

Erasmus-kurssi Ljubljanassa 21.10. – 26.10.2024

Cultivating Self-Esteem: A Practical Guide for Teachers and Principals

Maanantaiaamuna kävelin reippaat 20 minuuttia usvaisessa säässä kurssipaikalle osoitteessa Tržaška cesta 42. Huomasin, että Ljubljanassa ihmiset pyöräilevät paljon. Keskusta on myös kokonaan autoton. Keskustassa liikkuu ilmaisia sähkötakseja, jotka voi pysäyttää kyytiä halutessaan.



Kurssipaikalla tapasin opettajamme Lisa Cunningham De Launeyn ja muut kurssin osallistujat. Osallistujamäärä oli tällä kurssilla pieni, mikä osoittautui ihan hyväksi, koska kaikki pääsivät osallistumaan keskusteluihin hyvin ja tutustuimme nopeasti toisiimme. Osallistujia oli minun lisäksi Liettuasta, Ranskasta ja Kroatiasta.

Kurssin aluksi kävimme läpi esittelyt itsestämme, maistamme ja kouluistamme. Esittelin Kastellin koulua sekä vastailin kysymyksiin Suomen koulutusjärjestelmästä. Muut kurssilaiset olivat kuulleet aiemmin hyvää suomalaisesta koulusta. Opin myös hieman ranskalaisesta ja liettualaisesta koulujärjestelmästä.

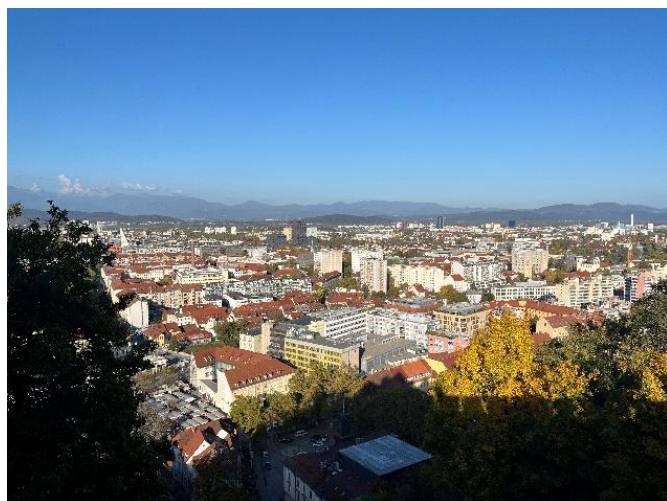
Loppupäivän käsitelimme kurssin varsinaista aihetta: itsetuntoa, itseluottamusta ja itsekunnioitusta. Kävimme läpi kurssin keskeisiä käsitteitä, mm. mistä asioista itsetunto rakentuu. Pääsimme keskustelemaan ja vaihtamaan mielipiteitä aiheesta.

Iltapäivällä pääsimme vähän suuremmassa ryhmässä ljubljanalaisen oppaamme Bojanan kanssa kiertämään keskustaa kävellen. Kuulimme mielenkiintoisia asioita Slovenian ja Ljubljanan historiasta ja näimme monia kaupungin nähtävyyksiä.



Tiistaina käsitelimme kurssilla enemmän itsetunnon kuutta peruspilaria ja sitä, mistä asioista hyvä itsetunto rakentuu. Hyvässä itsetunnossa ei ehkä oleellisinta olekaan päämäärä, vaan prosessi, joka sen saavuttamiseen vie. Opiskelimme kommunikaatioprosessin kulkua ensin teoriassa, ja sitten teimme pareittain ja ryhmissä erilaisia draamaharjoituksia. Oikeanlainen (ei-tuomitseva, selkeä, empaattinen) kommunikaatio toisten ihmisten kanssa vaatii harjoittelua, taitoa ja kokemusta. Positiivisuus vie aina asioita eteenpäin!

Iltapäivällä kävimme tutustumassa Ljubljanan linnaan kauniissa kesäisessä säässä, asteitakin oli reilut kaksikymmentä. Linnahan olisi päässyt funikulaarilla, mutta koska ilma oli niin kaunis, päätimme mennä kävelemällä. Linna oli paljolti kunnostettu ja sieltä oli komeat näköalat Ljubljanan kaupunkiin.



Keskiviikkona kurssilla opettelimme kontrolloimaan omia reaktioitamme erilaisissa tilanteissa käytännön harjoittelua hyödyntäen. Keskustelimme asenteesta, miten suhtautua asioihin: muuttumatonta asennetta parempi on usein kasvun asenne. Harjoittelimme antamaan rakentavaa, mutta rehellistä palautetta. Näistä harjoituksista tulee olemaan apua omassa opettajantyössäni. Torstaina puolestaan keskityttiin pääasiassa arvoihin: Mikä minulle on tärkeää elämässäni ja työssäni? Päivä antoi paljon, mutta jätti myös paljon ajateltavaa myöhemmäksi.

Keskiviikkona ja torstaina tutustuimme kurssin jälkeen Ljubljanan ostosmahdollisuuksiin. Turisteille tarkoitetuissa tavaroissa komeilee usein lohikäärme, joka onkin kaupungin symboli. Ljubljanica-joen ylittävä Dragon Bridge onkin yksi kaupungin kuuluisimmista nähtävyyksistä. Kävimme myös kurkkaamassa keskustassa kolmoissillan lähetyvillä sijaitsevaan Pyhän Nikolaoksen kirkkoon.



Perjantaina kurssilla mietimme vielä tarkemmin, millainen on hyvä itsetunto ja miten sen voi saavuttaa. Kävimme ryhmissä läpi opittuja asioita ja sitä, miten voimme hyödyntää oppimaamme työssämme. Tärkeimpinä asioina kurssilta vien opit oman reaktion kontrolloimiseen ja rakentavan mutta rehellisen palautteen antamiseen. Miettimisen aihetta antaa varmasti kysymys: Mitkä ovat minulle (ja työyhteisölleni) tärkeitä arvoja ja mitä arvoja haluan välittää kasvattajana?



Kurssipäivän päätteeksi saimme jo kurssitodistukset, sillä lauantai oli varattu meille järjestetyille kulttuuriaktiiviteeteille, joihin kuului mm. veneretki Ljubljana-veneellä. Puuvene oli muuten rakennettu Suomessa ja sen voimanlähteenä olivat sähkömoottorit. Sloveniasta ja Ljubljanaasta jäi siisti vaikutelma. Kadut ovat puhtaita ja kaikesta toiminnasta huokuu ekologisuus. Ihmiset ovat ystävällisiä ja lämpimiä. Syyslomaviikko kurssilla meni nopeasti, mutta ehkä taas jotain uutta takataskussa.

Teija Ojala