



DiverseMind



Co-funded by
the European Union

PRZEWODNIK NAJLEPSZYCH PRAKTYK

WSTĘP

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, co się zbliża, lub skupić się pomimo hałasu. U osób z zaburzeniami przetwarzania sensorycznego (SPD) mózg ma trudności z prawidłowym odbieraniem lub interpretowaniem bodźców. Nie oznacza to, że ktoś „zachowuje się źle” – jego zmysły po prostu działają inaczej. Warsztaty rówieśnicze przeznaczone były dla uczniów, mających codzienny kontakt z kolegami lub koleżankami, wykazującymi trudności z przetwarzaniem sensorycznym. W ramach pilotażu warsztaty przeprowadzono w trzech szkołach: w Hiszpani, Irlandii i Polsce.

OPIS WDROŻONYCH STRATEGII

Warsztaty zostały przedstawione uczniom poprzez krótką prezentację, w której wyjaśniono cele dotyczące neuroróżnorodności, integracji i empatii. Szczególnie poruszono kwestie związane z trudnościami w przetwarzaniu sensorycznym. Sesja składała się z trzech części: wprowadzenia, zajęć grupowych i refleksji. Uczniowie pracowali w małych zespołach nad grami i zadaniami dyskusyjnymi, aby zgłębić różne perspektywy i doświadczenia. Aby utrzymać zaangażowanie wszystkich uczniów, wykorzystano metody interaktywne, materiały wizualne i pytania otwarte. Zajęcia dostosowano do różnych stylów uczenia się, zapewniając wszystkim komfortowy udział.

MODUŁ 2

ZABURZENIA PRZETWARZANIA SENSORYCZNEGO (SPD)



Zastosowano podstawowe strategie pracy z uczniami mającymi trudności w przetwarzaniu sensorycznym:

- Dostosowanie otoczenia (cisza, ograniczone bodźce, porządek);
- Wprowadzenie przerw sensorycznych (ruch, relaks);
- Stosowanie prostych i jasnych instrukcji;
- Uwzględnienie indywidualnych strategii (np. słuchawki, piłki);
- Stopniowanie trudności i ograniczenie liczby bodźców;
- Monitorowanie reakcji i elastyczne reagowanie.



Co-funded by
the European Union



DiverseMind

Przestrzegano zasad pracy z uczniami wykazującymi trudności w przetwarzaniu sensorycznym:

1. Każdy ma inne potrzeby.
2. Nie oceniamy innych, jeśli ktoś reaguje inaczej na dźwięki, zapachy lub dotyk.
3. Wszyscy mamy wpływ na stworzenie spokojnej atmosfery w klasie.

OPRACOWANE GRY I AKTYWNOŚCI EDUKACYJNE

Podczas warsztatów wykorzystano ćwiczenia z **Przewodnika dla Rówieśników**:

Gra 1 „SENSOMIŚ – podróż przez świat sensoryczny”

Gracze wyruszyli na przygodę z SensoMisiem – przyjazną Maskotką, która odbiera obrazy, dźwięki, zapachy, ruch i dotyk w różnorodny, często nietypowy sposób. Bawiąc się, dzieci uczyły się, jak ludzie mogą odczuwać świat w odmienny sposób. Celem gry było zdobywanie punktów empatii poprzez pomaganie bohaterom gry, okazywanie wzajemnej życzliwości i rozumienie stawianych wyzwań.

Gra 2 „Misja Sensoryczna”

Gracze wcielali się w rolę „eksploratorów sensorycznych”, którzy wykonywali serię zadań komunikacyjnych, z których każde symulowało inny rodzaj wyzwania sensorycznego. Celem było ukończenie misji przy jednoczesnym zachowaniu dobrej współpracy i empatii.

Podczas warsztatów uczniowie reagowali w zróżnicowany sposób, zgodnie z ich indywidualnymi potrzebami sensorycznymi. Wielu z nich wykazało duże zainteresowanie tematem, chętnie słuchali i dzielili się własnymi doświadczeniami. Niektórzy uczniowie odczuwali wyraźną ulgę i lepsze zrozumienie własnych trudności, zwłaszcza gdy omawiano konkretne przykłady codziennych sytuacji. Podczas ćwiczeń praktycznych, szczególnie ćwiczeń ruchowych i uspokajających, większość uczniów aktywnie uczestniczyła w zajęciach, choć niektórzy potrzebowali więcej czasu na adaptację lub wybierali bardziej swobodne podejście. W miarę trwania warsztatów rosło poczucie bezpieczeństwa i otwartości w grupie. Uczniowie chętniej stosowali proponowane strategie samoregulacji, a także lepiej rozumieli swoje reakcje, co przekładało się na ich większy komfort i zaangażowanie w zajęcia.





Co-funded by
the European Union



DiverseMind

WYNIKI I WPŁYW

Warsztaty pozwoliły uczniom lepiej zrozumieć własne reakcje na bodźce oraz sposoby radzenia sobie w sytuacjach ich nadmiaru lub niedoboru. Uczestnicy, poprzez aktywne zaangażowanie w gry, nauczyli się praktycznych technik samoregulacji, takich jak ćwiczenia ruchowe, oddechowe i strategie uspokajające. Zauważono, że dobrze dostosowane środowisko edukacyjne i przejrzysta struktura zajęć, sprzyjały zwiększeniu poczucia bezpieczeństwa i lepszej koncentracji uwagi. Warsztaty pokazały również, jak ważne jest indywidualne podejście do potrzeb uczniów i umożliwienie im wykorzystania własnych metod regulacji sensorycznej. Warsztaty przyczyniły się do zwiększenia świadomości, poprawy funkcjonowania w grupie oraz podniesienia komfortu w sytuacjach szkolnych.

WNIOSKI

- Wszyscy uczniowie lepiej funkcjonują w przewidywalnym i ustrukturyzowanym środowisku.
- Nadmierne bodźce obniżają koncentrację i zwiększają napięcie.
- Różnorodne formy pracy sprzyjają zaangażowaniu wszystkich uczniów.
- Uczniowie z SPD wymagają częstszych przerw i indywidualnego nauczania.
- Współpraca i integracja w grupie poprawiają komfort nauki.

REKOMENDACJE

- Wprowadzaj jasną strukturę zajęć i spójne procedury.
- Ogranicz zbędne bodźce (hałas, chaos wizualny).
- Zapewnij wszystkim przerwy na ruch i zajęcia sensoryczne.
- Stawiaj zindywidualizowane wymagania oraz różnicuj formy i metody pracy w podejściu do poszczególnych uczniów.
- Wyposaż uczniów w strategie samoregulacji (np. techniki uspokajające).
- Wzmacniaj relacje i atmosferę akceptacji w klasie.