

## Berta Orsolya: Egy hét Barcelonában

2021 júliusában egy hetet töltöttem Barcelonában az Erasmus mobilitási pályázat keretében. Az elmúlt években nagy nyomás és sok nehézség nehezedett a társadalomra. A Covid-19 miatti folyamatos változások, digitális oktatás és egyéb rendkívüli szabályok mindenki életére nagy hatással voltak, ezért külön örültem, hogy 2021 nyarán újra engedélyezett lett az utazás és lehetőségem nyílt kicsit kizökkenni a mindennapi életből és feltöltődni Barcelonában. Ez az egy hét abszolút kikapcsolódás volt, annak ellenére, hogy a délelőttiakat a továbbképzésen töltöttük. Az órákon végig jókedvű, vidám hangulat uralkodott, volt sok-sok játék és beszélgetés, így az ott töltött idő hasznos és egyben kellemes is volt.

A kurzus megkezdése előtt rengeteg elintéznivalóm volt. A többféle papír és dokumentum kitöltése/feltöltése után szállást és repülőjegyet foglaltam. Ezeket minden résztvevő magának intézte. Én egy olyan szállás mellett döntöttem, amely a belvárosban van, így az iskolai is gyalogtávra van és a délutáni programokért sem kell messzire menni. Ezután a megfelelő biztosítás megkötése maradt csak, illetve a spanyol hatóságok által előírt Health Travel Form kitöltése. A Covid miatt rendszeresen kellett nézni a konzuli szolgálat honlapját, ahol nyomon lehetett követni a folyamatos változásokat. A felkészülés legkellemesebb része a szabadidő tervezése volt. Vettem is egy útikönyvet, amelyből sok érdekes ötlet kaptam, így jutottam el különböző halpiacokra, a régi gótikus belvárosba vagy éppen a Montjuic hegyre.

A *Conflict Management, Emotional Intelligence and Bullying Prevention* című képzésen vettem részt, ahol rajtam kívül még kilenc résztvevő volt. A létszám miatt nagyon családias volt a hangulat, könnyen meg tudtuk ismerni egymást. Az első nap az ismerkedés jegyében telt. Először mindenki bemutatkozott, mondott pár érdekességet saját magáról. Ezután a mindig vidám és segítőkész kurzusvezetőnk tartott bemutatót Barcelonáról (mit érdemes megnézni, hol lehet finomakat enni). Majd egy kávészünet után, mindenki bemutatta a saját országát, intézményét.

A hét többi napján a kurzus címében leírt témákat dolgoztuk fel. Minden nap volt elméleti oktatás, amely során meg-megálltunk és saját példákon keresztül próbáltuk meg értelmezni az elméleteket. Sokszor dolgoztunk kiscsoportban, párokban, de voltak az egész csoportot érintő feladatok is. Olyan játékos feladatokat csináltunk, amelyeket később a saját osztályainkban is lehet alkalmazni, gyerekek számára is könnyen kivitelezhető. Építettünk spagettiből és zsinórból tornyot, formáztunk gyurmából figurákat, körbe rajzoltuk a tenyerünket, és „pókhálót” is készítettünk. A tanfolyam elején mindenki elkészített egy saját magára vagy intézményére vonatkozó SWOT-analízist, így mindenki átgondolhatta milyen erősségei, gyengeségei, problémái vannak. Közösén megbeszéltük mindenki analízisét, építő hozzászólásokkal támogattuk egymást. Sokat beszéltünk a tanulási környezetről, ennek a diákokra való hatásáról. Majd szó esett az asszertív kommunikáció fontosságáról. Megismertünk egy új mediációs technikát a „*peer mediation*”, amely során ha két diáknak konfliktusa van egy társukhoz (akinek van erre képesítése) fordulhatnak és vele oldhatják meg a helyzetet. Ezt leginkább felső osztályokban vagy középiskolában lehet jól alkalmazni. Több videót is megnéztünk, jó volt élő példákon keresztül látni, hogy is működik ez a konfliktuskezelési mód. A képzés utolsó két napjában az érzelmek kifejezéséről,

*mindfulness*ről és *bullying*ról volt szó. Sok online elérhető forrást is kaptunk, ahol még több ismeretre tehetünk szert a téma kapcsán.

Szerda délután volt egy közös fakultatív program. A Grázia nevű városrészben tettünk egy sétát, ahol Miro híres épületeit tekintettük meg. Az iskola szervezésében jutottam el a Poble Espanyol skanzenbe, ahol az egész ország különböző építészeti stílusai nyarhatom betekintést.

A délutánokat mindenki saját elképzelése szerint tölthette. Én a Sagrad Família, a Güell Parkot, a Camp Nou stadiont néztem meg. Illetve rendületlenül róttam az utcákat, mert szerintem sétálva lehet a legjobban megismerni egy várost. Természetesen a tengerparta is szántam időt, esténként gyakran odalátogattam hűsölni egy kicsit. A farsztó napokat pedig finom vacsorával zártam. Isteni paellát, különböző tapasokat ettem és hozzájuk finom sangriát kortyolgattam.

Összességében azt mondhatom el, hogy több szempontból is hasznos hét áll mögöttem. Nemcsak szakmai tudásomat bővítettem, hanem új ismeretségekre is szert tettem, illetve megismerkedtem egy gyönyörű várossal. Mindenkinek csak ajánlani tudom ezt a képzést.

