

Mindfulness za učitelje-praktičan pristup



U sklopu Erasmus+ projekta učiteljica Kristina Jakić iz Područne škole Šute, Osnovne škole Zmijavci sudjelovala je na međunarodnoj edukaciji u Berlinu na tečaju **Physical Mindfulness for Teachers: a Hands-on Approach** u organizaciji Europass Berlin Beratungsbüro GmbH od 24. do 29. srpnja 2023. godine.

Edukacija je svakodnevno uključivala predavanje i niz radionica kojima je cilj naučiti što je Mindfulness i meditacija te koje pozitivne učinke ima na raspoloženje učenika i nastavnika, sposobnosti usredotočenosti, razine stresa i komunikaciju.

Kroz ovu edukaciju sudionici su savladali:

- Nove tehnike rada s učenicima u svrhu vježbanja emocionalne kontrole i osnaživanja pojedinaca za prevladavanje svakodnevnog stresa;
- Tehnike usmjere na jačanje samokontrole i samokontrole pažnje za uspješnije učenje;

- Primjena inovativnih tehnika za osnaživanje nastavnika u radu s učenicima;
- Razvijanje osobnih tehnika rada s učenicima;
- Razmjena iskustava i primjera dobre prakse u multikulturalnom kontekstu.



Svi sudionici tečaja prvi dan su predstavili svoju državu i mjesto odakle dolaze, te svoje odgojno obrazovne ustanove u kojima poučavaju. Šesnaest sudionika tečaja iz različitih europskih država (Slovenije, Španjolske, Mađarske, Poljske, Finske, Češke, Turske i Hrvatske), različitih jezičnih i drugih sposobnosti, kroz različite suradničke aktivnosti ostvarili su cilj – povezali se i naučili puno novog.



Tijekom šestodnevne edukacije učitelji su naučili što je Mindfulness, što je meditacija, kako pravilno meditirati, stupove Mindfulnessa, Mindfulness kroz povijest, te na koji način koristiti Mindfulness i meditaciju u svojoj učionici i u svakodnevnom životu za bolji i kvalitetniji rad i njegovu učinkovitost, smanjenje stresa, bolju samokontrolu i pozitivni stav.



Kroz razne radionice u učionici i u botaničkom vrtu učitelji su stekli bolje samopouzdanje, veću samokontrolu, ali i znanje na koji način oplemeniti svoju nastavu, svoj odnos prema učenicima i njihov odnos prema učiteljima, radu i životnim izazovima.





Radionice su poticale kreativnost i dobru suradnju sudionika te zbog svoje raznolikosti su primjenjive u nastavi sa učenicima, ali i individualnom radu sa učenicima sa poteškoćama. One potiču bolju koncentraciju, suradničke odnose, empatiju i povjerenje.



Tijekom cijele edukacije sudionici su komunicirali na engleskom jeziku te poboljšali komunikacijske i prezentacijske vještine.



Uz organizirane izlete sudionici su kroz fakultativne izleti upoznali bogatu kulturnu i povijesnu baštinu Berlina.



Autentična hrana u Berlinu je dosta masna i teška, ali jako ukusna.



Ciljevi edukacije i ovog putovanja su ostvareni, a usvojena znanja i vještine lako primjenjive svim nastavnim oblicima i svakodnevnom životu.

Mindfulness i meditacija nam pomažu da svjesno prihvaćamo sve životne izazove i suočavamo se sa različitostu koja nas čini posebnim i jedinstvenim u izgradnji boljeg svijeta.

