

Ova je publikacija ostvarena uz financijsku potporu Europske komisije. Ona izražava isključivo stajalište njenih autora i Komisija se ne može smatrati odgovornom pri uporabi informacija koje se u njoj nalaze.

This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

IZVJEŠĆE S TEČAJA

Mindfulness for Teachers: a Hands-on Approach

Irska, Dublin

7.8.2023. – 12.8.2023.

Ponedjeljak je bio prvi dan mog tečaja Mindfulnessa u Dublinu. Mindfulness je izraz koji nije lako prevesti u hrvatskom jeziku, no u pet dana tečaja kroz praktične primjere dobila sam uvid što to zapravo jest. Stoga, ovaj je ponedjeljak bio ponešto bolji od ostalih ponedjeljaka u godini.



Mindfulness bi nas morao i naučiti da ne strahujemo od ponedjeljaka, te da se naučimo nositi s emocijama, svime onim što se zbiva u nama i oko nas. Tako smo, primjerice, imali vježbu u kojoj smo na papiriće napisali sve ono što nas muči, sve probleme i sve ono što bismo rado promijenili. Unutar obruča postavljenog na podu morali smo staviti one papiriće koji spadaju u naš circle of influence (ono na što možemo utjecati), a van obruča stavili smo papiriće koji nisu u krugu našeg utjecaja.

Prvi dan tečaja proveli smo ponajviše upoznavajući jedni druge. Na tečaju sam upoznala kolege iz Poljske, Češke, Njemačke, Mađarske, Bugarske, Španjolske i, naravno, Hrvatske. 😊 Bilo je zanimljivo čuti iskustva te probleme s kojima se svakodnevno nose moji kolege iz drugih zemalja. Na profesionalnoj i ljudskoj razini shvatili smo da je ipak većina briga i problema ista kod svih nas. Nakon napornog prvog dana tečaja, zabavili smo se i najeli na Food Fairu, sajmu hrane, na kojem smo imali priliku kušati delicije iz svih zemalja sudionica Erasmus projekata. Nakon napuštanja Europass akademije krenuli smo u obilazak Dublina, grada koji vrví životom i aktivnostima. Nakon ugodne šetnje gradom, posjeta Trinity Collegeu, dan smo završili uz ispijanje Guinnessa.



Već u prvim trima danima tečaja radili smo toliko aktivnosti koje sam poželjela raditi sa svojim učenicima. Osim samih nastavnih aktivnosti, toliko je toga u Dublinu što možemo povezati s našim gradivom. Bogata irska povijest koju obilježava glad, neimaština i iseljavanje, pojam i dandanas blizak nama Hrvatima. Priča o Molly Malone, zaljubljenost u pivo, slavni fish and chips, zbog kojeg vjerojatno sad imam visok kolesterol. Irce kao nevjerojatno topli, srdačni i pristupačni ljudi.

Posjetila sam i charity shop, Oxfam, izvrsno mjesto za kupnju (posebice jeftinih knjiga) te pomislila kako divna ideja stoji iza toga. Povezuje humanitarni aspekt i pomoć siromašnima s ekološkim načelima ponovnog korištenja i smanjenja otpada.

No, da se vratimo na one nastavne aktivnosti koje bih rado uključila u novoj školskoj godini. Jedna je od njih W.I.N. strategija. Riječ je o strategiji nastaloj od izraza What is important now? Radi se o tome da je jedan od načina nošenja sa stresom taj da u gomili problema koji nas ponekad okruže

zastanemo te se zapitamo što je važno u ovom trenutku. Odgovor bi ponekad mogao biti da je važno samo disati. 😊

Najljepšu večer u Dublinu provela sam u kazalištu. Gledali smo Riverdance. Riječ je o tradicionalnim irskim plesovima s elementima modernog plesa. Sve karte su bile rasprodane, kazalište ispunjeno do posljednjeg mjesta. Bila je to večer puna pljeska, smijeha i suza.



Drugu polovinu tjedna u Dublinu obilježila su čak tri izleta u prirodu te povezivanje znanja, emocija i tehnika mindfulnessa. Naglasili smo kako je važno poznavati znanost koja se krije iza samog učenja. Ujedinili smo osjetila slušajući irsku glazbu uz pravljenje poznatog napitka whiskey in the jar. Učili smo plesati tradicionalne irske plesove (ili barem pokušali). Posjetili smo Irish museum of modern art i promatrali slike – mindfully.



Jedan od boljih dana tečaja bio je dan posjeta Muzeju moderne umjetnosti. Na tečaju smo razgovarali o dvjema slikama te nekim mogućnostima interpretacije i doživljaja. Raspravljali smo kako možemo povezati umjetnost sa svakodnevnom nastavom te u sve uključiti mindfulness. Nakon nastave otišli smo u muzej i razgledali slike, a nakon toga smo imali kratku diskusiju uz ručak.

Na nastavi smo se također susreli sa zanimljivom formulom $E + R = O$. Odnosno, event (događaj) + response (odgovor) or reaction (reakcija) = outcome (ishod). Preko ove formule učili smo kako je važno zastati te na situaciju ne reagirati, već staloženo odgovoriti. Takvo što kritično je za stresne situacije u nastavi, a dodala bih i u roditeljstvu. 😊

Iako je vrijeme u Dublinu većinom takvo da bi ga Hrvati nazvali lošim, naučila sam koliko je važno cijeniti prirodu oko sebe. Irци obožavaju odlaske u prirodu i izlete, te se i moja grupa, poput pravih Iraca, čak tri puta zaputila na izlet. Najviše me se dojmio odlazak na Howth, prekrasno obalno područje s liticama i pogledom na beskrajno more.

Prekrasan je bio i izlet u Glendalough gdje smo lutali po prirodi uz jezero i slapove. Nigdje nisam vidjela toliko mnogo ovaca kao na putu od Dublina do Glendalougha. 😊 Ne iznenađuje kvaliteta irskih sireva i mliječnih proizvoda, pored toliko zelenih površina i veselih ovčica, kojima česta kiša ne smeta ni najmanje.

Dublin je toliko životan i privlačan grad da sam gotovo zaboravila da sam tu zbog – učenja. Posljednji dan tečaja mentorica Deirdre naučila nas je praviti whiskey in the jar i irish whiskey. Recepte ne otkrivam, ali preporučujem degustaciju. Stekla sam dojam da smo svi u grupi naučili mnogo o nama samima, te jedni o drugima. Pozdravili smo se uz vjeru da ćemo nove spoznaje implementirati u nastavu, ali i u naš život. 😊