

INNER PATHWAYS VADLĪNIJAS MĀCĪBU VADĪTĀJIEM

APRAKSTI UN PIELIETOŠANAS
VADLĪNIJAS MĀCĪBĀS PAR
ILGTSPĒJAS TĒMU

DAŽĀDU METOŽU, AKTIVITĀŠU APRAKSTI, KĀ ARĪ SESIJU PLĀNI
MĀCĪBU VADĪTĀJIEM, IZGLĪTOTĀJIEM UN TRENERIEM



AUTORI:

Kasia Stępień, Paulina Łużecka, Fernanda Paiva, Debora T. Stenta, Sara Galeotti, Helena Kosková, Honza Látal, Jana Stará, Gyula Szabó, Rob Dreaming, Paola Bortini, Peter Hofmann, Agi Berecz, Krisztina Pásztor, Ilze Jēče, Santa Krastiņa.

GRAFISKAIS DIZAINS

Sara Galeotti

Starptautiskās stratēģiskās partnerības projekta "Inner Pathways - innovative approaches in learning for sustainability" materiāls.

Izdota 2020. gadā



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

This manual is released under a [Creative Common Attribution - nonCommercial - ShareAlike 4.0 International licence](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

You are free to: share, copy and redistribute the material in any medium or format; adapt, remix, transform, and build upon the material. The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms. Under the following terms: Attribution: you must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use. NonCommercial: You may not use the material for commercial purposes. ShareAlike: If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original.

INDEKS

4 TOOLBOX	4
PATEICĪBA BŪT UN SAVIENOTIES	5
IINTERPERSONĀLĀ MEDITĀCIJA	7
LĪDZJUTĪBAS PRAKSES	9
SKAŅAINAVAS KLAUSĪŠANĀS	10

4 TOOLBOX



PATEICĪBA BŪT UN SAVIENOTIES

Praktizē pateicību un pēti šo brīdi.

POTENCIĀLIE IEGUVUMI

Pateicības prakses iekļaušana mācību procesā (apmācībās) var dot iespēju pieskarties tēmām - piederība, vienotība ar sabiedrību, kopienu, dabu un var potenciāli izcelt mijiedarbību kā nozīmīgu tēmu.

PIEMĒRS

Trīs dienu semināra laikā vienu no dienām pirms pusdienām mums bija 15-20 minūtes gara šokolādes izgaršošanas aktivitāte. Vadītājs katram no dalībniekiem deva gabaliņu šokolādes (vislabāk izvēlēties ilgtspējīgu, piemēram, Fair Trade vai/un vegānu) un aicināja uz šo gabaliņu paskatīties tā it kā nezinātu, kas tas ir. Dalībnieki tika aicināti izpētīt šokolādi ar patiesu un padziļinātu ieinteresētību, izmantojot visas maņas. Noslēgumā vadītājs aicināja dalībniekus pagaršot un pateikties tiem, kas šo šokolādi gatavojuši, vākuši pupas, aparūši zemi utt.

**ĒDIENS IR KAS VAIRĀK PAR IZDŽĪVOŠANU.
AR TO MĒS VARAM IEGŪT DRAUGUS,
SVINĒT SVĒTKUS UN LŪGT.**

DAŽĀDAS VARIĀCIJA



SAĪSINĀTĀ VERSIJA

Piemēro uzdevumu, atbilstoši pieejamajam laikam. Padomā par pavadošo tekstu un piemērotu brīdi, kas šo aktivitāti veikt.



IZVĒRSTĀ VERSIJA

aktivitāti var veikt arī kā regulāru kopā sanākšanu, piemēram, pirms maltītēm. Mirklis pateicības par ēdienu, kas atrodas uz galda. Šo aktivitāti var padziļināt, iekļaujot tēmu par savstarpējo mijiedarbību.



TIEŠSAISTĒ

Lūdz dalībniekus sagatavoties aktivitātei, paņemot līdzi šokolādi vai kādu citu produktu, piemēram, tēju, augli uc..

LAMATAS

Ja šo aktivitāti veic pirms maltītes, tad dalībnieki var būt izsalkuši, tāpēc jāizvēlas piemērots aktivitātes veikšanas garums, lai tai būtu jēga.

IINTERPERSONĀLĀ MEDITĀCIJA

Lepazīt vienam otru un pārvērst individuālu meditātīvo praksi par kopienas praksi.

POTENCIĀLIE IEGUVUMI

Apzinātības prakses mēdz būt individuālas prakses, tāpēc šis uzdevums tev palīdzēs ienest apzinātību arī savstarpējās attiecībās.

PIEMĒRS

Personības attīstībasursos cilvēki mēdz pievērsties sev un savai attīstībai, taču vēlāk viņiem ir grūti integrēt meditātīvās izmaiņas ikdienas dzīvē ar ģimeni un kolēģiem. Tādējādi man patīk integrēt metodes, kas ne vien ļauj dalībniekiem novērot un izzināt sevi, bet arī rast kontaktu ar sev apkārt esošajiem cilvēkiem. Viena no metodēm, ko es gana bieži un daudz izmantoju ir interpersonālā meditācija.

Dodiet dalībniekiem iespēju izvēlēties partneri, ar kuru viņi jūtas ērti. Instruējiet, lai dalībnieki nosēžas viens otram pretī tādā attālumā, kādā viņi jūtas droši un ērti. Aiciniet dalībniekus aizvērt acis (ja viņiem tas ir ērti) un pievērst uzmanību savai elpai un visam savam ķermenim, to vērojot, nevis vērtējot. Pēc kāda laika aiciniet viņus atvērt acis un redzēt partneri sev priekšā un praktizēt tādu pašu vērošanas prasmi, otru nevērtējot, bet vērojot. Tad dalībnieki vēlreiz aizver acis, lai uzmanību pievērstu sev, un nākamreiz atverot acis, viņi var praktizēt citu attieksmi un sajūtu gan pret sevi, gan pret savu partneri. Jūs varat praksē iekļaut dažādas tēmas; pieņemšana, pateicība, atzinība, mīlestība un tā tālāk. Paturiet prātā mērķi, ka mēs atbalstām dalībniekus, lai viņi justos droši, veicinātu saikni ar sevi un partneri un rastu pārliecību, ka mūsu attiecības ar citiem cilvēkiem ir ārkārtīgi svarīgas, lai veidotu cilvēcīgāku un gaišāku pasauli.

DAŽĀDAS VARIĀCIJA



SAĪSINĀTĀ VERSIJA

Mācībās varat iekļaut minūtes praksi, kad dalībnieki pārī praktizē klausīšanos. Vienu minūti runā persona A, otru B. Un kamēr viens runā, otrs uzmanīgi, empātiski, saprotoši klausās un ieklausās.



IZVĒRSTĀ VERSIJA

Jūs varat iekļaut pieskārienu kā rīku, kas ļauj sajust un vērot sevi un otru.



TIEŠSAISTĒ

Dalībnieki var sadalīties pa pāriem un piedalīties aktīviātē caur ekrānu.

LAMATAS

Ne visi jūtīsies ērti un droši, sēžot pretī vai skatoties viens uz otru. Pārliecinieties, lai pirms tam jūs iepazīstinātu ar uzdevuma norisi. Tāpat arī pirms tam paskaidrojot, ka jebkurā laikā cilvēks var beigt savu daļību uzdevumā.

ŠIS UZDEVUMS VAR SNIEGT PATIESI SKAISTU PIEREDZI DALĪBNIEKIEM, JA VIEN TAS TIEK VEIKTS, ŅEMOT VĒRA DALĪBNIEKU DROŠĪBU. IR PILNĪGI NORMĀLI, KA DAŽI DALĪBNIEKI JUTĪSIES NEOMULĪGI, DAŽREIZ PAR TO LIECINA SMIEKLI. TĀPĒC IR TIK BŪTISKI DOT DALĪBNIEKIEM IZVĒLES BRĪVĪBU PIEDALĪTIES, VAI BŪT ŠĪ UZDEVUMA VĒROTĀJAM UN ĻAUT EMOCIJĀM BŪT.

LĪDZJUTĪBAS PRAKSES

Veicināt empātiju pret sevi un sevis pieņemšanu.

POTENCIĀLIE IEGUVUMI

Pavadīt ilgtošu mācību laiku kopā ar citiem var būt sarežģīti. Tad, kad esam mācību grupās, nereti ikvienam saasināscpaškritika, un pietrūkst laiks sev. Tāpēc ir labi mācību procesā, dot laiku un vietu praksēm, kas ne vien aicina augt un attīstīties, bet arī pieņemt to stāvokli, kurā katrs dalībnieks atrodas.

PIEMĒRS

Sevis pieņemšana jebšu līdzjūtības prakse var tikt integrēta kā mini pauzes mācību kursā vai pilna sesija, kurā dalībnieki velta savu laiku, domas un pūles, lai līdzcietīgi rūpētos par savu ķermeni un prātu. Daži piemēri: aiciniet dalībniekus aizvērt acis, koncentrēties, lai atrastu trīs lietas, par kurām justos pateicīgas sevī; līdzjūtīgu un saprotošu domu sūtīšana viņu ķermeņiem; varat atkārtot noteiktas frāzes, piemēram, ho'oponopono mantru sev: „Es tevi mīlu. Es atvainojos. Lūdzu piedod man.” vai budistu metta (mīlošās laipnības) meditācija, kas sūta mīlestības pilnas domas sev: “Lai es būtu laimīgs. Lai es varu būt vesela. Lai es būtu brīva no ciešanām.” Līdzjūtība var izpausties arī kā aicinājums veikt sev vieglu sejas, galvas vai plecu masāžu vai pastaiga, kurā tiek novērtētas visas sajūtas un spēja staigāt, būt, redzēt, piedzīvot. Dalībnieki var pavadīt piecas minūtes, lai rastītu par savām sajūtām un visu, to kas viņos virmo- savā žurnālā.

DAŽĀDAS VARIĀCIJA



SAĪSINĀTĀ VERSIJA

Izvēlies vienu no aktivitātēm, kas ilgst vienu minūti.



IZVĒRSTĀ VERSIJA

Tu vari izvēlēties dažādus uzdevumus, kurus ietilpināt un kombinēt vienas stundas laikā.



TIEŠSAISTĒ

Jūs varat ieteikt dalībniekiem šīs prakses ieviest laikā, kad viņi nav pie ekrāniem.

SKAŅAINAVAS KLAUSĪŠANĀS

Atklāt vides skaņu rezonanci ķermenī un prātā.

POTENCIĀLIE IEGUVUMI

Dziļā ieklausīšanās ikdienas skaņās rada noturīgu prātu un ķermeņa saikni ar konkrēto brīdi. Šī ir vienkārša un pieejama apzinātības trenēšanas metode.

PIEMĒRS

Ar dalībnieku grupu dodamies skaņu klausīšanās pastaigā. Būdami grupā cenšamies saglabāt klusumu, fokusējot uzmanību uz apkārtējām skaņām. Vienīgais uzdevums - secīgi iegaumēt dzirdēto. Pēc pusstundas pastaigas parkā atgriezāties darbnīcā, un katrs tika lūgts uzzīmēt pastaigas skaņu karti. Pēc 15 minūtēm katram bija dota iespēja izstāstīt uzzīmēto karti. Lai gan bijām kopīgā pastaigā, kur apkārtējās skaņas bija vienas un tās pašas, zīmējumi bija atšķirīgi un nebija divas vienādas skaņas kartes.

**ESI ATBILDĪGS, BET NESAREŽĢĪ!
PIEEJ UZDEVUMAM AR VIEGLUMU.
ESI UZMANĪGS PRET DETAĻĀM,
BET NEZAUDĒ KOPUMU.**

DAŽĀDAS VARIĀCIJA



SAĪSINĀTĀ VERSIJA

Atskaņo studentiem 5-10 min garu vides skaņu ierakstu (kas nav muzikāls) un tad palūdz aprakstīt dzirdētās skaņas.



IZVĒRSTĀ VERSIJA

Pirms skaņu pastaigas dalībnieki nostājas aplī, aizver acis un klausās apkārtējās skaņas 5-10 min. Tad pāriet citā vietā un atkārto to pašu. Pēc tam dodas grupas skaņu pastaigā ar vadītāju. Visu šo laiku līdz pat brīdim, kad atgriežas no pastaigas, dalībnieki saglabā pilnīgu klusumu un pēc iespējas izvairās no savstarpējas komunikācijas. Pēc tam, kad visi ir izstāstījuši savas uzzīmētās skaņu kartes, dalībnieki apmainās pieredzē.



TIEŠSAISTĒ

Atskaņo 3 vides skaņu ierakstus, kas nav mūzika (katrs vismaz 5 min garš). Ar īsām dažu sekunžu klusuma pauzēm starpā. Pirms atskaņošanas dalībniekiem dod norādi, lai klausīšanās laikā pieraksta atslēgas vārdus, kas atspoguļo klausīšanās pieredzi - dzirdēto skaņu vai iekšējo sajūtu. Pēc klausīšanās katrs pastāsta par dzirdēto pieredzi, balstoties uz piezīmēm. Katram dod līdz 3 minūtēm.

LAMATAS

Rūpīgi piemeklē ierakstus, kurus atskaņo. Tiem nav jābūt ne pārāk ikdienišķiem, ne pārsteidzošiem. Nav jāgarlaiko vai jāizklaidē. Pievērs uzmanību balansam.



WWW.INNERPATHWAYS.EU

NOVEMBER 2020