

Osobní zpráva účastníka mobility Erasmus + projekt č.: 2023-1-CZ-KA121-SCH
000139 383



Jméno účastníka: [Mgr. Kristýna Šelembeková](#)

Termín mobility: 1. - 10. 7. 2023

Typ mobility: metodický kurz

Název a adresa přijímající organizace: CONVERZUM-Tudomány Nyelviskola Zrt., 1023 Budapest, Lajos utca 11-15

Popis:

Miluju vzdělávání se a cestování a Erasmus+ je dokonalá kombinace obojího. Tento kurz jsem si vybrala, jelikož jsem chtěla udělat primárně něco pro sebe. Nejprve jsem uvažovala o jiném metodickém kurzu, který bych mohla lépe využít v hodinách, ale nakonec jsem zvolila kurz ***Mindfulness for Teachers: a Hands-on Approach***, jelikož jsem zjistila, že nejen já, ale i studenti potřebují ve svých životech zpomalit a hledají efektivní způsoby, jak odpočívat nebo jak se vyrovnat se stresem. Finálním potvrzením pro výběr tohoto kurzu byla prezentace studentky 3. ročníku o meditaci v každodenním životě. Vzhledem k tomu, že celá skupina s ní nakonec aktivně spolupracovala a 5minutovou meditaci si prošla, pomyslela jsem si, že tato cesta by mohla být pro nás užitečná a sekundárně jsem tedy tento kurz zvolila i pro to, abych své poznatky předala našim studentům a přinesla do školního prostředí trochu klidu. Záleží mi na tom, aby se studenti měli na naší škole/na mých hodinách co nejlépe, aby zažívali hlavně klid a spokojenost. Hon za výsledky a drill mi nejsou vlastní a věřím, že studenti si toho užijí i tak dost na ostatních hodinách. Mým cílem je tvořit hodiny, ve kterých vládne přátelská atmosféra, kde jsou studenti rádi a mají chuť spolupracovat. Realita je často velmi odlišná, ale nevzdávám se. Myslím si, že myšlenky Mindfulness nám prospějí všem.

Destinaci jsem zvolila proto, že mám maďarské kořeny a nikdy jsem Maďarsko nenavštívila. Navíc se mi zamlouvala myšlenka cestování vlakem, jak vzhledem k ekologii, tak k mému pohodlí. Největším lákadlem na Budapešti byly termální lázně, kam mí krajané rádi a často jezdí. Budapešť mě nejen nezklamala, ale daleko předčila má očekávání. Město i kurz samotný se mi zaryly hluboko do srdce.

Nejvíce jsem se těšila na to, že budu mít tolik dní jen sama pro sebe, jelikož ve svém hektickém a aktivním životě nenacházím mnoho prostoru pro sebe. Mateřství klidu také příliš nepřináší, takže už samotná představa 7 hodin ve vlaku byla pro mou unavenou duši rajskou hudbou. Tato očekávání se naplnila beze zbytku a já si užila krásný týden sama se sebou a

nakonec i se skvělou partou lidí, které jsem potkala na kurzu a s kterými jsem dobrovolně trávila některá svá volná odpoledne či večery.

Od kurzu jsem očekávala, že se dozvím, *co je to Mindfulness a naučím se základní techniky*, které budu aplikovat jak v životě, tak v práci. Také jsem očekávala, že kurz bude postupovat podle oficiální osnovy, což se nestalo. Lektorka zvolila vlastní směr a předala nám jak některé teoretické poznatky, tak dbala na praktická cvičení. Čeho se v kurzu nedostávalo, bylo, jak poznatky aplikovat do školní praxe, to bych považovala za jediné mínus. Tento kurz považuji za takové lákadlo na to, k čemu může být praxe Mindfulness dobrá, ale týdenní kurz je na obsáhnutí celé myšlenky málo. Pochopila jsem, o čem praxe Mindfulness je, naučila se základní pojmy a některé techniky, například i meditační. Na tento kurz jsem navázala 8týdenním kurzem v ČR a jsem moc ráda, že mě můj budapeštský pobyt k tomu přivedl. Zakoupila jsem si a studuji také publikaci *Flow* maďarského autora Mihaly Csikszentmihalyi, který je zakladatelem tohoto pojmu v psychologii a který zasvětil svou praxi zkoumání lidského štěstí. Nebýt tohoto kurzu, tak se o něm pravděpodobně nedozvím.

Velmi příjemnou a nedílnou součástí kurzu byli spolužáci, z větší části učitelé, kteří byli pro tento kurz jako stvoření. Nenašel se nikdo, kdo by práci bojkotoval, všichni se aktivně podíleli, měli chuť diskutovat, sdíleli své niterné zážitky a byli si navzájem oporou. Vedoucí kurzu Zsuzsana Tölgyesi o našem kurzu prohlásila, že je jí s námi natolik dobře a jsme tak skvělí studenti, že si ani nepřijde jako v práci, což je dle mého názoru to, co si každý učitel přeje.

Nesetkala jsem se s ničím, co by bylo nepříjemné, nebo by mi kazilo dojem z kurzu. Až po cestě vlakem domů, kdy jsem si začala připravovat svou prezentaci pro kolegy, jsem zjistila, jak výrazně jsme se odchýlili od osnovy kurzu a že jsem se vlastně nenaučila nic, co by mi pomohlo v tom, jak techniky předkládat studentům ve škole. Vzhledem k tomu, co už o Mindfulness dnes vím, je mi ale jasné, že prožitek je důležitější než 1000 návodů a pokud student nacítí, co Mindfulness je a sám bude praktikovat různá cvičení a meditace, najde si pak vlastní cestu k tomu, jak předat svým studentům to, co se naučil. Přestože se lektorka odchýlila od osnovy, neměnila bych. Dala nám velmi mnoho a prožitek z kurzu a ze vztahů, které jsme i díky ní pěstovali, je daleko cennější než odškrtnutá kolonka v oficiálním dokumentu.

Jazyková škola Converzum pro nás dokonce připravila na první den prohlídku města a ve středu jsme jeli na výlet do nedalekého města Szentendre, což náš pobyt ještě více zpříjemnilo a měli jsme možnost poznat se více s ostatními spolužáky a navázat kontakty. Společně jsme dále na vlastní pěst absolvovali např. noční plavbu po Dunaji, byli 3x na společné večeři a minimálně 3 večery jsme se setkali na místní vyhlášené diskotéce v Ruin Bars.

Kurz bych určitě doporučila. Pokud by mě nenaučil nic dalšího, tak už jen to, že mě přiměl hned první den nelpět na programu, považuji za velký úspěch! Náplň byla zajímavá a užitečná. Na druhou stranu by mě zajímalo, jak by byl ten samý kurz veden v jiné zemi jiným lektorem a kdybych měla šanci okusit náplň kurzu avizovanou v osnovách.

Již několikrát jsem aplikovala poznatky v hodinách. Po návratu z kurzu jsem ve všech svým skupinách plamenně hovořila na téma Budapešť a můj kurz Mindfulness. V každé třídě jsem na přiměřené úrovni odprezentovala základní myšlenku Mindfulness a pustila 2 videa, která popisují to, jak lidé uvažují, když jsou ve stresu, jak jsou zaměřeni pouze na danou problematickou myšlenku a nejsou schopni vidět nic jiného, dostávají se do tzv. *tunnel vision*.

Poté jsme hovořili o tom, co je možné dělat, když se dostaneme do stresové situace a co nám pomáhá z ní vystoupit. Na toto téma jsem pustila řízenou 10minutovou meditaci zvanou „*Body scan*“, kdy zaměřujeme svou pozornost se zavřenýma očima na jednotlivé části našeho těla, a tím pádem odpoutáme své myšlenky od problému. Poté bychom mohli být schopni najít konstruktivnější řešení problému, protože jsme byli schopni alespoň na chvíli odpoutat své myšlenky od toho, co nás tíží.

Dále jsme psali vlídný dopis sami sobě, který měl zahrnovat pochvalu, případně vizi pro sebe na tento rok, protože lidé jsou na sebe obecně přísní více než by museli a málokdo se umí pochválit a pojmenovat své kladné vlastnosti a uznat, že je v něčem dobrý. Se studenty jsme sepisovali seznam aktivit, které nám udělají radost a nezaberou více než 10 minut, takže je poměrně snadné si je v rámci dne dopřát a zlepšit si jimi náladu. S nejnadanější skupinou čteme vybrané kapitoly z knihy *Flow* a debatujeme na téma štěstí v životě člověka. Dále se hodlám zabývat rozdílem mezi pojmy empatie a sympatie za pomoci skvělého videa (*On Empathy*) pedagožky Brené Brown. V plánu je také video od zakladatele Mindfulness Jon Kabat-Zinna, které popisuje výhody přístupu Mindfulness v léčbě pacientů s chronickou bolestí. Kdykoli je ve výuce trochu volného času, nebo je to potřeba, je možné pustit krátké meditace a hodinu jimi buď začít, nebo ukončit. Výborné je začít první vyučovací hodinu vhodnou meditací, protože se studenti mají možnost uklidnit před celým náročným dnem. Ráda bych také časem studenty přivedla ke krátké meditaci před usnutím, která jim pomůže zajistit klidný a kvalitní spánek. Většinu těchto aktivit jsem prošla právě na kurzu v Budapešti díky naší skvělé lektorce.

Pro své kolegy jsem připravila cca 10minutovou prezentaci o svém pobytu a doplnila ji tradičními suvenýry z Budapešti. Ohlasy byly pozitivní, již dvě kolegyně projevíly díky mé prezentaci zájem o program Erasmus+. Ráda se budu kdykoli s kýmkoli na téma Mindfulness bavit a budu mu předávat, co vím.

Erasmus+ je skvělá příležitost pro nás pedagogy, jak vystoupit ze stereotypu, nasát nové poznatky a zážitky, vlít krev do žil a následně nastartovaný životní elán předávat dál studentům. Doufám, že se moji kolegové odhodlají a vycestují také, aby měli možnost vidět něco jiného, než na co jsou zvyklí a aby mohli předcházet syndromu vyhoření, který je v naší profesi tak častý. Kdyby náhodou jezdit nechtěli, ráda se tohoto úkolu zhostím, protože je to jedna z nejhezčích věcí, jaké jsem měla možnost zažít.