



EARTHE

Aktivnost 2

Digitalni alat za inovativni razvoj metodologije i nastavnog plana

Modul 6- Empatija i prilagodljivost

Metoda 1 – Lična priča

Aktivnosti

Modul 6 – Empatija i Prilagodljivost

Aktivnost 1 – Krug Priča

Metoda: Lična priča

Ciljna grupa:

- Starosna grupa: odrasli 20–55 godina
- Pol: mešoviti
- Nivo obrazovanja: srednje obrazovanje i više
- Status: zaposleni, nezaposleni ili u potrazi za poslom
- Ranjive grupe: posebno korisno za učesnike iz migrantskih sredina, dugoročno nezaposlene ili one koji doživljavaju socijalnu izolaciju i nizak nivo samopouzdanja

Opis aktivnosti:

Aktivnost je dizajnirana za učesnike kojima možda nedostaje podrška u izražavanju. Sedenje u krugu pojačava osećaj jednakosti, sigurnosti i poverenja, pomažući učesnicima da se povežu kroz zajednička iskustva psihološke prilagodljivosti.

Ishodi učenja:

Do kraja aktivnosti, učesnici će moći:

- Da podele lična iskustva koristeći uputstva na strukturisan način pun poštovanja.
- Da vežbaju aktivno slušanje bez prekidanja.
- Da identifikuju barem jednu strategiju prilagodljivosti iz priče vršnjaka.
- Da ojačaju empatiju i podstaknu međusobno poverenje u grupi.

Trajanje: 60 minuta

Materijali i resursi:

- Kartice sa uputstvima za priče (primeri: „Izazov koji sam prevazišao“, „Trenutak kada sam bio/la ponosan/na na sebe“)
- „Objekat za pričanje“ (lopta, štap ili znak za redosled govora)
- Tajmer za ravnomerno merenje govora
- Flipčart za beleženje zajedničkih tema prilagodljivosti (opciono)

Opis aktivnosti:

Otvora se krug pripovedanja, gde svaki učesnik deli lično iskustvo prema uputstvima sa kartica. Ostali slušaju bez prekidanja, fokusirajući se na empatiju, a ne na prosuđivanje. Zajednička refleksija ističe prilagodljivost, suočavanje i značaj empatije u različitim životnim situacijama.

Detaljni koraci implementacije:

1. Uvod:

- Facilitator pozdravlja učesnike i objašnjava cilj: deljenje ličnih iskustava radi razvoja empatije i prilagodljivosti.
- Uspostavlja pravila: poverljivost, poštovanje, bez prekidanja, dobrovoljno učešće.
- Demonstrira korišćenje „objekta za pričanje“ (samo osoba koja ga drži može govoriti).
- Deli kratak lični primer priče (2–3 minuta) da modeluje otvorenost i ranjivost.

2. Glavna aktivnost:

- Facilitator uvodi prvu karticu-podsticaj za priču (npr. „Trenutak kada sam prevazišao/la izazov“).
- Učesnici imaju 2 minuta za tiho razmišljanje ili zapisivanje beleški.
- Prvi učesnik drži objekat za pričanje i deli priču (maksimalno 3 minuta).
- Članovi grupe slušaju u tišini, fokusirajući se na empatiju.
- Nakon svake priče, grupa daje samo podsticajne komentare (npr. „Hvala što si podelio/la“, „Mogao/la sam se poistovetiti s tim“). Nema davanja saveta ili ispravki.
- Objekat se prosleđuje u smeru kazaljke na satu dok svi koji žele ne podele svoje priče.
- Ako vreme dozvoljava, može se dodati druga runda sa novim podsticajem.

3. Zaključak i refleksija:

- Facilitator vodi diskusiju:
 - Koje su zajedničke teme ili emocije isplivale?
 - Koje strategije prilagodljivosti ste čuli od vršnjaka?
- Učesnici zapisuju jedan lični uvid: nešto što su naučili iz tuđe priče ili strategiju koju žele primeniti u svom životu.
- Grupa završava kratkom rundom: svaki učesnik deli jednu reč o svom osećaju.

Procena / Evaluacija:

- Posmatranje slušanja i poštovanja.
- Refleksiona runda: učesnici izražavaju jednu novu strategiju ili perspektivu koju su dobili.
- Opciono: obrasci samoevaluacije („Danas sam imao/-la osećaj da me slučaju i čuju“, „Vežbao/la sam slušanje“).

Saveti za prilagođavanje:

- Koristiti jednostavne podsticaje sa slikama za grupe sa slabijom pismenošću.
- Omogućiti bilingvalno pričanje za migrante, sa rezimeima na zajedničkom jeziku.



- Za onlajn grupe, koristiti virtuelne sobe i digitalne podsticaje.

Aktivnost 2 – Razmena priča u parovima

Metoda: Lična priča

Ciljna grupa:

- Starosna grupa: odrasli 20–55 godina
- Pol: mešoviti
- Nivo obrazovanja: srednje obrazovanje i više
- Status: zaposleni, nezaposleni ili u potrazi za poslom
- Ranjive grupe: posebno korisno za učesnike iz migrantskih sredina, dugoročno nezaposlene ili one koji doživljavaju socijalnu izolaciju i nizak nivo samopouzdanja

Opis aktivnosti:

Rad u parovima omogućava učesnicima da steknu samopouzdanje u deljenju priča i razviju dublju empatiju kroz lične razgovore. Intimniji format omogućava praktikovanje pripovedanja i postavljanja refleksivnih pitanja za aktivno slušanje.

Ishodi učenja:

Do kraja aktivnosti, učesnici će moći:

- Da dele lične priče u jedan-na-jedan okruženju.
- Da koriste refleksivna pitanja kako bi pokazali empatiju i produbili dijalog.
- Da prepoznaju emocionalne okidače i strategije prilagodljivosti u pričama vršnjaka.
- Da grade međuljudsko poverenje kroz autentično pripovedanje.

Trajanje: 45–60 minuta

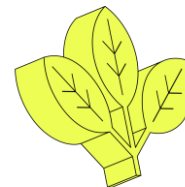
Materijali:

- Kartice sa podsticajima za priče (npr. „Trenutak kada sam osećao/la podršku“, „Izazov koji sam prevazišao/la uz pomoć“)
- Stolice postavljene u parove
- Tajmer
- Listovi za refleksiju i povratne informacije partnera

Detaljni koraci implementacije:

1. Uvod:

- Facilitator objašnjava fokus aktivnosti: duboko slušanje i empatija kroz pričanje u parovima.
- Predstavlja podsticaje za priče.



EARTHE

- Modeluje proces sa volonterom: jedna osoba priča, druga pažljivo sluša i postavlja 1–2 refleksivna pitanja („Kakve emocije je to iskustvo razvilo u tebi?“ ili „Šta ti je pomoglo da prevaziđeš izazov?“).

2. Glavna aktivnost:

- Učesnici se raspoređuju u parove i sede jedni naspram drugih.
- Partner A priča svoju priču 3–4 minuta dok partner B sluša tiho, održavajući kontakt očima i otvoren jezik tela.
- Partner B postavlja jedno ili dva refleksivna pitanja, partner A kratko odgovara.
- Zatim se uloge menjaju.
- Nakon obe priče, parovi imaju 2–3 minuta za zajedničku refleksiju: šta sam naučio/la iz priče partnera, šta me iznenadilo?
- Facilitator obilazi parove i pruža lagane smernice po potrebi.

3. Zaključak i refleksija:

- Grupa se okuplja u plenarnoj sesiji.
- Facilitator poziva volontere da podele uvid:
 - Kako se osećate kada vas neko zaista sluša?
 - Šta ste primetili o sebi dok slušate?
 - Koje strategije prilagodljivosti su se pojavile u pričama?
- Učesnici zapisuju jednu konkretnu akciju: kako će primenjivati empatiju ili prilagodljivost u svakodnevnom životu.

Procena / Evaluacija:

- Povratne informacije partnera o kvalitetu slušanja.
- Posmatranje veštine slušanja i postavljanja pitanja od strane facilitatora.
- Samorefleksija: „Jedna nova perspektiva koju sam dobio/la danas je...“

Saveti za adaptaciju:

- Dati dodatno vreme za pripremu stidljivim učesnicima.
- Pojednostaviti podsticaje za grupe sa slabijom pismenošću.
- Za multikulturalne grupe, osigurati da podsticaji poštuju kulturne osetljivosti.

Aktivnost 3 – Priča o prevazilaženju izazova

Metoda: Lična priča

Ciljna grupa:

- Starosna grupa: odrasli 20–55 godina
- Pol: mešoviti
- Nivo obrazovanja: srednje obrazovanje i više
- Status: zaposleni, nezaposleni ili u potrazi za poslom
- Ranjive grupe: posebno korisno za učesnike iz migrantskih sredina, dugoročno nezaposlene ili one koji doživljavaju socijalnu izolaciju i nizak nivo samopouzdanja

Opis aktivnosti:

Učesnici dele ličnu priču o prevazilaženju izazova. Kroz pripovedanje i slušanje, učesnici razvijaju empatiju, prepoznaju prilagodljivost kod sebe i drugih i vežbaju podsticajnu komunikaciju u grupnom okruženju.

Ishodi učenja:

Do kraja aktivnosti, učesnici će moći:

- Da izraze ličnu priču u sigurnom i strukturisanom okruženju.
- Da reflektuju sopstvene strategije suočavanja i prilagodljivosti.
- Da vežbaju aktivno slušanje i empatiju prilikom slušanja priča vršnjaka.
- Da ojačaju poverenje u grupi i emocionalnu svest.

Trajanje: 60 minuta

Materijali:

- Kartice sa podsticajima ili vođene instrukcije (npr. „Opiši izazov koji si prevazišao/la“, „Šta ti je dalo snagu u tom trenutku?“)
- Stolice postavljene u krug
- Flipchart/tabla za beleške facilitatora (opciono)

Detaljni koraci implementacije:

1. Uvod:

- Facilitator objašnjava da deljenje priča o izazovima gradi povezanost i prilagodljivost.
- Učesnici su podstaknuti da pričaju koliko žele. Naglašavaju se poštovanje, poverljivost i empatija.



2. Glavna aktivnost:

- Facilitator modeluje proces kratkom ličnom pričom o prevazilaženju izazova, ističući prilagodljivost i rast.
- Svaki učesnik redom deli priču dok grupa pažljivo sluša bez prekidanja.
- Nakon svake priče, grupa kratko promišlja o snazi priče (npr. istrajnost, kreativnost, emocionalna ravnoteža).
- Učesnici beleže zajedničke teme: podrška drugih, strategije rešavanja problema, unutrašnja odlučnost.

3. Zaključak i refleksija:

- Facilitator vodi diskusiju:
 - „Šta vam je pomoglo da se osećate snažnije u teškim trenucima?“
 - „Šta ste naučili slušajući iskustva drugih?“
- Učesnici zapisuju jednu strategiju suočavanja koju žele primeniti u svom životu.

Procena / Evaluacija:

- Posmatranje učesnika i poštovanja tokom pričanja.
- Grupna refleksija koja pokazuje svest o prilagodljivosti i empatiji.
- Samorefleksija učesnika o sopstvenim strategijama suočavanja.

Saveti za adaptaciju:

- Za stidljive učesnike, dozvoliti priče u parovima pre prelaska na veću grupu.
- Za grupe sa traumatskom osetljivošću, dozvoliti fiktivne ili simbolične priče.
- Za onlajn sesije, koristiti virtuelne sobe za priče u malim grupama.