

Основные фазы работы ведущего восстановительных программ (медиатора) на встрече со стороной (действия и вопросы)

- 1 фаза.** Создание условий для диалога со стороной: предварительная информация, определение места, договоренность о встрече.
- 2 фаза.** Начало диалога. Установление контакта: представление ведущего (прояснение позиции ведущего).
- 3 фаза.** Понимание личностного осмысления ситуации.

Действия, инициируемые ведущим (медиатором)

Обсуждение понимания ситуации участниками, их состояний и отношения:

- обсуждение понимания ситуации, переживаний и чувств, возникших в ходе и после криминальных или конфликтной ситуации;
- помощь в формулировании двух видов последствий: *последствий*, наступивших в результате конфликтной или криминальной ситуации; *последствий*, которые могут наступить, если ситуация не разрешится.
- обсуждение отношения к последствиям;
- в случае продолжительных взаимоотношений помощь в формулировании проблем во взаимоотношениях.

Обсуждение приоритетов и опыта. Обсуждение того, какие произошли изменения на уровне поведения и личности. Формулирование вопросов, интересующих сторону, как основу для повестки дня будущей встречи.

Варианты вопросов ведущего (медиатора)

- Расскажите, пожалуйста, как вы видите эту ситуацию.
- Что случилось с вами, с вашим ребенком (сыном, дочерью)?
- Что происходило тогда? Что произошло после этого? Что происходит сейчас? Что Вы чувствовали в тот момент, после этого, сейчас?
- В чем Вы видите проблему во взаимоотношениях с ...?
- Как это повлияло на Вас, на ваших близких, знакомых, друзей?
- Для правонарушителя (обидчика). Как это повлияло на того, кому Вы нанесли вред?
- Устраивает ли Вас что происходит? Что Вы хотели бы изменить? Что будет происходить, если вы не будете участвовать в ее разрешении?
- Что для Вас важно достичь (сохранить) в разрешении конфликтной или криминальной ситуации?

Психологическое здоровье медиатора в процессе работы (предварительные и примирительные встречи, круги сообщества, семейные конференции) является центральным звеном, и в условиях когда медиатор сталкивается с негативной ситуацией нужно не только **знать** и **уметь**, как сохранить свое здоровье, **но желать** это сделать.

Упражнение

«Владей собой среди толпы смятенной...» 1. Сложите руки в «замок» за спиной. напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте плечи и руки. Сбросьте напряжение с кистей.

2. Сложите руки в «замок» перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки, расслабьтесь, встряхните кисти. Во время потягивания в организм поступает «гормон счастья» - эндорфин.

Улыбнитесь!

Зафиксируйте улыбку на лице на 10–15 секунд.

Почувствуйте, как расслабляется ваше тело от улыбки!

Техника расслабления

1. Попытайтесь сконцентрировать свое внимание на неестественно напряженной группе мышц, стиснутых зубах, сильно наморщенном лбе и т.п.
2. Далее постарайтесь еще сильнее напрячь эти мышцы (сильнее стисните зубы, наморщите лоб и т.д.).

3. Затем начинайте медленно снимать напряжение. Почувствуйте, как расслабляются ваши мышцы, вплоть до полного расслабления. Получите от этого удовольствие.

Улыбнитесь!

Массаж точек на лице

1-я т. – область лба «третий глаз»;

2-я т. – у крыльев носа;

3-я т. – область подбородка;

4-я т. – область висков;

5-я т. – нижнечелюстной сустав (около козелка уха);

6-я т. – в области затылка (2 точки);

7-я т. – 1-й шейный позвонок. Массируем плавными круговыми движениями по и против часовой стрелки – 8 раз.