

## Najin »Erasmus+ teden« na Islandiji

V okviru projekta Erasmus+ sva se v dneh od **21. 4. do 27. 4. 2024** udeležili izobraževanja **Mindfulness and Meditations: Well-Being at School and Life** v Reykjavíku. Organizator PMS Erasmus+ je v tem terminu hkrati z našim izvajal še tri izobraževanja (na teme: IKT, kulturne in naravne dediščine in »zelenih šol«).

Prvi dan je bil namenjen uvodnemu srečanju, na katerem smo dobili izčrpne informacije o vsebini in poteku izobraževanja, sledile so prve aktivnosti mreženja udeležencev z različnih šol in držav.

Organizatorji so poskrbeli tudi za voden ogled mesta, s poudarkom na njegovi zgodovini, prebivalcih in mestnih znamenitostih. Občudovali smo zanimivo arhitekturo mestnega jedra, se sprehodili do islandskega parlamenta in znamenite cerkve Hallgrímskirkja, na poti do kulturnega središča Harpa smo si ogledali skulpturo Sončni popotnik. Z radovednostjo sva (v naslednjih dneh tudi sami) prisluhnili utripu življenja v tem zračnem, prijaznem in odprtem mestu.



Reykjavik je glavno mesto Islandije in hkrati najbolj severno ležeča prestolnica na svetu. Danes je Islandija ena najbolj demokratičnih in uspešnih družb, ki s pridom izkorišča tudi bogate vire termalne energije. Za Islandijo velja, da je »dežela ognja in ledu«. To lahko potrdiva tudi sami.

Popoldneve, pa tudi celoten zadnji dan najinega Erasmus+ tedna sva preživljali v odkrivanju naravnih znamenitosti južne obale otoka, Zlatega kroga, geotermalnega kopališča Blue Lagoon, kilometrov polj lave, gejzirjev, slapov. Navdušila naju je dežela, njeni ljudje, njihova kultura in okolje, v katerem živijo.



25. 4. so Islandci dočakali prvi poletni dan, ki je hkrati eden od njihovih državnih praznikov. Dan prej sva imeli priložnost druženja z maturanti šole v neposredni okolici najinega hotela, ki so z nama delili veselje ob zaključku šolanja. Na nočnem sprehodu v pristanišču sva doživeli še auroro borealis.

Kljub temu da so dnevi na severu že zelo dolgi (znoči se šele malo pred polnočjo), so bili najini zaradi številnih aktivnosti kar prekratki.

V skupini, ki je štela 22 udeležencev, smo bili zastopani učitelji iz Poljske, Madžarske, Nemčije, Francije, Španije in Slovenije. Del ponedeljkovega urnika je bil zapolnjen s predstavitvami držav, mest, šol in projektov, ki smo jih pripravili v ta namen. V skupini sva se odlično počutili, med nami je bilo ves čas izobraževanja čutiti prav posebno energijo. Da smo bili člani skupine »Mindfulness« tako povezani, je zagotovo zaslužen tudi predavatelj Angel Gallardo Lopez, ki je ves čas spodbujal sodelovanje med nami.



Program izobraževanja je bil zelo bogat, vsebine zanimive, oblike dela raznolike. Spoznavali smo čuječnost, njen pomen ter se seznanjali s tehnikami in odkrivali možnosti uporabe le-teh v šolskem okolju. Naša jutra smo vsak dan začeli v bližnjem parku pred islandskim parlamentom, kjer smo izvajali vaje qi-gonga. Qi-gong v dobesednem prevodu pomeni »negovanje življenjske energije«. Gre za celovit sistem položajev in gibov, dihanja in meditacije za boljše zdravje in osebni razvoj.



Skozi celoten teden smo se na izobraževanju osredotočali na tri glavna področja:

1. Samozavedanje in obvladovanje čustev
2. Empatija in vrednote v šolskih odnosih
3. Motivacija za doseg ciljev

Predavatelj je med številnimi praktičnimi vajami in dejavnostmi meditacije nakazal možnost uporabe le-teh v razredu. Uporaba tehnike meditacije v šolskem okolju lahko prispeva k preprečevanju konfliktov, pozitivno vpliva na celotno šolsko skupnost, povečuje motivacijo za učenje in izboljšuje sposobnosti učencev. Vpliva tudi na razvoj osebnosti, samozavest, samopodobo in pomaga pri obvladovanju stresnih situacij.

Izobraževanje je v vseh pogledih preseгло najina pričakovanja (tudi kar zadeva vreme – dežja je bilo le za vzorec). Veseli in hvaležni sva za to nepozabno izkušnjo.

Pridobili sva dragocene veščine za boljše počutje, tako v šolskem kot tudi osebnem življenju, ki pa jih bo potrebno najprej osvojiti in negovati, kasneje pa prenesti v naše šolsko okolje.

Polona Guček Skrbinek in Petra Podlesnik

Ljubljana, 9. 5. 2024