

Úti beszámoló

„Innovatív tanárok a világra nyitott tanulókért”

Erasmus+ KA1 mobilitási pályázatban szereplő az Europass Teacher Academy által szervezett *Teaching Strategies, Conflict Management and Emotional Literacy c.*

továbbképzés

Europass Academy of Creativity, Barcelona

2022. július 18. – 2022. július. 29. Barcelona, Spanyolország

Krizsán Erika

Debreceni SZC Bethlen Gábor Közgazdasági Technikum

Idén második alkalommal vettem részt tanári mobilitásban, továbbképzésen, külföldön. Korábban nyelvi kompetenciafejlesztés és módszertani megújulás volt a célom, idén azonban munkámat segítő módszereket szerettem volna megismerni és elsajátítani. Ezért választottam ez alkalommal célirányosan, konfliktuskezelésről és érzelmi intelligenciáról szóló továbbképzést. Két hetet töltöttem Barcelonában.

Mivel egyébként is szoktam egyedül vagy kettesben utazni, nem okozott gondot számomra az utazás megszervezése. Repülni is többször repültem már, mégis minden egyes alkalom egy csodálatos élmény számomra. A felhők fölé emelkedni nem mindennapi érzés.

A Europass Teacher Academy az érkezésem előtt tájékoztatott, minden fontos információval ellátott. Nem csak a kurzusról kaptam meg a megfelelő tájékoztatást, hanem segítséget kaptam az intézményhez való eljutásban is. Mindemellett egy Barcelonáról szóló tájékoztatót is kaptam, amely nem csak a nevezetességekről, hanem például a tömegközlekedésről is aktuális információkat tartalmazott.

A képzőközpontba könnyű volt eljutni, jól megközelíthető helyen található. Miután megérkeztem az ott dolgozó asszisztensek és tanárok is szívesen segítettek és válaszoltak minden felmerülő kérdésemre. Bármilyen félelem is volt bennem, az első napon mind feloszlott, hála a kedvességnek és a vendégszeretetnek, ami fogadott. A csoportomban bolgár, cseh, portugál és olasz kollégákkal voltam együtt, akikkel hamar megtört a jég és könnyen egy csapatként gondolkodtunk. Köszönhető volt ez többek között a témának is, amivel foglalkoztunk. A két hét alatt a konfliktuskezelés, a zaklatás, az önismeret, a mindfulness, a művészetterápia, és a *life skills*, azaz az életvezetéshez szükséges képességek megismerése volt a cél. Jómagam már régóta foglalkozom önismerettel, mégis úgy gondolom, hogy sok hasznos

tippet és tanácsot hallottam. Mindenképpen a képzés egyik előnye volt, hogy inkább gyakorlati elemeket tartalmazott alapvető elméleti kiegészítéssel. Tehát amikor megismertünk egy konfliktuskezelési technikát, vagy egy olyan életvezetési tanácsot amelyet érdemes a tanulóknak is továbbadni, volt lehetőségünk azt kipróbálni. Ezek közül néhányat, amelyeket hasznosnak és izgalmasnak találtam, szeretnék bemutatni.

1. Ha frusztráltak vagyunk, vagy az óra előtt azt érezzük, hogy a csoport nagyon izeg-mozog, szánjunk néhány percet az elcsendesedésre, a figyelem összpontosítására. Ezt el lehet érni például különböző meditációs zenére végzett lélegzet gyakorlatokkal.
2. Ha úgy érezzük, hogy iskolánkba sok magányos tanuló jár, vagy nehezen barátkoznak, akkor alakítsunk ki egy úgynevezett *friendship bench-et* (*barát padot*), ahova ha valaki leül, akkor azt jelzi, hogy szívesen barátkozna, ismerkedne, beszélgetne valakivel.
3. Ha egyes osztályokban azt érezzük, hogy nincs összetartás, osztályfőnöki órán, vagy az iskolapszichológus segítségével érdemes csapatépítő játékokat kipróbálni. A közös problémamegoldással együtt a valahova tartozás és az elismerés érzése is párosul.
4. A konfliktusok megelőzése kiemelt hangsúlyt kapott, amit én is fontosnak tartok. Sokszor elegendő a tanulóknak abban segíteni, hogy a saját érzéseiket meghatározzák és megértsék, ugyanis sok esetben nem is egymással van bajuk a tanulóknak. Erre azonban saját maguk sem jönnek minden esetben rá. Az érzések meghatározására nagyon jó eszköz a művészet. A festés, a rajzolás, de a zenélés is hatékony az érzelmek felismerésében és kezelésében. Jómagam is azt gondoltam, hogy nem értek a művészetekhez, de ez nem igaz. Mindenki, akinek vannak érzései és azokat segítségül hívja az alkotás alatt, biztos vagyok benne, hogy csodálatos dolgokat fog alkotni. Nem csak egyedül, hanem csoportosan is lehet alkotni, amelyet azután az osztályteremben például ki lehet tenni. Mi mandalát rajzoltunk közösen és amellet, hogy maga a rajz elkészítése is nyugtató hatással bírt, az elkészült rajzokban azután egész héten gyönyörködtünk. A feladat elősegítette az ismerkedést is, hiszen nem tudtuk megállni szó nélkül, hogy megdicsérrjük egymást. Ez nagyon jó érzés volt.
5. Az érzelmek meghatározása után azok kezeléséről, az egyéni fejlődés elősegítéséről beszélgettünk. A *Ki nevel a végén?* c. filmről beszélgettünk, melyet érdemesnek tartok megnézni a tanulókkal együtt, és elemezni azt. Több olyan tinédzserek számára is feldolgozható film létezik, ami az önkontrollról, az önismeretről és az önkifejezésről szól. Ha nyelvtanárok vagyunk, akkor ezeknek a filmeknek a részleteit is fel tudjuk a tanítási órákon használni. Természetesen ehhez a technikához a csoport ismerete nagyon fontos,

ne erőltessünk rá a tanulókra olyan feladatot, amire nem állnak készen, vagy csak egyszerűen nem érdekli őket.

6. Nem lehet eléggé hangsúlyozni a mozgás fontosságát, nem csak azért, hogy formában tartsuk a testünket, hanem azért is mert természetes módja a stresszkezelésnek. Testnevelő tanárként biztosan több olyan mozgásformát is átvennék a tanulókkal, amelyekkel egyébként nem biztos, hogy próbálkoznak. A jóga egyes alapállásait érdemes lenne akár sportnapon vagy osztálykiránduláson megmutatni, együtt gyakorolni.
7. A kommunikáció fejlesztését is nagyon fontosnak tartom, főként a mai időkben, amikor a tanulók emoji-kkal kommunikálnak. Gyakoroltuk az asszertív kommunikációt, több olyan szituációt is eljátszottunk, amiben annak technikáit kellett alkalmazni. Összehasonlításra is nagyon jó, ha például asszertív kommunikáció előtt bemutathatjuk az agresszív kommunikációt is. Ezek a szerepjátékok a tanulók körében is alkalmazhatók. Emellett a STOPP technikát is praktikusnak találtam. *S = stop, T = take a breath, O = observe, P = pull back, P = practice*. Azaz, ha nehezünkre esik nyugodtnak maradni egy adott kommunikációs helyzetben, álljunk meg, vegyünk egy mély levegőt, vizsgáljuk meg a helyzetet (Az illetőnek velem van egyáltalán problémája? Miért lettem ideges, ha a helyzettel nem tudok mit kezdeni? stb.) több szempontból is, majd tegyünk meg mindent, ami tőlünk telik. Ebben az esetben valószínű, hogy az asszertív kommunikáció technikáit alkalmazni tudjuk majd. Ehhez szorosan kapcsolódik egy másik technika a kellemetlen helyzetek elkerülésére: *PBS: P = pause, B = breathe, S = smile*, azaz álljunk meg egy pillanatra, vegyünk egy mély lélegzetet majd mosolyogjunk. A mosoly sokszor valóban csodákra képes.
8. Ezeken a technikákon felül megismerkedtük az erőszakmentes kommunikáció elveivel is, amit szintén nagyon hasznosnak találtam. Nem csak gyakorolni érdemes, hanem jó, ha van egy plakát az osztályteremben az erőszakmentes kommunikációról. Egy jó gyakorlat, amit mi is kipróbáltunk, egy olyan érvelési feladat volt, amiben nem lehetett tagadó szavakat használni. Mindannyian hamar rájöttünk, hogy ez bizony egy nehéz feladat, azonban hosszas alkalmazása után valóban éreztük a hatását.

Ami a két hét alatt a kurzus legnagyobb hozadéka volt számomra az az, hogy bizakodóbban, pozitívabban és új ötletekkel telve tértem haza. Nem csak az számít egy ilyen utazás alkalmával, hogy miről szólt a továbbképzés, hanem az is, hogy tanárként új erőre kapjunk, megújuljanak a módszereink és mi saját magunk is.