устойчивость к перегрузке и др.); физические (сила, выносливость, быстрота и др.) профессионально важные качества.

Все блоки профессионально важных качеств значимы для осуществления летной деятельности, имеют интегральный характер, должны комплексно сочетаться и дополнять друг друга.

Также важным структурным элементом готовности к деятельности мы считаем рефлексивный компонент, включающий постоянную обратную связь как стимул к саморазвитию и самосовершенствованию. Авиационный специалист должен иметь развитую способность к анализу, обобщению, конкретизации, а также осмыслению результатов деятельности и продуктивных способов ее осуществления.

Таким образом, феномен готовности к летной профессиональной деятельности представляет собой целенаправленную деятельность профессорско-преподавательского состава, инструкторов, офицеров курсового звена по формированию интегративного качества личности, включающего синтез мотивационного, когнитивного, профессионального и рефлексивного компонентов готовности.

Готовность к деятельности является целью и результатом профессиональной подготовки будущего специалиста, направленной на овладение общими и специальными компетентностями в процессе профессионального становления и развития.

Профессиональная компетентность авиационного специалиста определяется способностью к выполнению необходимых действий, операций и является показателем готовности к осуществлению профессиональной деятельности.

1. Професійна освіта: Словник: Навч. посіб. / Уклад. С.У. Гончаренко та ін.; За ред. Н.Г. Ничкало. К.: Вища школа. 2000. 390 с.
2. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А. Психологические проблемы готовности к деятельности. Минск: Изд-во БГУ. 1976. 176 с.
3. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А., Пономаренко В.А. Готовность к деятельности в напряженных ситуациях: психологический аспект. Минск: Изд-во «Университет». 1985. 206 с.
4. Жданько И.М., Ворона А.А., Запечникова И.В., Булавин В.В. Профессионально важные качества как средство повышения профессиональной деятельности летного состава. Военная мысль. 2017. № 9. С.87-93.
5. Пономаренко В.А. Психологические основания личностно-ориентированного кризиса в опасной профессии и пути его преодоления / Вестник МНАПЧАК. 2012. № 3 (41). С. 23.
6. Красильников Г.Т., Крачко Э.А., Мальчинский Ф.В. Разработка методики прогностической оценки устойчивости к профессиональному информационному стрессу летного состава / Российский психологический журнал. 2021. Т. 18. № 1. С. 47-60.

Онишина В.В.

Способы преодоления противоречий в работе Школьной службе медиации

*ГБОУ ВО МО «Академия социального управления»
(Россия, Москва)*

doi: 10.18411/sr-05-12-2021-32

Аннотация

Школьная служба медиации (ШСМ) предполагает, что помощь в нормализации общения и состояния участников конфликта будет оказана профессионально. Это, в свою очередь означает, что ее будут осуществлять специально обученные люди. Однако не следует забывать, что профессия профессионального переговорщика – это большая редкость. Много времени и сил требуется на подобное обучение, не исключая талант в общении с людьми.

Поискам экспресс-методов обучения медиации посвящена данная статья.

Ключевые слова: медиация, ШСМ (школьная служба медиации), эмоции, конфликтологическая компетентность, психотехники.

Два года назад в школах начали создавать службы медиации, призванные помогать в разрешении споров, конфликтов между учащимися. К работе в службе привлекаются взрослые и дети. На этом фоне создаются программы обучения школьников медиации, а также программы повышения квалификации и переподготовки для педагогов. Любая инновация содержит в себе ряд противоречий. Не является исключением и медиация. Условно их можно разделить на внешние и внутренние.

Внешние противоречия.

Первое внешнее противоречие создания ШСМ находится на виду – нет кадров. Социальные педагоги и даже школьные психологи не получают специальных умений по работе с конфликтом и следующим за ним примирением в высших учебных заведениях. Поэтому на сегодняшний день это становится задачей структур повышений квалификации и переподготовки педагогов.

Второе внешнее противоречие относится к отечественному менталитету. Обычный способ поведения сводится к двум моделям. Первая – «молчать до последнего», чтобы никого не обидеть и самому не попасть в конфликтное взаимодействие, так как требуется много сил на его поддержание. Вторая – «я сейчас все скажу», то есть поссориться, не взирая на последствия, будь, что будет. Вторая модель, не предполагает, что стоит помириться.

Кое как идея примирения еще осуществляется взрослыми на уровне детского сада или начальной школы, но это становится крайне сложным, если мы имеем дело с подростками. У них свое мнение, много эмоций, мало логики. И здесь уже требуется профессиональная помощь.

Третье противоречие касается эмоционального интеллекта учащихся. Цифровой мир тормозит его развитие. Мир эмоций просто не осознается.

К четвертому внешнему противоречию можно отнести и позицию массовой культуры, которая никак не способствует идее взаимопонимания и прощения, скорее, наоборот. За последние десятилетия православные ценности сильно выхолощены. Общество часто демонстрирует поведение «зуб за зуб», «око за око», которое было две тысячи лет назад до эпохи христианства. Подростки, живя в этой культуре неизбежно проникаются идеями, которые льются с экрана телевизора, компьютера, смартфона. Идея сотрудничества, понимания другого исчезает на наших глазах.

Мысленно встать на сторону другого, чтобы договориться – это становится недостижимой задачей. Этому нужно специально учить, используя все возможности обучения медиации, как методу конфликтологического консультирования.

Внутренние противоречия.

К внутренним противоречиям, можно отнести реакции психики на конфликтную ситуацию и сам конфликт. Каждый человек уникален: темперамент, характер, пол, возраст, личный опыт – все это создаст узор разных реакций на один и тот же стимул (например, ссору).

Конфликт – это наиболее острый способ разрешения противоречий между людьми, у которых расходятся интересы, цели, взгляды на жизнь.

И так как обычно негативные эмоции, которые сопровождают этот процесс сразу не исчезают, человек проваливается в реакцию СТРЕССА или ТРАВМЫ.

Конфликт характеризуется целым веером негативных эмоций, и человек, являющийся его участником, оказывается заложником своей вегетативной нервной системы, которая начинает его «спасать» по умолчанию. В ответ на угрозу, запугивание, оскорбление, то есть вербальную агрессию (не говоря уже о физических проявлениях) у человека, на которого направлено действие (учащегося) уровень стресса может оказаться очень высоким. Сражайся или беги – это то, что будет диктовать человеку стрессовое состояние (симпатический отдел вегетативной нервной системы). И тот и другой выбор могут привести к эскалации конфликта, к истощению эмоционального и физического

ресурса, потому что стресс требует большой энергоотдачи. К тому же происходит сужение сознания у обоих участников конфликта. Другой мешает жить, дышать, существовать.

Часто градус конфликта может оказаться так высок, что психика одного (или обоих) из участников не выдерживает и проваливается в травму. Задача травмы – ввести психику в состояние анабиоза. «Ты не можешь сражаться, замри!» – словно говорит она человеку. И мы наблюдаем обратный процесс (это включается дорзальная ветвь парасимпатического отдела вегетативной нервной системы): человек становится пассивным, во многих позициях выбирает уступку, как стиль поведения. Параллельно развивается депрессивное состояние на фоне психосоматических заболеваний.

Это универсальные способы реагирования психики, в каком-то смысле, общечеловеческие. Подросток подвержен этим реакциям ничуть не меньше, чем взрослый. И к большому сожалению, эти психофизические процессы отменить невозможно. Для того, чтобы стресс или травма отпустили, придется изменить отношение к произошедшим событиям, понять, какой жизненный урок крылся в негармоничных отношениях. На это накладываются индивидуальные особенности личности и ее способности контейнировать негативные эмоции.

В задачи Школьной службы медиации и Службы примирения входит овладение педагогами и учащимися техниками изменения отношения к произошедшему.

Но так как вегетативная нервная система (древний мозг рептилии), отвечающая за жизнедеятельность человека при любом раскладе, в каком-то смысле изолируется от логики и рассуждений мозга, то воздействовать на нее можно только через дыхание, тело, образы.

Смена отношения, достигаемая через работу с органами дыхания, физического тела, взаимодействие с образами внутреннего мира приводит человека к равновесному состоянию, являющемуся базой для накопления ресурсов физических, психических, духовных (вентральная ветвь парасимпатического отдела вегетативной нервной системы). Таким психотехникам необходимо учиться. Для этого и нужно обучение взрослых и детей медиативным практикам.

Качественное медиативное консультирование предполагает на первом этапе деятельность по подготовке к медиации: сюда входит информирование, диагностика конфликта, работа с мотивацией и ценностными категориями обратившегося за помощью человека. Но на первый план выступает регуляция эмоционального фона. Стрессовую или травматическую реакцию необходимо снизить, в противном случае продвижение к согласию будет заблокировано.

Этим вещам необходимо учиться. Сразу стать все понимающим и помогать не только себе, но и другим невозможно. Поэтому в первую очередь необходимо изначально работать с эмоциями, как таковыми, их назначением в жизни человека, научиться фиксировать их, а также управлять ими. Это фундамент для эффективного взаимодействия.

Эмоциональный стресс правит миром. Несовпадение внутренней реальности человека и действительности ведет к параличу сознания. И взрослому и ребенку совершенно необходимо владеть способами быстрого приведения психики к нормальному функционированию.

Люди делятся на тех, кто управляет своими эмоциями и тех, кем управляют эмоции.

Часто эмоций хотят избежать, чтобы они не ранили. Этим человек обедняет свою жизнь. Помните «премудрого пескаря»? Он жил – дрожал и умирал – дрожал.

На самом деле эмоции приходят к нам не затем, чтобы нас пугать! Они являются к нам за тем, чтобы показать нам, что и как нам нужно делать в нашей жизни: что думать, о чем мечтать, какие стратегии мышления развивать, к каким рубежам стремиться, что именно устарело в наших убеждениях.

Люди часто имеют ложные представления об эмоциональной сфере. Толкуя об избавлении от отрицательных эмоций, они подавляют их, осуждают их, чувствуют себя виноватыми. В Итоге – переживание укореняется внутри них.

Существует большая разница между избавлением от отрицательных эмоций и потерей чувствительности к ним.

Чтобы позволить эмоциям уйти, нужно их ОСОЗНАТЬ!

Если эмоции заблокированы (это может означать, что мы их не воспринимаем), в этом случае мы не можем получить необходимую нам энергию и любовь или оказываемся неспособными привлечь к себе то, чего хотим.

СЛЕДОВАТЕЛЬНО, недостаточно просто испытывать переживания или просто знать о том, что они есть или были, с ними надо тщательно работать, а потом освобождаться от них. Только избавившись от отрицательных переживаний, мы узнаем, чего нам хочется, и получим силу, необходимую для реализации желания.

Ниже представлена техника работы с эмоциями «Велосипед» [5].

Ее хорошо использовать для обучения эмоциям ребят, задействованных в службе медиации. Она знакомит со словарем эмоций. Помогает понять, как именно они проявляются у них лично и у других людей. Техника помогает быстро восстановиться после конфликтного взаимодействия, способствует самовосстановлению личности.

Психотехника «ВЕЛОСИПЕД»

Один из способов осознать полезность отрицательных эмоций – сравнение жизни с ездой на велосипеде. Войти в соприкосновение со своими истинными желаниями – все равно, что взять в руки руль, задающий направление движения.

Фиксировать в сознании момент отклонения – вот, что важно. Отклонился направо – отклоняйся налево, перебрал влево – выравнивайся вправо. В искусстве вождения – состоит мастерство владения своей жизнью. Душа постоянно балансирует. А балансировка – это колебание подле центральной точки. Испытывать отрицательные эмоции – значит, отклоняться от равновесия.

Расстроившись, многие люди пытаются немедленно заменить свои отрицательные эмоции положительными. Это одна из причин, из-за которой они увязают в трясине негатива.

В поисках внутреннего равновесия (образ велосипеда) мы естественным образом проходим через двенадцать отрицательных состояний:

1. **«Я ЗЛЮСЬ»**
2. **«Я ОПЕЧАЛЕН»**
3. **«Я БОЮСЬ»**
4. **«Я СОЖАЛЕЮ»**
5. **«Я РАЗОЧАРОВАН»**
6. **«Я ОГОРЧЕН»**
7. **«Я ВСТРЕВОЖЕН»**
8. **«Я В ЗАМЕШАТЕЛЬСТВЕ»**
9. **«Я ЗАВИДУЮ»**
10. **«МНЕ БОЛЬНО»**
11. **«Я НАПУГАН»**
12. **«Я СТЫЖУСЬ»**

Если вас охватил гнев, прочувствуйте и опишите то, на что вы злитесь (пара минут). А потом спросите себя, что вас печалит. Как правило, гнев – это реакция на случившееся, а печаль – на то, чего не произошло.

- Вы сразу почувствуете, что ваш гнев куда-то уходит.
- Переключившись на другое ощущение, вы идете глубже.
- Отрицательные эмоции снова приведут вас к равновесию (велосипед).

Если вы охвачены печалью, переключитесь ниже – на страх. Как правило, страх – наша реакция на то нежелательное, что может произойти.

- Каждый раз, перемещаясь на строчку ниже, вы почувствуете существенное облегчение.
- Дойдя до двенадцатого пункта, возвращайтесь опять к первому. То есть, если вас донимает стыд, то переключитесь на гнев – рассердитесь на какой-то аспект ситуации.
- Обычно, чтобы «трудоустроить» эмоцию и понять себя лучше приходится опускаться примерно на три уровня вниз (*гнев – сожаление*).
- Если трудно понять, что вы испытываете, то выберите любой уровень (лучше уровень страха), затем двигайтесь вниз, а закончите первым.

Представленные уровни графически могут выглядеть, как *кольцо* – можно использовать для работы и этот образ.

- Будет лучше, если работу проделывать письменно. В промежутках между переходами полезно записать, что вам НРАВИТСЯ, чего вам ХОЧЕТСЯ, в чем вы НУЖДАЕТЕСЬ! Важно так же записать позитивные ощущения, которые естественным образом возникают после того, как мы выпустили отрицательные эмоции.

Помимо техник работы с эмоциями старшекласник-медиатор должен иметь в своем арсенале психотехники, которые позволят ему понимать степень эффективности предпринятых шагов (диагностика) и те, которые дают ресурс (физический, психический, духовный), а также эффективного общения.

Однако нужно помнить, что обращение к подобным техникам не терпит суеты. Существует базовый подход в обучении им. Когда стресс (травма) уже есть, обучаться поздно. Нужно это делать профилактически, пока еще ничего не произошло.

Если что-то уже произошло, то с этими проблемами может работать специалист: классный руководитель, психолог, социальный педагог, конфликтолог, медиатор.

1. Голощапов А. Тревога, страх и панические атаки. Книга самопомощи /А Голощапов. – ИГ. Весь, СПб., 2016.
2. Готман, Джон Эмоциональный интеллект ребенка. Практическое руководство для родителей /Джон Готман, Джоан Деклер: пер. с англ. Г. Федотовой. – 6-е изд – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020. – 272с.
3. Колк, Бессер ван дер. Тело помнит все: какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают ее преодолеть /Бессел ван дер Колк. – М: Эксмо, 2020. – 464с.
4. Онишина В.В. Модель здоровьесбережения школьников в процессе учебной деятельности [Текст] /В.В. Онишина. – АСОУ, 2015. – 140с.
5. Роббинс Э. «Разбуди в себе исполина» (Роббинс Э. Разбуди в себе исполина /Пер. с англ. Я.А. Алексина. - Мн.:ООО «Попури», 2002. - 640с.
6. Соловьева И.А. Работа с зависимостью и созависимостью: теория и практика./И.А. Соловьева. – М.: Институт консультирования и системных решений, 2020. – 396с.

Фолманис Г.Э., Федотов М.А.

Наноматериалы для решения экологических проблем

*ФГБУН Институт металлургии и материаловедения им. А.А. Байкова РАН
(Россия, Москва)*

doi: 10.18411/sr-05-12-2021-33

Аннотация

В нашей лаборатории разработаны два базовых метода получения наноразмерных материалов. Первый из них, двухстадийный химико-металлургического процесс, основан на низкотемпературном восстановлении ранее приготовленного наноразмерного сырья. Второй метод основан на лазерной абляции. При лазерной абляции материала в жидкости наночастицы остаются в её объеме и образуют коллоидный раствор.