



# Erasmus+

## **ERASMUS+ projekti "Õpilase individuaalne märkamine ja arendamine õppe- ja kasvatustöös" koolituse tagasiside**

Meditation techniques in the classroom For teachers working with children aged 4-14

17-23.04.2016 Austria, Svea Sokka

Me elame kiirel ajastul, kus aja leidmine kuulamiseks/kuulmiseks on raske leida; stressi tase on tõusuteel, tähelepanu hajub pidevalt kõrvalistele tegevustele/asjadele. Mindfulness tehnika aitab õpilasel aeglustada tempot, olla tähelepanelik ja fokuseerida oma tegevused. Koolitusel osales kaks õpetajat, mina Eestist ja HEV õpilastega töötav õpetaja Hispaaniast. Koolituse eesmärgiks oli meditatsiooni tehnika kasutamine klassiruumis rahuliku õpikeskkonna loomiseks.

Metoodika põhines kogemusõppel. Tunnetati läbi meditatsiooni iseennast, julgust oma soove välja ütelda. Läbi selle süüvida sügavamasse arutellu iseendaga, jagada kaaslasega oma tundeid ja kogemusi, kus võtmerolli mängib üksteise toetamine ning leida võimalus, kuidas saadud kogemused lõimida igapäevasesse kooliellu.

LIMINA OG oli hetkel ainuke vastavat koolitust pakkuv firma.

Oma klassis kasutan saadud teadmisi igapäevaselt, püüan igasse tundi luua rahulikud minutid, kus koos õpilastega püüame rahuneda ja kuulata vaikuses enda ümber toimuvat.

Koolitusega seonduvad logistilised tegevused olid GO reisifirma kanda, nendega oli seotud VMK Erasmus koolitusreiside leping.

Koolituse raames oli ettenähtud ka inglise keele lühikursus, mis aitas kindlasti üle saada keelebarjäärist.

Kindlasti oleks olnud antud koolitus palju kogemusrikkam, kui osalejaid oleks olnud rohkem. Kuid saime käia erinevates koolides, kus Mindfulness meetodid kasutati. Külastasime erakooli, mis õpetas Montessori pedagoogika järgi. Käisime ka suures riigikoolis ja väikese Waldorf tüüpi koolis. Külastatud tundides kasutati Mindfulness meetodit tunni rahulikumaks muutmisel ja enesesse süüvimiseks.

Koolitusel käimine aitas mul tunniülesehitusel suuremat rõhku panna nn rahulikule minutile. Võrreldes eelmise aastaga on klass muutunud rahulikumaks ja oskavad võtta aega maha.

Koolituselt tulles viisin läbi väikese töötoa, kus tutvustasin saadud meetodeid ja jagasin infot kolleegidele.