# Gdy emocje biorą górę

## SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE: kiedy przerwać

- groźby
- silny strach
- poważne nękanie
- znaczna nierównowaga sił

W takich przypadkach mediacja może być niewłaściwa. Bezpieczeństwo przede wszystkim. Przerwa to umiejętność.

## STOP: uspokojenie grupy

1. **Zatrzymaj się**
   zrób przerwę
2. **Odetchnij**
3. **Obserwuj**
   nazwij to, co widzisz: „złość", „strach", „stres"
4. **Wybierz bezpieczny kolejny krok**
   przerwa, wolniejsze tempo, wsparcie

## 3-ETAPOWY RESET

1. **Nazwij emocję**
   „Wydajesz się zdenerwowany/a."
2. **Potwierdź to**
   „Rozumiem, że tak to odbierasz." Szacunek, nie zgoda.
3. **Zapytaj o potrzebę**
   „Czego teraz potrzebujesz, aby kontynuować?"

## TRZY ZDANIA MEDIATORA

- Parafraza: „Czyli masz na myśli ..., tak?"
- Odzwierciedlanie uczuć: „Brzmi to tak, jakbyś czuł/a ..., ponieważ ..."
- Podsumowanie: „Pozwólcie, że podsumuję główne punkty..."

Współfinansowane przez Unię Europejską

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