γνωστό, ή κάτι αστείο γι'αυτούς ή κάτι που κάνει εντύπωση κλπ.

* «Δύο αλήθειες και ένα ψέμα» - Ζητάμε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν με την ομάδα τρία δεδομένα για τους ίδιους, δύο από τα οποία είναι αλήθεια και ένα από τα οποία δεν είναι. Οι υπόλοιποι συμμετέχοντες θα πρέπει να μαντέψουν ποιο από τα δεδομένα δεν είναι αλήθεια.

* «Προέλευση Ονόματος» - Ζητάμε από τους συμμετέχοντες να πουν το όνομά τους, από πού είναι, τη θέση τους και μετά να μιλήσουν για το νόημα του ονόματός τους, ποιος τους το έδωσε, αν πήραν το όνομά τους από κάποιον κλπ

* «Αλληλοδιασύνδεση» - Οι συμμετέχοντες στέκονται σε κύκλο. Ζητάμε από τον καθένα να επιλέξει σιωπηλά δύο άλλους συμμετέχοντες (χωρίς να δείξουν ποιους έχουν επιλέξει). Δεν υπάρχουν κριτήρια για την επιλογή. Όταν δοθεί το σύνθημα για εκκίνηση, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να τοποθετήσουν τον εαυτό τους μεταξύ των 2 ατόμων που έχουν επιλέξει προσπαθώντας να διατηρήσουν ίση απόσταση μεταξύ των δύο. Ενθαρρύνεται τους συμμετέχοντες να χρησιμοποιήσουν όλο το χώρο και να κινούνται γρήγορα, αλλά να μην αρπάζουν ή κρατάνε κάποιον. Όταν συζητάτε την άσκηση μιλήστε για το πώς είμαστε όλοι συνδεδεμένοι μεταξύ μας και πώς όταν ένα μέρος του συστήματος κινείται, όλα τα μέρη κινούνται, μερικές φορές χωρίς καν να γνωρίζουμε τα άλλα μέρη που επηρεάζονται.

* «Τέσσερις γωνίες» - Σημαδέψτε τις τέσσερις γωνίες του δωματίου με ταμπέλες «Συμφωνώ απόλυτα», «Συμφωνώ», «Διαφωνώ», «Διαφωνώ απόλυτα». Ο εκπαιδευτής διαβάει μια σειρά από δηλώσεις σχετικά με ένα θέμα (επίλυση συγκρούσεων, προσωπικές πεποιθήσεις κλπ). Καθώς ακούγεται καθεμία δήλωση, οι συμμετέχοντες μπορούν να πάρουν θέση σε μία γωνία του δωματίου, ανάλογα με το βαθμό που συμφωνούν ή διαφωνούν με τη δήλωση. Οι συμμετέχοντες που δεν είναι βέβαιοι παραμένουν όρθιοι στη μέση του δωματίου. Όταν έχουν πάρει θέση οι συμμετέχοντες, ζητήστε από κάποιον/ους εθελοντή/ές να αιτιολογήσουν την θέση τους. Στην αιτιολόγηση θα πρέπει να αναφέρουν αντικειμενικά/ιστορικά στοιχεία καθώς και άλλες σχετικές πληροφορίες από τις δικές τους εμπειρίες. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να αλλάζουν θέση εάν κάποιος άλλος παρουσιάσει κάποια ιδέα που τους κάνει να αλλάξουν γνώμη. Αφού ένας εκπρόσωπος από κάθε γωνία έχει παρουσιάσει τη θέση του, μπορείτε να επιτρέψετε στους συμμετέχοντες να αμφισβητήσουν τις αποδείξεις ή ιδέες των άλλων. Πριν να ξεκινήσετε τη συζήτηση, υπενθυμίστε στους μαθητές σχετικά με τους κανόνες για μια ανοιχτή συζήτηση με σεβασμό. Το περιεχόμενο των δηλώσεων εξαρτάται από το πώς επιθυμούμε να είναι η άσκηση – μπορεί να είναι μια σοβαρή αναζήτηση διαφορετικών απόψεων σχετικά με θέματα αμφιλεγόμενα που αφορούν τους συμμετέχοντες ή μπορεί να είναι μια πιο απλή δραστηριότητα που αφορά πιο ελαφριά θέματα προσωπικών προτιμήσεων που απλά επιτρέπει στους συμμετέχοντες να γνωριστούν μεταξύ τους (για παράδειγμα, προτιμώ τη

σοκολάτα ή τη βανίλια, είμαι πρωινός ή βραδινός τύπος, προτιμώ τη θάλασσα ή την πισίνα).

Κατάλογος από πιθανές Δηλώσεις:

- Η σύγκρουση είναι φυσικό και αναπόφευκτο μέρος της ζωής μας και συμβαίνει και στις καλύτερες προσωπικές ή επαγγελματικές σχέσεις.
- Η σύγκρουση από μόνη της δεν είναι ούτε καλή ούτε κακή. Μπορεί να είναι δημιουργική αν αντιμετωπιστεί καλά ή καταστροφική αν αντιμετωπιστεί λάθος.
- Μπορώ να επιλέξω πώς αντιδρώ σε καταστάσεις συγκρούσεων.
- Οι άνθρωποι που είναι άμεσα εμπλεκόμενοι σε μία σύγκρουση είναι αυτοί που είναι υπεύθυνοι για την επίλυση της σύγκρουσης.
- Για να γίνει αντιληπτό τι έχει συμβεί σε μια κατάσταση σύγκρουσης απαιτείται να ακουστούν όλες οι φωνές.
- Όλοι συνεισφέρουμε στη σύγκρουσή μας συνειδητά ή μη συνειδητά.
- Το ότι έχω προσβληθεί δεν σημαίνει ότι θα έπρεπε να έχω προσβληθεί.
- Πιστεύω ότι είναι δυνατόν να βρεθούν λύσεις όπου όλοι κερδίζουν.
- Είναι εφικτό να λυθούν προβλήματα και να βρεθούν λύσεις ακόμα και σε καταστάσεις μακροχρόνιων συγκρούσεων μέσα σε οικογένειες, κοινότητες ή χώρους εργασίας.
- Οι ανάγκες μιας κοινότητας είναι πιο σημαντικές από τις ανάγκες των μεμονωμένων ατόμων.
- Ο σκοπός του σχολείου είναι να προετοιμάσει τους νέους να γίνουν καλοί πολίτες.
- Τα άτομα μπορούν να επιλέξουν τη μοίρα τους. Οι επιλογές τους δεν υπαγορεύονται ή περιορίζονται από κοινωνικούς περιορισμούς.
- Θα πρέπει πάντα να αντιστεκόμαστε στους άδικους νόμους, ανεξάρτητα από τις συνέπειες.
- Είμαι υπεύθυνος μόνο για τον εαυτό μου.
- Είναι σημαντικό να συμμετέχουμε ενεργά στην ευτυχία και ευζωία των άλλων.
- Είμαι αισιόδοξος/η για το μέλλον.
- Μπορώ να εμπιστευτώ τους μαθητές στο σχολείο μου.
- Οι μαθητές στο σχολείο μου γενικά τα πάνε καλά μεταξύ τους.
- Μπορώ να εμπιστευτώ τους καθηγητές και το διοικητικό προσωπικό στο σχολείο μου.

- Όταν οι μαθητές παραβιάζουν κανόνες στο σχολείο, οι καθηγητές τα αντιμετωπίζουν σωστά.
- Πολλοί μαθητές στο σχολείο μου πειράζουν άλλους μαθητές.
- Πολλοί μαθητές στο σχολείο μου διαδίδουν φήμες ή ψέματα.
- Υπάρχει αρκετή σωματική βία στο σχολείο μου.
- Ξέρω σε ποιον να απευθυνθώ για βοήθεια στο σχολείο μου.
- Οι καθηγητές μου νοιάζονται για τα συναισθήματά μου.
- Θέλω να συνεισφέρω στο να κάνω τον κόσμο ένα καλύτερο μέρος.
- Θα ήθελα να είμαι σε θέση να επηρεάζω τις συμπεριφορές ή γνώμες άλλων ανθρώπων.

Για θέματα αμφιλεγόμενα γενικής φύσεως:

- Η θέση της γυναίκας είναι στο σπίτι.
- Είναι εντάξει να μην πληρώνεις εισιτήριο στο τραίνο ή στο λεωφορείο αρκεί να μην σε πιάσουν.
- Τα αγόρια και τα κορίτσια δεν θα πρέπει να έχουν την ίδια εκπαίδευση.
- Όλοι θα πρέπει να μιλούν περισσότερες από μία γλώσσες.
- Μια χώρα έχει την κυβέρνηση που της αξίζει.
- Όλη η ιδιοκτησία θα έπρεπε να ανήκει στο κράτος.
- Οι δολοφόνοι θα πρέπει να εκτελούνται.
- Η ομορφιά είναι θέμα γούστου.
- Τα λεφτά είναι καλύτερα να ξοδεύονται παρά να αποταμιεύονται.
- Όλοι οι άνθρωποι είναι κατά βάση εγωιστές.
- Η τιμωρία δεν έχει ποτέ καλό αποτέλεσμα.
- Οι άνθρωποι που δεν παντρεύονται είναι πιο χαρούμενοι από αυτούς που παντρεύονται.
- Οι άνθρωποι δουλεύουν καλύτερα όταν πληρώνονται περισσότερο.
- Άνθρωποι με διαφορετική εθνική καταγωγή δεν θα μπορέσουν ποτέ να συνυπάρξουν ειρηνικά.
- Οι άνθρωποι και τα έθνη με το μεγαλύτερο πλούτο είναι αυτοί που δουλεύουν περισσότερο.

- Είναι ευθύνη των κυβερνήσεων να παρέχουν τα βασικά όπως νερό, τροφή, εκπαίδευση και υπηρεσίες υγείας στους πολίτες.

* «Η γραμμή της Ειρήνης» - Βάλτε τρία σημεία σε μία σειρά μέσα στο δωμάτιο – ήρεμος, κάπως ήρεμος και ανήσυχος. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να επιλέξουν ένα σημείο αυτής της γραμμής που εκπροσωπεί το πώς νιώθουν σήμερα. Αφού επιλέξουν οι συμμετέχοντες ζητήστε τους να μοιραστούν το πώς αισθάνονται. Διασφαλίστε ότι γνωρίζουν ότι μπορούν να μην πουν πώς νιώθουν (καθώς μπορεί να μην αισθάνονται άνετα να λένε τα συναισθήματά τους δημόσια), ακούστε προσεκτικά, μην αντικρούετε ποτέ όσα λέγονται σε αυτή την προσωπική δραστηριότητα. Δημιουργήστε έναν ανοιχτό χώρο που υποδέχεται τους ανθρώπους.

* «Ένας δυνατός αέρας φυσάει» - Βάζετε σε κύκλο καρέκλες, μία λιγότερη από όσοι είναι οι συμμετέχοντες. Ένας παίκτης αρχικά επιλέγεται ως «αυτός». «Αυτός» στέκεται στη μέση του κύκλου, όλοι οι υπόλοιποι παίκτες κάθονται στις καρέκλες. Σε κάθε γύρο «αυτός» λέει μια πρόταση που ξεκινάει με τη φράση «ένας δυνατός αέρας φυσάει για ...» που αφορά έναν ή περισσότερους παίκτες. Η πρόταση θα πρέπει να είναι αλήθεια για το άτομο που τη λέει. Για παράδειγμα:

«ένας δυνατός αέρας φυσάει για όποιον φοράει μπλέ» (και φοράει και «αυτός» μπλε)

«ένας δυνατός αέρας φυσάει για όποιον έχει καστανά μάτια»

«ένας δυνατός αέρας φυσάει για όποιον παίζει κάποιο μουσικό όργανο»

Όλοι οι παίκτες για τους οποίους φυσάει δυνατός αέρας, δηλαδή για όσους εμπίπτουν σε αυτή την κατηγορία που περιγράφεται, θα πρέπει να αδειάζουν την καρέκλα που κάθονται και να αποπειραθούν να βρουν μια άλλη καρέκλα. Την ίδια στιγμή «αυτός» προσπαθεί να καθίσει σε καρέκλα. Όταν όλες οι καρέκλες συμπληρωθούν, το άτομο που μένει όρθιο θα είναι «αυτός» για τον επόμενο γύρο.

* «Κινούμενη Ζωγραφομαχία» - χωρίστε σε 3-4 ομάδες. Τοποθετήστε κάθε μία ομάδα σε μία γωνία του χώρου και μοιράστε λευκά χαρτιά και μαρκαδόρους. Ορίστε αρχηγό έναν συμμετέχοντα (που δεν ανήκει σε καμία ομάδα) στη μέση του χώρου και σε ίση απόσταση από όλες τις ομάδες. Οι ομάδες επιλέγουν ένα μέλος τους να είναι στο κέντρο. Ο αρχηγός ψιθυρίζει την λέξη για εικονογράφηση του πρώτου γύρου ή δείχνει μυστικά την αντίστοιχη κάρτα στον καθένα. Εξηγήστε ότι δεν πρέπει να πουν τη λέξη δυνατά ή να την γράψουν! Οι λέξεις μπορεί να είναι ανά θέμα, όπως για παράδειγμα «ειρήνη», «φιλία», «σύγκρουση», «πόλεμος». Οι παίκτες τρέχουν πίσω στην ομάδα τους και ζωγραφίζουν κάτι που δείχνει τη λέξη. Μόλις ένα μέλος της ομάδας μαντέψει σωστά τη λέξη, αυτό το μέλος τρέχει στον αρχηγό και του ψιθυρίζει τη λέξη. Ο αρχηγός ψιθυρίζει σε αυτόν τον παίκτη άλλη λέξη για το δεύτερο γύρο κι ο παίκτης τρέχει πίσω στην ομάδα του. Συνεχίστε μέχρι να συμπληρώσετε 10-15 λέξεις. Παίξτε μέχρι να βρουν όλες οι ομάδες όλες τις λέξεις.

Για να χωρίζουμε σε ομάδες:

- Οι συμμετέχοντες κλείνουν τα μάτια τους. Καθένας έχει μία χρωματιστή κουκίδα πάνω στο μετωπό του. Τα διαφορετικά χρώματα θα πρέπει να κατανέμονται με τέτοιο τρόπο ώστε να μην έχουν το ίδιο χρώμα οι συμμετέχοντες που κάθονται δίπλα. Όταν δοθεί το σήμα, οι συμμετέχοντες ανοίγουν τα μάτια τους και προσπαθούν να φτιάξουν ομάδες με το ίδιο χρώμα, χωρίς να μιλούν, να δείχνουν σε χρώματα, να κοιτούν αντανakλάσεις ή να ξεκολλούν τις κουκίδες.

- Μοιράστε κάρτες με διαφορετικά ζώα (ανάλογα με το πόσες ομάδες θέλετε να φτιάξετε) για παράδειγμα, άλογο, αγελάδα, γουρούνι, σκύλος, γάτα, κόκορας, βάτραχος κλπ. Για να βρουν την ομάδα τους οι συμμετέχοντες θα πρέπει να κινηθούν στην αίθουσα κάνοντας τον ήχο του ζώου της κάρτας τους.

Δείγμα Εντύπου Υπαγωγής στη Διαμεσολάβηση

Το όνομα σου: _____ Ημερομηνία: _____

Τα ονόματα αυτών που βρίσκονται σε σύγκρουση (όνομα και επώνυμο):

Σύντομη περιγραφή του προβλήματος:

Το αίτημα εξετάστηκε από: _____

Παραπέμφθηκε σε διαμεσολάβηση στις: _____

Δείγμα Ειδοποίησης Προγραμματισμένης Διαμεσολάβησης

(όνομα εμπλεκόμενου)

Με αυτή την ειδοποίηση θέλουμε να σου υπενθυμίσουμε ότι μια διαδικασία Διαμεσολάβησης ανάμεσα σε εσένα και στ...

(όνομα του άλλου εμπλεκόμενου)

έχει προγραμματιστεί για τις _____
(ώρα)

στις _____
(ημέρα)

στο _____
(τόπος)

Δείγμα Εντύπου Συμφωνητικού Διαμεσολάβησης

Ημερομηνία: _____

Συμμετείχαμε σε μία διαμεσολάβηση σήμερα και καταλήξαμε σε μία συμφωνία που θεωρούμε ότι είναι δίκαιη και ότι επιλύει το μεταξύ μας πρόβλημα.

Όνομα _____

Όνομα _____

Συμφωνώ να _____

Συμφωνώ να _____

Υπογραφή _____

Υπογραφή _____

Υπογραφές Διαμεσολαβητών

Δείγμα Εντύπου Αυτό-αξιολόγησης Διαμεσολαβητή

Διαμεσολαβητής: _____

Διαμεσολαβητής: _____

Ημερομηνία Διαμεσολάβησης: _____

Εμπλεκόμενα άτομα:

Περίληπτικά, τι αφορούσε η σύγκρουση (συμπεριλάβετε τις θέσεις, επιδιώξεις και ανάγκες που αναγνωρίσατε)

Τι πήγε καλά:

Τι να βελτιώσουμε:

Επισυνάπτεται Συμφωνία

Ναι/Όχι

Οι 5 διαστάσεις της Σύγκρουσης

Οι 5 διαστάσεις της σύγκρουσης που παρουσιάζονται πιο κάτω δείχνουν για τυπική σύγκρουση, είτε προσωπική είτε παγκόσμια.

Διάσταση 1: Ποιοι και πώς σχετίζονται τα διάφορα μέρη;

- εσωτερική – μία σύγκρουση με τον εαυτό μας
- διαπροσωπική – μία σύγκρουση μεταξύ δύο ή περισσότερων ατόμων
- ενδο-ομαδική – μία σύγκρουση μέσα σε μία ομάδα (οποιασδήποτε μορφής ομάδα, πχ εταιρεία, οργανισμός κλπ)
- μεταξύ ομάδων – μία σύγκρουση μεταξύ δύο ή περισσότερων ομάδων
- διεθνής – μία σύγκρουση μεταξύ δύο ή περισσότερων κρατών
- παγκόσμια – μία σύγκρουση η οποία άμεσα ή έμμεσα επηρεάζει όλους τους ανθρώπους και τα κράτη
- διασυνοριακή – μία σύγκρουση μεταξύ ομάδων που βασίζεται στις θέσεις τους σχετικά με τα γεωγραφικά σύνορα

Διάσταση 2: Ποιες είναι οι πηγές της σύγκρουσης; Για ποιο λόγο υπάρχει;

- Συγκρούσεις σχετικά με τους πόρους (ανθρώπινους πόρους, πράγματα και κεφάλαια, φυσικούς πόρους, γη)
 - Όταν οι άνθρωποι, οι ομάδες και τα έθνη ανταγωνίζονται για τους ίδιους πόρους
 - Όταν υπάρχει σύγκρουση για το ποιος έχει δικαιώματα σε συγκεκριμένους πόρους
 - Όταν άτομα, ομάδες ή κράτη θέλουν να πάρουν τους πόρους κάποιου άλλου ή να αποτρέψουν κάποιον από το να πάρει τους αναγκαίους πόρους τους.
- Συγκρούσεις για θέματα αξιών (πιστεύω, επιλογές και οπτικές, προτιμήσεις)
 - Όταν τα άτομα, οι ομάδες και τα κράτη έχουν σχέσεις μεταξύ τους, αλλά έχουν τόσο διαφορετικές αντιλήψεις σχετικά με το ρόλο ενός ατόμου, ομάδας ή οικογένειας μέσα στην κοινωνία τους, στην κουλτούρα τους, στην πολιτική τους και στην θρησκεία τους.
 - Συγκρούσεις για το «τι είναι πιο σημαντικό»

- Συγκρούσεις σχετικά με ψυχολογικές ανάγκες (Δύναμη και Έλεγχος, Συναισθηματικές Ανάγκες)

- Συγκρούσεις που σχετίζονται με την ανάγκη ενός ατόμου ή μιας ομάδας για σεβασμό, αγάπη, επιβεβαίωση, αποδοχή, φιλία και δύναμη να ορίζουμε τη ζωή μας.

- Συγκρούσεις που σχετίζονται με την ανάγκη των ατόμων να ανήκουν και να έχουν την δυνατότητα να δημιουργούν και να πετυχαίνουν.

- Συγκρούσεις που προκαλούνται όταν οι ψυχολογικές ανάγκες δεν καλύπτονται.

- Συγκρούσεις μεταξύ ενός ατόμου και άλλων ανθρώπων ή θεσμών όταν κάτι εμποδίζει την ικανοποίηση των αναγκών κάποιου.

Διάσταση 3: Σχέσεις μεταξύ συγκρουόμενων μερών

Το είδος της σχέσης που υπάρχει μεταξύ συγκρουόμενων μερών θα καθορίσει συχνά την ένταση της σύγκρουσης και το αποτέλεσμα. Σημαντικές ερωτήσεις που μπορούμε να κάνουμε περιλαμβάνουν:

* Ποιο είναι το κλίμα μεταξύ των συγκρουόμενων μερών; Πώς μπορεί το κλίμα να αλλάξει το αποτέλεσμα;

* Εμπιστοσύνης ή υποψίας;

* Φιλικό ή εχθρικό;

* Ανοιχτό ή επιφυλακτικό;

* Ήρεμο ή συναισθηματικά φορτισμένο;

* Τα μέρη της σύγκρουσης είναι ισοδύναμα ή υπάρχει ανισορροπία ισχύος; Κάποιο από τα μέρη ελέγχει τους πόρους και την διαδικασία λήψης της απόφασης;

* Ποιος είναι ο βαθμός αλληλεξάρτησης μεταξύ των μερών της σύγκρουσης; (με άλλα λόγια, οι πράξεις του ενός μέρους ή της μίας ομάδας επηρεάζουν σοβαρά τους άλλους εμπλεκόμενους στη σύγκρουση;)

* Πόσο συχνά βλέπονται ή έχουν επαφή τα μέρη;

* Μια θετική σχέση έχει την ίδια σημασία και για τις δύο πλευρές;

* Χρειάζεται το καθένα μέρος την συνεργασία του άλλου για να πετύχει σημαντικούς στόχους;

* Πόσο καλά γνωρίζουν ο ένας τον άλλον;

* Η μεταξύ τους σχέση έχει σημασία και για τους δύο ή μόνο για τον έναν; Πόση σημασία έχει;

* Έχει σημασία αν τα συγκρουόμενα μέρη προέρχονται από διαφορετικές κουλτούρες και γνωρίζουν λίγα για το άλλο μέρος;

Διάσταση 4: Ποια είναι η ιστορία της σύγκρουσης;

Συνήθως όσο περισσότερο καιρό υπάρχει μια σύγκρουση, τόσο πιο έντονη και πολύπλοκη γίνεται και συνεπώς τόσο πιο δύσκολο είναι να επιλυθεί. Εντούτοις, υπάρχει επίσης ένα σημείο που τα μέρη φθείρονται τόσο από τη σύγκρουση που επιτέλους καταλαβαίνουν ότι η επίλυση είναι η καλύτερη στρατηγική.

Παράγοντες που περιπλέκουν τη σύγκρουση:

* Η διάρκεια της σύγκρουσης.

* Για πόσον καιρό συνεχίζεται η σύγκρουση;

* Τα μέρη που ξεκίνησαν τη σύγκρουση εμπλέκονται ακόμα ενεργά σε αυτή;

* Η συχνότητα της σύγκρουσης.

* Πόσο συχνά ανακύπτει η σύγκρουση;

* Υπάρχουν περίοδοι κατά τις οποίες η σύγκρουση κλιμακώθηκε πολύ;

* Αυτή η σύγκρουση έχει διάφορα στάδια;

* Η ένταση της σύγκρουσης.

* Πόσο απειλητική είναι για τη ζωή των εμπλεκομένων η σύγκρουση;

* Είναι η σύγκρουση συναισθηματικά ή ιδεολογικά φορτισμένη;

* Η αντίληψη που έχουν για την σύγκρουση τόσο οι άμεσα εμπλεκόμενοι όσο και αυτοί που την παρακολουθούν αλλά δεν επηρεάζονται άμεσα από αυτή.

* Οι άνθρωποι θεωρούν τη σύγκρουση σοβαρή ή αδιάφορη; (οι συγκρούσεις μπορεί να μείνουν άλυτες όταν δεν υπάρχει αρκετή πίεση για να αντιμετωπιστούν – όταν άνθρωποι «από μέσα» ή «απέξω» δεν τις θεωρούν ιδιαίτερα σημαντικές για να επιλυθούν.) Οι συγκρούσεις δεν είναι πάντοτε ορατές, ή εύκολα προσδιορίσιμες. Σε αυτές τις περιπτώσεις, η σύγκρουση παραμένει αν και δεν φαίνεται ή αγνοείται.

(ενδεικτικό παράδειγμα αυτής της διάστασης είναι η σύγκρουση Παλαιστίνης- Ισραήλ)

Διάσταση 5: Η διαδικασία: Πώς επιλέγουμε να αντιμετωπίσουμε τη σύγκρουση;

Σε κάθε σύγκρουση, τα εμπλεκόμενα μέρη αποφασίζουν να πράξουν ό,τι θεωρούν ότι θα τους βοηθήσουν να πάρουν αυτό που θέλουν και χρειάζονται. Αυτές οι επιλογές μπορεί να είναι αυθόρμητες ή προγραμματισμένες, δημιουργικές ή καταστροφικές. Οι συγκρούσεις μπορούν να εξελιχθούν σε στάδια και συνεπώς να υπάρχουν πολλές διαφορετικές επιλογές για την αντιμετώπισή τους καθώς εξελίσσονται. Μερικές από αυτές τις επιλογές είναι:

- * Αποφυγή – άρνηση, παράβλεψη, αποχώρηση από τη σύγκρουση
- * να αφήνεις την σύγκρουση να υπάρχει - αναβολή, αναμονή, συγκέντρωση στοιχείων, ή «ζυγισμα» της σύγκρουσης
- * Εμπλοκή στη σύγκρουση – τρόποι:
 - * ανταγωνισμός ή απευθείας αντιπαράθεση
 - * προσαρμογή
 - * συμβιβασμός
 - * συνεργασία για την επίλυση

Χρήση επανορθωτικής δικαιοσύνης – διαμορφώνοντας την λύση δίνουμε σημασία στην κοινωνική συνοχή και στην ευζωία.

Ανάγκες

Ανθρώπινη επαφή αγάπη αμοιβαιότητα ανήκειν αποδοχή εκτίμηση εμπιστοσύνη ενσυναίσθηση επικοινωνία διαβεβαίωση ζεστασιά κατανόηση κοινότητα κοντινότητα να γνωρίσουμε και να μας γνωρίζουν να δούμε και να μας δουν να καθησυχάσουμε να καταλάβουμε και να μας καταλάβουν νοιάξιμο οικειότητα σεβασμός/αυτοσεβασμός σταθερότητα συμπόνια συναισθηματική ασφάλεια συνέπεια συνεργασία συντροφικότητα τρυφερότητα υποστήριξη φροντίδα	Σωματική ευημερία άγγιγμα ανάπαυση αέρας ασφάλεια στέγαση κίνηση, άσκηση νερό σεξουαλική έκφραση τροφή Νόημα αποτέλεσμα απόδοση τιμής δημιουργικότητα έκφραση έναυσμα εξέλιξη επίγνωση μάθηση να ανακαλύψουμε να αντιληφθούμε πένθος πρόκληση σαφήνεια σημαντικότητα σκοπός συμμετοχή συνειδητότητα συνεισφορά	Αυτονομία επιλογή ελευθερία ανεξαρτησία χώρος αυθορμητισμός Ειλικρίνεια ακεραιότητα αυθεντικότητα παρουσία Παιχνίδι γέλιο διασκέδαση Γαλήνη αρμονία έμπνευση ισότητα ομορφιά τάξη χαλαρότητα
---	--	---

Συναισθήματα που εκδηλώνουμε όταν οι ανάγκες μας καλύπτονται

Αισθάνομαι ζεστασιά, θαλπωρή, οικειότητα, τρυφερότητα, στοργή
Ανοίγω, ανοίγει η καρδιά μου
Γλυκαίνομαι, αισθάνομαι ερωτισμό
Νιώθω ευλάβεια, κατάνυξη, λατρεία
Δένομαι, έρχομαι κοντά, νιώθω ενότητα, σύνδεση, ταυτίζομαι
Συγκινούμαι
Νοιάζομαι, συμπάσχω, αισθάνομαι συμπόνια, συμπάθεια, σπλαχνίζομαι
Παρηγορούμαι
Μαλακώνω

Είμαι παρών
Αισθάνομαι σταθερότητα, είμαι στο κέντρο μου, είμαι ψύχραιμος, έχω ισορροπία, είμαι ατάραχος
Προσηλώνομαι, απορροφώμαι
Είμαι σε ετοιμότητα, επαγρύπνηση

Αισθάνομαι αυτοπεποίθηση
Βεβαιώνομαι
Είμαι αποφασισμένος
Νιώθω περηφάνια, καμαρώνω, κολακεύομαι
Παίρνω θάρρος, εμψυχώνομαι, παίρνω δύναμη
Ελπίζω, αισθάνομαι αισιόδοξος

Ικανοποιούμαι, χορταίνω
Είμαι ευχαριστημένος
Είμαι χαρούμενος
Χαίρομαι
Νιώθω ευφορία, ευτυχία, ευδαιμονία, πληρότητα, αγαλλίαση, θαυμάσια, μεγαλείο
Ανεβαίνω, έχω κέφι, ευθυμώ
Διασκεδάζω
Απολαμβάνω, ευχαριστιέμαι, τέρπομαι, γουστάρω, φτιάχνομαι

Ζωντανεύω, τονώνομαι, αναζωογονούμαι, ανανεώνομαι, νιώθω ανάταση, φρεσκάδα
Ενεργοποιούμαι, δραστηριοποιούμαι, κινητοποιούμαι
Είμαι πρόθυμος, έχω διάθεση, έχω όρεξη
Ενδιαφέρομαι, είμαι περίεργος, ιντριγκάρομαι

Ενθουσιάζομαι, παθιάζομαι, νιώθω ζέση, φλογίζομαι, εξάπτομαι, απογειώνομαι
Εκπλήσσομαι, μένω έκθαμβος, μένω άναυδος
Γοητεύομαι, μαγεύομαι
Θαυμάζω, εμπνέομαι
Αισθάνομαι δέος
Συναρπάζομαι, εξιτάρομαι, διεγείρομαι, ανάβω
Εκστασιάζομαι

Αισθάνομαι ελεύθερος, απελευθερώνομαι

Ηρεμώ, χαλαρώνω, ησυχάζω, ειρηνεύω, γαληνεύω
Ανακουφίζομαι, ξαλαφρώνω, αποφορτίζομαι, λυτρώνομαι
Νιώθω ασφάλεια, σιγουριά, εφησυχάζω
Νιώθω ξεγνοιασιά, ανεμελιά
Νιώθω άνετα, ανάλαφρα
Αισθάνομαι ουδέτερα

Αισθάνομαι εμπιστοσύνη

Αισθάνομαι ευγνωμοσύνη

Αισθάνομαι εκτίμηση

Συναίσθημα που εκδηλώνουμε όταν οι ανάγκες μας δεν καλύπτονται

Φοβάμαι, τρομάζω, τρέμω, τρομοκρατούμαι, παραλύω, κερώνω
Πανικοβάλλομαι, φρικάρω
Είμαι σε απόγνωση, είμαι σε αδιέξοδο, δεν ξέρω τι να κάνω

Ανησυχώ, έχω αγωνία, έχω έγνοια
Αγχώνομαι, στρεσάρομαι,
Ασφυκτιώ, πνίγομαι
Ταράζομαι, συγχύζομαι, αναστατώνομαι

Έχω ένταση, τσιτώνω
Έχω νεύρα, είμαι νευρικός

Ενοχλούμαι, δυσανεστούμαι, σπάζομαι
Ερεθίζομαι
Εκνευρίζομαι

Νευριάζω, τσαντίζομαι, ζοχαδιάζομαι, τα παίρνω, κουρδίζομαι, φορτώνω, εξανίσταμαι
Πεισμώνω
Αγανακτώ
Θυμώνω, κοχλάζω, βράζω, δαιμονίζομαι, φρενιάζω, μανιάζω, βουρλίζομαι, φουντώνω,
φουρκίζομαι, διαολίζομαι, εξαγριώνομαι, γίνομαι έξαλλος, γίνομαι έξω φρενών, οργίζομαι,
τρελαίνομαι

Νιώθω αντιπάθεια, απωθούμαι
Αντιστέκομαι, αντιδρώ, αισθάνομαι απροθυμία
Νιώθω απέχθεια, αποστροφή, δυσφορία
Αηδιάζω, σιχαίνομαι, νιώθω αναγούλα, φρίττω
Αισθάνομαι περιφρόνηση

Αισθάνομαι μίσος, μνησικακία, εχθρότητα
Νιώθω απαίσια, νιώθω άθλια, νιώθω εφιαλτικά

Μπερδεύομαι, είμαι σε σύγχυση, χάνομαι
Απορώ
Παραξενεύομαι, σαστίζω, ξενίζομαι

Αιφνιδιάζομαι, ξαφνιάζομαι, κεραυνοβολούμαι, παθαίνω ψυχρολουσία
Σοκάρομαι, κουφαίνομαι
Μπλοκάρω, κολλάω, φρακάρω, βουβαίνομαι, αποσβολώνομαι, κοκαλώνω
Πελαγώνω

Αμφιβάλλω, γίνομαι καχύποπτος, γίνομαι δύσπιστος, υποψιάζομαι, ψιλιάζομαι
Επιφυλάσσομαι, είμαι συγκρατημένος
Προβληματίζομαι
Διχάζομαι, αμφιταλαντεύομαι, είμαι σε δίλημμα
Διστάζω, αισθάνομαι αβεβαιότητα

Αποξενώνομαι, χάνω την επαφή, αποκόπτομαι, απομακρύνομαι
Απομονώνομαι
Κλείνομαι, κουμπώνομαι

Ψυχραίνομαι, κρυώνω, παγώνω

Αδιαφορώ, νιώθω απάθεια, στεγνώνω συναισθηματικά

Νιώθω μοναξιά

Νιώθω αμήχανα, άβολα
Ντρέπομαι, κοκκινίζω
Αισθάνομαι αυτολύπηση

Έχω τρακ

Νιώθω ενοχή
Νιώθω τύψεις, το έχω βάρος

Κουράζομαι, εξαντλούμαι, εξοντώνομαι, εξουθενώνομαι, καταβάλλομαι, ξεθεώνομαι
Αισθάνομαι κόπωση, ατονία, βαραίνω, χάνω την ενέργειά μου, νυστάζω
Αποβλακώνομαι, αποχαυνώνομαι, ζαλίζομαι

Αρρωσταίνω, φθείρομαι

Βαριέμαι, πλήττω, αισθάνομαι μονοτονία, νιώθω ανία
Μπουχτίζω, μπαϊλντίζω, μπαφιάζω, φλομώνω

Πονάω, αισθάνομαι οδύνη
Πληγώνομαι
Υποφέρω, βασανίζομαι, ταλανίζομαι, μαρτυράω

Κλονίζομαι, δοκιμάζομαι, δυσκολεύομαι, ζορίζομαι, ταλαιπωρούμαι
Συντρίβομαι, ισοπεδώνομαι, καταρρέω, τσακίζομαι, σπάζω

Στεναχωριέμαι, λυπάμαι, θλίβομαι, νιώθω πίκρα, σκάω, φαρμακώνομαι
Είμαι κακόκεφος, έχω κατήφεια, δυσθυμία, μιζεριάζω

Μελαγχολώ, πέφτω, ψυχοπλακώνομαι, νιώθω κατάθλιψη, νιώθω κατατονία, μαραζώνω, μαραίνομαι, είμαι δυστυχισμένος, νιώθω μαυρίλα, αδειάζω, νιώθω κενό

Αποθαρρύνομαι, αποκαρδιώνομαι, είμαι απαισιόδοξος

Απελπίζομαι

Απογοητεύομαι, νιώθω πικρία

Ξενερώνω, χαλιέμαι

Αισθάνομαι ματαίωση, με πιάνει το παράπονο

Μετανιώνω

Πενθώ

Αισθάνομαι οίκτο, έλεος

Νιώθω ευάλωτος

Αισθάνομαι ανασφάλεια

Επιθυμώ, λαχταρώ, ποθώ, διψάω, λυσσάω, λιώνω, ψοφάω, έχω κάψα, έχω καψούρα

Νοσταλγώ, μισεύω

Ανυπομονώ, αδημονώ

Ζηλεύω

Φθονώ

(Από το site: www.non-violence.gr)