

# ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΜΑΘΗΤΗ ΔΙΑΜΕΣΟΛΑΒΗΤΗ

Δεξιότητα	Τι είναι	Πως το κάνω
Ενθάρρυνση	Μη λεκτική συμπεριφορά που δείχνει ότι ακούμε	Γέρνουμε ελαφρώς μπροστά, κουνάμε το κεφάλι («καταλαβαίνω»)
Χρήση ερωτήσεων	Προσπαθείστε να κάνετε τα μέρη να σας πουν περισσότερα για το θέμα	«Μπορείς να μου πεις περισσότερα γι' αυτό;» «Τι άλλο συνέβει;» «Πως αισθάνθηκες;»
Ανάλυση(γεγονότων)	Ρωτάμε για να είμαστε σίγουροι ότι καταλάβαμε σωστά	«Πότε έγινε αυτό;» «Τι εννοείς όταν λές ___;»
Επανατοποθέτηση	Λέμε στο μέρος τι καταλάβαμε από αυτά που μας είπε	«Αυτό που μου λες δηλαδή είναι ότι___, σωστά;»
Αντικατοπτρισμός (συναισθημάτων)	Προσπαθούμε να καταλάβουμε τα συναισθήματα του μέρους και να το δείξουμε λεκτικά	«Φαίνεσαι νευριασμένος με αυτό που έγινε» «Ακούγεσαι θυμωμένος»
Παράφραση	Προσπαθούμε να πούμε με δικά μας λόγια αυτά που έχουμε καταλάβει από το μέρος	«Αυτό που λες δηλαδή είναι ότι σου μίλησε άσχημα»
Αναπλαισίωση	Προσπαθούμε να δώσουμε μια θετική νότα σε κάτι που είπε το μέρος	Μέρος: «Με έβρισε!» Διαμεσολαβητής: «Δηλαδή μου λες ότι θα ήθελες να σου είχε μιλήσει διαφορετικά;»
Επιβεβαίωση	Αναγνωρίζουμε τα συναισθήματα και τα θέματα που μοιράζετε το μέρος μαζί μας και το δείχνουμε	«Εκτιμώ πολύ το ότι είσαι διατεθειμένος να βρεις μια λύση» «Καταλαβαίνω γιατί αισθάνεσαι έτσι»
Σύνοψη	Κάνουμε περίληψη των πιο σημαντικών σημείων	«Αυτά είναι τα βασικά σημεία που μου ανέφερες»