



SAIKNE AR DEMOKRĀTIJU VIDĒJĀ IZGLĪTĪBĀ

Prakses ceļvedis vidējai izglītībai

Autori

Karine Oganisjana

Philip A. Woods

Rolands Ozols

Redaktori

Suzanne Culshaw

Claire Dickerson

Pauliina Jääskeläinen

Pilvikki Lantela

Philippa Mulbery

Cláudia Neves

Iesaistītie pētnieki

Joanne Barber

Suzanne Culshaw

Uldis Dūmiņš

Konstantins Kozlovskis

Natalja Lāce

Karine Oganisjana

Rolands Ozols

Marie Toseland

Philip A. Woods

Finansējums

Šis projekts ir saņēmis finansējumu no Eiropas Savienības pētniecības un inovācijas programmas "Apvārsnis Eiropa" saskaņā ar dotācijas līgumu Nr. 101094052, kā arī no Apvienotās Karalistes Pētniecības un inovācijas aģentūras (UKRI), atsaucis numurs: 10063654.

Atruna

Projektu finansē Eiropas Savienība. Tomēr paustie uzskati un viedokļi ir tikai autora(-u) atbildība un ne vienmēr atspoguļo Eiropas Savienības vai aģentūras nostāju. Ne Eiropas Savienība, ne finansējuma piešķirējas institūcijas nav atbildīgas par to saturu.

Nosaukums un licence

Saikne ar demokrātiju vidējā izglītībā: prakses ceļvedis vidējai izglītībai

© 2026 AECED konsorcijs: (Lapzemes Universitāte - Somija, Hertfordšīras Universitāte - Apvienotā Karaliste, Marburgas Universitāte - Vācija, Universidade Aberta (Portugāles Atvērtā universitāte) - Portugāle, Rīgas Tehniskā universitāte - Latvija, Zagrebas Universitāte - Horvātija).

Šis darbs ir licencēts saskaņā ar Creative Commons Attribution 4.0 International licenci (CC BY 4.0). Ar licences nosacījumiem var iepazīties šeit:

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

Pieejamība un izmantošana ar teksta nolasīšanas rīkiem

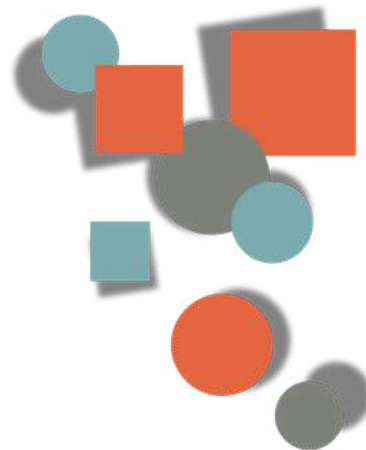
Šis dokuments ir izstrādāts tā, lai nodrošinātu saderību ar teksta nolasīšanas rīkiem un citām palīgtechnoloģijām. Teksts ir organizēts skaidrā, numurētā struktūrā un izkārtots loģiskā lasīšanas secībā, lai nodrošinātu ērtu audio lasīšanu. Attēliem un diagrammām, kas sniedz nozīmīgu informāciju, ir pievienots alternatīvais teksts.

Lai atvieglotu navigāciju, pēc pieprasījuma ir pieejama arī piekļūstama šī dokumenta Word versija.

Visām šajā dokumentā iekļautajām diagrammām un tabulām ir pievienots īss skaidrojošs teksts, lai nodrošinātu pieejamību lasītājiem, kuri izmanto ekrāna lasītājus vai teksta nolasīšanas rīkus.

Dokumenta citēšanai:

AECED konsorcijs (2026). Saikne ar demokrātiju vidējā izglītībā: Prakses ceļvedis vidējai izglītībai. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.19226092>



Satura rādītājs

1. Ievads

2. Demokrātisko vērtību sajušana, modelēšana un stiprināšana

Demokrātisko vērtību sajušana

Demokrātisko vērtību modelēšana

Demokrātisko vērtību stiprināšana

3. Demokrātisko principu iedzīvināšana ar EKMD palīdzību

Demokrātisko principu izklāsts

Trīs pieejas demokrātisko vērtību un principu izpētei

4. Demokrātiskā jutība kā dzīva pieredze

5 Atsaucīga pedagogija praksē

Skolotāja rīku kopums atsaucīgai pedagogijai

Skolotāja pašmācība atsaucīgai pedagogijai

6. Pieņemoša skatījuma izpratne un īstenošana praksē

Sagatavošanās aktivitāte “Pieņemošam skatījumam”: Ieraudzīt vairāk nekā pirmo iespaidu

Vingrināšanās sevis un savstarpējā pieņemšanā



1. Ievads


Prakses ceļvedī apkopotas praktiskas, ilustratīvas aktivitātes un skaidrojumi, kas parāda, kā estētiskas un ķermeniskas mācīšanās demokrātijai (EĶMD) pamatjēdzieni var tikt ieviesti un attīstīti vidējā izglītībā.

Prakses ceļvedis sastāv no piecām daļām:

1. Demokrātisko vērtību sajušana, modelēšana un stiprināšana
2. Demokrātisko principu iedzīvināšana un izzināšana ar EĶMD
3. Demokrātiskā jutība kā dzīva pieredze
4. Atsaucīga pedagoģija praksē
5. Pieņemoša skatījuma izpratne un īstenošana praksē

Katra daļa ir saistīta ar attiecīgo daļu vidējās izglītības rokasgrāmatā “Saikne ar demokrātiju vidējā izglītībā: rokasgrāmata estētiskajai un ķermeniskajai mācīšanās pieejai demokrātijai”, kurā aplūkota tā pati ideja. Prakses ceļvedī iekļautās aktivitātes ir izstrādātas, balstoties uz:

- izmēģinājumiem kopā ar skolotājiem, skolēniem un skolu vadītājiem vidējās izglītības iestādēs Latvijā un Apvienotajā Karalistē;
- diskusijām pēc izmēģinājumiem ar pedagogiem un citām iesaistītajām pusēm (izglītības un kultūras ekspertiem, kā arī psihologu);
- radošu EĶMD ideju kopīgošanu un izmēģināšanu darbnīcās starptautiskās konferencēs;
- sadarbību ar AECED kolēģiem no Somijas, Vācijas, Horvātijas un Portugāles;
- pirms AECED izstrādāto demokrātisko principu kartiņu “Catalyst Cards” adaptāciju



Prakses ceļvedis veidots no praktiķa perspektīvas, parādot, kā pedagogi var īstenot tajā ietvertās idejas un pieejas darbā gan ar sevi, gan ar skolēniem. Lai atklātu EĶMD daudzveidību un potenciālu, tajā apzināti aptvertas daudzveidīgi vidējās izglītības konteksti: mācību stundas, projektu darbs, diskusijas, grupu darbs un visas klases dialogs; dažādas telpas: klases, ēdnīca vai kafejnīca un bibliotēka; informācijas izvietojanas vietas: ziņojumu dēļi, ekspozīcijas un klašu sienas; kā arī ārpusstundu un interešu grupas: sporta komandas, pulciņi, mēģinājumi un skolēnu pašpārvalde. Visā ceļvedī praktiķi tiek aicināti izmantot daudzveidīgas EĶMD metodes, piemēram, drāmu, kolāžu, reflektīvu rakstīšanu, fotografēšanu un skicēšanu, apzinātības un sajūtu vingrinājumus (ķermenisko kartēšanu), “dzīvās gleznas” (kad skolēni bez vārdiem izveido sastingušu tēlu, lai izteiktu noteiktu jēdzienu) un stāstu veidošanu.

Prakses ceļveža daļas ir veidotas saskaņā ar pakāpeniskas attīstības loģiku. Piemēram:

- “Demokrātisko vērtību sajušana, modelēšana un stiprināšana” sākas ar aicinājumu praktiķiem pašiem izmēģināt aktivitātes un pamanīt, kā sajūtās un ķermeniskajā pieredzē balstīta iesaiste līdzās reflektīvai domāšanai var padziļināt izpratni. Lasītāji tiek rosināti dziļāk iepazīt demokrātiskās vērtības caur to, ko viņi dzird, redz, satausta, saož un nogaršo.
- Nākamā daļa šo ievirzi attīsta tālāk, aicinot praktiķus ar iztēles palīdzību pārvērst abstraktas demokrātiskās vērtības taustāmās kompozīcijās, kas veidotas no ikdienā sastopamiem priekšmetiem. Veidojot un interpretējot šīs kompozīcijas, izpratne kļūst bagātāka, vienlaikus stiprinot demokrātisku kultūru un attiecības.
- Noslēgumā tiek piedāvāti konkrēti EĶMD paņēmieni demokrātisko vērtību stiprināšanai dažādos vidējās izglītības kontekstos.

Prakses ceļvedī katra daļa palīdz skolotājiem izprast, kāda ir attiecīgās EĶMD metodes būtība, kāpēc tā ir nozīmīga, kā to īstenot praksē un kādu ieguvumu tā sniedz dalībniekiem. Aktivitātes aprakstītas ar skaidri formulētiem mērķiem un praktiskiem īstenošanas soļiem, lai skolotāji tās varētu droši un pārliecinoši izmantot dažādās klasēs, grupās un skolas vidēs.

2. Demokrātisko vērtību sajušana, modelēšana un stiprināšana



Šajā daļā apvienoti divi elementi, lai parādītu, kā praksē īstenojamas idejas, kas teorētiski aplūkotas rokasgrāmatas “Saikne ar demokrātiju vidējā izglītībā: rokasgrāmata estētiskajai un ķermeniskajai mācīšanās pieejai” (turpmāk tekstā — rokasgrāmata) 3. daļā “Demokrātiskās vērtības vidējā izglītībā”.

Šie elementi palīdz atklāt, kā teorētiskās atziņas var pārtapt praktiskā darbībā.

Šis trīs savstarpēji saistītu daļu kopums ir veidots, lai:

1. palīdzētu mācību procesa dalībniekiem apzināties, kā mūsu maņas un ķermeniskās reakcijas var kalpot kā savstarpēji papildinoši izpratnes avoti, šajā gadījumā, lai sajustu demokrātiskās vērtības un padziļinātu izpratni par tām;
2. atbalstītu dalībniekus demokrātisko vērtību stiprināšanā ar ķermeniskām un estētiskām ikdienas pieejām, izmantojot kustību, sajūtu vērīgumu, radošu izpausmi un refleksiju, lai dažādos kontekstos veidotu demokrātiskus ieradumus.

Lai gan šī daļa ir vērsta uz vidējo izglītību, visas trīs tās daļas var izmantot kā praktisku materiālu demokrātisko vērtību izpratnes, izjūtas un īstenošanas padziļināšanai dažādos kontekstos, tostarp augstākajā izglītībā (darbā ar studējošajiem) un pieaugušo, profesionālajā un organizāciju mācīšanās procesā (piemēram, darbā ar skolotājiem, jaunatnes darbiniekiem, pasniedzējiem, publiskā sektora darbiniekiem, nevalstisko organizāciju praktiķiem un darba kolektīviem).

Demokrātisko vērtību sajušana

Šīs daļas mērķis ir pētīt trīs galvenās AECED demokrātiskās vērtības - brīvību, vienlīdzību un taisnīgumu, atsaucību -, sasaistot izziņas procesus ar ķermeniskajām sajūtām (dzirdi, redzi, tausti, ožu un garšu) un izceļot ķermeniskās pieredzes nozīmi mācīšanās procesā un dalībnieku izpratnes padziļināšanā par šīm vērtībām.

Dalībnieki: vidējās izglītības skolēni, skolotāji vai jauktas skolēnu un skolotāju grupas.

Aktivitātes ilgums: 45–60 minūtes atkarībā no dalībnieku skaita.

Materiāli: demokrātisko vērtību kartītes (sk. 9. lpp.).

Vide: parasta mācību klase ar datoru, projektoru un piekļuvi internetam.



1. posms: demokrātisko vērtību izzināšana

Aicinām dalībniekus pētīt un padziļināt izpratni par demokrātiskajām vērtībām sākumā kognitīvajā līmenī, izmantojot trīs vērtību kartītes, kas veidotas, balstoties uz rokasgrāmatas 3. daļu “Demokrātiskās vērtības vidējā izglītībā”.

Vienlīdzība un taisnīgums

Vienlīdzība nozīmē, ka ikviens ir nozīmīgs un pret katru jāizturas ar cieņu. Taisnīgums nozīmē, ka visiem nav vajadzīgs viens un tas pats, tāpēc atbalsts, laiks un izvēles iespējas tiek pielāgotas tā, lai katrs skolēns varētu iesaistīties sev atbilstošā veidā.

Atsaucība

Atsaucība nozīmē pamanīt, kas notiek ar citiem - viņu noskaņojumu, ķermeņa valodu un vajadzībām - un attiecīgi pielāgot savu rīcību. Tā nozīmē arī apzināties savas reakcijas (stresu, aizkaitinājumu, diskomfortu) un ieturēt pauzi, lai reaģētu apdomīgi un iejūtīgi. Tas palīdz veidot dialogu, sadarboties, risināt domstarpības un atjaunot attiecības.

Brīvība

Brīvība nozīmē, ka skolā katram ir iespēja būt pašam – paust savas idejas, uzdot jautājumus un izdarīt izvēles. Tā nozīmē arī kopīgu robežu ievērošanu, lai visi justos droši un iekļauti.

Dalībnieki strādā pāros, izmantojot demokrātisko vērtību kartītes (sk. 9. lpp.). Katru kartīti dalībnieki pārrunā, atbildot uz trim jautājumiem:

- Ko šī vērtība man nozīmē?
- Vai vari minēt kādu ikdienas situāciju, kurā šī vērtība izpaužas skolā, mājās vai draugu lokā?
- Kas varētu notikt, ja kopienā šīs vērtības nebūtu?

Šī saruna palīdz skolēniem padziļināt izpratni par demokrātiskajām vērtībām, tās sajust un atpazīt to izpausmes praksē, vienlaikus saistot tās ar savu personisko pieredzi.

2. posms: demokrātisko vērtību pieredzēšana caur maņām

Šajā posmā dalībnieki tiek aicināti pievērst uzmanību savai maņu pieredzei un to pārdomāt. Viņi secīgi pievēršas katrai maņai un vēro, kā dzirdētais, redzētais, sataustītais, ar ožu un garšu uztvertais ietekmē viņu domas, emocijas un ķermeniskās reakcijas.

Izņemot redzi, pārējās maņas ieteicams izzināt ar aizvērtām acīm, lai mazinātu apkārtējo cilvēku un priekšmetu radītos vizuālos traucēkļus. Tas palīdz dalībniekiem ciešāk pievērsties ķermeniskajām reakcijām un pamanīt, kādas asociācijas katra sajūta raisa saistībā ar demokrātiskajām vērtībām vai to trūkumu. Šāds salīdzinājums var rosināt kritisku skatījumu.

Pēc katras refleksijas par maņu pieredzi dalībnieki tiek aicināti nosaukt, ar kuru demokrātisko vērtību šī pieredze viņiem saistās, un paskaidrot, kāpēc.

Dalībniekus bieži pārsteidz, cik atšķirīgi viena un tā pati skaņa atbalsojas grupas dalībnieku pieredzē un kā sajūtu sasaistīšana ar demokrātiskajām vērtībām padziļina izpratni par to nozīmi.

Ieteikumi maņu pieredzes organizēšanai

- Dzirde: īsas skaņu ainavas - dažādu žanru un instrumentu mūzika (piemēram, skaņdarbs Il Silenzio), kā arī dabas skaņas (piemēram, džungļu, okeāna vai lietus skaņas) un ikdienas cilvēku radītas skaņas (piemēram, maršēšana, sarunas, smieki).
- Redze: grupas aktivitāšu videoieraksti (piemēram, Sadeck Waff - franču horeogrāfa un dejotāja - veidotā Tokijas 2020. gada paraolimpisko spēļu atvadu ceremonija).
- Tauste: materiāli ar atšķirīgām faktūrām (piemēram, zīds, līmlente, sūklis).
- Oža: rūpīgi izvēlēti aromāti, ņemot vērā alerģijas un paaugstinātu jutību (piemēram, kafija, roze, maize).
- Garša: rūpīgi izvēlēti pārtikas produkti, kas pēc iespējas ir pieņemami visiem dalībniekiem (ņemot vērā arī uztura ierobežojumus, cik vien iespējams). Par to, kā demokrātiskās vērtības tika sajostas caur dzirdi, redzi, tausti, ožu un garšu, var lasīt AECED emuāra ierakstā “Sensing Democracy through a Multi-Scape Journey” (<https://aeced.org/blog/sensing-democracy-through-a-multi-scape-journey/>).

Noslēguma grupas refleksija

- Ko šī aktivitāte tev atklāja par demokrātiskajām vērtībām?
- Vai maņu pieredze palīdzēja tev šīs vērtības izprast citādi vai skaidrāk? Kā?
- Ko tu uzzināji par sevi vai citiem dalībniekiem no atšķirīgajām reakcijām, ar kurām cilvēki dalījās?
- Kur vēl tu varētu izmantot maņu pieredzi un vērtīgumu pret ķermeniskajām sajūtām, lai atbalstītu savu mācīšanos vai lēmumu pieņemšanu?

Demokrātisko vērtību modelēšana



Šis sadaļas mērķis ir palīdzēt dalībniekiem radošā sadarbībā, iesaistot ķermenisko pieredzi, paust un kopīgi veidot demokrātiskās vērtības, izmantojot kolāžu (vajadzības gadījumā to apvienojot ar kustību un/vai skaņu) un kopīgu interpretēšanu, kā arī piedzīvot demokrātiju kā nepārtrauktu tapšanas procesu.

Dalībnieki: vidējās izglītības skolēni, skolotāji vai jauktas skolēnu un skolotāju grupas.

Aktivitātes ilgums: 45–60 minūtes atkarībā no dalībnieku skaita.

Materiāli: daudzveidīgs materiālu klāsts: papīrs vai kartons un izgriezumi, līme, līmlente un šķēres, pildspalvas vai marķieri, māls, auduma atgriezumi un dzija vai lente, pogas vai krelles.

Vide: parasta mācību klase ar datoru, projektoru un piekļuvi internetam, nodrošinot pietiekami daudz vietas darbam pāros un īsām prezentācijām. Demokrātisko vērtību modelēšana.

1. posms: kompozīciju veidošana par demokrātiskajām vērtībām

Sākumā dalībnieki pāros var izvēlēties, kuru demokrātisko vērtību viņi vēlas attēlot kompozīcijā. Izmantojot savu iztēli un izpratni par izvēlēto vērtību, viņi no piedāvātajiem materiāliem veido kolāžu vai telpisku modeli.

Šajā procesā būtiska ir savstarpēja ieklausīšanās, spēja paraudzīties no cita skatpunkta un atvērtība cita idejām. Tas ietver arī varas dalīšanu, pēc vajadzības uzņemoties vadību vai atvēlot to otram, kad tas nepieciešams. Tādējādi šajā procesā dalībniekiem ir iespēja pieredzēt demokrātiju kā tapšanu.

Pāriem ieteicams darboties tā, lai citi iepriekš neuzzinātu, kura demokrātiskā vērtība tiek attēlota.

2. posms: kompozīciju prezentēšana

Katrs pāris pēc kārtas iepazīstina grupu ar savu darbu un aicina pārējos minēt, kura demokrātiskā vērtība tajā ir attēlota, īsi paskaidrojot arī savu izvēli. Pēc tam pāris atklāj, kuru vērtību tas bija iecerējis izteikt, un īsumā pamato savu risinājumu. Šis posms ir ne tikai saistošs, bet arī palīdz veidot konstruktīvu dialogu un cieņpilnu saziņu, piemēram, māca, kā reaģēt situācijā, kad izteiktais minējums nesakrīt ar darba autoru ieceri, neaizvainojot citus un neatņemot viņiem vēlmi iesaistīties. Šeit demokrātiskās vērtības tiek īstenotas praksē – ikvienam ir brīvība paust sevi, jēgpilni iesaistīties, tikt pamanītam un saņemt atsaucīgu un cieņpilnu attieksmi (sk. demokrātisko vērtību kartītes 9. lpp.).

3. posms: refleksija pāros

Pārinieki pārmaiņus atbild uz jautājumiem. Pie katra jautājuma vispirms atbild runātājs, pēc tam partneris īsi apkopo dzirdēto, un tad viņi mainās lomām.

Refleksija pāros

- Vai abi uzskatījām, ka kompozīcijā izsakām vienu un to pašu vērtību?
- Kā mēs sadarbojāmies – kas mums palīdzēja ieklausīties vienam otrā, dalīt varu un kopīgi radīt?
- Ko mēs iemācījāmies no citu interpretācijām, īpaši tad, kad tās atšķīrās no mūsu ieceres?

Noslēgumā pēc izvēles visa grupa var sanākt kopā, un katrs pāris dalās ar vienu teikumu:
“Viena lieta, ko mēs iemācījāmies, bija...”



Demokrātisko vērtību stiprināšana

Šis sadaļas mērķis ir stiprināt demokrātiskās vērtības ikdienas mācīšanās procesā, izmantojot nelielus, atkārtojamus EĶMD paņēmienus, kuros iesaiste notiek estētiskā un ķermeniskā veidā un kuros brīvība, vienlīdzība un taisnīgums, kā arī atsaucība tiek sajusti un īstenoti gan klasē, gan plašākā skolas dzīves kontekstā.

Dalībnieki: vidējās izglītības skolēni, skolotāji vai jauktas skolēnu un skolotāju grupas.

Aktivitātes ilgums: nav stingri noteikts; šos EĶMD paņēmienus var izmantot kā īsas, atkārtojamas norises vai apvienot garākā secībā atkarībā no mācīšanās konteksta (piemēram, mācību stundā, projektu darbā, bibliotēkā, ēdnīcā vai kafejnīcā, ārpusstundu aktivitātēs vai sanāksmēs).

Materiāli: atkarīgi no izvēlētajā EĶMD veida un norises vides – no vienkāršiem materiāliem kolāžai un radošam darbam (papīrs/kartons, izgriezumi, līme/līm lente, šķēres, pildspalvas/markieri, māls, auduma atgriezumi, dzija/lentes, pogas/krelles) līdz, ja nepieciešams, vienkāršiem līdzekļiem skaņas, kustības vai rakstīšanas aktivitātēm (piemēram, telefonam/ atskaņošanas ierīcei, piezīmju kladei vai vietai, kur iespējams brīvi kustēties).

Vide: jebkura klase vai cita mācīšanās vide (tostarp gaiteni, ārtelpa vai ārpusstundu norises), kur ir pietiekami daudz vietas individuālam darbam, darbam pāros un nelielās grupās.

Brīvības veicināšana: neliela praktiska aktivitāte

EĶMD metode: reflektīva rakstīšana

Konteksts: diskusijās vai projektu darbā daļa skolēnu bieži atturas iesaistīties, jo baidās no vērtējuma vai no tā, ka sniegs “nepareizu” atbildi, kamēr sarunā dominē tikai daži.

Kāpēc šī metode: reflektīva rakstīšana rada privātu telpu pārdomām, mazina sociālo spriedzi un atbalsta autentisku, atbildīgu pašizpaušmi.

Kā to īstenot: aicini skolēnus rakstiski īsi atbildēt uz jautājumu: “Ko es par to patiesībā domāju – un kāpēc?” Viņi īsi turpina iesāktas frāzes: Es domāju... / Es jūtu... (ķermeniski vai emocionāli) / Man ir vajadzīgs... (lai šajā grupā varētu atbildīgi paust sevi).

Pēc tam katrs skolēns pats izvēlas, kā iesaistīties: dalīties ar pārinieku/dalīties ar grupu/paturēt to pie sevis (vai, ja iespējams, paust anonīmi).

Ieguvums dalībniekiem: labāk apzināts personiskais viedoklis, līdzvērtīgāka iesaiste un iespēja vingrināties atbildīgā pašizpaušmē.

Noslēgumā skolēni tiek aicināti pabeigt teikumu: “Viens no veidiem, kā es mācīšanās procesā varu kopt brīvību atbildīgi, ir...”

Vienlīdzības un taisnīguma stiprināšana: Īsa praktiska aktivitāte

EĶMD metode: fotografēšana (vai ātra telpas vai situācijas vizuāla fiksēšana ar fotogrāfijām, lai pamanītu likumsakarības un rosinātu apspriešanu un uzlabojumus)

Konteksts: ēdnīcā, kafejnīcā vai bibliotēkā iekļaušana un izslēgšana bieži izpaužas sīkās, ikdienišķās norisēs – tajā, kurš var viegli atrast sev vietu, kuram citi pienāk klāt, kura radītais troksnis tiek pieņemts, kurš jūtas brīvi, ieņemot telpu, un kurš savukārt klusām paliek malā. Šādi modeļi veido skolēnu piederības sajūtu un ietekmē viņu gatavību iesaistīties arī citās situācijās. Lai tam pievērstos, aktivitāti var veidot kā foto uzdevumu sociālai inovācijai: skolēnu pāri identificē telpas iezīmes, kas atbalsta taisnīgumu, un tās, kas to ierobežo, un pēc tam piedāvā vienu nelielu, īstenojamu pārmaiņu, kas ēdnīcā vai bibliotēkā varētu stiprināt taisnīgumu. Klase pēc tam izvēlas vienu priekšlikumu, ko izmēģināt un izvērtēt.

Kāpēc šī metode: fotografēšana palīdz skolēniem pamanīt, kā taisnīgums izpaužas vidē, nekoncentrējoties uz atsevišķiem cilvēkiem. Tā piedāvā mazāk saspringtu veidu, kā pētīt, kas iesaistīšanos padara vieglāku vai grūtāku, pievēršot uzmanību telpai, priekšmetiem, izkārtojuma un ikdienas norisēm, tādējādi padarot taisnīgumu saskatāmu un apspriežamu.

Kā to īstenot?

- Vispirms tiek panākta kopīga vienošanās: netiek fotografētas identificējamās sejas; uzmanība tiek pievērsta telpai, priekšmetiem, zīmēm un izvēlētajiem rakursiem.
- Strādājot pāros, skolēni sagatavo divus attēlus (vai skices): vienu, kas atspoguļo piederības sajūtu vai iespēju iesaistīties, un otru, kurā redzams kāds šķērslis. Attiecībā uz katru pamanīto šķērslī viņi piedāvā vienu nelielu, īstenojamu pārmaiņu, kas konkrētajā vietā varētu veicināt vienlīdzību un taisnīgumu.
- Katram attēlam pievieno īsu paskaidrojumu, izmantojot šādus formulējumus:

Es pamanu...

Tas šķiet iekļaujoši / izslēdzoši, jo...

Neliela pārmaiņa varētu būt... (izvairieties no vainojošiem formulējumiem un nenorādiet konkrētus cilvēkus).

- Priekšlikumi tiek pārrunāti īsā visas klases diskusijā, pēc tam klase balso, ņemot vērā vienkāršus kritērijus: priekšlikuma īstenojamību, taisnīgumu, tā spēju uzlabot pieejamību lielākam skolēnu skaitam un nepieciešamo resursu apjomu.
- Izvēlēta ideja tiek izmēģināta vienu nedēļu un pēc tam izvērtēta. Ja tas ir lietderīgi, to var virzīt tālāk sadarbībā ar attiecīgajām iesaistītajām pusēm (piemēram, skolēnu pašpārvaldi, bibliotekāru, ēdnīcas vadītāju, klases audzinātāju vai skolas vadības komandu).

leguvums dalībniekiem: padziļināta izpratne par to, kā ikdienas apstākļi ietekmē vienlīdzību un taisnīgumu, kopīga valoda sarunai par iekļaušanu, nevainojot konkrētus cilvēkus, kā arī praktiskas idejas nelieliem, reāli īstenojamiem uzlabojumiem koplietošanas skolas telpās.

Noslēgumā skolēni pabeidz teikumu: “Viena neliela pārmaiņa, kas padarītu šo vietu taisnīgāku, ir...”



Atsaucības stiprināšana: Īsa praktiska aktivitāte

EKMD metode: apzinātības un maņu vingrinājums (ķermeniskā kartēšana)

Konteksts: vietas, kur izvietota kopīga informācija – ziņojumu dēļi, ekspozīcijas, norādes un klašu sienas – bieži tiek veidotas, domājot par pieaugušo ērtībām vai vizuālu kārtību. Tas neapzināti var izslēgt daļu skolēnu (piemēram, atšķirīga auguma, kustību iespēju vai redzes vajadzību dēļ), mazināt pieejamību un veicināt pārpratumus.

Kāpēc šī metode: šī pieeja ir saistīta ar apzinātību un maņu pieredzi, jo tās pamatā ir tieša ķermeniskā pieredze: skolēni fiksē savu acu augstumu un izmanto to kā atskaites punktu. Tā kļūst par ķermeniskās kartēšanas formu, kad katrs skolēns pie kopīgas vertikālas metāla joslas blakus ziņojumu dēlim savā acu augstumā novieto mazu magnētiņu. Tiem pakāpeniski uzkrājoties, veidojas redzama karte, kas atklāj, kā skolēni ziņojumu dēļi patiesībā uztver un izmanto. Ņemot vērā šo karti, personāls pēc tam pielāgo vidi, piemēram, izveido vienu vai divas lasīšanas joslas un izvieto paziņojumus vairākos augstumos. Tādējādi atsaucība iegūst konkrētu izpausmi praksē: tiek pamanītas atšķirības grupā un vide tiek attiecīgi pielāgota, nevis tiek sagaidīts, ka visi skolēni pielāgosies vienam standartam.

Kā to īstenot:

- Vispirms tiek panākta īsa vienošanās: mērķis ir nodrošināt pieejamību, neizceļot nevienu atsevišķi, un skolēnu ķermeniskā pieredze tiek uzskatīta par nozīmīgu informācijas avotu.
- Dažādu klašu skolēni pie vertikālas joslas blakus ziņojumu dēlim savā acu augstumā novieto nelielu magnētiņu.
- Skolēni un pedagogi kopīgi aplūko iegūto izvietojumu un nosaka galveno “lasīšanas joslu” (un, ja skaidri iezīmējas vēl viena grupa, arī otru, zemāku joslu).
- Turpmāk katru paziņojumu izvieto divos eksemplāros (pa vienam katrā joslā), lai informācija būtu pieejama arī jaunākiem skolēniem un tiem, kuri pārvietojas ratiņkrēslā. Skolēni var pārkārtot paziņojumus joslu ietvaros, lai uzlabotu to lasāmību.

leguvums dalībniekiem: tieša atsaucības pieredze kā vērtīgums un pielāgošanās; labāka piekļuve informācijai; mazāk pārpratumu un izteiktāka sajūta, ka viņi tiek pamanīti un viņu vajadzības tiek ņemtas vērā.

Atsaucība kā demokrātiska vērtība šeit īpaši uzskatāmi atklājas pretstatījumā ar mazāk atsaucīgu pieeju: personāls ziņojumu dēļ ierīko vienā noteiktā augstumā, lai nodrošinātu vizuāli vienotu izkārtojumu. Paziņojumi tiek laminēti un izvietoti vienā joslā, pievienojot norādi: “Paziņojumus nepārvietot.” Skolēnu viedoklis netiek noskaidrots. Dēļ izskatās kārtīgs, taču piekļuve informācijai nav vienlīdzīga; daļa skolēnu to vairs nelasa, un kļūdu informācijas uztverē kļūst vairāk.

Dalībnieki reflektē par pieredzēto, pabeidzot teikumu: “Viena vieta mūsu skolā, kur neliela pārmaiņa varētu padarīt piekļuvi labāk pielāgotu dažādām vajadzībām, ir...”

Tādējādi visās trijās daļās demokrātiskās vērtības vispirms tiek sajūtas, pēc tam kopīgi veidotas un izpaustas, līdz tās kļūst par ikdienas praksi reālās situācijās.



3. Demokrātisko principu iedzīvināšana un izzināšana ar EĶMD palīdzību



Šajā daļā parādīts, kā demokrātiskos principus iespējams īstenot vidējās izglītības ikdienas praksē, izmantojot estētiskās un ķermeniskās mācīšanās metodes. Tā papildina rokasgrāmatas 4. daļu “Demokrātiskie principi vidējā izglītībā”, piedāvājot praktiskas, īstenojamas pieejas kopā ar skaidrojumiem, kas palīdz skolotājiem tās izmantot praksē, lai iedzīvinātu praksē varas dalīšanu, holistisko mācīšanos, transformējošu dialogu un attiecību labbūtību dažādos kontekstos.

Šo daļu veido divas apakšnodaļas:

- Pirmajā daļā katram demokrātiskajam principam uzmanība pievērsta atsevišķi.
- Otrajā daļā Prakses ceļveža lietotāji tiek aicināti iepazīt un izmēģināt trīs pieejas demokrātisko principu izpētei: zīmēšanu, kolāžas veidošanu un aktivitātes ar kartītēm, uz kurām attēloti demokrātiskie principi.

Demokrātisko principu izklāsts

Varas dalīšanas īstenošana praksē

AEĶMD metode: skaņa / ritms (kopīgs ritms ar pārmaiņus uzņemtu vadību)

Konteksts: ārpusstundu grupās (sporta komandās, pulciņos, mēģinājumos un skolēnu pašpārvaldē) līdzdalība un ietekme var kļūt nevienlīdzīga: daži skolēni nosaka tempu un virzību, kamēr citi pielāgojas, attālinās no iesaistes vai paliek nepamanīti.

Kāpēc šī metode: kopīgs ritms ļauj taisnīgumu piedzīvot nepastarpināti un ķermeniskajā pieredzē. Pārmaiņus uzņemoties vadību un kopīgi sekojot, veidojas vienkārša struktūra, kurā iespēja ietekmēt notiekošo pieder visai grupai: ikviens var vadīt, ikviens var sekot, un grupa mācās pielāgoties tā, lai visi ir iesaistīti.



Kā to īstenot?

- Sākumā var vienoties par īsiem kopīgas sadarbības noteikumiem, piemēram: “Ikvienam ir iespēja uzņemt vadību; mēs ar cieņu pieņemam katra vadību; mēs respektējam atšķirīgu tempu un dažādus izpausmes veidus; ja kaut kas neizdodas, apstājamies, atjaunojam vienošanos un mēģinām vēlreiz.”
- Skolēni stāv vai sēž aplī. Viens skolēns vai skolotājs iesāk vienkāršu ritmu (piemēram, plaukšķinot vai piesitot).
- Vadība pārmaiņus pāriet no viena dalībnieka pie nākamā: katrs skolēns ievieš nelielu pārmaiņu ritmā (tempā, ritma rakstā vai pauzē), un grupa tai seko.
- Pēc vajadzības var izmantot neitrālu atsākšanas signālu (piemēram, paceltu roku), kas nozīmē: “apstājamies un sākam no jauna tā, lai ikviens ir iesaistīts”. Kad šis signāls tiek dots, grupa apstājas, ieelpo un turpina no tās vietas, kur apstājās. Tas ir īpaši noderīgi, ja grupa sāk smieties, neieklausās tajā, kurš tobrīd vada, vai ja kāds netiek līdz kopējam ritmam.
- Pēc izvēles var ieviest arī īpašu lomu, piemēram, līdzdalības vērotāju, kurš refleksijai īsi pieraksta novērotās tendences, nevienu nevainojot un nenorādot konkrētus cilvēkus. Piemēram: “Es pamanīju, ka dažos brīžos mēs pārāk strauji sekojām līdz ritma pārmaiņām, bet pēc atsākšanas spējām palēnināt tempu un labāk iekļaut visus.”

leguvums dalībniekiem: tieša pieredze, ka ietekme grupā var tikt dalīta; lielāks vērigums pret to, kurš konkrētajā brīdī vada grupu; kā arī praktiski ieradumi, kas palīdz vadību sadalīt līdzvērtīgāk (vadības maiņa, sekošana citam un kopīgās norises atjaunošana, ja ritms izjūk).



Noslēgumā skolēni tiek aicināti pabeigt teikumu: “Viens veids, kā mēs šajā grupā varam taisnīgāk dalīt varu, ir...”

Holistiskās mācīšanās īstenošana praksē

EĶMD metode: “dzīvā glezna” (kad skolēni, nerunājot, ar ķermeņa pozām izveido sastingušu tēlu, lai izteiktu kādu jēdzienu).

Konteksts (izaicinājums): mācību stundās vai projektu darbā mācīšanās process var kļūt pārlietu verbāls un vērsts uz “pareizo atbildi”. Daļai skolēnu ir grūti paust savas domas vārdos, un ķermeniski un iztēlē balstītas izpratnes veidošanas iespējas bieži paliek neizmantotas.

Kāpēc šī metode: “dzīvā glezna” atbalsta holistisko mācīšanos, iesaistot ķermeni, emocijas, iztēli un domāšanu. Tā ļauj skolēniem pētīt un izprast nozīmi caur ķermenisku izpausmi, pirms to ietērt vārdos, un vienlaikus paver iespēju daudzveidīgām interpretācijām.

Kā to īstenot:

- Skolotājs izvēlas stundas galveno jautājumu (jēdzienu, tematu, problēmu vai tekstu) un piedāvā vienu pieeju tā aplūkošanai: galveno ideju vai pretrunu, cēloņsakarību vai atšķirīgus skatpunktus.
- Pāros skolēni ar savu ķermeni (stāvus vai sēdus) veido klusu, sastingušu tēlu, kas atspoguļo izvēlēto jautājumu.
- Katrs pāris uz dažām sekundēm parāda savu “dzīvo gleznu” citam pārim. Vērojošais pāris reaģē tikai ar formulējumiem: “Es pamanu...”
- Pēc tam pāris, kas veidojis tēlu, pievieno vienu teikumu (mutiski vai rakstiski): “Mēs vēlējamies parādīt...”

leguvums dalībniekiem: dziļāka un daudzpusīgāka izpratne par mācību saturu, lielāka pārlicība paust savu izpratni ne tikai vārdos, kā arī iespēja savstarpēji saistīt ķermenisko pieredzi, iztēli un refleksiju.

Noslēgumā skolēni formulē savu atziņu, turpinot teikumu: “Viena lieta, ko, iesaistot ķermeni, es izpratu pilnīgāk, bija...”



Transformējoša dialoga iedzīvināšana praksē

EĶMD metode: kustība / drāmas etīdi (īss dialogs un tā atkārtojums).

Konteksts: grupu darbā vai klases diskusijā rodas domstarpības vai pārpratums: balsis kļūst skaļākas, kāds tiek pārtraukts, daļa skolēnu norobežojas vai arī saruna apstājas pie vieniem un tiem pašiem argumentiem. Skolotājs aptur norisi un izmanto šo brīdi, lai palīdzētu visai klasei mācīties ievirzīt dialogu dziļākas savstarpējas izpratnes virzienā.

Kāpēc šī metode: Īsa etīde ļauj reālu saziņas situāciju ietvert īsā kopīgā ainā, ko klase var droši vērot un analizēt. Atkārtoti izspēlējot šo pašu situāciju, skolēni var pamēģināt nelielas pārmaiņas gan tajā, kā viņi izsakās, gan ķermeniskajā saziņā – tonī, tempā, stājā un savas vietas izvēlē telpā – tā veicinot ieklausīšanos, interesi un savstarpējas izpratnes atjaunošanu. Tādējādi iestrēgusi saruna var pārtapt konstruktīvākā dialogā.

Kā to īstenot:

- Skolotājs aptur norisi un izskaidro, kāpēc tas tiek darīts: “Apskatīsimies īsu brīdi, kā sarunu, kas nonākusi strupceļā, virzīt tālāk.” Uzmanība tiek pievērsta tam, kas notiek savstarpējā saziņā, nevis atsevišķu cilvēku vainošanai.
- Skolotājs īsi raksturo notiekošo konkrētos formulējumos, kas ataino novēroto (piemēram, “Daži no jums tiek pārtraukti”, “Jūs atkārtojat vienus un tos pašus argumentus”, “Dažu balsis kļūst skaļākas”) un pēc tam to pārveido vienkāršā, vispārinātā situācijas aprakstā etīdei (piemēram, “Viens skolēns jūtas nesadzirdēts, otrs – kritizēts”), nevienu nenosaucot vārdā un neatklājot personiskas detaļas.
- Skolotājs aicina trīs brīvprātīgos (vai izvēlas trīs skolēnus, kuri jūtas gatavi iesaistīties): divi skolēni izspēlē situāciju, bet trešais ir vērotājs. Vērotājs izmanto Valodas vērojuma kartīti un Ķermeņa valodas un balss toņa vērojuma kartīti.



Valodas vērojuma kartīte Ieklausies, vai parādās:

- pārtraukšana vai runāšana pāri citam
- vienu un to pašu domu atkārtošana;
- izteikumi "vienmēr"/"nekad";
- vainojoši formulējumi ("tu liki man...");
- einteresēti jautājumi ("vai vari par to pastāstīt vairāk?");
- pārfrāzēšana ("tātad tu domā, ka...");
- izteikumi par ietekmi vai izjūtām ("kad notika X, es jutos...");
- frāzes, ar kurām sarunu mēģina atsākt no jauna ("ļauj man mēģināt to pateikt vēlreiz...").

Ķermeņa valodas un balss toņa vērojuma kartīte Pievērs uzmanību:

- balsij (skaļums, runas temps, tonis);
- tempam (steiga vai pauzes);
- stājai (atvērta vai noslēgta, tuvošanās vai attālināšanās);
- žestiem (rādīšana ar pirkstu, nekustīgums, nemiers – nemierīgas roku un kāju kustības);
- sejas izteiksmei (saspringums vai atslābums);
- acu kontaktam (izvairīšanās no acu kontakta vai ilgstoša skatīšanās);
- tam, cik tuvu vai tālu cilvēki atrodas cits no cita (novēršanās, pietuvošanās, vietas došana otram);
- stresa vai noslēgšanās pazīmēm (klusums, sastingums, nemiers).

- Abi skolēni, kuri izspēlē situāciju, parāda īsu dialoga versiju, kurā saruna nonāk strupceļā.
- Vērotājs dalās ar dažiem novērojumiem, kuros netiek pausts vērtējums, sākot ar frāzi “Es pamanīju...”, un izmanto kartītēs piedāvātos aspektus (valoda un ķermeņa valoda / balss tonis).
- Pēc tam skolotājs aicina vēl divus vai trīs skolēnus no klases izteikt novērojumus, sākot ar “Es pamanīju...”, joprojām raksturojot vēroto, nevis vainojot vai nosaucot konkrētus cilvēkus.
- Etīde tiek izspēlēta vēlreiz. Šoreiz skolēni pamēģina vienu vai divas transformējošas stratēģijas, piemēram:

a. ieturēt pauzi pirms atbildes (vienas ieelpas garumā vai līdz trīs);

b. pārfrāzēt (“Tātad tu domā, ka...”);

c. uzdot patiesi ieinteresētu jautājumu (“Vai vari pastāstīt vairāk par to, kas tev šeit ir svarīgi?”)

d. nosaukt, kā situācija tevi ietekmēja, nevainojot otru (“Kad mani pārtrauca, es pazaudēju domu.”);

e. izmantot frāzi sarunas atsākšanai (“Ļauj man mēģināt to pateikt vēlreiz skaidrāk / cieņpilnāk...”)

Līdzās vārdiem viņi maina arī vienu ķermeniskās saziņas elementu (piemēram, padara stāju atvērtāku, atlaiž sakrustotas rokas, pazemina balsi, palēnina tempu, pagriežas pret otru vai dod viņam vairāk telpas).

- Vērotājs (un pēc tam arī klase) nosauc, kas ir mainījies un kas palīdzēja dialogam virzīties uz priekšu.

leguvums dalībniekiem: skolēni konkrētā veidā vingrinās transformējošu dialogu – apmainīties ar atšķirīgiem viedokļiem un tos izzināt savstarpējas cieņas gaisotnē, ieklausīties dažādos skatījumos un izteikt konstruktīvu kritiku, nevainojot otru. Viņi mācās, ka nelielas pārmaiņas valodā un ķermeniskajā saziņā var pavērt iespēju iziet ārpus šaurām pozīcijām, veidot savstarpēju izpratni, pamanīt to, kas vieno, un palīdzēt grupai vienoties par turpmākajiem kopīgajiem soļiem uzdevuma izpildē.

Pirms aicināt klasi atgriezties pie sākotnējā uzdevuma un, turpinot diskusiju vai grupu darbu, izmēģināt vienu kopīgi izraudzītu stratēģiju, skolotājs lūdz visiem īsi formulēt, ko viņi no etīdes ir iemācījušies, atbildot uz jautājumu: “Kas palīdzēja dialogam virzīties uz priekšu, un ko mēs varam izmēģināt nākamreiz, kad nonākam strupceļā?”



Attiecību labbūtības iedzīvināšanu praksē

EĶMD metode: stāstniecība (īsie stāsti un vēriņa klātbūtne)

Konteksts: Daudzās klasēs sociālā saliedētība ir nevienmērīga: daļa skolēnu jūtas iesaistīti un pamanīti, savukārt citi iesaistās piesardzīgi vai paliek nepamanīti. Attiecību labbūtība balstās kopīgi veidotos iekļaušanas ieradumos un tajā, kā grupa atsaucas uz katra individualitāti.

Kāpēc šī metode? Attiecību labbūtība veidojas pieredzē, kurā cilvēks tiek uzklauts, pamanīts un iekļauts. Tās nozīme kļūst labāk izprotama arī refleksijā par situācijām, kurās kāds ir palicis malā, nav uzklauts vai ir saskāries ar atstumtību. Stāstniecība piedāvā strukturētu pieeju, kas ļauj šo pieredzi apzināt un izprast, nepārvēršot to savstarpējos pārmetumos: skolēni var stāstīt par situācijām no savas pieredzes, no skolas dzīves kopumā vai par izdomātiem notikumiem, kamēr grupa mācās cieņpilni klausīties un pievērst uzmanību rīcībai un apstākļiem, nevis vainot atsevišķus cilvēkus. Būtiskākais šajā metodē nav pats stāsts, bet attiecību prakse, ko tas rosina: savstarpējās saiknes un iesaistes stiprināšana, individualitātes novērtēšana un nelielu pārmaiņu apzināšanās, kas stiprina piederības sajūtu.



Kā to īsteno?

- Pedagogi kopā ar klasi vienojas par sarunas nosacījumiem: dalīšanās ir brīvprātīga; vārdi netiek minēti; uzmanība tiek pievērsta rīcībai, apstākļiem un tam, ko iespējams uzlabot, nevis cilvēku vērtēšanai; klausīšanās ir cieņpilna.
- Skolēni izvēlas vienu no sev pieņemamām ierosmēm.
 - a. Reāla situācija (bez vārdu minēšanas):
“Brīdis, kad grupā jutos iekļauts vai atstāts malā, bija...”
 - b. Skolas dzīve kopumā:
“Skolā piederības sajūtu veicina vai kavē tas, ka...”
 - c. Izdomāta situācija: “Īss stāsts par skolēnu, kurš jūtas atstāts malā, un par to, kas mainās, lai viņš varētu justies piederīgs...”
- Skolēni sagatavo īsu stāstu, izmantojot šādu struktūru:
 - a. kas notika? (viens konkrēts brīdis);
 - b. kā tas lika justies? (emocija vai ķermeniskā sajūta);
 - c. kas to ietekmēja? (rīcība, žests vai pateiktais vārds);
 - d. kas varētu palīdzēt? (viena neliela, īstenojama pārmaiņa – vārds, rīcība vai klases ieradums, kas nākamajā reizē veicinātu iekļaušanu)
- Dalīšanās ar stāstiem notiek pāros, nevis visas klases priekšā. Klausītājs atsaucas vērīgas klātbūtnes garā, izmantojot kādu no šiem teikuma ievadiem:
 - a. “Man svarīgākais šķita tas, ka...”
vai;
 - b. “Es pamanīju, ka...” (bez padoma došanas un bez vērtējuma).
- Katrs pāris formulē vienu praktisku rīcību, kas stiprina piederības sajūtu, un pievieno to kopīgajam apkopojumam (ja vēlas, anonīmi).
- Ar pedagoga atbalstu skolēni sagrupē ierosinātās rīcības tematiskās grupās un izvēlas divus vai trīs iekļaujošas rīcības paņēmienus, ko viņi vēlas ieviest un izmēģināt turpmākajās mācību stundās un grupu darbā.

Ko iegūst dalībnieki: Tiešu attiecību labbūtības pieredzi praksē. Skolēni izjūt, ko nozīmē būt cieņpilni uzklausītam bez vērtējuma, un kļūst jutīgāki pret to, kā iekļaušana un atstumtība ietekmē līdzdalību. Viņi vingrinās drošā un strukturētā veidā runāt par sarežģītām situācijām un klausīties, nevērtējot un nesteidzoties visu “labot”. Kopīgi viņi nosaka divus vai trīs konkrētus rīcības soļus, kas palīdz plašākam skolēnu lokam justies iekļautam un iesaistīties.

Noslēgumā klase kopīgi formulē un pieraksta:

“Divi vai trīs veidi, kā mēs savā klasē varam stiprināt attiecību labbūtību, ir...”



Trīs pieejas demokrātisko vērtību un principu izpētei

Zīmēšana

Zīmēšana kā sarunas forma var rosināt jēgpilnu demokrātisko principu un vērtību izzināšanu. Šī aktivitāte var palīdzēt skolēniem izzināt savas un citu piedzīvotas attiecības, kā arī ikdienā gūto pieredzi. Tā var ietvert, piemēram, sociālus, vēsturiskus, politiskus vai ar tēlu saistītus aspektus stāstā. Turpmāk minētos vārdus iespējams aplūkot dažādu mācību jomu kontekstā.

Brīvība – Vienlīdzība – Taisnīgums – Atsaucība – Varas dalīšana –
Transformējošs dialogs – Holistiskā mācīšanās
Attiecību labbūtība

(Šajā aktivitātē var izmantot arī dzeltenās ierosmes kartītes – [skatīt šeit](#).)

Laiks: 45–60 minūtes

Materiāli: papīrs, pildspalvas, krāsainie zīmuļi, vaska krītiņi, pastelkrītiņi.



Rosinošie jautājumi: Katras demokrātiskās vērtības un principa izzināšanai var izmantot rosinošu jautājumu, piemēram:

- Ko tev nozīmē (ievietot vērtību vai principu)?
- Kad tu esi piedzīvojis (ievietot vērtību vai principu)?
- Kā skolā vai draudzībā izjūtama (ievietot vērtību vai principu)?
- Kā (ievietot vērtību vai principu) varētu izpausties citādi? Kā tu varētu palīdzēt veidot šīs pārmaiņas? Kā tas izskatītos un kā tas liktu tev justies?

Konkrētāki jautājumi varētu būt šādi:

- Kad un kur skolā vai attiecībās ar draugiem tev bija iespēja pieņemt lēmumu?
- Kad pēdējo reizi tu juties uzklauts, un kā tu to pieredzēji? Kā tas lika justies?

Aktivitāte: Šī zīmēšanas un skicēšanas aktivitāte ir paredzēta darbam pāros vai nelielās grupās, ne vairāk kā četriem skolēniem katrā grupā.

- Grupas vienojas, kuru vērtību vai principu tās izzinās, kurš zīmēs un vai zīmēšanā iesaistīsies secīgi vairāki grupas dalībnieki vai arī to veiks viens grupas dalībnieks.
- Kamēr skolēni pārrunā savas idejas, tie, kuri konkrētajā brīdī nezīmē, var sniegt savu ieguldījumu ar ierosmēm. Domās var rasties noteiktas krāsas, formas, simboli, līnijas un tēli. Tādējādi zīmējums kļūst par kopīgi veidotu un saskaņotu vizuālu sarunu.
- Ir svarīgi skolēniem atgādināt, ka šajā aktivitātē būtiskākais nav tehniskā precizitāte, bet gan sadarbības un izzināšanas process. Zīmējums var būt rūpīgi veidots, strukturēts vai abstrakts, arī šķietami haotisks. Galvenais ir nevis pārlieku koncentrēties uz gala rezultātu, bet izmantot zīmēšanu kā veidu, kā citādi izteikt savas idejas.

Skolēni var atbildēt uz vienu jautājumu vai vairākiem jautājumiem atkarībā no mācību stundas ilguma un izzināšanas dziļuma.

Atvēliet laiku kopīgai refleksijai, kurā ar savu veikumu dalās dažas grupas, vai arī plašākai diskusijai visā klasē. Iespējamie jautājumi varētu būt šādi:

- Ko grupas izvēlējās un kāpēc?
- Kā tās atbildēja uz jautājumu, un kā pauda savas idejas?
- Ko skolēni uzzināja par demokrātiskajām vērtībām un principiem?
- Ko skolēni uzzināja par savu spēju demokrātiski rīkoties un par to, kā tā varētu izpausties citādi?

Kolāžas veidošana

Kolāžas veidošana ir vēl viens veids, kas var rosināt jēgpilnu demokrātisko principu un vērtību izzināšanu. Tālāk piedāvātas idejas, kā šo aktivitāti var īstenot.



TLaiks: 45–60 minūtes

Materiāli: Būs nepieciešamas lielas papīra lapas un dažādu krāsu materiāli ar atšķirīgu faktūru, piemēram, mākslas un rokdarbu materiāli, kancelejas piederumi, papīra saspraudes, papīrs, pildspalvas, līmlapiņas, uzlīmes, pogas, lentes, artefakti un dabas materiāli. Līme netiek izmantota.

Kolāžas aktivitāti var īstenot individuāli vai sadarbojoties nelielās grupās.

Līmes neizmantošana ļauj skolēniem veidot materiālu kompozīcijas, kas palīdz piešķirt nozīmi un ko iespējams pārkārtot un pārveidot.

Kolāžu var izmantot, lai izzinātu idejas, kas saistītas ar demokrātiskajām vērtībām un principiem, vai arī ar to, ko skolēni apgūst konkrētajā kursā un mācību jomā. Aktivitāte paredz ļoti atvērtu pieeju, izmantojot vienu vārdu kā ierosmi, piemēram, vienlīdzība, veselība, sociālie mediji u. tml. Aktivitātes pamatā ir atsaucīga pieeja, kas var veicināt zināšanu veidošanos, to pārskatīšanu un padziļināšanu, kā arī demokrātisko principu attīstīšanu klasē.

Sagatavošanās un ievads: 5–10 minūtes

Piedāvājiem skolēniem ierosmes vārdu un nepieciešamos materiālus. Izlemiet, vai viņiem būs iespēja strādāt individuāli vai nelielās grupās (ne vairāk kā četri skolēni grupā).

Ļaujiet skolēniem patstāvīgi organizēt darbu un veidot kolāžu. Paskaidrojiet, ka šajā aktivitātē būtiskākais ir process, nevis mākslinieciskais gala rezultāts.

Kolāžas veidošanai atvēliet 20 minūtes

Pēc kolāžas veidošanas atvēliet 5–10 minūtes kopīgai refleksijai un pārrunām visā klasē.

Lai sekmētu izpratnes veidošanos, uzdodiet atvērtus jautājumus. Zemāk piedāvāti daži rosinošu jautājumu piemēri.

Rosinošu jautājumu piemēri:

- Kāpēc skolēni ir izvēlējušies konkrētu krāsu, priekšmetus vai kolāžas materiālus?
- Kā viņi tos ir sakārtojuši, un kāpēc tieši tā?
- Ko tas viņiem nozīmē?
- Kā formas, līnijas, krāsas un citi elementi ir saistīti ar viņu idejām?
- Kā kolāža ir saistīta ar to, ko viņi jau zina?
- Ko jaunu viņi ir uzzinājuši?
- Kā viņi grupā pieņēma lēmumus?
- Vai viņi spēja vienoties?
- Kā viņi risināja viedokļu atšķirības?
- Vai ikvienam grupā bija vienlīdzīga iespēja iesaistīties?

Pēc refleksijas varat pajautāt skolēniem, vai viņi vēlas kaut ko mainīt savās kolāžās, balstoties uz refleksijā gūtajām atziņām vai diskusijā uzzināto. Atvēliet tam 10 minūtes, pēc tam paredzot laiku turpmākai refleksijai.

Ierosmes kartītes

Tālāk aprakstītā darbnīca aicina izziņāt Rokasgrāmatā aplūkotos demokrātiskos principus, īpašu uzmanību pievēršot varas dalīšanai un kopīgai lēmumu pieņemšanai ikdienas izglītības praksē. Kartītes, aktivitātes un tām pievienotais buklets tika izstrādāti un izmantoti turpmākajā darbā par holistiskās demokrātijas ideju vēl pirms AECED projekta. Tie pievēršas četriem demokrātiskajiem principiem (sauktiem arī par demokrātijas dimensijām) un pretstata tos principiem, kas parasti raksturo hierarhiskākus lēmumu pieņemšanas un lomu organizēšanas veidus. Katrā kartītē uzmanība pievērsta vienai konkrētai principa iezīmei; piemēram, 23. kartīte izceļ vienu no varas dalīšanas iezīmēm: “Ikvienam ir iespēja paust savu viedokli lēmumu pieņemšanā.”



Laiks: 60–120 minūtes

Materiāli: buklets ([skatīt šeit](#)), ierosmes kartītes ([skatīt šeit](#)), papīrs, pildspalvas, zīmuļi.

Viens no veidiem, kā organizēt šo darbnīcu:

1. Grupās reflektējiet par varas dalīšanu, par to, kā mācību situācijās tiek sadalīta lēmumu pieņemšana, lomas un atbildība. Izmantojiet bukletu, kas papildina ierosmes kartītes.

2. Aktivitāte “Dimanta deviņnieks” (bukleta 19. lpp.). Dalībnieki strādā pāros vai grupās. Izmantojot kopīgu ierosmes kartīšu komplektu, viņi tās aplūko, šķiro un izkārt, izklājot uz galda un, ja nepieciešams, pieceļoties un brīvi pārvietojoties. Katrs dalībnieks izvēlas deviņas kartītes, kas, viņaprāt, atspoguļo nozīmīgākās prakses, kuras būtu jāņem vērā, lai stiprinātu varas dalīšanu starp pedagogiem un skolēniem. Izmantojot “Dimanta deviņnieka” shēmu, katrs dalībnieks sarindo izvēlētās kartītes no vissvarīgākās līdz vismazāk svarīgajai, novietojot vissvarīgāko augšpusē, bet vismazāk svarīgo apakšpusē. Pēc tam dalībnieki iepazīstina pārinieku vai citus grupas dalībniekus ar savu izkārtotumu, pārrunā savu izvēli un sarindojumu un pamato, kāpēc kartītes sakārtojuši tieši šādi.

3. Aktivitāte “Kur mēs esam tagad?” (bukleta 21. lpp.): kopā ar pārinieku vai citiem grupas dalībniekiem tiek šķirotas visas izvēlētās kartītes, izklājot tās uz galda, lai tās vēlreiz rūpīgi aplūkotu un savstarpēji salīdzinātu. Pēc tam kartītes tiek sadalītas trīs kaudzītēs:

- saglabājama – kartītes, kas raksturo pašreizējo pieeju un praksi skolā vai pašvaldībā un ko būtu svarīgi saglabāt;
- maināma – kartītes, kas raksturo to, ko skolā vai pašvaldībā būtu nepieciešams mainīt;
- attīstāma – kartītes, kas raksturo vēlamo pieeju un praksi skolā vai pašvaldībā un ko būtu svarīgi mērķtiecīgi stiprināt un attīstīt.

4. Darbnīcas noslēguma daļā katra grupa pāriet no refleksijas uz rīcību, izstrādājot kopīgu plānu tam, kā savā vidē stiprināt sadarbību un varas dalīšanu (piemēram, klasē, mācību grupā, citā mācību telpā vai skolā). Dalībnieki vizuāli iezīmē iecerēto pārmaiņu plānu, izmantojot kartītes, kas norāda, kas saglabājams, kas maināms un kas attīstāms.

5. Pēc tam dalībnieki reflektē par to, kuru no četriem demokrātijas principiem šis uzdevums viņu kontekstā atklāj kā visbūtiskāko atbalstāmo un attīstāmo principu.

4. Demokrātiskā jutība kā dzīva pieredze



Šī daļa, kas saistīta ar rokasgrāmatas 5. daļu “Demokrātiskā jutība vidējā izglītībā”, piedāvā praktiskas, īstenojamas pieejas un skaidro, kā pedagogi var atbalstīt skolēnus demokrātiskās jutības attīstīšanā. Nepietiek ar to, ka skolēni zina, kas ir demokrātiskā jutība vai spēj raksturot tā būtiskākos elementus – demokrātijas izjūtu, vērtīgumu pret sajūtām un jūtām, kas veido demokrātiskas attiecības, kā arī spēju tās novērtēt, kopt un uz tām atsaukties. Demokrātiskā jutība ir jāizdzīvo – tā jāpiedzīvo emocionāli un ķermeniski, vienlaikus izprotot to arī izziņas līmenī, lai skolēni varētu veidot sajūtās balstītu izpratni par to, ko nozīmē demokrātiski rīkoties un veidot attiecības ar citiem. Tādēļ šajā daļā tiek piedāvāts ceļš demokrātiskās jutības attīstīšanai.

EĶMD metodes: kustību un drāmas metodes elementu apvienojums ar apzinātības un sajūtu vingrinājumu.

Konteksts: Pusaudžu vecumā atšķirību un piederības jautājumi kļūst īpaši saasināti. Skolēni var noraidoši izturēties, balstīties stereotipos vai norobežoties no vienaudžiem, kuri tiek uztverti kā “ne tādi kā mēs” (piemēram, cilvēkiem ar invaliditāti, veselības traucējumiem, atšķirīgu dzimtes izpausmi vai citu sociālo statusu). Šī aktivitāte rada drošu, ķermeniskā pieredzē balstītu ieejas punktu, lai pamanītu, cik ātri veidojas pieņēmumi – un kā tie var mainīties tieši piedzīvotas pieredzes ietekmē.

Kāpēc šīs metodes? (kustības, drāmas metodes elementu un apzinātības/sajūtu vingrinājums).

Demokrātiskā jutība ir demokrātijas izjūta – spēja pamanīt, kas notiek sevī un cilvēku savstarpējās attiecībās, novērtēt to, ko cilvēks apzinās, un atsaukties tādā veidā, kas stiprina demokrātiskākas attiecības. Šajā aktivitātē tiek izmantotas divas EĶMD pedagoģiskās metodes, jo tās palīdz skolēniem attīstīt šo jutīgumu tieši piedzīvotā pieredzē.

Kustību aktivitātes un drāmas metodes elementi tiek izmantoti, lai radītu īsu, konkrētu pieredzi, kas palīdz skolēniem sajust, ko nozīmē abstrakta ideja. Tā vietā, lai vispārīgi runātu par atšķirībām un iekļaušanu, skolēni iesaistās īsā ķermeniskā uzdevumā, kas palīdz apzināties piepūli, savstarpējo atkarību, frustrāciju un ievainojamību. Šī tieši piedzīvotā pieredze palīdz labāk pamanīt, cik ātri cilvēku var novērtēt kā “mazāk spējīgu”, balstoties virspusējos pieņēmumos, – un kā šie pieņēmumi var mainīties, pārtopot cieņā, iekļaušanā un vienlīdzīgas līdzdalības atziņā.

Apzinātības un sajūtu vingrinājums atbalsta vienu no būtiskām demokrātiskās jutības prasmēm – pamanīšanu. Skolēni tiek rosināti pievērst uzmanību savām emocijām, ķermeniskajām reakcijām un telpas atmosfērai, pieredzei attīstoties. Tas palīdz viņiem labāk apzināties, kā tādas reakcijas kā nervozi smieklī, neērtība, izbrīns vai klusums ietekmē attiecības un līdzdalību. Šādas vērīgas pamanīšanas praktizēšana palīdz skolēniem daudz pārdomātāk un jutīgāk atsaukties uz atšķirībām un veidot demokrātiskākas attiecības ar citiem.

Kā to īsteno

1. Pedagoģs mierīgā, interesi rosinošā tonī piedāvā neparastu izaicinājumu:

“Šodien aicināšu jūs izmēģināt kaut ko atšķirīgu. Īsu brīdi jūs mēģināsiet veikt dažas parastas darbības, neizmantojot rokas. Tas nav joks un nav sacensība – tas ir eksperiments, lai pamanītu, kas notiek.”

Pedagoģs vienojas ar klasi par nosacījumiem: skolēni var jebkurā brīdī pārtraukt; izsmiešana nav pieļaujama; tie, kuri nevēlas piedalīties, var ieņemt vērotāja lomu.

2. Skolēni tiek aicināti turēt rokas cieši pie sāniem vai viegli aiz muguras, tās nesasienot. Skolotājs to organizē īsi un vienkārši, lai neradītu lieku sasprindzinājumu. Šis uzdevums rada ķermeņiskus ierobeģojumus, ar kuru skolēni darbosies nākamajos posmos.

3. Skolēni mēģina veikt divas vai trīs ikdienišķas darbības, neizmantojot rokas, piemēram:

- a. uzrakstīt savu vārdu;
- b. atvērt rāvēģslēdzēģu vai somu;
- c. izņemt pildspalvu;
- d. pacelt nokrituģu priekģmetu;
- e. uzvilkt džemperu vai kapuģģjaku.

Pedagoģs aicina saglabāt klusu, koncentrētu noskaņu, lai skolēni patieģģām varētu sajust, kas notiek, nevis izpildīt uzdevumu citu priekģģā.

4. Pedagoģs ļauj emocijām izpausties, pamana to, kas jau notiek (piemēram, nervozi smieklī, bezspēcības sajūta, kad neizdodas īstenot iecerēto, mulsums), un atzīst tās par dabiskām reakcijām:

“Ja jūs smeĶaties, tas ir labi, mēs bieži tā reaģējam, kad kaut kas šķiet neveikls vai mulsiņošs. Vienkārši pamaniet to.”

5. Pedagoģs pārtrauc darbību un aicina uz īsu refleksiĶu. Pirms jebkāda skaidrojuma pedagoģs apstādina notiekošo:

“ApstāĶieties tur, kur esat, un atstāĶiet iesākto nepabeigtu. Vēl nemēģiniet to pabeigt, vienkārši pamaniet, ko jūs jūtat.”

Skolēni pievērš uzmanību savām sajūtām:

a. emocijas: bezspēcības sajūta, kad neizdodas īstenot iecerēto, mulsums, aizkaitinājums, trauksme, kauns, bezcerības sajūta;

b. ķermeņiskās reakcijas: aizturēta elpa; saspringti pleci, kakls vai žoklis; spiediena sajūta krūtīs vai kaklā; karsta, pietvīkusī seja; nemiers ķermeņī; saspringums vēderā; paātrināta sirds darbība.

Pēc tam skolēni tiek aicināti dalīties tajā, ko pamanijuši, vai nu pāros, vai anonīmi (piemēram, uz nelielām lapiņām), lai saglabātu drošu vidi.

6. Pedagoģs pasaka ko negaidītu, piemēram: “Lielākā daļa no mums droši vien domā: “Tas ir ļoti grūti.” Paturiet šo sajūtu prātā. Tagad vēlos jūs iepazīstināt ar kādu cilvēku.” Ja iespējams, telpā nedaudz tiek pieklusināta gaisma. Pedagoģs aicina pievērst klusu, koncentrētu uzmanību: “Skatieties uzmanīgi ne tikai uz to, ko viņa dara, bet pievērsiet uzmanību arī tam, kā tas ietekmē jūsu pieņēmus un domas”.

7. Pedagoģs rāda video fragmentu, kurā brazīliešu balerīna Vitorija Bueno, kurai nav roku, veic ikdienišķas darbības un deĶo. [2]

[[YouTube video ar Vitoriju Bueno skatāms šeit](#)].

Tas ir emocionālais pavērsiens – skolēni bieži pāriet no sasprindzinājuma un bezspēcības sajūtas, kad neizdodas īstenot iecerēto, uz izbrīnu, apbrīnu, pazemību un dažkārt arī neērtību par saviem iepriekšējiem pieņēmumiem.

Pedagogs to vēl neizskaidro – viņš ļauj klusumam paveikt savu darbu.

8. Kad video beidzas, pedagogs nogaida dažas sekundes. Pēc tam viņš saka: “Pievērsiet uzmanību tam, kas jūsos ir mainījies.” Skolēni nosauc vienu vārdu, piemēram: izbrīns, apbrīna, kauns, cieņa, interese, neticība (arī ar vienu vārdu pietiek). Pēc tam pedagogs aicina formulēt vienkāršu atziņu: “Dodiet šodienas stundai nosaukumu, balstoties uz to, ko jūs patiesi sapratāt.” Skolēni piedāvā īsus nosaukumus (piemēram, “Cieņa”, “Spēks”, “Pieejamība”, “Steretipu laušana”, “Piederība”, “Gribasspēks”). Pedagogs tos pieņem, nesarindojot pēc nozīmīguma.

9. Pēc video noskatīšanās pedagogs atvēl vienu minūti klusumam, lai skolēni varētu ieklausīties sevī, apzināties savas sajūtas un pārdomāt piedzīvoto. Pēc tam katrs skolēns anonīmi (uz nelielas lapiņas) rakstiski atbild uz diviem jautājumiem:

a. “Kas manī mainījās pēc tam, kad es ķermeniski piedzīvoju šo uzdevumu un noskatījos Vitorijas stāstu?”

b. “Vai šī mācīšanās pieredze kaut ko mainīs manā attieksmē pret cilvēkiem, kuri atšķiras no vairākuma? Ja jā, kas tieši mainīsies?”

Skolēni ieliek savas lapiņas kastē.

10. Pedagogs skaļi nolasa daļu no lapiņām, nepievienojot savu interpretāciju. Pēc tam klase nosaka atkārtoto tēmas, atbildot uz jautājumu: “Kādas kopīgas iezīmes mēs saklausām savās refleksijās?”

Pedagogs pieraksta būtiskākās frāzes, balstoties jauniešu teiktajā, un aicina viņus formulēt, kā ikdienā varētu mainīties viņu spēja pamanīt citus un reaģēt atsaucīgi.

Ko iegūst dalībnieki?

- Skolēni paši ķermeniski piedzīvo, ko nozīmē saskarties ar ierobežojumu, un apzinās, cik viegli ir pārsteidzīgi un kļūdaini spriest par cilvēka iespējām.
- Viņi atpazīst, cik bieži šādi secinājumi gan skolā, gan ārpus tās liek cilvēkiem norobežoties no tiem, kuri tiek uztverti kā “atšķirīgi”, viņus nenovērtēt vai liegt viņiem pilnvērtīgu līdzdalību. Tas attiecas arī uz cilvēkiem ar invaliditāti, veselības traucējumiem, zemāku sociālo vai materiālo statusu un citām atšķirībām.
- Vērojot Vitorijas prasmes un patstāvību, skolēni tiek rosināti pārskatīt savus pieņēmumus un ieraudzīt atšķirību nevis kā trūkumu, bet kā cilvēka dzīves daļu – ar potenciālu, prasmēm un ieguldījumu, kas var bagātināt kopīgu darbu un sabiedrību.
- Viņi praksē attīsta demokrātisko jutību: mācās pamanīt savas reakcijas, uztvert telpas atmosfēru un arvien biežāk atsaukties ar cieņu un iekļaujošu attieksmi, nevis ar nosodījumu vai izvairīšanos.

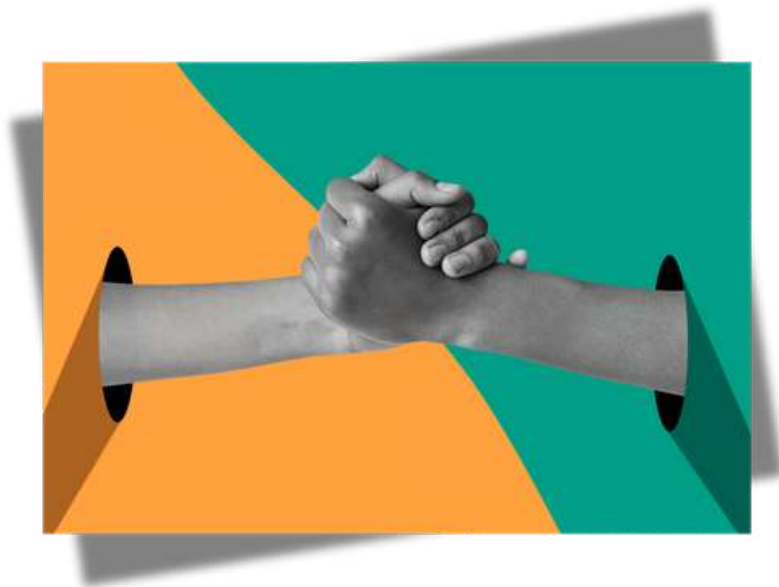
Lai no gūtajām atziņām nonāktu pie konkrētas rīcības, skolēniem var piedāvāt izstrādāt nelielu iekļaušanas projektu skolā vai vietējā kopienā. Strādājot grupās, viņi nosaka vienu apstākli, kas kavē līdzdalību kādā sev tuvā vidē (piemēram, skolā, jauniešu centrā, sporta norises vietā vai skolas tiešsaistes platformā), piedāvā vienu īstenojamu uzlabojumu un vienojas, kā pārbaudīs, vai tas patiešām palīdz. Šajā darbā viņi var izmantot šādus rosinošus jautājumus:

- Kur dažiem cilvēkiem līdzdalība ir grūtāka, nekā sākumā varētu šķist?
- Kāds apstāklis to kavē (telpa, ierastā kārtība, saziņa, attieksme)?
- Kāds neliels uzlabojums varētu šo šķērslimazināt?
- Kam būtu jāiesaistās vai ar ko būtu jākonsultējas?
- Kā mēs zināsim, ka tas ir palīdzējis?



5. Atsaucīga pedagoģija praksē

Šajā daļā piedāvāti ilustratīvi un skaidrojoši materiāli, kas palīdz pedagogiem veidot atsaucīgu pedagoģisko vidi, kurā skolēni ikdienas mācību procesā var piedzīvot demokrātisku pieredzi. Uzmanība pievērsta tam, kā pamanīt, interpretēt un atsaukties uz to, kas notiek telpā – emocionāli, attiecību līmenī un konkrētajā situācijā. Tas palīdz veidot drošu, iekļaujošu un jēgpilnu līdzdalību, kurā demokrātija tiek piedzīvota pašā mācīšanās procesā, nevis aplūkota tikai kā sarunas temats. Šī daļa ir saistīta ar rokasgrāmatas 6. daļu “Atsaucīga pedagoģija vidējā izglītībā”.



Pedagoga rīku kopums atsaucīgi pedagogijai



Lai ilustrētu pieeju, kā piemēru izmantojam aktivitāti “Kā padarīt mūsu skolu par vietu bez bulinga”, kur pedagoga galvenās norādes izceltas treknrakstā.

Pedagoga mērķis: saglabāt mācību vidi drošu un jēgpilnu, pamanot to, kas atklājas procesā, atsaucīgi pielāgojoties situācijai un nodrošinot cieņpilnu un taisnīgu līdzdalību.

Konteksts: Bulings ir izplatīta un bieži slēpta parādība vidējās izglītības posmā, kas ietekmē gan tos, pret kuriem bulings ir vērst, gan klātesošos, gan arī tos, kuri īsteno bulinga uzvedību. Tā kā tas ir cieši saistīts ar statusu, piederību, bailēm un kaunu, sarunas par šo tēmu var ātri kļūt emocionāli piesātinātas – skolēni var nervozi smieties, noslēgties sevī, ieņemt aizsargpozīciju vai atpazīt tajā ko personiski sev nozīmīgu. Šī aktivitāte palīdz skolēniem atpazīt, kā bulings izpaužas, izprast tā nodarīto kaitējumu un pētīt, kā kopiena uz to var atsaukties, neatklājot reālus gadījumus vai konkrētas personas. Strādājot grupās, skolēni ieņem lomas (skolēns, kurš īsteno bulinga uzvedību, skolēns, pret kuru tā vērst, klātesošais), paredzot arī mazāk tiešas iesaistes iespējas (spiediena balss, ietekmes balss, izvēles balss). Izmantošanai klasē pieaugušo reakcijas tiek pārrunātas, nevis izspēlētas; savukārt plašākos skolas projektos skolas darbinieki var iesaistīties tieši (piemēram, klašu audzinātāji, mentori, konsultanti vai skolēnu atbalsta komandas pārstāvji), nevis skolēni izspēlē pieaugušo lomas. Šāds ietvars palīdz bulingu ieraudzīt kā attiecību un sistēmisku dinamiku, nevis kā viena “slikta” indivīda vainu.

Izmantotās EĶMD metodes:

Drāmas etīde (ar dažādām lomu iespējām) palīdz izzināt bulingu kā norisi cilvēku savstarpējās attiecībās (tonis, vara, izslēgšana, iejaukšanās) un ļauj skolēniem izmēģināt drošākus reaģēšanas veidus.

Kolāža palīdz veidot nozīmi neverbālā veidā un mazina spiedienu dalīties ar personisku pieredzi; tā palīdz izcelt to, kas šajā pieredzē ir būtisks (kaitējums, cieņa, piederība, atjaunošana).

Atsaucīga pedagogija: ko pedagogs dara pirms aktivitātes, tās laikā un pēc tās

Tālāk sniegtās norādes formulētas kā pedagoga rīcības soļi, kas atbalsta EĶMD. To mērķis ir padarīt aktivitāti īstenojamu, nepārvēršot to par uzstāšanos, atmaskošanu vai moralizējošu vingrinājumu.

Pirms aktivitātes

Šajā posmā būtiski ir radīt drošību, skaidrību un izvēles iespējas, pirms emocijas saasinās. Darbs ar bulinga tēmu prasa skaidri noteiktas robežas, lai skolēni varētu iesaistīties nopietni, nebaidoties kļūt par boulinga mērķi, tikt atmaskotiem vai spiesti atklāt personisko pieredzi.

1. Pedagogam skaidri jāieņem aktivitātes mērķis, paskaidrojot, kāpēc “mēs to darām”. Tas palīdz skolēniem saprast, ka uzmanības centrā ir mācīšanās un kopienas atbildība, nevis tenkošana vai personiska atzišanās. Skaidri jāpasaka, ka klase pētīs bulingu kā parādību un veidos reaģēšanas programmu, neatklājot reālas personas vai konkrētus notikumus.

2. Pedagogam kopā ar klasi jāvienojas par dažiem īsiem nosacījumiem, kā mēs strādāsim. Šāda vienošanās palīdz saglabāt cieņu un uztur demokrātisku, cieņpilnu gaisotni, raugoties uz citiem un sevi ar pieņemošu skatījumu.

- Reāli cilvēki netiek nosaukti vārdā, un netiek runāts par to, kurš ko izdarīja.
- Uzmanība tiek pievērsta uzvedībai un tipiskiem modeļiem, nevis atsevišķiem cilvēkiem.
- Izsmiešana vai citu izklaidēšana nav pieļaujama.
- Skolēni paši izvēlas, ar ko dalīties, un nepieciešamības gadījumā var atteikties no kādas lomas.

3. Pedagogam jāpiedāvā līdzdalības iespējas ar atšķirīgu personiskās iesaistes pakāpi – no lomām ar mazāku personisko atklātību (vērotājs, stāstītājs) līdz aktīvākām lomām (izpildītājs). Izvēles iespēja mazina nedrošību un veicina iekļaušanu, īpaši tiem skolēniem, kuri jūtas ievainojami.

- Piedāvājiet tādas lomas kā vērotājs, režisors vai stāstītājs, nevis tikai spēlēšanu.
- Mudiniet situācijas iztēlot vai vispārināt (“situācija, kurā...”).
- Piedāvājiet rakstiskas vai vizuālas alternatīvas runāšanai.

4. Pedagogam jau iepriekš jāparedz neitrāls signāls, ar kuru vajadzības gadījumā apstāties un atkal apvienot uzmanību. Šāds signāls palīdz nepieļaut situācijas saasināšanos un parāda, ka drošība ir svarīgāka par plāna izpildīšanu līdz galam par katru cenu. Viens vienkāršs risinājums ir pacelta roka: kad pedagogs paceļ vienu roku, visi apstājas, ieelpo un aktivitāte atsākas mierīgi un strukturēti.

5. Pedagogam jāparedz saudzīgs turpmākais atbalsts gadījumam, ja tēma kādam kļūst personiski jūtīga. Tas nozīmē īsi paskaidrot, pie kā skolēni pēc aktivitātes var vērsties sarunai (piemēram, pie uzticama pieaugušā skolā), un atgādināt, ka jebkurā brīdī iespējams iziet no situācijas vai izvēlēties mazāk tiešu iesaistes lomu.

6. Pedagogam, ja paredzēts, ieteicams izmantot kopīgi skatītus video fragmentus kā vienotu atsauces punktu, lai pārrunas nebūtu atkarīgas no personiskiem stāstiem. Tādēļ pedagogam iepriekš īsi jāinformē par satura raksturu un jāpiedāvā alternatīva (piemēram, īss rakstisks kopsavilkums vai galvenās ainas apraksts) tiem skolēniem, kuri nevēlas video skatīties mājās.

Aktivitātes laikā

Šajā posmā svarīgākais ir pamanīt, kas atklājas procesā, un atbilstoši pielāgot norisi, lai mācīšanās saglabātos droša un jēgpilna. Tieši šajā posmā vislabāk atklājas atsaucīgas pedagoģijas būtība: pedagogs uztver telpas noskaņu un pielāgo tempu, struktūru un personiskās iesaistes pakāpi.

1. Pedagogam vērīgi jāpamana norādes telpā un skolēnu līdzdalībā. Šādas pazīmes bieži liecina par pieaugošu risku, izslēgšanu vai emocionālu pārslodzi.

- Jāpievērš uzmanība tam, vai nervozie smieklī nekļūst asi, vai parādās klusēšana vai noslēgšanās sevī, dominēšana, saasināts tonis, apjukums, redzams diskomforts vai tas, ka viens skolēns kļūst par visas uzmanības centru.

2. Pedagogam jāpielāgo personiskās iesaistes pakāpe, lai līdzdalība saglabātos droša. Tas palīdz visiem iesaistīties drošā veidā un mazina spiedienu dalīties ar personisku pieredzi.

- Sāciet ar darbu pāros vai nelielās grupās; dalīšanos visas klases priekšā izmantojiet tikai tad, ja situācija tam ir piemērota.
- Piedāvāriet iespēju rakstīt anonīmas piezīmes vai jautājumus, ja vajadzīga atklātība bez personiskas atklāšanās.
- Vajadzības gadījumā aiciniet skolēnus mainīt lomu (piemēram, no izpildītāja uz stāstītāju vai vērotāju).

3. Pedagogam jāgādā, lai darbs ar drāmas metodes elementiem būtu ētiski pamatots un nevienu nepazemotu. Tas var padziļināt izpratni, bet tikai tad, ja netiek pieļauti stereotipi, izsmieklis vai personiska vērtēšana pret kādu.

- Atgādiniet skolēniem: attēlojiet uzvedību un attiecību norises, nevis reālus klasesbiedrus vai konkrētus notikumus.
- Ja skolēni sāk smieties vai uztvert izspēli tikai kā izklaidi, apturiet ainu un atgriezieties pie aktivitātes mērķa: "Mēs šo īstenojam cieņpilni – bulings nav joks."
- Mudiniet ainās iekļaut arī klātesošo izvēles iespējas un ceļu uz pieaugušo palīdzību (neiejūtoties konkrētu pedagogu lomās), nevis koncentrēties tikai uz bulinga īstenošanu un tā mērķa savstarpējo situāciju.

4. Pedagogam jāraugās, lai aktivitātes centrā būtu rīcība, ko skolēni paši var īstenot. Mērķis ir virzīties no bulinga vērošanas uz drošu un praktiski īstenojamu reaģēšanas veidu izmēģināšanu grupā.

- Jautājiet: “Ko klātesošais šajā brīdī varētu darīt?”
- Jautājiet: “Kā varētu droši meklēt pieaugušā palīdzību, un kā izskatītos patiesi noderīga palīdzība?”

Izvēlieties vienu reālistisku pārmaiņu un vēlreiz izspēlējiet ainu ar “labāku noslēgumu”, kas joprojām šķiet ticams.

5. Pedagogam jāizmanto iepriekš saskaņotais signāls ikreiz, kad līdzdalība vai cieņa ir apdraudēta. Šāda apstādināšana palīdz nepieļaut situācijas saasināšanos un rāda kopīgu atbildību par mācību vidi.

- Apstājieties, ieelpojiet un sāciet no jauna, ja kādam runā pāri, par kādu smejas, kāds tiek īpaši izcelts vai atstumts.

Pēc aktivitātes

Šajā posmā svarīgi ir palīdzēt gūto pieredzi pārvērst kopīgā rīcībā, nevis moralizēt vai kādu vainot. Skolēniem no aktivitātes būtu jāaiziet ar skaidrāku izpratni un konkrētiem turpmākajiem soļiem, nevis ar kaunu, baumām vai emocionālu pārslodzi.

1. Pedagogam jāpārrunā aktivitāte divos līmeņos: satura un procesa līmenī. Tas palīdz saglabāt mācīšanos gan izziņas, gan attiecību dimensijā.

- Saturs: Ko mēs uzzinājām par bulinga veidiem, sekām un lomām?
- Process: Ko mēs pamanījām, vērojot gaisotni, līdzdalību un drošību darba gaitā?

2. Pedagogam jāatbalsta skolēni bulinga mazināšanas rīcības plāna izveidē, ņemot vērā to, ko klase ir pamanījusi un izmēģinājusi. Praktisks rezultāts stiprina skolēnu rīcībspēju un kopīgu atbildību.

- Sagrupējiet idejas vienkāršās tematiskās grupās, piemēram: novēršana, ziņošana, klātesošo rīcība, pieaugušo palīdzība, atbalsts tiem, pret kuriem bulings ir vērst, un atbildība par rīcību.
- Palīdziet skolēniem izvēlēties dažus īstenojamus rīcības soļus, ko izmēģināt.

3. Pedagogam nodarbības noslēgumā jāatgādina skolēniem, kā pēc stundas saglabāt cieņpilnu uzvedību. Tas palīdz mazināt riskus pēc emocionāli piesātinātās tēmas aplūkošanas.

- Īsi atgādiniet skolēniem, ar ko viņi var parunāt, ja šī tēma kļūst personiski jūtīga vai grūta.
- Vēlreiz skaidri nosakiet robežas: cilvēki netiek nosaukti vārdā, tenkošana nav pieļaujama, un cieņpilna uzvedība ir saglabājama arī ārpus klases.

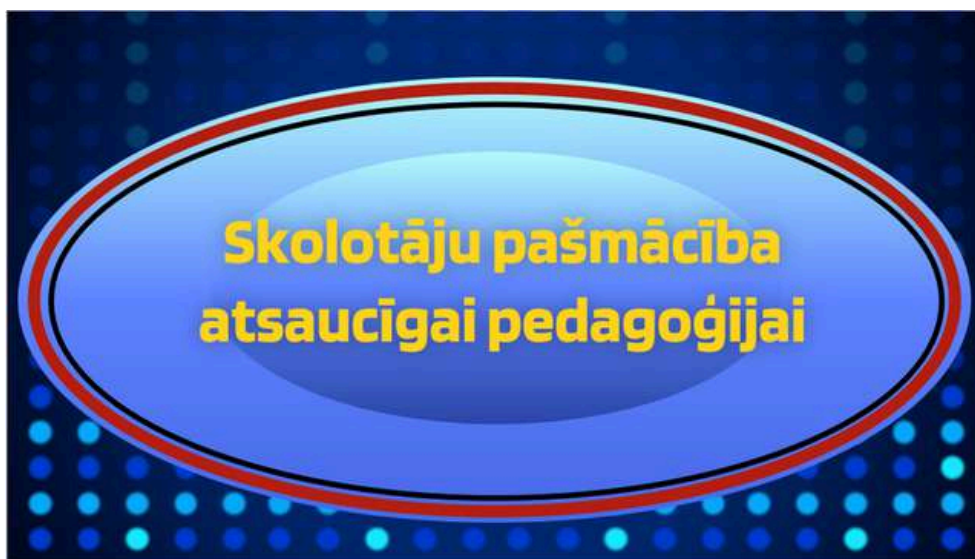
4. Pedagogam jāatvēr dažas minūtes refleksijai par to, ko ņemt vērā nākamajā reizē. Tas palīdz ilgtermiņā veidot atsaucīgu pedagoģisko praksi.

- Kurš iesaistījās viegli, un kuram bija nepieciešamas lomas ar mazāku personisko atklātību?
- Kurā brīdī mainījās noskaņa, un kas palīdzēja atjaunot mierīgu gaisotni telpā?
- Ko es nākamajā reizē mainīšu (tempu, struktūru, lomas, rosinošos jautājumus, apstādināšanas signālu)?

Pedagoga pašmācība atsaucīgai pedagoģijai

Klases ikdienā pedagogs pastāvīgi sastopas ar situācijām, kuras nevar atrisināt, paļaujoties vienīgi uz iepriekš noteiktām metodēm: uzvirmo emocijas, skolēnu iesaiste kļūst nevienlīdzīga, parādās neziņa, un dažādi konteksta faktori ietekmē to, kuri skolēni jūtas droši iesaistīties sarunā. Atsaucīga pedagoģija pievēršas šai realitātei, uztverot mācīšanu kā kopīgu darbu, kura pamatā ir savstarpēja atbildība, vērtīgums un spēja pārdomāti, atbilstoši situācijai pielāgoties notiekošajam. Šādi nosacījumi palīdz skolēniem piedzīvot demokrātiju ne tikai kā tematu, bet kā dzīvu procesu, kurā viņi kļūst atvērtāki citādībai, attīsta spēju pieņemt vienaudžu skatpunktu un ir gatavi kopradei.

Lai atbalstītu pedagogus šādas pieejas praktizēšanā, PowerPoint prezentācijā “Pedagoga pašmācība atsaucīgai pedagoģijai” piedāvāti 10 komplekti pēc principa “Ja – tad”: katrs slaidis sākas ar JA situācijas aprakstu un trim iespējamām TAD reakcijām. Pedagogi vispirms tiek aicināti izdarīt savu izvēli un tikai pēc tam atvērt atgriezenisko saiti: vispiemērotākā atbilde vai atbildes ir izceltas zaļas krāsas punktiņu, savukārt mazāk atbilstošās – oranžas krāsas punktiņu un papildinātas ar īsu skaidrojumu, kas palīdz reflektēt un vēlreiz pārdomāt izvēli. Prezentāciju var atrast, [klikšķinot šeit.](#)



6. "Pieņemoša skatījuma" izpratne un īstenošana praksē

Piedāvājam trīs aktivitātes kā sagatavošanās soli, lai palīdzētu skolēniem saprast, kas ir "Pieņemošs skatījums", kāpēc tas ir nozīmīgs un kā tas darbojas. Lai vingrinātos ieraudzīt pirms vērtēšanas (vispirms pamanīt un atzīt to, kas ir klātesošs, un tikai pēc tam to vērtēt), skolēniem bieži ir svarīgi piedzīvot, cik ātri prāts veido spriedumus un cik viegli tie var izrādīties kļūdaini. Trīs savstarpēji saistītās aktivitātēs skolēni mācās atšķirt pirmo iespaidu no spējas vispirms pamanīt un raksturot redzamo, nesteidzoties ar spriedumu, līdz atklājas plašāks konteksts.

Pedagogi tiek aicināti vispirms pašiem izmēģināt šīs aktivitātes, pirms piedāvāt tās skolēniem. Tas palīdz veidot mācību vidi, kurā skolēns tiek ieraudzīts kā cilvēks, nevis uztverts stereotipiski, un kurā saziņa saglabājas atvērta un cieņpilna.



"Snack Attack (Našņu uzbrukums)" (Eduardo Verastegui). Filmu "Snack Attack" var noskatīties, [klikšķinot šeit](#).

Sagatavošanās aktivitāte "Pieņemošam skatījumam": Ieraudzīt vairāk nekā pirmo iespaidu

1. aktivitāte: mērķtiecīga skatīšanās trīs posmos

1. posmā skolēni tiek aicināti noskatīties fragmentu un fiksēt savu pirmo iespaidu. Viņi skatās filmu *Snack Attack* no sākuma līdz brīdim, kad zēns sāk ēst cepumus. Šajā posmā pārrunas vēl nenotiek. Skolēni īsu brīdi paliek klusumā un pēc tam individuāli pieraksta savu pirmo iespaidu, turpinot kādu no dotajiem teikumiem:

- "Mans pirmais iespaids ir..."
- "Šobrīd es domāju..."
- "Apzīmējums (pirmā birka), kas man nāk prātā, ir..."

Šāda īsa pirmā iespaida pierakstīšana palīdz padarīt redzamu ātro spriedumu, vienlaikus noturot to individuālā refleksijā, lai tas neizplatītos visā grupā.

2. posmā skolēni tiek aicināti turpināt skatīties, pievēršot uzmanību aprakstošai vērošanai (raksturojot tikai to, ko iespējams tieši novērot – darbības, vārdus, balss toni, laika ritējumu, stāju, attālumu –, nevērtējot un nemēģinot skaidrot, kāpēc tas notiek). Skolēni turpina skatīties līdz brīdim, kad sieviete apsēžas vilcienā. Pēc tam viņi 3–5 minūtes strādā pāros vai nelielās grupās un dalās tikai ar novērojamo, turpinot šādus teikumus:

- "Es pamanu..."
- "Es redzu..."
- "Es novēroju..."

Šajā posmā ir jāievēro viens noteikums: nedrīkst lietot apzīmējumus, kas sākas ar "viņš ir" vai "viņa ir", un nedrīkst minēt iespējamus motīvus. Ja parādās kāds apzīmējums, skolēni to pārveido par novērojumu. Piemēram, tā vietā, lai teiktu "Viņš ir nepieklājīgs..." vai minētu viņa motīvus, skolēniem jāapraksta tas, ko viņi redz: "Viņš atkal paņēma cepumus, neko nesakot."

Tas attīsta pieņemošo skatījumu kā vērtīgu uztveri, nošķirot novēroto no pieņēmumiem.

3. posmā skolēni tiek aicināti noskatīties filmiņu līdz beigām, pievēršot uzmanību ieraudzīšanai un sākotnējā iespaida pārskatīšanai. Ieraudzīšana nozīmē saprast, kas ainā patiesībā notiek, balstoties uz to, ko rāda filma. Sākotnējā iespaida pārskatīšana nozīmē mainīt pirmo iespaidu, ņemot vērā jauno informāciju.

Pēc tam skolēni 5–8 minūtes strādā kopīgi visā grupā, reflektē un pārskata savu sākotnējo redzējumu, un formulē to, izmantojot šādos teikumus:

- “Tagad es saprotu, ka...”
- “Sākumā es domāju..., bet tagad redzu, ka...”
- “Būtiskākā detaļa, kas mainīja manu skatījumu, bija...”

Noslēdzot aktivitāti, skolēni pasaka vienu teikumu par to, ko ir iemācījušies. Galvenā atziņa ir tāda, ka pirmais iespaids var būt maldinošs. Pārāk ātra cilvēku ielikšana kādā kategorijā var kaitēt attiecībām, tāpēc ir svarīgi apstāties, pamanīt notiekošo un pārskatīt savu skatījumu, kad atklājas plašāks konteksts.



2. aktivitāte: skolēnu vadīta skatīšanās trīs posmos (filma The Present “Dāvana”)

Klase kopīgi noskatās filmu The Present, ko veidojusi Filmakademie Baden-Württemberg. Pēc tam skolēni strādā pāros, lai noteiktu trīs posmus: pirmais iespaids, aprakstoša vērošana un ieraudzīšana / sākotnējā iespaida pārskatīšana. Šīs aktivitātes mērķis ir palīdzēt skolēniem pašiem atpazīt pieņemoša skatījuma darbības principu, nevis paļauties tikai uz pedagoga vadību. Kad skolēni spēj šos posmus nosaukt patstāvīgi, viņi padziļina izpratni un veido stiprāku pamatu tam, lai pieņemošu skatījumu izmantotu ne tikai mācību procesā un EĶMD darbā, bet arī ikdienas situācijās ārpus skolas, veidojot cieņpilnākas un demokrātiskākas attiecības.



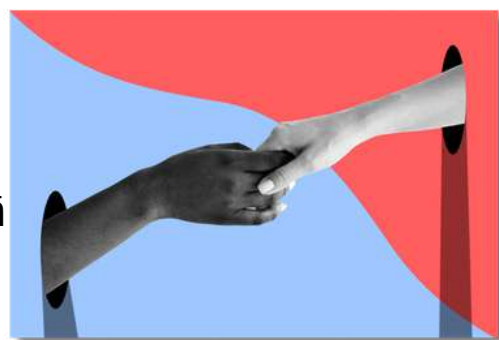
“The Present”. Filmu “The Present” var noskatīties, [klikšķinot šeit](#).

3. aktivitāte: neliels radošs projekts pieņemoša skatījuma attīstīšanai

Skolēni veido īsu filmu vai zīmējumu sēriju, kurā parādīti trīs posmi darbībā: pirmais iespaids, aprakstoša vērošana un ieraudzīšana, un sākotnējā iespaida pārskatīšana. Stāsta veidošana palīdz skolēniem dziļāk izprast šo procesu, jo viņiem jāparāda, cik ātri rodas pārsteidzīgi spriedumi un kā tie var mainīties, kad atklājas plašāks konteksts. Tās ir prasmes, kas palīdz veidot cieņpilnas un demokrātiskas attiecības gan skolā, gan ārpus tās.

Lai skolēniem būtu droši iesaistīties, viņi izmanto izdomātas vai vispārinātas situācijas ("situācija, kurā..."), nevis reālus klasesbiedrus vai atpazīstamus notikumus. Vārdu nosaukšana un personiska atklāšanās nav nepieciešama. Pedagoģs uzdevumu ievada kā mācīšanās procesu, nevis izklaidi vai atmaskošanu.

Vingrināšanās sevis un savstarpējā pieņemšanā



Sagatavošanās aktivitātes parāda, ka pirmais iespaids var būt maldinošs un ka ātri piešķirti apzīmējumi var traucēt atvērtai saziņai. Šajā sadaļā piedāvāts padziļināt izpratni, vingrinot to pašu pieeju reālās savstarpējās attiecībās:

1. Apstāties, lai nepieļautu pārsteidzīgu spriedumu.
2. Ievērot, aprakstot to, kas ir klātesošs.
3. Vispirms pievērst uzmanību un atzīt, tikai pēc tam vērtēt.

Turpmāk piedāvātās praktiskās aktivitātes palīdz pedagogiem un skolēniem nostiprināt šādu attieksmi diskusijās, savstarpējās atgriezeniskās saites sniegšanā, grupu darbā un EĶMD uzdevumos, lai atzīšana un savstarpēja pieņemšana kļūtu par kopīgu ieradumu klases ikdienā un ārpus tās.

Turpmāk piedāvātie pieņemoša skatījuma vingrinājumi palīdz nostiprināt pieņemšanu piecos virzienos:

- a. pedagogs → pats uz sevi (sevis pieņemšana)
- b. skolēns → pats uz sevi (sevis pieņemšana)
- c. pedagogs → skolēni
- d. skolēns ↔ skolēni
- e. skolēns → pedagogs

a. Pedagoģs → pats uz sevi (sevis pieņemšana)

Pedagoģa sevis pieņemšana ir īpaši nozīmīga brīžos, kad viņš izjūt steigu, aizkaitinājumu, kaunu, neziņu vai impulsu kontrolēt un labot.

1. posms: Apstāties. Pirms rīkoties, pedagoģs apstājas: lēni izelpo, atslābina plecus un žokli, palēnina tempu.

2. posms: Ievērot. Pedagoģs bez pašvērtējuma apraksta savu stāvokli:

- “Es ievēroju, ka sāku steigties.”
- ”Es ievēroju saspringumu savā ķermenī.”
- “Es ievēroju impulsu kontrolēt un labot.”
- “Es ievēroju, ka jūtos aizsargājoši noskaņots.”

3. posms: Atsaukties ar atzīšanu (pret sevi). Pedagoģs atzīst to, kas šajā brīdī ir klātesošs, un izvēlas vienu nelielu nākamo soli:

- “Šis ir saspringts vai neskaidrs brīdis; es varu reaģēt mierīgi.”
- Pēc tam pedagoģs izvēlas vienu nelielu rīcības soli, piemēram, palēnināt tempu, uzdot vienu precizējošu jautājumu, pāriet uz darbu pāros vai rakstīšanu pirms kopīgas apspriešanas, pieļaut vērošanu kā pilnvērtīgu līdzdalības formu vai mierīgi nosaukt neziņu.

Var iekļaut arī īsu, apmēram minūti ilgu refleksiju pēc uzdevuma:

- “Kāds bija mans pirmais iekšējais spriedums?”
- “Ko es tā vietā ievēroju?”
- “Kurš nelielais solis palīdzēja?”

b. Skolēns → pats uz sevi (sevis pieņemšana)

Skolēna sevis pieņemšana ir īpaši nozīmīga brīžos, kad viņš izjūt kaunu, bailes no vērtējuma, vilšanos, aizsargreakciju vai vēlmi norobežoties.

1. posms: Apstāties. Skolēns ieelpo un uz mirkli apstājas, pirms reaģē (noslēdzas, strīdas vai padodas).

2. posms: Ievērot.

Skolēns nosauc to, kas notiek, nepiešķirot sev apzīmējumus:

- “Šobrīd es jūtu...”
- “Es ievēroju, ka gribu paslēpties / strīdēties / padoties.”
- “Mans ķermenis jūtas...”

3. posms: Atsaukties ar atzīšanu (pret sevi). Skolēns atzīst to, ko šajā brīdī piedzīvo, un izvēlas nākamo soli:

- “Tas ir grūti, bet es varu spert vienu soli.”
- Izvēlies vienu iespēju: vispirms novēro, uzraksti vienu teikumu, uzdod vienu jautājumu, pārrunā pāri, lūdz precizējumu.

Var iekļaut arī īsu refleksiju pēc uzdevuma: “Viena lieta, ko man šodien izdevās paveikt, bija...”

c. Pedagoģs → skolēni

Skolēnu pieņemšana no pedagoga puses ir īpaši nozīmīga brīžos, kad skolēna uzvedība izraisa pārsteidzīgu spriedumu, kad līdzdalība kļūst nevienlīdzīga vai kad skolēna doma vēl tikai veidojas un tai nepieciešams laiks, lai attīstītos.

1. posms: Apstāties. Pedagoģs apstājas, pirms piešķir apzīmējumus (birku) (“slinks”, “nepieklājīgs”, “nemaz necenšas”), un saglabā mierīgu balsi un darba tempu.

2. posms: Ievērot. Pedagoģs raksturo to, kas ir novērojams, nevis to, “kāds skolēns ir”:

- “Es ievēroju, ka tu esi apklusis.”
- “Es ievēroju, ka tu šobrīd neiesaisties.”
- “Es ievēroju, ka telpā radās saspringums / temps kļuva pārāk straujš.”

3. posms: Atsaukties ar atzišanu (vispirms atzīstot, tikai pēc tam vērtējot). Pedagoģs atzīst situāciju un piedāvā drošu nākamo soli:

- Atzišana: “Šobrīd tas šķiet grūti / neskaidri.”
- Aicinājums: “Pamēģināsim vispirms pāros”, “Pirms runājam, brīdi pierakstīsim domas”, “Paņemsim 20 sekundes”, “Tu vari arī tikai vērot” vai “Dalīšanās ir brīvprātīga.”

Var iekļaut arī īsu refleksiju pēc uzdevuma: “Kādu apzīmējumu (birku) es gandrīz lietoju?” / “Ko es tā vietā aprakstīju?” / “Vai mana reakcija paplašināja līdzdalību?”

d. Skolēni ↔ skolēni (savstarpējā prakse)

Skolēnu savstarpējā pieņemšana ir īpaši nozīmīga grupu darbā, diskusijās, domstarpību situācijās un jo īpaši EĶMD dalīšanās un atgriezeniskās saites sniegšanas laikā, kad skolēni var justies ievainojami.

1. posms: Apstāties. Skolēni apstājas, pirms reaģē ar izsmieklu, pārsteidzīgu spriedumu vai pārtraukšanu.

2. posms: Ievērot. Skolēni sāk ar aprakstu, nevis vērtējumu:

- “Es ievēroju...” / “Es redzu...” / “Es vēroju...”
- Ja parādās kāds apzīmējums, skolēni to pārveido novērojumā.

3. posms: Atsaukties ar atzīšanu (vispirms atzīstot, tikai pēc tam vērtējot).

Skolēni atzīst otra devumu un atsaucas cieņpilni:

- “Es dzirdu / redzu, ko tu parādi...”
- EĶMD atgriezeniskajā saitē: “Es ievēroju...” / “Tas man lika domāt...” (pirms jebkāda vērtējuma vai padoma).
- Ja radies pārpratums: “Sākumā man šķita..., bet tagad es redzu...”

Var iekļaut arī īsu refleksiju pēc uzdevuma: “Viens veids, kā mēs šodien uzturējām cieņpilnu savstarpējo attieksmi, bija...”

e. **Skolēni → pedagogs**

Skolēnu pieņemšana attiecībā pret pedagogu ir īpaši nozīmīga brīžos, kad skolēni nepiekrīt, jūtas nesapraستی, izjūt saspringumu vai viņiem ir nepieciešams precizējums, nepadziļinot spriedzi un nenoslēdzoties.

1. posms: Apstāties. Skolēni apstājas, pirms reaģē ar sarkasmu, acu bolišanu, noslēgšanos vai naidīgiem komentāriem.

2. posms: Ievērot. Skolēni apraksta savu pieredzi, nevis piešķir pedagogam apzīmējumus:

- “Es ievēroju, ka apjuku, kad...”
- “Es ievēroju, ka man temps šķita par ātru.”
- “Es ievēroju, ka man vairs negribējās runāt.”

3. posms: Atsaukties ar atzišanu (vispirms atzīstot, tikai pēc tam vērtējot). Skolēni vispirms atzīst to, ko pedagogs cenšas panākt, un pēc tam skaidri pasaka savu vajadzību:

- “Es saprotu, ka jūs vēlaties, lai mēs..., bet man ir grūti ar...”
- “Iespējams, es kaut ko neesmu pareizi sapratis(-usi) – vai varat precizēt...?”
- “Vai mēs varētu pamēģināt ar vairāk laika, ar īsu pierakstu pirms runāšanas vai strādājot pāros?”

Var iekļaut arī īsu refleksiju pēc uzdevuma: “Viens teikums, kas palīdzēja saglabāt atvērtu saziņu, bija...”

Šajā sadaļā “Pieņemošs skatījums” atklāts kā praktisks ieradums: apstāties, ievērot, atsaukties ar atzišanu. Izmantojot sagatavošanos ar filmu un ikdienas ieradumus nozīmīgākajās attiecībās – attiecībās ar sevi un citiem –, pedagogi un skolēni mācās palēnināt pārsteidzīgu spriedumu, mazināt apzīmējumu piešķiršanu un veidot drošākus, demokrātiskākus kopābūšanas veidus skolā un ārpus tās.