

## WELLCOME TO SPAIN - WELLCOME TO STPM

2024.október végén 10 napot töltöttem Erasmus pályázattal Spanyolországban, Alicante-ban.

Alicante Valencia autonóm közösség fontos kikötővárosa. A Földközi tenger talán legszebb és leghíresebb partján, a Costa Blancán fekszik, ahol szinte mindig árad a testet és lelket melengető napfény, amely aztán a tenger kékjében megfürödvé és tükröződvé olyan látványt eredményez, amely pozitív energiákkal feltöltő, simogató, örök emlékként vésődik belénk. Nem véletlenül nevezték a rómaiak Alicante-t "Lucentum" -nak, azaz a "Fény városának."



Gazdag történelmi múltja Krisztus születése előtti időkre tekint vissza. Görögökhöz, rómaiakhoz később pedig a mókhoz is tartozott a város, így ősi múltjának köszönhetően történelmi épületei az építészeti stílusok legszebb példáit vonultatják fel, amelyeket az ott tartózkodásom alatt kolléganőmmel sikerült felkeresnem az órák közötti szünetekben vagy éppen az órák után. A teljesség igénye nélkül csak egy-két történelmi látnivalót említek: Castillo de Santa Bárbara erőd, a Szent Miklós katedrális, a Santa Maria bazilika, a Mercado Central, a Városháza, a MACA képtár.

Az Alicante-i óváros szűk utcáskáit járva sokszor megpihentünk a hűsítő árnyékot adó pálmafák alatt vagy éppen egy csodálatos szökőkúttal gazdagított téren, amelyet különleges gyökézzel rendelkező, hatalmas lombkoronájú és törzsű ős fák vettek körül. A tanfolyam ideje alatt bepillantást nyerhettünk a vidék gasztronómiai kultúrájába is. Sokféle spanyol ételt megkóstoltunk, az én ízvilágomhoz a paella állt a legközelebb.

A tanfolyam egyik napján külön busszal elvittek bennünket egy közeli városkába, Alteába, amely gyönyörű, fehérre meszelt

házaival, virágokkal díszített keskeny utcáival festői látványt nyújtott. Ennek a kirándulásnak a végén az egyik tanárunk meghívott minket a villájába, ahol egy fergeteges, jóhangulatú estet töltöttünk tanárainkkal és a tanfolyam résztvevőivel. Erre az összejövetelre (Cultural Evening) készültünk a kolleganőmmel, mert már előzetesen tudtuk, hogy ezen be kell mutatnunk Magyarországot jellegzetes ételeit, így nagyon sok mindent vittünk magunkkal itthonról pl. téliszalámit, gyulai kolbászt, trappista sajtot, piros mogyoróscsokit és még sok minden mást. Az összejövetel célja a különböző nemzetek gasztrókultúrájának megismerése, valamint aktív játékokon keresztül egy igazán jóhangulatú, felszabadult csapatépítés volt. Nagyon jó alkalom volt ez az est arra is, hogy még jobban összeismerkedjünk a tanfolyam résztvevőivel.

Apropó! A tanfolyam résztvevői! Nagyon sok országból látogattak el erre a kurzusra: Magyarországról, Horvátországból, Hollandiából, Finnországból, Észtországból, Bulgáriából, Lettországból, Németországból, Franciaországból, Szlovéniából és Svédországból. Óvónők, általános-és középiskolai tanárok voltak, sőt volt közöttük egy-két pedagógiai asszisztens is.

No, de mi is volt ez a tanfolyam és mit jelent a címben az STPM, amely 4 betű minden nap többször is elhangzott a résztvevők és a tanárok szájából?

**STPM!** Ez a "Smart Teachers Play More!" program rövidítése, amelynek szoros jelentése kb. az, hogy: „Az okos tanárok többet játszanak”. Ezt a programot a kurzus két tanára-Kristín egy izlandi testnevelő, jóga- és mindfulness oktató és Sarah egy spanyol angol nyelvtanár- hozta létre. Ez egy valóban izgalmas és gyakorlatorientált program, amely a tanulást, az önbizalomépítést és a kreativitást a játék, mozgás és érzékszervi tevékenységek révén fejleszti. A program keretében több kurzust is meghirdettek, én „**A POZITÍV TANÁR**” kurzusra jelentkeztem, azonban ez összevonásra került más, meghirdetett kurzusokkal, mint pl.: *Mindfulness és meditáció*, *Jólét és stresszkezelés* kurzusokkal. Én ezt egyáltalán nem bántam, hiszen a jelentkezéskor ezekben is gondolkodtam.

A kurzust -a korábban már említett -Kristín és Sarah- valamint Rachel (tanár a UK-ból) és Christine (spanyol testnevelő és angol nyelvtanár) tartotta. Mind a négyen nagyon szuggesztív, lelkes, kedves, türelmes, vidám és azt gondolom nagyon felkészült, tapasztalt és a módszer iránt elkötelezett és a módszert folyamatosan gyakorló és használó tanárok voltak.

A kurzuson mind elméleti, mind gyakorlati oktatásban részesültünk. Megismertük, hogy milyen is az STPM módszer, amely gyakorlati és élményalapú tanítása arra ösztönzi mind a diákokat, mind a tanárokat, hogy aktívan fedezzék fel a tudást, ahelyett, hogy passzívan fogadják azt.

Számos gyakorlatot, játékot, tanítási technikát ismertünk meg a gyakorlatban, amelyek játékos, gyakorlatias formában egyaránt inspirálják mind a tanárokat, mind a diákokat.

Tanáraink módszere nagy hangsúlyt fektet a kreativitás fontosságára, az érzékszervi és mozgásos tanulás élményére, amely szintén inspiráló, ösztönző erejű lehet.

Az STPM módszer megismerése megmutatta, hogy a tanítás különböző területei hogyan fonódhatnak össze, hogy azután egy holisztikus, ösztönző tanulási környezetet teremtsenek.

Tanáraink filozófiájának középpontjában az áll, hogy ha a gyerekek és tanáraink boldogok, értékeltnek, inspiráltak és biztonságban érzik magukat, akkor kiváló tanítási és tanulási élmények születhetnek. Ehhez a gondolathoz kapcsolódott a „Mindfulness és meditáció” című kurzus anyaga, amelynek lényege, hogy növeld koncentrációd, belső békédet, önértékelésedet és empátiádat saját magad és diákjaid számára! Ehhez kaptunk gyakorlati útmutatót, segítséget is, hogy miként lehet egy nyugodt, boldog és sikeres osztálytermi kultúrát megteremteni. Tanultunk többféle meditációs gyakorlatot is, például olyat is, amely mindegyik érzékszervünkön keresztül hat.

Az STPM módszer szerint az agyunk edzése éppúgy része kell, hogy legyen mindennapjainknak, mint az evés, alvás és a mozgás, valamint a meditáció és a mindfulness szintén elengedhetetlen része kell, hogy legyen a napi rutinjainknak. Tapasztalt tanáraink szerint amint elkezdjük beépíteni ezt az életünkbe és a tanításba, látványos eredményeket tapasztalhatunk mind önmagunkon, mind diákjainkon: jobban érezzük magunkat a bőrünkben, pozitívabbak lesznek a kapcsolataink, és javul a koncentrációnk és a munkahatékonyságunk.

A kurzus alatt a különböző országokból érkező tanárok lehetőséget kaptak arra, hogy megosszák a jól bevált gyakorlatokat, így tanulhatunk egymástól is. Én egy matematika órán bevált, oszthatósági szabályok gyakoroltatásával kapcsolatos mozgásos játékot mutattam be, amely a résztvevők nagy tetszésének örvendett.

Fantasztikus volt a tanfolyamon, hogy a tengerpartot osztályteremnek használtuk, nagyon sok foglalkozásunk ott zajlott, amely szinte szimbolizálta az STPM módszer rugalmasságra, szabadságra, jólétre való törekvését.

Az STPM módszer kidolgozása elsősorban izlandi tanárok fejében született meg, ahol merőben más az oktatási rendszer, mint Magyarországon. Ennek ellenére azt gondolom, hogy be lehet, sőt be kell építenünk az itt hallottakat az óráinkba eredményességünk és tanulóink, valamint a saját magunk jóérzése (mindfulness) érdekében.

A kurzuson bemutatott és gyakoroltatott módszerek véleményem szerint elsősorban a nyelvoktatásban hasznosíthatóak, de én például az STPM módszert minden további nélkül be tudom építeni a gyakorló matematika és kémia óráimba, valamint az SNI-s, BTM-es tanulók mind hatékonyabb fejlesztésébe.

Összegezve nagyon jól éreztem magam ezen az Alicante-i tanfolyamon, rengeteg hasznos dolgot tanultam, amit be tudok építeni az itthoni munkámba, új kapcsolatokat alakítottam ki és nem utolsósorban rengeteget fejlődött az angol tudásom, a nyelvi kompetenciám.

Hálás vagyok, hogy részt vehettem ezen a tanfolyamon, ez úton köszönöm mindenkinek, aki segített megteremteni számomra az ehhez szükséges feltételeket és másokat is arra biztatok, hogy vágjanak bele, merjenek elmenni, merjenek angolul beszélni, merjék kipróbálni magukat, fantasztikus élményben lesz részük!



*Lovasi Ildikó matematika-kémia szakos tanár*

*XIII. Kerületi Hunyadi Mátyás Általános Iskola*