



EARTHE

Aktivnost 2

Digitalni alat za inovativni razvoj metodologije i nastavnog plana

Modul 6- Empatija i prilagodljivost

Metoda 4 – Preispitivanje

Modul 6 – Empatija i prilagodljivost

Metod 4 – Vežba samorefleksije

Fokus na meke veštine:

Ovaj metod razvija samosvest i emocionalnu regulaciju podstičući učesnike da se zaustave, reflektuju i procene svoja osećanja, misli i ponašanja. Kroz refleksiju, učesnici jačaju prilagodljivost, poboljšavaju emocionalnu ravnotežu i pripremaju se za zdravije interakcije sa drugima.

Ishodi učenja:

- Prepoznati lične emotivne okidače i obrasce stresa.
- Praktikovati strukturisanu samorefleksiju radi poboljšanja emocionalnog blagostanja.
- Razumeti kako samosvest utiče na reakcije u konfliktima i jača prilagodljivost.
- Primenjivati refleksivne prakse u svakodnevnom životu radi ličnog razvoja.

Ciljna grupa:

- Starosna dob: Odrasli 20–60
- Pol: Mešoviti
- Nivo obrazovanja: Srednje i više (prilagodljivo za grupe sa smanjenom pismenošću)
- Status: Zaposleni, nezaposleni ili oni u potrazi za poslom
- Ranjive grupe: Posebno pogodno za odrasle pod stresom, migrante koji se prilagođavaju novim okruženjima ili one koji doživljavaju anksioznost, izgaranje ili nedostatak strategija suočavanja.

Mnogi odrasli deluju automatski u stresnim situacijama, ne shvatajući šta pokreće njihove reakcije. Ovaj metod omogućava učesnicima da se zaustave, promisle i biraju konstruktivnije reakcije, što podržava empatiju i prilagodljivost.

Opis metoda:

Vežba samorefleksije uvodi učesnike u vođeno pisanje dnevnika i refleksiju kao alate za razvoj samosvesti i emocionalne prilagodljivosti. Kroz strukturisano ispitivanje misli i ponašanja, učesnici dobijaju uvid u svoje okidače, snage i oblasti za lični razvoj.

Uputstva za primenu:

- Trajanje: 30–45 minuta (može se produžiti u dnevnu/nedeljnu praksu)
- Broj učesnika: Individualna aktivnost (sa opcijom deljenja u grupi)
- Potrebni materijali: Dnevnik ili sveska, olovke, kartice ili prikazi sa pitanjima za refleksiju
- Prostor: Tih prostor pogodan za introspektivnu aktivnost, učionica ili onlajn sesija



5 koraka implementacije:

Korak 1 – Uvod:

Facilitator objašnjava svrhu samorefleksije: „Refleksija nam pomaže da bolje razumemo sebe i donosimo svesne odluke, umesto da reagujemo automatski.“ Učesnici dele primere kada su reagovali pod stresom bez razmišljanja.

Korak 2 – Pitanja za refleksiju:

Facilitator daje primere:

- „Koja situacija me je danas uznemirila?“
 - „Kako sam reagovao/la i zašto?“
 - „Šta bih mogao/la drugačije sledeći put?“
- Učesnici se podstiču da pišu iskreno, bez osuđivanja.

Korak 3 – Pisanje:

Učesnici individualno pišu odgovore u svojim dnevnicima. Po želji, može se puštati tiha muzika radi opuštanja. Facilitator podseća: „Ne brinite o gramatici ili stilu – samo zabeležite misli.“

Korak 4 – Deljenje (opciono):

Učesnici mogu podeliti refleksije sa partnerom ili malom grupom. Deljenje je dobrovoljno; naglasak je na pažljivom slušanju i međusobnoj podršci.

Korak 5 – Konsolidacija:

Facilitator vodi grupnu diskusiju:

- „Šta ste naučili o sebi kroz ovu vežbu?“
 - „Kako bi vam ovo moglo pomoći da bolje upravljate stresom ili konfliktima u budućnosti?“
- Učesnici postavljaju jedan mali lični cilj (npr. „Sledeći put kada se osećam pod stresom, napraviću pauzu pre nego što reagujem“).

Praktični saveti:

- Za grupe sa smanjenom pismenošću, ponudite početne rečenice ili vizuale.
- Podstičite kratke, redovne refleksije (5–10 minuta dnevno).
- Podsećajte da refleksija nije samokritika, već alat za rast.

Pitanja za refleksiju:

1. Kako vam je zapisivanje misli pomoglo da situaciju sagledate drugačije?
2. Koje obrasce ste приметili u svojim reakcijama na stres ili konflikt?
3. Kako možete koristiti samorefleksiju da se pripremite za buduće izazove?



Praktični opis metode:

- **Naziv:** Vežba samorefleksije
- **Svrha:** Razvijanje samosvesti i emocionalne regulacije kroz strukturisanu refleksiju
- **Trajanje:** 30–45 minuta (prilagodljivo za kontinuiranu praksu)
- **Format:** Individualno pisanje + opciono deljenje u grupi
- **Ključni koraci:** Uvod → Pitanja → Pisanje → Deljenje → Konsolidacija
- **Materijali:** Dnevnik/sveska, olovke, pitanja za refleksiju
- **Ciljna grupa:** Odrasli 20–60, posebno oni pod stresom ili sa ograničenim strategijama suočavanja
- **Ishodi učenja:** Prepoznati okidače, praktikovati refleksiju, povezati samosvest sa prilagodljivosti, primenjivati refleksivne navike svakodnevno
- **Ključne koristi:** Poboljšava samosvest, smanjuje impulsivne reakcije, jača prilagodljivost