



EARTHE

Aktivnost 2

Digitalni alat za inovativni razvoj metodologije i nastavnog plana

Modul 6- Empatija i prilagodljivost

Metoda 2 – Meditacija i samosvest

Modul 6 – Empatija i prilagodljivost

Metoda 2 – Meditacija i samosvest

Fokus na meke veštine:

Ova metoda razvija emocionalnu regulaciju, upravljanje stresom i prisutnost u komunikaciji. Kroz vođene meditacije i vežbe svesne pažnje, učesnici neguju fokus, smirenost i samosvest, što podržava prilagodljivost i empatiju u ličnim i profesionalnim interakcijama.

Ishodi učenja:

- Vežbati osnovne tehnike samosvesti (disanje, „skeniranje tela“, prizemljivanje).
- Prepoznati lične okidače stresa i regulisati svoje reakcije.
- Primeniti samosvest kako bi se smanjila anksioznost u stresnim situacijama (npr. intervju, konflikti).
- Demonstrirati empatiju tako zadržavanje prisutnosti i pažnje u interakcijama.

Ciljna grupa:

- **Starosna dob:** Odrasli 20–60 godina
- **Pol:** Mešoviti
- **Nivo obrazovanja:** Srednje obrazovanje i više (prilagodljivo za grupe sa nižim nivoom pismenosti, sa pojednostavljenim uputstvima)
- **Status:** Zaposleni, nezaposleni ili oni u potrazi za poslom
- **Ranjive grupe:** Posebno pogodno za odrasle pod stresom, migrante koji se prilagođavaju novom okruženju ili one koji iskuse anksioznost, sagorevanje na poslu ili nedostatak strategija suočavanja.

Ova metoda je osmišljena za učesnike kojima su potrebni praktični, jednostavni alati za smirivanje uma i tela. Podržava prilagodljivost tako što uči učesnike kako da naprave pauzu, fokusiraju se i odgovore promišljeno, umesto da reaguju impulsivno.

Opis metode:

Meditacija i samosvest uvodi učesnike u jednostavne, dostupne vežbe koje neguju svesnost sadašnjeg trenutka. Kroz vođene vežbe, učesnici uče da primećuju disanje, emocije i telesne senzacije, smanjuju stres i povećavaju emocionalnu prilagodljivost. Može se praktikovati individualno ili u grupama, u učionicama, na radnom mestu ili kod kuće.

Uputstva za implementaciju:

- **Trajanje:** 30–45 minuta po sesiji (može se prilagoditi na 10–15 minuta dnevne prakse)
- **Broj učesnika:** 6–20 (ili individualna praksa)



EARTHE

- **Potrebni materijali:** Tihi prostor, udobne stolice ili podloge, opciono smirujuća muzika ili zvono, štampani vodiči
- **Prostor:** Tihi prostor sa dovoljno mesta da učesnici sede udobno u krugu ili redovima

Implementacija u 5 koraka:

Korak 1 – Uvod i prizemljivanje

Facilitator predstavlja samosvest: „Samosvest znači biti potpuno prisutan u trenutku bez osuđivanja.“ Učesnici su pozvani da sednu udobno, zatvore oči (ako žele) i fokusiraju se na sadašnji trenutak.

Korak 2 – Svesnost disanja

Facilitator vodi učesnike da primećuju svoje disanje. Učesnici vežbaju sporo, duboko disanje, broje ili vizualizuju protok vazduha kako bi regulisali fokus i smirili telo.

Korak 3 – „Skeniranje tela“ i svesnost tela

Učesnici se zamole da pomeraju pažnju od glave do pete, primećujući senzacije, napetost ili opuštanje. Vežbaju oslobađanje napetosti i praćenje osećaja bez osuđivanja.

Korak 4 – Vežba refleksije

Facilitator uvodi kratku refleksiju o samosvesti: primećivanje emocija ili misli koje se javljaju. Učesnici vežbaju prepoznavanje osećanja („Osećam anksioznost“ / „Osećam mir“) bez pridavanja vrednosti, povećavajući samosvest i empatiju.

Korak 5 – Zatvaranje i diskusija

Učesnici nežno otvaraju oči i vraćaju se grupi. Facilitator vodi kratak razgovor: Kako se sada osećate u poređenju sa početkom? Učesnici su ohrabreni da primenjuju 2–5 minuta samosvesti dnevno u stresnim situacijama.

Praktični saveti:

1. Počnite sa vrlo kratkim sesijama (2–5 minuta) za početnike; postepeno produžavajte.
2. Podsećajte učesnike da je normalno da misli lutaju – nežno vraćajte fokus na disanje.
3. Koristite kulturno neutralan jezik i prilagodite primere kako ne bi izazvali nelagodnost.

Pitanja za refleksiju:

1. Kako su vam se telo i um osećali pre i posle vežbe samosvesti?
2. Šta je bilo najizazovnije u održavanju fokusa u trenutku?
3. Kako biste mogli koristiti samosvest u stresnim stvarnim situacijama (npr. intervju za posao, konflikt, roditeljstvo)?



Praktični opis metode:

- **Naziv:** Meditacija i samosvest
- **Svrha:** Jačanje prilagodljivosti i empatije kroz vežbanje svesti o sadašnjem trenutku
- **Trajanje:** 30–45 minuta (prilagodljivo kraćim praksama)
- **Format:** Vođena meditacija i refleksija
- **Ključni koraci:** Uvod → Disanje → „Skeniranje tela“ → Refleksija → Zatvaranje
- **Materijali:** Tihi prostor, opcionalno smirujuća muzika, vodiči
- **Ciljna grupa:** Odrasli 20–60 godina, raznovrsna pozadina, posebno pod stresom
- **Ishodi učenja:** Vežbati samosvest, upravljati stresom, prepoznavati emocije, poboljšati empatiju
- **Ključne prednosti:** Smanjuje stres, povećava samosvest, podržava emocionalnu ravnotežu