

Διαμεσολάβηση βήμα προς βήμα

Εκπαίδευση Εκπαιδευτικών

Ομάδα Άμεσης Παρέμβασης

Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού

ΑΣΚΗΣΗ ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ «Ιστορίες ονομάτων» Μπορεί να πει για ποιο λόγο έχει αυτό το όνομα, ποιος του το έδωσε αν του αρέσει, αν θα διάλεγε ο ίδιος κάποιο άλλο, αν έχει κάποιο υποκοριστικό κτλ. **Παραλλαγή:** Μπορεί να προταθεί η ίδια δουλειά με το επίθετο.

ΓΙΑ ΜΕΝΑ

1. Οι αγαπημένες μου δραστηριότητες είναι:
2. Δε μου αρέσει να πρέπει να κάνω:
3. Όταν βλέπω άλλους να τσακώνονται νοιώθω:
4. Θυμώνω όταν:
5. Χαλαρώνω με:

Πρώτο Μέρος- Διαχείριση θυμού

- Τι είναι ο θυμός;
- Πόσο καταστροφικός μπορεί να είναι;

Μικρά παιδιά τα οποία βιώνουν συχνά θυμό και δεν έχουν μάθει να τον διαχειρίζονται, μεγαλώνουν συναισθηματικά αναλφάβητα και με δυσκολίες στην ανάπτυξη θετικών σχέσεων με άλλους. Στην πορεία εκφράζονται μόνο με θυμό και επιθετικότητα.

- Τι βρίσκεται πίσω από το θυμό; Ποια αισθήματα;

Ο θυμός μπορεί να θεωρηθεί ως δευτερεύον συναίσθημα. Βαθύτερα κρύβονται συναισθήματα όπως: φόβος, απογοήτευση, τραύμα, εκμετάλλευση, ζήλια, απώλεια.

Ουσιαστικά μπορούμε να συνοψίσουμε ότι συναισθηματικά αυτό που αισθανόμαστε είναι η απειλή.

Σπάνια πίσω από το συστηματικό θυμό κρύβονται συναισθηματικές διαταραχές ή διαταραχές στην προσωπικότητα οι οποίες χρειάζονται ειδική αντιμετώπιση.

- Τι επιδιώκουμε όμως μέσα από το θυμό;

Ο θυμός είναι συναίσθημα το οποίο εκφράζεται μέσα από συμπεριφορές τις οποίες χρησιμοποιούμε για να πετύχουμε κάποιο αποτέλεσμα: π.χ. να τραβήξουμε την προσοχή την οποία για κάποιους λόγους δεν έχουμε πάρει ή δεν παίρνουμε.

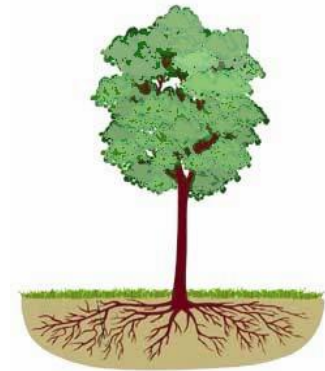
- Θυμός... είναι τελικά φυσιολογική ανθρώπινη συμπεριφορά;

Σύμφωνα με τον Αριστοτέλη: "Οποιοσδήποτε μπορεί να θυμώνει- είναι πολύ εύκολο. Αλλά το να είσαι θυμωμένος προς το σωστό άτομο, στο σωστό βαθμό, στη σωστή ώρα, για το σωστό λόγο, και με το σωστό τρόπο- αυτό είναι το πραγματικά δύσκολο."

Μπορεί να είσαι εξαιρετικά έξυπνος σε άλλους τομείς, αλλά όταν δεν μπορείς να κάνεις έξυπνη συναισθηματική διαχείριση, τα αποτελέσματα μπορεί να είναι καταστροφικά.

- Ας δούμε πως λειτουργεί ο θυμός.

Σκεφτείτε ένα πυροτέχνημα. Σχήμα... έχουμε το σπέρτο που λειτουργεί ως πυροδότης, το μυαλό αντιδρά με σκέψεις και συναισθήματα και λειτουργεί ως φυτίλι. Το σώμα αρχίζει να αντιδρά και αμέσως αρχίζει η αντίδραση με συμπεριφορές που μπορεί να πάρουν τη μορφή πυροτεχνήματος σε έκρηξη. (Ο θυμός ως Πυροτέχνημα, του Fiendler and Ecton, 1986).



ντροπή,

- **Τι αποτελεί πυροδότη για εμάς; Μπορούμε να μάθουμε να εντοπίζουμε αυτό που θα μας οδηγήσει σε έκρηξη;**

Ένας άλλος τρόπος για να σκεφτούμε το θυμό είναι να το φανταστούμε σα μια ΘΥΕΛΛΑ. Σκεφτείτε ποια καιρικά φαινόμενα χρειάζονται για να δημιουργηθεί και να ξεσπάσει μια θύελλα. από την άλλη, μπορούμε να μάθουμε να παρατηρούμε τις ενδείξεις και να προστατεύσουμε. Το ίδιο συμβαίνει με το θυμό και τα ξεσπάσματα. Μερικές φορές μια θύελλα μπορεί να ξεσπάσει απότομα. Άρα το απαραίτητο είναι να ξέρουμε πως θα την αντιμετωπίσουμε.

Ποια είναι τα σημάδια;

Ένταση της φωνής

Βλέμμα

Έκφραση προσώπου

Στάση του σώματος

Κινητικότητα

Συσπείρωση ομάδων

- **Ποιες λοιπόν είναι οι στρατηγικές μας πριν, κατά και μετά;**

Σύμφωνα με τις έρευνες η καλύτερη πρόληψη και αντιμετώπιση αφορά διάφορους παράγοντες οι οποίοι συνοψίζονται σε συγκεκριμένες στρατηγικές και εκφράζονται μέσα από Σχέδιο Δράσης του σχολείου. Για παράδειγμα η διαμόρφωση κώδικα συμπεριφοράς τόσο για τους μαθητές όσο και το υπόλοιπο προσωπικό του σχολείου. Ίσως γιατί διαφάνηκε ότι δεν εννοούμε όλοι το ίδιο πράγμα όταν λέμε για παράδειγμα «μιλάμε με σεβασμό», στο μυαλό του καθενός αυτό σημαίνει διαφορετικά πράγματα.

Σύμφωνα με τους συμπεριφοριστές οι αντιδράσεις μας καθορίζονται ανάλογα με τις θετικές και αρνητικές εμπειρίες που βιώσαμε από προηγούμενες συμπεριφορές. Άρα για να ελέγξουμε και να καθοδηγήσουμε τη συμπεριφορά, πρώτα διδάσκουμε τι αναμένεται και πως κάποιος μπορεί να το πετύχει. Αργότερα στην εφαρμογή, αποφασίζουμε ανάλογα να ενισχύσουμε θετικά η αρνητικά τη συμπεριφορά, η να την εξαλείψουμε με επιβράβευση, τιμωρία ή στέρηση.

Επομένως απαραίτητες πληροφορίες πριν προχωρήσουμε είναι να μάθουμε:

1. Τι γνωρίζει το άτομο;
2. Τι χρειάζεται να γνωρίζει;
3. Πως θα τα εφαρμόσει;

Οι ψυχοδυναμικοί θεωρούν ότι το συναίσθημα καθορίζει τη συμπεριφορά. Δηλαδή τα συναισθήματα, όπως ο θυμός, λειτουργούν με δυναμικό τρόπο έτσι που να βοηθήσουν το άτομο να λειτουργεί, να προστατεύεται και να αμύνεται. Π.χ. ένα άτομο το οποίο βιώνει στρες από το βίαιο πατέρα, χρησιμοποιεί το θυμό και την επιθετικότητα προς άλλους ως άμυνα για να προστατευτεί από το τραύμα. Αυτό ονομάζεται 'μεταβίβαση' ενώ το να θυμώνουμε και να είμαστε επιθετικοί με κάποιους άλλους χωρίς φανερή αιτία, αυτό ονομάζεται 'προβολή'. Ακριβώς γιατί μπορεί πίσω από τη στάση μας ή τη δική τους να κρύβεται θυμός σε κάποιο άλλο άτομο το οποίο μας θυμίζουν. Μερικές φορές βλέπουμε ιδιαίτερο θυμό προς γυναίκες, άντρες, άτομα με εξουσία κοκ. Η ψυχοδυναμική θεωρία μας βοηθά να εξηγήσουμε τα έντονα συναισθήματα και να κατανοήσουμε γιατί είναι τόσο σημαντικό τα παιδιά να αισθάνονται ασφάλεια στις διαπροσωπικές σχέσεις για να μπορούν να αναπτύσσονται φυσιολογικά και να μειώνονται οι αρνητικές συμπεριφορές. Επειδή για παράδειγμα βλέπουν το σχολείο ως μια άλλη οικογένεια, μετρούν το βαθμός αποδοχής, ασφάλειας, αυταξίας και δρουν ανάλογα. Για αυτό και τονίζουμε πόσο σημαντικό όλοι μέσα στο σχολείο να αισθάνονται ότι ανήκουν για να μην αντιδρούν αρνητικά.

Οι γνωσιοσυμπεριφοριστές προσθέτουν στη γνώση που χρειαζόμαστε για αυξήσουμε την αποτελεσματικότητα μας στη διαχείριση του σχολείου. Η θεωρία τους βασίζεται στην αρχή ότι η σκέψη καθορίζει το συναίσθημα και τη συμπεριφορά. Άρα όταν κάποιος μάθει πως να παρατηρεί και να ελέγχει τον τρόπο που σκέφτεται είναι δυνατό να τροποποιήσει τις συμπεριφορές και τα συναισθήματα του. Επιπλέον άλλη βασική αρχή είναι ότι όλα όσα συμβαίνουν στη ζωή μας μπορούν να έχουν αρνητική ή θετική εικόνα ανάλογα με το πως μεταφράζονται. Επομένως οτιδήποτε συμβαίνει, προσλαμβάνεται μέσα από εγώσύντονη ερμηνεία η οποία μπορεί να είναι γεμάτη από λάθη μιας και είναι καθαρά υποκειμενική. Π.χ η συνάντηση με ένα γνωστό ο οποίος δε μας χαιρετά και οι ακόλουθες σκέψεις που κάνουμε. Τα συνηθισμένα γνωσιακά λάθη που κάνουμε και πυροδοτούν το θυμό σύμφωνα με τον Ααρών Μπεκ, είναι τα λάθη του 'όλα ή τίποτα', του άκαμπτου 'πρέπει, του 'μαύρο-άσπρο' και των λανθασμένων πυρηνικών πεποιθήσεων που αφορούν το άδικο. Για παράδειγμα πολλά επιθετικά παιδιά αναφέρονται με τη φράση 'δεν είναι δίκαιο' γιατί αξιολογούν πολύ μεροληπτικά το τι είναι πραγματικά δίκαιο και άδικο. Και πάντα σύμφωνα με τον τρόπο που έμαθαν.

Μια καλή προσέγγιση επομένως για να μειώσουμε τα ξεσπάσματα θυμού, είναι να μάθουμε να εντοπίζουμε και να ερμηνεύουμε με πιο ουδέτερο φακό, τι τον πυροδοτεί. Π.χ. Καθηγητής, μου μίλησε απότομα. Η πρώτη αντίδραση είναι να θέλω να τον βάλω στη θέση του και να του επιτεθώ πίσω. Από την άλλη μπορώ να μάθω να σκέφτομαι γρήγορα και να κάνω διαφορετικές ερμηνείες έτσι που να βοηθήσω να μη βγάλω αυθαίρετα συμπεράσματα και να διαχειριστώ την κατάσταση με περισσότερη ψυχραιμία και όφελος. Το ίδιο πετυχαίνει και η Διαμεσολάβηση αλλά κτίζοντας το με ένα διαφορετικό τρόπο. Στην αρχή με την αξιοποίηση ενός διαμεσολαβητή. Μέσα από τη διαδικασία ακούμε την ιστορία του αλλού και αντιλαμβανόμαστε ευκολότερα τι πήγε λάθος στην ερμηνεία μας. Επιπλέον μέσα από την επίλυση μας προσφέρεται η δυνατότητα να εξετάσουμε εναλλακτικές αντιδράσεις οι οποίες το άτομο εκτιμά ως πιο συμφέρουσες.

Περίληψη

Τρεις σημαντικοί παράγοντες στο θυμό: η σκέψη, το συναίσθημα, η συμπεριφορά

Τρία θεωρητικά μοντέλα ερμηνείας και κατανόησης:

Συμπεριφορικό, Ψυχοδυναμικό, Γνωσιοσυμπεριφορικό

• Διαφορετικά στυλ θυμού

Τρεις κύριοι τρόποι:

1. Ο **επιθετικός** (απειλή, αδιαλλαξία, βία, επίρριψη ευθυνών κλπ.)- χαρακτηριστικές φράσεις: «πάντα κάνεις αυτό...», «είσαι βλάκας!», «θα δεις τι θα πάθεις», «θα κλάψεις πικρά!», «εσύ φταις για όλα!»
2. Ο **παθητικό-επιθετικός** (κατακράτηση θυμού, φαινομενική ηρεμία, εκδικητικότητα, υπόσκαψη, φημολογία κλπ.)- χαρακτηριστικές φράσεις: «δε με νοιάζει...», «κάνε ότι νομίζεις...», «σιγά το πράμα...», «ποιος νοιάζεται;», «ούτως η άλλως δεν ήθελα...»
3. Ο **διεκδικητικός** (διατυπώνει το θυμό με τρόπο σταθερό χωρίς να βγαίνει εκτός ελέγχου, αναφέρεται στον εαυτό του και στο πως η συμπεριφορά του άλλου τον/την επηρεάζει ή δεν είναι δίκαια κλπ.)- χαρακτηριστικές φράσεις: «Αισθάνομαι θυμό όταν μου μιλάς άσχημα.», «Δεν εκτιμώ καθόλου τα σχόλια σου. Με μειώνουν. Αν υπάρχει κάποιο πρόβλημα πρέπει να το συζητήσουμε.», «Σου ζήτησα να σταματήσεις!»

• Οι επιπτώσεις του θυμού

Ο θυμός είναι αντίδραση. Πολλές φορές σε κάτι το οποίο είναι πολύ μικρό. Τι είναι λοιπόν αυτό που κάνει την αντίδραση τόσο μεγάλη. Η σκέψη και η ερμηνεία.

Ο θυμός είναι αντίδραση όταν κάποια ανάγκη μας δεν έχει ικανοποιηθεί. Εκφράζεται προς κάποιο άλλο άτομο/α ή αντικείμενα τα οποία θεωρούμε ότι συνέβαλαν με κάποιο έμμεσο ή άμεσο τρόπο στη μη ικανοποίηση των αναγκών μας. Στόχος επομένως είναι να τιμωρήσουμε για κάτι που δεν έγινε ή να πιέσουμε έτσι που να γίνει, ένα απλό παράδειγμα είναι ο θυμός ενός παιδιού όταν ο γονιός του αρνείται το γλυκό που θέλει.

Σε κάποιες άλλες περιπτώσεις ο θυμός γίνεται εργαλείο για να γίνουν αυτά που θέλουμε. Επειδή ερμηνεύεται ως εργαλείο για επίτευξη στόχου υπάρχει η πιθανότητα να αποδειχθεί και μη αποτελεσματικός. Μια άλλη χρησιμότητα του θυμού είναι να βοηθήσει να εξατμιστούν μπουτιλιαρισμένα αισθήματα απελπισίας, απόγνωσης, και αβοηθητότητας. Με αυτό το τρόπο ο θυμός λειτουργεί ως μετρώ καθαρή, με στόχο να νοιώσουμε καλύτερα.

Ο θυμός ως φυσιολογικό συναίσθημα μπορεί αν λειτουργήσει εποικοδομητικά. Ο φυσιολογικός θυμός με κινητοποιεί να βρω λύσεις. Ο προβληματικός θυμός όμως θα λειτουργήσει καταστροφικά. Αντί να λύσει, δημιουργεί προβλήματα και ενώ φαίνεται αρχικά να φέρνει άμεσο αποτέλεσμα, μακροπρόθεσμα το κόστος των συνεπειών είναι τεράστιο. Σύμφωνα με τη δομή του προσωπικού μας θυμού όπως την παρουσίασε ο Potter-Effron, οι τομείς που επηρεάζονται είναι: η σωματική-συναίσθηματική-πνευματική υγεία, η οικογένεια, το σχολείο, οι φίλοι, ο νόμος, τα οικονομικά, οι αξίες.

- **Σωματικές επιπτώσεις:**

Το σώμα είναι σε ετοιμότητα επίθεσης:

Σφιγμένο στομάχι

Εφίδρωση

Τεντωμένο κόκκινο και μετά χλωμό πρόσωπο

Τεντωμένος μύες

Γρηγόρη αναπνοή

Γρήγοροι καρδιακοί παλμοί, αύξηση της αρτηριακής πίεσης

Οι κόρες των ματιών διαστέλλονται

Μικρές, έντονες και γρήγορες κινήσεις

Ο εγκέφαλος στέλνει μήνυμα. Η ορμόνη αδρεναλίνη εκρήγνυται στο αίμα για να ετοιμάσει το σώμα. Με τη σειρά της η γλυκόζη διοχετεύει τους μύες με ενέργεια, και το οξυγόνο κάνει την καύση. Το αίμα κυλά γρήγορα προς τους μύες για αυτό και φεύγει από το στομάχι και το πρόσωπο. Ο ιδρώτας αρχίζει για να δροσίζει το σώμα, ενώ αυτό ζεσταίνεται μέσα από τους μύες για επίθεση. Οι κόρες των ματιών διαστέλλονται για να βλέπουν καλύτερα ακόμα και τις πιο μικρές κινήσεις. Όλα αυτά είναι καλά, αν πρόκειται να παλέψουμε θηρία, ή αν πρόκειται να λάβουμε μέρος σε αθλητικούς αγώνες ή έντονες δραστηριότητες.

- **Επιπτώσεις στην υγεία**

Σε όλες όμως τις άλλες περιπτώσεις ο συστηματικός θυμός φθείρει το σώμα. Οι έρευνες δείχνουν ότι : όσο πιο πολύ θυμώνουμε και μένουμε θυμωμένοι, τόσο αυξάνεται η πιθανότητα να πεθάνουμε συντομότερα. Με απλά λόγια ο θυμός αφαιρεί χρόνια ζωής. Και επειδή ο θυμός είναι 'τυφλός' δεν βλέπει τίποτα μπροστά του. Όσο πιο συχνά θυμώνουμε, τόσο πιο ανθεκτικοί γινόμαστε στο θυμό. Άρα και πιο εύκολα θυμώνουμε αλλά και όλο και περισσότερο για να καλύψουμε την ένταση που επιδιώκουμε κάθε φορά. Το μόνιμο συναίσθημα του θυμού δημιουργεί την

αίσθηση ότι όλος ο κόσμος είναι εκνευριστικός και εχθρικός. Μετά από το κάθε ξέσπασμα θυμού, ακολουθούν αισθήματα μηδενισμού, κατάθλιψης, κενού, και ένοχης. Είμαστε σε κατάσταση υπερευαισθησίας που μπορεί να πυροδοτήσει νέο κύκλο αντιπαράθεσης και θυμού.

- **Επιπτώσεις στην οικογένεια**

Θυμωμένοι γονείς έχουν θυμωμένα παιδιά και αυτά με τη σειρά τους δημιουργούν τους επόμενους θυμωμένους γονείς κοκ. Οι θυμωμένοι και κακοποιητικοί γονείς παίζουν τεράστιο ρόλο στην ανάπτυξη αντικοινωνικών και παραβατικών συμπεριφορών. Αποτελούν μοντέλο συμπεριφοράς ως προς το πως συναναστρεφόμαστε με τους άλλους. Τι γίνεται όταν τα παιδιά είναι θυμωμένα; Ας ξεκινήσουμε από το γεγονός ότι είναι αναπόφευκτο λαμβάνοντας υπόψη ότι δεν πρόκειται να ικανοποιηθούν όλες τους οι ανάγκες. Είναι επομένως σημαντικό να μην αντιμετωπιστεί ο θυμός του παιδιού με εξίσου ή και περισσότερο θυμό καθώς επίσης να μην υποταχούμε στις παράλογες επιθυμίες του.

- **Επιπτώσεις στις συναναστροφές**

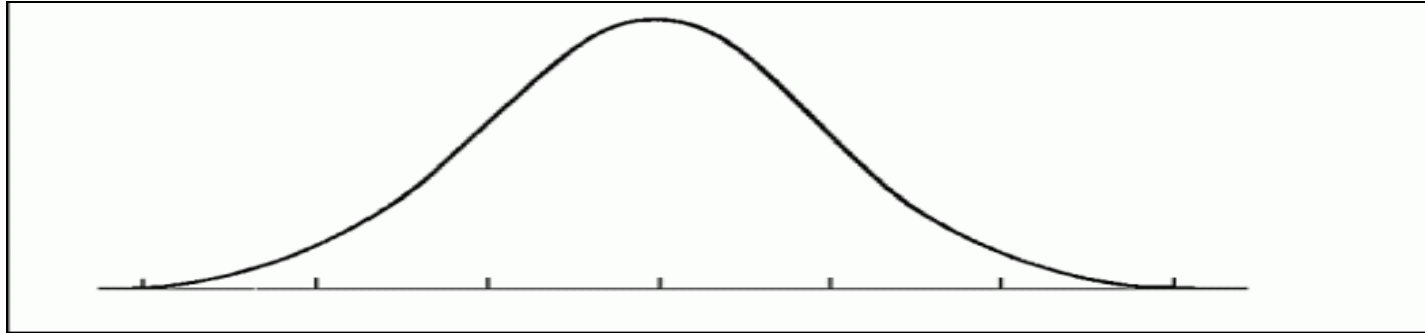
Όσο καλύτερα συναλλάσσεται ένα παιδί με συνομήλικους τόσο καλύτερες θα είναι οι σχέσεις του αργότερα στη ζωή. Οι πρώτες ενδείξεις για την ικανότητα διαχείρισης των συναισθημάτων και της ανάπτυξης φιλικών ισορροπημένων σχέσεων διαφαίνεται από τα χρόνια του νηπιαγωγείου. Οι έρευνες δείχνουν ότι παιδιά που παρουσιάζουν τέτοιες δυσκολίες σε πρώιμη ηλικία, παρουσιάζουν αυξημένο δείκτη παραβατικότητας και χαμηλότερες σχολικές επιδόσεις.

- **Επιπτώσεις στο σχολείο**

Στο σχολείο οι θυμωμένοι μαθητές και οι εκπαιδευτικοί, οι οποίοι δε διαχειρίζονται θετικά και διεκδικητικά το θυμό τους, είναι δυνατό να προκαλέσουν πολύ σοβαρή βλάβη στον εαυτό τους, στη λειτουργία της τάξης και στο κλίμα του σχολείου γενικότερα. Πολλές φορές οι αντιπαράθεσεις κλιμακώνονται με έντονα και επικίνδυνα ξεσπάσματα, ενώ άλλες φορές παγιώνονται καταστρέφοντας τις σχέσεις των εμπλεκομένων. Οι έρευνες δείχνουν ότι ψηλά επίπεδα θυμού και έντασης, σχετίζονται με χαμηλές ακαδημαϊκές επιδόσεις, απουσία κινήτρων και προσδοκιών.

Πως αντιμετωπίζουμε τις επιθετικές/συγκρουσιακές συμπεριφορές όταν τελικά εκδηλωθούν.

Όταν ένα επεισόδιο πυροδοτηθεί και πάρει μορφή είτε με σωματική η λεκτική επίθεση είναι σημαντικό να ξέρουμε πως και ποτέ να παρέμβουμε. Κατά αρχάς ας δούμε τα διάφορα στάδια μιας τέτοιας κατάστασης (σχήμα):



1. Το στάδιο πυροδότησης

2. Το στάδιο της κλιμάκωσης

3. Το στάδιο της κρίσης

4. Το στάδιο της επαναφοράς

5. Το στάδιο της μετά-κρίσης

1. Στο **στάδιο της πυροδότησης** ο μαθητής ερμηνεύει εξωτερικούς παράγοντες ως απειλητικούς. Οι ερμηνείες που κάνει μπορεί να αφορούν την εκτίμηση ότι πρόκειται να γίνει ζημιά στην αυτοεικόνα του και την αυτοπεποίθηση του. Αυτό είναι το καλύτερο στάδιο για να μπορέσουμε να αποτρέψουμε την κλιμάκωση γιατί ακόμη δεν άρχισαν να λειτουργούν οι σωματικές αντιδράσεις. Σε αυτό το στάδιο ο μαθητής ακόμη ακούει.

2. Στο **στάδιο της κλιμάκωσης**, το σώμα και το μυαλό λειτουργούν αποκλειστικά για την ετοιμασία στη μάχη. Εδώ υπάρχει μικρότερο περιθώριο ο μαθητής να υπακούσει σε οδηγίες.

3. Στο **στάδιο της κρίσης** γίνεται το ξέσπασμα. Ο μαθητής είναι σχεδόν ανίκανος να ακούσει οδηγίες, να αλλάξει τη συμπεριφορά του ή να σκεφτεί τη ζημιά που μπορεί να κάνει στον εαυτό του και στους άλλους.

4. Στο **στάδιο της επαναφοράς** ο θυμός αρχίζει να καταλαγιάζει. Το σώμα επανέρχεται με αργούς ρυθμούς στη φυσιολογική του κατάσταση. Για αυτό το λόγο υπάρχει πιθανότητα νέας πυροδότησης και νέων επεισοδίων αφού το άτομο είναι ακόμα σε κατάσταση ημι-ετοιμότητας. Τα αισθήματα που κατακλύζουν το μαθητή είναι η σύγχυση και ίσως η ενοχή. Λόγω όμως αυτών, το άτομο αισθάνεται ευάλωτο και υπάρχει πιθανότητα νέου κύκλου θυμού.

5. Στη **μετά-κρίση περίοδο**, το άτομο χρειάζεται να ηρεμήσει και το σώμα να ξεκουραστεί. Η ικανότητα επικοινωνίας επανακτάται. Σε αυτό το στάδιο ο μαθητής είναι δυνατό να νιώσει αισθήματα λύπης και μεταμέλειας. Εδώ είναι σημαντικό η παρέμβαση μας να στοχεύσει στη μεταμέλεια για τη συμπεριφορά και όχι στην ενοχοποίηση γιατί οποιοδήποτε πλήγμα στην προσωπική εικόνα του μαθητή θα βάλει το μαθητή σε άμυνα με πιθανότητα να διατηρήσει το θυμό του και να υπάρχει κίνδυνος να παραμείνει στην επιθετικότητα. Η παρεμβάσεις που αφορούν συμπεριφορές έχουν ψηλές πιθανότητες επιτυχίας ως προς τα θέματα μεταμέλειας, διόρθωσης και επανόρθωσης. Η ώρα για την πρώτη

παρέμβαση χρειάζεται να γίνει τουλάχιστο 2 ώρες μετά τη λήξη του επεισοδίου. Σε μικρότερα παιδιά, ο χρόνος μπορεί να είναι λιγότερος. Η διαμεσολάβηση ή η παρέμβαση του ΒΔ/Δντή είναι προτιμότερο να λαμβάνει χώρα περίπου δυο μέρες μετά το επεισόδιο. Η προετοιμασία για τη συμμετοχή στη διαμεσολάβηση γίνεται στο χρόνο μεταξύ και αφού περάσουν τουλάχιστο οι δυο ώρες που αναφέραμε προηγουμένως.

- **Πρόληψη των επεισοδίων στο αρχικό στάδιο**

Τι προηγείται:

- Καλή γνώση των μαθητών μας, π.χ. Το όνομα τους, στοιχεία της προσωπικότητας, στοιχεία συμπεριφοράς. Ο κάθε μαθητής είναι διαφορετικός.
- Γνώση και Παρατηρητικότητα για να εντοπιστούν οι πρώτες ενδείξεις έντασης: σωματική ένταση, κινητικότητα, έντονο περπάτημα πάνω-κάτω, τρέμουλο στο πόδι, Ένταση με αντικείμενα πχ έντονο κτύπημα της πέννας στο θρανίο η ανάμεσα στα δάχτυλα, αλλαγές στην έκφραση, στο βλέμμα και στη βλεμματική επαφή, στη στάση του σώματος, στο χρώμα του προσώπου, στον τόνο της φωνής, στις λεκτικές αντιδράσεις, σε αλλαγή θέσης μέσα στην τάξη η μετακίνηση στην αυλή, γρήγορη εναλλαγή συναισθημάτων, υπερευαισθησία σε εισηγήσεις, οδηγίες, κριτική.
- **Συνηθισμένες αντιδράσεις στα σημάδια.**

Άλλοι τα αγνοούν ελπίζοντας ότι θα επανέλθει η ηρεμία ως δια μαγείας, ενώ άλλοι αντιδρούν πολύ έντονα με αποτέλεσμα να αυξηθεί η αντιδραστικότητα του μαθητή και να εξαλειφθεί κάθε πιθανότητα επικοινωνίας και συνεργασίας. Φράσεις όπως οι πιο κάτω θα επιδεινώσουν σίγουρα την κατάσταση γιατί ο μαθητής θα τις εκλάβει ως απειλητικές προς το άτομο του και την εικόνα του με αποτέλεσμα να αυξηθεί ο θυμός του:

"Σύνελθε!"

"Σε θεωρούσα πιο ώριμο!"

"Μην είσαι βλάκας"

"Έλα τώρα! Μην αρχίζεις!"

Ψυχραιμία γιατί είναι πιθανό να λειτουργήσουμε με την ίδια ένταση και να καθρεφτίσουμε τις συμπεριφορές που καλούμαστε να διαχειριστούμε αντιγράφοντας τα ίδια στάδια μιας σύγκρουσης. Το κάνουμε για τον ίδιο λόγο: νοιώθουμε απειλημένοι από την επερχόμενη επίθεση και μπαίνουμε σε θέση μάχης. Είναι σημαντικό να μη λειτουργήσουμε παρορμητικά και διακατεχόμενοι από θυμό.

Οι καλύτεροι τρόποι για να αντιμετωπίσουμε τις εντάσεις αφορούν στα πιο κάτω:

- Απόσπαση προσοχής
- Μετακίνηση του μαθητή εκτός του χώρου έντασης
- Να του ζητήσουμε να κάνει κάτι για μας
- Εάν αισθανέστε ότι κινδυνεύει, ή η ένταση του είναι μεγάλη, συνοδεύστε τον μακριά όμως από την τάξη ή το συγκεκριμένο χώρο. Αν είναι θυμωμένος μαζί σας δώστε του την ευκαιρία να ηρεμήσει.

- Αλλαγή στη δραστηριότητα που κάνει
- Φυσική επαφή: ζεστό βλέμμα, διακριτικό και ελαφρύ άγγιγμα στον ώμο. Το άγγιγμα να αποφεύγεται όμως όταν δεν γνωρίζεται το μαθητή καλά.
- Χρήση του χιούμορ: χρησιμοποιήστε το χιούμορ με προσοχή. Το χιούμορ φέρνει γέλιο που είναι το αντίδοτο στο θυμό.
- Επικοινωνία: είναι σημαντικό να νοιώσει ο μαθητής ότι τον ακούμε και του δίνουμε προσοχή. Με αυτό τον τρόπο αισθάνεται ότι έχει έλεγχο. Η επικοινωνία σε αυτό το στάδιο είναι απλή, δε ξεκινούμε ανάλυση ούτε και ηθικοδιδασκαλία. Η μεγάλες συζητήσεις γίνονται αλλού και σε πολύ μεταγενέστερο στάδιο.
- Χαλάρωση: πηγαίνοντας κοντά στο μαθητή δώστε του οδηγίες διακριτικά για τεχνικές χαλάρωσης όπως να πάρει βαθιές αναπνοές, να τεντώσει και να χαλαρώσει τους μύες του. Ακόμη να ακούσει και μουσική...
- Όσο πιο ψύχραιμοι παραμένουμε και δεν παρασυρθούμε σε ανταγωνισμό επίδειξης δύναμης με το μαθητή, τόσο καλύτερα θα διαχειριστούμε το θυμό και την επιθετικότητα του. Παράλληλα θα διατηρήσουμε τον αυτοέλεγχο, τον έλεγχο της τάξης, και τον έλεγχο του αποτελέσματος. Οι τεχνικές διαχείρισης της έντασης που αναφέραμε πιο πάνω, ισχύουν και για μας και μπορούν να εφαρμοστούν κυρίως αν έχουμε εξασκηθεί από πριν σε αυτές.

Και ένα σημαντικό τελευταίο. Πέραν της πιο πάνω διαχείρισης, είναι σημαντικό ο μαθητής να διδαχθεί πώς ο ίδιος να διαχειρίζεται το θυμό του. Το σχολείο μέσα από το Σχέδιο Δράσης σχετικά με την παραβατικότητα και τις διαδικασίες αντιμετώπισης της, χρειάζεται να συμπεριλάβει ανάλογο πρόγραμμα, ενδεχόμενος με τη βοήθεια του Συμβούλου ή και άλλων εξωτερικών φορέων που προσφέρουν σχετικά προγράμματα.

Άσκηση «Το Θερμόμετρο»

Σχεδιάστε ένα θερμόμετρο με δείκτες από το 0-10. Σε κάθε σημείο του δείκτη από τη μια πλευρά γράψετε κάτι ανάλογο που σας ανεβάζει το θυμό. Από την άλλη, γράψετε ξεκινώντας από το 9 προς το 0, δραστηριότητες ή εικόνες που μπορούν να σας μειώσουν την ένταση του θυμού.

Κλείστε τα μάτια σας και φανταστείτε το θερμόμετρο. Δέστε το να ανεβαίνει σε κάτι που σας θυμώνει. Φανταστείτε μετά μια εικόνα από αυτή που χρησιμοποιήσατε για να σας ηρεμεί. Τώρα φανταστείτε τον υδράργυρο να κατεβαίνει σιγά-σιγά προς το 0.

Σωστές αντιδράσεις προς το θυμωμένο μαθητή:

1. Προσπάθεια ηρεμίας και μείωσης της έντασης. Στόχος είναι ο μαθητής να νοιώσει ασφάλεια και αυτό επιτυγχάνεται αν του δώσουμε να καταλάβει ότι έχουμε συναισθηματικό έλεγχο, ότι νοιαζόμαστε και τον ακούμε. Πρέπει η φωνή και το σώμα μας να καθρεφτίζουν αυτά τα συναισθήματα.

2. "Ταίριασμα στη Διάθεση". Ξεκινούμε με κάποιο βαθμό έντασης, αρκετά χαμηλότερης όμως από το μαθητή. Στόχος είναι να μη στείλουμε το μήνυμα ότι εμείς είμαστε σε νιρβάνα ενώ ο μαθητής είναι σε κρίση. Η απόλυτη ηρεμία θα τον εκνευρίσει γιατί θα θεωρήσει ότι δεν τον καταλαβαίνουμε και θα επιδιώξει ασυνείδητα να κλιμακώσει τη δική του ένταση για να μας κάνει να τον καταλάβουμε.

3. **Σταδιακή μείωση της έντασης.** Το πρόσωπο είναι ήρεμο, η φωνή σε χαμηλό ήρεμο τόνο. Το χέρι μπροστά στο ύψος του στήθους με την παλάμη ανοικτή προς τους άλλους και τα δάκτυλα ψηλά, κινείται πάνω και κάτω σταδιακά σε πιο αργούς ρυθμούς. Η ανοικτή παλάμη συμβολίζει ειρηνική και μη επιθετική πρόθεση, ενώ η κίνηση πάνω και κάτω συμβολίζει τη μείωση της έντασης.

4. Ο καυγάς και η σύγκρουση αφορά στην κακή επικοινωνιακή διαχείριση αισθημάτων απειλής, φόβου, επιθετικότητας. Άρα σε αυτό το σημείο παρέχουμε άμεσα σε αυτή την ανάγκη: **δίνουμε προσοχή στο μαθητή μέσα από την καλή ακρόαση την οποία δείχνουμε.** Ο μαθητής αισθάνεται αμέσως ότι του δίνουμε αξία και αναγνωρίζουμε τι αισθάνεται. Εδώ χρησιμοποιούμε τις δεξιότητες:

- Καλή ακρόαση
- Επαναδιατύπωση
- Αντανάκλαση συναισθημάτων δια μέσω του λόγου. Π.χ. "Βλέπω ότι με αυτό που έγινε, θύμωσες και αναστατώθηκες." ***Επικυρώνεις το δικαίωμα στο συναίσθημα και όχι στις συμπεριφορές.***

Συγκεκριμένα ρωτήστε το μαθητή:

- "Τι έγινε;"
- "Ποια προβλήματα δημιουργήθηκαν;"
- "Πως αισθάνεται;"
- "Ποια λύση προτείνει;"
- Βοηθήστε, αν χρειάζεται, να εκτελέσει τις επιλογές λύσεις.

5. Το επόμενο βήμα μετά την ηρεμία είναι η **επίλυση της σύγκρουσης και των προβλημάτων που δημιουργήθηκαν**. Μέχρι να έρθει η κατάλληλη στιγμή, λέμε στο μαθητή ότι σύντομα θα δουλέψουμε μαζί του για να βρεθούν κατάλληλες λύσεις. Αν υπάρχει ζήτημα που αφορά το σχολείο, τότε πρέπει να αναλάβουμε δράση. Στο μαθητή λέμε: **"Αυτό που συνέβηκε δεν είναι σωστό. Ως σχολείο είναι κάτι το οποίο δεν αποδεχόμαστε και θα το διαχειριστούμε."** Αν ο μαθητής επέδειξε ανεπίτρεπτη συμπεριφορά, τον ενημερώνουμε ήρεμα και χωρίς συναίσθημα ότι η συμπεριφορά του είναι μη αποδεκτή και θα υπάρχουν συνέπειες: Μην προχωρήσετε όμως εκείνη τη στιγμή να εφαρμόσετε άμεσα ποινές, περίμενε προς το τέλος της ημέρας η καλύτερα την επόμενη. Ο στόχος είναι όταν η κατάσταση είναι πιο ήρεμη, να συνδέσουμε με ποιο συγκεκριμένο τρόπο τις συμπεριφορές με τις συνέπειες. Σε αυτό το στάδιο ο μαθητής αντιλαμβάνεται πολύ καλύτερα την ανάγκη του σχολείου για οριοθέτηση. Επιπλέον είναι σημαντικό αυτός που θα επιβάλει την τιμωρία να λειτουργήσει κάτω από τη λογική και όχι το συναίσθημα.

Να θυμάστε: Μεγάλη περίοδος χωρίς επίλυση θα οδηγήσει σε νέο κύκλος σύγκρουσης διότι τα προβλήματα παρέμειναν και υπάρχει κίνδυνος να στείλουμε το μήνυμα ότι δεν κάνουμε τίποτα και ότι δε μας ενδιαφέρει, άρα ακυρώνουμε τα δικά του συναισθήματα και την κατάσταση η οποία τον οδήγησε σε σύγκρουση. Από την άλλη, επιδίωξη να επιλύσουμε άμεσα το πρόβλημα ενώ υπάρχει ακόμη ένταση θα οδηγήσει σε νέο κύκλο αντιπαράθεσης.

Στις δράσεις διαχείρισης περιλαμβάνονται ανάμεσα σε άλλα, η διαχείριση του σχολείου, η Διαμεσολάβηση, η παραπομπή στη σύμβουλο ή στην ΕΨ, η εφαρμογή προγράμματος διαχείρισης συναισθημάτων, εφαρμογή εναλλακτικού προγράμματος κοκ.

Δουλεύοντας με τους θυμωμένους μαθητές.

Η καλύτερη βοήθεια στο θυμωμένο/παραβατικό μαθητή είναι να τον διδάξουμε πως να βοηθήσει τον εαυτό του. Βασικές ανθρώπινες ανάγκες σύμφωνα με τον Glasser, 1986:

1. Επιβίωση και αναπαραγωγή.
2. Αγάπη και αίσθημα του ανήκειν
3. Δύναμη
4. Ελευθερία
5. Διασκέδαση

Επιπλέον σύμφωνα με το Maslow, 1968, άτομα το οποίο δεν έχουν έλεγχο στο θυμό θα επιδιώξουν να καλύψουν τις πιο πάνω ανάγκες παραβιάζοντας κανόνες ή/και τα δικαιώματα των άλλων.

Δεύτερο Μέρος -

Εκπαίδευση στη Διαμεσολάβηση

Κύρια Σημεία Δομής

Αρχές Δομημένης Επίλυσης των Συγκρούσεων

- ☆ Διαχωρίζουμε τα άτομα από το πρόβλημα και τους ενισχύουμε να συνεργαστούν για να βρουν τη λύση στην κοινή τους σύγκρουση
- ☆ Συγκεντρωνόμαστε στα κοινά συμφέροντα και όχι στις διαφορετικές θέσεις. Το συμφέρον είναι αυτό που καταδεικνύει τις πραγματικές ανάγκες και τα κίνητρα των ανθρώπων ενώ οι θέσεις είναι μια εικόνα την οποία προβάλλουν
- ☆ Δημιουργούμε επιλογές λύσης. Στόχος δεν είναι να βρεθεί άμεσα λύση, αλλά να επεξεργαστούμε τις εναλλακτικές προτάσεις, τα υπέρ και τα κατά. Μέσα από αυτή τη διαδικασία δημιουργείται κλίμα συναίνεσης και κοινού εδάφους Το κλειδί σε αυτή την αρχή είναι η αποφυγή άσκησης οποιασδήποτε κρίσης/κριτικής για τις ιδέες ή τις προτεινόμενες λύσεις.
- ☆ Χρησιμοποιούμε αντικειμενικά κριτήρια και καθοδηγούμαστε από τις αρχές της δικαιοσύνης. Αυτό σημαίνει ότι τα συγκρουόμενα μέρη βρίσκουν μαζί τη δίκαια λύση και λύση προς το συμφέρον του ενός ή του άλλου.

Η διαδικασία της Διαμεσολάβησης

- Κατά τη διαδικασία της Διαμεσολάβησης, ο διαμεσολαβητής παραμένει **ουδέτερος** και φροντίζει για τη **διατήρηση των ισορροπιών** σύμφωνα με τις προϋποθέσεις και τις αρχές που πρέπει να εφαρμοστούν. Προς τούτο, ο Διαμεσολαβητής προετοιμάζεται κατάλληλα τόσο μέσα από την εκπαίδευση όσο και μέσα από τη δική του πρακτική εξάσκηση και την εποπτεία που λαμβάνει.
- Παρόλο που ο Διαμεσολαβητής ελέγχει τη διαδικασία, **αυτοί οι οποίοι ελέγχουν το αποτέλεσμα είναι τα συγκρουόμενα μέρη**. Είναι σημαντικό οι προτεινόμενες λύσεις να προέλθουν από αυτούς γιατί μόνο μέσα από αυτή τη διεργασία υπάρχει η δυνατότητα αποδοχής και πλήρους εφαρμογής των προτάσεων.
- Η συμμετοχή στη διαδικασία είναι εθελοντική. Εάν τα συγκρουόμενα μέρη αποφασίσουν διαφορετικά, τότε θα ακολουθηθεί η συνηθισμένη διαδικασία η οποία εφαρμόζεται στο σχολείο.

Καλές Πρακτικές κατά τις συναντήσεις Διαμεσολάβησης

1. Συντονιζόμαστε με το συνδιαμεσολαβητή μας και διαχωρίζουμε καθήκοντα (εισαγωγή, εναλλαγή, καταγραφή, συμφωνία, κλείσιμο).
2. Βεβαιωνόμαστε ότι ο χώρος είναι άνετος, διακριτικός και ήσυχος.
3. Δημιουργούμε ζεστό και υποστηρικτικό κλίμα τόσο με το τρόπο που μιλούμε όσο και με τη στάση του σώματός μας.
4. Παρακολουθούμε με μεγάλη προσοχή τι λέει ο κάθε ένας.
5. Κρατούμε σημειώσεις όπου καταγράφονται τα κυριότερα θέματα όπως διαφαίνονται από τις τοποθετήσεις των μερών.
6. Δημιουργούμε μαζί την ατζέντα των θεμάτων και συμφωνούμε σε αυτήν.
7. Δίνουμε τακτικά περιλήψεις και επαναδιατυπώσεις (βλ. σχετικό φυλλάδιο) του τι είπε ο καθένας.
8. Χρησιμοποιούμε ανοικτού τύπου ερωτήσεις (βλ. σχετικό φυλλάδιο)
9. Διαχειριζόμαστε με ηρεμία και προσοχή τις αντιπαραθέσεις/εντάσεις.

10. Παραμένουμε ουδέτεροι σε όλη τη διαδικασία.
11. Διαχειριζόμαστε τη διαδικασία και παρακολουθούμε τα χρονικά πλαίσια.
12. Αν, χρειάζεται βλέπουμε τα μέρη ξεχωριστά αλλά το κάνουμε και με τους δύο, δίνοντας τον ίδιο χρόνο. Σε κάθε ξεχωριστή συνάντηση κάνετε περίληψη των λεχθέντων και ρωτήστε τι μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην κοινή συνάντηση. Οι ξεχωριστές συναντήσεις μπορούν να προηγηθούν της Διαμεσολαβητικής Διαδικασίας.
13. Αν εντοπίσουμε δυσκολίες (δικά μας ζητήματα ή των συγκρουόμενων μερών), ζητούμε αργότερα βοήθεια από τη ΣΟΔ. Αν, δεν μπορεί να περιμένει τότε ζητήστε διακοπή και εξηγήστε ότι η διαδικασία θα συνεχίσει σε σύντομο διάστημα (την ίδια μέρα ή μέσα στις επόμενες).

Εξάσκηση στη Διαμεσολάβηση

Αναγκαίες προϋποθέσεις για την Επίλυση των Συγκρούσεων

Ικανότητες/Δεξιότητες

Αντίληψη

- Να αντιληφθούμε ότι η σύγκρουση δεν αφορά την αντικειμενική πραγματικότητα αλλά το πώς ο κάθε ένας από εμάς αντιλαμβάνεται αυτή την πραγματικότητα.

- Να κατανοήσουμε τη θέση του άλλου.

Άσκηση: «Ενσυναίσθηση»-

- Να αναγνωρίσουμε τους προσωπικούς μας φόβους.
- Να απαλλαγούμε από την επίρριψη ευθυνών και την άσκηση κριτικής και να προχωρήσουμε στη γόνιμη ανταλλαγή απόψεων και λύσεων.

Συναίσθημα

- Να διαχειριστούμε αποτελεσματικότερα τα έντονα συναισθήματα που μπορεί να οδηγήσουν στη σύγκρουση και να μάθουμε να τα εκφράζουμε χωρίς ένταση, απειλές και βία.
- Να μάθουμε τη γλώσσα των συναισθημάτων και να τη χρησιμοποιούμε. **Άσκηση: «Πώς νοιώθω;»**

Άσκηση: «Πώς νοιώθω;»

Σήμερα νοιώθω

.....

Συνήθως αισθάνομαι

.....

Όταν κάποιος μου θυμώνει
αισθάνομαι.....

Όταν κάποιος καυγαδίζουν μπροστά
μου αισθάνομαι

Όταν κάποιος με ειρωνεύεται
αισθάνομαι

.....

Όταν κάποιος μου πει κομπλιμέντο
αισθάνομαι

Όταν κάποιος με απορρίψει
αισθάνομαι

.....

Όταν κάποιος με προκαλέσει σε
καυγά αισθάνομαι

.....

Όταν κάνω καλή δουλειά αισθάνομαι

.....

Όταν κάποιος με αδικήσει αισθάνομαι

.....

Όταν κάποιος με επιβραβεύει
αισθάνομαι

.....

Επικοινωνία

Καλή Ακρόαση-Ακούω τον άλλο προσεκτικά

Οι Διαμεσολαβητές χρησιμοποιούν την Καλή Ακρόαση ως μια από τις βασικές τους τεχνικές. Η Καλή Ακρόαση δε σημαίνει ότι απλά ακούω, αλλά ότι ακούω προσεκτικά και προσπαθώ να καταλάβω τι μου λέει ο συνομιλητής μου.

Δείτε πιο κάτω εισηγήσεις για το πώς να γίνετε καλοί ακροατές:

- Δώστε όλη σας την προσοχή σας στον ομιλητή χωρίς διακοπές και χωρίς εξωτερικές ενοχλήσεις.
- Προσέξτε τις μη-λεκτικές επικοινωνίες (αρνητικές γκριμάτσες και κινήσεις)
- Μην πετάγεστε αμέσως να απαντήσετε γιατί αυτό δημιουργεί ένταση και ανταγωνιστικότητα. Αφήστε μια μικρή παύση, ή και πιο μεγάλη αν χρειάζεται, κι μετά απαντήστε.
- Βεβαιωθείτε ότι πραγματικά κατανοήσατε τι λέει ο συνομιλητής σας. Σε κάποιες περιπτώσεις βοηθάει πολύ να επαναλάβουμε με διαφορετικά λόγια τι μας είπε για να βεβαιωθούμε ότι καταλάβαμε σωστά.

Η Επικοινωνία είναι το κλειδί στην επίλυση των συγκρούσεων.

Ανοικτές Ερωτήσεις

Ένας καλός τρόπος για να αυξήσουμε τις δεξιότητες μας στην καλή ακρόαση είναι να κάνουμε ανοικτές ερωτήσεις οι οποίες ενθαρρύνουν το συνομιλητή μας να εκφραστεί.

Αυτού του είδους οι ερωτήσεις δείχνουν στο συνομιλητή μας ότι θέλουμε να τον ακούσουμε. Αυτό μπορούμε επίσης να το πετύχουμε και με δηλώσεις οι οποίες θα οδηγήσουν το συνομιλητή μας στη συζήτηση.

ΒΟΗΘΗΜΑ- Διευκρινιστικές Ερωτήσεις/Φράσεις για χρήση στη Διαμεσολάβηση:

1. Βοήθησε με να καταλάβω καλύτερα αυτό που θέλεις να πεις.
2. Πες μου λίγο περισσότερο για αυτό.
3. Όταν λες _____, τι ακριβώς εννοείς;
4. Δεν είμαι σίγουρος ότι κατάλαβα σωστά τι εννοείς με αυτό.
5. Πώς αισθάνεσαι για αυτά που είπες ότι έγιναν;
6. Τι αισθάνεσαι τώρα για αυτά που περιγράφεις;
7. Φαίνεται προβληματισμένος για _____.
8. Δε φαίνεται σίγουρος για _____.
9. Φαίνεται _____ (αναφορές σε συναισθήματα: χαρούμενος, θυμωμένος, απειλημένος κλπ.) για αυτό που συμβαίνει.
11. Τι σκέφτεσαι για _____
12. Τι θα μπορούσε να σημαίνει αυτό;
13. Τι άλλο θα μπορούσε να συμβαίνει;
14. Χμ... (ακολουθεί σιωπή και οπτική επαφή που δίνει το μήνυμα ο συνομιλητής να πει περισσότερα)
15. Τι νομίζεις ότι βρίσκεται πίσω από αυτό;
16. Με ποιους τρόπους διαχειρίστηκες όμοια περιστατικά πριν;
17. Σκέφτηκες κάποιους τρόπους για το πώς μπορεί αυτό το ζήτημα να λυθεί;
18. Ποια είναι κάποια πράγματα (ιδέες, αισθήματα, γεγονότα) που σε ενοχλούν;
19. Είναι αυτό διαφορετικό από το τι αναμένεις/ ανέμενες;
20. Βρίσκεις να υπάρχουν ομοιότητες με άλλες εμπειρίες που είχες (κατάσταση, αίσθημα);
21. Από τη μια ακούω _____ και από την άλλη νοιώθω _____
22. Σύμφωνα με αυτά που σε ακούω να λες _____
23. Φαίνεται να αισθάνεσαι _____ Το έχω αντιληφθεί σωστά;
24. Αναρωτιέμαι γιατί είναι έτσι τα πράγματα. Υπάρχουν ιδέες;
25. Ποιες άλλες επιλογές μπορούμε να διερευνήσουμε;
26. Θα ήθελες να προσθέσεις κάτι άλλο;
27. Μπορείς να μας δώσεις ένα παράδειγμα;

Επαναδιατύπωση φράσεων με στόχο τη διευκρίνιση και την ενθάρρυνση του διαλόγου

- Έχω την εντύπωση ότι αισθάνεσαι ____ Νομίζω ότι αυτό που λες είναι ____.
- Μου φαίνεται ότι λες ____ Σε ακούω να λες ____ Άσε με να δω αν το καταβαίνω σωστά ____.
- Αισθάνεσαι ____ από ότι φαίνεται. Αναρωτιέμαι αν αυτό που λες είναι ότι ____ Φαίνεται ότι αυτό που μου λες ____.
- Μου έχει δοθεί η εντύπωση ότι ____
- Αν κατάλαβα σωστά μερικά από τα πράγματα που λες είναι ____
- Άρα ο τρόπος με τον οποίο το βλέπεις είναι ____
- Φαίνεται να λες/νοιώθεις/θέλεις ____.
- Επανάληψη σε τι έχει λεχθεί.
- Επανάληψη σε ότι εννοήθηκε από τη συνάντηση.

Δηλώσεις που ξεκινούν από το 'Εγώ'

Οι συγκρούσεις βγαίνουν περισσότερο εκτός ελέγχου όταν τα άτομα που εμπλέκονται αισθάνονται ότι κατηγορούνται. Οι προτάσεις που αρχίζουν από το πώς εμείς αισθανόμαστε αποτελούνται από τα πιο κάτω 4 σημεία:

1. **“Εγώ”** : για να δώσει έμφαση στον εαυτό μας
2. **Νοιώθω** : για να εξηγήσουμε πως νοιώθουμε (κοιτάξετε τα *Φυλλάδιο Συναισθημάτων*)
3. **Όταν** : αναφέρω το γεγονός που με έκανε να νοιώσω έτσι
4. **Γιατί** : εξηγώ γιατί αυτό το γεγονός με έκανε να αισθάνομαι έτσι και τι άλλο προκάλεσε στη ζωή μου

Βάζοντάς τα μαζί βγαίνει η εξής πρόταση:

(1)Εγώ (2)νοιώθω θυμωμένος, (3)όταν κάποιος με βρίζει, (4)γιατί αυτό με θίγει και με κάνει να θέλω να ξεκινήσω καυγά ή ακόμα πιο απλά:
Θυμώνω όταν με βρίζουν, θίγομαι και θέλω να εκδικηθώ.

Άσκηση: «Πόσο καλές είναι οι Δεξιότητές μας στην Επικοινωνία;»

- | | | |
|--|-----|-----|
| 1. Κοιτάζω τον άλλο στα μάτια όταν μου μιλά | NAI | OXI |
| 2. Αποφεύγω τις συζητήσεις | NAI | OXI |
| 3. Συνήθως μιλώ πολύ για τον εαυτό μου | NAI | OXI |
| 4. Είμαι ειλικρινής αλλά προσέχω πώς λεω την αλήθεια | NAI | OXI |
| 5. Συνήθως λεω κολακευτικά σχόλια και τα εννοώ | NAI | OXI |
| 6. Συνηθίζω τελειώνοντας μια συνάντηση/συνομιλία να λεω κάτι θετικό/καλό | NAI | OXI |
| 7. Όταν μου κάνουν κολακευτικά σχόλια λεω ‘ευχαριστώ’ | NAI | OXI |
| 8. Ποιο/ποια από τα πιο πάνω χρειάζεται να βελτιώσω; | | |

*****ΑΣΚΗΣΗ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗΣ ΑΚΡΟΑΣΗΣ:** Χωριστείτε σε ομάδες των 4 ατόμων. Οι δυο συνομιλούν μεταξύ τους για ένα πρόβλημα που έχει ο ένας εκ των δύο. Οι άλλοι παρατηρούν προσεκτικά τη λεκτική και τη μη-λεκτική επικοινωνία. Ο ομιλητής μιλά για 4 λεπτά. Ο ακροατής επιδιώκει να δώσει όλη του την προσοχή και ασκεί τις δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης (κατανοώ συναίσθημα, προσέχω, δίνω δυνατότητα έκφρασης, σέβομαι τα σημεία σιωπής, ανακεφαλαιώνω). Πως αισθάνθηκε ο ομιλητής; ο ακροατής; Τι θα μπορούσε να γίνει διαφορετικά; Πίσω στην ολομέλεια συζητούμε τις παρατηρήσεις των ομάδων. Τι συνιστά τελικά καλή επικοινωνία;

Δημιουργικότητα

- Να ενθαρρύνουμε εναλλακτικούς τρόπους σκέψεις και διαφορετικούς τρόπους στην επίλυση προβλημάτων και στη λήψη αποφάσεων.
- Να εξετάζουμε ένα πρόβλημα από όλες τις σκοπιές.
- Να προσεγγίζουμε ένα πρόβλημα σκεφτόμενοι ότι υπάρχουν πολλές επιλογές στην επίλυσή του.
- Να ανταλλάσσουμε ιδέες μέχρι να βρεθεί η πιο αποδεκτή και δίκαια λύση.

Κριτική Σκέψη

- Να μπορούμε να συνθέτουμε, να αναλύουμε, να υποθέτουμε, να προβλέπουμε, να αναπτύσσουμε στρατηγικές, να συγκρίνουμε, να αντιπαραθέτουμε και να αξιολογούμε.
- Να αναγνωρίζουμε τα δεδομένα και να μπορούμε να τα μετατρέψουμε σε εφικτές και αντικειμενικές επιλογές.
- Να προγραμματίζουμε για την πορεία των πραγμάτων

ΣΥΝΟΨΗ ΣΤΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΑΜΕΣΟΛΑΒΗΣΗΣ

Κανόνες: Εχεμύθεια, Σεβασμός, Ειλικρίνεια, Ευγένεια.

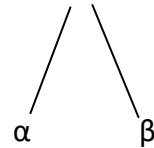
Δε διακόπτουμε, δε βρίζουμε, δεν ασκούμε βία.

«Είμαστε εδώ εθελοντικά, οι διαμεσολαβητές παραμένουμε ουδέτεροι και βοηθούμε με την εφαρμογή των κανονισμών να βρείτε μια λύση που θα είναι ικανοποιητική και για τα δύο μέρη.»

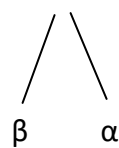
Προετοιμασία



1. Εισαγωγή/Κανόνες

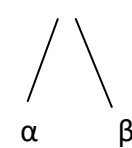


2. Ιστορίες: «Τι έγινε;»



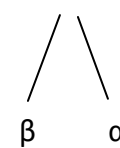
(A) (Δ) (E) (A) (Δ) (E)

3. ΚΟΣΤΟΣ 1. Προβλήματα: «Ποια;» 2. Αισθήματα. «Τι;»



(A) (E) (A) (E)

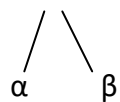
4. Λύσεις! Τι προτείνετε;



(A) (E) (A) (E)

5. Συμφωνία! «Πως θα πετύχει;»

Γενικό → Συγκεκριμένο



(A) (E) (A) (E)

Υπογραφή Συμφωνίας

6. Επιβράβευση Κλείσιμο

A: ΑΚΡΟΑΣΗ

Δ: ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΕΙΣ

E: ΕΠΑΝΑΔΙΑΤΥΠΩΣΗ

ΔΙΑΜΕΣΟΛΑΒΗΣΗ

Προετοιμασία των δύο μερών: ενημέρωση για τη διαδικασία και τους κανόνες, στοχοθέτηση, εξασφάλιση συναίνεσης

ΣΤΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ:

1. Εισαγωγή / Κανόνες

2. Τι έγινε; α. "Παρακαλώ, πείτε μας τι έγινε.", β. "Ποιος θέλει να ξεκινήσει πρώτος;", γ. "Είναι εντάξει μαζί σου;"

3. Ποια προβλήματα δημιουργήθηκαν;

4. Πως αισθανθήκατε με αυτά που έγιναν;

5. Τι προτείνετε; Ποιες είναι οι πιθανές λύσεις; Ποιοι τρόποι υπάρχουν για να βγείτε και οι δύο κερδισμένοι από αυτή την κατάσταση; Ποια είναι τα υπέρ και τα κατά στη λύση που επιλέξατε; Ποια λύση προτιμάτε;

6. Πως θα το εφαρμόσετε;

7. Συμφωνία / Επιβράβευση

Ατομικές συναντήσεις εάν χρειαστεί

Μερικές φορές παρουσιάζονται αδιέξοδα κατά τη διαμεσολάβηση. Είναι χρήσιμο να διακόψουμε και να έχουμε ξεχωριστές συναντήσεις και με τα δύο μέρη.

- Εάν χρειαστεί δουλέψετε ατομικά τον κάθε εμπλεκόμενο (χρησιμοποιήστε ερωτήσεις όπως: "τι νομίζεις ότι θέλει;", "τι νομίζεις ότι αισθάνεται;", "τι νομίζεις ότι τον κάνει να αισθάνεται έτσι;", "εσύ πως αισθάνεσαι για αυτή του την κατάσταση;")
- Παρακολουθείτε συνεχώς για νέα δεδομένα που μπορεί να λεχθούν. Ενθαρρύνετε τα μέρη να μιλήσουν και να δώσουν όσες περισσότερες πληροφορίες γίνεται-όχι μόνο για συγκεκριμένα περιστατικά, αλλά γενικά για τη σχέση, τα αισθήματα, τα θετικά, την ανάγκη τους και την επιθυμία να βελτιωθεί η σχέση, κοκ. Χρησιμοποιήστε το φυλλάδιο των ερωτήσεων ως βοήθημα.

Διαμεσολάβηση- Εφαρμόζοντας τα στάδια

Η Διαμεσολάβηση είναι η διαδικασία ειρηνικής επίλυσης των συγκρούσεων και των προβλημάτων μεταξύ των ανθρώπων. Το σχολείο σας, επέλεξε να εφαρμόσει πρόγραμμα διαμεσολάβησης το οποίο θα εφαρμόζουν μαθητές-διαμεσολαβητές σε συνεργασία με Καθηγητή ή ΒΔ, υπεύθυνο για το πρόγραμμα. Ο Υπεύθυνος αποφασίζει μαζί με την υπόλοιπη Διευθυντική ομάδα για τα περιστατικά που θα παραπεμφθούν σε Διαμεσολάβηση. Εάν δε βρεθεί λύση ή δεν τηρηθεί η συμφωνία από τους εμπλεκόμενους, τότε το σχολείο θα ακολουθήσει τις πρόνοιες της νομοθεσίας για τα πειθαρχικά/παιδαγωγικά μέτρα που θα εφαρμοστούν.

1ο Στάδιο: Γνωριμία

Ενημερώνουμε ποιοι είμαστε και ποιος είναι ο ρόλος μας. Ακολουθώντας κάνουμε εισαγωγή στη διαδικασία της Διαμεσολάβησης και στο τι θα ακολουθήσει:

Δημιουργία του κατάλληλου τόπου και χρόνου-Προετοιμασία των μερών στους κανόνες και τις διαδικασίες.

Στην αρχή της συνάντησης αναφέρετε/εξηγήστε σε συντομία και σε φιλικό τόνο:

- **ΠΟΙΟΙ ΕΙΣΤΕ,** (π.χ. «Είμαι ο Γιάννης», « και Εγώ η Ελένη», « και είμαστε διαμεσολαβητές που όρισε το σχολείο για να σας βοηθήσουμε να βρείτε λύση στη σύγκρουση που είχατε. Δε θα σας υποχρεώσουμε σε κάποια λύση, αλλά θα σας βοηθήσουμε να αποφασίσετε ποια είναι η καλύτερη λύση για σας. Δε θα πάρουμε το μέρος του ενός ή του άλλου και ότι πούμε εδώ είναι εμπιστευτικό – αυτό σημαίνει ότι αυτά που λέμε μένουν σε αυτό το χώρο. Πριν ξεκινήσουμε υπάρχουν κάποιοι βασικοί κανόνες που πρέπει να ακολουθήσουμε και τους έχουμε σε αυτό το φυλλάδιο. Διαβάστε τους και πείτε μας αν συμφωνείτε να τους τηρήσετε. Υπάρχει κάτι άλλο που θέλετε να προσθέσετε σε αυτούς τους κανόνες;)
- τον ουδέτερο αλλά διαμεσολαβητικό σας ρόλο,
- τους στόχους,
- τη διαδικασία,
- τον αριθμό των συναντήσεων (από μία μέχρι όσες είναι αναγκαίες),
- τους βασικούς κανόνες της Διαμεσολάβησης:
 - **ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ**
 - **ΕΧΕΜΥΘΕΙΑ**
 - **ΣΕΒΑΣΜΟΣ**
 - **ΔΕ ΔΙΑΚΟΠΤΟΥΜΕ**
 - **ΔΕ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΛΕΞΕΙΣ Ή ΦΡΑΣΕΙΣ ΜΕ ΥΒΡΙΣΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ**
 - **ΔΕΝ ΑΠΕΙΛΟΥΜΕ ΚΑΙ ΔΕΝ ΕΚΒΙΑΖΟΥΜΕ**
 - **ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ Η ΧΡΗΣΗ ΒΙΑΣ**
 - **ΤΗΡΟΥΜΕ ΤΗ ΣΥΜΦΩΝΙΑ**
- Ρωτήστε αν έχουν απορίες πριν αρχίσετε ή αν θέλουν να προσθέσουν άλλο κανόνα.

2ο Στάδιο: Ακρόαση: Αναφορά στο πρόβλημα/Κατάθεση Απόψεων από τον κάθε συμμετέχοντα

Ο Διαμεσολαβητής δίνει την ευκαιρία στον κάθε ένα να πει τι έγινε. Αν κάποιος δείχνει να ξεφεύγει, υπενθυμίστε του τους κανόνες. Αν νοιώθετε ότι δεν μπορεί να ελέγξετε την κατάσταση ζητήστε βοήθεια από τον Υπεύθυνο Καθηγητή ή ΒΔ του προγράμματος. Βεβαιωθείτε ότι δίνετε ισότιμα το χρόνο στην κάθε πλευρά για να μιλήσει. Να θυμάστε ότι σε αυτό το σημείο η πιο σημαντική δεξιότητα είναι η καλή ακρόαση. Καθορίζουμε και ονομάζουμε το πρόβλημα. Να θυμάστε ότι το πρόβλημα μπορεί να είναι κάτι άλλο από αυτό που νομίζουμε. Εναπόκειται στους εμπλεκόμενους να ανακαλύψουν ποιο είναι αυτό το άλλο, αν υπάρχει.

Ακούμε χρησιμοποιώντας τις δεξιότητες της ενεργητικής ακρόασης

- Ακούμε το περιστατικό (τι έγινε πριν, κατά, μετά)
- Ενθαρρύνουμε την έκφραση, δίνουμε χρόνο
- Ζητούμε διευκρινήσεις για καλύτερη κατανόηση
- Δείχνουμε γνήσιο ενδιαφέρον, σεβασμό, ενσυναίσθηση
- Βοηθούμε στη μείωση της έντασης
- Σεβόμαστε τη σιωπή
- Κάνουμε περιλήψεις
- Δεν υποστηρίζουμε τη μια ή την άλλη θέση-παραμένουμε αυστηρά ουδέτεροι
- Κρατούμε τις ισορροπίες-ίσος καταμερισμός χρόνου, προσοχής

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε φράσεις όπως:

Παρακαλώ, πείτε μας τι έγινε.

3ο Στάδιο: Εντοπισμός Συμφερόντων-Τι συνέβαλε στη σύγκρουση

- Εντοπίζουμε τι θέματα κρύβονται για τον καθένα πίσω από τη σύγκρουση
- Επαναδιατυπώστε με τρόπο θετικό, ουδέτερο αφήνοντας ανοικτές προοπτικές λύσεων/διεξόδων
- Όσα περισσότερα συμφέροντα εντοπίσουμε τόσο περισσότερες οι πιθανότητες

Σε αυτό το στάδιο ο Διαμεσολαβητής βοηθά τους εμπλεκόμενους να καθορίσουν ποιο είναι πραγματικά το πρόβλημα και να αρχίσουν να σκέφτονται τις πιθανές λύσεις.

Κατανοούμε το πρόβλημα. Μαζεύουμε και άλλες πληροφορίες αν χρειάζεται. Οι εμπλεκόμενοι πρέπει να σκεφτούν πώς το πρόβλημα επηρεάζει τους ίδιους και τους άλλους γύρω τους. Το να δούμε το πρόβλημα από όλες τις απόψεις, βοηθά να βρούμε την πιο αποτελεσματική λύση.

Σε αυτό το στάδιο θα σας φανούν χρήσιμες οι πιο κάτω ερωτήσεις: Ποιο νομίζετε ότι είναι το πρόβλημα;

4ο Στάδιο: Δημιουργία Επιλογών-Εντοπισμός λύσεων κοινών συμφερόντων.

1. Κατεβάστε ιδέες για λύσεις. Οι εμπλεκόμενοι φτιάχνουν μια λίστα με πιθανές λύσεις. Κάποιες ίσως να μην είναι ρεαλιστικές, αλλά κοιτάζοντας όλες τις επιλογές θα καταλήξουν στη λύση που θα είναι καλή για εκείνους.
2. Φανταζόμαστε τις διάφορες λύσεις που επιλέξαμε και συζητούμε για το πώς βλέπουμε την κάθε μια να εφαρμόζεται στη ζωή μας.
3. Εντοπίζουμε τι μπορεί να πάει λάθος στην κάθε επιλογή και βρίσκουμε λύσεις για την αποτροπή της πιθανότητας αποτυχίας.

Αφού αποφασίσουμε που θα κατευθυνθούμε και χρησιμοποιώντας τη γλώσσα της διπλωματίας:

- Αναφερόμαστε στα προβλήματα χρησιμοποιώντας λεκτικό που παραπέμπει στη δυνατότητα λύσης
- Διευκρινίζουμε στόχους, ενδιαφέροντα, ανησυχίες
- Γεφυρώνουμε διαφορές-δίνουμε χώρο στην απολογία (αν το επιθυμούν)
- Κινούμαστε από τις θέσεις του κάθε ενός στο κοινό έδαφος. Από τις μεγάλες απαιτήσεις στα πιο εφικτά και ίσως πιο μικρά βήματα.
- Εντοπίζουμε κίνητρα, κοινούς στόχους και πιθανά ανταλλάγματα
- Ξεκινούμε με καταιγισμό ιδεών για πιθανές λύσεις
- Διατηρούμε ουδέτερη στάση και καταγράφουμε ιδέες χωρίς να κρίνουμε εμείς ή αυτοί κατά πόσο μια ιδέα είναι εφικτή ή όχι

Σε αυτό το στάδιο θα σας φανούν χρήσιμες οι πιο κάτω ερωτήσεις: Ποιες είναι οι πιθανές λύσεις; Ποιοι τρόποι υπάρχουν για να βγείτε και οι δύο κερδισμένοι από αυτή την κατάσταση;

5ο Στάδιο: Αξιολόγηση επιλογών-Γίνεται εκτίμηση των επιλογών στη βάση της δικαιοσύνης και της ισότητας.

- Συζητούμε τα υπέρ και τα κατά της κάθε πρότασης/ιδέας
- Αξιολογούμε την αποδεκτικότητα των προτάσεων από τα συμβαλλόμενα μέρη
- Επιλέγουμε την καλύτερη λύση η οποία έχει στοιχεία διορθωτικά
- Βεβαιωνόμαστε ότι τα μέρη βρίσκουν τη λύση λογική, ικανοποιητική και δίκαια
- Μετά τη διαδικασία επίλυσης προβλήματος όπως αναφέρθηκε πιο πάνω, οι εμπλεκόμενοι καταλήγουν στην πιο καλή για αυτούς λύση. Στόχος είναι η λύση να είναι όσο πιο λειτουργική και για τους δύο.

Σε αυτό το στάδιο θα σας φανούν χρήσιμες οι πιο κάτω ερωτήσεις: Ποια είναι τα υπέρ και τα κατά στη λύση που επιλέξατε; Ποια λύση προτιμάτε;

6ο Στάδιο: Κατάληξη σε συμφωνία-Βεβαιωνόμαστε ότι η λύση αφήνει ικανοποιημένα και τα δύο μέρη.

- Ξεκινούμε με τις μικρές συναινέσεις-είναι πολύ σημαντικές
- Φανταζόμαστε τη λύση, την εφαρμογή της, τις πιθανές δυσκολίες
- Βρίσκουμε μαζί τρόπους για να βεβαιωθούμε ότι ξεπερνιούνται οι δυσκολίες και τα εμπόδια
- Συμφωνούμε τις συνέπειες από τη μη εφαρμογή των συμφωνηθέντων
- Συμφωνούμε το χρονοδιάγραμμα εφαρμογής και των ημερομηνιών αναμνηστικών συναντήσεων
- Δημιουργούμε συμμαχία μεταξύ των συμβαλλομένων για την κοινή προσπάθεια εφαρμογής της συμφωνίας- ακόμα και την αλληλοστήριξή τους αν υπάρχει περιθώριο.
- Ενισχύουμε λεκτικά τη στάση και την προσπάθειά τους
- Ετοιμάζουμε τη γραπτή συμφωνία και υπογράφουν

Αφού συμφωνηθεί η λύση, συγχαρείτε τους εμπλεκόμενους για την προσπάθειά τους να επιλύσουν ειρηνικά το πρόβλημά τους. Αφήστε τους να αποφασίσουν για το πώς δεσμεύονται να ακολουθήσουν τη λύση που επέλεξαν.

Συμβόλαιο Διαμεσολάβησης

Ημερομηνία _____

Αριθμός Συνάντησης: _____

Όνομα Διαμεσολαβητή 1 _____	Τμήμα _____	Ιδιότητα _____
Όνομα Διαμεσολαβητή 2 _____	Τμήμα _____	Ιδιότητα _____
Όνομα Συμμετέχοντος 1 _____	Τμήμα _____	Ιδιότητα _____
Όνομα Συμμετέχοντος 2 _____	Τμήμα _____	Ιδιότητα _____

Οι πιο πάνω συμμετέχοντες προσήλθαν σε Διαμεσολάβηση εθελοντικά και συμμετείχαν στην πιο κάτω διαδικασία:

1. Εισαγωγή-Κανόνες

☒ ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ☒ ΕΧΕΜΥΘΕΙΑ ☒ ΣΕΒΑΣΜΟΣ ☒ ΔΕ ΔΙΑΚΟΠΤΟΥΜΕ ☒ ΔΕ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΛΕΞΕΙΣ Ή ΦΡΑΣΕΙΣ ΜΕ ΥΒΡΙΣΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ
☒ ΔΕΝ ΑΠΕΙΛΟΥΜΕ ΚΑΙ ΔΕΝ ΕΚΒΙΑΖΟΥΜΕ ☒ ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ Η ΧΡΗΣΗ ΒΙΑΣ ☒ ΤΗΡΟΥΜΕ ΤΗ ΣΥΜΦΩΝΙΑ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

2. Κατάθεση απόψεων και θέσεων

Διαφάνηκε ότι το πρόβλημα είναι:

3. Συμφωνήθηκαν από κοινού τα πιο κάτω:

4. Χρονοδιάγραμμα: _____

Στην περίπτωση που δεν τηρηθούν τα συμφωνηθέντα, το ζήτημα θα παραπεμφθεί στον οικείο Β.Δ.

Υπογραφή Συμμετέχοντος 1 _____ Υπογραφή Συμμετέχοντος 2 _____

Υπογραφή Διαμεσολαβητή 1 _____ Υπογραφή Διαμεσολαβητή 2 _____

Όνομα, Ιδιότητα και Υπογραφή Εποπτεύοντος Μέλους της ΣΟΔ _____, _____

ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ-ΟΙ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΤΟΥ ΔΙΑΜΕΣΟΛΑΒΗΤΗ

1. Συζητήστε σε ομάδες των 4-5 τις δυσκολίες που είναι δυνατό να αντιμετωπίσει ο διαμεσολαβητής. (5 λεπτά)
2. Αναφέρετε τη μεγαλύτερη δυσκολία που μπορεί να έχετε σε αυτό το ρόλο (με τη σειρά από 1 λεπτό)
3. Για την κάθε δυσκολία γίνεται καταιγισμός ιδεών για τον καλύτερο τρόπο αντιμετώπισης.
4. Ο κάθε ένας επιλέγει την ιδέα που ακούγεται πιο κοντά στις ανάγκες του.
5. Πίσω στην ομάδα ο κάθε ένας αναφέρεται σε συντομία στη δυσκολία του και στην ιδέα που βρήκε χρήσιμη για να την αντιμετωπίσει. συζητούμε αυτές τις

Επιπλέον Σενάρια:

- Μαθητής προσέρχεται στην τάξη καθυστερημένα κρατώντας ένα ποτήρι καφέ. Ο καθηγητής εκνευρίζετε και του ζητά να αποχωρήσει. Η συζήτηση εντείνεται, ενώ ο μαθητής αρνείται να φύγει, κάνοντας φασαρία.
- Μαθήτρια αποφασίζει να βάλει το τηλέφωνο στη φόρτιση ενώ γίνεται το μάθημα. Στις υποδείξεις του καθηγητή, γίνεται εριστική και αντιδραστική.
- Δύο μαθητές τσακώνονται στην αυλή κατά το διάλειμμα. Ο πρώτος έμαθε ότι ο άλλος φλέρταρε το κορίτσι του. Κάποια στιγμή πιάνονται στα χέρια, αλλά πριν τα πράγματα πάρουν χειρότερη εξέλιξη, τους χωρίζουν.
- Μαθήτρια κοροϊδεύεται σε τακτική βάση από μια άλλη συμμαθήτριά της. Τα πειράγματα αφορούν το διάβασμα, τον τρόπο που ντύνεται, τη συμμετοχή της στην τάξη, το αγόρι της. Η μαθήτρια θύτης, θεωρεί το θύμα «σπάσμα» και «συντηρητική».
- Μαθητής κοροϊδεύει την καθηγήτρια συστηματικά. Την ειρωνεύεται μεγαλόφωνος και είναι ενοχλητικός. Θεωρεί ότι δίνει σημασία μόνο στους «καλούς» μαθητές.
- ΒΔ υποδεικνύει σε δύο μαθητές και μια μαθήτρια να επιστρέψουν στο μάθημα, αφού βρίσκονται χωρίς άδεια στην αυλή. Αντί να συμμορφωθούν, ξεκινά έντονη συζήτηση με εκτόξευση απειλών και από τις δύο πλευρές.
- Μαθητές τμήματος κλείνουν με αυτοκόλλητη ταινία την πόρτα της τάξης με αποτέλεσμα να εκνευριστεί η καθηγήτρια, να τους καταγγείλει. Κανείς δε λέει ποιος το έκανε. Όλη η τάξη κινδυνεύει να τιμωρηθεί με απαγόρευση συμμετοχής στην εκδρομή του σχολείου.

ΤΕΛΟΣ

ΚΑΛΗ ΔΟΥΛΕΙΑ ΣΤΗΝ ΕΙΡΗΝΙΚΗ ΕΠΙΛΥΣΗ ΤΩΝ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ