

Izlandi kalandozások az Erasmus + program jóvoltából

Reykjavik, Izland 2023.08.05.-08.12.

Pontosan 7 napot töltöttem Izlandon egy tanártovábbképzés keretein belül. Az élmény fantasztikusan jó volt, minden részletében izgalmas és érdekes.

A képzésem arról szólt, hogy hogyan legyünk jól a bőrünkben, hogyan tudjuk a jól létünket nem csak pillanatokra megtartani, mint a boldog pillanatok, hanem egy állapottá emelni az életünkben. Hangsúlyt kapott, hogy ha mi lelkesen megyünk be tanítványainkhoz, lelkesedésünk meg fogja érinteni őket, s lesz aki egy életre elraktározza gondolatainkat. Ehhez kapcsolódóan tanultunk érzékenyítési technikákat, hogyan vegyük észre a testünk, szervezetünk jelzéseit, ezt a megfigyelési módszert hogyan adjuk át tanítványainknak. Volt szó stresszoldási technikákról, figyelem felkeltésről és összpontosításról, jógáról az osztályteremben, csendes percekről az osztályteremben. Csupa olyan dolgról hallottam, amit mélyen belül érezzük, hogy minden nap kellene csinálni a tanítványainkkal, legalább egyszer, de ha lehet többször a nap folyamán, de a mindennapok forgatagában, a tananyag hajtásában elengedjük ezt a megérezést. Sokszor a szorosan fogott gyepelő, a túlfeszített húr effektusát eredményezi, s az egész óra szétesik. Míg, ha adunk tanítványainknak 5 percet az óra elején az ellazulásra, vagy éppen a figyelmük összpontosítására, az egész óra sokkal gördülékenyebben fog zajlani.

Jelen volt a kurzuson ötféle nemzetiségű tanár, a létszám 15 fő volt. Az egyik délelőtt megosztottunk egymással saját technikákat, nagyon jó volt látni, hogy milyen módszereket használ például egy svéd, német kolléga. Érdekes volt beszélgetni más nemzetek iskolarendszeréről is, illetve, hogy hol milyen változások zajlanak éppen az oktatásban. Volt egy kulturális est is, ahol az összes kurzus résztvevői jelen voltak, Európa minden országa képviseltette magát, lehetett ismerkedni egymás kultúrájával, gasztronómiai szokásával, végül egy szuper bulival, tánccal zárult az est.

Szervezett a képzőhely tanításon kívüli elfoglaltságokat is Izland megismerése érdekében. Így tettünk egy körutazást, amit ott aranykörnek neveznek, láthattunk gejzíreket, vulkáni krátertavat, Gullfoss vízesést, mindegyik lélegzet elállító volt. Külön költségbe került, de kár lett volna kihagyni. A buszon hallhattunk a trollokról és koboldokról, akikben az izlandiak 50%- a még mindig hisz. Legendáikat ma is mesélik és tanítják a gyerekeknek. Voltunk egy izlandi iskolalátogatáson is, sok érdekes tapasztalatot hozott számomra. Alkalmam volt részt venni egy izlandi fürdőzési szokásban, amikor el kell merülni a hideg

óceánban, majd utána forró kádfürdőt kell venni, igazán stresszoldó hatású. Miután összeismerkedtünk más magyarokkal, akik más kurzuson voltak, összefogtunk és béreltünk egy autót, amivel elmentünk délre, egészen Izland legdélebbi városkájáig Vík-ig. Ezalatt az út alatt további vízeséseket, egy gleccsert, a fekete partot nézhettük meg, mindegyik elképesztően gyönyörű volt. Miután hazafelé utunk már messze az éjszakában volt, vártuk, hogy besötétedjen az ég és esetleg egy kis északi fényt is láthatunk, de sajnos 01 órakor még nem volt elég sötét ahhoz, hogy láthassuk, bár állítások szerint már augusztusban megkezdődik az északi fény ideje. Ebben sajnos élőben nem volt részünk, csak a természettudományi múzeumukban, a Perlan-ban láthattunk egy fényshowt erről.

Nagyon hálás vagyok az Erasmus programért, és különösen a koordinátorunkért, akinek segítségével ezen az utazáson részt vehettem! Nagyon ajánlom mindenkinek, hogy vállalkozzon külföldi tanulásra, az izlandi képzőhelyet: Smart Teachers Play More különösen ajánlom, mert nagyon lendületesek, aktívak, pozitívak, segítőkészek és készek bármilyen probléma megoldására.

Nyitrai Piroska