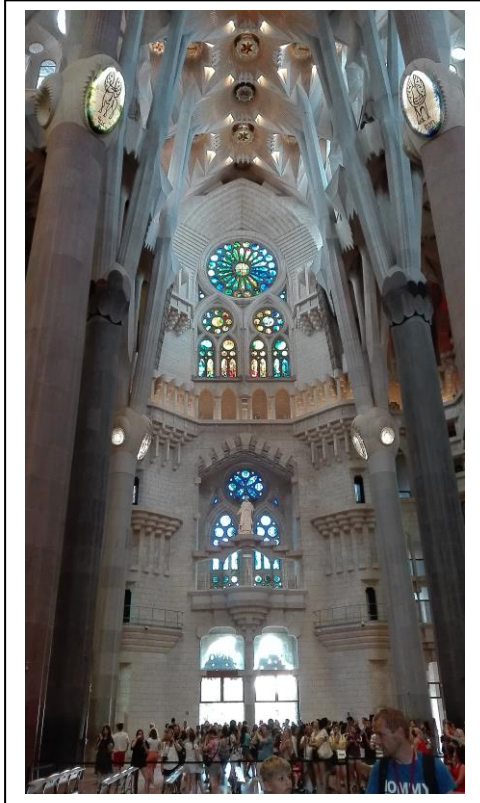


## Barcelona – Hola!



Mivel a múlt nyáron alkalmam volt módszertani „nagy generálon” részt venni Firenzében, idén valami más, valami újat szerettem volna megtanulni, de maradványi kreativitás témakörben. Ezért esett a választásom a drámatechnikára, amit már régen ki akartam próbálni. Az előző alkalommal szerzett jó tapasztalatok miatt ismét az Europass iskolát választottam, helyszínül pedig Barcelonát. Így július végén 2 hetet töltöttem Spanyolországban, katalán földön.

Bár a drámatanulásból nem lett semmi, ugyanis a kurzus végül nem indult. Ezért gyorsan találnom kellett helyette valami más, ami azért legalább részben lefedi az eredeti témát. Végül ismét 2x1 hetes továbbképzésre indultam, nagy várakozással.

Az első héten „Life Coaching for Teachers: Happy Teachers for Better Students” c. kurzusra került sor. Amikor képzést kerestem a Neten, azonnal megragadott az alcím, az, amit tőlünk nyugatabbra és a versenyszférában már régen tudnak, és

tesznek is érte: a jó munkához elsősorban boldog és elégedett munkaerőre van szükség. Az oktatásra lefordítva: a diák boldogságához a tanár boldogsága az első lépés. És mivel nálunk az oktatás és a tanárember mostohagyerek, aki nemhogy támogatást – legyen az erkölcsi vagy anyagi -, de még jó szót se nagyon kap (sőt!), úgy gondoltam, az öngondoskodás jegyében itt eltanulhatok olyan jó gyakorlatokat, ügyes technikákat, amelyek segítségével könnyíthetem a munkaterheken, ezáltal hatékonyabbá, kiegyensúlyozottabbá tehetem tanári tevékenységemet és nem utolsósorban az iskolán kívüli életemet is.

A trénerünk Marta Mandolini, egy hihetetlenül lelkes olasz coach volt, aki a saját maga által kidolgozott koncepció alapján építette fel a „tananyagot”, amit nagy empátiával és átéléssel, ezáltal nagyon hitelesen közvetített. Segítségére volt spanyol munkatársa, Anna, aki az óráink egy részét tartotta, ugyanolyan lelkesedéssel, bár némileg halványabb angol tudással.

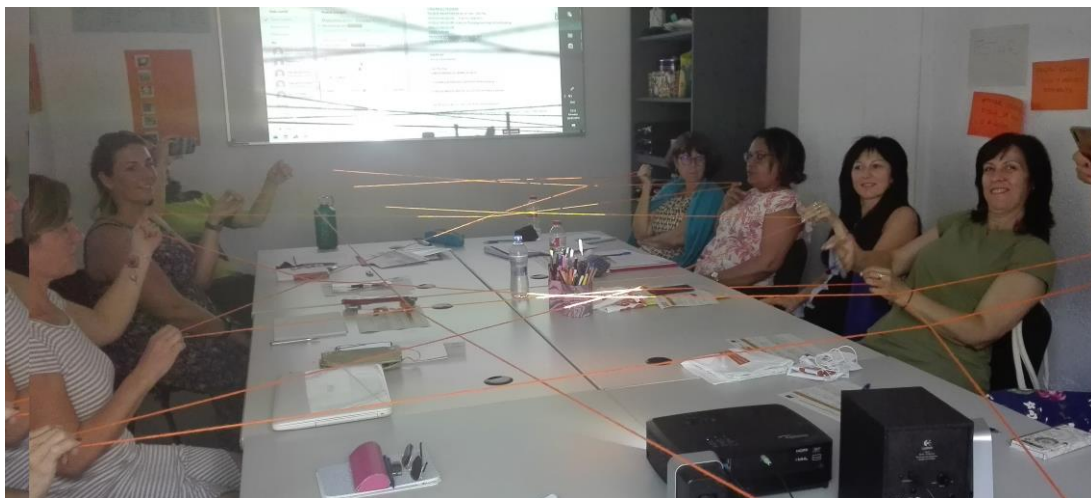
A csoportunk 8 fős volt, lengyel, török, finn, litván és magyar résztvevőkkel. A kurzus pedig... mint egy kis terápia. Bár rögtön az elején leszögeztük, hogy a coach nem pszichiáter, még csak nem is pszichológus, de mégis...

Első lépésként tisztáztuk a coach/coaching és a stressz fogalmát, megbeszéltük létünk hármasságát (test – érzelmek – gondolkodás), és hogy ezen tényezők egyensúlyának fenntartásához mi mindenre van szüksége az egészséges elmének, vagyis, hogy mi mindennek kell helyet szorítanunk az életünkben, ha azt akarjuk, hogy az jól működjön (The Healthy Mind Platter), és milyen készségekkel, technikákkal, stratégiákkal segíthetjük ezt a működést

(Life Skills, Design Thinking). Az elméletet természetesen gyakorlattal kapcsoltuk össze, rajzoltunk, építettünk, kártyáztunk, csoportdinamikai feladatokat végeztünk, belekóstoltunk a mindfulnessbe és a meditációba, elemezve ezek felhasználhatóságát és jótékony hatását az élet minden területén, így a tanításban és a „lekapcsolódásban” is. Nem maradhatott el a tapasztalatcsere sem – a legértékesebb jó gyakorlat - , és persze mindehhez folyamatosan önvizsgálatot kellett tartanunk, számvetést készítenünk, rátekintenünk tanítási gyakorlatunkra, értékrendünkre – ez jobb volt, mint a portfólió! Végül egy nagy tanulság is kínálkozott, nevezetesen, hogy tanárnak lenni egy bizonyos fajta milyenséget, hozzáállást, gondolkodásmódot jelent, ami közös bennünk, kortól, nemtől, földrajzi elhelyezkedéstől függetlenül. Ezért is tudtunk rögtön kapcsolódni, feloldódni, jó hangulatot teremteni, bizalmi légkört kialakítani, amelyben még hatékonyabban folyhatott a munka.

Majd következett a második hét: Conflict Management, Emotional Intelligence, Bullying Prevention. Csupa olyan téma, amelyekre egyre nagyobb szükségünk van a mai világban, talán nagyobb, mint a tanításra. Többségünk számára mégis új, ismeretlen területek, nekem személy szerint se tudásom, se gyakorlatom nem volt velük kapcsolatban. Ez a kurzus révén némileg megváltozott. Ezt is Marta Mandolini tartotta, volt egy kis átfedés is az előző kurzussal, de sok újdonság is. Mindenekelőtt a konfliktusról, típusairól, forrásairól, kezelési módjairól és hatásairól tanultunk, de a legfontosabb tudnivaló, hogy a konfliktus nem feltétlenül rossz, sőt! Ha helyesen kezeljük, alkalmat adhat a fejlődésre, változ(tat)ásra.

Mindennek alapja az érzelmi intelligencia, ezért ez volt a következő témánk: jelentősége, fejlesztése. Végül pedig - az előző két terület tükrében – 'bullying prevention', ami nálunk annyira gyerekcipőben jár, hogy még jó magyar szavunk sincs rá: diákok egymás közti piszkálódása, „csicskáztatás”. Míg itthon, sajnos, még mindig hatalmi szóval vagy szőnyeg alá söpréssel próbáljuk „letudni” a dolgot, addig haladóbb szellemiségű helyeken már valódi megoldásokat alkalmaznak, amilyen pl. a peer mediation, vagyis maguk a diákok – természetesen megfelelő tréning után – saját körben, maguk közt igyekeznek rendezni a konfliktusokat. És mivel egy korosztály, és maguk közt vannak, nagyobb a bizalom, ezért működik a rendszer. Itt sem csak elméleti síkon mozogtunk, volt sok gyakorlati foglalkozás is: gyurmázástól a rajzoláson, az építésen és a prezentáláson keresztül a drámajátékig igazán sokféle tevékenység terítékre került, míg végezetül, a tanfolyamon tanultak összegzése- és a gyakorlatban való alkalmazásaképpen egy saját projektet kellett megterveznünk és prezentálnunk a csoport előtt.





Ebben a csoportban tízen voltunk, ebből 4 magyar kolléga, közülük is az egyik szintén egy váci iskolából – igen, ilyen kicsi ez a világ! -, a többiek Bulgáriából, Németországból és Reunion Islandról érkeztek. Marta irányítása alatt hamar összekovácsolódtunk, intenzív és jó hangulatú munka folyt. Állandó derűtség forrása volt a tény, hogy a 3 bolgár kollégánál egy mukkot sem beszélt angolul – bár a pályázati kiírásban szerepelt, hogy a tanfolyamok munkanyelve az angol! -, de Marta most is jó példával járt elől, hitelessége igen imponáló volt: nem legyintett rájuk és mondott le róluk, hanem minden eszközzel igyekezett így is bevonni őket a munkába, úgyhogy előkerült a Google fordító, a megkopott orosz tudás, a kézzel-lábbal módszer és társaik. Így végül a bolgár hölgyek sem távoztak üres tarsollyal, ők is, és mi többiek is mind, sokat profitáltunk a látottakból-hallottakból. Üres kézzel pedig pláne nem kellett távoznia senkinek, hiszen az utolsó napon átvehettük a bizonyítványokat.

Így teltek a munkás hétköznapok, hol délelőtti, hol délutáni órákkal, szabadidőnkben pedig várt ránk Barcelona, ez az ellenállhatatlan, sokszínű, nyüzsgő nagyváros, Gaudival, tengerparttal, turistaáradattal és rekkenő hőséggel. Látnivaló volt bőven, alig győztem bezsúfolni a két hétbe, és kigazdálkodni a belépőjegyek árát – igen borsosak voltak -, hiszen a szecesszió – itt *modernismo*-nak hívják - csodás épületeit, élükön Gaudí alkotásaival, a templomokat, mindenekelőtt persze a Sagrada Familia-t, a múzeumokat – Picasso, Miro -, a piacokat és az üdítő kerteket és parkokat mind-mind látni kellett, de akkor sem járt rosszul az ember, ha csak céltalanul barangolt a város utcáin, mert mindig szembejött valami érdekesség, és rácsodálkozhatott, hogy milyen természetesen és magától értetődően találkozik és olvad össze itt az ódon középkori jelleg a modern tervezettséggel. Az iskola jóvoltából részt vehettünk vezetett városnézésen, volt közös *tapasozás*, egy este pedig *flamenco* gitármuzsikát hallgattam a Santa Maria del Pí templomban. Persze, hogy kipróbáltuk a helyi plázst is, de házigazdám révén a Costa Brava-ra is eljutottam két alkalommal is, így a hétvégék igazi tengerparti lazulással teltek.



Nagyon intenzív két hét volt, mi tagadás, a végére elfáradtam. Búcsúzóul jól esett felülni az Europasztól ajándékba kapott jeggyel a *bus turística* – amolyan hop-on/hop-off városnéző buszjárat -, és csak bambulni, figyelni a színes tömeget, még egyszer végigjárni az immár ismerős helyeket, látnivalókat. *Adiós, Barcelona!* Lehet, hogy még visszatérek...

*Sipos Brigitta*

