

МЕДИАЦИЯ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО СНИЖЕНИЯ ПОДРОСТКОВОЙ ТРЕВОЖНОСТИ

В настоящее время психологами отмечается рост подростков, для которых характерна повышенная тревожность, что проявляется в неуверенности в себе, частых беспокойствах, напряженности, повышенной конфликтности. Повышенная тревожность оказывает влияние на все сферы жизни: успехи в учёбе, отношения с друзьями и самим собой, благополучие в семье, здоровье и общее психологическое благополучие.

К изучению уровня тревожности подростков в школах необходимо относиться серьёзно, так как данное свойство личности является важным фактором конфликтного поведения подростков.

Тревожность - устойчивое личностное образование, сохраняющееся на протяжении достаточно длительного периода времени (А.М. Прихожан). Возникновение и закрепление тревожности связано с неудовлетворением ведущих возрастных потребностей ребенка, что отражается на его будущем.

Выделяют следующие признаки тревожности у подростков:

1. Меняется манера разговора подростка, что проявляется в изменении интонации, тона и тембра голоса, появлении раздражительности, незавершенности некоторых мыслей и фраз.

2. Тревожный подросток часто не слышит собеседника, додумывает смысл сказанного за него.

3. Подросток при беседе может отвлекаться, выполнять множество других беспокойных движений.

4. Происходит катастрофизация полученной от других информации.

Следовательно, тревожность и ее признаки приводит к увеличению конфликтов среди подростков.

Можно выделить 2 основные группы причин подростковой тревожности:

1. нарушение обстановки в семье

2. неудовлетворенность положением в школе.

Нарушение обстановки в семье и семейного воспитания оказывает значительное влияние на формирование тревожности у подростков. При частых конфликтах и ссорах между родителями, родителями и детьми, страдают, первоочередно, дети. Более того, доказано, что, переживаемый матерями стресс во время беременности, влияет на формирование тревожности у ребенка после его рождения.

Высока вероятность воспитания тревожного ребёнка у родителей, которые используют тип гиперпротекции, что проявляется в авторитарном характере взаимоотношений с ним. Гиперпротекция влияет на формирование симбиотических связей с родителями, к чему склонны родители с определенными характерологическими особенностями - тревожные, мнительные, неуверенные в себе. Установив тесный эмоциональный контакт с

ребёнком, такой родитель заражает своими страхами, что также способствует формированию тревожности.

Конфликты в школах-очень частое явление, которое требует умения их разрешать.

Конфликты в школах с участием подростков можно разделить на 2 группы:

1. Конфликты типа «учитель-ученик»
2. Конфликты типа «ученик-ученик»

Из этого следует, что конфликты в семье и школе повышают уровень подростковой тревожности. Однако конфликты являются не только результатом тревожности у подростков, но и закрепляют и увеличивают это свойство личности. Любая конфликтная ситуация вызывает повышение уровня тревоги, что влияет на внутреннее состояние личности.

Медиация позволяет разрешать конфликт, выявляя его причину и движущую силу, предотвращать конфликты, оберегать подростков от воздействия окружающей среды, корректировать поведение тех, кто уже оступился.

Конфликты в жизни любого подростка неизбежны, но важно научить их справляться с наименьшим ущербом для себя и других. Благодаря медиации можно разрешать споры и конфликты, не доводя их до более тяжелых последствий, что приведёт к снижению уровня подростковой тревожности.

А.Р. ЛАЗАРЕНКО, Я.Г. РАКЧЕЕВА
БГЭУ, Минск

ЭТАПЫ ПРОВЕДЕНИЯ МЕДИАЦИИ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Медиация – это альтернативный способ разрешения конфликтов, который позволяет провести переговоры сторон на их добровольной основе с участием третьей нейтральной стороны – медиатора – в целях урегулирования спора между сторонами путем выработки ими взаимоприемлемого соглашения. Процесс медиации является довольно ответственным, поэтому важно соблюдать этапы и правила её проведения, установленные Законом Республики Беларусь от 2 июля 2013 г. № 58-З «О медиации» и Правилами проведения медиации, утвержденными постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 28 декабря 2013 г. № 1150.

Весь процесс можно разделить на три этапа: подготовительный, основной и заключительный.

Стадии, входящие в подготовительный этап:

1. Заявление о проведении медиации. Первым шагом в проведении медиации является подача заявления о проведении медиации. Заявление может быть подано любой заинтересованной стороной, включая суд, адвоката или медиатора. В заявлении должны быть указаны данные о сторонах, описание конфликта и просьба о проведении медиации.

2. Назначение медиатора. После того, как заявление о проведении медиации было подано, суд или другая компетентная на это организация может