

## Rugpjūčio 12 diena

Tik atvykus į Dubrovníką kursų dalyviams pasitiko šilta, ramiu gyvenimo tempu alsuojanti atmosfera, kuri iš karto leido suprasti kroatų žodžio *POMALO* prasmę ir reikšmę kasdieniniame gyvenime. Nuvykusios į kursų vietą, Akademinių studijų centrą Dubrovniko, dalyvės susipažino su šauniuoju lektoriumi Dario ir kursų kolegomis: mokytojais iš Vokietijos, Airijos, Vengrijos, Belgijos, Prancūzijos, Lenkijos ir Latvijos. Lektorius pristatė kursų mokymų programą ir papasakojo apie Dalmatijos regioną, pietinės ir šiaurinės dalies gyventojų skirtumus, kultūrinius ypatumus ir papasakojo apie Erasmus mokymo centrą, esantį Splito mieste. Pakylėti nuotaikingų pasakojimų apie Kroatiją, kartu su kitais kurso dalyviais ir gide Sandra (beje, gyvenančia senamiestyje) leidomės į istorinę-pažintinę ekskursiją po istorinių paslapčių apsuptą, VII a. įkurtą Dubrovníką, anksčiau vadintą Ragusa.



Funded by  
the European Union



## Rugpjūčio 13 diena. Iššūkiai ir jų įveikimo būdai

Antrą dieną aptarėme šuolaikinio pasaulio keliamus iššūkius ir reikalavimus. Lektorius pateikė palyginimus, kaip keičiasi mus supantis pasaulis, technologijos ir patys žmonės, tačiau pamokos struktūra 19 ir 21 amžiuje praktiškai lieka nepakitusi, nes mokytojas vis dar lieka centrinė pamokos ašis. Taigi, su kokiais iššūkiais 21 amžiuje susiduria mokytojas? Kokias savybes jis privalo turėti? Koks yra tas idealus mokytojas? Ar tai mokytojas, kuris skatina mokinį rasti savo kelią, mąstyti kritiškai, veikti savarankiškai, o ne tik kaupti žinias?

Lektorius supažindino su įvairiais mokymosi metodais ir įrankiais, kurie taikomi skirtingą mokymosi stilių turintiems mokiniams. Mokiniai ne vienodi ir yra unikalūs. Vokiečių fizikas, reliatyvumo teorijos kūrėjas, Nobelio premijos laureatas Albertas Einšteinas teigė, kad kiekvienas žmogus turi unikalius talentus ir gebėjimus. Jei vertiname žmones pagal standartus, kurie neatitinka jų prigimties ar stipriųjų pusių, galime neteisingai įvertinti jų gebėjimus. „Visi žmonės - genijai, bet jei sprendžiame apie žuvį pagal jos gebėjimą lipti į medį, ji visą gyvenimą manys, kad yra kvaila.“ (Albertas Enšteinas)

Dar vienas faktorius, padedantis atsiskleisti mokinių gebėjimams, pozityvios atmosferos pamokoje kūrimas. Kaip ją sukurti, išlaikyti bei



Funded by  
the European Union



## Rugpjūčio 14 diena. Metas meditacijai

Dieną pradėjome atlikdami streso lygio nustatymo testą, atsakėme į klausimus apie savo emocinę būseną, fizinę sveikatą, miego kokybę ir kitus, su stresu susijusius, veiksnius. Vienas iš būdų mažinti stresą - meditacija, tai veiksmingas būdas nuraminti protą, sumažinti nerimą ir padidinti emocinį atsparumą. Lektorius parodė kelis meditacijos būdus, kurie padeda sumažinti įtampą. Mokėmės gilios kvėpavimo meditacijos, vizualizacijos meditacijos, kurios padeda gerinti emocinę sveikatą, gerina miegą, mažina streso harmonus. Mokėmės dar vienos streso valdymo strategijos - įsisąmoninimo, ką mes galime kontroliuoti ir ko ne. Dažnai patiriame stresą dėl dalykų, kurių negalime pakeisti, o susitelkimas į tai, kas mūsų galioje, padeda sumažinti įtampą ir padidina atsparumą.



Funded by  
the European Union



## Rugpjūčio 15. Dėmesingo įsisąmoninimo metodų taikymo diena (angl. mindfulness)

Dėmesingas įsisąmoninimas (angl. **mindfulness**) yra sąmoninga dėmesio sutelkimo praktika, kai žmogus sąmoningai ir be vertinimo stebi savo mintis, jausmus, kūno pojūčius ir aplinką dabarties akimirkoje. Ši praktika padeda atiriboti nuo automatinėjų reakcijų ir įsitraukti į dabartį. Dėmesingas sąmoningumas ir savireguliacija padeda mažinti patyčias mokykloje, nes ugdo emocinį sąmoningumą, empatiją, dėmesio valdymą ir gerina sąmoningų sprendimų priėmimą.

Nuostabioje Lokrum saloje atlikome užduotis gamtoje, susitapatinę su gamta mėginome išgirsti, pajauti, pamatyti, užuosti, paliesti gamtos sukurtus stebuklus, įvardindami jų spalvas ir pateikdami detalius aprašymus. *Be in the moment!* Ką matai, girdi, lieti, užuodi, jauti? Mokėmės būti čia ir dabar naudodami penkis kūno pojūčius, susipažinom su spalvų terapija, improvizavom ir modeliavom gyvenimiškas situacijas. Visą dieną mokėmės gyventi dėmesingiau – įsisąmonindami, suvokdami ir priimdami realybę, būnant „čia ir dabar“, neskubėdami spręsti, o tiesiog išgyvendami patirtį.



Funded by  
the European Union



## Rugpjūčio 16. Metas refleksijai ir apibendrinimui

Paskutinė mokymų diena buvo skirta visos savaitės veiklų apibendrinimui, pakartojimui ir patikrinimui, kas išmokta, ką dar reikėtų įtvirtinti bei įgytas žinias pritaikyti praktiškai atliekant lektoriaus paskirtas užduotis. Dvi mokytojų grupės entuziastingai ėmėsi lektoriaus Dario užduočių. Naudodami interaktyvią programėlę, dalyviai vaidino, dainavo, filmavo video ir prisiminė informaciją, išmoktą kursų metu. Interaktyvi programėlė suteikė dinamiškumo ir žaismingumo aspektą, leido dalyviams pateikti atsakymus įvairiomis formomis ir skatino kūrybiškumą. Pasibaigus skirtam laikui, karščio vejami dalyviai rinkosi į auditoriją, kurioje laukė lektorius. Dalyvių komandos džiūgavo išgirdusios pagyrimus ir nors laimėtojas visada būna vienas, šiuo atveju nugalėjo vienybė ir draugystė. Nors visi su džiugesiu laukėme sertifikatų įteikimo, juos gavę, supratome, kad 5 dienų vienybės, draugystės ir įkvėpimo kelionė šioje nuostabioje *POMALO* šalyje baigėsi, tačiau sukurtas draugystės ryšys tarp žmonių iš 8 skirtingų šalių išliks visada.



Funded by  
the European Union

