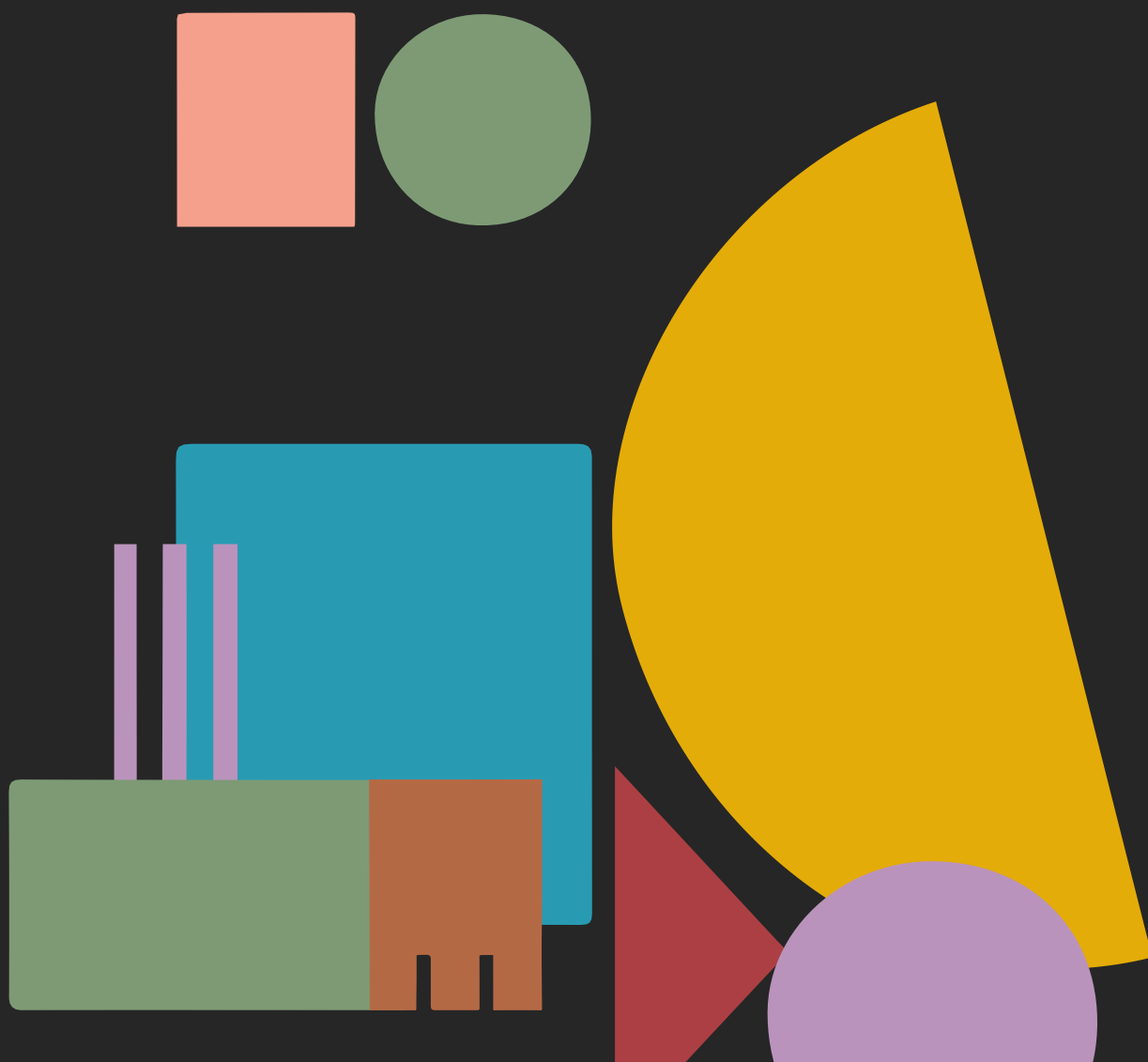


# PRIRUČNIK: ŽIVJETI DEMOKRACIJU U KONTEKSTU VISOKOŠKOLSKOG OBRAZOVANJA

Priručnik s prijedlozima odgojno–obrazovnih aktivnosti  
za praktičnu implementaciju estetskog i utjelovljenog  
obrazovanja za demokraciju



**Vodeći autori**

Sandra Wallenius-Korkalo

Monika Pažur

**Doprinijela dijelovima teksta**

Pauliina Jääskeläinen

**Urednici**

Pilvikki Lantela

Philippa Mulbery

Cláudia Neves

**Istraživačice**

Katarina Aladrović Slovaček

Kardelen Dilara Cazgir

Pauliina Jääskeläinen

Susan Meriläinen

Dirk Netter

Monika Pažur

Veronika Clara Pinzger

Maša Rimac Jurinović

Lea Spahn

Joonas Vola

Sandra Wallenius-Korkalo

Susanne Maria Weber

Helena Wolter

Canan Yalvac

## Financiranje

Ovaj je projekt financiran sredstvima programa Europske unije za istraživanje i inovacije **Horizon Europe** na temelju Ugovora o dodjeli bespovratnih sredstava br. **101094052**, te sredstvima **UK Research and Innovation (UKRI)** – referentni broj: **10063654**.

## Odricanje od odgovornosti

Projekt je financiran sredstvima Europske unije. Iznesena stajališta i mišljenja isključivo su stajališta autora i ne odražavaju nužno stajališta Europske unije ni tijela koje je dodijelilo sredstva. Europska unija ni tijelo koje je dodijelilo sredstva ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

## Naslov i licence

Priručnik: Živjeti demokraciju u kontekstu visokoškolskog obrazovanja: Priručnik s prijedlozima odgojno-obrazovnih aktivnosti za praktičnu implementaciju estetskog i utjelovljenog obrazovanja za demokraciju

© 2026 AECED Consortium: (Sveučilište u Lapland — Finska, Sveučilište u Hertfordshire — UK, Marburg Sveučilište — Njemačka, Sveučilište Alberta — Portugal, Riga Tehničko Sveučilište — Latvija, Sveučilište u Zagrebu— Hrvatska).

Ovo je djelo licencirano pod licencom **Creative Commons Imenovanje 4.0 međunarodna (CC BY 4.0)**. Za uvid u primjerak licence posjetite:

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

## Pristupačnost i uporaba s alatima za čitanje naglas

Ovaj je Okvir osmišljen kako bi omogućio uporabu s alatima za čitanje naglas i asistivnim tehnologijama. Tekst je organiziran u jasnu, numeriranu strukturu i prikazan u logičnom redosljedu čitanja radi podrške audio-čitanju. Slike i dijagrami sadrže alternativni tekst ondje gdje nose značenje.

Zbog trenutačnih ograničenja platforme, u ovom PDF-u možda neće biti dostupna potpuna navigacija čitača zaslona prema razinama naslova. Pristupačna Word verzija ovoga Okvira dostupna je na zahtjev.

Svi dijagrami i tablice u ovom Vodiču popraćeni su kratkim objašnjavajućim tekstom kako bi se osigurala pristupačnost čitateljima koji koriste čitače zaslona ili alate za čitanje naglas.

## Prijedlog citiranja:

AECED Consortium (2026). Practice companion: Living democracy in higher education: A guide to educational activities and pathways for practice in aesthetic and embodied learning for democracy (AELD). DOI: [10.5281/zenodo.18614244](https://doi.org/10.5281/zenodo.18614244)

# Sadržaj

1. Uvod
2. Rad s estetskim i utjelovljenim metodama u visokoškolskom obrazovanju: od pedagoške orijentacije do smjerova za praksu
3. Primjeri estetskih i utjelovljenih aktivnosti obrazovanja za demokraciju
4. Završetak priručnika: stvaranje povezanosti kroz sve faze obrazovanja

## I. Uvod

Ovaj Priručnik donosi niz obrazovnih aktivnosti i smjernica za praksu koje podržavaju estetsko i utjelovljeno učenje za demokraciju (AELD) u visokom obrazovanju. Aktivnosti se nude kao izvori inspiracije, a ne kao unaprijed zadani modeli koje je potrebno doslovno replicirati. Mogu se prilagoditi različitim disciplinama, institucionalnim kontekstima i nastavnim formatima, uključujući predavanja, seminare, radionice, projektno učenje te formalna, neformalna i informalna obrazovna okruženja.

Ono što povezuje sve ovdje predstavljene aktivnosti jest naglasak na utjelovljenom, estetskom i relacijskom sudjelovanju kao načinu razvoja učenja za demokraciju. Umjesto propisivanja načina provedbe aktivnosti, ovaj dio Priručnika poziva odgojno-obrazovne djelatnike na promišljanje i daljnji razvoj tih praksi. Primjerice, mogu razmotriti na koje načine aktivnosti mogu različito utjecati na sudionike, uzimajući u obzir ranjivost, kulturnu bliskost ili udaljenost, rodne dinamike i institucionalna ograničenja. Također, odgojno-obrazovni djelatnici mogu svjesno sudjelovati u aktivnostima zajedno sa studentima, umjesto da ih promatraju ili vode izvan samog procesa. Na taj način svaka se aktivnost može planirati i facilitirati na različite načine, ovisno o kontekstu i ljudima koji u njoj sudjeluju.

Većina ovdje predstavljenih AELD aktivnosti može se provoditi bez pristupa posebnim materijalima, opremi, prostoru ili stručnosti. U nekim slučajevima, međutim, korištenje umjetničkih alata ili suradnja s umjetnicima i drugim stručnjacima može obogatiti proces i podržati dublje uključivanje sudionika. Umjesto oslanjanja na specijalizirane resurse, pristup potiče kreativno korištenje dostupnih okruženja za učenje — primjerice preuređivanje učionica, rad u različitim prostorima unutar i izvan institucije ili premještanje aktivnosti na otvoreno i u prostore zajednice.

AELD aktivnosti i njihove prilagodbe mogu se kretati od kratkih, jednokratnih intervencija do cjelovito razvijenih kurikuluma. U svim tim pristupima šira je namjera poticati i jačati učenje za demokraciju unutar svakodnevnih pedagoških prakse te razvijati *osjećaj za demokraciju*.

## 2. Rad s estetskim i utjelovljenim metodama u visokoškolskom obrazovanju: od pedagoške orijentacije do smjerova za praksu

### O čemu je riječ?

Rad s AELD metodama i obrazovanjem za demokraciju u visokom obrazovanju započinje promišljanjem o tome kako se demokratske vrijednosti i načela očituju u svakodnevnim pedagoškim odlukama te o uvjetima koje stvaramo za učenje i sudjelovanje. AELD ne zahtijeva poseban kolegij o demokraciji; umjesto toga potiče odgojno-obrazovne djelatnike da unutar postojećih struktura omoguće da demokracija postane proživljeno iskustvo kroz estetska i utjelovljena iskustva. Usmjeravajući elementi ove pedagoške orijentacije predstavljeni u prvom dijelu Smjernica — *osjećaj za demokraciju*, *responzivna pedagogija* i *Uvažavajući pogled* — namijenjeni su tome da odgojno-obrazovnim djelatnicima pomognu u snalaženju u ovim aktivnostima.

Estetske i utjelovljene metode nisu usmjerene na proizvodnju umjetničkih objekata ili na izvođenje predstava. Iako se tijekom procesa ponekad mogu stvoriti umjetnički radovi, njihov je primarni cilj učenje kroz kreativne procese. Primjeri takvih metoda uključuju:

- pripovijedanje, poeziju i refleksivno pisanje – za artikuliranje značenja i povezivanje iskustava
- zvuk, ritam i izvedbene prakse – za usmjeravanje pažnje, emocija i kolektivnog izraza
- kolaž, crtanje, slikanje, fotografiju i film – za vizualno i audiovizualno izražavanje percepcija i emocija
- pokret, ples i dramu – za istraživanje odnosa, identiteta i suradnje kroz tijelo
- vježbe usmjerene pažnje ili osjetilne vježbe – za produbljivanje svjesnosti o sebi, drugima i okruženju

Metode poput pripovijedanja, zajedničkog stvaranja priča, osobnih narativa te korištenja metafora, izmišljenih likova ili zamišljenih situacija mogu se koristiti za stvaranje zajedničkih iskustava i zajedničko oblikovanje značenja. Narativi se mogu prenositi glasom i gestom, pisanim ili vizualnim formama ili jednostavnim izvedbenim elementima. Naglasak nije na složenim materijalima,

nego na načinu na koji se priče pripovijedaju, slušaju i tumače. Glas, ritam, stanke, ton i geste imaju važnu ulogu u oživljavanju priče.

Ove metode često potiču interakciju — primjerice postavljanjem pitanja, poticanjem refleksije ili pozivanjem sudionika da dopune, nastave ili reinterpreteraju dijelove priče. Na taj način slušanje postaje aktivno, sudjelovanje zajedničko, a uključivanje u sadržaj dublje i osobnije.

Estetske i utjelovljene metode mogu uključivati i korištenje slika, simbola, predmeta i prostornih rasporeda za zajedničko promišljanje, izražavanje i stvaranje značenja. Slično se mogu koristiti zvuk, glas, glazba i pokretne slike. Ove metode potiču sudionike da rade s vizualnim izražavanjem — crtanjem, kolažem, mapiranjem, fotografijom — kao i s audiovizualnim medijima poput audiozapisa, videa, zvučnih pejzaža ili filma, kako bi izrazili ideje, iskustva i odnose koje je ponekad teško izraziti riječima.

Naglasak nije na umjetničkoj vještini ili estetskoj kvaliteti, nego na audiovizualnom izražavanju kao obliku mišljenja i komunikacije. Jednostavni materijali često su dovoljni, a metode se obično kombiniraju s trenucima dijeljenja i refleksije tijekom kojih sudionici objašnjavaju, tumače ili odgovaraju na radove drugih. Na taj način gledanje i slušanje postaju zajednički i relacijski proces.

Utjelovljene metode rade s tijelom, pokretom i djelovanjem kao središnjim načinima učenja. One usmjeravaju pažnju na utjelovljena iskustva demokracije i na tijelo kao refleksivni medij. U nastavku su utjelovljene metode podijeljene u tri skupine: dramske i ulogama utemeljene aktivnosti, kinestetičke aktivnosti pokreta te refleksivne prakse. Te kategorije nisu iscrpne i u mnogim se aspektima preklapaju; zamišljene su kao opći okvir, a ne kao stroga pravila.

Dramske i ulogama utemeljene aktivnosti pozivaju sudionike da istražuju ideje, situacije i odnose preuzimanjem uloga, a ne samo raspravom o njima. Učenje se odvija kroz tjelesno iskustvo, interakciju i refleksiju. U dramskim aktivnostima sudionici preuzimaju uloge koje zajedno oblikuju zajedničku situaciju ili narativ. Te se uloge mogu temeljiti na pripremljenom tekstu, prerađenoj priči ili slobodnije strukturiranom scenariju koji dopušta improvizaciju. Često jedna osoba preuzima ulogu pripovjedača ili facilitatora, pomažući povezati pojedinačne doprinose u smislenu cjelinu i usmjeravati tijekom

aktivnosti. Jednostavni rekviziti ili prostorni raspored mogu podržati imaginaciju i uključivanje, no naglasak ostaje na utjelovljenoj prisutnosti i interakciji sudionika. Svaki sudionik doprinosi vlastitom interpretacijom uloge, unoseći osobne perspektive, emocije i tjelesne reakcije u zajednički proces učenja.

U kinestetičkim aktivnostima pokreta i refleksivnim praksama pažnja se može usmjeriti izravno na vlastite pokrete tijela. Te aktivnosti oslanjaju se na pedagogije plesa i pokreta, kao i na refleksivne prakse, kako bi se sudionici povezali s onim što se događa u njihovu tijelu. Polazi se od pretpostavke da utjelovljena iskustva — uključujući osjete, emocije, misli i impulse — kao i pokreti vidljivi drugima, mogu biti opaženi i reflektirani u odnosu na interakcijske situacije. Na taj način možemo učiti o vlastitim trenutačnim obrascima i sklonostima u grupama i odnosima.

Način na koji se krećemo tijekom ovih aktivnosti često odražava način na koji se krećemo, djelujemo i reagiramo u drugim situacijama. To otvara mogućnost procjene tih obrazaca i, prema potrebi, učenja novih načina reagiranja. To je osobito važno ako želimo transformirati načine djelovanja kako bi oni bolje podržavali demokratske vrijednosti u svakodnevnim susretima.

Budući da usmjeravanje pažnje na vlastito tijelo može otvoriti osjećaje ranjivosti — primjerice sram vezan uz tijelo — te stoga može djelovati zastrašujuće, potrebno je posvetiti posebnu pozornost zajedničkom stvaranju sigurnog okruženja za učenje u kojem se ove metode primjenjuju.

## **Zašto koristiti estetske i utjelovljene metode u visokom obrazovanju?**

Estetske i utjelovljene metode mogu se koristiti u radu sa svim dobnim skupinama, uključujući i u visokom obrazovanju. U kontekstima obrazovanja odraslih metode poput pripovijedanja omogućuju sudionicima da se s kompleksnim temama suoče na neizravan, ali smislen način. Kroz narative studenti mogu istraživati višestruke slojeve značenja, povezivati apstraktne ideje s proživljenim iskustvom te promišljati različite perspektive bez pritiska da odmah zauzmu određeno stajalište. Ove metode stvaraju prostor za imaginaciju, empatiju i kritičku refleksiju. Omogućuju studentima istraživanje dvosmislenosti, proturječja i složenosti te povezivanje sadržaja učenja s vlastitim biografijama, vrijednostima i društvenim kontekstima.

U visokom obrazovanju metode koje koriste vizualne ili audiovizualne materijale nude višestruke ulazne točke u proces učenja. One pomažu studentima pristupiti složenim ili apstraktnim temama na konkretnije i pristupačnije načine. Omogućuju studentima da uspore tempo učenja, eksternaliziraju svoje mišljenje te promišljaju vlastite pretpostavke, iskustva i pozicije iz drugačije perspektive. Rad sa slikama može biti posebno poticajan za sudionike kojima je lakše izražavati se vizualno nego verbalno ili kojima je potrebno vrijeme i prostor za promišljanje prije nego što progovore. Budući da se oslanjaju na jednostavne materijale i fleksibilne oblike sudjelovanja, vizualne metode mogu se prilagoditi raznolikim skupinama i kontekstima učenja.

Utjelovljene metode osobito su snažne u visokom obrazovanju jer odraslim osobama omogućuju da se sa sadržajem učenja povežu na osoban i iskustveni način. Ove metode također podržavaju različite razine i načine sudjelovanja.

Preuzimanjem uloga sudionici mogu istraživati perspektive koje se razlikuju od njihovih vlastitih, eksperimentirati s različitim načinima djelovanja ili promišljati vlastite pozicije i pretpostavke iz nove perspektive. Uloge se mogu prilagoditi individualnim preferencijama, sposobnostima i potrebama sudionika, čime se svima omogućuje sudjelovanje na načine koji su im mogući i smisleni. Time utjelovljene metode postaju prikladne za raznolike skupine, uključujući sudionike s posebnim ili dodatnim potrebama.

Korištenje tijela kao refleksivnog medija korisno je za razvoj samosvijesti i za razumijevanje drugih kao ravnopravnih. Aktivnosti usmjerene na utjelovljenu samosvijest pomažu sudionicima usredotočiti se na sadržaj učenja i osobno se s njime povezati. Učenje slušanja tjelesnih reakcija te razumijevanje sebe i drugih na cjelovit način doprinosi općoj dobrobiti i osjećaju povezanosti.

### **Mogućnosti estetskih i utjelovljenih metoda u obrazovanju za demokraciju**

Estetske i utjelovljene metode mogu na različite načine podržati obrazovanje za demokraciju. Priče — bilo izmišljene ili temeljene na stvarnim iskustvima — stvaraju prostor za istraživanje pitanja moći, nejednakosti, sudjelovanja, odgovornosti i pripadnosti. Njihova metaforička i simbolička priroda potiče promišljanje demokracije kao složenog, proživljenog fenomena, a ne kao skupa unaprijed definiranih pravila. Rad s narativima podržava obrazovanje za demokraciju poticanjem aktivnog slušanja, uvažavanja različitih perspektiva i zajedničkog stvaranja značenja. Pomaže sudionicima prepoznati raznolikost iskustava, promišljati nejednake mogućnosti te vježbati dijalog na nenametljiv i nekonfliktna način.

U obrazovanju za demokraciju audiovizualni pristupi pomažu studentima doživjeti demokraciju kao nešto što se zajednički oblikuje, pregovara i iznova zamišlja. To podržava refleksiju o društvenim strukturama i odnosima te istodobno stvara uključiva okruženja koja uvažavaju različite načine gledanja i izražavanja. Vizualno i audiovizualno usmjerene metode stvaraju mogućnosti za refleksivno istraživanje demokratskih pojmova poput moći, uključenosti, nejednakosti, pripadnosti i sudjelovanja. Čineći ideje vidljivima i osjetilno dostupnima, ove metode pomažu sudionicima prepoznati različite perspektive te razumjeti kako se iskustva demokracije mogu razlikovati među pojedincima i skupinama. Rad s audiovizualnim materijalima potiče pažljivo slušanje i uvažavajuće tumačenje jer sudionici pristupaju međusobnim prikazima bez trenutnog prosuđivanja. Ove metode također podržavaju zajedničko stvaranje značenja jer se slike, simboli i zvučni pejzaži mogu ponovno promatrati, preuređivati i zajednički raspravljati tijekom vremena.

Utjelovljene metode nude bogate mogućnosti za obrazovanje za demokraciju jer društvene odnose, dinamike moći i etičke dileme čine vidljivima i opipljivima. Korištenje pokreta tijela kao reflektivnog medija može sudionike usidriti u sadašnjem trenutku te osvijestiti načine djelovanja koji utječu na trenutačne situacije uz uvažavanje različitosti drugih. Prepoznavanjem ustaljenih obrazaca djelovanja možemo ih procjenjivati i usmjeravati na načine koji podržavaju demokratske vrijednosti.

Utjelovljena reflektivnost i aktivnosti temeljene na pokretu tijela mogu se koristiti za promišljanje načina na koje se demokratske vrijednosti pojavljuju i kako se mogu dalje razvijati tijekom procesa učenja. Takve aktivnosti pomažu razumjeti kako su naše tjelesne reakcije i djelovanja povezani s reakcijama drugih te naglašavaju jedinstvenost načina na koji svaki sudionik sudjeluje u zajedničkim aktivnostima. Time se demokracija može razumjeti kao kolektivna mreža odnosa u kojoj svi sudjeluju kroz vlastita djelovanja.

Kroz preuzimanje uloga i međusobnu interakciju sudionici mogu iskusiti kako se odgovornosti dijele, kako odluke utječu na druge te kako nastaju suradnja i sukobi. Aktivnosti temeljene na drami potiču poštovanje, odgovornost i pažnju prema drugima jer sudionici zajedno pregovaraju o značenju i djelovanju. One također stvaraju prostor za povezivanje s vlastitim osjećajima i mislima te za njihovo kritičko promišljanje u dijalogu s drugima. U nekim kontekstima rezultati utjelovljenog rada — poput kratkih izvedbi ili zajedničkih uprizorenja — mogu se prenijeti izvan prostora učenja te pridonijeti demokratskom dijalogu u širim institucionalnim ili društvenim okruženjima.

Kroz utjelovljene metode demokracija se ne samo raspravlja nego i doživljava kao relacijski, proživljen proces.

### 3. **Primjeri estetskih i utjelovljenih aktivnosti obrazovanja za demokraciju**

Ovaj dio donosi niz obrazovnih aktivnosti AELD-a proizašlih iz studija slučaja provedenih u okviru projekta AECED. Svaka aktivnost popraćena je kratkim opisom AELD usmjerenja te prijedlozima za materijale. Iako se aktivnosti temelje na stvarnim primjerima iz prakse, predstavljene su kao ilustrativni primjeri i izvori inspiracije, a ne kao unaprijed zadani modeli koje je potrebno doslovno replicirati. Radi lakšeg snalaženja i praktične orijentacije, aktivnosti su podijeljene u tri skupine: kratke aktivnosti, dulje aktivnosti i projekte.

**Kratke aktivnosti** osmišljene su tako da se brzo i jednostavno mogu integrirati u nastavu. Neke traju svega nekoliko minuta i mogu se koristiti kao samostalni trenutci unutar nastavnog procesa, dok druge traju približno 20 do 30 minuta i mogu biti dio šire nastavne cjeline. Ove aktivnosti ne zahtijevaju složenu pripremu, opsežne materijale ni specifične vještine, što ih čini pristupačnima i prilagodljivima različitim nastavnim kontekstima. Njihova fleksibilna struktura omogućuje odgojno-obrazovnim djelatnicima da ih prilagode različitim veličinama skupina, disciplinama ili ciljevima učenja. Većina AELD obrazovnih aktivnosti u ovom Priručniku pripada upravo ovoj kategoriji.

**Dulje aktivnosti** u ovom Priručniku namijenjene su duljem i intenzivnijem uključivanju sudionika, ali se i dalje mogu provesti unutar uobičajenog trajanja nastavnog sata ili seminara (otprilike od 45 minuta do nekoliko sati). Iako mogu zahtijevati određenu pripremu — primjerice organizaciju materijala, osiguravanje odgovarajućeg prostora ili korištenje određenih facilitacijskih vještina — i dalje ostaju fleksibilne i prilagodljive različitim nastavnim kontekstima. Ove aktivnosti omogućuju dublje istraživanje tema, produženu suradnju i složenije procese učenja, a pritom ostaju praktične za provedbu u svakodnevnom radu u visokom obrazovanju.

**Projekti** podržavaju dugotrajnije i dublje učenje, koje može obuhvatiti pojedini dio kolegija, cijeli kolegij ili čak cijeli semestar. Projekt se može usredotočiti na jednu AELD aktivnost ili kombinirati više kratkih i duljih aktivnosti u koherentan proces. Iako dublji rad s određenom metodom može imati koristi od posebne stručnosti, odgojno-obrazovne djelatnike potiče se da strukturu projekata prilagode vlastitim kompetencijama i interesima. Projekti zahtijevaju kontinuiranu posvećenost i nastavnika i studenata te imaju koristi od jasnog okvira i zajedničkih očekivanja — uključujući transparentno definirane ciljeve, međukorake i uloge — koji usmjeravaju dugotrajnije uključivanje, a istodobno ostavljaju prostor za fleksibilnost i kreativnost.



## Kratke aktivnosti

### Utjelovljena refleksija: Prakticiranje uvažavajućeg pogleda

**AELD tema:** su-stvaranje sigurnog prostora za učenje, prepoznavanje predrasuda

**Ključne riječi AELD-a:** relacijska dobrobit, transformativni dijalog, responzivnost

**Vrsta aktivnosti:** kratka aktivnost

Tijekom sudjelovanja u AELD aktivnosti sudionike se potiče da reflektiraju o mislima, emocijama i osjetima koji se pojavljuju, primjenjujući *Uvažavajući pogled*. U praksi to podrazumijeva sposobnost da se:

- napravi stanka kako bi se zaustavile brze prosudbe
- uoči i opiše ono što je prisutno u trenutku
- odgovori prepoznavanjem, odnosno da se iskustvo najprije prizna i uvaži prije nego što se procjenjuje

Vježbanje *podržavajućeg pogleda* tijekom AELD aktivnosti pomaže odgojno-obrazovnim djelatnicima i studentima da takav pristup uvježbavaju u raspravama, vršnjačkim povratnim informacijama i grupnom radu, tako da prepoznavanje i međusobno prihvaćanje postupno postanu zajednička navika u životu učionice i izvan nje. *Uvažavajući pogled* stvara prostor za isprobavanje različitih aktivnosti bez neposrednog straha od pogreške te tako podržava su-stvaranje sigurnih prostora za učenje. Potiče pristup svemu što se događa s radoznalošću i bez prosuđivanja.



Svi sudionici obrazovnog događaja, uključujući i odgojno-obrazovnog djelatnika, pozivaju se da usmjere *Uvažavajući pogled* prema vlastitim reakcijama i reakcijama drugih, vježbajući prepoznavanje i opisivanje neposredno nastajućih reakcija, primjerice:

- „Primjećujem da ubrzavam.“
- „Primjećujem napetost u tijelu.“
- „Primjećujem poriv da kontroliram ili ispravim.“
- „Primjećujem da se osjećam obrambeno.“

Ovaj refleksivni trenutak stvara potrebnu stanku koja omogućuje svjesniji izbor djelovanja — izbor koji nije izravna reakcija, nego je etički promišljen iz perspektive demokratskih vrijednosti.



## Utjelovljena refleksija: Biti u trenutku

**AELD tema:** usklađivanje i relacijska spremnost

**Ključne riječi AELD-a:** responzivnost; utjelovljena svjesnost; pažnja; relacijska dobrobit

**Vrsta aktivnosti:** kratka aktivnost

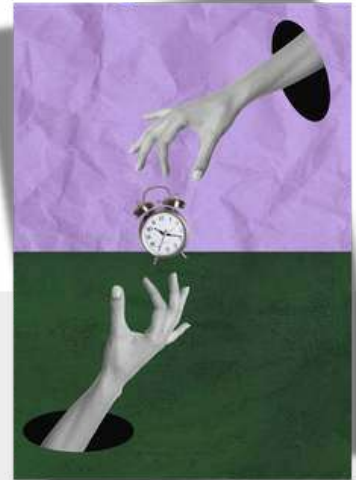
Ova aktivnost poziva sudionike da usmjere pažnju na tjelesne osjete, držanje tijela i vlastitu prisutnost na početku ili tijekom procesa učenja. Cilj nije opuštanje, nego usklađivanje sa sobom i s grupom. Razvijanjem utjelovljene svjesnosti i refleksivnosti sudionici postaju responzivniji prema drugima i prema dinamici koja se pojavljuje u skupini. Time se podržava demokratsko učenje poticanjem pažljivog slušanja i etičkog uključivanja.

### **Varijacija 1: skeniranje tijela / mindfulness**

Ova se aktivnost može koristiti kao uvod na početku nastave kako bi se sudionici opustili, usredotočili, povezali sa svojim tijelom i „smjestili u prostor“, te pripremili za druge utjelovljene metode. Sudionici sjede, stoje ili leže zatvorenih očiju, dok ih odgojno-obrazovni djelatnik usmjerava da obrate pažnju na tjelesne osjete u različitim dijelovima tijela, osvijeste svoje držanje i osjete kontakt tijela s tlom ili podlogom. Time se razvija tjelesna svjesnost i jača povezanost tijela i uma.

### **Varijacija 2: bodyfulness**

Facilitator vodi sudionike da postupno pokreću različite dijelove tijela, svaki put s različitim kvalitetama pokreta (sporo/brzo, kružno/oštro i sl.), te da pritom uoče osjete u dijelu tijela koji se kreće. Time se razvija tjelesna svjesnost i jača povezanost tijela i uma. Nekim sudionicima može biti lakše usmjeriti pažnju na tijelo kada imaju zadatak pokreta, nego kada miruju i promatraju „unutarnja“ utjelovljena iskustva. Facilitator može također potaknuti sudionike da postanu svjesni pokreta drugih u zajedničkom prostoru.



## Utjelovljena refleksija: Njegovanje pažljivih prijelaza

**AELD tema:** podrška kontinuitetu, brizi i održanom uključivanju kroz osjetilne poticaje

**Ključne riječi AELD-a:** relacijska dobrobit, responzivna pedagogija

**Vrsta aktivnosti:** kratka aktivnost

### **Varijacija 1: Uzemljujuće geste**

Sudionike se poziva da nježno pritisnu dlanove ili ruke uz vlastito tijelo ili da se kratko zagrlje. Ova aktivnost podržava prijelaze između različitih dijelova nastavnog procesa, osobito u situacijama povišenog stresa, primjerice prije ispita ili nakon izlaganja pred skupinom.

### **Varijacija 2: Osjetilno kretanje**

Prijelaz između aktivnosti može se naglasiti kratkim tihim kretanjem u prostoru, primjerice kratkom šetnjom u zatvorenom ili na otvorenom. Sudionici pritom usmjeravaju pažnju na osjete (vid, sluh, miris), emocije i misli te primjećuju okruženje oko sebe.

**Poticaji za refleksiju:** obratiti pažnju na trenutke dolaska, odlaska i ponovnog okupljanja skupine.



## Utjelovljena refleksija: Osjećaj za druge

**AELD tema:** prepoznavanje, ranjivost i etička prisutnost

**Ključne riječi AELD-a:** *Uvažavajući pogled*; relacijska dobrobit; responzivnost; prepoznavanje; utjelovljenost

**Vrsta aktivnosti:** kratka aktivnost

Sudionici se uključuju u neverbalnu interakciju, poput kontakta pogledom ili usklađenog kretanja, u kojoj se značenje oblikuje kroz pažnju i odgovaranje na druge. Takvi susreti u prvi plan stavljaju ranjivost i prepoznavanje kao središnje elemente demokratskih odnosa.

### **Varijacija 1: Gledanje licem u lice**

Sudionici sjede ili stoje u parovima, okrenuti jedno prema drugome. Facilitator određuje dvije minute tijekom kojih sudionici gledaju jedno drugo bez govora. Ako netko želi, može na trenutak skrenuti pogled i potom se vratiti u kontakt pogledom ako mu to bude ugodno. Facilitator potiče sudionike da obrate pažnju na osjećaje, misli i tjelesne osjete koji se javljaju dok su viđeni od strane druge osobe i dok oni sami gledaju drugu osobu. Ova vježba može potaknuti utjelovljenije, iskustveno i emocionalno razumijevanje ljudskosti druge osobe te osjećaj međusobne povezanosti.

Aktivnost jača *osjećaj za demokraciju* vježbanjem prisutnosti bez neposrednog prosuđivanja. Refleksija se usmjerava na pitanje kako iskustvo bivanja viđenim i gledanja drugih utječe na sudjelovanje, povjerenje i odgovornost unutar okruženja za učenje.

### **Varijacija 2: Kontakt pogledom u krugu**

Sudionici sjede u krugu, a facilitator ih potiče da uspostave kontakt pogledom s drugim sudionicima. Kada se kontakt pogledom uspostavi, sudionici se tiho međusobno dogovaraju hoće li zamijeniti mjesta. Postoje i varijacije ove aktivnosti: primjerice, facilitator može nekim sudionicima dodijeliti posebne uloge tako da ih dotakne po leđima dok imaju zatvorene oči. Jedna od mogućih uloga može biti, primjerice, „ne pristaje na zamjenu mjesta“.

U raspravi koja slijedi mogu se istražiti teme odbijanja, neslaganja, kompromisa i utjelovljenog donošenja odluka, polazeći od emocija, misli i tjelesnih osjeta koji su se pojavili tijekom aktivnosti.



## Aktivnost kretanja: Utjelovljeno iskustvo međuovisnosti

**AELD tema:** podrška utjelovljenom razumijevanju demokracije kao relacijskog procesa te osvještavanje utjecaja pojedinačnih djelovanja na druge i na zajednicu

**Ključne riječi AELD-a:** dijeljenje moći, relacijska dobrobit, *osjećaj za demokraciju*

**Vrsta aktivnosti:** kratka aktivnost

**Materijali:** klupko pređe (varijacija 2), prostor za kretanje

Sudionici sudjeluju u zajedničkim utjelovljenim iskustvima, poput usklađenog kretanja ili rada sa zajedničkim materijalima, koja ilustriraju međuovisnost i zajedničku odgovornost.

### Varijacija 1: Zrcaljenje pokreta

Sudionici se podijele u parove. Jedna osoba započinje s polaganim pokretima, dok druga osoba zrcali pokrete partnera. Nakon nekog vremena sudionici zamjenjuju uloge, a zatim prelaze na zajedničku improvizaciju. Tijekom vježbe vođenje i praćenje komuniciraju se bez riječi. U ovoj aktivnosti sudionici mogu zajedno djelovati i dijeliti moć kroz uravnoteženo vođenje i praćenje, što može ojačati povezanost, poštovanje i dijalog te produbiti i podržati demokratske, utjelovljene odnose.

### Varijacija 2: Krug s predom

Svi sudionici, uključujući nastavnika ili facilitatora, stoje u krugu. Klupko pređe baca se od jednog sudionika do drugoga, tako da svatko na kraju drži dio niti, čime se unutar kruga stvara mreža. Dok su povezani tom mrežom, sudionici počinju kretati (facilitator može predložiti, primjerice, „kretanje u smjeru kazaljke na satu“ ili „zamjenu mjesta“), pri čemu na utjelovljen način doživljavaju kako pokreti svake osobe utječu na druge. Ova aktivnost ilustrira su-stvaranje procesa učenja i pokazuje da je nastavnik samo jedan od sudionika koji sudjeluje u kretanju i odgovornosti unutar tog procesa. Nakon aktivnosti skupina raspravlja i reflektira o osjećajima, tjelesnim osjetima i mislima koji su se pojavili tijekom aktivnosti.



### Vizualna aktivnost: Rad sa slikovnim karticama

**AELD tema:** otvaranje prostora za sudjelovanje kroz posredovano izražavanje

**Ključne riječi AELD-a:** jednakost i pravičnost; *osjećaj za demokraciju*; transformativni dijalog; *Uvažavajući pogled*; uključenost; glas; višestruke perspektive; prepoznavanje

**Vrsta aktivnosti:** kratka aktivnost

**Materijali:** skup kartica sa slikama (fotografije, razglednice, ilustracije, umjetničke kartice i sl.)

U ovoj aktivnosti slike djeluju kao posrednički objekti koji sudionicima omogućuju ulazak u dijalog bez neposrednog pritiska verbalnog objašnjavanja ili akademske izvedbe. Odabirom slike koja rezonira s njihovim iskustvom ili perspektivom studenti mogu neizravno izraziti značenje, čime sudjelovanje postaje pristupačnije i uključivije.

Rad sa slikovnim karticama podržava demokratsko učenje jer vrednuje subjektivna tumačenja i višestruka značenja, umjesto jednog „točnog“ odgovora. Aktivnost potiče *Uvažavajući pogled*, jer sudionici najprije slušaju i prepoznaju međusobne asocijacije prije nego što prijeđu na raspravu ili analizu. Na taj se način vježba demokratski dijalog utemeljen na poštovanju i prepoznavanju.



## Audio aktivnost: Učenje kroz glazbu, zvuk ili čitanje

**AELD tema:** podrška različitim načinima učenja kroz osjetila, zajedničku pažnju i emocionalnu svjesnost

**Ključne riječi AELD-a:** responzivnost; jednakost i pravičnost; holističko učenje

**Vrsta aktivnosti:** kratka aktivnost

**Materijali:** tekst za čitanje (varijacija 1); audio sustav ili uređaj za reprodukciju zvuka (varijacija 2)

Sudionici zajedno slušaju glazbu, zvučne pejzaže ili tekst koji se čita naglas, usmjeravajući pažnju na atmosferu i zajedničku prisutnost. Ova aktivnost podržava različite načine učenja kroz osjetila te se odmiče od dominacije vizualnog osjeta u učenju.

### **Varijacija 1: Sporo čitanje u krugu**

Namjera je čitati naglas što je sporije moguće. Usporavanje pomaže usmjeriti pažnju i stvara prostor za responzivnost. Tekst koji se čita može biti dio obvezne literature kolegija ili posebno odabran za ovu aktivnost. Sudionici se izmjenjuju u čitanju, pritom obraćajući pažnju ne samo na sadržaj teksta nego i na njegov tempo, ritam, ton glasa te zvučni ugođaj koji nastaje tijekom čitanja.

### **Varijacija 2: Učenje kroz glazbu**

Odgojno-obrazovni djelatnik odabire glazbu ili zvučne zapise povezane s temom učenja. Glazba se sluša zajedno sa studentima, nakon čega slijedi rasprava o tome kako glazba i zvuk pridonose stvaranju atmosfere, osjećaja i emocija u društvu te kako su zvukovi, glazba i glasovi dio procesa učenja i stvaranja znanja.



### Audio-vizualna aktivnost: Film ili video kao medij za refleksiju

**AELD tema:** afektivno uključivanje i pluralno stvaranje značenja

**Ključne riječi AELD-a:** *osjećaj za demokraciju*; transformativni dijalog; holističko učenje; afekt; imaginacija; etička refleksija; responzivnost

**Vrsta aktivnosti:** kratka aktivnost

**Materijali:** kratki filmovi ili video isječci povezani s odabranom temom

U ovoj aktivnosti kratki filmovi ili videoisječci koriste se kako bi potaknuli emocionalne, etičke i relacijske reakcije povezane s temama demokracije. Umjesto da refleksija započne analizom ili interpretacijom, polazi se od toga kako sadržaj djeluje na sudionike — što osjećaju, što primjećuju i što ih je posebno dotaknulo.

Isticanjem afekta i utjelovljenih reakcija ova aktivnost podržava holističko demokratsko učenje koje povezuje mišljenje, osjećaje i imaginaciju. Također otvara prostor za pluralno stvaranje značenja, jer se različite reakcije prepoznaju kao jednako vrijedne početne točke za dijalog, čime se potiču responzivnost i etička pažljivost u raspravi.

## Vizualna aktivnost: Crtanje perspektiva

**AELD tema:** razlika, interpretacija i pluralnost

**Ključne riječi AELD-a:** raznolikost; perspektiva; demokratski dijalog; interpretacija; imaginacija; poštovanje različitosti

**Vrsta aktivnosti:** kratka aktivnost

**Materijali:** pribor za crtanje (tradicionalni ili digitalni), prostor za izlaganje radova

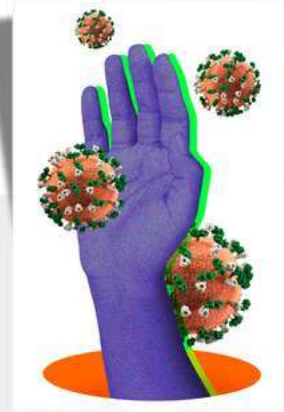
Sudionici se pozivaju da nacrtaju određeni pojam (npr. jednakost, sukob, demokracija, diskriminacija). Nakon toga crteži se izlažu zajedno, poput male izložbe.

Ova aktivnost pokazuje kako ljudi isti pojam mogu doživjeti i zamisliti na različite načine. Podržava demokratsko učenje jer legitimira pluralnost i potiče vježbanje uvažavajućeg dijaloga u susretu s različitostima.

### Moguća pitanja za raspravu:

- Po čemu se ovi crteži razlikuju, a što im je zajedničko?
- Što nam te razlike govore o tome kako razumijemo demokraciju?
- Kako neslaganje može postojati uz međusobno poštovanje?





### Vizualna aktivnost: Crtanje virusa koji šteti demokraciji

**AELD tema:** prijetnje demokraciji i razvoj kritičke svjesnosti

**Ključne riječi AELD-a:** moć; isključivanje; manipulacija; *osjećaj za demokraciju*; kritička refleksija; prevencija

**Vrsta aktivnosti:** kratka aktivnost

**Materijali:** pribor za crtanje (tradicionalni ili digitalni)

Sudionici crtaju (rukom ili digitalno) „virus“ koji šteti demokraciji te mu daju ime i obilježja. Zatim promišljaju kako se taj „virus“ širi, što ga potiče i hrani te na koji se način može spriječiti ili „razgraditi“.

Ova aktivnost podržava kritičko demokratsko učenje tako što apstraktne prijetnje čini vidljivima i opipljivima. Potiče zajedničku refleksiju o odgovornosti, otporu i brizi za demokratske procese.

#### **Moguća pitanja za raspravu:**

- Koji uvjeti omogućuju da ovaj „virus“ raste?
- Gdje se s njime susrećemo u svakodnevnom životu ili u institucijama?
- Koje prakse mogu pomoći u zaštiti i jačanju demokracije?

## Vizualna/narativna aktivnost: fotografije i pričanje priča o demokraciji

**AELD tema:** uočavanje demokracije u svakodnevnim okruženjima učenja

**Ključne riječi AELD-a:** sloboda; responzivnost; *osjećaj za demokraciju*; uključenost/isključenost; vidljivost/nevidljivost; pažnja; relacijska svjesnost

**Vrsta aktivnosti:** kratka aktivnost

**Materijali:** uređaji za fotografiranje (fotoaparati, pametni telefoni, tableti i sl.)

Ova aktivnost poziva sudionike da promatraju i dokumentiraju trenutke u svojim svakodnevnim okruženjima učenja koji odražavaju demokratske uvjete, uključujući sudjelovanje, isključenost, brigu i odnose moći. Kroz fotografiranje studenti usporavaju i postaju pažljiviji prema načinima na koje se demokracija živi u svakodnevnim prostorima i interakcijama, a ne samo raspravlja na apstraktnoj razini.

Dijeljenje i refleksija o fotografijama potiču *osjećaj za demokraciju* jer čine vidljivim ono što se često uzima zdravo za gotovo ili ostaje neprimijećeno. Aktivnost također potiče responzivnost, jer sudionici uče primjećivati kako okruženja za učenje različito utječu na različite ljude te promišljaju čija iskustva postaju vidljiva, a čija ostaju nevidljiva.



## Vizualna/narativna aktivnost: Figura na zidu

**AELD tema:** identitet, percepcija i društveno pozicioniranje

**Ključne riječi AELD-a:** identitet; prepoznavanje; uključenost/isključenost; osjećaj za demokraciju; utjelovljenost; zauzimanje perspektive

**Vrsta aktivnosti:** kratka aktivnost

**Materijali:** nacrtana ili ispisana figura čovjeka, olovke, samoljepljivi papirići (post-it). Alternativno, bilo koja digitalna ploča za suradnju (npr. Miro, Mural, Whiteboard).

Sudionici rade s nacrtanom figurom čovjeka. Figura može biti nacrtana na papiru ili izrađena pomoću digitalnog alata koji omogućuje istovremeni rad više sudionika. Unutar figure sudionici upisuju osjećaje, namjere ili načine na koje osoba vidi samu sebe, dok izvan figure upisuju kako je ta osoba viđena ili označena od strane drugih. Posebna se pažnja posvećuje tome gdje su riječi smještene na tijelu.

Ova aktivnost podržava demokratsko učenje istraživanjem načina na koje se identiteti oblikuju relacijski. Naglašava napetosti između vlastitog razumijevanja sebe i društvene percepcije te potiče empatiju i kritičku refleksiju o kategorizaciji i odnosima moći.

### Moguća pitanja za raspravu:

- Koje razlike primjećujete između unutarnjih i vanjskih opisa?
- Kako društvene oznake (etikete) utječu na sudjelovanje i osjećaj pripadnosti?
- Kakvu odgovornost imamo u načinu na koji vidimo i opisujemo druge?



## Narativna aktivnost: Akvarij

**AELD tema:** glas, uključenost i donošenje odluka pod vremenskim pritiskom

**Ključne riječi AELD-a:** transformativni dijalog; sudjelovanje; dijeljenje moći; *osjećaj za demokraciju*; responzivnost; uključenost/isključenost

**Vrsta aktivnosti:** kratka aktivnost

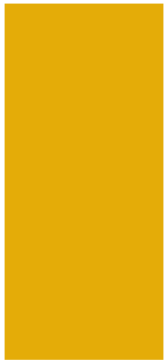
**Materijali:** pet stolica

Pet stolica postavlja se u unutarnji krug. Govoriti mogu samo sudionici koji sjede u unutarnjem krugu, dok ostali slušaju. Ako se netko želi uključiti u raspravu, lagano dodirne osobu u krugu po ramenu i zamijeni mjesto s njom.

Za raspravu se koristi kratka dilema relevantna za skupinu (npr. pitanje mobilnosti, institucionalno pravilo, nesuglasice oko ocjenjivanja ili problem uključenosti).

Nakon aktivnosti refleksija se usmjerava ne samo na rješenje dileme, nego i na sam proces sudjelovanja: tko se uključio u raspravu?; Tko je ostao izvan kruga?; Zašto?, ...





### Narativna aktivnost: <Što bi bilo da...?>

**AELD tema:** odgovornost i međuovisnost u demokratskom društvu

**Ključne riječi AELD-a:** *osjećaj za demokraciju*; odgovornost; sloboda; jednakost i pravičnost; sistemsko mišljenje; etička refleksija; zajednički svjetovi

**Vrsta aktivnosti:** kratka aktivnost

Sudionici zapisuju posljedice određenog scenarija (npr. „Što kada ne bi postojala ljudska prava?“ ili „Što kada bi sveučilišta nestala?“). Zatim se razrađuju posljedice drugog i trećeg reda, odnosno daljnji učinci koji proizlaze iz početne situacije.

Ova aktivnost pomaže studentima razumjeti demokraciju kao mrežu međuovisnosti, a ne samo kao skup pojedinačnih mišljenja. Jača *osjećaj za demokraciju* pomicanjem fokusa s „mog stajališta“ na „naše zajedničke uvjete“, te čini vidljivim kako je odgovornost raspodijeljena među institucijama, zajednicama i svakodnevnim odlukama.

#### Moguća pitanja za raspravu:

- Koje posljedice snažnije pogađaju neke skupine nego druge?
- Koje se odgovornosti pojavljuju kada prepoznamo međuovisnost?
- Što sveučilište duguje društvu — i što društvo duguje sveučilištu?

## Dulje aktivnosti



### **Aktivnost pokreta: istraživanje jednakosti i pravičnosti kroz zajedničko kretanje**

**AELD tema:** utjelovljeno razumijevanje pravičnosti i zajedničke odgovornosti

**Ključne riječi AELD-a:** jednakost i pravičnost; holističko učenje

**Vrsta aktivnosti:** dulja aktivnost

**Materijali:** prostor za kretanje; balon(i) na napuhavanje i stolice (varijacija 2)

Sudionici se kreću zajedno dok pregovaraju o tempu, koordinaciji ili smjeru kretanja. Razlike u tijelima, brzini i osjećaju ugone pritom postaju vidljive.

#### **Varijacija 1: Spora šetnja u redu**

U prostoru bez prepreka sudionicima se predlaže da hodaju što sporije moguće s jedne strane prostora na drugu, stojeći u ravnom redu. Pogled je usmjeren prema naprijed, dok pokrete drugih prate perifernim vidom. Sudionici nastoje održati ravnu liniju te pritom obraćaju pažnju na emocije, tjelesne osjete i misli koje se pojavljuju tijekom aktivnosti.

„Forsiranje“ zajedničkog tempa i kolektivnog kretanja može potaknuti pitanja poput: tko određuje tempo i kako se zajednički tempo oblikuje među osobama koje imaju različite osobne odnose prema pojmu „spore šetnje“. Aktivnost pruža priliku za promišljanje vlastitih reakcija na različite ritmove drugih te kako te reakcije utječu na zajednički ritam i na način na koji skupina zajedno izvršava zadatak.

Nakon aktivnosti skupina reflektira o iskustvu: Kako su se sudionici osjećali tijekom vježbe?; Što ih je iznenadilo?

#### **Varijacija 2: Baloni**

Sudionici se podijele u dvije skupine. Jedan dio skupine stoji na stolicama, dok je drugi dio na podu. Zadatak je da kao skupina održavaju balon(e) u zraku. Uloge se mogu zamijeniti ili ostati iste. Dio skupine može također imati ulogu promatrača.

Poticaji za refleksiju: obratiti pažnju na izazove demokratskog sudjelovanja i „strukturnih nejednakosti“, jer neki sudionici imaju bolji pristup balonima od drugih. Aktivnost pruža afektivno i utjelovljeno iskustvo nejednakih početnih pozicija u društvu. Može potaknuti raspravu o privilegijama, društvenim hijerarhijama, rodnim odnosima, klasnim razlikama i sličnim temama.



## Vizualna aktivnost: Mapiranje prostora učenja

**AELD tema:** sudjelovanje, uključenost i moć u svakodnevnim okruženjima učenja

**Ključne riječi AELD-a:** *osjećaj za demokraciju*; jednakost i pravičnost; dijeljenje moći; responzivnost; *Uvažavajući pogled*; vidljivost/nevidljivost; pripadnost

**Vrsta aktivnosti:** dulja aktivnost

**Materijali:** pribor za crtanje (tradicionalni ili digitalni)

Sudionici crtaju „kartu“ stvarnog okruženja za učenje koje poznaju (npr. predavaonicu, seminar, online učionicu, hodnik ili prostor u kojem se održavaju sastanci na fakultetu). Karta treba prikazivati gdje ljudi obično sjede ili stoje, tko najčešće govori, tko ostaje tih, kamo je usmjerena pažnja te gdje se osjeća nelagoda ili osjećaj sigurnosti. Karte mogu sadržavati simbole, boje, strelice i kratke riječi.

Nakon izrade karata sudionici ih dijele i komentiraju u parovima ili manjim skupinama. Zatim skupina raspravlja o pitanjima poput: Što ova karta otkriva o sudjelovanju i odnosima moći? Tko je u središtu, a tko na periferiji? Koje bi male promjene mogle učiniti prostor demokratičnijim?

### Moguća refleksivna pitanja:

- Gdje se u ovom prostoru osjećam kao da pripadam — a gdje se povlačim?
- Tko je vidljiv, a tko je prisutan, ali nije prepoznat?
- Što bi se promijenilo kada bismo promijenili raspored sjedenja, tempo rada ili načine izražavanja?
- Koje male promjene mogu ovaj prostor učiniti demokratičnijim?



## Aktivnost s kolaž papirom: Demokratski kolaž

**AELD tema:** pregovaranje, uključenost, multimodalno izražavanje i dijeljenje moći u demokratskom stvaranju značenja

**Ključne riječi AELD-a:** *osjećaj za demokraciju*; jednakost i pravičnost; dijeljenje moći; responzivnost; *Uvažavajući pogled*; vidljivost/nevidljivost

**Vrsta aktivnosti:** dulja aktivnost

**Materijali:** različiti materijali za izradu kolaža, primjerice:

- papirnati materijali (časopisi, novine, brošure, razglednice, samoljepljivi papirići i sl.)
- teksture i prirodni materijali (vrpce, pređa, suho lišće, male grančice i sl.)
- mali predmeti i taktilni elementi (gumbi, perle, čepovi, male igračke i sl.)
- ljepila i alati (ljepilo u stiku, ljepljiva traka, škare, pečati, flomasteri, bojice i sl.)

**Za digitalne ili hibridne varijante:** ispisani snimci zaslona ili digitalni artefakti, QR kodovi koji vode na refleksivne tekstove ili medijske sadržaje, tableti ili drugi uređaji za naknadno dodavanje digitalnog sloja kolaža i sl.

U ovoj aktivnosti kolaž — stvaranje kompozicija od raznovrsnih materijala — koristi se kao estetska i utjelovljena metoda koja potiče kreativno i participativno učenje. Tema kolaža može biti određeni pojam (npr. demokracija, jednakost, sukob, diskriminacija) ili može ostati otvorena. Studenti se pozivaju da zajedno rade sa slikama, teksturama i simbolima kako bi eksternalizirali ideje, eksperimentirali na razigran način i promišljali kroz sam proces stvaranja.

Preporučuje se odabrati materijale različitih tekstura kako bi se podržalo utjelovljeno uključivanje u aktivnost. Dobro je uključiti i elemente koji potiču simboličke ili metaforičke asocijacije (npr. karte, riječi, apstraktne slike) te osigurati dovoljno raznolikosti materijala kako bi studenti mogli izražavati ideje i izvan pisanog jezika, čime se podržava demokratsko sudjelovanje.

Aktivnost je korisno strukturirati tako da usporava tempo interakcije i otvara prostor za više glasova, omogućujući pojavu različitih perspektiva i načina izražavanja. Studente se pritom potiče da zajednički oblikuju zajedničko vizualno polje, vježbajući pregovaranje, imaginaciju i međusobno prepoznavanje. Na taj način kolaž postaje praktičan alat za ostvarivanje demokratskih ciljeva i razvoj uključivih, dijaloških okruženja učenja.



### Narativna aktivnost: Pričanje priča o liku

**AELD tema:** uključenost i podrška u svakodnevnim odnosima učenja

**Ključne riječi AELD-a:** *osjećaj za demokraciju*; jednakost i pravičnost; *Uvažavajući pogled*; dijalog; ranjivost; prepoznavanje; sudjelovanje; responzivnost

**Vrsta aktivnosti:** dulja aktivnost

Svaki sudionik dobiva određenu ulogu. Nakon što pročitaju kratki opis situacije koja će se istraživati, sudionici se pozivaju da se užive u perspektivu svog lika i zamisle kako se ta situacija doživljava iz te uloge.

Sudionici zatim izrađuju kratku vizualnu naraciju sastavljenu od tri slike (crteža, simbola ili fotografija). Svaka slika predstavlja ključni trenutak u priči lika (primjerice samu situaciju, nesigurnost ili emocionalnu napetost lika te mogući preokret u događajima).

Nakon izrade priča sudionici sjedaju u krug. Jedan po jedan predstavljaju svoje tri slike i ukratko objašnjavaju priču koja stoji iza njih. Ostali članovi skupine odgovaraju refleksivnim, otvorenim pitanjima kako bi istražili nesigurnosti i izazove lika te zajednički predložili moguće oblike podrške ili alternativne načine djelovanja.

Aktivnost se može provoditi individualno ili u parovima, ovisno o veličini skupine i razini ugone sudionika.



### **Primjeri uloga:**

- ne voli školu, provocira nastavnika i često je nemiran na nastavi; često razdražljiv, ima samo jednog prijatelja, vrlo izbirljiv
- vrlo društven, puno govori, često mijenja prijatelje, površan u izvršavanju zadataka
- tih, više neverbalan nego verbalan, uvijek prvi završi zadatak, ali se nikada ne javlja
- svima pomaže i nikada ne kaže „ne“, svi ga vole, ali ga ne poštuju
- pasivan, nemotiviran, zanima ga samo nogomet, često se svađa s roditeljima, odbija surađivati

### **Moguća pitanja za raspravu:**

- Koja je nesigurnost ovog lika?
- Kako je možemo prepoznati ili otkriti?
- Kako se možemo odgovorno postaviti prema toj osobi (kao nastavnici, odgojitelji, roditelji, prijatelji)?
- Kako bismo trebali reagirati na takvo ponašanje u skupini?
- Što još možemo učiniti?
- Kako je rod (ili neka druga dimenzija identiteta) povezan s ponašanjem tog lika?



### Dramska aktivnost: Vođena imaginacija

**AELD tema:** moć, autoritet i odgovornost

**Ključne riječi AELD-a:** *osjećaj za demokraciju*; imaginacija; odgovornost; moć; etička refleksija; responzivnost

**Vrsta aktivnosti:** dulja aktivnost

Ova aktivnost koristi vođenu imaginaciju i improvizaciju kako bi se istražilo kako se moć konstruira, opravdava i primjenjuje te kako se demokratska odgovornost oblikuje u odnosu prema autoritetu.

Rad započinje vježbom usmjeravanja pažnje. Sudionici sjede udobno i zatvaraju oči. Odgojno-obrazovni djelatnik polako čita opisni tekst koji ih poziva da zamisle kako su stanovnici mirnog kraljevstva kojim vlada mladi, tek okrunjeni kralj. Narativ bogat osjetilnim detaljima (krajolik, vrijeme, svakodnevne aktivnosti, zvukovi, mirisi, hrana) pomaže sudionicima da uđu u zamišljeni svijet emocionalno i tjelesno, a ne samo kognitivno.

Na kraju priče, kada je atmosfera mira i sigurnosti u potpunosti uspostavljena, odgojno-obrazovni djelatnik poziva sudionike da otvore oči i kratko reflektiraju:

- Tko ste vi u ovom kraljevstvu?
- Što očekujete od svoga kralja?
- Kako se osjećate u vezi s njegovom moći i vlastitim položajem?

Aktivnost se zatim nastavlja kolektivnom improvizacijom. Odgojno-obrazovni djelatnik objašnjava da kralj, koji se od djetinjstva boji mraka, sada želi potpuno ukloniti tamu iz kraljevstva. Ne želeći izgledati kao tiranin, okuplja svoj najuži krug: kraljevske savjetnike, rizničara, povjesničara, dvorsku ludu i nekoliko slugu. Njihov je zadatak osmisliti strategiju kojom bi uvjerali stanovništvo da je mrak opasan i da ga treba ukloniti. Sudionici preuzimaju te uloge i improviziraju sastanak vijeća u kojem se iznose argumenti, strahovi, interesi i načini uvjeravanja. Scena se zatim kratko izvodi pred ostatkom skupine.

Nakon improvizacije odgojno-obrazovni djelatnik nastavlja priču: savjetnici uspijevaju uvjeriti narod, tama se službeno zabranjuje, a ogromni resursi ulažu se u umjetnu rasvjetu. Velika figura kralja postavlja se na zid. Sudionici u manjim skupinama upisuju riječi ili izraze unutar figure (kakav je kralj iznutra: strahovi, motivacije, nesigurnosti, namjere) i izvan figure (kako se predstavlja i kako ga drugi doživljavaju: zaštitnik, spasitelj, vladar, despot, vizionar i sl.). Ova vizualizacija otvara prostor za promišljanje razlike između unutarnjih motiva i javnog autoriteta te načina na koje se moć predstavlja i legitimira.

Priča se potom nastavlja: kraljevstvo je preplavljeno svjetlom, građani moraju kupovati posebnu rasvjetu, a u početku sve djeluje sigurno i uredno. Odgojno-obrazovni djelatnik tada zastaje i postavlja pitanje: „*A što se događa dalje?*“ Sudionici, radeći u skupinama, stvaraju zamrznute slike (tableaux) koje odgovaraju na pitanje: *Je li mrak doista problem? Ili koji se novi problemi pojavljuju kada je mrak zabranjen?* Svaka skupina predstavlja jednu zamrznutu scenu koja simbolički prikazuje posljedice poput isključenosti, nejednakosti, gubitka odmora, nadzora, kontrole ili otpora.

Aktivnost završava vođenom raspravom koja povezuje izmišljenu situaciju sa stvarnim demokratskim dilemama:

- Kralj ima moć i tvrdi da djeluje za opće dobro. Opravdava li moć nametanje straha i kontrole?
- Kakvu odgovornost vođa ima da sluša druge, da preispituje vlastite odluke i da dijeli proces odlučivanja?
- Kako diskursi straha i sigurnosti oblikuju javni pristanak?
- Koji su likovi u priči imali glas i utjecaj, a koji su bili nemoćni ili ušutkani?
- Bi li zamjena kralja kraljicom u priči promijenila vaša tumačenja? Ima li rod vladara značaj?
- Na koje se načine stručnjaci, povijest, financije i „zdrav razum“ koriste za legitimiranje odluka?
- Da ste vi na kraljevu mjestu, što biste učinili drugačije?
- Na koje načine ova priča odražava suvremena društva i obrazovne institucije?



### Narativna aktivnost: Kako se priče prenose i mijenjaju


**AELD tema:** stereotipi, pretpostavke i načini na koje narativi oblikuju društvenu stvarnost

**Ključne riječi AELD-a:** *osjećaj za demokraciju*; transformativni dijalog; kritička refleksija; uključenost/isključenost; pristranost; odgovornost; *Uvažavajući pogled*

**Vrsta aktivnosti:** dulja aktivnost

U ovoj aktivnosti odgojno-obrazovni djelatnik priprema kratku priču otvorenu za različita tumačenja, koja sadrži društveno relevantne elemente, poput različitih likova, odnosa ili situacija. Sudionici se dijele u dvije skupine i raspoređuju u dva reda. U svakoj skupini samo prva osoba čuje ili pročita izvornu priču, tiho i individualno, tako da joj nitko drugi nema pristup. Ta osoba zatim šaptom prenosi priču sljedećem sudioniku, koji potom šaptom prenosi ono što je razumio sljedećoj osobi, i tako redom sve dok priča ne dođe do posljednje osobe u nizu. Nisu dopuštena ponavljanja niti pojašnjenja; svaki sudionik može čuti priču samo jednom i mora se osloniti na vlastito slušanje i tumačenje.

Posljednja osoba u svakoj skupini zatim naglas prepričava priču cijeloj skupini. Kao rezultat toga obično se pojavljuju dvije različite verzije iste izvorne priče. Te se verzije uspoređuju međusobno, a po potrebi i s izvornim tekstom. Skupina zatim reflektira o tome kako i zašto se priča promijenila tijekom prenošenja: koji su detalji izgubljeni, koji su naglašeni, a koji su novi elementi dodani.



Rasprava se usmjerava na pretpostavke, stereotipe i vrijednosne prosudbe koje su se mogle pojaviti u narativu. Sudionici se potiču da razmisle o tome kako su „popunjavali praznine“ kada nešto nije bilo jasno, kako su njihova prethodna iskustva i kulturni okviri utjecali na ono što su čuli i prenijeli dalje te čije su perspektive u prepričanim verzijama postale vidljivije, a čije su ostale u sjeni.

Aktivnost otvara prostor za promišljanje o tome kako slični procesi iskrivljavanja i pojednostavljivanja djeluju u svakodnevnoj komunikaciji, medijima i društvenim interakcijama te kako doprinose oblikovanju društvenih identiteta, uključivanju i isključivanju, a u nekim slučajevima i reproduciranju nepravdi.

## Projekti



### Projekt: Relacijski i utjelovljeni putevi učenja

**AELD tema:** podrška demokratskim odnosima, dijalogu, pripadnosti i zajedničkoj odgovornosti kroz estetsko i utjelovljeno učenje


**Ključne riječi AELD-a:** *Uvažavajući pogled*; dijeljenje moći; responzivnost; transformativni dijalog; holističko učenje

**Vrsta aktivnosti:** projekt

**Materijali:** ovisno o potrebama projekta

Ova se aktivnost može razviti u transverzalni projekt u visokom obrazovanju koji integrira više kratkih ili duljih AELD aktivnosti, usmjerenih na poticanje demokratskih odnosa, dijaloga, osjećaja pripadnosti i zajedničke odgovornosti. U ovom primjeru projekt se temelji na zajedničkom kretanju, gesti i vizualnom stvaranju kako bi se u akademskim prostorima — koji su često usmjereni ponajprije na kognitivnu izvedbu i verbalnu argumentaciju — poticali responzivnost, kolektivna prisutnost i međusobno usklađivanje. Kroz međusobno povezane estetske aktivnosti sudionici sudjeluju u procesima dijeljenja moći i holističkog učenja te istražuju kako utjelovljene i vizualne metode mogu podržati uključivija i relacijski usmjerena obrazovna okruženja.

Projekt se odvija kroz više susreta integriranih u redovite kolegije, predavanja ili seminare, neovisno o području studija. Za svaki se susret mogu odabrati različite aktivnosti ili aktivnosti mogu imati različite svrhe. Također, odabrane aktivnosti mogu se ponavljati tijekom projekta, omogućujući sudionicima da se s njima dublje upoznaju, otkrivaju nova značenja i postupno ih zajednički razvijaju.

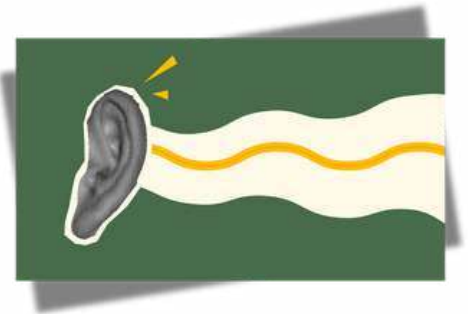


Primjerice, odgojno-obrazovni djelatnik može odlučiti usmjeriti projekt na poticanje otvorenog dijaloga i smanjivanje hijerarhije kroz pristup *podržavajućeg pogleda*. Kolegij može započeti pozivom na vježbanje *podržavajućeg pogleda* kroz utjelovljenu refleksiju ili kroz vizualna sredstva, primjerice korištenjem kartica sa slikama. Takve aktivnosti potiču *Uvažavajući pogled* jer sudionici najprije prepoznaju vlastite početne pozicije te međusobne asocijacije i višestruka značenja, prije nego što prijeđu na raspravu ili analizu. Na taj se način vježba demokratski dijalog utemeljen na poštovanju i međusobnom prepoznavanju.

Prijelazni trenuci unutar projekta — ili, primjerice, situacije visokog intenziteta, pritiska ili stresa tijekom kolegija, poput studentskih prezentacija ili ispitnih situacija — mogu se podržati jednostavnim uzemljujućim gestama, vježbama skeniranja tijela i usmjeravanjem pažnje na disanje.

Tijekom projekta ili kolegija dinamika skupine može se razvijati i podržavati aktivnostima koje potiču suradnju i su-stvaranje, poput izrade kolaža, ili aktivnostima koje čine relacijske odnose opipljivima, poput kruga s pređom. Sudionike se također može potaknuti na neverbalnu interakciju, primjerice kroz kontakt pogledom ili zrcaljenje pokreta, u kojima se značenje oblikuje kroz pažnju i odgovaranje, a ranjivost i prepoznavanje postaju središnji elementi demokratskih odnosa.

Za završetak projekta sudionike se može pozvati da zastanu i reflektiraju o tome kako su estetske i utjelovljene aktivnosti oblikovale njihov doživljaj dijaloga, pripadnosti i zajedničke odgovornosti unutar skupine. Može ih se potaknuti da razmisle o trenucima dijeljenja moći, responzivnosti ili transformativnog dijaloga koji su se posebno istaknuli tijekom procesa te da razmotre kako bi ta iskustva mogla utjecati na njihovo daljnje učenje i odnose izvan kolegija. Kratki zajednički krug refleksije, zajednička vizualna ili utjelovljena gesta ili povratak na neku raniju aktivnost mogu poslužiti kao smislen način priznavanja zajedničkog procesa učenja i zaokruživanja projekta.



### Projekt: Uzemljenje kroz glazbu, zvuk i priče

**AELD tema:** podrška emocionalnoj regulaciji, zajedničkoj pažnji i relacijskoj sigurnosti


**Ključne riječi AELD-a:** relacijska dobrobit; responzivnost

**Vrsta aktivnosti:** projekt

**Materijali:** ovisno o potrebama projekta

Ova se aktivnost može razviti u dulji, transverzalni projekt u visokom obrazovanju, primjenjiv u različitim disciplinama, koji koristi zajedničko slušanje kao pedagošku metodu za njegovanje demokratskih odnosa, pažnje i emocionalnog usklađivanja unutar zajednica učenja. Projekt se usredotočuje na uzemljivanje kroz zvuk, glazbu i izgovorenu riječ kako bi podržao emocionalnu regulaciju, kolektivnu prisutnost i relacijsku sigurnost u akademskim prostorima koji su često usmjereni ponajprije na kognitivnu izvedbu i verbalnu argumentaciju.

Projekt se odvija kroz više susreta i integriran je u redovite kolegije u različitim područjima studija. Na početku odabranih seminara ili predavanja odgojno-obrazovni djelatnik poziva studente na kratko razdoblje zajedničkog slušanja. To može uključivati slušanje instrumentalne glazbe, zvučnih pejzaža iz okoline ili teksta koji se čita naglas (književnog, filozofskog, poetskog ili tematski povezanog s kolegijem). Naglasak nije na analizi, nego na doživljaju atmosfere, ritma, tona i emocionalnog odjeka. Studente se potiče da primijete vlastite tjelesne reakcije, disanje, razinu napetosti ili opuštenosti te suptilne načine na koje se pažnja postupno usklađuje unutar skupine.



Nakon faze slušanja slijedi kratki refleksivni dijalog ili pisana refleksija. Studente se može pozvati da opišu što su primijetili u sebi i u zajedničkom prostoru: kako je zajedničko slušanje utjecalo na njihov osjećaj smirenosti, otvorenosti ili spremnosti za sudjelovanje? Jesu li se osjećali povezanije s drugima, spremniji slušati ili voljniji govoriti? S vremenom se te refleksije povezuju s raspravama o komunikaciji, moći, glasu i sudjelovanju u akademskim okruženjima. Aktivnost tako postaje način da se učine vidljivima afektivni i relacijski uvjeti demokratskog učenja: tko se osjeća sigurno govoriti, tko ostaje tih, kako je pažnja raspodijeljena i kako kolektivna atmosfera oblikuje uključenost i isključenost.

Tijekom semestra studenti mogu naizmjenično birati zvukove, glazbu ili tekstove, čime vježbaju odgovornost, brigu za skupinu i osjetljivost prema raznolikosti ukusa, kultura i emocionalnih stanja. Takva rotacija podržava demokratsko sudjelovanje i zajedničko preuzimanje odgovornosti za prostor učenja. Skupina također reflektira o tome kako izbor zvuka ili glasa može pozvati na sudjelovanje, smiriti, uznemiriti ili isključiti te kako je responzivnost prema emocionalnim i osjetilnim iskustvima drugih temeljna demokratska kompetencija.



## Projekt: Istraživanje demokracije kroz ples, koreografiju, i izvedbe

**AELD tema:** pretvaranje društvenih pitanja u estetski i tjelesni izraz

**Ključne riječi AELD-a:** dijeljenje moći; transformativni dijalog; holističko učenje

**Vrsta aktivnosti:** projekt

**Materijali:** ovisno o potrebama projekta

Cilj ove projektne aktivnosti jest pretvoriti društvena pitanja u estetski i tjelesni izraz kroz stvaranje zajedničke koreografije. Iznošenje rezultata izvan učionice također može pridonijeti demokratskom dijalogu u široj zajednici.

Aktivnost može započeti pitanjem o tome kako studenti doživljavaju i razumiju demokraciju kao proživljenu praksu. U „laboratorijima pokreta“ studenti istražuju vlastite utjelovljene reakcije na jednostavna načela kretanja, poput gravitacije i ravnoteže. Postupno prelaze s improvizacije pokreta na stvaranje manjih kompozicija. Facilitator pritom promatra proces, nastojeći potaknuti subjektivno iskustvo kreativnih mogućnosti svake osobe u odnosu prema prostoru, drugima i idejama, dok sudionici istodobno promatraju i podržavaju kretanja drugih.

U sljedećem koraku razvijaju se izvedbene scene pokreta koje odražavaju temu „demokracije“, polazeći od vlastitih iskustava studenata. Ta se iskustva „prevode“ u pokrete i zajedničke scene u kojima postaju vidljiva načela poput zajedništva i isključenosti, angažiranosti i individualizacije, podrške i refleksije.

Na kraju studenti i facilitator povezuju sav nastali pokretni materijal u zajedničku izvedbu.

## 4. Završetak Priručnika: stvaranje povezanosti kroz sve faze obrazovanja

Ovaj Priručnik za visokoškolsko obrazovanje donosi konkretne aktivnosti i pristupe za ostvarivanje estetskog i utjelovljenog učenja za demokraciju (AELD) u svakodnevnim praksama visokog obrazovanja. Namijenjen je kao fleksibilan resurs — koji podržava eksperimentiranje, prilagodbu i povratnu refleksiju dok se demokratsko učenje ostvaruje kroz odnose, tijela, prostore i zajedničko istraživanje.

Priručnik je također dio šireg ekosustava AECED okvira, smjernica i priručnika razvijenih za različite obrazovne faze. Kada se čita zajedno s resursima za rani i predškolski odgoj i obrazovanje, osnovno i srednje obrazovanje te obrazovanje odraslih i profesionalno učenje, pridonosi perspektivi demokratskog obrazovanja kroz životni tijek i među generacijama: demokracija se razvija tijekom vremena, kroz prijelaze između obrazovnih faza i kroz susrete različitih dobi, uloga i kultura učenja. Zajedno, ovi resursi usmjereni na pojedine obrazovne faze tvore povezani repertoar za odgojno-obrazovne djelatnike — potičući međusobno nadahnuće između obrazovnih razina i Uvažavajući demokratsku praksu kroz cijeli obrazovni životni tijek.

