**Мини тренинг**

***1.Упражнение «Представление»*** (назвать имя (отчество) + свое настроение – эмоция, чувство)

Вступительное слово Щагина П.В.. + видеофрагмент Службы примирения в школе + представление волонтера-медиатора + настрой на тренинг

***2.Упражнение «Незаконченное предложение»***

***3.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

Психологический смысл упражнения: происходит эмоционально-психологическое сближение участников за счет телесного контакта. Между ними улучшается взаимопонимание, развивается навык невербального общения.

*Обсуждение:* Что было легко, что сложно? Кому было сложно, молча передавать информацию? Кому легко? Обращали ли внимание на информацию от партнера или больше думали, как передать информацию самим? Как Вы думаете, на что было направлено это упражнение?

***4. 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». Упражнение можно повторить несколько раз. Помните, если вы немного напряглись, устали, хотите отдохнуть, то можно выполнять такое простое упражнение.

***5. Упражнение «Сказка о городе»***

Мы отдохнули, у нас прекрасное настроение. Мы хотим, чтобы наше душевное спокойствие сохранялось как можно дольше.

Мы сочиним **«Сказку о городе»,**в котором нет конфликтов, где все люди счастливы и любимы. А сказка начинается так**: «*В одном прекрасном городе собрались все …»***

Каждый участник по очереди, передавая клубок, называет одно предложение для сочинения сказки.

Нам всем захотелось жить в таком городе. Когда мы счастливы, мы ощущаем себя здоровыми и полноценными!

***6.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?

Уважаемые преподаватели, вы уникальны и интересны по своему, помните об этом!

***7. Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)***

«Встань, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы тела. Запомните  эти ощущения. Замрите  в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнышка вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните  ощущения в состоянии расслабления».

Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно также выполнять лежа дома на полу.

***8. Упражнение «Вместо ссоры – помирились»***

Бывают ситуации, когда хочется накричать, поругаться. Я предлагаю вам выполнить очень интересное упражнение.

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 пожать руки друг другу.

***9.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!

**Заключительная часть.**

Сейчас, уважаемые участники небольшого тренинга, я предлагаю вашему вниманию «Формулу на сегодня» американского психолога Д. Карнеги.

Но есть одно условие. Вам нужно принять удобное положение, закрыть глаза и молча, про себя проговаривать те слова, которые я буду произносить. Ведущий медленно и спокойно зачитывает формулу.

***«Формула на сегодня» Д. Карнеги.***

Именно сегодня!

Я постараюсь приспособиться к той жизни, которая меня окружает.

Именно сегодня!

Я позабочусь о своём организме.

Именно сегодня!

Я ко всему буду доброжелательно настроен.

Именно сегодня! Я намечу программу своих дел.

Именно сегодня! Я буду любить и верить, что те, кого я люблю, любят меня. Итак, ваш лучший день сегодня!

**Обратная связь (раздается листок – рефлексия)**