



Improvizācija vieno

Praktisks metodiskais ceļvedis

Praktisks metodiskais ceļvedis improvizācijas izmantošanai, veicinot iekļaušanu, sadarbību un aktīvu līdzdalību.



Foto: Jana Mirina

2026

Atruna

Šis materiāls ir sagatavots ar Eiropas Savienības programmas Erasmus+ atbalstu. Par tā saturu pilnībā atbild autori, un tas ne vienmēr atspoguļo Eiropas Savienības vai Eiropas Izglītības un kultūras izpildaģentūras (EACEA) viedokli. Eiropas Savienība, EACEA nav atbildīgas par šajā materiālā ietvertās informācijas izmantošanu.



Šis darbs ir pieejams saskaņā ar Creative Commons Attribution–NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) licenci. Jūs varat brīvi izmantot, kopēt, izplatīt un pielāgot šo materiālu nekomerciāliem mērķiem, norādot autorus un veiktās izmaiņas.



Saturs

Ievads	5
<i>Kāpēc improvizācija?</i>	6
<i>Ko piedāvā šis rīku kopums</i>	7
PIRMĀ DAĻA — KĀPĒC IMPROVIZĀCIJA?	8
<i>Problēma, ko risina šis rīku kopums</i>	8
Kur tradicionālā izglītība neizdodas	9
Šķēršļi neaizsargātiem skolēniem	9
Kas nepieciešams pedagogiem	10
<i>Ko piedāvā improvizācija</i>	10
Mācīšanās ar ķermeni	11
Kāpēc tas darbojas tur, kur citas metodes cīnās	11
Strukturēta brīvība	13
Ko rāda pētījumi	13
<i>Četri improvizācijas principi</i>	14
<i>Kā pieaugušie mācās: īss pārskats izglītotājiem</i>	15
1. Pieredzes mācīšanās: tu mācies, darot	15
2. Psiholoģiskā drošība: risks prasa uzticēšanos	16
3. Ķermeniska mācīšanās: ķermenis zina labāk	16
4. Pārveidojoša mācīšanās: līdzdalība var tevi mainīt	17
OTRĀ DAĻA — UZDEVUMI	19
<i>1. Telpas atvēršana: drošība un pirmais kontakts</i>	22
Uzdevums 1.1: Iepazīšanās ar žestiem	23
Uzdevums 1.2: Vārdu un kustību aplis	24
Uzdevums 1.3: Jā, darīsim to	25
Uzdevums 1.4: Gājiens spoguļattēlā	26
Uzdevums 1.5: Vienošanās par drošu telpu	27
Nodarbības apspriešanas rokasgrāmata	28
Pielāgošanas piezīmes	28
<i>2. Grupas veidošana: uzticēšanās un saikne</i>	29
Uzdevums 2.1: Intervija un iepazīšanās	30
Uzdevums 2.2: Kopīga skaitīšana	31
Uzdevums 2.3: Grupas ritms	32
Uzdevums 2.4: Cilvēka mašīna	33
Uzdevums 2.5: Enerģijas nodošana	34
Sadaļas apspriešanas rokasgrāmata	35
Pielāgošanas piezīmes	35
<i>3. Klausīšanās un dialogs</i>	36
Uzdevums 3.1: Jā, un	37
Uzdevums 3.2: Stāstīšana ar partneri	38
Uzdevums 3.3: Bezjēdzīga saruna	39
Uzdevums 3.4: Emocionālā tulkošana	40
Uzdevums 3.5: Klausīšanās pastaiga	41
Nodaļas apspriešanas rokasgrāmata	42
Pielāgošanas piezīmes	42
<i>4. Emocionālā apzināšanās un noturība</i>	43
Uzdevums 4.1: Kļūdu svinēšana	44



Uzdevums 4.2: Emocionālais orķestris	45
Uzdevums 4.3: Raksturu gājiens	46
Uzdevums 4.4: 1–2–3 ar žestiem	47
Nodaļas apspriešanas rokasgrāmata	48
Ātrās pielāgošanas piezīmes	48
2.5. Radošums, iekļaušana un starpkultūru dialogs	49
Uzdevums 5.1: Klusā sadarbība	50
Uzdevums 5.2: Stāsts par kultūras objektu	51
Uzdevums 5.3: Atklāta improvizācijas sesija	52
Sadaļas apspriešanas rokasgrāmata	54
Ātrās pielāgošanas piezīmes	54
2.6. Pilsoniskā balss un pašizpaušme	55
Uzdevums 6.1: Stāsts par pārmaiņām	56
Uzdevums 6.2: Foruma aina	57
Uzdevums 6.3: Ko es vēlos pateikt	59
Nodarbības apspriešanas rokasgrāmata	60
Īsas pielāgošanas piezīmes	60
2.7. Noslēgums un pārdomas	61
Uzdevums 2.7.1: Viena vārda kārta	62
Uzdevums 2.7.2: Vēstule sev	63
Uzdevums 2.7.3: Pateicības aplis	64
Sadaļas apspriešanas rokasgrāmata	65
Ātrās pielāgošanas piezīmes	65
TREŠĀ DAĻA — VADĪŠANAS ROKASGRĀMATA	66
<i>Kā vadīt improvizāciju</i>	67
<i>Nodarbības plānošana: paraugi un padomi</i>	70
60 minūšu sesijas paraugs	70
90 minūšu nodarbības paraugs	71
<i>Nodarbības novērtēšana</i>	72
Novērojumu saistīšana ar četriem principiem	73
CETURTĀ DAĻA — DARBS AR KONKRĒTĀM GRUPĀM	75
<i>Migranti un bēgļi</i>	76
<i>Pieaugušie ar ierobežotām iespējām / zemu pašapziņu</i>	77
<i>Daudzvalodu un daudz kultūru grupas</i>	78
<i>Izglītētāji un jaunatnes darbinieki kā mācītāji gribētāji</i>	80
<i>Mākslinieki, kas iesaistās izglītības vidē</i>	81
1. pielikums. Vadītāja pārbaudes saraksts	84
A2. PIELIKUMS — Nodarbības plānošanas veidne	85
<i>VEIDNE A — 60 MINŪŠU NODARBĪBA</i>	85
<i>VEIDNE B — 90 MINŪTES ILGA SESIJA</i>	87
A3. PIELIKUMS — Grupas vienošanās	89
A4. PIELIKUMS — Dalībnieka pārdomu lapa	91
Atsauču saraksts	93



Foto: Jana Mirina

Ievads

Visā Eiropā miljoniem pieaugušo saskaras ar šķēršļiem, kurus tradicionālā izglītība bieži vien nespēj pārvarēt. Migranti, kuri cenšas iekļauties jaunā valodas un kultūras vidē, bēgļi, kuri piedzīvojuši piespiedu pārvietošanos, kā arī pieaugušie, jaunieši, pusaudži ar zemu pašapziņu, kuri iepriekšējā izglītības pieredzē nav guvuši gaidīto atbalstu vai panākumus. Tieši šiem cilvēkiem izglītība ir visvairāk nepieciešama, taču viņi visbiežāk paliek ārpus tās sasniedzamības. Šķēršļi, ar kuriem viņi saskaras, nav tikai praktiski. Tie ir arī emocionāli, kultūras un savstarpējo attiecību radīti: bailes tikt nosodītiem, kultūras atšķirības un sajūta, ka mācību vide nav paredzēta tādiem cilvēkiem kā viņi (Merriam & Bierema, 2014).

Tajā pašā laikā mācību vadītāji, kas strādā ar šīm grupām, bieži vien jūtas nepietiekami sagatavoti. Daudzas efektīvas mācību metodes balstās uz kopīgu valodu, iepriekšēju pārliecību par savām akadēmiskajām spējām vai vēlmi iesaistīties, kas šiem neaizsargātajiem dalībniekiem varbūt vēl nav. Ir nepieciešamas elastīgas, viegli pieejamas pieejas. Šis ceļvedis ir atbilde uz šo vajadzību.

„Improvizācija iekļaujošai izglītībai un sociālām pārmaiņām” ir starptautisks Erasmus+ sadarbības projekts, kurā apvienojušās organizācijas no Portugāles, Latvijas un Nīderlandes. Projekta rezultātā tapis metodiskais ceļvedis „Improvizācija vieno”, kura mērķis ir veicināt improvizācijas izmantošanu kā praktisku un pieejamu metodi darbā ar jauniešiem un pieaugušajiem, īpaši sociāli neaizsargātām grupām.



Projektam ir trīs galvenie mērķi:

- 1. Izglītēt profesionāļus.** Nodrošināt vismaz 100 izglītotājiem, jaunatnes darbiniekiem un citiem speciālistiem praktiskas prasmes improvizācijas izmantošanai sociālo un emocionālo prasmju attīstīšanā, kritiskās domāšanas veicināšanā un sadarbībā balstītā problēmu risināšanā.
- 2. Izstrādāt kopīgus resursus.** Izveidot metodisko ceļvedi „Improvizācija vieno” un tiešsaistes platformu, nodrošinot ilgtermiņa piekļuvi metodēm, vingrinājumiem un profesionālās pieredzes apmaiņai.
- 3. Veicināt iekļaušanu.** Radīt mācību vidi, kurā migranti, bēgļi, jaunieši un pieaugušie ar ierobežotām iespējām var pilnvērtīgi piedalīties mācību procesā, brīvi izpausties, attīstīt pašapziņu un pilsoniskās prasmes, kā arī aktīvi iesaistīties savās kopienās.

Kāpēc improvizācija?

Improvizācija var šķist neierasta izvēle nopietnam izglītības darbam. Tomēr pētījumi apliecina, ka tā ir viena no efektīvākajām metodēm situācijās, kur tradicionālās pieejas nav pietiekami iedarbīgas. Improvizācijas pamatā ir aktīva līdzdalība, savstarpēja mijiedarbība un mācīšanās caur pieredzi. Tai nav nepieciešama brīva kopīgas valodas pārvaldīšana, iepriekšējas akadēmiskās zināšanas vai īpašas prasmes. Pietiek ar gatavību iesaistīties, ieklausīties citos un darboties kopā. Tieši šī vienkāršā pieeja rada drošu vidi, kurā veidojas uzticēšanās, sadarbība un nozīmīga mācīšanās pieredze (Spolin, 1963; Johnstone, 1979).

Pētījumi liecina, ka uz improvizāciju balstītas metodes sniedz būtisku ieguvumu jauniešu un pieaugušo izglītībā:

- **Radošums un diverģentā domāšana.** Ir pierādīts, ka improvizācija veicina radošumu, diverģento domāšanu, spēju pieņemt nenoteiktību un uzlabo emocionālo labbūtību (Felsman et al., 2020).
- **Psiholoģiskā labbūtība.** Improvizācijas nodarbību dalībnieki norāda uz trauksmes mazināšanos, lielāku emocionālo noturību un augstāku pašpārliecinātību sociālajās situācijās (Ritter & Mostert, 2022).
- **Komunikācija un sadarbības prasmes.** Improvizācija attīsta aktīvu klausīšanos, spēju elastīgi reaģēt un sadarboties, palīdzot cilvēkiem veiksmīgāk iesaistīties dažādās kopienās (Kühner et al., 2024).
- **Starpkultūru mijiedarbība.** Uz mākslu balstītas metodes ir īpaši vērtīgas bēgļu un migrantu sociālās iekļaušanas veicināšanā, jo tās rada drošu vidi savstarpējai iepazīšanai, dialogam un pašizpaušmei (Van Houte & Rast, 2024; Alves Moreira & Jakobi, 2021).

Viens no svarīgākajiem improvizācijas principiem ir psiholoģiskā drošība — vide, kurā cilvēki jūtas pietiekami droši, lai uzņemtos risku, kļūdītos un mācītos no savas pieredzes (Edmondson, 2019). Kad grupā valda pārlicība, ka katra ideja ir vērtīga un kļūdas tiek uztvertas kā dabiska mācīšanās procesa daļa, rodas vide, kas veicina uzticēšanos, pašapziņu un aktīvu līdzdalību. Tieši šāda mācīšanās vide ir īpaši nozīmīga jauniešiem un pieaugušajiem, kuri līdz šim saskārušies ar dažādiem šķēršļiem izglītībā un sabiedrībā.

Tas ir ietverts projekta vadmotīvā: **Nav kļūdu — viss ir noderīgs.**

Ko piedāvā šis ceļvedis:

Šis metodiskais ceļvedis ir paredzēts nodarbību vadītājiem un citiem profesionāļiem, kuri vēlas izmantot improvizāciju savā darbā. Tas būs noderīgs gan tiem, kuriem jau ir pieredze



darbā ar radošām metodēm, gan tiem, kuri improvizāciju tikai sāk iepazīt. Tā ir sadalīta četrās daļās:

1. **Pirmajā daļā** aplūkoti teorētiskie un praktiskie aspekti improvizācijas izmantošanai pieaugušo izglītībā, kā arī izklāstīti četri pamatprincipi, uz kuriem balstās visi šajā metodiskajā ceļvedī iekļautie vingrinājumi.
2. **Otrajā daļā** apkopoti vingrinājumi, kas sakārtoti atbilstoši mācību mērķiem — no drošas un uzticēšanās pilnas vides veidošanas līdz klausīšanās, dialoga, pašizpaušmes un pilsoniskās līdzdalības prasmju attīstīšanai.
3. **Trešajā daļā** sniegti praktiski ieteikumi nodarbību vadīšanai, darba ar grupu organizēšanai, iespējamās pretestības pārvarēšanai un savas profesionālās prakses pilnveidei.
4. **Ceturtajā daļā** piedāvāti ieteikumi vingrinājumu pielāgošanai dažādām mērķgrupām, tostarp migrantiem un bēgļiem, jauniešiem un pieaugušajiem ar zemu pašapziņu, daudzvalodu grupām, kā arī ieteikumi pašiem nodarbību vadītājiem.

Šis metodiskais ceļvedis nav gatavs scenārijs. Tas piedāvā metodes un idejas, kuras aicinām izmantot radoši, pielāgojot tās savas grupas vajadzībām un mācību situācijai.



Foto: Jana Mirina

PIRMĀ DAĻA — KĀPĒC IMPROVIZĀCIJA?

Problēma, kuru risina šis metodiskais ceļvedis

Padomājiet par pēdējo reizi, kad nonācāt vidē, kurā nezinājāt ierastos noteikumus. Kur sarunas notika jums svešā valodā, sociālās normas bija nepazīstamas un katra kļūda šķita īpaši nozīmīga. Tagad iedomājieties, ka tā nav vienreizēja pieredze, bet gan ikdiena, ar kuru nākas saskarties, mācoties un apgūstot ko jaunu.

Miljoniem pieaugušo visā Eiropā tā nav tikai iztēles spēle, bet gan realitāte. Migranti un bēgļi, kuri veido dzīvi jaunā valstī, jaunieši un pieaugušie, kuri pēc ilgāka pārtraukuma atgriežas izglītībā, kā arī cilvēki, kuru agrākā mācīšanās pieredze radījusi pārlicecību, ka izglītība nav domāta viņiem. Viņi ierodas mācību vidē ar atšķirīgu dzīves pieredzi, bažām un nedrošību. Taču pārāk bieži izmantotās mācību metodes nav pielāgotas viņu vajadzībām.

Formālā un neformālā jauniešu un pieaugušo izglītība pēdējo desmitgadu laikā ir būtiski attīstījusies. Tomēr tā joprojām balstās uz vairākiem pieņēmumiem, kas nereti apgrūtina līdzdalību tiem jauniešiem un pieaugušajiem, kuriem atbalsts ir visvairāk nepieciešams.

Tiek pieņemts, ka visi dalībnieki pietiekami labi pārvalda kopīgu valodu, jūtas pārlicecināti par savām mācīšanās spējām un ir gatavi aktīvi iesaistīties tradicionālā mācību procesā — klausīties, atbildēt uz jautājumiem un demonstrēt savas zināšanas citu klātbūtnē. Citiem vārdiem sakot, mācīšanās nereti tiek uztverta kā process, kurā nodarbību vadītājs nodod zināšanas, bet dalībnieks tās pieņem un apgūst.



Šādu pieeju Paulo Freire (1970) raksturoja kā "**bankas koncepciju**". Tajā dalībnieki tiek uztverti kā pasīvi zināšanu saņēmēji, bet nodarbību vadītājs – kā vienīgais zināšanu avots. Zināšanas tiek "noguldītas" dalībniekā, kurš tās iegaumē un vēlāk reproducē, piemēram, pārbaudījumos vai citos vērtēšanas uzdevumos.

Šādā modelī dalībnieks ir pasīvs zināšanu saņēmējs. Savukārt nodarbību vaadītājam tiek piešķirta galvenā autoritāte mācību procesā. Jauniešiem un pieaugušajiem, kuri jau iepriekš piedzīvojuši neveiksmes vai atstumtību izglītībā, šāda pieeja var vēl vairāk mazināt pārliecību par savām spējām un vēlmi iesaistīties mācībās.

Merriam un Bierema (2014) uzsver, ka jauniešu un pieaugušo izglītība būtiski atšķiras no bērnu izglītības. Pieaugušie mācību procesā ienāk ar bagātu dzīves un darba pieredzi, un visefektīvāk mācās tad, ja šī pieredze tiek atzīta, novērtēta un izmantota kā nozīmīgs mācību resurss. Ja izglītības metodes to neņem vērā, tiek zaudēta viena no lielākajām pieaugušo izglītības priekšrocībām.

Šķēršļi jauniešiem un pieaugušajiem neaizsargātā situācijā

Migrantiem, bēgļiem, jauniešiem un pieaugušajiem ar ierobežotām iespējām šķēršļi dalībai nav abstrakti. Tie ir konkrēti un daudzslāņaini, un bieži vien viens otru pastiprina.

Valodas barjeras acīmredzami ir šķērslis, taču tās reti attiecas tikai uz vārdu krājumu. Valoda iemieso kultūru, statusu un identitāti. Jaunietis un pieaugušais, kurš brīvi runā savā dzimtajā valodā un kurš var būt profesionālis, vecāks vai kopienas līderis, var pēkšņi justies pazemināts līdz bērna līmenim brīdī, kad viņam tiek lūgts izteikties valodā, kuru viņš vēl apgūst. Bailes pateikt kaut ko nepareizi, tikt nepareizi saprastam vai nosodītam, var būt pietiekams iemesls, lai izraisītu klusēšanu.

Zema pašapziņa ir cieši saistīta ar šo problēmu, taču tās cēloņi ir dziļāki par valodu. Daudziem jauniešiem un pieaugušajiem, kas atrodas neaizsargātā situācijā, izglītības pieredze ir tieši vai netieši iemācījusi, ka viņi nav spējīgi mācīties. Iespējams, viņi priekšlaicīgi pametuši skolu, tikuši ievietoti programmās ar zemām prasībām vai vienkārši nekad nav atraduši tādu mācību vidi, kurā justos pietiekami droši, lai uzņemtos risku. Brīdī, kad viņi nonāk pieaugušo izglītības vidē, pašsargāšanās ieradums var būt spēcīgāks par vēlmi iesaistīties.

Kultūras atšķirības pievieno vēl vienu slāni. Izglītības normas nav universālas. Kas tiek uzskatīts par cieņpilnu līdzdalību, kā ir jāizturas pret pasniedzēju, vai ir pieņemami izteikt nepiekrīšanu vai parādīt emocijas — tas viss ļoti atšķiras atkarībā no kultūras konteksta. Dalībnieks, kurš rīkojas saskaņā ar savas kultūras normām, var tikt nepareizi uztverts kā neiesaistīts, pretrunīgs ar kuru grūti sadarboties. Savukārt dalībnieks, kurš jūt, ka viņa kultūra nav vēlama, bieži vien izvēlas neiesaistīties, nevis riskēt ar iespēju kļūdīties.

Bailes no nosodījuma saista visu šo kopā. Tās, iespējams, ir vislielākais šķērslis mācīšanās procesam jebkurā kontekstā, un tas ir īpaši aktuāli jauniešiem un pieaugušajiem, kuri jau atrodas nestabilā sociālajā stāvoklī. Kad kļūdas izdarīšanas risks šķiet liels, cilvēki vairs neuzņemas risku.

Kas nepieciešams nodarbību vadītājiem



Nodarbību vadītāji, kuri strādā ar šīm mērķgrupām, bieži ir ļoti zinoši, pieredzējuši un motivēti. Tomēr viņi sastopas ar būtisku metodisku izaicinājumu – kā veidot jēgpilnu mācību procesu, ja ierastās pieejas nesniedz gaidīto rezultātu?

Ar skaidrojumu vien nepietiek, lai pārvarētu valodas barjeru. Darba lapa pati par sevi neradīs tādu uzticēšanos, kas ļautu cilvēkam pēc traumatiskas pieredzes uzdrošināties iesaistīties un radoši eksperimentēt. Savukārt lekcija viena pati nespēj atjaunot pašapziņu, ko ilgstoša atstumtība ir mazinājusi.

Tāpēc nepieciešamas metodes, kas ir pieejamas ikvienam neatkarīgi no valodas prasmes, iepriekšējās izglītības vai kultūras pieredzes. Metodes, kas iesaista cilvēkus ne tikai ar vārdiem, bet arī ar kustību, žestiem un savstarpēju mijiedarbību. Metodes, kas stiprina savstarpējo uzticēšanos un sadarbību, nevis liek katram dalībniekam vienatnē censties tikt līdzī pārejiem. Metodes, kas daudzveidību uztver kā vērtību un mācību procesa resursu, nevis kā problēmu. Tieši šādu pieeju piedāvā improvizācija. Tāpēc ir izveidots šis **metodiskais ceļvedis**.

Ko piedāvā improvizācija

Improvizācija bieži tiek pārprasta. Ikdienā ar to nereti saprot rīcību bez sagatavošanās vai iepriekšēja plāna. Taču izglītībā improvizācija nozīmē pavisam citu – strukturētu mācību pieeju, kuras pamatā ir spontāna sadarbība, kopīga jaunrades procesa veidošana un gatavība reaģēt uz situāciju. Dalībnieki darbojas bez iepriekš sagatavota scenārija, kopīgi radot risinājumus un idejas mācību procesa gaitā.

Šī atšķirība ir būtiska. Improvizācija nav haotiska vai nejauša darbība. Tā ir mērķtiecīga metode ar skaidriem principiem, ilggadēju attīstības pieredzi un arvien plašāku zinātnisko pamatojumu. Pētījumi liecina, ka improvizācijas pieeja ir īpaši piemērota, lai pārvarētu iepriekš aprakstītos izaicinājumus un veicinātu iekļaujošu mācību vidi.

Mācīšanās ar ķermeņa līdzdalību

Lielākā daļa izglītības metožu balstās uz valodu. Pat tādas līdzdalības pieejas kā grupu diskusijas, debates vai kopīga rakstīšana paredz, ka **dalībnieki** spēj brīvi izteikties mācību procesā izmantotajā valodā. Cilvēkiem, kuri šo valodu vēl tikai apgūst vai kuri iepriekšējās mācību pieredzes dēļ nav pārliecināti par savām spējām publiski izteikties, tas kļūst par šķērslī vēl pirms mācīšanās ir sākusies.

Improvizācija piedāvā citu pieeju. Tā balstās ne tikai uz runu, bet arī uz ķermeņa valodu, kustību, žestiem, acu kontaktu, savstarpēju mijiedarbību un klātbūtni. Arī dalībnieks, kurš vēl nespēj brīvi izteikties kopējā valodā, var pieņemt lēmumus, reaģēt uz partneri, piedalīties kopīgā uzdevumā un sniegt nozīmīgu ieguldījumu grupas darbā. Ķermenis kļūst par pilnvērtīgu saziņas un pašizpaušmes līdzekli, un tas būtiski paplašina ikviena iespējas iesaistīties mācību procesā.

Šāda pieeja sasaucas ar Deivida Kolba (Kolb, 2015) pieredzes mācīšanās teoriju, kas skaidro mācīšanos kā nepārtrauktu ciklu: konkrēta pieredze, tās refleksija, secinājumu veidošana un izmēģinājums jaunās situācijās. Improvizācijā šis cikls norisinās nepārtraukti. Dalībnieki mācās, darbojoties, analizējot piedzīvoto un uzreiz izmēģinot jaunas pieejas.



Foto: Jana Mirina

Kāpēc improvizācija ir iedarbīga tur, kur citas metodes nav pietiekami efektīvas

Ir trīs improvizācijas raksturīgās iezīmes, kas padara to īpaši piemērotu situācijās, kur tradicionālās mācību metodes nav pietiekami iedarbīgas.

Tā mazina valodas barjeras. Lai pilnvērtīgi iesaistītos improvizācijas uzdevumos, ne vienmēr ir nepieciešamas labas valodas prasmes. Daudzus vingrinājumus iespējams īstenot, izmantojot kustības, žestus, mīmiku vai skaņas, bet, ja tiek lietota valoda, tā kalpo kā rotaļīgs saziņas līdzeklis, nevis zināšanu pārbaudes instruments. Dalībnieks, kurš jūtas nedroši, uzstājoties grupas priekšā vai iepazīstinot ar sevi, var pilnīgi dabiski iesaistīties, atspoguļojot partnera kustības vai nododot iedomātu priekšmetu pa apli. Vingrinājuma forma ir vienkārša, taču tajā notiekošā mācīšanās ir daudz dziļāka.

Tā balstās uz kopradīšanu. Improvizācijā rezultāts nerodas viena cilvēka darbības rezultātā – tas veidojas visu dalībnieku savstarpējā mijiedarbībā. Katra aina, katrs vingrinājums un katra spēle top kopīgā procesā. Tas būtiski maina mācību vides dinamiku. Zināšanas netiek vienkārši nodotas no dalībnieka dalībniekiem – tās rodas sadarbībā. Lai process izdotos, nozīmīgs ir ikviena ieguldījums. Kīts Džonstons (Johnstone, 1979) uzsvēra, ka veiksmīgas improvizācijas pamatā ir vēlme atbalstīt partneri, pieņemt viņa piedāvājumu un kopīgi to attīstīt. Izglītībā šāds princips mazina hierarhiju un veicina piederības sajūtu, īpaši tiem jauniešiem un pieaugušajiem, kuri iepriekš izjutuši atstumtību.

Tā rada drošu vidi eksperimentēšanai. Improvizācijā kļūda nav neveiksme – tā kļūst par daļu no procesa. Negaidīts pavērsiens ainā netiek uztverts kā kļūdains, bet gan kā iespēja radīt ko jaunu. Neparastas idejas netiek labotas vai noraidītas, bet tiek pieņemtas un attīstītas. Viola Spolina (Spolin, 1963), viena no improvizācijas teātra pedagogijas pamatlicējām, uzsvēra, ka cilvēki visefektīvāk mācās rotaļājoties. Kad pazūd bailes kļūdīties un nepieciešamība vienmēr rīkoties "pareizi", rodas telpa eksperimentēšanai, radošumam un patiesai mācīšanās pieredzei. Jauniešiem un pieaugušajiem, kuri ilgstoši izjutuši nedrošību vai nosodījumu izglītības vidē, tas var būt izšķirošs priekšnoteikums aktīvai līdzdalībai.



Foto: Jana Mirina

Strukturēta brīvība

Improvizācijas pamatā ir šķietams paradokss. No vienas puses, tā rada brīvības sajūtu – dalībnieki neseko iepriekš sagatavotam scenārijam, netiecas sasniegt vienu pareizo rezultātu un netiek vērtēti pēc stingri noteiktiem kritērijiem. No otras puses, kvalitatīva improvizācija balstās uz skaidru struktūru. Tai ir noteikumi, lomas un robežas, kas rada drošu ietvaru spontānai rīcībai.

Kīts Džonstons (Johnstone, 1979) uzsvēra, ka brīvība improvizācijā nerodas no struktūras trūkuma, bet gan no piemērotas struktūras. Tai jābūt pietiekami vienkāršai, lai dalībnieki to viegli uztvertu un izmantotu, un vienlaikus pietiekami elastīgai, lai rastos negaidītas idejas, radoši risinājumi un patiesa sadarbība.

Šis princips ir īpaši nozīmīgs jauniešu un pieaugušo izglītībā. Labi izstrādāts improvizācijas vingrinājums nodrošina pietiekami skaidru struktūru, lai dalībnieki justos droši, un vienlaikus atstāj pietiekami daudz brīvības, lai viņi varētu eksperimentēt, sadarboties un mācīties citam no cita. Vadītāja uzdevums nav kontrolēt katru procesa soli, bet gan radīt vidi, kurā iespējama aktīva līdzdalība, uzticēšanās un patiesa mācīšanās.

Tā ir citāda izpratne par nodarbību vadītāja lomu nekā tradicionālajā mācību procesā. Šeit autoritāte balstās nevis kontrolē, bet gan spējā veidot drošu, atbalstošu un iekļaujošu vidi. Tieši šāda pieeja bieži ir īpaši nozīmīga jauniešiem un pieaugušajiem, kuri iepriekšējās izglītības vai dzīves pieredzes dēļ ir kļuvuši piesardzīgi pret formālām autoritātēm.



Ko rāda pētījumi

Pēdējos gados ir būtiski pieaudzis pētījumu skaits par improvizācijas izmantošanu izglītībā un terapijā. To rezultāti ir savstarpēji saskanīgi un apliecina improvizācijas pozitīvo ietekmi dažādās mērķgrupās un mācību kontekstos.

Felsmans un līdzautori (Felsman et al., 2020) secināja, ka dalība improvizācijas nodarbībās būtiski veicina diverģento domāšanu, palielina spēju pieņemt nenoteiktību un uzlabo emocionālo labbūtību. Diverģentā domāšana ir spēja rast vairākus iespējamus risinājumus vienai situācijai. Tā ir būtiska radošai problēmu risināšanai, elastīgai saziņai un spējai orientēties nepazīstamās sociālajās situācijās. Cilvēkiem, kuri ikdienā saskaras ar nepieciešamību pielāgoties jaunai videi, šīs prasmes ir īpaši nozīmīgas.

Riters un Mosterts (Ritter & Mostert, 2022) konstatēja, ka improvizācijas nodarbības pozitīvi ietekmē psiholoģisko labbūtību. Pētījuma dalībnieki ziņoja par mazāku trauksmi, lielāku emocionālo elastību un lielāku pārliecību par sevi sociālajās situācijās. Šie ieguvumi tika novēroti arī cilvēkiem bez iepriekšējas pieredzes teātrī vai citās skatuves mākslās.

Kīners un līdzautori (Kühner et al., 2024) pierādīja, ka improvizācijas apmācība uzlabo spēju pielāgoties negaidītām sociālajām situācijām un elastīgi reaģēt, sastopoties ar notikumiem, kas neatbilst sākotnējām gaidām. Šī prasme ir īpaši nozīmīga starpkultūru mācību vidē, kur atšķirīgas gaidas un kultūras normas var kļūt par pārpratumu un spriedzes cēloni.

Kopumā šie pētījumi ved pie vienota secinājuma: improvizācija attīsta prasmes, kas ir īpaši nozīmīgas pieaugušajiem, kuri saskaras ar dažādiem šķēršļiem mācību procesā. Tā palīdz pieņemt nenoteiktību, veicina spēju sazināties pāri valodas un kultūras atšķirībām, stiprina drosmi iesaistīties un kļūdīties, kā arī attīsta noturību situācijās, kad ne viss norit, kā iecerēts. Tās nav tikai tā sauktās **caurviju prasmes** vai **sociāli emocionālās prasmes** – tās ir būtiski priekšnoteikumi līdzdalībai sabiedrībā un mūžizglītībā.

Četri improvizācijas pamatprincipi

Labā improvizācija nerodas nejauši. Aiz šķietamās spontanitātes slēpjas principi, kas nosaka, kā dalībnieki sadarbojas, uztver cits citu, izmanto telpu un kopīgi rada jaunas idejas. Tie nav stingri noteikumi, bet gan domāšanas un rīcības principi, kas veido drošu vidi jēgpilnai mācīšanās pieredzei.

Šajā nodaļā aplūkotie četri principi balstās uz Violas Spolinas un Kīta Džonstona darbiem. Abi autori, strādājot neatkarīgi viens no otra dažādās Atlantijas okeāna pusēs, nonāca pie pārsteidzoši līdzīgiem secinājumiem par to, kas padara improvizāciju iedarbīgu. Viola Spolina (1963), balstoties ilggadējā darbā kopienas teātrī, uzsvēra, ka spontanitāte un rotaļa nav pretstats disciplīnai, bet gan viens no efektīvākajiem mācīšanās veidiem. Savukārt Kīts Džonstons (Johnstone, 1979), analizējot improvizācijas teātra apmācību, secināja, ka radošumu visbiežāk kavē iemācīti ieradumi – bailes kļūdīties, pārmērīga paškontrolē un vēlme kontrolēt rezultātu. Tā kā šie ieradumi ir apgūti, tos iespējams arī pakāpeniski pārvarēt. Šo autoru idejas veido pamatu četriem improvizācijas principiem, kas caurvij visus šajā **metodiskajā ceļvedī** iekļautos vingrinājumus. Katram no tiem ir skaidra nozīme jauniešu un pieaugušo izglītībā un būtiska loma izglītotāja darbā. Šo principu izpratne nav tikai sagatavošanās pirms vingrinājumu izmantošanas – tā ir priekšnoteikums tam, lai improvizācija kļūtu par mērķtiecīgu mācību metodi, nevis tikai par interesantu aktivitāšu kopumu.



PRINCIPI	NOZĪME IZGLĪTĪBĀ	NODARBĪBU VADĪTĀJA UZDEVUMS
 Jutīgums	Spēja apzināties sevi, grupu un situāciju, pamanīt notiekošo un atbilstoši reaģēt.	<i>Vērot grupas dinamiku un elastīgi pielāgot savu darbu dalībnieku vajadzībām.</i>
 Partnerība	Mācīšanās balstās sadarbībā, savstarpējā uzticībā un aktīvā klausīšanās.	<i>Veicināt sadarbību, balstīties uz dalībnieku ieguldījumu un gādāt, lai ikviens justos sadzirdēts un novērtēts.</i>
 Telpa	Mācīšanās notiek ne tikai ar prātu, bet arī ar ķermeni, kustību un mijiedarbību ar apkārtējo vidi.	<i>Mērķtiecīgi izmantot telpu, kustību un pieejamos materiālus, veicinot aktīvu iesaistīšanos.</i>
 Rīkojies!	Mācīšanās notiek, uzdrošinoties rīkoties, eksperimentēt un uzticēties procesam, nevis tiecoties pēc perfekta rezultāta.	<i>Radīt vidi, kurā ir droši mēģināt, kļūdīties un mācīties no pieredzes, pašam rādot šādu piemēru.</i>
♦ Projekta moto: <i>Nav kļūdu — viss ir noderīgs.</i>		

Pielāgots pēc Spolin (1963) un Johnstone (1979)

Kā jaunieši un pieaugušie mācās: īss pārskats nodarbību vadītājiem

Katrs šajā **metodiskajā ceļvedī** iekļautais vingrinājums balstās uz mūsdienu atziņām par to, kā pieaugušie mācās, kas var kavēt mācīšanās procesu un kādi apstākļi veicina sekmīgu mācīšanos. Šajā nodaļā īsi aplūkotas galvenās idejas, kas ir šīs pieejas pamatā.

Izpratne par četrām turpmāk aprakstītajām koncepcijām palīdzēs pieņemt pārdomātus metodiskos lēmumus: saprast, kad virzīties uz priekšu un kad dot grupai vairāk laika, kāpēc konkrēts vingrinājums iecerēts tieši šajā nodarbības posmā un kādu mācību mērķi tas palīdz sasniegt. Tā ļaus arī skaidrāk saskatīt, kā šķietami vienkāršs uzdevums, piemēram, iedomāta priekšmeta nodošana pa apli, var attīstīt būtiskas prasmes un veicināt mācīšanos.



Foto: Jana Mirina

1. Pieredze: jūs mācāties, darot

Viena no senākajām un vienlaikus vislabāk pamatotajām atziņām pieaugušo izglītībā ir arī viena no visbiežāk ignorētajām praksē – cilvēki nemācās tikai klausoties. Mācīšanās notiek tad, kad cilvēks kaut ko dara, analizē savu pieredzi, izdara secinājumus un izmēģina tos praksē no jauna.

Šo pieeju jau 20. gadsimta pirmajā pusē aprakstīja Džons Djūijs (Dewey, 1938), uzsverot, ka izglītības pamatā ir pieredze, nevis vienkārša zināšanu nodošana. Vēlāk Deivids Kolbs (Kolb, 2015) šo ideju sistematizēja pieredzes mācīšanās ciklā, kas ietver četrus posmus: konkrētu pieredzi, refleksiju, secinājumu veidošanu un aktīvu eksperimentēšanu. Savukārt Bouds un līdzautori (Boud et al., 1985) īpaši uzsvēra refleksijas nozīmi, norādot, ka ar pieredzi vien nepietiek – mācīšanās notiek tad, kad cilvēks apzināti piešķir nozīmi piedzīvotajam un izdara no tā secinājumus.

Tāpēc šajā **metodiskajā ceļvedī** iekļautie vingrinājumi nav tikai iesildīšanās vai iepazīšanās aktivitātes. Tie paši par sevi ir mācību process. Tikpat nozīmīga ir arī saruna pēc vingrinājuma, jo tieši refleksijas laikā dalībnieki apzinās savu pieredzi, sasaista to ar iepriekšējām zināšanām un izprot, ko ir iemācījušies. Ja refleksijas posms tiek izlaists, būtiska mācīšanās procesa daļa paliek neizmantota.

Tas nozīmē arī to, ka izglītotāja uzdevums nav izskaidrot, kas ir improvizācija. Viņa uzdevums ir radīt vidi, kurā dalībnieki to var piedzīvot paši, un pēc tam palīdzēt viņiem izprast un reflektēt par piedzīvoto.

2. Psiholoģiskā drošība: mācīšanās prasa uzticēšanos



Mācīšanās vienmēr ir saistīta ar zināmu risku. Izmēģināt ko jaunu, kļūdīties citu klātbūtnē, paust nepilnīgi formulētu domu vai atzīt, ka kaut ko vēl nezinām, nozīmē būt atvērtam un ievainojamam. Cilvēki ir gatavi to darīt tikai tad, ja jūtas droši, ka netiks nosodīti, izsmieti vai pazemoti.

Eimija Edmondsone (Edmondson, 2019) psiholoģisko drošību definē kā kopīgu pārliecību grupā, ka tajā ir droši paust savu viedokli, uzdot jautājumus, kļūdīties un uzņemties risku attiecībā ar citiem. Viņas pētījumi, kas sākotnēji veikti darba komandās, pārliecinoši parāda, ka psiholoģiskā drošība ir viens no būtiskākajiem priekšnoteikumiem, lai cilvēki uzdrošinātos iesaistīties, eksperimentēt un mācīties no savām kļūdām. Ja šādas drošības nav, cilvēki sāk sevi sargāt – klusē, cenšas nepievērst sev uzmanību un dara tikai to, kas no viņiem tiek sagaidīts.

Pieaugušajiem, kuri saskaras ar dažādiem šķēršļiem mācību procesā, šī drošības sajūta ir īpaši nozīmīga. Daudzi iepriekšējā izglītības vai dzīves pieredzē ir piedzīvojuši kritiku, noraidījumu vai pazemojumu un tāpēc iemācījušies būt piesardzīgi. Uzticēšanās mācību videi neveidojas uzreiz – tā rodas pakāpeniski, konsekventas un cieņpilnas attieksmes rezultātā.

Čārteris un līdzautori (Charter et al., 2024) šo atziņu attiecina arī uz radošās mācīšanās vidi. Viņi uzsver, ka psiholoģiskā drošība neveidojas pati no sevis – to ikdienā rada un uztur izglītotāja rīcība. Tas, kā vadītājs reaģē uz pirmo kļūdu vai neveiksmīgo mēģinājumu grupā, lielā mērā nosaka turpmāko gaisotni. Ja kļūda tiek pieņemta kā dabiska mācīšanās procesa daļa, arī pārējie dalībnieki jūtas drošāk iesaistīties. Savukārt nosodoša vai pārlieku kritiska reakcija var ātri mazināt grupas uzticēšanos.

Tāpēc projekta moto «**Nav kļūdu – viss ir noderīgs**» nav tikai iedvesmojošs sauklis. Tas ir pedagoģisks princips, kas izglītotājam jāīsteno ikvienā nodarbībā ar savu attieksmi un rīcību.

3. Mācīšanās ar ķermeņa līdzdalību: ķermenis ir daļa no mācīšanās procesa

Rietumu izglītības tradīcijā ķermenis ilgu laiku tika uztverts kā traucēklis, kas jākontrolē, lai varētu notikt "īstā" mācīšanās. Tika pieņemts, ka domāšana norisinās galvenokārt prātā, bet kustības novērš uzmanību. Mūsdienų pētījumi arvien pārliecinošāk rāda, ka šāds priekšstats ir nepilnīgs.

Hegna un Ørbæk (2024), analizējot empīriskos pētījumus par ķermeņa iesaisti mācīšanās procesā augstākajā izglītībā, secināja, ka fiziska līdzdalība veicina dziļāku izpratni, stiprina emocionālo iesaisti un palīdz ilgāk saglabāt apgūto atmiņā. Kad **izglītojamie** pārvietojas telpā, izmanto žestus, mijiedarbojas ar priekšmetiem vai cits ar citu, viņi nepārtrauc mācīties – viņi mācās citā, bieži vien vēl efektīvākā veidā.

Castro-Alonso un līdzautori (2024) uzsver arī žestu un kustību nozīmi abstraktu jēdzienu izpratnē, īpaši cilvēkiem, kuri mācās otrajā valodā. Ja vēl trūkst vārdu, domu bieži iespējams izteikt ar kustību. Izglītojamais, kurš vēl nespēj formulēt savu izpratni vārdos, nereti spēj to parādīt ar darbību, un arī tas ir pilnvērtīgs mācīšanās un izpratnes apliecinājums.

Nodarbību vadītājs, kurš ļauj tikai uz mutiskiem skaidrojumiem un mutiskām atbildēm, neapzināti var izslēgt tos dalībniekus, kuru valodas prasmes vēl nav pietiekami attīstītas. Savukārt mācību process, kurā tiek izmantota kustība, ķermeņa valoda un citi neverbālās saziņas līdzekļi, kļūst pieejamāks un iekļaujošāks daudz plašākam dalībnieku lokam.

Tieši tāpēc daudzi šajā **metodiskajā ceļvedī** iekļautie vingrinājumi sākas ar kustību, ķermeņa valodu un kopīgu darbību, bet tikai pēc tam pāriet uz sarunu un refleksiju. Šāda secība nav nejauša – tā atbilst tam, kā cilvēki bieži mācās visefektīvāk.



Foto: Jana Mirina

4. Transformatīvā mācīšanās: līdzdalība var mainīt cilvēku

Džeks Mezirovs (Mezirow, 2000) uzskatīja, ka jauniešu un pieaugušo mācīšanās nav tikai jaunu zināšanu apguve, bet gan pārmaiņas cilvēka izpratnē par sevi un apkārtējo pasauli. Viņš šo procesu nosauca par **transformatīvo mācīšanos** – mācīšanos, kurā jauna un reizēm izaicinoša pieredze rosina kritisku refleksiju, kas savukārt palīdz veidot jaunu skatījumu uz sevi, citiem un pasauli.

Eschenbacher un Fleming (2020) uzsver, ka šāda pieeja ir īpaši nozīmīga jauniešiem un pieaugušajiem, kuri piedzīvojuši sociālu atstumtību vai citus būtiskus šķēršļus mācībām. Viņi norāda, ka radošas un līdzdalībā balstītas mācību metodes var būt īpaši piemērotas, lai veicinātu pārmaiņas cilvēka priekšstatos par savām spējām. Ja cilvēks, kurš iepriekš juties izslēgts no mācību procesa, pēkšņi piedzīvo, ka spēj radīt, sadarboties, uzņemties iniciatīvu un sniegt nozīmīgu ieguldījumu grupas darbā, šī pieredze var kļūt par nozīmīgu pagrieziena punktu.

Tas nenozīmē, ka katra improvizācijas nodarbība mainīs cilvēka dzīvi. Taču atkārtota pieredze, kurā cilvēks tiek sadzirdēts, novērtēts un pieņemts, kur viņa idejas tiek uzklausītas un attīstītas, bet sadarbība ar citiem rada pozitīvu mācīšanās pieredzi, pakāpeniski var mainīt viņa pārliecību par savām spējām un vietu mācību procesā.

Tas ir nozīmīgs pedagoģisks uzdevums. Tāpēc arī nodarbību vadītāja izvēlētajām darba metodēm ir ietekme, kas sniedzas tālāk par konkrētu vingrinājumu vai nodarbību. Nodarbību vadītājs ne tikai vada mācību procesu – viņš rada vidi, kurā cilvēkiem kļūst iespējams augt, attīstīties un piedzīvot pozitīvas pārmaiņas.



Foto: Jana Mirina

OTRĀ DAĻA — UZDEVUMI

Šī **metodiskā ceļveža** daļa ir tā praktiskais kodols. Tajā apkopotas septiņas tematiskas sadaļas, no kurām katra veltīta noteiktu prasmju attīstīšanai. Pētījumi un praktiskā pieredze apliecina, ka šīs prasmes ir īpaši nozīmīgas jauniešiem un pieaugušajiem, kuri saskaras ar dažādiem šķēršļiem mācību procesā (Edmondson, 2019; Illeris, 2018; Ritter & Mostert, 2022; Van Houte & Rast, 2024). Sadaļas ir veidotas secīgai izmantošanai vairākās nodarbībās, taču vingrinājumus iespējams arī kombinēt un pielāgot konkrētās grupas vajadzībām.

Katram vingrinājumam ir vienota struktūra: īss mērķa un norises apraksts, soli pa solim izklāstītas instrukcijas, ieteikumi vadītājam un jautājumi refleksijai. Katrs vingrinājums ir marķēts atbilstoši tā izmantošanas iespējām – tikai klātienē vai gan klātienē, gan tiešsaistē –, kā arī pēc sarežģītības pakāpes: iesācēja, vidēja vai augstāka līmeņa. Tas palīdz nodarbību vadītājiem, kuriem nav iepriekšējas pieredzes improvizācijā vai teātrī, apzināti izvēlēties piemērotākās aktivitātes.

Katrā sadaļā iekļauti rūpīgi atlasīti vingrinājumi, kurus var viegli izmantot arī nodaarbību vadītāji bez specializētas sagatavotības un pielāgot gan klātienē, gan tiešsaistes darbam. Plašāks vingrinājumu klāsts, no kura šie piemēri atlasīti, pieejams papildu vingrinājumu krājumā.

Septiņas sadaļas kopā veido pārdomātu mācību secību. Tās sākas ar jebkuras veiksmīgas mācīšanās priekšnoteikumu – psiholoģiskās drošības veidošanu – un pakāpeniski virza grupu uz arvien sarežģītākiem uzdevumiem, kuros nepieciešama lielāka radošā drosme, izteiksmīgums un sadarbība. Apgūstot visas septiņas sadaļas, dalībnieki attīsta ne tikai improvizācijas prasmes, bet arī plašāku sociālo, emocionālo un sadarbības prasmju kopumu, kas noder gan mācību procesā, gan ikdienas dzīvē.



1. Telpas atvēršana: drošība un pirmais kontakts

Pirms var sākties mācīšanās, cilvēkiem jājūtas droši. Daudziem jauniešiem un pieaugušajiem, kuri saskaras ar dažādiem šķēršļiem mācību procesā, – migrantiem, cilvēkiem, kuri pēc ilgāka pārtraukuma atgriežas izglītībā, vai tiem, kuru iepriekšējā mācīšanās pieredze bijusi saistīta ar neveiksmēm vai atstumtību, – pirmajām nodarbības minūtēm ir izšķiroša nozīme. Drošības sajūta nav tikai priekšnoteikums veiksmīgai mācīšanās norisei – tā ir pamats visam turpmākajam. Bez tās cilvēki reti uzdrošinās eksperimentēt, veidot patiesu kontaktu ar citiem un pilnvērtīgi iesaistīties mācību procesā. Šajā sadaļā iekļautie vingrinājumi palīdz radīt vidi, kurā dalībnieki var pozitīvi atbildēt uz sev svarīgo jautājumu: Vai es šeit varu būt es pats?

2. Grupas veidošana: uzticēšanās un piederība

Kad drošības sajūta ir radīta, nākamais uzdevums ir palīdzēt cilvēkiem sajūt, ka viņi pieder grupai. Grupa neveidojas tikai tāpēc, ka cilvēki atrodas vienā telpā. Tā rodas pakāpeniski – kopīgā pieredzē, savstarpējā uzmanībā un pārliecībā, ka citi pieņem un atbalsta tavas idejas un klātbūtni. Uzticēšanās un piederības sajūta nav abstraktas vērtības, bet gan priekšnoteikums veiksmīgai sadarbībai un kopīgai mācīšanās pieredzei. Cilvēkiem, kuri bieži piedzīvojuši izolāciju valodas, sociālā statusa vai citu apstākļu dēļ, piederības sajūta grupai pati par sevi var kļūt par nozīmīgu pārmaiņu pieredzi.

3. Klausīšanās un dialogs

Daudzveidīgās grupās valodas atšķirības bieži šķiet lielākais izaicinājums, taču patiesībā vēl svarīgākas ir savstarpējās attiecības. Patiesa klausīšanās nozīmē sadzirdēt ne tikai vārdus, bet arī intonāciju, nodomu un emocijas. Tā ir prasme, kuru lielākā daļa cilvēku nekad nav mācījušies apzināti attīstīt. Cilvēkiem, kuri sazinās pāri valodu un kultūru robežām, spēja klausīties citam citu ir būtisks priekšnoteikums savstarpējai sapratnei. Šajā sadaļā iekļautie vingrinājumi attīsta aktīvo klausīšanos, dialoga prasmes un spēju kopīgi veidot izpratni arī tad, ja kopīgais vārdu krājums vēl ir ierobežots.

4. Emocionālā apzināšanās un noturība

Jaunieši un pieaugušie, kuri nonākuši neaizsargātā situācijā, mācību vidē ienāk ar savu iepriekšējo pieredzi. Bailes kļūdīties, tikt nosodītam vai neiederēties nav personisks trūkums – tās ir saprotamas reakcijas uz agrāk piedzīvoto. Emocionālā noturība nenozīmē apspiest sarežģītas emocijas. Tā nozīmē iemācīties saglabāt līdzsvaru nenoteiktībā, uztvert kļūdas kā mācīšanās sastāvdaļu un izmantot emocijas kā vērtīgu informācijas avotu. Šīs prasmes ir attīstāmas, un improvizācija piedāvā drošu vidi, kur tās praktizēt.

5. Radošums, iekļaušana un starpkultūru dialogs

Radošumu bieži uzskata par īpašu talantu, kas piemīt tikai dažiem. Šajā metodiskajā ceļvedī tas tiek aplūkots kā prasme, ko iespējams attīstīt piemērotā mācību vidē. Daudzveidīgās grupās radošai sadarbībai ir īpaša nozīme, jo tā rada kopīgu uzdevumu, kurā nevienas kultūras pieredze nav pārāka par citu un atšķirības kļūst par kopīgu resursu. Šīs sadaļas vingrinājumi palīdz grupām kopīgi radīt, pārvarot valodas un kultūras atšķirības, un piedzīvot, ka daudzveidība nav šķērslis, bet gan sadarbības un radošuma avots.

6. Pilsoniskā balss un pašizpaušme

Spēja paust savu viedokli, runāt par sev svarīgo un iesaistīties sabiedriskajā dzīvē ir būtiska gan personiskajai izaugsmei, gan demokrātiskai līdzdalībai. Cilvēkiem, kuri migrācijas,



nabadzības vai sociālās atstumtības dēļ bijuši atstumti no sabiedriskās līdzdalības, šis solis var šķist īpaši grūts. Balstoties uz Augusto Boala pieejas (Boal, 1979), šajā sadaļā piedāvātie vingrinājumi palīdz dalībniekiem sasaistīt savu pieredzi ar plašākiem sabiedriskiem jautājumiem, trenēt prasmi paust savu viedokli un piedzīvot, ko nozīmē būt sadzirdētam. Tā nav politiska izglītība šaurā nozīmē – tā ir demokrātiskas līdzdalības prakse.

7. Noslēgums un refleksija

Nodarbības noslēgumam ir tikpat liela nozīme kā tās sākumam. Refleksija nav formāls pēdējo minūšu uzdevums – tieši šajā posmā pieredze pārtop mācīšanās procesā. Cilvēki apzinās, ko piedzīvojuši, kādas atziņas guvuši un ko vēlas paņemt līdzi. Pieaugušajiem, kuri nav raduši, ka viņu domas un izjūtas tiek uzklausītas, labi vadīta refleksija var būt tikpat nozīmīga kā pats vingrinājums. Šajā sadaļā piedāvāti dažādi nodarbības noslēguma veidi – mutiski, rakstiski un ar kustību, kas palīdz dalībniekiem noslēgt mācību procesu ar skaidru atziņu, tēlu, apņemšanos vai vienkārši sajūtu, ka piedzīvots kas nozīmīgs.



Foto: Jana Mirina

1. Telpas atvēršana: drošība un pirmais kontakts

Mērķis: palīdzēt dalībniekiem justies pietiekami droši, lai iesaistītos un spertu pirmos soļus improvizācijā.

Jebkuras nodarbības pirmie mirkļi ir izšķiroši. Pirms var sākties mācīšanās, dalībniekiem ir jāgūst pārliecība, ka šī ir droša vide. Daudzi jaunieši un pieaugušie, kuri iepriekš piedzīvojuši neveiksmes, nosodījumu vai atstumtību mācību procesā, šo jautājumu sev uzdod jau no pirmā brīža, ienākot telpā – **vai šeit es jūtišos droši?**

Šajā sadaļā apkopotie vingrinājumi palīdz uz šo jautājumu atbildēt ar pieredzi, nevis vārdiem. Tie ir vienkārši, viegli pieejami un veidoti tā, lai ikviens dalībnieks jau pirmajās minūtēs varētu piedzīvot veiksmīgu iesaisti. Tajos nav pareizu vai nepareizu kustību. Šajā posmā vadītāja uzdevums nav mācīt improvizāciju, bet gan radīt kopīgu pārliecību, ka šī mācību vide atšķiras no iepriekš pieredzētās – tajā ir droši mēģināt, kļūdīties un iesaistīties (Edmondson, 2019; Charteris et al., 2024).

Augusto Boals (Boal, 1979) uzsvēra, ka grupas pirmā kopīgā pieredze ietekmē turpmākās attiecības un sadarbību. Tas, kā grupa sāk darbu, lielā mērā nosaka uzticēšanos, līdzdalību un savstarpējās attiecības visā turpmākajā procesā. Tāpēc šīs sadaļas vingrinājumi ir veidoti tā, lai jau no paša sākuma radītu vienlīdzīgu un iekļaujošu vidi.

Vingrinājums 1.1: Iepazīšanās ar žestiem



10–15 minūtes



8–25 cilvēki



Tiešsaistē/klātienē



Iesācēja līmenis



Mērķis: Palīdzēt dalībniekiem iepazīstināt ar sevi, neizmantojot valodu, vienlaikus radot drošu un atvērtu gaisotni. Vingrinājums sniedz iespēju ikvienam jau pašā sākumā piedzīvot veiksmīgu iesaisti un parāda, ka tiek pieņemtas dažādas **pašizpaušmes formas**.



Norādījumi

Klātienē	Tiešsaistē
1. Aiciniet dalībniekus nostāties aplī. 2. Paskaidrojiet, ka katrs iepazīstinās ar sevi, nosaucot savu vārdu un parādot vienu žestu – jebkuru kustību, kas šķiet dabiska vai nozīmīga. Tai nav jābūt saprotamai citiem. 3. Vispirms parādiet piemēru pats: nosauciet savu vārdu un izpildiet vienkāršu žestu (piemēram, pamājiēt ar roku, izstiepieties vai aplaudējiet). 4. Pēc katra dalībnieka uzstāšanās visa grupa kopā atkārto viņa vārdu un žestu. 5. Turpiniet, līdz visi ir iepazīstinājuši ar sevi.	1. Aiciniet dalībniekus ieslēgt kameras, lai visi būtu redzami. 2. Izskaidrojiet to pašu principu: katrs nosauc savu vārdu un kamerā parāda vienu žestu. Tam nav jābūt saprotamam citiem. 3. Vispirms parādiet piemēru pats, izvēloties žestu, kas kamerā ir labi saskatāms. 4. Pēc katra dalībnieka uzstāšanās pārējie kopīgi atkārto viņa vārdu un žestu. Lai izvairītos no skaņas traucējumiem, to dara ar izslēgtiem mikrofoniem. 5. Turpiniet galerijas skatā redzamajā secībā, līdz visi ir piedalījušies.



Kam pievērst uzmanību

Klātienē	Tiešsaistē
• Ja kāds vilcinās vai saka: "Es nezinu, ko darīt," mierīgi iedrošiniet, paskaidrojot, ka der jebkura kustība – arī plecu paraustīšana vai pat mierīga stāvēšana. • Ja grupa smejas, atkārtojot žestus, tas parasti liecina par atbrīvotu atmosfēru, nevis izsmieklu. Vērojiet grupas noskaņojumu, lai pārliecinātos, ka ikviens jūtas pieņemts. • Pievērsiet uzmanību tam, kuri dalībnieki meklē acu kontaktu un kuri no tā izvairās. Tas var palīdzēt novērtēt grupas drošības sajūtu.	• Daži dalībnieki var justies nedroši, ieslēdzot kameru. Neuzstājiet, bet iedrošiniet, piemēram: "<i>Pietiek arī ar pavisam nelielu žestu kameras priekšā.</i>" • Tiešsaistē grupas reakcijas parasti ir nedaudz lēnākas nekā klātienē, tāpēc nesteidziniet procesu un atstājiet dalībniekiem pietiekami daudz laika. • Ļoti nelieli vai piesardzīgi žesti ir pilnīgi pieņemami un nav jākommentē.



Refleksijas jautājumi

- Kā jutāties, kad visa grupa atkārtoja jūsu vārdu un žestu?
- Vai vingrinājuma laikā kaut kas jūs pārsteidza – sevī vai citos?
- Kāda bija gaisotne grupā vingrinājuma beigās?

Vingrinājums 1.2: Vārdu un kustību aplis



10 minūtes



8–20 cilvēki



Tikai klātienē



Iesācēja līmenis



Mērķis: Stiprināt savstarpējo kontaktu grupā, apvienojot vārdus un kustību. Dalībnieki iegaumē citu vārdus aktīvā darbībā, vienlaikus attīstot acu kontaktu, uzmanību un klātbūtni saskarsmē ar citiem.



Norādījumi



1. Aiciniet dalībniekus nostāties aplī. Paskaidrojiet, ka grupa secīgi nodos kustību no viena dalībnieka nākamajam.
2. Pirmais dalībnieks pagriežas pret blakus stāvošo, nodibina acu kontaktu, nosauc viņa vārdu un vienlaikus parāda vienkāršu kustību (piemēram, plaukšķina, pamāj ar galvu vai piesit kāju pie grīdas).
3. Otrs dalībnieks atkārto kustību, pēc tam pagriežas pret nākamo cilvēku, nosauc viņa vārdu un pievieno jaunu kustību.
4. Turpiniet, līdz kustība ir izgājusi pilnu apli.
5. Atkārtojiet vingrinājumu vairākas reizes, pakāpeniski paātrinot tempu. Mudiniet dalībniekus rīkoties spontāni, nevis censties visu izdarīt perfekti.



Kam pievērst uzmanību

- Ja dalībnieki vēl neatceras citu vārdus, tas ir pilnīgi normāli. Iedrošiniet viņus minēt vai nepieciešamības gadījumā mierīgi pajautāt.
- Grupas darba temps daudz pastāsta par tās pašreizējo noskaņojumu. Ja tas ir lēns, nesteidziniet procesu – vispirms pielāgojieties grupai un tikai pēc tam pakāpeniski palieliniet tempu.
- Pievērsiet uzmanību tam, kā dalībnieki reaģē uz savām kļūdām. Ja viņi par tām pasmaida un turpina vingrinājumu, tas liecina, ka grupā veidojas droša un atbalstoša gaisotne.



Refleksijas jautājumi

- Vai vingrinājums kļuva vieglāks vai grūtāks, tam turpinoties? Kāpēc, jūsuprāt, tā notika?
- Kas palīdzēja jums izveidot kontaktu ar cilvēku, kuram nodevāt kustību?
- Vai pamanījāt, ka acu kontakts vai kustība palīdzēja atcerēties dalībnieku vārdus?



Vingrinājums 1.3: Jā, darīsim



10–15 minūtes



8–30 cilvēki



Tiešsaistē/klātienē



Vidējs līmenis



Mērķis: Veicināt grupas iniciatīvu un radošo pašpārliecību, praktizējot vienu no improvizācijas pamatprincipiem – pieņemt citu idejas un tās attīstīt.

**Norādījumi**

Klātienē	Tiešsaistē
1. Aiciniet dalībniekus brīvi pārvietoties telpā. 2. Jebkurš dalībnieks jebkurā brīdī var ierosināt vienkāršu darbību, piemēram: <i>"Iesim tā, it kā bristu pa dziļu sniegu!"</i>, <i>"Priecāsimies viens otru satikt!"</i> vai <i>"Kustēsimies palēninājumā!"</i> 3. Visa grupa vienlaikus atbild: "Jā, darīsim!" un nekavējoties sāk izpildīt ierosināto darbību. 4. Pēc neilga brīža jebkurš cits dalībnieks var piedāvāt nākamo ideju. 5. Sākumā piemērus piedāvā vadītājs, taču pēc iespējas drīzāk iniciatīvu nodod grupai.	1. Aiciniet dalībniekus ieslēgt kameras un atrast nelielu brīvu vietu, kur iespējams kustēties, vēlams prom no rakstāmgalda. 2. Izskaidrojiet to pašu principu. Dalībnieki mutiski izsaka ierosinājumus, un pārējie tos izpilda savā telpā. 3. Visa grupa īsi ieslēdz mikrofonus, lai kopā pateiktu: "Jā, darīsim!", pēc tam atkal tos izslēdz un izpilda ierosināto darbību. 4. Pēc neilga brīža jebkurš dalībnieks var izteikt jaunu ierosinājumu. 5. Ja grupa vilcinās, aiciniet dalībniekus vispirms ierakstīt savas idejas čātā un pēc tam tās izteikt skaļi.

**Kam pievērst uzmanību****Klātienē**

- Daži dalībnieki var neuzdrošināties izteikt savus ierosinājumus. Neuzspiediet to – vingrinājums būs vērtīgs arī tad, ja sākumā idejas piedāvās tikai daži.
- Atzinīgi novērtējiet arī pavisam vienkāršas idejas. Tās palīdz veidot pārliecību, ka katrs ieguldījums ir vērtīgs.
- Ja idejas izsīkst, piedāvājiet vienu vai divus piemērus, lai vingrinājums turpinātos.

Tiešsaistē

- Neliela skaņas aizkave var padarīt kopīgo "Jā, darīsim!" nevienlaicīgu. Tas ir pilnīgi normāli un nav jālabo.
- Pievērsiet uzmanību dalībniekiem, kuri aktīvi iesaistās kustībās, bet paši nepiedāvā idejas. Vajadzības gadījumā iedrošiniet viņus individuāli, piemēram, čātā.
- Ja grupa kļūst pasīvāka, izmantojiet čatu kā papildu veidu ideju apkopošanai.

**Refleksijas jautājumi**

- Kā jutāties, sakot "Jā, darīsim!", vēl pirms zinājāt, kas sekos?
- Vai piedāvājāt kādu ideju? Kas mudināja vai atturēja jūs to darīt?
- Kā jutāties, kad visa grupa pieņēma un īstenoja jūsu ideju?

Uzdevums 1.4: Vingrinājums "Spogulis"



15 minūtes



8–24 cilvēki (pāri)



Tiešsaistē/klātienē



Vidējs līmenis



Mērķis: Attīstīt prasmi uzmanīgi vērot, klausīties ar visu ķermeni un sadarboties bez vārdiem. Vingrinājums palīdz veidot uzticēšanos partnerim, iepazīstot vadīšanas, sekošanas un kopīgas vadības pieredzi.



Norādījumi

Klātienē	Tiešsaistē
1. Aiciniet dalībniekus izveidot pārus, vēlams ar cilvēku, kuru viņi vēl nepazīst. Partneri nostājas viens otram pretī. 2. Viens dalībnieks ir vadītājs, otrs – sekotājs. Vadītājs kustas lēni un plūstoši, bet sekotājs cenšas pēc iespējas precīzāk atdarināt kustības, it kā būtu viņa atspulgs spogulī. 3. Atgādiniet, ka galvenais nav kustību sarežģītība, bet spēja saglabāt kontaktu ar partneri. Kustieties pietiekami lēni, lai otrs varētu sekot. 4. Pēc 3–4 minūtēm aiciniet partnerus samainīties lomām. 5. Pēc vēl 3–4 minūtēm aiciniet abus partnerus kustēties vienlaikus, atsakoties no noteiktām vadītāja un sekotāja lomām. 6. Noslēgumā sapulciniet grupu un aiciniet pārus īsi pastāstīt par savu pieredzi.	1. Sadaliet dalībniekus pāros, izmantojot atsevišķās sarunu telpas (<i>breakout rooms</i>). 2. Viens dalībnieks ir vadītājs, otrs – sekotājs. Vadītājs kustas lēni, bet sekotājs atkārtoti kustības, ko redz ekrānā. 3. Aiciniet kustēties lēni un apzināti, ņemot vērā iespējamo attēla un skaņas aizkavi. Mērķis ir saglabāt savstarpējo saskaņu, nevis panākt pilnīgu precizitāti. 4. Pēc 3–4 minūtēm nosūtiet ziņu atsevišķajām sarunu telpām, aicinot partnerus samainīties lomām. 5. Pēc vēl 3–4 minūtēm aiciniet abus partnerus kustēties vienlaikus, necenšoties noteikt, kurš vada. 6. Aiciniet visus atgriezties kopējā sarunā un īsi dalīties pieredzē.



Kam pievērst uzmanību

Klātienē

- Pāreja uz kopīgu vadību ir vingrinājuma svarīgākais posms. Vērojiet, kuri pāri spēj skaņas aizkave ir normāla un nav uzskatāma par dabiski atrast kopīgu ritmu.
- Daži dalībnieki var justies neērti, ja šķiet, ka viņus vēro. Atgādiniet, ka ikviens koncentrējas uz savu partneri, nevis uz pārējiem.
- Ja kāds kustas pārāk ātri, maigi aiciniet palēnināt tempu. Jo lēnākas kustības, jo vieglāk veidot savstarpēju saskaņu.

Tiešsaistē

- Jau iepriekš paskaidrojiet, ka neliela attēla un skaņas aizkave ir normāla un nav uzskatāma par kļūdu.
- Dažiem pāriem kopīgā vadība var šķist sarežģītāka. Mudiniet uztvert tehniskos ierobežojumus kā daļu no vingrinājuma, nevis kā neveiksmi.
- Vērojiet, vai abi partneri iesaistās līdzvērtīgi un vai neviens nepārņem iniciatīvu visas aktivitātes laikā.



Refleksijas jautājumi

- Kā jutāties, esot vadītāja lomā? Bet sekotāja lomā?
- Kā mainījās sajūta brīdī, kad vairs nebija skaidrs, kurš vada?
- Ko šis vingrinājums palīdzēja jums pamanīt par sadarbību bez vārdiem?
- Ko uzzinājāt par savu partneri, neizmantojot valodu?

Vingrinājums 1.5: Vienošanās par drošu mācību vidi



15–20 minūtes



Jebkurš



Tiešsaistē/klātienē



Iesācēja līmenis



Mērķis: Kopīgi vienoties par principiem, kas palīdz veidot psiholoģiski drošu mācību vidi grupā. Vingrinājums jau pašā sākumā rada skaidru izpratni par savstarpēju cieņu, piekrišanu un drošības sajūtu.



Norādījumi



Klātienē

1. Pēc pirmajiem iesildīšanās vingrinājumiem aiciniet grupu 1. Aiciniet visus ieslēgt kameras un atveriet apsēsties kopīgai sarunai. Paskaidrojiet, ka kopā izveidosiet kopīgu dokumentu vai digitālo tāfeli, kas vienošanos par to, kā vēlaties sadarboties šajās nodarbībās. redzama visiem dalībniekiem.
2. Uzdodiet jautājumu: "Kas jums ir nepieciešams, lai šeit 2. Uzdodiet to pašu jautājumu. Dalībnieki var justos pietiekami droši un varētu brīvi izmēģināt jaunas lietas?" atbildēt mutiski vai rakstīt čātā. Katru Aiciniet dalībniekus brīvi izteikt savas domas. Katru ierosinājumu pievienojiet dokumentam, to ierosinājumu pierakstiet, neko nemainot un nevērtējot. nepārveidojot un nevērtējot.
3. Ja nepieciešams, piedāvājiat piemērus, piemēram: *mēs cienām cits citu; drīkst kļūdīties; drīkst atteikties no kādas aktivitātes; personiskais paliek grupā.* 3. Skaļi nolasiet arī čātā rakstītos ierosinājumus, lai visi varētu tiem sekot līdzi.
4. Kad ideju vairs nav, nolasiet visu sarakstu un pajautājiat, vai 4. Kad saraksts ir gatavs, vēlreiz to nolasiet un pārliecinieties, vai nekas nav aizmirsts.
5. Aiciniet visus apliecināt piekrišanu, piemēram, pamājojot ar galvu, paceļot roku vai kopīgi sakot "Jā". Novietojiet 5. Aiciniet dalībniekus apliecināt piekrišanu ar galvas mājienu, paceltu īkšķi vai citu vienkāršu žestu. Pēc tam kopīgiojiet dokumenta saiti čātā.
6. Nodarbību laikā nepieciešamības gadījumā atgriezieties pie 6. Turpmākajās nodarbībās vajadzības gadījumā atgriezieties pie kopīgi izveidotās vienošanās.



Kam pievērst uzmanību

Klātienē

- Ja kāds klusē, tas nenozīmē, ka viņš nav iesaistīts. Daudzi dalībnieki sākumā izvēlas vairāk vērot nekā runāt.
- Ja dalībnieki min konkrētas robežas, piemēram, nevēlēšanos tikt filmētiem vai saņemt fizisku pieskārienu, noteikti iekļaujiet tās kopīgajā vienošanās sarakstā.
- Dažiem dalībniekiem šāda līdzdalība var būt neierasta. Pats process, kurā viņi tiek aicināti tiesības formulēt savas vajadzības, ir tikpat nozīmīgs kā gala attiecībā uz kameras izmantošanu vai ieraksta rezultāts.

Tiešsaistē

- Čats bieži palīdz iesaistīties tiem, kuri nejūtas gatavi runāt. Pievērsiet uzmanību arī vēlāk pievienotajiem komentāriem un nolasiet tos skaļi.
- Ja grupa ir ļoti klusa, piedāvājiat dažus piemērus un aiciniet dalībniekus tos papildināt vai pārveidot.
- Atgādiniet, ka arī tiešsaistē dalībniekiem ir jānosaka robežas, piemēram, noteikt savas robežas, piemēram, uz kameras izmantošanu vai ieraksta veikšanu.



Refleksijas jautājumi

- Vai sarakstā bija kāds princips, kas jūs pārsteidza?
- Kā jutāties, pašiem veidojot grupas vienošanos, nevis saņemot jau gatavus noteikumus?
- Kurš no vienošanās punktiem jums šķiet vissvarīgākais un kāpēc?

Nodaļas noslēguma refleksija

Pēc šīs sadaļas vingrinājumu pabeigšanas atvēliet aptuveni 10 minūtes kopīgai refleksijai, pirms pāriet pie nākamās nodaļas.

Šīs sarunas mērķis nav padziļināti analizēt notikušo, bet gan apzināties kopīgi piedzīvoto un noslēgt pirmo darba posmu. Dalībniekiem ir svarīgi pamanīt, ka viņi jau ir izveidojuši pirmos kontaktus un kopīgi paveikuši kaut ko nozīmīgu.



Ieteicamie refleksijas jautājumi

- Kādu vienu vārdu jūs izvēlētos, lai raksturotu savas pašreizējās sajūtas salīdzinājumā ar brīdi, kad ienācāt telpā?
- Vai kāds no vingrinājumiem jūs pārsteidza? Kā?
- Ko jūs pamanījāt par grupu kopumā?

Saglabājiet vieglu un nepiespiestu sarunas gaisotni. Padziļinātākai refleksijai būs vieta turpmākajās nodarbībās.

Šajā brīdī svarīgākais ir, lai dalībnieki aizietu ar sajūtu, ka grupa kļūst par kopīgu un drošu mācību vidi, ka viņi jau ir guvuši pirmo kopīgo pieredzi un ka cilvēki līdzās ir sadarbības partneri, nevis svešinieki.

Pielāgošanas ieteikumi

Grupām ar ievērojamām valodas barjerām

Priekšroku dodiet 1., 2. un 4. vingrinājumam, jo tie galvenokārt balstās uz žestiem un kustībām.

Veidojot Vienošanas par drošu mācību vidi, izmantojiet vizuālus palīgglīdzekļus – zīmējumus, simbolus vai tulkotus atslēgvārdus –, nevis ļaujieties tikai uz mutisku saziņu.

Grupām ar traumatisko pieredzi vai paaugstinātu trauksmi

Plānojiet lēnāku darba tempu un starp norādījumiem atstājiet vairāk laika.

Regulāri atgādiniet, ka dalība vingrinājumos ir brīvprātīga, piemēram:

"Jūs varat sākt tikai vērot un pievienoties, kad jutīsieties gatavi."

Spoguļa vingrinājumā vajadzības gadījumā ļaujiet partneriem strādāt lielākā attālumā viena no otra.

Grupām, kurās vērojama skepses vai pretestības attieksme

Ja izskan komentāri, piemēram, *"Tas ir bērnišķīgi,"* atbildiet atklāti:

"Šie vingrinājumi patiešām šķiet vienkārši. Tā ir apzināta pieeja. Par to, kāpēc tie ir iedarbīgi, parunāsim pēc tam, kad būsīm tos izmēģinājuši."

Palīdziet arī saistīt refleksiju ar dalībnieku profesionālo pieredzi. Piemēram, jautājiet:

- Kā prasme klausīties izpaužas jūsu ikdienas darbā?
- Kad darbā īpaši svarīga ir uzticēšanās?
- Kā veidojas veiksmīga sadarbība komandā?

Ļoti lielām grupām (vairāk nekā 25 dalībnieki)

1. un 2. vingrinājumu veiciet ar visu grupu kopā.

Pēc tam sadaliet dalībniekus mazākās grupās (8–10 cilvēki), lai īstenotu 3. un 4. vingrinājumu.

Noslēgumā atkal sapulciniet visus kopā un kopīgi izveidojiet Vienošanas par drošu mācību vidi.



Foto: Jana Mirina

2. Grupas veidošana: uzticēšanās un saikne

Mērķis: Veidot grupu kā saliedētu mācīšanās kopienу.

Kad dalībnieki jūtas pietiekami droši, lai iesaistītos kopīgajā darbā, nākamais solis ir palīdzēt viņiem piedzīvot sevi kā grupu. Uzticēšanās un savstarpējā saikne neveidojas pašas no sevis – tās rodas pakāpeniski, gūstot nelielu, atkārtotu kopīgas sadarbības pieredzi: uz klausot citus un pašiem tiekot uz klausītiem, darbojoties kopā un piedzīvojot, ka citi pieņem un atbalsta mūsu idejas.

Šajā nodaļā iekļautie vingrinājumi palīdz grupai no atsevišķu indivīdu kopuma kļūt par saliedētu ansambli. Tajos mijas verbāli un neverbāli paņēmieni, darbs pāros un visā grupā, kā arī aktivitātes, kurās dalībnieki pārmaiņus uzņemas vadītāja un sekotāja lomu. Tas palīdz attīstīt savstarpēju uzticēšanos, līdzvērtīgu sadarbību un kopīgu atbildību par mācību procesu. Sadarbības mācīšanās teorija uzsver, ka cilvēki visefektīvāk mācās, darbojoties savstarpēji atkarīgās grupās, nevis kā izolēti indivīdi (Illeris, 2018).

Līdzīgu atziņu savā improvizācijas pieejā uzsver arī Kīts Džonstons. Viņš norāda, ka radošums rodas vidē, kurā dalībnieki cits citu atbalsta un palīdz viens otram gūt panākumus, nevis sacenšas par uzmanību (Johnstone, 1979).



Vingrinājums 2.1. Intervija un iepazīstināšana



20–25 minūtes



24 cilvēki (pāri)



Tiešsaistē/klātienē



Iesacēja līmenis

- **Mērķis:** Palīdzēt dalībniekiem iepazīt vienu otru dziļāk nekā formālas iepazīšanās laikā. Vingrinājums attīsta prasmi uzmanīgi klausīties un ļauj piedzīvot, ka grupā ikviens tiek uzklauss.



Norādījumi

Klātienē	Tiešsaistē
1. Aiciniet dalībniekus izveidot pārus, vēlams ar cilvēku, kuru viņi vēl nepazīst. 2. Paskaidrojiet, ka partneri intervēs viens otru un pēc tam iepazīstinās grupu ar savu sarunas biedru. Uzsveriet, ka galvenais uzdevums ir uzmanīgi klausīties. 3. Piedāvāiet dažus jautājumus, piemēram: <i>Kas tevi šodien atveda šeit? Kāda ir tava iecienītākā nodarbe ārpus darba? Ko tu visvairāk vēlies apgūt vai pilnveidot šajā kursā?</i> 4. Partneri vienojas, kurš intervēs pirmais. Atvēlēt 4–5 minūtes katrai intervijai. Vajadzības gadījumā atgādiniet, ka drīkst veikt īsas piezīmes. 5. Sapulciniet visus kopā. 6. Aiciniet katru dalībnieku 1–2 minūšu laikā iepazīstināt grupu ar savu partneri, minot vismaz vienu faktu vai atziņu, kas viņu pārsteidza. 7. Turpiniet, līdz visi dalībnieki ir iepazīstinājuši ar saviem partneriem.	1. Sadaliet dalībniekus pāros un nosūtiet katru pāri uz atsevišķu sarunu telpu (<i>breakout room</i>). 2. Izskaidrojiet to pašu uzdevumu un uzsveriet, ka svarīgākais ir uzmanīgi klausīties partneri. 3. Pirms atverat atsevišķās sarunu telpas, ievietojiet šos jautājumus čātā, lai dalībnieki tos var izmantot sarunas laikā. 4. Atveriet atsevišķās sarunu telpas uz aptuveni 10 minūtēm. Pēc apmēram piecām minūtēm aiciniet partnerus samainīties lomām. 5. Pēc sarunām aiciniet visus atgriezties kopējā tiešsaistes telpā. 6. Katrs dalībnieks 1–2 minūšu laikā iepazīstina grupu ar savu partneri, pieminot vismaz vienu atziņu, kas viņu pārsteidza. 7. Turpiniet, līdz visi dalībnieki ir iepazīstinājuši savus partnerus.



Kam pievērst uzmanību

Klātienē	Tiešsaistē
● Daži dalībnieki var koncentrēties tikai uz formāliem faktiem. Mudiniet viņus uzdot jautājumus, kas palīdz iepazīt cilvēku plašāk. ● Ja iepazīstināšana aprobežojas tikai ar profesiju vai amatu, parādiet piemēru, kā izcelt arī personiskas intereses, pieredzi vai motivāciju. ● Ar katru iepazīstināšanu grupā parasti kļūst jūtama lielāka ieinteresētība un savstarpēja uzmanība.	● Dažiem pāriem saruna var apsīkt. Ja nepieciešams, nosūtiet visām grupām papildu jautājumu, piemēram: <i>"Kas jūs visvairāk pārsteidza sarunā ar partneri?"</i> ● Daži dalībnieki var burtiski nolasīt piezīmes. Aiciniet viņus skatīties kamerā un stāstīt saviem vārdiem. ● Pievērsiet uzmanību spontāniem atbalsta komentāriem vai reakcijām čātā – tās liecina, ka grupā veidojas savstarpēja uzticēšanās un interese.

Refleksijas jautājumi

- Kā jutāties, kad grupai par jums stāstīja kāds cits? Vai dzirdējāt kaut ko par savu partneri, kas jūs patiesi pārsteidza? Pamanījāt, kā grupa klausījās, kamēr citi runāja?



Vingrinājums 2.2: Kopīga skaitīšana



10–15 minūtes



6–20 cilvēki



Tiešsaistē/klātienē



Iesacēja līmenis

- **Mērķis:** Attīstīt grupas spēju klausīties, koordinēt savu rīcību un uzturēt kopīgu uzmanību. Vingrinājums palīdz piedzīvot, kā savstarpēja uzmanība, pacietība un paškontrolē ļauj grupai darboties saskaņoti arī bez vadītāja.



Norādījumi

Klātienē	Tiešsaistē
1. Aiciniet dalībniekus nostāties aplī. 2. Izskaidrojiet uzdevumu: grupai kopīgi jāsaskaita no 1 līdz 20 (vai citam skaitlim atbilstoši grupas lielumam un pieejamajam laikam). Katru skaitli drīkst nosaukt tikai viens cilvēks. Ja divi vai vairāki dalībnieki vienlaikus pasaka vienu un to pašu vai nākamo skaitli, skaitīšana jāsāk no jauna. 3. Nav iepriekš noteiktas secības – ikviens var nosaukt nākamo skaitli, kad jūtas tam gatavs. 4. Kāds sāk ar skaitli "viens", pēc tam cits turpina ar "divi" un tā tālāk. 5. Ja vairāki cilvēki runā vienlaikus, mierīgi pasmaidiet un aiciniet grupu sākt no jauna. 6. Turpiniet, līdz grupa vismaz vienu reizi veiksmīgi sasniedz izvēlēto skaitli.	1. Aiciniet dalībniekus pārslēgties uz galerijas skatu, lai visi būtu redzami. 2. Izskaidrojiet to pašu principu. Vienlaikus drīkst runāt tikai viens cilvēks. Ja vairāki dalībnieki runā vienlaikus, grupa sāk skaitīšanu no jauna. Nav noteiktas secības. 3. Aiciniet dalībniekus uz vingrinājuma laiku ieslēgt mikrofonus. 4. Kāds sāk ar skaitli "viens", pēc tam cits turpina ar "divi" un tā tālāk. 5. Ja vairāki dalībnieki runā vienlaikus, aiciniet grupu sākt no jauna. Atgādiniet, ka tehniskā aizkave ir normāla un ir daļa no vingrinājuma. 6. Turpiniet, līdz grupa sasniedz izvēlēto skaitli. Ja interneta savienojums ir nestabils, varat samazināt mērķa skaitli.



Kam pievērst uzmanību

Klātienē	Tiešsaistē
• Sākumā grupa var būt pārāk steidzīga vai, gluži pretēji, pārāk piesardzīga. Abas reakcijas ir pilnīgi normālas. • Vērojiet, kā dalībnieki sāk izmantot acu kontaktu, pauzes un ķermeņa valodu, lai saskaņotu savu rīcību. Tas parāda, kā grupa pakāpeniski iemācās sadarboties bez skaidras vienošanās. • Neuztveriet vienlaicīgi nosauktus skaitļus kā neveiksmi. Viegls humors un mierīga attieksme palīdz grupai saglabāt motivāciju.	• Skaņas aizkave palielina iespēju, ka vairāki dalībnieki runās vienlaikus. Jau iepriekš paskaidrojiet, ka tas nav kļūdas vai neveiksmes rādītājs. • Pievērsiet uzmanību dalībniekiem, kuri ilgstoši neiesaistās. Maigi iedrošiniet viņus, piemēram: "<i>Ja vēl neesat nosaukuši nevienu skaitli, varbūt vēlaties to izdarīt nākamajā reizē.</i>" • Atgādiniet, ka mērķis nav perfekta skaitīšana, bet kopīga uzmanība un sadarbība.

- **Jautājumi apspriedē**
 - Kas palīdzēja grupai sasniegt augstākus rezultātus?
 - Vai jūs mainījāt savu uzvedību spēles gaitā — gaidījāt ilgāk, veidojāt vairāk acu kontaktu?
 - Ko šis uzdevums parāda par to, kā mēs kopīgi pieņemam lēmumus, par tiem nerunājot?



Vingrinājums 2.3: Grupas ritms



10–15 minūtes



8–30 cilvēki



Tiešsaistē / klātienē



Vidējs līmenis

- **Mērķis:** Attīstīt grupas koordināciju un spēju sadarboties, veidojot kopīgu ritmu ar ķermeņa perkusiju palīdzību. Vingrinājums palīdz dalībniekiem piedzīvot sevi kā daļu no vienota kopuma, nevis kā atsevišķus indivīdus.



Norādījumi

Klātienē	Tiešsaistē
1. Aiciniet dalībniekus nostāties vai apsēsties tā, lai viņi varētu labi redzēt un dzirdēt cits citu. 2. Paskaidrojiet, ka grupa kopīgi veidos ritmu, izmantojot plaukšķināšanu, kāju piesitienus, pirkstu knikšķināšanu vai vieglus pieskārienus ķermenim. 3. Sāciet ar vienkāršu, vienmērīgu plaukšķināšanas ritmu un aiciniet grupu tam pievienoties. 4. Kad pamata ritms ir nostiprinājies, aiciniet dalībniekus pakāpeniski pievienot nelielas variācijas, piemēram, kājas piesitienu katrā otrajā ritma daļā vai pirkstu knikšķināšanu katrā ceturtajā ritma daļā. 5. Pakāpeniski bagātiniet kopējo skanējumu, līdz grupa izveido vienkāršu ritmisku kompozīciju. 6. Pēc minūtes vai divām aiciniet grupu pakāpeniski apklusināt ritmu, līdz iestājas klusums. 7. Ja grupa ir gatava, aiciniet kādu dalībnieku uzsākt jaunu ritmu.	1. Aiciniet dalībniekus apsēsties vai nostāties tā, lai kamerā būtu redzama ķermeņa augšdaļa, un ieslēgt mikrofonus. 2. Izskaidrojiet to pašu principu. Jau iepriekš paskaidrojiet, ka skaņas aizkaves dēļ ritms nebūs pilnīgi vienlaicīgs, un tas ir normāli. 3. Sāciet ar vienkāršu plaukšķināšanas ritmu un aiciniet dalībniekus tam sekot. Ieteiciet vairāk orientēties uz vadītāja ritmu nekā uz citu dalībnieku skaņu. 4. Kad pamata ritms ir nostiprinājies, aiciniet 2–3 brīvprātīgos pievienot vienkāršas variācijas. Lai izvairītos no skaņas jucekļa, vienlaikus saglabājiēt tikai dažus papildu ritmus. 5. Pēc neilga laika aiciniet grupu pakāpeniski noslēgt ritmu, beidzot ar vienu kopīgu plaukšķi. 6. Ja ir vēlšanās, aiciniet kādu no dalībniekiem vadīt otro kārtu, uzturot pamata ritmu, kamēr pārējie pievieno variācijas.



Kam pievērst uzmanību

Klātienē	Tiešsaistē
• Daži dalībnieki var justies nedroši par savu ritma izjūtu. Iedrošiniet viņus – arī pavisam vienkāršs ritmisks piesitiens ir nozīmīgs ieguldījums kopīgajā skanējumā. • Pievērsiet uzmanību tam, lai neviens nepārņemtu vadību, nepārtraukti mainot ritmu vai spēlējot ievērojami skaļāk par citiem. Atgādiniet, ka mērķis ir klausīties citos un veidot kopīgu ritmu. • Vērojiet brīdi, kad grupa sāk elpot un kustēties vienotā ritmā. To bieži pavada smaidi, atslābums un lielāka savstarpējā saskaņa.	• Saglabājiēt vienkāršu ritma struktūru un neizmantojiet pārāk daudz vienlaicīgu skaņu. • Ja iespējams, aiciniet izmantot klusākas skaņas, lai izvairītos no skaņas pārslodzes. • Pievērsiet uzmanību arī tiem dalībniekiem, kuri atbalss dēļ ir izslēguši mikrofonu. Atzīstiet, ka arī vizuāla līdzdalība ir nozīmīga un palīdz uzturēt kopīgo ritmu.

- **Refleksijas jautājumi** Kā jutāties brīdī, kad grupa sāka darboties vienotā ritmā? Kas palīdzēja jums pielāgoties kopējam ritmam? Vai bija brīdis, kad vairāk klausījāties nekā koncentrējāties uz savu ritmu? Ko tas mainīja?



Vingrinājums 2.4. Cilvēks–mašīna



15–20 minūtes



8–30 cilvēki



Tiešsaistē / klātienē



Vidējs līmenis

- **Mērķis:** Attīstīt prasmi sadarboties un veidot kopīgu rezultātu. Dalībnieki kopīgi izveido "cilvēku–mašīnu", kurā katrs pievieno vienu atkārtotu kustību un skaņu. Vingrinājums palīdz piedzīvot, kā individuālas darbības veido vienotu veselumu un kā ir būt daļai no kopīga procesa.



Norādījumi

Klātienē	Tiešsaistē
1. Aiciniet dalībniekus nostāties brīvā telpā, kur iespējams netraucēti kustēties. 2. Paskaidrojiet, ka grupa kopīgi izveidos "cilvēku–mašīnu". Katrs dalībnieks pievienos vienu atkārtotu kustību un vienu skaņu, kas kļūs par daļu no kopīgā mehānisma. 3. Aiciniet vienu brīvprātīgo sākt ar vienkāršu kustību un tai atbilstošu skaņu. 4. Aiciniet nākamo dalībnieku pievienoties ar citu kustību un skaņu. 5. Turpiniet, līdz visi dalībnieki ir kļuvuši par kopīgās "mašīnas" daļu. Atgādiniet, ka kustībām jābūt drošām un viegli atkārtojamām. 6. Ļaujiet "mašīnai" darboties aptuveni minūti, pēc tam aiciniet grupu pakāpeniski palēnināt kustības un apstāties. 7. Ja vēlaties, atkārtojiet vingrinājumu, piešķirot "mašīnai" citu raksturu, piemēram, miegainu, priecīgu vai ļoti enerģisku.	1. Aiciniet dalībniekus ieslēgt kameras un pārliecināties, ka kamerā redzama vismaz ķermeņa augšdaļa. 2. Izskaidrojiet to pašu principu – arī tiešsaistē grupa kopīgi veidos "cilvēku–mašīnu", katram pievienojot savu kustību un skaņu. 3. Aiciniet vienu dalībnieku ieslēgt mikrofonu un sākt ar vienkāršu atkārtotu kustību un skaņu, kas labi redzama kamerā. 4. Pakāpeniski aiciniet pievienoties arī pārējos dalībniekus. Kustībām jābūt nelielām, lai tās paliktu redzamas kamerā, bet skaņām – pietiekami vienkāršām, lai neradītu pārmērīgu troksni. 5. Turpiniet, līdz iesaistījusies lielākā daļa vai visi dalībnieki. 6. Pēc 30–45 sekundēm aiciniet grupu pakāpeniski palēnināt kustības un vienlaikus apstāties. 7. Ja grupa vēlas, atkārtojiet vingrinājumu ar citu noskaņu, piemēram, ļoti klusu, čukstošu vai īpaši enerģisku "mašīnu".



Kam pievērst uzmanību

Klātienē	Tiešsaistē
● Daži dalībnieki sākumā var izvēlēties pārāk sarežģītas kustības. Mudiniet izvēlēties vienkāršas kustības, kuras iespējams ilgstoši atkārtot. ● Vērojiet, kā dalībnieki dabiski pielāgo savu atrašanās vietu un kustības citiem. Tas parāda, ka viņi sāk uztvert grupu kā vienotu veselumu. ● Pievērsiet uzmanību brīžiem, kad dalībnieki pielāgo savu tempu vai skaļumu citiem. Tas liecina par spēju sadarboties un reaģēt uz grupas kopējo ritmu.	● Skaņa tiešsaistē var ātri kļūt haotiska. Aiciniet izvēlēties vienkāršas un klusākas skaņas. ● Nav obligāti vienlaikus izmantot gan kustību, gan skaņu. Arī kustība bez skaņas ir pilnvērtīga līdzdalība. ● Ja kāds tehnisku iemeslu dēļ izslēdz mikrofonu, bet turpina kustēties, uzsveriet, ka arī vizuāla līdzdalība ir nozīmīga kopīgā procesa daļa.

- **Refleksijas jautājumi** Kā jutāties, būdami daļa no kopīgās "mašīnas"? Vai vingrinājuma laikā vairāk koncentrējāties uz savu kustību vai uz grupu kopumā? Kas palīdzēja grupai darboties kā vienotam veselumam? Ko šī pieredze var pastāstīt par sadarbību mācību grupā vai komandā?



Vingrinājums 2.5: Enerģijas nodošana



15–20 minūtes



8–25 cilvēki



Tiešsaistē / klātienē



Iesacēja līmenis



Mērķis: Stiprināt savstarpējo saikni grupā, izmantojot kustību, skaņu un acu kontaktu. Vingrinājums attīsta uzmanību, spēju reaģēt uz citiem un veicina ikviena dalībnieka iesaisti.



Norādījumi

Klātienē	Tiešsaistē
1. Aiciniet dalībniekus nostāties aplī. 2. Paskaidrojiet, ka grupa nodos viens otram iedomātu "enerģijas bumbu", izmantojot kustību un skaņu. 3. Parādiet piemēru: izveidojiet vienkāršu kustību un skaņu un, uzturot acu kontaktu, "nosūtiet" enerģiju kādam no dalībniekiem. 4. Saņēmējs atkārto kustību un skaņu, pēc tam tās nedaudz maina (piemēram, izmēru, ātrumu vai raksturu) un nodod tālāk citam dalībniekam. 5. Turpiniet, līdz visi ir saņēmuši un nodevuši "enerģiju". 6. Pēc tam ieviesiet variācijas, piemēram: divas "enerģijas bumbas" vienlaikus vai ļoti lēna un smaga, pēc tam viegla un ātra "enerģija".	1. Aiciniet dalībniekus ieslēgt kameras un, ja iespējams, izmantot galerijas skatu. 2. Izskaidrojiet to pašu principu – arī tiešsaistē dalībnieki nodos cits citam iedomātu "enerģijas bumbu", izmantojot kustību un skaņu. 3. Parādiet piemēru: veiciet vienkāršu kustību un skaņu kameras virzienā, vienlaikus nosaucot tās personas vārdu, kurai "sūtāt" enerģiju. 4. Saņēmējs atkārto kustību un skaņu, pēc tam tās nedaudz pārveido un nosūta nākamajam dalībniekam, skaidri nosaucot viņa vārdu. 5. Turpiniet, līdz visi dalībnieki ir iesaistījušies. Mudiniet izvēlēties arī tos, kuri vēl nav saņēmuši "enerģiju". 6. Ja grupa ir gatava, izmēģiniet sarežģītākus variantus: divas "enerģijas bumbas" vienlaikus vai versiju bez skaņas, izmantojot tikai kustības.



Kam pievērst uzmanību

Bez interneta	Tiešsaistē
• Vērojiet, kā dalībnieki izmanto acu kontaktu un ķermeņa valodu, lai veidotu saikni ar citiem. • Daži dalībnieki var censties izdomāt ļoti sarežģītas kustības. Atgādiniet, ka pilnīgi pietiek ar nelielām pārmaiņām. • Ja pamanāt, ka kāds dalībnieks ilgstoši netiek iesaistīts, maigi palīdziet virzīt "enerģiju" viņa virzienā. Tas palīdz grupai apzināti iekļaut ikvienu.	• Atgādiniet dalībniekiem vienmēr nosaukt saņēmēja vārdu, jo ekrāna izkārtojums katram var būt atšķirīgs. • Ja kāds jūtas nedroši, izdodot skaņas, parādiet piemēru ar pavisam vienkāršām skaņām un uzsveriet, ka nav pareizu vai nepareizu risinājumu. • Tā kā katrs redz dalībniekus citā secībā, vārda nosaukšana ir svarīgāka nekā žesta virziens.

Refleksijas jautājumi

- Kas palīdzēja jums sajūst, ka "enerģija" nonāk līdz jums un pēc tam tiek nodota tālāk?
- Vai šī vingrinājuma laikā jutāties ciešāk saistīti ar grupu nekā parastas sarunas laikā?
- Ko šis vingrinājums atklāja par to, kā grupā dalām uzmanību un atbildību?



Nodaļas noslēguma refleksija

Pēc vingrinājumu pabeigšanas atvēliet 10–15 minūtes kopīgai refleksijai. Tās mērķis ir palīdzēt dalībniekiem apzināties pārmaiņas, ko viņi, iespējams, jau izjūt: grupa sāk kļūt par kopienu, nevis tikai par vienuviet sapulcētu svešinieku kopumu.

Ieteicamie refleksijas jautājumi:

- Salīdzinot ar sesijas sākumu, cik saistīti ar grupu jūs jūtaties tagad?
- Vai kādā no vingrinājumiem bija brīdis, kad pamanījāt, ka uzticēšanās pieaug?
- Kura nodarbība jums visvairāk palīdzēja apzināties citu cilvēku klātbūtni? Kāpēc?

Pirms kopīgās sarunas varat aicināt dalībniekus vienu minūti klusumā pārdomāt savu pieredzi. Vēl viena iespēja ir vispirms pārrunāt atziņas pāros un tikai pēc tam dalīties ar tām visā grupā. Šāda pieeja ļauj ņemt vērā atšķirīgo gatavību runāt citu priekšā un palīdz uzticēšanos veidot pakāpeniski.

Pielāgošanas ieteikumi

Grupām ar ievērojamām valodas barjerām

Priekšroku dodiet vingrinājumiem “Kopīga skaitīšana”, “Grupas ritms”, “Cilvēks–mašīna” un “Energijas nodošana”, jo tie galvenokārt balstās uz kustību, skaņu un kopīga ritma izjūtu, nevis sarežģītu valodas lietojumu.

Vingrinājumā “Intervija un iepazīstināšana” vienkāršojiet sarunas jautājumus. Ja iespējams, ļaujiet dalībniekiem atbildēt dzimtajā valodā, vajadzības gadījumā nodrošinot īsu tulkojumu vai atbildes kopsavilkumu.

Grupām ar zemu pašpārliecību vai nelielu pieredzi grupu darbā

Vingrinājumu “Intervija un iepazīstināšana” veidojiet īsu un vienkāršu. Varat izmantot tikai divus jautājumus:

- Kas jūs šeit atveda?
- Kas ir viena lieta, kas jums patīk?

Atzinīgi novērtējiet katru iepazīstināšanu, īpaši tad, ja runā dalībnieks, kurš parasti izvēlas klusēt.

Vingrinājumā “Kopīga skaitīšana” nosakiet viegli sasniedzamu mērķi, piemēram, skaitīt līdz desmit. Tas palīdz grupai jau sākumā piedzīvot kopīgu panākumu.

Ļoti enerģiskām vai grūti koncentrējamām grupām

Izmantojiet vingrinājumus “Kopīga skaitīšana” un “Grupas ritms”, lai palīdzētu grupai koncentrēt uzmanību un saskaņot darbības tempu. Nepieciešamība klausīties, vērot un nogaidīt dabiski palēnina norisi, nemazinot dalībnieku iesaisti. Sniedziet īsus un nepārprotamus norādījumus. Izvairieties no gariem skaidrojumiem pirms vingrinājuma.

Grupām ar atšķirīgu statusu vai lomām

Piemēram, grupās, kurās kopā piedalās izglītojamie un iestādes darbinieki, īpaši piemēroti ir vingrinājumi “Cilvēks–mašīna” un “Energijas nodošana”. Tajos ierastās hierarhijas uz laiku zaudē nozīmi, jo katrs dalībnieks ir vienlīdz svarīga kopīgā procesa daļa. Vingrinājumā “Intervija un iepazīstināšana” veidojiet pārus tā, lai dažādu lomu pārstāvji darbotos kopā, piemēram, darbinieks intervētu izglītojamo un otrādi. Neveidojiet pārus tikai pēc ierastajām institucionālajām lomām.



Foto: Jana Mirina

3. Klausīšanās un dialogs

Mērķis: Attīstīt aktīvu klausīšanos, empātiju un spēju veidot dialogu arī tad, ja dalībnieku valodas prasmes atšķiras.

Improvizāciju bieži saista ar ātru reakciju, asprātību un spēju daudz runāt. Šā metodiskā ceļveža kontekstā uzsvars ir gandrīz pretējs: improvizācija tiek izmantota kā prakse, kas māca uzmanīgi klausīties, patiesi reaģēt un saglabāt saikni ar otru cilvēku arī tad, ja valodas prasmes ir ierobežotas vai nedrošas.

Freire (1970) uzsvēra, ka patiesa izglītība balstās dialogā — tā rodas tad, kad cilvēki sarunājas viens ar otru, nevis runā viens otram garām. Savukārt Spolin (1963) daudzas savas teātra spēles izstrādāja tieši tādēļ, lai attīstītu uzmanīgu klātbūtni un spēju reaģēt uz partneri. Viņas pieejā tā nebija tikai vēlama attieksme, bet praktisks priekšnoteikums veiksmīgai improvizācijai.

Hunt (2024) norāda, ka starpkultūru saskarsme kļūst jēgpilna tad, kad cilvēki spēj uztvert ne tikai vārdus, bet arī intonāciju, žestus un emocionālo ievirzi. Nereti tieši šie saziņas aspekti palīdz izprast otru cilvēku tikpat lielā mērā kā teiktā burtiskā nozīme.

Šajā nodaļā iekļautie vingrinājumi attīsta šādu klausīšanās prasmi dažādos veidos — ar vārdiem un bez tiem, nopietni un rotaļīgi, individuāli, pāros un visā grupā. Tos vieno pārliecība, ka saziņa starp cilvēkiem ar atšķirīgu pieredzi un valodas prasmēm ir iespējama un ka šo spēju var mērķtiecīgi pilnveidot.



Vingrinājums 3.1. „Jā, un...”



10–15 minūtes



6–20 cilvēki



Tiešsaistē / klātienē



Iesacēja līmenis

- **Mērķis:** Attīstīt prasmi pieņemt otra cilvēka idejas un kopīgi tās pilnveidot. Vingrinājums attīsta aktīvu klausīšanos, savstarpēju uzticēšanos un elastību dialogā.



Norādījumi

Klātienē	Tiešsaistē
1. Izskaidrojiet pamatprincipu: viens dalībnieks izsaka ideju, bet otrs atbild, sākot ar vārdiem „Jā, un...”, pievienojot kaut ko, kas šo ideju papildina un attīsta. 2. Parādiet piemēru. A: „Es domāju, ka mums vajadzētu atvērt nelielu kafejnīcu.” B: „Jā, un tajā cilvēki varētu lasīt grāmatas un atpūsties.” A: „Jā, un katru piektdienu tur notiktu dzīvās mūzikas vakari.” Uzsveriet, ka „Jā, un...” nenozīmē piekrist izteiktajai idejai. Tas nozīmē pieņemt to kā spēles nosacījumu un kopīgi attīstīt sarunu. 3. Aiciniet dalībniekus sadalīties pāros. 4. Piedāvāji vienkāršu situāciju, piemēram: „<i>Mēs kopā plānojam ceļojumu.</i>” vai „<i>Mēs veidojam kopienas dārzu.</i>” 5. Pāros persona A sāk ar teikumu. Persona B atbild ar „Jā, un...” un pievieno kaut ko. Turpiniet 6–8 apmaiņas, tad mainiet lomas, lai otra persona sāktu jaunu scenāriju. 6. Pēc dažām minūtēm aiciniet vienu vai divus pārus, ja viņi vēlas, parādīt grupai nelielu dialoga fragmentu.	1. Izskaidrojiet to pašu principu un īsi demonstrējiet to kopā ar kādu brīvprātīgo. 2. Sadaliet dalībniekus pāros (vai trijniekos, ja dalībnieku skaits ir nepāra), izmantojot atsevišķas sarunu telpas. 3. Pirms darba sākuma tērētavā ierakstiet 2–3 iespējamās sarunas tematus, piemēram: ceļojuma plānošana, kopienas pasākuma organizēšana vai nelielas kafejnīcas atvēršana. 4. Dodiet pāriem 6–8 minūtes. Aiciniet katru pāri izspēlēt vismaz divus īsus dialogus, katru reizi mainoties lomām. 5. Darba laikā nosūtiet īsu atgādinājumu: „<i>Atcerieties – katra atbilde sākas ar «Jā, un...» un papildina iepriekš teikto.</i>” 6. Pēc atgriešanās kopīgajā telpā aiciniet vienu vai divus pārus demonstrēt īsu dialogu.



Kam pievērst uzmanību

Klātienē	Tiešsaistē
● Daudzi dalībnieki instinktīvi gribēs atbildēt ar „Jā, bet...” vai iebilst. Atgādiniet, ka šī vingrinājuma mērķis ir trenēt ideju pieņemšanu un kopīgu attīstīšanu, nevis vienprātību. ● Pievērsiet uzmanību pāriem, kuros viens dalībnieks dominē, bet otrs kļūst pasīvs. Atgādiniet, ka katrai atbildei jāpievieno kaut neliels jauns elements. ● Dalībniekus ar ierobežotām valodas prasmēm iedrošiniet izmantot īsus un vienkāršus teikumus.	● Daži pāri var novirzīties parastā sarunā. Atgādiniet izmantot „Jā, un...” principu. ● Ja pēc atgriešanās kopīgajā telpā daži dalībnieki šķiet apmulsuši, vēlreiz īsi demonstrējiet vingrinājumu. ● Ja kādam ir grūti iesaistīties sarunā vai pārņemt vārdu, ierosiniet runāt lēnāk un atstāt partnerim vairāk laika atbildei.



Refleksijas jautājumi

- Kā jutāties, kad jūsu idejas tika pieņemtas un papildinātas?



- Kas jums šķita grūtāk – ierosināt ideju vai turpināt partnera teikto ar „Jā, un...”?
- Kā šī pieeja mainīja sarunas gaitu?

Vingrinājums 3.2: Stāstīšana pāros



20–25 minūtes



8–24 cilvēki (pāri)



Tiešsaistē / klātienē



Vidējs

līmenis



Mērķis: Attīstīt dziļu klausīšanos un spēju ieraudzīt situāciju otra cilvēka skatījumā. Vingrinājums ļauj piedzīvot, ko nozīmē būt patiesi uzklausītam, kā arī parāda atšķirību starp klausīšanos, atcerēšanos un stāsta atstāstīšanu.



Norādījumi

Klātienē	Tiešsaistē
1. Aiciniet dalībniekus sadalīties pāros. Var izmantot tos pašus pārus, kas iepriekšējā vingrinājumā, vai izveidot jaunus. 2. Izskaidrojiet vingrinājuma struktūru. Pirmajā kārtā persona A 3–4 minūtes stāsta īsu notikumu no savas dzīves. Persona B klausās, nepārtraucot, un pēc tam 2–3 minūtēs pārstāsta dzirdēto saviem vārdiem. Otrajā kārtā dalībnieki mainās lomām. 3. Piedāvāji vienu no šādiem tematiem: • Reize, kad jutāties gaidīti jaunā vietā. • Reize, kad negaidīti iemācījāties kaut ko nozīmīgu. 4. Uzsveriet, ka klausītāja uzdevums nav vērtēt, uzdot jautājumus vai dot padomus. Galvenais ir uzmanīgi klausīties. 5. Sāciet pirmo kārtu. Aiciniet klausītāju uzturēt acu kontaktu un ar neverbāliem signāliem parādīt, ka viņš uzmanīgi seko stāstījumam. 6. Pēc stāstījuma klausītājs pārstāsta dzirdēto, sākot ar frāzi: „Es dzirdēju, ka...”. 7. Mainiet lomas un atkārtojiet vingrinājumu. 8. Noslēgumā aiciniet grupu īsi pārrunāt pieredzēto.	1. Izskaidrojiet vingrinājuma gaitu un ierakstiet galvenos norādījumus čātā, lai dalībnieki tiem varētu sekot. 2. Sadaliet dalībniekus pāros atsevišķajās sarunu telpās (vai trijniekos, ja nepieciešams, paredzot vienu novērotāju). 3. Aiciniet pārus ievērot to pašu secību: A stāsta, B klausās, pēc tam B pārstāsta dzirdēto, sākot ar vārdiem: „Es dzirdēju, ka...”. Tad dalībnieki mainās lomām. 4. Atstājiet sarunu telpas atvērtas 12–15 minūtes un atgādiniet mainīties lomām aptuveni pēc sešām minūtēm. 5. Atgriežoties kopīgajā telpā, aiciniet dalībniekus dalīties pieredzē par klausīšanos un stāsta atstāstīšanu, neizpaužot partnera personisko stāstu, ja vien viņš pats to nevēlas.



Kam pievērst uzmanību

Klātienē	Tiešsaistē
• Daži klausītāji instinktīvi sāks uzdot jautājumus, dot padomus vai dalīties ar līdzīgiem stāstiem. Atgādiniet, ka šajā vingrinājumā viņu uzdevums ir tikai klausīties un pēc tam atstāstīt dzirdēto. • Ja kāds stāsts izraisa spēcīgas emocijas, reaģējiet ar cieņpilnu klātbūtni un, ja nepieciešams, pēc nodarbības aprunājieties ar dalībnieku individuāli. • Pievērsiet uzmanību tam, kā stāsti tiek atstāstīti. Nelielās atšķirības starp sākotnējo un pārstāstīto versiju var kļūt	• Tā kā vadītājs nevar vienlaikus vērot visas sarunu telpas, izmantojiet kopīgus ziņojumus, lai atgādinātu par laiku un vingrinājuma gaitu. • Atgādiniet, ka dalībnieki drīkst izvēlēties arī vieglāku vai mazāk personisku stāstu, ja tas viņiem šķiet drošāk. • Pēc atgriešanās kopīgajā telpā īpaši ievērojiet klusākos dalībniekus. Aiciniet viņus dalīties ar novērojumiem, piemēram: „Ko jūs pamanījāt, klausoties?”, nevis jautāji par partnera stāsta saturu.

par vērtīgu materiālu kopīgai
refleksijai.

Refleksijas jautājumi Kā jutāties, dzirdot savu stāstu cita cilvēka atstāstījumā? Kas jums palīdzēja uzmanīgi klausīties un pēc tam precīzi atstāstīt dzirdēto? Vai atstāstījuma laikā pamanījāt, ka kādas detaļas bija mainījušās vai pazudušas? Kāpēc, jūsuprāt, tā notika?

Vingrinājums 3.3. Saruna izdomātā valodā



10–15 minūtes



4–6 pāri vai nelielas grupas



Tiešsaistē / klātienē



Iesacēja līmenis



Mērķis: Attīstīt neverbālās klausīšanās prasmes un parādīt, ka intonācija, ritms, žesti un sejas izteiksme spēj nodot nozīmi arī bez kopīgas valodas. Vingrinājums ir īpaši piemērots daudzvalodu grupām.



Norādījumi

Klātienē	Tiešsaistē
1. Paskaidrojiet, ka šajā vingrinājumā dalībnieki izmantos izdomātu valodu – skaņas un zilbes, kas neveido vārdus nevienā valodā. 2. Aiciniet dalībniekus sadalīties pāros. 3. Viens dalībnieks sāk runāt izdomātā valodā, otrs atbild tādā pašā veidā. Abi sarunājas tā, it kā pilnībā saprastu viens otru, izmantojot intonāciju, ritmu, žestus un sejas izteiksmi. 4. Īsi demonstrējiet vingrinājumu kopā ar kādu brīvprātīgo, apzināti izceļot emocijas un žestus, lai parādītu, cik daudz iespējams pateikt arī bez vārdiem. 5. Piedāvājiēt vienu no situācijām, piemēram: • satikšanās ar draugu pēc ilga laika; • saruna par svarīgu lēmumu; • satraukta cilvēka mierināšana. 6. Pēc 2–3 minūtēm aiciniet dalībniekus apmainīties iniciatīvu, ja sarunā viens cilvēks ir uzņēmies pārāk lielu lomu. 7. Ja grupa vēlas, aiciniet vienu vai divus pārus parādīt savu sarunu visai grupai.	1. Paskaidrojiet, ka arī tiešsaistē dalībnieki izmantos izdomātu valodu – skaņas un zilbes bez noteiktas nozīmes. 2. Aiciniet dalībniekus sadalīties pāros. 3. Viens dalībnieks sāk sarunu izdomātā valodā, otrs atbild tādā pašā veidā. Galvenais uzsvārs ir uz intonāciju, ritmu, žestiem un sejas izteiksmi. 4. Īsi demonstrējiet vingrinājumu kopā ar brīvprātīgo, izmantojot izteismīgu mīmiku un žestus. 5. Piedāvājiēt tos pašus situāciju piemērus. 6. Pēc dažām minūtēm aiciniet dalībniekus apmainīties iniciatīvu, ja viens no viņiem runā ievērojami vairāk. 7. Ja dalībnieki piekrīt, aiciniet vienu vai divus pārus demonstrēt savu sarunu visai grupai.



Uz ko jāpievērš uzmanība

Klātienē	Tiešsaistē
• Sākumā dalībnieki var justies neveikli vai smieties. Paskaidrojiet, ka tā ir dabiska reakcija un smiekli ir daļa no vingrinājuma. • Ja pāris iestrēgst, nepārtraukti atkārtot vienas un tās pašas skaņas vai zilbes, mudiniet mainīt balss augstumu, runas tempu vai emocijas. • Daudzvalodu grupās uzsveriet, ka izdomātajā valodā visi atrodas vienlīdzīgā situācijā – nevienam nav priekšrocību savas valodas dēļ.	• Daži dalībnieki var nevēlēties ieslēgt kameru. Iedrošiniet viņus to darīt, taču neuzstājiēt – arī dalība tikai ar balsi ir pilnvērtīga. • Skaņas aizkaves dēļ dalībnieki var nejauši sākt runāt vienlaikus. Atgādiniet, ka šajā vingrinājumā tas ir pieļaujams. • Pievērsiet uzmanību tam, cik aktīvi dalībnieki izmanto sejas izteiksmi un žestus kameras priekšā. Tas var kļūt par vērtīgu sarunas tematu refleksijas laikā.



? Refleksijas jautājumi

- Vai jums izdevās saprast partnera nodomu arī bez īstiem vārdiem?
- Kas visvairāk palīdzēja uztvert teiktā nozīmi – balss tonis, žesti, sejas izteiksme vai ritms?
- Kā šī pieredze varētu mainīt to, kā jūs klausāties citos cilvēkos?

Vingrinājums 3.4. Emociju izteikšana



15–20 minūtes



8–24 cilvēki



Tiešsaistē / klātienē



Vidējs līmenis



Mērķis: Attīstīt spēju atpazīt un izteikt emocijas, izmantojot balsi un ķermeņa valodu. Vingrinājums palīdz pamanīt emocionālos vēstījumus, kas slēpjas aiz vārdiem vai tiek pausti neatkarīgi no tiem.



Materiāli: īss neitrāls teksts, piemēram, telpas apraksts, ikdienas darbību uzskaitījums vai daži vienkārši, faktus aprakstoši teikumi.



Norādījumi

Klātienē	Tiešsaistē
1. Paskaidrojiet, ka dalībnieki mācīsies atpazīt un izteikt emocijas, izmantojot balsi un ķermeņa valodu. 2. Izdaliet vai nolasiet īsu neitrālu tekstu. Ja nepieciešams, improvizējiet dažus vienkāršus faktus aprakstošus teikumus. 3. Sadaliet dalībniekus pāros. Persona A lasa tekstu mierīgā, neitrālā tonī. Persona B ar ķermeņa valodu, mīmiku un, ja vēlas, arī vienkāršām skaņām izsaka emocijas, nemainot pašu tekstu. 4. Demonstrējiet vingrinājumu kopā ar brīvprātīgo. Kamēr viens lasa neitrāli, otrs ar ķermeni izsaka, piemēram, prieku, satraukumu, garlaicību vai ziņkāri. 5. Aiciniet pārus vispirms izmēģināt vienu emociju (piemēram, prieku), pēc tam – citu (piemēram, bažas), nemainot tekstu. 6. Pēc dažām kārtām dalībnieki apmainās lomām. 7. Daudzvalodu grupās varat aicināt personu A lasīt tekstu dzimtajā valodā, kamēr persona B emocijas izsaka tikai ar ķermeņa valodu.	1. Parādiet neitrālo tekstu ekrānā vai ievietojiet to tērzētavā un vienu reizi nolasiet neitrālā tonī. 2. Izskaidrojiet lomas: persona A lasa tekstu neitrālā balsī, persona B ar ķermeņa valodu un sejas izteiksmi ataino emocijas. 3. Sadaliet dalībniekus pāros atsevišķajās sarunu telpās un aiciniet vienoties, kurš sāks kā lasītājs un kurš – kā emociju izteicējs. 4. Dodiet pāriem iespēju izmantot vienu un to pašu tekstu vairākas reizes, katru reizi izvēloties citu emociju, pēc tam mainoties lomām. 5. Atstājiet sarunu telpas atvērtas 10–12 minūtes. Darba gaitā nosūtiet īsus atgādinājumus: „<i>Mainiet emociju.</i>” un „<i>Mainieties lomām.</i>” 6. Pēc atgriešanās kopīgajā telpā aiciniet dalībniekus īsi dalīties ar novērojumiem.



Kam pievērst uzmanību

Klātienē	Tiešsaistē
• Daži dalībnieki emocijas var izteikt ļoti pārspīlēti. Mudiniet izmēģināt arī niansētākas emociju izpausmes, jo tās bieži šķiet pārliciecinākas. • Vērojiet, kā emociju izpausme saskan vai nesaskan ar lasītāja balsi. Šādas situācijas ir vērtīgs pamats turpmākai refleksijai.	• Aiciniet dalībniekus novietot kameru tā, lai būtu labi redzama seja un ķermeņa augšdaļa. • Daži lasītāji var neapzināti sākt lasīt ar emocionālu intonāciju. Atgādiniet, ka teksts jālasa neitrāli, lai uzmanība būtu pievērsta partnera neverbālajai izteiksmei.



- Izmantojiet vienkāršas emocijas, piemēram, prieku, ziņkāri, mieru, pārsteigumu vai vieglas bažas.
- Atgādiniet, ka emociju izpausmes dažādās kultūrās var atšķirties, un nav tikai viena "pareizā" veida, kā tās parādīt.



Refleksijas jautājumi: Vai esat piedzīvojuši situācijas, kad cilvēka balss un ķermeņa valoda puda atšķirīgas emocijas? Kas jums palīdzēja uztvert emocijas – balss, mīmika, kustības vai to kombinācija? Kā šī pieredze var palīdzēt labāk uztvert emocionālos vēstījumus ikdienas sarunās?

Vingrinājums 3.5. Klausīšanās pastaiga



15–20 minūtes



Jebkura lieluma grupa



Tiešsaistē/klātienē (pielāgots)



Iesacēja



Mērķis: Attīstīt uzmanīgu klausīšanos un maņu apzināšanos. Vingrinājums palīdz novirzīt uzmanību no runāšanas uz apkārtējās vides uztveri un pamanīt skaņas un detaļas, kurām ikdienā parasti nepievēršam uzmanību.



Norādījumi

Klātienē	Tiešsaistē
1. Paskaidrojiet, ka dalībnieki dosies īsā klusuma pastaigā, kuras laikā galvenais uzdevums būs uzmanīgi klausīties un vērot apkārtni. 2. Izvēlieties drošu un visiem pieejamu maršrutu – ēkā vai ārpus tās. Pārliecinieties, ka tas ir piemērots visiem dalībniekiem. 3. Aiciniet dalībniekus doties pastaigā nelielās grupās pa trim vai četriem cilvēkiem. Lūdziet pēc iespējas nerunāt un sazināties tikai tad, ja tas nepieciešams. 4. Piedāvāiet vienu vai vairākus novērošanas uzdevumus, piemēram: • Pamaniet trīs skaņas, kurām ikdienā nepievēršat uzmanību. • Pamaniet vienu zīmi, kas liecina par cilvēku savstarpējo saziņu. 5. Pastaiga ilgst 5–10 minūtes. Pēc tam aiciniet grupu atgriezties un apsēsties aplī. 6. Aiciniet katru grupu īsi pastāstīt, ko tā pamanīja – skaņas, zīmes, cilvēku mijiedarbību vai citas interesantas detaļas.	1. Aiciniet dalībniekus, ja iespējams, izslēgt mikrofonus un atstāt ieslēgtas kameras. 2. Dodiet vienkāršu uzdevumu, piemēram: „Ja jums tas ir ērti, aizveriet acis un pamaniet trīs dažādas skaņas sev apkārt.” vai „Pamaniet vienu skaņu, kas liecina par cilvēku klātbūtni vai saziņu.” 3. Vadiet 3–5 minūtes ilgu klusās klausīšanās posmu. Ik pa brīdī varat dot īsus norādījumus, piemēram: „Pievērsiet uzmanību tālākām skaņām... Tagad pamaniet skaņas pavisam tuvu.” 4. Pēc klausīšanās aiciniet dalībniekus atvērt acis un brīdi klusumā atcerēties pamanīto. 5. Nelielās grupās vai kopīgajā telpā aiciniet katru dalībnieku pastāstīt par vienu vai divām skaņām vai detaļām, ko viņš pamanīja. 6. Ja izmantojāt atsevišķās sarunu telpas, noslēgumā aiciniet vairākus dalībniekus dalīties ar kādu īpaši spilgtu novērojumu.

Kam pievērst uzmanību

Klātienē	Tiešsaistē
• Daži dalībnieki var turpināt sarunāties. Maigi atgādiniet, ka šajā vingrinājumā svarīgākais ir klausīties un vērot. • Ja kāds kļūst ļoti noslēgts, refleksijas laikā aiciniet viņu dalīties kaut vai ar vienu nelielu novērojumu. • Pielāgojiet maršrutu un tempu dalībnieku vajadzībām, ņemot vērā pārvietošanās iespējas un sensoro jutīgumu.	• Daži dalībnieki var atrasties trokšņainā vidē un justies neērti. Atgādiniet, ka arī šīs skaņas ir daļa no viņu apkārtējās vides un ir piemērotas novērošanai. • Citi var atrasties ļoti klusā vietā. Atgādiniet, ka var pievērst uzmanību arī smalkām skaņām – elpai, apģērba kustībām vai citiem tikko dzirdamiem trokšņiem. • Ja kāds saka: „Es neko nepamanīju,” ļaujiet vispirms izteikties citiem un pēc tam maigi



aiciniet šo dalībnieku vēlreiz padomāt, vai tomēr nebija kāda skaņa vai detaļa, kas piesaistīja uzmanību.

? Refleksijas jautājumi

- Vai pamanījāt kaut ko tādu, ko ikdienā parasti nepamanāt?
- Kas jūs visvairāk pārsteidza šajā klausīšanās pieredzē?
- Ko šis vingrinājums atklāja par to, cik daudz informācijas mēs ikdienā uztveram un cik daudz nepamanām?
- Kā šādu uzmanīgu klausīšanos var izmantot darbā ar grupām vai ikdienas saziņā?

Refleksijas vadlīnijas

Pēc vingrinājumiem atvēliet 10–15 minūtes kopīgai refleksijai, lai palīdzētu dalībniekiem sasaistīt piedzīvoto ar klausīšanās un dialoga prasmēm, nevis uztvert aktivitātes tikai kā rotaļīgus vingrinājumus.

Ieteicamie jautājumi:

- Kurš no vingrinājumiem visvairāk lika aizdomāties par to, kā jūs klausāties citos?
- Vai pamanījāt kaut ko jaunu par to, kā sazināties arī bez vārdiem?
- Ko jūs pēc šīs nodarbības vēlētos darīt citādi savās ikdienas sarunās?

Varat arī aicināt dalībniekus formulēt vienu nelielu apņemšanos, ko viņi vēlas izmēģināt ikdienā, piemēram:

- „Pirms atbildēšu, apzināti ieturēšu īsu pauzi.”
- „Centīšos vairāk pievērst uzmanību cilvēka balss tonim, ne tikai vārdiem.”

Pierakstiet šīs apņemšanās uz tāfeles vai kopīgā dokumentā. Tas palīdz dalībniekiem pārnest vingrinājumos gūto pieredzi ikdienas saziņā.

Pielāgošanas ieteikumi

Grupām ar atšķirīgām valodu prasmēm

Priekšroku dodiet vingrinājumiem „Saruna izdomātā valodā”, „Emociju izteikšana” un „Klausīšanās pastaiga”, jo tajos liela nozīme ir neverbālajai saziņai.

Vingrinājumā „Jā, un...” un „Stāstīšana pāros” ļaujiet dalībniekiem izmantot jebkuru valodu, kurā abi partneri spēj sazināties. Norādījumus formulējiet īsi un vienkārši.

Ja nepieciešams, sākumā veidojiet pārus ar kopīgu valodu, bet vēlāk sajauciet grupas, lai dalībnieki kopīgi reflektētu par pieredzēto.

Grupām ar zemu pārliecību par savām runas prasmēm

Sāciet ar vingrinājumiem „Saruna izdomātā valodā” un „Emociju izteikšana”, jo tajos ir mazāks spiediens atrast "pareizos" vārdus.

Vingrinājumā „Stāstīšana pāros” saīsiniet stāstīšanas laiku un uzsveriet, ka stāstam nav jābūt īpašam vai sarežģītam – pietiek ar vienkāršu ikdienas notikumu.

Nelūdziet dalībniekiem stāstīt personiskus stāstus visai grupai, ja vien viņi paši to nevēlas.

Grupām, kas attīsta starpkultūru kompetenci

Rosiniet dalībniekus pievērst uzmanību tam, kā nozīme tika pausta vingrinājumos „Saruna izdomātā valodā” un „Emociju izteikšana”, izmantojot intonāciju, mīmiku un žestus.

Aiciniet apspriest, ko tas atklāj par starpkultūru saziņu. Piemēram, cik daudz iespējams saprast arī tad, ja kopīgais vārdu krājums ir ierobežots.

Vingrinājumu „Klausīšanās pastaiga” izmantojiet, lai pievērstu uzmanību saziņas zīmēm apkārtējā vidē – norādēm, simboliem, plakātiem vai uzrakstiem dažādās valodās.

Grupām, kurās bieži rodas debates vai domstarpības

Izmantojiet principu „Jā, un...” kā pretstatu ierastajam „Jā, bet...”. Refleksijas laikā aiciniet dalībniekus padomāt, kā viņi varētu izmantot šo pieeju profesionālajā darbā vai sabiedriskās diskusijās, kurās cilvēki bieži steidzas iebilst cits citam.

Uzsveriet, ka „Jā, un...” nav noteikums, kas vienmēr jāievēro dzīvē. Tas ir mācību paņēmiens, kas palīdz trenēt klausīšanos, sadarbību un spēju vispirms izprast otra teikto, pirms to vērtēt.



Foto: Jana Mirina

Emocionālā apzinātība un noturība

Mērķis: Atbalstīt izglītojamos, mācoties pieņemt nenoteiktību, kļūdas un emociju izpausmi.

Lielākajā daļā izglītības vides cilvēki tiek mudināti emocijas apspiest vai kontrolēt, nevis tās apzināties un izprast. Apjukums, nedrošība vai neapmierinātība nereti tiek uztverti kā šķēršļi mācīšanās procesā.

Šajā nodaļā tiek piedāvāts citāds skatījums. Emocionālā apzinātība ir būtiska mācīšanās sastāvdaļa. Pieaugušie, kuriem ir grūti pieņemt nenoteiktību, biežāk izvairās no radošiem eksperimentiem. Tie, kuri kļūdas saista ar kauna izjūtu, pirms izmēģināt ko jaunu cenšas sevi pasargāt no neveiksmes. Savukārt cilvēkiem, kuri nav raduši atpazīt un nosaukt savas emocijas, bieži ir grūtāk veidot patiesu saikni ar citiem, īpaši situācijās, kurās sastopamas atšķirīgas pieredzes un viedokļi.

Pētījumi apliecina, ka improvizācijas prakse sekmē emocionālo noturību, palīdzot cilvēkiem apzināties savas emocijas, tās pieņemt un ar tām konstruktīvi tikt galā (Ritter & Mostert, 2022).



Somatiskās pieejas ir īpaši noderīgas emocionālās pieredzes apzināšanā un pārstrādē, jo īpaši cilvēkiem, kuri piedzīvojuši ilgstošu stresu vai traumu (Kuhfuß et al., 2021). Iesaistot ķermeni, kļūst iespējams atpazīt, izpaust un pakāpeniski apzināt arī tās emocijas, kuras ir grūti ietvert vārdos.

Savukārt Mezirow (2000) uzsver, ka tieši dezorientējoša pieredze — situācijas, kurās cilvēks jūtas nedrošs, apjucis vai neaizsargāts, — bieži kļūst par priekšnoteikumu dziļām pārmaiņām mācīšanās procesā.

Šajā nodaļā iekļautie vingrinājumi ir veidoti tā, lai palīdzētu dalībniekiem pakāpeniski pieņemt nenoteiktību un kļūdas kā dabisku mācīšanās daļu. Mērķis nav izvairīties no diskomforta, radīt drošu vidi, kurā to iespējams piedzīvot, izprast un izmantot kā izaugsmes iespēju.

Vingrinājums 4.1. Kļūdu svinēšana



10–15 minūtes



8–30 cilvēki



Tiešsaistē / klātienē



Iesacēja līmenis



Mērķis: Veidot pozitīvu attieksmi pret kļūdām un stiprināt psiholoģisko drošību grupā. Vingrinājums palīdz dalībniekiem piedzīvot, ka kļūdas netiek nosodītas, bet pieņemtas kā dabiska mācīšanās un radošā procesa daļa.



Norādījumi

Klātienē	Tiešsaistē
1. Aiciniet dalībniekus nostāties aplī. 2. Izskaidrojiet vingrinājuma principu: šajā aktivitātē kļūdas netiek labotas vai nosodītas – tās tiek svinētas. Grupas uzdevums ir atbalstīt ikvienu, kurš kļūdās. 3. Parādiet piemēru. Apzināti kļūdieties – pasakiet nepareizu vārdu, pakļūpiet vai aplaudējiet nepareizā brīdī. Tad paceliet rokas un priecīgi iesaucieties. Aiciniet grupu pievienoties aplausiem vai uzmundrinājumam. 4. Piedāvāji vienkāršu grupas uzdevumu, kurā kļūdas rodas dabiski, piemēram: • kopīgi plaukšķiniet noteiktā ritmā un pēkšņi mainiet ritmu; • nosauciet pēc kārtas nedēļas dienas, skaitļus vai krāsas, apzināti pieļaujot kļūdas. 5. Ikreiz, kad kāds kļūdās vai pats pamana savu kļūdu, visa grupa kopīgi to nosvin ar aplausiem vai uzmundrinājumu. 6. Turpiniet vingrinājumu 5–8 minūtes, saglabājot raitu tempu. 7. Ja grupa jūtas droši, aiciniet dažus dalībniekus apzināti pieļaut kļūdu un kopā to nosvinēt.	1. Aiciniet dalībniekus ieslēgt kameras un apsēsties tā, lai viņi būtu labi redzami. 2. Izskaidrojiet to pašu principu un demonstrējiet to kameras priekšā. Apzināti pieļaujiet nelielu kļūdu, pēc tam paceliet rokas un priecīgi iesaucieties: „Jā!” vai „Lieliski!”. Aiciniet grupu reaģēt tāpat. 3. Sāciet vienkāršu secības vingrinājumu, kurā kļūdiņas ir viegli, piemēram, nosauciet nedēļas dienas vai skaitļus noteiktā secībā un ik pa laikam apzināti to izjauciet. 4. Ikreiz, kad kāds kļūdās, visi uz īsu brīdi ieslēdz mikrofonus, aplaudē, uzmundrina vai citādi redzami pauž prieku. 5. Turpiniet vingrinājumu 5–8 minūtes, uzturot raitu tempu un pozitīvu noskaņu. 6. Ja grupa ir gatava, aiciniet kādu brīvprātīgo apzināti kļūdiņas un kopā nosvinēt šo brīdi.



Kam pievērst uzmanību

Klātienē	Tiešsaistē
• Sākumā daži dalībnieki var smieties vai gaidīt citu reakciju. Saglabāji patiesi priecīgu attieksmi – grupa sekos jūsu piemēram.	• Vienlaikus ieslēgti mikrofonu var radīt troksni. Tas ir pilnīgi pieņemami un pat palīdz uzturēt vingrinājuma enerģiju.



- Ja redzat, ka kādu kļūda patiesi sarūgtina, nevis uzjautrina, uztveriet to ar cieņu. Tas var liecināt par dziļāku pieredzi, pie kuras, ja nepieciešams, var atgriezties individuālā sarunā pēc nodarbības.
- Uzmundrinājumam vienmēr jābūt sirsnīgam, nevis izsmējīgam. Ja jūtat, ka reakcijas kļūst ironiskas vai aizvainojošas, nekavējoties atgrieziet grupu pie vingrinājuma mērķa.
- Vērojiet dalībnieku reakcijas. Atbrīvoti smieklī un spontāns prieks parasti liecina, ka grupa sāk justies drošāk.
- Daži dalībnieki var justies neērti ieslēgt kameru. Iedrošiniet viņus piedalīties, taču neuzspiediet to.

- **Refleksijas jautājumi:** Kā jutāties, kad grupa priecājās par jūsu kļūdu? Vai šis vingrinājums mainīja jūsu attieksmi pret kļūdīšanos? Kā šāda pieeja varētu ietekmēt mācīšanos vai sadarbību grupā?

Vingrinājums 4.2. Emociju orķestris



15–20 minūtes



8–25 cilvēki



Tiešsaistē / klātienē



Vidējs līmenis



Mērķis: Attīstīt prasmi izpaust emocijas ar balsi un ķermeni, vienlaikus veicinot grupas savstarpējo saskaņotību. Vingrinājums palīdz pamanīt, kā emocijas ietekmē grupas kopējo noskaņu un kā tās iespējams veidot kopīgi.



Norādījumi

Klātienē	Tiešsaistē
1. Aiciniet dalībniekus nostāties vai apsēsties puslokā. Jūs uzņematies diriģenta lomu. 2. Paskaidrojiet vingrinājuma principu: jūs norādīsiet uz atsevišķiem dalībniekiem vai grupām un nosauksiet emociju. Viņu uzdevums ir to izpaust ar balsi un kustībām, neizmantojot vārdus. 3. Sāciet ar vienkāršām emocijām: prieks, pārsteigums, miers, satraukums vai skumjas. 4. Norādiet uz vienu dalībnieku vai nelielu grupu. Viņi dažas sekundes izpauž izvēlēto emociju, pēc tam pārejiet pie nākamajiem. 5. Pakāpeniski sarežģījiet vingrinājumu: • vienlaikus iesaistiet divas grupas ar atšķirīgām emocijām; • aiciniet visu grupu pēc signāla vienlaikus pāriet no vienas emocijas uz citu; • uzticiet diriģenta lomu kādam dalībniekam. 6. Noslēgumā aiciniet visu grupu pakāpeniski pāriet uz mierīgu, līdzsvarotu noskaņu un dažas sekundes pabūt klusumā.	1. Aiciniet dalībniekus ieslēgt kameras un apsēsties tā, lai būtu labi redzama seja un ķermeņa augšdaļa. 2. Izskaidrojiet to pašu principu. Nosauciet emociju un aiciniet konkrētu dalībnieku vai vairākus dalībniekus to izpaust ar balsi un kustībām, neizmantojot vārdus. 3. Sāciet ar vienkāršām emocijām, kuras lielākajai daļai cilvēku ir viegli attēlot. 4. Nosauciet dalībnieku vārdā vai norādiet uz viņa attēlu ekrānā. Pēc dažām sekundēm pārejiet pie cita dalībnieka. 5. Pakāpeniski ieviesiet tos pašus variantus: dažādas emocijas vienlaikus, kopīga emociju maiņa un diriģenta lomas nodošana dalībniekam. 6. Noslēdziet vingrinājumu ar kopīgu mierīgu noskaņu un īsu klusuma brīdi.



Kam pievērst uzmanību

Klātienē	Tiešsaistē
• Dažiem dalībniekiem var būt neērti publiski izpaust emocijas. Sāciet ar vieglāk uztveramām emocijām, piemēram, prieku	• Aiciniet dalībniekus novietot kameru tā, lai būtu labi redzama seja un ķermeņa augšdaļa.

vai pārsteigumu, un tikai vēlāk pārejat pie sarežģītākām.

- Ja kāds emocijas izpauž ļoti pārspīlēti, aiciniet pamēģināt niansētāku izteiksmi. Tas bieži vien rada pārļiecinošāku iespaidu.
- Pievērsiet uzmanību tam, kuras emocijas grupai izdodas izpaust viegli un kuras rada grūtības. Tas būs vērtīgs materiāls refleksijai.

- Daži dalībnieki kameras priekšā būs atturīgāki. Tas ir normāli – neveiciet pārspīlētu izteiksmi.

- Ja kāds vairāk vēro nekā iesaistās, maigi uzaiciniet viņu piedalīties, nosaucot vārdā, taču respektējiet viņa izvēli.

Refleksijas jautājumi

- Vai bija emocijas, kuras bija vieglāk izpaust nekā citas? Kāpēc?
- Ko jūs pamanījāt savā ķermenī, izpaužot dažādas emocijas?
- Vai citu dalībnieku emociju izpausmes ietekmēja arī jūs? Kā?
- Ko šis vingrinājums atklāja par saikni starp emociju izpausmi un to, kā mēs tās izjūtam?

Vingrinājums 4.3. Rakstura gājiens



15–20 minūtes



8–30 cilvēki

Tikai klātienē¹

Vidējais līmenis



Mērķis: Attīstīt ķermeņa apzinātību un izpratni par saikni starp stāju, kustībām un emocionālo stāvokli. Vingrinājums palīdz pamanīt, kā ķermeņa valoda ietekmē pašsajūtu un to, kā uztveram paši sevi.



Norādījumi

1. Aiciniet dalībniekus brīvi pastaigāties pa telpu savā ierastajā gaitā.
2. Paskaidrojiet, ka turpmāk dosiet dažādas norādes, un katra no tām aicinās mainīt gaitu, stāju vai kustības. Uzdevums ir pamanīt, kā šīs izmaiņas ietekmē pašsajūtu.
3. Sāciet ar vienkāršiem fiziskiem uzdevumiem, piemēram:
 - „Ejiet tā, it kā grīda būtu ļoti karsta.”
 - „Ejiet tā, it kā nestu kaut ko ļoti smagu.”
 - „Ejiet tā, it kā jums būtu steiga, bet nevēlētos, lai citi to pamana.”
4. Pakāpeniski pārejat uz situācijām, kas saistītas ar emocijām un attieksmi pret sevi:
 - „Ejiet tā, it kā šī telpa piederētu jums.”
 - „Ejiet tā, it kā baidītos aizņemt pārāk daudz vietas.”
 - „Ejiet tā, it kā tikko būtu saņēmuši ļoti labas ziņas.”
5. Pēc katras norādes dodiet dalībniekiem 30–60 sekundes, lai to izpētītu, pirms dotat nākamo.
6. Mudiniet dalībniekus pievērst uzmanību tam, kā mainās viņu stāja, elpošana, kustības un pašsajūta.
7. Noslēgumā aiciniet visus atgriezties savā ierastajā gaitā. Pēc tam apstājieties un aiciniet dalībniekus salīdzināt, kā viņi jūtas tagad, salīdzinot ar vingrinājuma sākumu.



Kam pievērst uzmanību

¹ Šis vingrinājums ir atkarīgs no brīvas pārvietošanās fiziskajā telpā. Tiesīsaistes grupām kā alternatīvu izmantojiet vingrinājumu 4.2 („Emocionālais orķestris”).



- Dažas norādes var raisīt spēcīgas personiskas emocijas. Piemēram, aicinājums „*Ejiet tā, it kā baidītos aizņemt pārāk daudz vietas.*” dažiem dalībniekiem var sasaukties ar viņu dzīves pieredzi. Pieņemiet šīs reakcijas ar cieņu, nevēršot uzmanību uz konkrētiem cilvēkiem.
- Ja pamanāt, ka dalībnieki vairāk cenšas izdomāt "pareizo" izpildījumu, nevis ieklausās savā ķermenī, demonstrējiet kustību ar savu piemēru un aiciniet koncentrēties uz sajūtām, nevis uz ārējo izskatu.
- Atgādiniet, ka nav pareizu vai nepareizu kustību. Katrs cilvēks vienu un to pašu norādi var interpretēt atšķirīgi.



Refleksijas jautājumi

- Vai kāda no gaitām šķita pazīstama vai atgādināja situācijas no jūsu ikdienas?
- Kā mainījās jūsu pašsajūta, mainoties gaitai un stājai?
- Kā jutāties, atgriežoties savā ierastajā gaitā?
- Ko šis vingrinājums atklāja par saikni starp ķermeņa valodu un emocijām?

Vingrinājums 4.4. „1–2–3” ar žestiem



15–20 minūtes



4–12 pāri



Tiešsaistē / klātienē



Sākuma–vidēja līmeņa



Mērķis: Attīstīt neverbālās saziņas prasmes un spēju sadarboties bez vārdiem. Vingrinājums pakāpeniski pāriet no skaitļu izrunāšanas uz saziņu ar žestiem, palīdzot dalībniekiem drošā un rotaļīgā veidā stiprināt pārliecību par neverbālo izpausmi.



Norādījumi

Klātienē	Tiešsaistē
1. Sadaliet dalībniekus pāros un aiciniet nostāties vai apsēsties vienam pret otru. 2. 1. kārtā — skaitļi. Dalībnieki pārmaiņus skaita no viens līdz trīs. Persona A saka „viens”, persona B — „divi”, persona A — „trīs”, persona B atkal sāk ar „viens”, un tā tālāk. Turpiniet aptuveni vienu minūti, līdz izveidojas vienmērīgs ritms. 3. 2. kārtā — pirmais žests. Aizstājiet skaitli „viens” ar vienkāršu žestu, piemēram, plaukšķinājumu, galvas mājienu vai pieskārienu ceļgalam. Skaitli vairs neizrunā. Secība ir: žests, „divi”, „trīs”. Turpiniet aptuveni vienu minūti. 4. 3. kārtā — otrais žests. Ar citu žestu aizstājiet arī skaitli „divi”. Secība kļūst šāda: pirmais žests, otrais žests, „trīs”. Turpiniet aptuveni vienu minūti. 5. 4. kārtā — bez vārdiem. Aizstājiet arī skaitli „trīs” ar trešo žestu. Tagad pāris turpina secību, ritmiski atkārtējot trīs dažādus žestus un neizmantojot vārdus.	1. Aiciniet dalībniekus ieslēgt kameras un apsēsties tā, lai būtu labi redzama seja un rokas. 2. Izskaidrojiet četru kārtu norisi un pastāstiet, ka pāri strādās atsevišķajās sarunu telpās. 3. Pirms atsevišķo sarunu telpu atvēršanas ievietojiet norādījumus čatā: • 1. kārtā — pārmaiņus skaitiet „viens, divi, trīs”; 4. • 2. kārtā — aizstājiet „viens” ar žestu; • 3. kārtā — aizstājiet „divi” ar otru žestu; • 4. kārtā — aizstājiet „trīs” ar trešo žestu un turpiniet pilnībā bez vārdiem. 5. Atveriet atsevišķās sarunu telpas uz 10–12 minūtēm. Ik pēc divām vai trim minūtēm nosūtiet īsu norādi pāriet uz nākamo kārtu. 6. Pēc atgriešanās kopīgajā telpā aiciniet vienu vai divus pārus parādīt savu neverbālo secību.



Kam pievērst uzmanību

Klātienē	Tiešsaistē
----------	------------



- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Pārejot no vārdiem uz žestiem, dalībnieki bieži sāk smieties un kļūst atraisītāki. Tas ir dabiski un palīdz mazināt saspringumu. • Ja pāris zaudē ritmu vai kļūst neapmierināts, atgādiniet, ka kļūdišanās ir daļa no vingrinājuma, nevis neveiksme. • Pēdējā kārtā daži pāri var izveidot īpaši radošas žestu kombinācijas. Aiciniet viņus tās parādīt grupai, vienlaikus uzsverot, ka mērķis nav sacensties. | <ul style="list-style-type: none"> • Skaņas un attēla aizkave var apgrūtināt vienota ritma saglabāšanu. Aiciniet pārus darboties lēnāk, īpaši pirmajās kārtās. • Daži pāri var pārāk ātri pāriet no vienas kārtas uz nākamo. Regulāri atgādinājumi palīdzēs visiem ievērot līdzīgu tempu. • Videozvana vizuālais formāts dažiem dalībniekiem var atvieglot neverbālo saziņu, jo uzmanība ir koncentrēta uz partnera seju un žestiem. |
|--|---|

? Refleksijas jautājumi

- Kurā brīdī vingrinājums šķita visgrūtākais, un kurā — vispatīkamākais?
- Kas mainījās jūsu sadarbībā ar partneri, kad skaitļus pakāpeniski aizstāja žesti?
- Kas palīdzēja saglabāt kopīgo ritmu bez vārdiem?
- Ko vingrinājums atklāja par neverbālās saziņas nozīmi?

Refleksijas vadlīnijas

Šīs nodaļas vingrinājumi var skart personiski nozīmīgu un emocionāli intensīvu pieredzi. Tāpēc refleksijai atvēliet pietiekami daudz laika — vismaz 15 minūtes.

Ieteicamie jautājumi:

- Ko šajos vingrinājumos atklājāt par sevi?
- Vai bija kāds brīdis, kad pamanījāt pārmaiņas savā ķermenī, noskaņojumā vai attiecībās ar grupu?
- Kā lielāka emocionālā apzinātība varētu ietekmēt jūsu ikdienas darbu vai mācīšanos?

Ja pēc emocionāli intensīva vingrinājuma grupā iestājas klusums, nesteidzieties to pārtraukt. Arī kopīgs klusuma brīdis var būt nozīmīga refleksijas daļa.

Pirms sarunas varat aicināt dalībniekus īsi pierakstīt vai uzzīmēt kaut ko, kas atspoguļo viņu pieredzi. Tas var palīdzēt sakārtot domas un atvieglot dalīšanos grupā.

Pielāgošanas ieteikumi

Grupām, kuru dalībnieki ir piedzīvojuši traumu

Piesardzīgi izmantojiet vingrinājumus „Rakstura gaita” un „1–2–3 ar žestiem”, jo ķermeniska un neverbāla izpausme dažiem dalībniekiem var raisīt spēcīgas emocijas vai atmiņas.

Nodrošiniat iespēju nepiedalīties jebkurā vingrinājuma posmā vai izvēlēties mazāk intensīvu alternatīvu. Izvairieties no norādēm, kas var radīt baiļu, apdraudējuma vai bezspēcības izjūtu, ja vien labi nepazīstat grupu un nav pieejams atbilstošs atbalsts.

Vingrinājumi „Kļūdu svinēšana” un „Emociju orķestris” parasti ir piemērotāki kā saudzīgāks sākums, tomēr arī tajos jārespektē katra dalībnieka robežas.

Grupām ar ierobežotu emociju vārdu krājumu

Izmantojiet „Emociju orķestri”, lai pakāpeniski paplašinātu emociju loku, ko dalībnieki spēj atpazīt, nosaukt un izpaust. Sāciet ar vienkāršām un viegli atpazīstamām emocijām, piemēram, prieku, skumjām, pārsteigumu un mieru. Kad grupa jūtas droši, varat pievienot niansētākus emocionālos stāvokļus, piemēram, nervozitāti, lepnumu, apjukumu vai cerību.

Grupām, kuru dalībniekiem ir kustību ierobežojumi



Pielāgojiet vingrinājumus „Rakstura gaita” un „1–2–3 ar žestiem” tā, lai tos varētu pilnvērtīgi veikt sēdus.

Gaitu var aizstāt ar izmaiņām ķermeņa augšdaļas pozā, roku kustībās, sejas izteiksmē, skatiena virzienā vai elpošanā. Arī žestu secību var veidot tikai ar tām kustībām, kas katram dalībniekam ir ērtas un pieejamas. Vienmēr piedāvāji alternatīvas visai grupai, neizceļot cilvēkus, kuriem tās nepieciešamas.

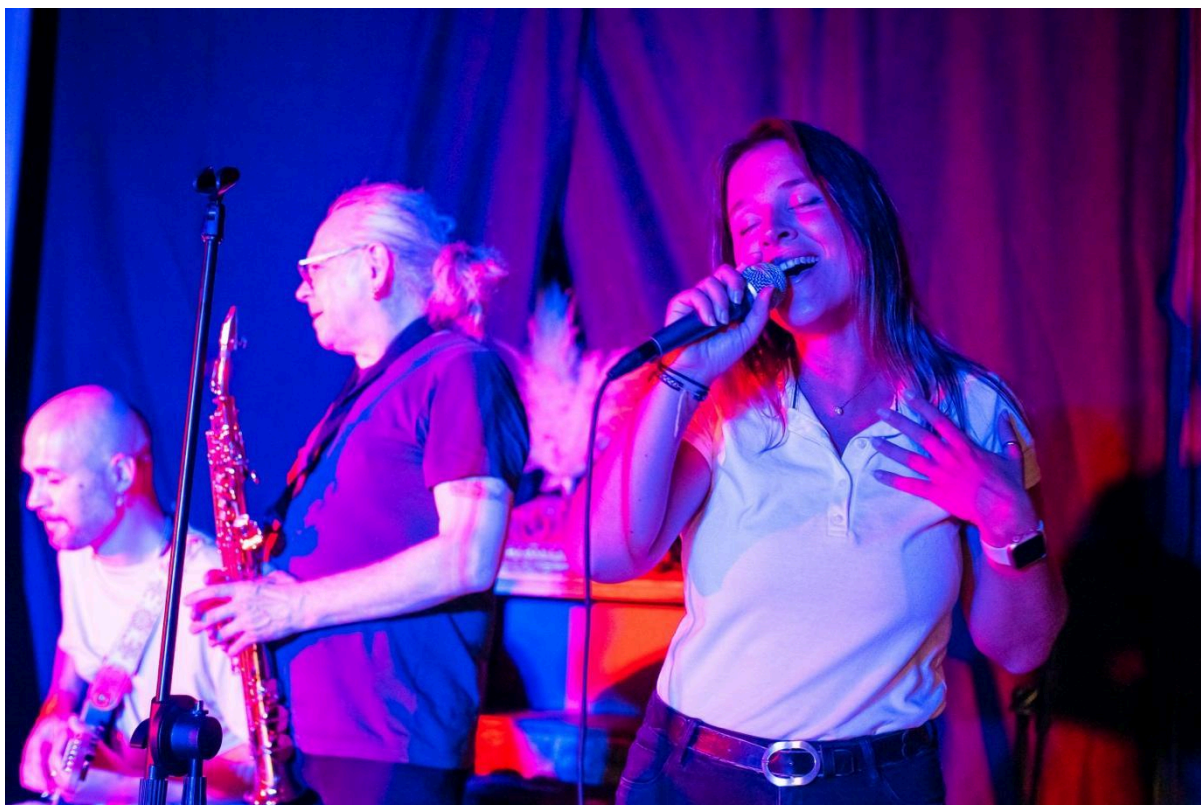


Foto: Jana Mirina

2.5. Radošums, iekļaušana un starpkultūru dialogs

Mērķis: Veicināt dažādas pieredzes un kultūru pārstāvošu dalībnieku kopradi, palīdzot pārvarēt valodas un kultūras atšķirību radītos šķēršļus.

Radošumu nereti uzskata par iedzimtu talantu, kas dažiem cilvēkiem piemīt, bet citiem ne. Šajā metodiskajā ceļvedī radošums tiek aplūkots kā prasme, ko iespējams attīstīt, radot tai piemērotus apstākļus.

Daudzveidīgās grupās radošai sadarbībai ir īpaša nozīme. Tā piedāvā kopīgu darbību, kas nav saistīta tikai ar vienu kultūras tradīciju un kurā nepastāv viens automātiski pareizs rīcības veids. Šādā procesā dalībnieku atšķirīgā pieredze kļūst par vērtīgu resursu, nevis šķērslis.

Radoša līdzdalība var kļūt arī par sociālas rīcības veidu. Kad cilvēki, kuru balsis sabiedrībā nereti netiek sadzirdētas vai kuru līdzdalība tiek ierobežota, nonāk uzmanības centrā un aktīvi iesaistās kopradē, viņi var piedzīvot citādas attiecības ar ietekmi, līdzdalību un piederību (Boal, 1979).

Mākslā balstīta koprade daudzveidīgās grupās rada ne tikai radošus rezultātus, bet arī jaunus veidus, kā dalībniekiem izprast viens otru (Van Houte & Rast, 2024). Pētījumi apliecina, ka līdzdalībā balstītas mākslas metodes ir īpaši piemērotas starpkultūru videi, jo tās mazina valodas prasmju atšķirību ietekmi uz dalībnieku iespējām iesaistīties un tikt sadzirdētiem (Moralli, 2024; Alves Moreira & Jakobi, 2021).

Šajā sadaļā iekļautie trīs vingrinājumi ir veidoti tā, lai pilnvērtīga līdzdalība nebūtu atkarīga no spējas brīvi izteikties vārdos. Katrā no tiem grupa kopīgi rada kaut ko jaunu — attēlu, stāstu vai improvizētu ainu, un radītais rezultāts pieder visai grupai, nevis vienam dalībniekam. Vingrinājumi palīdz dalībniekiem praktiskā pieredzē atklāt, ka atšķirīga kultūras



pieredze nav šķērslis sadarbībai. Gluži pretēji — tā var kļūt par vienu no vērtīgākajiem koprades avotiem.

Vingrinājums 5.1. Klusā koprade



20–25 minūtes



8–24 cilvēki



Tiešsaistē / klātienē



Sākuma līmenis



Mērķis: Attīstīt uzticēšanos grupā un prasmi radīt kopīgi bez vārdiem. Vingrinājums parāda, cik daudz iespējams paveikt, paļaujoties uz uzmanību, atsaucību un kopīgu radošo procesu, nevis verbālu saziņu.



Materiāli:

Klātienē: lielas papīra loksnes (A2 formāts vai lielākas), marķieri vai krāsainie flomāsteri.

Tiešsaistē: koplietojama digitālā tāfele (piemēram, Miro, Mural vai līdzvērtīga platforma).



Norādījumi

Klātienē	Tiešsaistē
- Izvietojiet lielas papīra loksnes uz galdiem vai grīdas un sagatavojiet marķierus vai krāsainos flomāsterus. - Paskaidrojiet, ka nākamās 15 minūtes grupa klusumā kopīgi veidos vienu kopīgu zīmējumu vai vizuālu karti. Sarunāties un iepriekš plānot darbu nedrīkst. - Piedāvāviet atvērtu uzdevumu, piemēram: „Uzzīmējiet vietu, kur jūtaties kā mājās.” vai „Attēlojiet savu ceļu līdz šejieni.” Izvēlieties uzdevumu, kam nav vienas pareizas atbildes. - Dalībnieki vienlaikus sāk zīmēt uz vienas kopīgas lapas vai vairākām savienojamām lapām. Viņi var papildināt citu veidoto, turpināt kādu ideju vai radīt savu ieguldījumu līdzās citiem. - Pēc 15 minūtēm aiciniet visus atkāpties soli atpakaļ un kopīgi aplūkot izveidoto darbu.	- Iepriekš sagatavojiet koplietojamu digitālo tāfeli un nodarbības sākumā nosūtiet dalībniekiem saiti. - Izskaidrojiet to pašu principu. Dalībnieki klusumā kopīgi veidos vizuālu darbu, izmantojot zīmēšanas rīkus un digitālās piezīmju lapiņas. Mutiska saziņa nav atļauta; ja nepieciešams, drīkst izmantot tikai čatu. - Dodiet tādu pašu atvērtu uzdevumu kā klātienē grupai. - Dalībnieki aptuveni 15 minūtes vienlaikus zīmē, pievieno formas, attēlus, atsevišķus vārdus vai digitālās piezīmju lapiņas. - Pēc darba beigām ieslēdziet mikrofonus un aiciniet katru dalībnieku izvēlēties vienu elementu kopīgajā darbā un īsi pastāstīt, kāpēc tas piesaistīja uzmanību.



Kam pievērst uzmanību

Klātienē	Tiešsaistē
- Daži dalībnieki gaidīs precīzākus norādījumus vai atļauju sākt. Pretojieties vēlmei sniegt papildu instrukcijas — nenoteiktība ir daļa no vingrinājuma. - Pievērsiet uzmanību brīžiem, kad dalībnieki sāk papildināt citu idejas, nevis darbojas katrs atsevišķi. Tas liecina, ka veidojas īsta koprade. - Ievērojiet, ja kāds zīmē ļoti mazā laukumā vai cenšas palikt lapas malā. Tas var kļūt par vērtīgu refleksijas tematu, taču izvairieties no personīgiem secinājumiem.	- Ja dalībnieki nav strādājuši ar digitālajām tāfelēm, sākumā īsi parādiet svarīgākās funkcijas (zīmēšanu, teksta ievietošanu un digitālās piezīmju lapiņas). - Ja kāds tikai vēro, maigi uzaiciniet viņu iesaistīties, piemēram, pievienojot vienu līniju, simbolu vai vārdu. - Pievērsiet uzmanību tam, vai dalībnieki sāk reaģēt uz citu veidoto darbu. Arī tiešsaistē tas ir svarīgs koprades rādītājs.



- **Refleksijas jautājumi:** Kas jūs pārsteidza kopīgā darba tapšanas procesā? Kā bija sadarboties, neizmantojot vārdus? Kurā brīdī sajūtāt, ka no atsevišķiem zīmējumiem veidojas kopīgs darbs?

Vingrinājums 5.2. Stāsts par nozīmīgu priekšmetu



25–30 minūtes



6–20 cilvēki



Tiešsaistē / klātienē



Vidējs līmenis



Mērķis: Veicināt starpkultūru dialogu, daloties personīgos stāstos, kas saistīti ar dalībniekiem nozīmīgiem priekšmetiem. Vingrinājums palīdz iepazīt vienu otru caur konkrētu pieredzi, nevis vispārīgiem priekšstatiem par kultūrām.



Materiāli: Aiciniet dalībniekus jau iepriekš (vēlams iepriekšējās nodarbības noslēgumā) atnest nelielu priekšmetu, kam viņu dzīvē ir īpaša nozīme.



Norādījumi

Klātienē	Tiešsaistē
1. Atgādiniet dalībniekiem sagatavot līdzīgu paņemto priekšmetu. Ja kādam tāda nav, aiciniet uzzīmēt to no atmiņas, aprakstīt vai izvēlēties citu priekšmetu, kas atrodas telpā un šķiet nozīmīgs. 2. Aiciniet visus apsēsties aplī. Paskaidrojiet, ka katram būs 2–3 minūtes, lai parādītu savu priekšmetu un pastāstītu ar to saistītu stāstu. Var stāstīt, kas tas ir, no kurienes tas nācis, kas to uzdāvinājis vai kāpēc tas ir nozīmīgs. Nav viena pareizā veida, kā stāstīt. 3. Sāciet ar savu piemēru, parādot priekšmetu un īsi pastāstot savu stāstu. 4. Pēc katra stāsta aiciniet grupu dalīties ar vienu vai divām īsām pārdomām, piemēram: „<i>Kas no šī stāsta jums palika atmiņā?</i>” vai „<i>Vai tas atsauc atmiņā kādu jūsu pašu pieredzi?</i>” 5. Noslēgumā aiciniet grupu pamanīt kopīgās tēmas, līdzības vai negaidītās saiknes starp stāstiem un priekšmetiem.	1. Jau pirms nodarbības aiciniet dalībniekus sagatavot nelielu priekšmetu, ko var parādīt kamerā. Ja tas nav iespējams, viņi var izmantot fotogrāfiju vai aprakstīt priekšmetu no atmiņas. 2. Aiciniet dalībniekus visa vingrinājuma laikā turēt kameras ieslēgtas. 3. Katrs dalībnieks parāda savu priekšmetu kamerā un 2–3 minūšu laikā pastāsta ar to saistīto stāstu. 4. Pēc katra stāsta aiciniet pārējos dalībniekus dalīties ar īsu komentāru mutiski vai tērzētavā. 5. Ja grupa ir liela, organizējiet darbu 4–5 cilvēku mazajās grupās, pēc tam atgriezieties kopīgajā telpā un aiciniet katru grupu pastāstīt par vienu stāstu, kas viņus īpaši uzrunāja.



Kam pievērst uzmanību

Klātienē	Tiešsaistē
● Dažiem dalībniekiem var šķist, ka viņu priekšmets nav pietiekami interesants. Atgādiniet, ka tieši ikdienišķi priekšmeti bieži glabā vispersoniskākos stāstus. ● Ja kāds kautrības dēļ stāsta ļoti īsi, uzdodiet vienkāršu papildjautājumu, piemēram: „<i>Kur jūs šo priekšmetu ieguvāt?</i>” vai „<i>Kāpēc tas jums ir svarīgs?</i>” ● Ja kāds stāsts skar zaudējumu vai citu emocionāli nozīmīgu pieredzi, nesteidzieties pāriet pie nākamā dalībnieka. Dodiet grupai iespēju uzklaut un reaģēt ar cieņu.	● Dažkārt kamerā priekšmetus ir grūti saskatīt. Aiciniet dalībniekus tos ne tikai parādīt, bet arī īsi raksturot. ● Mazajās grupās aiciniet vienu dalībnieku pierakstīt galvenās atziņas, lai pēc tam ar tām varētu dalīties kopīgajā sarunā. ● Pārlicinieties, ka visiem dalībniekiem ir pietiekami daudz laika pastāstīt savu stāstu un neviens nepaliek bez iespējas izteikties.



Refleksijas jautājumi

- Vai kāds stāsts jūs īpaši pārsteidza vai aizkustināja? Kāpēc?
- Vai pamanījāt kādas kopīgas tēmas vai līdzības starp dažādu dalībnieku stāstiem?
- Kā jutāties, daloties ar kaut ko personīgi nozīmīgu?
- Ko šis vingrinājums palīdzēja jums saprast par citiem grupas dalībniekiem?

Vingrinājums 5.3. Atvērtā improvizācijas sesija



30–40 minūtes



8–20 cilvēki



Tikai bezsaistē²



Augstākais līmenis



Mērķis: Veicināt brīvu radošo kopradi un starpkultūru izpausmi, dalībniekiem spontāni izmantojot kustības, skaņas, vārdus, tēlus un priekšmetus. Vingrinājumā nav iepriekš noteikta rezultāta — tā norisi veido dalībnieku savstarpējā uzmanība un atsaucība.

Šis ir visatvērtākais vingrinājums metodiskajā ceļvedī. Tas piemērots grupai, kurā jau izveidojusies savstarpēja uzticēšanās un dalībnieki jūtas pietiekami droši improvizēt. Vingrinājumu ieteicams izmantot programmas noslēguma posmā.



Norādījumi

1. Atbrīvojiet telpu no krēsliem un galdiem, lai dalībnieki varētu brīvi pārvietoties.
2. Izskaidrojiet vingrinājuma principu: nākamās 20–25 minūtes grupa kopīgi improvizēs. Nav scenārija, iepriekš sadalītu lomu vai viena pareiza iznākuma. Dalībnieki var izmantot kustības, skaņas, vārdus, priekšmetus vai dažādus izteiksmes veidus vienlaikus. Viņi var darboties individuāli, pāros vai grupās.
3. Vienīgā norāde ir uzmanīgi sekot notiekošajam un atsaukties uz citu dalībnieku piedāvājumiem.
4. Piedāvāji atvērtu sākuma tēmu vai tēlu, piemēram:
5. „*Mēs visi ierodamies kādā nepazīstamā vietā.*”
6. „*Kaut kas drīz mainīsies.*”
7. Izvēlieties tēmu, kas rosina iztēli, bet pārāk nenosaka improvizācijas virzienu.
8. Sāciet ar vienu klusuma minūti. Dalībnieki stāv nekustīgi, mierīgi elpo un pievērš uzmanību sev, citiem un telpai. Pēc tam aiciniet pirmo kustību vai skaņu sākt tam dalībniekam, kurš jūtas gatavs.
9. Ļaujiet improvizācijai attīstīties 15–20 minūtes bez aktīvas vadīšanas. Vērojiet procesu un iesaistāties tikai tad, ja nepieciešams rūpēties par dalībnieku fizisko vai emocionālo drošību.
10. Ja improvizācija apsīkst, nesteidzieties to atjaunot. Īss klusums vai nekustīgums var kļūt par procesa daļu. Ja nepieciešams, varat piedāvāt vienu neitrālu norādi, piemēram: „*Pievērsiet uzmanību tam, kas telpā vēl nav pamanīts.*”
11. Noslēdziet improvizāciju ar iepriekš izskaidrotu signālu, piemēram, zvaniņu, paceltu roku vai vārdu „*Pauze*”. Aiciniet dalībniekus pakāpeniski apstāties, atgūt mierīgu elpu un pēc tam apsēsties aplī.



Pielāgošana tiešsaistē Tiešsaistē nav iespējams pilnībā atveidot klātienē improvizācijas telpu, tomēr vingrinājumu var pielāgot, saglabājot tā galveno principu — savstarpēju uzmanību un spontānu atsaukšanos.

² Šis vingrinājums balstās uz kopīgu fizisko telpu, spontānu fizisko mijiedarbību un grupas dinamiku reālajā laikā. Daļēja pielāgošana tiešsaistes apstākļiem ir aprakstīta zemāk.

1. Aiciniet katru dalībnieku sagatavot vietu, kur iespējams droši kustēties un kur kamerā redzama vismaz ķermeņa augšdaļa.
2. Kopīgu noskaņu var radīt ar instrumentālu mūziku, ko atskaņo viens dalībnieks, koplietojot datora skaņu. Mūzikai jābūt bez vārdiem, lai tā pārāk nenoteiktu improvizācijas saturu.
3. Dalībnieki improvizē secīgi — katram atvēlot aptuveni 90 sekundes. Viņi var izmantot kustības, skaņas, vārdus vai dažādu izteiksmes veidu kombināciju. Pārējie klusumā vēro un pēc katras improvizācijas čatā ieraksta vienu vārdu, kas raksturo viņu iespaidu vai asociāciju.
4. Noslēgumā aiciniet visus 60 sekundes improvizēt vienlaikus ar ieslēgtām kamerām un izslēgtiem mikrofoniem. Dalībnieki var atsaukties uz kustībām, ko pamana citu dalībnieku ekrāna lodziņos.
5. Pēc improvizācijas aiciniet visus uz īsu klusuma brīdi un tad pārejiet pie refleksijas.



Kam pievērst uzmanību

Klātienē	Tiešsaistē
• Pirms vingrinājuma skaidri vienojieties par fiziskajām robežām. Dalībniekiem nav pienākuma pieskarties citiem, un jebkurā brīdī drīkst atkāpties no kopīgas darbības vai izvēlēties vērotāja lomu. • Daži dalībnieki var mēģināt pārņemt iniciatīvu un noteikt kopējo virzienu. Atgādiniet, ka mērķis nav vadīt pārējos, bet gan piedāvāt ideju un būt gatavam atsaukties uz citu piedāvājumiem. • Neuztveriet klusumu, lēnu tempu vai nekustīgumu kā neveiksmi. Arī tie var būt pilnvērtīgi improvizācijas elementi. • Pievērsiet uzmanību tam, vai visi dalībnieki var atrast sev piemērotu iesaistīšanās veidu. Aktīva un redzama izpausme nav vienīgais līdzdalības veids. • Ja improvizācijā rodas emocionāli intensīvs saturs, noslēgumā atvēliet pietiekami daudz laika, lai dalībnieki varētu atgūt līdzsvaru un pārrunāt pieredzi.	• Skaņas aizkaves dēļ vienlaicīga vokāla improvizācija var būt sarežģīta, tāpēc kopīgajā noslēguma daļā mikrofonus ieteicams izslēgt. • Aiciniet dalībniekus kustēties tikai tik plaši, cik to ļauj viņu telpa un fiziskās iespējas. • Viena vārda reakcijām čatā jābūt aprakstošām, nevis vērtējošām. Piemēram: „<i>vieglums</i>”, „<i>spriedze</i>”, „<i>ceļš</i>”, nevis „<i>labs</i>” vai „<i>dīvains</i>”. • Ja dalībnieks nevēlas improvizēt viens pats, piedāvāji iespēju darboties vienlaikus ar vēl vienu cilvēku vai iesaistīties tikai kopīgajā noslēguma daļā.



Refleksijas jautājumi

- Kā bija piedalīties procesā, kurā nebija iepriekš noteikta plāna vai rezultāta?
- Kas jums palīdzēja izlemt, kad sākt, apstāties vai atsaukties uz cita dalībnieka piedāvājumu?
- Vai kādā brīdī jutāt, ka grupa darbojas kā vienots veselums? Kas to veicināja?
- Kā atšķirīgie izteiksmes veidi — kustības, skaņas, vārdi un tēli — papildināja cits citu?
- Kā vingrinājumā izpaudās dalībnieku atšķirīgā pieredze?
- Kas bija nepieciešams, lai jūs justos pietiekami droši piedāvāt savu ideju?



Nodaļas apspriedes vadlīnijas

Pēc šīs sadaļas vingrinājumu pabeigšanas atvēliet 10–15 minūtes grupas refleksijai, sasaistot radošo pieredzi ar starpkultūru dialoga tēmu.

Ieteicamie jautājumi:

- Aplūkojot to, ko šodien kopīgi radījām, ko jūs pamanījāt par to, kā dažādā pieredze un izcelsme ietekmēja koprades procesu?
- Vai bija brīdis, kad atšķirības šķita šķērslis? Vai bija brīdis, kad tās kļuva par ieguvumu?
- Kā šo kopradīšanas pieredzi varētu izmantot citās jūsu dzīves vai darba situācijās? Ja grupa ir radījusi vizuālu darbu (no nodarbības „Klusā sadarbība”), atstājiet to redzamā vietā apspriedes laikā. Fizisks kopīgās radīšanas pierādījums ir spēcīgs atskaites punkts pārdomām.

Īsas pielāgošanas piezīmes

Grupām ar atšķirīgu digitālo prasmju līmeni (tiešsaistes sesijās). Dodiet priekšroku vingrinājumam „Stāsts par kultūras objektu”, jo tam nepieciešama tikai kamera un kāds priekšmets. „Klusā sadarbība” digitālajā tāfelē prasīs īsu tehnisku ievadu, taču pēc pamata rīku apguves kļūs pieejama visiem dalībniekiem. Savukārt „Atklātās improvizācijas sesijas” tiešsaistes versiju ieteicams izmantot grupās, kas jau vairākas reizes ir tikušas attālināti un jūtas brīvi kameras priekšā.

Grupām, kurās daži dalībnieki nevēlas dalīties ar personīgu pieredzi. Vingrinājumā „Stāsts par kultūras objektu” uzsveriet, ka izvēlētajam priekšmetam nav jābūt ļoti personīgam. Tas var būt arī iemīļots krūzes, darba rīks vai jebkurš cits ikdienas priekšmets, kam cilvēks piešķir nozīmi. Vingrinājuma vērtība nav atkarīga no dalīšanās personiskuma pakāpes.

Grupām, kurās dalībnieki nesen piedzīvojuši vai joprojām piedzīvo pārvietošanās radītus izaicinājumus. Ja vingrinājumā „Klusā sadarbība” tiek izmantots uzdevums „Uzzīmē vietu, kur tu jūties visvairāk kā mājās”, tas dažiem dalībniekiem var būt emocionāli sarežģīts. Šādā gadījumā piedāvāiet alternatīvas, piemēram: „Uzzīmē kaut ko, kas tev rada mieru” vai „Uzzīmē kaut ko, ko tu gaidi ar prieku”. Arī vingrinājumā „Stāsts par kultūras objektu” izvairieties lūgt atnest priekšmetu no „mājām”. Tā vietā aiciniet izvēlēties kaut ko, kam viņiem ir īpaša nozīme.

Grupām, kurās izglītotāji šo rīku kopumu apgūst profesionālai lietošanai. „Atklātās improvizācijas sesija” ir īpaši vērtīga kā profesionālās pilnveides pieredze. Refleksijas laikā aiciniet izglītotājus pārdomāt, ko šis vingrinājums no viņiem prasa kā vadītājiem, īpaši spēju noturēt procesu, neuzspiežot tam savu virzienu, un kā šī pieeja sasaucas ar viņu līdzšinējo profesionālo praksi.



Foto: Jana Mirina

2.6. Pilsoniskā balss un pašizpausme

Mērķis: Stiprināt dalībnieku pārliecību paust savu viedokli un aktīvi iesaistīties sabiedrībā, izmantojot radošas metodes.

Spēja paust savu viedokli, balstoties personiskajā pieredzē, runāt par sev svarīgo un iesaistīties sabiedriskajos procesos ir gan personiskas izaugsmes, gan pilsoniskās līdzdalības pamats. Cilvēkiem, kuri saskārušies ar migrāciju, nabadzību vai sociālu atstumtību, ceļš no personiskās pieredzes līdz publiskai pašizpaušmei nereti ir sarežģīts. Daudzi ir piedzīvojuši situācijas, kurās viņu viedoklis nav ticis uzklauts vai novērtēts, tāpēc var rasties sajūta, ka nav vērts to paust.

Šī sadaļa tieši sasaucas ar projekta mērķi veicināt pilsonisko līdzdalību un ar „Erasmus+” prioritāti stiprināt kopīgās vērtības, demokrātisku līdzdalību un pilsonisko iesaisti.

Tās pamatā ir Paulo Freires (1970) atziņa, ka izglītība nekad nav neitrāla. Tā var vai nu mudināt cilvēkus pieņemt pastāvošo situāciju bez kritiskas izvērtēšanas, vai arī dot iespēju labāk izprast savu pieredzi, formulēt savu viedokli un saskatīt pārmaiņu iespējas.

Augusto Boals (1979) šīs idejas attīstīja teātra praksē, izveidojot Foruma teātri — metodi, kurā dalībnieki ne tikai vēro ainas par sociālām problēmām, bet arī aktīvi iesaistās, izmēģinot dažādus rīcības veidus un praksē pētot iespējamās pārmaiņas.

Savukārt Makivors (McIvor, 2019) parāda, ka mākslā balstītas pieejas ir īpaši piemērotas pilsoniskajai izglītībai, jo tās palīdz iesaistīt pieaugušos, kuriem līdzdalība tradicionālajos sabiedriskās un politiskās iesaistes veidos līdz šim bijusi ierobežota.

Šajā sadaļā aprakstītie vingrinājumi neprasa dalībniekiem noteiktus politiskos uzskatus. Tie aicina balstīties savā dzīves pieredzē, paust savu skatījumu un meklēt saikni starp personisko pieredzi un jautājumiem, kas ir nozīmīgi sabiedrībai kopumā.



Vingrinājums 6.1. Stāsts par pārmaiņām



25–30 minūtes



6–20 cilvēki



Tiešsaistē / klātienē



Vidējais līmenis



Mērķis: Rosināt dalībniekus saistīt personisko pieredzi ar sabiedrībā notiekošo, stāstot par kādu pārmaiņu brīdi savā dzīvē. Vingrinājums stiprina prasmi runāt no savas pieredzes, nevis vispārināt.



Norādījumi

Klātienē	Tiešsaistē
1. Aiciniet dalībniekus ērti apsēsties aplī vai sadalīties pāros, apsēžoties vienam pret otru. 2. Iepazīstiniet ar uzdevumu: „<i>Padomājiet par brīdi, kad kaut kas mainījās — jūsu dzīvē, apkaimē, valstī vai pasaulē. Tā var būt gan neliela, gan nozīmīga pārmaiņa. Iespējams, jūs paši to ierosinājāt, tā notika ar jums vai arī bijāt tās liecinieki.</i>” 3. Dodiet 3–4 minūtes klusām pārdomām. 4. Pāros katrs dalībnieks aptuveni trīs minūtes stāsta savu stāstu. Klausītāja uzdevums ir vienkārši uz klausīt, nepārtraucot, neuzdodot jautājumus un nesniedzot padomus. 5. Kad abi partneri ir dalījušies ar savu stāstu, aiciniet viņus vienoties par vienu kopīgu tēmu vai motīvu, kas parādījās abos stāstos. 6. Aiciniet visus atgriezties kopīgajā aplī. Katrs pāris vienā teikumā nosauc savu kopīgo tēmu. 7. Noslēgumā kopīgi pārrunājiet, kādas tēmas visbiežāk parādījās dalībnieku stāstos.	1. Izmantojiet to pašu ievadu un pārdomu laiku kā klātienē versijā. Uzdevuma formulējumu parādiet ekrānā vai ievietojiet čātā. 2. Sadaliet dalībniekus pa pāriem atsevišķajās sarunu telpās. Katram dalībniekam ir aptuveni trīs minūtes savam stāstam. 3. Pēc darba pāros atgriezties kopīgajā telpā un aiciniet katru pāri mutiski vai tērzētavā nosaukt vienu kopīgu tēmu, ko viņi pamanīja abos stāstos. 4. Noslēgumā aiciniet grupu kopīgi pārdomāt, kādas tēmas atkārtotās dažādos stāstos.

Kam pievērst uzmanību

Klātienē	Tiešsaistē
• Daži dalībnieki izvēlēties stāstīt par ļoti personiskām vai šķietami nelielām pārmaiņām, nevis sabiedriskiem notikumiem. Tas ir pilnībā atbilstoši vingrinājuma iecerei. Nevirziet viņus uz "lielākām" vai "svarīgākām" tēmām. • Ja kādam ir grūti izvēlēties stāstu, piedāvājiet dažus piemērus: „<i>Reize, kad mainījās kāds noteikums</i>”, „<i>Reize, kad kāds iestājās par citiem</i>”, „<i>Reize, kad pamanījāt netaisnību</i>” • Atgādiniet, ka klausīšanās šajā vingrinājumā ir tikpat nozīmīga kā stāstīšana.	• Individuālās sarunās tiešsaistē klusuma brīži var šķist neērti. Iepriekš atgādiniet, ka pauzes ir dabiska stāstīšanas daļa un klausītājam nav pienākuma uzreiz reaģēt. • Ja dalībnieku skaits ir nepāra, pievienojieties vienam dalībniekam vai izveidojiet trīs cilvēku grupu. • Pārliecinieties, ka visiem dalībniekiem ir vienāds laiks gan stāstīšanai, gan klausīšanai.



Refleksijas jautājumi

- Kā jutāties, stāstot savu pieredzi citam cilvēkam?
- Vai pamanījāt kopīgas tēmas starp savu un citu dalībnieku stāstiem?
- Kas jūs pārsteidza tajā, ko dzirdējāt?



- Ko šis vingrinājums atklāja par to, kā personiskā pieredze saistās ar plašākiem notikumiem sabiedrībā?

Vingrinājums 6.2. Foruma aina



35–45 minūtes



8–20 cilvēki



Tikai klātienē³



Augstākais līmenis



Mērķis: Stiprināt dalībnieku pilsonisko rīcībspēju un prasmi kopīgi meklēt risinājumus sarežģītās sociālās situācijās.

• Norādījumi

1. Iepriekš izskaidrojiet vingrinājuma norisi. Tikš izspēlēta īsa aina, kurā attēlota kāda ikdienā atpazīstama grūtība vai netaisnība. Dalībnieki to vispirms noskatīsies, bet pēc tam varēs iesaistīties un mēģināt mainīt notikumu gaitu.
2. Kopā ar vienu vai diviem līdzvadītājiem vai brīvprātīgajiem iepriekš sagatavojiet 3–5 minūtes ilgu ainu. Izvēlieties situāciju, kas grupai varētu būt pazīstama, piemēram:
 - cilvēka viedoklis sanāksmē netiek ņemts vērā viņa akcenta dēļ;
 - cilvēkam atsaka nepieciešamu pakalpojumu, apgalvojot, ka viņš neatbilst prasībām;
 - grupa pieņem lēmumu, neiesaistot vienu no tās dalībniekiem.

Ainai jābeidzas brīdī, kad problēma ir kļuvusi skaidri redzama, bet vēl nav atrisināta.

3. Izspēlējiet ainu vienu reizi bez pārtraukuma. Aiciniet dalībniekus vērot:
 - *Kas šajā situācijā notiek?*
 - *Kam ir iespēja ietekmēt notikumus?*
 - *Kura cilvēka iespējas rīkoties ir ierobežotas?*
4. Izspēlējiet ainu vēlreiz. Šoreiz jebkurš dalībnieks var saukt „Stop!”, ieņemt galvenā varoņa vietu un izmēģināt citu rīcības veidu.

Pārējie ainas dalībnieki turpina spēlēt savas lomas un ticami reaģē uz jauno rīcību. Viņu uzdevums nav apzināti kavēt dalībnieku, bet arī nepadarīt situācijas atrisināšanu pārāk vienkāršu.

5. Pēc katras iesaistīšanās īsi pārrunājiēt notikušo:
 - Kas mainījās?
 - Kā šī rīcība ietekmēja situāciju?
 - Kas palīdzēja, un kas joprojām palika nemainīgs?
 - Ko vēl varētu izmēģināt?
6. Atkārtojiet ainu ar vairākiem dalībnieku piedāvājumiem. Parasti pietiek ar 3–5 mēģinājumiem, taču to skaitu pielāgojiet grupas noskaņojumam un pieejamajam laikam.
7. Noslēgumā pievērsiet uzmanību ne tikai ainas saturam, bet arī pašai iesaistīšanās pieredzei: kā bija pāriet no vērotāja lomas uz aktīvu rīcību?



Pielāgošana tiešsaistē

Tiešsaistē nav iespējams pilnībā saglabāt Foruma teātra ķermenisko un tūlītējo raksturu, tomēr vingrinājuma pamatprincipu var izmantot rakstiska scenārija veidā.

1. Parādiet dalībniekiem īsu, vienā rindkopā aprakstītu situāciju, kurā kāds cilvēks sastopas ar šķērslī, netaisnību vai izslēgšanu.
2. Aiciniet dalībniekus čātā atbildēt uz jautājumu:
„Ko jūs darītu galvenā varoņa vietā?”
3. Izvēlieties 3–4 atšķirīgas atbildes un kopīgi pārrunājiēt:
 - Kas varētu notikt tālāk?

³ Šis vingrinājums ir atkarīgs no fiziskas klātbūtnes, spontānas iesaistīšanās un kopīgās telpas enerģijas. Daļēja pielāgošana tiešsaistes apstākļiem ir aprakstīta zemāk.

- Ko šī rīcība varētu mainīt?
 - Kas, iespējams, paliktu nemainīgs?
 - Kādi riski vai šķēršļi varētu rasties?
4. Aiciniet katru dalībnieku 2–3 teikumos uzrakstīt savu iespējamo ainas turpinājumu. Pēc tam dalībnieki pāros atsevišķajās sarunu telpās salīdzina savas versijas.
5. Atgriežoties kopīgajā telpā, pārrunājiet, kāpēc vienai un tai pašai situācijai iespējami dažādi risinājumi.

Šajā pielāgotajā versijā fizisku iesaistīšanos aizstāj rakstiska situācijas turpināšana. Tā ir mazāk tūlītēja, tomēr joprojām attīsta spēju iztēloties savu rīcību sarežģītā situācijā un izvērtēt tās iespējamās sekas.



Kam pievērst uzmanību

Klātienē	Tiešsaistē
• Aina jābūt atpazīstamai, taču tā nedrīkst pārāk tieši atkārtot kāda konkrēta dalībnieka personisko pieredzi. Izvairieties no situācijām, kuras varētu uztvert kā atsauci uz telpā esošu cilvēku. • Pirms vingrinājuma atgādiniet, ka dalībniekiem nav pienākuma iesaistīties ainā. Vērošana arī ir pilnvērtīgs līdzdalības veids. • Daži dalībnieki var mēģināt situāciju atrisināt ar agresiju vai uztvert ainu kā sacensību, kurā jāuzvar. Atgādiniet, ka mērķis nav atrast vienu nevainojamu risinājumu, bet pārbaudīt dažādus rīcības veidus un to iespējamās sekas. • Nevērtējiet dalībnieku piedāvājumus kā pareizus vai nepareizus. Drīzāk palīdziet grupai izpētīt, ko katra rīcība maina un kādi šķēršļi saglabājas. • Esiet gatavi emocionālām reakcijām, jo aina var atsaukt atmiņā reālu netaisnības vai atstumtības pieredzi. Atvēliet laiku, lai grupa pēc vingrinājuma atgūtu mieru un varētu pārrunāt notikušo. • Neuzlieciet galvenajam varonim visu atbildību par situācijas atrisināšanu. Pievērsiet uzmanību arī citu cilvēku, institūciju un apstākļu ietekmei.	• Rakstiskajam scenārijam jābūt īsam, skaidram un pietiekami atvērtam, lai būtu iespējamas vairākas atbildes. • Izvairieties no situācijām, kas formulētas kā pārbaudījums ar vienu acīmredzami pareizu risinājumu. • Mērķis ir aplūkot dažādas rīcības iespējas, nevis panākt vienprātību. • Pārrunājiet ne tikai to, ko galvenais varonis varētu darīt citādi, bet arī to, kam vēl situācijā ir iespēja rīkoties un uzņemt atbildību.



Refleksijas jautājumi

- Kā jutāties, pārejot no vērotāja lomas uz aktīvu iesaistīšanos situācijā?
- Kas palīdzēja izlemt, kādu rīcību izmēģināt?
- Vai kāds no piedāvātajiem rīcības veidiem jūs pārsteidza? Kas tajā bija negaidīts?
- Ko dažādie mēģinājumi mainīja, un ko ar viena cilvēka rīcību nebija iespējams mainīt?
- Kā atšķiras sarežģītas situācijas vērošana no aktīvas rīcības tajā?
- Kam vēl bez galvenā varoņa bija iespēja ietekmēt situāciju?
- Ko šis vingrinājums atklāja par individuālas un kopīgas rīcības iespējām?

Vingrinājums 6.3. Ko es vēlos pateikt



20–25 minūtes



6–25 cilvēki



Tiešsaistē / klātienē



Vidējais līmenis



Mērķis: Stiprināt dalībnieku pašizpaušmi un pārliecību skaidri paust sev nozīmīgu domu.

Katrs dalībnieks sagatavo un nolasa vienu īsu vēstījumu — kaut ko, ko viņš patiesi vēlas pateikt konkrētam cilvēkam, cilvēku grupai, institūcijai vai sabiedrībai kopumā. Šis mierīgais, bet emocionāli iedarbīgais vingrinājums palīdz formulēt un paust savu viedokli.

- **Materiāli:**

Klātienē: nelielas papīra lapas un pildspalvas.

Tiešsaistē: čats vai koplietojams dokuments.



Norādījumi

Klātienē	Tiešsaistē
1. Izdaliet katram dalībniekam nelielu papīra lapu un pildspalvu. 2. Izskaidrojiet uzdevumu: „<i>Uzrakstiet vienu domu, ko patiesi vēlaties pateikt. Tā var būt adresēta konkrētam cilvēkam, cilvēku grupai, institūcijai vai sabiedrībai kopumā. Tā var būt vēlēšanās, jautājums, iebildums, aicinājums vai kaut kas tāds, ko līdz šim neesat pateikuši skaļi. Rakstiet godīgi un saviem vārdiem.</i>” 3. Atvēliet piecas minūtes klusai rakstīšanai. 4. Aiciniet dalībniekus pēc kārtas piecelties un skaļi nolasīt uzrakstīto. Viņiem nav nepieciešams to skaidrot vai apspriest — pietiek skaidri nolasīt savu vēstījumu un atkal apsēsties. 5. Pēc katra vēstījuma grupa dažas sekundes paliek klusumā. Nav nepieciešami aplausi vai komentāri — svarīgākais ir uzmanīgi uz klausīt teikto. 6. Kad visi, kuri vēlējas piedalīties, ir izteikušies, ievērojiet īsu klusuma brīdi un tikai pēc tam pārejiet pie refleksijas. 7. Uzsveriet, ka dalība ir brīvprātīga. Dalībnieks drīkst savu vēstījumu nenolasīt vai izvēlēties to paturēt pie sevis.	1. Izmantojiet to pašu uzdevuma formulējumu un rakstīšanas laiku kā klātienē versijā. Parādiet norādi ekrānā vai ievietojiet to čātā. 2. Aiciniet dalībniekus pēc kārtas skaļi nolasīt savu vēstījumu. Pārējie klausās ar izslēgtiem mikrofoniem. Kameras ieslēgšana ir vēlama, bet tai nevajadzētu būt obligātai. 3. Pēc katra vēstījuma ievērojiet aptuveni piecu sekunžu klusuma pauzi, pirms vārds tiek dots nākamajam dalībniekam. 4. Kā alternatīvu varat aicināt dalībniekus ierakstīt savu vēstījumu čātā un publicēt to vienlaikus pēc vadītāja signāla. Pēc tam dodiet laiku klusumā izlasīt pārējo rakstīto. 5. Ja dalībnieki tam piekrīt, vadītājs var skaļi nolasīt dažus publicētos vēstījumus, ievērojot pauzi pēc katra no tiem. Neizvēlieties tikai emocionāli spilgtākos tekstus. 6. Noslēdziet ar aptuveni 30 sekunžu klusuma brīdi. Dalībnieki paliek kopīgajā tiešsaistes telpā ar izslēgtiem mikrofoniem. 7. Arī tiešsaistē dalība ir brīvprātīga. Dalībnieki var izvēlēties runāt, rakstīt vai nepārrādīt savu tekstu citiem.

Kam pievērst uzmanību

Klātienē	Tiešsaistē
----------	------------



- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Daži dalībnieki uzrakstīs īsu vai neitrālu vēstījumu, savukārt citi var dalīties ar ļoti personisku un emocionāli nozīmīgu domu. Pieņemiet abus iesaistīšanās veidus kā vienlīdz vērtīgus.• Klusums pēc katra vēstījuma ir būtiska vingrinājuma daļa. Nesteidzieties to aizpildīt ar komentāriem vai skaidrojumiem.• Ja kāds kļūst emocionāls, nesteidzieties viņu iztaujāt vai pievērst tam visas grupas uzmanību. Dodiet laiku, piedāvājiet atbalstu un ļaujiet dalībniekam pašam izlemt, vai viņš vēlas turpināt.• Neaiciniet dalībniekus atklāt vairāk, nekā viņi paši vēlas. Vingrinājuma mērķis nav panākt emocionāli atklātu atzīšanos. | <ul style="list-style-type: none">• Vienlaikus publicēti vēstījumi var radīt spēcīgu kopības izjūtu. Tomēr pirms šīs pieejas izmantošanas pārliedzinieties, ka dalībnieki apzinās: viņu rakstītais būs redzams visai grupai.• Daži dalībnieki savu tekstu var uzrakstīt, bet pēdējā brīdī izlemt to nublicēt. Atgādiniet, ka pārdomāt savu izvēli un nepiedalīties ir pilnībā pieņemami.• Čatā publicētie vēstījumi var saglabāties arī pēc nodarbības. Iepriekš informējiet dalībniekus par to un, ja iespējams, neierakstiet nodarbību.• Ja vadītājs lasa dalībnieku rakstīto skaļi, tas jādara tikai ar viņu piekrišanu. |
|---|--|

Refleksijas jautājumi

- Kā jutāties, skaļi izsakot savu vēstījumu vai ļaujot citiem to izlasīt?
- Kas palīdzēja izvēlēties, ko vēlaties pateikt?
- Kā jūs ietekmēja citu dalībnieku vēstījumu uzklaušana?
- Vai bija atšķirība starp domas uzrakstīšanu un tās izteikšanu citu klātbūtnē?
- Kas cilvēkiem palīdz paust savu viedokli, un kas to var kavēt?
- Kā iespēja tikt uzklauštam ir saistīta ar līdzdalību sabiedrībā?



Refleksijas vadlīnijas

Šajā nodaļā aplūkotās tēmas ir izteiktāk saistītas ar sabiedrisko un pilsonisko līdzdalību nekā iepriekšējās nodaļās. Refleksijai atvēliet vismaz 15 minūtes un rēķinieties, ka saruna var ievirzīties neparedzētā, bet grupai nozīmīgā virzienā.

Ieteicamie jautājumi:

- Ko jūs šodien pamanījāt par savu spēju paust viedokli — kā vēlaties izteikties un kas jums ir svarīgi?
- Vai kādā brīdī sajūtāt saikni starp savu personisko pieredzi un kādu plašāku sabiedrisku jautājumu, kopīgu grūtību vai cerību?
- Kas jums būtu nepieciešams, lai līdzīgā veidā paustu savu viedokli arī ārpus šīs mācību vides?

Noslēgumā skaidri atzīstiet grupas paveikto. Dalībnieki ir ne tikai runājuši par pārmaiņām un līdzdalību, bet arī praktiski izmēģinājuši, kā formulēt savu pieredzi, paust viedokli un rīkoties sarežģītās situācijās. Daudziem cilvēkiem ikdienā šādas iespējas tiek dotas reti, tādēļ ir svarīgi novērtēt grupas drosmi, savstarpējo uzticēšanos un ieguldījumu.

Īsas pielāgošanas piezīmes

Grupām ar ierobežotu pilsoniskās līdzdalības jēdzienu krājumu vai zemu pārliecību par politisku jautājumu apspriešanu

Sāciet ar vingrinājumu „Stāsts par pārmaiņām” un sākotnēji saglabāiet personisku, nevis politisku ievirzi. Saikne ar sabiedriskiem jautājumiem var pakāpeniski atklāties pašos stāstos, tādēļ nav nepieciešams to uzsvērt jau vingrinājuma sākumā.

Vingrinājums „Ko es vēlos pateikt” ir piemērots nodaļas noslēgumam arī tad, ja „Foruma aina” netiek izmantota.

Grupām, kurās pastāv izteiktas politiskas domstarpības vai spriedze starp kopienām

Vingrinājumu „Foruma aina” izmantojiet piesardzīgi. Izvēlieties nepārprotami izdomātas situācijas, kas tieši neatkārto reālus konfliktus vai domstarpības grupā.

Ja spriedze ir liela, „Foruma ainu” var aizstāt ar vēl vienu vingrinājuma „Stāsts par pārmaiņām” kārtu, šoreiz aicinot dalībniekus stāstīt par solidaritāti, savstarpēju atbalstu vai negaidīti saņemtu palīdzību.

Grupām, kurās piedalās migranti vai bēgļi patvēruma vai integrācijas procesā

Vingrinājums „Ko es vēlos pateikt” var būt īpaši nozīmīgs cilvēkiem, kuru viedoklis un vajadzības ikdienā reti tiek uzklautas. Dalībnieku vēstījumi var būt adresēti valsts iestādēm, organizācijām vai plašākām sistēmām.

Uzklausiet tos bez izvairīšanās, steigas mierināt vai tūlītējas risinājumu piedāvāšanas. Šā vingrinājuma mērķis nav atrisināt izteiktās problēmas, bet dot dalībniekiem iespēju skaidri paust savu pieredzi un tikt uzklautiem.

Tiešsaistes grupām, kuru dalībnieki nejūtas droši kameras priekšā

Vingrinājumā „Ko es vēlos pateikt” kā galveno formātu piedāvājat vienlaicīgu vēstījumu publicēšanu tērzetavā, nevis to izteikšanu skaļi. Šis formāts daudziem dalībniekiem ir pieejamāks un vienlaikus var radīt spēcīgu kopības izjūtu.



Foto: Jana Mirina

2.7. Noslēgums un refleksija

Mērķis: Palīdzēt dalībniekiem apkopot mācīšanās pieredzi un noslēgt nodarbību ar skaidrām atziņām, ko paņemt līdzi turpmāk.

Tas, kā noslēdzas nodarbība, ir tikpat svarīgi kā tās sākums. Noslēguma posmā dalībnieki var apzināties piedzīvoto, formulēt galvenās atziņas un saistīt tās ar savu ikdienu. Tieši šajā brīdī pieredze kļūst par apzinātu mācīšanos.

Pieredze pati par sevi vēl negarantē mācīšanos. Mācīšanās notiek tad, kad cilvēks atgriežas pie piedzīvotā, pārdomā tā nozīmi un saista to ar iepriekšējo pieredzi un zināšanām (Boud et al., 1985).

Cilvēkiem, kuri saskaras ar dažādiem šķēršļiem mācību procesā, noslēguma refleksijai ir īpaša nozīme. Daudzi iepriekšējā izglītības pieredzē nav piedzīvojuši to, ka viņiem tiek jautāts, ko viņi domā, ko ir izjutuši vai kādas atziņas gūtas nodarbībā. Ja dalībniekiem tiek dota iespēja par to runāt un pietiekami daudz laika savām pārdomām, tas apliecina, ka viņu pieredze ir nozīmīga un pelnījusi uzmanību. Tas parāda, ka mācību procesā svarīgs ir ne tikai sasniegtais rezultāts, bet arī tas, kā cilvēks šo procesu ir piedzīvojis.

Šajā nodaļā aprakstītie trīs vingrinājumi ir paredzēti dažādām situācijām un grupām.

- **„Viena vārda kārtā”** ir īss un viegli īstenojams vingrinājums, kas piemērots gandrīz jebkuras nodarbības noslēgumam.
- **„Vēstule sev”** rosina dziļāku refleksiju un ir īpaši piemērots garāku mācību programmu vai nozīmīgu mācību posmu noslēgumā.
- **„Atzinības aplis”** palīdz dalībniekiem novērtēt vienam otra ieguldījumu un apzināties grupā izveidojušās attiecības. Vingrinājumus var izmantot gan atsevišķi, gan kombinēt, pielāgojot tos grupas vajadzībām un programmas norisei.





Vingrinājums 2.7.1. „Viena vārda kārta”

5–10 minūtes jebkurš dalībnieku skaits Tiešsaistē / klātienē Sākuma līmenis

- **Mērķis:** Noslēgt nodarbību ar īsu refleksiju, aicinot katru dalībnieku vienā vārdā raksturot savu pieredzi.

Šis ir vienkāršs, iekļaujošs un viegli īstenojams vingrinājums, kas piemērots jebkuras nodarbības noslēgumam. Tas īpaši noder grupās, kur dalībniekiem ir atšķirīgas valodas prasmes, jo katrs var izvēlēties vārdu sev ērtākajā valodā.

- **Norādījumi**
 1. Aiciniet dalībniekus nostāties vai apsēsties aplī.
 2. Iepazīstiniet ar uzdevumu:
 3. „*Noslēgsim nodarbību ar vienu vārdu no katra. Tas var raksturot jūsu pašreizējās sajūtas, šodien gūto atziņu, kaut ko, kas jūs pārsteidza, vai jebkuru citu šīs nodarbības pieredzes aspektu. Pareizu vai nepareizu atbilžu nav. Varat izvēlēties vienu vārdu jebkurā valodā.*”
 4. Dodiet dalībniekiem aptuveni 30 sekundes klusām pārdomām.
 5. Pēc kārtas aiciniet katru dalībnieku nosaukt savu vārdu. Paskaidrojums nav nepieciešams, taču, ja kāds vēlas, viņš var īsi papildināt savu izvēli.
 6. Kad visi ir izteikušies, ievērojiet īsu klusuma brīdi un pēc tam noslēdziet nodarbību.
 7. Ja vēlaties, pierakstiet nosauktos vārdus uz tāfeles vai koplietojama ekrāna, lai nodarbības noslēgumā grupa varētu redzēt, cik daudzveidīga bijusi kopīgā pieredze.



Kam pievērst uzmanību

- Daži dalībnieki nosauks vairāk nekā vienu vārdu vai īsu frāzi. Pieņemiet to — viens vārds ir ieteikums, nevis stingrs noteikums.
- Ja kāds izvēlas īpaši emocionālu vai negaidītu vārdu, varat saudzīgi pajautāt, vai viņš vēlētos pastāstīt vairāk. Respektējiet arī atteikumu.
- Lielās grupās vingrinājumu var īstenot mazākās apakšgrupās, pēc tam, ja nepieciešams, aicinot katru grupu dalīties ar dažiem vārdiem kopīgajā aplī.
- Ja dalībnieki izvēlas vārdus dažādās valodās, nesteidzieties tos tulkot. Ja nepieciešams, aiciniet pašu dalībnieku paskaidrot vārda nozīmi.



Vingrinājums 2.7.2. Vēstule sev



20–25 minūtes



Jebkura lieluma



Tiešsaistē / klātienē



Vidējs līmenis

- **Mērķis:** Palīdzēt dalībniekiem apkopot gūto pieredzi un pārdomāt, ko viņi vēlas paturēt prātā arī pēc nodarbības.

Katrs dalībnieks uzraksta īsu vēstuli sev, kuru izlasīs vēlāk. Tajā viņš var atspoguļot gūto pieredzi, jaunās atziņas un to, ko vēlas atcerēties vai izmēģināt turpmāk. Vingrinājums palīdz sasaistīt mācību procesā piedzīvoto ar ikdienas dzīvi un rada personisku atgādinājumu, pie kura vēlāk var atgriezties.

Materiāli

Klātienē: papīrs, pildspalvas, pēc izvēles – aploksnes.

Tiešsaistē: papīrs un pildspalva vai privāts digitāls dokuments.



Norādījumi

Klātienē	Tiešsaistē
1. Izdaliet katram dalībniekam papīru un pildspalvu. Aploksnes nav obligātas, taču tās var padarīt vingrinājuma noslēgumu par īpašu. 2. Atvēliet 10–12 minūtes klusai rakstīšanai. Ja tas palīdz grupai koncentrēties, varat atskaņot klusu fona mūziku. 3. Ja izmantojat aploksnes, aiciniet dalībniekus tajās ievietot un aizlīmēt vēstuli. Piedāvāriet divas iespējas: paņemt vēstuli līdzī un atvērt to pašu izvēlētajā laikā vai atstāt to pie vadītāja, lai saņemtu programmas noslēgumā. 4. Neaiciniet dalībniekus lasīt vai stāstīt par uzrakstīto, ja vien viņi paši to nevēlas. Vēstule ir personiska. 5. Noslēgumā īsi pasakiet, piemēram: „<i>Lai ko jūs būtu uzrakstījuši, šī vēstule ir domāta jums. Ceru, ka, to vēlāk izlasot, atcerēsieties arī šodien piedzīvoto.</i>”	1. Aiciniet dalībniekus sagatavot papīru un pildspalvu vai atvērt privātu dokumentu savā ierīcē. 2. Izmantojiet to pašu uzdevuma formulējumu un rakstīšanas laiku kā klātienē versijā. 3. Ja dalībnieki tam piekrīt, rakstīšanas laikā viņi var izslēgt kameras, lai radītu lielāku privātuma sajūtu. 4. Pēc rakstīšanas laika aiciniet dalībniekus atkal ieslēgt kameras un vienkārši pajautāriet: „<i>Vai jūsu vēstule ir gatava?</i>” Tas palīdz simboliski noslēgt vingrinājumu, neprasot nevienam dalīties ar saturu. 5. Ja izmantojat mācību platformu, varat piedāvāt vēstuli glabāt privātā digitālā dienasgrāmatā vai citā tikai pašam dalībniekam pieejamā vietā.



Kam pievērst uzmanību

Klātienē	Tiešsaistē
• Dažiem dalībniekiem rakstīšana var būt sarežģīta valodas prasmju, iepriekšējās pieredzes vai citu iemeslu dēļ. Vajadzības gadījumā piedāvāriet vienkāršākus variantus, piemēram: „<i>Uzrakstiet trīs lietas, ko šodien pamanījāt.</i>”, „<i>Uzrakstiet vienu jautājumu, ko paņemsiet līdzī.</i>” vai „<i>Pabeidziet teikumu: Šodien es sapratu...</i>”. • Ja rakstīšana sagādā grūtības, ļaujiet dalībniekiem rakstīt atsevišķus vārdus, veidot zīmējumu vai izmantot citus sev piemērotus izteiksmes veidus. • Ja kāds rakstīšanas laikā kļūst emocionāls, nesteidziniet viņu un ļaujiet pabeigt vingrinājumu savā tempā.	• Tā kā nav fiziskas aploksnes, vingrinājuma noslēgumam var pietrūkt simboliska noslēguma sajūtas. To var radīt, aicinot dalībniekus salocīt lapu vai aizvērt dokumentu, pirms atgriezties kopīgajā sarunā. • Iepriekš pārliecinieties, ka dalībnieki zina, kur viņu digitālais dokuments tiks glabāts un kam tas būs pieejams. • Atgādiniet, ka vēstule nav jāparāda un nav jānosūta nevienam citam.



Vingrinājums 2.7.3. Atzinības aplis



15–20 minūtes



6–20 cilvēki



Tiešsaistē / klātienē



Vidējais līmenis

- **Mērķis:** Stiprināt savstarpējo saikni grupā, aicinot dalībniekus pamanīt un novērtēt vienu otru ieguldījumu kopīgajā mācību procesā.

Dalībnieki izsaka viens otram īsus, konkrētus atzinības vārdus par to, ko viņi programmas laikā ir pamanījuši, novērtējuši vai kas viņus ir iedvesmojis. Vingrinājums palīdz noslēgt kopīgi piedzīvoto, izceļot katra dalībnieka nozīmi grupā un stiprinot savstarpēju cieņu un piederības sajūtu.

-  **Norādījumi**

Klātienē	Tiešsaistē
1. Aiciniet dalībniekus apsēsties aplī. 2. Iepazīstiniet ar uzdevumu: „<i>Noslēgsim nodarbību, izsakot viens otram atzinību. Tā ir konkrēta pateicība vai novērojums par kaut ko, ko pamanījāt citā cilvēkā — par viņa rīcību, attieksmi vai ieguldījumu grupā. Tā nav vispārīga uzslava, piemēram, ‘tu biji lielisks’, bet gan konkrēts piemērs, kas jums palicis atmiņā.</i>” 3. Sāciet ar piemēru. Izsakiet konkrētu atzinību vienam dalībniekam, piemēram: „<i>Es vēlos pateikt paldies [vārds], jo tu uzdrošinājies izmēģināt kaut ko sev neierastu. Tas iedrošināja arī citus iesaistīties.</i>” 4. Aiciniet dalībniekus pēc brīvas izvēles izteikt atzinību citiem grupas dalībniekiem. 5. Atvēliet tam aptuveni 10–12 minūtes. Nav nepieciešams, lai runātu visi, tomēr pievērsiet uzmanību tam, lai neviens nepaliktu pilnībā neievērots. 6. Noslēgumā izsakiat pateicību visai grupai, piemēram: „<i>Paldies ikvienam par ieguldījumu. Tas, ko kopā piedzīvojām šajā programmā, bija iespējams, pateicoties jums visiem.</i>”	1. Izmantojiet to pašu uzdevuma struktūru kā klātienē versijā. 2. Ja iespējams, aiciniet dalībniekus atstāt kameras ieslēgtas, lai saglabātu personiskāku noslēguma sajūtu. 3. Dalībnieki var izteikt atzinību mutiski vai rakstiski čātā. Ja izmantojat čatu, aiciniet rakstīt tieši konkrētajam cilvēkam, piemēram: „<i>[Vārds], vēlos tev pateikt paldies par...</i>” 4. Noslēdziet sesiju ar ieslēgtām kamerām un kopīgu klusuma brīdi, pirms oficiāli pabeidzat sesiju. 5. Ja atzinības tiek rakstītas čātā, vadītājs var tās skaļi nolasīt, lai tās dzirdētu visa grupa.



Kam pievērst uzmanību

Klātienē	Tiešsaistē
• Daži dalībnieki sākumā var izteikt ļoti vispārīgas atzinības, piemēram: „<i>Tu biji ļoti jauks.</i>” Aiciniet viņus konkretizēt: „<i>Kas tieši tev palika atmiņā?</i>” vai „<i>Ko tu īpaši novērtēji?</i>” • Dažiem cilvēkiem ir grūti pieņemt viņiem veltītu atzinību. Ja kāds cenšas to noliegt vai mazināt, varat saudzīgi iedrošināt vienkārši uzklaut teikto un nesteigties atbildēt. • Atzinības aplis bieži rada siltu un emocionālu noskaņu. Ja kāds kļūst emocionāls, necentieties šo brīdi steigā pārtraukt vai aizpildīt ar jokiem. • Rūpējieties, lai atzinības būtu sadalītas pēc iespējas līdzsvarotāk un neviens dalībnieks nejūstos atstāts malā.	• Čātā atzinības var parādīties ļoti ātri. Palēniniet tempu, dodot laiku katru no tām izlasīt un uztvert. • Ja izmantojat tikai čatu, vingrinājuma beigās pārskatiet rakstīto, lai neviena atzinība nepaliktu nepamanīta. • Atgādiniet dalībniekiem, ka arī rakstiska atzinība var būt ļoti personiska un nozīmīga. • Ja grupa ir liela, apsveriet iespēju dalībniekus sadalīt mazākās grupās, lai ikvienam būtu iespēja tikt pamanītam.



Refleksijas jautājumi

- Kā jutāties, saņemot atzinību no citiem?
- Kā jutāties, izsakot atzinību citam cilvēkam?
- Kas palīdzēja pamanīt citu cilvēku ieguldījumu?
- Ko šis vingrinājums atklāja par grupu un kopīgi paveikto?

Refleksijas vadlīnijas

Noslēguma nodaļā nav nepieciešama atsevišķa refleksija tradicionālajā izpratnē, jo paši vingrinājumi jau rosina dalībniekus apkopot un izvērtēt savu pieredzi.

Ja laiks atļauj un grupa ir gatava vēl vienai kopīgai sarunai, noslēgumā var uzdot vienu jautājumu, kas palīdz sasaistīt mācību procesā piedzīvoto ar ikdienu:

„Ja jums kāds, kurš šajā programmā nav piedalījies, jautātu, ko jūs šeit darījāt un kāpēc tas bija nozīmīgi, ko jūs viņam atbildētu?”

Šis jautājums aicina dalībniekus saviem vārdiem formulēt gūto pieredzi un tās nozīmi. Vienlaikus tas palīdz sagatavoties brīžiem, kad iegūtās atziņas būs jāizmanto vai jāizskaidro arī ārpus mācību vides.

Īsas pielāgošanas piezīmes

Grupām ar ierobežotām rakstīšanas prasmēm vai valodas barjerām:

Vingrinājumu „Vēstule sev” var aizstāt ar zīmējumu. Aiciniet dalībniekus uzzīmēt vienu attēlu, kas simbolizē kaut ko nozīmīgu no nodarbības, ievietot to aploksnē un paņemt līdzi. Vingrinājuma mērķis paliek nemainīgs — atšķiras tikai izteiksmes veids.

Vingrinājumu „Viena vārda kārta” var īstenot jebkurā valodā. Aiciniet dalībniekus, ja viņi vēlas, izvēlēties vārdu savā dzimtajā valodā un īsi paskaidrot tā nozīmi vai papildināt to ar žestu.

Grupām, kas kopā tikušas tikai vienu reizi:

„Atzinības aplis” vislabāk darbojas tad, ja dalībniekiem bijis pietiekami daudz laika iepazīt vienu otru. Ja grupa tikusies tikai vienā nodarbībā, piemērotāka būs „Viena vārda kārta” vai īsa saruna pāros.

Piemēram: „Pastāstiet savam partnerim vienu lietu, ko šodien viņā pamanījāt vai novērtējāt.”

Grupām ar augstu emocionālo slodzi:

Ja nodarbība bijusi īpaši emocionāli vai fiziski intensīva, izvēlieties „Viena vārda kārta”. Tas ir vienkāršs un saudzīgs noslēguma vingrinājums, kas bieži vien ir arī visiedarbīgākais.

Aiciniet dalībniekus izvēlēties vienu godīgu vārdu, kas raksturo viņu pašreizējo sajūtu, piemēram: „noguris”, „pateicīgs”, „apjucis”, „iedvesmots” vai „piesātināts”. Visas atbildes ir vienlīdz pieņemamas.

Tiešsaistes grupām garāku programmu noslēgumā:

Vingrinājums „Vēstule sev” īpaši labi iederas tiešsaistes vidē, jo dalībnieki jau atrodas sev ierastā un privātā vidē. Pāreja no kopīgās tiešsaistes nodarbības uz personisku refleksiju bieži norit dabiski.

Ja vēlaties, pēc nodarbības varat nosūtīt dalībniekiem atgādinājumu par šo uzdevumu e-pastā, aicinot uzrakstīt vēstuli sev piemērotā laikā un vietā.



Foto: Jana Mirina

TREŠĀ DAĻA — VADĪTĀJA ROKASGRĀMATA

Šī daļa paredzēta nodabību vadītājiem, kuri tikai sāk izmantot improvizācijas metodes savā darbā. Tajā nav pieņemts, ka jums ir iepriekšēja pieredze teātrī, dramaturģijā vai grupu vadīšanā, kas pārsniedz pedagoga ikdienas darbu.

Tās mērķis ir sniegt praktisku atbalstu, lai jūs varētu droši vadīt nodarbības, elastīgi reaģēt neparedzētās situācijās un pakāpeniski pilnveidot savu profesionālo praksi.

Kā vadīt improvizācijas nodarbības

Improvizācijas nodarbības atšķiras no tradicionālas mācīšanas. Vadītāja uzdevums nav nodot gatavas zināšanas, bet radīt vidi, kurā dalībnieki var droši eksperimentēt, sadarboties, uzņemties mērenu risku un mācīties citam no cita.

Tas nozīmē pievērst mazāk uzmanības tam, ko sakāt jūs paši, un vairāk tam, kas notiek grupā — kā dalībnieki sadarbojas, reaģē cits uz citu un iesaistās kopīgajā procesā.

Turpmāk apkopoti ieteikumi, kas palīdzēs risināt situācijas, ar kurām visbiežāk sastopas vadītāji, kuri tikai sāk izmantot improvizācijas metodes.

Sniedziet īsus un skaidrus norādījumus.

Viens no biežākajiem izaicinājumiem ir vēlme visu izskaidrot pirms vingrinājuma sākuma. Taču gari mutiski skaidrojumi bieži rada vairāk nedrošības nekā skaidrības. Kamēr vadītājs turpina stāstīt, daļa dalībnieku jau ir aizmirsuši sākumā teikto, bet citi nevēlas pārtraukt, lai uzdotu jautājumus. Labs princips ir vienkāršs: **sakiet tikai tik daudz, cik nepieciešams, un pēc tam ļaujiet dalībniekiem sākt darboties.** Ja rodas vajadzība, papildu norādījumus vienmēr var sniegt vingrinājuma laikā.

Var izmantot šādu struktūru:

1. **Kas?** — īsi paskaidrojiet, ko dalībnieki darīs.
2. **Kā?** — izskaidrojiet vienu vai divus svarīgākos nosacījumus.
3. **Sākam!** — skaidri aiciniet grupu uzsākt vingrinājumu.



Pārējo var izskaidrot vēlāk — refleksijas laikā vai tad, kad tas patiešām kļūst nepieciešams. Atturieties no vēlmes pirms vingrinājuma sīki skaidrot, kāpēc tas darbojas vai ko dalībnieki no tā varētu iegūt. Pašu piedzīvotā pieredze parasti ir daudz pārliecinošāka nekā jebkurš teorētisks skaidrojums (Sawyer, 2021).

Rādiet piemēru, nevis tikai skaidrojiet

Ja varat vingrinājumu parādīt, dariet to. Trīsdesmit sekunžu demonstrācija bieži vien ir vērtīgāka nekā trīs minūšu mutisks skaidrojums. Tas īpaši attiecas uz uzdevumiem, kuros svarīga ir kustība, balss vai neverbālā saziņa, jo šādos gadījumos darbība ir daudz saprotamāka nekā tās apraksts.

Pirms aicināt dalībniekus izmēģināt vingrinājumu, parādiet to pats. Nebaidieties, ja demonstrācijas laikā izskatāties nedaudz neveikli vai nedroši — tas nav trūkums. Tieši pretēji, tas parāda, ka nav jābūt perfektam, lai iesaistītos, un iedrošina arī citus mēģināt (Dudeck & McClure, 2018).

Demonstrācijai jābūt vienkāršai. Tās mērķis nav atstāt iespaidu, bet palīdzēt dalībniekiem saprast uzdevumu un radīt pārliecību, ka viņi to spēs izpildīt.

Veidojiet jēgpilnu refleksiju

Refleksija ir brīdis, kad piedzīvotais kļūst par mācīšanos. Bez refleksijas improvizācijas vingrinājums var palikt tikai interesanta aktivitāte. Savukārt pārdomātā refleksija palīdz dalībniekiem saskatīt saikni starp vingrinājuma pieredzi un plašākiem jautājumiem, piemēram, uzticēšanos, komunikāciju, varu, identitāti vai noturību.

Noderīga ir četru secīgu jautājumu struktūra.

Kas notika? (aprakstošjautājums)

Aiciniet dalībniekus aprakstīt, ko viņi novēroja, nesteidzoties to interpretēt.

Piemēram:

"Ko jūs pamanījāt šī vingrinājuma laikā?"

Tas palīdz balstīt sarunu kopīgajā pieredzē, nevis individuālos vērtējumos.

Ko jūs pamanījāt sevī? (reflektīvs jautājums)

Aiciniet dalībniekus nosaukt savas domas, sajūtas vai atziņas.

Piemēram:

"Vai bija kāds brīdis, kas jums īpaši palika atmiņā?"

"Ko jūs tajā brīdī jutāt vai sapratāt?"

Šajā posmā sāk veidoties vingrinājuma personiskā nozīme.

Ko tas nozīmē? (interpretējošs jautājums)

Rosiniet dalībniekus saistīt savu pieredzi ar plašākiem secinājumiem.

Piemēram:

"Ko tas liecina par to, kā mēs sazināties?"

"Kas, jūsuprāt, palīdz veidot uzticēšanos?"

"Kas kavē līdzdalību?"

Šajā posmā vingrinājums sasaucas ar nodarbības mācību mērķiem.

Ko jūs paņemsiet sev līdzi? (pieredzes pārnese)

Aiciniet dalībniekus nosaukt vienu konkrētu lietu, ko viņi vēlētos izmēģināt, atcerēties vai mainīt savā ikdienā.

Piemēram:

"Vai ir kaut kas no šodienas pieredzes, ko vēlaties izmantot savā darbā, attiecībās vai ikdienas dzīvē?"

Šis jautājums nav obligāts, un uz to nevajadzētu mudināt atbildēt ar spiedienu. Taču, ja dalībnieki paši formulē konkrētu ieceri, tieši tas visbiežāk palīdz gūto pieredzi pārvērst ilgstošā mācīšanās rezultātā (Boud et al., 1985).



Ne katrā refleksijā nepieciešams izmantot visus četrus jautājumus. Īsākās nodarbībās var pietikt ar pirmajiem diviem, savukārt garākās vai emocionāli intensīvākās nodarbībās ir lietderīgi iziet cauri visiem četriem posmiem.

Novērtējiet grupas noskaņojumu un enerģiju un noslēdziet sarunu brīdī, kad tā dabiski tuvojas noslēgumam. Nebaidieties no klusuma pēc uzdotā jautājuma — tas nav neveiksmes signāls. Bieži vien tieši klusums liecina, ka dalībnieki pārdomā kaut ko viņiem patiesi nozīmīgu.

Darbs ar pretestību.

Pretestība — *"Es to negribu darīt.", "Tas ir bērnišķīgi.", "Es neesmu aktieris."* — ir viens no biežākajiem izaicinājumiem pedagogiem, kuri tikai sāk izmantot improvizācijas metodes. Vienlaikus tā ir arī vērtīgs informācijas avots.

Visbiežāk pretestība nav vērsta pret pašu vingrinājumu. Tā drīzāk saistīta ar to, ko vingrinājums prasa no cilvēka: būt pamanāmam, nezināt pareizo atbildi, riskēt izskatīties neveikli vai uzticēties nepazīstamiem cilvēkiem.

Atkarībā no situācijas var izmantot dažādas pieejas.

Atzīstiet pretestību, nepadarot to par problēmu. Piemēram: "Sākumā justies neērti ir pilnīgi normāli. Tā jūtas lielākā daļa cilvēku. Pamēģināsim un paskatīsimies, kā būs." Tas palīdz normalizēt šīs sajūtas, nevis tās noliegt.

Padariet dalību patiesi brīvprātīgu. Piemēram: "Jūs varat sākumā vienkārši vērot un pievienoties tad, kad jutīsieties gatavi." Arī dalībnieks, kurš sākumā tikai vēro, joprojām mācās. Bieži vien viņš iesaistās, tiklīdz pārlicinās, ka vide ir droša. Nekad nepiespiediet cilvēkus piedalīties. Piespiedu līdzdalība grauj psiholoģisko drošību, uz kuras balstās visa nodarbība (Edmondson, 2019).

Parādiet, kā vingrinājums saistās ar dalībnieku ikdienu. Īpaši profesionāļu grupās pretestība bieži mazinās, ja pirms vingrinājuma īsi paskaidrojat, kādas prasmes tas attīsta, piemēram, aktīvu klausīšanos, sadarbību vai spēju darboties nenoteiktās situācijās.

Piemēram:

"Šis vingrinājums šķiet vienkāršs, taču tas trenē tieši tās pašas prasmes, kas nepieciešamas situācijās, kad saruna ievirzās negaidītā virzienā."

Ļaujiet dalībnieku pieredzei pārliecināt citus. Ja viens vai divi cilvēki vingrinājumā iesaistās patiesi, pārējie bieži vien viņiem seko. Pārliecinošākais arguments nav skaidrojums, bet gan tas, ka citi dalībnieki acīmredzami iesaistās, izjūt interesi un gūst pozitīvu pieredzi (Brookfield, 2013).

Darbs ar klusām, noslēgtām vai satrauktām grupām. Dažas grupas neatslābst uzreiz. Dalībnieki var klusēt, izvairīties no acu kontakta, atbildēt ļoti īsi vai izturēties piesardzīgi, it kā gaidītu, ka kaut kas neizdosies. Tas nenozīmē, ka metode nedarbojas. Parasti tas liecina, ka grupai nepieciešams vairāk laika, lielāka drošības sajūta un pakāpeniskāka iesaistīšanās.

Noderīgi pielāgojumi:

Palēniniet tempu. Atstājiet vairāk laika starp norādījumiem un pēc jautājumu uzdošanas nespēdieties aizpildīt klusumu. Klusums nav tukšums — tas dod iespēju domāt.

Sāciet ar vienkāršākajiem vingrinājumiem. Vispirms izmantojiet tādas aktivitātes kā "Viena vārda kārta", "Iepazīšanās ar žestiem" vai "Kopīgā skaitīšana". Vingrinājumus, kuros nepieciešams fizisks kontakts, ilgstošs acu kontakts vai personīgas pieredzes atklāšana, ieviesiet tikai tad, kad grupa jau ir guvusi vairākas pozitīvas kopīgas pieredzes.

Vispirms strādājiet pāros. Darbs pāros parasti šķiet drošāks nekā uzstāšanās visas grupas priekšā. Tas palīdz pakāpeniski veidot pārliecību.

Samaziniet snieguma spiedienu. Skaidri pasakiet:



"Šajā uzdevumā nav pareizu vai nepareizu atbilžu. Viss, ko jūs darāt, jau ir daļa no vingrinājuma."

Pieņemiet, ka ne viss izdosies līdz galam. Ne katrs vingrinājums obligāti jāpabeidz. Ja jūtat, ka grupai pietrūkst enerģijas vai drošības sajūtas, labāk apstāties, īsi pārrunāt notikušo un turpināt ar citu aktivitāti. Nereti godīga saruna par to, kāpēc vingrinājums šķita sarežģīts, ir daudz vērtīgāka nekā mēģinājums to pabeigt par katru cenu.

Virziet grupas enerģiju, nevis apspiediet to. Grupās ar augstu enerģijas līmeni izaicinājums ir citāds: vienlaikus notiek pārāk daudz sarunu, ir daudz kustības un trokšņa, un kļūst grūtāk vienam otru sadzirdēt un uzklaustīt.

Vadītāja uzdevums nav apslāpēt šo enerģiju, bet palīdzēt tai iegūt skaidru virzienu. Enerģiska grupa nav problēma — tai vienkārši nepieciešama struktūra, kas palīdz koncentrēties un sadarboties.

Praktiski ieteikumi

- **Izmantojiet koncentrēšanās vingrinājumus, lai atjaunotu grupas uzmanību.** Vingrinājumi "Kopīgā skaitīšana", "Grupas ritms" un "Viena vārda kārta", palīdz atjaunot koncentrēšanos un mierīgāku darba ritmu. Izmantojiet tos, ja jūtat, ka grupai nepieciešams atkal fokusēties.
- **Sniedziet īsas un skaidras instrukcijas un pēc iespējas ātrāk pāreji pie darbības.** Jo ilgāk turpinās skaidrojumi, jo lielāka iespēja, ka grupas uzmanība izklīdīs. Pēc instrukcijas uzreiz aiciniet sākt vingrinājumu.
- **Izmantojiet savu ķermeņa valodu, nevis paaugstiniet balsi.** Mēģinājumi pārblāzt trokšņainu grupu parasti nav efektīvi. Daudz iedarbīgāk ir uz brīdi apstāties, nostāties redzamā vietā, izveidot acu kontaktu ar dalībniekiem un mierīgi pagaidīt, līdz uzmanība atgriežas pie jums.
- **Aprakstiet to, ko redzat, nevis vērtējiet.** Piemēram: "Es redzu, ka grupā šobrīd ir daudz enerģijas. Pamēģināsim to izmantot nākamajā uzdevumā." Tas palīdz dalībniekiem apzināties situāciju, neradot sajūtu, ka viņi tiek kritizēti.
- **Pirms uzdevumiem, kuros nepieciešams miers un koncentrēšanās, ļaujiet grupai izkustēties.** Ja dalībnieki ir ļoti aktīvi, īss kustību vai enerģijas izlādes vingrinājums palīdzēs vieglāk pāriet uz mierīgāku darbu.

Saglabājiēt līdzsvaru starp rotaļīgumu un drošības sajūtu

Rotaļīgums un psiholoģiskā drošība nav pretrunā viens otram. Tieši pretēji — droša vide ļauj cilvēkiem rotaļāties, eksperimentēt un riskēt bez bailēm tikt izsmietiem vai pazemotiem.

Vadītāja uzdevums ir vienlaikus uzturēt vieglu, nepiespiestu atmosfēru un rūpēties par to, lai ikviens grupā justos cienīts un drošībā.

Praksē tas nozīmē:

- Smejieties kopā ar grupu, nevis par kādu dalībnieku. Ja notiek kaut kas smieklīgs, priecājieties par situāciju, vienlaikus pārliecinoties, ka cilvēks, kurš nonācis uzmanības centrā, pats jūtas labi un smejas kopā ar pārējiem.
- Apzināti iesaistiet klusākos dalībniekus. Ja grupā dominē daži aktīvāki cilvēki, izmantojiet pāru darbu, nelielas grupas vai uzdevumus, kuros katram paredzēta sava loma. Vajadzības gadījumā mierīgi uzrunājiet klusākos dalībniekus vārdā, dodot viņiem iespēju iesaistīties.
- Uztveriet emocionālas reakcijas ar cieņu. Ja kāds kļūst aizkustināts vai satraukts, nesteidzieties turpināt nodarbību ierastajā tempā. Pietiek ar īsu notikušā atzīšanu un iespēju pēc nodarbības aprunāties individuāli. Ne vienmēr nepieciešama publiska situācijas apspriešana.



- Ziniet, kad pārtraukt vingrinājumu. Ja redzat, ka grupa nav gatava konkrētajai aktivitātei vai tā nerasniedz iecerēto mērķi, pārtrauciet to un pārejiet pie cita uzdevuma. Tas nav neveiksmes apliecinājums, bet gan elastīgas un uz grupas vajadzībām balstītas vadīšanas piemērs (Sawyer, 2021).

Biežākās vadītāju kļūdas un kā tās labot

Pārāk gari skaidrojumi pirms vingrinājuma

Ja pamanāt, ka skaidrojums ievēlās, vienkārši apstājieties un sakiet:

"Pamēģināsim, un pārējo izskaidrošu procesā."

Dalībnieki to pieņems daudz labprātāk nekā vēl dažas minūtes ilgu teorētisku skaidrojumu.

Vēlme aizpildīt katru klusuma brīdi

Pirms sākat runāt, klusībā saskaitiet līdz desmit. Lielākoties dalībnieki paši atradīs vārdus, ja dosiet viņiem pietiekami daudz laika.

Pārāk sarežģīts uzdevums grupas gatavības līmenim

Ja redzat, ka uzdevums grupai šobrīd ir par grūtu, pasakiet to atklāti. Piemēram:

"Man šķiet, ka mums vispirms vajadzētu vēl mazliet iesildīties. Pamēģināsim vienkāršāku vingrinājumu un pie šī atgriezīsimies vēlāk."

Šāda atklātība veicina uzticēšanos, nevis to mazina.

Nepietiek laika refleksijai

Pat dažas minūtes refleksijai ir vērtīgākas nekā tās pilnīga izlaišana. Ja laiks ir ļoti ierobežots, pietiek ar vienu jautājumu: "Nosauciet vienu vārdu vai vienu domu, ko šodien paņemat sev līdzi."

Aizsargājoša reakcija uz kritiku vai pretestību

Ja dalībnieks izsaka kritisku piezīmi, necentieties uzreiz sevi aizstāvēt. Vispirms pateicieties par atklātību. Piemēram: "Paldies, ka to pateicāt. Tas ir vērtīgi. Parunāsim par to."

Kā uzsver Brookfield (2013), viena no svarīgākajām vadītāja prasmēm ir spēja pieņemt kritisku atgriezenisko saiti bez aizsardzības reakcijas. Tieši tā tiek modelēta tāda mācīšanās vide, kuru šie improvizācijas vingrinājumi cenšas veidot.

Nodarbību plānošana: paraugi un ieteikumi

Nodarbību plānošana: paraugi un ieteikumi

60 minūšu nodarbības paraugs

Laiks	Posms	Saturs
0–5 min	Ierašanās un noskaņošanās	Dalībnieku sagaidīšana, īss ievads un nodarbības tēmas ieskicēšana.
5–15 min	Iesildošais vingrinājums	Viens sākuma līmeņa vingrinājums no 2.1. vai 2.2. sadaļas.



15–35 min	Galvenais vingrinājums	Viens vidēja līmeņa vingrinājums no izvēlētās tematiskās sadaļas.
35–50 min	Padziļinājums vai otrais vingrinājums	Otrs vingrinājums vai pirmā vingrinājuma paplašināta versija.
50–60 min	Noslēgums un refleksija	"Viena vārda kārta", īsa refleksija pāros vai grupā un vadītāja noslēguma pateicība.

Ieteikums. 60 minūšu nodarbībā nav ieteicams iekļaut vairāk par diviem vai trim vingrinājumiem. Labāk veltīt vairāk laika vienam vai diviem uzdevumiem un kvalitatīvai refleksijai, nekā virspusēji izmēģināt vairākas aktivitātes. Dziļāka pieredze ir vērtīgāka nekā lielāka vingrinājumu daudzveidība.

90 minūšu nodarbības paraugs

Laiks	Posms	Saturs
0–5 min	Ierašanās un noskaņošanās	Dalībnieku sagaidīšana un īss ievads
5–20 min	Iesildošo vingrinājumu secība	Divi sākuma līmeņa vingrinājumi no 2.1. vai 2.2. sadaļas.
20–45 min	Galvenais vingrinājums	Viens vidēja vai augstāka līmeņa vingrinājums, paredzot pietiekami daudz laika refleksijai.
45–65 min	Otrais galvenais vingrinājums	Otrs vingrinājums no tās pašas vai saistītas tematiskās sadaļas.
65–80 min	Refleksijas uzdevums	"Vēstule sev", "Atzinības aplis", "Stāsts par pārmaiņām" vai cits noslēdzošs refleksijas uzdevums.
80–90 min	Noslēgums	"Viena vārda kārta" un īss vadītāja pateicības un noslēguma vārds.

Vispārīgi ieteikumi nodarbību plānošanai

- Plānojot nodarbību, ievērojiet pakāpenisku secību: **iesildīšanās** → **galvenais darbs** → **refleksija** → **noslēgums**.
- Ja grupa ir jauna vai dalībnieki viens otru nepazīst, vairāk laika atvēliet uzticēšanās un grupas saliedēšanas vingrinājumiem.
- Ja grupa jau ir izveidojusies, lielāku nodarbības daļu var veltīt padziļinātiem improvizācijas uzdevumiem un refleksijai.
- Atstājiet pietiekami daudz laika noslēgumam. Bieži vien tieši refleksija palīdz dalībniekiem apzināties gūto pieredzi un saistīt to ar savu ikdienu.

Praktiski ieteikumi



- **Katru nodarbību sāciet ar sākuma līmeņa vingrinājumu**, pat ja grupa jau iepriekš ir strādājusi kopā. Dalībnieki ierodas ar dažādu noskaņojumu, domām un dienas pieredzi. Īss iesildošs vingrinājums palīdz grupai atkal noskaņoties kopīgam darbam, pirms pāriet pie sarežģītākiem uzdevumiem.
- **Atgriezieties pie vingrinājumiem, kas iepriekš ir labi izdevušies.** Atkārtojot pazīstamu vingrinājumu vēlākā nodarbībā, dalībnieki to bieži piedzīvo citādi un daudz dziļāk. Grupā jau ir izveidojusies lielāka savstarpējā uzticēšanās, un dalībnieki ir attīstījuši prasmes, kas ļauj pilnvērtīgāk iesaistīties.
- **Katrā nodarbībā ieplānojiet vismaz 15 minūtes refleksijai un noslēgumam**, neatkarīgi no tā, cik daudz aktivitāšu vēlaties īstenot. Refleksija nav papildu elements — tā ir neatņemama mācīšanās procesa daļa.
- **Veidojiet īsu piezīmju žurnālu par katru nodarbību.** Pierakstiet, kuri vingrinājumi tika izmantoti, kas izdevās īpaši labi, kas sagādāja grūtības un kam grupa, jūsuprāt, būs gatava nākamajā nodarbībā. Šādas piezīmes palīdz elastīgi plānot turpmāko darbu un pielāgot programmu konkrētās grupas vajadzībām.

Sadaļu apvienošanas principi

- Vienā nodarbībā neapvienojiet ievada un augstas sarežģītības pakāpes vingrinājumus, ja vien grupa nav pietiekami saliedēta un nav atkārtoti pārrunāti drošas un cieņpilnas līdzdalības principi.
- 2.3. sadaļas "Klausīšanās un dialogs" un 2.5. sadaļas "Radošums, iekļaušana un starpkultūru dialogs" vingrinājumi labi papildina cits citu. Abās sadaļās uzsvars likts uz sadarbību, uzmanīgu klausīšanos un neverbālo saziņu, tāpēc tās ir īpaši piemērotas daudzvalodu un starpkultūru grupām.
- 2.6. sadaļu "Pilsoniskā balss un pašizpaušme" nav ieteicams izmantot kā pirmo tematisko sadaļu darbā ar jaunu grupu. Lai dalībnieki varētu droši runāt par personisku un sabiedriski nozīmīgu pieredzi, vispirms nepieciešams izveidot savstarpēju uzticēšanos, psiholoģisko drošību un emocionālo atvērtību, ko pakāpeniski veido iepriekšējās sadaļas.
- 2.7. sadaļas "Noslēgums un pārdomas" vingrinājumus var izmantot jebkuras nodarbības noslēgumā, ne tikai visas programmas beigās. Īpaši "Viena vārda kārtā" ir vienkāršs un uzticams noslēguma rituāls, kas var kļūt par nemainīgu katras nodarbības sastāvdaļu.

Nodarbības izvērtēšana

Šajā rokasgrāmatā izvērtēšanas mērķis nav salīdzināt sasniegtos rezultātus ar iepriekš noteiktiem kritērijiem. Tās galvenais uzdevums ir attīstīt reflektīvu profesionālo praksi, kas palīdz vadītājam ar katru nodarbību pilnveidoties. Kā uzsver Šēns (Schön, 1983), profesionālā izaugsme notiek nevis vienkārši krājot pieredzi, bet mācoties no tās.

Kam pievērst uzmanību nodarbības laikā

Vadīt grupu un vienlaikus to vērot nav vienkāršs uzdevums. Tāpēc ir lietderīgāk koncentrēties uz dažiem būtiskiem aspektiem, nevis censties pamanīt visu.

Dalībnieku iesaistīšanās

Pievērsiet uzmanību tam, kurš runā, kurš iesaistās kustībās, kurš uzņemas iniciatīvu un kurš izvēlas palikt novērotāja lomā. Vai vieni un tie paši dalībnieki vienmēr ir aktīvākie? Vai vienmēr klusākie paliek tie paši cilvēki? Vai tas mainās atkarībā no izmantotā vingrinājuma?

Grupas enerģija



Pamāniet, kuros brīžos grupas enerģija pieaug un kuros tā mazinās. Kas to ietekmēja? Vai tās bija vadītāja instrukcijas, savstarpējās mijiedarbības brīdis, konkrēts vingrinājums vai kāds cits notikums nodarbības gaitā?

Patiesas sadarbības brīži

Pievērsiet uzmanību brīžiem, kad dalībnieki šķiet patiesi iesaistīti kopīgajā procesā — nevis vienkārši gaida savu kārtu vai izpilda uzdevumu, bet patiešām sadarbojas un ir klātesoši.

Tieši šādi brīži vislabāk liecina, ka izvēlētajā pieejā darbojas.

Jūsu paša reakcijas

Vērojiet arī sevi. Kad jūs sākat steigties? Kad jūtaties nedroši? Kad rodas vēlme pārlieku daudz skaidrot, aizpildīt klusumu vai nekavējoties atrisināt radušās grūtības? Šādas reakcijas sniedz vērtīgu informāciju ne tikai par jums kā vadītāju, bet arī par grupas procesu kopumā.

Jautājumi vadītāja pašrefleksijai

Pēc katras nodarbības atvēliet piecas līdz desmit minūtes, lai īsi pierakstītu savas pārdomas. Nav nepieciešams katru reizi atbildēt uz visiem jautājumiem — pietiek izvēlēties divus vai trīs, kas konkrētajā situācijā šķiet nozīmīgākie.

- Kurā brīdī grupa šķita visvairāk iesaistīta? Kas to veicināja?
- Kurā brīdī es pats jutos vismazāk pārliecināts? Kāpēc?
- Vai bija kāds dalībnieks, kuram es nepievērsu pietiekamu uzmanību? Kas viņam vai viņai varētu būt bijis nepieciešams?
- Vai manas instrukcijas bija pietiekami skaidras un kodolīgas?
- Vai refleksijai un noslēgumam atvēlēju pietiekami daudz laika? Ko nākamreiz darītu citādi?
- Ko es noteikti saglabātu arī nākamajā nodarbībā?
- Ko es nākamreiz mainītu?

Šie jautājumi balstīti Brookfielda (2013) **kritisko incidentu aptaujas** pieejā, pielāgojot to grupu vadīšanai un improvizācijas nodarbību moderēšanai.



Kā neformāli apkopot dalībnieku atsauksmes

Improvizācijā balstītās nodarbībās ne vienmēr ir lietderīgi izmantot formālus izvērtēšanas instrumentus, piemēram, aptaujas, vērtēšanas skalas vai kompetenču novērtēšanas tabulas. Tie bieži vien uzspiež pieredzei neatbilstošu valodu un rada iespaidu, ka galvenais nodarbības mērķis bijis novērtējums, nevis mācīšanās process.

Bieži vien vērtīgāku priekšstatu par dalībnieku pieredzi sniedz vienkāršas un neformālas pieejas.

Īsas rakstiskas atsauksmes

Nodarbības beigās aiciniet dalībniekus uz nelielas lapiņas uzrakstīt vai uzzīmēt:

- vienu lietu, ko viņi paņēma līdzi no šīs nodarbības;
- vienu jautājumu vai domu, kas viņiem palikusi pēc nodarbības.

Lapiņas savāciet anonīmi un izlasiet tās pirms nākamās tikšanās. Tās bieži vien palīdz pamanīt to, ko grupas sarunās ne vienmēr izdodas izteikt skaļi.

"Viena vārda kārta" kā atgriezeniskā saite

Arī noslēguma vingrinājums "Viena vārda kārta" sniedz vērtīgu ieskatu dalībnieku pieredzē. Pierakstiet vārdus, kurus dalībnieki izvēlas. Ja vairākās nodarbībās atkārtojas tādi vārdi kā *drošība*, *pārsteigums*, *nogurums*, *saikne* vai *apjukums*, tie palīdz labāk izprast grupas kopējo pieredzi un tās attīstību.

Atgriešanās pie iepriekšējās nodarbības

Nākamās nodarbības sākumā uzdodiet vienu vai divus vienkāršus jautājumus, piemēram: *"Pagājušajā reizē mēs strādājām ar ... Vai kopš tā laika esat pamanījuši kaut ko, kas jums palicis prātā vai noderējis?"* Šādas pārdomas pēc laika distances nereti atklāj atziņas, kuras uzreiz pēc nodarbības vēl nebija skaidri apzinātas.

Neformālas sarunas

Visvērtīgākā atgriezeniskā saite bieži rodas īsās sarunās pēc nodarbības. Pajautājiet vienam vai diviem dalībniekiem: *"Kā jums šodien gāja?"* vai *"Kas šodien palika atmiņā visvairāk?"*

Klausieties ar patiesu interesi, nesteidzoties skaidrot vai pamatot savas vadīšanas izvēles. Šādas sarunas bieži sniedz dziļāku izpratni par grupas pieredzi nekā jebkura anketa.

Noslēgumā jāatceras, ka veiksmīga improvizācijas nodarbība nav atkarīga no perfekti izpildīta plāna. To raksturo vide, kurā dalībnieki jūtas pietiekami droši eksperimentēt, kļūdīties, sadarboties un mācīties citam no cita. Vadītāja uzdevums nav kontrolēt procesu, bet radīt apstākļus, kuros šāda mācīšanās var notikt.

Pamatojums: Brookfield (2013); Sawyer (2021); Dudeck & McClure (2018)



Foto: Jana Mirina

CETURTĀ DAĻA — DARBS AR KONKRĒTĀM MĒRĶA GRUPĀM

Šajā rīku kopumā aprakstītie vingrinājumi ir veidoti tā, lai tos varētu izmantot dažādās mācību situācijās un darbā ar atšķirīgām pieaugušo grupām. Tomēr neviens vingrinājums nedarbojas pilnīgi vienādi visos kontekstos. Tas, kas vienā grupā rada vieglumu, iesaisti un smieklus, citā var izraisīt klusumu vai atturību. Tas nenozīmē, ka vingrinājums nav piemērots – drīzāk tas atspoguļo grupas iepriekšējo pieredzi, attieksmi pret mācīšanos, savstarpējās uzticēšanās līmeni un gatavību uzņemties risku.

Šajā nodaļā sniegti praktiski ieteikumi darbam ar piecām galvenajām mērķa grupām, kurām paredzēts projekts „**Performing Bridges**”. Katrā apakšnodaļā aplūkotas konkrētās grupas raksturīgākās vajadzības un iespējamie izaicinājumi, sniegti ieteikumi nodarbību vadīšanai, norādīti īpaši piemēroti vingrinājumi no šī rīku kopuma, kā arī aspekti, kuriem būtu jāpievērš īpaša uzmanība vai no kuriem vēlams izvairīties. Katra sadaļa noslēdzas ar īsu praktisku padomu, kas balstīts projekta partneru pieredzē.

Šie apraksti nav domāti kā stingras kategorijas vai dalībnieku raksturojumi. Katra grupa ir daudzveidīga, un katrs cilvēks tajā ir ar savu pieredzi, motivāciju un vajadzībām. Tāpēc šīs vadlīnijas ieteicams izmantot kā orientieri nodarbību plānošanā, nevis kā iepriekš noteiktu modeli. Visdrošākais pamats veiksmīgai darbam vienmēr būs uzmanīga grupas vērošana, elastīga pieeja un gatavība pielāgot nodarbības konkrētajai situācijai.

Migranti un bēgļi

Galvenās iezīmes



Migranti un bēgļi mācību vidē ienes bagātīgu kultūras un dzīves pieredzi — dažādas valodas, prasmi orientēties nepazīstamās situācijās, noturību, kas veidojusies, pārvarot nozīmīgus izaicinājumus, kā arī pārdomātu skatījumu uz identitāti un piederību. Nereti viņu pieredze šajos jautājumos ir daudz dziļāka nekā cilvēkiem, kuri nekad nav bijuši spiesti pamest savu valsti.

Vienlaikus viņi līdz nes arī pieredzi, ko izglītības sistēma ne vienmēr pamana vai novērtē — piespiedu pārvietošanos, zaudējumus, pārtrauktu izglītību, ilgstošu administratīvo procesu radīto nogurumu un nedrošību, kas rodas, nonākot vidē, kur valoda, izglītības dokumenti un sociālie kontakti vēl nenodrošina ierasto atbalstu.

Daudziem dalībniekiem var būt bijusi pārtraukta vai negatīva pieredze formālajā izglītībā. Daļa var būt piedzīvojusi traumatiskus notikumus. Gandrīz visi ikdienā saskaras ar papildu kognitīvo un emocionālo slodzi, ko rada nepieciešamība mācīties un sazināties valodā, kas nav viņu dzimtā.

Īpaši apsvērumi

Valodu daudzveidība ir resurss, nevis šķērslis. Daudzvalodu grupās uz improvizāciju balstītas metodes palīdz mazināt valodas radītās hierarhijas. Ja uzdevumos tiek izmantoti žesti, kustības, attēli vai skaņas, nevienam dalībniekam nav automātisku priekšrocību tikai valodas prasmes dēļ. Tas rada vidi, kurā ikviens var pilnvērtīgi piedalīties.

Svarīgāks par saturu ir temps un izvēles iespēja. Traumas apzināta pieeja nenozīmē izvairīšanos no sarežģītiem tematiem. Tā nozīmē nodrošināt, ka dalībniekiem vienmēr ir iespēja pašiem izvēlēties savu iesaistes līmeni, ka nodarbības rit pietiekami mierīgā tempā un ka neviens netiek mudināts publiski atklāt personīgu pieredzi pret savu gribu.

Uz ķermeni balstīti vingrinājumi ir labs sākumpunkts. Dalībniekiem, kuri vēl tikai attīsta valodas prasmes, neverbāli vingrinājumi — kustības, žesti un ķermeņa valoda — bieži ir vieglākais veids, kā pilnvērtīgi iesaistīties grupas darbā. Tie ļauj veidot piederības sajūtu vēl pirms rodas pārlicība par sevi verbālajā saziņā.

Ieteicamie vingrinājumi

2.1.1. Iepazīšanās ar žestiem — palīdz veidot vienlīdzīgu līdzdalību jau no pirmā brīža.

2.3.3. Saruna izdomātā valodā — izlīdzina valodas prasmju atšķirības un pievērš uzmanību neverbālajai komunikācijai.

2.5.1. Klusā sadarbība — veicina kopradīšanu bez nepieciešamības izmantot kopīgu valodu.

2.5.2. Stāsts par kultūras objektu — dod iespēju dalīties ar personīgo un kultūras pieredzi drošā, konkrētā veidā.

2.7.1. "Viena vārda kārta" — vienkāršs noslēguma rituāls, kas piemērots jebkurai valodai.

No kā vēlams izvairīties

- uzdevumiem, kuros nepieciešama ātra verbāla reakcija vai sarežģītas vārdu spēles grupas kopējā valodā;
- vingrinājumiem, kuros tiek pieņemts, ka visiem dalībniekiem ir stabila dzīvesvieta, nepārtraukta dzīves pieredze vai vienkārši atbildama identitāte ("No kurienes tu esi?");
- piespiedu personīgas pieredzes atklāšanas, īpaši pirmajās nodarbībās;
- uzdevumiem, kuros paredzēts fizisks kontakts bez skaidras piekrišanas un pietiekami izveidotas savstarpējās uzticēšanās;



- apspriedēm, kurās pārāk ātri pāriet no konkrētās pieredzes uz abstraktiem secinājumiem. Sākumā labāk palikt pie tā, ko dalībnieki patiešām piedzīvoja un novēroja.

Praktiķa padoms no „Performing Bridges”

Mūsu nodarbībās ar nesen Portugālē ieradušiem migrantiem pamanījām, ka brīdī, kad grupa sāka sarunāties izdomātā valodā, telpā valdošā gaisotne būtiski mainījās. Dalībnieki, kuri līdz tam bija klusāki un atturīgāki, pēkšņi kļuva daudz brīvāki, izteiksmīgāki un rotaļīgāki.

Pēc nodarbības viens no dalībniekiem teica:

"Pirmo reizi es jutos kā līdzvērtīgs."

Šī pieredze kļuva par nozīmīgu atgādinājumu visai turpmākajai programmai. Ikreiz, kad grupai bija nepieciešams atgūt savstarpējo saikni vai mazināt spriedzi, mēs atgriezāmies pie neverbālajiem vingrinājumiem. Tie palīdzēja atjaunot drošības sajūtu un līdzdalību neatkarīgi no dalībnieku valodas prasmēm.

Pieaugušie ar ierobežotām iespējām un zemu pašapziņu

Pieaugušie ar ierobežotām iespējām un zemu pašapziņu

Galvenās iezīmes

Pieaugušie ar ierobežotām iespējām ir ļoti daudzveidīga grupa. Tajā ietilpst cilvēki, kuri priekšlaicīgi pametuši skolu, ilgstoši bijuši bez darba, dzīvo nabadzībā vai sociālā izolācijā, pieaugušie ar zemām pamatprasmēm, kā arī citi, kuri dažādu iemeslu dēļ ilgstoši bijuši atstumti no izglītības un pilsoniskās līdzdalības.

Daudziem kopīga ir iepriekšējā mācīšanās pieredze, ko raksturo neveiksmes, kritika vai sajūta, ka viņi nav pietiekami labi. Tāpēc pirmais jautājums, ar kuru viņi ierodas nodarbībā, bieži nav: "Ko es šeit iemācīšos?", bet gan: "Vai man atkal būs jāizjūt kauns?"

Vadītāja galvenais uzdevums pirmajās nodarbībās nav pēc iespējas ātrāk nodot saturu, bet gan radīt pieredzi, kas ļauj dalībniekiem pārlicināties, ka šī mācību vide atšķiras no tās, ko viņi iepriekš piedzīvojuši.

Īpaši apsvērumi

- Samaziniet līdzdalības sliekšni ar uzdevumu struktūru
- Nepietiek tikai pateikt, ka "šeit nav pareizu vai nepareizu atbilžu", ja uzdevums joprojām rada sajūtu, ka vieni tiek galā labāk nekā citi.
- Izvēlieties vingrinājumus, kuros katrs ieguldījums ir vērtīgs pats par sevi, kur nav uzvarētāju un zaudētāju un kur arī pavisam neliela iesaiste tiek pieņemta kā pilnvērtīga līdzdalība.
- Nodrošiniet agrīnu veiksmes pieredzi
- Pirmajam vingrinājumam vajadzētu būt tādām, kuru ikviens spēj paveikt un kas rada pozitīvu grupas reakciju.



- Labs piemērs ir "Iepazīšanās ar žestiem", kur visa grupa atkārtoti katra dalībnieka kustību. Tādējādi ikviens jau pirmajās minūtēs piedzīvo pieņemšanu un atzinību.
- Nepietiek tikai pateikt, ka kļūdīties ir normāli.
- Apzināti pieļaujiet nelielas kļūdas arī paši un reaģējiet uz tām ar humoru. Regulāri izmantojiet vingrinājumu "Kļūdu svinēšana", īpaši tad, ja grupā atkal parādās bailes kļūdīties.
- Instrukcijas lai ir īsas un vienkāršas
- Sniedziet instrukcijas pa vienam solim, demonstrējiet uzdevumu un pārliecinieties par sapratni ar piemēru, nevis jautājot: "Vai visiem viss skaidrs?" Šāds jautājums grupā reti mudina cilvēkus atzīt, ka viņi kaut ko nav sapratuši.

Ieteicamie vingrinājumi

- 2.1.1. Iepazīšanās ar žestiem — rada agrīnu veiksmes pieredzi un kolektīvu atzinību.
- 2.4.1. Kļūdu svinēšana — palīdz mainīt attieksmi pret kļūdām.
- 2.3.1. "Jā, un..." — māca pieņemt citu idejas un sadarboties bez bailēm kļūdīties.
- 2.7.1. "Viena vārda kārtā" — vienkāršs noslēguma rituāls, kurā var piedalīties ikviens.
- 2.6.3. "Ko es gribu teikt" — dod iespēju paust savu balsi; dalība vienmēr ir brīvprātīga.

No kā vēlams izvairīties

- vingrinājumiem, kuros jau sākumā nepieciešams ilgstoši uzstāties visas grupas priekšā;
- konkurences vai salīdzināšanas elementiem;
- garām mutiskām diskusijām pirmajās nodarbībās — sākumā labāk izmantot pāru sarunas, zīmēšanu vai īsas refleksijas;
- 2.6. sadaļas ("Pilsoniskā balss") vingrinājumiem, pirms nav izveidota drošība ar 2.1. un 2.2. sadaļas aktivitātēm;
- formulējumiem, kas rada iespaidu, ka dalībnieki tiek vērtēti vai pārbaudīti.

Praktiķa pieredze

Mēs ievērojām, ka būtisks pavērsiens notika brīdī, kad dalībnieks pats pasmējās par savu kļūdu, nevis uzreiz paskatījās uz vadītāju, gaidot apstiprinājumu.

Pāreja no domas "Vai es to izdarīju nepareizi?" uz "Tas bija smieklīgi!" liecināja, ka grupā sāk veidoties kļūdas pieņemšana kultūra. Parasti tas notika ap trešo nodarbību. Pēc tam dalībnieki kļuva daudz drosmīgāki un gatavāki eksperimentē

Daudzvalodu un daudz kultūru grupas

Galvenās iezīmes

Daudzvalodu un daudz kultūru grupas nav vienkārši grupas, kurās pastāv valodas barjeras. Tās ir grupas ar bagātīgu pieredzi, valodu un kultūras daudzveidību, kas vienlaikus ir sastopama vienā mācību vidē. Vadītāja uzdevums nav pārvaldīt šo daudzveidību, bet gan radīt apstākļus, kuros tā kļūst redzama, novērtēta un izmantojama kā kopīgs resurss.

Praksē šādās grupās saziņa bieži vien koncentrējas ap dominējošo valodu — parasti uzņēmējvalsts valodu vai kādu kopīgu otro valodu. Tas nozīmē, ka dalībnieki ar labākām valodas prasmēm mēdz iesaistīties aktīvāk, savukārt tie, kuri jūtas mazāk pārliecināti, biežāk



izvēlas klusēt. Uz improvizāciju balstītas metodes palīdz līdzsvarot šo situāciju, piedāvājot uzdevumus, kuros valodas prasmes nav galvenais priekšnoteikums pilnvērtīgai līdzdalībai.

Īpaši apsvērumi

Izmantojiet izdomātu valodu, žestus un attēlus kā kopīgu saziņas līdzekli

Tie nav vienkāršoti verbālās saziņas aizstājēji. Tie ir kopīgi izteiksmes veidi, kuros nevienam dalībniekam nav priekšrocību dzimtajā valodas dēļ. Daudzvalodu grupās šādi vingrinājumi ir viens no efektīvākajiem veidiem, kā veidot līdzvērtīgu līdzdalību.

Uztveriet valodu daudzveidību kā radošu resursu.

Mudini dalībniekus izmantot savas valodas, kad tas ir piemēroti. Piemēram, "Viena vārda kārtā" katrs var nosaukt savu vārdu dzimtajā valodā, "Stāstā par kultūras objektu" stāstu var iesākt dzimtajā valodā un pēc tam īsi iztulkot, savukārt "Jā, un..." vingrinājumu iespējams veikt pāros, kuros tiek izmantotas dažādas valodas. Valodu daudzveidība nav šķērslis, kas jāpārvar. Tā ir vērtīgs resurss, kas bagātina kopīgo mācīšanās pieredzi.

Pievērsiet uzmanību tulkošanas lomai grupā.

Daudzvalodu grupās nereti daži dalībnieki neformāli palīdz tulkot citiem. Šī loma ir nozīmīga, taču tā vienlaikus prasa papildu uzmanību un piepūli. Atzīstiet šo ieguldījumu, iespēju robežās sadaliet tulkošanas pienākumus starp vairākiem cilvēkiem un rūpējieties, lai tulkotāji paši nezaudētu iespēju pilnvērtīgi iesaistīties vingrinājumos.

Ieteicamie vingrinājumi

- **2.3.3.** Saruna izdomātā valodā — palīdz izlīdzināt valodas prasmju atšķirības un veicina neverbālo saziņu.
- **2.3.4.** Emocionālā tulkošana — parāda, ka emocijas iespējams nodot arī bez kopīgas valodas.
- **2.5.1.** Klusā sadarbība — ļauj kopīgi radīt bez nepieciešamības izmantot vienu kopīgu valodu.
- **2.5.2.** Stāsts par kultūras objektu — dod iespēju izmantot valodu un kultūras daudzveidību kā kopīgu resursu.
- **2.1.1.** Iepazīšanās ar žestiem — vienkāršs veids, kā iesaistīt ikvienu neatkarīgi no valodas prasmēm.

No kā vēlams izvairīties

- vingrinājumiem, kas balstīti uz vārdu spēlēm, rīmēm vai humoru kopīgajā valodā;
- apspriedēm, kurās tiek izmantota tikai dominējošā valoda, nedodot iespēju izpausties arī citās valodās;
- pieņēmuma, ka klusāki dalībnieki kopīgajā valodā ir mazāk ieinteresēti vai viņiem ir mazāk ko piedāvāt;
- grupu veidošanas tikai pēc valodas piederības. Ja iespējams, veidojiet jauktus pārus un grupas, lai veicinātu starpkultūru sadarbību.

Praktiķa pieredze no "Performing Bridges"

Vienā no sesijām piedalījās divpadsmit dalībnieki, kuri runāja septiņās dažādās valodās. Noslēgumā veicām vingrinājumu "Viena vārda kārtā", aicinot katru nosaukt vienu vārdu savā dzimtajā valodā. Vadītājs katru vārdu pierakstīja uz tāfeles tieši tā, kā tas tika izrunāts. Kad visi bija



dalījušies, uz tāfeles bija redzami divpadsmit vārdi septiņās dažādās valodās. Izrādījās, ka gandrīz visi tie nozīmēja kaut ko līdzīgu vārdam "pārsteigts". Neviens to nebija ieplānojis. Grupa uz brīdi klusējot skatījās uz uzrakstītajiem vārdiem, apzinoties, ka, neskatoties uz dažādajām valodām, pieredze bija pārsteidzoši līdzīga. Šis negaidītais atklājums kļuva par vienu no kopīgajiem atskaites punktiem, pie kura mēs vairākkārt atgriezāmies visas programmas laikā.

Nodarbību vadītāji un jaunatnes darbinieki kā dalībnieki

Galvenās iezīmes

Nodarbību vadītāji un jaunatnes darbinieki mācību vidē ienes bagātīgu profesionālo pieredzi un spēcīgu profesionālo identitāti. Viņi ir pieraduši būt tie, kuri plāno mācību procesu, vada grupu un dalās savās zināšanās. Aicinājums pašiem ieņemt dalībnieka lomu, īpaši aktivitātēs, kas ietver rotaļīgumu, kustību vai emocionālu izpausmi, sākotnēji var šķist neierasts vai pat apdraudēt ierasto profesionālo lomu.

Šīs grupas pretestība bieži ir izteiktāka un vairāk balstīta profesionālā refleksijā nekā citu grupu gadījumā. Tā var izpausties kā kritiska atturība: „Es saprotu, kāpēc šī metode darbojas, bet neesmu pārliecināts, vai tā būtu piemērota manā kontekstā,” vai „Tas ir interesanti, bet mani dalībnieki uz to nereagētu.” Šāda attieksme nav uzskatāma par šķērslī — tieši pretēji, tā bieži kļūst par sākumpunktu vērtīgai profesionālai refleksijai. Vadītāja uzdevums ir iesaistīties šajā sarunā, nevis to noraidīt.

Konkrēti apsvērumi

Iekļaujiet vingrinājumus profesionālās pilnveides kontekstā, nevis uztveriet tos kā personisku pašizpēti. Izglītotāji daudz labprātāk iesaistās improvizācijas aktivitātēs, ja tās uztver kā metodes, ko varēs izmantot savā profesionālajā darbā, nevis kā procesu, kuram paši tiek pakļauti. Pirms katra vingrinājuma īsi paskaidrojiet, kādas prasmes tas palīdz attīstīt, bet pēc tam apspriedē skaidri sasaistiet pieredzēto ar dalībnieku profesionālo praksi.

Atzīstiet viņu dubulto lomu.

Šajās nodarbībās pedagogi vienlaikus ir gan dalībnieki, gan profesionāli novērotāji. Tā ir dabiska un vērtīga pozīcija. Aiciniet viņus pievērst uzmanību gan savai personīgajai pieredzei, gan tam, kā konkrētais vingrinājums varētu darboties grupās, ar kurām viņi paši strādā.

Uztveriet pretestību kā vērtīgu informāciju.

Ja pedagogs saka: „Mani dalībnieki to nedarītu,” izmantojiet to kā iespēju profesionālai sarunai. Pajautājiet, ko šī reakcija liecina par viņu grupas gatavību riskēt, iesaistīties vai uzticēties cits citam un kas varētu būt nepieciešams, lai šos apstākļus mainītu. Tas palīdz uztvert pretestību kā profesionālas refleksijas avotu, nevis personisku iebildumu.

Veidojiet saikni ar to, ko viņi jauzina.

Lielākajai daļai pieredzējušu pedagogu jau ir laba izpratne par grupas dinamiku, uzticēšanās veidošanu un mācīšanās procesu. Parādiet, kā improvizācijas metodes papildina un paplašina viņu līdzšinējo profesionālo pieredzi, nevis to aizstāj. Brookfield (2013) uzsver, ka pieaugušie profesionāli visefektīvāk apgūst jaunas pieejas, ja tās tiek sasaistītas ar viņu iepriekšējo pieredzi, nevis pasniegtas kā tās aizstājējas.

Ieteicamie vingrinājumi

- „Jā, un...” (2.3.1) — attīsta sadarbību, aktīvu klausīšanos un kopradīšanu. Apspriedē var jautāt: „Kā šo pieeju varētu izmantot sarežģītā sarunā ar dalībnieku vai kolēģi?”
- „Kļūdu svinēšana” (2.4.1) — rosina pārdomāt attieksmi pret kļūdām mācību procesā un veidot psiholoģiski drošu vidi.
- „Foruma aina” (2.6.2) — palīdz izzināt profesionālas situācijas, kas saistītas ar varu, iekļaušanu un taisnīgumu, kā arī izmēģināt dažādas rīcības iespējas.
- „Raksturu gājiens” (2.4.3) — palīdz izpētīt dažādas profesionālās lomas, to ietekmi uz ķermeņa valodu un emocionālo pašsajūtu.
- „Vēstule sev” (2.7.2) — veicina profesionālu refleksiju un palīdz formulēt personīgas apņemšanās turpmākajam darbam.

No kā ieteicams izvairīties

- Radīt iespaidu, ka improvizācijas metodes ir pārākas par tām pieejām, ko pedagogi jau izmanto savā darbā.
- Sākt aktivitātes, nepaskaidrojot to profesionālo nozīmi un pielietojumu. Šai grupai ir svarīgi saprast ne tikai ko viņi darīs, bet arī kāpēc tas ir nozīmīgi.
- Apspriedes, kas paliek tikai personīgās pieredzes līmenī un neveido saikni ar profesionālo praksi.
- Uzdevumiem, kas bez skaidra profesionāla pamatojuma var radīt bērnišķīguma vai infantilizēšanas iespaidu.

Praktiķa padoms no „Performing Bridges”

Pagrieziena punkts darbā ar nodarbību vadītāju grupām gandrīz vienmēr ir apspriede pēc „Kļūdu svinēšanas”. Kad jautājam: „Kā jūs reaģējat uz kļūdām savā klasē vai darbavietā?”, atmosfēra telpā mainās. Nodarbību vadītāji, kuri vēl pirms desmit minūtēm bija skeptiski noskaņoti, pēkšņi iesaistās vienā no atklātākajām profesionālajām sarunām visā sesijā. Vingrinājums rada telpu pārdomām, bet tieši refleksijas laikā notiek patiesa mācīšanās.

Mākslinieki izglītības vidē

Galvenās iezīmes

Mākslinieki – teātra praktiķi, aktieri, mūziķi, dejotāji un vizuālie mākslinieki – izglītības procesā ienes bagātīgu radošo pieredzi, spēju improvizēt un gatavību eksperimentēt. Viņiem parasti ir viegli iesaistīties spontānā darbībā, izpausties ar ķermeni un uzņemties radošus riskus. Vienlaikus lielāks izaicinājums var būt pielāgošanās lēnākam darba tempam, zemākam līdzdalības sliekšnim un tādām mācību procesam, kurā galvenais nav rezultāta kvalitāte, bet gan dalībnieku pieredze un iesaiste.

Biežākais izaicinājums māksliniekiem, sākot strādāt izglītības vidē, ir pāreja no radītāja uz procesa vadītāja lomu. Mākslinieciskajā darbībā uzmanības centrā bieži ir paša sniegums un tā kvalitāte. Savukārt izglītības procesā galvenais uzdevums ir radīt drošu telpu citu cilvēku mācīšanās procesam — arī tiem, kuri nekad nerasniegs profesionāla mākslinieka meistarību. Šajā kontekstā vērtība slēpjas nevis izcilā izpildījumā, bet gan dalībnieku drosmē izmēģināt, kļūdīties un attīstīties.



Konkrēti apsvērumi

Pastāv būtiska atšķirība starp improvizācijas izmantošanu mākslinieciskā darbā un improvizācijas izmantošanu mācību procesā. Mākslinieks, kurš vada nodarbību tāpat kā mēģinājumu – ar augstu tempu, lielu intensitāti un izteiktām mākslinieciskām prasībām, var ātri zaudēt lielākās daļas dalībnieku iesaisti, īpaši strādājot ar neaizsargātām pieaugušo grupām. Izglītības vidē nepieciešamas citas prasmes: pacietība, spēja pievērst uzmanību grupas vajadzībām, nevis pašam uzdevumam, gatavība palēnināt tempu un novērtēt arī nelielus, bet nozīmīgus dalībnieku panākumus.

Vadīšana ir atsevišķa profesionāla prasme.

Šāds skatījuma maiņas veids bieži palīdz māksliniekiem, kuriem šķiet, ka no viņiem tiek prasīts darīt kaut ko mazāk sarežģītu vai mazāk nozīmīgu nekā viņu ierastā radošā prakse. Patiesībā spēja radīt drošu mācību vidi, izprast grupas dinamiku, sajūst, kad iejaukties un kad ļaut procesam attīstīties pašam, ir sarežģītas prasmes, kuru pilnveide prasa laiku un pieredzi. Tā nav vienkāršota mākslinieciskās darbības versija, bet gan cita profesionāla disciplīna (Sawyer, 2021).

Izvairieties no vēlmes parādīt savu meistarību.

Mākslinieki nereti demonstrē vingrinājumus ar tādu izteiksmības un profesionālās prasmes līmeni, kas neapzināti paaugstina dalībnieku priekšstatus par to, kas no viņiem tiek sagaidīts. Demonstrējiet tikai tik daudz, cik nepieciešams, un nebaidieties demonstrēt arī nepilnīgi. Jūsu uzdevums ir parādīt, ka uzdevums ir pieejams ikvienam, nevis atstāt iespaidu ar savu sniegumu.

Veidojiet saikni ar mākslinieku profesionālajām vērtībām.

Lielākā daļa mākslinieku, kuri iesaistās izglītības darbā, to dara tāpēc, ka tic mākslas un radošuma spējai veicināt pārmaiņas cilvēkos un sabiedrībā. Parādiet, kā šajā rīku kopumā aprakstītie principi — psiholoģiskā drošība, dialogiska līdzdalība un radoša riska uzņemšanās — sasaucas ar vērtībām, kas viņus mudinājušas iesaistīties šajā darbā (Johnstone, 1979).

Ieteicamie vingrinājumi

Sāciet ar vingrinājumiem, kurus māksliniekam ir viegli vadīt — parasti tie ir fiziski aktīvāki un rotaļīgāki. Vadītājam iegūstot lielāku pārliecību, pakāpeniski pārejiet uz vingrinājumiem, kas vairāk vērsti uz savstarpējām attiecībām, refleksiju un grupas procesu.

- Iepazīšanās ar žestiem (2.1.1) — vienkārša struktūra un tūlītēja grupas iesaiste.
- „Jā, darīsim!” (2.1.3) — pazīstama improvizācijas struktūra, kuru ir viegli vadīt.
- „Emocionālais orķestris” (2.4.2) — ļauj izmantot mākslinieka izteiksmības prasmes grupas vadīšanā.
- Atklātā improvizācijas sesija (2.5.3) — visvairāk līdzinās mākslinieka profesionālajai praksei, taču prasa augstu vadīšanas disciplīnu, lai saglabātu līdzsvaru starp procesa atbalstīšanu un neiejaukšanos.
- Atzinības aplis (2.7.3) — attīsta spēju pamanīt un stiprināt attiecības grupā, kas ir viena no būtiskākajām atšķirībām starp vadīšanu un uzstāšanos.

No kā vajadzētu izvairīties

- Neizmantojiet sesiju kā iespēju demonstrēt savas mākslinieciskās prasmes.
- Nepāreijiet pārāk strauji uz vingrinājumiem, kas māksliniekam šķiet vienkārši, bet dalībniekiem var būt pārāk sarežģīti.



- Neuztveriet apspriedi kā radošā procesa pārtraukumu — tā ir būtiska mācīšanās procesa daļa un bieži vien tā kulminācija.
- Neveidojiet sesijas, balstoties tikai uz to, kas ir estētiski interesants vai mākslinieciski saistošs. Par galveno kritēriju vienmēr jābūt grupas vajadzībām un mācību mērķiem.

Praktiķa padoms no Performing Bridges

Mēs sadarbojāmies ar teātra režisoru, kurš lieliski vadīja praktiskos vingrinājumus, taču apspriežu laikā regulāri zaudēja dalībnieku uzmanību. Viņi atbildēja ar vienu vārdu, un viņš uzreiz pārgāja pie nākamā jautājuma. Mēs ierosinājām viņam izmēģināt vienu vienkāršu principu: pēc katra apspriedes jautājuma sagaidīt vismaz trīs dalībnieku atbildes, pirms atkal iesaistīties sarunā. Nākamajā sesijā apspriedes ilga gandrīz divreiz ilgāk un radīja atziņas, kuras neviens no mums nebija gaidījis. Pēc tam viņš teica: „Es sapratu, ka biju vadījis apspriedi tāpat, kā vadu ainu — virzoties uz rezultātu, kas man jau bija prātā.”



1. pielikums. Moderators pārbaudes saraksts

Nodarbības datums: _____

Grupa: _____

Moderators: _____

1. PIRMS SESIJAS

- Zinu, kurus vingrinājumus plānoju izmantot un kādā secībā. Esmu sagatavojis arī rezerves vingrinājumu gadījumam, ja kāds no plānotajiem neizdodas.
- Esmu izlasījis piezīmes „**Uz ko jāpievērš uzmanība**” pie katra vingrinājuma.
- Pazīstu grupu: zinu, kuri dalībnieki ir jauni, kuriem var būt nepieciešams papildu atbalsts un kāda cita būtiska informācija par grupu. Ja neesmu pārliecināts, konsultējos ar kolēģi vai programmas koordinatoru.
- Telpa ir sagatavota: mēbeles pārvietotas, ja nepieciešams, un ir pietiekami daudz vietas brīvai kustībai.
- Sagatavoti visi nepieciešamie materiāli (papīrs, pildspalvas, aploksnes, mūzika u.c.).
- Nodarbības noslēgumam un apspriedei esmu atvēlējis vismaz 15 minūtes.
- Esmu pievērsis uzmanību savam noskaņojumam. Kā es šodien jūtos? Kas man jāatlaiž pirms nodarbības? Vadītāja noskaņojums ietekmē grupas gaisotni. Pirms dalībnieku ierašanās atvēlu sev divas minūtes, lai apzināti sagatavotos darbam.

2. SESIJAS LAIKĀ

- Esmu sasveicinājies ar dalībniekiem un īsi iepazīstinājis ar šīs nodarbības galveno tēmu.
- Esmu sniedzis skaidras un īsas instrukcijas: **kas – kā – sākam**, nepārslogojot dalībniekus ar paskaidrojumiem.
- Esmu parādījis uzdevumu, pirms aicināju dalībniekus to izmēģināt.
- Dalība bija patiesi brīvprātīga – nevienam netika izdarīts spiediens iesaistīties.
- Pamanīju, kuri dalībnieki bija aktīvi un kuri atturējās, un vajadzības gadījumā attiecīgi reaģēju.
- Ļāvu iestāties klusumam, nevis steigšos to aizpildīt.
- Ja kāds uzdevums nedarbojās, to pielāgoju vai pārtraucu, necenšoties to par katru cenu pabeigt.
- Pēc katra galvenā uzdevuma vadīju apspriedi:
Kas notika? → Ko jūs pamanījāt? → Ko tas nozīmē? → Ko jūs darīsiet?

3. PĒC SESIJAS

- Nodarbību noslēdzu ar skaidru noslēguma rituālu, nevis vienkārši pārtraucu darbu.
- Īsi aprunājos ar dalībniekiem, kuri šķita satraukti vai noslēgti.
- Atzīmēju, kuri vingrinājumi darbojās veiksmīgi un kurus nākamreiz vēlētos pielāgot.
- Pierakstīju, kuriem dalībniekiem nākamajās nodarbībās jāpievērš īpaša uzmanība.
- Atbildēju vismaz uz diviem pašrefleksijas jautājumiem no **3. daļas**.
- Man ir skaidrs priekšstats par to, ar ko sākt nākamā nodarbību.

Piezīmes no šīs nodarbības



2 .Pielikums. Nodarbības plānošanas veidne

SĒDES PAMATINFORMĀCIJA

Datums: _____

Norises vieta / platforma: _____

Vadītājs: _____

Līdzvadītājs / novērotājs: _____

Grupa: _____

Dalībnieku skaits: _____

PIRMS NODARBĪBAS

Ko es zinu par grupu?

Ko es vēlos, lai dalībnieki šodien iegūtu? (viens teikums)

Vai šajā nodarbībā ir kādi īpaši apsvērumi vai dalībnieku vajadzības?

VEIDNE A — 60 MINUŠU NODARBĪBA

Ieteicamais vingrinājumu skaits: ne vairāk kā 2–3.

Dziļums ir vērtīgāks par daudzveidību.

0–5 min | IERAŠANĀS UN IEKĀRTOŠANĀS

Ko es teikšu sākumā?

5–15 min | IEVADVINGRINĀJUMS

Vingrinājuma nosaukums: _____

Sadaļa: _____

Grūtības pakāpe: ● sākuma / ● vidējais / ● augstākais līmenis

Formāts: klātienē / tiešsaistē

Galvenā norāde, ko vēlos atcerēties

Kam jāpievērš uzmanība

15–35 min | GALVENAIS UZDEVUMS

Vingrinājuma nosaukums: _____

Sadaļa: _____

Grūtības pakāpe: ● sākuma / ● vidējais / ● augstākais līmenis

Formāts: klātienē / tiešsaistē

Galvenā norāde, ko vēlos atcerēties

Kam jāpievērš uzmanība

Jautājumi apspriedei



35–50 min | OTRAIS UZDEVUMS VAI PAPLAŠINĀJUMS

Uzdevuma nosaukums (vai galvenā uzdevuma otrā kārtā)

Uz ko jāpievērš uzmanība

50–58 min | NOSLĒGUMA UZDEVUMS

Uzdevuma nosaukums: _____

(ieteicams: „Viena vārda kārtā”)

58–60 min | NOSLĒGUMS

Viens teikums, ko vēlos pateikt noslēgumā

ŠAI NODARBĪBAI NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI

VEIDNE B — 90 MINŪŠU NODARBĪBA

Ieteicamais vingrinājumu skaits: 3–4. Iekļaujiet vienu pilnu apspriedi un vienu refleksijas uzdevumu.

0–5 min | IERAŠANĀS UN IEKĀRTOŠANĀS

Ko es teikšu sākumā?

5–20 min | IEVADDAĻA

Uzdevums Nr. 1: _____

Sadaļa: _____

Grūtības pakāpe: ● sākuma / ● vidējais / ● augstākais līmenis

Formāts: klātienē / tiešsaistē

Uzdevums Nr. 2: _____

Sadaļa: _____

Grūtības pakāpe: ● sākuma / ● vidējais / ● augstākais līmenis

Formāts: klātienē / tiešsaistē

20–45 min | GALVENAIS UZDEVUMS AR PILNU APSPIEDI

Uzdevuma nosaukums: _____

Sadaļa: _____

Grūtības pakāpe: ● sākuma / ● vidējais / ● augstākais līmenis

Formāts: klātienē / tiešsaistē

Galvenā norāde, ko vēlos atcerēties

Kam jāpievērš uzmanība



Apspriedes jautājumi (izvēlieties 2–3)

1. _____
 2. _____
 3. _____
-

45–65 min | OTRAIS GALVENAIS UZDEVUMS

Uzdevuma nosaukums: _____

Sadaļa: _____

Grūtības pakāpe: ● sākuma / ● vidējais / ● augstākais līmenis

Formāts: klātienē / tiešsaistē

Galvenā norāde, ko vēlos atcerēties

Kam jāpievērš uzmanība

Jautājums apspriedei

65–80 min | REFLEKSIJAS UZDEVUMS

Uzdevuma nosaukums: _____

(ieteicams: „Vēstule sev”, „Atzinības aplis” vai „Stāsts par pārmaiņām”)

80–88 min | NOSLĒGUMA UZDEVUMS

Uzdevuma nosaukums: _____

(ieteicams: „Viena vārda kārtā”)

88–90 min | NOSLĒGUMS

Viens teikums, ko vēlos pateikt noslēgumā

ŠAI NODARBĪBAI NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI

PĒC NODARBĪBAS — ĀTRAS PIEZĪMES

Kas izdevās labi?

Ko es nākamreiz darītu savādāk?



3.pielikums. Grupas vienošanās

Mūsu vienošanās par šo telpu

Šī vienošanās pieder grupai. Tā nav no ārpus uzspiesta noteikumu kopa, bet gan kopīgs lēmums par to, kā mēs vēlamies sadarboties un būt kopā. Kopīgi izlasiet katru punktu skaļi, īsi to apspriediet un vajadzības gadījumā papildiniet vai mainiet formulējumus, lai tie atbilstu jūsu grupai. Kad vienošanās ir gatava, parakstieties zem tās.

MĒS VIENOJAMIES, KA ŠĪ IR VIETA, KUR:

1. Ikvienam ir sava vieta.

Jums nav perfekti jāpārvalda valoda, nav jāzina visi vingrinājumi un nav nepieciešama iepriekšēja pieredze. Jūs šeit esat gaidīts tieši tāds, kāds esat.

2. Dalība vienmēr ir izvēle.

Jūs varat vērot, atteikties vai pievienoties, kad jūtaties gatavs. Nevienam netiks spiests darīt to, ko nevēlas.

3. Kļūdas ir gaidīta procesa daļa.

Kļūdīšanās ir daļa no mācīšanās. Mēs pieņemam kļūdas kā zīmi, ka kāds uzdrošinās izmēģināt ko jaunu.

4. Tas, kas šeit tiek kopīgots, paliek šeit.

Personīgie stāsti, izjūtas un pieredze, ar ko dalāties šajā grupā, netiek izpausti ārpus tās bez attiecīgās personas piekrišanas.

5. Mēs klausāmies, kad kāds runā.

Runā viens cilvēks vienlaikus. Mēs nepārtraucam, nesteidzamies dot padomus un nenosodām. Mēs pieņemam un cienām to, kas tiek piedāvāts.

6. Mēs rūpējamies cits par citu.

Ja kāds jūtas neērti vai ir satraukts, mēs to pamanām. Mēs to publiski neizceļam, bet arī neignorējam.

7. Mēs lietojam iekļaujošu valodu.

Mēs izvairāmies no vārdiem un izteicieniem, kas var izslēgt, stereotipizēt vai pazemot citus, pat neapzināti. Ja kaut kas izklausās nepiemēroti, mēs par to runājam ar cieņu un turpinām darbu bez savstarpējas vainošanas.

8. Katrs pats nosaka savas robežas.

Mūsu ķermenis pieder mums pašiem. Fiziska saskare notiek tikai ar piekrišanu. Ja kādā vingrinājumā ir nepieciešams pieskāriens, ikvienam ir tiesības atteikties, nesniedzot paskaidrojumus.

MŪSU GRUPA PIEVIENO:

Vai ir vēl kaut kas, kas ir svarīgs jūsu grupai? Uzrakstiet to šeit.

1. _____

2. _____



PARAKSTI

Parakstoties, katra persona apstiprina, ka ir iepazinusies ar vienošanos un ir gatava to ievērot — gan savā, gan grupas vārdā.

Vārds un uzvārds (drukātiem burtiem): _____ Paraksts: _____

Datums: _____

Vārds un uzvārds (drukātiem burtiem): _____ Paraksts: _____

Datums: _____

Vārds un uzvārds (drukātiem burtiem): _____ Paraksts: _____

Datums: _____

Vārds un uzvārds (drukātiem burtiem): _____ Paraksts: _____

Datums: _____

Vārds un uzvārds (drukātiem burtiem): _____ Paraksts: _____

Datums: _____

Vārds un uzvārds (drukātiem burtiem): _____ Paraksts: _____

Datums: _____

Vārds un uzvārds (drukātiem burtiem): _____ Paraksts: _____

Datums: _____

Vārds un uzvārds (drukātiem burtiem): _____ Paraksts: _____

Datums: _____

Vārds un uzvārds (drukātiem burtiem): _____ Paraksts: _____

Datums: _____

Vārds un uzvārds (drukātiem burtiem): _____ Paraksts: _____

Datums: _____

Vārds un uzvārds (drukātiem burtiem): _____ Paraksts: _____

Datums: _____

PIEZĪME MODERATORAM

Šī vienošanās darbojas vislabāk, ja tā tiek izstrādāta kopā ar grupu, nevis vienkārši tai pasniegta. Nolasiet katru punktu skaļi un aiciniet dalībniekus sniegt īsas atbildes: „*Vai tas šķiet pareizi? Vai ir kaut kas, ko jūs mainītu vai pievienotu?*” Ļaujiet grupai pašai veidot formulējumus. Ja kāds dalībnieks ierosina citu formulējumu, izmantojiet to. Atgriezieties pie šīs vienošanās nākamās sesijas sākumā — īss atgādinājums, nevis pilnīga pārlasīšana. Ja sesijas laikā notiek kaut kas, kas pārkāpj vienošanos, mierīgi norādiet uz to un atsaucieties uz to, ko grupa kopīgi nolēma.

Vienošanos ir dzīvs dokuments. To var pārskatīt jebkurā brīdī, ja grupa nolemj to mainīt.

4. Pielikums— Dalībnieka pārdomu lapa

Šī lapa ir paredzēta jums. Nav pareizu vai nepareizu atbilžu. Jums tā nav jāparāda nevienam, ja vien paši to nevēlaties. Atvēliet sev laiku un nesteidzieties.

Vārds (pēc izvēles): _____ Datums: _____

1. DAĻA — ATSKATS UZ ŠODIENU

1. Kā jūs jutāties šodien?

Kad ierados, jutots: _____

Kad dodos prom, jutots: _____

2. Vai šodien bija kāds brīdis, kas jums īpaši palika atmiņā?



3. Vai bija kāds brīdis, kas jums šķita grūts vai nepatīkams?

4. Vai šodien izmēģinājāt kaut ko tādu, ko parasti nedarītu?

☐ Jā. Kas tas bija?

☐ Nē. Kas jūs atturēja?

☐ Neesmu pārliecināts/-a.

2. DAĻA — KO ES PAŅEMU LĪDZI

5. Pabeidziet vienu vai vairākus teikumus.

Šodien es atklāju...

Šodien mani pārsteidza...

Šodien man bija grūti...

Šodien es visvairāk jutos kā es pats/-i, kad...

6. Vai ir kaut kas no šodienas, ko vēlaties atcerēties arī pēc nedēļas?

7. Vai ir kaut kas, ko vēlaties izmēģināt savā dzīvē, darbā vai attiecībās?

3. DAĻA — VADĪTĀJAM (PĒC IZVĒLES)

Ja vēlaties, varat atbildēt arī uz šiem jautājumiem. Jūsu atbildes palīdzēs vadītājam plānot turpmākās nodarbības.

8. Vai šodienas nodarbībā bija kaut kas, kas jums nepatika?



9. Ko jūs vēlētos redzēt vairāk nākamajās nodarbībās?

10. Vai ir kaut kas, ko jūs vēlētos, lai vadītājs zinātu — par jums, grupu vai šodienas pieredzi?

Paldies, ka šodien bijāt kopā ar mums!

Vadītājs: _____

Grupa: _____

Datums:



Atsauču saraksts

- Alves Moreira, A. I., & Jakobi, A. L. P. (2021). Re-voicing the unheard: Meta-study on arts-based interventions for social inclusion of refugees and asylum-seekers. *Journal of Education Culture and Society*, 12(2), 93–112.
<https://doi.org/10.15503/jecs2021.2.93.112>
- Boal, A. (1979). *Apšpiestā teātris*. Pluto Press.
https://archive.org/details/theaterofoppress0000boal_a2v8
- Boud, D., Keogh, R., & Walker, D. (red.). (1985). *Refleksija: kā pārvērst pieredzi mācīšanās procesā*. Kogan Page. <https://doi.org/10.4324/9781315059051>
- Brookfield, S. D. (2013). *Efektīvas metodes pieaugušo apmācībai*. Jossey-Bass. ISBN: 9781118017005
- Castro-Alonso, J. C., Ayres, P., & Paas, F. (2024). Pētījumu virzieni, kas atbalsta ķermenisko kognīciju mācīšanās un mācīšanas procesā. *Educational Psychology Review*, 36.
<https://doi.org/10.1007/s10648-024-09847-4>
- Charteris, J., Anderson, J., & Page, A. (2024). Psiholoģiskā drošība inovatīvās mācību vidēs: iekļaujošu telpu plānošana. *International Journal of Inclusive Education*, 28(5), 688–704. <https://doi.org/10.1080/13603116.2021.1974108>
- Dudeck, T. R., & McClure, C. (red.). (2018). *Lietišķā improvizācija: vadība, sadarbība un radīšana ārpus teātra*. Methuen Drama. ISBN: 9781350014350
- Edmondson, A. C. (2019). *Bez bailīgā organizācija: psiholoģiskās drošības radīšana darba vietā mācīšanās, inovāciju un izaugsmes veicināšanai*. Wiley.
- Eschenbacher, S., & Fleming, T. (2020). Mūžizglītības transformatīvās dimensijas: Mezirow, Rorty un COVID-19. *International Review of Education*, 66, 657–672.
<https://doi.org/10.1007/s11159-020-09859-6>
- Felsman, P., Gunawardena, S., & Seifert, C. M. (2020). Improvizācijas pieredze veicina diverģento domāšanu, nenoteiktības toleranci un afektīvo labklājību. *Domāšanas prasmes un radošums*, 35, 100632. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2020.100632>
- Freire, P. (1970). *Apšpiestā pedagogija* (tulk. M. B. Ramos). Continuum.
<https://archive.org/details/pedagogyofoppres0000unse>
- Hegna, H. M., & Ørbæk, T. (2024). Iemiesotās mācīšanas un mācīšanās pēdas: empīrisko pētījumu pārskats augstākajā izglītībā. *Mācīšana augstākajā izglītībā*, 29(2), 420–441.
<https://doi.org/10.1080/13562517.2021.1989582>
- Hunt, L. (2024). Radošas saskarsmes telpas: vērtīgu kontaktu veidošana ar jauniešiem bēgļiem, izmantojot solidaritātes mākslas darbnīcas Salonikos, Grieķijā. *Migrācijas pētījumi*, 12(2). <https://doi.org/10.1093/migration/mnad016>
- Illeris, K. (2018). *Mūsdienu mācīšanās teorijas: Mācīšanās teorētiķi... viņu pašu vārdiem* (2. izdevums). Routledge.
- Johnstone, K. (1979). *Impro: Improvizācija un teātris*. Methuen.
<https://doi.org/10.4324/9780203446294>
- Kolb, D. A. (2015). *Pieredzes mācīšanās: pieredze kā mācīšanās un attīstības avots* (2. izdevums). Pearson Education. ISBN: 9780133892406
- Kühner, C., Kuchinke, L., & Holt, D. V. (2024). Pilnveidošanās, improvizējot: Improvizācijas teātra ietekme uz rīcību, kad tiek pārkāptas gaidas sociālās radošās darbības laikā. *Journal of Creativity*, 34. <https://doi.org/10.1016/j.yjoc.2024.100082>
- McIvor, C. (2019). Kad sociālā politika sastopas ar izrāžu praksi: starpkultūru dialogs, Eiropas Savienība un „migrācijas un bēgļu krīze”. *Theatre Research International*, 44(3), 230–247. <https://doi.org/10.1017/S0307883319000282>



- Merriam, S. B., & Bierema, L. L. (2014). *Pieaugušo izglītība: teorijas un prakses sasaistīšana*. Jossey-Bass.
- Mezirow, J. (2000). *Mācīšanās kā transformācija: kritiskas perspektīvas par attīstībā esošu teoriju*. Jossey-Bass.
- Moralli, M. (2024). Mākslas metodes migrācijas pētījumos: metodoloģiska analīze par līdzdalības vizuālajām metodēm un to transformatīvajām iespējām un ierobežojumiem cilvēku mobilitātes izpētē. *International Journal of Qualitative Methods*, 23. <https://doi.org/10.1177/16094069241254008>
- Ritter, S. M., & Mostert, N. (2022). Improvizācijas uztvertā ietekme uz psiholoģisko labklājību: kvalitatīvs pētījums. *Journal of Creativity in Mental Health*, 17(2). <https://doi.org/10.1080/15401383.2020.1856016>
- Sawyer, R. K. (2021). *Radošā klase: inovatīva mācīšana 21. gadsimta skolēniem* (2. izdevums). Teachers College Press.
- Schön, D. A. (1983). *Reflektīvais praktiķis: kā profesionāli domā darbībā*. Basic Books.
- Spolin, V. (1963). *Improvizācija teātrī: mācīšanas un režijas paņēmieni rokasgrāmata*. Northwestern University Press. https://archive.org/details/improvisationfor0000spol_v7u4
- Van Houte, M., & Rast, M. C. (2024). Lietišķais teātris kā kopradīšanas metodoloģija, lai veicinātu draudzīgāku zināšanu radīšanu bēgļu uzņemtajās kopienās. *Social Inclusion*, 12. <https://doi.org/10.17645/si.8464>