

Beszámoló

Írta: Nagymihály Ármin Géza

Kurzuscím	Happy Teachers for a Happy School: Introduction to Mindfulness and Positive Education
A mobilitásban résztvevő neve	Nagymihály Ármin, informatika tanár
Projektcím	Élménypedagógia a Budapest XXII. Kerületi Budai Nagy Antal Gimnáziumban
Az oktatásszervező intézmény neve	Europass Acedemy for Creativity
Helyszín	Rambla de Catalunya 15., Barcelona, Spanyolország
Időpont	2022. július 31.-augusztus 13.

A program kétszer egyhetes kurzusban került megszervezésre.

Az első és a második hét résztvevői nagyobb részben különbözőek.

1. hét: 7 fő magyar, 6 lengyel, 4 belga, 1 cseh

2. hét: 8 fő magyar, 3 lengyel, 2 német, 2 szlovén. Mindkét héten általános és középiskolai tanárok, és 1-1 iskolatitkár, illetve igazgató munkakör képviselte a munkaköri összetételt.



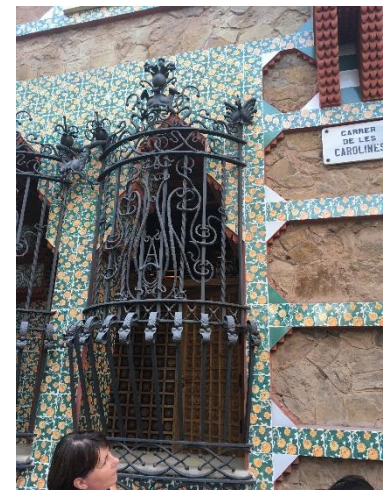
A továbbképzés során tanultak, fejlesztett képességek összefoglalása:

- ❖ A továbbképzés a tanárok, és az általuk tanított diákok boldogságának növelését egyaránt célul tűzi ki. A boldogság fogalmának tisztázása, melyben Csíkszentmihályi gondolata bukkan fel itt is, miszerint nincs egységes recept, ezért egy olyan gyakorlatot tanultunk, melynek során fel kell idéznünk a lehető legnagyobb részletességgel egy boldog pillanatot. Legjobb esetben ennek a napi rutinunk során kell előfordulnia, a részletes dokumentálásra azért van szükség, mert ez alapján tudatosan meg kell teremtenünk, és ennek a rendszerességnek köszönhetően fogja javítani a boldogság szintünket. Ez az eljárás az idősebb gyerekeknek is átadható. Kutatások szerint a boldogságunk mértéke kisebb részben függ genetikai jellemzőinktől, és életkörülményeinktől, inkább a hozzáállásunktól, melynek arányát tudatos fejlesztéssel tovább növelhetjük!
- ❖ A pozitív pszichológia egy alkalmazott tudományos megközelítés, mely elfogadja a meditációt, mint eszközt, és az egyén, vagy akár a szervezet kiteljesedését segíti. Jó gyakorlatokból, és a „legyünk jól, tegyünk jól” elvének megvalósításából áll. Megvalósított projektekről készült filmen 1-10 perces meditációkat látunk az órák elején, és kapunk több kisfilmet, melyeken megvalósítható játékok is vannak, pl. az ismert papírlapokon lépkedéses, mocsáron átkelő csapatjáték.
- ❖ Az érzelmek leírásához kapunk egy érzelmi kört, mely az alapvető érzelmeket tartalmazza háromféle erősségekben, de kettő közé is felírhatóak még érzelmek. Gyerekekkel jól használható gyakorlat, inkább a pszichológus számára, hogy házat, fát, virágot kell rajzolni az aznapi érzelmeinket jelképező részekkel, színezni az érzelmi kör alapján, így nagyon komplex érzelmvilág fejezhető ki, ami szóban esetleg nem.
- ❖ Az érzelmek kezelésének típusait megbeszéltük, tanultunk tudatosan alkalmazható módszereket, pl. a STOPP-technikát, és az én-üzeneteket. Fontos a nap megfelelő indítása, írjunk egy bátorító üzenetet magunknak, ami az első dolog legyen, amit meglátunk minden nap!

- ❖ A meditáció mindig alkalmazkodhat a környezethez, a mindfulness szempontjából fontos is ezt gyakorolnunk. A terem, vagy természeti környezet megfigyelése is hozzátartozik ilyenkor. Az érzéseinkre is figyeljünk közben, milyen gondolatok, színek jutnak eszünkbe? Ez is a jelenben élést segíti, a minél több érzékszervvel való befogadás. Fogalmazzunk meg egy dolgot, amiért hálásak vagyunk, és csak magunknak köszönhető! Ha egy szituációban valamit nem jól csinálunk, ne bíráljuk magunkat, csak változtassunk! A testünkre figyelés is fontos része a meditációnak. Minden szervünkre egymás után fordítsunk időt!



- ❖ A zene azért fontos, mert van, aki kényelmetlenül érzi magát a csendben. Jobb kéz mellkason, bal kéz a hason, érezzük és tudatosítsuk a légzésünket! Légzések adjuk ki hangot, és érezzük a rezgést a kezünkkel! Ezért is szokták használni az „om” szót, de bármilyen más hang is megfelelő. Az együtt légzést is vezeti ez a csoportban.
- ❖ Zenére mozgás is egyfajta meditáció, vezetett módok: gyorsabb és lassabb zenék, mozgás különböző szinteken (állva, guggolva, fekve). A lényeg, hogy a szokásostól eltérő módon történjen, ez segíti a jelenre figyelést, egymásét is át lehet venni, ha tetszik, de ne másolás legyen. Akár járkálás is lehet, de ne úgy, ahogy szoktuk!
- ❖ A testtartás, a vállak helyzete mutatja, hol vagyunk a világban! Ha nem tudunk máson változtatni, legalább a tartásunkon tegyük!
- ❖ Fontos, hogy ne ítélező módon viszonyuljunk a jelen pillanathoz se, még az is beletartozik, hogy a másik embernek mást jelent a jelen pillanatban élni, ezzel kapcsolatban se legyünk ítélezőek!
- ❖ A mindfulness szándékos figyelmet jelent, de ne próbáljuk befolyásolni az élményt! Nem egy módszer a dolgok megjavítására, hanem létezési mód. A rutintevékenységekre is odafigyelünk, jelen vagyunk bennük. Nem nyugalom, és nem csak meditáció.
- ❖ Ami blokkolja a tudatosságot: *hiperkonnektivitás* (mindenhol vagyunk, de sehol sem), és a *mutitasking*.
- ❖ Abban van az erőnk és a fejlődésünk, hogy szabadságunk van eldönteni hogyan reagálunk egy ingerre, mikor az minket ér.



Kulturális programok

- ❖ Választhattunk sokféle nevezetesség megtekintésére való ingyenes jegyek közül egyet, amit tetszőleges időpontra kérhettünk.
- ❖ Egy kb 1,5 órás sétát biztosított az iskola a Grácia negyedben, Gaudi híres lakóházainak rövid ismeretével egybekötve, melyet akár mindkét héten igénybe lehetett venni.
- ❖ A kültéri órák kapcsán mindkét héten bementünk a Katalán Nemzeti Múzeumba.
- ❖ Egyénileg sokat sétáltam a város minden nevezetes részében, és meglátogattam a Montjuic-erődöt, a Santa Maria del Mar katedrális, a Sant Pau modernista épületegyüttest, és a Sagrada Família-t.

