Здравствуй, дорогой друг! Рады видеть вас на нашем сайте! Мы – волонтеры Службы примирения. Помогаем разрешать различные споры, проблемы, конфликты тем, кто с ними столкнулся.

У вас бывают ссоры между вами и преподавателями, родителями, непонимание друг с другом? Чтобы предупреждать конфликтные ситуации, нужно учиться управлять собой, уметь общаться. Мы предлагаем вам несколько упражнений на общение, сотрудничество, для поднятия настроения.

*Упражнение «Вместо ссоры – помирились»*

Разбейтесь на пары, повернитесь друг к другу спиной. Представьте себе, что вы поссорились. Вот-вот начнется драка. Пальцы сожмите в кулаки, глубоко вдохните, сожмите челюсти, затаите дыхание, надуйте щеки. Надуйте щеки как можно сильнее. Затем быстро развернитесь к тому, кто с вами в паре, и пальцами «сдуйте» его надутые щеки. Смешно, весело, ругаться уже неохота. Ура! Можете обнять (пожать руки) друг друга.

### *Упражнение «Фигуры»*

Инструкция: «Для выполнения следующего упражнения нужно, чтобы вся группа встала в круг. Возьмите друг друга за руки, чтобы образовался правильный круг. Теперь закройте глаза и, не размыкая их, постройте квадрат (равносторонний треугольник, трапецию, овал). Использовать можно только устные переговоры. Когда вы посчитаете что задание выполнено, дайте мне знать. Задание выполнено? Откройте глаза. Как вы считаете, вам удалось выполнить задание?»

* *Упражнение «Выбрасывание пальцев»*

Инструкция: «Вытяните вперед одну руку, зажатую в кулак. По моему хлопку «выбросьте» из кулака несколько пальцев. Игра заканчивается только тогда, когда все участники «выбросят» одинаковое количество пальцев. Во время упражнения нельзя разговаривать».

* *Упражнение «Салфетки»*

Упражнение выполняется без слов. Нужно сложить салфетку пополам, оторвать правый верхний угол; сложить еще раз пополам, оторвать правый верхний угол; еще раз сложить пополам, оторвать правый верхний угол. Разверните салфетку. Посмотрите, что у вас получилось. Почему у всех получились разные салфетки, хотя алгоритм был точным для всех?

Ребята, вы уникальны по своему, помните об этом!

* *Упражнение «Говорящие руки»*

Ход упражнения: Участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Ведущий дает команды, которые участники выполняют молча в образовавшейся паре. После этого по команде ведущего внешний круг двигается вправо на шаг. Варианты инструкций образующимся парам:

1. Поздороваться с помощью рук. 2. Побороться руками. 3. Помириться руками.

4. Выразить поддержку с помощью рук. 5. Пожалеть руками. 6. Выразить радость.

7. Пожелать удачи. 8. Попрощаться руками

* *Упражнение «Изобрази настроение (позитив) из геометрических фигур*

Участникам предлагается с помощью геометрических фигур изобразить свое настроение (позитив…) при этом не разговаривая. Желаем, что у вас всегда было только такое настроение!

* *Упражнение «Мокрая собака»*

Цель: снять психоэмоциональное напряжение, создать позитивную атмосферу.

Ведущий предлагает участникам образовать круг и представить следующее: «Вы мокрая собака, вышедшая из воды. Сейчас стряхните воду с головы, теперь с правой лапки, с левой, с задних лапок, по всему телу, с хвостика». Упражнение можно повторять несколько раз. Помните, если вы немного напряглись, устали, хотите отдохнуть, то можно выполнять такое простое упражнение.

* *Упражнение «Комплименты»*

Цель: поднять самооценку подростка.

Вы, наверное, все любите комплименты. Я предлагаю вам сделать круг и, бросая участнику клубок, говорить комплимент. Чаще говорите друг другу комплименты!

* *«Мы похожи?»*

Цель: дать понять, что люди во многом похожи, но и многим различны, и каждый имеет право быть собой.

Участники обращаются друг к другу, используя две фразы: «Ты похож на меня тем, что…» и «Я отличаюсь от тебя тем, что…».