

Egyéni beszámoló a 2023.06.18-24-ig tartó képzésről - MINDFULNESS AND MEDITATION, Alicante, Spanyolország

A képzésre való ráhangolódást és a jelenléttel történő beilleszkedést nagyban támogatta, hogy a szervezők már az utazás előtt létrehoztak egy felületet (WhatsApp) a majdani résztvevőknek, ahol ők is bemutatkoztak nekünk és mi is kaptunk erre lehetőséget.

A szakmai információkon túl, praktikus kérdésekben is fordulhattunk hozzájuk mind az utazást, mind a szállást illetően, illetve bármilyen egyéni kérdésben a rendelkezésünkre álltak. A szervezők közül egyik munkatárs helyi lakosként bármilyen felmerülő kérdésben kompetens volt és helyi idegenvezetőként is vitte a csoportot.

A Smart Teachers Play More (STPM) munkatársai kiváló szervezőmunkával készítették elő a képzésünket, ami nagyon jól szervezetten zajlott.

A hivatalos kezdés előtt, vasárnap tartottak egy ismerkedő estét, ahol a nemzetközi összetételű csoportok találkozhattak a képzőkkel és egymással. Három képzés folyt párhuzamosan. A csoportok a kávészünetekben, a kirándulásokon és a kulturális programokon együtt lehettek, csak az órarendi alkalmakat tartották külön-külön. Egyik alkalommal egész napos buszos kiránduláson vettünk részt, amely kulturális esttel zárult, ahol minden résztvevő nemzet bemutatott valamit saját kultúrájából a többieknek - nagy élmény volt.

Az órarendi alkalmak háromszor voltak zárt térben szervezve, kétszer szabadtéren, melyből az egyik alkalom tengerparti volt, a másik egy parkban került megrendezésre. Ezek az eltérő helyszínek jó példákkal szolgáltak arra nézve, hogy a tanultakat többféle iskolai szintésre adaptálva alkalmazzuk gyakorló pedagógusként is, hiszen az iskola nem az épület, hanem a tanulási folyamat, ami nem lehet mindig behatárolt.

A képzés tematikája végigvezetett bennünket olyan kérdéseken és megtapasztalásokon, amikre a rohanó hétköznapiakban nehezen szakítunk időt, ellenben nagyon fontosak a mentális egészségünk megőrzéséhez, mivel a pedagógus fő munkaeszköze a személyisége. Ilyenek voltak például a légzési technikák, a boldogság értelmezése, a tudatos jelenlét megteremtése, a stressz felismerése, ... stb. A gyerekek szempontjából is nagyon fontos a stressz felismerése- és oldása, a tanulási helyzetekben történő tudatos jelenlét, az önismeret fejlesztése és az egyéni felelősség mindezeket illetően, melyeket részben a pedagógusok közvetítésével tanulnak meg a gyerekek.

Az elméleti anyagokat gyakorlatok és gyakorlás, szokások kialakítása és jó gyakorlatok megosztása követte. Nagyon érdekes tapasztalat volt, hogy minden pedagógus majdnem ugyanazokkal a problémákkal küzd, ezért sokat tudtunk azokról beszélgetni és egymástól tanulni.

A képzésen elsajátított anyag a pedagógusok számára saját személyes jólétük szempontjából lehet nagyon hasznos, emellett a gyerekeknek számára tanulási technikák átadásakor illetve tanítási módszertani repertoárjuk bővítésére is alkalmas. Mind a helyszín, mind a képzés anyaga frissítő volt, az oktatók személyisége motiváló, ezért jó szívvel ajánlom kollégáimnak a STPM bármely kurzusát!

Budapest, 2023.09.24.

Alwazirné Fehér Andrea
gyógypedagógus