Keď silnejú emócie

VAROVNÉ SIGNÁLY: kedy prerušiť

- hrozby
- silný strach
- vážne obťažovanie
- výrazná nerovnováha síl

V takýchto prípadoch nemusí byť mediácia vhodná. Bezpečnosť je prvoradá.
Prestávka je zručnosť.

STOP: upokojenie situácie

1. **Zastavte sa**
   urobte prestávku
2. **Raz sa nadýchnite**
3. **Pozorujte**
   pomenujte, čo vidíte: „hnev“, „strach“, „stres“
4. **Vyberte bezpečný ďalší krok**
   prestávka, pomalšie tempo, podpora

TROJKROKOVÝ RESET

1. **Pomenujte emóciu**
   „Zdá sa, že si rozrušený/á.“
2. **Potvrďte ju**
   „Vzhľadom na to, čo sa stalo, to dáva zmysel.“ Rešpekt, nie súhlas.
3. **Opýtajte sa na potrebu**
   „Čo práve teraz potrebuješ, aby si mohol/mohla pokračovať?“

TRI VETY MEDIÁTORA

- Parafrázovanie: „Takže myslíš ..., však?“
- Reflektovanie pocitov: „Znie to, akoby si sa cítil/a ..., pretože ...“
- Zhrnutie: „Dovoľte mi zhrnúť hlavné body...“

Spolufinancované Európskou úniou

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