

Egy hét Martinique szigetén

Április elején, a tavaszi szünetben lehetőségem volt több tanártársammal együtt egy hetet Martinique szigetén tölteni. Erasmus+ ösztöndíjjal Mindfulness and Meditation: Well-being at School and Life kurzuson okosodhattam.

A csodálatos környezet megfelelő alapot teremtett mindannak, amit a tanfolyamon tanultunk. A tanfolyam vezetője Maria, Spanyolországból érkezett és lenyűgöző felkészültséggel, kedvességgel és humorral fűszerezte a napi oktatást.

Egy igazán nemzetközi csapat verbuválódott össze, spanyolok, olaszok, németek, litvánok, horvátok és mi magyarok. Minden csapat a saját intézményét mutatta be pár percben. Rengeteg elismerésre, irigylésre méltó program, project fut mindenhol.

Az egyik, ami engem legjobban megfogott az a német csapat bemutatója volt. Ők egy hétköznapi általános iskolából érkeztek, hatalmas kerttel. Az iskolai étkeztetést úgy oldják meg, hogy hétfőtől csütörtökig, valamelyik osztály (előre meghatározott beosztás szerint) főzi az iskolában étkező kb 60-70 diáknak az ebédet. Mindezt a technika- életvitel tantárgy keretében. Azokból a zöldségekből, amit a kertben ők maguk ültettek és gondoztak. Pénteken pedig pizza nap van, akkor az iskola rendeli az ebédet.

A másik program, ami nagyon tetszett az olaszok iskolájában megy. Ők, a lehető legtöbb órát – akár a matematikát is – kint tartják az udvaron. Egy flipchart táblát kivisznek magukkal, kint tanulnak. Ezt én is szeretném kipróbálni az óráimon.

Több olyan módszert, játékot mutattak meg nekünk, amit azóta én is használtam. Az egyik: négy jelentkező kimegy a teremből és egyesével bekötött szemmel jön vissza. Egy székre leültenve őket, tájékoztatni kell őket, hogy egy vödör van előttük (valahol), amibe 10 papírgalacsint kell bedobnia. Amíg a négy jelentkező kint volt, a csoport bent lévő tagjai azt az utasítást kapják, hogyan kell reagálniuk a dobásokra.

Az első dobó minden egyes dobását üdvözléssel kell fogadni, függetlenül a dobás sikerességétől.

A második dobó dobásait le kell hurrogni,

A harmadik dobó dobásaira néma csenddel kell reagálni,

A negyedik dobót pedig irányítani, instruálni kellett.

A feladat után pedig közösen elemeztük, melyik reakció hogyan hatott a játékosokra.

Minden napunk a tengerparton indult, ahol a chi kung alapjait tanultuk meg. Jó enne minden nap így, ilyen környezetben indítani a napot...

Mit adott nekem a tanfolyam?

- Nyugalmat és annak képességét, hogy megfelelő odafigyeléssel, tudatossággal le tudom nyugtatni a gondolataimat, saját magam kiegyensúlyozottságát teremtve meg ezzel.
- Ötleteket, mit, hogyan csinálnak más országok, mert jó ötleteket adaptálni saját munkámba, mindig újabb és újabb lendületet ad.
- Kapcsolatokat, mert a tanfolyam résztvevő kollégákkal a kapcsolatfelvétel lehetősége adott, további fejlődési lehetőséget rejt magában.
- Kreativitást és a csapatmunka erejét. Több feladatot kaptunk csoportokban, amit közösen kellett megoldani, megalkotni. Nagyon jó volt! Nem beszélve arról, milyen anyagokat használtunk fel a feladatok megoldásához (tészta, papír, pillecukor, stb.).

Összegezve az egy hetet. Egy tartalmas, hasznos és használható tudást adó továbbképzésen vehettem részt. Hála és köszönet érte. A feladatom mostantól ezen új ismeretek beépítése és továbbfejlesztése saját tanítási módszereimbe. Amit talán még ennél is fontosabbnak tartok, az az új ismeretek továbbadása, megosztása kollégáimmal. Erre már találtunk is alkalmat, amikor beszámoltunk, a játékokat bemutattuk, a tapasztalatainkat megosztottuk a tantestülettel.