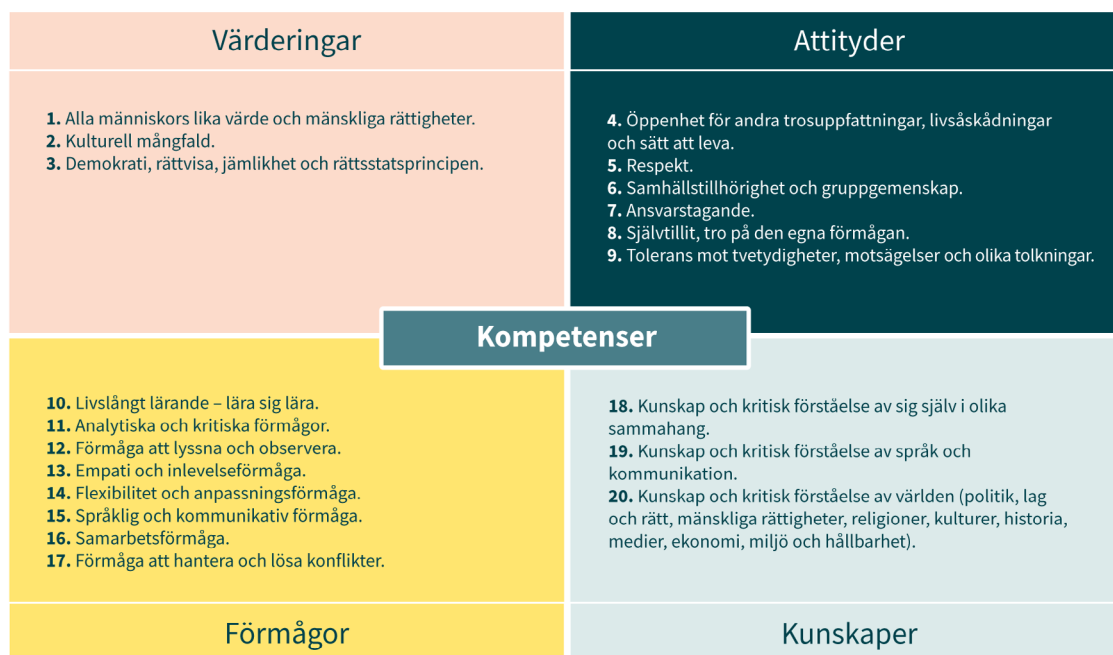


Hej!

Europarådet har med hjälp av forskare tagit fram en modell över kompetenser som medborgare behöver för att kunna delta aktivt i demokratin. Det är 20 olika värden, attityder, kunskaper och förmågor som olika former av utbildning bör ge de som deltar i utbildningen möjligheter att utveckla. Modellen med kompetenserna utgör inte något styrdokument, men är avstämd mot de svenska bestämmelserna. 15 av 20 kompetenser finns med i de inledande delarna av våra läroplaner för skolväsendet.

I Demokratistegen används Europarådets modell för att kartlägga och reflektera över den egna undervisningen.



I personalenkäten svarade ni var och en på 4 övergripande frågor. Med hjälp av detta stöd för kollegial reflektion av undervisningen utifrån Europarådets ramverk ska ni tillsammans i arbetslag eller ämneslag reflektera över eventuella utvecklingsbehov i undervisningen. Detta genom att tillsammans fördjupa er i hur er undervisning stärker värden, attityder, kunskaper och förmågor för demokratisk kultur.

Er återkoppling till Demokratistegen utgör underlag för det fortsatta utvecklingsarbetet.

Värderingar -

1. Alla människors lika värde och mänskliga rättigheter

Den demokratiska kompetensen Alla människors lika värde och mänskliga rättigheter handlar om den allmänna uppfattningen att varje enskild människa har lika värde och samma mänskliga rättigheter och grundläggande friheter, och borde behandlas därefter.

Genom de fem frågorna i tabellen nedan kan ni få stöd att reflektera över er undervisning i relation till principen att värna om alla människors lika värde och mänskliga rättigheter.

Uppgift: I vilken utsträckning upplever ni att er undervisning förmedlar vikten av:

Skriv en siffra från 1 till 3 i högra kolumnen i tabellen:

1. I låg utsträckning
2. I någon utsträckning, men kan utvecklas
3. I hög utsträckning

Att alla människor delar ett gemensamt människovärde och har lika värdighet oavsett deras kulturella tillhörighet, status, förmågor eller förhållanden?	
Att de mänskliga rättigheterna är universella, oersättliga och odelbara?	
Att mänskliga rättigheter alltid skall främjas, respekteras och skyddas?	
Att grundläggande friheter alltid skall försvaras om de inte undergräver eller kränker andras mänskliga rättigheter?	
Att mänskliga rättigheter fungerar som grunden för att leva tillsammans som jämlika i samhället och som grunden för frihet, rättvisa och fred i världen?	

Värderingar - 2. Att värna om kulturell mångfald

Den demokratiska kompetensen Att värna om kulturell mångfald handlar om den allmänna uppfattningen att olika kulturella tillhörigheter, kulturell variation och mångfald, likväl som mångfald av perspektiv, åsikter och sedvänjor bör betraktas positivt, uppskattas och värnas om.

Observera att det finns ett potentiellt spänningsfält mellan det att värdesätta mänskliga rättigheter och att värdera kulturell mångfald. Därför antas här att kulturell mångfald alltid bör värderas om den inte undergräver andras mänskliga rättigheter och friheter.

Genom de fem frågorna i tabellen nedan kan ni få stöd att reflektera över er undervisning i relation till principen att värna om kulturell mångfald

Uppgift: I vilken utsträckning upplever ni att er undervisning förmedlar vikten av:

Skriv en siffra från 1 till 3 i högra kolumnen i tabellen:

1. I låg utsträckning
2. I någon utsträckning, men kan utvecklas
3. I hög utsträckning

Kulturell mångfald och mångfald av åsikter, världsåskådningar och sedvänjor som en tillgång för individer och samhället?	
Alla människors har rätt att vara olika och att välja sina egna perspektiv, åsikter, övertygelser och åsikter?	
Respekt för andras perspektiv, övertygelser och åsikter, såtillvida dessa inte undergräver andras mänskliga rättigheter och friheter?	
Respekt för andra människors livsstil och sedvänjor, såtillvida dessa inte undergräver eller kränker andras mänskliga rättigheter och friheter?	
Dialog med dem som upplevs vara olika en själv?	

Värderingar - 3. Demokrati, rättvisa, jämlikhet och rättsstatsprincipen

Den demokratiska kompetensen Demokrati, rättvisa, jämlikhet och rättsstatsprincipen handlar om ett kluster av övertygelser om hur samhällen bör fungera och styras.

Genom de sju frågorna nedan kan ni få stöd att reflektera över er undervisning i relation till principen att värna om alla människors lika värde och mänskliga rättigheter.

Uppgift: I vilken utsträckning upplever ni att er undervisning förmedlar vikten av:

Skriv en siffra från 1 till 3 i högra kolumnen i tabellen:

1. I låg utsträckning
2. I någon utsträckning, men kan utvecklas
3. I hög utsträckning

Demokratiska processer och förhållningssätt - samtidigt som man erkänner att befintliga demokratiska förfaranden kanske inte är optimala och att det ibland kan finnas ett behov av att ändra eller förbättra dem med demokratiska medel?	
Aktivt medborgarskap - samtidigt som man erkänner att icke-deltagande ibland kan vara motiverat av samvets- eller omständighetersskäl?	
Medborgarnas engagemang i politiskt beslutsfattande?	
Behovet av skydd av medborgerliga friheter, inklusive de medborgerliga friheterna för personer som har minoritetsåsikter?	
Fredliga lösningar av konflikter och dispyter?	
Känsla av social rättvisa och socialt ansvar för rättvis och opartisk behandling i samhället, inklusive lika möjligheter för alla oavsett nationellt ursprung, etnicitet, ras, religion, språk, ålder, kön, genus, politisk åsikt, födelseplats, socialt ursprung, egendom, funktionshinder, sexuell läggning eller annan status?	
Rättsstatsprincipen om jämlik och opartisk behandling av alla medborgare enligt lagen som ett medel för att säkerställa rättvisa?	

Attityder - 4. Öppenhet för andra trosuppfattningar, livsåskådningar och sätt att leva

Den demokratiska kompetensen Öppenhet för andra trosuppfattningar, livsåskådningar och sätt att leva handlar om att vara öppen för människor som man uppfattar har kultur, värderingar och levnadsätt som skiljer sig från ens egna.

Öppenhet för kulturella olikheter är inte detsamma som intresse för att samla erfarenheter av "exotiska" företeelser för nöjes skull.

Genom de fem frågorna nedan kan ni få stöd att reflektera över er undervisning i relation till denna attityd.

Uppgift: I vilken utsträckning upplever ni att er undervisning i syfte att stärka:

Skriv en siffra från 1 till 3 i högra kolumnen i tabellen:

1. I låg utsträckning
2. I någon utsträckning, men kan utvecklas
3. I hög utsträckning

Deltagarnas öppenhet för kulturell mångfald och för världsåskådningar, övertygelser, värderingar och levnadssätt som skiljer sig från deltagarnas egna?	
Deltagarnas intresse för att upptäcka och lära om andra kulturer, världsåskådningar, övertygelser, värderingar och levnadssätt?	
En vilja att ifrågasätta "naturligheten" i sin egen världsbild och därmed inte döma och misstro andra människors världsåskådningar, övertygelser, värderingar och sedvänjor?	
En känslomässig öppenhet gentemot personer som eleverna upplever som olika dem själva?	
Deltagarnas nyfikenhet att på ett jämlikt sätt samarbeta och interagera med personer som upplevs ha kulturell tillhörighet som skiljer sig från deras egen?	

Attityder - 5. Respekt

Respekt definieras som attityd till någon eller något (till exempel en person, en tro, en symbol, en princip, en praxis) som bedöms ha någon sorts betydelse eller värde som motiverar positiv uppmärksamhet och hänsyn.

Respekt krävs för att underlätta både demokratisk interaktion och interkulturell dialog med andra människor. Det bör dock noteras att gränser måste sättas för respekt – till exempel bör respekt inte ges till sådana övertygelser och åsikter, livsstilar och sedvänjor, som undergräver eller kränker värdigheten, mänskliga rättigheter eller friheter för andra.

Genom de tre frågorna nedan kan ni få stöd att reflektera över er undervisning i relation till denna attityd.

Uppgift: I vilken utsträckning upplever ni att er undervisning:

Skriv en siffra från 1 till 3 i högra kolumnen i tabellen:

1. I låg utsträckning
2. I någon utsträckning, men kan utvecklas
3. I hög utsträckning

Förmedlar vikten av respekt för någon eller något baserat på bedömningen att de har en inneboende betydelse eller värde?	
Förmedlar vikten av respekt för andra människor som jämlika människor som delar en gemensam värdighet och har samma mänskliga rättigheter och friheter oavsett kulturell tillhörighet, övertygelse, åsikter, livsstil eller sedvänjor?	
Förmedlar vikten av respekt för andras övertygelser, åsikter, livsstilar och sedvänjor så länge dessa inte undergräver eller kränker andras värdighet, mänskliga rättigheter eller friheter?	

Attityder - 6. Samhällstillhörighet och gruppgemenskap

Den demokratiska kompetensen Samhällstillhörighet och gruppgemenskap handlar om förhållningssätt till en gemenskap som omfattar en grupp som är större än ens närmaste krets av familj och vänner: människor som bor inom ett visst geografiskt område (som en stadsdel, en stad eller stad, ett land, en grupp länder som Europa eller Afrika, eller faktiskt världen när det gäller den "globala gemenskapen"), en mer geografiskt spridd grupp (såsom en etnisk grupp, trosgrupp, fritidsgrupp, sexuell läggningsgrupp) eller någon annan typ av social eller kulturell grupp till vilken en individ känner en känsla av tillhörighet.

Genom de sju frågorna nedan kan ni få stöd att reflektera över er undervisning i relation till denna attityd.

Uppgift: I vilken utsträckning upplever ni att ni utformar er undervisning i syfte att stärka deltagarnas:

Skriv en siffra från 1 till 3 i högra kolumnen i tabellen:

1. I låg utsträckning
2. I någon utsträckning, men kan utvecklas
3. I hög utsträckning

Känsla av tillhörighet och identifiering med samhället?	
Medvetenhet om andra människor i samhället, hur dessa människor knyter an till varandra och påverkan av ens handlingar på dem?	
Känsla av solidaritet med medmänniskor i samhället, inklusive en vilja att samarbeta och arbeta med dem, känslor av omsorg om deras rättigheter och välfärd, och en vilja att försvara de som kan vara maktlösa eller missgynnade inom gemenskapen?	
Intresse för och uppmärksamhet på samhällsfrågor och offentliga angelägenheter?	
Känsla för medborgerligt ansvar, en vilja att bidra aktivt till samhällslivet, en vilja att delta i beslut som rör samhällsfrågor och det gemensamma bästa samt en vilja att överlägga med andra medlemmar av samhället oavsett deras kulturella tillhörighet?	
Åtagande att efter bästa förmåga, uppfylla de ansvarsområden, skyldigheter eller förpliktelser som är knutna till de roller eller poster som man har inom gemenskapen?	
Känsla för ansvar gentemot andra människor inom samhället och acceptans för att man är ansvarig inför andra för sina beslut och handlingar?	

Attityder - 7. Ansvarstagande

Den demokratiska kompetensen Ansvarstagande innebär ett moraliskt ansvar för sina handlingar. Det uppstår när en person har en skyldighet att handla på ett visst sätt och förtjänar beröm eller kritik för att antingen utföra den handlingen eller låta bli att agera på det sättet. Nödvändiga förutsättningar för att individer ska bedömas som antingen berömvärda eller klandervärda är att de kan reflektera över sina egna handlingar, har förmågan att skapa medvetna intentioner om hur de kommer att agera och har förmågan att utföra sina valda handlingar.

Det kan finnas en spänning mellan medborgerlig inställning (tolkad som solidaritet med och lojalitet mot andra människor) och moraliskt ansvar.

Genom de sju frågorna nedan kan ni få stöd att reflektera över er undervisning i relation till denna attityd.

Uppgift: I vilken utsträckning upplever ni att ni i er undervisning arbetar medvetet med att stärka deltagarnas förmåga:

Skriv en siffra från 1 till 3 i högra kolumnen i tabellen:

1. I låg utsträckning
2. I någon utsträckning, men kan utvecklas
3. I hög utsträckning

Att tillägna sig ett reflekterande och eftertänksamt förhållningssätt till sina handlingar och möjliga konsekvenser av dessa handlingar?	
Att identifiera sina plikter och skyldigheter och hur de bör agera i förhållande till en viss situation, baserat på en värdering eller en uppsättning värderingar?	
Att fatta beslut om vilka åtgärder som ska vidtas (eller inte vidtas) under de rådande omständigheterna?	
Att vidta åtgärder (eller undvika åtgärder) som en autonom individ?	
Att ta ansvar för sina beslut och handlingar?	
Att bedöma sig själv?	
Att agera modigt när detta bedöms vara nödvändigt?	

Attityder - 8. Självförtroende, tro på den egna förmågan

Den demokratiska kompetensen Självförtroende, tro på den egna förmågan handlar om förmågan att agera för att uppnå bestämda mål. Det innebär en tro på att man kan förstå vad som krävs, göra lämpliga bedömningar och välja metoder för att utföra uppgifter. Här ingår också tron på den egna förmågan att överbrygga hinder, påverka vad som händer och påverka de händelser som har betydelse för ens egna och andra människors liv.

Både bristande och överdriven tro på den egna förmågan kan vara problematisk. En realistisk självförtroende stärker individens förmåga att ta sig an nya utmaningar och gör det möjligt för dem att agera i viktiga frågor.

Genom de fem frågorna i tabellen nedan kan ni få stöd att reflektera över er undervisning i relation till denna attityd.

Uppgift: I vilken utsträckning upplever ni att er undervisning arbetar medvetet med att stärka deltagarnas tro på den egna förmågan att:

Skriv en siffra från 1 till 3 i högra kolumnen i tabellen:

1. I låg utsträckning
2. I någon utsträckning, men kan utvecklas
3. I hög utsträckning

Förstå frågor, göra bedömningar och välja lämpliga metoder för att utföra uppgifter?	
Organisera och genomföra vad som krävs för att uppnå särskilda mål och överbrygga de hinder som kan uppstå?	
Ta sig an nya utmaningar?	
Engagera sig i demokratiskt och vidta åtgärder som behövs för att uppnå demokratiska mål (inklusive att utmana och utkräva ansvar av personer i maktställning då deras beslut eller handlingar bedöms som orättvisa eller orättfärdiga)?	
Engagera sig i interkulturell dialog med personer som uppfattas ha annan kulturell tillhörighet?	

Attityder - 9. Tolerans mot tvetydighet, motsägelser och olika tolkningar

Kompetensen Tolerans mot tvetydighet, motsägelser och olika tolkningar handlar om hur vi hanterar händelser och situationer som uppfattas som osäkra och som kan tolkas och förstås på flera olika sätt. Personer med hög förmåga att hantera tvetydighet bedömer denna typ av händelser och situationer på ett positivt sätt, accepterar deras inneboende brist på tydlighet, är villiga att erkänna att andra personers synsätt kan vara precis lika korrekta som deras egna och hanterar tvetydigheten konstruktivt.

Å andra sidan, om man har låg tolerans för tvetydighet, tenderar man att hålla fast vid en enda uppfattning om otydliga situationer, är inte bekväm med nya eller ovana situationer, och tänker i fasta kategorier när man ser på världen.

Genom frågorna i tabellen nedan kan ni få stöd att reflektera över er undervisning i relation till denna attityd.

Uppgift: I vilken utsträckning upplever ni att ni i er undervisning arbetar medvetet med att stärka deltagarnas förmåga:

Skriv en siffra från 1 till 3 i högra kolumnen i tabellen:

1. I låg utsträckning
2. I någon utsträckning, men kan utvecklas
3. I hög utsträckning

Att erkänna och acceptera att det kan finnas flera synsätt och tolkningar för en specifik situation eller fråga?	
Att erkänna och acceptera att det egna synsättet på en situation kanske inte är mer korrekt än andra personers synsätt?	
Att erkänna och acceptera komplexitet, motsägelser och bristande tydlighet?	
Att utföra uppgifter även om enbart ofullständig eller fragmentarisk information finns att tillgå?	
Att acceptera osäkerhet och att hantera den konstruktivt?	

Förmågor och färdigheter - 10. Livslångt lärande - lära sig lära

Den demokratiska kompetensen Livslångt lärande – lära sin lära handlar om förmågan att organisera, slutföra och utvärdera sitt eget lärande på ett självstyrkt och självreglerat sätt, utan att bli uppmanad av andra.

Att lära sig lära är viktigt för en demokratisk kultur eftersom det gör det möjligt för individer att själva lära om och hantera politiska, medborgerliga och kulturella frågor genom att använda olika källor, snarare än att förlita sig på andra.

Genom de fem frågorna nedan kan ni få stöd att reflektera över er undervisning i relation till denna kompetens.

Uppgift: I vilken utsträckning upplever ni att ni planerar och genomför er undervisning i syfte att stärka deltagarnas förmåga att:

Skriv en siffra från 1 till 3 i högra kolumnen i tabellen:

1. I låg utsträckning
2. I någon utsträckning, men kan utvecklas
3. I hög utsträckning

Identifiera egna lärandebehov?	
Identifiera och få tillgång till möjliga källor till information, råd eller vägledning som krävs?	
Bedöma olika källors tillförlitlighet och välja de mest lämpliga källorna från det tillgängliga utbudet?	
Bearbeta information, välja inlärningsstrategier eller följa vägledning från de mest tillförlitliga källorna, samt göra anpassningar till sin befintliga kunskap, förståelse, färdigheter, attityder eller värderingar?	
Reflektera över vad de har lärt sig, vilka framsteg de har gjort, utvärdera de lärandestrategier som har använts och dra slutsatser om det fortsatta lärandet?	

Förmågor och färdigheter - 11. a) Analytiska och kritiska förmågor

Den demokratiska kompetensen Analytiska och kritiska förmågor innefattar de förmågor som krävs för att analysera material av olika slag (texter, argument, tolkningar, frågeställningar, händelser, upplevelser) på ett systematiskt och logiskt sätt.

Genom de sex frågorna i tabellen nedan kan ni få stöd att reflektera över er undervisning i relation till denna förmåga.

Uppgift: : I vilken utsträckning upplever ni att ni i er undervisning arbetar med att stärka deltagarnas förmåga att:

Skriv en siffra från 1 till 3 i högra kolumnen i tabellen:

1. I låg utsträckning
2. I någon utsträckning, men kan utvecklas
3. I hög utsträckning

Bryta ner det material som analyseras i beståndsdelar och organisera det på ett logiskt sätt?	
Identifiera och tolka innebörden av varje beståndsdel, exempelvis genom att jämföra med vad som redan är känt och identifiera likheter och skillnader?	
Undersöka beståndsdelarna i förhållande till varandra och identifiera sambanden mellan dem?	
Identifiera eventuella avvikelser, inkonsekvenser eller motsättningar mellan de olika delarna i helheten?	
Identifiera möjliga alternativa betydelser och föreställa sig och utforska nya möjligheter och alternativ?	
Göra sammanställningar av analysresultaten på ett organiserat och sammanhängande sätt för att konstruera logiska och försvarbara slutsatser om helheten?	

Förmågor och färdigheter - 11. b) Kritisiskt tänkande

Kritisiskt tänkande består av de förmågor som krävs för att utvärdera och göra bedömningar om material av något slag. Effektivt analytiskt tänkande innefattar kritisiskt tänkande (utvärderingen av materialet som analyseras), medan effektivt kritisiskt tänkande innefattar analytiskt tänkande (att göra skillnader och göra kopplingar). Av denna anledning har analytiskt och kritisiskt tänkande en inneboende sammankoppling.

Genom frågorna i tabellen nedan kan ni få stöd att reflektera över er undervisning i relation till denna förmåga.

Uppgift: : I vilken utsträckning upplever ni att ni i er undervisning arbetar med att stärka deltagarnas förmåga att:

Skriv en siffra från 1 till 3 i högra kolumnen i tabellen:

1. I låg utsträckning
2. I någon utsträckning, men kan utvecklas
3. I hög utsträckning

Granska och värdera relevans i fakta utifrån sina egna kunskaper och erfarenheter?	
Göra bedömningar om material som analyseras är giltigt, korrekt, acceptabelt, tillförlitligt, lämpligt, användbart och trovärdigt?	
Förstå och utvärdera förutfattade meningar, antaganden och konventioner som material bygger på?	
Granska de underliggande motiven, avsikterna och planerna hos avsändaren?	
Sätta materialet i sitt historiska sammanhang och sitt syfte?	
Utarbeta olika alternativ, möjligheter och lösningar?	
Väga för- och nackdelar med de tillgängliga alternativen?	
Sammanställa resultaten på ett organiserat och sammanhängande sätt?	
Identifiera och erkänna sina egna antaganden och förutfattade meningar som kan ha påverkat utvärderingsprocessen?	

Förmågor och färdigheter - 12. Förmåga att lyssna och observera

Kompetensen Förmågan att lyssna och observera handlar om att förstå vad andra människor kommunicerar och att lära sig från deras beteenden. För att kunna förstå vad andra säger, krävs aktivt lyssnande. Det innebär att man noggrant fokuserar inte bara på vad som sägs, utan även på intonation, tonläge, volym, tempo och röstens rytm. Samtidigt bör man vara uppmärksam på kroppsspråk, särskilt ögonrörelser, ansiktsuttryck och gester.

Att noggrant observera hur andra människor agerar kan vara en värdefull källa till information om vilka beteenden som är mest lämpliga och effektiva i olika sociala och kulturella sammanhang. Denna observation kan hjälpa individen att förbättra sina egna sociala färdigheter genom att lägga på minnet och efterlikna andra personers beteenden. Denna kunskap kan sedan användas i framtida liknande situationer.

Genom frågorna i tabellen nedan kan ni få stöd i att reflektera över er undervisning i relation till denna förmåga.

Uppgift: : I vilken utsträckning upplever ni att er undervisning stimulerar deltagarnas förmåga att:

Skriv en siffra från 1 till 3 i högra kolumnen i tabellen:

1. I låg utsträckning
2. I någon utsträckning, men kan utvecklas
3. I hög utsträckning

Uppmärksamma inte enbart vad som sägs, utan också hur det sägs samt talarens kroppsspråk?	
Uppmärksamma eventuella motsägelser mellan verbala och icke-verbala budskap?	
Uppmärksamma små betydelseskillnader samt vad som kanske bara sägs delvis eller helt utelämnas?	
Uppmärksamma förhållandet mellan vad som sägs och det sociala sammanhang i vilket det sägs?	
Vara noga uppmärksam på och minnas andra personers beteende, särskilt när det handlar om personer som uppfattas ha annorlunda kulturella tillhörigheter än de egna?	
Vara noga uppmärksam på likheterna och skillnaderna i hur människor reagerar på samma situation, särskilt personer som uppfattas ha annorlunda kulturella tillhörigheter än de egna?	

Förmågor och färdigheter - 13. Empati och inlevelseförmåga

Den demokratiska kompetensen Empati och inlevelseförmåga innebär att kunna sätta sig in i andras perspektiv.

Empati krävs för att förstå och relatera till andra människors tankar, övertygelser och känslor, och för att se världen ur andra människors perspektiv. Förmåga till empati är grundläggande för att föreställa sig andra människors kulturella tillhörigheter, övertygelser, intressen, känslor och behov.

Genom de tre frågorna i tabellen nedan kan ni få stöd att reflektera över er undervisning i relation till denna förmåga.

Uppgift: I vilken utsträckning upplever ni att er undervisning arbetare med att stärka deltagarnas förmåga att:

Skriv en siffra från 1 till 3 i högra kolumnen i tabellen:

1. I låg utsträckning
2. I någon utsträckning, men kan utvecklas
3. I hög utsträckning

Förstå andra människors uppfattningar, tankar och övertygelser (kognitivt perspektiv)?	
Uppfatta och förstå andra människors känslor, och behov (affektivt perspektiv)?	
Känna sympati och ta ställningstagande för människor i en annan situation än sin egen?	

Förmågor och färdigheter - 14. Flexibilitet och anpassningsförmåga

Kompetensen Flexibilitet och anpassningsförmåga handlar om att anpassa tankar, känslor och beteenden till nya sammanhang och situationer. Den gör det möjligt att reagera på ett passande och effektivt sätt på utmaningar, krav och möjligheter. Flexibilitet och anpassningsförmåga möjliggör för enskilda individer att på ett positivt sätt anpassa sig till förändringar och nya förhållanden, samt anpassa sig efter andras sociala och kulturella förväntningar, kommunikationssätt och beteenden.

Denna kompetens möjliggör också för individer att anpassa sina tankemönster, känslouttryck och beteenden efter nya situationer, erfarenheter, möten och information. Det är viktigt att påpeka att denna definition av flexibilitet och anpassningsförmåga skiljer sig från att anpassa sig opportunistiskt eller utan fasta principer för personlig vinning. Den bör också särskiljas från yttre påtvingad anpassning.

Genom frågorna i tabellen nedan kan ni få stöd i att reflektera över er undervisning i relation till denna förmåga.

Uppgift: I vilken utsträckning upplever ni att er undervisning stimulerar deltagarnas förmåga att:

Skriv en siffra från 1 till 3 i högra kolumnen i tabellen:

1. I låg utsträckning
2. I någon utsträckning, men kan utvecklas
3. I hög utsträckning

Anpassa sitt invanda tankesätt efter ändrade omständigheter, eller att tillfälligt växla kognitivt perspektiv som gensvar på kulturella signaler?	
Ompröva sina egna åsikter i ljuset av nya belägg och/eller rationella argument?	
Kontrollera och reglera sina egna känslor för en mer effektiv och lämplig kommunikation och samverkan med andra?	
Övervinna ängslan, oro och osäkerhet att möta och interagera med personer som uppfattas ha annorlunda kulturella tillhörigheter än de egna?	
Reglera och renicera negativa känslor gentemot medlemmar av en annan grupp med vilken den egna gruppen historiskt varit i konflikt med?	
Anpassa sitt beteende på ett lämpligt sätt till den rådande kulturella miljön?	
Anpassa sin kommunikation och sitt beteende för att undvika att kränka andras kulturella normer och öka deras möjligheter att förstå.	

Förmågor och färdigheter - 15. Språklig och kommunikativ förmåga

Språkliga, kommunikativa och flerspråkiga färdigheter är de färdigheter som krävs för att kommunicera med andra människor på ett effektivt sätt.

Genom frågorna i tabellen nedan kan ni få stöd att reflektera över er undervisning i relation till denna kompetens. Språkliga och kommunikativa förmågor kan vara viktigare i vissa kurser eller ämnen. Ni svarar utifrån de kurser eller ämnen ni själv undervisar i.

Uppgift: I vilken utsträckning upplever ni att ni i er undervisning arbetar med att stärka deltagarnas förmåga att:

Skriv en siffra från 1 till 3 i högra kolumnen i tabellen:

1. I låg utsträckning
2. I någon utsträckning, men kan utvecklas
3. I hög utsträckning

Kommunicera tydligt i olika situationer – att uttrycka sina övertygelser, åsikter, intressen och behov, klargöra idéer, argumentera, resonera, diskutera, debattera, övertala och förhandla?	
Kommunicera i interkulturella situationer genom att använda mer än ett språk eller genom att använda ett gemensamt språk för att förstå ett annat språk?	
Uttrycka sig med lugn och självförtroende även i situationer där man missgynnas av ojämlik makt, samt att uttrycka oenighet med respekt?	
Förstå de kommunikationssätt (både verbala och icke-verbala) som används av andra sociala grupper och kulturer?	
Anpassa sitt kommunikativa beteende till mottagaren och den kulturella miljön?	
Ställa förtydligande frågor på ett lämpligt sätt när oklarhet uppstår eller när de verbala och icke-verbala budskapen inte stämmer överens med varandra?	
Hantera avbrott i kommunikationen, till exempel genom att begära upprepningar eller omformuleringar, eller tillhandahålla omformuleringar eller förenklingar?	
Agera som språklig medlare i interkulturellt utbyte - att översätta, tolka och förklara, och att agera som interkulturell medlare genom att hjälpa andra att förstå och visa uppskattning för någon som uppfattas ha en annan kulturell tillhörighet?	

Förmågor och färdigheter - 16. Samarbetsförmåga

Den demokratiska kompetensen Samarbetsförmåga hör till de förmågor som krävs för att framgångsrikt deltagande i gemensamma aktiviteter, uppgifter och engagemang.

Genom frågorna i tabellen nedan kan ni få stöd i att reflektera över er undervisning i relation till denna förmåga.

Uppgift: I vilken utsträckning upplever ni att er undervisning stimulerar deltagarnas förmåga att:

Skriv en siffra från 1 till 3 i högra kolumnen i tabellen:

1. I låg utsträckning
2. I någon utsträckning, men kan utvecklas
3. I hög utsträckning

Uttrycka sina åsikter och att uppmuntra andra att uttrycka sina?	
Skapa samförstånd och mötas på halva vägen?	
Samarbeta med andra på ett ömsesidigt och samordnat sätt?	
Sätta gemensamma mål?	
Anpassa sitt beteende i syfte att uppnå gemensamma mål?	
Visa uppskattning för andras styrkor och hjälpa andra att utvecklas?	
Uppmuntra och motivera varandra och hjälpas åt i syfte att uppnå gemensamma mål?	
Hjälpa andra med deras arbete där det är lämpligt?	
Dela med sig av relevanta kunskaper och erfarenheter?	
Förstå och hantera konflikter på ett konstruktivt sätt?	

Förmågor och färdigheter - 17. Förmåga att hantera och lösa konflikter

Kompetensen Förmåga att hantera och lösa konflikter handlar om att bemöta, hantera och lösa konflikter på ett fredligt sätt.

Genom frågorna i tabellen nedan kan ni få stöd i att reflektera över er undervisning i relation till denna förmåga.

Uppgift: I vilken utsträckning upplever ni att er undervisning stimulerar deltagarnas förmåga att:

Skriv en siffra från 1 till 3 i högra kolumnen i tabellen:

1. I låg utsträckning
2. I någon utsträckning, men kan utvecklas
3. I hög utsträckning

Minska eller förhindra aggression och negativitet och skapa en trygg miljö där andra känner sig fria att uttrycka avvikande åsikter utan oro eller rädsla för bestraffning?	
Uppmuntra och förstärka mottaglighet, ömsesidig förståelse och tillit mellan motstridiga parter?	
Effektivt hantera och reglera sina känslor, tolka sina egna underliggande känslor och motiv likaväl som andras, och hantera känslomässig stress, oro och osäkerhet både hos sig själv och hos andra?	
Lyssna på och förstå de olika perspektiven hos inblandade parter i en konflikt?	
Uttrycka och sammanfatta de olika synsätten hos parterna i en konflikt?	
Motverka eller minska missuppfattningar hos parter som har en konflikt?	
Acceptera att i vissa fall kan det krävas en tids tystnad, en "time out" för att möjliggöra för parterna i en konflikt att tänka över de perspektiv andra har?	
Identifiera, analysera, relatera till och sätta in orsakerna och andra aspekter av konflikter i ett sammanhang?	
Identifiera en gemensam grund på vilken en överenskommelse mellan parter i en konflikt kan byggas, finna alternativ för att lösa konflikter och hitta möjliga kompromisser eller lösningar?	
Hjälpa andra att lösa konflikter genom att öka deras förståelse för de tillgängliga alternativen?	
Hjälpa och vägleda de inblandade parterna att komma överens om en optimal och acceptabel lösning på konflikten?	

Kunskap och kritisk förståelse -

18. Kunskap och kritisk förståelse av sig själv i olika sammanhang

Kunskap handlar om den mängd information som en person besitter, medan förståelse handlar om uppfattning och uppskattning av betydelser. Termen ”kritisk förståelse” används för att betona behovet av att förstå och uppskatta betydelser i samband med demokratiska processer och interkulturell dialog för att involvera aktiv reflektion och kritisk utvärdering av det som förstås och tolkas (i motsats till automatisk, vanemässig och oreflekterad tolkning).

En viktig aspekt av kunskap och kritisk förståelse är förståelse av sig själv i olika sammanhang. Självmedvetenhet och självförståelse är avgörande för att kunna delta effektivt och ändamålsenligt i en demokratisk kultur.

Genom de sex frågorna i tabellen nedan kan ni få stöd att reflektera över er undervisning i relation till kunskap och kritisk förståelse av sig själv i olika sammanhang.

Uppgift: I vilken utsträckning upplever ni att er undervisning ger möjligheter för deltagarna att utveckla kunskap om och förståelse för:

Skriv en siffra från 1 till 3 i högra kolumnen i tabellen:

1. I låg utsträckning
2. I någon utsträckning, men kan utvecklas
3. I hög utsträckning

Den egna kulturella tillhörigheten?	
Sambandet mellan egna perspektiv på världen och de känslomässiga och kognitiva aspekterna och de val man gör?	
De antaganden och förutfattade meningar som ligger till grund för deras perspektiv på världen?	
Sambandet mellan egna antaganden, förutfattade meningar och perspektiv på världen och ens kulturella tillhörighet och erfarenheter samt dess påverkan på hur man uppfattar, bedömer och reagerar på andra människor?	
Egna känslor och motiv, speciellt i situationer som involverar kommunikation och samarbete med andra människor?	
Begränsningar av sina egna kompetenser?	

Kunskap och kritisk förståelse -

19. Kunskap och kritisk förståelse av språk och kommunikation

Kompetensen Kunskap och kritisk förståelse av språk och kommunikation har många olika aspekter. Några av dem är sammanfattade i tabellen nedan.

Genom frågorna i tabellen kan ni få stöd i att reflektera över er undervisning i relation till kunskap och kritisk förståelse av språk och kommunikation. Språkliga och kommunikativa förmågor kan vara viktigare i vissa ämnen. Ni svarar utifrån de ämnen eller kurser ni själv undervisar i.

Uppgift: : I vilken utsträckning upplever ni att er undervisning ger möjligheter för deltagarna att utveckla:

Skriv en siffra från 1 till 3 i högra kolumnen i tabellen:

1. I låg utsträckning
2. I någon utsträckning, men kan utvecklas
3. I hög utsträckning

Kunskap om verbala och icke-verbala överenskommelser när det gäller kommunikation på de språk man använder?	
Förståelse av att personer med andra kulturella tillhörigheter kan följa andra verbala och icke-verbala överenskommelser när det gäller kommunikation än de egna och som är meningsfulla från deras perspektiv, även när de använder samma språk som en själv?	
Förståelse av att personer som har andra kulturella tillhörigheter kan uppfatta betydelserna av kommunikation på olika sätt?	
Förståelse för att det finns flera sätt att tala på i ett givet språk och en mängd sätt att använda samma språk på?	
Förståelse av att användningen av språk är en kulturell praktik som fungerar som bärare av information, betydelser och identiteter som går i omlopp i den kultur där språket är förankrat?	
Förståelse för att språk kan uttrycka kulturellt delade idéer på ett unikt sätt eller uttrycka unika idéer som kan vara svåra att få tillgång till genom ett annat språk?	
Förståelse av den sociala påverkan och effekterna på andra av olika kommunikationsstilar, inklusive förståelse av hur olika kommunikationsstilar kan kollidera eller orsaka sammanbrott i kommunikationen.	
Förståelse av hur ens egna antaganden, förutfattade meningar, uppfattningar, övertygelser och bedömningar är relaterade till de specifika språk man talar?	

Kunskap och kritisk förståelse -

20. a) Kunskap och kritisk förståelse av världen

Den demokratiska kompetensen Kunskap och kritisk förståelse av världen omfattar kunskap och förståelse inom en mängd olika domäner, bland annat:

- (a) Kunskap och kritisk förståelse av politik och juridik
- (b) Kunskap och kritisk förståelse av mänskliga rättigheter

Genom frågorna i tabellen nedan kan ni få stöd i att reflektera över er undervisning i relation till kunskap och kritisk förståelse av politik och juridik:

Uppgift: I vilken utsträckning upplever ni att er undervisning ger möjligheter för deltagarna att utveckla kunskaper och förståelse för:

Skriv en siffra från 1 till 3 i högra kolumnen i tabellen:

- 1. I låg utsträckning
- 2. I någon utsträckning, men kan utvecklas
- 3. I hög utsträckning

(a) Kunskap och kritisk förståelse av politik och juridik

Politiska och juridiska begrepp så som demokrati, frihet, rättvisa, jämlikhet, medborgarskap, rättigheter och skyldigheter, nödvändigheten av lagar och regler samt rättsstatsprincipen?	
Demokratiska processer och hur demokratiska institutioner fungerar samt roller som politiska partier, valprocesser och omröstningar har?	
Medborgarnas olika sätt att delta i offentliga överläggningar och beslutsfattande och hur de kan påverka politik och samhälle, inklusive förståelse för den roll som civilsamhället och icke-statliga organisationer kan spela i detta avseende?	
Maktrelationer, politisk oenighet och konflikter av åsikter i demokratiska samhällen och hur sådana oenigheter och konflikter kan lösas fredligt?	
Aktuella händelser, samtida sociala och politiska problem och andras politiska åsikter?	
Samtida hot mot demokratin?	

Kunskap och kritisk förståelse -

20. b) Kunskap och kritisk förståelse av mänskliga rättigheter

Genom frågorna i tabellen nedan kan ni få stöd i att reflektera över er undervisning i relation till kunskap och kritisk förståelse av mänskliga rättigheter.

Uppgift: I vilken utsträckning upplever ni att er undervisning ger möjligheter för deltagarna att utveckla kunskaper och förståelse för:

Skriv en siffra från 1 till 3 i högra kolumnen i tabellen:

1. I låg utsträckning
2. I någon utsträckning, men kan utvecklas
3. I hög utsträckning

Att mänskliga rättigheter grundar sig i den värdighet som är inneboende hos alla människor?	
Att mänskliga rättigheter är universella, odelbara och okränkbara, och att alla människor också har ett ansvar att respektera andras rättigheter, oavsett deras nationalitet, etnicitet, ras, religion, språk, ålder, kön, politiska åsikt, födelse, sociala ursprung, egendom, funktionsnedsättning, sexuell läggning eller annan status?	
Statens och regeringens skyldigheter i förhållande till mänskliga rättigheter?	
Mänskliga rättigheternas historia, inklusive Europakonventionen om de mänskliga rättigheterna och FN:s konvention om barnets rättigheter?	
Sambandet mellan mänskliga rättigheter, demokrati, frihet, rättvisa, fred och säkerhet?	
Att det kan finnas olika sätt att tolka och uppleva mänskliga rättigheter i olika samhällen och kulturer, men att de möjliga variationerna är ramade av internationellt överenskomna rättsliga instrument som fastställer minimistandarder för mänskliga rättigheter oavsett kulturell kontext?	