

- проводити комплекси вправ з лікувальної фізкультури;
- намагатися не перевантажувати хребет;
- тримати спину рівно, міняючи положення тіла;
- використовувати ортопедичний матрац для сну;
- піднімати важкі предмети з положення сидячи, а не нахилиючись за ними;
- загартовувати організм;
- уникати переохолодження;
- правильно харчуватися;
- вести здоровий спосіб життя;
- займатися ЛФК [2].

Одним із головних заходів профілактики порушень опорно-рухового апарату є у першу чергу ведення здорового способу життя: чергувати інтелектуальну працю з фізичною активністю, займатися плаванням.

Література

1. Друзь Л.М. Опорно-рухова система / Л.М. Друзь // Хімія. Біологія. – 2004. – № 60. (Вкладка).
2. Тероес Л.М. Вплив фізичних навантажень на опорно-рухову систему людини. Постава та профілактика її порушень / Л.М.Тероес // Хімія. Біологія. – № 58. – С. 7-9.
3. Хомич Л.О. Формування здорового способу життя учнівської молоді / Л.О. Хомич // Формування здорового способу життя сучасної молоді: реалії та перспективи: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції – Полтава: ПДПУ, 2003. – С. 13.

МЕДІАЦІЯ ЯК ШЛЯХ ДО ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

*К.С. Рижкова
м. Полтава, Україна*

Реформування системи освіти, котре нині відбувається в Україні, висунуло на порядок денний питання подальшої наукової розробки теоретичних і прикладних аспектів проблеми оптимізації соціально-психологічного клімату в колективі студентської молоді.

Психологічний клімат – якісна сторона міжособистісних відносин, яка проявляється у вигляді сукупності психологічних умов, які сприяють або перешкоджають продуктивній сумісній діяльності і всебічному розвитку особистості в групі.

Особливої уваги вимагають взаємовідносини в педагогічному та студентському середовищах, зокрема формування основних принципів взаємодії педагогів як між собою, так і з студентами, представниками різних вікових категорій. Нині в міжособистісних (міжгрупових) відносинах можливе виникнення різноманітних непорозумінь, незгодженостей, конфліктних ситуацій тощо. Наразі існує кілька освітніх програм, спрямованих на розвиток у школярів, студентів навичок вирішення конфліктів ненасильницьким шляхом. Одна з них - програма «Медіація однолітків».

Що ж таке медіація?

Медіація - це добровільний і конфіденційний процес, у якому нейтральна третя особа (медіатор) допомагає сторонам знайти взаємоприйнятний варіант вирішення ситуації, що склалася. [1] Особливою рисою медіації є те, що сторони спільно беруть на себе відповідальність за прийняття рішення та його виконання. Під час проведення процедури медіації всі сторони повинні пам'ятати про певні правила та обов'язки, яких необхідно дотримуватися.

Вирішуючи конфлікт за допомогою медіації, сторони повинні налаштуватися на співробітництво, це є головною задачею медіатора. Важливо зазначити те, що медіатор не має права вирішувати конфлікт за учасників, натомість медіатор:

- допомагає, щоб кожен учасник висловив своє бачення ситуації;

- слідує, щоб усі учасники почули версію протилежних сторін;
- визначає, узагальнює і перераховує питання, щодо яких здійснюватимуться переговори;
- визначає спільні позиції та інтереси сторін.

Медіатор повинен познайомити сторони з процесом медіації, його завданнями та правилами. Потім кожна зі сторін описує своє бачення ситуації, що склалася. З сказаного медіатор складає список питань, які потребують розв'язання. Сторони за допомогою медіатора знаходять можливі варіанти вирішення суперечки, у кінці процесу сторони обговорюють шляхи рішення конфлікту, обирають найбільш прийнятний та укладають угоду.

Медіація порівняно з іншими техніками та прийомми вирішення конфліктів. Медіація на відміну від психологічного консультування, психотерапії не вирішує проблеми відносин між партнерами. Мова йде не про зміну ставлення, а про вирішення конкретної ситуації, яке забезпечується конкретними внесками конфліктуючих сторін (із метою усунення протистояння. У фокусі стоїть виявлення можливостей та готовності поступитися власними бажаннями і отримати «бонуси» від поступок іншої сторони, а не подолання душевних розладів та відновлення міжособистісних стосунків, хоча такий ефект частково досягається опосередковано. Теми, що опрацьовуються у медіації, є предметами суперечки (образ, відшкодування завданої шкоди, фізичне насилля тощо).

Медіатори, на відміну від суддів, не виносять рішень та вироків, у медіації учасники самостійно визначають та приймають рішення, підписують договір про виконання певних домовленостей. Сторони конфлікту у процесі медіації безпосередньо впливають на процес, на відміну від судового процесу. Порівнюючи медіацію з третейським судом, стає зрозуміло: третейський суддя часто сам пропонує угоду, яка або приймається, або заперечується. У медіації рішення визначаються та приймаються зацікавленими сторонами (медіатор відповідає лише за процедуру) [4]

Отже, ефективність медіації – це покращення мікроклімату в студентському середовищі, попередження конфліктів, формування покоління з новими цінностями: вмінням домовитись і дипломатично вирішити будь-яку проблемну ситуацію, будувати успішні стосунки тощо.

Ефективні програми здатна сформувати безпечне і доброзичливе студентське середовище, допомогти знизити конфлікти і скоротити випадки насильства в стінах навчальних закладів, поліпшити міжособистісні і міжгрупові взаємостосунки (особливо будучи частиною комплексної програми по попередженню насилля).

Література

1. Єрмоменко Г. Медіація – альтернативний спосіб розв'язання конфліктів, або і вівці цілі, і вовки не голодні // Маркетинг в Україні. – 2009 - № 5. – С. 67 – 70.
2. Коваль Р., Горова А., Нікітчук А., Микитюк О., Ліхоліт Ю. Шкільна служба розв'язання конфліктів: досвід упровадження. Посібник. — К.: Видавець Захаренко В.О., 2009. — 168 с.
3. Словник-довідник термінів з конфліктології / За ред. проф. М.І. Пірен, Г.В. Ложкіна. – Чернівці-Київ: Чернівецький державний університет ім. Ю. Федьковича, 1995. – 318 с.
4. Что такое медиация? В «Медиация – искусство решать конфликты» [Электронный ресурс] / Мета Г., Похмелкина Г. // изд-во «VERTE». — 2004.