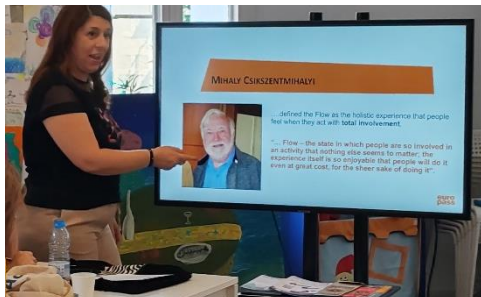


Barcelona - Mindfulness tanároknak - gyakorlati megközelítés



Öt napos képzésen vehettem részt Barcelonában. Az iskola a katalán város szívében, a gótikus negyedben található. A csoportban 15-en voltunk, 5-en magyarok. A többi kolléga óvodapedagógus, iskola igazgató, gimnáziumi tanár és szaktanácsadó, ír, svéd, román, arab, lengyel, olasz, horvát, német és osztrák nemzetiségű. A tanárunk a lendületes argentin Paula Rodriguez-nek (pszichológus és mindfulness szaktanácsadó) köszönhetően hamar

összekovácsolódtunk. Az iskola egy kis meglepetéssel várt minden hallgatót (tolltartó, füzet, vászontáskában térkép és város kalauz) az ilyen váratlan jelképes és hasznos ajándéknak igen nagy jelentősége van a minden napi JÓLLÉT elérésében.

Első nap gyakorlati útmutatót kaptunk Barcelonához és megismerkedtünk egymás munkájával, országával.

A következő két napon a mindfulness (tudatos jelenlét) fogalmát jártuk körbe. Miért hasznos beépíteni az iskolai életbe, hányféle típusa van. Kiprobáltunk technikákat, elhagytuk az iskola épületét és egy gyönyörű parkban a szabadban, légző technikákat gyakoroltunk, ütemre gyalogoltunk és egy játékban az "értéket" kerestük magunkban.

A kurzus második és harmadik napján alaposan körbejártuk, hogy mit is jelent a mindfulness (tudatos jelenlét), miért hasznos, hányféle típusa van, és miért érdemes bevinni az iskolába és használni a diákjainkkal. Megismerkedtünk jó pár technikával, gyakorlattal, amiket ki is próbáltunk - a tanterünkben és a szabadban, egy gyönyörű parkban.

Órák utáni fakultatív programként részt vehettünk egy érdekes sétán a Gracia negyedben kedd este.

Az iskola vendégei voltunk egy buszos kirándulásra és megnéztük a



híres Amatller csokoládé készítő dinasztia fantasztikusan érdekes otthonát.

Az utolsó két napon kiprobáltuk a mindfulness evést és rajzolást, mindkettőnél törekedtünk a maximális koncentrátságra. Tanárunk nagy lelkesedéssel beszélt Csikszentmihályi Mihály pszichológusról, aki a FLOW érzést és áramlását kutatta. Nagyszerű érzés volt akkor is magyarnak lenni, hogy egy magyar professzorra hivatkoztam. Beszélgettünk arról, hogyan tudjuk segíteni és eljuttatni a tanítványainkat, hogy átéljék a FLOW állapotot.

Foglalkoztunk a rezilienciával, amely általános értelemben rugalmas ellenállási képességet jelent, mikor akadályokba ütközik az egyén - netán krízisbe - és abból a helyzetből hogyan lehet visszakerülni normál kerékvágásba. Ezt a képességet is taníthatjuk az iskolában.



Néhány hála gyakorlattal és annak jótékony hatásával a gyakorlatban is találkoztunk.

Az iskola légköre ,a kurzus tematikája és a mediterrán hangulat felejthetlenné tette az utazásomat. Az út során eljutottam a Miro és Picasso Múzeumba és ott valóban átéltem a FLOW és HÁLA érzését.

Köszönöm az iskolának és a szervezőknek a lehetőséget, mert a tanultakat jól tudom alkalmazni a tanítás során.

Csányi Judit