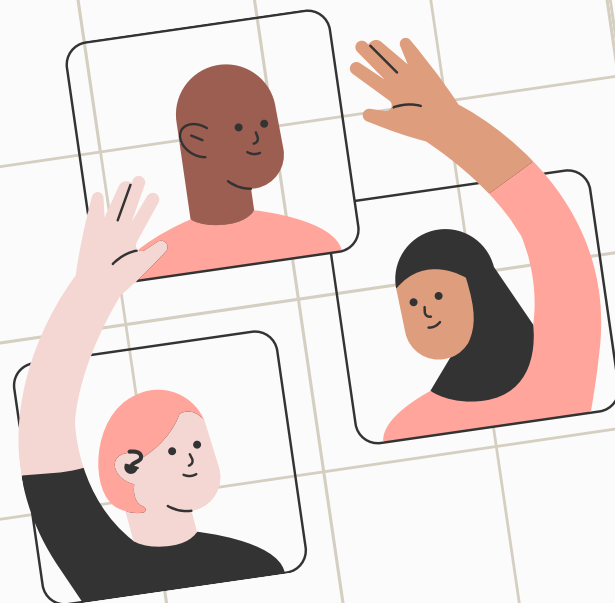




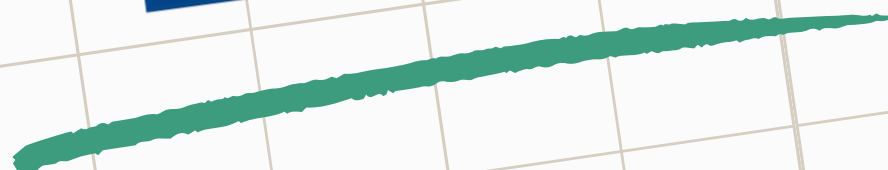
DiverseMind



Warsztaty dla uczniów



Co-funded by
the European Union





Wprowadzenie



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

W tej prezentacji skupimy się na **zaburzeniach przetwarzania sensorycznego**, przedstawiając najważniejsze informacje na temat tego typu trudności. Wprowadzimy również w interaktywne gry i ćwiczenia, które pomogą Ci doświadczyć niektórych wyzwań, z którymi zazwyczaj mierzą się Twoi koledzy z SPD. Odkryjemy także sposoby, dzięki którym możemy się wzajemnie wspierać w nauce.



Pamiętaj! Różne umysły uczą się w różny sposób
– i to właśnie wzmacnia nasze środowisko szkolne.

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 neurodywergencji

Autyzm – różnice w komunikacji, interakcjach społecznych i doświadczeniach sensorycznych.

ADHD – różnice w koncentracji, skupieniu i poziomie energii.

Dysleksja – różnice w czytaniu i przetwarzaniu języka.

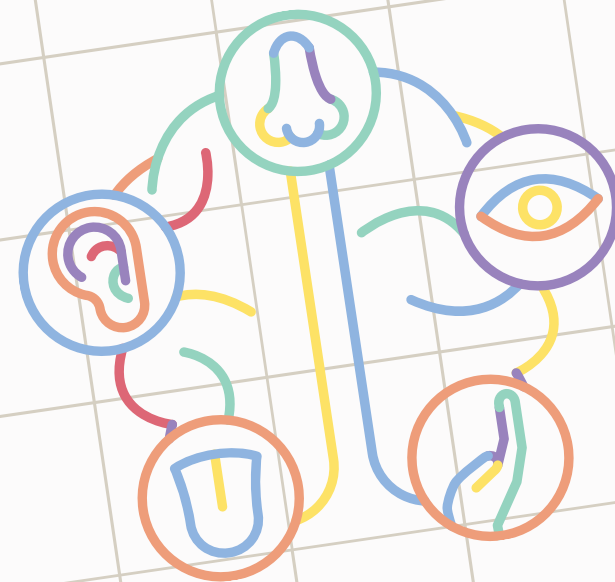
Dyskalkulia – różnice w rozumieniu liczb i matematyki.

Zaburzenia przetwarzania sensorycznego – różnice w odbieraniu i przetwarzaniu bodźców sensorycznych.





DiverseMind



Rozdział 2

Zaburzenia przetwarzania sensorycznego



Co-funded by
the European Union



Czym są zaburzenia przetwarzania sensorycznego?

Każdy z nas postrzega świat za pomocą zmysłów – słuchu, wzroku, dotyku, smaku, węchu, a także równowagi i czucia ciała (propriocepcji). Mózg zazwyczaj integruje te informacje i pomaga nam reagować – na przykład odskoczyć od czegoś gorącego lub skupić się pomimo hałasu.

U osób z zaburzeniami przetwarzania sensorycznego (SPD) mózg ma trudności z prawidłowym odbieraniem i interpretacją bodźców. Nie oznacza to, że ktoś „zachowuje się źle” – jej/jego zmysły po prostu działają inaczej.



Dlaczego ten temat?



1

Zrozumienie osób z SPD pomaga im czuć się bezpiecznie i akceptowalnie, zmniejsza to stres i przeciążenie bodźcami, zapobiega nieporozumieniom i błędnym ocenom ich zachowania. Ułatwia współpracę i budowanie dobrych relacji, a także uczy empatii i szacunku dla różnic międzyludzkich.

2

- Osoby z SPD potrzebują:**
- Cichego miejsca do pracy lub odpoczynku oraz mniej bodźców i przerw sensorycznych
 - Jasnych i przewidywalnych zasad oraz wcześniejszego powiadamiania o zmianach planów
 - Dodatkowego wyjaśnienia lub wolniejszego tempa pracy
 - Akceptacji faktu, że ich reakcje wynikają z przeciążenia, a nie braku woli



*Bądź akceptujący!
Sama świadomość, że się rozumie,
może być ogromnym wsparciem
dla rówieśników z SPD.*

Jak mogę pomóc?

Zapytaj, czego potrzebują

Możesz użyć frazy:
*„Czy mogę coś zrobić, żeby
było ci teraz wygodniej?”*

Dostosuj środowisko

Jeśli czujesz, że ktoś jest
przytłoczony, zaproponuj mu
przejście do cichszego,
ciemniejszego lub mniej
zatłoczonego miejsca.

Informuj z wyprzedzeniem o zmianach

Używaj zwrotów takich jak:
„Wyjdziemy za około 10 minut, OK?”
lub *„Powie ci wcześniej, gdy...”*

Szanuj ich strefę komfortu

Unikaj nagłych, głośnych
dźwięków, nieoczekiwanego
dotyku, silnych zapachów i bardzo
jasnego światła. Nie oceniaj, gdy
kolega dziwnie porusza się, używa
przedmiotów pobudzających,
słuchawek lub robi sobie przerwy
sensoryczne.

Rozpoznaj oznaki przeciążenia

Zachowaj spokój i nie osądzaj.
Pomóż im, proponując krótką
przerwę lub przypominając
o strategiach, z których już
korzystają.



DiverseMind

Unikaj:

- Mówienia w stylu:
„Przesadzasz” albo
*„Po prostu się do tego
przyzwyczaj”*.
- Zmuszania do
stawiania się
w niekomfortowych
sytuacjach
sensorycznych.
- Dotykania bez
pytania.
- Zabierania rzeczy
potrzebnych
do radzenia sobie
z trudnościami.



Gra 1

SensoMiś – podróż przez świat zmysłów



DiverseMind

1 Dla kogo?

Wiek:
7-10 lat

Liczba
graczy: 2-6

Czas gry:
ok. 30-45
minut

Miejsce:
dom, szkoła

2 Materiały do gry:

Plansza do gry – ścieżka składająca się z 30 pól, prowadząca przez różne „światy sensoryczne”: Las Dźwięków, Dolina Dotyku, Kraina Smaków i Zapachów, Wyspa Równowagi, Miasto Spokoju

Karty zmysłów (60) – po 12 dla każdego z 5 zmysłów: słuch, wzrok, dotyk, równowaga, węch/smak.

Karty Empatii (30) – nagrody za pomoc, refleksję lub wsparcie.

Karty wyzwań ruchowych (10) – proste ćwiczenia ruchowe i sensoryczne.

Pionki (po jednym dla każdego gracza) i **kostka**.

Żetony empatii – np. serca, guziki lub kółka papierowe.

Gra 1

SensoMiś – podróż przez świat zmysłów



3

Cel gry:

Gracze wyruszają w podróż z SensoMisiem– uroczym pluszakiem, który doświadcza świata na różne sposoby za pomocą zmysłów. Każdy gracz uczy się, jak w bardzo różny sposób ludzie odbierają dźwięki, zapachy, ruch i dotyk. Celem gry jest zdobycie jak największej liczby punktów empatii poprzez pomaganie innym osobom i okazywanie zrozumienia dla ich trudności.

4

Zasady gry:

- Gracze na zmianę rzucają kostką i przesuwają pionki.
- W zależności od pola, na którym się zatrzymają, wykonują określoną akcję.
- Po wykonaniu zadania gracz może zdobyć:

1 żeton empatii za poprawne lub empatyczne działanie, 2 żetony, jeśli potrafią również wyjaśnić, dlaczego sytuacja była trudna dla osoby z SPD.

- Wygrywa gracz, który na końcu planszy ma najwięcej żetonów empatii.

Gra 2

Misja sensoryczna

1

Dla kogo?

Wiek:
8-12 lat

Czas gry:
ok. 30 - 40
minut

Liczba graczy:
6 - 12 (w parach
lub małych
grupach)

Potrzebne materiały:
opaski na oczy lub okulary
przeciwsłoneczne, pudełka
z różnych materiałów dotykowych,
karty z zadaniami, długopisy
i notatniki, minutnik
lub klepsydra z piaskiem.

2

Czego możesz się nauczyć?

Dowiesz się, w jaki sposób ludzie mogą odmiennie odbierać bodźce sensoryczne (dotyk, dźwięk, światło, zapach, ruch), jak możesz komunikować się z rówieśnikami, którzy mają trudności sensoryczne, a także jak ich wspierać i rozumieć, gdy ich reakcje różnią się od „typowych”.



Gra 2

Misja sensoryczna



3

Cel gry:

Gracze wcielają się w rolę „eksploratorów sensorycznych”, którzy muszą wykonać serię zadań komunikacyjnych – każde symulujące inny rodzaj wyzwania sensorycznego. Celem jest ukończenie misji, zachowując jednocześnie dobrą współpracę i empatię.

4

Zasady gry:

- Uczestnicy w parach lub grupach biorą udział w misjach, wykonując zadania związane z radzeniem sobie z sytuacjami wymagającymi interakcji sensorycznych.
- Po każdej misji uczestnicy dzielą się swoimi wrażeniami.
- Po ukończeniu wszystkich misji gracze łączą siły, aby stworzyć „Kod Empatycznej Komunikacji”.
- Podczas gry lider pełni rolę moderatora, prowadząc grupy lub pary uczestników przez zadania.

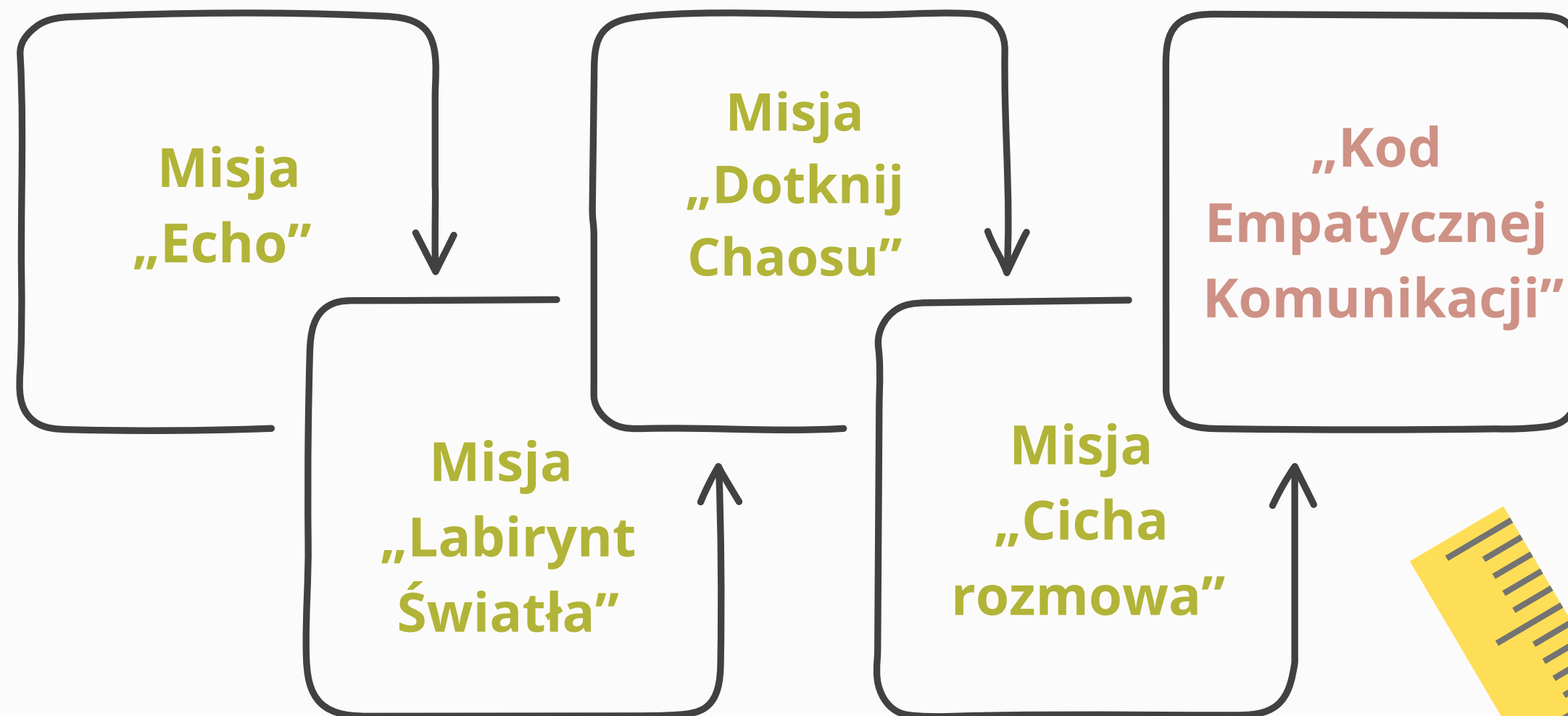
Gra 2

Misja sensoryczna



5

Etapy gry:

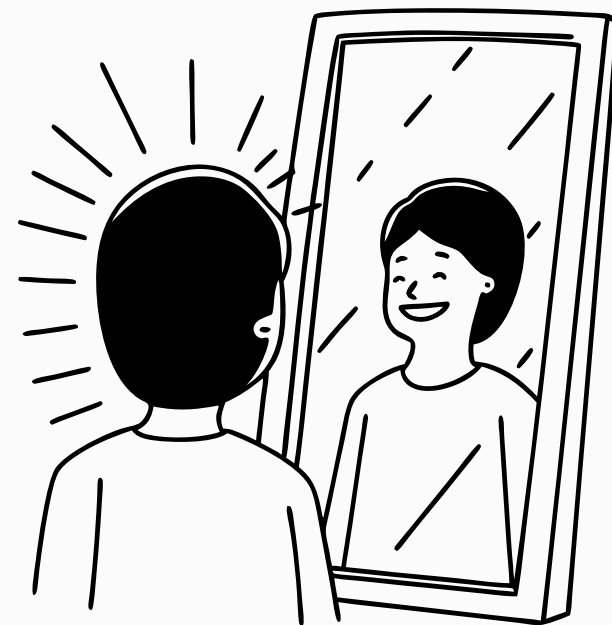


Podsumowanie



1

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



2

Opisz 2 sposoby, w jakie możesz pomóc koledze z potrzebą zidentyfikowaną w tym rozdziale.

3

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



Zespół Szkół i Placówek Specjalnych
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.