

Kommunikációs szabályok személyes mediáció során

A mediáció során...

1. ... **a mediátor pártatlan!** Egyenrangú félként kezeli a hozzá fordulókat, függetlenül attól ki kereste meg, vagy ki fizeti az alkalmakat. A mediátor nem tesz igazságot!
2. ... **a mediátort titoktartás kötelezi!** A mediáció során elhangzottakat a mediátor nem osztja meg harmadik féllel, sőt még bíróság elé sem idézhető tanúnak. A mediációról nem készül felvétel, ha csak nincs ezzel ellentétes írásos megállapodás.
3. ... **igyekszünk koncentráltan, teljes figyelemmel jelen lenni.** Amennyiben lehetőség van rá, a telefonjainkat kikapcsoljuk. Ha várható bármilyen külső zavar, körülmény felmerülése azt az ülés elején jelezzük.
4. ... **nem szakítjuk félbe a másikat! Nem vágunk a másik szavába, végig hallgatjuk egymást!** Nem kell türelmetlennek lenni, mert mindenre biztosítunk időt!
5. ... **nem sértegetjük, nem kritizáljuk egymást! Nem ítélezünk!** A saját tapasztalatainkról és érzéseinkről beszélünk!
6. ... **tiszteletben tartjuk egymás megéléseit! Nem vitatjuk a másik érzéseit!** Elfogadjuk, hogy ugyanarról a történésről a történeteink eltérhetnek, és eltérően hathatnak ránk!
7. ... **nem a hibást keressük, hanem a megoldást!** Nem a múltban vájkálunk, a múltbeli sérelmekre fókuszálunk, hanem a jövőre koncentrálnak, az előttünk álló feladatokra, átbeszélendő témákra!
8. ... **őszintén, de tisztelettel beszélünk egymással!** Ha valaki felemeli a hangját, akkor megállunk a folyamattal addig, amíg nem tudunk újra emberi hangon beszélni egymással.
9. ... **az elsődleges cél a másik megértése, nem a meggyőzése.** A mediáció akkor sikeres, ha nem legyőzzük a másikat, hanem megállapodunk abban, amit mind be akarunk tartani.
10. ... **bármikor lehet négyszemközti megbeszélést kérni a mediátortól, és kérhet ő is!**
De arra is van lehetőség, hogy a résztvevők beszéljenek meg valamit négyszemközt. Ha a mediátor valakivel négyszemközt beszél, akkor ezt a lehetőséget a másiknak is felajánlja!
11. ... **bármikor lehet szünetet kérni, például ha elfáradtunk, ha elöntenek az érzelmek, ha valamint át kell gondolni!** De nincs kirohanás, magyarázat nélkül nem hagyjuk el a mediáció terét!
12. ... **elfogadjuk a mediátor szerepét, hogy az ő szava döntő a folyamat menetében, alakításában.** Ennek érdekében a mediáció célja és témái közösen kerülnek rögzítésre.