**1η επιμόρφωση στη Σχολική Διαμεσολάβηση 18.10.2015**

Στην 1η επιμόρφωση**,** αναφερθήκαμε στο τι είναι η Σχολική Διαμεσολάβηση και πως εφαρμόζεται. **Η Σχολική Διαμεσολάβηση** είναι μία πρακτική επίλυσης των σχολικών συγκρούσεων και εφαρμόζεται με το διάλογο, την ενσυναίσθηση και την ενεργητική ακρόαση. Αποτελεί μία μορφή ειρηνικής επίλυσης επιθετικών συμπεριφορών, η οποία οργανώνεται και εφαρμόζεται εντός του σχολικού πλαισίου, μεταξύ των μαθητριών, μαθητών, ως εναλλακτική πρακτική που αντικαθιστά το πειθαρχικό σύστημα τιμωρίας.

 Η εφαρμογή ενός αποτελεσματικού προγράμματος σχολικής διαμεσολάβησης στηρίζεται σε τρία βασικά στοιχεία: α) ένα πρόγραμμα εκπαίδευσης στη διαμεσολάβηση β) μία ομάδα διαμεσολαβητριών, διαμεσολαβητών που να είναι αντιπροσωπευτική του σχολικού πληθυσμού (φύλο, ηλικία, εθνότητα, σχολική επίδοση) και γ) τη μέγιστη δυνατή υποστήριξη από το προσωπικό του σχολείου. Είναι μία δομημένη διαδικασία, η οποία χαρακτηρίζεται από τη σχετική αυτονομία των μαθητριών και μαθητών στην επίλυση των συγκρούσεών τους, την εθελοντική συμμετοχή τόσο των διαμεσολαβητών/τριών όσο και των διαμεσολαβούμενων, την εχεμύθεια, την αμεροληψία, την ενεργητική ακρόαση, την ισότητα ,την εξισορρόπηση δυνάμεων μεταξύ διαφωνούντων, το σεβασμό, την ειλικρίνεια και την αυτοπεποίθηση.

 Στη σχολική διαμεσολάβηση οι μαθήτριες και οι μαθητές συζητούν ανοιχτά χωρίς να δέχονται κριτική ερμηνεία από τους διαμεσολαβητές, εκφράζουν τα συναισθήματά τους, τις ανάγκες τους και διερευνούν από κοινού τρόπους επίλυσης των προβλημάτων τους. Μαθητές και μαθήτριες που παρακινούνται να προτείνουν αλλαγές στο σχολείο, στον τρόπο διδασκαλίας και στις σχέσεις εκπαιδευτικών μαζί τους. Η σχολική διαμεσολάβηση έχει θεαματικά αποτελέσματα ως προς την μείωση της ενδοσχολικής βίας , την ένταση, τη συχνότητα και τη διάρκειά της, επειδή παρέχει ΧΩΡΟ ΚΑΙ ΧΡΟΝΟ στα παιδιά να μιλήσουν και κυρίως να ακουστούν. Τα περιστατικά για διαμεσολάβηση τα καταγράφουν τα παιδιά και τα ρίχνουν επώνυμα ή ανώνυμα στο Κουτί της Σχολικής Διαμεσολάβησης που υπάρχει κοντά στο γραφείο καθηγητριών/τών, τα αναφέρουν προφορικά σε καθηγήτριες/τές, τα αντιλαμβάνεται η/ο εκπαιδευτικός, το 15μελές μαθητικό συμβούλιο, οι γονείς και γενικά το σχολικό προσωπικό.

 Στις συναντήσεις των διαμεσολαβήσεων, οι οποίες γίνονται εντός σχολικού ωραρίου, σε συγκεκριμένο προκαθορισμένο χώρο όπου έχουν πρόσβαση μόνο η ομάδα της διαμεσολάβησης, και οι δύο πλευρές επικοινωνούν με έναν πρωτόγνωρο πολλές φορές τρόπο, γιατί καλούνται να εκφράσουν με σαφήνεια και ακρίβεια τα συναισθήματά τους και τις ανάγκες τους. Οι 4 βασικές ερωτήσεις που καλούνται να διερευνηθούν είναι: **τι συνέβη, πως νιώθεις για αυτό, τι θα ήθελες να γίνει και τι πιστεύεις ότι πραγματικά μπορεί να γίνει;** Τις/τους διατίθεται χρόνος, χώρος και κυρίως ενεργητική ακρόαση. Μέσω της εμπιστοσύνης, της ενδυνάμωσης και τις ερωτήσεις των διαμεσολαβητριών, διαμεσολαβητών, αναδύονται απαντήσεις που δίνουν οι ίδιοι οι διαμεσολαβούμενοι στον εαυτό τους και έτσι είναι πιο συνεπείς στην τήρηση των όρων που συναποφασίζουν ώστε να μην επαναληφθεί ο εκφοβισμός. Η ομάδα της διαμεσολάβησης επικεντρώνεται στα κοινά σημεία των δύο πλευρών, αναζητούνται πιθανές λύσεις από κοινού και συμφωνούν γραπτά στη λύση που αποφασίζουν και δεσμεύονται στη διατήρησή της. Επιπλέον, συμφωνούν σε μία μελλοντική συνάντηση ανατροφοδότησης και διερεύνησης για να συζητήσουν αν και πως επαναλήφθηκε κάποιο περιστατικό βίας ανάμεσά τους ή με άλλες/άλλους.

**Τα 4 κύρια βήματα της σχολικής διαμεσολάβησης είναι:**

1. **Καλωσορίζουμε θερμά** αυτήν, αυτόν που έρχεται στην ομάδα για να μιλήσει. (λεκτικά, π.χ. ‘’καλωσόρισες, χαιρόμαστε πολύ που είσαι εδώ’’, με τη γλώσσα του σώματος π.χ. χαμογελάμε, κοιτάμε στα μάτια, δεν σταυρώνουμε τα χέρια μας, στρεφόμαστε προς αυτήν ,αυτόν).
2. Εμπνέουμε και εγγυόμαστε την **εμπιστοσύνη**. Εκτός αν υπάρχει πολύ σοβαρή ένδειξη ότι απειλείται η ζωή κάποιου, κάποιας, οπότε το λέμε σε κάποιον ενήλικα. (βεβαιώνουμε ότι όσα ειπωθούν θα μείνουν απολύτως μεταξύ μας).

**Ενεργητική ακρόαση**. Ακούμε την άλλην και τον άλλον με ενδιαφέρον, με προσοχή, με σοβαρότητα, δεν την, τον διακόπτουμε, κοιτάμε στα μάτια, κάνουμε νοήματα όταν καταλαβαίνουμε τι λέει, δεν γελάμε με αυτά που λέει, δεν τα κρίνουμε ούτε τα κοροϊδεύουμε.

Προσπαθούμε να μάθουμε για αυτόν, αυτήν που μας μιλάει, κάνοντας **ερωτήσεις ανοιχτού τύπου που η απάντηση δεν είναι με ένα ναι ή όχι αλλά αναλυτική**. Δηλ. ρωτάω: **που συνέβη, πότε, πως, με ποιον, από πότε συμβαίνει αυτό, έχει ξανασυμβεί, τι εννοείς όταν λες…, πως αισθάνθηκες;**

1. Όταν ο μαθητής, η μαθήτρια που ήρθε στη διαμεσολάβηση, ολοκληρώσει όσα έχει να πει, επαναλαμβάνουμε με δικά μας λόγια, σε μία **περίληψη** όλα όσα μας είπε. Δείχνουμε τι καταλάβαμε, επεξηγούμε και καθρεφτίζουμε ό,τι μας είπε. Λέμε με δικά μας λόγια αυτά που μας είπε. (π.χ. από αυτό που είπες κατάλαβα ότι… Τέλος ρωτάμε : ‘’είναι έτσι; Κατάλαβα καλά; Θέλεις να προσθέσεις κάτι;).
2. Στο τέλος, προσφέρουμε τη **βοήθεια** , ρωτώντας στην αρχή και τις δύο πλευρές : **εσύ πως θα ήθελες να σε βοηθήσουμε,** **τι θα ήθελες να γίνει και τι πιστεύεις ότι πραγματικά μπορεί να γίνει;** Έπειτα βρίσκουμε μία κοινή λύση και από τις δύο πλευρές και συνυπογράφουν ένα συμβόλαιο μη επανάληψης του περιστατικού. Μετά από 10 περίπου ημέρες, επανεξετάζουμε το αίτημά τους για να δούμε αν τηρούνται οι από κοινού όροι της συμφωνίας που υπέγραψαν.

**ΑΣΚΗΣΕΙΣ**

Μοιραστήκαμε όλες και όλοι μία σελίδα όπου ήταν γραμμένες πολλές ανάγκες και συναισθήματα. Ζητήθηκε από τις συμμετέχουσες και συμμετέχοντες να σημειώσουν και να διευκρινίσουν ποιο συναίσθημα είχαν εκείνη τη συγκεκριμένη στιγμή και ποια ανάγκη τους ήταν συνδεδεμένη με αυτό το συναίσθημα. **(άσκηση αυτογνωσίας και συνειδητοποίησης των συναισθημάτων μας).**

Μετά, κινηθήκαμε στο χώρο , κοιταζόμασταν και αρχίσαμε να περπατάμε ανάκατα σαν να ήμασταν κάπου όπου υπήρχε πολύ χιόνι, μετά σαν σε πάγο, σαν να μας τραβούσε το πόδι κάποιο σκυλάκι, σαν να κουβαλούσαμε τσάντες με 30 κιλά , σαν να συναντούσαμε κάποιον, κάποιαν που χαιρόμασταν πολύ που βλέπαμε και κάποιον που δεν θέλαμε να μιλήσουμε. **(άσκηση γνωριμίας, επικοινωνίας με την ομάδα, γλώσσα του σώματος, έλεγχος της έκφρασης των συναισθημάτων μας).**

Μία ακόμη άσκηση που κάναμε: χωριζόμαστε σε 2 ομάδες και καθόμαστε αντικριστά όρθιοι και όρθιες. Πηγαίνουμε προς τον απέναντί μας σιγά σιγά και λέμε με τον δικό μας τρόπο ΄΄θέλω΄΄ , είτε δυνατά είτε σιγανά, αρκεί να το πούμε όπως μας εκφράζει. Αυτό επαναλαμβάνεται και από τις δύο ομάδες. Μετά συζητήσαμε με ποιον τρόπο μας ήταν πιο εύκολο και πως νιώθαμε όταν λέγαμε εμείς ΄΄θέλω΄΄ και πως νιώθαμε όταν μας το έλεγαν. **(άσκηση για την έκφραση των επιθυμιών μας, διεκδίκηση των ορίων μας, αυτοεπίγνωση του τρόπου που ζητάμε, αυτοπαρατήρηση όταν μας ζητάνε).**

Μετά, διάλεξε η καθεμία και ο καθένας ένα αντικείμενο μέσα από την βαλίτσα και αφού έκανε ζευγαράκι με κάποιαν ή κάποιον, του συστήθηκε σύμφωνα με αυτό το αντικείμενο, σε τι τον/την εκφράζει, γιατί το επέλεξε και ποια στοιχεία της προσωπικότητάς του αντικατοπτρίζει. Στη συνέχεια κάθε μέλος του ζευγαριού σύστησε στην ομάδα το ταίρι του σύμφωνα με αυτά που άκουσε, προσπαθώντας να μην τα κρίνει, ούτε να τα αξιολογήσει, αλλά να τα μεταφέρει αντικειμενικά χωρίς προσωπικές ερμηνείες. **(άσκηση γνωριμίας, αυτοπροσδιορισμού και ενεργητικής ακρόασης).**

Επίσης, πραγματοποιήσαμε μία προσομοίωση σχολικής διαμεσολάβησης. Τέλος, σημειώσαμε το συναίσθημα και την ανάγκη μας εκείνη τη στιγμή.

Θέλω να συμπληρώσω ότι υπάρχουν πολλές προσεγγίσεις εκπαίδευσης για τις μαθήτριες και τους μαθητές που εκπαιδεύονται ως διαμεσολαβήτριες και διαμεσολαβητές. Μία από αυτές είναι η θεωρία της Επικοινωνίας Δίχως Βία του Marshall B. Rosenberg και αυτήν χρησιμοποιώ ως μεθοδολογική βάση.

Η επικοινωνία δίχως βία (ΕΔΒ) είναι μια μέθοδος στην οποία χρησιμοποιούμε ένα συγκεκριμένο τρόπο σκέψης και έκφρασης, ώστε να λύνουμε τις συγκρούσεις μας με ειρηνικό τρόπο. Η επικοινωνία δίχως βία (ΕΔΒ) βασίζεται στις αρχές της μη-βίας . Δημιουργήθηκε από τον Marshall Rosenberg, ο οποίος εμπνεύστηκε αυτή τη μέθοδο από τις αρχές του ψυχολόγου Carl Rogers. Ο στόχος της ΕΔΒ είναι ο επαναπροσδιορισμός του τρόπου με τον οποίο εκφραζόμαστε, αλλά και του τρόπου με τον οποίο ακούμε τους άλλους και τις άλλες. Αντί για τις αυτοματοποιημένες αντιδράσεις που χρησιμοποιούμε χωρίς να το καταλαβαίνουμε, οι λέξεις μας πλέον γίνονται συνειδητές, βασιζόμενες επάνω στο τι αντιλαμβανόμαστε, τι αισθανόμαστε και τι έχουμε ανάγκη. Οδηγούμαστε με αυτόν τον τρόπο στο να εκφραζόμαστε με ειλικρίνεια και σαφήνεια. Χρησιμοποιεί τη Γλώσσα της Καμηλοπάρδαλης η οποία μιλάει για τέσσερα βασικά βήματα στην επικοινωνία μας :

α) **Παρατήρηση**: Παρατηρούμε τι πραγματικά συμβαίνει σε μια κατάσταση. Η τέχνη είναι να εκφράσουμε τι παρατηρήσαμε, δηλαδή να περιγράψουμε το γεγονός χωρίς να το κρίνουμε, να το αξιολογήσουμε ή να το ερμηνεύσουμε.

β) **Συναισθήματα:** Εκφράζουμε πως αισθανόμαστε όταν παρατηρούμε το συγκεκριμένο γεγονός

γ) **Ανάγκες:** Εκφράζουμε ποια ανάγκη είναι συνδεδεμένη με το συγκεκριμένο γεγονός και συναίσθημα

δ) **Αιτήματα**: Εκφράζουμε τι χρειαζόμαστε από τους άλλους και τις άλλες να πράξουν.