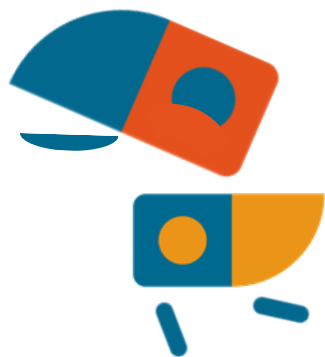


Wspieraj, nie naprawiaj

*Nie musisz być „mniej”
ani „bardziej”
Wystarczy, że jesteś*

Co dorośli powinni wiedzieć na temat Spektrum Autyzmu i ADHD



MINI – PRZEWODNIK PO NEURORÓŻNORODNOŚCI

NEURORÓŻNORODNOŚĆ

Odmienny sposób funkcjonowania mózgu.
Ludzie mogą myśleć, uczyć się i reagować
na świat w różny sposób...
Nie lepszy --- nie gorszy --- INNY



neuroprzyjazna
szkoła i przedszkole

Drodzy Nauczyciele, Specjaliści,

Oddajemy w Wasze ręce przewodnik po
neuroróżnorodności. To materiał, z którego każdy
może korzystać według własnych potrzeb.

Wierzmy, że zawarta w nim wiedza oraz wskazówki
pomogą waszym szkołom
i przedszkolom stawać się bardziej neuroprzyjawnymi.

Życzymy miłej lektury.

**Cześć, nazywam się
Tukanek Tazo
i przeprowadzę Ciebie
przez ten przewodnik.**



Czym jest neuroróżnorodność?

Każdy z nas przychodzi na świat z własnym, wyjątkowym potencjałem. Kiedy zwrócimy oczy w pierwszej kolejności na dziecko – jego potrzeby, zainteresowania i talenty, a nie „diagnozę”, zobaczymy całe spektrum możliwości na kontakt i rozwój.

To nie jest proste, bo zazwyczaj koncentrujemy się na tym co trudne.

Skupiamy się na tym co „nie działa”. Tak zostaliśmy nauczeni.

Zmiana tej perspektywy wymaga od nas wysiłku, uważności i cierpliwości, ale naprawdę warto. Za każdą diagnozą stoi żywy człowiek i tylko prawdziwe spotkanie z Nim daje nam szansę na realną pomoc. Dzieci nie potrzebują dorosłych, którzy będą je zmieniać i naprawiać – potrzebują dorosłych z otwartym sercem, uważnym okiem i gotowością do wsparcia.

Takie podejście zakłada koncepcja neuroróżnorodności.

Neuroróżnorodność to różnorodność w funkcjonowaniu mózgu i układu nerwowego człowieka. To różne sposoby myślenia, odczuwania, nauki i zachowania. Koncepcja neuroróżnorodności nie zakłada, że te różnice to zaburzenia czy deficyty, to po prostu odmienność. A nasz świat potrzebuje wszystkich typów mózgów. Każdy może wnieść swoją wyjątkowość.

Skąd pochodzi termin?

Wprowadziła go w latach 90. XX wieku Judy Singer. Spopularyzował go Harvey Blum, który w 1998 roku w swoim artykule po raz pierwszy użył słowa „neuroróżnorodny”.

Blum odnosił się do tego, że różnorodność wśród ludzi jest tak samo istotna jak bioróżnorodność w świecie natury, ponieważ zapewnia prawidłowe funkcjonowanie danego środowiska.

8 NEUROLOGICZNYCH RÓŻNORODNOŚCI

Koncepcja neuroróżnorodności początkowo miała odnosić się do osób w *spektrum autyzmu*, natomiast obecnie, mieszczą się w niej wszelkie neurologiczne różnorodności: np. :

- **ADHD** – zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi
- specyficzne trudności w uczeniu się/czytaniu (**dysleksja**)
- **dysgrafia** – brak zdolności poprawnego pisma pod względem graficznym
- **dysortografia** – specyficznych trudności w uczeniu się, których istotą są problemy z ortografią i poprawnym zapisywaniem słów pomimo znajomości zasad pisowni
- **dyskalkulia** – specyficzne trudności w nauce matematyki
- **zaburzenia integracji sensorycznej** – trudności w przetwarzaniu informacji zmysłowych przez mózg
- **zespół Tourette** – zaburzeniem neurologiczne, charakteryzująca się tikami, czyli wykonywaniem nagłych, niekontrolowanych ruchów i wydawaniem niekontrolowanych dźwięków.

**Neuroróżnorodność to
nie tylko spektrum autyzmu.
Co zatem mieści się
w tym pojęciu?
Rozpisailiśmy powyżej.**



OCD

ZABURZENIA LĘKOWE



ADHD

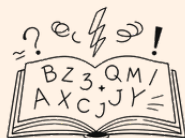


ASD

SPEKTRUM AUTYZMU

NEURORÓŻNORODNOŚĆ

Odmienny sposób funkcjonowania mózgu. Oznacza, że ludzie mogą myśleć, uczyć się i reagować na świat w różny sposób – nie lepszy, nie gorszy, tylko inny.



DYSORTOGRAFIA



DYSLEKSJA



ZESPÓŁ TOURETTA



DYSKALKULIA



neuroprzyjazna

szkoła i przedszkole

SPEKTRUM

**Czym jest
spektrum
autyzmu ?**

Symbolem spektrum autyzmu jest kolorowy znak nieskończoności, reprezentujący nieskończoną liczbę sposobów doświadczania świata.



AUTYZMU

Spektrum autyzmu jest odmiennym wariantem rozwoju i funkcjonowania układu nerwowego. Dzieci rozwijające się w spektrum autyzmu najczęściej doświadczają wyzwań w zakresie radzenia sobie z komunikacją i relacjami społecznymi oraz mogą przejawiać powtarzalne, sztywne wzorce zachowań lub zainteresowań (niezwykle zainteresowania o szczególnej intensywności, potrzeba niezmienności, czy przywiązanie do rutyny).

Słowo spektrum oznacza dużą różnorodność.

Każda osoba w spektrum autyzmu ma nieco inne nasilenie objawów i inny profil funkcjonowania. Nie ma dwóch takich samych osób w spektrum autyzmu, z dokładnie takimi samymi cechami. Każda osoba jest inna, wyjątkowa i u każdej autyzm wygląda inaczej. Warto pamiętać, że według nowej klasyfikacji (ICD-11) nie mamy już podziału na: „Autyzm dziecięcy”, „Zespół Aspergera”, „Autyzm atypowy”, „Całościowe zaburzenia rozwoju”, posługujemy się jedną ogólną kategorią „Zaburzenia ze spektrum autyzmu”.

Jakie są przyczyny ASD?

Spektrum autyzmu związane jest z czynnikami biologicznymi i genetycznymi. Często zdarza się więc, że występuje wśród najbliższych członków danej rodziny. Nie istnieje żaden biologiczny test, który jednoznacznie pozwoliłby zdiagnozować ASD.

Warto pamiętać, że cechy charakterystyczne dla ASD u każdego dziecka mogą prezentować się trochę inaczej. Nie jest prawdą, że przyczyną autyzmu są szczepionki. Liczne badania i metaanalizy konsekwentnie pokazują brak takiego związku.

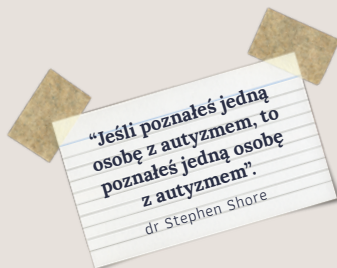


Jakie są objawy spektrum autyzmu



Najczęściej występujące objawy spektrum autyzmu:

- trudność w rozumieniu relacji społecznych
- trudności z odczytywaniem emocji innych
- nieadekwatne do sytuacji wypowiedzi lub zachowania
- dominowanie w rozmowie, niezwracanie uwagi na sygnały płynące od innych osób w interakcji
- wchodzenie w rolę „koźła ofiarnego” w klasie – dawanie się namówić na realizację pomysłów kolegów bez ich zrozumienia i krytycznej oceny
- „przyklejanie się” do osoby lepiej radzącej sobie społecznie
- trudność w zauważeniu, kiedy rozmówca jest jeszcze zainteresowany tematem, o którym opowiadam, a kiedy już nie
- trudność w odczytaniu tego, co czują/myślą inne osoby i adekwatnego reagowania
- niska tolerancja na zmianę
- mała elastyczność/sztwność myślenia
- schematyczne działanie
- słabe rozumienie kontekstu społecznego
- trudność z wyrażaniem emocji – labilność emocjonalna
- specyficzna komunikacja
- problemy z relacjami z rówieśnikami – częste konflikty
- zaburzenia integracji sensorycznej
- nietypowe zachowania/zainteresowania
- przesadne zainteresowanie się danym tematem
- bardzo dosłowne interpretowanie rzeczywistości
- duża potrzeba rytuałów
- możliwa wybiórczość pokarmowa, jedzenie jedynie określonych pokarmów w określony sposób
- powtarzalne gesty, ruchy dłońmi, ciałem, manipulowanie obiektami (rzeczy na ławce, będące pod ręką) tzw. „stimy”
- uboga mimika



To nie jest zamknięta lista, wymienione zostały tu najczęstsze i najbardziej charakterystyczne objawy. Ważna jest świadomość, że u każdego dziecka intensywność i charakter tych objawów mogą być inne.

Są dzieci z ASD, które będą potrzebowały rytuałów jak tlenu i takie, którym będą one obojętne. Jednym trudno będzie nawiązać pierwszy kontakt, drugim trudność będzie sprawiło kończenie czynności.

Obszary wyzwań są naprawdę różne.

Spektrum autyzmu, a płeć



Spektrum autyzmu, czyli **ASD (Autism Spectrum Disorder)** jest zdecydowanie częściej rozpoznawalny u chłopców, co nie znaczy, że u chłopców występuje częściej.

Wiele dziewcząt pozostaje niezdiagnozowanych ze względu na odmienny profil objawów, dziewczęta również otrzymują diagnozę później niż chłopcy. Wynika to m.in. z wpływu środowiska, które wywiera nacisk na kształtowanie zachowań społecznych i emocjonalnych w większym stopniu u dziewcząt niż u chłopców.

Kulturowo przyjęło się, że dziewczynki są bardziej społeczne i empatyczne – świadomie bądź nieświadomie często są tak wychowywane. Dziewczynki w spektrum bardzo często maskują swoje objawy i zachowują się w taki sposób, aby spełnić oczekiwania otoczenia. Kamuflaż to ogromny koszt i wysiłek energetyczny. Bywa, że ceną takiego wieloletniego dostosowywania się jest depresja.

Dziewczynki w spektrum to często pilne uczennice, trzymające się zasad i terminów. Często uciekają w „swoj świat” – czytają książki, słuchają audiobooki, rysują. Pasje pochłaniają dużą część ich życia. Może się zdarzyć, że są wyobcowane, osamotnione, nie uczestniczące w pełni w życiu klasy. Trzymają się na uboczu i pełnią rolę obserwatorek. Bywają bardzo wrażliwe na niesprawiedliwość i łamanie wcześniej ustalonych zasad.

Nie ma dwóch osób
w spektrum, które
prezentują dokładnie
takie same objawy.



Objawy autyzmu u dziewcząt różnią się od tych typowych dla chłopców. Oto niektóre z nich:

- **Lepsze umiejętności społeczne:**
dziewczynki w spektrum potrafią lepiej funkcjonować w grupach rówieśniczych, dzięki zdolności naśladowania zachowań i wypracowanym mechanizmom radzenia sobie.
- **Nietypowe zainteresowania:**
ich zainteresowania częściej dotyczą obszarów modnych i popularnych w grupie rówieśniczej
- **Zachowania kompulsywne:**
silna potrzeba kontroli, rutyny i zachowywania stałości.
- **Problemy emocjonalne:**
wysoka wrażliwość, trudności w nawiązywaniu i podtrzymywaniu relacji prowadzą do niskiej samooceny, zaburzeń nastroju i autoagresji.

W okresie dojrzewania trudności stają się bardziej widoczne, gdy interakcje społeczne komplikują się.

Nie wystarcza już wspólna pasja czy wspólna zabawa. Nastolatki zaczynają rozmawiać o relacjach, plotkować, żartować.

W tym okresie dziewczęta w spektrum mogą odczuwać większe poczucie izolacji i trudności w zrozumieniu relacji.

5 mitów na temat autyzmu

1. Po wyglądzie można poznać, że ktoś ma autyzm

– **NIEPRAWDA!**

Nie ma cech fizycznych, świadczących o spektrum autyzmu.

2. Osoby w spektrum autyzmu nie są empatyczne

– **NIEPRAWDA!**

Będąc w spektrum można mieć rozwiniętą zdolność empatii.

3. Osoby w spektrum autyzmu nie potrafią kłamać

– **NIEPRAWDA!**

Są osoby, które są w spektrum i kłamią i takie, które tego nie robią.

4. Autyzm częściej występuje u chłopców – **NIEPRAWDA!**

Autyzm jest po prostu częściej diagnozowany u chłopców, co nie znaczy, że częściej u nich występuje. Dziewczęta często się maskują (czyli kamuflują swoje objawy i trudności).

5. Osoby autystyczne nie są kreatywne – **NIEPRAWDA!**

Większość osób w spektrum posiada wyobraźnię i jest kreatywna.





WARTO WIEDZIEĆ, ABY LEPIEJ ROZUMIEĆ DZIECKO W SPEKTRUM AUTYZMU:

- **Meltdown** – Reakcja organizmu na nadmierne przeciążenie sensoryczne, informacyjne lub emocjonalne, która może prowadzić np. do niekontrolowanych wybuchów emocji, agresji czy autoagresji. Występuje przede wszystkim w sytuacji niemożności zaspokojenia własnych potrzeb.
- **Shutdown** – To skrajna reakcja organizmu na nadmierne przeciążenie sensoryczne, podczas której osoba odcina się od otaczającego świata i ignoruje bodźce wokół siebie. Pewien rodzaj zamrożenia – brak kontaktu z dzieckiem.
- **Stimy** – To powtarzanie ruchów lub dźwięków oraz manipulowanie obiektami w powtarzalny sposób. Stimy pomagają np. w samoregulacji, wyrażaniu uczuć i emocji czy redukcji stresu i lęku.

A jak wspierać dzieci z ASD?

Nie ma jednej, uniwersalnej instrukcji, która będzie nam mówiła jak wspierać dzieci w spektrum autyzmu.

Każde dziecko ma inne potrzeby – inne mocne strony i obszary do rozwoju.

To co jest kluczowe i najważniejsze to:

- Akceptuj młodego człowieka takim jaki jest.
- Nie zakładaj złych intencji u dziecka – złośliwości, mściwości. Każde zachowanie ma swoją przyczynę.
- Spraw, by otaczający świat był bardziej przyjazny neuroróżnorodności (pozwól na krótkie przerwy śródlekcyjne, udostępnił pomoce typu: gniotek, piłeczka; pozwól na noszenie słuchawek wyciszających lub kaptura na głowie)
- Dawaj jasne i proste komunikaty (jedno polecenie na raz)
- Pracuj na zasobach dziecka.

Praktyczne wskazówki wsparcia uczniów w spektrum autyzmu

- do zastosowania w szkole i nie tylko -

1. Używaj prostego i zrozumiałego języka.
2. Unikaj mowy niedosłownej, klarownie przekazuj oczekiwania i instrukcje.
3. Wykorzystaj proste gesty, obrazki, aby wzmocnić przekazy słowne.
4. Jasność komunikatów ułatwi zrozumienie i zminimalizuje nieporozumienia.

PAMIĘTAJ!

Jeżeli uczeń/uczenica w swojej komunikacji posługuje się żartem czy ironią **TO NIE ZNACZY**, że je rozumie. Zdarza się tak, że osoby w spektrum autyzmu sprawnie używają metafor, sarkazmu czy ironii, ale mają kłopot jeżeli ktoś używa takiego języka w stosunku do nich. Nie potrafią trafnie odczytać intencji osoby mówiącej

PAMIĘTAJ!

Jeśli uczeń nie patrzy bezpośrednio na Ciebie, nie zakładaj, że nie słucha lub myśli o czymś innym. Niektórzy uczniowie w spektrum autyzmu nie mają potrzeby patrzenia w oczy bądź jest to dla nich naprawdę trudne

PAMIĘTAJ!

Wykorzystuj specjalne zainteresowania uczniów! Jeżeli są to konie – zadania z matematyki mogą dotyczyć przeliczania koni, a wypracowanie z języka polskiego temat z tym związany.

PAMIĘTAJ!

Unikaj przeciążania werbalnego. Używaj krótszych zdań, jeśli widzisz, że uczeń nie rozumie cię w pełni.

PAMIĘTAJ!

Jasno precyzuj swoje oczekiwania – w sposób jak najbardziej szczegółowy i konkretny, np. Chcę, żebyś napisał wypracowanie na 1 stronę A4 i oddał mi jutro na pierwszej lekcji.

PAMIĘTAJ!

Uczeń w spektrum czasami potrzebuje więcej czasu na odpowiedź. Zdarza się, że może powtarzać kilka razy zadane pytanie – daj mu na to przestrzeń – to pozwala zebrać mu myśli. Osoby autystyczne mogą przetwarzać informacje w sposób bardziej szczegółowy i dogłębny, co może zająć więcej czasu.

PAMIĘTAJ!

Unikaj odpytywania uczniów w spektrum autyzmu z zaskoczenia. Osoby autystyczne mogą potrzebować struktury i przewidywalności. Nagłe pytania mogą wprowadzać lęk, ponieważ trudno jest się przygotować do odpowiedzi. Niektóre osoby w spektrum autyzmu mogą mieć trudności z odpowiedziami ustnymi i powinny mieć możliwość zaliczenia materiału w innej formie. Czasami uczniowie w spektrum autyzmu potrzebują wydłużonego czasu na sprawdzanie ze względu na udzielanie szczegółowych odpowiedzi lub trudności w koncentracji uwagi.

PAMIĘTAJ!

Zadawaj pytania „zamknięte” z podanymi możliwościami do wyboru, np.: chcesz teraz robić kartę pracy czy zadanie plastyczne

PAMIĘTAJ!

Nie zakładaj, że uczniowie coś rozumieją tylko dlatego, że powtarzają to, co usłyszeli – sprawdź po chwili, czy faktycznie zadanie zostało zrozumiane

Podczas sprawdzianów czy kartkówek, przydatne mogą być dodatkowe pytania i/lub pytania pomocnicze – czasami uczeń zna odpowiedź ale nie potrafi jej „przełączyć” na papier.

Jeżeli plan się zmienia może to być dla ucznia w spektrum autyzmu trudne – jeżeli to możliwe informuj wcześniej o takich sytuacjach.

Emocje i spektrum autyzmu

Osoby w spektrum autyzmu często mają trudności w rozpoznawaniu i wyrażaniu emocji oraz problemy w zakresie hamowania reakcji i rozwiązywania konfliktów.

Osoby z ASD częściej doświadczają frustracji, a ich strategie radzenia sobie z emocjami są nieadekwatne do sytuacji (np. krzyki, bicie, mocny opór, zachowania autoagresywne). Trudności w regulacji emocji mogą prowadzić do nasilania objawów ASD, takich jak stereotypie, problemy społeczne, czy pojawienie się zaburzeń lękowych.

Osoby w spektrum autyzmu częściej wykazują impulsywność, agresję oraz trudności w nazywaniu tego co czują i co się z nimi dzieje.

Sztywność poznawcza* oraz tendencja osób w spektrum autyzmu do katastrofizacji* i ruminacji* dodatkowo pogłębiają problemy.



WAŻNE:

- Osoba w spektrum autyzmu może nie wyrażać swojego smutku lub przygnębienia w tradycyjny lub werbalny sposób. Może stosować zupełnie inny kod emocjonalny, ale to, że tych emocji „nie widać” nie znaczy, że ich nie ma
- Z uwagi na trudności emocjonalne i społeczne młodzież w spektrum autyzmu jest szczególnie narażona na depresję
- Niektóre osoby w spektrum autyzmu nadmiarowo przejmują emocje innych osób, zalewając się emocjonalnie co skutkuje ogromnym przeciążeniem dla ich układu nerwowego

***sztywność poznawcza** – trudność w elastycznym dostosowaniu myślenia i zachowania do zmieniającej się sytuacji, jest to także trudność z przyjmowaniem nowych perspektyw.

***katastrofizacja** – to zniekształcenie poznawcze; jest to automatyczne przewidywanie najgorszych możliwych scenariuszy i koncentrowanie się wyłącznie na nich, bez uwzględniania bardziej prawdopodobnych, pozytywnych możliwości.

***ruminacja** – to natrętne, powracające myśli, które nie prowadzą do rozwiązań, jest to rodzaj rozpamiętywania, nieustannego „mielenia” w głowie sytuacji, wspomnień itp.

Jak wspierać dzieci w spektrum autyzmu w budowaniu świadomości emocjonalnej?

1. Modelowanie

Bardzo ważne jest, aby w codziennych sytuacjach dorośli używali języka emocji – opisywali własne przeżycia, nazywali to co czują i najczęściej jak to możliwe odnosili się do świata uczuć dziecka, np.:

- „dzisiaj miałam ciężki dzień – czuję się zmęczona i przygnębiona”
- „wyglądasz na podekscytowanego tym wyjściem do kolegi”

Dzięki takiej narracji budują się połączenia między uczuciem/przeżyciem, a jego nazwą. Modelowanie sprzyja rozwijaniu metapoznania emocjonalnego i zwiększa zasób słownictwa emocjonalnego.

2. Korzystanie z pomocy edukacyjnych

Dzieci w spektrum autyzmu często lepiej przyswajają informacje w formie obrazowej. Skuteczne są m.in.: karty emocji, plakaty, gry terapeutyczne, termometry uczuć, kart pracy i karty do autorefleksji

3. Korzystanie z bajek i książek o emocjach

W pracy z dziećmi przedszkolnymi i wczesnoszkolnymi doskonale sprawdza się wspólne czytanie książek o emocjach i omawianie uczuć bohaterów. Ułatwia to identyfikację emocji w bezpiecznej, metaforycznej przestrzeni.

WAŻNE

Kiedy dziecko przeżywa trudne emocje i eksponuje je w sposób nieadekwatny mówienie mu: „uspokój się”, „przestań” jest nieskuteczne i może być jedną z przyczyn tłumienia emocji i nieumiejętności ich wyrażania w przyszłości.

Zamiast tego możesz:

- Spróbować spokojnym głosem powiedzieć: widzę, że Ci trudno, jestem. Możesz zaproponować szklankę wody, zmianę miejsca lub przypomnieć o oddechu.
- Rozmowy o tym co się wydarzyło prowadzimy „na zimno”, kiedy emocje opadną.

Kiedy zachowanie dziecka stanowi zagrożenie dla otoczenia, w pierwszej kolejności zabezpieczamy to – tzw. ochronne użycie siły: przytrzymujemy dziecko, staramy się o zmianę miejsca.

ADHD –

Tęczowy motyl często jest stosowany jako symbol. Jego ruch symbolizuje energię, zmienność i trudność w utrzymaniu uwagi, ale także wrażliwość i potencjał rozwoju.



czym jest?

ADHD to zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi.

Co to oznacza w praktyce?

To, że mózg dziecka z ADHD funkcjonuje nieco inaczej niż mózg rówieśnika. Różnice te dotyczą m.in. obszarów odpowiedzialnych za koncentrację, kontrolę impulsów i regulację aktywności.

ADHD nie jest wynikiem złego wychowania,
braku dyscypliny czy nadmiaru cukru.

To biologiczna specyfika, z którą dziecko się rodzi. Akceptacja tego faktu jest kluczowa dla budowania wspierającej relacji z dzieckiem.

Skąd się bierze ADHD?

ADHD jest silnie związane z czynnikami biologicznymi i genetycznymi

U osób z ADHD występują zmiany w funkcjonowaniu m.in. kory przedczołowej – obszaru mózgu, który odpowiedzialny jest za planowanie, organizowanie, hamowanie reakcji i zarządzanie uwagą.

ADHD – warto wiedzieć

- Ryzyko wystąpienia – czynnik genetyczny – 50%
 - U ok. 35% dzieci z zespołem hiperkinetycznym to samo zaburzenie występuje u rodzeństwa
 - U osób z ADHD zaburzona jest równowaga pomiędzy dwoma przekąźnikami – noradrenaliną i dopaminą
 - Procesy hamowania są znacznie bardziej obniżone niż u osób neurotypowych
 - ADHD nie jest nowością, było zawsze, jednak nie było odpowiednich klasyfikacji (objawy opisywał m.in. pediatra *Still* w 1902 roku, nazwał je wtedy „zaburzeniami kontroli moralnej”)
 - Objawy ADHD zazwyczaj inaczej wyglądają u chłopców i u dziewczynek
 - Dziewczynki częściej się „maskują”
 - ADHD nie da się „wyleczyć”, ale można znacząco złagodzić objawy
-

Wyróżniamy trzy główne podtypy ADHD:

1. Podtyp z przewagą nieuwagi.
2. Podtyp z przewagą impulsywności/nadruchliwości.
3. Podtyp mieszany (objawy obu powyższych podtypów).

Zaburzenia uwagi – najczęstsze objawy:

- **Bardzo szybkie rozpraszanie się:**

Problem z utrzymaniem uwagi na jednym wybranym bodźcu, problem z wyborem najważniejszego bodźca

- **Brak koncentracji uwagi na szczegółach**

- **Trudności ze skupieniem uwagi przez dłuższy czas**

Dziecko potrafi skupić się na tym, co go interesuje, nie może się skoncentrować na zadaniach, które uważa za nudne, trudne, które trzeba powtarzać i z wykonania, których nie ma satysfakcji

- **Niezdolność do dłuższego słuchania:**

Sprawia wrażenie jakby nie słuchało przekazywanych mu komunikatów

- **Trudności z zastosowaniem się do następujących po sobie instrukcji:**

Nie z powodu niezrozumienia instrukcji

- **Trudności ze zorganizowaniem sobie pracy, nauki, zabawy**

- **Unikanie aktywności wymagającej utrzymania uwagi:**

niechętnie podejmuje zadania wymagające dłuższego wysiłku intelektualnego

- **Szybkie przerywanie rozpoczętej pracy**

- **Trudności z zakończeniem rozpoczętych prac**

- **Przechodzenie do wykonywania kolejnej czynności nie kończąc poprzedniej**

- **Skłonność do gubienia rzeczy:**

osobistych (gubi przybory szkolne, rzeczy potrzebne do pracy i nauki), – wyraźna rozpraszalność (łatwo ulega rozproszeniu pod wpływem nawet słabych bodźców wzrokowych, dźwiękowych i zapachowych)

- **Zapominanie**

Zapominanie poleceń, zapominanie o codziennych obowiązkach i zadaniach

Nadmierna impulsywność – najczęstsze objawy:

- Działanie pod wpływem impulsu
- Wrywanie się z odpowiedzią, zanim pytanie zostanie zadane w całości (działa szybciej niż myśli nie licząc się z konsekwencjami)
- Trudności z zaczekaniem na swoją kolej, np. podczas gier zespołowych
- Trudności z powtarzaniem ćwiczeń
- Przerywanie innym (częste wtrącanie się i przerywanie rozmowy lub zajęć innych osób)
- Nadmierna gadatliwość
- Niecierpliwość (nie potrafi czekać na swoją kolej, na nagrodę)
- Brak umiejętności planowania działań
- Częsta zmiana zajęć



Nadmierna ruchliwość – najczęstsze objawy:

Częsta potrzeba ruchu –

Nadaktywność ruchowa podczas siedzenia –

Wiercenie się, kręcenie, machanie rękami, nogami –
(„niepokój” w obrębie miejsca siedzenia)

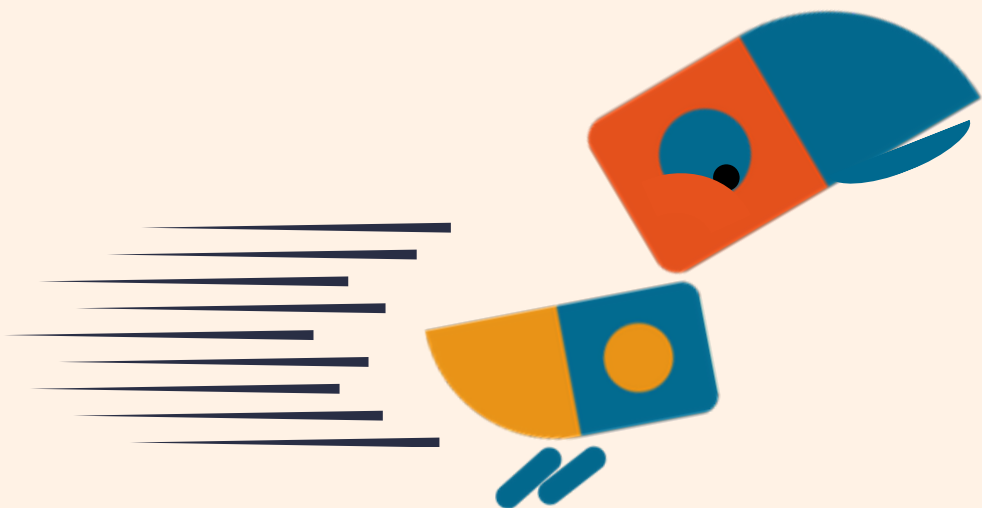
Trudność w utrzymaniu pozycji siedzącej –
(częste wstawanie z miejsca)

Chodzenie po sali, bieganie –
(nie jest w stanie trwać dłużej w jednej pozycji
niemożność usiedzenia w miejscu, gdy jest to wymagane)

Manipulowanie różnymi przedmiotami –
(np. ołówkiem, kredką, kartką, zeszytem, książką)

Poziom aktywności nadmierny w stosunku do poziomu rozwoju –
(wskazuje nadmierną, chaotyczną, bezcelową aktywność)

Nadmierna gadatliwość i hałaśliwość podczas zabawy –



Dziewczęce ADHD – możliwe objawy:

1.

Wycofanie

Dziewczynki z ADHD często sprawiają wrażenie wycofanych i cichych, są postrzegane jako nieśmiałe lub introwertyczne

2.

„Bujanie w obłokach”

Jednym z bardziej charakterystycznych objawów ADHD u dziewczynek jest skłonność do zamyślenia się, rozmarzenia. Często wydają się one być „w swoim świecie”, co może być mylnie odbierane jako brak zainteresowania otoczeniem.

3.

Trudności z koncentracją

Dziewczynki z ADHD mogą mieć trudności z utrzymaniem uwagi. Łatwo się rozpraszają. Mogą mieć trudności z kończeniem zadań.

4.

Bałaganiarstwo

Nieuporządkowane biurko, pokój czy plecak mogą być sygnałem ADHD. Bałaganiarstwo zarówno w wyglądzie, jak i w organizacji przestrzeni to częsty objaw.

5.

Brak motywacji

Dziewczynki z ADHD mogą mieć trudności z motywacją. Zainteresowanie zadaniem pojawia się zwykle tylko w sytuacjach, które je fascynują.

6.

Zapominanie

Dziewczynki z ADHD często zapominają o zadaniach, obowiązkach szkolnych czy innych ważnych sprawach

7. Wysoka wrażliwość

Dziewczynki mogą reagować na bodźce intensywniej.

8. Nadmierna gadatliwość

Dziewczynki z ADHD mogą być nadmiernie rozmowne. Zwykle mają dużo do powiedzenia, jednak mogą mieć trudności z aktywnym słuchaniem innych.

9. Wysoka emocjonalność

ADHD u dziewczynek często objawia się hiperreaktywnością emocjonalną. Nawet małe niepowodzenia mogą wywoływać u nich intensywne reakcje emocjonalne.

10. Problemy z zarządzaniem czasem

Dziewczynki z ADHD często mają problemy z zarządzaniem czasem. Mogą się spóźniać na zajęcia, zapominać o terminach, a także mieć trudności z organizacją dnia.

11. Trudności z kończeniem zadań

Dziewczynki z ADHD często mają problem z kończeniem rozpoczętych projektów. Ich uwaga może łatwo przenosić się z jednej czynności na drugą, co utrudnia realizację zadań.

12. Wolne przetwarzanie informacji

Dziewczynki z ADHD mogą mieć trudności z szybkim przetwarzaniem informacji, co sprawia, że czasami wydają się na "nieobecne" lub wydają się nie słuchać rozmówcy.



ADHD, a dopamina

U osób z ADHD poziom dopaminy w mózgu jest zazwyczaj niższy niż u osób neurotypowych.

Dopamina to neuroprzekaźnik odpowiedzialny m.in. za motywację, poczucie nagrody i zdolność do podtrzymywania koncentracji.

Jej **niedobór sprawia, że codzienne obowiązki**, które nie przynoszą szybkiej satysfakcji (np. sprzątanie, odrabianie pracy domowej, uczenie się), **bywają trudne do rozpoczęcia i dokończenia** – jest to biologiczna trudność w uruchomieniu i podtrzymaniu aktywności przy niskim poziomie nagrody.

Mózg osób z ADHD potrzebuje silniejszych bodźców, dlatego często pojawia się naturalna potrzeba poszukiwania zajęć, które natychmiast podnoszą poziom dopaminy.

Dlatego tak łatwo jest osobom z ADHD zanurzyć się w intensywną grę komputerową czy scrollowanie mediów społ., a jednocześnie tak trudno zabrać się za obowiązek pozornie prosty, lecz pozbawiony natychmiastowej gratyfikacji.

ADHD, a emocje

Osoby z ADHD często doświadczają emocji w sposób gwałtowny, skrajny i trudny do zatrzymania. Reagują szybko i intensywnie.

Spowodowane jest to neurobiologicznymi ograniczeniami w zakresie hamowania reakcji emocjonalnych

Badania neuroobrazowe wskazują na obniżoną aktywność i łączność kory przedczołowej z ciałem migdałowatym – strukturą odpowiedzialną za przetwarzanie emocji zagrożenia i stresu. To zaburzone sprzężenie powoduje, że reakcja emocjonalna „wyprzedza” mechanizmy kontroli poznawczej.

Deficyty w układzie dopaminergicznym i noradrenergicznym przekładają się na:

- **Trudności w hamowaniu impulsów emocjonalnych** -
- **Niską tolerancję frustracji** -
- **Słoność do szybkich zmian nastroju** -
- **Wydłużony czas powrotu do równowagi emocjonalnej** -

To właśnie dlatego osoby z ADHD nie tylko silniej przeżywają emocje, ale również dłużej z nich „wychodzą”.

Komunikacja z dzieckiem z ADHD

– co pomaga?

- **Zanim zaczniesz mówić zdobądź uwagę dziecka**
(dotknij ramienia, nawiąż kontakt wzrokowy, zawołaj po imieniu)
- **Prośba / polecenie powinno być krótkie**
(sformułowane prostym i jasnym językiem)
- **Poproś dziecko, by powtórzyło**
(upewnij się, czy nie było „w swoim świecie”)
- **W trakcie pracy sprawdź postępy dziecka**



Ważne:

- **Dopilnujmy, aby dziecko wysłuchało naszego polecenia**
(kontakt wzrokowy z dzieckiem, wyłączenie czynników zakłócających uwagę -- o ile jest to możliwe)
- **Dajemy tylko jedno zadanie na raz**
- **Nie należy oczekiwać, że dziecko od razu zacznie wykonywać całe polecenie poprawnie**

Jak wspierać ucznia z ADHD w nauce?

Uczniowie z ADHD mają trudność z utrzymaniem uwagi na jednym zadaniu, przełączaniem się między etapami oraz planowaniem „co zrobić po kolei”.

Często szybko tracą wątek, zaczynają kilka rzeczy naraz i trudno jest im wrócić do przerwanej czynności.

Aby ułatwić pracę warto wprowadzić:

- **Stały harmonogram dnia**
- **Wyznaczone, spokojne miejsce do nauki**
- **Ograniczenie bodźców rozpraszających**
- **Regularne przerwy na ruch w trakcie nauki, np. 15-20 minut pracy i 5 minut przerwy na krótkie ćwiczenia.**
- **Podział zadań na mniejsze części**
- **Oznaczenia kolorami istotnych zagadnień**
- **Dawanie nagrody w postaci pochwały po kolejnych etapach pracy**
- **Wspieranie całej klasy (nie tylko „tego jednego dziecka”)**

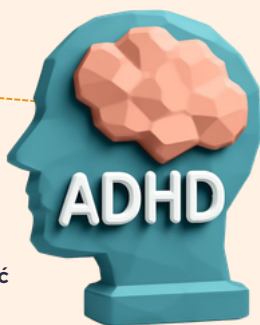
ADHD

Nie jest to wina dziecka ani lenistwo. Osoba z ADHD może mieć dużo energii, kreatywnych pomysłów lub czasem wolniejsze tempo myślenia. Inny nie znaczy gorszy. Każdy mózg działa inaczej.

1

Podtypy ADHD

- **Trudności z uwagą**
łatwo się rozpraszam
- **Nadruchliwość i impulsywność**
trudno mi usiedzieć w miejscu, mam dużo energii
- **Mieszany**
mam trudności z koncentracją i nadruchliwością



2

Typowe cechy

- Trudności z koncentracją
- Zmienne tempo działania
- Łatwość rozproszenia
- Dużo pomysłów w głowie
- Różny poziom energii

"czasem łatwo się denerwuję
lub czuję złość szybciej niż inni"

"bywam zapominalski/a
czasem gubię rzeczy"

"potrafię zauważyć szczegóły,
których inni nie widzą"

"czasem jestem bardzo cicho
i wolno reaguję"

"lubię robić kilka rzeczy naraz
albo w swoim tempie"

"czasem potrzebuję, żeby ktoś
powtórzył instrukcję"

"czasem potrzebuję więcej czasu,
żeby skończyć zadanie"

"mam swoje ulubione sposoby
nauki i zabawy"

"czasem łatwo mnie coś
rozprasza – dźwięki, rozmowy,
ruch wokół"

"mogę mówić lub działać
szybciej niż inni"

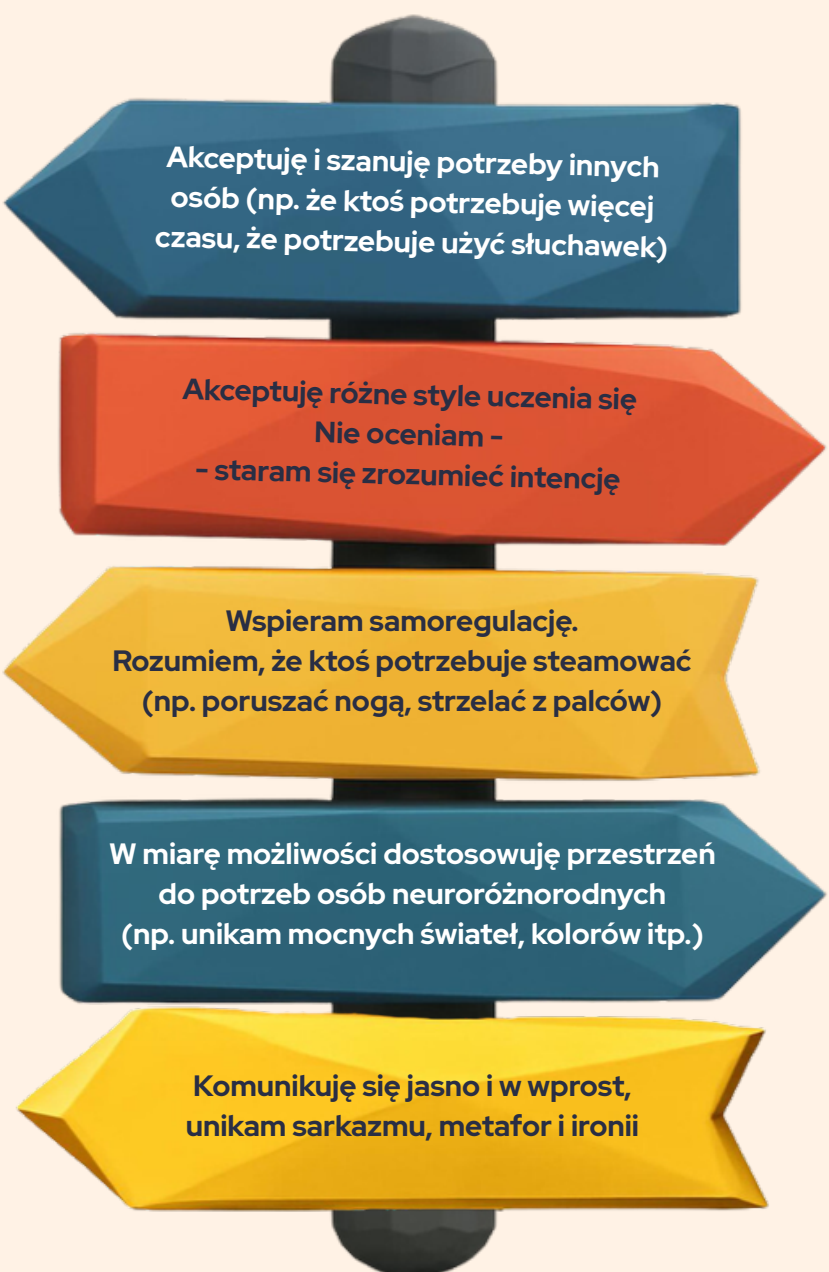
"często potrzebuję przerwy,
żeby odetchnąć i się uspokoić"

"mam dużo pomysłów w głowie"

"potrzebuję ruchu, żeby lepiej się
skupić"

Mam **ADHD** i...

Drogowskaz neuroprzyjazności



Akceptuję i szanuję potrzeby innych osób (np. że ktoś potrzebuje więcej czasu, że potrzebuje użyć słuchawek)

Akceptuję różne style uczenia się
Nie oceniam -
- staram się zrozumieć intencję

Wspieram samoregulację.
Rozumiem, że ktoś potrzebuje steamować
(np. poruszać nogą, strzelać z palców)

W miarę możliwości dostosowuję przestrzeń
do potrzeb osób neuroróżnorodnych
(np. unikam mocnych światła, kolorów itp.)

Komunikuję się jasno i wprost,
unikam sarkazmu, metafor i ironii

CHECKLISTA

wdrożenia standardów neuroprzyjazności



Przestrzeń

- W klasie jest kącik relaksu / wyciszenia
 - Jest dostęp do cichych miejsc
 - Meble i przestrzeń umożliwiają ruch i zmianę pozycji
 - Kolory są neutralne
-



Zasady i komunikacja

- Nauczyciele komunikują się jasno i wprost
 - Zasady w klasie są widoczne i proste
 - Dzieci mają możliwość sygnalizowania potrzeby przerwy
-



Emocje

- W szkole/przedszkolu odbywają się zajęcia pomagające nazywać i identyfikować emocje własne oraz innych osób
 - Dzieci otrzymują wsparcie od dorosłych w radzeniu sobie z trudnymi emocjami
 - Szkoła/Przedszkole ma dostępne proste strategie regulacji dla dzieci
-



Indywidualne podejście

- Zadania są dostosowane do poziomu i stylu uczenia się
 - Umożliwia się różne sposoby wyrażania wiedzy (pisemnie, ustnie, a w razie konieczności w sposób alternatywny np. nagranie czy rysunek)
 - Nauczyciel widzi i rozumie kiedy uczeń jest przeciążony/przebudżcowany i proponuje mu wsparcie (np. zmianę miejsca, przerwę, słuchawki wyciszające...)
-



Edukacja rówieśnicza i kultura klasy

- Dzieci uczą się szacunku dla różnic
 - W klasie promuje się współpracę i wsparcie, nie wyśmiewanie
-

LITERATURA



**Lista wartościowych książek o neuroróżnorodności.
Warte przeczytania, by lepiej zrozumieć ten
wyjątkowy świat.**

1. Auksztulewicz, D., Krefft, M., & Miziur, M. (2025). Kraina neuroróżnorodności. Bajki i ćwiczenia, które doceniają różnice i wzmacniają poczucie wspólnoty. Wydawnictwo Mamania.
2. Chrzanowska, B., Świącicka J. (2011). Oswoić ADHD. Poradnik dla rodziców i nauczycieli dzieci nadpobudliwych psychoruchowo. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
3. Boguszevska, M. M., & Latek-Szałkucka, M. (2025). Każdy mózg jest wyjątkowy. O neuroróżnorodności i o tym, że każdy ma inne supermoce. Wydawnictwo Odważne.
4. Pisula, A., Bryńska, A., Kołakowski, A. Sktonicka, M., Wolańczyk, T. (2023). ADHD – zespół nadpobudliwości psychoruchowej. Przewodnik dla rodziców i wychowawców. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne
5. Perlman, C.A., W., Safren. A.S., Sprich, S. (2024). POSKROMIĆ ADHD. Poznawczo-behawioralna terapia dorosłych. Komplet. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne
6. Stańczyk M. (2025). Projekt Spektrum. Jak wspierać i rozumieć dziecko w spektrum autyzmu. Wydawnictwo Mamania
7. Tomczyk K (2025). Neuroróżnorodny umysł. Jak odnaleźć siebie po diagnozie ADHD i spektrum autyzmu. Wydawnictwo Mando inside.
8. Janiak Weronika i Jerzy (2022). Książka o człowieku w spektrum autyzmu. Wydawnictwo Natuli
9. Nerenberg J.(2022).Neuroróżnorodne. Jak żyć w świecie skrojonym nie na naszą miarę. Wydawnictwo Krytyki Politycznej
10. Castellon S. (2022). Niezbędnik Dziewczyny ze Spektrum. Poradnik dorastania dla fantastycznych i autystycznych. Wydawnictwo Harmonia

Wspieraj, nie naprawiaj

Dla wielu uczniów
neuroroznorodnych szkoła bywa
trudnym miejscem. Ale może też stać się
przestrzenią, w której po raz pierwszy poczują się
zrozumiani i przyjęci takimi, jacy są.
Bardzo często to właśnie nauczyciel ma w tym
największy udział.
Dziękujemy Ci za otwartość, uważność
i codzienną gotowość, by zobaczyć w uczniu
coś więcej niż tylko wyniki
czy zachowanie.



Partner strategiczny:



Partnerzy Główni:

Partnerzy:



Patronat:



Materiał powstał w ramach programu NeuroPrzyjazna Szkoła i Przedszkole

Bibliografia

1. Grandin Temple, "Mózg autystyczny. Podróż w głąb niezwykłych umysłów." (2022), Wyd. Copernicus Center
2. Taylor John F., "Przewodnik przetrwania dla dzieci z ADHD i ich rodziców." (2013), Wyd. Jedność
3. Emich - Widera Ewa, Kazek Beata, Paprocka Justyna, "Autyzm u dzieci. Wiedza kliniczna." (2022), Wyd. PZWŁ
4. Bryńska A., Kołakowski A., Pisula A., Skotnicka M., Wolańczyk T., "ADHD. Zespół nadpobudliwości psychoruchowej. Przewodnik dla rodziców i wychowawców." (2023), Wyd. GWP
5. Pietras T., Witusik A., Sipowicz K. "ADHD. Wybrane zagadnienia diagnozy i terapii." (2019), Wyd. Continuo
www.ptadhd.pl; www.centrumalma.pl; www.chadd.org; www.autyzmpoludku.pl; www.fundacja-aleklasa.eu; www.dziewczynynwspektrum.pl;

PARTNER STRATEGICZNY

mini przewodnika po Neuroróżnorodności

interDRUK

♣ A C A D E M Y 🐻 BEBE



neuroprzyjazna
szkoła i przedszkole