



EARTHE

Aktivnost 2

Digitalni alat za inovativni razvoj metodologije i nastavnog plana

Modul 6- Empatija i prilagodljivost

Metoda 6 – Svest o sebi u rukovođenju stresom

Modul 6 – Empatija i prilagodljivost

Metod 6 – Samosvest za upravljanje stresom

Fokus na meke veštine:

Ovaj metod razvija sposobnost upravljanja stresom, emocionalnu samoregulaciju i prilagodljivost kroz učenje tehnika samosvesti. Fokusiranjem na sadašnji trenutak, učesnici smanjuju anksioznost, povećavaju koncentraciju i razvijaju održive strategije suočavanja sa izazovima.

Ishodi učenja:

- Definirati samosvest i objasniti njegovu ulogu u smanjenju stresa.
- Praktikovati kratke tehnike samosvesti (disanje, skeniranje tela, svesno posmatranje).
- Primjenjivati strategije samosvesti u stresnim situacijama u svakodnevnom životu.
- Promišljati kako samosvest podržava prilagodljivost i empatiju.

Ciljna grupa:

- Starosna dob: Odrasli 20–60 godina
- Pol: Mešoviti
- Nivo obrazovanja: Srednje obrazovanje i više (prilagodljivo grupama sa nižim nivoom pismenosti uz pojednostavljena uputstva)
- Status: Zaposleni, nezaposleni ili oni u potrazi za poslom
- Ranjive grupe: Posebno pogodno za odrasle pod stresom, migrante koji se prilagođavaju novim okruženjima ili osobe koje doživljavaju anksioznost, izgaranje ili nedostatak strategija suočavanja

Opis metoda:

„Samosvest za upravljanje stresom“ uvodi učesnike u vežbe svesne prisutnosti u sadašnjem trenutku, poput svesnog disanja, skeniranja tela i posmatranja. Fokusiranjem pažnje i regulacijom emocija, učesnici jačaju prilagodljivost i poboljšavaju međuljudsku komunikaciju.

Instrukcije za implementaciju:

- **Trajanje:** 60–75 minuta po sesiji
- **Broj učesnika:** 8–20 (grupno), prilagodljivo za individualnu primenu
- **Potrebni materijali:** Udobne stolice ili prostirke, tajmer, po želji mirna muzika, skripte za samosvest
- **Prostor:** Tih, minimalno ometajuće okruženje, učionica ili onlajn sesija



EARTHE

Implementacija u 5 koraka:

Korak 1 – Uvod

Facilitator objašnjava samosvest jednostavnim rečima: „To znači svesno, namerno obraćanje pažnje na sadašnji trenutak, bez prosuđivanja.“

Učesnici dele kratke primere kada obično osećaju stres (npr. na poslu, pre spavanja, tokom rasprava). Ovo povećava relevantnost i motivaciju za vežbu.

Korak 2 – Vođena vežba

Facilitator vodi kratku vežbu samosvesti, poput svesnog disanja ili skeniranja tela. Učesnici obraćaju pažnju na telesne senzacije, disanje ili zvuke u prostoriji i nežno vraćaju pažnju kada im um odluta. Fokus je na svesnosti, a ne na izvedbi.

Korak 3 – Individualna refleksija

Posle vežbe, učesnici provode nekoliko minuta pišući u dnevnik o onome što su primetili:

„Kako se moje telo osećalo? Koje emocije su se pojavile? Da li mi je bilo lako ili teško da se fokusiram?“

Ovaj korak podstiče dublju samosvest i povezuje praksu sa ličnim iskustvom.

Korak 4 – Primena u svakodnevnom životu

U malim grupama učesnici identifikuju uobičajene stresne situacije (putovanje, briga o deci, rokovi, intervjui). Diskutuju kako kratke tehnike samosvesti (npr. svesno disanje pre sastanka, pauza pre reakcije) mogu pomoći. Grupe dele jedan ili dva praktična primera sa svima.

Korak 5 – Konsolidacija

Facilitator vodi završni krug refleksije gde svaki učesnik deli jednu praksu samosvesti koju će praktikovati tokom naredne nedelje. Facilitator naglašava da je samosvest veština koja se poboljšava redovnom, kratkom praksom.

Praktični saveti:

- Neka vežbe budu kratke i dostupne (2–5 minuta za početnike).
- Poticati doslednost više nego trajanje – nekoliko minuta dnevno je bolje od duge, neredovne prakse.
- Koristiti neutralan, inkluzivan jezik da se izbegnu veze sa određenim verovanjima ili religijama.

Pitanja za refleksiju:

1. Kako ste se osećali pre i posle vežbe samosvesti?
2. Koje situacije u vašem svakodnevnom životu bi mogle koristiti samosvest?
3. Kako samosvest može povećati vašu prilagodljivost u stresnim situacijama?



Praktični opis:

- **Naziv:** Samosvest za upravljanje stresom
- **Svrha:** Pomoći učesnicima da smanje stres i ojačaju prilagodljivost kroz jednostavne prakse samosvesti
- **Trajanje:** 60–75 minuta
- **Format:** Vođena praksa + dnevnik + grupna diskusija
- **Glavni koraci:**
 1. Uvod – Definirati samosvest i diskutovati o stresnim okidačima
 2. Vođena praksa – Vežba disanja ili skeniranje tela
 3. Refleksija – Pisanje u dnevnik o senzacijama i emocijama
 4. Primena – Grupna diskusija o realnim situacijama
 5. Konsolidacija – Učesnici se obavezuju na nedeljnu praksu
- **Materijali:** Stolica/prostirke, tajmer, skripta za samosvest, dnevnik i olovke
- **Ciljna grupa:** Odrasli 20–60 godina (zaposleni, nezaposleni, oni koji traže posao, migranti, odrasli pod stresom)
- **Ishodi učenja:** Definirati samosvest i njegove koristi, praktikovati kratke vežbe, primeniti tehnike u stvarnim stresnim situacijama, razviti dugoročne navike emocionalne ravnoteže
- **Ključne koristi:** Pобољшава samoregulaciju, smanjuje anksioznost, povećava fokus, jača prilagodljivost