



РЕГИОНАЛЬНАЯ ИННОВАЦИОННАЯ ПЛОЩАДКА

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области "Богатовский государственный сельскохозяйственный техникум
имени Героя Советского Союза Смолякова Ивана Ильича"

Долгосрочный воспитательный проект особой педагогической и общественной значимости
«Реализация модели формирования гибких или надпрофессиональных навыков участников
образовательных отношений в рамках деятельности сетевого консультационного центра медиативно-
восстановительных технологий профилактики конфликтов, укрепления традиционных российских
духовно-нравственных ценностей в образовательной среде»

Упражнение «Моя сила и трансформация» для цикла мероприятий «Руки помощи» «Недели психологии»

Выполнила:

Токарева Ольга Борисовна
преподаватель высшей
квалификационной категории,
руководитель региональной
инновационной площадки
в сфере образования

Упражнение для цикла мероприятий «Руки помощи» «Недели психологии»: «Моя сила и трансформация»

Цель:

развитие саморефлексии, осознание собственных ресурсов для преодоления трудностей, принятие своих «сильных» и «уязвимых» сторон через метафору природного образа.

Материалы:

Коллекция сухих насекомых (разные жуки, особенно крупный жук-олень).

Бланки для записей (или обычные листы бумаги).

Ручки/карандаши.

(Опционально) фото жука-оленя на экране и микроскоп для детального рассмотрения.

Участники: студенты техникума (15–17 лет).

Упражнение для «Недели психологии»: «Моя сила и трансформация» для обучающихся в классах биологического профиля, студентов биологических специальностей, специальности СПО «Агрономия»

Время: 15–20 минут.

Форма: индивидуальная работа с последующим обсуждением в парах или мини-группах (по желанию).

Ход упражнения

1. Введение (2–3 минуты)

Ведущий показывает коллекцию жуков, обращая внимание на крупного жука-оленя.

Предлагает рассмотреть его внешний вид: мощные «рога» (мандибулы), хитиновый панцирь, способность летать, а также вспомнить, что жук проходит полный цикл превращения: яйцо → личинка → куколка → взрослое насекомое.

«В психологии образ жука часто символизирует скрытую силу, терпение, защиту и удивительную трансформацию. Сегодня мы используем этого жука как зеркало для самих себя».

2. Основная часть – письменная рефлексия (10 минут)

Каждый студент получает бланк с тремя вопросами. Ведущий просит представить себя на месте жука-оленя (или представить, что жук «передаёт им послание»).

Вопросы для заполнения:

«Рога» жука-оленя – символ защиты и настойчивости.

В какой ситуации из последнего времени мне пришлось «выставить рога» – защитить себя или свои границы, проявить твёрдость? Что мне помогло?

Твёрдый панцирь – символ выносливости и внутренней опоры.

Что в моём характере или в моём окружении служит для меня «панцирем» – даёт чувство безопасности и силы?

Превращение из личинки в жука – символ личностного роста.

Какое качество или привычка во мне ещё «личинка» (только развивается), но скоро может стать моим сильным «взрослым» навыком?

Дополнительный творческий пункт (по желанию):

«Если бы жук-олень мог говорить, что бы он сказал именно тебе сегодня? Запиши одно короткое напутствие».

3. Обсуждение в парах или мини-группах (5 минут)

Студенты по желанию делятся с соседом ответами на один из трёх вопросов (на выбор). Ведущий просит не углубляться в слишком личные детали, а говорить о самом простом примере. Это снижает тревожность и даёт ощущение поддержки.

4. Общий шеринг (проговор) (3–5 минут)

Ведущий задаёт открытые вопросы группе:

Было ли неожиданным сравнение себя с жуком?

Какая из трёх метафор (рога, панцирь, превращение) отозвалась сильнее и почему?

Кто готов зачитать своё «послание от жука»? (добровольцы)

5. Завершение (1–2 минуты)

Ведущий подводит итог:

«Жук-олень – напоминание, что за внешней твёрдостью часто стоит долгий период роста, а настоящая сила бывает не только агрессивной, но и защищающей. Каждый из вас уже имеет свой "панцирь" и свои "рога", а главное – способность меняться».

Психологический смысл упражнения

Метафора

Психологическая функция

«Рога»

Актуализация опыта защиты границ, уверенного поведения, легализация «здоровой агрессии»

«Панцирь»

Поиск внутренних и внешних ресурсов, опор, повышение ощущения безопасности

«Превращение»

Развитие установки на рост, снижение перфекционизма (можно быть «личинкой» – это нормально)

«Послание от жука»

Работа с интуицией, глубинными убеждениями, самоподдержкой

Провести рефлексию в интерактивном формате «Облако из слов», шаблон для заполнения - картинка в форме жука.

Варианты адаптации под разные задачи

Для снижения тревоги: добавить пункт «А что жук-олень делает, когда отдыхает?» – метафора права на паузу.

Для сплочения группы: раздать разных жуков из коллекции (мелкие, крупные) и попросить написать, каким качеством этого жука они хотели бы дополнить жука-оленья – упражнение «Команда жуков».

Для арт-терапии: предложить нарисовать своего «внутреннего жука» (не обязательно реалистично).

Данное упражнение безопасно, не требует глубокой личной исповеди, подходит для студентов техникума и органично вписывается в формат «Недели психологии» с использованием реальной коллекции насекомых.