

Tenerifén a mentális egészségért

Tavaly egy Erasmus+ program keretében lehetőségem volt Izlandra látogatni. Az újonnan jött pályázati lehetőség alkalmával sem tudtam elszakadni a gondolattól, hogy ha vulkánok közelébe, más éghajlatú tájakra látogathatok, nem szabad elszalasszam a lehetőséget. Így esett a választásom az Európához legközelebb eső és Spanyolországhoz tartozó forró pontos vulkanizmussal létrejött egyik szigetére, melyen nem mellesleg Spanyolország legmagasabb pontja is található: Tenerifére.

Földrajz tanárként természetesen már a repülőút is rendkívül izgalmas volt: látni a magasból a Balatont, az gánti bauxitbányát, a Fertőt, a februári sítáborunk helyszínét, később a Pó-síkságot az észak-olasz nagy tavakat vagy épp Spanyolország különböző tájait. Tenerife déli repülőtérére érkeztem, ahol száraz és meleg a levegő, sivatagi éghajlatú, La Laguna azonban, a képzés és a szállásom helyszíne a sziget észak felén, Santa Crus de Tenereife várostól északra és 500 méterrel magasabban is található. Egy óceán közepén levő sziget esetében ezek a tényezők éghajlatot módosító hatása nagyon jelentős. Az ott tartózkodásom alatt szinte végig esett az eső, amely azonban a magyarországi aszályos helyzethez képest igazán üdítően hatott



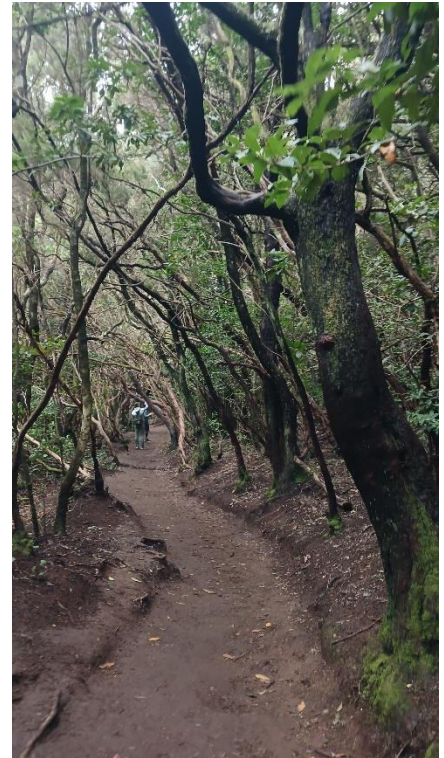
A szigeten töltött idő két dologról szólt számomra: egy nagyon izgalmas és tartalmas képzésről, a szabad időmben pedig lehetőleg a sziget minél változatosabb arcainak megismeréséről és annak a kézzelfogható tapasztalásáról, hogy amit földrajz órán tanítunk, az mennyire csodálatosan megfigyelhető mindenhol körülöttem.



Az Erasmus+ program keretében az europass Teacher Academy Mental Health Awareness for Teachers and Students képzésére jelentkeztem. Kristínával, az oktatónkkal és az egész 14 fős csoporttal nagyon hamar egymásra hangolódtunk, a képzés utáni időket is szívesen töltöttük együtt. A képzés célja a mentális egészséggel kapcsolatos alapismeretek elsajátítása, egyszerű szomatikus jelek felismerése volt mind magunkon, mind a diákjainkon. Egyszerű gyakorlatokon keresztül ismertük meg a saját testi jelzéseinket, vizsgáltuk a különböző helyzetekre adott válaszainkat. Mind önismereti, mind diák-ismereti szempontból nagyon tanulságos és hasznos tudást szerezhettünk. A német, ír, olasz, ciprusi, szlovén kollégákkal való tudásmegosztás nagyon gazdagító volt, valamint tanulságos, megerősítő és egyben elszomorító is, hogy bár más-más helyeken más körülmények között, de hasonló problémákkal küzdünk a tanításban, hasonlóak a nehézségek. Rengeteg jó gyakorlatot osztottunk meg egymással, a közös gondolkodás, hogy miként tudunk másoknak és a diákoknak is segíteni, igazán gyümölcsöző volt.



A Kanári-szigeteken töltött idő másik része a természeti és kulturális értékek megismeréséről szólt. La Palma óvárosa önmagában lenyűgöző építészeti és történeti szempontból, a paloták zárt udvarai, a templomok, az utcák hálózata és hangulata is különleges. A sziget távolabbi részeinek felfedezésére remek lehetőséget nyújtott a kiváló közösségi közlekedési hálózat, ami bár nem volt gyors, de a legtöbb helyre kiszámíthatóan el lehetett jutni. Számomra a lekülönlegesebb látnivalók közé Anaga szubtrópusi monszun erdeje, a Tejde marsbeli kopár sivatagjai, valamint a parti sziklák közt fellelhető természetes medencék tartoztak.



A bő egy hetes tartózkodás alatt nagyon sokat tanultam az idegrendszer működéséről, szükségleteiről, hatáiról és arról, hogy mennyire változatos tud lenni egy aprócska sziget természeti világa az óceán közepén.

