



DiverseMind

Spektrum autyzmu ASD

Ćwiczenie 1

ROZPOZNAWANIE I ROZWIJANIE MOCNYCH STRON UCZNIÓW Z ASD

Nazwa ćwiczenia

“Plakat Supermocarstwa”

Cele ćwiczenia

- **Samoświadomość:** Pomóż uczniom rozpoznać ich wyjątkowe mocne strony i umiejętności.
- **Budowanie pewności siebie:** Zachęcaj uczniów, aby byli dumni ze swoich talentów.
- **Wyrażanie twórcze:** pozwól uczniom na wizualizację swoich mocnych stron poprzez rysowanie i pisanie.
- **Współpraca i empatia:** promuj docenianie umiejętności innych i zachęcaj do wzajemnego wsparcia.
- **Myślenie krytyczne:** Pomóż uczniom określić sposoby wykorzystania swoich mocnych stron w życiu codziennym.
- **Zrozumienie swoich umiejętności osobistych** i tego, w jaki sposób można pozytywnie wpłynąć na swoje otoczenie.



DiverseMind

Wprowadzenie

Wprowadzenie (5 minut)

Nauczyciel rozpoczyna rozmowę słowami:

„Każdy z nas ma coś, w czym jest dobry. Niektórzy są świetni w liczeniu, inni w rysowaniu, a jeszcze inni są mistrzami w zapamiętywaniu faktów”.

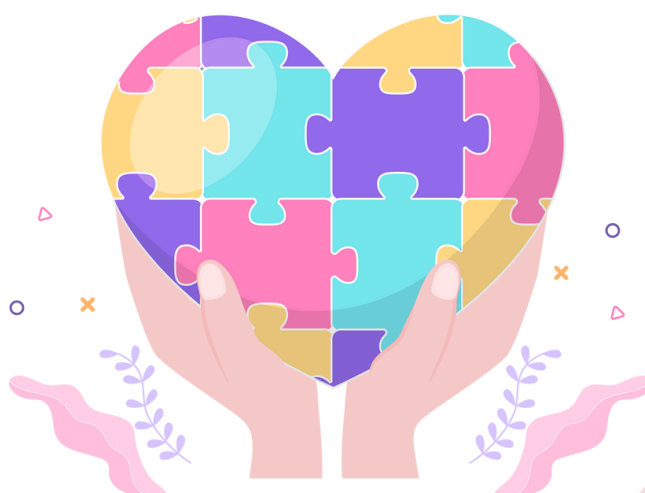
„Dziś spróbujemy odkryć nasze supermoce, czyli mocne strony, i zastanowić się, jak możemy je wykorzystać!”

Zastosowanie narzędzia

Burza mózgów – przykłady mocnych stron (5 min)

Nauczyciel zapisuje na tablicy przykłady różnych umiejętności:

Myślenie logiczne Rysowanie Zmysł rytmu Percepcja Zapamiętywanie faktów Mówienie ciekawych rzeczy Pomaganie innym Wyobraźnia Każdy uczeń może dodać coś od siebie.





DiverseMind

Praca indywidualna (10 min)

Każdy uczeń otrzymuje arkusz z pytaniami:

- Co lubię robić?
- Co przychodzi mi łatwo?
- O pomoc w jakiej inni mnie proszą?
- Co sprawia mi radość?

(Uczniowie mogą pisać, rysować lub używać symboli).

Tworzenie plakatu supermocy (10 min)

Każdy uczeń rysuje siebie jako bohatera posiadającego supermoc (np. „Mistrz Zagadek”, „Król Pamięci”, „Artysta Wyobraźni”).

Pod obrazkiem uczniowie zapisują swoje mocne strony.

Nauczyciel może pomóc, sugerując: „Zauważyłem, że świetnie radzisz sobie z liczeniem. Może to twoja supermoc?”

Prezentacja i dyskusja (10–15 minut)

Uczniowie, na zasadzie dowolności, prezentują swoje plakaty i opowiadają o swoich mocnych stronach.

Nauczyciel podsumowuje: „Teraz wiemy, że każdy ma coś wyjątkowego! Możemy sobie nawzajem pomagać, wykorzystując nasze supermoce”.

Czas trwania

45 minut

Potrzebne materiały

Papier, długopisy, kredki



Co-funded by
the European Union

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednak poglądami i opiniami wyłącznie autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą być za nie pociągnięte do odpowiedzialności.





DiverseMind

Spektrum autyzmu ASD

Ćwiczenie 2

ROZPOZNAWANIE I RADZENIE SOBIE ZE SŁABYMI STRONAMI UCZNIÓW Z ASD

Nazwa ćwiczenia

Skrzynki pomysłów - burza mózgów

Cele ćwiczenia

- **Samoświadomość:** Pomóż uczniom rozpoznać ich wyjątkowe mocne strony i umiejętności.
- **Budowanie pewności siebie:** Zachęcaj uczniów, aby byli dumni ze swoich talentów.
- **Wyrażanie twórcze:** Pozwól uczniom na wizualizację swoich mocnych stron poprzez rysowanie i pisanie.
- **Współpraca i empatia:** Promuj docenianie umiejętności innych i zachęcaj do wzajemnego wsparcia.
- **Myślenie krytyczne:** Pomóż uczniom określić sposoby wykorzystania swoich mocnych stron w życiu codziennym.
- **Samoregulacja i rozwiązywanie problemów:** Wspieranie uczniów, w tym tych z autyzmem, w rozpoznawaniu wyzwań i strategii radzenia sobie z nimi.



DiverseMind

Wprowadzenie

Wprowadzenie (5 minut)

Nauczyciel rozpoczyna rozmowę:

„Każdy z nas pamięta coś, co jest dla nas trudne. To normalne! Ale możemy znaleźć sposoby, aby sobie z tym poradzić. Dzisiaj spróbujemy zrobić to razem”.

Przykłady trudności:

„Nie lubię, gdy w klasie jest głośno.”

„Czasami nie wiem, jak zacząć rozmowę.”

„Nowe sytuacje mnie stresują”.

Zastosowanie narzędzia

Praca indywidualna (10 min)

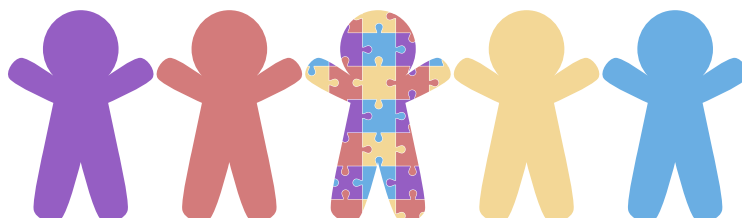
Każdy uczeń otrzymuje kartkę papieru z dwoma pytaniami:

1. Co sprawia mi trudność?

(Uczniowie mogą pisać, rysować lub zaznaczać gotowe odpowiedzi, np. „hałas”, „wiele osób”, „niezrozumiałe pytania”, „nowe miejsca”)

2. Co może mi pomóc?

Uczniowie wybierają lub zapisują rozwiązania, np. „Używam słuchawek”, „Pytam nauczyciela”, „Mam codzienny harmonogram”, „Robię przerwy”, itp.





DiverseMind

Praca w parach/małych grupach (10 min)

Uczniowie (jeśli chcą) mogą dzielić się swoimi rozwiązaniami i pomysłami na to, jak sobie z wymienionymi trudnościami.

Nauczyciel podkreśla: „Wszyscy mamy swoje własne sposoby, ale możemy się od siebie uczyć”.

Tworzenie „skrzynki pomysłów” (10-15 min)

Klasa wspólnie zapisuje na tablicy/plakacie sposoby radzenia sobie z trudnościami.

Przykłady strategii:

„Jeśli mam problem, mogę poprosić o pomoc.”

„Jeśli hałas mnie drażni, mogę skorzystać ze słuchawek.”

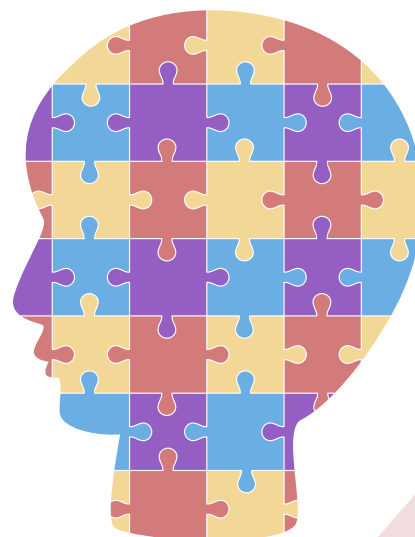
„Jeśli się zestresuję, mogę wziąć kilka głębokich oddechów.”

Czas trwania

40 minut

Potrzebne materiały

Arkusze papieru, długopisy



Co-funded by
the European Union

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednak poglądami i opiniami wyłącznie autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą być za nie pociągnięte do odpowiedzialności.





DiverseMind

Spektrum autyzmu ASD

Ćwiczenie 3

UMIEJĘTNOŚCI MIĘKKIE NAUCZYCIELI WSPIERAJĄCE UCZNIÓW z ASD W KLASIE I W DOMU

Nazwa ćwiczenia

“Reakcje lustrzane” szkolenie umiejętności miękkich

Cele ćwiczenia

- **Rozwijanie umiejętności interpersonalnych nauczyciela**, takie jak empatia, aktywne słuchanie, cierpliwość i umiejętność dostosowania komunikacji do ucznia ze spektrum autyzmu.





DiverseMind

Wprowadzenie

Przygotowanie (5 minut)

Nauczyciel wybiera jedną z sytuacji, która jest dla niego trudna i która często pojawia się w pracy z uczniem z autyzmem.

Przykłady sytuacji:

Uczeń nie reaguje na polecenia i odwraca wzrok.

Żrenica unika kontaktu wzrokowego i sprawia wrażenie wycofanej.

Uczeń zaczyna powtarzać jedno zdanie lub zachowanie w kółko.

Uczeń denerwuje się, gdy coś nie idzie zgodnie z planem.

Uczeń ignoruje zasady konwersacji towarzyskiej (np. przerywa, zmienia temat).

Zastosowanie narzędzia

Ćwiczenie "Reakcje lustrzane" (20 minut)

Nauczyciel patrzy na swoje odbicie w lustrze lub nagrywa siebie, w sytuacji symulującej trudności szkolne. Symuluje spokojne, empatyczne reakcje na wybraną sytuację. Powtarza zdania na głos, kontrolując ton głosu, mimikę twarzy i mowę ciała.

Przykłady odpowiedzi do ćwiczeń:

Sytuacja 1: Uczeń nie reaguje na polecenia i odwraca wzrok.

Ćwiczenie reakcji: „Widzę, że trudno ci się skoncentrować. Potrzebujesz więcej czasu lub innego wyjaśnienia?”

Sytuacja 2: Uczeń denerwuje się, gdy zmienia się plan zajęć.

Ćwiczenie reakcji: „Wiem, że nie lubisz zmian. Czy chcesz, żebym pokazał ci nowy plan na kartce papieru, żebyś mógł się przygotować?”

Sytuacja 3: Uczeń unika kontaktu wzrokowego.

Ćwiczenie odpowiedzi: „Nie musisz patrzeć mi w oczy, jeśli jest to dla ciebie trudne. Możesz patrzeć na moje ręce lub na deskę”.



DiverseMind

Refleksja i zapisanie wniosków (5 minut)

Po ćwiczeniu nauczyciel zapisuje swoje spostrzeżenia:

Które reakcje wydawały się naturalne?

Czy ton głosu i wyraz twarzy tej osoby były spokojne i wspierające?

Które zdania sprawiły trudność?

Czas trwania

Ćwiczenia są elastyczne i zależą od umiejętności i indywidualnych potrzeb danej osoby. Mogą trwać 20 minut, godzinę lub dłużej. Ważne, aby praktykować je systematycznie.

Potrzebne materiały

Kamera, lustro



Co-funded by
the European Union

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednak poglądami i opiniami wyłącznie autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą być za nie pociągnięte do odpowiedzialności.

