

Erasmus utam 2024. szeptember 13-20.

Erasmus pályázat megnevezése:	Building better mental health and well-being ¹
Szervező:	Tempus Közalapítvány
Kurzus ideje:	2024.09 13-20.
Helye:	Maksima TTC Teslina 16A, 21000 Split, Croatia
Kiküldő intézmény:	XIII. Vizafogó Általános Iskola, 1138 Budapest, Vizafogó sétány 2-4.
Iskolai projekt koordinátor	Szabó Emese Kinga igazgatóhelyettes
Teljesítés:	Tanfolyami jelenlét, kinti jegyzet, úti beszámoló készítése ppt-ben a megszerzett tudás átadása
Csatolmány:	1 fotó

2024. szeptember 13.-20. Split

A tanfolyam szombat délután kezdődött regisztrációval, majd ismerkedéssel angol nyelven, és a város, illetve Dalmácia bemutatásával. Rögtön be kellett lépni a Whatsup mobilalkalmazásba, mert ezen folyt a tanfolyamtársakkal az információcsere. Ami a hosszútávú kapcsolat megalapozását is szolgálja, és esetlegesen az iskolák közötti együttműködésre ad lehetőséget. 8 nemzetből /lett, litván, észt, lengyel, bolgár, német, olasz, magyar/ voltunk jelen, különféle a fent említett kurzusokon. Magyarországról 3-an érkeztünk, a másik két kolléganő Velencéről jött, egyazon iskolából, ugyanarra a tanfolyamra, mint én, így csoporttársak lettünk. A nyitó est tájékoztatása után kis ismerkedéssel egybekötött falatokkal kedveskedtünk egymásnak, mivel minden ország hozott hazai kis édes-sós ízelítőt. Ezt a tanfolyam ideje alatt ki volt a terembe téve, így mindig lehetett fogsztani belőle.

Az első napon szétszítottak bennünket 4 csoportba, hogy panaszkodjunk egymásnak, és beszéljük angolul arról, milyen problémáink vannak tanárként az országunkban. Ezzel nemcsak a nyelvi kompetenciánkat gyakoroltuk, de nagyon sok információt kaptunk arról, hogy milyen sok dologban azonos a gondunk, és betekintést nyerhettünk abba is, hogy ki-hogyan próbálja kezelni a problémákat. Általános, és középiskolai tanárok, és iskolaigazgatók voltunk jelen szerte az Európai Unióból. Volt szó a kormányok által megkövetelt túl sok dokumentációról, az eszközhányokról, a menekültek integrálásáról, a fizetésbeli különbségekről, a tantárgyfelosztásról, az iskolaépületek felszereltségéről, a szakiskolák /lett tengeri hajózás, lengyel művészeti szakiskolák, német pénzügyi, és gazdasági szakiskolák / felszereltségéről. Ezután a megosztásban még többet tudtunk meg a horvát iskolarendszerről is, miközben összehasonlítottuk a többiekét a sajátunkéval. Ezt követően pedig már külön tanfolyami csoportok szerinti bontásban voltunk jelen az óráinkon, amelyek többnyire délelőtt 9:00-13:30 óráig tartottak.

¹ <https://erasmuscoursescroatia.com/courses/building-better-mental-health-and-well-being/> forrás: internet

Megismerkedtünk egy új játékkal, amelynek a neve Active Floor². Több csoportban lehet vele játszani, rengeteg műveltségterületre vonatkozó játéklehetőség, azaz pálya van benne. A tanár irányítja a csoportokat, és a plafonról lefelé lógó projektor a földre vetíti a pályát, ami egy speciális szőnyeg volt. A felkínált lehetőségek közül a játék során a megfelelő választ, lábbal kellett kiválasztani. Az a csapat nyert, aki gyors és helyes választ adott. A lényeges ebben inkább az volt, hogy elkezdtünk egymással kommunikálni a jó megoldás érdekében.

A harmadik nap délelőtt idegenvezetéssel körbe jártuk a Kr.u. III. században épült Diokleciánusz római császári palotát. Majd 3 fős kis csoportban egy előadást hallgattunk meg a „Hangsúlyok a kommunikációban” címmel, továbbá gyakorlati kérdésekre válaszoltunk a stresszel kapcsolatosan azért, hogy tisztázzuk azt, hogyan tudjuk később azonosítani a stresszorjainkat. A tanárunk által feltett kérdéssor alapján megállapítottuk azt is, hogy kinek mennyire van jelen a stressz az életében. A következő nap meditációs,- és légzőgyakorlatokat ismerhettünk meg, ennek kezelésére.

Negyedik napon csoportmunkában a 4 olasz résztvevővel dolgoztunk azon, hogy milyen lehetőségeink vannak arra, hogy a stresszt hagyományosan, illetve tudományosan hogyan kezelhetjük. A mindfulness tanulva és gyakorolva, amely csak a jelenre koncentrál, és nincs sem múlt, sem jövő. Ezen a napon légzőgyakorlatot és ülőmeditációt végeztünk, majd tesztkennelést végeztünk, amivel ki próbáltuk zárni a negatív gondolatainkat azzal, hogy a jelenben csinálunk valamit, amire a figyelmünk 100%-át irányítjuk.

Az ötödik napon megtanultunk néhány gyerekeknek is jól használható reggeli ébresztő gyakorlatot /BrainGym/. Kétféle embertípus van, aki felkelés után friss, és az, aki lassan ébred fel. A gyerekeknek is tud segíteni a Brain Gym-es gyakorlatsor abban, hogy kicsit aklimatizálódjanak reggel az iskolai feladatokhoz könnyebben.

A hatodik napon találkozott az egész csoport, beszélgettünk arról a videóról, amin gyerekek beszéltek arról az érzelmi és testi állapotukról, hogy milyen, amikor dühösek, félnek, vagy agresszívek, tehát a stressz hogyan borítja lázba az agyat. Játékokkal gyakoroltunk ezen a napon is, és végül volt egy sétáló meditációs gyakorlatunk, amelyben hangokra, szagokra, színekre kellett fókuszálnunk. Ezekkel a közös játékokkal nemcsak jó kapcsolatot lehet teremteni, de feloldják a régi sérelmeket, félreértéseket is és pozitív visszajelzést adnak a másik félről.

Az utolsó napunkon egy remek játékban vettünk részt két nagy csoportban. 10 különböző feladatot kellett a városban járva végrehajtanunk úgy, hogy a megoldást fotó, vagy video formájában feltöltötte minden csoport egy applikációba³. Nagyon kreatív lezárása volt ez a tanfolyamnak.

Számomra az Erasmuson tanultak fontosak voltak. Testi szintű stressz esetén adott mozgásformákat, lelki szintű esetén pedig támpontokat a fókuszálási technikákra, légzésre. Mindezt baráti hangulatban, könnyed, játékos formában.

Melléklet:

² <https://activefloor.com/en/> Forrás: internet

³ Goosechase.app forrás: internet



Active Floor játék, a padlóra kivetített játék lehetőségekkel