

**KEEP
ASHFORD
TALKING**

AMS
ASHFORD MEDIATION
SERVICE

**युवा मानिस तथा परिवारहरूसँग
मध्यस्थता गर्न एशफोर्ड मध्यस्थता
सेवा (Ashford Mediation
Service) गाइड**



यदि तपाईं घरमा आफ्नो परिवारसँग, विद्यालयमा वा साथीहरूसँग संघर्षको सामना गरिरहेका युवा हुनुहुन्छ भने सहयोगको लागि Ashford Mediation Service तयार छ।

हामीले 1997 देखि द्वन्द्व समाधान गर्न हाम्रो समुदायलाई सहयोग गरेरिहेका छौं।

हामी यहाँ Keep Ashford Talking र तपाईंको हुन सक्ने कुनै पनि संघर्षलाई कम गर्ने तरिका खोज्न मद्दत गर्न यहाँ छौं।

तपाईं युवा मानिस वा परिवारहरूसँग काम गर्नुहुन्छ भने, यो मार्गदर्शकले तपाईंलाई आवश्यक परेकाहरूलाई उनीहरूका लागि उपयुक्त समाधानहरू फेला पार्न मद्दत गर्ने तरिका भेटाउन मद्दत गर्ने छ।

#KeepAshfordTalking



हाम्रा सेवाहरू एशफोर्डमा सबैका लागि निःशुल्क छन्।
तपाईं हामीलाई सम्पर्क गर्न सक्ने तरिकाहरू यहाँ छन्:



ashfordmediation.co.uk



facebook.com/AshfordMediationService



twitter.com/ams_mediation



instagram.com/ams_mediation



youtube.com/@AshfordMediationService



ashfordmediationservice.blogspot.com

विषयसूचीहरू

हामी को हौं र हामी कोसँग काम गर्छौं **6**

यो गाइड के बारेमा हो? **8**

'मध्यस्थता' के हो - सर्तहरूको शब्दावली **9**

मध्यस्थताका फाइदाहरू **12**

मध्यस्थकर्ताको भूमिका के हो? **13**

समाधानमा बाधा पुऱ्याउने सञ्चार **14**

युवा मानिस र मध्यस्थता **16**

आमाबुवा र मध्यस्थता **20**

पारिवारिक मध्यस्थता **22**

मध्यस्थतामा संलग्न सामुदायिक र विद्यालयका नेताहरू **24**

युवा मानिससँग काम गर्दै **25**

मध्यस्थताले प्रक्रिया कसरी काम गर्छ? **26** मध्यस्थकर्ताहरूले सोध्न

सक्ने उपयोगी प्रश्नहरू **27**

हामी कसरी काम गर्छौं **28**

मध्यस्थकर्ताहरूका लागि सुझावहरू **29**

सम्पर्क विवरण **31**

हाम्रो बारेमा **33**



के तपाईं विद्यालय वा समुदाय परिवेशभित्र द्वन्द्वको अनुभव गर्दै गरेको कुनै युवा हुनुहुन्छ?

के तपाईंको परिवारमा हजुरबुवा हजुरआमा, सौतेला आमाबुवा, काकी वा काका वा तपाईंको घरमा बस्ने अन्य परिवारका सदस्यहरू (अन्तरपुस्ता) सँग मनमुटाव छ जसले गर्दा अनन्त तर्क र तनाव उत्पन्न भइ रहन्छ?

के तपाईं आफ्नो छिमेकीहरूसँग असामाजिक व्यवहार, हल्ला वा सीमानासम्बन्धी समस्याहरू अनुभव गर्दै हुनुहुन्छ?

[Ashford Mediation Service](#) तपाईंलाई सहयोग गर्न तयार छ।



हामी को हौं र हामी कोसंग काम गर्छौं

Ashford Mediation Service एशफोर्ड, केन्टमा अवस्थित परोपकारी संस्था हो जसले समुदायमा बस्ने सबैलाई निःशुल्क मद्दत प्रदान गर्दछ।

- हाम्रो उद्देश्य भनेको द्वन्द्वको वृद्धिलाई रोक्नु हो, जसको अर्थ प्रहरी, सामाजिक सेवा र अन्य सार्वजनिक एजेन्सीहरूसँग निकै कम हस्तक्षेप आवश्यक हुने छ। हामी युवाहरूलाई उनीहरूले
- आफ्ना आमाबाबु, उनीहरूका विद्यालयका साथीहरू, उनीहरूका साथीहरू र छिमेकीहरूसँग सामना गरिरहेका समस्याहरूको बारेमा कुरा गर्न सुरक्षित र गोप्य ठाउँ प्रदान गर्दछौं।
- हामी युवाहरूलाई उनीहरूलाई आवश्यक पर्ने ठाउँ, समय र सम्मान प्रदान गर्दछौं र उनीहरूलाई यस्तो उपकरण र सीपहरू प्रदान गर्दछौं जसले उनीहरूलाई छिटो र प्रभावकारी रूपमा समस्याहरू समाधान गर्न मद्दत गर्ने किसिमको सञ्चार गर्न सशक्त बनाउँदछ।
- हामी परिवारहरू, युवा नेताहरू, सामुदायिक समूहहरू र स्थानीय सामाजिक क्लबहरूसँग काम गर्छौं, ज्ञान बाँड्छौं र उपकरण/संरचनाहरू उपलब्ध गराउँछौं जसको सहायताले उनीहरूले युवाहरूलाई आफ्नो जीवनमा अझ राम्रोसँग सम्बन्ध राख्न र थप नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्न सक्छन्।



यस गाइडको बारेमा

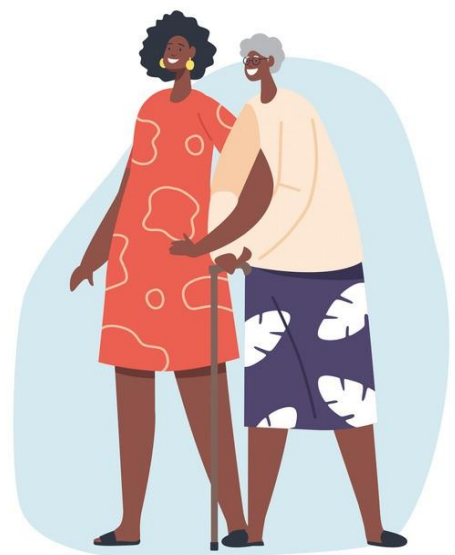


यो गाइड के बारेमा हो?

हामी के गछौं र कसरी मध्यस्थता मार्फत युवाहरू र उनीहरूका परिवारहरूलाई मद्दत गर्न सकछौं भनेर व्याख्या गर्न हामीले यो गाइड तयार गरेका छौं।

हामी मध्यस्थता के हो भनेर व्याख्या गर्ने छौं र युवाहरूलाई मद्दत गर्ने मानिसहरूलाई केही उपकरण र सीपहरू दिन्छौं, साथै कसरी र कहिले मध्यस्थता प्रयोग गर्ने भन्ने बारेमा सङ्केत र सुझावहरू पनि दिने छौं।

हामी युवाहरू, परिवारहरू र समुदाय र विद्यालयका नेताहरूलाई Ashford Mediation Service सम्पर्क गर्न र हाम्रो निःशुल्क मध्यस्थता सेवाहरूको प्रयोग गर्न प्रोत्साहित गर्न चाहन्छौं।



'मध्यस्थता' भनेको के हो - सर्तहरूको शब्दावली

तपाईंले यो गाइड पढ्दा, तपाईंले केही शब्दहरू फेला पार्नुहुने छ जुन तपाईंले बुझ्न र तपाईंले मद्दत गरिरहनुभएको मानिसहरूलाई बुझाउन सक्षम हुन आवश्यक हुने छ।

यहाँ तिनीहरूको अर्थ बताइएको छ।

- मध्यस्थता: विवाद वा असहमतिमा रहेका दुई अलग-अलग व्यक्ति वा समूहहरूलाई सहमत हुन वा उनीहरूको समस्याको समाधान खोज्न मद्दत गर्ने प्रयास गर्दै उनीहरूसँग कुराकानी गर्नु।
- समाधान: निश्चित निर्णयमा आउनु, समाधान गर्नु, कुनै मामिला, अनिश्चितता वा समस्याको समाधान गर्नु।
- स्वैच्छिक: अनिवार्य नभएको वा बाध्य नभएको कुनै काम भुक्तान वा पुरस्कार बिना गर्नु। निष्पक्ष: निष्पक्ष, न्यायपूर्ण र
- निष्पक्ष हुनु।
- समानुभूति: अर्को व्यक्तिको भावना वा समस्याहरूलाई गहिरो भावनात्मक स्तरमा बुझ्नु।
- सहानुभूति: विशेषगरी उदासी वा समस्याको वरिपरि हुँदा अर्को व्यक्तिको भावनाहरू साझा गर्नु।
- आलोचना: गल्ती पत्ता लगाउनु, कसैको व्यवहार वा अन्य कार्यहरूको बारेमा निर्णय गर्नु।
- गोप्य: कसैले तपाईंलाई दिने जानकारी निजी र गोप्य हुन्छ र अरूसँग साझा गरिने छैन भनेर उनीहरूलाई थाहा दिनु।
- तटस्थ: विवाद वा असहमतिमा कसैको पक्ष वा अडान नलिनु।



द्वन्द्व सधैं हुन्छ

- मानिसहरू बारम्बार विवाद गर्छन् र कहिलेकाहीं झगडाहरू गर्दछन् वा अझ खराब पनि...
- साथी तथा छिमेकीहरू सधैं विभिन्न मुद्दाहरूमा झगडा गरिरहन्छन्।
- प्रत्येक कथाको कम्तीमा दुई पक्षहरू हुन्छन् भनेर याद राख्नु राम्रो हुन्छ।



शुभ समाचार पनि छः

मध्यस्थता भनेको द्वन्द्व समाधान गर्ने माध्यम हो।



यो तब हुन्छ जब दुई पक्षहरू स्वेच्छाले मध्यस्थकर्तासँग उनीहरूको द्वन्द्व बारेमा कुराकानी गर्न र आफ्नै समाधानहरू खोज्न एकसाथ आउँछन्।

मध्यस्थताका फाइदाहरू

सम्बन्धित पक्षहरूका लागि

- यसमा उनीहरूको विवाद राम्रो तरिकाले समाधान गर्ने मौका छ।
- मध्यस्थकर्ताले कुनै पक्ष लिने छैन भनेर तपाईं विश्वास गर्न सक्नुहुन्छ।
- मध्यस्थताले राम्रोसँग काम गर्दछ किनभने दुवै पक्षहरू स्वेच्छाले आएका हुन्छन्, कोही पनि त्यहाँ बाध्य भएर आएका हुँदैनन्।
- समस्यालाई ध्यान दिइन्छ, मानिसलाई होइन। पक्षहरू
- आ-आफ्नो समाधानमा सहमत हुन्छन्।
- एउटा पक्षको 'जित' हुँदैन- दुवै पक्षको जित हुन्छ ।

विद्यालय, परिवार वा समुदायका लागि

- मध्यस्थता द्वन्द्व समाधान गर्ने शान्तिपूर्ण तरिका हो। झगडा र
- विवाद सुल्झाउन कम समय खर्च हुन्छ।
- किनभने मानिसहरूले आफ्ना समस्याहरूका बारेमा शान्तिपूर्वक तरिकाले कुरा गर्ने र तिनीहरूको समाधान गर्ने सीप सिक्छन्।
- भविष्यमा ध्यान दिइन्छ, विगतमा होइन!

केवल मध्यस्थतामा भाग लिएर मात्र पनि, सुन्ने सीप, समानुभूति, समस्या समाधान र अरूको सहिष्णुता (संस्कृति, जाति, वर्ग, लिङ्ग र धार्मिक विश्वास) मा सुधार हुन्छ।

तपाईं कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ भनेर अरूलाई कार्यहरू मार्फत नभएर शब्दहरू मार्फत बताउनु धेरै शक्तिशाली कुरा हो।

मध्यस्थताले आत्म-विश्वास र राम्रो मानसिक स्वास्थ्य र सकुशलतामा वृद्धि गर्न मद्दत गर्दछ, आफ्नो कुरा सुनाउन सकिने ठाउँ, समय र सम्मान प्राप्त हुने हुनाले प्रायः एकलोपनको भावनालाई रोक्छ।

मध्यस्थकर्ताको भूमिका के हो?

एक मध्यस्थकर्ताले मानिसहरूलाई एकअर्कासँग कुराकानी गर्न मद्दत गर्ने छ।

एक मध्यस्थकर्ताले पक्षहरू बिच पुलको रूपमा काम गर्ने छ।

एक मध्यस्थकर्ता निष्पक्ष हुने छ र प्रत्येक पक्षको आवश्यकतालाई सन्तुलनमा राख्छ।

मध्यस्थकर्ताहरूले सल्लाह दिँदैनन्; उनीहरूले दुई व्यक्तिहरूलाई उनीहरूको अवस्थाको आफ्नै समाधान खोज्न मद्दत गर्छन्।

तपाईं हाम्रो **YouTube** च्यानलमा भिडियोहरू हेरेर वा **Ashford Mediation Service** वेबसाइट र सामाजिक मिडिया च्यानलहरूमा गएर मध्यस्थकर्ताहरूको टोलीको कुरा सुन्न सक्नुहुन्छ।



समाधानमा बाधा पुऱ्याउने सञ्चार

यी सञ्चार अवरोधहरूबाट बच्न उपयोगी हुने छः



- आलोचना गर्ने।
- सल्लाह दिने।
- पक्षहरूलाई उनीहरूको अवस्थाको बारेमा तपाईं के सोच्नुहुन्छ त्यो बताउने। वक्तालाई के भइरहेको छ भन्ने आफूलाई थाहा भएको मात्रै।
- धम्की दिने। फैसला गर्ने।
- सहानुभूति वा सान्त्वना दिने प्रयास गर्ने।



युवा र मध्यस्थता

युवा र मध्यस्थता

युवाको रूपमा के तपाईं...



- आफ्नो आमाबुवासँग धेरै रिसाइरहनु हुन्छ?
- उनीहरू सधैं तपाईंको आलोचना गर्छन् भन्ने सोच्नुहुन्छ?
- उनीहरूले तपाईंलाई केही भन्दा चिच्याउन र बाहिर निस्कन चाहनुहुन्छ? विद्यालयमा दुर्व्यवहार महसुस गर्नुहुन्छ? तपाईं 'यहाँको होइन' भन्ने जस्तो लाग्छ?

- एक 'बाहिरी व्यक्ती' भएको जस्तो लाग्छ?
- तपाईंले गर्नु नहुने कुराहरू गर्नु पर्ने दबाब महसुस गर्नुहुन्छ?
- हरेक दिन विद्यालय जानुभन्दा छोड्न सजिलो छ जस्तो लाग्छ?
- तपाईंको युवा क्लब वा सामाजिक समूहमा अन्य व्यक्तिहरूसँग गाहो भइरहेछ र सबै झगडा रोक्न र अझ राम्रो हुन चाहनुहुन्छ?
- आफूलाई साँच्चै सहज महसुस नगर्ने चीजहरूमा संलग्न हुनुहुन्छ?



एक युवाको रूपमा तपाईंले...

- तनावपूर्ण परिस्थितिहरूमा कसरी शान्त रहन सिकन सक्नुहुन्छ, ताकि तपाईं आफ्ना भावनाहरूलाई शान्त र गैर-भावुक तरिकामा व्यक्त गर्न सक्नुहुन्छ, ताकि तपाईं र तपाईंका आमाबुवा अझ अर्थपूर्ण र उत्पादक रूपमा सहभागी हुन सक्नुहुन्छ। धम्की
- भनेको के हो बुझ्न सक्नुहुन्छ र तपाईंले कसरी राम्रो र आफूलाई धम्की दिनेहरूको कम दबाब महसुस गर्नु भनेर सिकन सक्नुहुन्छ। विद्यालय जाँदा खुसी हुन सक्नुहुन्छ। आफूलाई मन नपर्ने वा सम्मान नगर्ने व्यक्तिहरूसँग काम गर्ने तरिकाहरू पहिचान गर्न र उनीहरूसँग राम्रो रहन सक्नुहुन्छ।
- तपाईं कसरी थिचोमिचोको सामना गर्न सक्नुहुन्छ भनेर सिकनुहोस्।



मध्यस्थतामा संलग्न एक युवा व्यक्तिको रूपमा

एक युवा व्यक्तिको रूपमा तपाईं आफ्नो र अरूको विवादहरू समाधान गर्न मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ।

तपाईंले निम्न सीपहरू प्राप्त गर्नुहुने छः

- सह-कार्य (कसैसँग काम गर्ने)। कसरी तीव्र
- भावनाहरूको सामना गर्ने भनेर सिक्ने।
- तथ्य र भावनाहरूलाई अलग गर्ने तरिका सिक्ने।
- सक्रिय श्रोता बन्ने (बोल्ने व्यक्तिलाई आफ्नो पूर्ण ध्यान दिने)।
- संक्षेप गर्ने तरिका सिक्ने (वक्ताले बताएका मुख्य बुँदाहरूलाई आफ्नै शब्दमा दोहोर्याउँदै)।
- समानुभूति देखाउने (वक्ताको भावना र अनुभवहरू प्रतिबिम्बित गर्दै)।

हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोस् र हामी तपाईंलाई यी सबै कुराहरूमा मद्दत गर्न सक्छौं!

info@ashfordmediation.co.uk

पारिवारिक मध्यस्थता

आमाबुवा र मध्यस्थता

आमाबुवाको रूपमा तपाईं...

- साँग यस्तो बच्चा छ जो प्रहरी, सामाजिक सेवा, शिक्षक वा अख्तियारमा रहेको अरू कसैसाँग समस्यामा परेको छ?
- आफ्नो परिवारका युवाहरूलाई कराएर वाक्क र थकित हुनुहुन्छ?
- उनीहरू 'गलत भीड' बाट प्रभावित भइरहेका छन् भनेर चिन्तित हुनुहुन्छ?
- आफ्नो बच्चासाँग एक सभ्य कुराकानी गर्न खोज्नुहुन्छ - तर यो सधैं विवादमा पुग्छ?
- तपाईंको बच्चाले तपाईं र परिवारमा अरूको अनादर गरेको महसुस गर्नुहुन्छ?
- तपाईंको बच्चाले आफ्नो विद्यालयको काम पूरा गर्दैन /गर्न सक्दैन र प्राय विद्यालय जान चाहँदैन भनेर चिन्ता गर्नुहुन्छ?



अभिभावकको रूपमा तपाईंले...

- तपाईं र तपाईंका छोराछोरीहरूमाझ शान्त तरिकाले तपाईंका मतभेदहरू समाधान गर्न मद्दत गर्न मध्यस्थताको प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।
- मध्यस्थता प्रक्रिया मार्फत तपाईंको बच्चासँग राम्रोसँग कुराकानी गर्न र उनीहरूको छनौटलाई कसले प्रभाव पारिरहेको छ भनेर बुझ्न सक्नुहुन्छ।
- तपाईंको परिवारको युवा व्यक्तिलाई के कुराले समस्यामा पारेको छ भनेर बुझ्न र 'वास्तविक समस्या' को मूल कारण पत्ता लगाउन मध्यस्थता प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।
- मध्यस्थता प्रक्रिया मार्फत एकअर्काका लागि पारस्परिक सम्मान गर्न सिक्न सक्नुहुन्छ।

हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोस् र हामी तपाईंलाई यी सबै कुराहरूमा मद्दत गर्न सक्छौं!



पारिवारिक मध्यस्थता

परिवारको सदस्यको रूपमा, तपाईंले आफ्नो परिवार भित्रका मानिसहरूलाई उनीहरूको द्वन्द्व समाधान गर्न वा परिवारका सदस्यहरूसँग भएको कुनै पनि विवादमा आफूलाई मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ।

मध्यस्थतामा संलग्न परिवारको सदस्यको रूपमा तपाईंले पनि निम्न सीपहरू प्राप्त गर्नु हुने छः

- सह-कार्य (कसैसँग काम गर्ने)।
- कसरी तीव्र भावनाहरूको सामना गर्ने भनेर सिक्ने।
- तथ्य र भावनाहरूलाई अलग गर्ने तरिका सिक्ने।
- सक्रिय श्रोता बन्ने (बोल्ने व्यक्तिलाई आफ्नो पूर्ण ध्यान दिने)।



- संक्षेप गर्ने तरिका सिक्ने (वक्ताले बताएका मुख्य बुँदाहरूलाई आफ्नै शब्दमा दोहोर्याउँदै)।
- समानुभूति देखाउने (वक्ताको भावना र अनुभवहरू प्रतिबिम्बित गर्दै)।



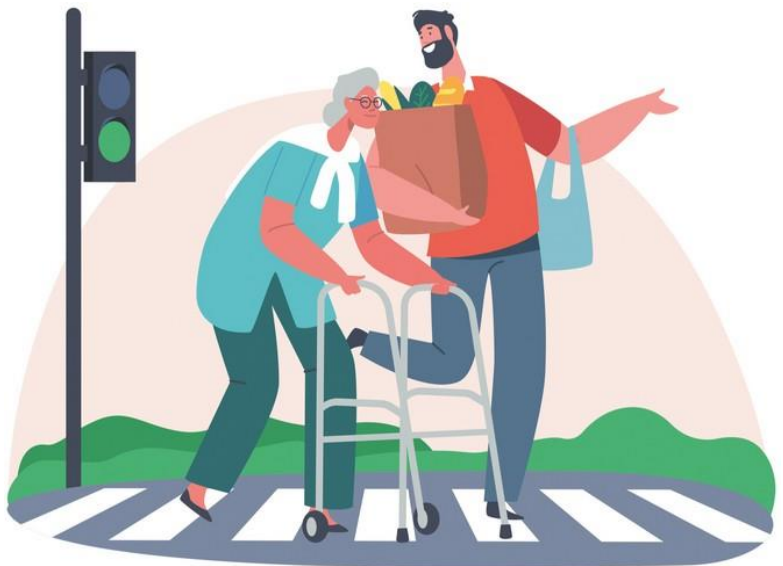
सामुदायिक
मध्यस्थता

समुदाय र विद्यालयका नेताहरू मध्यस्थतामा संलग्न हुन्छन्

एक समुदाय वा विद्यालय नेताको रूपमा, तपाईंले अरूलाई उनीहरूको द्वन्द्व समाधान गर्न र निम्न सीपहरूको सहायताले थप एकताबद्ध र सामंजस्यपूर्ण समाज सिर्जना गर्न मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ:

- सह-कार्य (कसैसँग काम गर्ने)। तीव्र भावनाहरूको
- सामना गर्ने।
- तथ्य र भावनाहरूलाई अलग गर्ने तरिका सिक्ने।

- सक्रिय श्रोता बन्ने (बोल्ने व्यक्तिलाई आफ्नो पूर्ण ध्यान दिने)।
- संक्षेप गर्ने तरिका सिक्ने (वक्ताले बताएका मुख्य बुँदाहरूलाई आफ्नै शब्दमा दोहोर्याउँदै)।
- समानुभूति देखाउने (वक्ताको भावना र अनुभवहरू प्रतिबिम्बित गर्दै)।



युवाहरूसँग काम गर्ने

युवाहरूसँग काम गर्ने व्यक्तिको रूपमा तपाईंले...

- समस्यामा परेका र कठिनाइहरूको अनुभव गरिरहेका युवाहरूलाई मद्दत गर्नका लागि नयाँ सीप र प्रविधिहरू बुझ्न मद्दत गर्न Ashford Mediation Service प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।
- तपाईंले काम गर्ने युवाहरू र समुदायका अरूहरू बिचको राम्रो सम्बन्धलाई सहज बनाउन मद्दतको आवश्यकता पर्दा सल्लाह र आवश्यक सेवाहरूसँग जोड्न Ashford Mediation Service मा सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईं र तपाईंको टोलीलाई मध्यस्थता, यसले कसरी काम गर्दछ र तपाईं यसलाई थप सामंजस्यपूर्ण समुदाय सिर्जना गर्न कसरी प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ भनेर परिचय गराउनको लागि हाम्रो निःशुल्क (र संक्षिप्त) कार्यशालाको फाइदा उठाउन सक्नुहुन्छ।

युवाहरूसँग काम गर्ने व्यक्तिको रूपमा तपाईं युवाहरूलाई उनीहरूले सामना गर्ने समस्याहरूको सामना गर्नमा मद्दत गर्न सक्ने स्थितिमा हुनुहुन्छ।

मध्यस्थताको ज्ञान र सीपहरूले तपाईं आफैलाई र तपाईंले काम गर्नेहरूसँग राम्रोसँग सञ्चार गर्न र द्वन्द्वको अनुभव गरिरहेकाहरूसँग राम्रो सम्झौतामा पुग्न मद्दत गर्न सक्छ।

Ashford Mediation Service ले तपाईंलाई र तपाईंको समूहका नेताहरूलाई मध्यस्थतासँग परिचय गराउनको लागि एउटा संक्षिप्त कार्यशाला प्रदान गर्न सक्छ - जो थप सामंजस्यपूर्ण समुदायलाई सहज बनाउने एक सफल उपकरण हो।

मध्यस्थता प्रक्रिया कसरी काम गर्छ?

चरण 1

मध्यस्थकर्ताले मुद्दाका लागि तयारी गर्छ र दुवै पक्षहरूले मध्यस्थकर्तासँग उनीहरूको खाता सुत्र, मध्यस्थताको व्याख्या गर्न र विकल्पहरू खोज्नका लागि पूर्व-बैठक राख्छ।

चरण 2

दुवै पक्ष सहमत भएमा, तिनीहरू दुवै संयुक्त बैठकमा जान्छन् जहाँ परिचय बनाइन्छ, तथ्य र भावनाहरू छलफल गरिन्छ र भविष्य वर्णन गरिन्छ।

चरण 3

मध्यस्थता राम्रोसँग जान्छ भने, एक सम्झौता लेख्न सकिन्छ र मध्यस्थकर्ताहरूले सत्रको व्याख्या गर्छन्।



उपयोगी प्रश्नहरू मध्यस्थकर्ताहरूले सोध्न सक्छन्

- यो सुरु भयो?
- तपाईं मध्यस्थतामा किन आउनुभएको हो?
- तपाईं अहिले कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ?
- यो मध्यस्थताबाट तपाईं के चाहनुहुन्छ?
- तपाईं के हुन चाहनुहुन्छ?
- तपाईंले तिनीहरूलाई आफूले कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ भन्नुभएको छ?
- उहाँ वा उहाँ वा उहाँहरूले कस्तो महसुस गरिरहनुभएको होला जस्तो लाग्छ?
- के तपाईंसँग थप केही छ?
- तपाईंलाई किन यस्तो लाग्छ?
- तपाईं इच्छुक हुनु हुने छ?
- यो किन भयो भन्नेबारे कुनै विचार छ?
- तपाईं यसलाई कसरी समाधान गर्न चाहनुहुन्छ?

हामी कसरी काम गर्छौं

हामीलाई टेलिफोन, ~~इमेल~~, हाम्रो वेबसाइट मार्फत वा [Instagram](#), [Facebook](#), [Twitter](#) र हाम्रो [ब्लगसहित हाम्रो सामाजिक मिडिया च्यानलहरू](#) मार्फत सम्पर्क गर्नुहोस्।

तपाईं के सोच्दै हुनुहुन्छ र महसुस गर्नुहुन्छ हामीलाई भन्नुहोस्।

हामी तपाईंको कुरा सुन्न एक प्रशिक्षित मध्यस्थता प्राप्त गर्ने छौं र हामी थप कुराकानी, व्यक्तिगत वा अनलाइन भेट्न सिफारिस गर्न सक्छौं।

तपाईं चाहनुहुन्छ भने हामी तपाईंलाई अफ्यारो र चिन्ता उत्पन्न गर्ने अर्को व्यक्तिलाई पनि समावेश गर्न सिफारिस गर्न सक्छौं।

त्यो बैठकमा, हामी तपाईंलाई के गर्ने भनेर बताउँदैनौं, तर हामी तपाईंलाई र अन्य व्यक्तिलाई तपाईंको मतभेदहरू छलफल गर्न मद्दत गर्ने छौं।

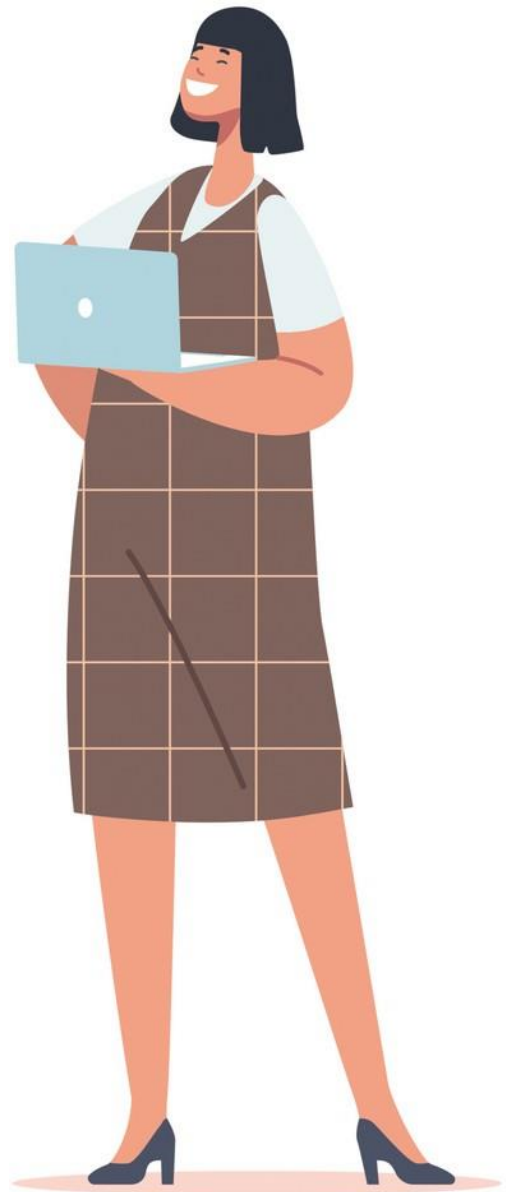
तपाईंका भिन्नताहरू कुरा गरेर, हामी तपाईंलाई अर्को व्यक्तिको दृष्टिकोण बुझ्न मद्दत गर्छौं र अब के गर्ने भन्नेमा सहमतिमा आउनु हुने छ भन्ने आशा छ।

हामी तपाईंहरू बिच केही थप बैठकहरू सुझाव दिन सक्छौं वा हामी तपाईं दुवैलाई कसरी आफ्नो मतभेदलाई पन्छाएर त्यहाँ अन्त्य गर्न सक्नुहुन्छ भनेर सल्लाह दिन सक्छौं।

जब तपाईं आफ्नो बैठक छोड्नुहुन्छ, तपाईंसँग भविष्यमा समस्याहरूको सामना गर्न मद्दत गर्नका लागि सीपहरूको नयाँ सेट हुने छ।

मध्यस्थकर्ताहरूका लागि सुझावहरू

- पार्टीहरू बिच कुनै पनि साझा आधार खोज्नुहोस् र तिनीहरूलाई फिर्ता प्रतिबिम्बित गर्नुहोस्।
- अधिक तटस्थ भाषा प्रयोग गरेर द्वन्द्वको स्तर कम गर्ने प्रयास गर्नुहोस्।
- मध्यस्थकर्ताको भूमिका बैठक र पक्षहरू बिचको कुराकानीलाई सहज बनाउनु हो।
- मध्यस्थकर्ताको भूमिका बैठक र पक्षहरू बिचको कुराकानीलाई सहज बनाउनु हो।
- मध्यस्थकर्ताको भूमिका बैठक र पक्षहरू बिचको कुराकानीलाई सहज बनाउनु हो।
- यो पक्षहरूको द्वन्द्व हो र तिनीहरूले परिस्थितिको समाधानको साथ आउनु पर्छ, तपाईं होइन भन्ने सधैं सम्झनुहोस्।
- सधैं पार्टीहरूबाट सकारात्मक टिप्पणी वा प्रस्तावहरू खोज्नुहोस्।
- समस्यामा ध्यान दिनुहोस्, जनतामा होइन।
- मध्यस्थकर्ताहरूले कहिल्यै पक्ष लिँदैनन्।
- भविष्यमा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस्।



हामीलाई सम्पर्क
गर्नुहोस्

त्यो पहिलो कदम चाल्नुहोस् र आज सम्पर्क
गर्नुहोस् -

हामीलाई 07845 914838 मा कल गर्नुहोस् वा
info@ashfordmediation.co.uk मा इमेल
गर्नुहोस्

उद्धरण सन्दर्भ PCC I

केन्ट प्रहरी र अपराध आयुक्तको कोषलाई
कृतज्ञताका साथ हामी एशफोर्डमा हाम्रा सेवाहरू
विस्तार गर्न सकौं।



AMS

ASHFORD MEDIATION
S E R V I C E



Ashford
Borough Council



#KeepAshfordTalking

हाम्रा निःशुल्क सेवाहरूले तपाईंलाई
कसरी मद्दत गर्न सक्छन् भनेर पत्ता
लगाउन हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्:



ashfordmediation.co.uk



facebook.com/AshfordMediationService



twitter.com/ams_mediation



instagram.com/ams_mediation



youtube.com/@AshfordMediationService



ashfordmediationservice.blogspot.com

हाम्रो बारे

Ashford Mediation Service (AMS) द्वन्द्वको अनुभव गरिरहेका एशफोर्डका सबै बासिन्दाहरूका लागि उपलब्ध निःशुल्क सेवा हो।

हामी पक्ष लिदैनौं; हामी दुवै पक्षलाई सबैका लागि काम गर्ने समाधानमा पुग्न मद्दत गर्न विवादमा रहेका सबै पक्षहरूसँग काम गर्छौं।

प्रारम्भिक चरणमा द्वन्द्वलाई सम्बोधन गर्नाले सम्बन्धमा विघटन हुनबाट रोक्छ र मानसिक स्वास्थ्य र कल्याण, घरबारविहीनता र अपराधका समस्याहरूलाई कम गर्छ।

हाम्रो Keep Ashford Talking परियोजना यहाँ विद्यालय वा सामुदायिक सेटिङमा रहेका युवाहरूलाई र एशफोर्डमा बस्ने परिवारहरूलाई मद्दत गर्नका लागि हो।

यद्यपि युवाहरूका लागि कार्यक्रमहरू अवस्थित छन्, छुटेको लिङ्कले उनीहरूलाई आफूलाई मध्यस्थता गर्ने सीपहरू प्रदान गरिरहेको छ।

हामी कर्मचारी, सल्लाहकार र युवाहरूलाई मध्यस्थता र वार्तालाप सीपहरू सुसज्जित गर्न विद्यालय र युवा समूहहरूसँग काम गर्छौं।

विशेष क्षेत्रहरूमा सामाजिक विरोधी व्यवहार (ASB) घटनाहरू र विवादहरूको असमान संख्याहरू छन्, त्यसैले हामी समुदायका नेताहरूसँग उनीहरूको मतभेदहरू समाधान गर्न समर्थन गर्न काम गर्छौं।

हाम्रो टोलीबाट सुन्नुहोस्

तपाईंले हाम्रो YouTube च्यानलमा भिडियोहरू हेरेर वा Ashford Mediation Service वेबसाइटमा गएर मध्यस्थकर्ताहरूको हाम्रो टोलीबाट सुन्न सक्नुहुन्छ।



युवा मानिसहरू र परिवारहरूसँग मध्यस्थता गर्न
Ashford Mediation Service गाइड।

फेब्रुअरी 2023 मा उत्पादित।

Ashford Mediation Service लाई **07845 914838** मा
सम्पर्क गर्नुहोस् वा **info@ashfordmediation.co.uk** मा
इमेल गर्नुहोस्



**KEEP
ASHFORD
TALKING**