

ERASMUS STÁŽ V MADRIDE BOLA VÝBORNOU SKÚSENOŠŤOU

Nové vedomosti, skúsenosti, zdokonalenie sa v angličtine a množstvo nezabudnuteľných zážitkov. Dva mesiace v Španielsku sa piatim študentkám Fakulty sociálnych vied a zdravotníctva UKF v Nitre naozaj vyplatili.

Bakalárky Laura Kevélyová, Kristína Šranková, Karin Struhárová, Karen Horváthová a Viktória Pösová. Všetky sme študentky 1. ročníka magisterského stupňa v odbore psychológia na Fakulte sociálnych vied a zdravotníctva UKF v Nitre. Minulé leto, po skončení bakalárskeho stupňa, sme sa rozhodli absolvovať stáž v zahraničí. Niektoré z nás sme si už Erasmus+ pobyt vyskúšali v 2. ročníku, ale kvôli nepriaznivej situácii ohľadom pandémie covid-19 sme tento pobyt museli predčasne ukončiť. No aj napriek veľmi krátkej dobe, ktorú sme tam pobudli, sa nám pobyt veľmi páčil, a preto sme sa rozhodli, že to vyskúšame ešte raz. Presvedčili sme ďalšie spolužiačky a dali sme sa do hľadania inštitúcie, kde by sme mohli tento pobyt absolvovať. Vybrali sme si organizáciu Nurservicio v Madride, v Španielsku a rozhodli sme sa zostať dva mesiace – júl a august 2021.

PÍSALI VÝSKUMNÉ SPRÁVY Z OBLASTI PSYCHOLÓGIE

Samotný nástup na stáž nám trochu naháňal strach a rozmýšľali sme, čo nás čaká. Vďaka našej fakulte sme už mali 3 roky odborných vedomostí a niekoľko hodín stáže v psychologickú ambulanciu, no predsa len stáž v zahraničnej psychologickú organizácii bol pre nás krok do neznáma.

Už pred príchodom na stáž sme boli v neustálom e-mailovom kontakte s našim supervízorom Martinom, ktorý nás informoval, čo od stáže čakať, kedy a koľko budeme pracovať. Po príchode do Madridu nám oznámili, že kvôli situácii s covid-19 budeme môcť chodiť do práce len jeden deň v týždni a zvyšné dni budeme pracovať z domu. Rátali



Zľava Viktória, Kristína, Laura, Karen a Karin na pracovisku stážistov pre Nurservicio Assoc.

sme s tým, ale aj tak nás to trochu mrzelo. Prvý pracovný deň nás zoznámili s našim mentorom Jesusom, ktorý nám pomohol a vysvetlil, ako budeme písať výskumné správy. Pracovali sme všetky samostatne. Každý týždeň sme dostali za úlohu spracovať inú tému z oblasti psychológie, napríklad ako rozličné fungujú mozgy mužov a žien, ako sa farby využívajú v psychológii reklamy a ako ovplyvňujú naše vnímanie produktu, ako ovplyvňuje vývin dieťaťa výchova jedným rodičom a mnohé iné. Všetko to boli veľmi zaujímavé témy, ktoré nám priniesli

vždy nový pohľad na skutočnosti, keďže našou úlohou bolo zmapovať problematiku z výskumného hľadiska. Naš supervízor Martin navyše dbal o to, aby sme vo výskumných správach uvádzali aj naše názory, o ktorých sme neskôr s ním diskutovali.

NAJSILNEJŠIM ZÁŽITKOM BOL ROADTRIP K OCEÁNU

Erasmus stáž, samozrejme, nie je len o práci a my sme preto náš voľný čas využívali naplno. Počas dvoch mesiacov sme stihli navštíviť rôzne známe i menej známe miesta v Madride - Retiro park, ulicu Gran Vía, Templo de Debod, námestia Sol a Plaza Mayor a podobne. Tiež sme navštívili aj okolité miesta, ako napríklad

priehradu Pantano San Juan, kde sme si vyskúšali pádlovanie na kajakoch.

Najväčším zážitkom bol pre nás štvordňový roadtrip k oceánu, kam sme cestovali vypožičaným autom a prešli sme viac ako 1 600 kilometrov. Našou prvou zastávkou bolo krásne historické mesto Santiago de Compostela, ktoré nás očarilo svojou katedrálou a pokojnou atmosférou. Ďalšie zastávky smerovali k Atlantickému oceánu, kde sme preskúmali viacero pláží a dokonca aj ostrov Illa de Arousa. Najkrajší výhľad na širý oceán sme zažili na majáku Faro de Cabo Home,



Zľava Laura, Viktória, Kristína, Karin a Karen v Retiro parku, najväčšom parku v Madride, za nimi Palacio Cristal.

kedysi nazývanom aj „Koniec sveta“, kde sme si vychutnali západ slnka. Verím, že na tie nádherné výhľady nikdy nezabudneme. Poslednou zastávkou roadtripu bol kaňon Sil, odkiaľ sme sa vrátili späť do Madridu. Vzhľadom na kopec krásnych zážitkov, ktoré sme počas týchto dní absolvovali, bola teda práca z domu ideálna!

PAMIATKY A KRÁSY MADRIDU AKO NA DLANI

Človek by si povedal, že keď žije v takom veľkom meste, ako je Madrid, tak splynie s davom a ostatní ľudia si ho nebudú všimáť. V tomto sme sa mýlili a Španieli v nás zanechali veľmi pozitívny dojem. Aj napriek tomu, že niekedy nerozumeli po anglicky, vždy sa nám snažili byť nápomocní. Ochota pomôcť a porozumenie z nich boli cítiť, či už to boli

mladí alebo starší ľudia. Najväčší dojem v nás zanechal ich životný štýl. Nikam sa neponáhľali, keď napríklad zmeškali metro, neprekážalo im to, vedeli, že príde ďalšie.

Madrid je síce obrovské mesto, no väčšina turistických atrakcií, pamiatok, parkov či námestí sa nachádza pomerne blízko seba. A keď už sa rozhodnete cestovať niekam na periferiu, odveziete sa metrom, ktoré je dostatočne prehľadné a dá sa v ňom pomerne rýchlo zorientovať.

Veľkou výhodou pre nás bol náš byt, ktorý sa nachádzal v centre mesta - všetky zaujímavé miesta sme mali ako na dlani a prechádzali sme sa okolo nich skoro každý deň.

Španielsko je preslávené svojou tradičnou paellou, ktorú sme, samozrejme, museli ochutnať. Je to pokrm z ryže a morských živočíchov, podobný nášmu rizotu. Po našom prvom zážitku sme sa

zhodli na tom, že to nie je jedlo pre nás, no gurmáni by si iste prišli na svoje.

Úplne opačný dojem sme však mali z ich nápoja Sidera, ktorý pochádza zo severu krajiny. Nejde ani tak o nápoj samotný, ale o zážitok a zábavu, ktorú zažijete pri jeho nalievaní. Sidera prirodzene nemá bublinky, ale pri podávaní je dôležité, aby sa napenila a až potom vypila. Leje sa preto z výšky a vždy len do štvrt pohára, aby sa ešte čerstvo napenená mohla vypíť. Objednať si ju bolo možné v špeciálnych baroch Sideria - keď ste pritom natrafili na dobrých čašníkov, dovolili vám vyskúšať si podávanie tohto nápoja.

ČO NÁM ERASMUS STÁŽ PRINIESLA

Kristína: Minulý rok som už absolvovala Erasmus+ štúdium v zahraničí, vo

Valencii, tento rok som bola na Erasmus+ stáži v Madride. Ak budem mať príležitosť, určite sa takého pobytu ešte zúčastním. Zbožňujem cestovanie a veľmi rada komunikujem v angličtine, rovnako sa rada naučím nové veci a rada spoznám inú kultúru. V rámci Erasmus stáže v Madride

stvo skúseností a vedomostí - v osobnom aj v pracovnom živote, preto každému, kto sa nevie rozhodnúť, či do toho ísť, Erasmus skúsenosť určite odporúčam. Získate zážitky a krásne spomienky na celý život.

Karin: Študijné pobyty v zahraničí sú skúsenosťou, z ktorej budete čerpať celý život. Vytvoríte si medzinárodné priateľstvá, získate prehľad o svojom odbore z pohľadu zahraničných odborníkov a, samozrejme, vám takýto pobyt môže neskôr po štúdiu pomôcť pri získaní dobrého zamestnania.

Karen: Spočiatku som váhala, či sa stáže zúčastním, ale teraz som veľmi rada, že som sa rozhodla stráviť dva mesiace v Madride. Stáž mi dala mnoho nových pohľadov na rôzne odborné témy a tiež plno zážitkov a nezabudnuteľných

že som napokon mohla dva mesiace žiť v Madride a spoznávať tamojšiu kultúru a ľudí. Získala som veľa nových vedomostí a skúseností, ktoré, ako verím, v živote ešte využijem. A tí, ktorí nad Erasmus pobytom ešte premýšľate, nebojte sa a choďte do toho!

Karin, Kika, Laura, Viki a Karen, študentky FSVaZ - Katedry psychologických vied, foto: archív autoriek



Študentky pri majáku Faro de Cabo Home pri Atlantiku.

ma zaujímal prístup a pohľad Španielov na psychológiu. Ani neviem vymenovať, koľko veľa pozitívnych vecí a skúseností mi tieto dva pobyty dali, preto všetkým, ktorí takýto program zvažujú, vrelo odporúčam, aby do toho určite išli. Stojí to za to!

Laura: Erasmus je výborná príležitosť, ako sa počas študentského života dostať do zahraničia a vyskúšať si život aj mimo Slovenska. Stáž mi dala veľké množ-



Originálne podávanie nápoja Sidera.

momentov, ktoré som vďaka tomuto pobytu mohla prežiť.

Viktória: Musím povedať, že rozhodnutie, či sa stáže zúčastním, bolo pre mňa veľmi ťažké. No som nesmierne rada,

Ako postupovať pri vybavovaní Erasmus+ stáže?

Mnohých študentov môže od Erasmusu odradiť počiatočný proces vybavovania pobytu. Čo sa na prvý pohľad zdá ako zložitá vec, však v skutočnosti nie je tak ťažká záležitosť. V prípade absolventskej stáže je potrebné najprv kontaktovať prijímajúcu inštitúciu, v ktorej plánujete svoju stáž vykonávať a vyžiadať si akceptačný list. Zároveň je potrebné založiť si prihlášku na studyabroad.sk v čase, keď je spustené na našej univerzite prihlasovanie na Erasmus+ pobyty.

Po odoslaní prihlášky a jej schválení môžete pristúpiť k vyplneniu Learning Agreement-u (zmluva o pobyte/stáži), ktorý nájdete na stránke našej univerzity. S vyplnením tohto dokumentu vám pomôžu katedrový alebo univerzitný Erasmus+ koordinátor. Ak už máte vyplnený a podpísaný Learning Agreement, stačí si vybaviť cestovné poistenie a podpísať zmluvu s univerzitou.

Po podpísaní zmluvy budete prihlásení do európskeho zoznamu účastníkov programu Erasmus+ a vaša poslednou úlohou pred odchodom bude absolvovanie jazykového testu. Ten tiež na prvý pohľad môže vyznieť odstrašujúco, no treba mať na pamäti, že do zahraničia idete aj kvôli tomu, aby ste si svoje jazykové znalosti zlepšili či utvrdili.