дорога к дому

Северсталь

методическое пособие

Мир в семье – благополучие для ребенка!

г. Череповец, 2026 г.

дорога к дому

Северсталь

Благотворительный фонд «Дорога к дому»

МИР В СЕМЬЕ – БЛАГОПОЛУЧИЕ ДЛЯ РЕБЕНКА!

Методическое пособие

Издание 2-е, переработанное и дополненное

Череповец,
ИД «Череповецъ»,
2026

УДК 364.044.24
ББК 60.95
М63

Авторы-составители:

Вадурина Елена Николаевна, Горбунова Ольга Валерьевна, Кондакова Светлана Григорьевна, Плоскова Надежда Флорианецовна

Ответственный редактор

Т.Ю. Шахова

М63 Мир в семье – благополучие для ребенка: методическое пособие по внедрению медиативных технологий в деятельность организаций социального обслуживания Вологодской области / Благотворительный фонд «Дорога к дому»; авторы-составители: Вадурина Елена Николаевна[и др.] ; редактор: Т. Ю. Шахова. – Издание 2-е, перераб. и доп. – Череповец: Череповецъ. – 2026 – 141 с.: с ил:

ISBN 978-5-94022-235-4

Методическое пособие по внедрению медиативных технологий в деятельность организаций социального обслуживания Вологодской области подготовлен по итогам реализации в бюджетном учреждении социального обслуживания Вологодской области «Территориальный центр социальной помощи семье и детям» в 2022 – 2025 годах социальных проектов «Служба семейной медиации», «Семейная медиация». Проекты реализованы при поддержке Благотворительного фонда «Дорога к дому» компании «Северсталь».

В пособии представлены материалы, отражающие алгоритм создания Службы семейной медиации в учреждении социального обслуживания, содержание работы по внедрению медиативных технологий в деятельность организации социального обслуживания, образцы документов, необходимых для работы Службы семейной медиации. Также в сборнике представлена программа тренинга для родителей «Медиативные технологии. Как договариваться в семье», дано описание методологии и технологии проведения тренинга.

Пособие может быть полезно специалистам сферы социальной защиты населения и образования, специалистам, работающим в сфере помощи семьям с детьми, представителям НКО.

Пособие включает 2 раздела и приложения.

ISBN 978-5-94022-235-4

УДК 364.044.24
ББК 60.95

© БФ «Дорога к дому», 2025
© БФ «Дорога к дому», 2026
© Оформление. ООО «Издательский дом «Череповецъ», 2026

Содержание:

Введение 6

Раздел 1. Практика создания службы семейной медиации в БУ СО ВО «Территориальный центр социальной помощи семье и детям» 9

1.1. Семейная медиация как инструмент помощи в разрешении внутрисемейных конфликтов 9

1.2. Служба семейной медиации в учреждении социального обслуживания: цель и задачи деятельности, принципы работы, состав и функции специалистов 10

1.3. Алгоритм создания Службы семейной медиации в организации социального обслуживания 13

1.4. Нормативно-правовая база деятельности Службы семейной медиации 14

1.5. Профессиональная подготовка специалистов Службы 15

1.6. Документация Службы семейной медиации 16

1.7. Технология деятельности Службы семейной медиации 19

1.8. Мониторинг работы Службы семейной медиации 24

1.9. Информационно-разъяснительная работа среди населения о возможности применения технологии семейной медиации для мирного урегулирования семейных конфликтов 28

1.10. Организация межведомственного и внутриведомственного взаимодействия. Презентация опыта работы 30

Раздел 2. Обучение родителей медиативным технологиям как средство первичной профилактики внутрисемейных конфликтов 32

2.1. Программа тренинга для родителей «Медиативные технологии. Как договариваться в семье» 32

2.2. Методическое обеспечение программы 37

2.2.1. Методология проведения тренинга как формы работы с родителями 37

2.2.2. Технология проведения тренинга для родителей «Медиативные технологии. Как договариваться в семье» 40

2.2.3. Конспекты занятий по программе тренинга 50

2.2.4. Раздаточные материалы к занятиям 82

2.2.5. Анкета обратной связи участников тренинга 92

2.2.6. Заявление на участие в тренинге 93

2.2.7. Согласие на обработку персональных данных 94

2.2.8. Памятки для родителей 95

2.2.9. Список литературы к программе тренинга для родителей 95

Приложения 97

Введение

Концепция государственной семейной политики Российской Федерации гласит, что основными задачами государства являются: пропаганда семейного благополучия и традиционных семейных ценностей; укрепление института брака; сокращение числа разводов, в первую очередь разводов супругов, имеющих несовершеннолетних детей; сокращение количества случаев рождений детей вне брака.

Семейные конфликты являются одной из причин семейного неблагополучия, становятся одним из факторов, обуславливающим появление категории детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, в социально опасном положении. Дети являются наиболее уязвимой категорией в семейных конфликтах, они становятся заложниками ссор между родителями. Неразрешенные, длительные внутрисемейные конфликты приводят к таким негативным последствиям, как снижение качества жизни/распад семьи, ухудшение эмоционального состояния членов семьи, нарушение детско-родительских отношений, жестокое обращение в семье, психотравматизация детей и взрослых, социальная дезадаптация детей.

В связи с распространенностью и негативными социальными последствиями семейных конфликтов перед учреждениями социального обслуживания стоит актуальная задача их профилактики, предупреждения и конструктивного разрешения. Одним из приоритетных направлений совершенствования существующих видов помощи семьям в урегулировании семейных конфликтов является внедрение медиативных технологий в работу, создание служб семейной медиации.

С 2022 года в бюджетном учреждении социального обслуживания Вологодской области «Территориальный центр социальной помощи семье и детям» (далее – Территориальный центр, учреждение) при поддержке Благотворительного фонда «Дорога к дому» реализуются социальные проекты, направленные на сокращение числа негативных последствий конфликтных ситуаций в семьях с детьми посредством внедрения медиативных технологий в деятельность учреждения. В результате работы команды проекта в учреждении создана Служба семейной медиации (далее – Служба), благодаря чему семьи с детьми могут бесплатно получить помощь медиаторов в разрешении конфликтов, связанных с воспитанием и обучением детей, с выполнением родительских обязанностей при раздельном проживании родителей, с нарушением детско-родительских отношений и взаимоотношений между супругами. Девиз Службы: «Мир в семье – благополучие для ребенка!».

За период работы Службы помощь медиатора уже получили около 300 семей вологжан. В 75 % случаев обращение к медиатору способствовало выработке взаимоприемлемого решения и, как следствие, улучшению качества жизни всех членов семьи, гармонизации внутрисемейных отношений.

Запрос родителей на приобретение практических навыков конструктивного разрешения конфликтов побудил специалистов Службы разработать программу тренинга для родителей «Медиативные технологии. Как договариваться в семье», направленного на обучение родителей навыкам конструктивного общения с детьми и эффективного разрешения конфликтных ситуаций.

Сборник состоит из двух разделов и приложения. В первом разделе представлены материалы по созданию и организации работы Службы семейной медиации в БУ СО ВО «Территориальный центр социальной помощи семье и детям», приводится описание алгоритма ее создания и технология деятельности.

Во втором разделе представлена программа тренинга «Медиативные технологии. Как договариваться в семье», дано описание методологии и технологии проведения тренинга, конспекты занятий, раздаточный материал к занятиям, памятки для родителей, анкета обратной связи. Основная идея тренинга – обучить родителей медиативным техникам и алгоритмам, применение которых в повседневном общении в семье будет способствовать предотвращению семейных конфликтов, и, следовательно, гармонизации детско-родительских отношений.

Высокая оценка тренинга родителями, их мнение о необходимости и ценности для семей такой поддержки стали стимулом для распространения опыта и обучения методике проведения тренинга специалистов других учреждений. В 2025 году на базе Центра было организовано обучение специалистов методике проведения тренинга для родителей. На трехдневном семинаре-тренинге 20 специалистов познакомились с программой тренинга, освоили методику проведения упражнений и использования техник и в дельнейшем внедрили программу тренинга в деятельность своих учреждений.

Тренинг для родителей «Медиативные технологии. Как договариваться в семье» проводится на базе Территориального центра с 2024 года. Более 70 родителей (5 групп) прошли обучение по данной программе. Практика реализации программы показала ее эффективность и востребованность.

В приложении содержатся образцы документов, регламентирующих работу Службы семейной медиации и образцы документов, используемых в работе с благополучателями Службы.

Благодаря целевому финансированию проекты по развитию медиативных технологий удалось не только адаптировать, то и трансформировать в устойчивое направление деятельности Благотворительного фонда «Дорога к дому» в городе Череповце.

Специалисты Фонда прошли специализированное обучение, которое позволило им освоить инструменты для работы с целевой группой, и в настоящее время оказывают практическую помощь по двум основным направлениям:

- семейная медиация: разрешение споров между членами семьи, включая детско-родительские конфликты и вопросы, связанные с порядком общения с ребенком и определения места жительства ребенка;
- школьная медиация: урегулирование конфликтов в образовательной среде между учениками, а также между участниками образовательного процесса (ученик – учитель, родитель – учитель).

Таким образом, технология восстановительной медиации успешно адаптирована и интегрирована в комплексную систему услуг Благотворительного фонда «Дорога к дому».

Раздел 1. Практика создания Службы семейной медиации в БУ СО ВО «Территориальный центр социальной помощи семье и детям»

1.1. Семейная медиация как инструмент помощи в разрешении внутрисемейных конфликтов

Любая конфликтная ситуация сопровождается эмоциональными переживаниями, поэтому участникам конфликта обычно трудно конструктивно вести переговоры. Именно по этим причинам и возникла идея переговоров с привлечением третьего нейтрального лица – посредника (медиатора).

Федеральный закон от 27.07.2010 года № 193-ФЗ «Об альтернативной процедуре урегулирования споров с участием посредника (процедуре медиации)» закрепил возможность урегулирования споров, возникающих из семейных правоотношений, путем медиации. Согласно п. 2 ст. 2 указанного выше закона медиатор – независимое физическое лицо, привлекаемое сторонами в качестве посредника в урегулировании спора для содействия в выработке сторонами решения по существу спора; процедура медиации – это способ урегулирования споров при содействии медиатора на основе добровольного согласия сторон в целях достижения ими взаимоприемлемого решения.

Семейная медиация определяется как процедура, в которой независимое третье лицо помогает участникам семейного конфликта улучшить взаимодействие друг с другом и выработать приемлемое для обеих сторон осознанное решение. Семейная медиация применяется для урегулирования различных разногласий, в частности, вопросов об определении места жительства ребенка и порядка общения с ним отдельно проживающего родителя, уплаты алиментов, выработки подходов к воспитанию ребенка, а также других споров, возникающих в семье, в т.ч. при разводе супругов. Особенностью семейной медиации является повышенное внимание к защите прав и интересов ребенка.

Одним из основных принципов медиации является то, что конфликтующие стороны участвуют в процессе добровольно. Идея медиативного подхода заключается в ответственности человека за ситуацию и принятии самостоятельного решения о способах выхода из нее. Помощником в таком процессе выступает специалист-медиатор. Таким образом, медиация – это процесс переговоров, в котором медиатор выступает в качестве посредника, является организатором и управляет переговорами так, чтобы стороны пришли к наиболее выгодному, реалистичному и удовлетворяющему интересы обеих сторон соглашению. При этом вся ответственность за реально полученный результат, то есть соглашение, лежит на самих сторонах.

Снятие негативных эмоций в процессе переговоров и подготовки к ним позволяет перейти на конструктивное обсуждение возможных вариантов

разрешения конфликта. В процессе медиации стороны от противостояния друг другу и негативного отношения переходят к конструктивному взаимодействию. Поэтому важным результатом семейной медиации является изменение внутрисемейного общения, что минимизирует конфликты в будущем, в первую очередь, конфликты, затрагивающие интересы детей.

Практика работы Службы семейной медиации показала, что многие благополучатели после процедуры медиации испытывают потрясение от того, что удается разговаривать с противоположной стороной без криков, ухищрений и уловок и при этом достигать положительного результата. Правильно организованные переговоры, даже если они не приводят к соглашению, учат участников медиации тому, как нужно себя вести в сложных жизненных ситуациях, способствуют формированию и развитию навыков эффективной коммуникации. Эта роль медиации столь высока, что некоторые участники, даже не достигнув успеха, т.е. того результата, которого ожидали, считают, что им было полезно участвовать в процедуре медиации и высказывают благодарность за полученный опыт.

Таким образом, практика показывает, что использование медиативных техник позволяет разрешать внутрисемейные конфликты при сотрудничестве сторон, не доводя внутрисемейную ситуацию до кризиса или ослабляя кризис, способствует повышению мотивации семей в разрешении проблем, опираясь на собственные ресурсы, снижает негативные последствия конфликтной ситуации.

1.2. Служба семейной медиации в учреждении социального обслуживания: цель, задачи, принципы деятельности, состав и функции специалистов

Цель деятельности Службы – оказание помощи семьям с детьми в разрешении внутрисемейных конфликтов, затрагивающих интересы детей, с использованием медиативных технологий. Деятельность Службы направлена на оказание помощи семьям, проживающим на территории обслуживания учреждения (город Вологда и Вологодский муниципальный округ).

Задачи Службы:

- проведение консультаций по вопросам разрешения внутрисемейных конфликтов, затрагивающих интересы детей (конфликты по вопросам воспитания, образования детей; конфликты, связанные с определением места жительства детей, порядка встреч с ними, участия в их воспитании; конфликты между родителями и детьми; межпоколенческие конфликты в семьях с детьми);
- проведение процедур медиации;
- проведение информационно-разъяснительной и просветительской работы о возможности применения процедуры медиации для урегулирования внутрисемейных конфликтов;

- профилактика внутрисемейных конфликтов через обучение родителей навыкам конструктивного внутрисемейного общения и эффективного разрешения конфликтных ситуаций.

Деятельность Службы основана на следующих принципах.

Принцип добровольности предполагает обязательное согласие сторон, вовлеченных в конфликт, на участие в медиации.

Принцип конфиденциальности предполагает обязательство специалистов Службы и сторон не разглашать сведения, полученные в процессе медиации. Исключение составляет информация о готовящемся преступлении, при выявлении которой медиатор ставит стороны в известность, что данная информация будет разглашена.

Принцип нейтральности запрещает специалистам Службы принимать сторону какого-либо участника конфликта. Нейтральность предполагает, что специалист Службы не выясняет вопрос о виновности или невиновности той или иной стороны, а является независимым посредником, помогающим сторонам самостоятельно найти решение. Если медиатор понимает, что не может сохранять нейтральность из-за личностных взаимоотношений с кем-либо из участников, он должен отказаться от медиации или передать ее другому медиатору.

Принцип информированности (открытости) предполагает, что медиатор обязан предоставить сторонам всю необходимую информацию о сути медиации, ее процессе и возможных последствиях.

Принцип ответственности сторон и медиатора предполагает ответственность медиатора за безопасность участников на встрече, а также соблюдение принципов и стандартов проведения процедуры медиации. Ответственность за результат медиации несут стороны конфликта, участвующие в медиации. Медиатор не может советовать сторонам принять то или иное решение по существу конфликта.

Принцип равноправия сторон предполагает, что стороны равноправны на протяжении всей процедуры медиации, никто не имеет преимущества, специалисты Службы в равной степени и с одинаковым вниманием относятся к сторонам; стороны в равной степени ответственны за исполнение принятых ими решений по конфликту.

Принцип взаимного уважения и сотрудничества предполагает уважительный стиль общения участников конфликта, запрет на взаимные оценки и оскорбления на медиативной встрече.

Служба семейной медиации не является самостоятельным структурным подразделением учреждения, а является объединением специалистов. В состав Службы входят руководитель Службы и медиаторы, прошедшие обучение в области медиации, юрисконсульт. Состав Службы утверждается приказом директора Территориального центра. Функции всех членов

Службы семейной медиации определены в Положении о Службе. В функции руководителя Службы помимо общего руководства, планирования, контроля входят также функции кейс-менеджера, то есть он обеспечивает связь между благополучателями и медиаторами, выясняет запрос, организует первую встречу и направляет процесс в дальнейшем.

Функции руководителя Службы:

- организует деятельность Службы и распределяет обязанности между специалистами;
- осуществляет текущее и перспективное планирование;
- разрабатывает документацию, регламентирующую деятельность Службы и процедуру медиации;
- принимает решение о возможности или невозможности проведения процедуры медиации в каждом конкретном случае;
- назначает медиатора для проведения процедуры медиации;
- согласует между сторонами и медиатором дату, время и место встреч;
- ведет учет обращений в Службу;
- ведет учет консультаций, учет проведения медиаций;
- принимает заявления о прекращении процедуры медиации;
- координирует взаимодействие с заинтересованными ведомствами, учреждениями, организациями по вопросам применения процедуры медиации для урегулирования внутрисемейных конфликтов;
- осуществляет контроль деятельности медиаторов, мониторинг деятельности Службы;
- осуществляет контроль ведения документации специалистами Службы;
- организует проведение мероприятий, направленных на развитие профессиональных компетенций специалистов Службы;
- презентует деятельность Службы, проводит информационно-разъяснительную и просветительскую работу о возможности применения процедуры медиации для урегулирования внутрисемейных конфликтов;
- готовит статистические и аналитические отчеты о деятельности Службы.

Функции медиатора:

- принимает решение о возможности или невозможности проведения процедуры медиации в каждом конкретном случае;
- проводит консультации сторон с использованием медиативных технологий;
- организует и проводит процедуру медиации;
- заключает договор о подготовке к проведению процедуры медиации, соглашение о проведении медиации;

- готовит проект медиативного соглашения/меморандума;
- ведет рабочую документацию;
- проводит дополнительные встречи сторон при возникновении проблем в выполнении медиативного соглашения;
- презентует деятельность Службы, проводит информационно-разъяснительную и просветительскую работу о возможности применения процедуры медиации для урегулирования внутрисемейных конфликтов.

Функции юрисконсульта: проводит в случае необходимости консультации сторон по юридическим вопросам.

1.3. Алгоритм создания Службы семейной медиации в организации социального обслуживания

Служба создается и ликвидируется на основании приказа директора учреждения и подотчетна ему в своей деятельности.

В работе по созданию Службы семейной медиации выделены три этапа: организационный, деятельностный и аналитический.

Организационный этап направлен на решение организационных вопросов по созданию Службы в учреждении: изучение и подготовка нормативно-правовой базы, анализ кадровых, материально-технических, методических ресурсов, необходимых для создания Службы, а также информирование населения о предлагаемых услугах.

На этом этапе было изучено законодательство и опыт работы по данному направлению в других организациях социального обслуживания. Специалисты разработали локальные акты, регламентирующие работу Службы и проведение процедур медиации. Служба создана на основании приказа руководителя учреждения. Определен состав Службы, утверждены регламентирующие ее работу документы.

Ключевой задачей на организационном этапе явилась профессиональная подготовка специалистов в области медиации.

Для проведения консультаций и процедур медиации в учреждении были оборудованы соответствующие помещения, приобретена мебель и оборудование (круглый стол, удобные кресла, флипчарт, кулер для воды).

Большое внимание было уделено проведению информационно-разъяснительной и просветительской работы как среди населения, так и среди заинтересованных органов и учреждений о возможности применения технологии семейной медиации в разрешении семейных конфликтов. Информирование о деятельности Службы было организовано через различные каналы коммуникации: визуальная реклама на стендах в учреждении и в заинтересованных организациях; выпуск и распространение памяток, листовок, визиток; размещение материалов в СМИ; проведение меропри-

ятий просветительского характера в учреждениях системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних.

Проведены переговоры и заключены соглашения о сотрудничестве с заинтересованными ведомствами, органами и учреждениями, такими как органы опеки и попечительства, органы ЗАГС, суд, уполномоченный по правам ребенка.

Деятельностный этап включает в себя отработку технологии деятельности Службы и работу специалистов с целевой группой: проведение консультаций с использованием медиативных технологий, организацию и проведение процедур медиации.

Аналитический этап предусматривает оценку эффективности работы медиаторов, анализ результатов внедрения технологии медиации и последующую корректировку деятельности с учетом полученных данных. Ежеквартально проводится мониторинг результатов работы: сбор и анализ количественных и качественных показателей деятельности Службы.

1.4. Нормативно-правовая база деятельности Службы семейной медиации

Нормативно-правовой базой деятельности Службы семейной медиации являются федеральные нормативные правовые акты, а также разработанные на их основе с учетом собственного опыта и опыта других организаций локальные нормативные акты.

Федеральные нормативные акты:

- Федеральный закон от 27.07.2010 года № 193-ФЗ «Об альтернативной процедуре урегулирования споров с участием посредника (процедуре медиации)»;
- Комментарий к Федеральному закону от 27 июля 2010 года № 193-ФЗ «Об альтернативной процедуре урегулирования споров с участием посредника (процедуре медиации)» (постатейный), отв. ред. С.К. Загайнова, В.В. Ярков;
- Приказ Минтруда России от 15.12.2014 года № 1041н (ред. от 12.12.2016) «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист в области медиации (медиатор)».

Локальные акты – это подзаконные правовые акты, которые принимаются внутри учреждения для регламентирования какого-либо вида деятельности. В Территориальном центре издано три приказа:

- приказ «О создании Службы семейной медиации», в соответствии с которым открыта Служба и определен ее персональный состав, установлены сроки для разработки документов, регламентирующих деятельность Службы;

- приказ «О регламентации деятельности Службы семейной медиации», которым утверждено Положение о Службе семейной медиации, Правила проведения процедуры медиации, документы, формы журналов и документы, оформляющие процедуру медиации (формы соглашений, договора, заявлений, памятки, меморандумов и т.п.);
- приказ «Об утверждении персонального состава Службы семейной медиации», которым внесены изменения в кадровый состав Службы.

Порядок разработки и принятия локальных нормативных актов представлен на рисунке 1. Все документы рассматриваются коллегиальным органом учреждения (Методическим советом), а затем рекомендуются к утверждению и использованию.

Рис. 1



1.5. Профессиональная подготовка специалистов Службы

Ключевой задачей обеспечения работы Службы является профессиональная подготовка специалистов в области медиации.

Осуществление деятельности медиатора в соответствии с Федеральным законом от 27.07.2010 года № 193-ФЗ «Об альтернативной процедуре урегулирования споров с участием посредника (процедуре медиации)» возможно на профессиональной и на непрофессиональной основе. Требования к медиаторам изложены в статьях 15, 16 указанного закона. Так, непрофессиональным медиатором может быть лицо, достигшее возраста 18 лет, обладающее полной дееспособностью и не имеющее судимости. Осуществлять деятельность медиаторов на профессиональной основе может лицо, достигшее возраста двадцати пяти лет, имеющее высшее образование и получившее дополнительное профессиональное образование по вопросам применения процедуры медиации. Требований к основному образованию медиатора (направлению подготовки) закон не устанавливает. Процедура медиации по спорам, переданным на рассмотрение суда до начала проведения процедуры медиации, может проводиться только медиаторами, осуществляющими свою деятельность на профессиональной основе.

В соответствии со ст. 12. Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» дополнительное

профессиональное образование может быть осуществлено как по программам повышения квалификации, так и по программам профессиональной переподготовки.

Приказом Минтруда России от 15.12.2014 № 1041н (ред. от 12.12.2016 года) утвержден профессиональный стандарт «Специалист в области медиации (медиатор)». В стандарте дана характеристика квалификации (уровня знаний, умений, профессиональных навыков и опыта работы), необходимой специалисту для осуществления выполнения профессиональной деятельности «медиация».

Специалисты Службы семейной медиации прошли обучение по программе профессиональной переподготовки в ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет» и получили дипломы о профессиональной переподготовке, дающие право на ведение профессиональной деятельности в области медиации.

Специалисты регулярно проходят супервизии с практикующими медиаторами, принимают участие в обучающих мероприятиях, что способствует развитию их профессиональных компетенций.

Профессия медиатора введена в Общероссийский классификатор профессий рабочих, должностей служащих и тарифных разрядов ОК 016-2025 (Приказ Росстандарта от 16.05.2025 № 423-ст). Медиатор относится к категории должностей служащих. Эта профессия входит в группу «Специалисты в области права, не входящие в другие группы».

1.6. Документация Службы семейной медиации

Документы Службы семейной медиации можно разделить по 4 группам:

1. Документы, регламентирующие создание Службы.
2. Документация специалистов Службы.
3. Документы, регламентирующие порядок проведения процедуры медиации.
4. Документы, оформляющие процедуру медиации.

1. **К документам, регламентирующим создание Службы семейной медиации,** в Территориальном центре относятся Приказ директора и Положение о Службе семейной медиации (Приложение 1).
2. **К документации специалистов Службы семейной медиации** относятся различного рода журналы, которые нужны для учета проводимой работы (Приложение 2). В практике работы Службы разработаны и ведутся 3 вида журналов:

   2.1. Журнал регистрации обращений в Службу семейной медиации. Данный журнал предусмотрен для учета обращений в Службу семей-

ной медиации. В нем фиксируется дата обращения, данные благополучателя, вид конфликта и проблема обращения, дата и время консультации, медиатор. Ведет журнал руководитель Службы. Журнал ведется в электронном виде, распечатывается в конце календарного года или по мере необходимости.

2.2. Журнал учета консультаций. В журнале фиксируется работа, проведенная на этапе премедиации. Журнал оформляется на календарный год, ведется в рукописном виде. Данные в журнал вносятся медиаторами, контроль его заполнения осуществляет руководитель Службы.

2.3. Журнал учета медиаций. В журнале учета медиаций содержатся сведения о проведенных процедурах медиации, количестве и продолжительности медиативных встреч, а также отражается результат работы с семьей. Руководитель Службы ведет журнал в электронном виде, распечатывает в конце календарного года или по мере необходимости.

3. **К документам, регламентирующим порядок проведения процедуры медиации,** относятся Правила проведения процедуры медиации (Приложение 3). В Правилах отражены: порядок проведения процедуры медиации, права и обязанности сторон, принципы проведения медиации, порядок назначения медиатора, документы, оформляющие процедуру медиации.
4. **К документам, оформляющим процедуру медиации**, относятся документы, в которых логически отражена работа по поступившему обращению (Приложение 4). Большинство форм документов, их названия вытекают из положений Федерального закона от 27.07.2010 № 193-ФЗ «Об альтернативной процедуре урегулирования споров с участием посредника (процедуре медиации)». Подзаконные акты, утверждающие формы этих документов, не приняты. В ходе работы Службы семейной медиации были разработаны и используется более 15 видов различных документов. Эти документы можно условно разделить на три группы: входящие документы, открывающие случай (при подготовке процедуры медиации), документы, отражающие проведенную работу, и документы, закрывающие случай. Согласно принятым в учреждении Правилам проведения процедуры медиации документы хранятся не менее пяти лет после истечения срока действия заключенных соглашений.

К документам, оформляющим (сопровождающим) процедуру медиации, относятся:

1. *Памятка о процедуре медиации* – содержит описание основных особенностей процедуры медиации, понимание которых необходимо при обращении к процедуре медиации и для участия в ней.

2. *Правила проведения процедуры медиации* – документ, определяющий организацию и порядок проведения процедуры медиации в учреждении.
3. *Договор о подготовке к проведению процедуры медиации* – заключается в случае, если одна из сторон спора желает использовать процедуру медиации, однако другая сторона еще не приглашена на процедуру или же пока не дала своего согласия на участие в ней, и инициатор процедуры обращается в связи с этим в Территориальный центр за оказанием содействия в приглашении второй стороны спора к процедуре медиации.
4. *Предложение об обращении к процедуре медиации* – предложение принять участие в процедуре медиации, сделанное по просьбе инициатора обращения в Службу другой стороне, направляемое от имени Территориального центра.
5. *Соглашение о проведении процедуры медиации* – свидетельствует о готовности сторон к проведению процедуры медиации и фиксирует ее непосредственное начало, подписывается всеми сторонами спора в присутствии руководителя Службы и/или медиатора.
6. *Заявление от стороны о замене или выборе медиатора*, назначении еще одного или нескольких медиаторов – подается стороной спора в случае необходимости принятия и реализации такого решения.
7. *Меморандум о взаимопонимании (промежуточный)* – документ, подписываемый сторонами в случае приостановления процедуры медиации, имеющий целью зафиксировать предварительные договоренности и предоставить участникам процедуры время для дальнейшей их проработки, в том числе при содействии внешних консультантов.
8. *Меморандум о взаимопонимании (заключительный)* – документ, подписываемый сторонами в случае прекращения процедуры медиации, имеющий целью зафиксировать предварительные договоренности, которым участники не хотят придавать обязательную юридическую силу.
9. *Заявление о прекращении процедуры медиации (от стороны)* – заявление стороны, выражающее ее намерение прекратить процедуру медиации (выйти из процедуры).
10. *Заявление о прекращении процедуры медиации (от медиатора)* – заявление медиатора, выражающее его намерение прекратить процедуру медиации ввиду нецелесообразности ее дальнейшего проведения.
11. *Соглашение о прекращении процедуры медиации* – признание сторонами невозможности достичь согласия по спорным вопросам на текущий момент, в связи с чем они принимают решение прекратить медиацию.

12. *Медиативное соглашение* – юридически обязывающее соглашение, подписываемое всеми сторонами спора в результате проведения процедуры медиации при достижении согласия по всем аспектам спора либо по отдельным разногласиям.
13. *Согласие на обработку персональных данных* – письменное разрешение стороны, дающее право учреждению получать, собирать, обрабатывать, использовать и хранить законным способом личные сведения о ней.

1.7. Технология деятельности Службы семейной медиации

Специалистами была отработана следующая технология деятельности Службы (рисунок 2).

Технология деятельности службы семейной медиации в БУ СО ВО «Территориальном центре социальной защиты»:



Поступление обращения в Службу

Обращения от благополучателей поступают в Службу тремя способами: посредством телефонной связи, в сообщениях в группе «Служба семейной медиации» социальной сети «ВКонтакте» и путем личного обращения. Чаще всего граждане записываются по телефону. Руководитель Службы выясняет запрос, определяет (если это возможно) медиабельность спора, выясняет удобное время для первичной встречи. Кроме этого, гражданину предварительно разъясняется, что такое медиация, кто такой медиатор, как проходит процедура медиации. Предлагается вступить в группу «Служба семейной медиации» в социальной сети «ВКонтакте» и ознакомиться с размещенной там информацией.

В случае личного обращения в Службу семейной медиации также руководитель Службы проводит беседу с благополучателем, выясняет запрос, рассказывает об особенностях проведения медиации, выдает памятку «Что нужно знать о семейной медиации» и Правила проведения процедуры медиации. Согласуется дата и время первичной встречи.

При поступлении обращения через социальную сеть «ВКонтакте» руководитель Службы связывается с обратившимся, чтобы выяснить ситуацию и назначить время первичной консультации.

Стороны могут быть направлены в Службу семейной медиации уполномоченным по правам ребенка в Вологодской области, органами ЗАГС, судом, Службой судебных приставов, органами опеки и попечительства, Комиссией по делам несовершеннолетних и защите их прав, другими органами и учреждениями системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, а также иными заинтересованными ведомствами. Но в любом случае участие сторон в процедуре медиации добровольное.

Поступившее обращение руководитель Службы фиксирует в журнале регистрации обращений.

Первичное консультирование/премедиация

Руководитель Службы организует первичную встречу благополучателя с медиатором. Перед консультированием обратившийся оформляет согласие на обработку персональных данных. В процессе премедиации медиатор получает подробную информацию от благополучателя по существу спора. Затем медиатор разъясняет суть и возможности процедуры медиации, правила и принципы ее проведения, выдает памятку с описанием основных особенностей процедуры медиации, понимание которых необходимо для участия в ней (принципы медиации, роль и задача медиатора, права и обязанности сторон). Благополучатели знакомятся с Правилами проведения процедуры медиации, установленными в Территориальном центре, и им выдается буклет «Что нужно знать о семейной медиации».

Результаты первичной встречи фиксируются в журнале учета консультаций.

Заключение договора о подготовке к проведению процедуры медиации

В случае, если гражданин согласен на участие в процедуре медиации, выразил желание разрешать спор при участии медиатора, готов предоставить данные второй стороны конфликта, с ним заключается договор о подготовке к проведению процедуры медиации. Это двусторонний договор, по условиям которого инициатор поручает, а учреждение принимает на себя обязательство по оказанию услуг, связанных с подготовкой к проведению процедуры медиации. Договор является основанием для организации работы со второй стороной конфликта и наделяет Службу правом связаться с ней с целью приглашения на первую раздельную встречу.

Приглашение второй стороны

Руководитель Службы семейной медиации на основании договора о подготовке к проведению процедуры медиации связывается со второй стороной конфликта (как правило, по телефону), проводит беседу, где разъясняет суть и возможности процедуры медиации, правила и принципы ее проведения, приглашает вторую сторону на раздельную встречу. В случае, если невозможно связаться со второй стороной по телефону, или в случае желания инициатора пригласить вторую сторону к участию в процедуре медиации письменно, учреждение готовит и направляет другой стороне приглашение (предложение об обращении) к медиации. Этот документ оформляется на бланке Территориального центра за подписью руководителя. Предложение содержит в себе информацию об инициаторе, о предмете спора, сроке, до которого действует данное предложение, а также о том, где и каким способом можно получить дополнительную информацию о деятельности Службы, о процедуре медиации. В случае, если в течение тридцати дней со дня направления предложения об обращении к процедуре медиации или в течение иного указанного в предложении разумного срока согласие адресата такого обращения не было получено, предложение о проведении медиации считается отклоненным.

В случае отказа второй стороны от участия в процедуре медиации оформляется уведомление о невозможности проведения процедуры медиации и направляется инициатору обращения.

В случае согласия вторая сторона приглашается на первичную раздельную встречу. С ней также оформляется согласие на обработку персональных данных, проводится аналогичная подготовительная работа, выдаются Правила проведения процедуры медиации, памятка и буклет.

В случае, если обе стороны согласны на урегулирование спора с участием медиатора, с ними заключается соглашение о проведении процедуры медиации, назначается совместная встреча.

Соглашение о проведении процедуры медиации подписывается сто-

ронами спора в присутствии медиатора, что свидетельствует о готовности сторон к проведению процедуры и фиксирует ее начало. Соглашение о проведении процедуры медиации трехстороннее, заключается в письменной форме в 3-х экземплярах, содержит согласие сторон спора с Правилами проведения процедуры медиации, а также обязательные положения содержатся в статье 8 Федерального закона от 27.07.2010 № 193-ФЗ «Об альтернативной процедуре урегулирования споров с участием посредника (процедуре медиации)».

Соглашение о проведении процедуры медиации должно содержать следующие сведения: о предмете спора; о медиаторе (медиаторах) или об организации, осуществляющей деятельность по обеспечению проведения процедуры медиации; о порядке проведения процедуры медиации; об условиях участия сторон в расходах, связанных с проведением процедуры медиации; о сроках проведения процедуры медиации.

Проведение процедуры медиации

Процедура медиации в соответствии с действующим законодательством должна занимать не более 60 дней с момента заключения соглашения. Медиативных встреч может быть несколько (в практике работы Службы – от 2 до 4 встреч, каждая продолжительностью от 1 до 3 часов).

В процессе проведения процедуры медиации могут быть организованы раздельные встречи со сторонами. В случае, если медиатор понимает, что стороны зашли в тупик, эмоционально нестабильны и т.д., то он предлагает приостановить процедуру медиации и приглашает стороны на раздельные встречи с соблюдением принципа равноправия. При необходимости благополучателям предоставляется возможность получить консультацию внешних экспертов (психолога, юриста).

Медиативные встречи медиатор проводит по установленным правилам с использованием принятой технологии и алгоритма. Руководитель Службы фиксирует продолжительность, промежуточные результаты встреч и окончательный результат процедуры медиации в журнале учета медиаций.

В ходе проведения процедуры медиации одна из сторон может обратиться с заявлением о замене медиатора. Решение принимается с учетом мнения второй стороны.

Завершение процедуры медиации

Процедура медиации может быть завершенной и незавершенной.

В случае, если сторонам удалось выработать взаимоприемлемое решение, достигнутые результаты фиксируются в медиативном соглашении. Требования к содержанию медиативного соглашения содержатся в статье 12 Федерального закона от 27.07.2010 № 193-ФЗ «Об альтернативной процедуре урегулирования споров с участием посредника (процедуре медиации)». Медиативное соглашение заключается в письменной форме в трех экземплярах и содержит сведения о сторонах, предмете спора, проведен-

ной процедуре медиации, сроке, в течение которого она была проведена, медиаторе, а также согласованные сторонами обязательства или договоренности, условия и сроки их выполнения.

Подписывая медиативное соглашение, каждая сторона подтверждает свою дееспособность, отсутствие заболеваний и принуждения к его подписанию. Кроме этого, в соглашение включен пункт, согласно которому стороны вправе обратиться к медиатору в случае возникновения трудностей или разногласий в связи с реализацией договоренностей.

Текст медиативного соглашения может быть подготовлен медиатором либо сторонами самостоятельно. При этом медиатор разъясняет сторонам право получить квалифицированную правовую помощь (юридическую консультацию) до его подписания.

Если существует необходимость письменно зафиксировать предварительные договоренности сторон или итоги процедуры медиации, стороны могут заключить меморандум о взаимопонимании, который может быть, как промежуточным (в связи с перерывом между медиативными сессиями), так и заключительным (в случае прекращения или завершения процедуры медиации).

Промежуточный меморандум подписывается сторонами в случае приостановления процедуры медиации с целью зафиксировать предварительные договоренности и предоставить участникам процедуры время для их дальнейшей проработки, в том числе при содействии внешних консультантов. Меморандум подписывается сторонами и медиатором в трех экземплярах. Если впоследствии стороны принимают решение продолжить процедуру, они извещают об этом медиатора. Если срок проведения процедуры медиации, установленный законом и соглашением, не истек, то она возобновляется, в противном случае – начинается с начала.

Заключительный меморандум подписывается сторонами в случае прекращения процедуры медиации. Документ имеет цель подвести итог обсуждениям и зафиксировать предварительные договоренности, которым участники не хотят придавать обязательную юридическую силу. В заключительном меморандуме прописываются сроки проведения процедуры медиации, когда обе стороны принимают решение ее закончить. Для возобновления обсуждения необходимо будет вновь заключать соглашение о проведении процедуры медиации.

Меморандумы о взаимопонимании не возлагают на подписавшие его стороны каких-либо юридических обязательств, в том числе финансовых, либо обязательств по дальнейшему заключению соглашений и договоров. Путем его подписания стороны подводят итог обсуждениям, прошедшим в рамках процедуры медиации, в виде сделанных и принятых предложений, которые впоследствии могут содействовать конструктивному и взаимовыгодному взаимодействию сторон друг с другом.

Особое внимание уделяется документам, оформляющим работу с участием несовершеннолетних, когда медиатор помогает разрешить конфликты между родителями и детьми. Заключение медиативного соглашения с несовершеннолетним неправомочно из-за его ограниченной дееспособности, но зафиксировать договоренности, достигнутые в ходе работы с медиатором, важно. Поэтому в ходе работы Службы было разработано соглашение по результатам медиативных встреч. Оно написано более простым для понимания языком, договоренности для удобства оформлены в табличной форме. Это соглашение также оформляется в трех экземплярах.

При наличии запроса от сторон медиатор осуществляет постмедиативное сопровождение семьи (контроль исполнения договоренностей, помощь в преодолении трудностей).

В случае, если стороны не смогли договориться, процедура медиации может быть прекращена. Это может быть оформлено разными документами в зависимости от оснований:

- заявление в письменной форме одной из сторон об отказе от продолжения процедуры медиации;
- заявление медиатора в письменной форме о прекращении процедуры медиации ввиду нецелесообразности дальнейшего ее проведения или в случае, если медиатор больше не может удерживать нейтральность;
- соглашение сторон о прекращении процедуры медиации без достижения согласия по имеющимся противоречиям по истечении максимального срока проведения процедуры медиации – 60 дней (с учетом положений Федерального закона и Правил проведения процедуры медиации).

В случае намерения одной из сторон или медиатора «выйти» из процедуры, об этом информируются все остальные участники. Соглашение о прекращении процедуры медиации фиксирует признание сторонами невозможности достичь согласия по спорным вопросам на текущий момент, в связи с чем они принимают решение прекратить процедуру медиации. Соглашение подписывается в трех экземплярах.

Руководитель Службы во всех случаях (отказ от процедуры медиации, завершенная и незавершенная медиация) проводит сбор обратной связи от благополучателей.

1.8. Мониторинг работы Службы семейной медиации

В целях анализа и оценки эффективности деятельности Службы семейной медиации ежеквартально проводится мониторинг, который включает в себя сбор, обработку, систематизацию и хранение сведений по установленным показателям.

Показатели можно разделить на две группы:

1. Показатели, характеризующие функционирование Службы: обеспечение деятельности специалистов и количественные результаты деятельности специалистов.
2. Показатели, характеризующие достижение социального результата – изменения у благополучателей Службы.

№ п/п	Наименование показателя	Индикаторы
1	Показатели, характеризующие функционирование Службы: обеспечение деятельности специалистов и количественные результаты деятельности специалистов.	
1.1	Показатели обеспечения деятельности Службы.	
1.1.1	Нормативно-правовое обеспечение деятельности Службы.	Наличие разработанных и утвержденных локальных актов, регламентирующих деятельность службы: - положение о Службе; - приказы, распоряжения.
1.1.2	Материально-техническое обеспечение.	Наличие помещения, оборудованного необходимой мебелью, оргтехникой.
1.1.3	Кадровое обеспечение Службы.	Количество подготовленных специалистов, прошедших обучение по вопросам использования медиативных технологий в социальной работе. Количество обучающих мероприятий для специалистов по использованию медиативных технологий/количество специалистов участников.
1.1.4	Документационное обеспечение деятельности Службы.	Ведение документации, отражающей деятельность специалистов: - журнал регистрации обращений в Службу семейной медиации; - журнал учета консультаций; - журнал учета медиаций.
1.1.5	Методическое обеспечение Службы.	Наличие разработанных методических материалов для специалистов Службы.
1.1.6	Обеспечение межведомственного взаимодействия.	Количество органов, учреждений, с которыми заключены соглашения о сотрудничестве. Количество межведомственных и внутриведомственных совещаний в рамках деятельности Службы семейной медиации.

1.2	Количественные результаты деятельности специалистов Службы.	
1.2.1	Показатели, характеризующие деятельность специалистов.	Количество консультаций с родителями/ законными представителями по разрешению конфликтных семейных ситуаций. Количество проведенных медиативных программ, из них: - завершенных программ; - незавершенных программ. Количество тренингов (обучающих мероприятий) для родителей/количество родителей-участников.
1.2.2	Проведение информационно-разъяснительной и просветительской работы о возможности применения технологии семейной медиации для мирного урегулирования семейных конфликтов.	Количество информационных материалов о процедуре семейной медиации буклетов, памяток, листовок и пр. (видов/ экземпляров). Наименование и количество мероприятий, направленных на популяризацию семейной медиации. Количество публикаций в СМИ и социальных сетях, направленных на популяризацию семейной медиации, информирование о работе Службы семейной медиации. Наличие в информационно-телекоммуникационной сети Интернет пабликов о деятельности Службы медиации.
1.2.3	Обратная связь от благополучателей Службы, выражающая удовлетворенность участием и результатами процедуры медиации.	Доля положительной обратной связи от благополучателей Службы. Количество/доля благополучателей, которые отмечают, что им было полезно обращение в Службу семейной медиации.
2	Показатели, характеризующие достижение социального результата – изменения у целевой группы Службы.	
2.1	Повышение социально-психологической и родительской компетентности.	Количество/доля благополучателей, которые отмечают, что в дальнейшем они смогут более конструктивно разрешать возникающие конфликты; количество/доля благополучателей, которые приводят факты, подтверждающие умение конструктивно разрешать конфликты.

2.2	Улучшение психологического климата в семье.	Сравнение количества внутрисемейных конфликтов и ссор после медиации и до нее.
2.3	Позитивные изменения у благополучателей Службы.	Количество/доля благополучателей, которые отмечают, что после работы с медиатором у них улучшилось эмоциональное состояние.

Для сбора обратной связи от благополучателей Службы используется разработанная анкета (Приложение 5). Анкета заполняется благополучателями Службы онлайн в гугл-форме или офлайн в печатной форме. Результаты анкетирования оформляются в таблицах и диаграммах.

Результаты обратной связи благополучателей Службы семейной медиации(в таблице приведены результаты анкетирования за 2025 г.):

№ п/п	Вопросы анкеты	Аспекты удовлетворенности	Уровень удовлетворенности		
			Высокий (полностью удовлетворен)	Средний (частично удовлетворен)	Низкий (не удовлетворен)
			Доля от всех опрошенных	Доля от всех опрошенных	Доля от всех опрошенных
1	Оцените, пожалуйста, насколько Вы удовлетворены.	1.1. Комфортностью эмоциональной атмосферы в процессе медиации.	98,1 %	1,9 %	0
		1.2. Организацией процедуры медиации.	98,1 %	1,9 %	0
		1.3. Работой медиатора.	96,2 %	3,8 %	0
		Общий показатель удовлетворенности процедурой медиации.	97,5 %	2,5 %	0

№ п/п	Вопросы анкеты	Варианты ответов	Доля от всех опрошенных (%)
2	Было ли полезно для вас обращение в Службу семейной медиации?	Да	95 %
		Нет	1 %
		Затрудняюсь ответить	4 %

№ п/п	Вопросы анкеты	Варианты ответов	Доля от всех опрошенных (%)
3	Как изменилось ваше эмоциональное состояние после работы с медиатором?	Улучшилось	89 %
		Осталось без изменения	11 %
		Ухудшилось	0

№ п/п	Вопросы анкеты	Варианты ответов	Доля от всех опрошенных (%)
4	Как вы думаете, сможете ли вы в дальнейшем более конструктивно разрешать возникающие конфликты?	Да	71 %
		Нет	0
		Затрудняюсь ответить	29 %

№ п/п	Вопросы анкеты	Варианты ответов	Доля от всех опрошенных (%)
5	Порекомендовали бы вы своим знакомым, друзьям обратиться в Службу семейной медиации за помощью?	Да	98 %
		Нет	0
		Затрудняюсь ответить	2 %

1.9. Информационно-разъяснительная работа среди населения о возможности применения технологии семейной медиации для мирного урегулирования семейных конфликтов

В деятельности Службы семейной медиации большое внимание уделяется информационно-разъяснительной и просветительской работе с населением, органами и учреждениями системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, иными структурами, заинтересованными темой медиации и возможностями ее использования для мирного урегулирования конфликтов. Данная работа также необходима для популяризации процедуры медиации.

Информирование о деятельности Службы организовано через различные каналы коммуникации:

- визуальная реклама на стендах, ролл-ап стендах в Территориальном центре социальной помощи семье и детям, на базе которого создана Служба, а также в заинтересованных организациях;

- выпуск и распространение памяток, листовок, визиток на тему медиации и об открытии Службы семейной медиации (Приложение 6);
- размещение материалов в СМИ (областные печатные периодические издания, радио, телевидение);
- размещение информации на интернет-ресурсах Территориального центра социальной помощи семье и детям и заинтересованных организаций;
- проведение мероприятий просветительского характера в учреждениях системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних;
- проведение межведомственных и внутриведомственных совещаний и рабочих встреч;
- информирование получателей социальных услуг в Территориальном центре социальной помощи семье и детям о возможности получения услуги семейной медиации в рамках открытой Службы.

В информационных выступлениях специалисты раскрывали понятия «медиация» и «медиатор», объясняли, как эта процедура и специалист могут помочь семьям с детьми, рассказывали, как проводится процедура медиации (алгоритм, принципы). Всего за период реализации проекта было проведено более 100 информационных выступлений перед специалистами и родителями, записано 10 радиопередач на Государственной телевизионной и радиовещательной компании «Вологда» (областное радио), вышло 3 видеосюжета на областном телевидении (ГТРК «Вологда» и телеканал «Русский Север»), проведен 20-минутный прямой эфир с руководителем проекта в Центре управления регионом. На телеканале «Русский Север» транслировалась социальная реклама, выпущено 10 видов печатной рекламной и сувенирной продукции о деятельности по проекту (объявления, визитки, памятки, календари), разработаны и изготовлены 2 ролл-ап стенда, которые установлены в организациях-стейкхолдерах.

На ресурсах Благотворительного фонда «Дорога к дому» компании «Северсталь» и БУ СО ВО «Территориальный центр социальной помощи семье и детям» размещены статьи на тему: «Медиация как способ договориться с повзрослевшим ребенком», «Медиация. Что это?», «Медиатор. Кто это и какова его роль?», «Принципы медиации. В чем их суть?», «Развеиваем страхи и сомнения о медиации», «Как вести себя в конфликтной ситуации. Практические советы медиаторов».

Информация о деятельности Службы семейной медиации размещалась в областной газете «Красный Север» и общественной газете Вологодской области «Гражданское содружество» (как в печатном, так и в электронном виде), на официальном портале правительства Вологодской области, на интернет-ресурсах Министерства труда и социальной защиты Вологодской области, уполномоченного по правам ребенка в Вологодской обла-

сти, в интернет-издании «Новости Вологды», отдела ЗАГС № 1 Управления ЗАГС Вологодской области, Управления федеральной службы судебных приставов по Вологодской области, интернет-издании Вологодской области «BEZформата», информационном агентстве «Вологда Регион», сетевом издании Вологодской области «Вологда.РФ», на сайте ГТРК «Вологда», на интернет-ресурсах Московского государственного психолого-педагогического университета, на сайте печатного издания «Медиатор.РФ» и медиапортале «Момент истины» и др. Информация по теме «медиация» и о деятельности по проекту регулярно размещается в сообществе «Служба семейной медиации» в социальной сети «ВКонтакте» (*https://vk.com/club210463803*).

1.10. Организация межведомственного и внутриведомственного взаимодействия. Презентация опыта работы

В целях повышения эффективности деятельности и организации межведомственного взаимодействия было заключено 5 соглашений о сотрудничестве: с уполномоченным по правам ребенка в Вологодской области, администрацией Вологодского муниципального округа, Управлением ЗАГС Вологодской области, Управлением опеки и попечительства администрации города Вологды, Управлением федеральной службы судебных приставов по Вологодской области. Соглашениями определены ответственные лица для взаимодействия, регулярно проводятся рабочие совещания и встречи. Сотрудники организаций ознакомлены с целями, задачами и мероприятиями Службы семейной медиации, им предоставлена информация о медиации, ее возможностях, а также информационные материалы (памятки, буклеты, визитки) для распространения среди целевой группы проекта. Указанные выше партнеры оказывают информационную поддержку, содействуют привлечению целевой группы, участвуют в проведении информационно-разъяснительной работы и популяризации процедуры медиации среди населения. Уполномоченным по правам ребенка в Вологодской области была инициирована разработка межведомственного плана по развитию медиации в Вологодской области, который в декабре 2023 года утвержден постановлением Комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав Вологодской области.

За период реализации проекта проведено более 50 межведомственных и внутриведомственных совещаний и рабочих встреч (органы ЗАГС, органы опеки и попечительства, Отделение фонда пенсионного и социального страхования по Вологодской области, организации социальной защиты населения, образовательные организации, учреждения здравоохранения, комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав города Вологды и Вологодского муниципального округа, Уполномоченный по правам ребенка в Вологодской области, Управление федеральной службы судеб-

ных приставов по Вологодской области, Вологодские суды (районный, городской, областной), Управление Министерства юстиции Российской Федерации по Вологодской области, Союз женщин России по Вологодской области, филиал фонда «Защитники Отечества» по Вологодской области, Благотворительный фонд «Во имя добра» и др.)

Специалисты Службы семейной медиации систематически презентуют деятельность Службы семейной медиации для заинтересованных организаций и вологжан, а также студентов, обучающихся по направлениям: «социальная работа», «юриспруденция», «право и организация социального обеспечения».

Информация об опыте создания и развития деятельности Службы и работы по проекту была представлена как на региональных, так и всероссийских профессиональных площадках: на IX, X межрегиональной конференциях «От 0 до 17: в интересах детей», организованных БФ «Дорога к дому»; на Всероссийском научно-практическом онлайн круглом столе «Семейная медиация: вопросы теории и практики» (г. Москва); на Дискуссионной площадке «Мир в семье: медиативные технологии как ключ к семейной гармонии» VI Форума социальных инноваций (г. Москва), на Диалоговой площадке «Помощь детям в особых жизненных ситуациях, формирующих психоэмоциональную травму» XVI Всероссийского форума «Вместе – ради детей» (г. Ульяновск); на Экспертно-консультативном совете Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, «Модель создания Служб семейной медиации в учреждениях социального обслуживания» (г. Москва) и др.

В 2024 году Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, инициировал открытие на базе БУ СО ВО «Территориальный центр социальной помощи семье и детям» стажировочной площадки по теме: «Организация деятельности служб медиации/примирения в учреждениях социального обслуживания». Обучение на стажировочной площадке за 2024-2025 год прошли 33 специалиста из 10 организаций социального обслуживания 6 регионов Российской Федерации (Архангельской, Курской, Орловской и Тюменской областей, Республики Северная Осетия-Алания, Республики Мордовия).

Раздел 2. Обучение родителей медиативным технологиям как средство первичной профилактики внутрисемейных конфликтов

2.1. Программа тренинга для родителей «Медиативные технологии. Как договариваться в семье»

Автор-составитель программы – Вадурина Елена Николаевна, доцент кафедры психологии, педагогики и социальной работы Вологодского государственного университета, кандидат психологических наук, медиатор.

1. Пояснительная записка

Программа тренинга «Медиативные технологии. Как договариваться в семье» направлена на обучение родителей медиативным техникам, применение которых в повседневном общении будет способствовать повышению качества взаимоотношений в семье.

Актуальность темы определена, в первую очередь, высокой потребностью родителей в получении психологической помощи в воспитании и развитии детей, в преодолении трудностей во взаимоотношениях. Многие современные родители заинтересованы в повышении родительской компетентности, понимают, что необходимо перестраивать привычные и неэффективные способы общения с ребенком. Формата консультации часто бывает недостаточно, потому что человеку мало услышать, что нужно делать по-другому, надо получить опыт применения новых форм и способов в ситуациях непосредственного общения. Поэтому включение активных форм работы с родителями является одним из способов повышения эффективности оказания им психологической помощи. Тренинг является одной из таких форм, позволяет практически освоить новые приемы и способы, что способствует закреплению их в поведенческом репертуаре человека.

Кроме того, актуальность темы тренинга обусловлена возросшим интересом к возможностям медиативного и восстановительного подходов в формировании и развитии у взрослых навыков бесконфликтного общения и конструктивного разрешения противоречий. Конфликты являются неотъемлемой частью семейных отношений, часто негативно влияют на взаимоотношения членов семьи и, как следствие, на психологический климат в семье. Необходимость в приобретении практических навыков в сфере конструктивных способов разрешения конфликтов, возникающих в семьях, продиктована практическими запросами. Анализ обращений в Службу семейной медиации, работающую в БУ СО ВО «Территориальный центр социальной помощи семье и детям», показал, что более 54 % обращений связано с нарушением взаимоотношений между родителями и детьми.

Медиаторы и психологи-практики обратили внимание на универсальность использования технологии медиации и медиативных техник при разрешении споров в разных сферах жизни человека, что и позволяет внедрять их в сферу семейных отношений. Медиация как альтернативный способ разрешения конфликтов, медиативные техники и инструменты имеют ряд преимуществ, помогают снять коммуникативные барьеры, говорить о своей позиции без обвинения оппонента, анализировать конфликт и свое поведение в нем, что в свою очередь позволяет более рационально разрешать противоречия.

Новизна программы состоит в том, что в ее основе содержится не только планомерное знакомство с различными медиативными техниками, но и отработка навыков их применения в ситуациях общения и конфликтах. Родители освоят как отдельные инструменты, применяемые в конкретных коммуникативных целях (отреагировать на чувства ребенка, уточнить смысл сказанного, выразить свои чувства и др.), так и алгоритм медиативной беседы, позволяющий конструктивно разрешить спор или конфликт.

Цель тренинга – развитие психолого-педагогической компетентности родителей в вопросах эффективного общения и взаимодействия с ребенком, конструктивного разрешения конфликтных ситуаций.

Задачи:

1. Провести ревизию у родителей способов взаимодействия с ребенком, выявить позитивный опыт и обозначить затруднения и проблемы.
2. Сформировать у родителей позитивные установки на воспитание детей.
3. Расширить представления родителей о возможных способах бесконфликтного общения с ребенком за счет знакомства с медиацией, медиативными технологиями и техниками.
4. Сформировать умение применять различные медиативные техники на практике в ситуациях общения в соответствии с коммуникативными задачами, использовать способы регуляции собственных эмоциональных состояний.
5. Сформировать навык использования алгоритма медиативной беседы в конфликтных ситуациях.
6. Актуализировать у родителей мотивацию на саморазвитие в вопросах ответственного родительства.
7. Оказывать поддержку участникам тренинга в решении проблем в детско-родительских отношениях.

Целевая группа программы тренинга – родители несовершеннолетних детей.

Формат организации обучения – очные групповые занятия, предполагающие активное участие родителей в обмене опытом, обсуждении вопросов, упражнениях и играх. Программа реализуется в течение месяца, занятия проходят 1 раз в неделю (2 часа).

Режим работы группы – закрытый, количество участников – не более 15 человек. Обязательное условие участия в тренинге – регистрация участника, посещение всех занятий.

Материально-техническое обеспечение: занятия проводятся в кабинете для групповой работы, который оснащен флипчартом, мультимедийным оборудованием, удобной передвижной мебелью для работы в кругу. Участники тренинга обеспечиваются бэйджем, ручками, фломастерами, бумагой.

Структура занятий

1. Вступительная часть.

   Включает ритуал приветствия, постановку целей и задач работы, рефлексию имеющегося опыта, разминочные упражнения.

   Цель: сформировать позитивный настрой на работу.

2. Основная часть.

   Включает теоретические блоки, выполнение практических упражнений, обмен мнениями.

   Цель: достижение поставленных в тренинге целей.

3. Заключительная часть.

   Включает рефлексию, обратную связь участников и тренера, настрой участников на применение нового опыта, ритуал прощания.

   Цель: подведение итогов работы, оценка полученного опыта, мотивация на применение опыта в повседневном общении в семье.

2. Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Слышим и понимаем ребенка.	2
2	Понимаем эмоции ребенка и выражаем свои эмоции в безопасной форме.	2
3	Учимся договариваться в конфликте.	2
4	Когда негативные эмоции родителей мешают диалогу с ребенком.	2

3. Содержание программы

Занятие 1. «Слышим и понимаем ребенка»

Знакомство участников. Упражнения «Рюкзак» (А. Шоу), «Встаньте те, кто...».

Постановка целей и задач тренинга. Формирование правил работы на тренинге (на основе принципов медиации: добровольность, конфиденциальность, равноправие, ответственность сторон, уважение и сотрудничество).

Рефлексия опыта участников (выявление позитивного опыта, анализ потребностей и проблем). Упражнение «Какой я родитель».

Мотивирование на изменения. Необходимость выстраивания эффективной коммуникации в детско-родительских отношениях. Упражнения «Рисуем в паре».

Медиация как конструктивный способ урегулирования конфликтов. Медиатор как посредник в разрешении споров. Медиативные техники как способы позитивного общения в семье. Преимущества использования медиативных техник в общении в семье.

Умение слушать собеседника как важная составляющая процесса коммуникации. Искажения в восприятии информации. Упражнение «Сломанный телефон».

Медиативная техника «Петля понимания» как способ выделить суть высказывания, уточнить понимание услышанного, прояснить позицию ребенка в общении, дать обратную связь собеседнику. Упражнение «Правильно ли я поняла...».

Занятие 2. «Понимаем эмоции ребенка и выражаем свои эмоции в безопасной форме»

Актуализация и анализ имеющегося у родителей опыта реагирования в различных ситуациях общения с ребенком.

Эмоции и чувства ребенка, роль взрослого в регуляции эмоций ребенка. Упражнение «Почувствуй на себе».

Активное слушание как способ понять и отреагировать эмоции ребенка. Отработка умения применять активное слушание в конкретных ситуациях общения с ребенком. Разбор ситуаций.

Способность сохранять внутреннее равновесие в ситуациях взаимодействия с другим человеком. Упражнение «Толкни меня».

Накопившееся напряжение и негативные эмоции родителя как частая причина конфликтов и ссор в семье. Упражнение «Стакан».

Способы безопасного выражения собственных переживаний и эмоций. Техника «Я-сообщение», преимущества, алгоритм построения. Отработка у родителей умения говорить о своих эмоциях, используя технику «Я-сообщений». Анализ ситуаций.

Занятие 3. «Учимся договариваться в конфликте»

Актуализация и анализ имеющегося у родителей опыта поддержки и критики ребенка. Упражнения «Человечки».

Условия, необходимые для конструктивного диалога, стратегии поведения в конфликтной ситуации. Упражнение «Мост».

Структура конфликта. Понятие «Айсберг конфликта». Искажения восприятия в конфликте.

Типы конфликта. Анализ причин собственного конфликтного поведения. Упражнение «Пицца конфликта». Направления помощи в зависимости от причин конфликтного поведения.

Алгоритмы медиативной беседы в конфликтной ситуации (3 участника, 2 участника). Притча об апельсине.

Отработка у родителей умения применять алгоритмы медиативной беседы в конкретных ситуациях. Работа с ситуациями.

Занятие 4. «Когда негативные эмоции родителя мешают диалогу с ребенком»

Забота о себе как неотъемлемая составляющая эмоционального благополучия родителя. Упражнения: «Бабушка и внучка», «О заботе», «Заботливый рисунок».

Счастье и благополучие родителя как основа благополучия ребенка. Притча о счастье детей.

Психологические причины возникновения негативных эмоций родителя. Работа с «Кувшином эмоций» (В. Сатир).

Механизм возникновения эмоций в конкретных ситуациях. Понятие «автоматические мысли». Упражнение «АВС». Отработка у родителей умения формулировать автоматические мысли в конкретных ситуациях.

Способы ситуативной саморегуляции эмоций. Упражнение «Антистрессовое успокаивающее дыхание».

Ресурсы родителя, источники ресурсов, способы регулярной заботы о себе. Упражнение «Кувшин».

Позитивные установки на воспитание детей и родительство. Притча «Я строю храм!».

Завершение тренинга. Подведение итогов. Постановка целей на дальнейшее развитие детско-родительских отношений.

4. Ожидаемые результаты

В результате освоения программы участники тренинга:

- проведут анализ собственных способов и приемов взаимодействия с ребенком, выявят ресурсный позитивный опыт, обозначат перспективы развития и изменений;
- узнают о возможностях медиации как альтернативном способе разрешения конфликтов, медиативных технологиях и техниках;
- приобретут умения применять различные медиативные техники в ситуациях общения в соответствии с коммуникативными задачами, использовать способы регуляции собственных эмоциональных состояний;
- сформируют навыки использования алгоритма медиативной беседы в конфликтных ситуациях;

- актуализируют мотивацию на саморазвитие в вопросах ответственного родительства;
- получат поддержку в решении проблем в детско-родительских отношениях.

5. Показатели оценки результата реализации программы

Результат любого обучения, как правило, отложенный во времени, и оценить его сразу после завершения программы не представляется возможным. Тем не менее, в процессе реализации программы рекомендуется отслеживать следующие показатели:

- удовлетворенность участников тренинга занятиями;
- знания и навыки, приобретенные в процессе обучения;
- наличие изменений в поведении в результате обучения;
- наличие положительного влияния этих изменений на взаимоотношения с ребенком.

При определении критериальных (пороговых – минимум/максимум) значений данных показателей необходимо учитывать следующие факторы: возрастной состав группы, уровень подготовленности участников по данной теме, этап программы и пр. Например, если участники впервые знакомятся с изучаемыми понятиями, минимальный объем приобретенных ими знаний и навыков будет меньше, чем для родителей, которые уже ориентируются в данной теме. Высокий балл по показателю «удовлетворенность занятиями» зачастую характеризует эмоциональное отношение участников к обучению и лишь косвенно свидетельствует о качественной реализации программы. Значения данных показателей измеряются как после завершения тренинга, так и в конце каждого занятия.

В завершение занятия на этапе рефлексии каждый участник продолжает фразу «С занятия я возьму с собой...» и отмечает на «Лестнице продвижения» этап, который он прошел сегодня (подписывает на рисунке под ступенькой те полезные выводы, приемы, которые ему будут помогать менять свое общение с ребенком).

После завершения занятий участники тренинга заполняют анкету обратной связи, а также оставляют письменные и видеоотзывы.

2.2. Методическое обеспечение программы

2.2.1. Методология проведения тренинга как формы работы с родителями

Тренинг – это групповая активная форма обучения, направленная на практическое освоение навыков, умений, новых форм поведения.

Под методологией тренинга понимают систематизированный подход к проектированию, организации и проведению обучающего мероприятия. Тренинг как форма обучения основывается на следующих основных принципах:

- «здесь и сейчас» (предметом анализа участников становятся ситуации, поведение, высказывания, собственные мысли, возникающие непосредственно в данный момент времени, на занятии);
- конфиденциальность (все, что происходит в группе относительно участников, их историй, остается внутри группы);
- открытость (предполагает доверительное общение между участниками группы, откровенные рассказы каждого о том, что его волнует и интересует);
- активность (активное участие всех в происходящем на тренинге является обязательным, все имеют право высказаться в завершение упражнений и занятий);
- предоставление возможности каждому участнику получить обратную связь от участников группы.

В процессе тренинга происходит овладение знаниями в определенных областях, формирование новых умений и навыков, рефлексия собственного опыта, осознание собственных ограничивающих установок и форм поведения и их коррекция; обмен опытом и совместный поиск решения проблем.

Организация обучения в виде тренинга имеет ряд преимуществ.

1. Практическая направленность. До 70 % содержания занятий составляет практика: отрабатываются практические навыки, новые формы поведения, преодолеваются стереотипные модели поведения. Известное высказывание гласит: «Человек усваивает 10 % того, что слышит, 50 % того, что видит, 70 % того, что говорит, и 90 % того, что самостоятельно совершает».

2. Самоисследование родительских позиций. В любом родительском опыте есть сильные стороны – то, с чем родитель успешно справляется. Нередко родители игнорируют такой опыт взаимодействия с ребенком, а сосредоточены на проблемах, на том, что у них не получается. В этом случае родитель будет находиться в ощущении, что все плохо, что он недостаточно хороший родитель. Выявление положительного опыта очень важно, так как это меняет представление о себе как о родителе и становится ресурсом для дальнейших изменений, опорой, когда есть сложности в отношениях. Кроме позитивного опыта, есть и дефициты, неэффективные ригидные модели поведения и ограничивающие установки, которые мешают качественному общению. Осознать и увидеть это будет первым шагом к пониманию необходимости изменений.

3. Расширение собственного опыта за счет знакомства с опытом других участников. Часто вопросы, которые задают родители, имеют универсальный характер: подобные темы волнуют и других родителей, воспитывающих детей такого же возраста. На тренинге присутствуют родители с разным стажем родительства. Поскольку некоторые из них уже прошли определенные этапы взросления своих детей и справились с похожими

проблемами, то они могут поделиться своим опытом с другими. Кроме того, многие родители имеют ограниченное количество стереотипных моделей поведения в тех или иных ситуациях, поэтому возможность услышать, как можно по-другому поступать в подобной ситуации, будет расширять поведенческий репертуар родителя.

4. Развитие многомерности видения детско-родительских отношений в целом и своих в частности. Зачастую в начале работы на тренинге многие родители говорят о плохом поведении ребенка, по их мнению, ребенок так ведет себя «специально», «вредничает», и они хотят научиться влиять на это поведение, то к завершению работы родители приходят к выводу, что поведение ребенка обусловлено многими факторами: на него влияет и их состояние, и отношения между супругами и в семье в целом; что причин и мотивов «плохого» поведения очень много. Участники тренинга начинают понимать, что за «плохим» поведением ребенка часто скрывается призыв о помощи, или оно подсвечивает необходимость изменений в детско-родительских отношениях.

5. Возможность получения обратной связи и поддержки от людей со сходными проблемами. В реальной жизни далеко не все имеют шанс получить искреннюю, безоценочную обратную связь, позволяющую увидеть свое отражение в глазах других людей, отлично понимающих сущность чужих переживаний, поскольку сами они чувствуют почти то же самое или переживали подобные эмоции. Это способствует нормализации своих переживаний («я не один такой»), отпускает чувство, что с тобой или твоим ребенком что-то не так.

Кроме того, у каждого участника есть возможность позаботиться о другом, а это один из способов укрепить самоценность.

Тренинг дает родителям опыт «хорошего общения», развиваются социальные навыки, родители делятся своим опытом и мыслями, слушают ведущего и друг друга, выстраивают отношения с другими людьми.

Таким образом, кроме задач обучения, тренинг направлен на решение спектра задач личностного развития: актуализировать у родителей мотивацию на саморазвитие в вопросах ответственного родительства, сформировать позитивные установки на воспитание детей, расширить представления родителей о своей роли в плане гармонизации отношений с ребенком.

Групповая форма работы, постоянный состав участников позволяет использовать возможности групповой динамики и обогащать опыт, получаемый участниками в процессе обучения.

Групповая динамика – это все процессы, которые происходят в группе (структура группы, лидеры, взаимодействия друг с другом, взаимодействия каждого участника с ведущими).

Участники приходят на тренинг в разном эмоциональном состоянии, упражнения, слова ведущего и других участников также могут вызывать

различный эмоциональный отклик. В группе формируются определенные отношения. У каждого участника кто-то может вызывать положительные эмоции, а кто-то отрицательные. Ведущие и участники могут стать свидетелями сильных эмоций. Групповая динамика в обучающем тренинге учитывается ведущим и может использоваться для достижения поставленных целей. Но в целом сильные эмоции участников по поводу обсуждаемых вопросов (скептицизм, критика, пассивная агрессия и др.) и друг к другу будут мешать процессу обучения. Поэтому задача ведущего – замечать эти чувства участников, но не делать их объектом внимания и обсуждения группы, напротив, постараться их нивелировать. Например, раздраженную фразу участника «У меня это сделать не получилось» можно скорректировать «Пока у меня это не получилось, но...»

Для того чтобы дать участникам возможность отреагировать сильные негативные эмоции или плохое настроение, допускается введение специальных экспресс-упражнений. Например, перед началом занятия предложить дополнить приветствие вопросом: «На какую погоду похоже ваше настроение сегодня?» Или: «На какое блюдо вы сегодня похожи?»

По мере того как участники знакомятся и узнают друг друга, участвуют вместе в упражнениях, от занятия к занятию в группе постепенно складываются в целом позитивные отношения, что является благоприятным фактором и влияет на общую атмосферу занятий. Групповая сплоченность помогает группе двигаться к одной цели.

Правила группы, которые принимаются в начале первой встречи, также являются частью групповой динамики. Они общие для всех участников и ведущих, устанавливают рамки и правила общения. Поэтому в случае необходимости ведущий может апеллировать к этим договоренностям: «Я вас останавливаю, у нас есть правило...».

Групповая динамика формируется при условии постоянного состава участников, добавление новых участников в середине тренинга не допускается, пропуски занятий участниками нежелательны. Долгие перерывы между занятиями также будут неблагоприятно влиять на групповую динамику, так как процессы, возникшие в группе, прерываются.

2.2.2. Технология проведения тренинга для родителей «Медиативные технологии. Как договариваться в семье»

Проведение тренинга включает три этапа.

Подготовительный этап – создание организационных условий для проведения тренинга (1-2 недели).

Основной этап – проведение занятий по программе тренинга (4 занятия в течение 1 месяца, 1 раз в неделю).

Аналитический этап – сбор обратной связи от участников, оценка эффективности тренинга.

Подготовительный этап – создание организационных условий для проведения тренинга

На данном этапе необходимо определиться со временем и местом проведения тренинга, набором группы, подготовить документы и материалы для занятий.

Привлечение родителей к участию в тренинге

Участниками тренинга могут стать родители и законные представители, воспитывающие детей до 18 лет. В нашем случае участниками тренинга становились родители, которые посещали Службу семейной медиации, приходили на консультации к психологам учреждения. Для привлечения заинтересованных родителей к участию в тренинге можно использовать социальные сети, буклеты, публикации в прессе, программы на радио, ТВ, презентации тренинга на различных мероприятиях для родителей, привлечение к распространению информации о тренинге специалистов различных организаций, занимающихся сопровождением семей. Кроме того, родители, уже участвовавшие в тренинге, активно рекомендуют его коллегам и знакомым.

Оптимальное количество участников тренинга – 10-15 человек. Это обусловлено тем, что: такое количество позволяет уделить внимание каждому; выключение из процесса 1-2 человек не влияет на динамику группы и результаты; можно организовывать мини-группы, перемешивая участников; это дает достаточное разнообразие различного опыта и точек зрения на обсуждаемые вопросы.

До начала тренинга необходимо проинформировать родителей о количестве встреч и их продолжительности, о времени начала и завершения тренинга, о том, что посещение каждого занятия является одним из главных условий включения родителя в состав участников тренинга.

Родители перед началом занятий оформляют на имя руководителя учреждения заявление об участии в тренинге (раздел 2.2.6 настоящего пособия) и согласие на обработку персональных данных (раздел 2.2.7 настоящего пособия).

Время проведения тренинга

При организации тренинга необходимо продумать, в какое время он будет проводиться. При этом важно учитывать, с одной стороны, большую занятость родителей, с другой стороны, необходимость оставить между встречами время для тренировки полученных навыков в повседневном общении с детьми.

В нашем случае наиболее удачным оказался вариант проведения встреч по выходным дням 1 раз в неделю. Родители имеют возможность оставить маленьких детей с родственниками, между встречами есть неде-

ля для выполнения заданий и получения собственного опыта применения изученных техник. Работа в течение месяца дает дополнительный эффект погружения в тему детско-родительских отношений и фокусировки в течение длительного времени на особенностях общения в семье.

Помещение для проведения тренинга должно быть достаточно просторным, непроходным, с возможностью демонстрации презентации, организованным местом для чайной паузы. Участников тренинга, включая ведущих, обычно рассаживают овалом-полукругом, поэтому в помещении должна быть возможность расставить стулья для всех участников таким образом, чтобы между стульями оставалось еще какое-то расстояние для свободного перемещения участников.

К преимуществам такой рассадки относятся следующие:

- каждый видит каждого, что способствует созданию атмосферы общего включения и доверия;
- круговая рассадка подразумевает равенство позиций;
- когда кто-то высказывается, все остальные видят говорящего;
- есть возможность быстро создавать малые группы для выполнения упражнений;
- все участники на виду, что позволяет ведущим наблюдать за каждым и группой в целом.

Подготовка материалов включает распечатку документов для регистрации участников перед каждым занятием тренинга, анкет обратной связи, которые заполняются после завершения тренинга, буклетов и памяток для родителей. Необходимы бейджи для участников и ведущих. Необходимо подготовить раздаточные материалы к каждому занятию (раздел 2.2.4 настоящего пособия).

В качестве ведущих на тренинге работают два человека, которые заранее обговаривают и распределяют свои действия на занятии.

Ведущий-тренер организует процесс работы на тренинге; при необходимости оказывает помощь в выполнении упражнений; участвует вместе с группой в некоторых упражнениях и в рефлексии в конце занятий; комментирует высказывания участников, включая свой профессиональный опыт в процессы обсуждения; наблюдает за участниками и процессами, происходящими в группе; оказывает при необходимости поддержку членам группы.

Участие двух ведущих дает дополнительные возможности:

- различные стили работы ведущих вносят разнообразие в процесс общения;
- если кто-то из участников в процессе работы начинает переживать сильные эмоции, то один из ведущих может вместе с ним покинуть аудиторию и оказать своевременную помощь и поддержку;

- два ведущих показывают участникам группы пример конструктивного взаимодействия;
- рефлексия процесса и наблюдение за участниками силами двух тренеров дает дополнительный материал для обсуждения и внесения изменений и дополнений в программу занятий;
- если число участников тренинга нечетное, то один из тренеров становится участником в упражнениях, которые выполняются в парах;
- один из ведущих может контролировать соблюдение тайминга.

Основной этап в проведении тренинга – проведение занятий по программе

На данном этапе в ходе занятий реализуются основные цели и задачи тренинга. Программа тренинга включает 4 тематических блока, распределенных на 4 занятия.

Цели тренинга достигаются за счет содержания программы (теоретической информации, специально подобранных упражнений и техник) и организационных условий (создание комфортных условий для обучения).

Основной обучающей целью тренинга является знакомство родителей с медиативными техниками и отработка навыков их применения в повседневном общении.

Под медиативными техниками мы понимаем набор методов, инструментов, алгоритмов, используемых медиатором для эффективного разрешения конфликтов. В группу медиативных техник входят инструменты из разных областей практики взаимодействия с людьми (психология общения, психотерапия, конфликтология) – как универсальные и достаточно известные коммуникативные техники, так и специальные инструменты медиации.

В целом логика тренинга предполагает отработку на первом и втором занятиях отдельных техник, затем на третьем занятии участники знакомятся с алгоритмом медиативной беседы, применяемым для разрешения конфликтных ситуаций, четвертое занятие посвящено эмоциональному состоянию родителя, навыкам заботы о себе. Таким образом, акцент делается на двух важных составляющих гармоничных отношений в семье: умении правильно строить разговор (использование техник, фраз, алгоритмов) и создании благоприятной атмосферы в семье, которая зависит, в первую очередь, от родителей.

Предложенный вариант тренинга задает примерную общую логику, структуру и содержание работы, однако не предполагает жесткого следования, допускает гибкость в реализации программы (возможность сокращать, добавлять, заменять упражнения) и собственный взгляд специалиста на процесс достижения результатов. Кроме того, каждая тренинговая группа обладает уникальным составом и опытом участников, что также влияет на содержание и процесс работы.

На первом занятии часть времени уделяется знакомству и организационным вопросам.

Знакомство участников является важным этапом занятия, который решает следующие задачи:

- ориентировка в группе (участники видят всю группу и понимают, кто присутствует на тренинге);
- запоминание имен и получение первичной информации о каждом участнике как родителе (появляются объединяющие людей темы, например, возраст детей или характер трудностей);
- сближение и установление контактов (участники узнают друг о друге что-то личное, появляется ощущение доверия);
- вовлечение в процесс и настрой на активную работу (участники начинают чувствовать себя частью группы);
- внимание каждому участнику (создает ощущение значимости каждого).

На следующих занятиях этап знакомства преобразуется в этап приветствия.

Для экономии времени в этап знакомства в тренинге включено обсуждение ожиданий родителя от работы. В процессе выполнения упражнения «Какой я родитель» участники обозначают свои трудности во взаимодействии с детьми, каких знаний и умений им не хватает. Это, по сути, и есть запрос родителя и причина посещения тренинга. В зависимости от характера запросов программа тренинга может быть скорректирована. Например, если многие родители заявили о проблеме использования детьми гаджетов, то эту тему можно отразить в ситуациях (отработка техник «Активное слушание», «Я-сообщения», разрешение конфликта с помощью алгоритма медиативной беседы). В результате при обсуждении родители смогут получить ответы на свои вопросы.

Необходимым этапом начала тренинга является также обсуждение и принятие правил взаимодействия в группе. Правила определяют условия, которые будут способствовать достижению целей обучения.

За основу правил в тренинге взяты принципы медиации, которые позволяют участникам чувствовать себя безопасно и комфортно (добровольность участия, конфиденциальность полученной информации, уважительное отношение друг к другу, равноправие) и прийти к запланированному результату (ответственность сторон, сотрудничество).

Правила взаимодействия в группе:

1. Добровольность. Участники приходят на тренинг добровольно, имеют право отказаться от обсуждения той или иной темы в моменте и сказать свое мнение, когда будут готовы.
2. Конфиденциальность выражается во взаимной договоренности участников и ведущих не разглашать происходящее во время тренинга. Личные

истории участников, их комментарии и мнения не обсуждаются с посторонними людьми вне занятий.

3. Уважительное отношение предполагает безоценочное выслушивание позиций участников, запрет на критику и на советы или рекомендации, если запроса на них не было.
4. Равноправие участников обеспечивается возможностью каждому говорить о себе, высказывать свое мнение по обсуждаемым вопросам, участвовать в упражнениях вместе со всеми участниками.
5. Ответственность участников и ведущих. Ведущие отвечают за безопасность участников на тренинге, соблюдение принципов, регламент. Участники несут ответственность за результаты работы, выполнение домашних заданий и посещение тренинга.
6. Сотрудничество предполагает совместную деятельность участников тренинга: обсуждение различных вопросов, разного рода активности, участие в упражнениях.

При отборе упражнений для тренинга необходимо учесть следующие важные моменты:

- выполнение упражнений должно обеспечить достижение основной цели тренинга: освоение и отработку медиативных техник и алгоритма разрешения конфликтов;
- использовать разные типы упражнений: упражнения-разогревы (разминки), релаксационные, подвижные, ситуативно-ролевые игры, разбор ситуаций, на рефлексию и др. Каждый тип упражнения решает определенную задачу;
- чередовать упражнения и виды деятельности, так как участники имеют индивидуальные особенности в восприятии информации: кому-то важно видеть или представлять картинку, кто-то запомнит действие, другие самый ценный для себя опыт получат через ощущения. Поэтому воздействие на разные каналы восприятия в процессе работы (визуальный ряд, проговаривание ведущим, двигательная активность разного рода) повысит эффективность обучения. Например, в упражнении «Стакан» сначала ведущий объясняет и демонстрирует, как мы накапливаем негативные эмоции, затем участники видят стакан, который наполняется, и сами бросают в стакан бумажки, проговаривая свои эмоции;
- использовать упражнения, которые решают несколько задач. Например, упражнение «Какой я родитель» на первом занятии предполагает рефлексию участниками собственного опыта родительства, выявление позитивного опыта и трудностей. И через формулирование проблем, по сути, озвучиваются мотивы посещения тренинга и свои ожидания;
- использовать язык метафор (образов, притч, упражнений на визуализацию). Благодаря символическому содержанию метафор сложные идеи

становятся доступными и запоминающимися, метафоры расширяют взгляд на проблему, способны глубоко проникнуть в сферу бессознательного и трансформировать глубинные убеждения и фильтры восприятия личности о себе, других людях и жизни в целом.

Кроме техник и упражнений, важной составляющей тренинга являются ритуалы и «якори». Это инструменты, которые выполняют определенные функции.

Ритуал – это установленный порядок выполнения определенных действий. Ритуалы работают на сплочение группы, создание атмосферы группового доверия и принятия. В тренингах есть ритуал приветствия (участники настраиваются на совместную работу) и прощания (помогают снять напряжение и закрепить позитивную информацию).

Например, к ритуалам можно отнести прием с лестницей. Лестница как метафора пути родителя к новому опыту. В конце каждого занятия участники планируют свой следующий шаг по лестнице, формулируя себе задачу-задание на неделю до следующей встречи. Каждая встреча начинается с анализа выполнения поставленной перед собой задачи. Это делает процесс достижения результатов управляемым и мотивирующим.

Кроме ритуалов, предложенных ведущим, в каждой группе появляются свои собственные ритуалы, подчеркивающие ее специфичность.

«Якорь» – это обычно какой-то внешний стимул (слово, действие, образ), который повторяется многократно в процессе обучения и создает условия для запуска определенного внутреннего состояния или эмоции, в том числе и после тренинга. Психофизиологический механизм действия «якоря» базируется на рефлекторно-ассоциативных связях. Так, например, в конце занятия участники хвалят себя за работу и гладят по голове. Когда это действие повторяется в завершение каждого занятия (можно дополнительно гладить себя по голове после выполнения отдельных упражнений), в дальнейшем оно может быть использовано для привлечения позитивных ресурсов в повседневной жизни. По отзывам родителей, они и вне тренинга начинают гладить себя по голове и хвалить, когда довольны собой или в качестве самоподдержки.

«Якорем» является и апельсин – символ медиации. Апельсин передают участники в кругу в начале и в конце занятия, на 3-м занятии разыгрывается спорная ситуация про апельсин, апельсины прикрепляют в конце тренинга на «Дерево успеха» и по настоящему апельсину забирают с собой после тренинга (идея – на символическом уровне происходит интериоризация всех знаний, полученных на тренинге).

Есть в тренинге так называемые сквозные темы и идеи, которые проходят через все занятия:

1. Определяющая роль родителя в плане гармонизации отношений с ребенком. Теоретическая информация, выполнение упражнений в про-

цессе тренинга, комментарии ведущих постепенно приводят родителя к стойкому убеждению, что от его состояния, настроя, умений поговорить с ребенком и донести до него свои эмоции и переживания в большей степени зависит благополучие их отношений.

2. Акцент на позитив. Важно фиксировать и подчеркивать положительный опыт родителя и его достижения. Это происходит через упражнения (например, «Я как родитель»), через рефлексию в начале и конце занятия (например, подводим итоги через фразу «Пока у меня не получается..., зато...» или завершаем занятие, начиная с фразы «Я благодарен себе за...»). Комментарии ведущего также направлены, в первую очередь на поддержку. Если родитель говорит фразу «У меня не получается так сказать», можно сразу подкорректировать «Пока у меня не получается так сказать, но я работаю над этим». Также возможны варианты реакций ведущего: напоминать участникам, что изменения происходят медленнее (нужно время для образования новых нейронных цепочек), чем нам бы хотелось, и важно продолжать делать по-другому; про то, что не бывает волшебных способов и чудес.

   Говоря о воспитании и ребенке, ведущий обозначает важность похвалы (упражнение «Человечки»), дополнительно можно рассказать о похвале «с опорой на силу»: сначала отмечаем, что у ребенка получилось хорошо, а затем в виде просьбы обозначаем, на что нужно обратить внимание (например, ребенку в 1 классе можно сказать: «Ты сегодня сам повесил свою форму, ты молодец! Еще унеси, пожалуйста, портфель в свою комнату»).

   Особенно в конфликтах важно помнить о хороших сторонах ребенка, так как в конфликте происходит искажение восприятия ситуации и оппонента. В ситуации напряжения, когда мы чувствуем угрозу, вторая сторона воспринимается нами как «абсолютно плохая», поступки ребенка кажутся катастрофой. Такое восприятие ведет к снижению эмпатии, увеличению негативных эмоций, неготовности слышать ребенка. Поэтому в тренинге обращаем на это внимание. Можно предложить родителям такое упражнение: написать дома на листочке все хорошие качества ребенка, то, чем вы гордитесь, глядя на него. Положить этот листочек в зоне доступа и перед тем, как говорить с ребенком о проблеме, читать этот список и напоминать себе, сколько в ребенке хороших качеств. Хвалить с опорой на эти качества тоже хороший навык: «Я вижу, что тебе сложно в этом разобраться, но ты у меня такая умница (терпеливая, упорная, настойчивая), что обязательно справишься. Нужна будет моя помощь, скажи».

1. Восполнение родительского ресурса и формирование у родителя мотивации заботы о себе. Все знают правило, которое действует в самолетах: в случае чрезвычайной ситуации кислородную маску нужно надеть сначала на себя, а затем – на ребенка. На восполнение ресурса рабо-

тает сам тренинг: возможность вырваться из бытовой рутины, доброжелательная атмосфера и приветливые люди, проговаривание своих эмоций и трудностей, поддержка группы людей, различные упражнения – все это дает заряд хорошего настроения и позитива. На третьем занятии, заполняя «Пиццу конфликта», родители видят наглядно, что «нулевой» конфликт (мое нересурсное состояние как причина ссоры) занимает большую часть всех споров в семье. Четвертое занятие делает акцент на необходимости заботы о себе как важном навыке, с этой целью введены различные упражнения («Кувшин», «Заботливый рисунок», притча «О счастье»).

Аналитический этап – сбор обратной связи от участников, оценка эффективности тренинга

Подведение итогов тренинга происходит в завершение 4-го занятия. Основными задачами этапа являются: анализ участниками своей работы на тренинге, полученных результатов и изменений в своих отношениях с детьми, выделение наиболее важного для себя опыта и перспектив на будущее.

Ведущие также подводят итоги работы группы, делятся своими впечатлениями о работе группы, делают акцент на том, что удалось.

Важным приемом на этом этапе является написание благодарности от себя себе, так как самоподдержка и похвала себе способствует закреплению мотивации на активность и положительные изменения.

Впечатления о тренинге, свои пожелания участники пишут на апельсинах и приклеивают их на общее «Дерево успеха». Такая общая экспозиция позволяет участникам видеть себя частью команды.

Также можно записать отзывы о тренинге в формате видео-сообщений.

Каждому участнику тренинга вручается сертификат участника и информационные материалы (буклеты, контактная информация о возможностях получения различной помощи в учреждении).

Завершается тренинг в позитивной атмосфере (в том числе приветствуется совместное чаепитие), что способствует созданию эмоционального заряда на дальнейшую работу и изменения.

Оценка результативности тренинга, его содержания и организации происходит с помощью анкеты обратной связи, которую заполняют участники. Эта информация затем анализируется ведущими и организаторами тренинга с целью внесения необходимых корректив в дальнейшую работу. Результаты анкетирования обобщаются в таблицах.

№ п/п	Вопросы анкеты	Аспекты удовлетворенности	Уровень удовлетворенности		
			Высокий (полностью удовлетворен)	Средний (частично удовлетворен)	Низкий (не удовлетворен)
			Доля от всех опрошенных	Доля от всех опрошенных	Доля от всех опрошенных
1	Оцените, пожалуйста, насколько вы удовлетворены.	1.1. Комфортностью эмоциональной атмосферы в ходе тренинга.			
		1.2. Организацией тренинга.			
		1.3. Работой ведущих тренинга.			
		Общий показатель удовлетворенности.			

№ п/п	Вопросы анкеты	балл	Значение	Кол-во ответов	%
2	Насколько тренинг был полезен для вас?	5	Очень полезен		
		4	Достаточно полезен		
		3	Частично полезен		
		2	Малополезен		
		1	Не вижу пользы		

№ п/п	Вопросы анкеты	Значение	Кол-во ответов	%
3	Как бы вы описали результаты тренинга?	Получил новые знания о том, как конструктивно разрешать конфликты с использованием медиативных техник общения		
		Научился приемам и методам позитивного общения		
		Научился способам регуляции своего эмоционального состояния		
		Получил в группе эмоциональную поддержку		
		Другое:		

№ п/п	Вопросы анкеты	Значение	Кол-во ответов	%
4	Какие у вас произошли изменения в результате тренинга?	Лучше стал понимать свои ошибки в общении		
		Увидел свои сильные стороны, то, что помогает мне в общении		
		Стал увереннее себя чувствовать в решении проблем взаимоотношений в семье		
		Улучшилось эмоциональное состояние		
		Улучшились взаимоотношения в семье		
		Изменений не произошло		
		Другое:		

№ п/п	Вопросы анкеты	Значение	Кол-во ответов	%
5	Порекомендовали бы вы своим знакомым, друзьям пройти такой тренинг?	Да		
		Нет		
		Затрудняюсь ответить		

2.2.3. Конспекты занятий по программе тренинга

Занятие 1

Тема «Слышим и понимаем ребенка»

Цель: формировать у родителей навыки активного слушания.

Задачи:

1. Знакомство с участниками и ведущими.
2. Постановка целей и задач тренинга.
3. Формулирование правил работы на тренинге.
4. Рефлексия участниками собственного опыта родительства, выявление позитивного опыта и трудностей в воспитании детей, формирование запроса и ожиданий от тренинга.
5. Мотивирование участников на повышение эффективности коммуникации в семье, с детьми.
6. Формирование умения слушать и передавать суть услышанного, используя медиативную технику «Петля понимания».

Оборудование и материалы: бейджи у ведущих и участников с именами; ручки и тетрадь или блокнот (на каждого участника); фломастеры, цветные карандаши, листы А4; раздаточный материал (распечатанные картинки, памятки); презентация для минилекции; мультимедийное оборудование для демонстрации презентации; мягкая игрушка «Апельсин» как символ медиации. Презентацию можно заменить записями на флипчарте.

Продолжительность занятия: 2 часа.

Ход занятия: перед началом тренинга участникам и тренерам выдаются бейджи, где они печатными буквами пишут свое имя в той форме, как они бы хотели, чтобы к ним обращались во время занятий; участники тренинга и ведущие располагаются в кругу.

Методы и приемы организации занятия	Содержание
Вводная часть (мотивационный этап) – 40 минут	
Приветствие. Знакомство с тренерами. Самопрезентация тренеров	*Ведущий:* Здравствуйте, уважаемые родители – участники тренинга. Мы рады вас видеть. Меня зовут... *(тренер представляется по имени, имя написано на бейдже*), и я буду вашим тренером. Расскажу немного о себе (образование, опыт работы).
Упражнение «Рюкзак». Цель: настроиться на работу на занятии	*Ведущий:* Уважаемые участники, сейчас я предлагаю настроиться на работу. Для этого сядьте поудобнее, расслабьтесь, закройте глаза и представьте ваш любимый цвет. Представьте, что я даю вам новый рюкзак вашего любимого цвета. Какой он у вас: какого размера, как много в нем отделений, как закрываются эти отделения – на замках, может, на липах, может, как-то еще. Внимательно рассмотрите его, загляните внутрь, насколько много в нем места, откройте все отделения. А теперь начинайте наполнять его своими тревогами, переживаниями, беспокойством, которые вы носили с собой всю неделю. Вам необходимо отдохнуть от этого. Представляйте, что вы все-все складываете в свой рюкзак. У кого-то рюкзак заполняется очень быстро, у кого-то медленнее. Продолжайте заполнять рюкзак. Почувствуйте, каким он становится тяжелым. Когда все, что вам мешает, будет в рюкзаке, закройте его и положите наполненный рюкзак под стул. Теперь сделайте глубокий вдох. Почувствуйте снижение напряжения после того, как вы сняли с себя этот груз.

Знакомство с участниками группы	*Ведущий:* И теперь, когда мы убрали под стул все лишнее, предлагаю познакомиться поближе. Вы на бейджах написали имена, как бы вы хотели, чтобы к вам обращались участники тренинга. Нам с вами надо договориться о форме обращения друг к другу, как вам будет комфортно на «ты» или на «вы» (участники голосуют). Итак, договорились: обращаться друг к другу на «вы» и по имени.
Упражнение «Встаньте те, кто...». Цель: продолжение знакомства, выявление общего у участников группы	*Ведущий:* Интересно узнать про вас как родителей. Сейчас я буду называть фразы, если эта фраза будет про вас, то вы встаете с места, если к вам не относится, то вы остаетесь сидеть на своих местах. Итак... Примеры фраз: Встаньте те, у кого есть сын. Встаньте те, у кого есть дочь. Встаньте те, кто иногда злится на своего ребенка. Встаньте те, у кого подросток. Встаньте те, кто никогда не кричит на своего ребенка. Встаньте те, у кого 3 и больше детей. Встаньте те, кто любит своего ребенка. Действия участников: после произнесения фразы ведущим встают те участники, к которым это утверждение относится. *Ведущий (подмечает интересные факты, которые выяснились, например, количество многодетных родителей, количество родителей подростков и т.п.*): Теперь мы знаем, что среди нас есть родители детей разного возраста, у нас всех есть общее – мы иногда злимся и кричим на своих детей, но очень их любим.
Постановка целей и задач тренинга. Рассказ ведущего сопровождается презентацией. На слайде участники могут видеть используемые тренером понятия: медиация, медиативные техники	*Ведущий:* Воспитать ребенка, ни разу не повысив на него голос, скорее, невозможно, но менять отношения с ребенком в лучшую сторону, снизить количество конфликтов – это в наших силах. И в процессе нашего тренинга мы будем знакомиться с новыми приемами и техниками бесконфликтного общения и научимся конструктивно разрешать противоречия. Техники и алгоритмы, которые мы предложим, используются медиаторами при проведении процедур медиации. Медиация – это процедура разрешения конфликта при участии третьей стороны – медиатора. Цель медиатора – помогать людям в разрешении конфликтов. В медиации используются коммуникативные техники и алгоритм разговора для прояснения конфликтной ситуации, которые помогают сторонам услышать друг друга, наладить контакт и договориться. Медиативные техники – приемы общения, которые помогают сторонам услышать друг друга и понять, способы конструктивно выстроить диалог. На тренинге мы будем осваивать медиативные техники и учиться быть медиаторами в своих семьях, со своими детьми!

Введение правил взаимодействия в группе. Рассказ ведущего сопровождается презентацией. На слайдах участники могут видеть иллюстрацию пирамиды потребностей Маслоу, список правил работы в группе. Вариант работы с правилами: тренер пишет правила на флипчарте и на протяжении всех занятий они находятся в поле зрения участников	*Ведущий:* прежде чем начать наше занятие давайте обговорим правила, которых будем придерживаться на занятиях. В основе предлагаемых правил лежат принципы медиации. В процедуре медиации 2 составляющие, которые помогают создать благоприятные условия для общения людей. Первая – это алгоритм разговора и техники, мы с ними будем знакомиться, вторая, не менее важная, – это те условия, которые необходимо соблюдать. Потому что мы можем правильно говорить фразы, но если при этом не слушать ребенка, называть его плохими словами, повышать голос, то положительного результата не будет. Эти необходимые условия называют принципами. В основе принципов медиации лежат базовые потребности человека, те потребности, которые есть у всех нас с рождения. А. Маслоу объединил эти потребности в так называемую пирамиду потребностей (иллюстрация на слайде и/или в раздаточном материале). Внизу пирамиды находятся первичные базовые потребности: физиологические (сон, еда, отдых, комфорт) и потребность в безопасности. Затем идут потребность в принятии и любви, в уважении и в самореализации. Если потребности удовлетворены, то человек активен, он стремится чего-то добиться, легче преодолевает трудности, открыт в общении с другими. Можно сказать, что в основе взаимопонимания и благополучия в семье лежат эти же правила. Семья удовлетворяет физические потребности ребенка (кормит, одевает, следит за режимом дня), потребность в безопасности (в семье ребенок чувствует защиту, он может рассказать все, что его беспокоит, пожаловаться на обидчиков и получить поддержку). Потребность в любви и принятии (ребенок нуждается в понимании и принятии, особенно тогда, когда у него трудности, когда он повел себя неправильно). Потребность в уважении (ребенку важно, чтобы его слушали, давали возможность иметь и высказывать свою точку зрения, делать, где это возможно, выбор, не обесценивали и не критиковали). Это и будет создавать благоприятную среду для развития. Чтобы общение в нашей группе было безопасным и уважительным, предлагаем на себе прочувствовать эти правила и взять их за основу нашего взаимодействия на встречах (правила написаны на слайде): • Добровольность: участие в тренинге и в упражнениях добровольное. • Конфиденциальность: вся информация участников остается здесь и не распространяется. • Равноправие участников: у вас всех будет равная возможность высказываться.

	• Ответственность сторон: ведущие несут ответственность за проведение тренинга, участники – за выполнение домашних заданий и изменения в общении с ребенком. • Уважение: уважительно относиться к мнению друг друга, не критиковать, не давать рекомендаций. • Сотрудничество: участие в совместных упражнениях, обсуждениях. Если у вас есть желание этот список дополнить, предложите свои варианты. Обсуждаются варианты участников, список правил при необходимости дополняется.
Объяснение организации занятий	*Ведущий:* тренинг включает 4 занятия длительностью 2 часа каждое. Наши встречи будут 1 раз в неделю, по воскресеньям в 12.00. На каждом занятии вы будете получать домашнее задание и тренироваться дома в его выполнении, а на следующем занятии мы будем обсуждать ваш новый опыт. Посещение всех занятий обязательно.
Мотивирование участников. Цель использования приема с лестницами: сделать процесс достижения результатов более управляемым и мотивирующим	Ведущий раздает участникам картинки, на которых изображена лестница (или материалы выданы заранее). У каждого родителя в руках картинка с лестницей. *Ведущий:* Уважаемые участники, у вас в руках картинка с лестницей. Лестница здесь – это метафора пути, который проходят родители, осваивая новые знания, приемы и способы взаимодействия с детьми, в семье. Вы, как родители, поднимаетесь по этой лестнице, постоянно меняясь, делая маленькие шаги вперед и вверх. И у нас есть возможность пройти 4 ступени этого пути вместе в ходе наших занятий. В конце каждого занятия вы будете ставить себе задачу: какой следующий шаг по лестнице у вас будет (и записывать это на своей лестнице), в начале следующего занятия отмечаем свое продвижение, обсуждаем, что получилось за неделю применить, свой позитивный опыт, трудности, с которыми столкнулись.
Упражнение «Какой я родитель». Цель: рефлексия собственного опыта родительства, выявление позитивного опыта и трудностей	*Ведущий:* сейчас вы поделитесь на пары для выполнения упражнения. Способ поделить на пары: каждый получает картинку из игры Мемо. Вам нужно найти 2-ю такую же картинку. Вы будете работать в парах по 3 минуты в каждую сторону. 1 этап. Выполняет каждый участник пары по очереди рассказывает собеседнику, какой он родитель, выделив 2 стороны: что у него как у родителя получается, что удается, чем может гордиться; и вторая часть рассказа – в чем испытывает сложности, что хотелось бы изменить. Когда один рассказывает, второй участник-слушатель запоминает (или кратко фиксирует) рассказ.

	2 этап: Каждый участник пары по очереди представляет своего собеседника группе «Ольга, как родитель... У нее получается... Хочет изменить...» *Участники работают в парах установленное время.* *Ведущий:* время истекло, переходим ко 2 этапу. Прошу представить своего напарника группе. Участники представляют друг друга. Обсуждение упражнения. Вопросы ведущего группе: - Как вам было рассказывать о себе вашему собеседнику? - О чем было легче говорить: о своих достижениях или трудностях? - Как вы себя чувствовали, когда про вас говорил ваш собеседник? *Ведущий резюмирует:* у каждого родителя есть позитивный опыт, который является опорой, очень важно это помнить и отмечать для себя. И у каждого родителя есть «точки роста», направления для развития своих родительских умений и навыков.
Основной этап (деятельностный этап) – 60 минут	
Объявление темы занятия	*Ведущий:* Сегодня на занятии мы предлагаем поговорить на тему «Слышим и понимаем ребенка». Как это ни удивительно, но общение начинается с умения слушать собеседника, а потом уже говорить. Будем учиться слушать!
Упражнение «Рисуем в паре». Цель – невербально почувствовать намерения другого, выстроить процесс взаимодействия	*Ведущий:* сейчас вы снова будете работать в парах. Вся группа разбивается на пары любым способом. Например, метод молекул: участники передвигаются в произвольном порядке, ведущий говорит «стоп». Кто остановился рядом образуют пару. *Ведущий:* ваша задача – нарисовать общий рисунок, не договариваясь. Для этого каждый участник представит что-то, что он будет рисовать, и молча попытается воплотить эту идею. Каждая пара, держась вдвоем за один карандаш, должна нарисовать картинку на своем листе. Общаться словами нельзя. На выполнение задания дается 3 минуты. *Участники выполняют задание в течение 3 минут, не разговаривая. Обсуждение. Вопросы ведущего, участники высказываются по желанию:* • Какую тактику применяли во время совместного рисования? • Какой рисунок получился? • Все пары довольны получившимся результатом? • Чьи идеи не реализовались? • Почему? • Как вам кажется, как это упражнение связано с темой нашего разговора? *Ведущий резюмирует:* очень сложно понять мысли другого, если мы не разговариваем, поэтому чтобы понимать желания и потребности другого человека, надо говорить и слушать.

Упражнение «Сломанный телефон». Цель: выявление причин возникновения ошибок при передаче информации	*Ведущий:* как мы уже сказали, процесс общения состоит из двух составляющих: умение слушать собеседника и умение говорить. Внимательно слушать, понять суть сообщения, запоминать детали услышанного – одно из основных умений родителя. Так ли это просто? Сейчас мы это посмотрим. *Ведущий:* Упражнение называется «Сломанный телефон». Несколько участников-добровольцев (4-5 человек) выходят за дверь, один участник остается и первым слушает текст ведущего и запоминает детали. Далее заходит один из участников, находящихся за дверями, слушает и запоминает сообщение. Упражнение выполняется, пока все вышедшие участники по очереди выполняют то же самое задание. Остальные участники выступают в роли наблюдателей. Текст для выполнения упражнения (речь ребенка, обращенная к маме): «Мама, Тамара Ильинична ждала тебя сегодня утром до урока и не дождалась. Очень огорчилась и просила передать, что она сейчас в главном здании и решает вопрос насчет оборудования, кстати, возможно, для нашего класса. Должна вернуться к обеду. Но если ее не будет к 15 часам, то встречу родительского комитета начинать без нее. А еще она просила передать, и напиши всем родителям из 7 а и б классов, что надо пройти тестирование в 20 кабинете в главном здании в любое удобное для них время, но не позже 20 февраля». После того, как последний из участников повторил текст, который запомнил, ведущий зачитывает всей группе первоначальную версию текста. *Обсуждение. Вопросы ведущего:* -Как вы думаете, почему от участника к участнику менялся текст сообщения? С чем это связано? Ведущий резюмирует: оказывается, запомнить детали рассказа и выявить основные содержательные моменты совсем не просто. И нередко наши дети обижаются как раз на то, что мы их не слышим и не понимаем.
Теоретическая выкладка. Знакомство с техникой «Петля понимания». Рассказ сопровождается презентацией	*Ведущий:* для облегчения запоминания и понимания сути услышанного нужны помогающие приемы. Сегодня мы с вами познакомимся с некоторыми медиативными техниками – инструментами, которые помогают прояснить для себя суть высказывания, уточнить понимание услышанного. Эта техника получила название «Петля понимания». Она состоит из нескольких этапов: 1. Медиатор внимательно слушает и определяет основные смысловые блоки и акценты сообщения, пытается как бы «посмотреть на ситуацию глазами собеседника».

	2. Затем медиатор возвращает собеседнику максимально точно суть услышанного. 3. Таким образом медиатор запрашивает от собеседника обратную связь, чтобы убедиться, что он правильно понял. 4. Человек получает информацию, что его слышат и пытаются понять, что его поняли полностью и правильно, или, если нет, корректирует медиатора, и цикл разговора завершается. В этой технике используется фраза «Правильно ли я понимаю...», с помощью которой можно максимально точно возвратить собеседнику смысл услышанного, расставив правильно акценты. В результате: родитель, с одной стороны, отзеркаливает слова ребенка, дает возможность ему их критически оценить и переосмыслить, с другой – перепроверяет правильность услышанного и дает ребенку ощущение, что его слышат и понимают.
Упражнение «Правильно ли я поняла...». Цель: уметь передать суть услышанного от рассказчика, используя фразу «Правильно ли я поняла...»	*Ведущий:* И сейчас мы с вами потренируемся использовать технику «Петля понимания» в разговоре. Выполним упражнение «Правильно ли я поняла...». Двум участникам предлагаются 2 противоположные позиции по одной ситуации. Их задача по очереди обосновать выбранную позицию. Остальные участники тренинга в роли слушателей. Их задача – выслушать говорящего, понять его позицию, выделить основную суть высказывания, озвучить ее, начав с фразы «Правильно ли я поняла...». Участник, который высказывался по вопросу, дает отклик и комментарии на услышанные варианты, выбирает те фразы, которые, по его мнению, наиболее удачно отразили суть его высказывания. Примеры позиций (желательно использовать актуальные для родителей вопросы): Вариант 1: 1 позиция: Я считаю, что в старших классах все уроки делать не обязательно. 2 позиция: Я считаю, что в старших классах обязательно делать все уроки. Вариант 2: 1 позиция: Я считаю, что детям нужно помогать с уроками. 2 позиция: Я считаю, что дети должны делать уроки самостоятельно, без помощи родителей. *Два участника садятся на стулья перед группой, сначала один озвучивает свою позицию и ее аргументирует, группа дает обратную связь; затем 2-й участник формулирует свою позицию, группа дает обратную связь.* *Обсуждение:* - Всем ли удалось дать точную обратную связь? Почему, как вам кажется?

	- Были ли сложности в том, чтобы выделить суть высказывания? Какие? - Как вам кажется, почему все реплики были разными? - В чем преимущества фразы «Правильно ли я поняла...?» Ведущий обращает внимание на то, как по-разному люди слышат то, что говорит другой, делают свои акценты, включают собственные интерпретации. Ведущий резюмирует: сложно точно передать услышанное, люди часто это делают с учетом особенностей своего восприятия, своей интерпретации, что может не совпадать с тем, что имел в виду говоривший. Фраза «Правильно ли я поняла...» помогает уточнить позицию говорящего и выявить суть услышанного. А говорящему дает ощущение, что его поняли, и его позиция важна для собеседника
Заключительная часть (рефлексивный этап) – 15-20 минут	
Упражнение «Я заберу с собой...» Цель: подведение итогов, рефлексия	*Ведущий:* Наше занятие походит к концу. Я предлагаю подвести итоги занятия, определить, что сегодня удалось сделать, о чем поразмышлять, может, на что-то по-другому посмотреть. *Участники сидят в кругу, передавая мягкую игрушку апельсин (символ медиации), по очереди продолжают фразу: «С занятия я заберу с собой...».*
Целеполагание на следующее занятие	*Ведущий:* Какой первый шаг в изменении своего общения с ребенком вы уже сегодня запланируете сделать. Сформулируйте задачу, которую вы ставите себе на неделю, запишите ее на следующую ступеньку. *Участники записывают на ступеньке лестницы на своем листе задачу, которую они ставят себе на неделю.*
Домашнее задание	Уважаемые участники, в течение недели потренируйтесь в использовании в общении с вашими детьми фразы «Правильно ли я поняла...». Запишите 1-2 ситуации, когда вы использовали эту технику: - высказывание ребенка; - ваш ответ со словами «Правильно ли я тебя поняла...»; - реакцию ребенка. На следующей встрече мы обсудим ваш новый опыт и ваши вопросы.
Ритуал прощания. Цель: завершение работы в группе, создание позитивной атмосферы, повышение групповой сплоченности	*Ведущий:* в завершение работы я предлагаю каждому поблагодарить себя за работу на занятии и погладить себя по голове. Когда мы или нас гладят по голове, активируются нервные окончания кожи, которые воздействуют на нашу нервную систему и способствуют выработке эндорфинов – гормонов радости и удовольствия. Поэтому очень полезно и нашим детям, когда мы гладим их по голове. И может, это станет вашей хорошей традицией – так поддерживать себя и своего ребенка. *Занятие заканчивается чаепитием.*

Занятие 2

Тема «Понимаем эмоции ребенка и выражаем свои эмоции в безопасной форме»

Цель: формировать у родителей умение идентифицировать и называть эмоции ребенка и выражать свои эмоции в безопасной форме.

Задачи:

1. Углубление знаний родителей об особенностях эмоциональной сферы ребенка и роли взрослого в осознании ребенком собственных эмоциональных состояний.
2. Развитие у родителей эмпатии как способности понимать эмоции и чувства ребенка.
3. Формирование умения применять технику активного слушания в общении с ребенком.
4. Формирование умения выражать собственные эмоции с помощью техники «Я-сообщения».
5. Развитие у родителей навыков рефлексии собственной эмоциональной устойчивости, своего эмоционального отклика на поведение детей.

Оборудование и материалы: бейджи с именами участников; те же картинки с лестницей (каждый берет свою); ручки для каждого участника; пустой прозрачный стакан; маленькие разноцветные листочки для записей; листы А4; коробка с листочками с приветственными словами (по количеству участников); распечатанные листы с трекерами эмоций (по количеству участников); распечатанные листы с ситуациями для упражнения «Я-сообщения» (по количеству участников); распечатанные на листочках фразы для упражнения «Почувствуй на себе»; презентация для минилекции; мультимедийное оборудование для демонстрации презентации; мягкая игрушка «Апельсин» как символ медиации.

Желательно подготовить заранее раздаточный материал и закрепить на рабочем планшете для каждого участника: ручка, лист с трекером эмоций, лист с фразами для упражнения «Я-сообщения», цветные листочки.

Продолжительность занятия: 2 часа.

Ход занятия: перед началом тренинга участники берут свои бейджи и картинки с лестницами и садятся в круг, каждому участнику выдается раздаточный материал.

Методы и приемы организации занятия	Содержание
Вводная часть (мотивационный этап) – 20 минут	
Приветствие. Создание позитивной атмосферы	*Ведущий:* Здравствуйте, уважаемые родители – участники тренинга. Мы предлагаем поздороваться друг с другом сегодня необычным образом: в коробке скручены листочки со словами приветствия. Каждый участник вытаскивает листочек, зачитывает фразу, может добавить свои слова к написанному. Примеры приветствий: Примерный список приветствий: Рада Вас видеть! Я скучала по нашим встречам! Доброго дня! У нас все получится! Как здорово, что мы вместе! Очень ждала нашей встречи! Как здорово, что мы снова собрались! С вами интересно! Я не видела вас так давно, что соскучилась! Какие замечательные люди передо мной! У меня сегодня замечательный день! Вот это подарок, я снова с вами! Машу вам рукой, привет! Вы так хорошо выглядите! Здравствуйте, видеть ваши улыбки – это радость! Без вас этот день не был бы так хорош! *Ведущий:* И мы рады видеть вас всех, спасибо, что вы с нами! *Ведущий резюмирует:* Смотрите, какое большое количество приветственных слов может быть. Мы же нередко в своем общении с близкими ограничиваемся набором стандартных фраз. Предлагаем расширять репертуар и говорить своим детям больше приятных слов.
Подведение итогов прошедшей недели и выполнения домашнего задания	*Ведущий:* Итак, вы все ставили себе задачи на неделю, посмотрите, пожалуйста, на свою лесенку, вспомните. А еще мы договаривались потренироваться в использовании техники «Петля понимания...», формулировать обратную связь на сообщения ребенка через фразу «Правильно ли я поняла...». Поделитесь, пожалуйста, вашим новым опытом, успехами, трудностями, сомнениями. Задайте вопросы, если они возникли. А сделаем мы это так. Мы будем передавать апельсин, и тот, у кого он окажется, продолжает фразу: «На этой неделе я...» (передаем апельсин). *По ходу высказывания участников ведущий говорит слова поддержки, поясняет сложности, отвечает на вопросы участников.*

	Ведущий резюмирует: Какие вы молодцы, что все пробовали разговаривать с вашими детьми по-другому, наблюдали и размышляли. Именно такими маленькими шагами достигаются изменения. Конечно, эта техника не решает все проблемы общения, у нее конкретная задача – показать собеседнику, что мы слышим его, и уточнить суть того, что нам сказали. Сегодня мы продолжим знакомиться с другими медиативными техниками и приемами.
Основной этап (деятельностный этап) – 80 минут	
Объявление темы занятия	*Ведущий:* Мы с вами на первом занятии начали говорить о том, как важно слушать ребенка. Сегодня мы продолжим разговор о том, как поддерживать ребенка в ситуациях, когда его переполняют эмоции, а также поговорим об эмоциях родителя. Тема занятия: «Понимаем эмоции ребенка и выражаем свои эмоции в безопасной форме».
Работа с ситуациями. Цель: актуализировать у родителей имеющийся опыт реагирования в различных ситуациях общения с ребенком. Ситуации написаны на слайде	*Ведущий:* Вам предлагается задание: На слайде вы видите описание трех ситуаций. Представьте, что эти фразы вам говорит ваш ребенок, и ответьте на них. Как бы вы отреагировали? Что бы вы сказали? Примерные ситуации и фразы: 1)Ребенок 5 лет, вечером укладываясь спать: Мама, я не хочу завтра в садик, давай не пойдем, останься со мной дома, или папа пусть останется... 2)Ребенок 14 лет, после школы: Я устал и не хочу делать уроки... 3)Ребенок 12 лет: Со мной не стал дружить мой друг. *Вопрос для обсуждения* после реплик участников: Как вам кажется, как чувствует себя ребенок, слыша такие слова родителя.
Упражнение «Почувствуй на себе». Цель – развивать чувство эмпатии через проживание эмоций от различных реакций окружающих на собственное эмоциональное состояние	*Ведущий:* Чтобы представить, что может чувствовать ребенок, когда слышит от родителя разные слова и реакции на свое эмоциональное состояние, давайте проведем эксперимент. Нам нужен один желающий из участников (приглашается сесть на стул перед группой). Вы будете выполнять роль взрослого и говорить фразу, которая у вас напечатана на листе. (Ведущий выдает листок с фразой). Остальные участники отвечают на эту реплику фразами, которые у вас написаны на листочках. (Ведущий раздает некоторым участникам заготовки с фразами). Основной участник на каждую реплику – ответ дает обратную связь, что он чувствует, слыша такие слова. *Примерные варианты фраз:*

	Основной участник: У меня был тяжелый день, я очень устала. (Возможны другие варианты, например, «Мне не нравится моя работа, я не хочу завтра на работу»). *Остальные участники:* - И что теперь? - Я что ли не устал, все устали. Как будто ты одна работаешь. - Что сегодня на ужин? - Иди спать ложись, если устала. - Что ты и делала, устала она, вот я устал, с утра до вечера на работе. - Ничего страшного, иди и приготовь ужин, это твоя обязанность. *Резюме ведущего:* Обратите внимание, что все фразы неприятны, появляется ощущение, что тебя не слышат, не понимают твоего состояния, близкому оно не важно. А ждете другой реакции: чтобы вам посочувствовали, проявили внимание, предложили отдохнуть, послушали вас. Так же и ребенок, озвучивая свои эмоции, ждет от родителя понимания и поддержки.
Теоретическая выкладка. Эмоции ребенка, роль взрослого в регуляции эмоций ребенка. Активное слушание как способ понять и отреагировать эмоции ребенка. Рассказ сопровождается презентацией. На слайдах написаны правила активного слушания. Вариант: выдать памятки	*Ведущий:* Эмоции – это естественные проявления нашего состояния и настроения, того, как мы относимся к ситуациям и людям. Взрослый человек умеет не показывать свои эмоции, контролировать их, выражать в безопасной форме. Для ребенка естественно проявлять свои эмоции ярко, импульсивно. Задача родителя – правильно на это реагировать. Если мы подавляем эмоции ребенка, не разрешаем ребенку злиться, плакать, грустить, ругаем его за это или игнорируем, не обращаем внимания, то эти эмоции сохраняются и разрушают ребенка. У него могут начаться проблемы со здоровьем, появиться невротические симптомы или эмоциональные нарушения, проблемы в поведении. Эмоции, которые разрешаются и признаются, теряют свою разрушительную силу. Ребенку нужен свидетель, который сможет поддержать, успокоить, сопереживать, сочувствовать, просто верить в ребенка, не давать советов, быть в контакте. И этот свидетель – близкий взрослый, родитель. Родитель помогает ребенку понимать, что он чувствует в разных ситуациях, как эти эмоции называются, каким безопасным способом можно их отреагировать. Так постепенно формируется эмоциональный интеллект ребенка. Есть метод, который помогает понять и отреагировать эмоции ребенка в безопасной для него форме, – это активное слушание. Активно слушать – значит «возвращать» ребенку в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.

	Есть правила активного слушания, то есть те условия, которые будут обеспечивать результат. Вот они: 1. Важно, чтобы ваши глаза находились на одном уровне (повернуться к ребенку, оторвать взгляд от телефона). 2. Ваши слова должны быть не в форме вопроса, а в утвердительной форме. 3. Важно после ваших слов выдержать паузу. 4. Повторить то, что случилось с ребенком, а потом обозначить его чувство. Активное слушание помогает ребенку понять, что он испытывает, разобраться в собственных состояниях, осознать свои эмоции, почувствовать поддержку родителя. Для родителя активное слушание – это путь установления близких доверительных отношений со своим ребенком.
Разбор ситуаций. Цель: формирование у родителей умения идентифицировать и называть эмоции ребенка, используя технику активного слушания. Рассказ сопровождается презентацией. На слайдах написаны ситуации, выводы	*Ведущий:* Сейчас давайте вернемся к тем ситуациям, которые мы сегодня уже разбирали, и вы, как родители, давали обратную связь ребенку на его реплики. Ваша задача сейчас – отреагировать эмоции ребенка, но уже используя активное слушание. *Ситуации:* 1)Ребенок, 5 лет, вечером укладываясь спать: «Мама, я не хочу завтра в садик, давай не пойдем, останься со мной дома, или папа пусть останется...». Вариант ответа родителя: «Ты не хочешь завтра в садик. Ты уже устал. (Пауза.) Можно продолжить фразу: А давай завтра прибегу чуть пораньше. Или: а давай в выходной выспимся и пойдем гулять в парк». 2)Ребенок, 14 лет, после школы: «Я устал и не хочу делать уроки...». Вариант ответа родителя: «Ты устал и, кажется, что нет сил на уроки. (Пауза.) Вариант продолжения: Видимо, у тебя был тяжелый день». 3)Ребенок 12 лет: «Со мной не стал дружить мой друг». Вариант ответа родителя: «Ты очень расстроен». Резюме ведущего: активное слушание дает возможность ребенку быть услышанным, понять, какие эмоции он испытывает, и почувствовать поддержку близкого человека. Важно помнить, что эмоции ребенка – это его сообщение родителю. Поэтому если ребенок: - Плачет и капризничает вечером после садика – это значит, что рядом с вами он может отреагировать напряжение и негативные эмоции, он вам доверяет. - Если ребенок говорит, что вы плохая мать и он вас ненавидит, это значит, что он обижен на вас и не согласен с вашим решением. - Если ребенок вам говорит, что ему плохо, он ищет поддержки и сочувствия.

	И это все не значит, что вы плохой родитель, это значит, что ребенок проживает свой непростой опыт! Вы ему можете помочь сделать это безопасно!
Упражнение «Толкни меня». Цель: осознание способности к внутреннему равновесию в ситуациях взаимодействия с другим человеком	*Ведущий:* С эмоциями ребенка разобрались. А всегда ли родитель может выдержать эмоции ребенка и остаться спокойным. Мы вам предлагаем задание: участники делятся на пары в произвольном порядке и встают лицом друг к другу на расстоянии около метра. Вытянув руки перед собой, участники соприкасаются ладонями друг с другом. Я засекаю 3 минуты. Ваша задача: в течение этого времени толкать партнера руками, стараясь сохранить устойчивость. Во время игры можно наклоняться вперед и назад, но нельзя сдвигать ноги с места и разъединять ладони. Если один из играющих сдвинул ногу, то это квалифицируется как потеря равновесия, проигрыш. Правило 1. Ноги с места не сдвигать. Правило 2. Соприкасаться можно только с ладонями партнера. По истечении 3 минут пары меняются. Каждый игрок должен выполнить упражнение как минимум с 3-мя разными партнерами. *Обсуждение:* • Удалось ли сохранить равновесие? • Какая тактика в игре была для вас характерна? (проявлял силу и старался вытолкнуть; главное было не вытолкнуть, а продержаться и т.п.) • Как это соотносится с вашим поведением при общении с ребенком? • Что вы делали для того чтобы сохранить равновесие? • Где источник равновесия? *Резюме ведущего:* Сохранять равновесие важно и в отношениях с ребенком. Почему это не всегда получается?
Упражнение «Стакан». Цель: отреагирование родителями негативных эмоций по поводу поведения детей; наглядная демонстрация процесса накопления и выплеска эмоций	Ведущий выдает участникам раздаточный материал. *Ведущий:* У вас есть листы с изображением трекера эмоций и маленькие листочки для записей, они вам помогут выполнить следующее упражнение. У меня в руках стакан – это метафора сосуда нашей души. Сейчас каждому нужно будет продолжить фразу, назвав то поведение ребенка, его поступки, которые вызывают у вас негативные эмоции: «Я … (называем какую-то негативную эмоцию, разнообразие эмоций можно посмотреть на трекере), когда…» (например, Я злюсь, когда приходится 100 раз повторять ребенку одно и то же). Говоря фразу, вам нужно смять свой листочек и с силой бросить его в стакан. *Участники по очереди выполняют упражнение. В результате стакан переполняется, и бумажки начинают вываливаться из стакана – «эмоции выливаются».*

	И это наглядный пример того, как у нас накапливается недовольство, отрицательные эмоции, которые в результате выплескиваются на близких: мы кричим и не можем сдержать свой гнев. *Резюме ведущего:* Чтобы стакан не переполнялся, эмоции не накапливались и не становились разрушительными, важно отреагировать их вовремя и безопасно. И это ваша забота о себе и о своих близких.
Теоретическая выкладка. «Я-сообщение» как техника безопасного отреагирования собственных эмоций. Сопровождается презентацией (или выдается памятка), где отражена информация о технике «Я-сообщение»	Ведущий: Один из способов сказать о своих эмоциях – это техника «Я-сообщений», когда мы говорим о себе, о том, что мы чувствуем в конкретной ситуации от первого лица. Преимущества использования «Я-сообщений»: • позволяет взрослому выразить свои негативные переживания в необидной для ребенка форме; • дает возможность детям ближе узнать родителей; • открытость и искренность в выражении своих чувств родителями приводит к тому, что дети становятся искреннее в выражении своих чувств; • высказывая свои эмоции без приказа или выговора, взрослые оставляют за детьми возможность самим принять решение, дети начинают учитывать желания и переживания родителей. Алгоритм построения фразы: 1. Опишите факт, поведение (что случилось?). *Когда я вижу (слышу), мне приходится...* 2. Обозначьте свое чувство (что ты чувствуешь?). Я чувствую... 3. Назовите причину ваших чувств, обозначьте ваши потребности (что для тебя важно?). *Потому что для меня важно...* 4.Сообщите о своей просьбе (и что надо сделать? Как решить?) *Прошу тебя...*
Работа в мини-группах: анализ ситуаций. Цель: формирование у родителей умения говорить о своих эмоциях, используя технику «Я-сообщений»	*Ведущий:* Давайте потренируемся формулировать «Я-сообщения» в разных ситуациях. Работать будем в группах по 4 человека (возможный способ деления на группы: рассчитать участников по названиям овощей – апельсин, мандарин, ананас, киви). *Ведущий выдает* участникам таблицы для заполнения или они уже есть у участников в раздаточном материале. Я выдала вам листы с таблицей. В левом столбце представлено описание ситуации. В столбце «чувства» укажите, какие чувства, по вашему мнению, испытывает родитель в данной ситуации, и напишите их. В третьем столбце сформулируйте высказывание родителя по поводу ситуации в форме «Я-сообщений». Давайте, прежде чем выполнять задание, посмотрим на образец (вместе разбираем 1 ситуацию). *Ситуация:* Вы только что прибрали в комнате. Сын пришел и разбросал вещи. Чувства: огорчение, сожаление.

	Я-сообщение: Когда я вижу, что не ценят мой труд, меня это огорчает, потому что я трачу много времени на уборку дома. Прошу тебя клади свои вещи на место. *Участники обсуждают в группах остальные ситуации и записывают свои варианты.* Обсуждение: по каждой ситуации группы озвучивают свои варианты ответа, ведущий комментирует, при необходимости корректирует фразы. Примеры ситуаций и ответов (варианты ответов могут быть разные): 1. Вы купили пирожные к чаю на всех членов семьи. Но дочь все съела, никому не оставила. (Например, чувства: досада, огорчение. *Я-сообщение:* Когда кто-то один съедает все вкусное, не подумав про остальных, меня это очень огорчает, потому что я хотела, чтобы все попробовали пирожные. Прошу тебя в следующий раз спрашивай разрешение.) 2. Сын-подросток включил музыку на полную громкость. Вам это очень мешает готовиться к работе. (Чувства: раздражение, злость. *Я-сообщение:* Когда включают музыку на всю громкость, не обращая внимание, что я работаю, я начинаю раздражаться, потому что из-за громкой музыки не могу сосредоточиться на работе. Прошу тебя убавить звук.) 3. Вы ждете возвращения сына с прогулки. Он обещал быть дома в 21.00. Сын забыл о своем обещании, задержался с друзьями и опоздал на два часа. На телефон не отвечал. (Чувства: страх. *Я-сообщение:* Когда ты не пришел домой вовремя и не брал телефон, я очень испугалась, что могло что-то случиться. Прошу тебя в следующий раз выполняй наши договоренности и будь на связи.) 4. Перед сном вы узнаете, что сын не сделал домашнее задание. (Чувства: расстроилась. *Я-сообщение*: Когда я слышу, что ты не сделал уроки вовремя, я расстраиваюсь, потому что уже поздно, ты не выспишься, и завтра будет тяжело вставать утром. Прошу в следующий раз делай уроки днем.) 5. Вы уже несколько раз напомнили ребенку о выключении игры, но он продолжает играть. (Чувства: обида. *Я-сообщение:* Когда ты не слышишь моих просьб, мне очень обидно, потому что ощущение, что тебе все равно, что я говорю. Прошу тебя в следующий раз выключать игру, когда я прошу.) 6. Вы возвращаетесь домой усталая; дома – порядок, муж и дети приготовили вкусный ужин и приглашают Вас за стол. (Чувства: радость, благодарность. *Я-сообщение*: Когда я вижу порядок дома и приготовленный ужин, мне очень приятно, я чувствую вашу заботу обо мне.) *Вопросы участникам после завершения обсуждения:* - Что вызвало затруднения? - В каких ситуациях общения с ребенком эта техника будет эффективна? *Резюме ведущего:* Техника «Я-сообщений» дает возможность родителю высказать свое мнение и эмоции бережно и без критики, оставляя при этом возможность диалога.
Заключительная часть (рефлексивный этап) – 20 минут	

Упражнение «Я заберу с собой...» Цель: подведение итогов, рефлексия	*Ведущий:* Наша встреча подходит к завершению, и мы предлагаем каждому подвести итоги своей работы на занятии и отметить то, что было для вас особенно ценно. Сделаем мы это традиционно: будем передавать апельсин и продолжать фразу: «С занятия я заберу с собой...» *Участники по очереди высказываются.*
Целеполагание на следующее занятие	*Ведущий:* Какой следующий шаг в изменении своего общения с ребенком вы уже сегодня запланируете сделать. Сформулируйте задачу, которую вы ставите себе на неделю, запишите ее на следующую ступеньку. *Участники записывают на 2-й ступеньке своей лестницы задачи, которые они ставят себе на неделю.*
Домашнее задание	*Ведущий:* Уважаемые участники, в течение недели потренируйтесь в использовании в общении с вашими детьми техник «Активное слушание» и «Я-сообщение». Запишите по одной ситуации, когда вы использовали ту и другую техники: - высказывание ребенка; - ваш ответ; - реакция ребенка. На следующей встрече мы обсудим ваш новый опыт и ваши вопросы.
Ритуал прощания. Цель: завершение работы в группе, создание позитивной атмосферы	*Ведущий:* в завершение работы я предлагаю каждому поблагодарить себя за работу на занятии и погладить себя по голове. Вы хорошо сегодня потрудились! До встречи через неделю! *Занятие заканчивается чаепитием.*

Занятие 3

Тема «Учимся договариваться в конфликте»

Цель: формирование у родителей умений использовать алгоритмы медиативной беседы в конфликтных ситуациях (родитель-ребенок, ребенок-ребенок).

Задачи:

1. Актуализация у родителей опыта поведения в конфликтных ситуациях, осознание используемых в конфликте стратегий.
2. Углубление знаний родителей о природе конфликта, его структуре.
3. Развитие у родителей умений понимать причины возникновения конфликтных ситуаций с ребенком.
4. Знакомство родителей с алгоритмами медиативной беседы как эффективным способом разрешения конфликтных ситуаций.
5. Отработка умений применять алгоритм медиативной беседы в конкретных ситуациях детско-родительского общения.

Оборудование и материалы: бейджи с именами участников; те же картинки с лестницей (каждый берет свою); ручки для каждого участника; для упражнения «Постройка моста» – листы А4, карандаш, 4 линейки, 4 ножниц, треугольники и цветочки, вырезанные из бумаги, не менее 10 штук; распечатанный на листе алгоритм медиативной беседы, в которой 3 участника (по количеству участников группы); напечатанные на листе роли для разыгрывания истории про апельсин; алгоритм медиативной беседы, в которой 2 участника (по количеству участников группы); ситуации на листочках для отработки в группах алгоритма беседы; презентация для мини-лекции; мультимедийное оборудование для демонстрации презентации; мягкая игрушка «Апельсин» как символ медиации.

Раздаточный материал можно приготовить заранее для каждого участника и закрепить на рабочем планшете.

Продолжительность занятия: 2 часа.

Ход занятия: перед началом тренинга участники берут свои бейджи и картинки с лестницами и садятся в круг, каждому участнику выдается раздаточный материал.

Методы и приемы организации занятия	Содержание
Вводная часть (мотивационный этап) – 20 минут	
Приветствие. Создание позитивной атмосферы	*Ведущий:* Здравствуйте, уважаемые родители – участники тренинга. И мы рады видеть вас всех, спасибо, что вы с нами! Приветствие мы сегодня начнем с небольшого упражнения.
Упражнение «Человечки». Цель: рефлексия собственного опыта общения с ребенком (критика и слова поддержки), формирование установки на позитивные подкрепления поведения ребенка	*Ведущий:* У вас есть лист бумаги (А4), сейчас мы руками будем вырывать из него человечка. *Ведущий показывает пример. Участники руками вырывают человечков.* Теперь я вас попрошу закручивать вашего человечка примерно по 1 сантиметру. При этом на каждый поворот говорить ему какое-то критическое замечание (например, какой-то ты кривой, кривоногий и т.п.). *После того как участники закрутили человечков полностью, ведущий спрашивает:* - Как вы себя чувствовали, когда закручивали и ругали своего человечка? - Как человечку в таком виде? - Что в таком виде человечек может делать? А теперь я предлагаю раскручивать своих человечков всем вместе: каждый по очереди говорит комплимент, и вся группа раскручивает по сантиметру. После того как участники раскрутили человечков полностью, ведущий задает вопросы: -Что вам было легче – критиковать или говорить комплименты?

	-Каких слов в вашем арсенале больше? *Ведущий резюмирует:* действительно приятнее говорить хорошее, но больше у нас оказывается слов критики. Когда я провожу такое упражнение с детьми, они очень легко находят слова поругать человечка, а когда раскручивают, вспоминают только слово «молодец». И это отражает то, что они слышат от своих родителей. Я вас призываю расширять свой запас комплиментов, слов поддержки, говорить своим детям больше разных приятных слов. И даже когда хотите сделать замечание, найдите сначала, за что похвалить, и тогда вашу просьбу ребенок выполнит с большей готовностью. Например, ты сегодня поставил сушить свою обувь, умница, повесь еще форму на место.
Подведение итогов прошедшей недели и выполнение домашнего задания	*Ведущий:* Вы на прошлом занятии ставили себе задачи на неделю, посмотрите, пожалуйста, на свою лесенку, вспомните. А еще мы договаривались потренироваться в использовании техник «активное слушание» и «Я-сообщение». Поделитесь, пожалуйста, вашим новым опытом, успехами, трудностями, сомнениями. Задайте вопросы, если они возникли. А сделаем мы это так. Мы будем передавать апельсин, и тот, у кого он окажется, продолжает фразу: «У меня пока не..., зато...» (передаем апельсин). *По ходу высказывания участников ведущий акцентирует внимание на успехах, поясняет сложности, отвечает на вопросы участников.* *Ведущий резюмирует:* Изменения даются не всегда просто, ведь мы ломаем устоявшиеся годами модели поведения и реагирования. Здорово, что вы пробуете делать и разговаривать по-другому, переосмысливаете многое в поведении детей и в своем поведении.
Основной этап (деятельностный этап) – 80 минут	
Объяснение темы занятия	*Ведущий:* Сегодня мы поговорим о конфликтах, их причинах, познакомимся с алгоритмами разрешения конфликтов, которые используются медиаторами при разрешении споров и противоречий. Итак, тема занятия: «Учимся договариваться в конфликте».
Упражнение «Мост». Цель: выявление условий, необходимых для конструктивного диалога; осознание собственных стратегий поведения в конфликтных ситуациях	*Ведущий:* Начнем с игры. Правила следующие. Вы сейчас разделитесь на 2 команды. (*Можно приготовить красные и желтые квадратики и предложить участникам вытащить вслепую квадратик*). Одна команда вместе с 1 ведущим выходит за дверь, вторая – остается с другим ведущим в комнате. *(Если ведущий один, то можно подготовить и выдать инструкции на бумаге*). Важно: команды не знают инструкций друг друга. Участники первой группы будут изображать миссионеров, второй – туземцев племени, не знающих ни письменности, ни математики, ни инженерии.

	Инструкция миссионерам: в племени туземцев недавно началась эпидемия, и люди стали погибать. Добраться до больницы невозможно, так как, несмотря на то, что до нее всего 5 км, путь лежит через непроходимые болота. Необходимо научить туземцев строить мост, т.к. если миссионеры построят им мост сами, туземцы все равно не научатся его ремонтировать. Мост должен состоять из 5 склеенных между собой листов бумаги (как вариант: быть не менее 3-5 метров). Миссионеры должны «убедить» туземцев в необходимости постройки моста. Когда мост будет построен, миссионеры должны перевести все племя через мост на другой берег. Время на постройку – 20 мин. Разговаривать нельзя (не понимаете язык друг друга). *Команде туземцев ведущий сообщает следующую инструкцию:* общаться с иноземцами (они не знают целей их визита) может только глава племени. Женщины не имеют права держать в руках ножницы, мужчины – линейку. Каждые 3 минуты (по команде ведущего) они должны усиленно молиться, бросив все дела. При склеивании бумаги на каждый стык они должны наклеивать один треугольник и цветок. Разговаривать нельзя (не понимаете язык друг друга). *В течение 5-7 мин. участники обсуждают правила, распределяют роли и вырабатывают план действия.* *Участники выполняют задание – строят мост.* *Обсуждение*: - Ваши впечатления, удалось или нет? - В чем была сложность? - Какая позиция была у каждой стороны? Каковы были интересы обеих сторон? - Охарактеризуйте собственную стратегию поведения в этой ситуации. Насколько она была эффективна? *Чаще всего участникам не удается построить такой мост. Это нормально.* В этом случае полезно обсудить, что помешало. *Если мост построен, то обсудить, как это удалось сделать.* - Какие параллели вы бы могли провести между этой игрой и конфликтными ситуациями в жизни? *Ведущий резюмирует:* сложно, а порой невозможно добиться чего-то в группах, у которых нет намерений следовать целям других людей, даже желающих им добра. Необходимо учитывать интересы и желания других людей, без чего не может возникнуть понимание и совместная продуктивная деятельность.
Теоретическая выкладка. Понятие «Айсберг конфликта». Рассказ сопровождается презентацией	*Ведущий*: Многослойность и сложность конфликта можно сравнить с айсбергом, большая часть которого скрыта под водой (наглядно представлено на слайде). Мы представили такой «айсберг» в виде схемы: на поверхности ситуация, позиции участников, то, что видимо, что участники говорят. А переживания, истинные мотивы, то есть то, что на самом деле важно, это скрыто глубоко.

	Разделяют эти 2 слоя эмоции, которые защищают сокровенное, не дают пробиться к тому, что важно. В конфликте искажается наше восприятие происходящего и наши эмоции. Мы уверены, что мы во всем правы, а оппонент не прав. Мы становимся чувствительны к тому, что нам говорят, и быстрее обижаемся. Но одновременно у нас снижается эмпатия, мы становимся не чувствительны к эмоциям другого, и сами говорим обидные вещи, не замечая, что раним близкого человека. И это зеркально. Так чувствуют оба участника. И как тогда договариваться? Если мы будем ориентироваться только на то, что видим на поверхности, мы не сможем понять друг друга и договориться. Значит, наша задача постараться понять, что скрыто за поведением ребенка (чего он на самом деле хочет, против чего протестует) и нашим поведением (чем я сейчас руководствуюсь). Выяснить истинные причины конфликта помогает еще один инструмент, используемый в медиации, это алгоритм медиативной беседы. И мы с ним познакомимся, но сначала выполним упражнение.
Упражнение «Пицца конфликта». Цель: знакомство с типами конфликта, анализ собственного конфликтного поведения. Направления помощи в зависимости от причин конфликтного поведения. Рассказ сопровождается презентацией	*Ведущий:* Сейчас я вам предлагаю проанализировать, какие конфликты чаще происходят в вашей жизни. Нарисуйте в центре листа круг и поделите его на кусочки, как пиццу, в зависимости от того, сколько места в вашей жизни занимают разные типы конфликтов. Я сначала вам поясню про каждый тип. «Нулевой» конфликт – это конфликт, который происходит только потому, что мы устали, расстроены, плохо себя чувствуем. То есть если бы мы были в ресурсном состоянии, то этого столкновения бы не произошло. «Конфликт ожиданий» – как часто мы ждем от окружающих нас людей определенного поведения, например, если я ребенку помогаю, то и он должен помогать; если ребенку созданы все условия, то он должен учиться и т.д. И как только случается несовпадение, то есть близкий человек ведет себя по-другому, мы начинаем обижаться или злиться и предъявлять претензии. «Смещенный» конфликт – когда злимся на одного человека, а вымещаем свои эмоции на другого (например, злимся на мужа, а кричим на ребенка). Конфликт «нормативный» – споры, которые происходят систематически по одной и той же причине, то есть уже вошли в норму (например, ругаемся каждый раз, когда нужно делать уроки). Подумайте, каких конфликтов у вас больше, и поделите свою пиццу. *Участники выполняют задание.* Давайте посмотрим, что у вас получилось. У кого самый большой кусок – это нулевой конфликт? У кого ожиданий? У кого нормативный? У кого смещенный?

	- Как вам ваша пицца? Какие эмоции вызывает? *Участники отвечают.* Зная тип конфликта, можно определить направления для самопомощи: - «Нулевой» – нужно заботиться о своем состоянии! Если вы устали, не начинать разбираться в проблеме, а отложить это на другое время; - «Ожиданий» – корректировать свои ожидания, никто не должен соответствовать нашим ожиданиям; - «Смещенный» – понять причины, почему я не могу показывать эмоции тому, кто их вызывает. Если не могу (например, начальнику), то найти способы безопасного отреагирования; - «Нормативный» – может, пора разобраться с причинами и выяснить зону разногласий. Как выяснять зону разногласий, в этом как раз и поможет алгоритм медиативной беседы.
Притча об апельсине	*Ведущий:* Вы заметили, что, когда мы говорим в кругу, мы используем апельсин как символ слова. И это не случайно – апельсин является символом медиации. А началось все с истории про сестер. «Однажды две сестры не могли поделить единственный апельсин и сильно ругались из-за него. Каждой из девочек он необходим целиком, делиться никто не хотел, но в доме больше не было цитрусовых. Мать девочек, услышав их ссору, решила вмешаться и разобраться с проблемой». Мы сейчас разыграем этот разговор, используя алгоритм медиативной беседы. Мне нужны актеры: кто готов быть мамой и сестрами. *Маме выдается алгоритм медиативной беседы на листе бумаги, участники видят его на слайде.* Алгоритм: 1. Что произошло? Дать возможность сказать каждому. 2. Сформулировать спорный вопрос. Резюмируем, что услышали, используя фразу «Правильно я вас поняла...» 3. Почему вам это важно? Выслушиваем обе стороны по очереди. 4. Что вы предлагаете? Дать возможность сказать каждому, не критикуя. 5. Разбор предложений и выбор наиболее приемлемого. *Сестрам выдаются роли:* *1 – мне нужен апельсин, чтобы выжать сок.* *2 – мне нужна корка апельсина, чтобы испечь пирог.* *Участники разыгрывают ситуацию. Мама идет по алгоритму.* *Ведущий резюмирует:* Этот алгоритм беседы поможет родителям прояснять ситуацию, когда ссорятся дети, то есть быть медиатором в своих семьях.

Знакомство с алгоритмом медиативной беседы	*Ведущий:* А теперь потренируемся разрешать конфликты, когда 2 участника: вы и ваш ребенок. Алгоритмы беседы у вас у каждого на листочках. Алгоритм: 1. Выслушиваем ребенка (активное слушание). 2. Говорим свою позицию («Я-сообщение»). 3. Как же нам быть? Сбор предложений. 4. Оценка предложений, выбор приемлемого. 5. Детализация решения. 6. Выполнение и проверка.
Работа в мини-группах: анализ ситуаций. Цель: формирование у родителей умения применять алгоритм медиативной беседы в конкретных ситуациях	*Ведущий:* Будем работать в мини-группах по 3 человека: родитель и двое детей с разной позицией. Определитесь, кто будет родителем. Задача родителя, следуя алгоритму медиативной беседы, договориться с детьми о решении конфликтной ситуации. У вас есть ситуация, проиграйте ее, используя алгоритм медиативной беседы. *Ситуация:* 1. Мама и два сына собираются на прогулку. Возраст детей не позволяет отпустить гулять их одних без присмотра. Старший сын хочет играть в футбол на стадионе, младший сын категорически против, настаивает на том, чтобы пошли кататься на самокатах в парк. Никто не хочет уступать: один стоит в коридоре с мячом, второй с самокатом. Дети кричат, толкают друг друга. И тут заходит мама… *Участники проигрывают ситуации, ведущие в роли наблюдателей.* *Обсуждение:* - Получилось ли у вас договориться? Что этому помогло? -Как чувствовали себя дети? Как чувствовал себя родитель? -Появились ли у вас вопросы? Ведущий резюмирует: Итак, уважаемые родители, использование алгоритма медиативной беседы в разрешении конфликтов с детьми дает возможность сохранить нормальные (эмоционально ровные) отношения; способствует выработке решения, позволяющего учесть интересы обеих сторон; помогает прояснить истинные причины конфликта и принять правильное конструктивное решение, направленное на устранение скрытых причин. Использование алгоритма медиативной беседы дает детям опыт конструктивного разрешения конфликта, что в дальнейшем может быть использовано ими в общении со сверстниками.
Заключительная часть (рефлексивный этап) – 20 минут	
Упражнение «С занятия я заберу с собой…» Цель: подведение итогов, рефлексия	*Ведущий:* Наша встреча подходит к завершению, и мы предлагаем каждому подвести итоги своей работы на занятии и отметить то, что было для вас особенно ценно. Сделаем мы это традиционно: будем передавать апельсин и продолжать фразу: «С занятия я заберу с собой…» *Участники по очереди высказываются.*

Целеполагание на следующее занятие	*Ведущий:* А теперь сформулируйте задачу, которую вы ставите себе на неделю, запишите ее на следующую ступеньку. *Участники записывают на 3-й ступеньке своей лестницы задачи, которые они ставят себе на неделю.*
Домашнее задание	*Ведущий:* Уважаемые участники, обращаю внимание на алгоритмы разрешения конфликтов, с которыми мы сегодня познакомились. И прошу вас дома потренироваться, записать 1 ситуацию, когда вы использовали алгоритм разрешения конфликта (вы и ребенок или между 2-мя детьми). На следующей встрече мы обсудим ваш новый опыт и ваши вопросы.
Ритуал прощания	*Ведущий:* Завершаем работу традиционно: благодарим себя и гладим по голове. И мы вас благодарим! И ждем вас на новую встречу! *Занятие заканчивается чаепитием.*

Занятие 4

Тема «Когда негативные эмоции родителя мешают диалогу с ребенком»

Цель: формирование у родителей навыков эмоциональной саморегуляции.

Задачи:

1. Формирование у родителей положительных установок и мотивации заботы о себе.
2. Формирование у родителей позитивных установок на воспитание детей.
3. Информирование родителей о психологических причинах и механизмах появления сильных негативных эмоций.
4. Овладение родителями способами ситуативной регуляции собственных негативных эмоций.
5. Развитие у родителей навыков рефлексии своего эмоционального отклика на поведение детей.

Оборудование и материалы: бейджи с именами участников; те же картинки с лестницей (каждый берет свою); ручки для каждого участника; распечатанные листочки с началом приветственных фраз по количеству участников в одной коробке; распечатанные листочки с продолжением приветственных фраз по количеству участников в другой коробке; фломастеры на каждого участника; чистые листы А4 на каждого участника; раздаточный материал, памятки, рисунок «Кувшин эмоций» на каждого участника; плакат с нарисованным деревом, закрепленный на флипчарте; вырезанные из бумаги апельсины для написания участниками обратной связи в конце занятия; двусторонний скотч для приклеивания апельсинов на дерево; бланки «Благодарность» по количеству участников; презентация для мини-лекции; мультимедийное оборудование для демонстрации презентации; мягкая игрушка «Апельсин» как символ медиации. Апельсины (фрукты) по количеству участников.

Подготовить заранее раздаточный материал на каждого участника и закрепить на рабочем планшете: ручка, чистые листы, листы с кувшином эмоций, бланк благодарности.

Продолжительность занятия: 2 часа.

Ход занятия: перед началом тренинга участники берут свои бейджи и картинки с лестницами и садятся в круг, каждому участнику выдается раздаточный материал.

Методы и приемы организации занятия	Содержание
Вводная часть (мотивационный этап) – 20 минут	
Приветствие. Создание позитивной атмосферы	*Ведущий:* Здравствуйте, уважаемые родители – участники тренинга. Мы рады встрече! Сегодня мы предлагаем вам поздороваться друг с другом необычным образом: в одной коробке скручены листочки с началом предложения, в другой коробке – с его продолжением. Каждый участник вытаскивает по 1 листочку из каждой коробки и зачитывает фразу, которая у него получилась, можно добавить свои слова к написанному. *Начало фраз:* С момента нашей встречи я поняла... Меня все это время не покидала мысль... Вчера вечером я вдруг подумала... Девочки, мне захотелось вам всем признаться... Теперь это будет моим девизом по жизни... Я всем теперь буду говорить... Как удивился бы мой ребенок, если бы услышал от меня... *Варианты продолжения фраз:* ...что я прекрасная и замечательная. ...что родительство – это счастье. ...что все можно изменить, если приложить усилия. ...что я могу просто жить и радоваться. ...что дети – это не всегда легко, но это всегда интересно. ...что мое настроение в моих руках. ...мне еще есть что менять, и я готова к этому. *Ведущий резюмирует:* Пусть эти замечательные фразы станут вашей поддержкой, помогают вам верить в себя и радоваться родительству.
Упражнение «Бабушка и внучка». Цель: Мотивирование участников на бережное отношение к себе	*Ведущий:* Сейчас я вам предлагаю устроиться удобно, закрыть глаза и представить, что вы смотрите на себя со стороны своей прапрабабушки. С высокого облачка смотрите на свою внучку. Посмотрите на нее. Вот она уставшая, не в лучшей своей форме, и у нее совсем нет сил. А вот она расстроенная, что у нее опять не получилось ответить спокойно или правильно. Как вы на нее смотрите? Я уверена, что это теплый взгляд, полный участия и любви. Пусть этот взгляд будет вашей точкой равновесия. Трудности будут в вашей жизни.

	Этого не избежать. Главное, чтобы вы так же с любовью и сочувствием относились к себе в ситуациях, когда вам тяжело
Подведение итогов прошедшей недели и выполнение домашнего задания	*Ведущий:* Итак, вы все ставили себе задачи на неделю, посмотрите, пожалуйста, на свою лесенку, вспомните. И у всех одной из задач было потренироваться в использовании алгоритма медиативной беседы при возникновении недопонимания с ребенком или между детьми. Поделиться своим опытом, размышлениями мы предлагаем, продолжив фразу «За эту неделю я благодарна себе за...» И традиционно будем передавать апельсин. Вы уже знаете, что это символ медиации. *Участники передают апельсин и по очереди продолжают фразу. По ходу высказывания участников ведущий говорит слова поддержки, отвечает на вопросы участников.* *Ведущий резюмирует:* Вы замечали, что мы чаще склонны сосредоточиваться на плохом, на неудачах, трудностях, плохом поведении наших детей. Это не случайно, психика человека так устроена, и акцент на негативных сторонах раньше помогал людям избежать опасности и выжить. И мы унаследовали от наших предков эту особенность. Но оборотная сторона этого явления в том, что мы с большей готовностью замечаем недостатки детей, чем их достоинства. Часто положительные моменты не удостаиваются должного внимания родителя. Предлагаю менять это положение и начинать замечать хорошее и позитивное. Очень важно видеть свои сильные стороны и достоинства своих детей, отмечать успехи и достижения. Фокусировка на хорошем будет вашим ресурсом в общении со своим ребенком.
Основной этап (деятельностный этап) – 80 минут	
Объявление темы занятия	*Ведущий:* Менять отношения с ребенком в лучшую сторону помогут и медиативные техники, с которыми вы уже познакомились на наших занятиях. Но все замечательные способы, умения не будут давать положительный результат, если родитель не справляется со своими негативными эмоциями, не умеет контролировать свой гнев. И вы, говоря о трудностях в воспитании детей на первом занятии, говорили о том, что не всегда получается сдерживаться, это беспокоит многих из вас. И тема занятия сегодня: «Когда негативные эмоции родителя мешают диалогу с ребенком». Поговорим о причинах появления негативных эмоций, способах осознанного к ним отношения и помощи себе в ситуациях, когда сильные эмоции захватывают.
Упражнение «О заботе». Цель: формирование у родителей положительных установок и мотивации заботы о себе	*Ведущий:* Начнем мы с упражнения. На листах напишите себе тех людей, о которых вы заботитесь, за жизнь и поведение которых вы чувствуете ответственность. Сосчитайте их. *Участники записывают.* Кто может прочитать свой список (по желанию послушать несколько человек). Поднимите руки, кто включил в этот список себя.

	Обычно часть участников себя не включают. Вопрос к ним: – Почему не включили? Вспоминайте известный факт: Первым надеть кислородную маску в самолете обязан взрослый, чтобы быть способным действовать дальше: надеть маску ребенку. И в жизни так: если родитель вовремя позаботится о себе, то этим он поможет и своему ребенку. Вернитесь к первоначальному списку, если не включили себя, то дополните этот список. *Участники пишут: Я первым в своем списке.*
Упражнение «Заботливый рисунок». Цель: ресурсирование родителей	*Ведущий:* конечно, в первую очередь, о себе заботиться надо самому. Но так приятно, когда о тебе заботятся другие. Мы предлагаем сейчас позаботиться друг о друге. Возьмите листы и фломастер и нарисуйте на них себя в виде какого-то образа, предмета (рисовать посередине, оставив место вокруг рисунка). *Участники рисуют себя в виде предмета или образа.* *И сейчас будем передавать свои рисунки по кругу. Задача каждого: позаботиться о том, что нарисовано, – дорисовать что-то, чтобы стало лучше.* *Участники передают по кругу свои рисунки (рисунок должен побывать у каждого), дорисовывая. Когда участник получает свой рисунок обратно, можно предложить и ему о себе позаботиться – что-то дорисовать самому, то, что ему бы хотелось для себя.* *Обсуждение:* – Как вы себя чувствуете после выполнения упражнения? *Ведущий резюмирует:* позаботиться о другом и получить заботу от других – это делает нас счастливее. Это подтверждают и психологи-исследователи, в организме человека выделяется дофамин – гормон радости.
Притча про счастье детей. Цель: мотивирование родителей на заботу о своем благополучии	*Ведущий*: то, что надо заботиться о детях, обычно у родителей не вызывает сомнения. А вот про себя и свое состояние нередко не думают, а иногда и вовсе считают это эгоизмом. Хорошо ли это? *Послушайте притчу.* Как-то шел по дороге мудрец, любовался красотой мира и радовался жизни. Вдруг заметил он несчастного человека, сгорбившегося под непосильной ношей. – Зачем ты обрекаешь себя на такие страдания? — спросил мудрец. – Я страдаю для счастья своих детей и внуков, – ответил человек. – Мой прадед всю жизнь страдал для счастья деда, дед страдал для счастья моего отца, отец страдал для моего счастья, и я буду страдать всю свою жизнь, только чтобы мои дети и внуки стали счастливыми. – А был ли хоть кто-то счастлив в твоей семье? – спросил мудрец.

	– Нет, но мои дети и внуки обязательно будут счастливы! – ответил несчастный человек. – Неграмотный не научит читать, а кроту не воспитать орла! – сказал мудрец. – Научись вначале сам быть счастливым, тогда и поймешь, как сделать счастливыми своих детей и внуков! *Ведущий резюмирует*: любой родитель хочет счастья своему ребенку. Для этого надо научиться быть счастливым самому!
Теоретическая выкладка. Работа с «Кувшином эмоций». Цель: познакомить родителей с психологическими причинами возникновения негативных эмоций	*Ведущий:* как сделать так, чтобы наши негативные эмоции не омрачали наше родительство. Если родителя спросить, какие эмоции он бы хотел научиться контролировать в первую очередь, он бы назвал раздражение, злость и агрессию по отношению к ребенку. Давайте посмотрим на причины возникновения этих эмоций. У вас есть листы с изображением сосуда, это так называемый «Кувшин эмоций». На самом верху кувшина расположены самые разрушительные эмоции – это гнев, злость, ярость. Их называют вторичными эмоциями. Они высвобождаются через крик, оскорбления, наказания, агрессивные действия. И оказывается, что эти эмоции, которые мы демонстрируем и которые видят окружающие, имеют под собой глубокие причины. За ними скрываются первичные эмоции – это страх, боль и обида (второй слой в кувшине). То есть человек испытывает страх, а потом уже злость. Например: ребенок сильно задерживается и не отвечает на звонки. Мы боимся, что с ним что-то случилось, а когда ребенок приходит, мы кричим и злимся. Или появляется обида, а проявляем агрессию. Например: родителю обидно, что ребенок не реагирует на просьбы помочь, и начинает кричать и силой отбирать телефон. А откуда возникают первичные более болезненные чувства? От неудовлетворенных базовых потребностей (это третий слой кувшина). Помните, мы уже говорили о базовых потребностях, они есть у любого человека. И если у взрослого есть дефициты, какая-то потребность оказывается неудовлетворенной, то это приведет к болезненным переживаниям. И это еще не все: в самом низу кувшина находятся самые глубокие переживания, их называют отношением к себе или чувством самоценности. Эти базовые переживания закладываются в детстве, мы делаем выводы из слов и отношения к нам наших близких. И вот мама, которая не слышала от родителей, что она хорошая, а наоборот, ее часто ругали и критиковали, сталкиваясь с трудностями в воспитании ребенка, с непослушанием, проваливается глубоко в самый низ кувшина, появляются сомнения (а я хорошая мама?). Отсюда боль и агрессия на непослушание ребенка.

Пирамида потребностей Маслоу. Цель: мотивация родителей на саморазвитие	*Ведущий:* если это так глубоко, можем ли мы что-то изменить? Да! Посмотрите на уже знакомую вам пирамиду потребностей Маслоу (на слайде или/и в распечатанном виде). Если удовлетворение потребностей ребенка – это задача первоначально близкого взрослого, то потребности взрослого – это сфера влияния самого взрослого. Поэтому мы сами можем закрывать свои дефициты, развивать свою самоценность, а следовательно, становиться более эмоционально устойчивыми. Как? Если мы начнем с высших потребностей: наша самореализация и саморазвитие позволят узнавать себя, гордиться своими достижениями, найти близких по духу людей, заботиться о себе. И на тренинге мы тоже занимаемся саморазвитием, значит, вносим вклад в нашу самоценность.
Работа в мини-группах. *Упражнение «АВС».* Цель: познакомить с механизмом возникновения эмоций, сформировать умение выделять автоматические мысли в конкретных ситуациях. Рассказ сопровождается презентацией	*Ведущий:* есть упражнения, которые помогают менять наше мышление и тем самым влиять на эмоции и поведение. Оказывается, наши эмоции вызывает не само событие, а что мы по этому поводу думаем. Давайте посмотрим на примере. У вас есть карточки с таблицей «АВС». В таблице в столбце А написаны три одинаковые ситуации: «Ребенок получил двойку». В третьем столбце «С» написаны эмоции родителей на ситуацию (злость, вина, озабоченность). Предположите, что подумал каждый из родителей в этой ситуации (например, «Он не готовился. Я не помогла. Он что-то не понял в материале, надо разобраться»). Часто мысли, которые у нас возникают в долю секунды, мы не замечаем. Эти мысли так и называются – автоматические, приходят быстро, не контролируются. Но какая большая у них власть над нами – наши эмоции, а потом наши поступки. А теперь предлагаю потренироваться. Работать будем в мини-группах по 3-4 человека. *(Разделить участников на группы можно любым способом, например, используя броуновское движение или расчет по овощам).* У вас карточки, где написаны ситуации и эмоции родителя. Ваша задача – написать мысли родителя, которые вызвали указанные эмоции. Одна графа пустая: предположите, какие еще мысли и соответственно им эмоции могут быть в этой ситуации. *Участники обсуждают и заполняют в группах таблицы, ведущие при необходимости помогают (на усмотрение ведущих: можно предложить обе таблицы, можно один из вариантов).* Обсуждение задания: - Все ли получилось? - Какие были трудности? - Что нового узнали родители о себе? Ведущий резюмирует: Теперь вы знаете механизм появления эмоций. И то, что вы можете отслеживать эти автоматические мысли. Для этого в моменте спросите себя: «Так, я разозлилась. Что я сейчас подумала?»

Ситуативная саморегуляция. Упражнение *«Антистрессовое успокаивающее дыхание».* Цель: освоить способы регуляции эмоций в моменте. Рассказ сопровождается презентацией	*Ведущий:* Понимание глубинных причин сильных негативных эмоций дает возможность осознанно менять свое состояние. Но в арсенале родителя должны быть способы совладания со злостью в моменте. Вы знаете, что дыхательные упражнения способны нормализовать наше состояние. Давайте выполним упражнение «Антистрессовое успокаивающее дыхание»: Сядьте удобно, спину держите прямо. Расслабьте мышцы лица. Для этого нужно прижать язык к небу, а кончик к верхним передним зубам, разомкнуть губы. Полностью выдохните, освободите легкие. Вдыхайте медленно через нос, заполняя сначала нижнюю часть легких (округляя живот), потом среднюю и верхнюю часть легких. Задержите дыхание на несколько секунд. Выдохните с силой через рот через плотно сжатые губы. Повторяйте не меньше 7–10 раз. *(Как вариант: можно использовать другие дыхательные упражнения из комплекса доктора А. Шишонина, в том числе с визуализацией.)* На слайде (или на листе) написаны возможные способы совладания с сильными негативными эмоциями. Поделитесь, какие вы способы используете, чтобы успокоиться. *Участники предлагают свои варианты.* *Ведущий резюмирует:* Действительно, способы разные, и каждому подходит что-то свое. Обязательно надо попробовать, чтобы понять. Забирайте себе в копилку те способы, которые для вас полезны.
Упражнение «Кувшин». Цель: актуализация ресурсов родителей, источников их получения	*Ведущий:* А сейчас возьмите листы бумаги и нарисуйте посередине листа кувшин. Рисуем в центре листа, чтобы вокруг кувшина осталось место. Очертите линией, сколько в вашем кувшине воды. *Участники рисуют.* Покажите ваши кувшины, у кого насколько они заполнены. Это упражнение про наши ресурсы. Кувшин – это вы. Рождается человек как полный кувшин, потенциально в нем заложено много возможностей, способностей и жизненной энергии. Взрослея, проходя через трудности, человек растрачивает свою энергию и ресурсы (вода из кувшина выливается). И если человек не заботится о том, чтобы себя (кувшин) постоянно пополнять, то он придет к состоянию пустого кувшина. Такой кувшин другого не напоит и сам себе не помощник. Поэтому заботиться о себе, пополнять свой сосуд – это ответственность каждого из нас. О ребенке заботятся родители, о взрослом человеке – сам взрослый человек! А теперь давайте заполним свои сосуды. Что наполняет вас энергией и хорошим настроением? Нарисуйте 20 стрелочек (можно больше), направленных в ваш сосуд, и подпишите на каждой те источники ресурсов, которые вам приносят радость и удовольствие (сюда включаем и любые мелочи, как чашка вкусного чая и т.п.).

	Участники заполняют свои кувшины. На слайде показаны некоторые источники ресурсов. Как вариант: использовать колоду метафорических карт «Ресурсы». В этом случае дополнительно дать участникам вытащить в закрытую 3-4 карты. Вписать и эти источники ресурсов. Ведущий: Я предлагаю сделать заботу о себе привычкой. Для этого повесьте дома эти кувшины с источниками энергии и ресурсов. Каждое утро подходите к ним и выбирайте 3 вещи, которые вы для себя сегодня сделаете. Вечером ставьте плюсы, отмечайте, что справились, и хвалите себя за заботу о себе.
Притча «Я строю храм!». Цель: формирование позитивных установок родителей на воспитание детей	*Ведущий*: В завершение нашего занятия я хочу рассказать вам притчу. Три человека возили в тележках тяжелые камни. У одного из них спросили: «Что ты здесь делаешь?» Остановившись и утерев пот, он устало ответил: «Я таскаю камни». Тот же вопрос задали второму. Он ответил: «Я зарабатываю деньги. У меня большая семья, и я должен ее кормить». Третий человек, услышав такой же вопрос, ответил: «Я строю храм!» И у нас с вами как родителей есть выбор, как относиться к воспитанию детей: как к тяжелой ноше, как к выполнению своей социальной функции или как к миссии вырастить замечательного человека. Выбор за нами!
Заключительная часть (рефлексивный этап) - 20 минут	
Упражнение «Я заберу с собой...» Цель: подведение итогов занятия и тренинга в целом, рефлексия	*Ведущий*: И пришла пора подвести итоги вашей работы на тренинге. Просим вас поделиться своими впечатлениями о наших занятиях, что вам было полезно, что забираете с собой, какие изменения внесете в ваши отношения с ребенком. Передавая друг другу апельсин, продолжите фразу «С тренинга я заберу с собой...». *Участники сидят в кругу, передавая апельсин, продолжают фразу.* *Ведущий поддерживает участников, дает индивидуальную обратную связь.*
Получение обратной связи о занятиях от участников тренинга	*Ведущий:* Уважаемые участники, нам очень важны ваши впечатления и ваше мнение о занятиях. Сделать это можно следующим образом: у каждого из вас есть апельсины (вырезаны из бумаги), просим вас написать ваши эмоции, успехи, пожелания, все, чем захотите поделиться с организаторами и ведущими тренинга. Расположите свои апельсины на общем дереве (дерево нарисовано и расположено на флипчарте). *Участники пишут на апельсинах впечатления, приклеивают свои апельсины на дерево.* *Ведущий*: Вот такое красивое дерево у нас получилось!

Упражнение «Благодарность». Цель: повысить уверенность в себе и развивать мотивацию на позитивные изменения в отношениях с ребенком	*Ведущий:* вы молодцы, хорошо поработали, приходили на все занятия, активно участвовали и выполняли задания, о многом размышляли, что-то меняли в своем отношении к ребенку, каждый что-то взял с занятий. Поблагодарите себя, закрепите этот успех – предлагаю выписать себе благодарность. У вас есть бланки, напишите себе благодарность: за что вы сами себя хотите поблагодарить и какие свои достижения отметить. И обязательно повесьте благодарность дома на стену. *Участники выписывают сами себе благодарность, отмечая те успехи, которые они сделали за это время.*
Ритуал прощания. Цель: завершение работы на тренинге	*Ведущий:* Пришло время сказать друг другу «до свидания» и до новых встреч. Возьмите с собой апельсин как символ медиации и готовности менять свои отношения с ребенком в лучшую сторону. *Каждому участнику выдается апельсин (фрукт).* *Занятие заканчивается чаепитием.*

2.2.4. Раздаточные материалы к занятиям

Раздаточный материал к занятию 1

Тема «Слышим и понимаем ребенка»

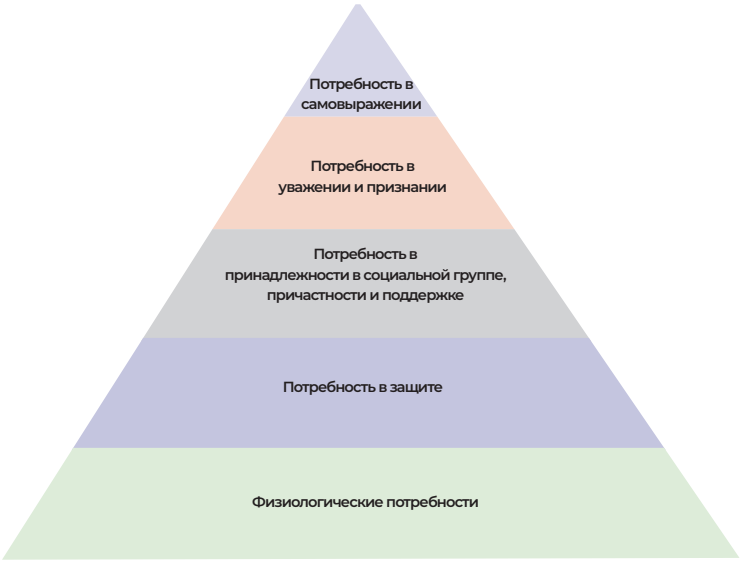
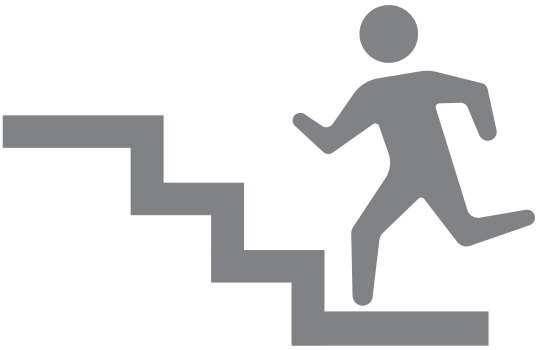


Рисунок 1. Пирамида потребностей Маслоу

Рисунок 2. Лестница успеха



Памятка «Основы детско-родительских отношений в семье»

1. Ответственность лежит на родителе, что бы ни происходило. Потому что он взрослый, ему намного больше лет, у него больше опыта и мудрости. И если маленький ребенок капризничает и кричит, если подросток грубит, важно помнить (полезно про себя в это время проговаривать): «я взрослый, мне 25 лет, а ему 3 года (мне 40 лет, а ему 14)», и с уверенной позиции взрослого реагировать на ситуацию.
2. Помните про ценность и важность наших отношений с детьми. И это действительно самые важные отношения в нашей жизни. Наверное, поэтому мы так тревожимся, а все ли правильно делаем? И в нашей загруженной делами жизни напоминать себе об этом бывает очень полезно.
3. Детско-родительские отношения самые длительные, они продолжаются всю нашу жизнь. Поэтому точно стоит уделять им время и силы! Менять что-то устоявшееся часто не просто, но если нас что-то не устраивает, в наших силах это изменить. И результат компенсирует все наши усилия!
4. А еще наши отношения с детьми часто неустойчивые: есть периоды, когда как будто мы теряем связь, не слышим друг друга. Дети растут, меняются, сталкиваются со сложными жизненными ситуациями, и родителям часто надо время, чтобы понять, что происходит с детьми, в отношениях с ними, и перестроиться. Важно помнить: трудности всегда проходят, как и сложные периоды детского взросления, а отношения остаются навсегда.
5. Важно осознание своей роли в жизни ребенка. Нас часто никто не учил, как строить счастливую семью, как успешно решать конфликты, что значит быть хорошим мужем/женой, как правильно воспитывать детей. Родители все это показывают ребенку на своем примере. Поэтому каким наш ребенок будет взрослым, – это наш вклад.

6. Особенность взаимодействия родителей и детей – это глубокая эмоциональная связь между ними. Именно эмоциональная составляющая отношений определяет благополучие психологического развития ребенка. Когда ребенок чувствует, что его любят, любят таким, как есть, то он развивается нормально. Самые травмирующие ребенка слова родителя – «я тебя не люблю», «я тебя отдам, отправлю в детский дом» и т.д. А когда детей просишь написать или сказать слова, которые они хотели бы услышать от своих родителей – это слова «я тебя люблю!».

Раздаточный материал к занятию 2

Тема: «Понимаем эмоции ребенка и выражаем свои эмоции в безопасной форме»

Памятка «Как реагировать на негативные эмоции ребенка»

1. Помните, чтобы освободиться от негативных эмоций и почувствовать себя легче, ребенку необходимо их выразить.
2. Когда ребенок проявляет негативные эмоции – это НЕ значит, что вы плохой родитель, это значит, что ребенок переживает свой непростой опыт.
3. Если мы подавляем, отвергаем, игнорируем эмоции ребенка – то эти эмоции сохраняются и разрушают ребенка.
4. Ребенку нужен свидетель, который сможет поддержать, успокоить, сопереживать, сочувствовать, просто верить в ребенка, не давать советов, быть в контакте.
5. Разделяйте эмоции и поведение ребенка: «Ты можешь на меня злиться, но бить меня нельзя»; «Ты можешь злиться, но разговаривать со мной в таком тоне нельзя».
6. Напоминайте себе в моменте, что вы взрослее, умнее, мудрее и устойчивее, поэтому выдержите эмоции своего ребенка.

Используйте метод активного слушания для того, чтобы понять и отреагировать эмоции ребенка. Активно слушать – значит «возвращать» ребенку в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.

Активное слушание помогает ребенку понять, что он испытывает, разобраться в собственных состояниях, осознать свои эмоции, почувствовать поддержку родителя. Для родителя активное слушание – это путь установления близких доверительных отношений со своим ребенком.

Правила активного слушания:

1. Важно, чтобы ваши глаза находились на одном уровне (повернуться к ребенку, оторвать взгляд от телефона).
2. Ваши слова должны быть не в форме вопроса, а в утвердительной форме.
3. Важно после ваших слов «выдержать паузу».

4. Повторить то, что случилось с ребенком, а потом обозначить его чувство. Например: «ты злишься», «тебе грустно», «ты расстроен» и т.п.

Памятка «Как справляться со своими негативными эмоциями»

1. Выражайте свои эмоции прямо, своевременно, адекватно ситуации – и сила гнева будет значительно меньше, а сами вспышки реже.
2. Послание ребенку «дело не в тебе, а во мне» помогает ему не так пугаться и не ощущать себя виноватым в маминой злости.
3. Помнить, что забота о себе – это необходимость. Кричать будете меньше, если будете больше отдыхать.
4. Помните, что за любыми эмоциями скрыта более глубокая причина. Скажите себе «Стоп! На что я сейчас так сильно отреагировала?»
5. Использовать приемы регуляции эмоций в моменте: взять паузу, глубокое дыхание, таблички с надписями, счет (отнимаем по 7 от 100), физическая нагрузка, «мантры», заставки на телефон… Найдите свои эффективные способы!

Памятка «Техника «Я-сообщений»

Один из способов сказать о своих эмоциях – это техника «Я-сообщений», когда мы говорим о себе, о том, что мы чувствуем в конкретной ситуации от первого лица. Преимущества использования «Я-сообщений»:

- позволяет взрослому выразить свои негативные переживания в необидной для ребенка форме;
- дает возможность детям ближе узнать родителей;
- открытость и искренность в выражении своих чувств родителями приводит к тому, что дети становятся искреннее в выражении своих чувств;
- высказывая свои эмоции без приказа или выговора, взрослые оставляют за детьми возможность самим принять решение, дети начинают учитывать желания и переживания родителей.

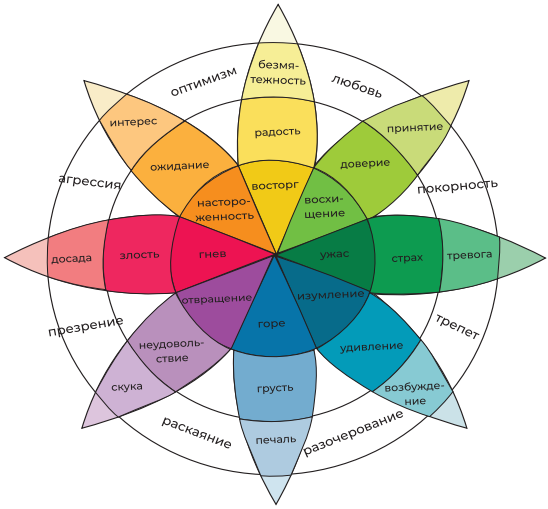
Алгоритм построения фраз с «Я –сообщением»:

1. Опишите факт, поведение (что случилось?). Когда я вижу (слышу, мне приходится)…
2. Обозначьте свое чувство (что ты чувствуешь?). Я чувствую…
3. Назовите причину ваших чувств, обозначьте ваши потребности (что для тебя важно?). Потому что для меня важно…
4. Сообщите о своей просьбе (и что надо сделать? Как решить?) Прошу тебя…

Таблицы для выполнения упражнения «Я-сообщения»

Ситуация	Чувство	Я - сообщение
1. (Образец) Вы только что прибрали в комнате. Сын пришел и разбросал вещи	Огорчение, сожаление.	Когда я вижу, что не ценят мой труд, меня это огорчает, потому что я трачу много времени на уборку дома. Прошу тебя клади свои вещи на место.
2. Вы купили пирожные к чаю на всех членов семьи. Но дочь все съела, никому не оставила		
3. Сын-подросток включил музыку на полную громкость. Вам это очень мешает готовиться к работе		
4. Вы ждете возвращения сына с прогулки. Он обещал быть дома в 21.00. Сын забыл о своем обещании, задержался с друзьями и опоздал на два часа. На телефон не отвечал		
5. Перед сном вы узнаете, что сын не сделал домашнее задание		
6. Вы уже несколько раз напомнили ребенку о выключении игры, но он продолжает играть		
7. Вы возвращаетесь домой усталая; дома – порядок, муж и дети приготовили вкусный ужин и приглашают Вас за стол		

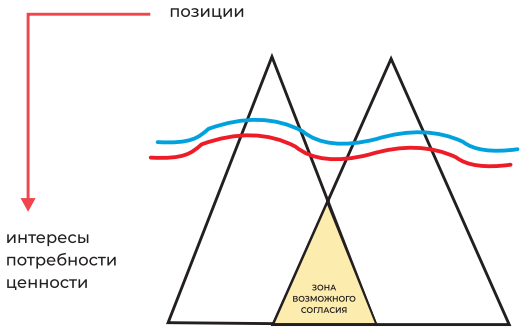
Рисунок 3. Трекер эмоций



Раздаточный материал к занятию 3

Тема «Учимся договариваться в конфликте»

Рисунок 4. Айсберг конфликта



Памятка «Типы конфликтов»

- «Нулевой» конфликт – это конфликт, который происходит только потому, что мы устали, расстроены, плохо себя чувствуем. То есть если бы мы были в ресурсном состоянии, то этого столкновения бы не произошло.
- «Конфликт ожиданий» – как часто мы ждем от окружающих нас людей определенного поведения, например, если я ребенку помогаю, то и он должен помогать; если ребенку созданы все условия, то он должен учиться и т.д. И как только случается не совпадение, то есть близкий человек ведет себя по-другому, мы начинаем обижаться или злиться и предъявлять претензии.
- «Смещенный» конфликт – когда злимся на одного человека, а вымещаем свои эмоции на другого (например, злимся на мужа, а кричим на ребенка).
- «Нормативный» конфликт – споры, которые происходят систематически по одной и той же причине, то есть уже вошли в норму (например, ругаемся каждый раз, когда нужно делать уроки).

Памятка «Как вести себя родителю в конфликтах между детьми»

1. Вмешиваться только в крайних случаях.
2. Не вставать ни на чью сторону.
3. Дать внимание тому, кому сделали больно (обычно мы даем внимание обидчику, и это может быть способом привлечения вашего внимания).
4. Делать так, чтобы им было невыгодно ссориться – хуже должно стать всем (например, убрать игрушку, из-за которой поссорились; выключить телевизор, если спорят, что смотреть).

5. При сильных эмоциях – разводить по разным комнатам, чтобы успокоились, потом возможен разговор.
6. Полезные фразы:

   - «Я вижу, что ты злишься, скажи это словами, а не кулаками».

   - «Я вас люблю одинаково сильно (вы как две руки – я не могу выбрать)».

   - «Аргумент – возраст (когда тебе будет 7 лет, ты тоже сможешь это делать, а когда ему было 3, он тоже не мог этого делать)».

   - «Вы мои дети, давайте будете учиться договариваться!»
7. А еще полезно хвалить, когда они вместе и все хорошо (потому что, когда плохо, мы ругаем; а когда хорошо, как будто не замечаем – принимаем за данность).
8. Менять фокус на хорошее: когда один ребенок ябедничает на другого, можно сказать: «Я поняла тебя. А что твой брат сделал хорошего?»

Алгоритм медиативной беседы, когда конфликт между детьми

1. Что произошло? Дать возможность сказать каждому.
2. Сформулировать спорный вопрос. Резюмируем, что услышали, используя фразу «Правильно я вас поняла...»
3. Почему вам это важно? Выслушиваем обе стороны по очереди.
4. Что вы предлагаете? Дать возможность сказать каждому, не критикуя.
5. Разбор предложений и выбор наиболее приемлемого.

Памятка «Конструктивное поведение родителя в конфликте с ребенком»

1. Прежде чем вступите в конфликтную ситуацию, подумайте над тем, какой результат вы хотите получить.
2. Помните, что в конфликте с ребенком вы в более сильной позиции, потому что вы взрослый. Ребенок изначально слабее вас. Значит, ответственность за конфликт, в первую очередь, лежит на вас.
3. Помните, что в конфликте искажаются наше восприятие происходящего и наши эмоции. Мы уверены, что мы во всем правы, а оппонент не прав. Мы становимся чувствительны к тому, что нам говорят, и быстрее обижаемся. Но одновременно у нас снижается эмпатия, мы становимся не чувствительны к эмоциям другого, и сами говорим обидные, порой жесткие слова, не замечая, что раним близкого человека.
4. Когда хотите сделать ребенку замечание, найдите сначала, за что похвалить, и тогда вашу просьбу ребенок выполнит с большей готовностью. Например, ты сегодня поставил сушить свою обувь, умница, повесь еще форму на место.
5. Говорите с ребенком с «опорой на силу», помня в сложной ситуации о его достоинствах и сильных сторонах.

6. Если конфликт на одну и ту же тему повторяется систематически, нужно разобраться с причинами и выяснить зону разногласий.
7. Используйте алгоритм медиативной беседы в разрешении конфликта с ребенком. Это дает возможность сохранить нормальные (эмоционально ровные) отношения; способствует выработке решения, позволяющего учесть интересы обеих сторон; помогает прояснить истинные причины конфликта и принять правильное конструктивное решение, направленное на устранение скрытых причин.

Алгоритм медиативной беседы, когда конфликт между ребенком и родителем.

1. Выслушиваем ребенка, используя технику «Активное слушание».
2. Говорим свою позицию («Я-сообщение»).
3. Сбор предложений. Как же нам быть?
4. Оценка предложений, выбор приемлемого.
5. Детализация решения.
6. Выполнение и проверка.

Раздаточный материал к занятию 4

Тема: «Когда негативные эмоции родителя мешают диалогу с ребенком».

Рисунок 5. «Кувшин эмоций»



Таблицы к упражнению «ABC»

A События	B Мысли	C Эмоции
Ребенок вечером не хочет ложиться спать		Раздражение, злость.
Ребенок вечером не хочет ложиться спать		Вина, раздражение.
Ребенок вечером не хочет ложиться спать		Обида.
Ребенок вечером не хочет ложиться спать		

A События	B Мысли	C Эмоции
Договорились вместе с подростком посмотреть фильм, его позвали друзья, и он ушел гулять		Раздражение, злость.
Договорились вместе с подростком посмотреть фильм, его позвали друзья, и он ушел гулять		Грусть.
Договорились вместе с подростком посмотреть фильм, его позвали друзья, и он ушел гулять		Обида.
Договорились вместе с подростком посмотреть фильм, его позвали друзья, и он ушел гулять		Радость.
Договорились вместе с подростком посмотреть фильм, его позвали друзья, и он ушел гулять		

Памятка «Способы совладания с негативными эмоциями»

1. Злитесь чаще, выражайте себя прямо, своевременно, адекватно ситуации – и сила гнева будет значительно меньше, а сами вспышки – реже.
2. Послание ребенку «дело не в тебе, а во мне» помогает не так пугаться и не ощущать себя виноватым в маминой злости.
3. Предупреждать о своем состоянии.
4. Забота о себе, просьбы о помощи. Кричать будете меньше, если будете больше отдыхать.
5. Приемы: дышим, таблички, счет (отнимаем по 7 от 100), физическая нагрузка, мантры, заставки на телефон...

Памятка «Как родителю позаботиться о себе»

1. Забота о своем состоянии – это ваша ответственность!
2. Когда вы заботитесь о себе:

   - только тогда вы способны по-настоящему позаботиться о других, у нас действительно есть, что другим дать;

   - уделяя время и внимание себе, вы показываете ребенку, что важно уважать себя, свое время, свои желания и интересы. Вы учите его тому же, но не словом, а примером;

   - у вас есть интересы помимо ребенка, вы не будете беспокоиться только о нем, ребенку это позволит быстрее стать самостоятельным.
3. Иногда полезно снизить планку отношения к быту. Например, сложно постоянно поддерживать порядок с несколькими детьми, может, пока это не так и важно?
4. Научитесь «выходить из игры», когда чувствуете, что сорветесь.
5. Если есть такая возможность, то в часы-пик подключайте папу – разница в подходах мамы и папы развивает детей.
6. Важно делиться своими чувствами, трудностями, усталостью, переживаниями с теми, кто находится рядом, кто не критикует и не оценивает.

Рисунок 6. Апельсин для написания отзыва (обратной связи)



2.2.5. Анкета обратной связи участников тренинга

Просим высказать ваше мнение о тренинге, в котором вы участвовали, оценить результат прохождения тренинга. Ответьте, пожалуйста, на вопросы нашей анкеты, отметив подходящий для вас вариант ответа.

1. Оцените, пожалуйста, насколько Вы удовлетворены:

Комфортностью эмоциональной атмосферы в ходе тренинга	Полностью удовлетворен	Частично удовлетворен	Не удовлетворен
Организацией тренинга	Полностью удовлетворен	Частично удовлетворен	Не удовлетворен
Работой ведущих тренинга	Полностью удовлетворен	Частично удовлетворен	Не удовлетворен

2. Насколько тренинг был полезен для Вас?

	Балл
Очень полезен	5
Достаточно полезен	4
Частично полезен	3
Малополезен	2
Не вижу пользы	1

3. Как бы вы описали результаты тренинга?

Выберите подходящие варианты ответов из списка, напишите свой вариант ответа.

Получил новые знания о том, как конструктивно разрешать конфликты с использование медиативных техник общения	
Научился приемам и методам позитивного общения	
Научился способам регуляции своего эмоционального состояния	
Получил в группе эмоциональную поддержку	
Другое:	

4. Какие у вас произошли изменения в результате тренинга?

Выберите подходящие варианты ответов из списка, напишите свой вариант ответа.

Лучше стал понимать свои ошибки в общении	
Увидел свои сильные стороны, то, что помогает мне в общении	
Стал увереннее себя чувствовать в решении проблем взаимоотношений в семье	
Улучшилось эмоциональное состояние	
Улучшились взаимоотношения в семье	
Изменений не произошло	
Другое:	

5. Порекомендовали бы вы своим знакомым, друзьям пройти такой тренинг?

Да	
Нет	
Затрудняюсь ответить	

2.2.6. Заявление на участие в тренинге

В БУ СО ВО «Территориальный центр
социальной помощи семье и детям»
от _____
_____
_____
тел._____
эл. почта_____

Заявление

Я, _____, прошу включить меня в состав группы для прохождения тренинга для родителей по программе «Медиативные технологии. Как договариваться в семье» в период

с «___»_____202__года по «___»_____ 202__ года. Являюсь родителем _____ребенка/детей (ненужное зачеркнуть).

С условиями и правилами посещения занятий ознакомлен(а).

_____ _____/_____

(дата) (подпись) (ФИО)

2.2.7. Согласие на обработку персональных данных

Я, _____

(фамилия, имя, отчество полностью)

паспорт _____

(серия, номер, когда и кем выдан)

_____

проживающий(ая) по адресу: _____

(адрес места жительства полностью)

_____

_____,

зарегистрированный(ая) по адресу: _____

(адрес места регистрации полностью)

_____

_____

именуемый в дальнейшем «Гражданин» в соответствии со ст. 9 Федерального закона от 27.07.2006 года № 152-ФЗ «О защите персональных данных» даю согласие бюджетному учреждению социального обслуживания Вологодской области «Территориальный центр социальной помощи семье и детям» (г. Вологда, ул. Энгельса, д. 61), именуемому в дальнейшем «Правообладатель», на обработку моих персональных данных, использование моего изображения в целях участия в тренинге для родителей «Медиативные технологии. Как договариваться в семье» в рамках проекта «Семейная медиация» Благотворительного фонда «Дорога к дому», а также даю согласие на использование и публикацию фото и видеоматериалов с моим изображением в сети Интернет.

Персональные данные, в отношении которых дается настоящее согласие, включают данные, указанные в настоящем согласии, представленных документах для участия в тренинге для родителей «Медиативные технологии. Как договариваться в семье»: данные о фамилии, имени, отчестве, номере основного документа, удостоверяющего личность, сведений о дате выдачи указанного документа и выдавшем его органе, сведений об адресе места жительства и адресе регистрации, количестве детей, номере телефона, адресе электронной почты.

Правообладатель имеет право обнародовать и в дальнейшем использовать фото и видеоматериалы с моим изображением полностью или фрагментарно: воспроизводить, распространять путем размещения оригиналов или их экземпляров, осуществлять публичный показ, импортировать оригиналы или экземпляры изображений в целях распространения, перерабатывать, доводить до всеобщего сведения. Правообладатель вправе передавать указанные права на фото и видеоизображения третьим лицам.

Правообладатель обязуется не использовать фото и видеоизображения гражданина способами, порочащими его честь, достоинство и деловую репутацию.

Действия с персональными данными включают в себя их обработку (сбор, запись, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), извлечение, использование, передачу). Обработка персональных данных автоматизированная (с использованием средств вычислительной техники) либо без использования средств автоматизации.

Настоящее согласие вступает в силу со дня его подписания и действует в течение неопределенного срока. Согласие может быть отозвано мною в любое время на основании моего письменного заявления.

_____ _____

дата подпись

2.2.8. Памятки для родителей

Родителям, участвующим в программе, выдаются буклеты с краткой информацией по теме тренинга *(см. Приложение 6)*:

- памятка «Что нужно знать о семейной медиации»;
- памятка «Как договариваться в семье».

2.2.9. Список литературы к программе тренинга для родителей

1. Архипкина А.С., Садовникова М.Н. Семейная медиация: информационно-справочные материалы для супругов, родителей (законных представителей). – Иркутск, 2016. – 20 с.
2. Берман Р. Баловать нельзя контролировать: как воспитать счастливого ребенка. – Москва, 2014. – 277 с.
3. Винникотт Д.В. Маленькие дети и их матери. – Москва, 2011. – 80 с.
4. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – Москва: ЧеРо, Сфера, 2005. – 240 с.
5. Гиппенрейтер Ю.Б. Продолжаем общаться с ребенком. Так? – Москва: АСТ, 2008. – 256 с.

6. Гиппенрейтер Ю.Б. Счастливый ребенок: новые вопросы и новые ответы. – Москва: Издательство АСТ, 2016. – 352 с.
7. Дольто Ф. На стороне ребенка. – Екатеринбург, 2003. – 669 с.
8. Ле Шан Э. Когда ваш ребенок сводит вас с ума. – Санкт-Петербург, 2012. – 446 с.
9. Мурашова Е.В. Ваш непонятный ребенок: психологические прописи для родителей. – Москва: Самокат, 2017. – 489 с.
10. Новара Д. Не кричите на детей! Как разрешить конфликты с детьми и делать так, чтобы они вас слушали. – Москва, 2016. – 273 с.
11. Новара Д. Наказания бесполезны! Как воспитывать, не попадая в ловушку эмоций. – Москва, 2017. – 263 с.
12. Фабер А., Мазлиш Э. Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили. – Москва Эксмо, 2010. – 330 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

дорога
к дому

Положение о Службе семейной медиации БУ СО ВО «Территориальный центр социальной помощи семье и детям»

Приложение 1

1. Общие положения

1.1. Настоящее положение о Службе семейной медиации (далее – Служба) определяет цели, задачи, порядок организации и деятельности Службы в БУ СО ВО «Территориальный центр социальной помощи семье и детям» (далее – Центр).

1.2. Служба создается и осуществляет свою деятельность на базе БУ СО ВО «Территориальный центр социальной помощи семье и детям».

1.3. Служба создается и ликвидируется на основании приказа директора учреждения и подотчетна ему в своей деятельности.

1.4. Служба не является самостоятельным структурным подразделением Центра.

1.5. Деятельность Службы направлена на оказание помощи семьям с детьми, проживающим в городе Вологде и Вологодском муниципальном округе, в урегулировании внутрисемейных конфликтов, затрагивающих интересы детей:

- конфликтов по вопросам воспитания, образования детей;
- конфликтов, связанных с определением места жительства детей, порядка встреч с ними, участия в их воспитании;
- конфликтов между родителями и детьми;
- межпоколенческих конфликтов.

1.6. Служба в своей деятельности использует следующие основные понятия и термины:

Стороны – субъекты семейных правоотношений, желающие урегулировать спор (конфликт) с помощью процедуры медиации.

Процедура медиации – это альтернативный суду способ разрешения спора, конфликта при участии беспристрастного, нейтрального и независимого лица – медиатора, содействующего сторонам спора в поиске, выработке принятии взаимоприемлемого и жизнеспособного решения, отражающего интересы и потребности сторон.

Медиатор – независимое физическое лицо, привлекаемое сторонами спора для содействия им в урегулировании спора и выработки взаимоудовлетворяющего жизнеспособного решения по существу спора. Медиатор ведет процедуру медиации, содействует конструктивному взаимодействию сторон и других участников процедуры медиации с целью выработки сторонами взаимоудовлетворяющих решений, отвечающих их собственным интересам и потребностям.

Соглашение о проведении процедуры медиации – соглашение сторон, с момента заключения которого начинает применяться процедура медиа-

ции в отношении спора, возникшего между сторонами.

Медиативное соглашение – соглашение, достигнутое сторонами в результате применения процедуры медиации к спору, к отдельным разногласиям по спору и заключенное в письменной форме.

Медиативный подход – подход, основанный на принципах медиации, предполагающий владение навыками позитивного осознанного общения, создающими основу для предотвращения и (или) эффективного разрешения споров и конфликтов в повседневных условиях без проведения медиации как полноценной процедуры.

Медиативные технологии – совокупность техник, методов, приемов (инструментов) профессиональной медиации для предупреждения и разрешения конфликтов, выработки взаимоприемлемого решения при содействии нейтрального и независимого лица – медиатора.

1.7. Служба осуществляет свою деятельность в соответствии с Федеральным законом от 27.07.2010 года № 193-ФЗ «Об альтернативной процедуре урегулирования споров с участием посредника (процедуре медиации)», Федеральным законом от 28.12.2013 года № 442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации», приказа Минтруда России от 15.12.2014 года № 1041н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист в области медиации (медиатор)», Постановлением правительства Вологодской области от 05.12.2014 года № 1090 «Об утверждении Порядка предоставления социальных услуг поставщиками социальных услуг», иными федеральными и региональными нормативными правовыми актами, Уставом и локальными актами Центра и настоящим Положением.

2. Цели, задачи и принципы деятельности Службы

2.1. Целью деятельности Службы является оказание помощи семьям с детьми в разрешении внутрисемейных конфликтов, затрагивающих интересы детей, с использованием медиативных технологий.

2.2. Задачи Службы:

- проведение консультаций по вопросам разрешения внутрисемейных конфликтов;
- проведение процедур медиации;
- формирование у сторон в процессе процедуры медиации навыков урегулирования конфликтов, конструктивного социального взаимодействия;
- проведение информационно-разъяснительной и просветительской работы о возможности применения процедуры медиации для урегулирования внутрисемейных конфликтов.

2.3. Деятельность Службы основана на следующих принципах:

- добровольности, предполагающем обязательное согласие сторон, вовлеченных в конфликт, на участие в медиации;
- конфиденциальности, предполагающем обязательство специалистов

Службы и сторон не разглашать сведения, полученные в процессе медиации. Исключение составляет информация о готовящемся преступлении, при выявлении которой медиатор ставит стороны в известность, что данная информация будет разглашена;

- нейтральности, запрещающем специалистам Службы принимать сторону какого-либо участника конфликта. Нейтральность предполагает, что специалист Службы не выясняет вопрос о виновности или невиновности той или иной стороны, а является независимым посредником, помогающим сторонам самостоятельно найти решение. Если медиатор понимает, что не может сохранять нейтральность из-за личностных взаимоотношений с кем-либо из участников, он должен отказаться от медиации или передать ее другому медиатору;
- информированности (открытости), предполагающем, что медиатор обязан предоставить сторонам всю необходимую информацию о сути медиации, ее процессе и возможных последствиях;
- ответственности сторон и медиатора, предполагающем ответственность медиатора за безопасность участников на встрече, а также соблюдение принципов и стандартов проведения процедуры медиации. Ответственность за результат медиации несут стороны конфликта, участвующие в медиации. Медиатор не может советовать сторонам принять то или иное решение по существу конфликта;
- равноправия сторон, предполагающем, что стороны равноправны на протяжении всей процедуры медиации, никто не имеет преимущества, специалисты Службы в равной степени и с одинаковым вниманием относятся к сторонам; стороны в равной степени ответственны за исполнение принятых ими решений по конфликту;
- взаимного уважения и сотрудничества, предполагающем уважительный стиль общения участников конфликта, запрет на взаимные оценки и оскорбления на медиативной встрече.

3. Критерии отбора семей

3.1. Стороны (или сторона, с которой проживает ребенок/дети) должны постоянно проживать на территории города Вологды и Вологодского муниципального округа Вологодской области.

3.2. Наличие в семье конфликта, затрагивающего интересы ребенка/детей.

3.3. Стороны не должны иметь отклонений в психическом развитии, страдать алкогольной и/или наркотической зависимостью.

3.4. Участие детей в процедуре медиации возможно при достижении возраста 10 лет при согласии родителей (законных представителей).

4. Состав и обязанности специалистов Службы

4.1. В состав Службы входят руководитель Службы и медиаторы, про-

шедшие обучение в области медиации, юрисконсульт. Состав Службы утверждается приказом директора Центра.

4.2. Руководитель Службы:

- организует деятельность Службы и распределяет обязанности между специалистами;
- осуществляет текущее и перспективное планирование;
- разрабатывает документацию, регламентирующую деятельность Службы и процедуру медиации;
- принимает решение о возможности или невозможности проведения процедуры медиации в каждом конкретном случае;
- назначает медиатора для проведения процедуры медиации;
- согласует между сторонами и медиатором дату, время и место встреч;
- ведет учет обращений в Службу;
- ведет учет консультаций, учет проведения медиаций;
- принимает заявления о прекращении процедуры медиации;
- координирует взаимодействие с заинтересованными ведомствами, учреждениями, организациями по вопросам применения процедуры медиации для урегулирования внутрисемейных конфликтов;
- осуществляет контроль деятельности медиаторов, мониторинг деятельности Службы;
- осуществляет контроль ведения документации специалистами Службы;
- организует проведение мероприятий, направленных на повышение профессиональных компетенций специалистов Службы;
- презентует деятельность Службы, проводит информационно-разъяснительную и просветительскую работу о возможности применения процедуры медиации для урегулирования внутрисемейных конфликтов;
- готовит статистические и аналитические отчеты о деятельности Службы.

4.3. Медиатор:

- принимает решение о возможности или невозможности проведения процедуры медиации в каждом конкретном случае;
- проводит консультации сторон с использованием медиативных технологий;
- организует и проводит процедуру медиации;
- заключает договор о подготовке к проведению процедуры медиации, соглашение о проведении медиации;
- готовит проект медиативного соглашения/меморандума;
- ведет рабочую документацию;
- проводит дополнительные встречи сторон при возникновении проблем в выполнении медиативного соглашения;
- презентует деятельность Службы, проводит информационно-разъяснительную и просветительскую работу о возможности применения процедуры медиации для урегулирования внутрисемейных конфликтов.

4.4.Юрисконсульт: проводит в случае необходимости консультации сторон.

5. Организация деятельности Службы. Документация Службы

5.1. Для оказания помощи целевой группе Службе предоставляется помещение для проведения консультаций/процедур медиации, а также возможность использовать иные ресурсы учреждения: мебель, оргтехнику, канцелярские принадлежности, средства связи и т.п.

5.2. Деятельность Службы фиксируется в документах, которые являются внутренними документами Центра.

5.3. Служба осуществляет работу с семьями на основании личного обращения граждан (сторон). Стороны могут быть направлены в Службу уполномоченным по правам ребенка в Вологодской области, органами ЗАГСа, судом, Службой судебных приставов, органами и учреждениями системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, а также иными заинтересованными ведомствами.

5.4. Первичное консультирование (премедиация) осуществляется на основании обращения одной из сторон, которое фиксируется в журнале регистрации обращений в Службу семейной медиации. журнал ведется в электронном виде руководителем Службы и распечатывается по мере необходимости или в конце календарного года.

5.5. Медиатор заносит сведения о проведенных консультациях в журнал учета консультаций, который ведется на бумажном носителе.

5.6. Руководитель Службы ведет учет проведенных медиаций в журнале учета медиаций. Журнал ведется в электронном виде и распечатывается по мере необходимости или в конце календарного года.

5.7. Руководитель Службы и медиаторы принимают решение о возможности проведения процедуры медиации в каждом конкретном случае, в том числе на основании предварительных встреч (консультаций) со сторонами.

5.8. Процедура медиации проводится в соответствии с Правилами проведения процедуры медиации.

5.9. Медиация проводится только в случае согласия конфликтующих сторон на участие. При несогласии сторон семье могут быть предложены другие виды помощи: психологическая, социальная, педагогическая, правовая помощь, в том числе в иных учреждениях и организациях.

6. Права и ответственность специалистов Службы

6.1. В соответствии с возложенными задачами и для осуществления своих функций специалисты Службы имеют право:

6.1.1. Отказаться от проведения процедуры медиации в случае невозможности обеспечить равноправие сторон конфликта, собственную нейтральность и независимость, безопасность процесса либо в случае недостаточной квалификации.

6.1.2. Отказать сторонам в проведении процедуры медиации, если сочтут, что процедура медиации в данном конкретном случае неприменима или нецелесообразна.

6.1.3. Оказывать сторонам помощь в случае возникновения трудностей при выполнении сторонами обязанностей, отраженных в медиативном соглашении, но не несут ответственности за их выполнение.

6.1.4. Использовать дистанционные формы проведения встреч со сторонами, если это будет возможно осуществить имеющимися техническими средствами.

6.1.5. Проводить информационно-разъяснительную работу с органами и учреждениями системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, а также среди населения по вопросам применения процедуры медиации для разрешения внутрисемейных конфликтов, затрагивающих интересы детей.

6.1.6. Вносить предложения по организации деятельности Службы.

6.2. Специалисты Службы несут ответственность за:

- достижение целей и реализацию поставленных задач;
- выполнение возложенных обязанностей;
- соблюдение конфиденциальности при получении информации, связанной с деятельностью Службы;
- соблюдение требований действующего законодательства, настоящего Положения.

7. Заключительные положения

7.1. Настоящее Положение рассматривается на заседании Методического совета Центра и утверждается приказом директора.

7.2. Настоящее Положение вступает в силу с момента утверждения.

7.3. Изменения и дополнения к настоящему Положению утверждаются приказом директора.

Формы документации специалистов Службы семейной медиации

Журнал регистрации обращений в Службу семейной медиации

№ п/п	Ф.И.О. клиента	Категория (взрослый/ребенок)	Фамилия семьи	Кол-во детей в семье	Место жительства	Телефон	Проблема обращения	Вид конфликта	Медиатор	Дата, время встречи	Примечание
1											
2											
...											

Журнал учета консультаций

№ п/п	Дата	Ф.И.О. медиатора	Ф.И.О. клиента	Проблема обращения	Вид конфликта	Подпись клиента	Подпись медиатора
1							
2							
...							

Журнал учета медиаций

№ п/п	Ф.И.О. медиатора	Ф.И.О. сторон	Основание для медиации (дата договора, соглашения)	Медиативные встречи		Результат встречи	Окончательный результат
				дата	продолжительность		

Правила проведения процедуры медиации

1. Общие положения

1.1. Настоящие Правила проведения процедуры медиации (далее – Правила) разработаны исходя из сути и ключевых особенностей процедуры медиации как способа урегулирования споров, а также на основе действующего законодательства Российской Федерации.

1.2. Правила определяют порядок проведения медиации в Службе семейной медиации, созданной в бюджетном учреждении социального обслуживания Вологодской области «Территориальный центр социальной помощи семье и детям» (далее – Служба, Центр) в целях урегулирования споров, конфликтов, затрагивающих интересы детей, в семьях, проживающих на территории города Вологды и Вологодского округа.

2. Принципы

В соответствии со статьей 3 Федерального закона от 27 июля 2010 года № 193-ФЗ «Об альтернативной процедуре урегулирования споров с участием посредника (процедуре медиации)» (далее – Федеральный закон) процедура медиации проводится при взаимном волеизъявлении сторон на основе принципов добровольности, конфиденциальности, сотрудничества и равноправия сторон, беспристрастности и независимости медиатора. К процедуре медиации также могут быть применимы иные принципы, не противоречащие указанным. Медиатор обязан информировать стороны о принципах медиации и Правилах ее проведения.

2.1. Принцип добровольности.

Процедура медиации является добровольной. Стороны добровольно принимают участие в процедуре медиации. Любые решения в процедуре медиации принимаются сторонами на основе свободного волеизъявления, договоренности на основе информированного согласия сторон. Стороны свободны в принятии решения об участии, продолжении участия в процедуре медиации, выходе из процедуры медиации, ее прекращении. Стороны свободны в определении условий медиативного соглашения, могут выдвигать любые предложения и отвергать предложения другой стороны без объяснения причин. В медиативное соглашение могут быть включены только те условия, которые стали результатом взаимного согласия сторон. Медиативное соглашение подлежит исполнению на основе принципов добровольности и добросовестности сторон.

2.2. Принцип конфиденциальности.

Процедура медиации и все, что происходит в рамках нее, должно оставаться абсолютно конфиденциальным, если стороны не договорились

об ином (в т.ч. сам факт обращения к процедуре медиации по договоренности между сторонами может быть сохранен в тайне). Медиатор не вправе разглашать информацию, относящуюся к процедуре медиации и ставшую ему известной при ее проведении, без согласия сторон. Исключение составляет информация о готовящемся преступлении, при выявлении которой медиатор ставит стороны в известность, что данная информация будет разглашена. Все, что стороны говорят медиатору на раздельных встречах, должно оставаться конфиденциальным, за исключением тех сведений, которые они сами просят передать другой стороне или предать гласности. Стороны могут дополнительно подписать соглашение о конфиденциальности. Содержание медиативного соглашения может быть раскрыто только в случаях, установленных сторонами. Медиатор не может быть вызван в качестве свидетеля в гражданском и административном судопроизводстве.

2.3. Принцип сотрудничества и равноправия сторон

Стороны равноправны на протяжении всей процедуры и во всех ее аспектах, ни одна из сторон не имеет каких-либо процедурных преимуществ. Сторонам предоставляется одинаковое право высказывать свои мнения, определять повестку переговоров, выдвигать варианты решения конфликта, а также оценивать приемлемость предложения и условий медиативного соглашения. Медиатор не вправе ставить своими действиями ни одну из сторон в преимущественное положение, равно как и умалять права и законные интересы какой-либо из них.

2.4. Принцип беспристрастности и независимости медиатора

Медиатор должен проводить процедуру медиации, оставаясь нейтральным и беспристрастным. Если он чувствует свою неспособность соответствовать этому требованию в процедуре, то он обязан выйти из нее (с соблюдением соответствующего порядка). Медиатор должен остерегаться пристрастности или предубеждений, основанных на своем представлении о личностных характеристиках сторон или их поведении в ходе процедуры медиации. Медиатор должен раскрыть все имеющиеся или потенциальные собственные интересы в споре/конфликте, в той или иной степени известные ему. После обнаружения таковых (любых обстоятельств, влекущих возможный конфликт интересов) медиатор должен либо отказаться от продолжения ведения процедуры медиации, либо получить информированное согласие сторон на продолжение ведения процедуры медиации.

3. Применимость

3.1. Правила подлежат применению медиаторами Службы при урегулировании внутрисемейных споров, затрагивающих интересы детей.

3.2. Процедура медиации не применяется к спорам, которые затрагивают или могут затронуть права и законные интересы третьих лиц, не уча-

ствующих в процедуре медиации, или публичные интересы.

3.3. Процедура медиации может применяться для разрешения спора как до обращения сторон в суд, так и после обращения в суд; как до начала рассмотрения спора в суде, так и в процессе рассмотрения спора (в том числе по предложению судьи), а также в ходе исполнительного производства.

3.4 Медиаторы Службы осуществляют деятельность на профессиональной основе в соответствии с требованиями Федерального закона от 27.07.2010 года № 193-ФЗ «Об альтернативной процедуре урегулирования споров с участием посредника (процедуре медиации)», приказа Минтруда России от 15.12.2014 года № 1041н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист в области медиации (медиатор)».

4. Выбор (назначение) медиатора

4.1. Стороны вправе выбрать медиатора самостоятельно или обратиться к руководителю Службы с просьбой о назначении медиатора. Определение медиатора происходит на основе взаимного согласия сторон. В случае отсутствия письменного заявления от сторон(ы) об отказе от назначенного медиатора кандидатура медиатора считается утвержденной. Информация о медиаторе указывается в соглашении о проведении процедуры медиации.

4.2. Процедура медиации может осуществляться как одним медиатором единолично, так и несколькими медиаторами одновременно (комедиация). При согласии сторон на процедуре медиации допускается присутствие медиатора-стажера.

4.3. Медиатор обязан до начала проведения процедуры медиации проинформировать стороны о возможности отказа медиатора от продолжения процедуры медиации, о порядке замены медиатора.

4.4. Медиатор в случае невозможности продолжить процедуру имеет право, а в случаях, установленных Федеральным Законом, обязан отказаться от продолжения процедуры медиации. В случае отказа от продолжения процедуры медиации медиатор информирует об этом стороны.

4.5. Привлечение к разрешению спора другого медиатора (замена медиатора) допускается по письменному заявлению сторон, а также в случае отказа медиатора от продолжения процедуры медиации по причинам, установленным Федеральным законом, или в случае невозможности для медиатора продолжить процедуру медиации.

5. Отдельные вопросы порядка проведения процедуры медиации

5.1. Организация и проведение процедуры медиации обеспечивается Службой на основании договора о подготовке к проведению процедуры медиации и соглашения о проведении процедуры медиации.

5.2. Процедура медиации может быть инициирована либо всеми сторонами спора, либо одной из сторон. Процедура медиации проводится после получения письменного согласия всех сторон (подписания соглашения о проведении процедуры медиации).

5.3. Подготовительные мероприятия к проведению процедуры медиации заключаются в том, что сотрудники Службы (руководитель, медиаторы) консультируют сторону или стороны по вопросам, связанным с подготовкой и проведением медиации, в том числе обсуждают со стороной или сторонами саму возможность применения процедуры медиации и условия ее проведения.

5.4. С инициатором проведения процедуры медиации заключается договор о подготовке к проведению процедуры медиации, который является основанием для организации работы со второй стороной конфликта.

5.5. В случае необходимости и по отдельному согласованию со стороной спора руководитель Службы извещает другую сторону спора о поступившем предложении инициатора посредством телефонной связи или направляет другой стороне приглашение (предложение об обращении) к медиации, а также предоставляет ей информацию, связанную с подготовкой к проведению процедуры медиации. В случае, если в течение тридцати дней со дня направления предложения об обращении к процедуре медиации или в течение иного указанного в предложении разумного срока, согласие адресата такого обращения не было получено, предложение о проведении медиации считается отклоненным. О результатах работы со второй стороной спора руководитель Службы информирует инициатора.

5.6. При получении согласия второй стороны на применение процедуры медиации стороны заключают соглашение о проведении процедуры медиации. Соглашение о проведении процедуры медиации заключается в письменной форме и должно содержать согласие сторон спора с настоящими Правилами, а также соответствовать требованиям Федерального закона. Основным условием проведения процедуры медиации является добрая воля сторон, которые заключили соглашение о проведении процедуры медиации.

5.7. Стороны могут обратиться в Службу для проведения процедуры медиации независимо от того, заключено или нет соглашение о применении процедуры медиации (медиативная оговорка).

5.8. Стороны участвуют в процедуре медиации лично. Участие других лиц, в том числе представителей, возможно с согласия обеих сторон и/или через представителей, назначенных сторонами по своему усмотрению.

5.9. Процедура медиации проводится в формате совместных встреч сторон. В случае необходимости и согласия участников процедуры медиации возможно проведение раздельных встреч со сторонами, в том числе по их инициативе. При необходимости проведение процедуры медиации возможно путем использования средств телекоммуникации,

аудио- и видеоконференции, иных технических средств в связи.

5.10. Служба оставляет за собой право отказать сторонам в проведении процедуры медиации, если сочтет, что процедура медиации в данном конкретном случае неприменима или нецелесообразна.

5.11. Проведение процедуры медиации начинается со дня заключения сторонами соглашения о проведении процедуры медиации. Сроки проведения процедуры определяются указанным соглашением, и при этом участники процедуры должны принимать все возможные меры для того, чтобы она была завершена в срок не более чем шестьдесят дней. В исключительных случаях в связи со сложностью разрешаемого спора, необходимостью получения дополнительной информации или документов срок проведения процедуры медиации может быть увеличен по договоренности сторон и при согласии медиатора. В любом случае срок проведения процедуры медиации не должен превышать ста восемьдесяти дней, за исключением случаев проведения процедуры после передачи спора на рассмотрение суда, когда он не должен превышать шестидесяти дней. Медиатор обязан информировать стороны о временных ограничениях, в том числе об истечении срока, отведенного для проведения процедуры медиации.

5.12. Для отложения судебного разбирательства на время проведения процедуры медиации все стороны спора, вовлеченные в судебное разбирательство, направляют в суд соответствующее ходатайство.

5.13. Основаниями для прекращения процедуры медиации являются:

1) заключение сторонами медиативного соглашения – со дня подписания такового соглашения;

2) заключение сторонами соглашения о прекращении процедуры медиации без достижения согласия по имеющимся разногласиям – со дня подписания такового соглашения;

3) письменное заявление медиатора, направленное сторонам после консультаций с ними по поводу прекращения процедуры медиации ввиду нецелесообразности дальнейшего ее проведения, в день направления такого заявления;

4) заявление в письменной форме одной, нескольких или всех сторон, направленное медиатору, об отказе от продолжения процедуры медиации – со дня получения медиатором такого заявления;

5) истечение срока проведения процедуры медиации – со дня его истечения с учетом положений Федерального закона и настоящих Правил.

5.14. В целях наиболее быстрого поиска взаимоудовлетворяющего решения Служба рекомендует сторонам на время проведения процедуры медиации воздержаться от обращений в средства массовой информации, органы полиции или судебные органы.

6. Права и обязанности сторон при проведении процедуры медиации

6.1 Для определения возможности проведения процедуры медиации Служба вправе запрашивать, а стороны, обратившиеся за проведением процедуры медиации или согласившиеся на ее проведение, обязаны предоставить информацию, относящуюся к предмету спора.

6.2. Любая из сторон, а также медиатор вправе отказаться от продолжения процедуры медиации на любой стадии ее проведения. Сторона, желающая прекратить медиацию, или медиатор должны написать об этом соответствующее заявление в адрес Центра.

6.3. В ходе процедуры медиации стороны предлагают свои варианты урегулирования спора, имеющие равную значимость для выработки решения по спору. Предложения сторон не могут содержать условия урегулирования спора, нарушающие законодательство Российской Федерации, права и охраняемые законом интересы третьих лиц.

6.4. Медиатор не вправе вносить, если стороны не договорились об ином, предложения об урегулировании спора и не несет ответственность за принятые сторонами решения, достигнутые в ходе процедуры медиации, а также их исполнение.

6.5. В течение всей процедуры медиации медиатор как правило встречается и поддерживает связь со всеми сторонами одновременно и в присутствии друг друга. В случае необходимости медиатор вправе проводить индивидуальные встречи отдельно с каждой стороной – по ее инициативе и при условии информирования второй стороны об этом.

6.6. При проведении процедуры медиации медиатор не вправе ставить своими действиями какую-либо из сторон в преимущественное положение, равно как и умалять права и законные интересы любой из сторон.

6.7. Медиатор обязан информировать стороны спора о возможности и целесообразности обращения за профессиональной консультацией внешних специалистов (юристов и др.) до подписания сторонами медиативного соглашения.

6.8. Любая информация (в том числе факт, что медиация будет проведена или уже имела место), полученная сторонами, медиатором, а также всеми лицами, допущенными по соглашению сторон к участию в процедуре медиации, является конфиденциальной и разглашению не подлежит, за исключением случаев, когда на это имеется согласие всех сторон спора или этого требует закон. В ходе процедуры медиации стороны раскрывают информацию в той степени, которую считают необходимой для успешного урегулирования спора или конфликта. Стороны не могут использовать в судебном и иных процессах в качестве доказательств или свидетельств высказанные мнения и предложения сторон, аргументацию и любую другую информацию, полученную в ходе процедуры медиации. Все записи, документы, а также иные информационные материалы и их носители, сделанные или полученные в ходе медиации,

не подлежат разглашению без специального взаимного соглашения сторон.

6.9. Медиатор, медиатор-стажер не могут выступать в качестве третьего лица, свидетеля или в ином качестве в суде по поводу обстоятельств, условий, фактов, документов и иных материалов, которые обсуждались, стали известны или были выработаны в ходе или в связи с проведением процедуры медиации.

6.10. Медиатор должен поставить участников процедуры в известность о том, что в случаях, предусмотренных законодательством Российской Федерации, он будет обязан предоставить относящуюся к процедуре медиации конфиденциальную информацию в уполномоченный орган власти без их разрешения.

6.11. Медиатор обязан до начала проведения процедуры медиации проинформировать стороны о возможности отказа медиатора от продолжения процедуры медиации и о порядке замены медиатора. В случае отказа от продолжения процедуры медиации медиатор информирует об этом стороны.

7. Медиативное соглашение и меморандум о взаимопонимании

7.1. В случае если в ходе проведения процедуры медиации стороны пришли к соглашению, достигнутые результаты фиксируются в медиативном соглашении. Медиативное соглашение заключается в письменной форме и должно содержать сведения о сторонах, предмете спора, проведенной процедуре медиации, медиаторе, а также согласованные сторонами обязательства, условия и сроки их выполнения.

7.2. Текст медиативного соглашения при необходимости готовится юридическими консультантами сторон, а в случае их отсутствия по соглашению сторон текст медиативного соглашения может быть подготовлен медиатором либо сторонами самостоятельно. При этом медиатор рекомендует сторонам получить квалифицированную правовую помощь (юридическую консультацию).

7.3. Медиативное соглашение может быть заверено у нотариуса в установленном порядке.

7.4. Если существует необходимость письменно зафиксировать предварительные договоренности сторон и/или итоги процедуры медиации, стороны могут заключить меморандум о взаимопонимании, который может представлять собой как промежуточный (в связи с перерывом между медиативными сессиями в процедуре медиации), так и заключительный (в случае прекращения или завершения процедуры медиации) документ.

7.5. Меморандум о взаимопонимании не возлагает на подписавшие его стороны каких-либо юридических обязательств, в том числе финансовых, либо обязательств по дальнейшему заключению соглашений и договоров. Путем его подписания стороны подводят итог обсуждениям,

прошедшим в рамках процедуры медиации, в виде сделанных и принятых предложений, которые при обоюдном согласии сторон впоследствии могут содействовать конструктивному и взаимовыгодному взаимодействию сторон друг с другом.

7.6. Предварительные (возможные) договоренности сторон, отраженные в меморандуме, могут быть использованы в случаях, когда стороны считают необходимым обратиться к юридическим консультантам или иным экспертам, с соблюдением требований конфиденциальности.

7.7. Медиативное соглашение и меморандум о взаимопонимании исполняются сторонами на основе принципов добровольности и добросовестности сторон в порядке и сроки, предусмотренные соглашением или меморандумом.

7.8. При неисполнении медиативного соглашения сторона (стороны) вправе обратиться в суд за защитой своих прав.

7.9. Защита прав, нарушенных в результате неисполнения или ненадлежащего исполнения медиативного соглашения, осуществляется в соответствии с законодательством Российской Федерации.

8. Документы, оформляющие процедуру медиации

8.1. Все документы, оформляемые при подготовке процедуры медиации, ее проведении и прекращении, составляются и подписываются в количестве экземпляров, равном количеству сторон плюс один экземпляр для Центра.

8.2. Указанные документы хранятся в Центре в течение не менее чем пяти лет после истечения срока действия заключенных соглашений, если иное не установлено законодательством Российской Федерации или соглашением сторон.

8.3. К документам, оформляющим (сопровождающим) процедуру медиации, относятся:

1. Памятка о процедуре медиации – содержит описание основных особенностей процедуры медиации, понимание которых необходимо при обращении к процедуре медиации и для участия в ней.
2. Правила проведения процедуры медиации – документ, определяющий организацию и порядок проведения процедуры медиации в Центре.
3. Договор о подготовке к проведению процедуры медиации – заключается в случае, если одна из сторон спора желает использовать процедуру медиации, однако другая сторона еще не приглашена на процедуру или же пока не дала своего согласия на участие в ней, и инициатор процедуры обращается в связи с этим в Центр за оказанием содействия в приглашении второй стороны спора к процедуре медиации.
4. Предложение Центра об обращении к процедуре медиации – предложение принять участие в процедуре медиации, направляемое от имени Центра и сделанное по просьбе одной или нескольких сторон спора другой стороне (другим сторонам).

5. Соглашение о проведении процедуры медиации – свидетельствует о готовности сторон к проведению процедуры медиации и фиксирует ее непосредственное начало, подписывается всеми сторонами спора в присутствии руководителя Службы и/или медиатора.
6. Заявление от стороны о замене или выборе медиатора, назначении еще одного или нескольких медиаторов – подается соответствующей стороной спора в случае необходимости принятия и реализации такого решения.
7. Меморандум о взаимопонимании (промежуточный) – подписываемая сторонами в случае приостановления процедуры медиации декларация, имеющая целью зафиксировать предварительные договоренности и предоставить участникам процедуры время для дальнейшей их проработки, в том числе при содействии внешних консультантов.
8. Меморандум о взаимопонимании (заключительный) – подписываемая сторонами в случае прекращения процедуры медиации декларация, имеющая целью зафиксировать предварительные договоренности, которым в тоже время участники не хотят придавать обязательную юридическую силу.
9. Заявление о прекращении процедуры медиации (от стороны) – заявление стороны, выражающее ее намерение прекратить процедуру медиации (выйти из процедуры).
10. Заявление о прекращении процедуры медиации (от медиатора) – заявление медиатора, выражающее его намерение прекратить процедуру медиации и направляемое им в адрес Центра, которым он информирует стороны и Центр о прекращении процедуры медиации ввиду нецелесообразности ее дальнейшего проведения.
11. Соглашение о прекращении процедуры медиации – признание сторонами невозможности достичь согласия по спорным вопросам на текущий момент, в связи с чем они принимают решение прекратить процедуру медиации.
12. Медиативное соглашение – юридически обязывающее соглашение, подписываемое всеми сторонами спора в результате проведения процедуры медиации при достижении согласия по всем аспектам спора либо по отдельным разногласиям.
13. Согласие на обработку персональных данных – письменное разрешение стороны, дающее право Центру получать, собирать, обрабатывать, использовать и хранить законным способом личные сведения о ней.

Документы, оформляющие процедуру медиации

1. Памятка о процедуре медиации

I. Добровольность участия

1. Стороны участвуют в процедуре медиации добровольно.
2. Каждая из сторон может прекратить процедуру медиации на любом этапе. Однако желательно, чтобы перед выходом из процедуры каждая принявшая такое решение сторона постаралась разъяснить основания или опасения, явившиеся его причиной.
3. Необходимо, чтобы обе стороны хотя бы в минимальной степени желали урегулировать спор на основе и в духе сотрудничества, в максимально короткие сроки, на взаимовыгодных условиях, вне суда и какого-либо иного состязательного процесса, а следовательно – с наиболее качественным и исполнимым результатом. Прогресс процедуры медиации зависит от желания и усилий сторон по выработке договоренностей на основе сотрудничества.
4. Если становится очевидным, что медиация неприменима в данных обстоятельствах или что прогресс далее невозможен, медиатор вправе принять решение о прекращении процедуры медиации.

II. Роль медиатора

1. Медиатор остается нейтральным и беспристрастным на протяжении всей процедуры. Медиатор не оценивает, не судит и не принимает чью-либо сторону, не ставит ни одну из сторон в преимущественное положение. Медиатор старается помочь всем сторонам в равной степени, с одинаковым вниманием относясь к каждой из них.
2. Задача медиатора – в равной мере содействовать всем сторонам спора, участвующим в процедуре медиации, в прояснении ситуации и достижении договоренностей по вопросам, которые необходимо урегулировать, в ходе конструктивных переговоров на основе взаимопонимания.
3. Медиатор без какого-либо давления на стороны содействует им в:
   - определении, изучении и обсуждении вопросов, требующих урегулирования;
   - прояснении и понимании их собственных интересов и потребностей, а также интересов и потребностей других сторон;
   - рассмотрении возможных вариантов, отражающих интересы сторон;
   - выработке возможных вариантов выхода из конфликта;
   - разработке возможных взаимоприемлемых и взаимоудовлетворяющих условий соглашения.

4. Медиатор не консультирует стороны по правовым вопросам или по поводу того, каким может быть решение суда в случае рассмотрения спора, находящегося в процессе урегулирования с помощью процедуры медиации.
5. Решения по существу спора в ходе процедуры медиации принимаются лишь самими сторонами на добровольной и равноправной основе. Медиатор старается помочь сторонам в процессе исследования проблемы и выработки решений, но при этом не оказывает на них давления. Выработка возможных вариантов и их выбор, а также принятие решений всегда и в любом случае остается за сторонами.
6. Медиатор по требованию сторон и в пределах своей компетенции может информировать стороны о том, как они могут оформить соглашение, а также о возможностях его реализации и обеспечения его исполнения.
7. Медиатор получает подтверждение полноты юридических и фактических полномочий сторон (их представителей) на принятие решений по данному спору.
8. Медиатор содействует сторонам в тестировании возможных договоренностей на предмет их реалистичности, исполнимости, жизнеспособности.
9. Окончательное решение сторон по спору оформляется медиативным соглашением. Медиатор до подписания сторонами такого соглашения рекомендует им проконсультироваться с соответствующими внешними специалистами (юристами, финансовыми консультантами, бухгалтерами, экспертами и пр.). Любые договоренности сторон оформляются, а впоследствии реализуются ими под собственную ответственность.
10. Медиатор может содействовать сторонам в фиксации промежуточных (предварительных) договоренностей в ходе процедуры медиации. С этой целью стороны могут подписать Меморандум о взаимопонимании, назначение которого заключается в том, чтобы:
    - подвести итог обсуждениям, прошедшим в рамках процедуры медиации или ее отдельных сессий, в виде сделанных и принятых предложений, что позволит сторонам конструктивно при обоюдном согласии взаимодействовать друг с другом в будущем;
    - получить экспертную консультацию от юридического и/или финансового консультанта или иного специалиста по поводу условий предполагаемого юридически обязывающего соглашения.

III. Конфиденциальность и раскрытие информации

1. Конфиденциальность является одним из основных принципов медиации. Медиатор в соответствии с правилами профессиональной этики и требованиями законодательства сохраняет в тайне все сведения и данные, ставшие ему известными в связи с проведением процедуры

медиации, если стороны не договорились об ином. Конфиденциальность может быть нарушена только в исключительных случаях:

- в случае, если имеются веские и однозначные основания полагать, что кто-то находится под непосредственной угрозой причинения серьезного вреда. В этих обстоятельствах медиатор старается по возможности обсудить необходимые меры до того, как обратиться в соответствующие органы;
- если медиатор получит информацию, которую в силу закона обязан передать государственным органам вне зависимости от своей оценки ее.

2. Все стороны, участвующие в процедуре медиации, а также их представители должны обладать соответствующими полномочиями и информацией, необходимыми для урегулирования спора. Недостаточность и того, и другого может привести к неисполнимости и отмене решения.
3. В процедуре медиации стороны при содействии медиатора проясняют необходимую им информацию, определяют и оценивают эту информацию, а также в случае необходимости – подтверждающие документы, относящиеся к вопросу, который стороны хотели бы урегулировать. Однако медиатор не проверяет полноту и точность такой информации.
4. Стороны вправе консультироваться со своими консультантами для проработки вариантов решения, однако и в данном случае они должны избегать разглашения не относящейся к спору информации, ставшей известной им о других сторонах в ходе процедуры медиации.

Если медиатор в ходе раздельных встреч получил от одной из сторон информацию, являющуюся конфиденциальной, он может раскрыть такую информацию другой стороне только с согласия стороны, предоставившей информацию.

2. Договор
о подготовке к проведению процедуры медиации

г. Вологда «____»_____202__г.

Бюджетное учреждение социального обслуживания Вологодской области «Территориальный центр социальной помощи семье и детям», являющееся организацией, осуществляющей деятельность по обеспечению проведения процедуры медиации, именуемое далее «Центр», в лице директора Центра _____
_____,
именуемого___ в дальнейшем «Инициатор», вместе именуемые «Стороны», заключили настоящий Договор о нижеследующем (далее – Договор):

1. ПРЕДМЕТ ДОГОВОРА

1.1. Инициатор поручает, а Центр принимает на себя обязательства по оказанию услуг, связанных с подготовкой к проведению процедуры медиации по спору, в связи с необходимостью разрешения которого Инициатор обратился в Центр (далее – Услуги).

1.1.1. Предметом спора является _____
_____
_____

1.1.2. В состав Услуг, в частности, входит:

– изучение информации по спору, предоставленной Инициатором;

– консультирование Инициатора о сути медиации и ее применимости в связи с его обращением;

– приглашение к участию в процедуре медиации от имени Инициатора других сторон спора.

1.2. Срок оказания Услуг начинает течь с момента подписания Договора. Все предусмотренные п. 1.1 Договора действия должны быть совершены Центром не позднее _____.

/указать дату/

2. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ СТОРОН

2.1. Инициатор обязан:

2.1.1. Предоставлять Центру информацию, необходимую для оказания Услуг (включая, но не ограничиваясь этим документом по спору, имеющиеся контактные данные других сторон и проч.)

2.2. Инициатор вправе:

2.2.1. Получать от Центра разъяснения в связи с оказанием Услуг.

2.3. Центр обязан:

2.3.1. Предоставлять Инициатору все необходимые разъяснения в связи с оказанием Услуг.

2.3.2. Обеспечить соответствие Услуг требованиям действующего законодательства, в т.ч. Федерального закона от 27.07.2010 года № 193-ФЗ «Об альтернативной процедуре урегулирования споров с участием посредника (процедуре медиации)».

2.3.3. Соблюдать конфиденциальность в отношении любой информации, полученной от Инициатора в рамках Договора (за исключением случаев согласия на ее раскрытие от самого Инициатора).

2.4. Центр вправе:

2.4.1. Самостоятельно определять способы и методы оказания Услуг.

2.4.2. Получать от Инициатора информацию, необходимую для оказания Услуг (включая, но не ограничиваясь этим документом по спору, имеющиеся контактные данные других сторон и проч.).

3. ПОРЯДОК ОКАЗАНИЯ УСЛУГ

3.1. Подготовка к проведению процедуры медиации проводится на безвозмездной основе в соответствии с Федеральным законом от 27.07.2010 года № 193-ФЗ «Об альтернативной процедуре урегулирования споров с участием посредника (процедуре медиации)», иными нормативными правовыми актами, а также Правилами Центра по проведению процедуры медиации.

3.2. Услуги считаются оказанными, а обязательства Центра по Договору исполненными при совершении Центром всех действий, предусмотренных п. 1.1 Договора.

3.3. Кроме того Центр считается полностью выполнившим все свои обязательства по Договору при наступлении любого из указанных ниже условий:

3.3.1. Подписание Инициатором совместно с любыми другими сторонами спора соглашения о проведении процедуры медиации.

3.3.2. Отказ Инициатора от Услуг полностью или в части.

3.3.3. Отказ Центра от оказания Услуг в случаях, установленных законодательством (в том числе случаях, когда процедура медиации не может быть применима или проведена).

3.3.4. Получение отказа других сторон спора от предложений о проведении процедуры медиации, а также в случае отсутствия их ответов на такие предложения в течение оговоренных сроков.

3.4. После совершения всех действий, предусмотренных п. 1.1. Договора Центр информирует Инициатора о проведенной работе по подготовке к проведению процедуры медиации.

4. КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ

4.1. Стороны настоящим подтверждают, что информация, которой они обмениваются в рамках подготовки, при заключении и после заключения Договора (факты и данные о споре, сведения о Сторонах, сам текст Договора и его проекты, и т.д.), носит конфиденциальный характер и не подлежит разглашению третьим лицам (за исключением случаев письменного взаимного согласия Сторон).

4.2. Обязательство о соблюдении конфиденциальности не затрагивает случаи предоставления информации другим сторонам спора в рамках оказываемых Услуг, а также случаи предоставления сведений органам власти в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

5. СРОК ДЕЙСТВИЯ И УСЛОВИЯ РАСТОРЖЕНИЯ ДОГОВОРА

5.1. Договор вступает в силу с момента подписания Сторонами и действует до выполнения ими принятых на себя обязательств.

5.2. Договор может быть расторгнут по соглашению Сторон или в одностороннем порядке с письменным уведомлением.

6. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

6.1. Во всем, что не предусмотрено условиями Договора, Стороны руководствуются действующим законодательством Российской Федерации.

6.2. Все разногласия по Договору разрешаются путем переговоров. В случае невозможности решить спорные вопросы путем переговоров они разрешаются в суде.

6.3. Договор составлен в двух экземплярах, имеющих одинаковую юридическую силу, по одному для каждой из Сторон Договора.

7. РЕКВИЗИТЫ И ПОДПИСИ СТОРОН

Центр: Инициатор:

3. Предложение об обращении к процедуре медиации
(оформляется на бланке организации)

Кому: _____
Куда: _____

Уважаемый (ая) _____!

В Службу семейной медиации бюджетного учреждения социального обслуживания Вологодской области «Территориальный центр социальной помощи семье и детям» (далее – Центр) поступило обращение от ____ _____. Целью обращения явилась просьба оказать содействие в организации и проведении процедуры медиации для разрешения спора по вопросу _____. В качестве стороны спора _____указал (а) Вас.

В связи с этим предлагаем Вам обратиться к процедуре медиации для разрешения указанного спора. Порядок выбора или назначения медиатора, сроки и правила проведения процедуры предусмотрены Правилами проведения процедуры медиации, принятыми в Центре, с которыми можно ознакомиться в приложении к настоящему предложению. Настоящее предложение действует до _____ г. В случае, если до истечения указанного срока Ваше согласие на применение процедуры медиации получено не будет, предложение считается отклоненным.

Получить больше информации о процедуре медиации Вы можете, непосредственно обратившись в Службу семейной медиации по телефону_____, в группе «Служба семейной медиации» в социальной сети «ВКонтакте» https://vk.com/club210463803, а также ознакомившись с Федеральным законом от 27.07.2010 года № 193-ФЗ «Об альтернативной процедуре урегулирования споров с участием посредника (процедуре медиации)» и в любом открытом информационном источнике.

С уважением, директор _____/_____
(Подпись) (Ф.И.О.)

4. Соглашение о проведении процедуры медиации

г. Вологда «___»_____202_ года

_____
именуем___ в дальнейшем «Сторона 1», с одной стороны, и _____
_____
именуем___ в дальнейшем «Сторона 2», с другой стороны, вместе именуемые «Стороны», в присутствии представителя бюджетного учреждения социального обслуживания Вологодской области «Территориальный центр социальной помощи семье и детям», являющегося организацией, осуществляющей деятельность по обеспечению проведения процедуры медиации, и именуемого в дальнейшем «Центр», медиатора Службы семейной медиации _____
_____
_____,
именуем___ в дальнейшем «Медиатор», заключили настоящее соглашение о проведении процедуры медиации (далее – Соглашение) и договорились о нижеследующем:

1. ПРЕДМЕТ СПОРА

Существом спора, возникшего между Сторонами, и который они приняли решение урегулировать с помощью процедуры медиации (далее –- Спор), заключая в этих целях Соглашение, является_____
_____
_____

2. ОБЩИЙ ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ПРОЦЕДУРЫ МЕДИАЦИИ

2.1. Организацией, обеспечивающей проведение процедуры медиации для урегулирования Спора, выступит Центр.

2.2. В качестве лица, содействующего урегулированию Спора путем проведения процедуры медиации, Стороны выбирают Медиатора Службы семейной медиации.

2.3. Порядок проведения процедуры медиации определяется Медиатором самостоятельно, исходя из его профессиональных знаний и опыта, с учетом Правил Центра по проведению процедуры медиации, обстоятельств Спора, пожеланий Сторон и необходимости скорейшего урегулирования Спора.

2.4. Роль и функции Медиатора, а также сущность и особенности медиации как способа урегулирования споров разъясняются в Памятке о процедуре медиации, являющейся неотъемлемой частью Соглашения.

3. СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОЦЕДУРЫ МЕДИАЦИИ

3.1. Стороны предпримут все возможные меры, чтобы процедура медиации была завершена в срок, не превышающий 60 (шестьдесят) дней после подписания Соглашения.

3.2. В исключительных случаях срок проведения процедуры медиации может быть увеличен по соглашению Сторон, но не должен превышать 180 дней.

3.3. В случае проведения процедуры медиации после передачи спора на рассмотрение суда или третейского суда максимальный срок процедуры медиации составляет 60 дней.

4. ПОРЯДОК ВСТРЕЧ (СЕССИЙ) И СОСТАВ ИХ УЧАСТНИКОВ

4.1. По общему правилу процедура медиации проводится путем очных встреч (сессий), на каждой из которых присутствуют все Стороны и Медиатор.

4.2. При необходимости каждая из Сторон имеет право на проведение отдельных от другой Стороны встреч с Медиатором, также являющихся неотъемлемой частью процедуры медиации.

4.3. Первая встреча в порядке п. 4.1. Соглашения проводится «____» _____20___ года по адресу: _____
_____.

4.4. Стороны участвуют в процедуре медиации лично, однако по согласованию друг с другом и Медиатором могут привлекать для участия в процедуре медиации также других лиц, участие которых считают необходимым.

5. ЗАЩИТА ИНТЕРЕСОВ СТОРОН

5.1. Процедура медиации проводится на основе принципов добровольности, конфиденциальности, сотрудничества и равноправия сторон, беспристрастности и независимости медиатора.

5.2. Стороны (их представители) обладают всей полнотой фактических и юридических полномочий на принятие всех необходимых решений по спору.

5.3. Стороны обязаны в отношениях друг с другом, а также в отношении Медиатора и Центра воздерживаться от действий или поведения, которые могут осложнить ход процедуры медиации и/или создать препятствия для обмена информацией между ними, а также для прояснения ситуации и достижения согласия по Спору.

5.4. Каждая из Сторон имеет право на защиту своих интересов любыми способами, не запрещенными законодательством Российской Федерации. Стороны при взаимном согласии вправе ходатайствовать об отложении разбирательства в суде или третейском суде, рассматривающем дело/принявшем к рассмотрению иск, предмет которого совпадает или связан с предметом Спора.

5.5. Каждая из Сторон вправе в любой момент выйти из процедуры медиации, направив в Центр соответствующее письменное заявление.

6. КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ ИНФОРМАЦИИ

6.1. Стороны обязуются сохранять конфиденциальность всей информации, относящейся к процедуре медиации, включая факты и данные о споре, сведения о Сторонах, текст Соглашения и его проекты, и т.д. Указанная информация не подлежит разглашению перед третьими лицами (за исключением случаев письменного взаимного согласия Сторон).

6.2. Стороны независимо от того, связано ли судебное или третейское разбирательство, которое является (являлось) предметом процедуры медиации, не в праве, если не договорятся об ином, ссылаться в ходе такого разбирательства на информацию:

– о предложении одной из Сторон об использовании процедуры медиации, а равно о том, что одна из Сторон выразила готовность к участию в данной процедуре;

– о мнениях или предложениях, высказанных одной из Сторон в отношении возможного урегулирования Спора;

– о признаниях, сделанных одной из Сторон в ходе процедуры медиации;

– о готовности одной из Сторон принять предложение другой Стороны об урегулировании Спора.

6.3. Стороны совместным решением могут разрешать (уполномочивать) Медиатора, Центр передавать, разглашать и иным способом распространять информацию, относящуюся к процедуре медиации. Без такого разрешения ни Медиатор, ни Центр не вправе осуществлять подобные действия (за исключение случаев, предусмотренных законодательством Российской Федерации).

6.4. Вместе с тем для целей проведения процедуры медиации в случае, если Медиатор получил от одной из сторон информацию, относящуюся к процедуре медиации, он может раскрыть такую информацию другой Стороне, но только с согласия Стороны, предоставившей информацию.

6.5. Стороны обязуются не вызывать Медиатора в качестве свидетеля в суд или третейский суд для дачи показаний об обстоятельствах, которые стали ему известны в связи с проведением данной процедуры медиации.

6.6. Стороны обязуются не осуществлять аудио- или видеозапись процедуры медиации, а также иным образом с помощью технических или электронных средств записывать процесс процедуры медиации полностью или в какой-либо части, в том числе в случае проведения медиативных сессий в режиме онлайн, видео- или аудиоконференцсвязи.

7. ПРЕКРАЩЕНИЕ ПРОЦЕДУРЫ МЕДИАЦИИ

7.1. Процедура медиации может быть прекращена на основании и со дня наступления обстоятельств, указанных ниже.

7.1.1. Достижение согласия и взаимопонимания между Сторонами в виде заключения ими медиативного соглашения либо меморандума о взаимопонимании – со дня подписания такого соглашения/меморандума.

7.1.2. Заключение Сторонами соглашения о прекращении процедуры медиации без достижения согласия по имеющимся разногласиям – со дня подписания такого соглашения.

7.1.3. Заявление медиатора в письменной форме, направленное Сторонам после консультаций с ними по поводу прекращения процедуры медиации ввиду нецелесообразности ее дальнейшего проведения, – в день направления данного заявления.

7.1.4. Заявление в письменной форме одной, нескольких или всех Сторон, направленное в Центр, об отказе от продолжения процедуры медиации – со дня получения Медиатором данного заявления.

7.1.5. Истечение срока проведения процедуры медиации – со дня его истечения.

8. ДОСТИЖЕНИЕ СОГЛАСИЯ И ВЗАИМОПОНИМАНИЯ МЕЖДУ СТОРОНАМИ

8.1. В случае достижения полного или частичного согласия Сторон по имеющимся разногласиям, возникшим в связи со Спором, результаты проведения процедуры медиации оформляются в виде подписанного ими письменного медиативного соглашения (документ об урегулировании всех аспектов спора или отдельных разногласий по Спору) либо иного соглашения в соответствии с действующим применимым правом.

8.2. Стороны могут также подписать промежуточный либо заключительный меморандум о взаимопонимании, основная цель которого состоит в том, чтобы:

а) подвести итог обсуждениям, прошедшим в рамках процедуры медиации, в виде сделанных и принятых предложений, которые при обоюдном согласии Сторон впоследствии могут стать основой медиативного соглашения, а также содействовать конструктивному и продуктивному взаимовыгодному взаимодействию Сторон друг с другом;

б) использовать содержащуюся в меморандуме о взаимопонимании информацию в случае, когда Стороны считают необходимым обратиться к юридическому консультанту или иному эксперту с соблюдением требований конфиденциальности.

8.3. Юридически обязывающее медиативное соглашение подписывается Сторонами под свою собственную ответственность и только после получения квалифицированной юридической помощи/консультации, консультации с иными специалистами (бухгалтерами, аудиторами, налоговыми консультантами и пр.) – в случае необходимости такой консультации.

9. РАСХОДЫ СТОРОН

9.1. Услуги по организации и проведению процедуры медиации оказываются Центром на безвозмездной основе.

10. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ МЕДИАТОРА И ЦЕНТРА

10.1. Медиатор и Центр не несут ответственности за содержание согла-

шений Сторон, а также за порождаемые ими последствиями. Медиатор не вправе вносить, если Стороны не договорились об ином, предложения об урегулировании Спора. Медиатор и Центр отвечают исключительно за проведение процедуры медиации, соответствующее требованиям законодательства, Соглашения, Правилам Центра по проведению процедуры медиации, принятому Центром Кодексу медиаторов России.

11. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

11.1. Соглашение оформлено в трех экземплярах, по одному экземпляру для каждой из Сторон и Центра.

11.2. Соглашение и все иные соглашения, заключенные в соответствии или в связи с ним, а также все вытекающие их них права и обязанности Сторон регулируются и толкуются в соответствии с правом Российской Федерации, если Стороны не договорятся об ином.

11.3. Соглашение вступает в силу с момента его подписания Сторонами и Медиатором.

12. РЕКВИЗИТЫ И ПОДПИСИ СТОРОН

Сторона 1
Гражданин Российской Федерации
Фамилия_____
Имя_____
Отчество_____
«____»_____ _____года рождения
Паспорт_____
выдан_____
зарегистрированный по месту жительства
по адресу: _____
Контактный телефон: _____
Адрес электронной почты: _____
_____ (_____)
(подпись) (Ф.И.О.)

Сторона 2
Гражданин Российской Федерации
Фамилия_____
Имя_____
Отчество_____
«____»_____года рождения
Паспорт_____
выдан_____
зарегистрированный по месту жительства
по адресу: _____
Контактный телефон: _____
Адрес электронной почты:_____
_____ (_____)
(подпись) (Ф.И.О.)

Организация, осуществляющая деятельность по обеспечению проведения процедуры медиации

Медиатор:
Фамилия _____
Имя _____
Отчество _____
_____(_____)
(подпись) (Ф.И.О.)

5. Заявление о замене или выборе медиатора, назначении еще одного или нескольких медиаторов

В БУ СО ВО «Территориальный центр социальной помощи семье и детям», Служба семейной медиации
от _____
_____
тел._____

Я,_____,
являясь стороной в процедуре медиации согласно соглашению о проведении процедуры медиации от «___» _____года, прошу _____ (заменить медиатора в указанной процедуре другим лицом / назначить для проведения указанной процедуры еще одного или нескольких медиаторов). Причиной настоящей просьбы является _____
_____

_____ _____/_____
(дата) (подпись) (Ф.И.О.)

6. Меморандум о взаимопонимании (промежуточный)

г. Вологда «____» _____ 202__ года

_____

именуем___ в дальнейшем «Сторона 1», с одной стороны, и

_____

именуем___ в дальнейшем «Сторона 2», с другой стороны, вместе именуемые «Стороны»,
в присутствии представителя бюджетного учреждения социального обслуживания Вологодской области «Территориальный центр социальной помощи семье и детям», являющегося организацией, осуществляющей деятельность по обеспечению проведения процедуры медиации, и именуемого в дальнейшем «Центр», медиатора Службы семейной медиации

_____

именуем___ в дальнейшем «Медиатор», в ходе проведения процедуры медиации в соответствии с Соглашением о проведении процедуры медиации от _____20__ года достигли согласия по обсуждаемым вопросам, в связи с чем приняли решение заключить настоящий Меморандум (далее – Меморандум) о нижеследующем:

1. Стороны подводят итог обсуждениям, прошедшим в рамках процедуры медиации, в виде сделанных и принятых предложений, которые при обоюдном согласии Сторон впоследствии могут содействовать конструктивному и продуктивному взаимовыгодному взаимодействию Сторон друг с другом.

2. Предварительные возможные договоренности Сторон, отраженные в Меморандуме, могут быть использованы в случаях, когда стороны считают необходимым обратиться к юридическому консультанту или иному эксперту/специалисту с соблюдением требований конфиденциальности.

3. Меморандум является конфиденциальным. Его содержание может быть раскрыто только для получения консультации в соответствии с п. 2 и в иных случаях, предусмотренных законодательством, если Стороны не договорятся об ином.

4. Стороны подтверждают, что представленная ими в процессе медиации информация была полной и достоверной.

5. На основании представленной информации, в том числе сделанных и принятых предложений, Стороны договорились о нижеследующем:

Сторона 1 обязуется _____

Сторона 2 обязуется _____

6. Стороны будут принимать во внимание Меморандум при взаимодействии друг с другом как во время проведения процедуры медиации, так и при иных обстоятельствах.

7. Меморандум не возлагает на Стороны каких-либо юридических обязательств, в том числе финансовых, либо обязательств по дальнейшему заключению договоров.

8. Для продолжения процедуры медиации и (или) толкования достигнутых договоренностей по Меморандуму Стороны свяжутся с Медиатором и обсудят условия продолжения процедуры медиации.

9. Настоящий Меморандум составлен в 3 экземплярах, по одному экземпляру для каждой из Сторон и Медиатора.

Сторона 1
Фамилия_____
Имя_____
Отчество_____
_____(_____)
(подпись) (Ф.И.О.)

Сторона 2
Фамилия_____
Имя_____
Отчество_____
_____ (_____)
(подпись) (Ф.И.О.)

Медиатор:
Фамилия _____
Имя_____
Отчество_____
_____(_____)
(подпись) (Ф.И.О.)

7. Меморандум о взаимопонимании (заключительный)

г. Вологда «____» _____ 20__ года

_____

именуем___ в дальнейшем «Сторона 1», с одной стороны, и

_____

именуем___ в дальнейшем «Сторона 2», с другой стороны, вместе именуемые «Стороны», в присутствии представителя бюджетного учреждения социального обслуживания Вологодской области «Территориальный центр социальной помощи семье и детям», являющегося организацией, осуществляющей деятельность по обеспечению проведения процедуры медиации, и именуемого в дальнейшем «Центр», медиатора Службы семейной медиации _____

именуем___ в дальнейшем «Медиатор», в ходе проведения процедуры медиации в соответствии с Соглашением о проведении процедуры медиации от _____202_года заключили настоящий Меморандум (далее – Меморандум) о нижеследующем:

1. Стороны завершают процедуру медиации и подводят итог обсуждениям, прошедшим в рамках процедуры медиации, в виде сделанных и принятых предложений, которые при обоюдном согласии Сторон впоследствии могут содействовать конструктивному и продуктивному взаимовыгодному взаимодействию Сторон друг с другом.

2. Процедура медиации продолжалась с «___» _____ по «___» _____202_года.

3. Предварительные возможные договоренности Сторон, отраженные в Меморандуме, могут быть использованы в случаях, когда стороны считают необходимым обратиться к юридическому консультанту или иному эксперту/специалисту с соблюдением требований конфиденциальности.

4. Меморандум является конфиденциальным. Его содержание может быть раскрыто только для получения консультации в соответствии с п. 2 и в иных случаях, предусмотренных законодательством, если Стороны не договорятся об ином.

5. Стороны подтверждают, что представленная ими в процессе медиации информация была полной и достоверной.

6. На основании представленной информации, в том числе сделанных и принятых предложений, Стороны договорились о нижеследующем:

Сторона 1 обязуется _____

Сторона 2 обязуется _____

7. Стороны будут принимать во внимание Меморандум при взаимодействии друг с другом как во время возможного возобновления проведения процедуры медиации, так и при иных обстоятельствах.

8. Меморандум не возлагает на Стороны каких-либо юридических обязательств, в том числе финансовых, либо обязательств по дальнейшему заключению договоров.

9. В случае возникновения разногласий или трудностей в связи с реализацией или толкованием достигнутых договоренностей по Меморандуму, Стороны свяжутся с Медиатором и обсудят возможность возобновления процедуры медиации.

10. Настоящий Меморандум составлен в 3 экземплярах, по одному экземпляру для каждой из Сторон и Медиатора.

Сторона 1
Фамилия _____
Имя _____
Отчество _____
_____ (_____)
(подпись) (Ф.И.О.)

Сторона 2
Фамилия _____
Имя _____
Отчество _____
_____ (_____)
(подпись) (Ф.И.О.)

Медиатор:
Фамилия _____
Имя _____
Отчество _____
_____(_____)
(подпись) (Ф.И.О.)

8. Заявление о прекращении процедуры медиации
(от стороны)

В БУ СО ВО «Территориальный центр
социальной помощи семье и детям»,
Служба семейной медиации
от _____
тел._____

Заявление о прекращении процедуры медиации

Я, _____

являясь стороной в процедуре медиации согласно соглашению о проведении процедуры медиации от _____ года, руководствуясь принципами проведения процедуры медиации, заявляю об отказе от продолжения процедуры и выражаю намерение ее прекратить.

Обстоятельства прекращения процедуры медиации определены законодательством Российской Федерации, мне известны и разъяснены.

Причиной подачи настоящего заявления является

_____

_____

_____ _____/_____

(дата) (подпись) (Ф.И.О.)

9. Заявление о прекращении процедуры медиации
(от медиатора)

В БУ СО ВО «Территориальный центр
социальной помощи семье и детям»,
Служба семейной медиации
от _____
тел._____

Заявление о прекращении процедуры медиации

Я,_____,
медиатор в процедуре медиации согласно соглашению о проведении процедуры медиации от «_____» _____года (семья_____), руководствуясь принципами проведения процедуры медиации и после консультаций со всеми сторонами процедуры заявляю о прекращении процедуры медиации ввиду нецелесообразности дальнейшего продолжения процедуры медиации. Обстоятельства прекращения процедуры медиации определены законодательством Российской Федерации, сторонам известны и разъяснены.

_____ _____/_____

(дата) (подпись) (Ф.И.О.)

10. Соглашение о прекращении процедуры медиации

г. Вологда «___»_____202_ года

_____

именуем___ в дальнейшем «Сторона 1», с одной стороны, и

_____

именуем___ в дальнейшем «Сторона 2», с другой стороны, вместе именуемые «Стороны», в присутствии представителя бюджетного учреждения социального обслуживания Вологодской области «Территориальный центр социальной помощи семье и детям», являющегося организацией, осуществляющей деятельность по обеспечению проведения процедуры медиации, и именуемого в дальнейшем «Центр», медиатора Службы семейной медиации _____

_____,

именуем___ в дальнейшем «Медиатор», заключили настоящее соглашение о нижеследующем:

1. Прекратить по соглашению Сторон процедуру медиации по спору, возникшему в связи с _____

_____, и находящемуся в процессе урегулирования согласно Соглашению о проведении процедуры медиации от «___»_____202__года.

2. Стороны подтверждают взятые на себя обязательства о сохранении конфиденциальности всей информации, относящейся к процедуре медиации, в соответствии с заключенным Соглашением о проведении процедуры медиации.

3. Настоящее соглашение подписано в 3 экземплярах, имеющих равную юридическую силу, по одному для каждой из Сторон и для медиатора.

4. Настоящее соглашение вступает в силу со дня его подписания.

Сторона 1

_____ (_____)

(подпись) (Ф.И.О.)

Сторона 2

_____ (_____)

(подпись) (Ф.И.О.)

Организация, осуществляющая деятельность по обеспечению проведения процедуры медиации

Медиатор:

Фамилия _____

Имя _____

Отчество _____

_____(_____)

(подпись) (Ф.И.О.)

11. Медиативное соглашение

г. Вологда «___»_____202_ года

_____

именуем___ в дальнейшем «Сторона 1», с одной стороны, и

_____

именуем___ в дальнейшем «Сторона 2», с другой стороны, вместе именуемые «Стороны»,

в присутствии представителя бюджетного учреждения социального обслуживания Вологодской области «Территориальный центр социальной помощи семье и детям», являющегося организацией, осуществляющей деятельность по обеспечению проведения процедуры медиации, и именуемого в дальнейшем «Центр», медиатора Службы семейной медиации __

_____

именуем___ в дальнейшем «Медиатор», в ходе проведения процедуры медиации в соответствии с Соглашением о проведении процедуры медиации от _____20__ года достигли согласия по обсуждаемым вопросам, в связи с чем приняли решение заключить настоящее Медиативное соглашение (далее – Соглашение) о нижеследующем:

1. Общие положения

1.1. Стороны завершают процедуру медиации, подтверждая друг перед другом, а также перед Медиатором добросовестность сотрудничества, достоверность и полноту представленной в ходе процедуры информации.

1.2. Предметом спора, урегулированного с помощью указанной процедуры, явилось _____

_____

1.3. Процедура длилась с «___»_____202__ года по «___»_____202_года.

1.4. Достигнутые Сторонами в ходе процедуры договоренности, зафиксированные в п. 2 Соглашения, подлежат исполнению на основе принципов добровольности и добросовестности Сторон.

1.5. Соглашение является конфиденциальным и не подлежит раскрытию третьим лицам, если Стороны не договорятся об ином. Содержание настоящего Соглашения может быть раскрыто только для совершения определенных в Соглашении действий и в иных случаях, предусмотренных законом.

2. Содержание договоренностей и сроки их исполнения

Стороны обязуются совместно:

_____

Сторона 1 обязуется:

_____

Сторона 2 обязуется:

_____

3. Заключительные положения

3.1. Каждая из сторон подтверждает, что:

- ее правоспособность, дееспособность не ограничены;

- под опекой, попечительством она не состоит;
- по состоянию здоровья она может самостоятельно осуществлять и защищать свои права и исполнять обязанности;
- она не страдает заболеваниями, препятствующими осознавать суть Соглашения и обстоятельства его заключения;
- у нее отсутствуют обстоятельства, вынуждающие подписывать Соглашение на невыгодных для себя условиях;
- заключаемое Соглашение не носит кабальный характер, равно как и не является результатом принуждения, следствием стечения тяжелых жизненных обстоятельств и тому подобное.

3.2. Стороны подтверждают, что Соглашение содержит весь объем договоренностей, достигнутых ими в ходе процедуры медиации, а также отменяет и делает недействительными все противоречащие ему обязательства или соглашения в связи с предметом спора, которые могли быть приняты или сделаны каждой из Сторон в отдельности либо Сторонами вместе.

3.3. В случае возникновения разногласий или трудностей в связи с реализацией или толкованием достигнутых договоренностей по Соглашению Стороны рассмотрят возможность и необходимость возобновления процедуры медиации, обратившись к медиатору.

3.4. Настоящее Соглашение вступает в силу с момента его подписания Сторонами.

4. Реквизиты и подписи сторон

Сторона 1
Гражданин Российской Федерации
Фамилия_____
Имя_____
Отчество_____
«____»_____ _____года рождения
Паспорт_____
выдан_____
зарегистрированный по месту жительства
по адресу: _____
Контактный телефон: _____
Адрес электронной почты: _____
_____ (_____)
(подпись) (Ф.И.О.)

Сторона 2
Гражданин Российской Федерации
Фамилия_____
Имя_____
Отчество_____
«____»_____года рождения
Паспорт_____
выдан_____
зарегистрированный по месту жительства
по адресу: _____
Контактный телефон: _____
Адрес электронной почты:_____
_____ (_____)
(подпись) (Ф.И.О.)

Организация, осуществляющая деятельность по обеспечению проведения процедуры медиации

Медиатор:
Фамилия _____
Имя _____
Отчество _____
_____(_____)
(подпись) (Ф.И.О.)

12. Согласие на обработку персональных данных

В Службу семейной медиации
БУ СО ВО «Территориальный центр
социальной помощи семье и детям»
от _____
проживающего (ей)_____
документ (паспорт) _____
дата выдачи _____
кем выдан _____
Тел._____ Эл. почта_____

Согласие на обработку персональных данных

Я, _____,
(фамилия, имя, отчество полностью)

именуемый (ая) в дальнейшем «субъект персональных данных», в соответствии со статьей 9 Федерального закона «О персональных данных» от 27.07.2006 года № 152-ФЗ, Положением о службе семейной медиации БУ СО ВО «Территориальный центр социальной помощи семье и детям», даю согласие Службе семейной медиации БУ СО ВО «Территориальный центр социальной помощи семье и детям» (далее – Службе) на обработку моих персональных данных и персональных данных моего ребенка/детей _____:

фамилии, имени, отчества, даты рождения, адреса, номера основного документа, удостоверяющего личность, сведений о дате выдачи указанного документа и выдавшем его органе, номере телефона и адресе электронной почты.

Персональные данные предоставляются в целях подготовки документов, связанных с проведением процедуры медиации.

Предоставляю право осуществлять все действия (операции) с персональными данными, включая сбор, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), использование, передачу (предоставление), обезличивание, блокирование, уничтожение персональных данных в соответствии с целями обработки. Обработка персональных данных автоматизированная (с использованием средств вычислительной техники) либо без использования средств автоматизации.

Я ознакомлен с Положением о Службе семейной медиации БУ СО ВО «Территориальный центр социальной помощи семье и детям», мои права и обязанности при обработке персональных данных, связанные с участием в процедуре медиации, мне понятны.

Настоящее согласие вступает в силу со дня его подписания и действует в течение неопределенного срока. Согласие может быть отозвано мною в любое время на основании моего письменного заявления.

«____» _____20___г. _____/_____
(подпись) (Ф.И.О.)

13. Уведомление об отказе второй стороны от участия в процедуре медиации
(оформляется на бланке организации)

Уважаемый (ая)_____!
(Имя, Отчество)

Бюджетное учреждение социального обслуживания Вологодской области «Территориальный центр социальной помощи семье и детям» информирует Вас о том, что в соответствии с заключенным договором от _____ года специалистами Службы семейной медиации были проведены переговоры с _____
(Ф.И.О.)

с целью приглашения к участию в процедуре медиации, ему (ей) разъяснены правила и принципы проведения процедуры медиации. На данный момент _____
(Ф.И.О.)

не дал своего согласия на участие в процедуре медиации.

В соответствии со статьей 3 Федерального закона от 27.07.2010 года № 193-ФЗ «Об альтернативной процедуре урегулирования споров с участием посредника (процедуре медиации)» процедура медиации проводится при взаимном волеизъявлении сторон. В связи с тем, что на данный момент согласие _____не получено,
(Ф.И.О.)

примирительная процедура не может быть проведена.

В случае добровольного согласия Вас и _____медиаторы Территориального центра социальной помощи семье и детям готовы провести процедуру медиации.

С уважением, директор_____ /_____

Анкета обратной связи

С целью совершенствования работы Службы семейной медиации просим высказать ваше мнение о полученных услугах, оценить результат обращения в Службу.

Отметьте **X** *подходящий вам вариант ответа*

1. Оцените, пожалуйста, насколько вы удовлетворены:			
Комфортностью эмоциональной атмосферы в ходе медиации	полностью	частично	не удовлетворен
Организацией процедуры медиации	полностью	частично	не удовлетворен
Работой медиатора	полностью	частично	не удовлетворен

2. Как изменилось ваше настроение после медиации?	улучшилось.	осталось без изменения.	ухудшилось.

3. Была ли полезна для вас процедура медиации?	да	нет	затрудняюсь ответить

4. Как вы думаете, сможете ли вы в дальнейшем более конструктивно разрешать возникающие в семье конфликты?	да	нет	затрудняюсь ответить

5. Порекомендовали бы вы своим друзьям, знакомым обратиться в Службу семейной медиации за помощью?	да	нет	затрудняюсь ответить

Что бы вы хотели добавить (комментарий, отзыв, предложение) _____

_____

_____

_____

Благодарим за обращение в Службу семейной медиации и участие в опросе!

Информационно-просветительские материалы

Памятка «Что нужно знать о семейной медиации» *Формат А4 (евробуклет)*



Это важно знать:

- при разрешении спора с участием медиатора Вам гарантируется его нейтральность, объективность, учет интересов обеих сторон спора;
- стороны вправе отказаться от участия в процедуре медиации на любом этапе и прекратить процедуру;
- семейная медиация не является психотерапией или юридическим консультированием;
- медиатор контролирует процесс, но не влияет на мнения участников или результат;
- процедура медиации может проводиться только тогда когда стороны присутствуют добровольно, когда на них никто не оказывает давление, когда их не принуждают к этому;
- процедура семейной медиации является конфиденциальной. Стороны не могут распространять или где-то использовать сведения, которые им стали известны в ходе процедуры медиации, если они не договорятся о том, что могут использовать и распространять эти сведения;
- дети привлекаются к участию в процедуре медиации с 10 лет;
- если спор передан на рассмотрение суда, стороны могут применить процедуру медиации в любой момент до принятия решения по спору;
- если вы не сможете принять решение в результате процедуры медиации, суд продолжит рассмотрение спора в общем порядке;
- независимо от результатов процедуры медиации стороны имеют право обратиться за судебной защитой.

Предлагаем Вам обратиться за помощью в разрешении спора к медиатору. Даже если раньше Вы пытались договориться со второй стороной, но не нашли «общий язык», это не значит, что примирительная процедура бессмысленна. Именно помощь профессионала в организации и проведении переговоров во многом способствует построению конструктивного диалога между сторонами конфликта и выработке решения, удовлетворяющего обе стороны.

Приглашаем семьи с детьми, проживающие в городе Вологда и Вологодском округе, обратиться в Службу семейной медиации за помощью в разрешении внутрисемейных конфликтов.

Процедуры медиации и консультирование семей проводятся бесплатно.

Служба семейной медиации находится по адресу:
г. Вологда, ул. Энгельса, д. 61
Руководитель Службы –
Кондакова Светлана Григорьевна.

Записаться на предварительную консультацию можно по телефонам:
54-44-28 или **8-921-149-49-75**

Проект «Служба семейной медиации» Благотворительного Фонда «Дорога к дому» компания «Северсталь» осуществляет свою деятельность на базе бюджетного учреждения социального обслуживания Вологодской области «Территориальный центр социальной помощи семье и детям».

Руководитель проекта:
Горбунова Ольга Валерьевна
Телефоны: **8 (8172) 54-31-92, 8-921-149-49-75.**
Электронная почта: **ssm_vologda@mail.ru**

Группа в социальной сети «Вконтакте»

Сайт БФ «Дорога к дому»
https://dorogakdomu.ru

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О СЕМЕЙНОЙ МЕДИАЦИИ

Споры о детях, болезненный развод, раздел имущества, нарушение детско-родительских отношений... Это неполный перечень наиболее острых жизненных ситуаций. Они всегда сложные и зарядены негативными эмоциями, поскольку в них включены наши самые близкие люди. Семейные конфликты тянутся долго, отнимая наши силы и энергию, отравляя жизнь. Можно ли их разрешить быстро и мирно? Помочь в этом может процедура медиации.

Что такое медиация?

Медиация *(от лат. mediare – посредничать) – это альтернативный, внесудебный способ урегулирования спора при содействии независимого посредника – медиатора, который помогает сторонам конфликта найти взаимоприемлемое решение.*

Кто такой медиатор и какова его роль?

Медиатор – это специалист, который обладает специальными знаниями и прошел необходимую подготовку. Он помогает сторонам спора в урегулировании конфликта и поиске взаимовыгодного решения. Медиатор действует на основании Федерального закона от 27.07.2010 года N193-ФЗ «Об альтернативной процедуре урегулирования споров с участием посредника (процедуре медиации)» и руководствуется принципами сотрудничества и равноправия сторон, добровольности, конфиденциальности, беспристрастности и независимости.

Медиатор организует и направляет процесс взаимодействия сторон, создает условия для конструктивного диалога и атмосферу взаимного уважения, способствует плодотворному сотрудничеству сторон в поиске выхода из конфликта.



По каким проблемам можно обратиться в службу семейной медиации?

Чаще всего решаемые в рамках семейной медиации споры касаются вопросов, связанных с воспитанием и образованием детей, их содержанием, местом жительства и жизненным укладом после развода/развода родителей, определением порядка общения детей с отдельно проживающим родителем, а также другими родственниками (бабушками/дедушками, братьями/сестрами). Медиаторы также помогают урегулировать конфликты между родителями и детьми, между детьми в семье, а также другие конфликты, которые затрагивают интересы несовершеннолетних.

Как проходит процедура медиации?

- медиатор встречается с каждой из сторон конфликта отдельно, рассказывает о процедуре переговоров и получает от них подтверждение готовности на участие в процессе;
- на совместной встрече стороны излагают и объясняют свои позиции;
- стороны обмениваются мнениями по поводу изложенного и составляют список вопросов для обсуждения;
- стороны с помощью медиатора обсуждают спорные вопросы и предлагают варианты их решения;
- стороны заключают медиативное соглашение.

Медиация как процесс, ориентированный на будущее, позволяет семье выстроить стратегии своего дальнейшего взаимодействия, и сосредоточен на том, как люди хотели бы видеть будущее, а не на подробном анализе прошедших событий.

Что является результатом процедуры медиации?

Главный результат – это выработка взаимоприемлемого решения по спору.

В результате проведения процедуры медиации сторонами в письменной форме заключается медиативное соглашение, которое содержит сведения о сторонах, предмете спора, проведенной процедуре медиации, медиаторе, а также согласованные сторонами обязательства, условия и сроки их выполнения. Медиативное соглашение подлежит исполнению на основе принципов добровольности и добросовестности сторон.

Медиативное соглашение, достигнутое сторонами в результате процедуры медиации, проведенной после передачи спора на рассмотрение суда, может быть утверждено судом в качестве мирового соглашения.

Медиативное соглашение, достигнутое сторонами в результате процедуры медиации, проведенной без передачи спора на рассмотрение суда, в случае его нотариального удостоверения имеет силу исполнительного документа.

В чем преимущества процедуры медиации?

- процедура неформальная, гибкая;
- на ее проведение требуется меньше времени, чем на судебное разбирательство;
- достигается решение, при котором все выигрывают;
- урегулирование спора ведется в атмосфере доверия и уважения;
- позволяет не допустить ухудшения отношений или распад семьи, а помогает улучшить или восстановить их для дальнейшего взаимодействия;
- помогает родителям сфокусироваться на индивидуальных потребностях и чувствах детей и выработать схему дальнейших отношений;
- участники процедуры приобретают опыт конструктивного урегулирования конфликтов.

Памятка «Как договариваться в семье»

Как вести себя родителю в конфликтах между детьми

1. Вмешиваться только в крайних случаях.
2. Не вставать ни на чью сторону.
3. Дать внимание тому, кому сделали больно (обычно мы даем внимание обидчику, и это может быть способом привлечения вашего внимания).
4. Делать так, чтобы им было не выгодно ссориться – хуже должно стать всем (например, убрать игрушку, из-за которой поссорились; выключить телевизор, если спорят, что смотреть).
5. При сильных эмоциях – разводить по разным комнатам, чтобы успокоились, потом возможен разговор.
6. Полезные фразы:
   – «Я вижу, что ты злишься, скажи это словами, а не кулаками».
   – «Я вас люблю одинаково сильно (вы как две руки – я не могу выбрать)».
   – «Аргумент – возраст (когда тебе будет 7 лет, ты тоже сможешь это делать, а когда ему было 3, он тоже не мог этого делать)».
   – «Вы мои дети, давайте будете учиться договариваться!»
7. Полезно хвалить, когда они вместе и все хорошо (потому что, когда плохо, мы ругаем; а когда, хорошо, как будто не замечаем – принимаем за данность).
8. Менять фокус на хорошее: когда один ребенок обвиняет на другого, можно сказать: «Я поняла тебя. А что твой брат сделал хорошего?»
9. Использовать алгоритм медиативной беседы:
   · Что произошло? Дать возможность сказать каждому.
   · Сформулировать спорный вопрос.
   · Резюмируем, что услышали, используя фразу «Правильно я вас поняла...»
   · Почему вам это важно? Выслушиваем обе стороны по очереди.
   · Что вы предлагаете? Дать возможность сказать каждому, не критикуя.
   · Разбор предложений и выбор наиболее приемлемого.

Конструктивное поведение родителя в конфликте с ребенком

1. Прежде чем вступите в конфликтную ситуацию, подумайте над тем, какой результат вы хотите получить.
2. Помните, что в конфликте с ребенком вы в более сильной позиции, потому что вы взрослый. Ребенок изначально слабее вас. Значит, ответственность за конфликт, в первую очередь, лежит на вас.
3. Помните, что в конфликте искажается наше восприятие происходящего и наши эмоции. Мы уверены, что мы во всем правы, а оппонент не прав. Мы становимся чувствительны к тому, что нам говорят, и быстрее обижаемся. Но одновременно у нас снижается эмпатия, мы становимся нечувствительны к эмоциям другого и сами говорим обидные слова, не замечая, что раним близкого человека.
4. Когда хотите сделать ребенку замечание, найдите сначала, за что похвалить, и тогда вашу просьбу ребенок выполнит с большей готовностью. Например: «Ты сегодня поставил сушить свою обувь, умница, повесь еще, пожалуйста, форму на место».
5. Говорите с ребенком с опорой на силу, помня в сложной ситуации о его достоинствах и сильных сторонах.
6. Если конфликт на одну и ту же тему повторяется систематически, нужно разобраться с причинами и выяснить зону разногласий.
7. Используйте алгоритм медиативной беседы в разрешении конфликта с ребенком:
   · Выслушиваем ребенка, используя технику «Активное слушание».
   · Говорим свою позицию («Я-сообщение»).
   · Сбор предложений. Как же нам быть?
   · Оценка предложений, выбор приемлемого.
   · Детализация решения.
   · Выполнение решения и проверка.

Если Вам необходима помощь в урегулировании конфликтов в семье, обращайтесь в Службу семейной медиации по адресу: г. Вологда, ул. Энгельса, д. 61 тел.: 54 44 28, 8-921-149-49-75

Помощь оказывается бесплатно. Проект реализуется при софинансировании Благотворительного фонда «Дорога к дому» компании «Северсталь»



Как договариваться в семье

Памятка для родителей

«Почему мой ребенок меня не слышит и не слушает?» – этим вопросом хоть раз в жизни задавался каждый родитель.

Конфликты возникают в любой семье, но решить их без скандалов и слез – целое искусство.

Как договариваться с детьми, при этом не теряя своего авторитета, как выйти из спора без обид и разочарований?

Помочь в построении доверительных и конструктивных отношений с собственными детьми, мирном разрешении конфликтов могут медиативные технологии.

Основы детско-родительских отношений в семье

Ответственность лежит на родителе, что бы ни происходило. Потому что он взрослый, ему намного больше лет, у него больше опыта и мудрости. И если маленький ребенок капризничает и кричит, если подросток грубит, важно помнить (полезно про себя в это время проговаривать): «я взрослый, мне 25 лет, а ему 3 года (мне 40 лет, а ему 14)», и с уверенной позиции взрослого реагировать на ситуацию.

Помните про ценность и важность наших отношений с детьми. И это, действительно, самые важные отношения в нашей жизни. Наверное, поэтому мы так тревожимся, а все ли правильно делаем? И в нашей загруженной делами жизни напоминать себе об этом бывает очень полезно.

Детско-родительские отношения – самые длительные, они продолжаются всю нашу жизнь. Поэтому точно стоит уделять им время и силы! Менять что-то устоявшееся часто не просто, но если нас что-то не устраивает, в наших силах это изменить. И результат компенсирует все наши усилия!

А еще наши отношения с детьми часто неустойчивые: есть периоды, когда как будто мы теряем связь, не слышим друг друга. Дети растут, меняются, сталкиваются со сложными жизненными ситуациями, и родителям часто надо время, чтобы понять, что происходит с детьми, в отношениях с ними, и перестроиться. Важно помнить: трудности всегда проходят, как и сложные периоды детского взросления, а отношения остаются навсегда.

Важно осознание своей роли в жизни ребенка. Нас часто никто не учил, как строить счастливую семью, как успешно решать конфликты, что значит быть хорошим мужем/женой, как правильно воспитывать детей. Родители все это показывают ребенку на своем примере. Поэтому, каким наш ребенок будет взрослым, – это наш вклад.

Особенность взаимодействия родителей и детей – это глубокая эмоциональная связь между ними. Именно эмоциональная составляющая отношений определяет благополучие психологического развития ребенка. Когда ребенок чувствует, что его любят, любят таким, как есть, то он развивается нормально. Самые травмирующие ребенка слова родителя – «я тебя не люблю», «я тебя отдам, отправлю в детский дом» и т. д.

Как реагировать на негативные эмоции ребенка

- Помните, чтобы освободиться от негативных эмоций и почувствовать себя легче, ребёнку необходимо их выразить.
- Когда ребенок проявляет негативные эмоции – это НЕ значит, что вы плохой родитель, это значит, что ребенок переживает свой непростой опыт.
- Если мы подавляем, отвергаем, игнорируем эмоции ребенка, то эти эмоции сохраняются и разрушают ребенка.
- Ребенку нужен свидетель, который сможет поддержать, успокоить, сопереживать, сочувствовать, просто верить в ребенка, не давать советов, быть в контакте.
- Разделяйте эмоции и поведение ребенка: *«Ты можешь на меня злиться, но бить меня нельзя»; «Ты можешь злиться, но разговаривать со мной в таком тоне нельзя».*
- Напоминайте себе в моменте, что вы взрослее, умнее, мудрее и устойчивее, поэтому выдержите эмоции своего ребенка.
- Используйте метод активного слушания для того, чтобы понять и отреагировать на эмоции ребенка.

Правила активного слушания:

1. Важно, чтобы ваши глаза находились на одном уровне (повернуться к ребенку, оторвать взгляд от телефона).
2. Ваши слова должны быть не в форме вопроса, а в утвердительной форме.
3. Важно после ваших слов выдержать паузу.
4. Повторить то, что случилось с ребенком, а потом обозначить его чувство. Например: «Ты злишься», «тебе грустно», «ты расстроен» и т. п.

Как справляться со своими негативными эмоциями

- Выражайте свои эмоции прямо, своевременно, адекватно ситуации – и сила гнева будет значительно меньше, а сами вспышки – реже.
- Послание ребенку «дело не в тебе, а во мне» помогает ему не так пугаться и не ощущать себя виноватым в маминой злости.
- Помнить, что забота о себе – это необходимость. Кричать будете меньше, если будете больше отдыхать.
- Помните, что за любыми эмоциями скрыта более глубокая причина. Скажите себе: «Стоп! На что я сейчас так сильно отреагировала?»
- Использовать приемы регуляции эмоций в моменте: взять паузу, глубокое дыхание, счет (отнимаем по 7 от 100), физическая нагрузка, мантры... Найдите свои эффективные способы!
- Один из способов сказать о своих эмоциях – это техника «Я-сообщений», когда мы говорим о себе, о том, что мы чувствуем в конкретной ситуации, от первого лица.

Алгоритм построения фраз с «Я-сообщением»:

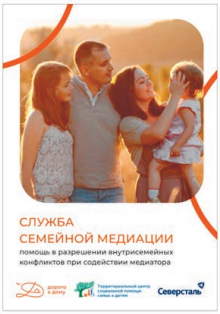
1. **Опишите факт, поведение** (что случилось?). *Когда я вижу (слышу, мне приходится)...*
2. **Обозначьте свое чувство** (что ты чувствуешь?). *Я чувствую...*
3. **Назовите причину ваших чувств, обозначьте ваши потребности** (что для тебя важно?). *Потому что для меня важно...*
4. **Сообщите о своей просьбе** (и что надо сделать? Как решить?). *Прошу тебя...*

Открытка.
Формат А6 (двусторонняя)





Календарь карманный
Формат А7 (двусторонний)





Визитка.
Формат А8 (двусторонняя)





Список литературы

1. Федеральный закон от 27.07.2010 г. № 193-ФЗ «Об альтернативной процедуре урегулирования споров с участием посредника (процедуре медиации)» (ред. от 26.07.2019).
2. Архипкина А.С., Садовникова М.Н. Семейная медиация: информационно-справочные материалы для супругов, родителей (законных представителей). – Иркутск, 2016. – 20 с.
3. Паркинсон Л. Семейная медиация. – Москва, 2016. – 316 с.
4. Внедрение технологии медиации в деятельность учреждений социального обслуживания семьи и детей Ханты-Мансийского автономного округа – Югры / авт.- сост.: Р.Х. Раимбакиева, Ю.А. Якушева. – Сургут. Изд-во бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Методический центр развития социального обслуживания», 2016. – 40 с.
5. Медиация – ключ к миру. Методические рекомендации по практическому применению медиации / сост. Л.В. Кирьянова – Сыктывкар: ГБУ РК «РЦСТ», 2017. – 72 с.
6. Методические рекомендации для органов опеки и попечительства по сопровождению семейных споров о месте жительства ребенка и порядке общения с ребенком отдельно проживающего родителя (близкого родственника). М.: ООО «Вариант», 2021. – 100 с.
7. Разрешение семейных конфликтов. Руководство по международной семейной медиации – М.: Издательство ООО «Межрегиональный центр управленческого и политического консультирования», 2015 – 104 с.
8. Создание служб медиации в учреждениях социальной сферы. Методическое пособие для специалистов социальной сферы / авт.-сост.: Романова Е.А. – М.: ООО «Константа» при участии ООО «Поматур», 2029. – 100 с.
9. Шамликашвили Ц.А. Медиация – современный метод внесудебного разрешения споров / Ц.А. Шамликашвили. – М.: Издательство ООО «Межрегиональный центр управленческого и политического консультирования», 2017. – 77 с.

Научно-методическое издание

Мир в семье – благополучие для ребенка!

Методическое пособие

Авторы-составители:
Вадурина Елена Николаевна
Горбунова Ольга Валерьевна
Кондакова Светлана Григорьевна
Плоскова Надежда Флорианецовна

Ответственный редактор:
Шахова Татьяна Юрьевна

Подписано в печать 00.00.2026 г. Формат 60x84/16.
Усл. печ. 7,79 л. Тираж 0 экз. Заказ П-4441.

Благотворительный фонд «Дорога к дому»,
г. Череповец, ул. Менделеева, д. 3
ООО «Издательский дом «Череповецъ»,
162600, г. Череповец, ул. Металлургов, 14а, тел.: (8202) 53-48-46.

дорога-к-дому.рф