



EARTHE

Aktivnost 2

Digitalni alat za inovativni razvoj metodologije i nastavnog plana

Modul 6- Empatija i prilagodljivost

Metoda 6 – Svest o sebi u rukovođenju stresom

Aktivnosti

Modul 6 – Empatija i prilagodljivost

Aktivnost 1 – Svesno skeniranje tela

Metod: Samosvesno upravljanje stresom

Ciljna grupa:

- Odrasli 20–60 godina, mešoviti pol
- Srednje obrazovanje i više (prilagodljivo za osobe sa smanjenim nivoom pismenosti kroz pojednostavljena uputstva)
- Zaposleni, nezaposleni ili oni koji traže posao
- Posebno korisno za odrasle pod visokim stresom, migrante u procesu prilagođavanja ili one sa ograničenim strategijama suočavanja

Opis aktivnosti:

Učesnici praktikuju vođeno skeniranje tela od glave do pete, beležeći osećaje bez prosuđivanja i oslobađajući napetost pri svakom izdahu. Aktivnost razvija svest o telesnim signalima stresa i podržava smirene reakcije u svakodnevnom životu.

Trajanje: 45 minuta

Materijali i resursi: Prostirke ili udobne stolice, tajmer, scenario za facilitatora, tihi prostor sa minimalnim distrakcijama

Detaljna implementacija:

1. **Uvod:** Facilitator objašnjava: “Stres se često manifestuje u telu – napeta ramena, stisnuta vilica, težina u grudima. Danas ćemo naučiti kako primetiti i otpustiti te signale.”
2. Kratka provera u grupi: “Gde obično osećate stres u telu?”
3. **Glavna aktivnost:**
 - Učesnici sede ili leže udobno, zatvorenih očiju ili nežno fokusirani.
 - Facilitator vodi kroz telo deo po deo, podstičući opažanje (toplina, napetost, peckanje) i izdahom oslobađanje napetosti.
4. **Zaključak:**
 - Učesnici nežno vraćeni u prostor, pomeraju prste i stopala, otvaraju oči.
 - Deljenje opažanja o telu i osećanjima pre i posle vežbe.

Procena: Samorefleksija, grupna diskusija, facilitatorska posmatranja.

Prilagodbe: Skraćena vežba za početnike, audio snimci za onlajn ili kućnu praksu, vizuelni dijagrami tela za učesnike slabije pismenosti.

Aktivnost 2 – Šetnja kroz pet čula

Metod: Samosvest za upravljanje stresom

Ciljna grupa:

- Odrasli 20–60 godina, mešoviti pol
- Srednje obrazovanje i više (prilagodljivo za osobe sa smanjenim nivoom pismenosti kroz pojednostavljena uputstva)
- Zaposleni, nezaposleni ili oni koji traže posao
- Posebno korisno za odrasle pod visokim stresom, migrante u procesu prilagođavanja ili one sa ograničenim strategijama suočavanja

Opis aktivnosti:

Učesnici vežbaju svesno hodanje, fokusirajući pažnju na vid, sluh, dodir, miris i ukus, kako bi se prizemljili u sadašnjem trenutku i smanjili stres.

Trajanje: 45–60 minuta

Materijali i resursi: Prostor za hodanje, refleksioni listovi ili dnevници, olovke, opcionalno digitalni tajmer, flipčart za deljenje u grupi

Detaljna implementacija:

1. **Uvod:** Facilitator objašnjava autopilot hodanje i važnost korišćenja pet čula.
2. **Glavna aktivnost:**
 - Polako hodanje u tišini, fokus na stopala i disanje.
 - Fokus na svako čulo: vid, sluh, dodir, miris, ukus.
 - Kratke beleške ili mentalna opažanja posle svakog čula.
3. **Zaključak:**
 - Grupa se okuplja, razmenjuje zapažanja i osećanja.
 - Refleksija: “Šta sam primetio/la što inače propuštam?”

Procena: Refleksioni listovi, grupna diskusija, posmatranje angažovanja.

Prilagodbe: Za osobe sa ograničenom mobilnošću, vežba može biti sedeća; za onlajn učesnike – individualna praksa sa virtuelnim deljenjem; u urbanim uslovima – kratke pauze samosvesti.

Aktivnost 3 – Mapiranje stresa sa pauzom u samosvesti

Metod: Samosvest za upravljanje stresom

Ciljna grupa:

- Odrasli 20–60 godina, mešoviti pol
- Srednje obrazovanje i više (prilagodljivo za osobe sa smanjenim nivoom pismenosti kroz pojednostavljena uputstva)
- Zaposleni, nezaposleni ili oni koji traže posao
- Posebno korisno za odrasle pod visokim stresom, migrante u procesu prilagođavanja ili one sa ograničenim strategijama suočavanja

Opis aktivnosti:

Učesnici identifikuju lične okidače stresa i vežbaju kratku pauzu za regulaciju reakcija. Mapiranje stresa i primena smirujućih strategija jača prilagodljivost i emocionalnu ravnotežu.

Trajanje: 60 minuta

Materijali i resursi: Radni listovi za mapiranje stresa, olovke/markeri, tihi prostor, opcionalno projektor/flipčart

Detaljna implementacija:

1. **Uvod:** Facilitator objašnjava značaj prepoznavanja stresa i pauze (Stop → Diši → Posmatraj → Nastavi).
2. **Glavna aktivnost:**
 - Popunjavanje radnih listova sa stresnim situacijama, fizičkim i emocionalnim reakcijama.
 - Vežbanje pauze sa vođenim disanjem na stvarnom stresoru.
3. **Zaključak:**
 - Grupna refleksija: prepoznavanje okidača, primena pauze i plan lične akcije.

Procena: Radni listovi, posmatranje angažovanja, grupna refleksija.

Prilogodbe: Piktografske mape sa emotikonima za učesnike sa smanjenom pismenošću, kombinacija sa dnevnikom ili dužom meditacijom za napredne učesnike, digitalni alati za onlajn sesije.