

4. Типовой закон Комиссии ООН по праву международной торговли о международной коммерческой согласительной процедуре [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://www.un.org/ru/documents/decl\\_conv/conventions/com\\_conciliation.shtml](https://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/com_conciliation.shtml). – Дата доступа: 12.09.2022.

5. Директива 2008/52/ЕС европейского парламента и совета от 21 мая 2008 г относительно некоторых аспектов медиации в гражданских и коммерческих делах [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://mediacia.com/wp-content/uploads/2018/07/Directive\\_2008\\_rus.pdf](https://mediacia.com/wp-content/uploads/2018/07/Directive_2008_rus.pdf). – Дата доступа: 12.09.2022.

Победители конкурса эссе  
«Медиация: профессия, инструмент общения, образ жизни».

**С.С. ПРОКОФЬЕВА**  
*ГУО Средняя школа №30 г. Минска*

## **МЕДИАЦИЯ – ИНСТРУМЕНТ ОБЩЕНИЯ И ГЛАВНЫЙ ПОМОЩНИК В КАРЬЕРЕ И ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ**

Казалось бы, чем медиация может помочь нам в таких сферах как личная жизнь и карьера? Да, Вы сможете быстрее искоренять разногласия между членами семьи и друзьями, ссоры не будут надолго задерживаться в Вашей жизни, но что ещё? На первый взгляд ничего, ведь медиация – это и есть способ разрешения возникнувших конфликтов, но на самом деле всё гораздо сложнее. Медиатору, для успешной работы, нужно развивать в себе определённые качества, тем самым приобретая различные навыки, которые в последующем могут очень пригодиться. А вот что за качества, какие навыки, и как это может помочь в трудную жизненную минуту, мы с вами сейчас и узнаем.

В медиации есть свои определённые принципы, которых обязан придерживаться каждый медиатор. Они помогают выстроить конструктивный и комфортный для обеих сторон диалог. Мы разделяем 4 основных принципа, это:

- Конфиденциальность.
- Нейтральность.
- Добровольность.
- Равноправие сторон.

Рассмотрим каждый из них поближе.

Конфиденциальность – медиатор должен всегда хранить ситуацию и процесс её разрешения в строжайшем секрете. От этого зависит доверие тех людей, которые пришли к нам поделиться произошедшим и попытаться найти компромисс.

Нейтральность – этот принцип обязывает медиатора быть нейтральным в абсолютно любой сложившейся во время работы с людьми ситуации. Медиатор никогда не занимает позицию той или иной стороны, чтобы все участники чувствовали себя в равных условиях, оставались равны между собой. Крайне важно даже в очень стрессовой ситуации ясным взглядом смотреть на происходящее, не поддаваясь эмоциям и трезво оценивая всё услышанное. Не будем забывать про то, что сторона может нагрубить медиатору, поэтому последний пункт крайне важен.

Добровольность – может показаться, а что же здесь такого нужно уметь человеку, проводящему медиацию? Участники же сами решают, идти им на сессию или нет, но и здесь есть свои нюансы. Для того что бы участники пришли на медиацию, с ними нужно предварительно провести беседу и она должна быть, так сказать, отстранённой от темы произошедшего конфликта. Медиатору необходимо грамотно начать диалог со стороной, аккуратно подвести к теме визита на медиативную встречу. Это очень тонкая работа, ведь человеку нужно буквально за пару минут стать другом этому незнакомцу, медиатор должен расположить человека к себе, заинтересовать его, чтобы тот решился на встречу. Важно уметь чувствовать границы, вовремя остановиться и не давить на участника, чтобы тот не испугался и самостоятельно захотел обратиться к нам – медиаторам.

Равноправие сторон – последний принцип, подразумевающий под собой то, что стороны абсолютно равны между собой. Для них вводятся одни и те же правила, которых они обязаны придерживаться, придя на медиацию. Медиатор должен иметь хорошее терпение, и должен уметь сохранять спокойствие, ведь иногда некоторым участникам приходится напоминать правила по несколько раз в минуту, когда человек очень активный и ему тяжело сдерживаться.

Медиатор должен обладать чуткостью, очень хорошим вниманием и он должен уметь замечать важное в том, что первоначально может показаться ненужной информацией. Нужно уметь создавать позитивную и доверительную атмосферу, ведь в стрессовой ситуации люди могут начать врать или же

недоговаривать, что позже может привести к новым разногласиям. Поэтому опытные медиаторы начинают «видеть людей насквозь». Именно для того, что бы стать опытным медиатором, есть необходимость в хорошей наблюдательности, внимательности и чуткости. Опытный специалист может понять, что сейчас чувствует участник встречи, лишь посмотрев на то, как он держит руки или садится за стол. Медиатор должен вовремя заметить, когда человек хочет выговориться, или вот-вот «вскипит» от переполняющих его эмоций. Умение различать вербальные и невербальные знаки, язык тела, становятся остро необходимы в последующей работе, ведь не все участники медиации могут открыто рассказать о произошедшем. Многие волнуются, отмалчиваются, а мы – медиаторы, должны вовремя это заметить и постараться установить контакт с участником, чтобы наша работа прошла конструктивно и успешно.

При работе с детьми, учащимися младших классов, важно иметь уверенность, стойкость, ведь проводя круги сообществ, дети часто могут начать кричать, оскорблять друг друга и применять физическую силу. В такой момент надо уметь влиять на детей, что бы они слушали Вас и уважали, ведь из-за маленького возраста они могут не до конца осознавать серьёзность своих поступков и их последствия, а медиатор должен понятно для них объяснить, почему именно так нельзя делать и что может произойти.

Не забудем так же упомянуть и про то, как проходит жизнь медиаторов, а проходит она очень увлекательно и интересно. Медиаторы часто посещают различные фестивали, тренинги, ездят на съезды и слёты по обмену опытом, со специалистами из других областей. Такие мероприятия часто помогают узнать что-то новое для себя с помощью игр, общения со сверстниками и уже опытными работниками центров медиации.

К какому же итогу мы пришли? Что медиация может нам дать в жизни и карьере, помимо быстрого урегулирования конфликтов? А вот что:

1. Стрессоустойчивость – данное качество медиаторы приобретают вследствие активного взаимодействия с людьми. Конфликты разные, как и люди, между которыми они происходят, поэтому человек, проводящий медиацию, должен быть готов ко всему – и к оскорблениям в свою сторону, и к крикам, к частому повторению одних и тех же правил, а также к тому, что люди могут отвлекаться, прслушивая всё что Вы сказали. В будущем, это может пригодиться при воспитании детей, ведь они очень любознательны и могут задавать один вопрос по нескольку раз.

2. Холодная голова и умение взглянуть на ситуацию со стороны – в работе часто нужно мыслить нестандартно, уметь не поддаваться эмоциям, которые могут раскалять воздух до предела. В будущем это может помочь на

работе, когда, как обычно такое случается, разгневанный директор может отчитать каждого встречного, испортив настроение всему коллективу, и тут под раздачу попадаете Вы. Однако это ничуть не меняет Вашего настроения, ведь Вы ясно оцениваете происходящее, понимая, что данное высказывание в Вашу сторону не имеет никакого смысла, и это всего лишь порыв бурных эмоций.

3. Умение выслушать кого-то близкого, помочь, или же хорошее понимание людей. Данное качество может помочь Вам и в жизни, и в карьере. Вы сможете сразу замечать что-то неладное в поведении друзей или коллег. Легко сможете распознавать, когда собеседник не совсем честен с Вами. Если Вы собираетесь связать свою жизнь с психологией, да и не только с ней, то навыки активного слушания могут очень пригодиться в дальнейшем.

4. Хорошее внимание к деталям. Это качество очень полезно в современном мире. Имея его, вас будет нелегко одурачить. Вы не попадёте на удочку мошенников, так как сразу заметите подвох.

5. Хорошая память. При работе медиатор помечает то, что ему говорит собеседник, но большую часть ему приходится пересказывать. Такой навык Вам пригодится в любой жизненной ситуации, от списка продуктов до лекции в университете. Если Ваша работа связана с умственным трудом, то данное умение будет особенно кстати. Без проблем запоминать поручения начальника, не забывать речь на конференции, готовить научные сообщения по своей специальности – это лишь несколько ситуаций в которых Вам может пригодиться такое качество.

6. Умение завлекать людей и интересно говорить даже о самой скучной теме. Это может пригодиться в семье. Если Вас оставили с детьми, или же Ваш ребёнок не знает, чем заняться, то чаще всего дети берут в руки телефон и после их уже невозможно вырвать из виртуальной реальности. Эта проблема очень распространена в наше время, а этот навык поможет эффективно бороться с ней. Рассказать о законах природы так, чтобы ребёнок слушал Вас с таким вниманием, как будто Вы читаете ему самую интересную в его жизни сказку – таким искусством овладеть не легко, но в будущем оно принесёт одну пользу. В карьере такое качество очень поможет людям, работающим в сфере рекламы. Тот же трюк на собеседовании, когда работника просят продать ручку первому встречному – нужно так представить товар, чтобы человек заинтересовался и сам захотел его купить, тут этот навык очень пригодится.

7. Создание доверительной и позитивной атмосферы. Согласитесь, у каждого в коллективе есть человек, который с первых минут нахождения на рабочем месте уже успевает поднять настроение половине коллектива, как будто сейчас не утро понедельника, а последний рабочий день перед

долгожданным отпуском. Тут тоже может быть замешано одно приобретённое в ходе работы качество: уметь позитивно настраивать людей. В работе следователя или психолога часто может быть востребовано такое качество как расположение людей к себе и создание доверительной атмосферы, с какой целью? Это требуется потому, что в работе этих профессий часто нужно чтобы человек рассказал о чём-то, но не будем забывать о том, что все люди разные и некоторые могут бояться. Поэтому людям данных профессий важно сделать так, чтобы собеседник доверился им и смог рассказать всё что произошло. Дети так же часто боятся рассказывать что-либо взрослым, поэтому расположить ребёнка к себе, что бы тот рассказал Вам о чём-то не всегда легко, но этот навык может помочь не только в карьере, но и в личной жизни.

8. Разносторонность. Такое качество можно приобрести на различных слётах по обмену опытом, фестивалях, съездах медиаторов. На таких мероприятиях люди часто взаимодействуют друг с другом, узнают и пробуют много нового. Можно найти для себя огромное множество новых увлечений и интересов, что очень полезно для формирования\развития личности. Отсюда вытекают следующие два качества, это уверенность в себе и общительность.

9. Общительность. Частое взаимодействие со сверстниками и обмен опытом с более опытными работниками очень помогает развить общительность. Такое качество крайне помогает в жизни. Вы не боитесь подойти к консультанту в магазине за помощью и не прочь поговорить на различные темы с одноклассниками. Найти новых друзей имея это качество совсем не трудно.

10. Уверенность в себе. Частые выходы на сцену с различными докладами и сообщениями помогут развить уверенность в себе и избежать страха перед публичными выступлениями. Это очень поможет вам, если в будущем потребуется часто выступать перед большим количеством людей.

11. Ну и последнее, это ораторское искусство. Этот навык вытекает из прошлого, ведь для того, чтобы публично выступать с целью убеждения слушателей, нужно самому излучать уверенность в себе и в том, о чём повествуешь. Вы без лишних трудностей сможете вести лекции и семинары, обучая людей чему-то новому.

Вот как-то так. Обучаясь медиации, Вы приобретаете множество различных навыков, а также развиваете в себе крайне полезные для будущего качества. Имея образование медиатора, Вы открываете для себя множество путей в жизни. Вся информация, которую Вы приобрели в процессе обучения, будет пригождаться чуть ли не каждый день, облегчая жизнь как Вам, так и окружающим Вас людям.