

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 186 города Тюмени

(МАДОУ д/с № 186 города Тюмени)

Практикум для педагогов

«Снижение эмоционального напряжения

с помощью техники Синквейн»

Подготовил: педагог-психолог

Дубинко И.А.

Тюмень, 2022

**Цель:** обучение технике снятия психоэмоционального напряжения.

**Задачи:**

- познакомить с применением техники Синквейн в психологии;

- осознать свои эмоции, прожить чувства, прорабатывать тревожные состояния, преобразовывать их в положительные эмоции;

- снять эмоциональное напряжение;

- развивать **способности к саморефлексии**.

**Материалы:** бумага А4, ручка**, ц**ветные карандаши.

**Ход деятельности**

1. **Знакомство с техникой «Синквейн»**.

Синквейн – это вербальная техника на основе практик поэтического творчества и развития мышления в педагогике (США, начало XX века на основе японской поэзии).

В психологии используется как раскодировка эмоций, состояний, действий, составление программы изменения собственного поведения и поиска новых паттернов (в т.ч. в рамках когнетивно-бихивиоральных практик).

2. **Основная часть**.

**Инструкция**: напишите стихотворение по схеме (11 слов)

1 строка – 1 слово, название состояния, в котором сейчас находитесь

2 строка – 2 слова, метафора состояния (как можно его ощутить, нарисовать, изобразить и т.д.)

3 строка – 3 слова, действия в состоянии из строчки 1. Три глагола

4 строка – 4 слова, эмоции и переживания, которые возникают после действий из строки 3

5 строка – 1 слово, состояние в завершении строк 3 и 4

Обсуждение. Первые две строки мы не меняем, переходим сразу к строке 3, действия из состояния.

**Вопросы для обсуждения.**

 Какое действие хотелось бы заменить или можно заменить, может хотелось бы исключить, подбираем подходящее, перечитываем.

После замены глаголов, как поменялись эмоции, ощущения, какие можем заменить, на что? Меняем 4 строку, перечитываем.

Как изменилось итоговое состояние? Меняем 5 строку.

Как этот вариант воспринимается? Какой ближе?

Изменяем до более стабильного итогового состояния.

3. Завершение.

Итоговый рисунок 5 строчки.