

## Nyári Erasmus képzés Gdanskban

Nyáron részt vettünk a lengyelországi Gdanskban egy nagyon érdekes képzésen az Erasmus program keretében. A kurzus témája az oktatás egy nagyon is fontos szegmensére irányult, mégpedig arra, miként lehetne csökkenteni a stresszt a diákok számára az iskola keretein belül. Mi segítené őket abban, hogy a tanulás egy pozitív élmény és egy inspiráló lehetőség legyen a számukra? A meglévő feszültséget és a diákok frusztráltságát hogyan lehetne oldani és segíteni őket egy egészségesebb életmód megtalálásában?

A képzés a sok elméleti tartalom mellett gyakorlati tapasztalatok kicserélésével és kipróbálásával segített minket abban, hogy személyesen is megtapasztaljuk a különböző stresszoldó technikák hatását. A természetben, vagy legalábbis az iskola falain kívül töltött idő, a szemlélődés, a flow lelkiállapot megtalálása, a közös élmények és tapasztalatok átélése mennyire fontos a tananyag központú oktatás oldásában. A hála fontossága a mindennapi életben, az önismeretben és a körülöttünk lévő emberekkel való kapcsolatban. Érdekes volt kipróbálni a jógapózokat egy zsúfolt közparkban, ugyanitt fákat ölelgetni és csendben mélázva sétálgatni a rohanó emberek között. Mi felnőttek is élveztük ezeket a lehetőségeket, hát hogyne élveznék ezt a ránk bízott gyerekek is.

Miért jó elmenni mindezért egy idegen országba, ismerkedni a kultúrájával, hétköznappjaival, tanárok ottani helyzetével? A kérdés költői, a válasz viszont teljesen releváns. Jó, mert rengeteg új impulzust ad, motivál új dolgok kipróbálására, ráébreszt arra, hogy tanárnak lenni bárhol is vagy, nagy kihívás! A sok élményen kívül, ami a helyi látványosságok megtekintése ad, tényleg nagyon inspiráló ismerkedni kipróbált módszerekkel, gyakorolni mindezt angolul beszélve. Igazából ráébresztett minket arra, hogy sok minden jó nálunk is, de milyen hihetetlenül sok mindent lehetne még megvalósítani. Mi ebben a mi felelőségünk? Mi lenne, amit az oktatáspolitikai hozzá tehetne ehhez?

Mert tanulni mindig jó, akárhány éves is vagy, ne szégyelld belevetni magad!



