

## **Медиация — новый способ договориться с ребёнком**

Медиация, несмотря на похожее звучание, совсем не то же самое, что медитация. Это интересный метод, позволяющий договориться с ребёнком.

Чем этот метод может быть полезен родителям и детям?

Сначала коротко о том, что такое медиация. Если совсем в паре слов, то медиация — это диалог двух сторон (в нашем случае родителя и ребенка) при участии медиатора.

### **Несколько примеров того, про что может быть медиация:**

1. Конфликты (систематические, например, ребенок никогда не приходит домой вовремя);
2. Один сильный конфликт, подрывающий доверие и отношения в целом (например, ребенок что-то украл у родителей, и эта ситуация никак не выходит из головы, не позволяет относиться к нему, как раньше);
3. Ребенок не может принять отчима/мачеху;
4. Ребенок не может принять младшего брата/сестру;
5. Ребенок взрослеет, меняется, с ним стало сложно находить общий язык;
6. Вам просто хочется узнать ребенка получше, быть в курсе его интересов.

### **Но почему же медиация может быть эффективнее консультации?**

1. Медиация — это диалог, разговор. Причем не кого-то одного (родителя или ребенка) с психологом, а родителя с ребенком при помощи медиатора. Основное внимание сосредотачивается на потребностях и особенностях именно вашей семьи, ваших отношений.
2. Так как это живой диалог друг с другом — сам процесс медиации становится обучающей моделью того, как можно договариваться, чтобы прийти к решению и не поссориться в процессе. Сделав это один раз под руководством психолога, вам будет легко повторить это дома в других ситуациях.

3. Общение с ребенком строится на равных, он полноценный участник диалога, имеющий право предлагать свои варианты решений и своими словами говорить о проблеме. Это совсем не то же самое, что происходит, когда мама привела ребенка к психологу, а потом психолог своими словами пересказал маме, чего хочет ребенок. В первом случае, ребенок чувствует, что он полноправный участник, прислушиваются именно к нему, именно его мнение учитывается. Во втором случае, ребёнок оказывается лишь малышом, за которого всё порешали взрослые. Вопрос: в каком случае отношение ребёнка к ситуации будет серьезнее?
4. Сам процесс медиации способствует росту доверия между родителем и ребенком, так как диалог строится очень искренне и подразумевает открытость всех участников.

### **К чему нужно быть готовым, если вы решили прийти в медиацию?**

1. Медиация — это всегда перемены. Родителям нужно быть готовыми к тому, что в чем-то придется уступить ребёнку. Конечно же, пожелания ребенка обсуждаются и разрешать ему всё на свете не придется, но, возможно, где-то окажется нужным пересмотреть и свои взгляды. Без вашей готовности пойти навстречу ничего не выйдет, потому что ребенок в таком случае тоже ничего менять не будет.
2. К диалогу должна быть готова вся семья. Не обязательно приходить на медиацию всеми, но нужно быть готовыми к тому, что если на медиации будут приняты какие-то новые правила, их надо соблюдать (например, если на медиации договорились, что папа и сын ездят по выходным на рыбалку, то мама должна быть готова их отпускать). Иначе, какой смысл ребёнку вкладывать силы и договариваться с кем-то одним из родителей, если второй потом всё равно ничего не разрешит?
3. На медиации важно действительно услышать друг друга. Приходить на нее есть смысл только тогда, когда вы действительно готовы слышать ребенка. Это не метод, которым мы воспитываем детей, это метод, который позволяет договориться.

4. Возможно вы уйдёте с медиации с мыслями о том, какой ваш ребенок уже взрослый и умный. И это тоже огромный плюс метода.

Есть и одно физическое ограничение: чтобы суметь участвовать в медиации ребенок должен быть не младше 11 лет.

### **Как строится медиация?**

1. Предварительные встречи медиатора с родителями и ребенком (их количество зависит от ситуации, обычно 2-5). На этих встречах медиатор разговаривает с родителем и ребенком наедине, получает информацию о том, кто как видит ситуацию, у кого какие пожелания и предложения по разрешению конфликта (если медиация о конфликте). Так же на предварительных встречах задаётся основной эмоциональный тон (доброжелательное внимание друг к другу, искренность), устанавливается доверительный контакт.

2. Общая встреча, на которой, собственно, и происходит диалог. Диалог будет структурирован в зависимости от того, какие вопросы поднимались на предварительных встречах. В любом случае на встрече каждый участник получит возможность высказаться и услышать другого. Итоги встречи опять же будут зависеть от ситуации, с которой обратилась семья. Это может быть семейный договор, список семейных правил, принесённые и принятые извинения и т.п.