

СИЖКВЕЙН

*(Синквейн, как инструмент
– сам себе психотерапевт!)*

*Два мира есть у человека:
Один, который нас творил,
Другой, который мы до века
Творим по мере наших сил*

Н.А.Заболоцкий



**Синквейн сегодня
используется очень
широко. Применяют его в
разных сферах работы с
людьми, а чаще в
педагогике и психологии**

Синквейн:

- для разума**
- для души**
- для тела**

5 строк, из которых состоит синквейн

➤ **1 строка:** существительное, обозначающее тему. То что беспокоит в данный момент

➤ **2 строка:** 2 прилагательных, раскрывающие характерные признаки явления или предмета, заявленного в теме

➤ **3 строка:** 3 глагола, раскрывающие действия, свойственные данному явлению, предмету

➤ **4 строка:** фраза, раскрывающая суть явления, предмета, усиливающая предыдущие две строки. Может быть пословица или крылатое выражение

➤ **5 строка:** существительное, выступающее как итог, вывод (синоним к 1 слову, слово-решение. Переход из пассивного состояния в активное)

➤ Тема, по которой можно составить СИНКВЕЙН, может быть различной. Например: времена года, явления природы, жизненные ситуации, события в обществе (стране), чувства, эмоции, состояния человека и др...



Ваш внутренний мир в 5 строках

➤ 1

➤ САМОПОЗНАНИЕ

➤ 4

➤ ВЫРАЖЕНИЕ
МЫСЛЕЙ И ЧУВСТВ

➤ 2

➤ ОТКРЫТИЕ
НЕОЖИДАННЫХ
РЕСУРСОВ

➤ 5

➤ ПОНИМАНИЕ
ЧУВСТВ ДРУГИХ
ЛЮДЕЙ

➤ 3

➤ ИЗУЧЕНИЕ
СОБСТВЕННЫХ
ЧУВСТВ

➤ ПОЧУВСТВУЙТЕ СЕБЯ ТВОРЦОМ



- 1. Гнев
- 2. Бушующий, яростный
- 3. Бурлит, вскипает, клокочет
- 4. Скоро грянет буря
- 5. Всплеск

- 1. Боль
- 2. Щемящая, сердечная
- 3. Приходит, давит, токает
- 4. Страдающие душа и тело
- 5. Ощущение

Примеры.
Тема: чувства,
эмоции, состояния
человека

- 1. Грусть
- 2. Тихая, горькая
- 3. Молчит, вянет, сохнет
- 4. Воспоминание о прошлом
- 5. Тоска

- 1. Вина
- 2. Застарелая, постоянная
- 3. Гложет, жжет, разрушает
- 4. Топит человека в вине
- 5. Червь



- 1. Жалость
- 2. Жалящая, разрушающая
- 3. Разъедает, унижает, вы
- 4. Забирает силы и энергию
- 5. Вампир

- 1. Гордыня
- 2. Величественная, превосходящая
- 3. Красуется, любит себя, снисходит
- 4. Я – на свете всех умнее...
- 5. Корона

Примеры.

Тема: чувства,
эмоции, состояния
человека

- 1. Горечь
- 2. Щемящая, изъедающая
- 3. Стоит, не проходит, впитывается
- 4. Горькое послевкусие
- 5. Изжога

- 1. Досада
- 2. Едкая, тягучая
- 3. Мешает, заставляет думать
- 4. Засела в голове
- 5. Заноза



- 1. Жертвенность
- 2. Героическая, всемогущая
- 3. Иссушает, уничтожает
- 4. Непреодолимая тяга к подвигу
- 5. Разрушение

- 1. Высокомерие
- 2. Унижающее, доминирующее
- 3. Подавляет, оскорбляет, превозносит
- 4. Вы все – никто – букашки
- 5. Мания величия

Примеры

Тема: чувства,
эмоции, состояния
человека

- 1. Зависть
- 2. Черная, иссушающая
- 3. Точит, изводит, подавляет
- 4. Видеть вас не желаю
- 5. Досада

- 1. Безразличие
- 2. Полное, ровное
- 3. Отвергает, удаляет, отдаляет
- 4. Что воля, что неволя
- 5. Апатия



- 1. Безнадежность
- 2. Роковая, стойкая
- 3. Опустошает, лишает сил, опускает руки
- 4. И скучно, и грустно, и некому руку подать
- 5. Обреченность

- 1. Безысходность
- 2. Понурая, удрученная
- 3. Мучает, мешает, лихорадит
- 4. Не вижу выхода
- 5. Тупик

Примеры.

Тема: чувства,
эмоции, состояния
человека

- 1. Возмущение
- 2. Сильное, разрушающее
- 3. Крушит, рушит, сжимает кулаки
- 4. Я зол на весь мир
- 5. Буря

- 1. Стеснение
- 2. Робкое, униженное
- 3. Сковывает, сжимает, подавляет
- 4. Я хочу спрятаться
- 5. Угол



Творческих Вам успехов

в реализации внутренних состояний!

Пусть каждый день и каждый час

Вам новое добудет:

Пусть добрым будет ум у Вас,

А сердце мудрым будет

С.Маршак

