



EARTHE

Aktivnost 2

Digitalni alat za inovativni razvoj metodologije i nastavnog plana

Modul 6- Empatija i prilagodljivost

Metoda 2 – Meditacija i svest o sebi

Aktivnosti

Modul 6 – Empatija i prilagodljivost

Aktivnost 1 – Vežba svesnog disanja

Metoda: *Meditacija i samosvest*

Ciljna grupa:

- **Starosna dob:** Odrasli 20–60 godina
- **Pol:** Mešoviti
- **Nivo obrazovanja:** Srednje i više (prilagodljivo za one sa smanjenom pismenošću sa pojednostavljenim uputstvima)
- **Status:** Zaposleni, nezaposleni ili oni u potrazi za poslom
- **Ranjive grupe:** Posebno korisno za učesnike pod visokim stresom, migrante koji se prilagođavaju novom okruženju ili one sa ograničenim strategijama suočavanja

Ova aktivnost pomaže učesnicima da vežbaju jednostavne tehnike disanja za upravljanje stresom i vraćanje fokusa. Posebno je korisna pre intervjua, javnog nastupa ili u konfliktnim situacijama.

Ishodi učenja:

- Primenjivati svesno disanje kao alat za smanjenje stresa.
- Prepoznati fizičke i emocionalne signale stresa.
- Vežbati vraćanje pažnje na sadašnji trenutak.

Trajanje: 30 minuta

Materijali i resursi: Tihi prostor, udobne stolice ili podloge, opciono: tiha muzika, tajmer, zvono za samosvest

Opis aktivnosti:

Učesnici vežbaju vođeno svesno disanje, fokusirajući se na sporo i duboko disanje i beleženje osećaja. Ovo pomaže u smanjenju stresa, promovisanju smirenosti, prilagodljivosti i emocionalne regulacije.

Detaljni koraci implementacije:

Uvod:

- Facilitator pozdravlja grupu i objašnjava: „Disanje je nešto što svi radimo, ali kada obratimo pažnju na njega, možemo da smirimo telo i um.“
- Kratka diskusija: „Kada ste pod stresom, kako se menja vaše disanje?“ Učesnici dele kratke primere (npr. brzo, plitko disanje).



EARTHE

- Facilitator uvodi ideju da je sporo, svesno disanje moćan alat za upravljanje stresom i povećanje prilagodljivosti.

Glavna aktivnost:

- Učesnici sede udobno sa stopalima na podu i rukama u krilu. Oči mogu biti zatvorene ili nežno fokusirane.
- Facilitator vodi ciklus: udah kroz nos 4 sekunde, zadržavanje daha 2 sekunde, polagani izdah kroz usta 6 sekundi. Grupa ponavlja zajedno nekoliko rundi.
- Učesnici primećuju gde drže napetost u telu (ramena, vilica, grudni koš). Sa svakim izdahom svesno oslobađaju napetost.
- Facilitator uvodi brojanje daha (udah „jedan“, izdah „dva“, do „deset“, zatim ponovo). Ovo pomaže u fokusiranju i smanjenju lutanja misli.
- Ako misli lutaju, facilitator nežno podseća: „Primeti misao, pusti je i vrati se na dah.“

Zaključak i refleksija:

- Učesnici otvaraju oči i nežno se istežu.
- Facilitator pita: „Kako se sada osećate u poređenju sa početkom?“
- Grupa razmišlja o svakodnevnim situacijama gde bi svesno disanje moglo biti korisno (npr. intervjui, rasprave, pre spavanja).

Procena / Evaluacija:

- Grupna refleksija o emocionalnim i fizičkim promenama.
- Brza samoprocena: „Koliko se osećam pod stresom/smireno na skali od 1 do 5 pre i posle?“
- Posmatranje angažovanja u vežbi disanja.

Saveti za adaptaciju:

- Za grupe sa smanjenom pismenošću, neka uputstva budu verbalna i jednostavna.
- Za onlajn izvođenje, koristiti kratke vođene audio ili video snimke.
- Za napredne grupe, produžiti vežbu vizualizacijom (npr. zamišljanje smirujuće svetlosti, pozitivnih slika).

Aktivnost 2 – Svakodnevni izazov svesnosti

Metoda: Meditacija i samosvest

Ciljna grupa i okruženje:

Ciljna grupa:

- **Starosna dob:** Odrasli 20–60 godina
- **Pol:** Mešoviti
- **Nivo obrazovanja:** Srednje i više (prilagodljivo za one sa smanjenom pismenošću sa pojednostavljenim uputstvima)
- **Status:** Zaposleni, nezaposleni ili oni u potrazi za poslom
- **Ranjive grupe:** Posebno korisno za učesnike pod visokim stresom, migrante koji se prilagođavaju novom okruženju ili one sa ograničenim strategijama suočavanja

Ova aktivnost podstiče učesnike da integrišu samosvest u svakodnevne zadatke. Umesto da odvoje posebno vreme, vežbaju svesnost tokom rutinskih aktivnosti (hodanje, jelo, čekanje, putovanje).

Ishodi učenja:

- Primenjivati tehnike samosvesti u svakodnevnom životu.
- Prepoznati kako mali trenuci svesnosti smanjuju stres.
- Razviti lične rutine prilagodljivosti.

Trajanje: 45 minuta

Materijali i resursi: Karte za svakodnevne zadatke (hodanje, jelo, pranje zuba itd.), refleksioni listovi ili dnevници, olovke

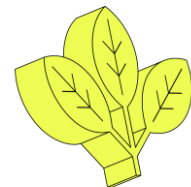
Opis aktivnosti:

Učesnici vežbaju svesnost tokom običnih zadataka, obraćajući pažnju na osećaje, pokrete i emocije. Kasnije dele iskustva, otkrivajući kako se samosvest prirodno uklapa u svakodnevni život.

Detaljni koraci u implementaciji:

Uvod:

- Facilitator objašnjava: „Samosvest se ne dešava samo kada sedimo u tišini – može biti deo svakodневnih zadataka.“
- Grupa navodi svakodnevne rutine (hodanje, jelo, čekanje, kuvanje). Facilitator zapisuje odgovore na flipčart.



EARTHE

- Facilitator objašnjava izazov: od obične aktivnosti napraviti trenutak svesnosti, smirenosti i fokusa.

Glavna aktivnost:

- Facilitator deli mali zalogaj (npr. grožđicu, komad voća). Zajedno, grupa vežba svesno jelo – posmatra izgled, miris, teksturu, polako žvaće i primećuje ukus.
- Učesnici dobijaju kartice zadataka (npr. svesno hodaње, pranje ruku sa pažnjom). Vežbaju odmah ako je moguće ili vizualizuju kako će vežbati kod kuće.
- Učesnici diskutuju u parovima: „Šta ste primetili kada ste obratili pažnju na nešto jednostavno?“
- Svaki učesnik bira jednu dnevnu aktivnost koju će pretvoriti u praksu samosvesti naredne nedelje i zapisuje na refleksionom listu.

Zaključak i refleksija:

- Facilitator pita volontere da podele svoju odabranu praksu.
- Grupa razmišlja: „Kako ovi mali trenuci svesnosti mogu smanjiti stres i izgraditi prilagodljivost?“
- Učesnici se obavezuju da će probati izazov jednu nedelju i beležiti iskustva u kratkom dnevniku.

Procena / Evaluacija:

- Refleksioni listovi sa jednim uvidom ili benefitom.
- Grupno deljenje odabranih praksi samosvesti.
- Facilitator beleži nivo angažovanja i kreativnost u primeni.

Saveti za adaptaciju:

- Za grupe sa smanjenom pismenošću, koristiti slike zadataka umesto kartica sa tekstom.
- Za zaposlene ili zauzete učesnike, predložiti prakse kraće od 2 minuta.
- Za napredne grupe, proširiti praksu na svesno hodaње napolju ili kratke kućne meditacije.

Aktivnost 3 – Disanje sa bojama

Metoda: Meditacija i samosvest

Ciljna grupa i okruženje:

Ciljna grupa:

- **Starosna dob:** Odrasli 20–60 godina
- **Pol:** Mešoviti
- **Nivo obrazovanja:** Srednje i više (prilagodljivo za one sa smanjenom pismenošću sa pojednostavljenim uputstvima)
- **Status:** Zaposleni, nezaposleni ili oni u potrazi za poslom
- **Ranjive grupe:** Posebno korisno za učesnike pod visokim stresom, migrante koji se prilagođavaju novom okruženju ili one sa ograničenim strategijama suočavanja

Ova vođena meditacija koristi vizualizaciju i tehnike disanja kako bi učesnici povezali emocije sa umirujućim slikama. Povezivanjem boja sa opuštanjem ili oslobađanjem stresa, učesnici poboljšavaju sposobnost regulacije emocija i smanjenja anksioznosti.

Ishodi učenja:

- Vežbati svesno disanje uz vizualizacione tehnike.
- Prepoznati kako senzorna imaginacija može smanjiti stres.
- Primjeniti jednostavnu tehniku disanja sa bojama u svakodnevnim stresnim situacijama.
- Ojačati fokus i emocionalnu samoregulaciju.

Trajanje: 45 minuta

Materijali i resursi:

- Tihi prostor sa stolicama ili podlogama
- Opciono: umirujuća muzika ili prigušeno svetlo
- Karte sa asocijacijama boja i emocija (npr. plava = mir, zelena = ravnoteža, žuta = energija)

Opis aktivnosti:

Učesnici vežbaju vođenu meditaciju gde udišu smirujuće boje i izdišu boje koje predstavljaju stres, kombinujući samosvest i kreativnu imaginaciju. Ovo jača emocionalnu regulaciju i smanjuje stres.



Detaljni koraci u implementaciji:

Uvod:

- Facilitator objašnjava da boje mogu biti moćni mentalni simboli. Učesnici razmišljaju o bojama koje povezuju sa smirenošću i onima koje povezuju sa stresom.

Glavna aktivnost:

1. Učesnici sede udobno, zatvore oči i počinju sa nekoliko dubokih udisaja.
2. Facilitator vodi: „Zamislite da udišete smirujuću boju koja ispunjava vaše telo. Dok izdišete, zamislite oslobađanje boje koja predstavlja stres ili napetost.“
3. Učesnici ponavljaju ciklus nekoliko puta, fokusirajući se na osećaj opuštanja i oslobađanja.
4. Nakon vežbe, učesnici zapisuju ili kratko dele koja boja je za njih bila najmoćnija.

Zaključak i refleksija:

- Facilitator vodi grupnu diskusiju:
 - „Kako je vizualizacija boja promenila vaše iskustvo disanja?“
 - „Koju boju ćete koristiti kao sidro u stresnim situacijama?“
- Učesnici se obavezuju da će tehniku primeniti barem jednom u narednoj nedelji.

Procena / Evaluacija:

- Posmatranje angažovanja učesnika tokom meditacije.
- Dnevničke beleške o emocionalnoj svesti pre i posle vežbe.
- Grupno deljenje ličnih asocijacija boja i efekata opuštanja.

Saveti za adaptaciju:

- Za onlajn sesije, obezbediti snimljenu vođenu meditaciju.
- Za grupe sa smanjenom pismenošću, koristiti kartice sa bojama ili vizuelne materijale umesto pisanih uputstava.
- Za osetljive grupe, dozvoliti učesnicima da prekinu ili prilagode vizualizaciju ako je potrebno.