

EARTHE

Aktivnost 2

Digitalni alat za inovativni razvoj metodologije i nastavnog plana

Modul 6- Empatija i prilagodljivost

Metoda 4 – Preispitivanje

Aktivnost

Modul 6 – Empatija i prilagodljivost

Aktivnost 1 – Vežba vođenog dnevnika

Metod: Vežba samorefleksije

Ciljna grupa:

- Starosna dob: Odrasli 20–60
- Pol: Mešoviti
- Nivo obrazovanja: Srednje i više (prilagodljivo za niže nivoe pismenosti)
- Status: Zaposleni, nezaposleni ili oni u potrazi za poslom
- Ranjive grupe: Posebno korisno za osobe pod visokim stresom, migrante ili one sa ograničenim strategijama suočavanja

Opis aktivnosti:

Učesnici se upoznaju sa vođenim pisanjem dnevnika kao refleksivnom praksom. Kroz odgovore na strukturisana pitanja razvijaju samosvest, prepoznaju okidače stresa i jačaju emocionalnu prilagodljivost.

Ishodi učenja:

- Praktikovati vođeno pisanje u dnevniku radi refleksije o osećanjima i ponašanju
- Prepoznati ponavljajuće stresore ili obrasce u reakcijama
- Primijeniti refleksivno pisanje kao strategiju emocionalne regulacije

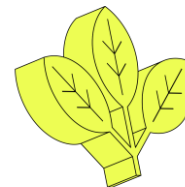
Trajanje: 45 minuta

Materijali i resursi:

- Dnevници ili sveske, olovke
- Štampani upitnici ili prezentacije za vođene refleksije
- Tih i udoban prostor (opciono: tiha muzika)

Koraci implementacije:

1. **Uvod:** Facilitator objašnjava koncept: „Pisanje nam pomaže da se zaustavimo, obradimo i bolje razumemo svoja osećanja.“ Generisanje ideja: „Kada obično duboko promišljate – pred spavanje, u šetnji, dok razgovarate?“
2. **Glavna aktivnost:** Facilitator deli pitanja za refleksiju:
 - „Koji trenutak me je danas izazvao?“
 - „Kako sam reagovao/la i koja osećanja sam primetio/la?“



EARTHE

- „Šta bih mogao/la da probam drugačije sledeći put?“
Učesnici pišu 15 minuta, fokusirajući se na iskrenost, ne na gramatiku. Nakon toga podvlače jednu rečenicu koja im je najvažnija.
- 3. **Deljenje (opciono):** Volonteri dele ključnu rečenicu sa grupom.
- 4. **Zaključak i refleksija:** Diskusija: „Šta ste naučili o sebi kroz ovu vežbu?“ „Kako vam dnevnik može pomoći u stresnim situacijama?“ Učesnici postavljaju lični izazov: pisanje 2–3 puta tokom sledeće nedelje.

Metod procene / evaluacija:

- Posmatranje angažmana u pisanju
- Grupna diskusija o uvidima
- Samoprocena: osećaj pre i posle vežbe

Saveti za prilagođavanja:

- Za niže nivoe pismenosti, koristiti vizuelne upite (slike, kartice sa emocijama)
- Za onlajn grupe, korisni su digitalni dnevnik (Google Docs, Notion)
- Za napredne polaznike, proširiti praksu dugoročnim vođenjem dnevnika sa nedeljnom revizijom

Aktivnost 2 – Razgovori u ogledalu

Metod: Vežba samorefleksije

Ciljna grupa:

- Starosna dob: Odrasli 20–60
- Pol: Mešoviti
- Nivo obrazovanja: Srednje i više (prilagodljivo za niže nivoe pismenosti)
- Status: Zaposleni, nezaposleni ili oni u potrazi za poslom
- Ranjive grupe: Posebno korisno za osobe pod visokim stresom, migrante ili one sa ograničenim strategijama suočavanja

Opis aktivnosti:

Partneri razgovaraju jedan sa drugim i doživljavaju jedno drugo kao ogledalo za refleksiju. Verbalizovanjem misli i aktivnim slušanjem, učesnici stiču uvid u svoja ponašanja i emocionalne obrasce.

Ishodi učenja:

- Praktikovati samorefleksiju kroz dijalog sa vršnjakom
- Prepoznati kako izgovaranje osećanja naglas pomaže u razjašnjavanju emocija
- Koristiti strukturisana pitanja za identifikaciju strategija ličnog razvoja

Trajanje: 60 minuta

Materijali i resursi:

- Kartice sa pitanjima za refleksiju (npr. „Šta me je stresiralo ove nedelje?“, „Na šta sam ponosan/na?“)
- Tajmer, stolice za rad u parovima, opcionalno listovi za beleške

Koraci implementacije:

1. **Uvod:** Facilitator objašnjava: „Ponekad osećanja shvatimo tek kada ih izgovorimo.“ Pravila: aktivno slušanje, bez osuđivanja, bez davanja saveta osim ako se traži.
2. **Glavna aktivnost:** Parovi naizmenično odgovaraju na pitanja 3 minuta dok partner sluša. Partner promišlja: „Čuo/la sam da si se osećao/la... kada...“ Zatim se uloge menjaju.
3. **Zaključak i refleksija:** Diskusija: „Kako je bilo govoriti bez prekidanja?“ „Šta ste primetili slušajući pažljivo?“ Učesnici razmišljaju kako primeniti ovu praksu u stvarnom životu.



Metod procene / evaluacija:

- Povratne informacije partnera
- Beleške o samorefleksiji
- Grupna diskusija

Saveti za prilagođavanje:

- Stidljivim učenicima dozvoliti pisanje pre deljenja
- Za one sa nižim nivoom pismenosti: facilitator čita pitanja naglas
- Za onlajn učesnike: virtuelne sobe sa digitalnim tajmerom

Aktivnost 3 – Dijalog sa dnevnikom

Metod: Vežba samorefleksije

Ciljna grupa:

- Starosna dob: Odrasli 20–60
- Pol: Mešoviti
- Nivo obrazovanja: Srednje i više (prilagodljivo za niže nivoe pismenosti)
- Status: Zaposleni, nezaposleni ili oni u potrazi za poslom
- Ranjive grupe: Posebno korisno za osobe pod visokim stresom, migrante ili one sa ograničenim strategijama suočavanja

Opis aktivnosti:

Učesnici vode unutrašnji dijalog kroz refleksivno pisanje. Pišu o ličnom izazovu kao da razgovaraju sa sobom u ogledalu, prepoznajući osećanja, snage i sledeće korake.

Ishodi učenja:

- Praktikovati strukturisanu samorefleksiju kroz vođeni dnevnik
- Prepoznati emocionalne okidače i lične snage
- Razviti strategije za samopomoć i prilagodljivost
- Ojačati samosvest kao osnovu za empatiju prema drugima

Trajanje: 45–60 minuta

Materijali i resursi:

- Sveske ili dnevници, olovke/markeri
- Tih prostor pogodan za refleksiju, opciono umirujuća muzika

Koraci implementacije:

1. **Uvod:** Facilitator objašnjava koncept samodijaloga: „Ponekad smo sebi najbolji vodiči. Pisanje kao da razgovarate sa sobom u ogledalu pomaže da izazove sagledate drugačije.“
2. **Glavna aktivnost:** Učesnici biraju nedavni izazov. Pišu dve kolone: „Ja“ (izražavanje osećanja) i „Podrška sebi“ (odgovor sa empatijom i savetom). Dijalog se nastavlja kroz više razmena.
3. **Deljenje (opciono):** Razmena u parovima ili malim grupama.
4. **Zaključak i refleksija:** Facilitator vodi krug refleksije: „Šta vas je iznenadilo kada ste pisali iz perspektive nekoga ko podržava samog sebe?“ „Kako vam ovakva samorefleksija pomaže da se smirenije suočite sa izazovima?“ Učesnici beleže jednu ličnu snagu koju su otkrili.



Metod procene i evaluacije:

- Pregled dobrovoljnih refleksija
- Grupna diskusija o samoregulaciji
- Posmatranje angažmana učesnika

Saveti za prilagođavanje:

- Za one sa nižim nivoom pismenosti, prilagoditi vežbu oralnoj refleksiji ili crtanju
- Za onlajn učesnike: digitalni dnevници, virtuelne sobe
- Za one koji su prošli kroz traume: koristiti fiktivne ili simbolične izazove