prof. Anna Odrowąż-Coates
Akademia Pedagogiki Specjalnej w Warszawie

Zaopiekujmy się swoimi emocjami

– Dzięki naszemu projektowi powstało uniwersalne narzędzie, które ma rzeczywiste przełożenie na życie studentów i pracowników sektora edukacji – mówi prof. Anna Odrowąż-Coates, była prorektor ds. rozwoju Akademii Pedagogiki Specjalnej w Warszawie i współtwórczyni projektu „End of Disaster: Undoing Crisis. Active Tutors Open to Reflective Education (EDUCATORE)"

Stworzyli państwo ten projekt, ponieważ zmęczyło Was życie w świecie zdalnym?
Jako dydaktycy, wykładowcy akademiccy, nauczyciele i pracownicy socjalni jesteśmy zmęczeni życiem wirtualnym, które w świecie edukacji zapoczątkowała pandemia. Wpłynęła ona nie tylko na metody pracy, lecz także na kondycję psychiczną całego środowiska edukacyjnego. Wpadliśmy na pomysł, aby zdiagnozować ten problem, a także potrzeby nauczycieli oraz by stworzyć narzędzia, które zwiększą ich dobrostan psychiczny.

Dlaczego należy zajmować się tym aspektem pracy nauczycieli?
Jeśli nauczyciel lub wykładowca jest wyczerpany, wypalony, pełen lęku i niepokoju, to przekłada się to na jego pracę. Trudno, żeby udzielał wówczas wsparcia w tym obszarze studentom, uczniom czy dzieciom, z którymi pracuje. O kondycji psychicznej i dobrostanie młodych ludzi mówi się sporo, ale rzadko kiedy przygląda się w tym zakresie kadrze nauczycielskiej. A przecież to system naczyń połączonych, dlatego postanowiliśmy wzmocnić ten element.

Jak zdefiniowali państwo potrzeby pedagogów?
Przeprowadziliśmy badania ankietowe na dużej próbie nauczycieli, wykładowców i studentów z czterech krajów – bo projekt tworzyliśmy w partnerstwie z uczelniami z Belgii, Chorwacji i Rumunii. Osoby biorące udział w naszym badaniu skarżyły się na izolację wymuszoną pracą zdalną, na brak bezpośredniego kontaktu ze współpracownikami i uczniami. Dostrzegano pozytywne elementy edukacji zdalnej, np. oszczędność czasu, brak konieczności dojeżdżania do pracy czy szykowania się do wyjścia, ogólnie jednak dominowały uczucia osamotnienia, wyobcowania, zmęczenia. Respondenci narzekali na problemy z koncentracją lub brak motywacji, bo tę napędza zwykle bezpośredni kontakt z drugim człowiekiem.

Co zaskoczyło państwa w wynikach ankiet?
Uczestnicy badania zwrócili uwagę na ważny aspekt, którego nie braliśmy pod uwagę przy założeniach badawczych. Mam na myśli wojnę w Ukrainie, która wybuchła już po starcie projektu i w naturalny sposób rzutowała na jego przebieg, znacząco wpływając na dobrostan psychiczny i poczucie

bezpieczeństwa. Nauczyciele przekierowali naszą uwagę na to, że do systemu polskiej edukacji weszło bardzo dużo dzieci, które nie mówią po polsku i którym trzeba zapewnić opiekę. Ze względu na barierę komunikacyjną oraz traumę wojenną nie jest to łatwe. Uświadomiło nam to, że musimy podejść do tego zagadnienia wieloaspektowo, wielokulturowo oraz wziąć pod uwagę osoby z traumą. Zaczęliśmy szukać informacji o metodach pracy uwzględniających wpływ traumy na rozwój człowieka, podjęliśmy współpracę m.in. z ośrodkiem w Izraelu, który zajmuje się ofiarami katastrof naturalnych. Na naszej uczelni odbyły się też szkolenia dla osób z Ukrainy oraz dla tych, które miały do Ukrainy jechać i udzielać tam pomocy.

Jaki jest efekt państwa badań?

Na podstawie wyników przeprowadzonych badań zdefiniowaliśmy potrzeby uczestników projektu, a następnie w grupach roboczych zastanawialiśmy się nad sposobami ich zaspokojenia. Zorganizowaliśmy międzynarodowe spotkania warsztatowe z naszymi partnerami. Tak powstał pakiet informacyjny nazywany przez nas *Curriculum*, który można realizować samodzielnie lub wykorzystać jako kurs. Celem pakietu jest wzmocnienie samoświadomości, zidentyfikowanie zagrożeń dla naszego dobrostanu i podsunięcie sposobów oraz technik, które mogą nam pomóc w sytuacji kryzysowej. Nasi studenci podkreślają, że pakiet pomaga, porządkuje wyzwania i trudności, wskazuje różne obszary życia, o które należy zadbać.

W jaki sposób korzystają państwo z tego pakietu na uczelni?

Stworzyliśmy bardzo popularny, zwłaszcza wśród studentów Erasmusa+, fakultet w języku angielskim, czyli trzydziestogodzinny kurs, który wszedł do oferty uczelni. Studenci chwalą te zajęcia jako jedne z najlepszych, jakie mieli. W dodatku wywierają one rzeczywisty wpływ na funkcjonowanie naszej uczelni. Studenci w trakcie zajęć analizują np. co im się podoba w przestrzeni kampusu i co pozytywnie wpływa na ich samopoczucie, a co im przeszkadza w dobrym funkcjonowaniu. Ich uwagi są przekazywane osobom odpowiedzialnym za projektowanie przestrzeni, zatem korzystają na tym obie strony. Ostatnio grupa studentów Erasmusa+ z dwudziestu różnych krajów skarżyła się, że polscy studenci właściwie z nimi nie rozmawiają, bo mają swoje życie w Warszawie i nie są zainteresowani obcokrajowcami przyjeżdżającymi tu na chwilę. Zorganizowaliśmy więc dzień Erasmusa+ z gotowaniem tradycyjnych potraw i nauką tańców narodowych, co skutecznie i w niewymuszony sposób połączyło młodych ludzi z Polski i innych krajów. Zaspokoiliśmy realną potrzebę, którą udało się nam zidentyfikować.

Taki kurs mogą organizować również inne uczelnie?

Tak, zwłaszcza że pakiet został przetłumaczony na siedem języków, jest zatem narzędziem międzynarodowym. Co ciekawe, przenieśliśmy go nawet na grunt afrykański. Pojechaliśmy do Tunezji, gdzie na kongresie korczakowskim prezentowaliśmy nasz narzędziownik nauczycielom i przedstawicielom sektora edukacji z krajów Afryki Północnej. Nasze działania zyskały więc pozaeuropejski charakter. Wynikami naszego projektu zainteresowaliśmy też przedstawicieli kilku sieci naukowych, m.in. socjologii edukacji. Zaprosiliśmy ich na konferencję naukową, którą zorganizowaliśmy w Warszawie. Przeprowadziliśmy też warsztaty psychologiczne dla Międzynarodowych Szkół Letnich Katedry UNESCO, które odbywają się na naszej uczelni. Mimo że projekt formalnie się już zakończył, nadal jeździmy na międzynarodowe konferencje i upowszechniamy efekty, na jego temat powstają też nowe publikacje. Nasz projekt cały czas żyje, co oznacza, że był potrzebny i wartościowy.

Co projekt zmienił na państwa uczelni?

W Akademii Pedagogiki Specjalnej już wcześniej zajmowaliśmy się tematem dobrostanu, odbywały się warsztaty psychologiczne, działa poradnia udzielająca bezpłatnej pomocy w tym obszarze. Nasz projekt uświadomił jednak pracownikom uczelni, że to ważne zagadnienie wymaga jeszcze większej uwagi i zaangażowania. Dzięki temu odbywają się teraz np. zajęcia z psychologami dla studentów pierwszego roku przed ich pierwszą sesją. Studenci chwalą, że dzięki temu było im łatwiej przejść przez to wydarzenie. Zgłaszają się do nas kolejne osoby z pomysłami na wsparcie psychopedagogiczne na uczelni, z potrzebami czy zainteresowaniami w tym obszarze. Projekt otworzył w całej społeczności akademickiej nowe okienko mentalne, co sprawia, że ludzie odważniej mówią o swoim stanie psychicznym. Wpłynął też na naszą pracę zawodową.

W jaki sposób?

W czasie projektu składałam wniosek o profesurę belwederską i z pewnością moim atutem było uczestniczenie w konsorcjum międzynarodowym. Koleżanka z zespołu składała habilitację i to, że była częścią projektu, również dla niej stało się siłą napędową uzyskania awansu. Bardzo rozwijające były dla nas wizyty w Belgii, gdzie odbywały się nasze spotkania warsztatowe. Zamierzamy też jako uczelnia aplikować o realizację kolejnych projektów w programie Erasmus+, tym razem jako lider. Wcześniej baliśmy się tej roli, zawsze byliśmy wyłącznie partnerami. Dzięki doświadczeniu, które zdobyliśmy, odważymy się sami przewodniczyć nowym przedsięwzięciom.

Dlaczego państwa projekt może być przykładem dobrej praktyki?

Stworzyliśmy narzędzie, które jest uniwersalne i może być używane na całym świecie, a także rzeczywiście wpływa na życie studentów i pracowników uczelni. Pomaga im w życiu nie tylko akademickim, lecz i codziennym. Przecież ćwiczenia na poznanie cech swojej osobowości czy zrozumienie reakcji drugiego człowieka bardzo ułatwiają komunikację, rozwijają inteligencję emocjonalną i kompetencje społeczne. Tym projektem udało się nam trafnie zdiagnozować rzeczywistą potrzebę i zaspokoić ją, dlatego warto promować nasz model pracy. Mam nadzieję, że dzięki temu więcej społeczności, nie tylko akademickich, otworzy się na temat dobrostanu psychicznego i zadba o swoje emocje.

–Rozmawiała Martyna Śmigiel-Radkowska