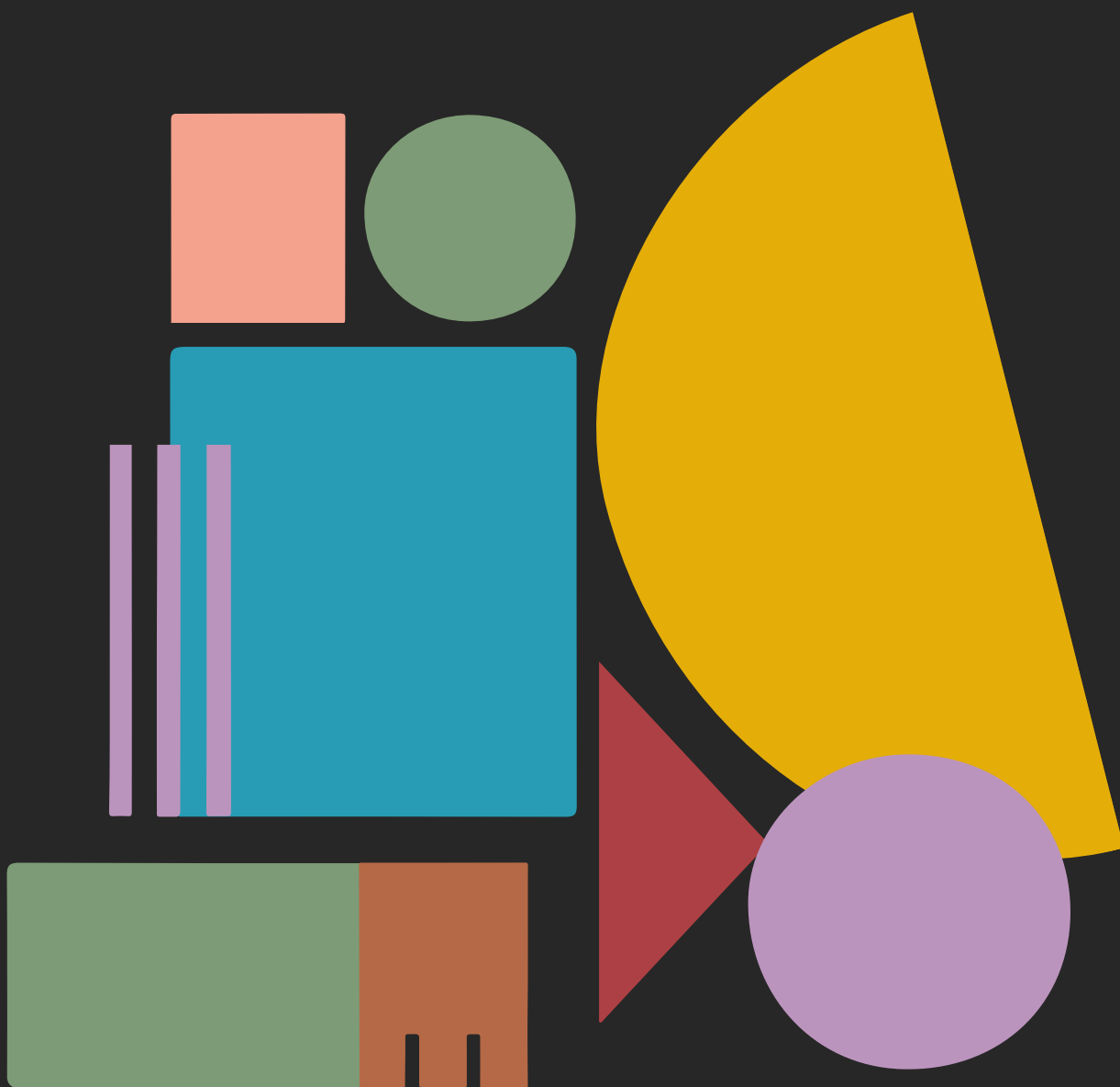
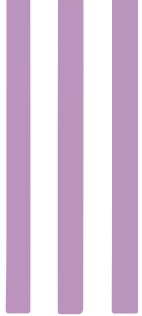


PRAKSES CEĻVEDIS DEMOKRĀTIJAS PIEDZĪVOŠANAI AUGSTĀKAJĀ IZGLĪTĪBĀ

Ceļvedis izglītojošām aktivitātēm un
praksei estētiskās un ķermeniskās
mācīšanās demokrātijai īstenošanas
procesā





Vadošie autori

Sandra Wallenius-Korkalo

Monika Pažur

Līdzautori

Pauliina Jääskeläinen

Redaktori

Pilvikki Lantela

Philippa Mulbery

Cláudia Neves

Pētnieki, kas piedalījās izstrādē

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

Finansējums

Šis projekts ir saņēmis finansējumu no Eiropas Savienības pētniecības un inovācijas programmas “Apvārsnis Eiropa” saskaņā ar dotācijas līgumu Nr. 101094052 un no Apvienotās Karalistes Pētniecības un inovācijas aģentūras (UKRI) – atsauces Nr. 10063654.

Atruna

Finansē Eiropas Savienība. Tomēr paustie viedokļi un uzskati ir tikai autora(-u) viedokļi un ne vienmēr atspoguļo Eiropas Savienības vai Aģentūras nostāju. Ne Eiropas Savienību, ne finansējuma piešķirēj institūcijas par tiem nevar saukt pie atbildības.

Nosaukums un licence

Prakses ceļvedis demokrātijas piedzīvošanai augstākajā izglītībā: Ceļvedis izglītojošām aktivitātēm un praksei estētiskās un ķermeniskās mācīšanās demokrātijai īstenošanas procesā

© 2026 AECED konsorcijs: Lapzemes Universitāte – Somija, Hertfordšīras Universitāte – Apvienotā Karaliste, Marburgas Universitāte – Vācija, Universidade Aberta – 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). Lai skatītu šīs licences kopiju, apmeklējiet: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Pieklūstamība un izmantošana ar teksta nolasīšanas rīkiem

Šis dokuments ir izstrādāts tā, lai atbalstītu izmantošanu ar teksta nolasīšanas rīkiem un asistīvajām tehnoloģijām. Teksts ir sakārtots skaidrā, numurētā struktūrā un loģiskā lasīšanas secībā, lai atvieglotu audio lasīšanu. Attēliem un diagrammām ir pievienoti alternatīvie teksti, ja tiem ir būtiska nozīme.

Ērtākai navigācijai pēc pieprasījuma ir pieejama arī pieklūstama Word versija.

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

Atsauce uz šo ziņojumu:

AECED konsorcijs (2026). Prakses ceļvedis demokrātijas piedzīvošanai augstākajā izglītībā: Ceļvedis izglītojošām aktivitātēm un praksei estētiskās un ķermeniskās mācīšanās demokrātijai īstenošanas procesā. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.19232920>

SATURA RĀDĪTĀJS

1. Ievads

2. Darbs ar estētiskajām un ķermeniskajām metodēm augstākajā izglītībā: no pedagoģiskās ievirzes līdz praktiskās īstenošanas virzieniem

3. EKMD izglītojošo aktivitāšu piemēri

4. Noslēgums: saikņu stiprināšana starp dažādiem izglītības posmiem

1. Ievads

Šajā prakses ceļvedī piedāvāts daudzveidīgs izglītojošu aktivitāšu un praktiskās darbības virzienu kopums, kas augstākajā izglītībā atbalsta estētisko un ķermenisko mācīšanos demokrātijai (EĶMD). Aktivitātes šeit nav veidotas kā fiksēti modeļi, kas mehāniski atkārtojami, bet gan kā ierosmes un iedvesmas avoti. Tās iespējams pielāgot dažādām studiju jomām, institucionālajiem kontekstiem un mācīšanas formātiem, tostarp lekcijām, semināriem, darbnīcām, projekta darbam, kā arī neformālās un ikdienas mācīšanās situācijām.

Visas šajā ceļvedī ietvertās aktivitātes vieno uzsvars uz ķermenisku, estētisku un attiecībās sakņotu iesaisti kā svarīgu mācīšanās priekšnoteikumu demokrātijai. Šī rokasgrāmatas daļa nevis nosaka precīzu aktivitāšu īstenošanas veidu, bet aicina pedagogus reflektēt par piedāvātajām pieejām un izmantot tās savas prakses veidošanā. Pedagogi var izvērtēt, kā konkrētas prakses atšķirīgi ietekmē dalībniekus, ņemot vērā ievainojamību, kultūras pieredzi, dzimumu attiecību dinamiku un institucionālos ierobežojumus. Viņi var arī apzināti iesaistīties aktivitātēs līdzās studentiem, nevis palikt ārpus procesa tikai novērotāja vai vadītāja lomā. Tādējādi katru aktivitāti iespējams plānot un īstenot atbilstoši kontekstam un iesaistītajiem cilvēkiem.

Vairumu šajā ceļvedī aprakstīto EĶMD aktivitāšu var īstenot bez specializētiem materiāliem, aprīkojuma, īpašas vides vai specifiskas profesionālās pieredzes. Tomēr dažos gadījumos māksliniecisku līdzekļu pieejamība vai sadarbība ar profesionāļiem var bagātināt procesu un veicināt dziļāku iesaisti. Šī pieeja nevis paredz paļaušanos uz specializētiem resursiem, bet rosina radoši izmantot pieejamo mācību vidi – pārkārtot auditorijas, strādāt gan universitātē, gan ārpus tās vai organizēt aktivitātes ārtelpā un kopienas kontekstā. EĶMD aktivitātes un to pielāgojumi var būt gan īsas, vienreizējas norises, gan izvērstas studiju programmas sastāvdaļas. To visu vieno plašāks nolūks – kopt un stiprināt mācīšanos demokrātijai pedagoģiskā darba ikdienas praksē.

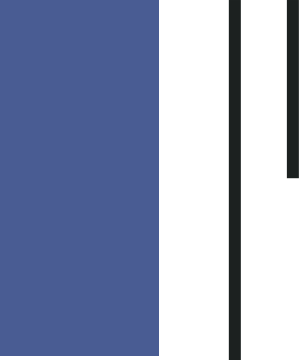
2. Darbs ar estētiskajām un ķermeniskajām metodēm augstākajā izglītībā: no pedagoģiskās ievirzes līdz praktiskās īstenošanas virzieniem

Kāda ir šīs pieejas būtība?

Darbs ar EĶMD metodēm un izglītību demokrātijai augstākajā izglītībā sākas ar pārdomām par to, kā demokrātiskās vērtības un principi izpaužas ikdienas pedagoģiskajās izvēlēs un kādi priekšnoteikumi tiek radīti mācīšanās procesam un līdzdalībai. EĶMD neprasa atsevišķu kursu par demokrātiju. Tā drīzāk aicina pedagogus strādāt esošo struktūru ietvaros, lai demokrātija kļūtu par dzīvu, pieredzamu īstenību, balstītu estētiskajā un ķermeniskajā pieredzē. Šīs pedagoģiskās ievirzes pamatelementi, kas aplūkoti “Pedagoģiskajā ietvarā izglītībai demokrātijai”, – demokrātiskā jutība, atsaucīga pedagoģija un pieņemošs skatījums – palīdz pedagogiem jēgpilni orientēties šajās aktivitātēs.

Estētiskās un ķermeniskās metodes nav vērstas uz mākslas darbu radīšanu vai priekšnesumu iestudēšanu. Lai gan šajā procesā reizēm var tapt arī mākslinieciski darbi, šo metožu būtība ir mācīšanās radošā procesā. Piemēram:

- stāstniecība, dzeja un reflektīva rakstīšana, lai formulētu nozīmes un sasaistītu pieredzēto;
- skaņa, ritms un performance, lai aktivizētu uzmanību, emocijas un kopīgu izpausmi;
- kolāža, zīmēšana, gleznošana, fotogrāfija un filma, lai vizuāli un audiovizuāli paustu uztveri un emocijas;
- kustība, deja un drāmas metodes elementi, lai caur ķermenisku pieredzi pētītu attiecības, identitāti un sadarbību;
- apzinātības vai sensorie vingrinājumi, lai padziļinātu sevis apzināšanos, apzināšanos par citiem un apkārtējo vidi.

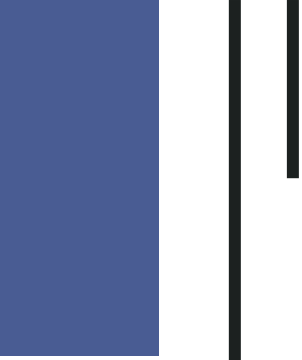


Tādas metodes kā stāstu stāstīšana, kopīga stāstu veidošana, personiski vēstījumi, kā arī metaforu, izdomātu tēlu vai iztēlotu situāciju izmantojums var palīdzēt radīt kopīgu pieredzi un kopīgi veidot nozīmi. Vēstījumu var paust ar balsi un kustību, rakstītā vai vizuālā formā, kā arī ar vienkāršiem izteiksmes elementiem. Uzsvars nav uz sarežģītiem materiāliem, bet uz to, kā stāsti tiek stāstīti, uzklausi un interpretēti. Nozīmīga loma stāsta atdzīvināšanā ir balsij, ritmam, pauzēm, intonācijai un kustībai.

Šīs metodes bieži rosina mijiedarbību, uzdodot jautājumus, veicinot refleksiju un aicinot dalībniekus papildināt, turpināt vai no jauna interpretēt atsevišķas stāsta daļas. Tādējādi klausīšanās kļūst aktīva, līdzdalība – kopīga, bet iesaiste saturā – dziļāka un personiski nozīmīgāka.

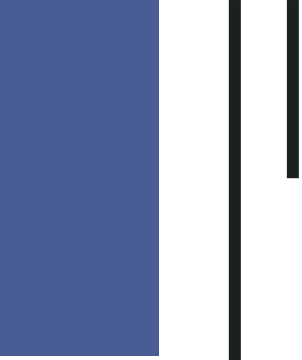
Estētiskās un ķermeniskās metodes var ietvert arī attēlu, simbolu, priekšmetu un telpiskā izkārtojuma izmantošanu, lai kopīgi domātu, izteiktos un veidotu nozīmi. Līdzīgi var izmantot arī skaņu, balsi, mūziku un kustīgo attēlu. Šīs metodes rosina dalībniekus izmantot zīmēšanu, kolāžu veidošanu, kartēšanu, fotogrāfiju, attēlus un audiovizuālus materiālus, piemēram, audioierakstus, video, skaņu ainavas vai filmu, lai izteiktu idejas, pieredzi un attiecības, ko ne vienmēr iespējams pilnvērtīgi ietvert vārdos.

Uzsvars nav uz māksliniecisko prasmi vai estētisko kvalitāti, bet uz audiovizuālu izteiksmi kā domāšanas un saziņas formu. Bieži pietiek ar vienkāršiem materiāliem, un šīs metodes nereti papildina kopīgošanas un refleksijas brīži, kuros dalībnieki skaidro, interpretē vai atsaucas cits uz cita veikumu. Tādējādi redzēšana un klausīšanās kļūst par kopīgu un attiecībās sakņotu procesu.



Ķermeniskajās metodēs ķermenis, kustība un darbība ir nozīmīgi mācīšanās pamatelementi. Tās rosina pievērsties tam, kā demokrātija tiek piedzīvota ķermeniski, un uztvert ķermeni kā refleksijas un izpratnes avotu. Turpmāk ķermeniskās metodes iedalītas trīs grupās: drāmas metodes elementi un darbošanās lomās, kustību aktivitātes ķermeniskās apzināšanās veicināšanai un reflektīvās prakses. Šis iedalījums nav pilnīgs, un starp grupām daudzējādā ziņā pastāv pārklāšanās. Tas piedāvā vispārīgu orientieri, nevis stingru klasifikāciju.

Drāmas metodes elementi un darbošanās lomās aicina dalībniekus pētīt idejas, situācijas un attiecības, iejūtoties lomās, nevis tikai par tām runājot. Mācīšanās notiek caur ķermenisku pieredzi, mijiedarbību un refleksiju. Ar drāmu saistītajās aktivitātēs dalībnieki uzņemas lomas, kas kopā veido vienotu situāciju vai stāstījumu. Šīs lomas var būt balstītas sagatavotā tekstā, pārveidotā stāstā vai brīvāk veidotā scenārijā, kas pieļauj improvizāciju. Nereti viens cilvēks uzņemas stāstītāja vai procesa vadītāja lomu, palīdzot sasaistīt notiekošo vienotā veselumā un virzot aktivitātes norisi. Iztēles un iesaistes atbalstam var izmantot vienkāršus rekvizītus vai izvietojumu vidē, taču uzmanības centrā joprojām ir dalībnieku ķermeniskā klātbūtne un mijiedarbība. Katrs dalībnieks iesaistās ar savu lomas interpretāciju, kopīgajā mācīšanās procesā ienesot personīgo skatījumu, emocijas un ķermeniskās reakcijas.



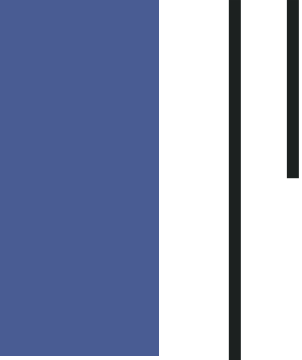
Kinestētiskajās kustību aktivitātēs un reflektīvajās praksēs uzmanība tiek tieši pievērsta paša ķermeņa kustībām. Šīs aktivitātes sakņojas dejas un kustību pedagogijā, kā arī reflektīvajās praksēs, lai palīdzētu labāk apzināties to, kas notiek ķermenī. Pamatideja ir tāda, ka ķermenisko pieredzi, tostarp sajūtas, emocijas, domas un impulsus, kā arī citiem redzamās kustības var pamanīt un reflektēt saistībā ar reakcijām mijiedarbības situācijās. Tādējādi iespējams labāk izprast savus ierastos reaģēšanas un rīcības modeļus grupā un attiecībās. Tas, kā mēs kustamies šo aktivitāšu laikā, bieži atspoguļo arī to, kā mēs rīkojamies, darbojamies un reaģējam citās situācijās, un tas paver iespēju izvērtēt savus ierastos reaģēšanas veidus un, ja nepieciešams, apgūt jaunus. Tas ir īpaši nozīmīgi, ja vēlamies pārveidot savus rīcības paradumus tā, lai tie ikdienas saskarsmē labāk atbalstītu demokrātiskās vērtības. Tā kā uzmanības pievēršana savam ķermenim var atklāt ievainojamību, piemēram, kaunu par savu ķermeni, un tādēļ šķīst biedējoša, ir īpaši svarīgi kopā ar studentiem veidot drošus priekšnoteikumus mācīšanās procesam, lai šīs metodes varētu izmantot iejūtīgi un atbalstoši.

Kāpēc augstākajā izglītībā izmantot estētiskās un ķermeniskās metodes?

Estētiskās un ķermeniskās metodes var izmantot dažādās vecuma grupās, tostarp augstākajā izglītībā. Pieaugušo mācīšanās kontekstā tādas metodes kā stāstu stāstīšana ļauj iesaistīties sarežģītu jautājumu izpētē netiešā, bet jēgpilnā veidā. Ar vēstījumu palīdzību studenti var darboties ar vairākiem nozīmes slāņiem, sasaistīt abstraktas idejas ar savu pieredzi un reflektēt par dažādiem skatpunktiem, neieņemot tūlītēju nostāju. Šīs metodes rada iespēju iztēlei, empātijai un kritiskai refleksijai. Tās ļauj pētīt nenoteiktību, pretrunas un sarežģītību, kā arī sasaistīt mācību saturu ar personisko pieredzi, vērtībām un sociālo kontekstu.

Augstākajā izglītībā metodes, kas izmanto vizuālus vai audiovizuālus materiālus, piedāvā dažādus ceļus iesaistei mācīšanās procesā. Tās palīdz pievērsties sarežģītām vai abstraktām tēmām konkrētākā un pieejamākā veidā. Tās dod iespēju studentiem palēnināt domāšanas procesu, padarīt domāšanu redzamu un reflektēt par saviem pieņēmumiem, pieredzi un pozīcijām no citas perspektīvas. Darbs ar attēliem var būt īpaši noderīgs tiem, kuriem vieglāk izteikties vizuāli, vai kuriem nepieciešams laiks un telpa pārdomām pirms izteikšanās. Tā kā šīs metodes izmanto vienkāršus materiālus un paredz daudzveidīgas iesaistes iespējas, tās iespējams pielāgot dažādām grupām un mācīšanās situācijām.

Ķermeniskās metodes augstākajā izglītībā ir īpaši nozīmīgas, jo tās ļauj pieaugušajiem iesaistīties mācību saturā personiski un caur tiešu pieredzi. Tās vienlaikus atbalsta arī dažādus līdzdalības līmeņus un veidus.

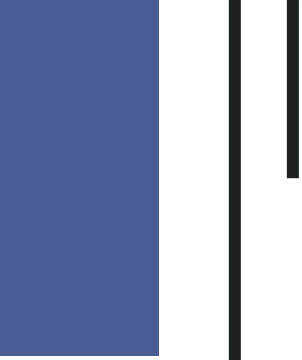


lejūtoties lomās, dalībnieki var pētīt skatpunktus, kas atšķiras no viņu pašu skatījuma, izmēģināt dažādus esamības veidus vai pārdomāt savu nostāju un pieņēmumus. Lomas var pielāgot individuālajām interesēm, spējām un vajadzībām, ļaujot ikvienam iesaistīties tādā veidā, kas viņam ir sasniedzams un jēgpilns. Tādēļ ķermeniskās metodes ir piemērotas daudzveidīgām grupām, tostarp dalībniekiem ar specifiskām vai papildu vajadzībām.

Ķermenis kā refleksijas līdzeklis palīdz attīstīt izpratni par sevi un uztvert citus cilvēkus kā līdzvērtīgus. Sevis apzināšanās aktivitātes palīdz koncentrēties uz mācību saturu un iesaistīties tajā personiski. Mācīšanās ieklausīties ķermeniskajās reakcijās un holistiski izprast sevi un citus stiprina vispārējo labbūtību un savstarpējo saistību.

Estētisko un ķermenisko metožu iespējas izglītībā demokrātijai

Estētiskās un ķermeniskās metodes var daudzveidīgi atbalstīt izglītību demokrātijai. Stāsti – gan izdomāti, gan balstīti reālā pieredzē – rada iespēju pievērsties jautājumiem par varu, nevienlīdzību, līdzdalību, atbildību un piederības sajūtu. To metaforiskais un simboliskais raksturs rosina reflektēt par demokrātiju kā sarežģītu, dzīvā pieredzē sakņotu parādību, nevis kā nemainīgu noteikumu kopumu. Darbs ar stāstījumiem atbalsta izglītību demokrātijai, jo tas veicina aktīvu klausīšanos, cieņu pret atšķirīgiem skatpunktiem un kopīgu nozīmes veidošanu. Tas palīdz dalībniekiem ieraudzīt pieredžu daudzveidību, pārdomāt nevienlīdzīgas iespējas un praktizēt dialogu nekonfrontējošā veidā.



Ilzglītībā demokrātijai audiovizuāla iesaiste palīdz studentiem piedzīvot demokrātiju kā kopīgi veidotu, saskaņotu un no jauna iztēlotu procesu. Tā veicina refleksiju par sociālajām struktūrām un attiecībām, vienlaikus radot iekļaujošu vidi, kurā tiek novērtēti dažādi uztveres un izpausmes veidi. Vizuāli un audiovizuāli orientētas metodes paver iespēju reflektēti pievērsties tādiem demokrātijas jēdzieniem kā vara, iekļaušana, nevienlīdzība, piederības sajūta un līdzdalība. Padarot idejas redzamas un sajūtamas, šīs metodes palīdz dalībniekiem atpazīt atšķirīgus skatpunktus un saprast, ka demokrātijas pieredze dažādiem cilvēkiem un grupām var ievērojami atšķirties. Darbs ar audio un vizuālajiem materiāliem rosina vērīgu klausīšanos un cieņpilnu interpretāciju, jo dalībnieki uztver un interpretē cits cita radīto bez tūlītēja vērtējuma. Šīs metodes atbalsta arī kopīgu nozīmes veidošanu, jo attēlus, simbolus un skaņu ainavas iespējams atkārtoti aplūkot, pārkārtot un apspriest laika gaitā.

Ķermeniskās metodes paver plašas iespējas izglītībā demokrātijai, jo tās padara sociālās attiecības, varas dinamiku un ētiskās dilemmas redzamas un tieši sajūtamas. Ķermeņa kustību izmantošana kā refleksijas pamats palīdz dalībniekiem sakņoties klātesošajā brīdī un saskatīt iespējas ietekmēt notiekošo, respektējot citu atšķirīgumu. Atpazīstot ierastos rīcības modeļus, mēs varam tos izvērtēt un pārveidot tā, lai tie pilnvērtīgāk atbalstītu demokrātiskās vērtības.

Aktivitātes, kas balstītas uz estētisko-ķermenisko refleksiju un uz ķermeņa kustību, var izmantot, lai reflektētu par to, kā demokrātiskās vērtības atklājas un kā tās iespējams tālāk attīstīt mācīšanās norisēs. Šīs aktivitātes palīdz saprast, kā mūsu ķermeniskās reakcijas un darbība ir saistītas ar citu cilvēku reakcijām un rīcību, vienlaikus izgaismojot katra dalībnieka unikālo veidu, kā viņš iesaistās kopīgajās aktivitātēs un tām pievēršas. Tas palīdz uztvert demokrātiju kā kolektīvu savijumu, kurā ikviens piedalās ar savu rīcību.

iesaistoties lomās un kopīgā darbībā, dalībnieki piedzīvo, kā tiek sadalīta atbildība, kā lēmumi ietekmē citus un kā veidojas sadarbība un konflikti. Aktivitātes, kurās izmantoti drāmas metodes elementi, veicina cieņu, atbildību un vērtību pret citiem, jo dalībnieki tiek iesaistīti kopīgā nozīmes un rīcības veidošanā. Tās rada arī iespēju pievērsties savām izjūtām un domām, kā arī dialogā ar citiem tās kritiski izvērtēt. Dažos kontekstos ķermeniskajās aktivitātēs tapušais rezultāts, piemēram, nelielas izspēles vai kopīgi izspēlētas epizodes, var nonākt arī ārpus mācību procesa, tādējādi veicinot demokrātisku dialogu plašākā iestādes vai kopienas kontekstā.

Izmantojot ķermeniskās metodes, demokrātija tiek ne vien apspriesta, bet arī pieredzēta kā attiecībās veidots un dzīvs process.



3. EĶMD izglītojošo aktivitāšu piemēri

Šajā sadaļā apkopoti dažādi EĶMD izglītojošo aktivitāšu piemēri, kas balstīti AECED projektā īstenotajos gadījumu izmēģinājumos. Katrai aktivitātei pievienots īss raksturojums par tās EĶMD ievirzi un ieteikumi par nepieciešamajiem materiāliem. Lai gan aktivitāšu pamatā ir reāli piemēri, tās šeit piedāvātas kā uzskatāmi paraugi un ierosmes avoti, nevis kā nemainīgi modeļi, kas vienkārši atkārtojami. Lai atvieglotu pārskatāmību un praktisku orientēšanos, aktivitātes iedalītas īsajās aktivitātēs, garākās aktivitātēs un projektos.

Īsās aktivitātes ir veidotas tā, būtu viegli un ātri iekļaujamas mācīšanas procesā. Dažas no tām aizņem tikai dažas minūtes un var tikt izmantotas kā atsevišķi mācīšanās brīži, savukārt citas ilgst 20–30 minūtes un var būt daļa no plašākas nodarbības. Šīm aktivitātēm nav vajadzīga sarežģīta sagatavošanās, apjomīgi materiāli vai īpašas vadīšanas prasmes, tāpēc tās ir viegli izmantojamas un pielāgojamas dažādiem mācīšanas kontekstiem. Pielāgojamā struktūra ļauj pasniedzējiem tās mainīt atbilstoši dažādam grupas lielumam, studiju jomām vai mācīšanās mērķiem. Lielākā daļa šajā prakses ceļvedī iekļauto EĶMD izglītojošo aktivitāšu ietilpst šajā kategorijā.

Garākās aktivitātes šajā prakses ceļvedī paredzētas dziļākai iesaistei, vienlaikus iekļaujoties ierastajā nodarbības vai semināra norises ilgumā aptuveni no 45 minūtēm līdz dažām stundām. Lai gan tās var prasīt zināmu sagatavošanos, piemēram, materiālu sagādi, piemērotas vietas nodrošināšanu vai noteiktas vadīšanas prasmes, tās joprojām ir viegli pielāgojamas dažādiem mācīšanas kontekstiem. Šīs aktivitātes ļauj dziļāk pievērsties saturam, veidot ilgāku sadarbību un īstenot sarežģītākus procesus, vienlaikus saglabājot praktisku lietojamību augstākās izglītības ikdienā.

Projekti paredz ilgstošu un padziļinātu mācīšanos – no viena studiju kursa posma līdz vesalam kursam vai semestrim. Projekts var būt veltīts vienai EĶMD aktivitātei vai arī apvienot vairākas īsās un garākās aktivitātes vienotā procesā. Lai gan padziļināts darbs ar konkrētu metodi var būt īpaši vērtīgs, ja pasniedzējam ir attiecīga pieredze, pasniedzēji tiek aicināti pielāgot projekta struktūru savai pieredzei un prasmēm. Projekti prasa ilgstošu iesaisti gan no pasniedzēju, gan studentu puses, un to īstenošanu veicina skaidrs ietvars un kopīga izpratne par gaidāmo, tostarp skaidri formulēti mērķi, starpposmi un lomas, kas palīdz strukturēt ilgstošāku iesaisti, vienlaikus saglabājot radošu brīvību.



Īsas aktivitātes

Ķermeniskā refleksivitāte: pieņemoša skatījuma praktizēšana

EĶMD tēma: drošas mācīšanās vides kopīga veidošana, aizspriedumu atpazīšana

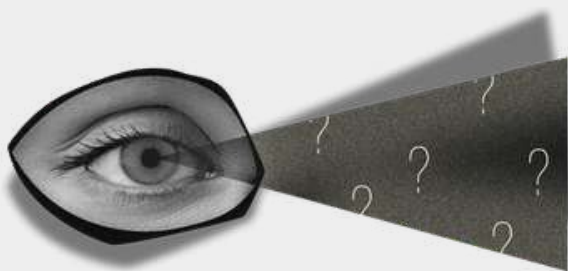
EĶMD atslēgvārdi: attiecību labbūtība, transformējošs dialogs, atsaucība


Aktivitātes veids: īsa aktivitāte

Iesaistoties EĶMD aktivitātē, dalībnieki tiek aicināti ar pieņemošu skatījumu pievērsties domām, emocijām un sajūtām, kas rodas procesa gaitā. Praksē tas nozīmē spēju:

- apstāties, lai neizdarītu pārsteidzīgu spriedumu;
- pamanīt notiekošo, aprakstot to, kas ir klātesošs;
- vispirms atzīt, un tikai pēc tam vērtēt.

Pieņemoša skatījuma praktizēšana EĶMD aktivitāšu laikā palīdz pedagogiem un studentiem nostiprināt šo attieksmi diskusijās, savstarpējās atgriezeniskās saites sniegšanā un grupu darbā, lai atzīšana un savstarpēja pieņemšana kļūtu par kopīgu ieradumu ikdienas mācību norisēs un ārpus tām. Pieņemošs skatījums rada iespēju izmēģināt dažādas aktivitātes bez tūlītējām bailēm no neveiksmes un tādējādi atbalsta drošas mācīšanās vides kopīgu veidošanu. Tas mudina uz visu notiekošo raudzīties ar interesi un bez nosodījuma.





Visi mācīšanās norises dalībnieki, arī pasniedzējs, tiek aicināti ar pieņemošu skatījumu pievērsties savām un citu reakcijām, praktizējot tūlītēji radušos reakciju atpazīšanu un aprakstīšanu.

- “Es pamanu, ka sāku steigties.”
- “Es pamanu saspringumu savā ķermenī.”
- “Es pamanu sevī impulsu kontrolēt vai labot.”
- “Es pamanu, ka ieņemu aizsargpozīciju.”

Šāds refleksijas brīdis rada nepieciešamo pauzi, kas ļauj izdarīt apzinātāku izvēli – nevis reaģēt automātiski, bet izvērtēt savu rīcību demokrātisko vērtību kontekstā.



Ķermeniskā refleksivitāte: noskaņošanās klātbūtnei

EĶMD tēma: saskaņošanās un gatavība attiecībām

EĶMD atslēgvārdi: atsaucība; ķermeniskā apzināšanās; vērīgums; attiecību labbūtība

Aktivitātes veids: īsa aktivitāte

TŠī aktivitāte aicina dalībniekus mācīšanās procesa sākumā vai tā gaitā pievērst uzmanību ķermeniskajām sajūtām, stājai un savai klātbūtnei. Tās mērķis nav relaksācija, bet gan saskaņošanās ar sevi un grupu. Attīstot ķermenisko apzināšanos un refleksivitāti, dalībnieki kļūst atsaucīgāki pret citiem un pret grupā notiekošajām pārmaiņām. Tas atbalsta demokrātisku mācīšanos, veicinot vēriņu klausīšanos un ētisku iesaisti.

1. variants: uzmanības pievēršana ķermenim/apzinātībai. Šo aktivitāti var izmantot kā ievadu pirms nodarbības, lai nomierinātos, koncentrētos, sajustu savu ķermeni, noskaņotos klātbūtnei un sagatavotos citām ķermeniskajām metodēm. Dalībnieki sēž, stāv vai guļ ar aizvērtām acīm, kamēr pedagogs aicina pievērst uzmanību sajūtām dažādās ķermeņa daļās, apzināties savu stāju un sajust saskari ar grīdu. Tas attīsta ķermenisko apzināšanos un stiprina saikni starp ķermeni un prātu.

2. variants: ķermeniskās apzināšanās prakse. Vadītājs aicina dalībniekus kustināt dažādas ķermeņa daļas, katru reizi izmantojot atšķirīgu kustības kvalitāti (lēni, ātri, plūstoši, asi un citādi), un pamanīt sajūtas katrā kustībā iesaistītajā ķermeņa daļā. Tas attīsta ķermenisko apzināšanos un stiprina saikni starp ķermeni un prātu. Dažiem var būt vieglāk koncentrēties uz savu ķermeni, veicot kustību uzdevumus, nekā paliekot nekustīgiem un vērojot iekšēji sajusto ķermenisko pieredzi. Vadītājs var arī mudināt dalībniekus pievērst uzmanību citu kustībām kopīgajā vidē.



Ķermeniskā refleksivitāte: vērīgu pāreju veicināšana

EĶMD tēma: nepārtrauktības, rūpju un noturīgas iesaistes atbalstīšana, izmantojot maņu ierosmes

EĶMD atslēgvārdi: attiecību labbūtība, atsaucīga pedagogija

Aktivitātes veids: īsā aktivitāte

1. variants: stabilizējošas kustības. Dalībnieki tiek aicināti viegli piespiest plaukstu un roku pie sava ķermeņa vai apņemt sevi apkampienā. Tas palīdz ieiet nākamajā situācijā vai no tās iziet, īpaši paaugstināta spriedzes līmeņa brīžos, piemēram, pirms pārbaudes darba vai pēc uzstāšanās klases priekšā.

2. variants: sensorā kustība. Pārejas brīdi var izcelt, neilgu laiku klusumā pārvietojoties telpās vai ārā, piemēram, dodoties īsā pastaigā. Uzmanība tiek pievērsta sajūtām (redzei, dzirdei, ožai), emocijām, domām un apkārtējās vides pamanīšanai. Refleksijas ierosmes: pievērsiet uzmanību brīžiem, kad ierodaties, dodaties prom un atkal sanākat kopā kā grupa.



Ķermeniskā refleksivitāte: attiecību izjūta

EĶMD tēma: atzīšana, ievainojamība un ētiska klātbūtne

EĶMD atslēgvārdi: pieņemošs skatījums; attiecību labbūtība; atsaucība; atzīšana; ķermeniskums

Aktivitātes veids: Ķsa aktivitāte

Dalībnieki iesaistās mijiedarbībā bez vārdiem, piemēram, acu kontaktā vai saskaņotā kustībā, kur nozīme veidojas caur vērgumu un atsaucību. Šādas sastapšanās izceļ ievainojamību un atzīšanu kā demokrātisku attiecību būtiskus pamatelementus.

1. variants: dalībnieki pāros sēž vai stāv viens otram pretī. Vadītājs atvēl divas minūtes un aicina dalībniekus, nerunājot, raudzīties vienam uz otru. Ja kāds vēlas, viņš uz brīdi var novērsties no savstarpējā skatienu un pēc tam pie tā atgriezties, ja tas šķiet ērti. Vadītājs aicina pievērst uzmanību izjūtām, domām un sajūtām, kas rodas brīdī, kad uz viņu raugās otrs un kad pats raugās uz otru. Šis vingrinājums var rosināt ķermeniskāku, pieredzē balstītu un emocionālāku izpratni par otra cilvēcisكو būtību, kā arī savstarpējas saistības izjūtu.

Aktivitāte stiprina demokrātisko jutību, jo tā ļauj praktizēt klātbūtni bez tūlītēja vērtējuma. Refleksijā uzmanība tiek pievērsta tam, kā tas, ka uz mums raugās otrs, un tas, ka mēs raugāties uz citiem, ietekmē līdzdalību, uzticēšanos un atbildību mācīšanās norisēs.

2. variants: dalībnieki sēž aplī, un vadītājs aicina viņus meklēt acu kontaktu ar citiem. Kad acu kontakts ar otru cilvēku ir izveidots, abi klusējot vienojas par to, vai mainīties vietām. Iespējamas arī variācijas, piemēram, kamēr dalībniekiem acis ir aizvērtas, vadītājs dažiem no viņiem, pieskaroties mugurai, piešķir noteiktas lomas. Piemēram, viena no lomām var būt: “nepiekrīt mainīties vietām”.

Pārrunā var pievērsties tādām tēmām kā noraidījums, domstarpības, kompromiss un ķermeniski pieredzēta lēmumu pieņemšana, balstoties emocijās, domās un sajūtās, kas radušās aktivitātes laikā.



Kustību aktivitāte: ķermeniski izspēlēta savstarpējā atkarība

EĶMD tēma: ķermeniskas izpratnes par demokrātiju kā attiecībās veidotu procesu veicināšana un uzmanības pievēršana tam, kā indivīda rīcība ietekmē citus un kopīgo procesu

EĶMD atslēgvārdi: varas dalīšana, attiecību labbūtība, demokrātiskā jutība

Aktivitātes veids: īsā aktivitāte

Materiāli: dzijas kamols (2. variantam), brīva vieta kustībai

Dalībnieki iesaistās kopīgā ķermeniskā pieredzē, piemēram, saskaņotās kustībās vai darbā ar kopīgi izmantotiem materiāliem, kas palīdz izprast savstarpējo atkarību un kopīgo atbildību.

1. variants: kustību atspoguļošana. Dalībnieki tiek aicināti sadalīties pāros. Viens sāk lēni kustēties, bet otrs atspoguļo pārinieka kustības. Pēc kāda laika dalībnieki mainās lomām, un noslēgumā abi brīvi improvizē kopā. Uzdevuma laikā vadīšana un sekošana notiek bez vārdiem. Šajā aktivitātē iespējams sadarboties un dalīt varu, līdzsvarojot vadīšanu un sekošanu, un tas var stiprināt saikni, cieņu un dialogu, kā arī padziļināt un atbalstīt demokrātiskas, ķermeniskas attiecības.

2. variants: dzijas aplis. Visi, arī pasniedzējs vai nodarbības vadītājs, nostājas aplī. Dzijas kamolu met no viena dalībnieka nākamajam, līdz katrs tur rokās daļu dzijas un apla vidū izveidojas savstarpēji savienots tīkls. Paliekot saistītiem ar šo tīklu, visi sāk kustēties; vadītājs var dot ierosmes, piemēram, virzīties pa apli vienā virzienā vai samainīties vietām, lai ķermeniski piedzīvotu, kā katra cilvēka kustība ietekmē pārējos. Tas ilustrē, ka mācīšanās norise top kopīgi, un parāda, ka pasniedzējs šajā procesā ir tikai viens no atbildīgajiem dalībniekiem kustībā. Pēc aktivitātes grupa pārrunā un reflektē par izjūtām, sajūtām un domām, kas radās.



Vizuāla aktivitāte: darbs ar attēlu kartītēm

EĶMD tēma: līdzdalības veicināšana, izmantojot netiešu izteiksmi

EĶMD atslēgvārdi: vienlīdzība un taisnīgums; demokrātiskā jutība; transformējošs dialogs; pieņemošs skatījums; iekļaušana; iespēja izteikties; vairāki skatpunkti; atzīšana

Aktivitātes veids: īsā aktivitāte

Materiāli: jebkāda veida attēlu kartīšu komplekts (attēli, pastkartes, fotokartītes, mākslas darbu kartītes u. c.)

Šajā aktivitātē attēli darbojas kā starpnieki, kas dalībniekiem ļauj iesaistīties dialogā bez tūlītēja spiediena visu izskaidrot vārdos vai demonstrēt akadēmisku sniegumu. Izvēloties attēlu, kas sasaucas ar viņu pieredzi vai skatījumu, studenti var netiešā veidā paust nozīmi, tādējādi padarot līdzdalību pieejamāku un iekļaujošāku.

Darbs ar attēlu kartītēm atbalsta mācīšanos demokrātijai, jo tas piešķir vērtību subjektīvai interpretācijai un daudzveidīgām nozīmēm, nevis vienai “pareizajai” atbildei. Šī aktivitāte rosina pieņemošu skatījumu, jo dalībnieki vispirms ieklausās cits cita asociācijās un tās atzīst, tikai pēc tam pārejot uz apspriešanu vai analīzi. Tādējādi tiek praktizēts transformējošs dialogs, kura pamatā ir cieņa un atzīšana.



Audioaktivitāte: mācīšanās ar skaņas, mūzikas vai lasīšanas palīdzību

EĶMD tēma: dažādu maņu pieredzes izmantošana mācīšanās atbalstam, kopīgs vērīgums un emociju apzināšanās

EĶMD atslēgvārdi: atsaucība; vienlīdzība un taisnīgums; holistiskā mācīšanās

Aktivitātes veids: ģisa aktivitāte

Materiāli: lasāmais teksts (1. variantam), jebkāda veida audioiekārta (2. variantam)

Dalībnieki kopīgi klausās mūziku, skaņu kompozīcijas vai tekstu, ko lasa balsī, pievēršot uzmanību atmosfērai un kopīgajai klātbūtnei. Šī aktivitāte atbalsta dažādu maņu pieredzi mācīšanās procesā, mazinot redzes dominanci.

1. variants: lēnā lasīšana aplī. Šīs aktivitātes iecere ir lasīt balsī pēc iespējas lēni. Lēnāks temps palīdz fokusēt uzmanību un rada vietu atsaucībai. Izvēlētais teksts var būt daļa no studiju kursa literatūras vai arī ģpaši izraudzīts šai aktivitātei. Dalībnieki lasa cits pēc cita, pievēršot uzmanību ne vien teksta saturam, bet arī tā tempam, ritmam, balss tonim un lasījuma radītajai skaņu videi.

2. variants: mācīšanās ar mūzikas palīdzību. Pedagoģs izvēlas skaņdarbus vai mūziku, kas ir saistīta ar studiju tēmu. Studenti tajā klausās kopā, pēc tam pārrunājot, kā mūzika un skaņa palīdz veidot atmosfēru, izjūtas un emocijas sabiedrībā un kā skaņas, mūzika un balsis piedalās mācīšanās un zināšanu radīšanas procesos.



Audiovizuāla aktivitāte: filma vai video kā refleksijas līdzeklis

EĶMD tēma: emocionāla iesaiste un daudzveidīga nozīmes veidošana

EĶMD atslēgvārdi: demokrātiskā jutība; transformējošs dialogs; holistiskā mācīšanās; emocionālais pārdzīvojums; iztēle; ētiski ievirzīta refleksija; atsauce

Aktivitātes veids: īsa aktivitāte

Materiāli: īsfilmas vai video fragmenti par izvēlēto tematu

Šajā aktivitātē īsfilmas vai video fragmenti tiek izmantoti, lai rosinātu emocionālas, ētiskas un attiecību pieredzē balstītas reakcijas saistībā ar demokrātijas tēmām. Refleksija nesākas ar analīzi vai interpretāciju, bet gan ar pievēršanos tam, kā dalībniekus redzētais ietekmē – ko viņi sajūt, pamana vai kas viņus aizkustina.

Izceļot emocionālā pārdzīvojuma un ķermeniskās reakcijas nozīmi, šī aktivitāte atbalsta holistisko demokrātisko mācīšanos, kurā savijas domāšana, izjūtas un iztēle. Tā paver iespēju arī daudzveidīgai nozīmes veidošanai, jo atšķirīgas reakcijas tiek atzītas par vienlīdz nozīmīgiem dialoga sākumpunktiem, tādējādi veicinot atsauce un ētisku vērtību diskusijā.

Vizuālā aktivitāte: zīmējot uztveri

EĶMD tēma: atšķirība, interpretācija un daudzveidība

EĶMD atslēgvārdi: daudzveidība; skatpunkts; demokrātisks dialogs; interpretācija; iztēle; cieņa pret atšķirīgo

Aktivitātes veids: īsa aktivitāte

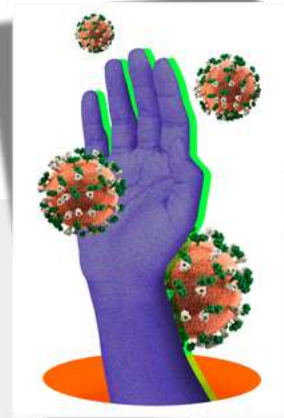
Materiāli: tradicionāli vai digitāli zīmēšanas līdzekļi, vieta darbu izstādīšanai

Dalībniekiem tiek piedāvāts zīmējumā attēlot kādu jēdzienu (piemēram, vienlīdzība, konflikts, demokrātija, diskriminācija). Pēc tam darbi tiek izvietoti kopīgā ekspozīcijā.

Šī aktivitāte parāda, cik atšķirīgi cilvēki uztver un iztēlojas vienu un to pašu jēdzienu. Tā atbalsta izglītību demokrātijai, jo nostiprina daudzveidības atzīšanu un rosina cieņpilnu dialogu par atšķirīgo.

Iespējamie pārrunu jautājumi: Kā šie zīmējumi atšķiras, un kas tiem ir kopīgs? Ko šīs atšķirības atklāj par to, kā mēs izprotam demokrātiju? Kā domstarpības var pastāvēt līdzās savstarpējai cieņai?





Vizuāla aktivitāte: zīmējam “vīrusu, kas kaitē demokrātijai”

EĶMD tēma: draudi demokrātijai un kritiskā apzināšanās

EĶMD atslēgvārdi: vara; izslēgšana; manipulācija; demokrātiskā jutība; kritiskā refleksija; novēršana

Aktivitātes veids: īsā aktivitāte

Materiāli: tradicionāli vai digitāli zīmēšanas līdzekļi

Dalībnieki zīmē (ar roku vai digitāli) “vīrusu”, kas kaitē demokrātijai, piešķirot tam nosaukumu un raksturīgās iezīmes. Viņi reflektē par to, kā tas izplatās, kas to baro un kā to varētu novērst vai neitralizēt.

Šī aktivitāte atbalsta kritisku mācīšanos demokrātijai, jo palīdz ārēji padarīt saredzamus abstraktus draudus. Tā rosina kopīgu refleksiju par atbildību, pretošanos un rūpēm par demokrātiskiem procesiem.

Iespējamie apspriešanas jautājumi: Kādi apstākļi ļauj šim “vīrusam” izplatīties? Kur mēs ar to sastopamies ikdienā vai institūcijās? Kādas prakses palīdz aizsargāt un stiprināt demokrātiju?

Vizuālā stāstījuma aktivitāte: fotogrāfija kā demokrātisks stāstījums

EĶMD tēma: demokrātijas ikdienas izpausmju pamanīšana mācīšanās vidē

EĶMD atslēgvārdi: brīvība; atsaucība; demokrātiskā jutība; iekļaušana/izslēgšana; redzamais un neredzamais; vērtīgums; attiecību apzināšanās

Aktivitātes veids: īsa aktivitāte

Materiāli: fotografēšanas ierīces (kamera, viedtālrunis, planšete u. c.)

Šī aktivitāte aicina dalībniekus vērot un dokumentēt mirkļus savā ikdienas mācīšanās vidē, kuros atklājas demokrātijas nosacījumi, tostarp līdzdalība, izslēgšana, rūpes un vara. Fotografējot studenti palēnina savu uztveri un kļūst vērtīgāki pret to, kā demokrātija izpaužas ikdienišķās vietās un savstarpējās norisēs, nevis tikai tiek apspriesta abstraktā līmenī.

Fotogrāfiju kopīga aplūkošana un pārrunāšana stiprina demokrātisko jutību, jo padara redzamu to, kas bieži tiek pieņemts kā pašsaprotams vai paliek nepamanīts. Aktivitāte veicina atsaucību, jo dalībnieki mācās pamanīt, kā mācīšanās vide dažādus cilvēkus ietekmē atšķirīgi, un reflektē par to, kura pieredze kļūst redzama un kura paliek nepamanīta.



Vizuāla stāstījuma aktivitāte: figūra uz sienas

EĶMD tēma: identitāte, uztvere un vieta sociālajās attiecībās

EĶMD atslēgvārdi: identitāte; atzīšana; iekļaušana/izslēgšana; demokrātiskā jutība; ķermeniskums; spēja pieņemt cita skatpunktu

Aktivitātes veids: īsā aktivitāte

Materiāli: uzzīmēta vai izdrukāta cilvēka figūra, pildspalvas, līmlapiņas.

Alternatīva: jebkura koplietojama digitālā tāfele.

Dalībnieki strādā ar uzzīmētu cilvēka figūru. To var zīmēt uz papīra vai veidot, izmantojot digitālu rīku, kas ļauj vairākiem cilvēkiem darboties vienlaikus. Figūras iekšpusē dalībnieki raksta izjūtas, nodomus vai priekšstatus par sevi, savukārt ārpus figūras – kā šo cilvēku redz vai raksturo citi.

Īpaša uzmanība tiek pievērsta tam, kur tieši uz ķermeņa tiek izvietoti vārdi.

Šī aktivitāte atbalsta mācīšanos demokrātijai, jo palīdz pētīt, kā identitāte veidojas attiecībās ar citiem. Tā izceļ spriedzi starp priekšstatu par sevi un sociālo uztveri, rosinot empātiju un kritisku refleksiju par iedalīšanu kategorijās un varas attiecībām.

Iespējamie apspriešanas jautājumi: Kādas atšķirības jūs pamanāt starp iekšējiem un ārējiem raksturojumiem? Kā sociālie apzīmējumi ietekmē līdzdalību un piederības sajūtu? Kāda ir mūsu atbildība tajā, kā mēs redzam un raksturojam citus?



Stāstījuma aktivitāte: iekšējā apla dialogs

EĶMD tēma: iespēja izteikties, iekļaušana un lēmumu pieņemšana ierobežotā laikā

EĶMD atslēgvārdi: transformējošs dialogs; līdzdalība; varas dalīšana; demokrātiskā jutība; atsaucība; iekļaušana/izslēgšana

Aktivitātes veids: īsa aktivitāte

Materiāli: pieci krēsli

Pieci krēsli veido iekšējo apli. Runāt drīkst tikai tie, kuri sēž iekšējā aplī, bet pārējie klausās. Lai iesaistītos sarunā, dalībnieks pieskaras kādam pie pleca un ieņem viņa vietu. Izmantojiet īsu dilemmu, kas ir nozīmīga konkrētajai grupai, piemēram, par mobilitāti, institucionāliem noteikumiem, vērtēšanas konfliktu vai iekļaušanas jautājumu. Pārrunā pievērsieties ne tikai risinājumam, bet arī pašam procesam: Kurš iesaistījās? Kurš palika ārpusē? Kāpēc?





Stāstījuma aktivitāte: “Kas notiktu, ja...?”

EĶMD tēma: atbildība un savstarpējā atkarība demokrātiskā sabiedrībā

EĶMD atslēgvārdi: demokrātiskā jutība; atbildība; brīvība; vienlīdzība un taisnīgums; sistēmiskā domāšana; ētiska refleksija; kopīgā pasaule

Aktivitātes veids: īsā aktivitāte

Dalībnieki pieraksta iespējamās sekas kādam scenārijam (piemēram, “Kas notiktu, ja nepastāvētu cilvēktiesības?”, “Kas notiktu, ja izzustu universitātes?”), pakāpeniski veidojot arī otrā un trešā līmeņa sekas.

Šī aktivitāte palīdz mācīšanās procesā saskatīt demokrātiju kā savstarpēji saistītu attiecību tīklu, nevis tikai viedokļu kopumu. Tā stiprina demokrātisko jutību, virzot uzmanību no “mana viedokļa” uz “mūsu kopīgajiem apstākļiem”, un ļauj ieraudzīt, kā atbildība sadalās starp institūcijām, kopienām un ikdienas izvēlēm.

Iespējamie apspriešanas jautājumi: Kuras sekas atsevišķas grupas izjūt vairāk nekā citas? Kādu atbildību mēs saskatām, kad apzināmies savstarpējo atkarību? Kāda ir universitātes atbildība pret sabiedrību – un kāda ir sabiedrības atbildība pret universitāti?

Garākas aktivitātes



Kustību aktivitāte: vienlīdzība un taisnīgums kopīgā kustībā

EĶMD tēma: vienlīdzības un taisnīguma ķermeniska izpratne, kā arī kopīga atbildība

EĶMD atslēgvārdi: vienlīdzība un taisnīgums; holistiskā mācīšanās

Aktivitātes veids: garāka aktivitāte

Materiāli: brīva vieta kustībai, piepūšams balons vai baloni un krēsli (2. variantam)

Dalībnieki kustas kopā, savstarpēji saskaņojot tempu, koordināciju vai kustības virzienu.

Tādējādi kļūst redzamas atšķirības ķermeniskajās iespējās, kustības ātrumā un tajā, cik ērti katrs jūtas šādā situācijā.

1. variants: lēna iešana rindā. Atbrīvotā telpā dalībnieki tiek aicināti pēc iespējas lēnāk iet no vienas puses uz otru, virzoties rindā, skatoties uz priekšu un ar perifēro redzi uztverot citu kustības. Viņi tiek aicināti saglabāt taisnu rindu un vienlaikus pievērst uzmanību emocijām, sajūtām un domām, kas rodas aktivitātes laikā. Mēģinājums visiem uzturēt vienu un to pašu tempu un kopīgu kustību var aktualizēt tādus jautājumus kā: kurš nosaka tempu un kā kopīgais kustības ritms veidojas starp cilvēkiem, kuriem katram ir sava izpratne par to, ko nozīmē “iet lēni”. Tas paver iespēju reflektēt par savu reakciju uz citu atšķirīgo ritmu un par to, kā šīs reakcijas ietekmē kopīgo ritmu un grupas spēju uzdevumu veikt kopā.

Pārrunā ar grupu, kā dalībnieki jutās šī vingrinājuma laikā. Kas viņus pārsteidza?

2. variants: baloni. Sadaliet dalībniekus divās grupās. Viena grupas daļa stāv uz krēsliem, bet otra atrodas uz grīdas. Grupas uzdevums ir kopīgi noturēt balonu vai balonus gaisā. Lomas var mainīt vai arī atstāt nemainīgas. Daļa grupas var būt arī vērotāji un novērot notiekošo no malas. Pārrunām noderīgi jautājumi: pievērsiet uzmanību demokrātiskas līdzdalības izaicinājumiem un “strukturālajai nevienlīdzībai” – dažiem ir vieglāk aizsniegt balonus nekā citiem. Aktivitāte sniedz emocionālu un ķermenisku pieredzi par nevienlīdzīgiem sākuma nosacījumiem un atšķirīgām pozīcijām sabiedrībā. Tā ļauj pievērsties arī jautājumiem par privilēģijām, sociālo hierarhiju, ar dzimtes attiecību dinamiku, šķiru un citiem līdzīgiem aspektiem.



Vizuāla aktivitāte: mācīšanās vides kartēšana

EĶMD tēma: līdzdalība, iekļaušana un varas dalīšana ikdienas mācīšanās vidē

EĶMD atslēgvārdi: demokrātiskā jutība; vienlīdzība un taisnīgums; varas dalīšana; atsauce; pieņemošs skatījums; redzamais un nepamanītais; piederības sajūta

Aktivitātes veids: garākā aktivitāte

Materiāli: tradicionāli vai digitāli zīmēšanas līdzekļi

Dalībnieki uzzīmē “karti” kādai sev pazīstamai reālai mācīšanās videi, piemēram, lekciju zālei, semināra telpai, tiešsaistes mācību videi, gaitenim vai fakultātes sanāksmju telpai. Kartē jāatspoguļo, kur cilvēki parasti sēž vai stāv, kuri mēdz runāt, kuri paliek klusi, kam tiek pievērsta uzmanība un kurās vietās jūtams diskomforts vai drošības sajūta. Kartēs var izmantot simbolus, krāsas, bultas un īsus vārdus.

Pēc kartēšanas dalībnieki dalās ar paveikto pāros vai nelielās grupās. Pēc tam grupa apspriež: Ko šī karte atklāj par līdzdalību un varas attiecībām? Kas atrodas centrā, un kas paliek malā? Kādas nelielas pārmaiņas varētu padarīt šo vidi demokrātiskāku?

Iespējamie refleksijas jautājumi: Kur šajā vidē es izjūtu piederību – un kur atkāpjos? Kas ir redzams, un kas ir klātesošs, bet netiek pamanīts vai atzīts? Kas mainītos, ja mēs mainītu sēdvietu izkārtojumu, darba tempu vai izteiksmes veidus? Kādas nelielas pārmaiņas varētu padarīt šo vidi demokrātiskāku?



Radoša aktivitāte: demokrātijas kolāža

EĶMD tēma: vienošanās, iekļaušana, daudzveidīga izteiksme un varas dalīšana kopīgā nozīmes veidošanā

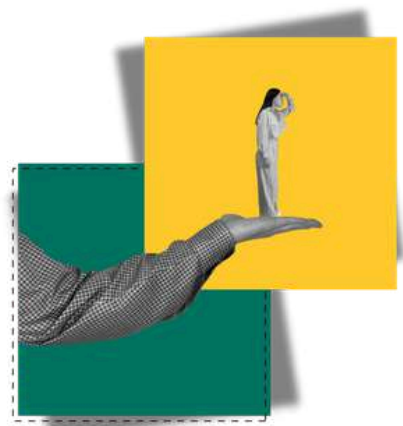
EĶMD atslēgvārdi: demokrātiskā jutība; vienlīdzība un taisnīgums; varas dalīšana; atsaucība; pieņemošs skatījums; redzamais un nepamanītais

Aktivitātes veids: garākā aktivitāte

Materiāli: dažādi kolāžas veidošanai piemēroti materiāli, piemēram, papīra materiāli (žurnāli, avīzes, brošūras, pastkartes, līmlapiņas), dažādas faktūras un dabas materiāli (lentes, dzija, kaltētas lapas, nelieli zariņi), nelieli priekšmeti un taustāmi elementi (pogas, krelles, pudeļu korķi, rotaļlietas), kā arī līmēšanas un veidošanas rīki (līmes, līmlente, šķēres, zīmodziņi, marķieri, krāsaini pildspalvu komplekti). Digitālām vai kombinētām iespējām – izdrukāti ekrānattēli vai digitāli materiāli, QR kodi ar saitēm uz refleksijām vai medijiem, planšetes vai citas ierīces digitālā slāņa pievienošanai.

Izmantojiet kolāžu, darbojoties ar dažādiem materiāliem, kā estētisku un ķermenisku metodi, lai veicinātu radošu līdzdalību mācīšanās procesā. Kolāžas tēma var būt konkrēts jēdziens (piemēram, demokrātija, vienlīdzība, konflikts, diskriminācija) vai arī atvērta. Aiciniet studentus darboties kopā ar attēliem, faktūrām un simboliem, lai viņi varētu vizuāli izteikt idejas, eksperimentēt un domāt radīšanas procesā. Izvēlieties materiālus ar dažādām faktūrām, lai veicinātu ķermenisku iesaisti. Iekļaujiet elementus, kas rosina simboliskas vai metaforiskas asociācijas (piemēram, kartes, vārdus, abstraktus attēlus), un nodrošiniet pietiekamu daudzveidību, lai studenti varētu izteikt idejas arī ārpus rakstītās valodas, tādējādi veicinot demokrātisku līdzdalību.

Aktivitāti ieteicams strukturēt tā, lai palēninātu mijiedarbības tempu un dotu iespēju izteikties dažādiem dalībniekiem, ļaujot parādīties atšķirīgiem skatpunktiem un izteiksmes veidiem. Virziet studentus kopīgi veidot vienotu vizuālo kompozīciju, praktizējot vienošanos, iztēli un savstarpēju atzišanu. Tādējādi kolāža kļūst par praktisku līdzekli demokrātisku mērķu īstenošanai un palīdz veidot iekļaujošu, dialogā balstītu mācīšanās vidi.



Stāstījuma aktivitāte: stāsts par tēlu

EĶMD tēma: iekļaušana un atbalsts ikdienas attiecībās mācīšanās procesā

EĶMD atslēgvārdi: demokrātiskā jutība; vienlīdzība un taisnīgums; pieņemošs skatījums; dialogs; ievainojamība; atzīšana; līdzdalība; atsaucība

Aktivitātes veids: garāka aktivitāte

Katram dalībniekam tiek piešķirta loma. Pēc īsa apraksta par izspēlējamo situāciju dalībnieki tiek aicināti iejusties tēla pieredzē un iztēloties, kā šī situācija tiek piedzīvota no šī tēla pozīcijas.

Pēc tam dalībnieki izveido īsu vizuālu stāstījumu, veidotu no trim attēliem – zīmējumiem, simboliem vai fotogrāfijām. Katrs attēls ataino nozīmīgu brīdi tēla stāstā, piemēram, pašu situāciju, tēla nedrošību vai emocionālo spriedzi un iespējamu pavērsiena punktu.

Kad stāsti ir izveidoti, dalībnieki sasēžas aplī. Cits pēc cita katrs rāda savus trīs attēlus un īsi pastāsta, kāds stāsts tajos atklājas. Pārējie grupas dalībnieki atsaucas ar reflektējošiem, atvērtiem jautājumiem, lai padziļinātāk izprastu tēla nedrošību un izaicinājumus, kā arī kopīgi meklētu iespējamus atbalsta veidus vai citus rīcības variantus.

Atkarībā no grupas lieluma un tā, cik ērti dalībnieki jūtas, aktivitāti var īstenot individuāli vai pāros.

Šie ir piemēri lomām:

- nepatīk skola, izaicina skolotāju un stundās ir nemierīgs;
- bieži aizkaitināts, ir tikai viens draugs, ļoti izvēlīgs;
- ļoti sabiedrisks, daudz runā, bieži maina draugus, uzdevumus veic virspusēji;
- kluss, vairāk neverbāls nekā verbāls, vienmēr pabeidz pirmais, bet nekad neatbild;
- dara visu citu labā, nekad neatsaka, visiem patīk, bet netiek respektēts;
- pašīvs, nemotivēts, interesējas tikai par futbolu, konfliktē ar vecākiem, atsakās sadarboties.

Iespējamie pārrunu jautājumi

Kāda ir tēla nedrošība? Kā mēs to atpazīstam? Kā mēs varam atbildīgi ieņemt attieksmi pret šo cilvēku (kā skolotāji, pedagogi, vecāki, draugi)? Kā mums reaģēt uz šādu uzvedību grupā? Ko vēl varam darīt? Kā tēla dzimte (vai cits identitātes aspekts) ir saistīta ar viņa uzvedību?



Drāmas metožu aktivitāte: vadīta iztēle

EĶMD tēma: vara, autoritāte un atbildība

EĶMD atslēgvārdi: demokrātiskā jutība; iztēle; atbildība; vara; ētiski ievirzīta refleksija; atsaucība

Aktivitātes veids: garāka aktivitāte

Šajā aktivitātē, izmantojot vadītu iztēli un improvizāciju, tiek pētīts, kā vara tiek veidota, pamatota un īstenota, kā arī tas, kā demokrātiska atbildība veidojas attiecībā pret autoritāti.

Nodarbība sākas ar noskaņošanās vingrinājumu. Dalībnieki ērti apsēžas un aizver acis. Pedagoģi lēni lasa aprakstošu tekstu, aicinot viņus iztēloties sevi kā iedzīvotājus mierpilnā karaļvalstī, kuru pārvalda jauns, tikko kronēts karalis. Maņām bagātais stāstījums – ainava, laikapstākļi, ikdienas norises, skaņas, smaržas, ēdiens – palīdz dalībniekiem ieiet iztēlotajā pasaulē emocionāli un ķermeniski, ne tikai domās. Stāsta beigās, kad miera un drošības sajūta ir pilnībā nostiprināta, pedagoģis aicina viņus atvērt acis un īsi pārdomāt: Kas tu esi šajā karaļvalstī? Ko tu sagaidi no sava karaļa? Kā tu jūties attiecībā pret viņa varu un savu vietu šajā valstībā?

Pēc tam aktivitāte pāriet kopīgā improvizācijā. Pasniedzējs paskaidro, ka karalis, kurš jau kopš bērnības baidās no tumsas, tagad vēlas pilnībā izskaust tumsu savā karaļvalstī. Nevēlēdamies izskatīties pēc tirāna, viņš sapulcina sev tuvākos cilvēkus: karaļa padomniekus, mantzini, vēsturnieku, galma ākstu un vairākus kalpus. Viņu uzdevums ir palīdzēt izstrādāt stratēģiju, kas pārliecinātu iedzīvotājus, ka tumsa ir bīstama un tā jāiznīcina. Dalībnieki iejūtas šajās lomās un improvizē padomes sēdi, kurā atklājas dažādi argumenti, bailes, intereses un pārliecināšanas paņēmieni.

Pēc tam aina īsi tiek izspēlēta pārējai grupai. Pēc improvizācijas pasniedzējs turpina stāstījumu: padomniekiem izdodas pārliecināt tautu, tumsa tiek oficiāli aizliegta, un mākslīgā apgaismojuma nodrošināšanai tiek ieguldīti milzīgi resursi. Pie sienas tiek novietota liela karaļa figūra. Mazajās grupās dalībnieki raksta vārdus vai frāzes figūras iekšpusē – kāds karalis ir sevī (viņa bailes, motivācija, nedrošība, nodomi) un ārpus figūras – kā viņš sevi parāda un kā viņu uztver citi (aizsargs, glābējs, valdnieks, despots, vizionārs u. c.) Šī vizualizācija rosina refleksiju par atšķirību starp iekšējiem motīviem un publisko varu, kā arī par to, kā vara tiek attēlota un leģitimēta.

Pēc tam stāsts turpinās: karaļvalsti pārpludina gaisma, iedzīvotājiem jāiegādājas īpašs apgaismojuma aprīkojums, un sākumā viss šķiet droši un sakārtoti. Tad pasniedzējs apstājas un jautā: “Un kas notiek tālāk?” Dalībnieki, strādājot grupās, veido sastinguma ainas, atbildot uz jautājumu: “Vai tumsa patiešām ir problēma? Vai arī, aizliedzot tumsu, rodas jaunas problēmas?” Katra grupa parāda nekustīgu ainu, kas simboliski atklāj tādas sekas kā izslēgšana, nevienlīdzība, atpūtas zudums, uzraudzība, kontrole vai pretošanās.

Aktivitātes noslēgumā notiek kopīga apspriešana, kurā izdomātā situācija tiek saistīta ar īstām demokrātijas dilemmām

- Karalim ir vara, un viņš saka, ka rīkojas sabiedrības labā. Vai tas dod tiesības izmantot bailes un kontroli?
- Kāda ir līdera atbildība – ieklausīties citos, apšaubīt savu rīcību un pieņemt lēmumus kopā ar citiem?
- Kā runāšana par bailēm un drošību ietekmē cilvēku piekrišanu?
- Kuriem tēliem stāstā bija iespēja izteikties un ietekmēt notiekošo, un kuriem šādas iespējas nebija vai kuri tika apklusināti?
- Vai jūsu skatījums mainītos, ja karaļa vietā būtu karaliene? Vai valdnieka dzimumam ir nozīme?
- Kā lēmumu attaisnošanai tiek izmantoti eksperti, vēsture, nauda un “veselais saprāts”?
- Ja jūs būtu karaļa vietā, ko darītu citādi?
- Kā šis stāsts sasaucas ar mūsdienu sabiedrību un izglītības iestādēm?



Stāstījuma aktivitāte: stāsta nodošana un mainīšanās


EĶMD tēma: stereotipi, pieņēmumi un tas, kā stāstījumi veido sociālo realitāti

EĶMD atslēgvārdi: demokrātiskā jutība; transformējošs dialogs; kritiska refleksija; iekļaušana/izslēgšana; aizspriedumainība; atbildība; pieņemošs skatījums

Aktivitātes veids: garāka aktivitāte

Šajā aktivitātē pedagogs sagatavo īsu stāstu, kas ir atvērts dažādām interpretācijām un ietver sociāli nozīmīgus elementus, piemēram, dažādus tēlus, attiecības vai situācijas. Dalībnieki tiek sadalīti divās grupās un nostājas divās rindās. Katrā grupā tikai pirmais dalībnieks dzird vai izlasa sākotnējo stāstu – klusi un individuāli, lai neviens cits to nedzirdētu. Pēc tam šis dalībnieks čukstus izstāsta stāstu nākamajam, kurš savukārt čukstus nodod tālāk to, ko ir sapratis, un tā turpina, līdz stāsts nonāk pie pēdējā cilvēka rindā. Atkārtošana vai paskaidrošana nav atļauta – katrs dalībnieks stāstu dzird tikai vienu reizi un paļaujas uz savu klausīšanos un interpretāciju.

Pēc tam katras grupas pēdējais dalībnieks skaļi izstāsta stāstu visai grupai. Rezultātā parasti veidojas divas atšķirīgas viena un tā paša sākotnējā stāsta versijas. Tās tiek salīdzinātas savā starpā un, ja nepieciešams, arī ar sākotnējo tekstu. Grupa reflektē par to, kā un kāpēc stāsts nodošanas gaitā mainījās – kuras detaļas tika pazaudētas, kuras tika izceltas un kādi jauni elementi tika pievienoti.



Pārrunā uzmanība tiek pievērsta pieņēmumiem, stereotipiem un vērtējumiem, kas stāstījumā varēja ienākt tā nodošanas gaitā. Dalībnieki tiek aicināti domāt par to, kā viņi “aizpildīja robus”, kad kaut kas nebija skaidrs, kā viņu iepriekšējā pieredze un kultūras ietvari ietekmēja to, ko viņi sadzirdēja un nodeva tālāk, kā arī par to, kuras pieredzes šajās versijās tika izceltas vairāk un kuras palika mazāk pamanītas. Aktivitāte rosina reflektēt par to, kā līdzīgi sagrozīšanas un vienkāršošanas procesi darbojas ikdienas saziņā, medijos un sociālajā mijiedarbībā un kā tie veicina sociālo identitāšu veidošanos, iekļaušanu un izslēgšanu, bet dažkārt arī netaisnīguma uzturēšanu.

Projekti



Projekts: attiecībās balstīti ķermeniskās mācīšanās virzieni

EĶMD tēma: demokrātisku attiecību, dialoga, piederības sajūtas un kopīgas atbildības stiprināšana, izmantojot estētisko un ķermenisko mācīšanos

EĶMD atslēgvārdi: pieņemošs skatījums; varas dalīšana; atsaucība; transformējošs dialogs; holistiskā mācīšanās

Aktivitātes veids: projekts

Materiāli: atkarībā no projekta vajadzībām

Šo aktivitāti var paplašināt par starpdisciplināru augstākās izglītības projektu, kas apvieno vairākas īsās un garākās EĶMD aktivitātes, kuru mērķis ir veicināt demokrātiskas attiecības, dialogu, piederības sajūtu un kopīgu atbildību. Šajā piemērā galvenā uzmanība pievērsta kopīgai kustībai, kustības elementiem un vizuālai veidošanai, lai attīstītu atsaucību, kopīgu klātbūtni un savstarpēju saskaņošanu akadēmiskajā vidē, kur bieži dominē kognitīvā snieguma un verbālas argumentācijas formas. Savstarpēji saistītu estētisko aktivitāšu ietvaros dalībnieki praktizē varas dalīšanu un holistisko mācīšanos, izpētot, kā ķermeniskas un vizuālas metodes var veicināt iekļauošāku un attiecībās balstītu izglītības vidi.

Projekts tiek īstenots vairākās sesijās, kas integrētas regulārosursos, lekcijās vai semināros, neatkarīgi no studiju jomas. Katrā sesijā var izvēlēties dažādas aktivitātes un/vai tās izmantot atšķirīgiem mērķiem. Turklāt atsevišķas aktivitātes var atkārtot visā projekta gaitā, ļaujot dalībniekiem padziļināt iesaisti un atklāt jaunas nozīmes, pakāpeniski iepazīstot aktivitātes un kopīgi tās attīstot.

Piemēram, pasniedzējs var izvēlēties īpaši pievērsties atvērtas sarunas veicināšanai un hierarhijas mazināšanai, par pamatu izmantojot pieņemošu skatījumu. Tādēļ kurss var sākties ar aicinājumu praktizēt pieņemošu skatījumu, pievērsties ķermeniskai refleksijai vai vizuāliem paņēmieniem, piemēram, attēlu kartīšu izmantošanai. Šīs aktivitātes rosina pieņemošu skatījumu, jo dalībnieki apzinās savus sākumpunktus, cits cita asociācijas un daudzveidīgās nozīmes, un tikai pēc tam pāriet uz apspriešanu vai analīzi, tādējādi praktizējot demokrātisku dialogu, kura pamatā ir cieņa un atzīšana.

Pārejas brīžus projektā vai kursā, kā arī, piemēram, augstas spriedzes, sasprindzinājuma vai stresa situācijas, piemēram, studentu prezentācijas vai eksāmenu laiku, var atbalstīt ar vienkāršām stabilizējošām kustībām, ķermeņa apzināšanās aktivitātēm un elpas vērošanu.

Visa projekta vai kursa gaitā grupas dinamiku var stiprināt un atbalstīt ar aktivitātēm, kas rosina sadarbību un kopradīšanu, piemēram, veidojot kolāžas, vai ar aktivitātēm, kas savstarpējo saistību padara tieši sajūtam, piemēram, dzijas aplī. Dalībniekus var mudināt iesaistīties arī neverbālā mijiedarbībā, piemēram, acu kontaktā vai kustību atspoguļošanā, kur nozīme rodas caur vērīgumu un atsaucību un kur ievainojamība un atzīšana tiek uztvertas kā būtiska demokrātisku attiecību daļa.

Noslēdzot projektu, aiciniet dalībniekus veltīt brīdi refleksijai par to, kā estētiskās un ķermeniskās aktivitātes ir ietekmējušas viņu dialoga izjūtu, piederības sajūtu un kopīgo atbildību grupā. Mudiniet viņus pārdomāt, kuri varas dalīšanas, atsaucības vai transformējoša dialoga brīži šajā procesā īpaši izcēlās, un formulēt, kā šī pieredze var ietekmēt viņu turpmāko mācīšanos un attiecības arī ārpus kursa. Īss kopīgas refleksijas aplis, kopīgs vizuāls vai ķermenisks žests vai atgriešanās pie kādas iepriekšējas aktivitātes var kļūt par jēgpilnu veidu, kā apzināt paveikto mācīšanās ceļu un noslēgt projektu pārdomāti.



Projekts: noskaņošanās ar skaņas, mūzikas vai lasīšanas palīdzību

EĶMD tēma: emocionālās pašregulācijas, kopīga vērtīguma un attiecību drošības atbalstīšana

EĶMD atslēgvārdi: attiecību labbūtība; atsaucība

Aktivitātes veids: projekts

Materiāli: atkarībā no projekta vajadzībām

Šo aktivitāti iespējams attīstīt par ilgāku, starpdisciplināru projektu augstākajā izglītībā, ko var īstenot dažādās studiju jomās. Tajā kopīga klausīšanās tiek izmantota kā pedagoģiska metode, lai mācīšanās kopienās veidotu demokrātiskas attiecības, vērtīgumu un emocionālu saskaņotību. Projekta centrā ir noskaņošanās ar skaņas, mūzikas un runātā vārda palīdzību, lai atbalstītu emocionālo pašregulāciju, kopīgu klātbūtni un attiecību drošību akadēmiskajā vidē, kurā bieži dominē kognitīvs sniegums un verbāla argumentācija.

Projekts norisinās vairākās nodarbībās un tiek iekļauts regulārajā studiju procesā dažādās mācību jomās. Atsevišķu semināru vai lekciju sākumā pedagogs aicina studentus uz īsu kopīgas klausīšanās brīdi. Tas var ietvert instrumentālās mūzikas, vides skaņu vai balsī lasīta teksta klausīšanos – literāra, filozofiska, poētiska vai tematiski saistīta ar studiju kursu. Galvenais uzsvars nav uz analīzi, bet uz atmosfēras, ritma, tonalitātes un emocionālās rezonances sajūtu. Studenti tiek aicināti pamanīt savas ķermeniskās reakcijas, elpošanu, sasprindzinājuma vai atslābuma pakāpi, kā arī smalkos veidus, kā grupā pakāpeniski saskaņojas uzmanība.

Pēc klausīšanās posma seko īsa reflektējoša saruna vai rakstiska refleksija. Studenti tiek aicināti raksturot, ko viņi pamanīja sevī un kopīgajā norisē: kā kopīgi piedzīvotā skaņa ietekmēja viņu miera sajūtu, atvērtību vai gatavību iesaistīties? Vai viņi jutās ciešāk saistīti ar citiem, labāk spēja klausīties, vairāk gatavi izteikties? Laika gaitā šīs refleksijas tiek sasaistītas ar sarunām par komunikāciju, varu, iespēju izteikties un līdzdalību akadēmiskajā vidē. Tādējādi aktivitāte kļūst par veidu, kā padarīt redzamus demokrātiskas mācīšanās emocionālos un attiecību nosacījumus: kurš jūtas droši izteikties, kurš klusē, kam tiek pievērsta uzmanība un kā kopīgā atmosfēra ietekmē iekļaušanu un izslēgšanu.

Semestra gaitā studenti var pārmaiņus izvēlēties skaņas, mūziku vai tekstus, tādējādi praktizējot atbildību, rūpes par grupu un jutīgumu pret dažādām gaumēm, kultūrām un emocionālajiem stāvokļiem. Šāda mainība veicina demokrātisku līdzdalību un kopīgu atbildību par mācīšanās norisi. Grupa reflektē arī par to, kā skaņas vai balss izvēle var aicināt, nomierināt, traucēt vai izslēgt, un kā atsaucība pret citu emocionālo un maņu pieredzi ir būtiska demokrātiska kompetence.



Projekts: demokrātijas izpēte ar dejas, horeogrāfijas un skatuviskas izpausmes palīdzību

EĶMD tēma: sabiedrībā nozīmīgu jautājumu izteikšana estētiskā un ķermeniskā formā

EĶMD atslēgvārdi: varas dalīšana; transformējošs dialogs; holistiskā mācīšanās

Aktivitātes veids: projekts

Materiāli: atkarībā no projekta vajadzībām

Šī projekta aktivitāte ir vērsta uz to, lai sabiedrībā nozīmīgus jautājumus izteiktu estētiskā un ķermeniskā formā, kopīgi veidojot horeogrāfiju. Rezultāta parādīšana ārpus auditorijas veicina arī demokrātisku dialogu plašākā kopienā. Aktivitāti var sākt ar jautājumu par to, kā studenti uztver demokrātiju kā dzīvu praksi un kā viņi to piedzīvo. Kustību izpētes nodarbībās studenti var pētīt savas ķermeniskās reakcijas uz vienkāršiem kustības principiem, piemēram, smaguma spēku un līdzsvaru. Pakāpeniski viņi virzās no kustību improvizācijas uz nelielām kompozīcijām, kuras nodarbības vadītājs vēro, cenšoties stiprināt katra dalībnieka subjektīvo pieredzi par savu radošo potenciālu telpā, attiecībās ar citiem un saiknē ar idejām, vienlaikus mudinot vērot arī citu kustības. Pēc tam, balstoties uz studentu pašu pieredzi, tiek veidotas skatuviski izspēlētas kustību ainas, kas atspoguļo tematu “demokrātija”. Pieredze tiek pārtulkota kustībās un kopīgi veidotās ainās, kurās kļūst redzami tādi principi kā kopība un izslēgšana, iesaiste un individualizācija, atbalsts un refleksija. Noslēgumā studenti un nodarbības vadītājs apvieno visu radīto kustību materiālu kopīgā priekšnesumā.

4. Noslēgums: saikņu veidošana starp dažādiem izglītības posmiem

Šis augstākās izglītības Prakses ceļvedis piedāvā konkrētas aktivitātes un praktiskās ievirzes estētiskajai un ķermeniskajai mācīšanās demokrātijai (EĶMD) augstākās izglītības ikdienas norisēs. Tas veidots kā praktiski izmantojams un pielāgojams atbalsta materiāls, kas rosina izmēģināt, pārveidot un pārdomāti atgriezties pie pieredzētā, jo demokrātiska mācīšanās veidojas cilvēku attiecībās, ķermeniskajā pieredzē, kopīgā darbībā un izziņā.

Šis Prakses ceļvedis ir daļa no plašāka AECED resursu kopuma dažādiem izglītības posmiem. Lasot to līdzās citiem materiāliem, nostiprinās skatījums uz izglītību demokrātijai kā nepārtrauktu procesu, kas veidojas laika gaitā, pārejās starp izglītības posmiem un sastapšanās reizēs starp dažādiem cilvēkiem un mācīšanās kultūrām. Kopā šie resursi palīdz pedagogiem saskatīt saiknes starp izglītības posmiem, gūt idejas citam no cita un stiprināt demokrātisku praksi visā izglītības gaitā.

