Když sílí emoce

VAROVNÉ SIGNÁLY: kdy přerušit

- výhrůžky
- silný strach
- závažné obtěžování
- velká nerovnováha sil

V takové situaci nemusí být mediace vhodná. Bezpečí na prvním místě. Pauza je dovednost.

STOP: zklidnění v místnosti

1. **Stop**
   pauza
2. **Jeden nádech**
3. **Pozorujte**
   pojmenujte, co vidíte: „hněv“, „strach“, „stres“
4. **Zvolte bezpečný další krok**
   přestávka, pomaleji, podpora

RESET VE 3 KROCÍCH

1. **Pojmenujte emoci**
   „Zdá se, že jsi rozrušený/á.“
2. **Validujte ji**
   „Chápu, že ti to tak přijde.“ Respekt, ne souhlas.
3. **Zeptejte se na potřebu**
   „Co teď potřebuješ, abys mohl/a pokračovat?“

TŘI VĚTY MEDIÁTORA

- Parafrázování: „Takže tím myslíš …, je to tak?“
- Reflektování pocitu: „Zní to, jako by ses cítil/a …, protože …“
- Shrnutí: „Dovolte mi shrnout hlavní body…“

Spolufinancováno Evropskou unií

DEQ-2023-2-SK02-KA220-YOU-000177746