

Beszámoló az Erasmus+ KA1 tanári mobilitás pályázati program keretében
2018. július 30 – augusztus 10-ig megvalósult
tanártovábbképzési programról

**Fajnr Katalin, a Szegedi Szakképzési Centrum Vasvári Pál Gazdasági és
Informatikai Szakgimnáziuma tanára**

Helyszín: English Language Centre, Brighton

A kurzus megnevezése: **Mindfulness in Language Teaching**



Az Erasmus+ KA1 tanári mobilitási program keretében vettem részt 2018 nyarán az Egyesült Királyságban, Brightonban, az English Language Centre nyelvtanárok számára szervezett kéthetes továbbképzésén.

A képzés alapvető célkitűzései voltak:

- új módszertani, tanóraszervezési és figyelem megtartási ismeretek szerzése,
- empátia- és önismeret fejlesztése,
- tanár-diák kommunikáció fejlesztése,
- hatékony tanulói motivációfejlesztés,
- a nyelvtudás felfrissítése, aktualizálása,
- az országismereti tudásanyag bővítése,
- tapasztalatok cseréje egy nemzetközi összetételű tanulócsoporthoz

A csoportot lengyel, magyar, francia, spanyol és német kollégák alkották, tanárunk pedig nagy gyakorlattal rendelkező nyelvtanár és mindfulness tréner, aki jelenleg egy spanyol egyetemen tanít.

A képzésen a mindfulness és érzelmi intelligencia elméleti háttérével és fogalomkészletével ismerkedtünk. Az új szemléletmód alkotóelemeinek megismerése túlnyomórészt gyakorlati úton történt, azaz, pl. a meditáció fontosságát és eredményességét saját magunk is kipróbáltuk.

Lépésről-lépésre ismerkedtünk azokkal a részterületekkel, ahol a mindful szemlélet alkalmazható: meditáció, légzés, aktív figyelem, étkezés, sétálás, testgyakorlatok. A meditációs gyakorlatokat napi szinten alkalmaztuk, eljutva odáig, hogy pl. a nehéz helyzetek legyőzésében hogyan alkalmazzuk. Ezen módszerek különösen alkalmasak a tanár (bárki) mentális egészségének karbantartására, egyszerű és mindig alkalmazható a kiegészítő kezelésére és megelőzésére.

Tanárunk különös figyelmet fordított arra, hogy rámutasson, melyek a megismert technikák alkalmazási lehetőségei az oktatásban. Bemutatta az angol oktatási rendszert, külön foglalkoztunk az általános és középiskolai szinten jól alkalmazható technikákkal, ill. autentikus források felhasználásának lehetőségeivel. Számos film-, videó- és dalrészlet segítségével magunk is ráérezhettünk annak fontosságára, hogy a tudatos jelenlét gyakorlása mennyire hasznos az eredményes tanulási állapot megalapozására és fenntartására.



Körüljártunk olyan, a pedagógiában is fontos fogalmakat, mint a többszörös intelligencia (ezen belül főleg az érzelmi intelligencia fontossága), az együttérzés (compassion) önmagunk és mások iránt, a különböző műveltségterületek (literacies), Bloom's taxonómia fontossága a tananyagtervezésben.

A kurzus során mindfélre kiránduláson léptünk kapcsolatba a természettel egy kicsit másképp: gyönyörű környezetben átértük, hogyan lehetünk a természet részeként jelen.

A napi történések, aktualitások megvitatása, valamint a hétköznapjaink tudatos megélése szintén a „tananyag” részét képezték. A gyakorlat-orientált házi feladatok rendszeres átgondolásra készítettek mindannyiunkat.



A kurzus végére szabadon választott területet feldolgozva egy miniprojektet kellett elkészítenünk és első lépésként a csoporttársainknak kellett bemutatnunk azt. Nagy élmény volt számomra, hogy társaim számára angol nyelvű meditációt vezettem, amely során a már megismert mindfélre étkezés élményét értük át újra. Zárásként a projektünkről készült posztert ismertettük meg a más kurzusokra járó kollégákkal, egy rövid szóbeli bemutatóval kiegészítve.

A tanulás mellett a délutánonként az iskola és saját magam által szervezett városnézésen és kirándulásokon vettem részt, amelyeken a környék természeti és kulturális nevezetességeivel ismerkedtem. Az iskola által szervezett programok közül nagy élvezettel hallgattam és vettem aktívan részt egy olyan előadáson, ahol egy nagyszerű előadó a brit sztereotípiákat mutatta be nekünk. Társaimmal együtt is szerveztünk szabadidős programokat, amelyek remek alkalmat biztosítottak számunkra kapcsolatépítésre. Csoportos szervezésben utaztam Stonehenge-be, meglátogattam a Bath-ban található római kori fürdőt. Egy másik alkalommal Leeds kastélyának történelmi termeiben és kertjében bolyongtam, melyet egy canterbury-i „zarándoklat” követett. 1 napos városnézésen Londonban is megtekintettem a leghíresebb nevezetességeket.

Köszönettel tartozom iskolámnak, iskolai koordinátoraimnak és segítőinknek, akik segítségével a felkészülés és a program zökkenőmentesen lezajlott és a kitűzött célok maradéktalanul megvalósultak.