



*A projektet az Európai Bizottság támogatta.*

*A közleményben megjelentek nem szükségszerűen tükrözik az Európai Bizottság nézeteit.*

2023 BARCELONA

Dr. Lukács Eszter

2023-ban ismét részt vettem az Erasmus+ programban, melynek keretében ez alkalommal kéthetes angol nyelvű kurzust végeztem el Barcelonában. A képzés témája napjaink egyik legnagyobb kihívása, az iskolai jóllét, stresszkezelés, a pozitív pszichológia alapú pozitív pedagógia volt. A tanfolyam és a helyszín nagyszerű lehetőséget nyújtott arra is, hogy angol nyelvtudásomat is gyarapítsam és közelebbről is megismerhessem Barcelona számtalan szecessziós csodáját, melyek közül sok a UNESCO világörökségének részét képezi.

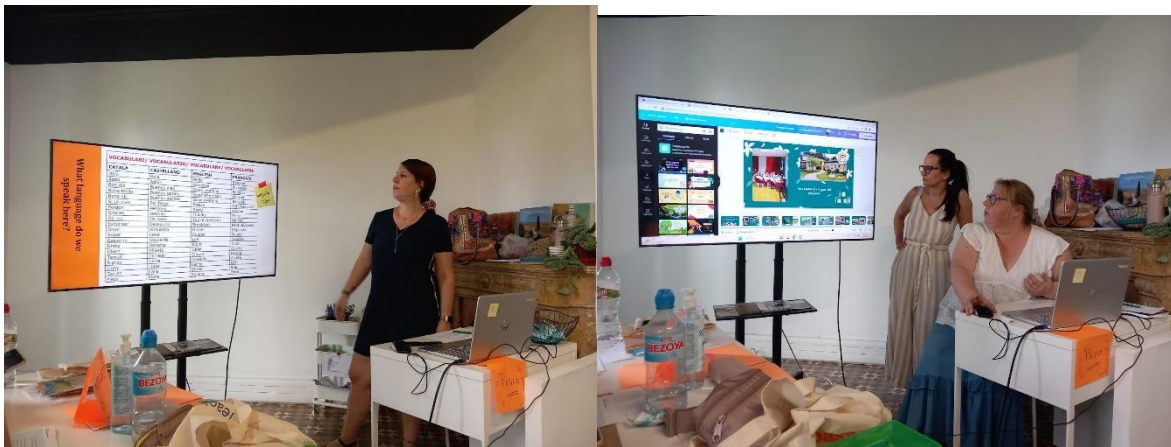
2023. júl. 2. vasárnap

Tegnap délután megérkeztem Barcelonába. A szállás elfoglalása után elsétáltam a híres Ramblára, legyalogoltam a kikötőnél látható Kolombusz-emlékműig, itt a szokásos pezsgő élet zajlott. Majd a Montjuïc parkba és várba gyalogoltam. Ez az erődítmény 1073-ig visszavezethetően Barcelona védőbástyájaként szolgált. Fentről csodálatos kilátás nyílik egyik oldalt a Barcelona mögött emelkedő Tibidabo hegyre, másik oldalt a kikötőre és a tengerre. A Montjuïc után megnéztem az Olimpiai Stadiont, majd a híres Placa de Espanyat.



2023. júl.3. - 1. kurzusnap

Az angol nyelven folyó kurzust egy argentin pszichológus tartja. Témája Happy School, azaz boldogságra nevelés, stresszoldás a pozitív pszichológia eszközeivel. A csoportban tízen vagyunk: horvát, német, lengyel kollégák és én. A résztvevők közt óvónénitől gimnáziumi tanárig vannak. Először "ice breaker" játékokat csináltunk, mindenki nagyon barátságos és együttműködő. Utána előadtuk a bemutatkozó prezentációkat, mindenki élvezetesen beszélt a munkahelyéről, már ebből sok újat tanultunk, voltak számomra is új rendszerű iskolák és sokan a kéttannyelvű képzést sem ismerték. Utána mindenki elmondta, ő maga mit ért a boldogság alatt és hogy melyek a legfontosabb értékek az életében. Mindenki szót kapott és minden tevékenységet közös megvitatás követett. Meghallgattuk a pozitív pszichológia atyjának egy előadásrészletét és megvitatunk azt is. Egy Peruban 700 iskola bevonásával készült felmérés nyomán a mai nap konklúziója az lett, hogy a boldog diák nemcsak kiegyensúlyozottabb lesz az életében, hanem a tudásméréseken is sokkal jobban teljesít.



2023. júl.4. - 2. kurzusnap

Először arról tanultunk, a pozitív pszichológia hogyan alkalmazható pozitív nevelésként. Kipróbáltunk technikákat, melyek segítenek a pozitív szemlélet kialakításában és minden korcsoportra alkalmazhatóak, sőt magunk is használhatjuk nehéz helyzetekben. Mindfulness egyéni is iskolai formáit vizsgáltuk és gyakoroltunk a tudatos jelenlét formáit. A szünet után meglátogattuk a barcelonai egyetemet és elidőztünk a könyvtárában Itt is volt feladatunk, a ma tanultak alapján mindfulness fotót kellett készítenünk, amit saját gondolatainkkal ellátva küldtünk el a tanárnak. Az utolsó foglalkozáson montázst kellett készíteni az egyetem kertjében felszedett apró tárggyal: kavics, madártoll, csigaház kerültek a művekre.

A mai nap konklúziója, hogy ismerjük és elismerjük saját és tanítványaink erősségeit és dolgozzunk gyenge pontjainak fejlesztésében.

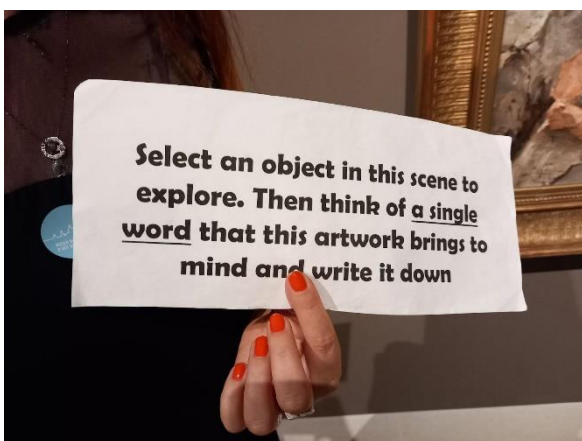
2023. júl.5. - 3. kurzusnap

Délután az első órában megbeszéltük a tegnapi mindfulness fotókat és azt, hogy a fényképezés hogyan segíthet megélni a pillanatot mind nekünk, mind a tanítványoknak.

Utána az érzelmek kommunikálásának módjairól beszéltünk, különösen tantermi körülmények között. Engem ez emlékeztetett az asszertív kommunikációra, de ez jobban tetszett, mert kifejezetten gyakorlati megközelítést adott. A tanárunk figyelt arra is, hogy minden korosztály (illetve tanáraik) a maga szintjén kapjon megfelelő megoldásokat.

A jó közérzetet nyújtó érzéseket megneveztük, összeírtuk, majd elmentünk a Katalán Nemzeti Szépművészeti Múzeumba (MNAC). Végigjártuk a kiállítást és az volt a feladatunk, hogy a műalkotásokat fotózva keressünk példát ezekre az érzelmekre. Egyes festményeknél megálltunk, ezekre külön feladat vonatkozott. Közben rengeteget tudtunk beszélni a képeken felismerhető érzelmekről és a művészi technikákról. A látogatás végén ott a múzeumban volt az utolsó foglalkozás, ahol mindenki részletesen bemutatta a neki leginkább tetsző alkotást és azt, hogy az milyen érzelmet vált ki.

A mai nap konklúziója, hogy fontos az érzelmeket a nevükön nevezni és mások számára is elfogadható módon kommunikálni.



2023.júl.6. - 4. kurzusnap

Először a tegnapi múzeumlátogatás házi feladatait vitattuk meg. Megállapítottuk, hogy egy-egy gesztus, testtartás sokféleképpen értelmezhető, és egyazon érzelem is számtalan módon kifejezhető. A második órában olyan mozgásos, hangzó tevékenységeket tanultunk

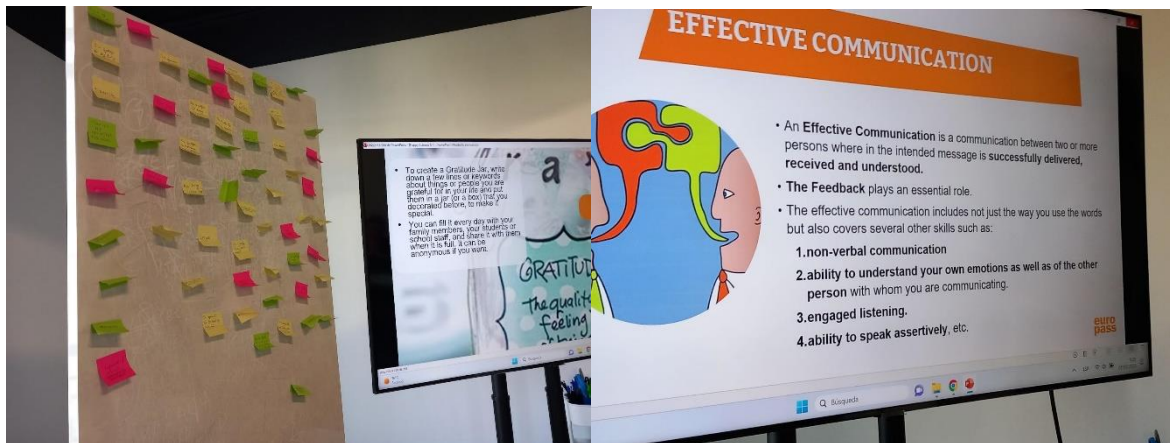


és próbáltunk ki, melyekkel a tanórákon is oldani lehet az esetleges feszültséget, de enélkül is emelni lehet a hangulatot, a diákok motivációját. Megbeszéltük a tanári munka sokoldalú voltát, amihez mindenki hozzátette a saját tapasztalatait. Folytatásaként a hatékony kommunikáció és az aktív hallgatás fontosságát és módszereit gyakoroltuk: az asszertív kommunikáció volt a téma. A tanár által megadott szituációkban vizsgáltuk, mi a különbség a passzív, az agresszív és az asszertív kommunikáció között. Párban dolgoztunk: a felkészülési idő után elő is kellett adnunk a jeleneteket, amit aztán az egész csoporttal közösen elemeztünk. Büszke voltam, hogy a mai napot egy magyar tudós, Csíkszentmihályi Mihály kutatásának eredményeivel összegeztük arról beszélve, hogyan érhető el a flow állapot egyénileg vagy akár csoportosan, a tanulókkal együtt is.

Este színvonalas, angolul vezetett séta zárta a napot, a híres Gracia negyed csodás épületet és helyszíneit jártuk végig a csoporttal.

2023. júl.7. - 5. kurzusnap

A mai napon gyakorlatba ültettük a héten tanultakat. Először az empátia szerepéről és megnyilvánulási formáiról beszéltünk, ez segít elkerülni az előítéletességet. Megvitattunk, hogyan ébreszthetünk empátiát a gyerekekben egymás iránt. Megvizsgáltuk, hogyan lehet az érzelmeket azonosítani és kontrollálni anélkül, hogy elfojtanánk azokat. Mindenki készített egy „Happy School” stratégiát a saját iskolája számára: olyan ötletek kerülhettek bele, melyek az adott körülményeink között reálisan megvalósíthatóak. Ezeket prezentálnunk kellett, rengeteg ötletet kaptunk egymástól. A jól - létre irányuló mozzanatokot, gesztusokat nemcsak a diákságra, hanem a kollégáinkra is kiterjesztettük, hiszen a saját magunk jó közérzete biztosítja azt is, hogy a gyerekek számára bizalmi légkört tudjunk teremteni. Szó esett szülők bevonásáról is, az ő együttműködésük jelentősen hozzájárul mindehhez.



2023. júl.10. hétfő - 6. kurzusnap

Mától új csoportban vagyok, e heti kurzusom neve Design the Positive. A csoport összetétele változatos, olasz, lengyel, görög, szlovák és ír tanárok is vannak, trénerünk pedig egy barcelonai magyar fejlesztőpedagógus és terapeuta, Sára. Az órák továbbra is angolul folynak. Délelőtt röviden bemutatkoztunk egymásnak, majd ice breaker játékok következtek. Ezeket a közösségformáló feladatokat bejövő osztályokkal is érdemes csinálni, mi magunk nagyon élveztük.

Ezt követően kötetlen beszélgetés volt a tanári munka örömeiről és nehézségeiről - ez nagyon tanulságos volt, mert azt tapasztaltam, ennek megítélésében meghatározóbb az életkor és a pályán töltött idő hossza, mint az, hogy mely országban tanít az ember.

Kis szünet után iskolánkat és magunkat bemutató prezentációk következtek, így újabb országok egyes iskoláinak életébe kaptam bepillantást.

2023. júl. 11. kedd - 7. kurzusnap

Ma energiát adó vidám játékkal kezdtük a napot - ismét olyannal, mellyel egy tanóra hangulatát is meg lehet alapozni. Utána az önismeret és a pozitív pszichológia összefüggéseit vizsgáltuk: fontos erősségeink és gyengéink ismerete ahhoz, hogy pozitív légkört tudjunk teremteni a tanításhoz és tanuláshoz. Háromfős csoportokban vitattuk milyen hangulatú környezetben tanultunk gyerekként és melyek most a támogató körülmények megteremtésének feltételei saját iskolánkban. Szó esett a pozitív pszichológia toxikus oldaláról is, mindannyian egyetértettünk abban, hogy a közösségi média sajnos tökéletes táptalajt biztosít ennek. Később együtt „megírtuk” a boldogság receptjét: mindenki „hozott” egy edény boldogságot, amit a saját örömforrásaival töltött meg. Itt is összevetettük, kinek mi van az edényében, mi az, ami mindenkinél szerepel és mi az, ami kevesekében. Ugyanilyen játékos módon lehet feltárni a gyerekek körében is, mi az, ami támogató környezetet jelent számukra az iskolában.

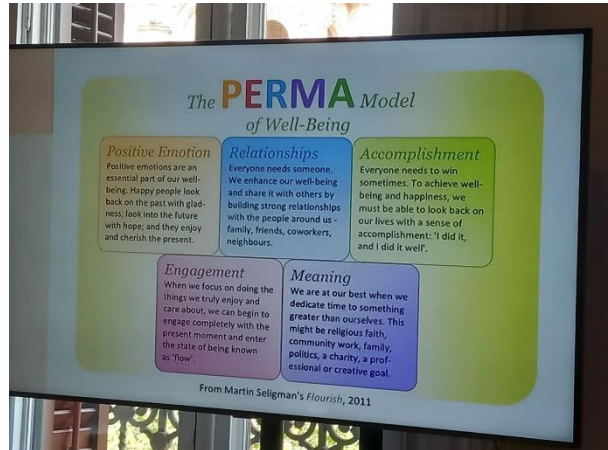
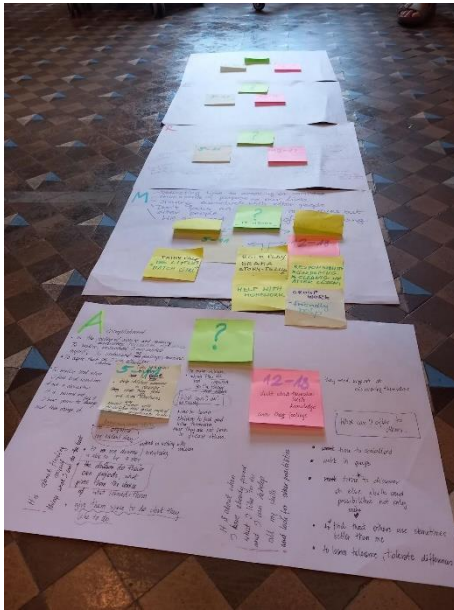
Délután a híres Casa Battló került sorra, mely 2005-ben vált a UNESCO világörökség részévé.



júl. 12. szerda - 8. kurzusnap

A reggeli rövid meditáció után gyerekkorunk örömteli emlékeit idéztük fel, hogy átéljük, mitől boldog egy gyerek és bele tudunk helyezkedni a tanítványaink helyébe. Utána a pozitív pszichológia PERMA modelljének gyakorlatba ültetése volt a feladatunk kiscsoportos foglalkozás keretében, ma egy lengyel és egy görög kollégával voltam egy csoportban. A csoportok ismertették ki, mire jutott, ezt egy nagyon hosszú és tartalmas közös megbeszélés követte, mindenki hozzászólt és sok kérdés is vetődött fel, melyekre együtt kerestük a választ. Később a támogató és toxikus kapcsolatok felismeréséről és előbbieket megerősítéséről, utóbbiak okos kezeléséről tanultunk. Minden feladattípust alkalmazunk minden korosztályra, ma elsősorban az 5-11 és a 12-18 korcsoport volt a vizsgálódások tárgya.

Az órák után az elegáns Gracia sétányon elhelyezkedő szecessziós Casa Milá avagy La Pedrera látogatása volt a program, mely a UNESCO világörökség része 1984 óta.



2023. júl. 13. csütörtök - 9. kurzusnap

Ma az egyetem kertjében jógamatracokon, a földön ülve dolgoztunk a test és az érzelmek összefüggéseit keresve. Megvizsgáltuk, majd lefestettük, hogyan alakíthatóak negatív érzéseink, félelmeink pozitív, megoldásra fókuszáló gondolatokká. Saját tapasztalatainkat feldolgozva azonosítottuk, hogyan észlelhető, ha a tanuló szorong és hogyan segíthetünk neki a délelőtt tanult technikákkal, melyeket egy szakemberek által készített videó egészített ki. Sajnos minden kolléga találkozott már iskolai szorongással, de mivel ez napjainkban szinte elkerülhetetlen, tanárként jó tudni, hogyan segíthetünk az ilyen gyerekeknek.

Nagyon tetszik, hogy mindenki aktív a csoportban, tanulságos megismerni más országokbeli kollégák tapasztalatait.

Délután a Gaudí által 1883-1885 között épített Casa Vicensbe látogattam el, mely 2005-ben lett a UNESCO világörökség részévé.





2023. júl. 14. péntek - 10. kurzusnap

Ma élénkítő, energizáló játékkal kezdtük a napot. A GROW modell alapján tártunk fel nehézségeket, akadályokat és elemeztük a jobbítás lehetőségét. A kiscsoportos munka után szokás szerint nagy közös vitát rendeztünk a felemlített témák alapján és iskoláinkban bevált jó gyakorlatokat osztottunk meg egymással. A nap második felében megbeszéltük, kinek melyik ismeret, tevékenység volt a leghasznosabb és a hetet lezáró játékos elköszönéssel befejeződött a közös tanulás.

Délután a Güell parkba látogattam, mely a UNESCO világörökség része 1984 óta.



A kurzus elvégzése rendkívül hasznosnak bizonyult számomra, nyelvtudásom csiszolása mellett számtalan szakmai és emberi kapcsolat kialakítására is lehetőséget nyújtott számomra.

Dr. Lukács Eszter