

Эссе медиатора ГБОУ СОШ села Камышла Абраровой Аделины.

Эссе на тему: «Почему я примиряю друзей»

В начале прошлого учебного года я прошла обучение на курсах по восстановительным технологиям. Мне очень понравилось работать в группе с такими же юными и неопытными медиаторами, как и я. Мы, несмотря на неуверенность и страх, искренне пытались помочь людям. Мы участвовали в конкурсах на различные темы, сами организовывали их, занимались с детьми и потихоньку, шаг за шагом, набирались опыта. Дети с удовольствием играли вместе с нами в игры на сплочение классного коллектива. Первая задача, которую я решаю, я помогаю ребятам выходить из конфликтных ситуаций, внимательно выслушивая их, соблюдая конфиденциальность и этические нормы.

До этого я и не понимала, насколько сильно недомолвки, обиды и прочие конфликты портят людям жизнь. В конфликте люди тратят материальные, духовные и жизненные силы на его завершение. Конфликт нарушает сложившиеся добрые, искренние связи между людьми, меньше внимания уделяется учёбе, настроение портится, негативных эмоций становится больше, как и напряжения. Нередко конфликт может сопровождаться психологическим или физическим насилием. В какой-то момент двое эмоционально нестабильных подростков в школе решают, что насилие поможет им достичь цели и завершить конфликт. Также, под влиянием ошибочных убеждений участники конфликта могут прийти к убеждениям «мир ко мне несправедлив», а также убежденности, что «кто сильнее, тот и прав» и разочарованиям (ничего изменить нельзя, все безнадежно). Согласитесь, всё выше перечисленное очень сильно мешает не только учебе, но и жизни в целом. Конечно, я не могу сказать, что конфликт – это только что-то негативное. Во время конфликта мы устраняем противоречия, так сказать, делаем работу над ошибками. Конфликт может улучшить качество индивидуальной деятельности человека и служить развитию личности человека. Конфликт показывает, что что-то идет не гладко, что-то идет не так. Он позволяет решить проблему по мере ее возникновения — не доводя до разрушения. Замалчивание конфликта и откладывание в долгий ящик его решения приводит к неизбежному «взрыву». Надо уметь идти на конфликт, уметь работать с ним, как с позитивным фактором. Выявление конфликтных моментов в начале выстраивания взаимоотношений способно предотвратить множество разрушений впоследствии. Вообще говоря, умение выявлять конфликтные моменты, основываясь на самой незначительной информации

— это сложное искусство. Я хочу научиться помогать людям решать своевременно конфликты, прислушиваться к себе и к другим, – это очень сильно поможет им сейчас и в будущем.

Близиться к концу второй учебный год, как я являюсь медиатором, и мой личный успех в том, что я получаю истинное удовольствие от того, что дети, увидев меня, улыбаются, и всегда знают, что если им трудно, то они всегда могут обратиться ко мне за помощью в любое время. Меня очень увлекает, радует и вдохновляет сотрудничество и сотворчество между детьми. Я люблю свою работу медиатора. Ведь люди, с которыми я работаю, каждый день дарят мне огромное количество эмоций. Дети могут подойти к тебе просто обнять, или что-то рассказать, тебе, потому что, доверяют.

Чувство огромного удовлетворения приносит осознание того, что каждый день наполнен чем-то новым, полезным и интересным. В работу медиатора я вкладываю любовь и душу. Я никогда не буду жалеть, что стала участницей школьной службы примирения!

«Описание работы с конфликтом»

Программа примирения №8

1.Место проведения встречи: учебная аудитория №102

2.Дата проведения встречи:15.12.2022

3.Источник информации о конфликте: классный руководитель Бадретдинова Д.Т.

4.Ведущие программы примирения: Абрарова Аделина, Галиева Ралина

5.Фабула ситуации. Мальчики третьего класса повздорили после уроков в раздевалке, начали оскорблять друг друга и один из них попытался решить конфликт физическим насилием. Сложность была в том ,что к конфликту присоединились еще два одноклассника (девочка и мальчик),что привело к возрастанию напряженности и стало отражаться на общем настроении класса. Были организованы отдельные встречи с конфликтующими сторонами. Заданы и обсуждены 3 вопроса: 1. «Каковы последствия конфликтной ситуации для сторон, и какие чувства они испытывают по поводу случившегося?» 2. «Как данная ситуация может быть разрешена?» 3.«Как сделать, чтобы это не повторилось?»

6.Ход и результат программы примирения. Провели беседу с мальчиками наедине,затем поговорили также с их двумя одноклассниками, активно

присоединившимся к конфликту. Мальчики признали свои ошибки, обсудили и осмыслили свои эмоции, а затем сами попросили встречи друг с другом, чтобы поговорить наедине. Пришли к мнению, чтобы подписать примирительный договор сроком на 2 недели. Ребята назвали правила общения: «не обзывать, не врать, не грубить и не драться». После разговора друг с другом мальчики перестали ссориться, выполняли свои правила. Через 2 недели после решения конфликта, ребята с медиаторами в кабинете 203 провели совместную беседу по результатам примирительного договора, завершив ее чаепитием с тортом. Родители детей активно в нашей ситуации поддерживали работу медиаторов. Все были довольны от того, что они могут договариваться мирно. Затем в 1 раз месяц медиаторы отслеживали ситуацию. Прошло полгода: конфликт не повторялся. Учащиеся сохранили приятельские отношения. Мы пообщались с каждым из них по отдельности и убедились, что повторная медиация не нужна. Важно, что конфликт обошелся без последствий для психологического здоровья. Пришло понимание, что в споре всегда нужен конструктивный подход, чтобы избежать нарастания конфликта.

Встреча с сторонами конфликта через полгода 15.05.2023г.

Эссе медиатора ГБОУ СОШ села Камышла Галиевой Ралины.

Почему я примиряю сверстников.

Я, Галиева Ралина, люблю быть в числе первых и когда мне предложили быть медиатором, я сразу согласилась, потому что мне показалось это очень важным - научиться мирить людей. Я даже представить не могла, что отработав навыки общения, можно приносить пользу другим людям, которые сильно переживают из-за случившегося. Самое главное я поняла, что нужно самой много учиться новому, нельзя стоять на одном месте, необходимо искать пути решения проблем в конфликте через конфликтующие стороны, ведь у каждого своя «правда» и она кажется ему самой правильной и справедливой. А медиатор – это нейтральная сторона и при этом организующая помощь при решении конфликта. Я бы сравнила работу медиатора немного с работой канатоходца. Нужно знать каким образом и сколько балансировать на пути, чтобы дойти до цели, до победы. Чтобы быть успешным надо этому учиться каждый день. В своем эссе я хотела бы обратить внимание на важную роль эмоций в работе медиатора. Работа с эмоциями в ходе процедуры медиации требует от нас, медиаторов, опыта, навыков и развитого уровня собственного эмоционального интеллекта. Медиатор – живой человек со своими эмоциями, переживаниями, волнением, подверженностью манипуляциям и переменам настроения.

Сам конфликт – явление динамическое и анализ самого конфликта с учетом структуры и динамики позволяет выделить основные точки возникновения и развития эмоционального напряжения. Эмоциональное наполнение конфликтной ситуации зависит в первую очередь от сторон конфликта. Эмоциям в определенных случаях может добавлять «красок» группа поддержки (сторонники, свидетели, провокаторы и т.д.). Задача медиатора на уровне эмоций сторон конфликта: - обеспечить стороне возможность и помочь дать выход эмоциям. При этом важно учитывать типологию конфликтных личностей и их способность выражать эмоции тактично с тем, чтобы не усугубить взаимные негативные эмоции сторон.

Эмоции, которые переживаю я, вносят свой вклад в формирование системы эмоциональной регуляции в целом. Поэтому я поняла, что мне необходимо осваивать навыки управления своими эмоциями. Медиатору необходимо скрывать эмоции, проявлять беспристрастность. Новизна, творчество, интерес к тому, что делаешь, навыки самоконтроля нас защищают. Только человек с адекватной самооценкой и развитыми навыками самосознания может эффективно управлять собой, своим состоянием. В работе со своими эмоциями главное — намерение, желание взять их под свой контроль и направить энергию на те цели, которые выбираем осознанно, а не на случайные мишени. Способность управлять эмоциями дает нам возможность

адекватно оценивать себя и окружающую действительность, а следовательно, принимать верные решения.

Сколько эмоций бывает у нас после процедур примирения. Я очень рада, когда у меня получается помирить конфликтующие стороны. Теперь я верю в свои силы, и уже не боюсь проводить сама программы. Я примиряю друзей, так как понимаю, что для них это очень важно и для меня тоже.

«Описание работы с конфликтом»

Программа примирения №2

1. Место проведения встречи: учебная аудитория №217

2. Дата проведения встречи: 15.09.2022

3. Источник информации о конфликте: приемный родитель

4. Ведущие программы примирения: Галиева Ралина и Абрарова Аделина

5. Фабула ситуации. Одну из программ примирения мы проводили таким образом. Мальчик шестого класса после уроков по дороге домой толкал, задирает девочку из третьего класса. Мальчик и девочка из разных приемных семей. Девочка стала бояться и рассказала приемной маме. Приемная мама обратилась в службу медиации. Были организованы отдельные встречи с конфликтующими сторонами. Затем стороны согласились участвовать в совместной общей встрече по программе примирения жертвы и нарушителя. Заданы и обсуждены 3 вопроса:

1. «Каковы последствия конфликтной ситуации для сторон, и какие чувства они испытывают по поводу случившегося?»
2. «Как данная ситуация может быть разрешена?»
3. «Как сделать, чтобы это не повторилось?»

6. Ход и результат программы примирения. Мальчик хотел дружить (таким образом проявлял симпатию), а девочка категорически была против. Затем мальчик признал, что он старше и был неправ и попросил прощения за агрессию, девочка простила, были обозначены границы общения. Первые 2 недели, затем в 1 раз месяц медиаторы отслеживали ситуацию. Прошло полгода: конфликт не повторялся. Учащиеся сохранили приятельские отношения. Мы пообщались с каждым из них по отдельности и убедились, что повторная медиация не нужна. Важно, что конфликт обошелся без последствий для психологического здоровья. Пришло понимание, что в споре всегда нужен конструктивный подход, чтобы избежать нарастания конфликта.

Считаю, что **медиация** – это **уверенность в успехе**. Медиация бережет наше время



Эссе медиатора ГБОУ СОШ села Камышла Киямовой Алины.

Почему я примиряю сверстников. Почему я решила стать участником школьной службы примирения? Ответ прост! Сейчас так необходим мир на земле. Необходимо, чтобы люди поняли, что только при мирных отношениях возможно существование нашей планеты Земля. Если люди будут уважать выбор каждого, искать компромиссы, идти на уступки и решать разногласия мирным путем, то будет значительно меньше конфликтов и ссор, и мир для людей станет более добрым и комфортным. Лучше дружить с людьми, помогать им в трудную минуту, поддерживать, делиться своим опытом, взаимодействовать. Мне хочется жить в таком мире, где много счастливых и радостных людей. Меня это мотивирует и дает надежду на лучшее. Согласна, что примирить двух людей не так уж и просто. С каждой стороны – свои обиды и аргументы друг против друга. А медиатор должен правильно преподнести ребятам главную мысль и путь к решению их конфликта. Но как это сделать? К каждому нужен свой подход и свое понимание того, что именно он хочет объяснить, чтобы их помирить. В то время, когда ребенок рассказывает о своей беде, сначала следует просто молча выслушать его, а потом все проанализировать. Вопросы задавать можно тогда, когда человек не знает, что сказать, или вам нужно что-то уточнить. Не стоит осуждать человека, если он не прав, возможно, для него это норма, ведь моральные ценности у всех разные, а у ребенка они еще полностью не сформированы. Лучше объяснить правила: что можно делать в обществе, а что нельзя. Тогда в конфликте та сторона, которая на самом деле не права, поймет свою ошибку, и человек сам захочет извиниться первым. С каждым человеком эту ситуацию нужно обсудить лично. А потом пускай две стороны поговорят друг с другом, выскажут все свои обиды и мысли, чтобы понять друг друга. Тогда вероятность примирения станет выше и они перестанут конфликтовать. В результате мы должны прийти к тому, что каждая сторона конфликта будет довольна его исходом. К примеру, компенсация за моральный ущерб. Если ученик как-то обидно обозвал своего товарища, то он должен извиниться. Если вдруг начертил ручкой на толстовку, должен отстирать ее, почистить или купить новую. На самом деле, причин для конфликта может быть огромное количество, особенно у детей. И медиатор может показать ребятам нужное направление, чтобы они смогли помириться, чтобы их дружба осталась прежней!

Иногда конфликтующих может быть больше, чем два человека. В этом случае служба примирения действует так же. Можно позвать для помощи своего коллегу – медиатора, который тоже является участником школьной службы примирения. Тогда конфликт, возможно, станет решаться быстрее и проще!

Каждый человек, который встречается мне по жизни – это целый мир. Каждая встреча не случайна, я имею возможность чему-то научиться, понять, принять что-то новое, получить новый опыт общения.

Я стала понимать других и уважать их решения. У меня много друзей, я помогаю всем, мою работу и участие ценят - это для меня очень важно.

Приятно, что мне доверяют и видят во мне поддержку.

Моё участие состоит в том, что процесс общения между ребятами должен быть радостным, увлекательным и эмоционально насыщенным.

Очень интересно наблюдать за детьми, как они общаются между собой, играют на проводимых мною мероприятиях. Я участвовала в школьной Неделе психологии, проводила различные занятия, дети с удовольствием играли в игры, беседовала на тему, что такое дружба, каким нужно быть самому другом, чтобы было много друзей. Оформляли объявления: «Добрые люди», «Ищу друга». Мне нравится совместное творчество между ребятами. Первая задача, которую я решаю, я помогаю ребятам выходить из конфликтных ситуаций, внимательно выслушивая их, соблюдая конфиденциальность и этические нормы.

Моя формула успеха – это сумма маленьких достижений, повторяющихся день ото дня. Каждый день я общаюсь с ребятами, наблюдая за их поведением и общением с окружающими людьми. Для меня очень важно видеть радостные глаза ребят.

Мой личный успех в том, что ребята рады общению со мной и они знают, что если им трудно, то они всегда могут обратиться ко мне за помощью в любое время. Мне нравится моя работа медиатора, я чувствую себя нужной людям.

«Описание работы с конфликтом»

Программа примирения №7

1. Место проведения встречи: учебная аудитория №305

2. Дата проведения встречи: 01.12.2022

3. Источник информации о конфликте: классный руководитель Хайруллина А.М.

4. Ведущие программы примирения: Киямова Алина и Галиева Ралина

5. Фабула ситуации.

Между двумя одноклассниками 5 класса, установились неприязненные отношения. Один из конфликтующих новичок, привыкает к новой школе. К противоположным сторонам конфликта стали присоединяться одноклассники, что привело к ухудшению ситуации в классе, возникновению напряжения и разделению сторон конфликта на группы.

6. Ход и результат программы примирения. Я провела две встречи с одним мальчиком, Ралина с другим. Заданы вопросы:

1. «Каковы последствия конфликтной ситуации для тебя, и какие чувства ты испытываешь по поводу случившегося?»
2. «Как данная ситуация может быть разрешена?»
3. «Как сделать, чтобы это не повторилось?»

Были выслушаны их проблемы и обиды. Мной были организованы встречи с присоединившимися «подругами», которые иногда неосознанно провоцируют обострение отношений. Очень трудно было выявить причину неприязненных отношений, обе стороны конфликта убежденно считали себя жертвой. В ходе совместной встречи стороны договорились о сохранении чисто приятельских отношений, без конфликтов. Один раз в месяц я отслеживала ситуацию. Прошло 5 месяцев. Конфликты прекратились, ребята сохранили добрые ровные отношения.

На общей встрече ребята высказали все обиды, накопившиеся у них за такой длительный период конфликта. Озвучили претензии и свой уровень переживаний. В итоге согласились, что, виноваты оба, что не учитывали мнения другой стороны. Ребята попросили друг у друга прощение, решили восстановить добрые отношения. Мне очень приятно, что мы приняли участие в решении этого конфликта и достигли хорошего результата.