



EARTHE

Aktivnost 2

Digitalni alat za inovativni razvoj metodologije i nastavnog plana

Modul 6- Empatija i prilagodljivost

Metoda 4 – Preispitivanje

Studija slučaja

Modul 6 – Empatija i prilagodljivost

Studija slučaja – Razvijanje samosvesti kroz dnevnik refleksije

Metod: Vežba samorefleksije

Kontekst i okvir:

- **Organizacija:** Centar za obrazovanje zajednice u Istočnoj Evropi, koji nudi radionice ličnog razvoja i zapošljivosti.
- **Ciljna grupa:** Odrasli 20–55 godina, mešoviti pol, uključujući nezaposlene koji traže nove karijerne prilike, samohrane roditelje pod stresom i migrante koji se prilagođavaju novoj sredini.
- **Obuhvat programa:** Cilj programa bio je da se učesnici upoznaju sa samorefleksijom kao praktičnim alatom za emocionalnu regulaciju, upravljanje stresom i jačanje prilagodljivosti.

Problem / izazov:

Učesnici su prijavljivali česte emocionalne ispade kod kuće i na poslu zbog stresa, nedostatka strategija suočavanja i nerešenih konflikata. Mnogi su priznali da reaguju impulsivno i kasnije zažale zbog svojih reči ili ponašanja. Edukatori su primetili da bez samosvesti učesnici teško upravljaju konfliktima i komuniciraju empatično.

Preduzete akcije / primenjeni metod:

Centar je u šestonedeljni program prilagodljivosti uveo metod **Vežbe samorefleksije**. Ključne akcije uključivale su:

- Nedeljne sesije vođenog pisanja dnevnika koristeći pitanja za refleksiju.
- „Razgovori u ogledalu“ u parovima, gde učesnici izgovaraju misli dok partneri slušaju tiho.
- Grupne diskusije koje povezuju samorefleksiju sa rešavanjem konflikata i empatijom.
- Ohrabrivanje učesnika da vode lične dnevnike i van časa, uz opcionalno deljenje tokom radionica.

Ishodi i rezultati:

- Učesnici su počeli da prepoznaju lične emocionalne okidače, kao što su stres pred intervju ili frustracija kod kuće.
- Prijavljivali su manje ispada, koristeći refleksiju da se zaustave i izaberu smireniji odgovor.
- Dnevnici su pokazali da učesnici prepoznaju lični napredak tokom vremena, uočavaju obrasce i primenjuju strategije suočavanja.



- Nekoliko učesnika je podelilo da je samorefleksija poboljšala komunikaciju sa članovima porodice, smanjujući napetost kod kuće.

Naučene lekcije:

- Refleksija je najefikasnija kada su ponuđena strukturisana pitanja.
- Odrasli se više angažuju kada refleksija direktno povezuje realne životne situacije (stres na poslu, izazovi roditeljstva).
- Deljenje je opcionalno – nisu svi učesnici spremni da verbalizuju refleksije, ali i privatno pisanje donosi rast.

Ključni faktori uspeha:

- Sigurno i podsticajno okruženje kreirano od strane facilitatora.
- Postepeno uvođenje (kratke refleksije prvo, duže pisanje kasnije).
- Kombinacija individualnih i partnerskih aktivnosti.
- Kontinuitet: nedeljna praksa jačala je naviku refleksije.

Izazovi i rešenja:

- Neki učesnici smatrali su refleksiju „besmislenim pisanjem“. Facilitatori su objasnili prednosti i podelili priče o stvarnim uspešnim iskustvima.
- Zauzeti učesnici su odolevali pisanju kod kuće; program je uključio kratke refleksije u toku časa kako bi osigurao praksu.

Primena / preporuke za edukatore:

- Početi sa kratkim, jednostavnim pitanjima (npr. „Šta je danas išlo dobro?“) pre nego što se uvedu dublje refleksije.
- Pružiti više formata: pisanje, govor, crtanje ili audio beleške.
- Povezati refleksiju sa praktičnim ciljevima (npr. priprema za intervju, upravljanje konfliktom).
- Ohrabriti učesnike da koriste refleksiju i individualno i sa poverljivim partnerima.
- Naglasiti da je refleksija fokusirana na rast, a ne na osudu.