

## ERASMUS-BESZÁMOLÓ

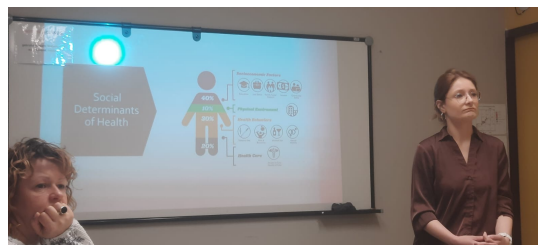
BERGER-BALOGH LILI

A mobilitás során szerzett ismereteket és tapasztalatokat teljes mértékben hasznosíthatónak találok a pedagógiai munkámban, valamint a küldő intézményem szakmai gyakorlatában. A tanfolyam során nemcsak elméleti tudást kaptam a stresszről, a mentális egészségről és a jóllét különböző dimenzióiról, hanem rengeteg gyakorlati technikát is elsajátítottam, amelyek már most beépültek a mindennapjaimba – pedagógusként és magánemberként egyaránt.



Saját munkám során már elkezdtem alkalmazni a tanfolyamon tanult relaxációs és stresszcsökkentő technikákat. Különösen hasznosnak bizonyultak a légzőgyakorlatok, például a box légzés és a progresszív izomrelaxáció, melyeket rövid szünetekben is be tudok illeszteni az iskolai napokba. Ezeket a gyakorlatokat a tanulóimmal is megosztom – például vizsgaidőszakban

vagy feszült helyzetek előtt –, és azt tapasztalom, hogy már néhány perc tudatos légzés is képes megváltoztatni a hangulatot és a koncentrációt. Ugyanígy nagy haszonnal alkalmazhatóak a mindfulness-alapú gyakorlatok és az érzelmi tudatosság fejlesztésére irányuló rövid feladatok, amelyek segítenek a tanulóknak abban, hogy jobban megértsék és kezelni tudják saját érzéseiket.



A tanfolyamon nagy hangsúlyt kaptak az egészséges életmód alappillérei is – az alvás, a táplálkozás és a mozgás –, melyek fontosságát én is új szemszögből láttam. Ezen témák beemelését tervezem akár a nyelvi órákba, illetve témanapokra, projektekbe. Úgy gondolom, hogy ezek az ismeretek nemcsak a tanulók mentális és fizikai jóllétét támogatják, hanem hozzájárulnak hosszú távon a tanulmányi teljesítményük javulásához is.

Különösen értékesnek tartom, hogy a tanfolyamon sokféle országból érkezett résztvevővel dolgozhattunk együtt. Ez lehetőséget adott arra,

hogy megismerjek más oktatási rendszereket, és hogy összevessük, milyen kihívásokkal küzdenek más pedagógusok Európa különböző pontjain. A közös beszélgetések, tapasztalatmegosztások, sőt a „ventilálás” – amikor megosztottuk egymással a nehézségeinket, kétségeinket – rendkívül felszabadító és támogató hatással voltak. Rájöttem, hogy nem vagyunk egyedül a kihívásokkal, és ez a fajta nemzetközi szakmai párbeszéd önmagában is hozzájárult a mentális jóllétemhez. Inspiráló volt látni, hogy mások is keresik a megoldásokat, és sok esetben hasonló stratégiákkal próbálnak megbirkózni a stresszel, mint én.



Az iskolai közösség szintjén is szeretném továbbadni a megszerzett tudást. Tervem, hogy belső workshop keretében bemutatom a tanfolyam során tanult stresszkezelő módszereket a kollégáimnak. Célom, hogy közösen gondolkodjunk arról, hogyan tudnánk a pedagógusok és tanulók jóllétét intézményi szinten is tudatosabban támogatni. Emellett egy „wellness hét” vagy „mentálhigiénés nap” bevezetését is szeretném kezdeményezni, ahol egyszerű, könnyen beépíthető gyakorlatokkal (légzéstechnika, mozgás, tudatos jelenlét) foglalkoznánk.



A tanfolyam során megszerzett tudás abban is megerősített, hogy saját magamért is tudatosabban felelősséget vállaljak, jobban figyeljek a testi-lelki egészségemre, és ne halogassam a regenerációt. Ez a szemléletváltás hosszú távon segíti a kiégés megelőzését, és hozzájárul ahhoz, hogy hosszabb távon is kiegyensúlyozottan, motiváltan tudjak jelen lenni a pedagógusi pályán.

Összességében a mobilitás óriási értéket képvisel a szakmai fejlődésben és az iskolám életében is. A tanultakat nemcsak átadni szeretném, hanem példát mutatni arra, hogy a jóllét tudatos építése nem luxus, hanem elengedhetetlen része a hatékony és örömteli tanításnak.

Budapest, 2025. május 25.