

Titi Katalin Andrea

Beszámoló (Happy Schools: Positive Education for Well-Being and Life-Skills Development)



Az Erasmus+ keretében 2022. augusztus 8-13. között továbbképzésen vettem részt a francia Riviéra szívében, az Alpok gyönyörű hegyei és a Földközi-tenger csillogó azúrkék vize között Nizzában. A város kulturális élete, gazdag történelmi háttere minden várakozásomat felülmúlta.

Elvárásom az volt, hogy az oktatáson olyan ismereteket szerezzek, melyek segítségével a sok éves tanítás után megújulhassak és megismerjem a pozitív pszichológia alkalmazását az oktatásban.

A tanfolyam során megismerkedtünk a mindfulness-szel is, mint lehetőséggel az elménk fejlesztésére és a jelen pillanatokra való összpontosítás, az ellazulás fontosságával, és a flow élménnyel.

Intézményvezetőként fontos feladatomnak tartom a pozitív nevelés, a jólét és a boldogság holisztikus szemléletű támogatását az osztályteremben és azon kívül is. Világszerte kihívást jelent a hagyományos oktatási paradigmával szemben, hogy a fiatalok számára olyan ismereteket és életvezetési készségeket mutassunk, melyekkel a jelen és a jövőbeli életükben is boldogulnak majd.

A tanfolyam elején jégtörő drámajáték segítségével ismerkedtünk a többi résztvevővel a bizalom és az összhang megteremtése érdekében, majd megfogalmaztuk a céljainkat:

- a hétköznapi problémákkal való megküzdés
- önismereti fejlesztés és boldogságérzetet fokozása
- személyes, lelki egészségüket is tápláló kompetenciáik fejlesztése
- lehetőség megteremtése a testi-lelki egészség megtartásához, és az ehhez szükséges tényezők tanulmányozása, tudatosítása

A program küldetése egy olyan erősségfókuszú módszeregyüttes bemutatása a pedagógusoknak, amely összekapcsolja a hagyományos oktatást a jóllét fejlesztésével, hogy a lehető legtöbbet hozhassuk ki gyermekeink tehetségéből és képességeiből. Nagyon tetszett a pozitív szemléletű oktatás- és nevelésszemlélet, amely a gyermekek erősségeire alapoz. Különösen értékesnek tartom, hogy a hangsúlyt az életben való boldogulásra, a testi, lelki és pszichés jóllét elérésére, valamint boldog, kiegyensúlyozott és sikeres jövőjük kialakítására helyezi.

Korunk talán egyik legkritikusabb magatartása a türelem gyakorlása.

Sokszor érezzük úgy, hogy a mindennapi teendőkből nincs kiszállás. A programban megtanulhattuk, hogy bármelyik pillanatban megállhatunk, nemet mondhatunk és kiléphetünk. Bármikor dönthetünk úgy, hogy inkább feltöltődünk, mint hogy még egy feladatot megoldjunk. A foglalkozásokon feldolgozott témák, ismeretanyagok minden alkalommal felhívták a figyelmünket arra, hogy mindig vizsgáljuk meg, hogy hol, milyen állapotban és milyen érzelmeket megélve, kikkel körülvéve szeretnénk lenni aktuális céljaink és vágyaink elérésekor. Ne hagyjuk, hogy csak a feladatok és határidők irányítsanak bennünket.

Amellett, hogy tartalmas órákat töltöttünk az iskolában, jutott idő arra is, hogy kiránduljunk. Megcsodáltuk a Mattise és Chagall múzeumot, órákon át bolyongtunk az óváros nyüzsgő utcáiban, de jutott idő arra is, hogy megpihenjünk egy-egy pohár rozé mellett a helyiekkel a

kávéházakban, nézelődjünk a régiség piacon vagy éppen a Chanel butikban. A Fragonard parfümmúzeum, a régi romok és a páratlan panoráma látványa garantáltan örök emlék marad.

Csak akkor tudunk boldog és kiegyensúlyozott gyerekeket nevelni, ha mi magunk is azok vagyunk! Ez a fantasztikus továbbképzés mindannyiunknak segít ebben, ezért is ajánlom jó szívvel mindenkinek!

