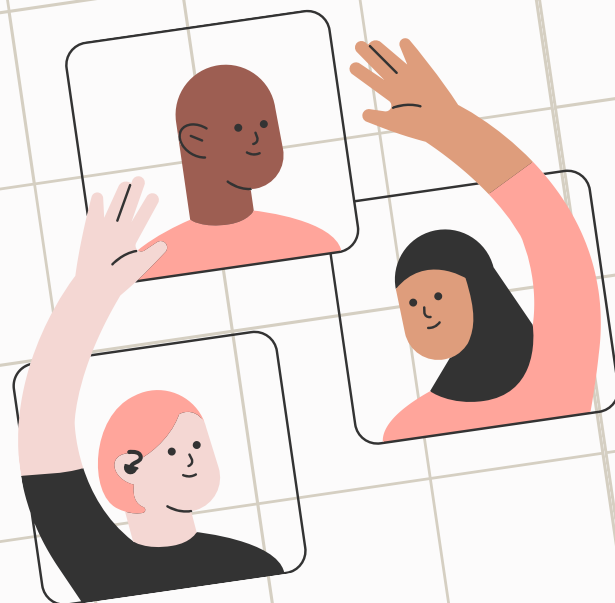




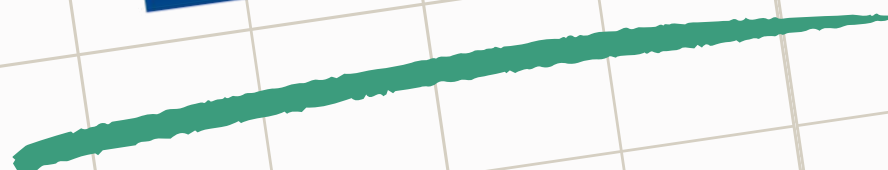
DiverseMind



Warsztaty uczniów



Co-funded by
the European Union





Wprowadzenie

Witamy w **Diverse Minds**, projekcie mającym na celu pomóc uczniom zrozumieć, że każdy uczy się na swój własny, wyjątkowy sposób.

W tej prezentacji skupimy się na temacie: **Spektrum autyzmu**
Weźmiesz również udział w kilku interaktywnych grach i aktywnościach, które pomogą Ci doświadczyć niektórych wyzwań, z jakimi mogą mierzyć się Twoi koledzy z klasy, oraz odkryjesz sposoby, dzięki którym wszyscy możemy wspierać się nawzajem w nauce.



Pamiętaj!

*Różne umysły uczą się w różny sposób
– i to właśnie wzmacnia nasze klasy.*

Czym jest neuroróżnorodność?

Neuroróżnorodność oznacza, że mózg każdego człowieka działa na swój własny, unikalny sposób. Tak jak każdy z nas wygląda inaczej czy ma inne hobby, tak samo myślimy, uczymy się i rozumiemy rzeczy na różne sposoby – i to jest całkowicie normalne.



Przykłady neuroróżnorodności:

Spektrum autyzmu – różnice w komunikacji, interakcjach społecznych i doświadczeniach sensorycznych.

ADHD – różnice w koncentracji, skupieniu i poziomie energii.

Dysleksja – różnice w czytaniu i przetwarzaniu języka.

Dyskalkulia – różnice w rozumieniu liczb i matematyki.

Trudności w przetwarzaniu sensorycznym – różnice w odbiorze i przetwarzaniu bodźce sensoryczne.

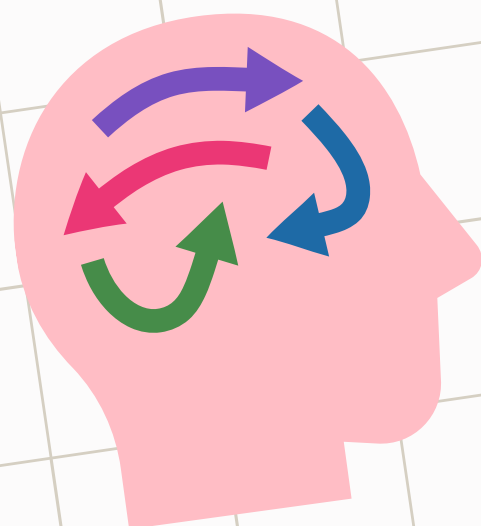


DiverseMind

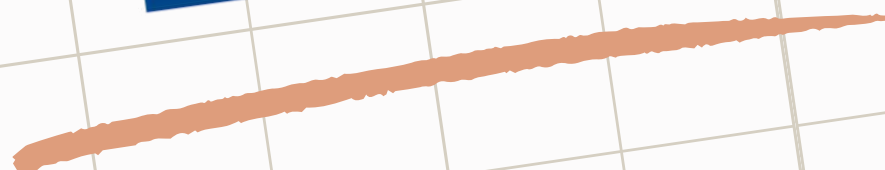


Rozdział 1

Spektrum autyzmu



Co-funded by
the European Union



Czym jest spektrum autyzmu?

Wyobraź sobie, że twój mózg to superinteligentny komputer. Komputer każdej osoby działa nieco inaczej – niektórzy przetwarzają obrazy szybciej, inni świetnie radzą sobie z rozwiązywaniem łamigłówek, zapamiętywaniem szczegółów czy tworzeniem muzyki. Dla osób z autyzmem komputer działa w szczególny sposób.



Spektrum autyzmu (ASD) oznacza, że mózg danej osoby widzi, czuje i myśli inaczej — nie lepiej ani gorzej, po prostu inaczej!



DiverseMind

Dlaczego to ważne?

1

Zrozumienie osób ze spektrum autyzmu pomaga stworzyć bezpieczne i przyjazne środowisko. Zmniejsza stres i zapobiega błędnej interpretacji ich reakcji. Ułatwia również współpracę, budowanie dobrych relacji i okazywanie empatii wobec odmiennych sposobów myślenia i postrzegania świata.

2

Czasami mogą oni potrzebować:

- Przejrzystych instrukcji i wsparcia wizualnego
- Więcej czasu na przetwarzanie informacji i dostosowywanie się do zmian
- Przewidywalnych rutyn
- Cichego miejsca do skupienia się lub odpoczynku
- Pomocy w zakresie sygnałów społecznych
- Opcji lub wyborów (np. gdzie usiąść)
- Zrozumienia, kiedy czują się zestresowani lub przeciążeni



**ZROZUMIENIE SPRAWIA,
ŻE SZKOŁA STAJE SIĘ
ŁATWIEJSZA DLA WSZYSTKICH.**



Jak mogę pomóc?



ZAUWAŻ STRES
I PRZECIĄŻENIE,
ZACHOWAJ SPOKÓJ I BĄDŹ
MIŁY – możesz zapytać:
„Czy chcesz zrobić sobie
krótką przerwę?”

ZAPYTAJ, CZEGO
POTRZEBUJĄ,
np. „Czy mogę ci
pomóc już teraz?”

ZACHOWAJ SZACUNEK
- UNIKANIE KONTAKTU
WZROKOWEGO
I KONIECZNOŚĆ
ZACHOWANIA RUTYNY
SĄ W PORZĄDKU.

ZAPOWIADAJ ZMIANY,
np. „Wychodzimy za
około 10 minut.”

DAJ CZAS,
POZWÓL IM MYŚLEĆ
I ODPOWIADAĆ
WE WŁASNYM TEMPIE.



Czego należy unikać?

- ☒ **DRAŻNIENIE LUB ŻARTOWANIE Z CZYJEGOŚ ZACHOWANIA LUB ZAINTERESOWAŃ**
- MOŻE BYĆ BOLESNE
- ☒ **WYMUSZANIE KONTAKTU WZROKOWEGO** – MOŻE TO BYĆ NIEKOMFORTOWE LUB STRESUJĄCE
- ☒ **NAGŁE, GŁOŚNE DŹWIĘKI** - MOGĄ WYDAWAĆ SIĘ INTENSYWNE LUB DENERWUJĄCE
- ☒ **PRZECIĄŻENIE ROZMOWAMI GRUPOWYMI** - ODBIERANIE ZBYT WIELU GŁOSÓW W JEDNYM MOMENCIE MOŻE BYĆ TRUDNE DO PRZETWORZENIA
- ☒ **KRYTYKOWANIE STIMMINGU** - POWTARZALNE RUCHY, DŹWIĘKI LUB ZACHOWANIA POMAGAJĄ IM W SAMOREGULACJI
- ☒ **NIEOCZEKIWANE DOTKNIĘCIE** - MOŻE POWODOWAĆ STRES LUB PRZECIĄŻENIE SENSORYCZNE
- ☒ **PRZERYWANIE**, GDY SĄ SKUPIENI LUB ROZMAWIAJĄ





Gra 1: **CZAS NA ZMIANĘ**

1 Dla kogo?

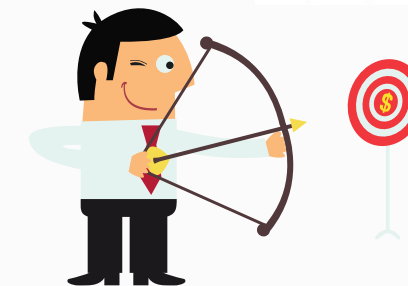
- UCZNIOWIE W WIEKU 10-15 LAT
- 2-3 UCZNIÓW W ZESPOLE
- CZAS TRWANIA: 45-60 MINUT

2 Zawartość gry:

- ZESTAW KART Z ZADANIAMI (PROSTE INSTRUKCJE, ŁAMIGŁÓWKI, WZORY)
- KARTY ZASAD UJAWNIANE LOSOWO
- KARTY DO ŚLEDZENIA EMOCJI
- TABLICA/ARKUSZ DO REFLEKSJI
- REGULATOR CZASOWY



Gra 1: CZAS NA ZMIANĘ



3 Czego możesz się nauczyć?

Uczysz się zachowywać elastyczność, jasno się komunikować oraz rozumieć i radzić sobie ze swoimi emocjami, gdy sytuacja lub zasady nagle się zmieniają.

4 Zasady gry:

Uczniowie wykonują proste zadanie (wzór, rysunek).

Nauczyciel wprowadza nowe zasady: zakaz rozmów, zamiana ról, tylko gesty.

Uczniowie kontynuują pracę w zmieniających się warunkach.

Krótką refleksją na temat emocji i pracy zespołowej.



Gra 1: CZAS NA ZMIANĘ

5

Meta-refleksja

*Jakie emocje
towarzyszyły
współpracy?*

*Jak
zareagowałeś
na brak jasności
i rozumienia?*

*Jak zareagowałeś,
gdy Twój partner
zrobił coś
nieoczekiwanego?*

*Na czym polega
podobieństwo tej gry
do sytuacji z życia
realnego lub ze szkoły?*

*Co pomogło
Wam utrzymać
współpracę?*



Gra 2: **ODKRYJ SWOJE EMOCJE**

1 Dla kogo?

- UCZNIOWIE W WIEKU
10-15 LAT
- 4-8 OSÓB W ZESPOLE
- CZAS TRWANIA:
60-90 MINUT



2 Zawartość gry:

- KARTY EMOCJI (EMOTIKONY)
- ARKUSZE „MAPY EMOCJI” – SYLWETKI
DO ZAZNACZANIA MIEJSC, W
KTÓRYCH ODCZUWANE SĄ EMOCJE
- NOTATKI SAMOPRZYLEPNE
- KOLOROWE MARKERY

Gra 2: **ODKRYJ SWOJE EMOCJE**



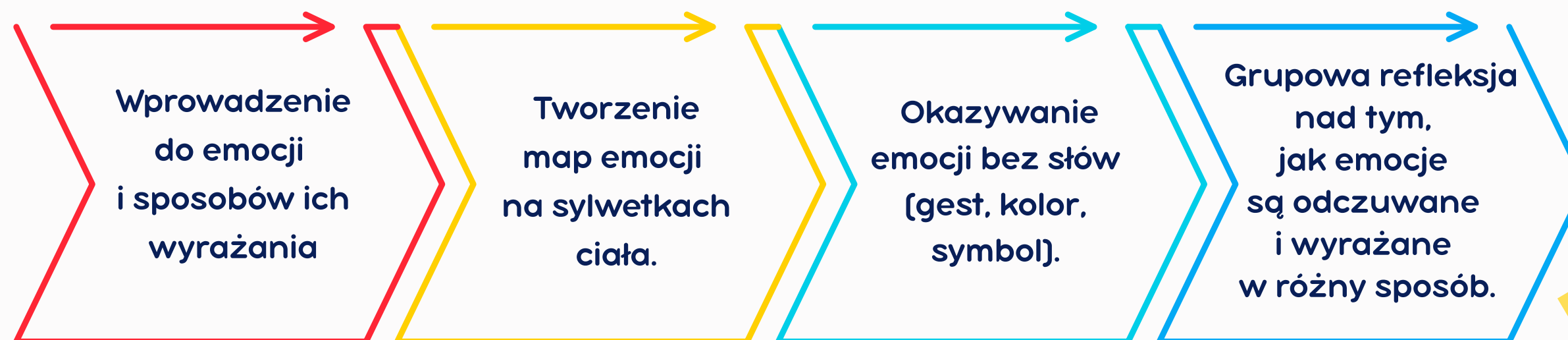
3

Czego możesz się nauczyć?

Uczysz się rozpoznawać, nazywać i regulować emocje oraz rozumiesz, że ludzie przeżywają je i okazują na różne sposoby.

4

Przebieg gry:



Gra 2: **ODKRYJ SWOJE EMOCJE**



5 Refleksja i rozmowa:



Co było łatwe, a co trudne
w rozpoznawaniu emocji?

Jak się czułeś, gdy inni próbowali cię
zrozumieć?

Czy emocje są zawsze widoczne?

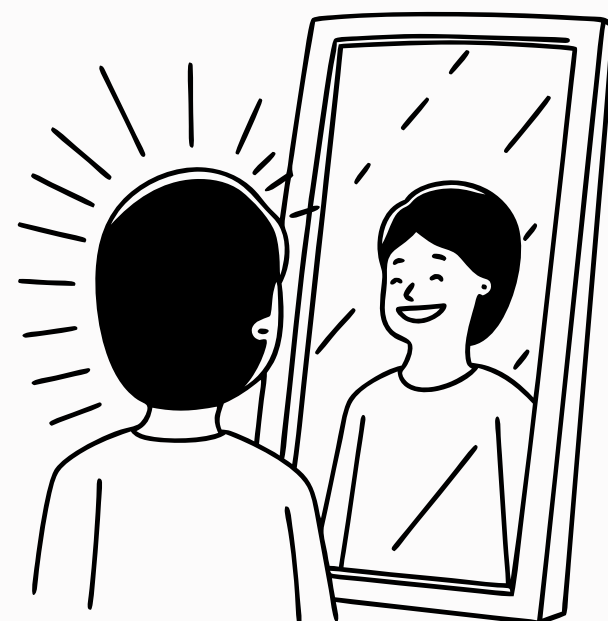
Jak można wspierać kogoś, kto nie okazuje
otwarcie swoich emocji?



Refleksja:

1

Wymień 3 rzeczy, których dowiedziałeś się o neuroróżnorodności z tego rozdziału.



2

Opisz dwa sposoby, w jakie możesz pomóc koledze w potrzebie opisanej w tym rozdziale.

3

Określ jeden obszar, w którym chcesz się osobiście rozwijać, szczególnie w zakresie uwzględnienia i wspierania potrzeb opisanych w tym rozdziale.



STOWARZYSZENIE ARID KRAKÓW, POLSKA



Co-funded by
the European Union

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednak poglądami i opiniami wyłącznie autora/autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej ani Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.