

Négy évszak minden napban! -Izland



Mindfulness and Meditation címmel tanulhattam Izlandon 2022 nyarának végén a Smart Teachers Play More fogadóintézményben. Mindent, ami szükséges az aktív tanuláshoz és pihenéshez, azt megtapasztalhattam ebben a fantasztikus országban!

Ijesztőnek tűnt az indulás előtti pár hét készülődése, hisz aktív vulkáni tevékenység miatt égett lázban Európa... Tudtam, hogy különleges helyre megyek, de messze túlszárnyalta minden várakozásomat az, amit kaptam ettől a mobilitástól!

A csoportunkban német, finn, spanyol, cseh, román és magyar kollégák tapasztalhattuk meg fantasztikus oktatóinktól azt az iskolai gyakorlatot, amelynek az alapja a természet szeretete, óvása mellett a diákok és pedagógusok lelki egészségének megőrzése és folyamatos építése. Praktikus gyakorlatokkal (jégtörőkkel) ismerkedtünk, majd meséltünk saját országunkról és tanítási gyakorlatainkról. Szóba került az Erasmus+ pályázatok lehetőségei, feltételei és megvalósulásai a különböző országokban. Az én iskolámnak ez a második éve, hogy részt vehetünk tanári és diák mobilitásokon, így nyitott szívvel és füllel hallgattam a tapasztalatokat.

Már az első nap bemutatkozó köre után biztos voltam abban, hogy olyan jó gyakorlatokat tanulok, amit visszatérve az iskolámba rendszeresen fogok használni, és a disszeminációk során megtanítom a hallgatóságoknak.

Nem minden napot töltöttünk az osztályteremben, pl.: egész napos kirándulást tettünk a reykjavíki Grafarholt-Úlfarsárd kilátójába, hogy ott egy izlandi piknik után egy közös meditációval érezzük meg a tudatos jelenlétet, azaz tapasztaljuk meg, ami éppen történik bennünk és körülöttünk! A hegy másik oldalán értünk vissza a házak közé, és tértünk be egy helyi iskola, Dalskóli uszodájába lelazítani izmainkat. A következő napokban a jóga különböző ágaival foglalkoztunk, majd a gyerekeknek való feszültségoldó gyakorlatokat sajátítottuk el.

A SMART oktatói figyeltek arra is, hogy megismerjük Izland leghíresebb természeti csodáit, így végig jártuk a Golden Circle-t, s közben az idegen nyelvi kompetenciánk fejlődött a sok izlandi történet és tájat bemutató érdekességek hallgatása közben. Persze ámulattal figyeltem az amerikai és eurázsiai lemezek közötti törésvonalat, ahogy sétáltam közöttük, majd a Gulfoss vízesést, ahol mindig „esik az eső” és hatalmas robajjal száguld a víztömeg. Végül a Strokul gejzír 8-10 percenkénti kitörése állított

meg, hogy ismét elismerjem a természet hihetetlen erejét. És jártam-e a vulkán közelében? Igen, persze, utunk a Grímsnes inaktív kráteréhez vezetett, amiben csodálatosan szép azúrkék tó ül, ahova le is mentünk. A napot a Dalskólíban zártuk, de most pedagógus minőségben. Rövid előadást hallottunk a vezetőtől, majd az iskola profiljával ismerkedtünk meg, hogy mit is jelent az a látásmód, miszerint az iskolában érezze magát mindenki jól, hogy a gyerekek az iskolai tapasztalataik révén kinyílhassanak, kreatív gondolkodásuk erősödjön, és a tanulói közösségeik fejlődjenek. Mindezt pozitív fegyelemmel érik el, azaz kedvesen és határozottan. A bemutató után mindenki azt az iskolarészt nézte meg vezetéssel, ami az ő területe, így én a felsősök osztálytermeivel és előkészített taneszközeivel ismerkedtem. Hát... a szállásom felé buszozva volt min meditálnom és elgondolkodnom a „hasonlóságok – különbségek – lehetőségek – alkalmasság” fogalmak mentén... A kurzus utolsó napján mindenki egyénileg mutatott be saját jó gyakorlatot, illetve gyakorlatban meg is csináltuk a feladatokat. Izgalmas és tanulságos volt.

Szeretnék még visszatérni Izlandra egy újabb mobilitás alkalmával, mert van mit tanulnom ebben a hihetetlen országban: nemcsak az emberek vidámságát a nyári 13 fokban, vagy az azonnali segítségnyújtást, ha a kiejthetetlen helységnevekben elvesznék, de további csodálatos természeti kincsek felkeresését, és a gyermek- és tanárbarát valóban 21. századi iskolamintát is megismerni még jobban. S ráadás képp a nyár végén is alig pár órára van csak sötét, viszont az időjárás nagy tréfamester, mert a ragyogó napsütés pillanatok alatt képes ködös őszebe váltani, vagy télies széllel repíteni! <http://www.pitypangiskola.hu/iskola/palyazati-beszamolok/>



SMART csapata



Blue Lagoon,



Fekete homokpart - Reynisfjall