

Varga Réka

Konfliktuskezelés, érzelmi intelligencia és az iskolai bántalmazás (bullying) megelőzése

2022 augusztusában két hetes tanártovábbképzésen vettem részt Firenzében, az Europass Teacher Academy szervezésében, az Erasmus+ mobilitási program keretében.

A képzés hétfőn indult, de már előző pénteken elutaztam Firenzébe, hogy legyen idő nyugodt tempóban megismerkedni a várossal és a csodálatos Toszkánával. Mivel egyenesen Firenzébe tartó repülőjáratot nem találtam, bécsi csatlakozással utaztam, a bécsi reptéren vártam 4 órát, amíg a gépem elindult. Szerencsére meglepetésektől mentes utam volt, az Austrian Airlines járata menetrendszerűen indult. Firenzében a reptér elől indult a villamosjárat, ami bevitt az óvárosba. Kissé tartottam attól, hogy meg fogom-e találni a szállást, de félelmem alaptalan volt, a Google Maps segítségével negyedórás séta után szerencsésen megérkeztem.

A szállást a képzést indító Europass szervezet biztosította, családi szállás volt, félpanzióval. Tudtam ugyan, hogy az óvárosban van, de miután megérkeztem, mégis meglepetésként hatott, mennyire központi helyen fogok lakni. Firenze híres hídjától, a Ponte Vecchio-tól kb. egy percre helyezkedett el, ami azt jelentette, hogy minden turistalátványosság nagyon közel volt. A lakás egy régi épület első emeletén volt, a kolléganőmmel ketten egy szobába kerültünk. A tulajdonos hölgy nagyon kedves volt, ízletes, autentikus olasz vacsorával várt. Mint kiderült, korábban évekig séfként dolgozott, így minden reggel és este szemet gyönyörködtető, ízletes ételkompozíciókkal traktált bennünket.

Tökéletesen beszélt angolul, a férje amerikai volt, a gyerekei Ausztráliában élnek. Amikor megtudta, hogy én értek olaszul, onnantól kezdve velem csak olaszul kommunikált, ami nagyon hasznos volt, rengeteget fejlődött az olasztudásom. A többi szobában egy arab diák lakott, illetve egy spanyol pár, ők mindannyian olasz nyelvet tanultak. A közös vacsorák során angolul, illetve olaszul zajlott a társalgás, a házigazdánk rengeteg érdekes történetet mesélt az olaszországi életről, a lakás környezetéről, a firenzei mindennapokról.

Szombaton egész nap a városban sétáltam, nem volt szükség tömegközlekedési eszközökre, Firenze óvárosa sétával bejárható. Megnéztem a Cattedrale di Santa Maria del Fiore-t, vagy egyszerűen csak a firenzei dómot, amelyet 1296-ban kezdtek el építeni. A 8300 négyzetméter alapterületű és a kupolájával együtt 107 méter magas dóm a város legmagasabb épülete és egyúttal a jelképe is.

Megnéztem az Europass Teacher Academy épületét is, hogy hétfőn zökkenőmentesen odataláljak. Az iskolaépület az óváros szívében található, egy régi épületben, lenyűgöző helyszínen.

Vasárnap a kolléganőmmel egész napos kirándulásra indultunk egy utazási iroda szervezésében Cinque Terre-hez, ami Öt Földet jelent. Ez a hely a Ligúr-tenger partjának egyik zord és nehezen megközelíthető része, nevét a területén osztozó öt településről kapta. Ez a világ egyik legszebb partszakasza a festői táj miatt. Cinque Terre-t az UNESCO felvette a Világörökség listájára. Gyönyörű partokat láttunk, festői, sziklára épült kisvárosokat, és még a tengerben is sikerült megmártózni. A fárasztó, de tartalmasan eltöltött nap után a szállásadónk kiadós tészta-vacsorával várt, amely mellé salátát tálat.

Hétfőn reggel probléma nélkül megtaláltam az Europass Teacher Academy épületét, amely belülről még lenyűgözőbb volt, mint kívülről. Miután elmondtam, kinek a tanfolyamára jelentkeztem, a recepciósnő elkísért a tanterembe. A tantermünk az ódon épület egyik nagyobb terme volt, amikor felpillantottam a mennyezetre, ámulva vettem észre egy régi freskó épen maradt részletét. A tanterem egyszerre volt régi és modern, csoportmunkára alkalmas görgős székek, Wifi-elérés, nagyképernyős tévé, minden adott volt a hatékony tanuláshoz.



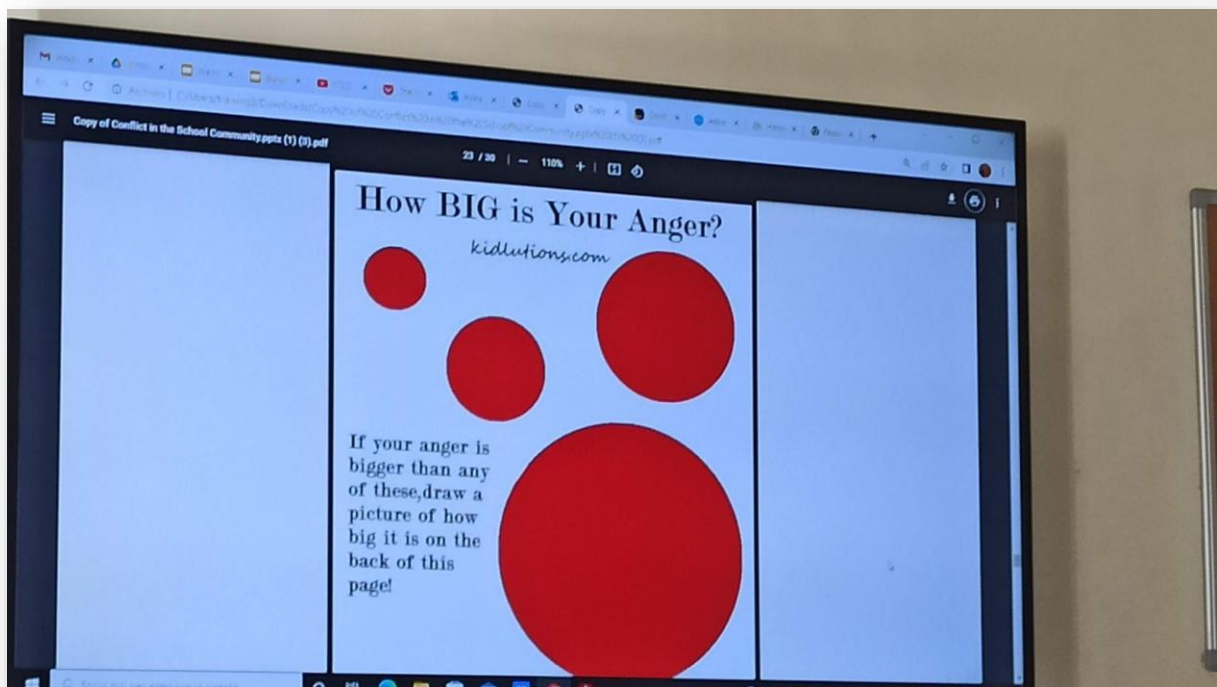
A tanfolyam témája a **Konfliktuskezelés, érzelmi intelligencia és az iskolai zaklatás megelőzése** volt, az első nap ismerkedős, csapatépítő játékokkal indított a tréner hölgy, Leyla Dari. Megismerkedtünk a többi résztvevővel, igazi nemzetközi közösség szerveződött: 5-en voltunk magyarok az ország különböző részeiről, egy cseh lány, 2 lengyel, 1 bulgár, 1 spanyol és egy görög férfi. Mindannyian tanárokként dolgoztunk, és nagyon hasonló okok miatt döntöttünk emellett a tanfolyam mellett. Sajnos a Covid lezárások után sokat romlott a diákok együttműködési készsége Európa-szerte, mindannyian tapasztaljuk a konfliktusszámok emelkedését.

Első nap a pozitív pszichológiát mutatta be nekünk Layla, amely a hagyományos pszichológiával ellentétben, nem azt kutatja, mi a baj az emberekkel, hanem azt, hogy mi van rendben velük. A pozitív

pszichológia olyan kérdésekre keresi a választ, hogy mi teszi az életet teljessé, élvezhetővé. Megismerkedtünk a pozitív pszichológia úttörője, Martin Seligman munkásságával, a PERMA modellel. Szóba került a saját belső egyensúlyunk megtalálása, boldogságérzetünk fokozása. Ha a negatívumok helyett a pozitív érzések kerülnek túlsúlyba, az egyén jólléte is fokozódik. Az elménk sémák mentén működik, emiatt a pozitív gondolkodás tanulható és tanítható. Az erősségekre kellene koncentrálni, mi az, ami jó, ami sikerül, és ezáltal boldogabbak leszünk. Egy egyszerű gyakorlatot is bemutatott Layla, minden este meg kellene nevezni 3 dolgot, ami aznap jól ment, és el kellene gondolkodni azon, hogy miért történt így.

Ezek után sor került néhány prezentációra, páran a csoportból bemutatták az iskolájukat. Érdekes volt, hogy mindannyian azt mondták, érezhetően növekedett a stressz és a feszültség a tanulók körében az utóbbi időben.

Második nap az érzelmi intelligencia témáját jártuk körbe, szóba került az empátiás készség, a szociális tudatosság. Megtanultuk, milyen fontos az, hogy a tanulóink tisztában legyenek azzal, hogy mit éreznek pontosan. Layla szemléltető eszközöket mutatott nekünk, mint az érzelem-kör, amelyen a tanulók óra elején és a végén is be tudják jelölni az éppen aktuális érzelmi állapotukat. A dühkitörések csillapítására kreatív technikát tanított, le lehet rajzoltatni a gyerekekkel a düh nagyságát. Ha a gyerek egy nagy, vörös kört rajzol, könnyebben lecsillapodik. Én szkeptikus vagyok ezzel kapcsolatban, de kisebb gyerekekkel működhet.



A tanfolyam minden nap délután 14 óráig tartott, kedden délután elmentem a kolléganőmmel megnézni a Santa Croce templomot, a világ legnagyobb ferences rendi bazilikáját. A bazilika 16 kápolnájának freskói többségét Giotto és tanítványai festették, és itt található többek között Galileo Galilei, Macchiavelli, Michelangelo, Rossini, Dante síremléke is. A bazilika végtelen nyugalmaiban jól esett végignézni a műalkotásokat a város forgataga után.

Harmadik nap az iskolai konfliktusokról beszéltünk, arról, hogy az iskola a társadalom kicsiben, ugyanazok a konfliktusos helyzetek ott is megjelennek, a mindennapok feszültsége jelen van. Layla felsorolta a konfliktusokat kiváltó okokat, úgy mint a felsőbbrendűség-érzés, az igazságtalanság, sebezhetőség, a bizalmatlanság. Mindannyian példákat hoztunk a saját iskolánkban előforduló konfliktushelyzetekről. Megoldásként a beszélgetőkör merült fel, a mindennapi 20 perces beszélgetés bizonyítottan csökkenti a konfliktus-helyzeteket.

Ezután az iskolai zaklatás, a bullying kérdéskörével kapcsolatban beszélgettünk, és szóba került az újabb formája, a cyberbullying is. A kutatások alapján az egyik leghatékonyabb módszer az iskolai zaklatás kezelésére és megelőzésére a kortársak által végzett mediáció.



Délután az intézmény által szervezett programon vettem részt, ami egy sétálós idegenvezetés volt Firenze óvárosában. Rendkívül érdekes volt, nagyon sok új információt tudtunk meg, minden 10 méteren volt valamilyen történelmi látnivaló.



Csütörtökön a kiégés megelőzéséről tanultunk, mit jelent a kiégés, kiket érint, mit tehetünk ellene. Szóba került a mindfulness, a meditáció, ezzel kapcsolatban rengeteg kiegészítő digitális anyagot kaptunk. Délután a csapatunk közösen leült egy vendéglőben, sokáig beszélgettünk, úgy érzem, igazán közel kerültünk egymáshoz.

Pénteken kincskereső túrára indultunk, letöltöttük a Wild Goosechase nevű applikációt, és az abban található feladatokat kellett négyes csoportokban megoldani a város területén. A játék időre ment, olyan feladatok voltak, hogy például keressünk egy női szobrot, utánozzuk, ahogy áll, és készítsünk fényképet, vagy keressük meg a Medici család címerét és fényképezzük le. Nagyon jól szórakoztunk, és én nagyon elfáradtam a végére, rengeteget gyalogoltunk.

Ezek után megkaptuk a képzés elvégzéséről szóló oklevelet, amelyet egymásnak adtunk át, úgy, hogy közben pozitívan méltattuk egymás heti tevékenységét.

A fáradtság nem akadályozott meg abban, hogy délután még többet sétáljak, a helyi távolsági busszal ellátogattam a közeli Fiesole városkába, ahonnan belátható az egész Firenze.



Szombaton az Europass szervezésében egész napos kiránduláson vettem részt, ellátogattunk Sienaba, San Gimignano, valamint Pisaba. Megannyi csodálatos helyszín, úgy érzem, ide vissza kell még térnem.





Vasárnap a villamossal kimentem a firenzei reptérre, ahol kiderült, hogy a repülőjáratom fél órát késik. A bécsi csatlakozás is késett ugyanennyit, szerencsére probléma-mentesen megérkeztem Budapestre.

Ez volt az első Erasmus mobilitásom, és teljesen pozitív élményként ért, nagyon jó, hogy egy hétre ismét diák lehettem. Jó volt új és hasznos dolgokat tanulni, ismerkedni más országokban élő tanárokkal. Jövőre is szeretnék pályázni.