

Tudatosság és érzelmi biztonság az oktatásban: Mindfulness-élményeim Írországban

2025 júniusában a JUTAKI Kft. delegáltjaként vehettem részt az Erasmus+ munkatársi mobilitás keretében megvalósult "**Well-being and Mindfulness in the classroom**" kurzuson Dublinban. Mentálhigiénés szakemberként és trénerként elsődleges célom az volt, hogy elmélyítsem tudásomat a pozitív tanulási klíma kialakításában, és olyan eszközöket sajátítsak el, amelyekkel hatékonyabban támogathatom a pedagógusok és tanulók jóllétét.

Módszertani kincstár: A tudatosságtól az érzelmi intelligenciáig A kurzus során a **English Matters International** szakértőtől olyan rendszerszemléletű modelleket és technikákat tanulhattam, amelyek a mindennapi oktatási gyakorlatba is könnyen beépíthetők:

- **Érzelmi tudatosság fejlesztése:** Megismertem a Yale Center for Emotional Intelligence **RULER** technikáját és a **Mood Meter** eszközt, amelyek keretet adnak az érzelemszabályozás tanításához.
- **Mindfulness a gyakorlatban:** Saját élményű tapasztalatot szereztem a tai-chi, a sétáló meditáció, valamint a különböző légzőgyakorlatok (pl. "anchor breath", "box breathing") területén, amelyek segítik a fókusz megtartását és a belső egyensúly megteremtését.
- **Reflektív eszközök:** Kipróbáltuk a „Wheel of Awareness” és „Mindsight” modelleket, valamint a „blob tree” és „writing stations” technikákat, amelyek az önreflexiót és a perspektívaváltást támogatják.

A történetmesélés és a művészet ereje A képzés egyik legváratlanabb és legértékesebb felismerése a **storytelling** (történetmesélés) pedagógiai ereje volt. Megtapasztaltam, hogyan képesek a közös történetek érzelmi bevonódást és mély empátiát generálni a csoporttagok között. Emellett az Ír Nemzeti Galériában végzett gyakorlatok rávilágítottak arra, miként választhatók el a tények a saját értelmezéseinktől – ez a tudás nemcsak a művészetértésben, hanem a hatékony kommunikációban is kulcsfontosságú.

Nemzetközi kitekintés és közösség A dublini hét során lehetőségem nyílt francia, német, spanyol, olasz és portugál kollégákkal tapasztalatot cserélni. Ezek az interakciók nemcsak az interkulturális kompetenciáimat fejlesztették, hanem megerősítették bennem az európai oktatási dimenzió iránti elkötelezettséget is.

Gyakorlati hasznosulás és disszemináció A megszerzett tudást már aktívan integrálom a munkámba:

- **Képzésfejlesztés:** A JUTAKI Kft. mentálhigiénés képzéseit kiegészítettem a tanult mindfulness-alapú módszerekkel.
- **Pszichoedukáció:** Hazai oktatási intézményekben tartok műhelyfoglalkozásokat és támogató csoportokat pedagógusok számára, ahol a máltai jó gyakorlatokat adaptálom.
- **Szakmai megosztás:** 2025 októberében az **Erasmus Days** keretében workshopot vezettem, ahol a magyar nyelvű disszemináció révén azokhoz a kollégákhoz is eljuttattam a módszereket, akiknek nincs lehetőségük idegen nyelvű képzéseken részt venni.

Összegzés Ez a mobilitás egyszerre jelentett számomra szakmai megújulást és személyes töltékeztést. Megerősített abban, hogy a tanulás eredményessége elválaszthatatlan a résztvevők érzelmi biztonságától és jóllététől. Hálás vagyok a lehetőségért, hogy ezzel a gazdag eszköztárral térhettem haza, és támogathatom a hazai pedagógustársadalom mentális egészségét.

