



МБОУ г. Иркутска СОШ № 21
им. Ю.А. Гагарина

Инструменты в работе службы медиации

Как гласит правило первой помощи, чтобы помочь другому человеку, нужно сначала помочь себе!



***Стоит учиться справляться со стрессом, регулировать свои эмоции *конструктивно для себя*, общаться *лучшим образом для себя* и окружающих, выходить из конфликтов конструктивно для обеих сторон.**

***Для этого существуют специальные и простые техники, упражнения. Например, любой специалист может использовать простые техники дыхания или мышечного расслабления, следствием которых будет восстановления своего эмоционального состояния.**

***Также сюда можно отнести профессиональный рост, повышение квалификации, чтобы, в том числе, избежать эмоционального выгорания в работе.**

*

Круг сообщества

может проводиться с разными целями: для принятия совместного решения, для поддержки и исцеления пострадавшего (когда не требуется решение), по ситуациям правонарушения несовершеннолетних и пр. В Круге принимают участие только те, кого так или иначе затронула проблема и кто готов прикладывать усилия для ее решения. Круг поддержки сообщества проводят по проблемной ситуации, которую признают важной для себя все его участники.

* Подготовка к Кругу

Круг готовит и проводит Совет Круга, в который входит **Хранитель Круга** вместе с командой помощников - волонтеров, прошедших обучение проведению Кругов сообщества.

Совет Круга - достаточно постоянная и сплоченная команда, понимающая какие принципы они поддерживают и как они могут их транслировать на Кругах.

Еще до приглашения участников Совет Круга обсуждает:

- в чем состоит важная для всех участников ситуация и насколько она подходит для проведения Круга.
- какие вопросы и темы будут поставлены на обсуждение
- как создать условия для актуализации и осмысления ценностей участников
- как организовать конструктивное обсуждение на Круге, чтобы участники сами нашли выход из сложившейся ситуации.

*** Первая фаза Круга. Создание основы для диалога.**

На первой фазе Круга участники представляются. Важно чтобы все находились в кругу, наблюдатели «за кругом» не допускаются. Иногда проводится подготовленная хранителем с волонтерами церемония начала Круга, помогающая участникам настроиться на серьезный разговор и открытую коммуникацию.

Вторая фаза Круга: обсуждение проблемной ситуации

На второй фазе Хранитель предлагает всем участникам сказать свое отношение к ситуации, и к каким последствиям для них она привела. На этом этапе важно чтобы у каждого была возможность высказаться, чтобы «все голоса были услышаны»

Третья фаза Круга: рассмотрение возможных вариантов решения.

Хранитель запускает обсуждение и просит высказаться о возможных способах решения проблемы. Обычно походит несколько раундов обсуждения. Хранителю и волонтерам важно направлять разговор на принятие ответственности за поиск выхода ситуации самим участникам Круга.

Четвертая фаза Круга: достижение взаимопонимания и договоренности.

В Круге определяются пункты соглашения и последующие шаги по нормализации ситуации. Решение поставленных на обсуждение вопросов лежит на участниках Круга, хранитель и волонтеры лишь способствуют нормализации коммуникации, достижению взаимопонимания и выработке соглашения.

Пятая фаза Круга: закрытие.

Участники обмениваются мыслями о прошедшем Круге. Также проводится завершающая церемония закрытия Круга, которая ставит «точку» в этом процессе. Поскольку часто Круг продолжается 2-3 часа, то хорошо, если будет предоставлена возможность для чаепития.

«Круги заключаются не в представлении или указывании на правильное или неправильное, или в постановке отличного спектакля. Их роль не в том, чтобы выдать «нужный ответ» и уж точно не заставить других принять нашу точку зрения. Их цель даже не заставить человека измениться.

Все вышесказанное - это методы манипулирования ситуацией, чтобы задействовать контроль для ее изменения. Напротив, Круги стремятся дойти до сути нашего существования, исследуя наши сердца, душу и наше представление о правде, и вновь открыть наши жизненные ценности, которые помогают нам понять, какими мы хотим быть»

Прайнис К, Стюарт Б., Уэйдж У. «Круги примирения: от преступления к сообществу».

Любой конфликт - это маленькая война, которая может нести и затяжной характер. А любая война только разрушает. Поэтому наша задача - не провоцировать конфликт и уж тем более не «подогревать» его и «не подливать масла в огонь». Но если уж конфликт вспыхнул, надо искать выход из него, ведь после преодоления конфликта человек становится мудрее.

«Причина любой войны - в незнании ее результатов:
«Лучший способ выиграть войну - это избежать ее».

Удачи вам в разрешении и, главное, предупреждении всех конфликтов в вашей жизни!

Правила поведения в конфликте:

Дайте оппоненту «выпустить пар».

Потребуйте от него спокойно обосновать претензии.

Сбивайте агрессию неожиданными приемами.

Не давайте ему отрицательных оценок,

Попросите сформулировать желаемый конечный результат и проблему как цепь препятствий.

Предложите человеку высказать свои соображения по разрешению возникшей проблемы и свои варианты решения.

В любом случае дайте партнеру «сохранить свое лицо».

Отражайте как эхо смысл его высказываний и претензий.

Держитесь как на острие ножа в позиции «на равных».

Не бойтесь извиниться, если чувствуете свою вину.

Ничего не надо доказывать.

Замолчите первым.

Не характеризуйте состояние оппонента.

Уходя, не хлопайте дверью

Говори, когда партнер остыл.

Независимо от результата разрешения противоречия старайтесь не разрушать отношения.