

ERASMUSSAL Izlandon

2025 júliusában Izlandon jártam, ahol részt vettem egy ERASMUS által finanszírozott kurzuson. A kurzus a Well-being and stress-management címet viselte. Azért keltette fel az érdeklődésemet, mert az utóbbi időben fokozottabban foglalkoztat a téma, nem csupán magam miatt, de azt is látom, hogy a diákoknak is rengeteg stresszel kell megküzdeniük. Hogy a well-being része mire vonatkozott, azt a kurzus leírásából tudtam meg először, majd már az első napon elhangzott az a kulcsmondat, hogy Izlandon a „jóllét” és az oktatás kéz a kézben járnak. Nos, ez talán mindenkit megmosolyogtatott a résztvevők közül, hiszen talán Európa északi részén tartják ezt csak igazán fontosnak, annyira, hogy ezt megpróbálják beépíteni a mindennapi oktatásba. Ezen a kurzuson ebből kaptunk egy kis ízelítőt.

Mi az, amit ők fontosnak tartanak, és nap mint nap „használják” és jelen van szinte minden tanórán? A mozgás. Minden diáknak (szinte) minden órán lehetőséget kellene kapnia, hogy felálljon, mozogjon, és ez része kell, hogy legyen az órának. Nagyon sok olyan feladatot, gyakorlatot mutattak be, amivel ezt el lehet érni; igaz, én azt láttam, hogy elsősorban kisebbekkel lehetnek hatékonyak ezek a feladattípusok, szerintük viszont tinédzserekkel is érdemes kipróbálni őket.

A másik eleme a tanfolyamnak, amit szintén többen gyakoroltunk, a légzés, légzéstechnika, meditáció voltak egy kis jógával fűszerezve. Őszintén megmondom, hogy ezt nem biztos, hogy a nálunk levő feszes tanrendbe/ tanmenetbe ezt beépíthetőnek látom, de egy valami megragadta a fantáziámat: biztosan mindenkinek volt már olyan órája, amikor a gyerekek és/vagy ő maga is fáradt volt, nem igazán lehetett haladni. Nos, volt egy olyan gyakorlatcsoport, ami szerintem ilyen helyzetben be lehet vetni. És természetesen nem csak ezt, sok más apró dolgot is tanultam, amit szeretnék az iskolánkban „meghonosítani”.

A tanfolyam szervezői azt is tudták, hogy aki Izlandra látogat, legyen akármilyen elhivatott pedagógus, biztosan kíváncsi a szigetre, amely rendkívüli természeti adottságokkal rendelkezik, így szerveztek számunkra kirándulásokat, megismerhettük az izlandi fürdőkultúrát, feltehattük a kérdéseinket tanárainknak. Nagyon izgalmas és tanulságos programon vehettem részt!





