

собственные переживания по средствам работы с арт-материалами. Детям легче отразить свои эмоции с помощью рисунков, которые могут быть использованы психологом при дальнейшей индивидуальной работе. На данном этапе очень важно поощрять активность детей, поддерживать атмосферу доверия и защищенности.

Подводя итог сказанному, отметим, что темп, динамика и ритм современной жизни, социальное разделение и экономические кризисы приводят к повышению агрессивности и эмоциональной нестабильности в жизни людей, что свидетельствует об эмоциональной неустойчивости личности и проявляется уже в дошкольном возрасте. Взрослые люди не всегда способны перенести возникающие жизненные трудности, справиться с проблемами, сохранить целостность и уверенность. Дети в этих условиях являются более беззащитными и уязвимыми, испытывая на себе груз внешнего неблагополучия [3].

Нравственное развитие и воспитание ребенка необходимо начинать именно с развития эмоциональной сферы, так как никакое общение, взаимодействие не будет эффективным, если его участники не способны, «читать» эмоциональное состояние другого, и, управлять своими собственными эмоциями. Понимание своих эмоций и чувств также является важным моментом в становлении личности растущего человека.

#### Библиографический список

1. Житная, И.В. Социальные эмоции как знак внутреннего мира ребенка//Психология. 2003. № 5.
2. Ильин, Е.П./ Эмоции и чувства СПб.; Питер,2008. 782с.
3. Лаврентьева, М.В. Экспериментальное исследование эмоциональной сферы детей дошкольного возраста //интернет ресурс: [www.portal-slovo.ru/pre\\_school\\_education/36669.php](http://www.portal-slovo.ru/pre_school_education/36669.php)
4. Мардер, Л.Д./ Цветной мир. Групповая арт-терапевтическая работа с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. М.: Генезис, 2007. 143с, ил.

5. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Тихонова Е.А./ Проективная диагностика в сказкотерапии. СПб.: Речь, 2003. 208с.

*Н.Г. Церковникова*  
УрГЮА, Екатеринбург

### **О применении психологических знаний и умений в медиации**

В современной изменяющейся России граждане всё чаще пытаются защитить свои права, достигая соглашения между сторонами во внесудебном порядке, а в случае невозможности самостоятельного разрешения конфликта – путем обращения в суд. Загруженность судов делами различной степени сложности, сокращение сроков их рассмотрения позволяет искать законодателью альтернативные методы разрешения споров. И Проект Федерального закона Российской Федерации «О примирительной процедуре с участием посредника (медиации)» уже рассматривается. Однако уже в настоящее время необходима подготовка квалифицированных специалистов по досудебному (внесудебному) разрешению споров. Современным психологам в данном отношении открывается новая сфера применения своих знаний и умений по психологии конфликтных ситуаций, социальной психологии и конфликтологии в рамках действующего законодательства.

Что же такое медиация? Медиация (от «mediate» – посредничать) – это профессиональная деятельность, помогающая спорящим сторонам придти к договоренностям, вырабатывать реалистичные и устраивающие все стороны решения, заключать договор, регулирующий отношения к предмету конфликта. Медиация – это структурированный процесс переговоров, в котором стороны с помощью нейтрального третьего лица вырабатывают приемлемое для всех ориентированное в будущее урегулирование спора, а также создают и подписывают договоренности (John Haynes).

Рассматривая опыт применения медиации в мире, можно отметить, что в Англии и Франции, в Скандинавских странах и странах Бене-

люкса, в Австрии, Германии и Швейцарии медиация – признанная законом и обществом деятельность. В Америке число споров, завершающихся примирением сторон в арбитражных судах – 93%, в России – лишь 3%.

Приоритетными сферами применения медиации являются сферы семейного общения (проблемы, связанные с воспитанием детей; бытовые конфликты), конфликты работников и работодателей по вопросам согласования условий индивидуальных трудовых договоров, решения спорных вопросов в трудовом коллективе. Примирение сторон возможно в рамках действующего уголовного законодательства по делам частного обвинения (умышленное причинение легкого вреда здоровью, побои, клевета, оскорбление), арбитражного процессуального права. Особое значение имеет использование примирительных процедур по делам несовершеннолетних, что позволяет предупредить дальнейшую десоциализацию подростка и своевременно применить должный воспитательный прием.

Как писал М. Авреми: «Чтобы испортить отношения, достаточно начать их выяснять». Просматривая материалы гражданских и уголовных дел, анализируя практику судебных разбирательств в Кировском районном суде г. Екатеринбурга, у мировых судей Орджоникидзевского района г. Екатеринбурга, мы убеждаемся в этом. Именно поэтому видится перспективной деятельность медиатора с базовым (психологическим, юридическим, социологическим) образованием, что в дальнейшем определит характер и специфику медиатора.

Учитывая психологические особенности сторон (особенности речи, поведения, мотивации, личностных характеристик) можно спрогнозировать дальнейшее развитие конфликта. И в этом отношении применение медиативных техник видится весьма перспективным.

К психологу (медиатору) стороны могут обратиться, когда переговоры сторон не приводят к успеху, заходят в тупик или не могут даже начаться. Стоит отметить, что участие сторон в медиации добровольно, поэтому процесс

медиации может в любой момент закончиться.

Для того чтобы правильно выстроить линию поведения, важно знать те причины, которые вызвали конфликт. Так конфликт может быть вызван:

- неудовлетворённостью (столкновением) интересов различных людей;
- психологическим напряжением (дискомфортом);
- психологической неудовлетворённостью человека, его личностными особенностями (склонностью к обидам, ревности, злопаметности, зависти, эгоизму и др.) и т.д.

Помимо этого медиатор определяет вид конфликта. Это может быть информационный или структурный конфликты, конфликты ценностей, отношений, поведенческие конфликты.

Посредством использования медиативных техник возможно создание благоприятного психологического климата и условий для конструктивного диалога. При этом стороны конфликта могут безопасно изложить свои позиции, что будет способствовать выявлению действительных интересов сторон, нахождению того, что стороны объединяет и достижению сторонами согласия.

Готовясь к переговорам важно понять интересы сторон, определить вопросы, по которым идет рассогласование (темы для переговоров), создать условия для выдвижения предложений по разрешению конфликтной ситуации.

Психолог (медиатор) может помочь посетителю:

- найти новые ресурсы для решения возникшей проблемы;
- обеспечить необходимой дополнительной информацией;
- произвести диспетчеризацию проблемы (определить, специалист какого профиля может быть привлечён к её решению).

Положительный результат использования медиации при разрешении споров может последовать в случае, если стороны пришли на переговоры добровольно и действительно готовы договариваться.

Психолог (медиатор) должен обратить

внимание на следующие моменты: проверять полномочия сторон на проведение переговоров и заключение соглашения; проверять соглашение на реалистичность; четко, ясно и понятно формулировать условия соглашения, возможно, предусмотреть санкции за несоблюдение его условий; удостовериться, что стороны удовлетворены соглашением.

Таким образом, медиация позволяет сбалансировать интересы обеих сторон таким образом, чтобы сохранить их и избежать неблагоприятных последствий в будущем. Так, своевременное разрешение конфликтной ситуации между сторонами позволит сэкономить время и деньги на судебные расходы. Применение медиативных техник позволит восстановить отношения между людьми, взаимодействие которых должно быть сохранено в будущем (семья, бизнес, партнерство).

В рамках судебного разбирательства судья формально учитывает личностные особенности сторон в споре, зачастую не имея возможности и желания разрешить данный конфликт в психологическом отношении. Практика показывает, что конфликты не исчерпываются, хотя формально решение принято, что заставляет стороны повышать свою правовую грамотность, вновь обращаясь в суд для разрешения дальнейших споров. Говоря же о медиации, стоит отметить, что здесь стороны учатся договариваться, осваивают навыки эффективного общения, что благоприятно отражается на перспективах дальнейшего взаимодействия сторон, умение предотвращать и разрешать конфликты в целом.

В современных условиях развития общества, учитывая трудности создания новых рабочих мест, невостребованность многих специальностей на рынке труда, повышенный уровень стрессогенных факторов, действующих на человека, особо важной и перспективной становится идея развития медиации в России.

### **Формирование субъективного ощущения благополучия посредством занятий физической культурой**

Современное общество предъявляет к человеку очень жесткие требования: он должен быть не только хорошо образован, и иметь высокий уровень интеллекта, но и должен быть здоровым и уметь адаптироваться к быстро меняющимся условиям жизни. Но мое поколение проводит все время без движения: за компьютером или на диване. При этом мои сверстники страдают депрессией, синдромом хронической усталости, нередко случаи суицида. В связи с этим актуальными становятся знания о позитивных переживаниях человека, таких как радость, благополучие, счастье и т.п.

А зачем нам нужно счастье? На сегодняшний день этот вопрос очень важен. Ведь человек – единственное живое существо, знающее о своей смерти. Осознавая себя смертным, человек нуждается в том, чтобы найти в себе силы жить, и эти силы ему дает счастье.

Теоретические основания. Феномен счастья волнует человечество с глубокой древности. Счастье – неуловимое, мимолетное, неподдающееся определению – интересует всех и философов, и богословов, и даже политиков. В последние годы счастье изучают и естественные науки – биология, медицина, химия, физиология и др. Например, к факторам, влияющим на ощущение благополучия и счастья, нейронауки относят уровень серотонина и дофамина в головном мозге. Серотонин способствует положительному эмоциональному настрою, а дофамин является частью общей системы вознаграждения и вырабатывается при приеме пищи и сексуальных отношениях.

Наиболее общее психологическое определение *счастья* связано с пониманием его как ощущения полноты бытия, радости и удовлетворенности жизнью, лежащих в основе оптимального, здорового и эффективного функционирования личности.