



NEURORÓŻNORODNI

# PRZEWODNIK





NEURORÓŻNORODNI

**ORGANIZATOR:**

Niepubliczne Przedszkole SOSENKI  
ul. Langiewicza 5  
Grodzisk Mazowiecki  
[www.sosenki.pl](http://www.sosenki.pl)  
[info@sosenki.pl](mailto:info@sosenki.pl)

Impact Expert  
Karolina Roztocka  
Liderka #Neuroróżnorodnych  
[kar.roztocka@gmail.com](mailto:kar.roztocka@gmail.com)

**PATRON:**

Honorowy Patronat Burmistrza  
Grodziska Mazowieckiego

**EKSPERTKI:**

Małgorzata Dłubak  
Katarzyna Grabarczyk  
Paulina Majewska  
Agata Bartczak  
Magdalena Cebulak  
Justyna Siamborska  
Dominika Łobaszewska

**PATRONI MEDIALNI:**

[Czasopismo Bogoria](#)  
[Radio Bogoria](#)  
[Grodzisk News](#)  
[O! Obiektywna Gazeta](#)

**SPONSORZY:**

Ci, którzy chcą pozostać anonimowi  
[Cartoonito](#)  
[FizjoFinezja](#)  
[Mijamysię](#)  
[The Park](#)  
[Wydawnictwo Krytyki Politycznej](#)  
[Wydawnictwo Papilion](#)  
[Zakład Poligraficzny Madas](#)

**REDAKTORKA:**

Marta Przychodzka

**PROJEKTY GRAFICZNE:**

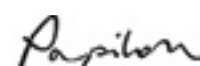
[Maciej Żyła](#)

**ILUSTRATORKA:**

[Ksenia Potępa](#)

**SKŁAD:**

Norbert Adamczyk



# SPIS TREŚCI

O kampanii społecznej #Neuroróżnorodni .....	4
Harmonogram kampanii społecznej #Neuroróżnorodni .....	5
Warto wiedzieć .....	6
Kiedy udać się do specjalisty? .....	8
Gdzie szukać pomocy .....	10
Spektrum autyzmu w statystyce .....	11
Spektrum autyzmu w gminie Grodzisk Mazowiecki .....	13
Jak komunikować się z osobą w spektrum autyzmu? .....	14
Kilka słów o zmysłach – z czym zmagają się osoby w spektrum? .....	16
Chłopcy tak mają. Historia Marii – mamy Mikołaja i Basi .....	21
Komunikatory, czyli nasz głos .....	24
Dwulatki nie mają więcej czasu. Historia Alicji – mamy Igora .....	28
Edukacja włączająca a integracyjna – czym się różnią? .....	32
Sosenki – przedszkole szyte na miarę .....	34
Rodzicu, radź sobie sam! Historia Ani – mamy Patryka .....	36
Szkoła bez dzwonek? Czy to możliwe? .....	38
Jak mówić o osobach w spektrum? .....	41
Oswoić spektrum .....	43
Mapa miejsc przyjaznych neuroróżnorodności .....	45



# #NEURORÓŻNORODNI

#Neuroróżnorodni to kampania społeczna realizowana przez Przedszkole SOSENKI z Grodziska Mazowieckiego pod Honorowym Patronatem Burmistrza Gminy Grodzisk Mazowiecki. Głównym celem jest podniesienie świadomości społecznej na temat spektrum autyzmu (w tym Zespołu Aspergera) wśród lokalnej społeczności. Zadaniem #Neuroróżnorodnych jest wprowadzenie realnych zmian w gminie, które będą realizowane poprzez działania kampanii.

Oficjalny hashtag

**#neuroroznorodni**

# HARMONOGRAM KAMPANIA SPOŁECZNA

## #NEURORÓŻNORODNI

**20.03.2023 godz. 19:00** Mediateka – wernisaż „Moja Interpretacja Neuroróżnorodności”; wystawę można oglądać do 31 marca br.

**22.03.2023** Centrum Kultury, kino – „Batwheels” – pokaz przyjazny sensorycznie.

**25.03.2023 godz. 12:00** Mediateka – spotkanie z Jankiem Gawrońskim, samorzecznikiem z Klubu Świadomej Młodzieży, oraz Fundacją Autism Team.

**26.03.2023 godz. 17:00** Centrum Kultury, kino – „Śbuk”.

**27-31.03.2023** Tydzień Neuroróżnorodności w placówkach oświatowych Gminy Grodzisk Mazowiecki.

**29.03.2023 godz. 19:30** Centrum Kultury, sala kinowa – charytatywny StandUp powiązany ze zbiórką funduszy na grupę wsparcia dla rodziców dzieci w spektrum autyzmu.

**2 kwietnia przypada Światowy Dzień Świadomości Autyzmu, którego celem jest propagowanie wiedzy na temat autyzmu i budowanie wrażliwości społecznej.**

**2.04.2023 o godz. 11:00** zmieniamy wspólnie Park Skarbków w Niebieski Park Skarbków – zachęcamy wszystkich mieszkańców Gminy do włożenia na siebie niebieskiego elementu garderoby na znak solidarności z osobami w spektrum oraz wzięcia udziału w naszym spacerze dla neuroróżnorodności.

Tego dnia będzie można również podziwiać podświetlone na niebiesko budynki Mediateki i Hali Widowiskowo-Sportowej CAiS.

# WARTO WIEDZIEĆ



**A**utyzm – alternatywna ścieżka rozwoju człowieka. Według Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób ICD-10 autyzm to całościowe zaburzenie rozwojowe, które objawia się problemami w komunikowaniu uczuć w związkach społecznych oraz zaburzoną integracją wrażeń zmysłowych.

**Spektrum** – różnorodność.

**Spektrum autyzmu** – szereg cech neurorozwojowych charakteryzujących się na ogół trudnościami w inicjowaniu i utrzymywaniu relacji oraz komunikacji społecznej, powtarzalnym i nieelastycznym zachowaniem, intensywnymi zainteresowaniami i nietypowymi reakcjami na bodźce sensoryczne. Spektrum autyzmu oznacza dużą różnorodność funkcjonowania osób autystycznych. Każda osoba w spektrum autyzmu ma inne nasilenie oraz profil objawów.

**Neurotypowy** – osoba, która nie jest autystyczna i nie posiada innego zaburzenia rozwojowego.

**AAC** (ang. augmentative and alternative communications, pol. komunikacja alternatywna i wspomagająca) – grupa metod, które umożliwiają osobom niemówiącym lub mówiącym w ograniczonym stopniu porozumiewanie się z otoczeniem. AAC polega na używaniu w komunikacji znaków opierających się na gestach, obrazach, symbolach, przedmiotach.

**Stimy (lub stereotypie)** – każdy powtarzalny ruch, postawa ciała lub wypowiedź, która ma na celu regulację układu nerwowego, np. machanie rękami, kiwanie się w przód i w tył, stukanie o stół.





# KIEDY UDAĆ SIĘ DO SPECJALISTY?

**Magdalena Cebulak**

*psycholożka, specjalistka pracująca w przedszkolu SOSENKI*

**M**asz obawy związane z rozwojem swojego dziecka? Zastanawiasz się, czy są przesłanki, żeby udać się po poradę do psychologa? Nie wiesz, co powinno zwrócić twoją uwagę? Sprawdź, jakie zachowania są powodem do niepokoju i kiedy warto spotkać się ze specjalistą.

**Na pewno warto pójść do psychologa w poniższych przypadkach:**

jeśli coś nas niepokoi w zachowaniu naszego dziecka, np. gdy dziecko jest wycofane, nadmiernie nieśmiałe lub agresywne. Kiedy osoby z najbliższego otoczenia, np. opiekunowie z przedszkola lub szkoły, sygnalizują nam, że funkcjonowanie naszego dziecka znacznie odbiega od rówieśników.

Jeśli dziecko ma trudności w obszarze funkcjonowania społecznego, w obszarze mowy i komunikacji oraz w sferze zainteresowań i zabawy może występować u niego spektrum autyzmu. Jeśli zauważysz u swojego dziecka takie objawy, warto udać się do psychologa, psychiatry lub zgłosić się do ośrodka, który wykonuje diagnozy w kierunku autyzmu.





# NAJWAŻNIEJSZE OBJAWY AUTYZMU

Zalecamy udanie się do specjalisty, jeśli twoje dziecko:

## w komunikacji i mowie:

- ma trudności w nawiązywaniu i podtrzymywaniu kontaktu wzrokowego;
- nie reaguje na imię;
- nie komunikuje się z otoczeniem za pomocą mowy lub występuje u niego znacznie opóźniony rozwój mowy;
- nie wskazuje palcem, nie kompensuje braku mowy gestami;
- porozumiewa się werbalnie, jego mowa jest płynna, ale nie rozumie żartów, metafor, ma tendencję do wygłaszania monologów na ulubiony temat, ma trudności w podtrzymywaniu naprzemienności w rozmowie z drugą osobą.

## w obszarze społecznym:

- nie podejmuje naśladowania, np. w zabawie;
- nie odwzajemnia uśmiechu;
- ma trudności w inicjowaniu i podtrzymywaniu interakcji z rówieśnikami i podejmowaniu wspólnych zabaw. Może wybierać samotną zabawę lub nawiązywać relacje w sposób nieadekwatny społecznie, np. poprzez zabieranie zabawek, mocne przytulanie, nieuwzględnianie potrzeb drugiego dziecka;
- nie dzieli wspólnego pola uwagi z innymi, np. dziecko nie jest zainteresowane wspólną zabawą, nie reaguje na naszą mimikę i gesty (lub reaguje słabo). Bardziej interesuje się przedmiotami niż kontaktem z drugą osobą;
- nie dzieli się swoimi zainteresowaniami, nie przynosi zabawek, nie pokazuje nam swoich rysunków;
- ma trudności w rozumieniu zasad społecznych, w podporządkowaniu się zasadom w grupie.

## zachowuje się w sposób stereotypowy:

- jest silnie przywiązane do rutyny i schematów, np. chce chodzić zawsze tą samą trasą do przedszkola lub wkładać tylko jedną ulubioną bluzkę; nie lubi zmian;
- często bawi się tylko kilkoma zabawkami (np. auta, pociągi), zazwyczaj zawsze
- w ten sam sposób, preferuje schematyczną zabawę,
- jest silnie zainteresowane wybranym tematem (np. dinozaury, kosmos), niechętnie rozmawia na inny temat;
- wykonuje powtarzające się ruchy, tzw. stereotypie ruchowe, np. macha rękoma, kołysze się w przód i w tył.

U osób z autyzmem często występują również zaburzenia sensoryczne, które objawiają się obniżoną lub nadmierną reakcją na bodźce, np. dotykowe, słuchowe, węchowe i inne.

Jeśli u swojego dziecka obserwujesz powyższe objawy (kilka lub więcej), to możesz przed pójściem do psychologa/psychiatry wypełnić internetowy darmowy test M-CHAT\_R/F, który znajdziesz na stronie [www.badabada.org](http://www.badabada.org) Fundacji Synapsis. Jest to test przesiewowy, który służy wstępnej ocenie wystąpienia ryzyka autyzmu u dziecka.

**Drogi Rodzicu, jeśli coś niepokoi cię w rozwoju twojego dziecka, nie zwlekaj z pójściem do psychologa/psychiatry.** Szybka diagnoza gwarantuje to, że twoje dziecko szybciej otrzyma skuteczną pomoc i terapię, będzie mogło lepiej funkcjonować w świecie, w relacjach z innymi ludźmi, w przedszkolu, w domu i w szkole.

# GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

Poniżej znajduje się lista placówek w Gminie Grodzisk Mazowiecki oraz w bliskiej okolicy, w których można uzyskać wsparcie dla osób w spektrum.

**Poradnia  
Psychologiczno-Pedagogiczna**  
ul. Bałtycka 30  
05-825 Grodzisk Mazowiecki  
<https://pppgrodziskmazowiecki.szkolnastrona.pl>

**FizjoFinezja**  
ul. Bałtycka 33 lok. 2  
05-825 Grodzisk Mazowiecki  
<https://www.fizjofinezja.pl>

**Stowarzyszenie Dla Autyzmu**  
ul. Piwoniowa 10  
05-825 Opypy  
<https://dlaautyzmu.pl>

**Instytut Matki i Dziecka  
Zakład Wczesnej Interwencji  
Psychologicznej**  
ul. Kasprzaka 17A  
01-211 Warszawa  
<https://imid.med.pl/pl/586>

**Fundacja Scholar**  
ul. Kubickiego 9 lok. 1, 2, 3 i 4  
02-954 Warszawa  
<https://scholar.pl/>

**Dialog Centrum Terapii**  
ul. Bukowińska 26B  
02-703 Warszawa  
<https://psychiatrzy.warszawa.pl>

**Centrum Terapii i Wspierania  
Rozwoju Dziecka Sensis**  
ul. Niecała 10 lok. 2  
05-800 Pruszków  
[www.sensis.edu.pl](http://www.sensis.edu.pl)

**Fundacja Radośni**  
ul. Zachodnia 18/20  
05-822 Milanówek  
<https://fundacjaradosni.com.pl>

**Centrum Kompleksowej  
Terapii Spektrum**  
ul. 3 Maja 38c  
05-825 Grodzisk Mazowiecki  
<https://spektrum.edu.pl>

**Gabinet Diagnostyki i Terapii  
Huśtawka**  
ul. 1 Maja 33  
05-825 Grodzisk Mazowiecki  
<https://hustawka.edu.pl>

**Fundacja ALEKlasa**  
ul. Nowoursynowska 143K lok.U1  
02-776 Warszawa  
<https://fundacja-aleklasa.eu>

**Fundacja Synapsis**  
ul. Ondraszka 3  
02-085 Warszawa  
<https://synapsis.org.pl>

**Fundacja Autism Team**  
ul. Śnieżna 5  
92-103 Łódź  
<https://fundacja-autism-team.business.site>

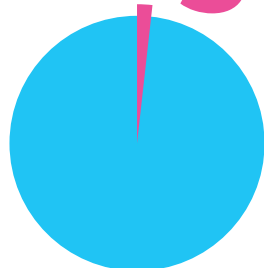
**Terapeutica**  
ul. Okopy Górne 9  
05-822 Milanówek  
<https://terapeutica.com.pl>

**Centrum RiM**  
ul. Ołówkowa 39A  
05-800 Pruszków  
<https://centrum-rim.pl>

Przedstawiony spis ma charakter informacyjny, a organizatorzy kampanii #Neuroróżnorodni nie biorą odpowiedzialności za jakość usług prowadzonych w powyższych placówkach.

# SPEKTRUM AUTYZMU W STATYSTYCE

2017



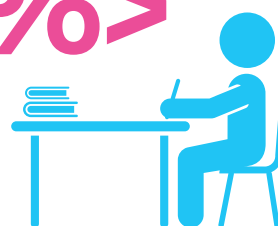
3%

Zaburzenia ze spektrum autyzmu dotyczą **od 1 do 3%** populacji.

2019

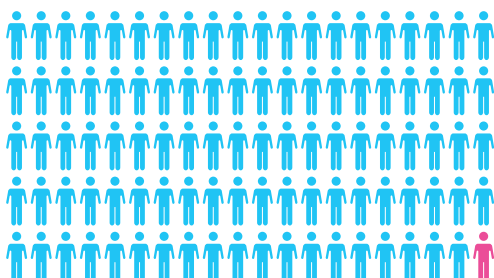
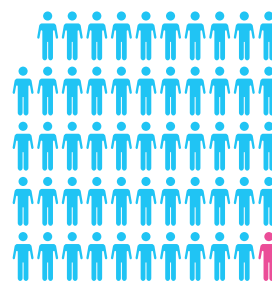
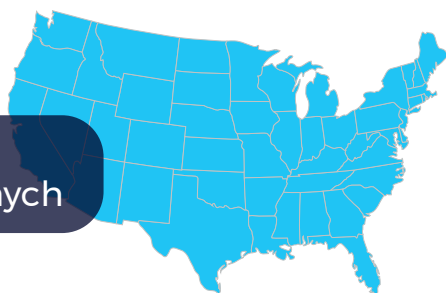
20%>

Każdego roku w Polsce o 20% zwiększa się **liczba uczniów z diagnozą spektrum autyzmu.**



2020

**1 na 54** dzieci w Stanach Zjednoczonych



**1 na 100** dzieci w Europie

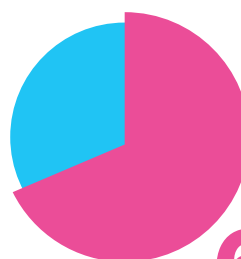
to dziecko rozwijające się w **spektrum autyzmu.**

2021



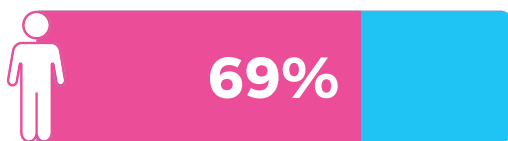
13%

**13% Polaków wie**, czym charakteryzuje się autyzm

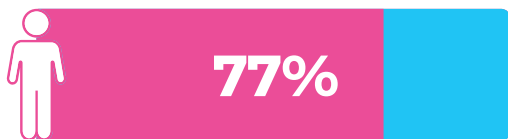


**68% Polaków ma lub miało** styczność z osobą ze spektrum autyzmu

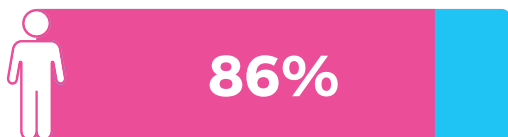
68%



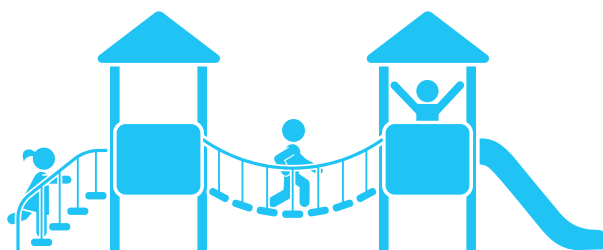
69% osób w spektrum jest dyskryminowanych



77% osób w spektrum boi się wyjść z domu

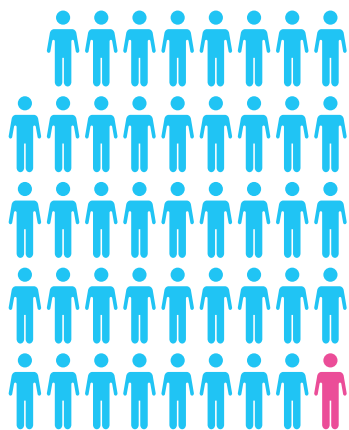


86% osób w spektrum nie zna miejsc dostosowanych do swoich potrzeb



**4 lata i 3 miesiące** to średni wiek rozpoznania autyzmu u dzieci.

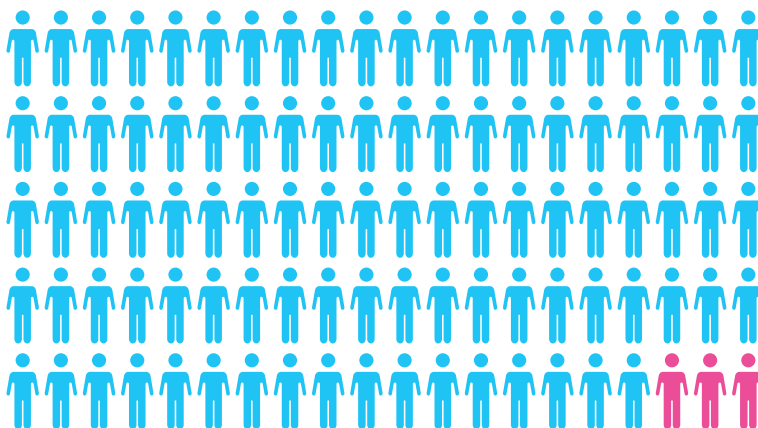
## 2022



Statystycznie **1 na 44 osoby** mogłyby mieć zdiagnozowany autyzm

## 3 na 100 osób

dorosłych urodzonych w latach 1980-2012 w Stanach Zjednoczonych może dostać diagnozę w przyszłości ze względu na nowe kryteria diagnostyczne



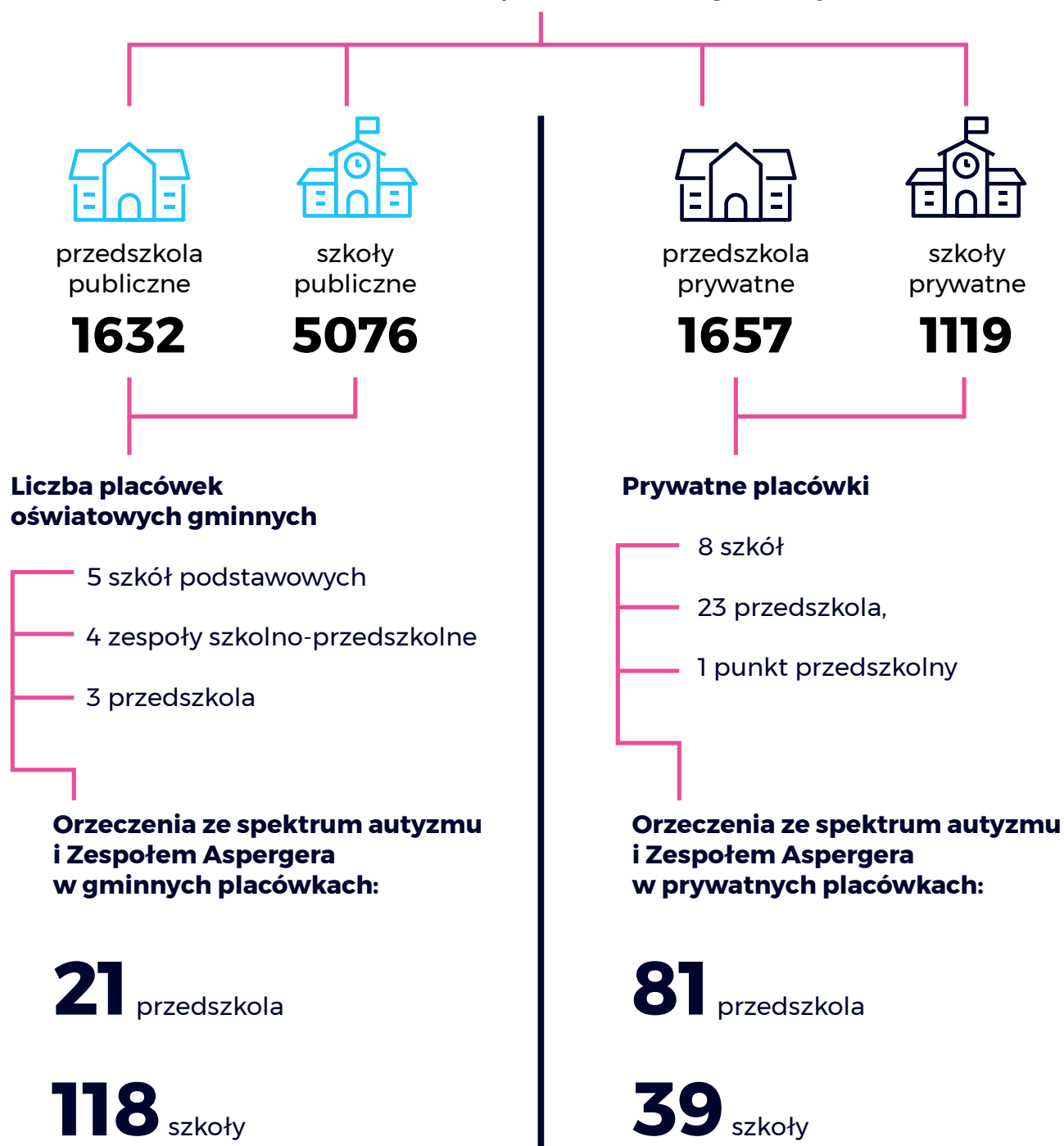
### Źródła:

[https://www.cbos.pl/PL/publikacje/news/2021/12/dane/Spoleczny\\_obraz\\_autyzmu-styczen2021.pdf](https://www.cbos.pl/PL/publikacje/news/2021/12/dane/Spoleczny_obraz_autyzmu-styczen2021.pdf) "Spoleczny obraz autyzmu-styczen2021.pdf (cbos.pl) (dostęp z dnia 17.03.2023) [https://jim.org/wp-content/uploads/2019/03/JiM\\_IMG\\_Raport\\_Dostepnosc\\_A4\\_DK\\_v1-1.pdf](https://jim.org/wp-content/uploads/2019/03/JiM_IMG_Raport_Dostepnosc_A4_DK_v1-1.pdf) "JiM\_IMG\_Raport\_Dostepnosc\_A4\_DK\_v1 (dostęp z dnia 17.03.2023) <https://polskiautyzm.pl/rozpowszechnienie-autyzmu/> "Autyzm - jak często występuje? | polskiautyzm.pl (dostęp z dnia 17.03.2023) <https://www.nik.gov.pl/aktualnosc/wsparcie-osob-z-autyzmem-i-zespolem-aspergera.html> "NIK o wsparciu osób z autyzmem i zespołem Aspergera w przygotowaniu do samodzielnego funkcjonowania - Najwyższa Izba Kontroli (dostęp z dnia 17.03.2023) <https://pl.covidografia.pt/news/autism-statistics-2021> "Statystyki autyzmu 2021: Czy autyzm jest epidemią? | SingleCare - Aktualności | Styczeń 2023 (covidografia.pt) (dostęp z dnia 17.03.2023) <http://www.autismo.pl/wiedza-o-autyzmie/jak-czesto-wystepuje-autyzm-epidemiologia/> "Jak często występuje autyzm - epidemiologia - Fundacja Autismo (dostęp z dnia 17.03.2023)

# SPEKTRUM AUTYZMU W GMINIE GRODZISK MAZOWIECKI

## 9484

Liczba uczniów w placówkach gminnych



Dane z Biura Oświaty Gminy Grodzisk Mazowiecki za rok szkolny 2022/2023.



# JAK KOMUNIKOWAĆ SIĘ Z OSOBĄ W SPEKTRUM AUTYZMU?

**Małgorzata Dłubak**

dyrektorka przedszkola SOSENKI

**Z**aburzenia mowy, problemy w sferze emocjonalnej, nietypowe zachowania – to objawy spotykane u osób z autyzmem. Autyzm to nie choroba, lecz stan, zaburzenie psychorozwojowe, które powoduje trudności w komunikacji i nawiązywaniu relacji społecznych. Z tego powodu osoby w spektrum autyzmu mogą wydawać się wycofane, niedążące do budowania relacji. Każda osoba z autyzmem jest indywidualnością, a wymienione wyżej cechy mogą występować w różnym nasileniu.

Każdy z nas może im pomóc! Jeśli tylko poznamy potrzeby osób z autyzmem i będziemy wiedzieli, na czym polegają ich trudności, to ułatwimy im odnalezienie się w relacjach społecznych.

**1.** Nadwrażliwość sensoryczna – zaburzona percepcja zmysłowa powoduje, że osoby w spektrum autyzmu czują się zagrożone, wytrącone z równowagi z powodu niektórych doświadczeń zmysłowych. Określone dźwięki, zapachy, światło i nadmiar bodźców mogą odbierać jako nieprzyjemne odczucie, a nawet ból. Zwróćmy uwagę na otoczenie, ma ono bardzo duży wpływ na to, czy osoba z autyzmem będzie mogła skupić się na zadaniu lub rozmowie.

**2.** Język – osoby z autyzmem myślą w konkretny sposób, traktują język dosłownie. Jeśli chcemy być dobrze zrozumiani przez osobę w spektrum, używajmy jasnych, konkretnych sformułowań. Unikajmy metafor, przenośni, sarkazmu, wypowiedzi wieloznacznych, przysłów.

**3.** Echolalia – podczas rozmowy osoba z autyzmem, zwłaszcza dziecko, może dosłownie powtarzać wypowiedziane przez nas słowa, zdania, np.: na pytanie „Chcesz pić?” możemy usłyszeć odpowiedź „Chcesz pić?”. To echolalia, która polega na powtarzaniu słów usłyszanych przed chwilą lub w przeszłości. Okażmy zrozumienie, jeśli w czasie rozmowy usłyszemy powtarzanie słów.

**4.** Problemy z komunikacją werbalną – osoby z autyzmem mają problemy z komunikacją werbalną. Mogą mówić wolno, używając pojedynczych słów, a czasami wspomagają się alternatywnymi metodami komunikacji. Niekiedy potrzebują więcej czasu na udzielenie odpowiedzi. Posługiwanie się językiem sprawia im trudność, ale mają dobrą percepcję wzrokową. To sprawia, że osoby z autyzmem świetnie orientują się w pomocach obrazkowych, historyjkach, planach itp. Pokazanie lub narysowanie może okazać się dużo lepszym sposobem od wielokrotnego tłumaczenia. Porozumiewając się z osobą z autyzmem, posługujmy się kombinacją sygnałów wizualnych i słownych.

**5.** Zasady, plan dnia – osoby z autyzmem nie odgadują tak szybko, jak to jest potrzebne, reguł i zasad gry, a w związku z tym mają za wolną orientację w tym, co należy robić i jak się zachowywać. Dlatego trudno im uczestniczyć w zabawach i grach zespołowych. Omówmy zasady gry w prosty, przystępny sposób.

Osoby z autyzmem lubią, gdy ich otoczenie nie ulega zmianom, np. chcą siedzieć w tym samym miejscu w trakcie posiłków, nalegają, by przedmioty i urządzenia znajdowały się w tym samym miejscu przez cały czas. Nie lubią nagłych, niezapowiedzianych zmian. Zawsze przygotowujmy osobę dotkniętą autyzmem na zmiany w codziennym rozkładzie zajęć. Postarajmy się sprawić, aby dzień takiej osoby był możliwie jak najbardziej przewidywalny, to jest róbmy wszystko w określonym porządku, w określonym czasie.

**6.** Czasem nie panują nad swoim zachowaniem – osoby z autyzmem często nie są przez nas rozumiane lub nie potrafią nam przekazać ważnych dla siebie informacji, co może wywołać w nich złość, frustrację i niezrozumiałe dla nas zachowanie. Starajmy się rozpoznać czynnik, który powoduje trudności. Zachowajmy cierpliwość, gdy osoba z autyzmem wpada w zachowanie trudne. Jeśli jest to możliwe, spróbujmy usunąć osobę z autyzmem z obszaru działania bodźca, który ją niepokoi i rozprasza.



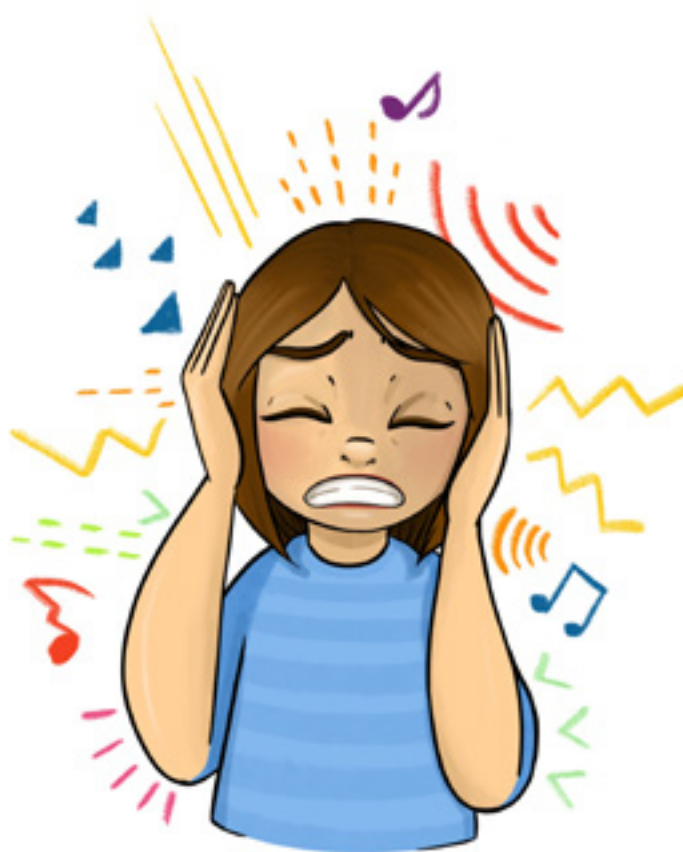
# KILKA SŁÓW O ZMYSŁACH

**Dominika Łobaszewska**

*pedagożka specjalna, terapeutka integracji sensorycznej w przedszkolu SOSENKI*

## Z CZYM ZMAGAJĄ SIĘ OSOBY W SPEKTRUM?

**K**ażdego dnia, w każdej minucie naszego życia odbieramy świat poprzez zmysły. Bez udziału naszej świadomości w mózgu zachodzą procesy polegające na przetwarzaniu i porządkowaniu docierających do nas bodźców, które dają nam możliwość rozumienia tego, co dzieje się dookoła oraz dostarczają niezliczenie wiele informacji o otaczającym nas świecie. Gdy procesy te działają prawidłowo, pomagają nam odróżniać bodźce ważne od mniej istotnych, pozwalają się koncentrować, prawidłowo postrzegać sytuację i jej kontekst, a finalnie odpowiednio reagować na to, co dzieje się w środowisku. W tym znaczeniu zmysły definiują naszą rzeczywistość. Gdy ich działanie nie jest w żaden sposób zaburzone, u każdego człowieka tworzą dość podobną rzeczywistość sensoryczną, wiarygodnie przedstawiając sytuację, w której się znajduje.





## Co się dzieje w przypadku, gdy narządy odpowiedzialne za odbiór bodźców zmysłowych funkcjonują prawidłowo, a jednak mózg człowieka interpretuje je inaczej?

Z taką sytuacją muszą się mierzyć osoby w spektrum autyzmu, których doświadczenie świata bywa zupełnie odmienne, mimo odbierania dokładnie tych samych wrażeń sensorycznych. Podkreśla to między innymi w swojej książce Temple Grandin, dorosła osoba z diagnozą spektrum autyzmu, która tak pisze o swoich doświadczeniach: „I wiecie, czego jeszcze nie znoszę w podróżowaniu samolotem? Alarmu, który rozlega się, kiedy ktoś na lotnisku przypadkiem otwiera zabezpieczone drzwi. W ogóle nie znoszę alarmów. Kiedy byłem dzieckiem, dzwonek ogłaszający przerwę albo lekcję doprowadzał mnie do szaleństwa. Czułam się jak na fotelu u dentysty. I nie przesadzam – **ten dźwięk wywoływał wewnątrz mojej czaszki odczucie porównywalne do bólu wiertła dentystycznego**”<sup>1</sup>.

Zaburzenia przetwarzania sensorycznego mogą wywoływać u osób w spektrum autyzmu poczucie dyskomfortu, a nawet bólu i znacząco utrudniają codzienne życie. Nie jest to łatwe – nieustannie regulować swoje zmysły, a w tym samym czasie być skoncentrowanym na rozumieniu świata i zachodzących w nim sytuacji. Trudności, których doświadczają osoby w spektrum autyzmu, mają charakter bardzo niejednorodny i zmienny, uwidaczniają się przede wszystkim w skrajnych reakcjach na bodźce sensoryczne.

## Jakich trudności doświadcza osoba w spektrum autyzmu?

Wyszczególnia się trzy główne cechy reakcji sensorycznych osób w spektrum na docierające do nich bodźce: nadreaktywność, podreaktywność i poszukiwanie sensoryczne. Ponadto inne często doświadczane przez te osoby trudności to m.in. zniekształcona percepcja, nieumiejętność różnicowania informacji



z otoczenia, zbyt dosłowne odbieranie i interpretowanie bodźców, trudności w przejściu z odbioru jednego bodźca do drugiego czy też trudności w odcięciu się od bodźców zakłócających<sup>2</sup>.

Osoby o typie **nadreaktywności** to osoby unikające doznań zmysłowych, odbierające bodźce „za bardzo”. Takie osoby będą unikać dotykania nieprzyjemnych dla nich faktur. Mogą nie lubić brudzenia. Dotyk drugiej osoby może być „parzący” w odbiorze. W sytuacjach nagłych, nieoczekiwanych tracą poczucie bezpieczeństwa, usztywniając się w oczekiwaniu na nieprzyjemne dla nich doświadczenie (np. nagły dotyk drugiej osoby, ochłapanie wodą). Gdy w polu widzenia osoby nadreaktywnej pojawi się zbyt dużo wrażeń zmysłowych, staje się ona rozkojarzona i może mieć problem z przyswojeniem przekazywanej jej informacji. Bardzo często w tym zakresie występuje również nadwrażliwość węchowa i dźwiękowa. Zapachy stają się wyostrome w odbiorze, a niektóre dźwięki, dla innych neutralne, wydają się być głośniejsze, wywołując nieprzyjemne odczucia. W praktyce osoby nadwrażliwe w odbiorze wrażeń zmysłowych mogą nie móc znieść zapachu potrawy, zakładać pewnego rodzaju ubrań czy też mieć trudność z wytrzymaniem kilku minut w sklepie, w którym gra muzyka, rozmawiają ludzie i dzieje się wiele innych rzeczy, tworzących hałas i zamieszanie.

<sup>1</sup>Grandin 2018

<sup>2</sup>Wójcik 2014.





Osoby o typie **podreaktywności** zdają się ignorować to, co dzieje się dookoła. Z wielu zdarzeń wydają się nie zdawać sobie sprawy. Mogą sprawiać wrażenie wycofanych i zamkniętych w sobie, bo nie reagują na ludzi, zdarzenia, zmiany światła czy też pojawiające się na ich drodze przedmioty. Dopiero mocniejsze doznanie wywołuje ich reakcje, ponieważ słabszych bodźców niekiedy nie są w stanie odczuć. Zdarza się, że osoby takie nie będą reagować na swoje imię czy inne informacje im przekazywane, mimo dobrze funkcjonującego narządu słuchu. Mogą sprawiać też wrażenie, jakby nie odczuwały bólu.

Osoby o typie **poszukiwania sensorycznego**, jak sama nazwa wskazuje, poszukują intensywnych doznań zmysłowych. Często angażują się przy tym w sytuacje niebezpieczne. Poszukiwacze sensoryczni zdają się ciągle chcieć więcej doznań – szybciej się kręcić, wyżej się wspinać, wachać przedmioty o intensywnym zapachu. Zdarza się, że osoby takie lubią wpadać na innych ludzi czy też przedmioty w swoim otoczeniu, aby dostarczyć sobie wrażeń dotykowych. Mogą lubić mocne przytulanie, ale jednocześnie nie zdają sobie sprawy z tego, że dostarczając sobie potrzebnych wrażeń, mogą tworzyć dyskomfort u kogoś innego<sup>3</sup>.

Układ nerwowy osób w spektrum wykazuje większą wrażliwość niż u osób neurotypowych (pozostających poza spektrum). Ich percepcja świata jest inna i zdarzają się **sytuacje, w których system nerwowy nie wytrzyma nadmiaru bodźców i prowadzi do „przeciążenia sensorycznego”**. Niekiedy w początkowej fazie jest to niemalże niedostrzegalne, jednak w konsekwencji może prowadzić do szeregu trudnych i gwałtownych reakcji, takich jak: autostymulacje (kołysanie się, trzepotanie dłońmi, kompulsywne ruchy), zatykanie uszu, wydawanie głośnych dźwięków, silne wybuchy emocji czy nawet agresji. Należy pamiętać, że chociaż te zachowania mogą wydawać się przypadkowe, to najczęściej mają określone źródło, którego identyfikacja pomoże we wsparciu osoby w spektrum.

Pamiętajmy – osoby w spektrum autyzmu słyszą, czują i widzą świat zupełnie inaczej niż my. Nie w sposób lepszy lub gorszy.

Po prostu inny<sup>4</sup>.



<sup>3</sup>Kranowitz 2012

<sup>4</sup>Fundacja Synapsis

# SPECJALIŚCI

DLA CIEBIE, TWOJEGO DZIECKA I TWOJEJ RODZINY



## FIZJOTERAPIA

Fizjoterapia dla niemowląt, dzieci i dorosłych. Leczenie wad postawy i skoliozy. Terapia neurorozwojowa. Indywidualne wkładki ortopedyczne. Fizjoterapia ortopedyczna.



## PSYCHOLOGIA

Diagnoza i terapia psychologiczna dzieci i młodzieży. Trening Umiejętności Społecznych (TUS). Konsultacje dla rodziców.



## LOGOPEDIA

Diagnoza i terapia logopedyczna dzieci i młodzieży. Wczesna interwencja logopedyczna. Terapia miodfunkcjonalna. Terapia karmienia.

## Klienci nas wybierają!

Finezyjna (precyzyjna) diagnostyka, terapia oparta na współpracy z pacjentem, monitorowanie jej postępów, edukacja to dla nas największa wartość.

[www.fizjofinezja.pl](http://www.fizjofinezja.pl)

ul. Bałtycka 33 lok. 2, 05-825 Grodzisk Maz. | kontakt@fizjofinezja.pl | 797 430 718



**Zakład Poligraficzny  
MADAS**

JESTEŚMY JUŻ 30 LAT NA RYNKU !!

**DRUK CYFROWY**  
**\*WIZYTÓWKI\* ULOTKI\* KATALOGI**  
**DRUK WIELKOFORMATOWY**

**\*BANERY\* NAKLEJKI**

**KSERO,**

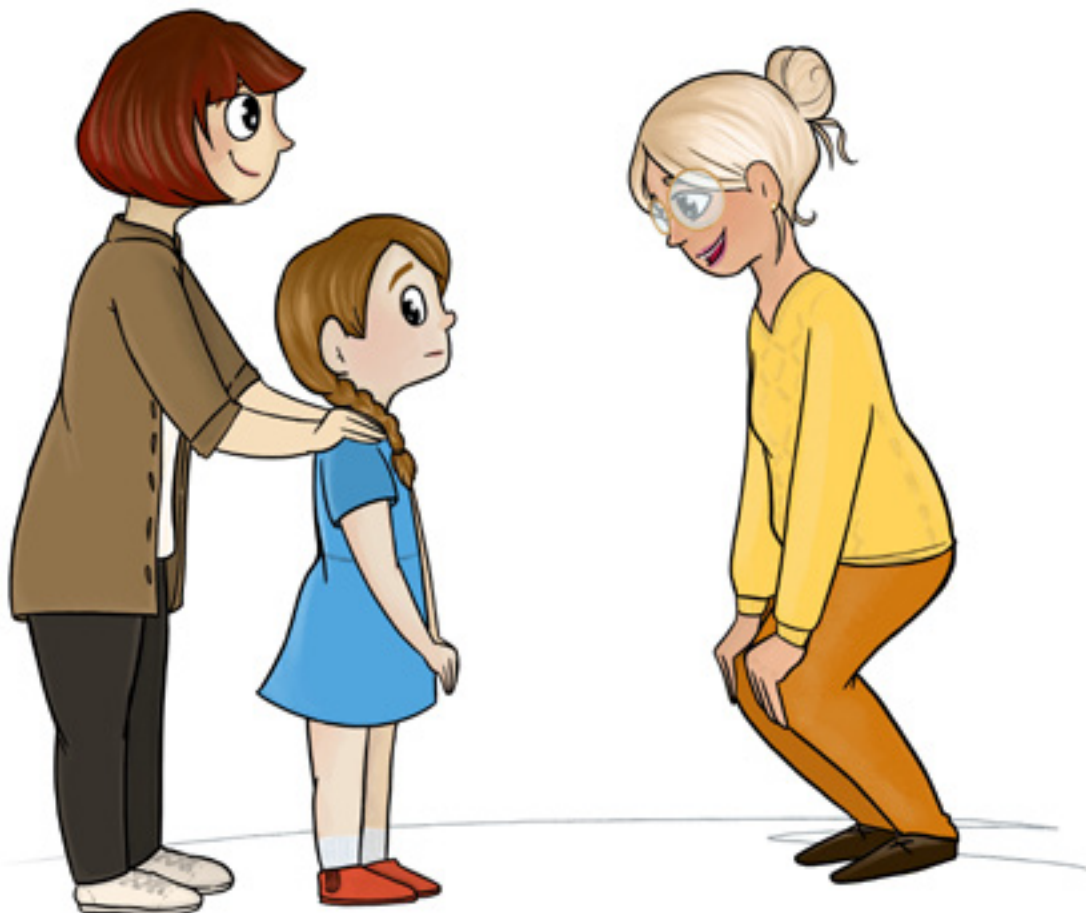
**WIELE INNYCH MATERIAŁÓW**

ul. Sienkiewicza 2/1, 05-825 Grodzisk Maz.

 **22 792 00 66**

 **www.zpmadas.pl**

 **madas@zpmadas.pl**



# HISTORIA MARIII

## MAMY MIKOŁAJA I BASI

### CHŁOPCY TAK MAJĄ...

**M**oje pierwsze obawy związane z rozwojem synka pojawiły się, gdy miał 2 lata. Mikołaj zaczął wówczas mówić proste słowa, a potem nagle przestał i trudno było złapać z nim kontakt wzrokowy, nie słuchał poleceń. W całej Polsce realizowana była wtedy kampania społeczna organizowana przez logopedów pod hasłem: „Dwa słowa na dwa lata to o 270 słów za mało”. W Pruszkowie bezpłatne konsultacje prowadziła m.in. pani logopeda Kamila Kwiecień. To ona pierwsza skierowała nas do neurologa, delikatnie sugerując zaburzenia ze spektrum.



Archiwum prywatne



Na konsultacji z szanowaną profesorką neurolog dowiedziałam się jednak, że **dziecko potrzebuje więcej dyscypliny, a nie diagnozy, że jest nadrozpoznawalność autyzmu, a autyzm jest „modny”**. Odetchnęłam z ulgą, bo usłyszałam to, co chciałam usłyszeć – być może nie byłam najlepszą matką, ale najważniejsze, że nasz syn był zdrowy. Dostałam skierowanie na badanie słuchu, wyszło prawidłowo, a moja czujność została usłpiona.

Zanim Mikołaj poszedł do państwowego przedszkola z oddziałami integracyjnymi, chodziłam z nim jeszcze na różne zajęcia przedprzedszkolne, m.in. na logorytmikę, a także do poradni psychologiczno-pedagogicznej na zajęcia z innymi dziećmi. **Nikt mi na nic nie zwrócił uwagi.**

Nasz syn długo nie mówił, ale chciałam wierzyć w słowa niektórych lekarzy, że chłopcy tak mają, że on też ma jeszcze czas. W wieku 2 lat i 9 miesięcy Mikołaj trafił na wizytę do Instytutu Matki i Dziecka – do doktor Alicji Goszczańskiej-Ciuchty, która skierowała nas na diagnozę. Nie było już złudzeń – nasze dziecko miało autyzm. Od razu rozpoczęliśmy terapię.

Rok później Mikołaj zachorował – miał zapalenie ucha, ale jako powikłanie pojawił się ropień mózgu. Nasz maluch trafił na 3 miesiące do szpitala i przeszedł 3 operacje. A ja **pod koniec tego trudnego czasu urodziłam córeczkę Basię.**

Ze względu na ryzyko złapania kolejnej infekcji po pięciomiesięcznej antybiotykoterapii odradzono nam powrót do rejonowego przedszkola. Jeździliśmy więc z Mikołajem tylko na zajęcia terapeutyczne do Warszawy do pani Magdaleny Borowy i pani Dagmary Śmiałkowskiej. To właśnie tam dowiedzieliśmy się o Sosenkach. Po spotkaniu z panią dyrektorką Małgorzatą Dłubak do grodziskiego przedszkola najpierw dołączył Mikołaj, a z biegiem czasu także Basia.

Gdy wychowawczynie córki zgłosiła nam jej niepokojące zachowania, od razu pojechaliśmy z Basią na diagnozę. Już podczas wizyty **czułam, że córeczka także dostanie tzw. papiery**, tylko nie wiedziałam jeszcze jakie. W przypadku Basi orzeciono autyzm atypowy. Dziś na szczęście – po 3 latach od diagnozy – ani terapeutyci, ani lekarze nie widzą już tych niepokojących cech

u naszej córki, więc Basia wkrótce rozpocznie szkołę jako dziecko neurotypowe.

Wróć do Mikołaja. Na początku syn był prowadzony Metodą Krakowską [przyj. Metoda Krakowska to terapia wszystkich funkcji poznawczych, w tym komunikacji, także budowanie systemu językowego]. Specjaliści od Metody Krakowskiej zobaczyli w Mikołaju potencjał, podczas gdy w pewnym innym ośrodku usłyszeliśmy, że nasz **syn nigdy nie będzie mówił, tylko wydawał dźwięki**. Ja się jednak nie poddawałam – w Krakowie powiedzieli nam, że dziecko będzie mówić i funkcjonować, ale muszę z nim pracować dzień w dzień. Więc pracowaliśmy nawet 5-6 godzin dziennie, także podczas jego pobytów w szpitalu. Właściwie całe nasze życie było terapią, korzystaliśmy z każdej możliwej okazji, aby czegoś Mikołaja nauczyć.

Obecnie jestem zdania, że każde dziecko jest inne i nie można podchodzić zero jedyńkowo do wychowania i terapii. **Czasem trzeba zrobić jeden krok w tył, żeby zrobić dwa naprzód.** Przekonałam się o tym w Sosenkach, gdzie wprowadzono metodę behawioralną. W Krakowie niestety usłyszałam, że powyższa metoda niszczy dzieci, ale ja widzę, że przyniosła u Mikołaja fantastyczne efekty. Żałuję, że nie dowiedzieliśmy się o niej wcześniej. Żałuję także, że nie trafiliśmy wcześniej do Sosenek. Obecnie syn chodzi do szkoły Fundacji Scholar, która pracuje Metodą Zachowań Werbalnych VBMAPP – metodą behawioralną znaną nam z przedszkola. **Nasze dziecko kocha swoją szkołę, lubi nauczycieli i czuje się tam akceptowany.** Mikołaj w szkole ma także fizjoterapię, dogoterapię, logopedię, TUS, dzieci chodzą na basen i co najważniejsze – uczą się żyć w społeczeństwie. Jeżdżą np. do kina i też po drodze uczą się, że trzeba kupić wejściówkę do metra, że trzeba poprosić, że trzeba zapłacić, że trzeba poczekać na resztę.

**JEŚLI CHCESZ WESPRZEĆ MIKOŁAJA,  
TO MOŻESZ PRZEKAZAĆ MU  
1,5% SWOJEGO PODATKU.  
KRS: 0000317555  
CEL SZCZEGÓŁOWY: 27 MIKOŁAJ MICHAŁEK  
W IMIENIU MIKOŁAJA - DZIĘKUJEMY!**

Organizacja życia codziennego? Mikołaj chodzi do szkoły w Warszawie, Basia do przedszkola w Grodzisku. Do obu placówek mamy po 20 km w przeciwnych kierunkach... Na szczęście dzielimy się z mężem dowozami, zaangażowani są też moi rodzice, dojazdy do placówek to wyższa logistyka, pochtania dużo czasu.

Całe szczęście, że moja mama bardzo nam pomaga, a mąż zajmuje się dziećmi wieczorami i w soboty, **dzięki czemu ja mogę w tym czasie pracować. Praca jest dla mnie odskocznią.** Nie mam ciągle głowy w świecie autyzmu, mogę zająć myśli pracą, mogę wyjść z domu, spotkać się z ludźmi. Ale jeśli ktoś nie ma wsparcia, to jest to dużo trudniejsza sytuacja.

Wsparcie społeczne? Nikłe. Gdy szłam gdzieś z Basią, to wszyscy mówili, jaka jest urocza, wspaniała, jaką ma fajną mamę. A gdy szłam gdzieś z Mikołajem, to słyszałam, **co za nieudolna matka i co za rozwydrzony bachor.** Nie chcę oczywiście generalizować, ale tak to wygląda w społeczeństwie. Najwięcej do powiedzenia mają starsze panie. Wprost mówią do Mikołaja: „dlaczego Ty jesteś taki niegrzeczny?“, „dlaczego tak się dziwnie ruszasz?“, „dlaczego się tak dziwnie zachowujesz?“. Na początku nie reagowałam, a potem tak we mnie złość wzbierała, że zaczęłam odpowiadać: „**on ma autyzm, a jaki jest pani problem?**”

Jaki mam apel? Poprosiłabym ludzi o akceptację, o cierpliwość, o to, żeby nie oceniali od razu sposobu wychowania rodziców, żeby pomyśleli, że może coś jednak jest nie tak, że może ci rodzice z czymś się zmagają. **Najważniejsze, żeby nie oceniać.** Zapytać, czy w jakikolwiek sposób można pomóc. A jeśli nie, to po prostu nie komentować.

Moje marzenie? Chciałabym, żeby powstały ośrodki aktywizacji zawodowej dla dzieci w spektrum autyzmu. **Najbardziej w życiu się boję tego, co się stanie z Mikołajem, gdy ja nie będę miała już siły się nim zajmować albo zwyczajnie mnie zabraknie.** Dziecko kończy 21 lub 24 lata w zależności od diagnozy i wypada z systemu. Opieka jest bardzo droga, w zeszłe wakacje chciałam pracować i szukałam osoby do opieki, to usłyszałam stawkę 140 zł/h.

**Przyszłość? Staram się o tym nie myśleć,** wszystko zmienia się dynamicznie.

Dwa słowa na koniec? **Na początku było bardzo ciężko, ale teraz cieszę się, że Mikołaj dobrze zareagował na terapię, ma rodzeństwo, że jest Basia,** z którą bardzo się kochają. Basia wie, że jej brat ma autyzm, że jest inny.





# KOMUNIKATORY, CZYLI NASZ GŁOS

*Agata Bartczak, Paulina Majewska*  
*neurologopedki z przedszkola SOSENKI*

Część dzieci w spektrum autyzmu nie porozumiewa się za pomocą słów. Aby umożliwić im skuteczne porozumiewanie się wprowadza się różne alternatywne sposoby komunikacji (AAC). Wspomagają one rozwój komunikacji, nie będąc przeszkodą dla rozwoju mowy, jeżeli jest on możliwy. Jednym z nich są komunikatory. Czym one są? Kiedy z nich korzystamy? Jak z nimi żyć? O czym warto pamiętać?







Od 18 marca oglądaj na kanale

**CARTOONITO**

Cartoonito to kanał telewizyjny dla widzów w wieku przedszkolnym, ich rodziców oraz opiekunów.

Więcej informacji na: [www.cartoonito.pl](http://www.cartoonito.pl) |  @cartoonitopl |  @cartoonitopl

© 2021 Warner Bros. Entertainment Inc. All Rights Reserved.

Materiał sponsorski

## CZYM SĄ KOMUNIKATORY?

To pomoce wysokiej technologii (najczęściej tablety) z zainstalowanym wybranym przez terapeutę i rodziców oprogramowaniem (które dobiera się i modyfikuje do indywidualnych potrzeb i możliwości dziecka). Jest wiele programów pozwalających na tworzenie systemu komunikacyjnego. Komunikatory towarzyszą dzieciom w każdej życiowej sytuacji. Dzieci najczęściej noszą je na paskach przewieszonych przez szyję i obsługują poprzez kliknięcie palcem. Warto zaznaczyć, że ograniczenia ruchowe nie stanowią przeszkody do korzystania z komunikatorów – można dostosować je tak, aby nawigacja odbywała się przez ruch głowy czy ruchy gałek ocznych.

Słownictwo w komunikatorze jest uporządkowane w dostosowany do dziecka sposób. Użytkownik „klika” symbol danego słowa, a komunikator odczytuje je. Jeśli został wprowadzony pasek zdaniowy – wypowiedź również się zapisuje. Po „wyklikaniu” wypowiedzi możliwe jest jej ponowne odczytanie.

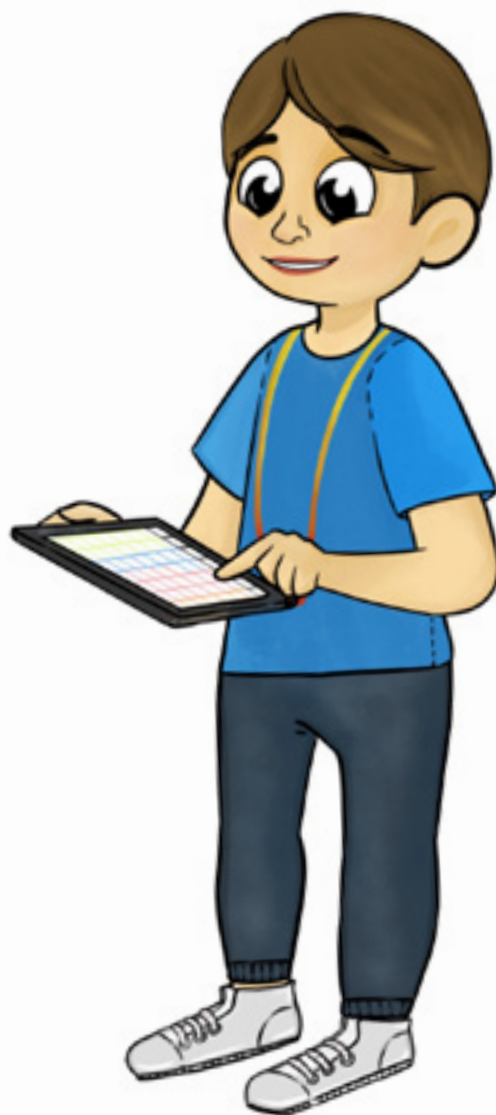
### Kiedy z nich korzystamy?

Kiedy tylko jest taka potrzeba i możliwość. Komunikatory dają możliwość bycia „słyszonym”. Są dla dzieci łatwiejsze w nawigacji niż rozbudowane, ciężkie książki komunikacyjne. Wymagają one określonych umiejętności motorycznych, ale też pozwalają na pokonanie innych.

Nie jest jednak tak, że komunikator to najlepsze rozwiązanie. W komunikacji alternatywnej i wspomagającej najlepsze są te rozwiązania, które są skuteczne u danego użytkownika. Warto więc rozmawiać z terapeutą AAC o swoich oczekiwaniach względem komunikacji i weryfikować to, na ile możliwa jest ich realizacja. Najważniejszy jest użytkownik.

### Jak z nimi żyć?

Zwyczajnie. Liczymy na to, że wkrótce różne pomoce do komunikacji alternatywnej będą budziły mniejsze zdziwienie w społeczeństwie i że GŁOS użytkowników będzie tak samo ważny jak głos osób niekorzystających z AAC. Dobrze zabezpieczony sprzęt nie jest ograniczeniem.



### O czym warto pamiętać?

Jeśli chcesz porozmawiać z użytkownikiem AAC (niezależnie czy korzysta on z komunikatora, czy pomocy niskiej technologii), zapytaj jego opiekuna, jak najlepiej to zrobić. Każdy użytkownik funkcjonuje według określonej strategii komunikacyjnej. To taki klucz pozwalający na porozumiewanie się pomimo występujących ograniczeń. Opiekun Twojego rozmówcy z pewnością wyjaśni Ci, co robić!

Jest jednak jedna uniwersalna rada – nie spiesz się. Porozumiewanie się za pomocą komunikatora trwa chwilę dłużej niż zwykła rozmowa.

**NIE BÓJ SIĘ USŁYSZEĆ UŻYTKOWNIKÓW AAC! ONI MAJĄ GŁOS.**

# HISTORIA ALICJI MAMY IGORA

*Dwulatki nie mają więcej czasu*

Mój syn Igor ma 5 lat, brązowe oczy i 111 cm wzrostu. Poza tym ma zdiagnozowaną rzadką wadę genetyczną – zespół Kabuki – oraz autyzm atypowy, hipoglikemię, zwiększoną ruchomość w stawach, obniżone napięcie mięśniowe, rozszczep podniebienia, zaburzenia odżywiania, zaburzony rozwój mowy, niepełnosprawność intelektualną, niedosłuch prawostronny, nadwzroczność, astygmatyzm, astmę, refluks żołądkowo-przełykowy... I mam wrażenie, że jeszcze o czymś zapomniałam.

**N**a USG w ciąży okazało się, że dziecko ma zbyt dużą przezierność karku, w związku z czym lekarz podejrzewał między innymi wadę serca. W tamtym czasie zespołu Kabuki nie dało się wykryć w ciąży. Żadne badania genetyczne – ani płatne, ani bezpłatne – nie wykryłyby autyzmu czy zespołu Kabuki.

Igor urodził się w 39 tygodniu z wrodzonym zapaleniem płuc, był osłabiony i w pierwszej minucie życia został podłączony pod tlen. Lekarze mówili, że ogólny stan zdrowia jest dobry. Pierwszy rok życia Igora był bardzo trudny – syn nie jadł, ciągle wrzeszczał, przestawał oddychać, był „nieodkładalny”. **Lekarze upierali się jednak, że dziecko jest zdrowe.** W czwartym miesiącu życia po rozmowie z lekarzem poprosiłam o skierowanie do poradni genetycznej. Nie było łatwo, ale po wielu bataliach i pobytach w szpitalu wreszcie obiecano zrobić synowi specjalistyczne badania.

Na pierwsze wyniki badań genetycznych czekaliśmy 9 miesięcy, Igor miał wówczas niecałe 2 lata. **Kolejne 1,5 roku musieliśmy czekać na drugi wynik, żeby dostać oficjalną diagnozę.** Wtedy lekarz dał nam całą rozpiskę, co robić, na co zwracać uwagę. W wieku 2 lat u Igora zdiagnozowano autyzm atypowy, głównie z powodu braku kontaktu. **Już u około 9-miesięcznego dziecka pojawia się gest wskazywania palcem, a nasz dwuipółletni syn nadal tego nie robił.** Pokazywanie palcem pojawiło się dopiero wraz z wprowadzeniem komunikacji alternatywnej AAC. Był to dla nas wszystkich bardzo intensywny czas, pełen ciężkiej pracy zarówno z naszej strony, jak i Igora.

Ludziom mylnie się wydaje, że komunikacja AAC opóźnia rozwój mowy. A tymczasem jest zupełnie odwrotnie – ona wspomaga zarówno rozwój mowy, jak i rozwój poznawczy. Pamiętam początki naszych terapii, gdy logopeda uczył Igora mówić... **Jak można uczyć mówić dziecko, które nie mówi nic, nie wymawia sylab „ma”, „ba”, „am”?**

Na szczęście Igor trafił do Sosenek. Wcześniej był w państwowym przedszkolu w 25-osobowej grupie, w której było dwoje dzieci z orzeczeniem o niepełnosprawności. Mimo że Igor porozumiewał się tylko poprzez







tablet, to nie mógł go zabierać do tego przedszkola, ponieważ panie nie chciały pilnować elektroniki. Zaniostałam więc książkę do komunikacji AAC, ale nauczycielki nie umiały z niej korzystać, mimo że to były bardzo ograniczone komunikaty, np. chcę jeść, chcę pić, chcę siku, jestem smutny. **Państwowe przedszkola nie są przygotowane na dzieci z niepełnosprawnościami.** W przedszkolu Sosenki od razu widać edukację włączającą, ludzi, którzy wiedzą, co robią. Tam Igor jest od rana do godziny 15:00 w 4-osobowej grupie, w której ma wspaniałą opiekę. W Sosenkach wszyscy czujemy się bezpieczni – to jedyne przedszkole, które jest przyjazne dla dziecka zarówno pełnosprawnego, jak i niepełnosprawnego. Kadra ma wiedzę, podejście, przygotowanie, nauczyciele mówią wprost, nie oszukują rodziców, są specjalistami. I jest to jedyna placówka oferująca prawdziwe AAC w naszej okolicy.

Bardzo się cieszę, że poruszacie w kampanii #Neuroróżnorodni wątek komunikacji alternatywnej. **Komunikator Igora wciąż budzi ogromne zdziwienie wśród ludzi nieznanymi tematami.** Chciałabym, żeby społeczeństwo wiedziało, że to **nie jest żadna zabawka, tylko sprzęt niezbędny w codziennym funkcjonowaniu.** Marzę o tym, żeby w naszym mieście były miejsca przyjazne komunikacji alternatywnej – moim osobistym światłem w tunelu jest nasza ulubiona piekarnia, w której Igor samodzielnie kupuje bułki. Odrobina empatii i zrozumienia wystarczyła, by nasz syn czuł się tam pełnoprawnym klientem i członkiem społeczeństwa. Na podstawie własnych doświadczeń stwierdzam jednak, że świadomość komunikacji alternatywnej w naszej gminie właściwie nie istnieje.

Nasze życie rodzinne? Igor jest całkowicie uzależniony ode mnie, potrzebuje opieki 24 godziny na dobę. Mam zdecydowanie mniej czasu dla starszej córki. Sytuacja w domu jest ciągle napięta, ponieważ Igor jest bardzo głośny – krzyczy, piszczy, płacze, wydaje różne dźwięki. Trudno w takich warunkach porozmawiać, odrobić lekcje czy po prostu zebrać myśli. Muszę dodać, że tata Igora jest jedyną osobą pracującą w naszej rodzinie. **Ja nie mogę podjąć żadnej pracy dorywczej, nawet gdy syn jest w przedszkolu, ponieważ pobieram zasiłek w wysokości 2119 zł<sup>5</sup>.** Mogłabym chociaż 2 razy w tygodniu cokolwiek dorobić. Ale nie wolno mi zarobić nawet złotówki.

Gdy ktoś w rodzinie choruje, to chorują wszyscy. Nigdy nie jest tak, że rodzeństwo nie odczuwa tego, co dzieje się w rodzinie. Odczuwa i to bardzo. Ile czasu byśmy nie poświęcili córce, to ona i tak zawsze będzie czuła, że co by się nie działo, to najpierw będzie Igor.

Do czego dążymy? **Chcielibyśmy, żeby Igor przeczytał listę zakupów, żeby umiał samodzielnie zrobić zakupy,** żeby w manii nie wykupił całego sklepu.

Szczyt marzeń? **Marzymy o tym, żeby Igor miał stałego opiekuna osoby niepełnosprawnej i mieszkał w przyszłości sam.** Żeby potrafił sobie coś ugotować. Żeby nie był zagrożeniem ani dla samego siebie, ani dla innych.

Wsparcie społeczne? Najgorsza sytuacja spotkała nas kiedyś w tramwaju w Warszawie. Igor ma okulary, używa komunikatora-tabletu i ten widok obca kobieta skomentowała słowami: „**nie dość, że źle widzi, to jeszcze ogląda bajki w internecie!**”. I to jest właśnie ten brak świadomości. Odpowiedziałam pani, że mój syn ma komunikator do mówienia, a nie oglądania filmów. Skwitowała tylko: „przecież ja widzę, co on robi”. Innym razem – Igor miał wielogodzinne ataki krzyku, nie miałam siły go już nosić na rękach, więc włożyłam go do wózka i bujałam. W tym momencie musiałam odebrać telefon i jakaś pani skomentowała, że bym zajęła się dzieckiem, a nie gadała przez telefon. Naciskała wręcz, że bym się rozłączyła.

**Moim celem jest uczenie Igora życia w przestrzeni publicznej, więc jestem narażona na takie komentarze.** Igor jest uczony jeżdżenia pociągiem, tramwajem, autobusem, chodzenia do sklepu i robienia zakupów, on musi się tego nauczyć, żeby w przyszłości potrafił sam dojechać np. do lekarza albo zrobić zakupy. Jeśli nie będzie znał tych sytuacji, to będzie się bał nieznanego.

---

<sup>5</sup>. Od 1 stycznia 2023 r. świadczenie pielęgnacyjne wynosi 2458,00 zł

Z jego zaburzeniami on musi wiedzieć, że do sklepu wchodzimy, wkładamy rzeczy do koszyka, wyjmujemy przy kasie, płacimy, pakujemy i dopiero możemy coś zjeść. Inaczej nie mamy pewności, że za jakieś 10 lat nie poszedłby do sklepu i nie zjadłby od razu przy regałach i za nic nie zapłacił.

Igor ma manię dotykania wszystkiego, łącznie z ludźmi. **Raz w sklepie pan nas zwyzywał, bo Igor go dotykał.** Inna pani się zdenerwowała, bo syn stanął zbyt blisko.

Moja rada dla innych rodziców? Jeśli wasze dwuletnie dziecko wciąż nie mówi, nie powtarzajcie ślepo za innymi, że „jeszcze ma czas”. Skonsultujcie się ze specjalistą, np. fizjoterapeutą, logopedą, neurologopedą, trenerem komunikacji, neurologiem. Lepiej dmuchać na zimne.

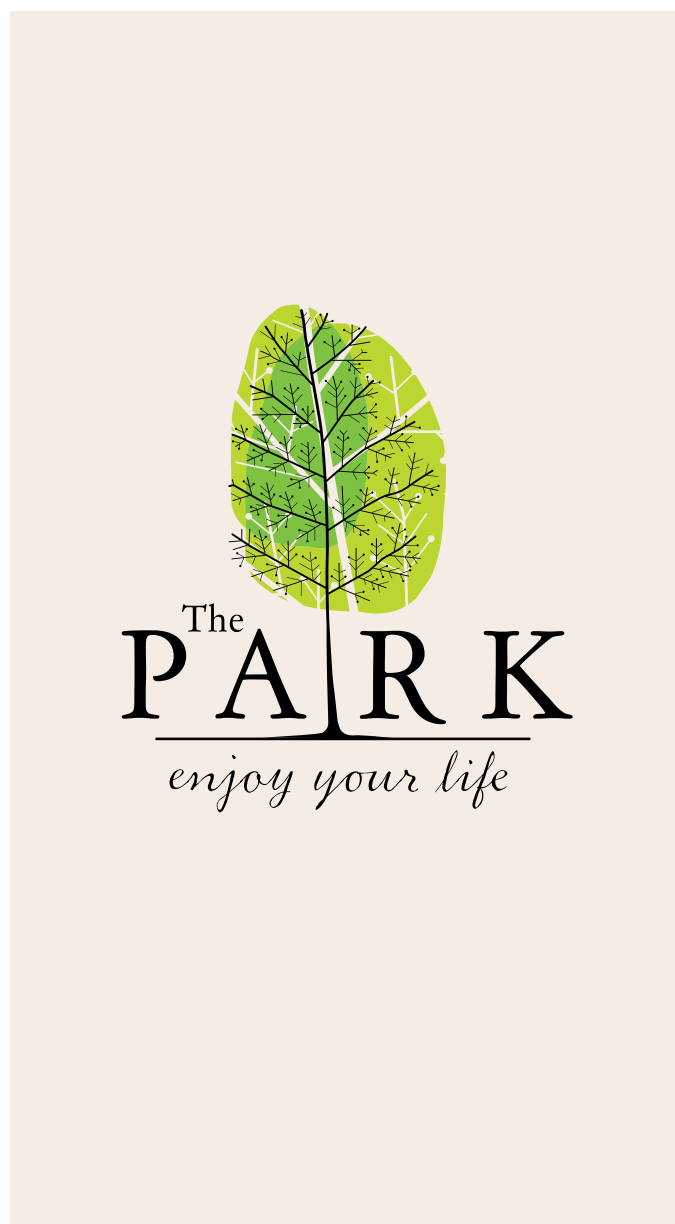
Pytasz o moje marzenia? **Chciałabym choć trochę żyć normalnie.**

wysłuchała: Karolina Roztocka - liderka kampanii #Neuroróżnorodni



JEŚLI CHCESZ WESPRZEĆ IGORA, TO MOŻESZ PRZEKAZAĆ MU 1,5% SWOJEGO PODATKU.  
KRS: 0000037904  
CEL SZCZEGÓŁOWY: 34328 IGOR SĘPIŃSKI

**W IMIENIU IGORA - DZIĘKUJEMY!**



Materiał sponsorski

# EDUKACJA WŁĄCZAJĄCA A INTEGRACYJNA – CZYM SIĘ RÓŻNIĄ?

**Małgorzata Dłubak**

dyrektorka przedszkola SOSENKI

Edukacja włączająca jest wciąż jeszcze zjawiskiem mało znanym, mylnym nagminnie z edukacją integracyjną, a przy tym kontrowersyjnym i budzącym opór zarówno pedagogów specjalnych, jak i ogólnych. Jedną z głównych przyczyn tego stanu rzeczy jest brak wiedzy teoretycznej i zwłaszcza praktycznej na temat tego, jak wdrażać ideę edukacji włączającej w codzienną praktykę przedszkolną.

**W**iele definicji organizacji międzynarodowych, w tym UNESCO, opisuje włączanie jako proces wychodzenia naprzeciw różnorodnym potrzebom wszystkich dzieci, młodzieży i dorosłych poprzez **zwiększanie ich uczestnictwa w nauce, kulturze i życiu społecznym oraz eliminację wszelkich form wykluczania w edukacji**. Wizja takowego włączenia obejmuje wszystkie dzieci oraz opiera się na poglądzie, że to właśnie system powszechnej, a nie specjalnej, edukacji powinien być odpowiedzialny za ich kształcenie<sup>6</sup>.

**Edukacja integracyjna i włączająca** ma realizować kształcenie specjalne, które dotyczy dzieci:

- niesłyszących,
- słabosłyszących,
- niewidomych,
- słabowidzących,
- z niepełnosprawnością ruchową, w tym z afazją,
- z upośledzeniem umysłowym w stopniu lekkim,
- z upośledzeniem umysłowym w stopniu umiarkowanym lub znacznym,
- z autyzmem, w tym z zespołem Aspergera,
- z niepełnosprawnościami sprzężonymi.

Obecnie polskie prawo gwarantuje realizowanie **kształcenia specjalnego** we wszystkich typach szkół czy przedszkoli:

- ogólnodostępnych,
- integracyjnych oraz z oddziałami integracyjnymi,
- specjalnych oraz z oddziałami specjalnymi.

<sup>6</sup> UNESCO 2003, 2009.

## Czym różni się edukacja włączająca od integracyjnej?

**Edukacja integracyjna** zakłada, że część dzieci niepełnosprawnych jest włączana do wspólnej nauki w ograniczonym zakresie czasowym. Zapewnia dzieciom głównie tzw. integrację przestrzenną – albo w klasie specjalnej, albo w klasie ogólnodostępnej z rówieśnikami (bez wsparcia lub z pomocą tzw. nauczyciela współorganizującego proces kształcenia). Jest to oczywiście ogromny postęp w stosunku do segregacyjnego systemu kształcenia, ponieważ daje szansę dziecku niepełnosprawnemu na naukę w zwykłej szkole i na uczestnictwo, przynajmniej formalne, w życiu szkoły. Nadal jednak dominuje w tym podejściu medyczny model niepełnosprawności, skupiony na deficytach dziecka i usiłujący przystosować je do istniejącego systemu szkolnego i społecznego.

**Edukacja włączająca** to podejście, które zakłada, że wszystkie dzieci (także te z niepełnosprawnościami) mogą i mają prawo uczyć się w przedszkolach/szkołach ogólnodostępnych. Koncentruje się na tym, jak je efektywnie uczyć i jak zapewnić im poczucie przynależności do zbiorowości szkolnej<sup>7</sup>. Idea edukacji włączającej opiera się na społecznym modelu niepełnosprawności, w myśl którego to nie dziecko należy zmieniać i przystosowywać do systemu szkolnego, lecz odwrotnie – szkoła i system nauczania musi się zmienić tak, by wyjść naprzeciw indywidualnym potrzebom wszystkich dzieci – i sprawnych, i niepełnosprawnych. Włączanie to coś więcej niż fizyczna obecność dziecka w szkole/przedszkolu – chodzi raczej o akceptację i podkreślenie jego wartości. Podstawową jego zasadą jest elastyczność – tzn. uznanie, że dzieci mogą uczyć się w różnym tempie, a nauczyciele powinni umieć wspierać ich naukę w sposób dostosowany do ich zróżnicowanych potrzeb, uzdolnień i tempa rozwoju<sup>8</sup>.

---

<sup>7</sup> Lipsky, Gartner 1997.

<sup>8</sup> Firkowska-Mankiewicz 2008.





# SOSENKI – PRZEDSZKOLE SZYTE NA MIARĘ

*Justyna Siamborska*

*nauczycielka wychowania przedszkolnego, wicedyrektorka przedszkola SOSENKI*

**E**dukacja włączająca uwzględnia różnorodność uczniów i jednocześnie jest dostosowana do indywidualnego tempa nauki, uzdolnień oraz trudności każdego dziecka. Przedszkole Sosenki to przykład placówki na mapie Grodziska Mazowieckiego, która zapewnia bezpieczną przestrzeń edukacyjną dla dzieci. Jak tworzyła się edukacja włączająca w grodziskim przedszkolu?



## Przedszkole pełne troski

Niepubliczne Przedszkole Sosenki rozpoczęło działalność w 2014 roku i z założenia miało być miejscem otwartym na potrzeby dzieci, niezależnie od poziomu ich rozwoju, a także na potrzeby ich rodziców i pracowników przedszkola. Wszyscy mieli tworzyć społeczność troszczącą się o siebie nawzajem i o miejsce, w którym przebywają.

W pierwszym roku działania byliśmy placówką wyłącznie o charakterze specjalnym i zapewnialiśmy opiekę dzieciom ze spektrum autyzmu. W wyniku działań nauczycieli i specjalistów przedszkolnych dzieci na miarę swoich możliwości czyniły postępy rozwojowe i niektóre z nich były gotowe do włączenia do większej grupy dzieci. Wtedy pojawił się pomysł stworzenia przedszkola integracyjnego. Wspólnie zastanawialiśmy się, jak odpowiednio włączać dzieci ze spektrum autyzmu do grupy ogólnodostępnej i rozpoczęliśmy proces tworzenia przedszkola realizującego model edukacji włączającej.

## Rozwój napędzany potrzebami dzieci

Główny cel naszego przedszkola wyznacza ją potrzeby rozwojowe wszystkich podopiecznych, dlatego rozpoczęliśmy intensywne szkolenia i ciągle uczymy się, jak najlepiej wspierać dzieci w rozwoju. Nawiązaliśmy współpracę z miejscami specjalizującymi się w prowadzeniu terapii dzieci ze spektrum autyzmu w placówkach specjalnych, integracyjnych i ogólnodostępnych, wzbogaciliśmy wiedzę w zakresie terapii behawioralnej.

Odbyliśmy cykl szkoleń z komunikacji alternatywnej i wspomagającej, aby pomóc podopiecznym z trudnościami komunikacyjnymi. Zgłaszające się do przedszkola dzieci z różnymi trudnościami sprawiają, że chcemy i powinniśmy się cały czas doksztalać i rozwijać. Własne doświadczenia oraz wiedza docierająca do nas z zewnątrz powodują, że rozwijamy się jako placówka, ale zmieniamy się też jako osoby. Wiemy, jak ważna jest współpraca zespołu i rodziców, rozumiemy, że gdy zachodzi potrzeba pomocy dziecku dialog jest kluczowy.

## Korzyści płynące z edukacji włączającej

Wiemy też z własnych doświadczeń, że model edukacji włączającej bardzo dobrze się sprawdza. Przedszkolaki, które są uczone w ten sposób, naturalnie uczą się od innych dzieci, w tym pełnosprawnych. Lepiej też rozwijają się społecznie i emocjonalnie. U większości naszych podopiecznych doszło do znacznego rozwoju umiejętności zabawy tematycznej, symbolicznej, jak i wspólnej zabawy z rówieśnikami. Przedszkolaki uczą się uczestniczyć w zajęciach zorganizowanych, co ma przygotować je do szkolnej codzienności. Dzieci przyzwyczajają się do zgłaszania do odpowiedzi, odpowiadania na zadane pytania, dzięki czemu rozwijają umiejętność aktywnego uczestnictwa w lekcjach.

Edukacja włączająca oznacza też lepsze warunki nauczania również dla pełnosprawnych dzieci. Korzyścią dla nich jest przekazywanie materiału w bardziej przystępnej formie oraz nauka w bardziej przyjaznym środowisku.

## Edukacja włączająca w Sosenkach

Obecna formuła organizacyjna naszego przedszkola ukształtowała się po trzech latach działania. Charakterystyczne dla Sosenek punkty to:

- 4-osobowe grupy terapeutyczne, w których podopieczni ze specjalnymi potrzebami otrzymują dodatkowe wsparcie, by uczyć się efektywniej. Gdy zespół specjalistów opiekujący się dzieckiem wraz z rodzicami uzna, że jest ono gotowe, aby przejść do grupy integracyjnej, rozpoczyna się proces włączania.
- grupy integracyjne, mieszane wiekowo,
- specjaliści prowadzący terapie i wspierający edukację dzieci,
- współpraca specjalistów, nauczycieli i rodziców.

JEŚLI CHCESZ WESPRZEĆ DZIAŁANIA PRZEDSZKOLA SOSENKI,  
TO MOŻESZ PRZEKAZAĆ PLACÓWKCE 1,5% SWOJEGO  
PODATKU.  
KRS: 0000052078  
CEL SZCZEGÓŁOWY: PRZEDSZKOLE SOSENKI - GRODZISK M.

**W IMIENIU PODOPIECZNYCH PRZEDSZKOLA - DZIĘKUJEMY!**

# HISTORIA ANI MAMY PATRYKA

Z perspektywy czasu, gdy wiem już dużo na temat autyzmu i widzę, jak funkcjonuje mój syn, mogę powiedzieć, że moje dziecko nigdy nie rozwijało się prawidłowo. Podczas porodu doszło do komplikacji i niedotlenienia, a gdy byliśmy już w domu, Patryk bardzo często chorował, miał duszności, nieprawidłowe napięcie mięśniowe, alergię na mleko, refluks, wiotkość krtani. Często lądowaliśmy w szpitalu. Syn dostał też wstrząsu poszczepiennego.

Zacznijmy jednak od początku. Wszystko wydawało się być w porządku aż do momentu, kiedy Patryk zaczął chodzić. Kręcił się w kółko, zabawki układał w rzędzie, nie łączył starych zabawek z nowymi. Bardzo lubił się huśtać, a na spacerach trzeba było nosić go na rękach. W wieku dwóch lat poszedł do prywatnego przedszkola. Po roku **dostałam opinię o dziecku, w której nie było ani jednego pozytywnego słowa o jego rozwoju fizycznym, umysłowym, społeczno-emocjonalnym.** Opinia została przekazana mi przy furtce bez żadnego omówienia. Było to dla mnie wyjątkowo poniżające.

Wsiadłam do samochodu i zaczęłam czytać, czułam się strasznie, to był cios prosto w serce. Pamiętam, że bardzo płakałam, ale szybko się otrząsnęłam i od razu zaczęłam szukać pomocy dla Patryka.

Pierwszym miejscem, do którego trafiliśmy była Huštawka w Grodzisku Mazowieckim. Tam dowiedziałam się, że **mój syn ma autyzm wczesnodziecięcy. Pamiętam, że podczas tej wizyty ciągle płakałam.** Patryk pilnie potrzebował różnego rodzaju terapii i wsparcia. Tam też

dostałam wskazówki, jakie kroki poczynić dalej z całą papierologią. Nie było to łatwe, bo Polska była wtedy w stanie epidemii Covid-19.

Od maja 2020 roku Patryk miał terapie: psychologiczną, logopedyczną oraz integracji sensorycznej. Wszelkie diagnozy medyczne były potrzebne do zdobycia orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego, orzeczenia o wczesnym wspomaganie rozwoju oraz orzeczenia o niepełnosprawności.

Wszystko załatwiłam w 3 miesiące, kierowały mną wtedy niesamowity upór i determinacja. **W głowie ciągle miałam słowa, że muszę zrobić wszystko, żeby wyciągnąć syna z jego zamkniętego świata.**

Dzięki temu Patryk miał zostać przyjęty do przedszkola terapeutycznego, ale nigdzie w naszej gminie nie było wolnego miejsca. Na szczęście udało się je znaleźć w Zaczarowanej Dorożce.

Diagnozę dostaliśmy, gdy syn miał 3 lata. Ta informacja sprawiła mi niewyobrażalny ból psychiczny i fizyczny. **Mój świat rozsypał się na milion kawałków, ciągle zadawałam sobie pytanie, dlaczego to spotkało moje dziecko.**

Gdzieś po drodze rozsypało się też moje małżeństwo i zostałam z tym wszystkim sama. Dużo czasu zajęło mi zaakceptowanie tego, że mój syn jest inny. Sama potrzebowałam rocznej terapii, żeby to przepracować.

Obecnie dajemy radę, **wiem, że terapie Patryka przynoszą efekty, widzę, że się rozwija.** Dostrzegam, że codziennie wnosi do naszego życia coś nowego. A mnie to jeszcze bardziej mobilizuje do działania, dodaje mi siły.

Specjalistyczna pomoc? **W Polsce wygląda to tak, że dostajesz papier i rodzicu, radź sobie sam.** Bardzo to jest przykre.

Moje życie rodzinne jest dokładnie zaplanowane, dopięte na ostatni guzik. Gdy ja pracuję, Patryk jest w przedszkolu, cztery popołudnia w tygodniu syn spędza na dodatkowych terapiach. Jest to trudne logistycznie, ale da się ogarnąć. Oczywiście są bliskie osoby, które mi pomagają – moja mama, mój brat i moje siostry. **Bez wsparcia rodziny byłoby mi bardzo ciężko.** Jedyne czego mi brak, to czasu dla siebie samej, czasu na odpoczynek.

W domu Patryk naśladuje wszystko, co robię – wspólnie gotujemy, sprzątam, wstawiam pranie itp. To jest dla niego bezcenna nauka normalnego życia.

**Najtrudniejsze dla mnie jest to, że czasem nie potrafię zrozumieć własnego dziecka.** Zdarza się to wtedy, kiedy Patryk ma gorszy dzień lub coś wyprowadzi go z równowagi.

Rada dla innych rodziców? Nigdy się nie poddawajcie. **Tylko od was zależy życie i rozwój waszego dziecka.**

JEŚLI CHCESZ WESPRZEĆ PATRYKA, TO MOŻESZ PRZEKAZAĆ MU 1,5% SWOJEGO PODATKU.  
KRS: 0000037904  
CEL SZCZEGÓŁOWY: 38345 CHĘCIK PATRYK

**W IMIENIU PATRYKA - DZIĘKUJEMY!**

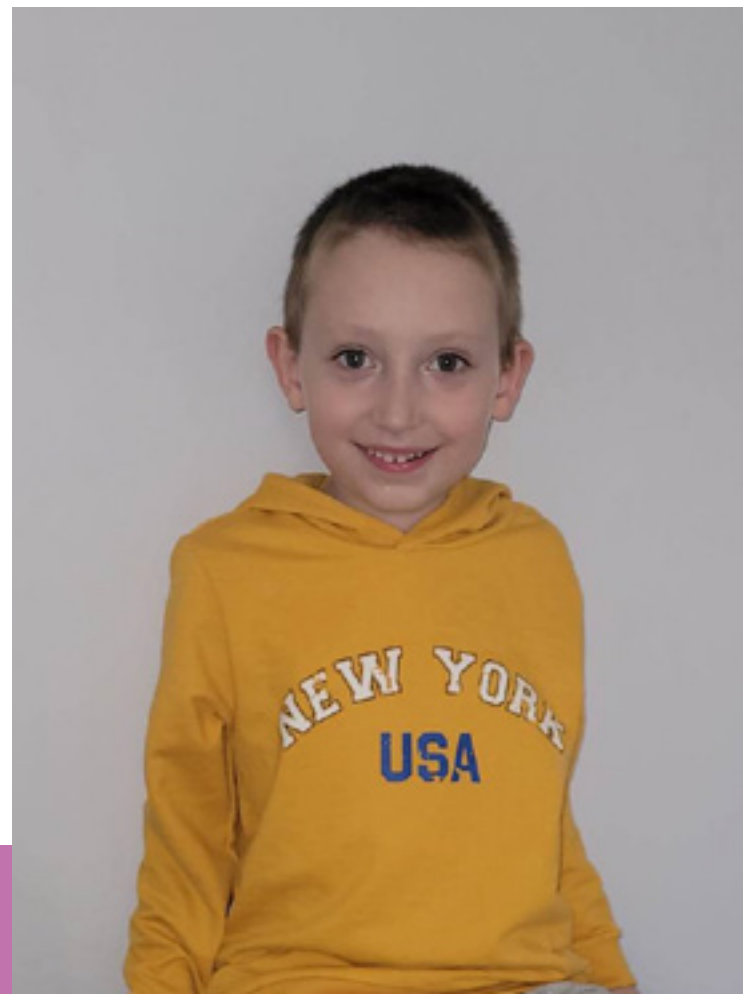
Nasze otoczenie? Mam wsparcie w mamie, bracie i siostrach. W przedszkolu Patryk ma świetną opiekę, dzięki czemu ja mam spokojną głowę. **W pracy mam wspaniałego kierownika, człowieka o dobrym sercu, który zawsze mi powtarza, że syn jest najważniejszy.** Gdy dowiedziałam się, że Patryk ma autyzm, zdecydowałam się złożyć wypowiedzenie. Nie wiedziałam, w jaki sposób mam pogodzić pracę z opieką nad dzieckiem, ze wszystkimi terapiami, których potrzebuje. Wtedy usłyszałam od pana Andrzeja: nie płacz, poradzimy sobie, wszystko ułożymy tak, żebyś mogła pracować i walczyć o rozwój syna. Życzę każdemu takiego przełożonego.

Jest też grupka ludzi, którzy nas wspierają i trzymają za nas kciuki.

**Moim marzeniem jest to, żeby Patryk zaczął się komunikować ze zrozumieniem,** żeby był na tyle samodzielny, żeby w przyszłości mógł funkcjonować sam.

W idealnym świecie oczekiwałabym zrozumienia, akceptacji i wsparcia dla mojego dziecka i innych osób z autyzmem.

wysłuchała: *Karolina Roztocka* - liderka kampanii #Neuroróżnorodni





# SZKOŁA BEZ DZWONKÓW? CZY TO MOŻLIWE?

**Karolina Roztocka**

specjalistka PR, aktywistka społeczna, liderka kampanii #Neuroróżnorodni

Zastanawialiście się kiedyś, ile hałasu w ciągu dnia są w stanie przyjąć Wasze uszy i jak wpływa to na pracę całego organizmu? Na pewno wielu z Was na własnej skórze odczuwa skutki nadmiernego hałasu w codziennej rzeczywistości.

A czy ktoś z Was zastanawiał się, co podczas szkolnego dzwonka czuje uczeń ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, cierpiący na epilepsję, mający problemy neurologiczne, uszkodzony słuch, nadwrażliwość słuchową, stany lękowe czy rozwijający się w spektrum autyzmu?

Hałas podczas szkolnej przerwy osiąga nawet 110 decybeli, dźwięk dzwonka szkolnego natomiast to 90 decybeli, czyli więcej niż próg uszkodzenia słuchu<sup>9</sup>. Trzeba zaznaczyć, że norma to zaledwie 45 decybeli.

Warto zrezygnować z dzwonek – przekonuje Dyrektor Szkoły Podstawowej Nr 1 w Milanówku, Barbara Mazur, i dodaje – *W szkole jest ciszej. Nie ma napięcia pod koniec lekcji i przerw. Uczniowie i nauczyciele bardziej kontrolują czas i w większym stopniu biorą odpowiedzialność za punktualne rozpoczęcie i kończenie zajęć.*

Nie tylko warto. Taka zmiana jest konieczna – dodaje Agnieszka Hein, Dyrektor Szkoły Podstawowej im. Bohaterów Warszawy w Podkowie Leśnej.

W Gminie Grodzisk Mazowiecki uczy się prawie 10 000 dzieci i młodzieży. Wielu z nich rozwija się i dorasta, codziennie pokonując mnóstwo barier społecznych i edukacyjnych.

Szkoły z powiatu grodzkiego udowadniają, że dzwonek jest zbędny. Milanowska Jedyńska zrezygnowała z dzwonek w okresie powrotów uczniów do szkół po pandemii COVID-19. *Dzwonki stały się zbędne, a już wcześniej zauważyliśmy, że głośny dźwięk dzwonka jest postrachem dla dzieci, szczególnie tych młodszych – mówi Barbara Mazur. Nasz dzwonek został wyłączony w klasach I-III już w marcu 2019 roku, a w grudniu 2022 dzwonek został zastąpiony przyjemną melodyjką w całej szkole – mówi Agnieszka Hein.*

## Jak może wpływać dźwięk szkolnego dzwonka na uczniów?

*Już samo oczekiwanie na dźwięk dzwonka jest koszmarem przeżyciem – może wywoływać tiki na tle nerwowym lub sprawiać, że nie jest ono [dziecko] w stanie pracować, oczekując w napięciu na dźwięk, który sprawia ból – czytamy na blogu Dzielný Franek<sup>10</sup>.*

Najbardziej widoczne i najszybciej obserwowane objawy związane z ekspozycją na hałas to zmęczenie, rozdrażnienie, osłabienie koncentracji i zdolności do nauki, zaburzenia orientacji, drażliwość, ból głowy, szumy w uszach. U dzieci może wystąpić niepokój, zagubienie, płacz<sup>11</sup>.

Na stronie laboratorium.net możemy przeczytać, że:

<sup>9</sup> <http://www.biomedical.pl/dziecko/poziom-halasu-w-szkole-przekracza-dopuszczalne-normy-a435.html> (dostęp z dnia 17.08.2022).

<sup>10</sup> <http://dzielnyfrank.blogspot.com/2018/06/precz-z-dzwonkami.html> (dostęp z dnia 17.08.2022).

<sup>11</sup> <http://laboratoria.net/pl/artukul/Ha%C5%82as%20i%20jego%20wp%C5%82yw%20na%20%C5%Bcy-cie%20cz%C5%82owieka;26785.html> (dostęp z dnia 17.08.2022).

*Hałas jest czynnikiem stresogennym, nie tylko powoduje rozdrażnienie i problemy z koncentracją, ale pobudza układ wydzielniczy do produkowania hormonów stresu.*

### **Jak w takich warunkach mają funkcjonować uczniowie?**

Faktem jest, że szkolne dzwonki towarzyszyły uczniom od pokoleń. Faktem jest także to, że obecnie w XXI wieku dysponujemy o wiele większą wiedzą, mamy dostęp do wiarygodnych badań naukowych i jednocześnie w szkolnych murach żyje coraz większa grupa uczniów, jak i nauczycieli, zmagających się z różnymi ograniczeniami, którzy powinni być otoczeni należytą troską. Może warto poświęcić przestarzałą tradycję na rzecz zdrowia i komfortu podopiecznych.

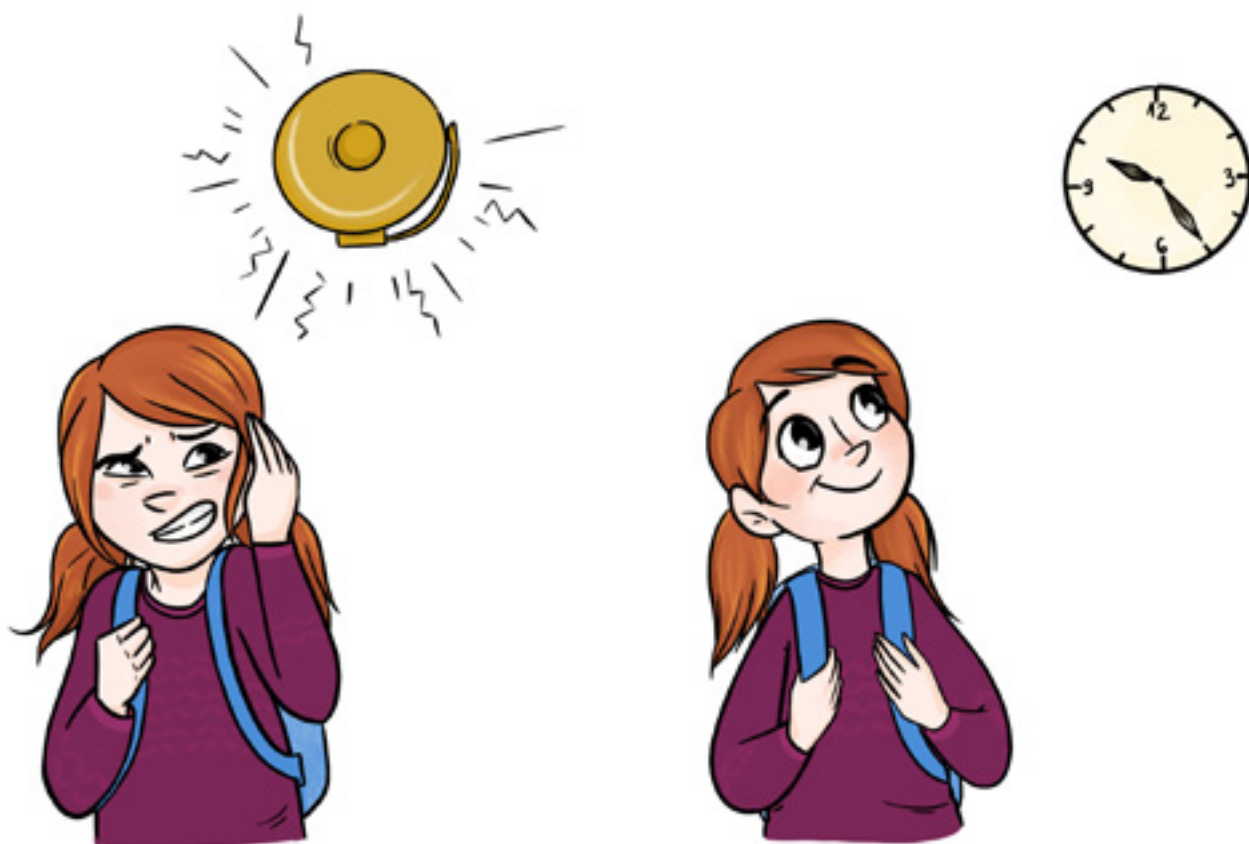
### **Co zamiast dzwonka?**

Rozwiązań jest wiele – szkoła może ściszyć dzwonki, wyciszyć je całkowicie, wprowadzić sygnalizację świetlną lub melodyjną, wprowadzić używanie zegarków i zaufać uczniom, że na lekcję się nie spóźnią.

*Nasi uczniowie początkowo wykorzystywali sytuację, spóźniali się na lekcje. W tej chwili nie mamy problemów z punktualnością – zdradza Dyrektor SP 1 w Milanówku.*

*Dzwonków nie ma w całej szkole. Funkcjonują tylko w sytuacjach alarmowych. Na korytarzach i w stołówce wiszą zegary, uczniowie mogą sami kontrolować czas. Nauczyciele pilnują czasu zakończenia i rozpoczęcia lekcji. Jest niewielka grupa uczniów, która się spóźnia na lekcje notorycznie, ale w moim przekonaniu nie ma to nic wspólnego z brakiem dzwonków – dodaje Barbara Mazur.*

Szkoła bez dzwonków? Możliwe? Oczywiście! Co więcej, niesie to ze sobą wiele korzyści. Coraz więcej szkół rezygnuje z tradycyjnych dzwonków wywołujących niepotrzebny hałas. A jak jest w szkole Twojego dziecka? Zacznij działać i wspólnie z placówką edukacyjną stwórz przyjazną sensorycznie przestrzeń dla uczniów, żeby spokojnie mogli zdobywać wiedzę.



## Wybrane szkoły bez dzwonek:

- Szkoła Podstawowa nr 1 w Milanówku
- Szkoła Podstawowa w Podkowie Leśnej (melodyjka zamiast dzwonka w całej szkole)
- Szkoła Podstawowa nr 14 w Gdańsku (od ponad 25 lat nie ma dzwonka)
- Szkoła Podstawowa nr 79 w Gdańsku (od 50 lat sygnalizacja świetlna zamiast dzwonka)
- Szkoła Podstawowa nr 234 w Warszawie
- Szkoła Podstawowa nr 221 w Warszawie
- Szkoła Podstawowa w Jazgarzewie
- Szkoła Podstawowa w Zalesiu Dolnym (ograniczenie dzwonek)
- Szkoła Podstawowa w Józefosławiu
- Szkoła Podstawowa nr 30 w Radomiu
- Szkoła Podstawowa im. bł. Celinie Borzęckiej w Krakowie
- Szkoła Podstawowa nr 11 w Koninie
- Szkoła Podstawowa w Pławnie
- Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 1 w Tychach
- Zespół Szkół nr 3 w Skierniewicach
- Zespół Szkół Juliusza Verne'a w Kielcach (sygnalizacja świetlna)
- Szkoła Podstawowa nr 14 w Gdańsku
- Szkoła Podstawowa nr 61 w Gdańsku
- Szkoła Podstawowa nr 82 w Gdańsku
- Szkoła Podstawowa nr 40 w Gdańsku (brak dzwonek w klasach I-III)
- Szkoła Podstawowa nr 45 w Gdańsku
- Szkoła Podstawowa nr 27 w Gdańsku
- Szkoła Podstawowa nr 58 w Gdańsku
- Szkoła Podstawowa nr 79 w Gdańsku
- Zespół Szkół nr 9 w Gdyni (brak dzwonek w klasach 0-III)
- Szkoła Podstawowa nr 10 w Gdyni
- Szkoła Podstawowa nr 34 w Gdyni
- Zespół Szkół w Jednorozcu

# JAK MÓWIĆ O OSOBACH W SPEKTRUM?



Osoby w spektrum autyzmu są często źle rozumiane i niewłaściwie traktowane przez społeczeństwo. Język, którym się o nich mówi, może wpłynąć na ich samopoczucie i poczucie wartości. Dlatego ważne jest, aby stosować język inkluzywny, który będzie uwzględniał ich doświadczenia i potrzeby.





**J**ęzyk inkluzywny stawia na równość, szacunek i godność wszystkich ludzi, bez względu na ich tożsamość, orientację seksualną, niepełnosprawność, rasę, płeć czy wiek. Jego celem jest uwzględnienie różnorodności w języku i unikanie formuł, które mogą prowadzić do wykluczenia, dyskryminacji i nierówności.

**“Autyzm to różnorodność, lubię bardzo, gdy mówi się o mnie jako człowieku różnorodnym, nie gorszym, nie innym, tylko różnorodnym”**

Janek Gawroński.

Oto kilka zasad, które warto przestrzegać, mówiąc o osobach w spektrum autyzmu:

- 1. Stosuj neutralne sformułowania:** nie mów o osobie „cierpiącej na autyzm”, ponieważ sugerujesz, że autyzm jest chorobą (co nie jest prawdą!), a osoba jest ofiarą. Wybierz neutralne określenia takie jak „osoba autystyczna” lub „osoba w spektrum”.
- 2. Używaj konkretnych opisów:** unikaj uogólnień i zamiast tego skup się na konkretnych cechach i zachowaniach osoby. Na przykład, zamiast powiedzieć „osoba autystyczna nie potrafi się komunikować”, lepiej powiedzieć „ta osoba ma trudności z komunikacją werbalną”.
- 3. Unikaj negatywnych stereotypów:** osoby w spektrum autyzmu często są przedstawiane w mediach i kulturze popularnej w sposób negatywny, jako osoby „dziwne”, „trudne w kontakcie”, „bez wyobraźni”, itp. Takie stereotypy są szkodliwe i wprowadzają błędne pojęcie o autyzmie. Zamiast tego, warto skupić się na pozytywnych cechach i umiejętnościach osób w spektrum autyzmu, np. na ich szczególnych zdolnościach poznawczych i zainteresowaniach.
- 4. Szanuj ich indywidualność:** pamiętaj, że osoby w spektrum autyzmu są bardzo zróżnicowane i mają różne potrzeby oraz umiejętności. Nie należy ich traktować jak jednorodną grupę i stosować do nich uogólnień.

- 5. Pytaj:** nie wiesz, jak mówić o osobach w spektrum? Najprostszym rozwiązaniem będzie po prostu... zapytać daną osobę o to, w jaki sposób możemy się o niej wypowiadać, każdy może mieć bowiem swoje preferencje. Bezpośrednia rozmowa z osobą w spektrum lub jej opiekunem to najszybsze i najpewniejsze źródło informacji, które dodatkowo pomaga tworzyć prawdziwie włączające i przyjazne dla niej środowisko.
- 6. Bądź wrażliwy na ich potrzeby:** osoby w spektrum autyzmu mogą mieć problemy z komunikacją i zrozumieniem języka w sposób dosłowny. Unikaj metafor, sarkazmu, ironii, a także zbyt skomplikowanych lub długich zdań. Mów w jasny i prosty sposób, unikać wieloznaczności i używaj konkretnych słów.



<sup>12</sup> <http://www.niepelnosprawni.pl/ledge/x/1757400>  
(dostęp z dnia 8.03.2023)

# OSWOIĆ SPEKTRUM

**M**amy nadzieję, że nasz „Przewodnik” zachęci cię do pogłębiania wiedzy na temat spektrum autyzmu. Poniżej prezentujemy listę książek, filmów oraz seriali, które pomogą ci oswoić i lepiej zrozumieć spektrum.

## Co obejrzeć?

1. „Adam”, reż. Max Mayer, 2009.
2. „Atypowy”, reż. Robia Rashid, 2017.
3. „Latarnia na wybrzeżu orek”, reż. Gerardo Olivares, 2016.
4. „Lato na Mazurach”, reż. Karola Meeder, 2015.
5. „Nadzwyczajni”, reż. Olivier Nakache, Éric Toledano, 2019.
6. „Nieobecni”, reż. Bartosz Konopka i inni, 2020.
7. „Oto my”, reż. Nir Bergman, 2020.
8. „Rain Man”, reż. Barry Levinson, 1988.
9. „Słowo na A”, reż. Peter Cattaneo i inni, 2016.
10. „Temple Grandin”, reż. Mick Jackson, 2010.
11. „The Good Doctor”, reż. David Shore, Daniel Dae Kim, 2017.
12. „Zachowaj spokój”, reż. Ben Lewin, 2017.
13. „Zobaczyć niewidoczne”, reż. Kristján Kristjánsson, Bjarney Lúðvíksdóttir, 2019.
14. „Życie animowane”, reż. Roger Ross Williams, 2016.

## Co przeczytać?

1. „Autystki. O kobietach w spektrum”, Clary Törnvall.
2. „Aspergirls. Siła kobiet z Zespołem Aspergera”, Rudy Simone.
3. „Autyzm w czasie pandemii”, Temple Grandin, Carol Stock Kranowitz, Tony Attwood, Carol Gray i inni.
4. „Barwne cienie i nietoperze”, Alex Brauns.
5. „Bezpieczeństwo kobiet z zespołem Aspergera. Umiejętności życiowe, które mogą uratować niejedną dziewczynę”, Willy Liane.
6. „Byłam dzieckiem autystycznym”, Temple Grandin.
7. „Co oni mówią? Co oni myślą?”, Hopkins Amanda.
8. „Czy moje dziecko ma autyzm? Jak rozpoznać najwcześniejsze oznaki autyzmu”, Osnat Teitelbaum, Philip Teitelbaum.
9. „Dlaczego podskakuję”, Naoki Higashida.
10. „Komiks społeczny”, Anna Jarosz.
11. „Koniec wybuchów złości. Co robić, gdy zachowanie dziecka wymyka się spod kontroli?”, Jed Baker.
12. „Książka o człowieku w spektrum autyzmu”, Weronika i Jerzy Janiakowie.

13. „Moje dziecko ma autyzm”, Maggi Golding, Jill Stacey.
14. „Mózg autystyczny”, Temple Grandin i Robert Panek.
15. „Neuroróżnorodne”, Jenara Nerenberg.
16. „Nie jestem kosmitą. Mam Zespół Aspergera”, Joanna Ławicka.
17. „Niegrzeczne. Historie dzieci z ADHD, autyzmem i zespołem Aspergera”, Jacek Hołub.
18. „Niezbędnik dziewczyny ze spektrum”, Siena Castellon.
19. „Niezwyčajni ludzie. Nowe spojrzenie na autyzm”, Prizant Barry M., Fields-Meyer Tom.
20. „Nikt nigdzie”, Donna Williams.
21. „Pokonać dziecięce ograniczenia”, Anat Baniel.
22. „Rozwijanie umiejętności życiowych u dzieci z autyzmem lub Zespołem Aspergera”, Jennifer Mcilwee Myers.
23. „Skuteczne historyjki społeczne dla dzieci z autyzmem”, Siobhan Timmins.
24. „Starsze dziecko z autyzmem”, Temple Grandin.
25. „Wysokofunkcjonujące dzieci ze spektrum autyzmu. Poradnik dla rodziców”, Ozonoff Sally, Dawson Geraldine, McPartland James C.
26. „Zachowania autoagresywne w autyzmie”, Stephen M. Edelson, Jane Botsford Johnson.
27. „Zespół Aspergera. Kompletny przewodnik”, Tony Attwood.
28. „Zrozumieć autyzm. Przewodnik dla rodziców”, Katrina Williams, Jacqueline Roberts.
29. „Łebki od szpilki”, Agnieszka Szpila.
30. „Świry, dziwadła i Zespół Aspergera” Lucke Jackson.
31. „100 pomysłów dla nauczycieli szkół podstawowych i ponadpodstawowych. Wspomaganie uczniów z autyzmem”, Claire Bullock.
32. „1001 porad dla rodziców i terapeutów dzieci z autyzmem i Zespołem Aspergera”, Ellen Notbohm, Veronica Zysk.

## Co przeczytać i pokazać dzieciom?

1. „Inny niż wszyscy”, Per Nilsson.
2. „Pięknie się różnimy. Akademia mądrego dziecka. Chcę wiedzieć”, Tracey Turner.
3. „Specjalne moce. Doskonały projekt. Książka o autyzmie”, Tracy Packiam Alloway.
4. „Świat według Jędrzeja, czyli krótka historia osoby z autyzmem”, Hanna Siata.

„[Amazing Things Happen](#)”, Alex Amelines – animacja dostępna na YouTube w polskiej wersji językowej.

## W co zagrać?

1. Mijamy się – PUDEŁKO TERAPEUTYCZNE.
2. Mijamy się – SOR.
3. Mijamy się – JUNIOR.



# MAPA MIEJSC PRZYJAZNYCH NEURORÓŻNORODNOŚCI

Osoby w spektrum autyzmu każdego dnia zmagają się z bodźcami zewnętrznymi. Zwykłe wyjście na zakupy lub na basen dla osób neuroatypowych bywa prawdziwym wyzwaniem. Poniżej publikujemy grodziską mapę miejsc przyjaznych neuroróżnorodności – miejsc, które z myślą o komforcie osób ze spektrum autyzmu wprowadziły ciche godziny.

W wyznaczonych w sklepach cichych godzinach muzyka oraz komunikaty w systemie nagłośnieniowym są wyciszone, a osoby w spektrum autyzmu oraz ich opiekunowie są obsługiwani poza kolejnością. Podczas cichych godzin na płycie pływalni miejskiej z głośników nie będzie rozbrzmiewać muzyka i dodatkowo zostaną wyłączone dysze wodne.

Miejsca przyjazne neuroróżnorodności służą nie tylko osobom w spektrum, lecz także całej lokalnej społeczności. Podczas cichych godzin z usług mogą korzystać także mieszkańcy, którzy cenią sobie ciszę, spokój lub chcą odetchnąć od nadmiaru bodźców.

Razem tworzymy przyjazny świat dla neuroróżnorodności, a tym samym przestrzeń komfortową dla wszystkich.

## **PRZEDSZKOLE SOSENKI**

UL. LANGIEWICZA 5, GRODZISK MAZ.

## **PŁYWALNIA MIEJSKA WODNIK 2000**

UL. MONTWIŁA 41, GRODZISK MAZ.

Ciche Godziny w każdą sobotę w godz. 18:00-20:00  
oraz w każdą niedzielę w godz. 8:00-10:00

## **EMPIK**

UL. SIENKIEWICZA 46, GRODZISK MAZ.

Ciche Godziny w każdy wtorek w godz. 11:00-13:00  
oraz w każdy czwartek w godz. 19:00-21:00

## **LIDL**

UL. KRÓLEWSKA 57B, GRODZISK MAZ.

Ciche Godziny w każdy piątek w godz. 8:00-10:00  
oraz w każdą sobotę w godz. 19:00-21:00

## **ALDI**

UL. ORZESZKOWEJ 1, GRODZISK MAZ.

Ciche Godziny w każdy wtorek w godz. 8:00-10:00  
oraz w każdą sobotę w godz. 18:00-20:00

## **STOKROTKA**

UL. SIENKIEWICZA 46, GRODZISK MAZ.

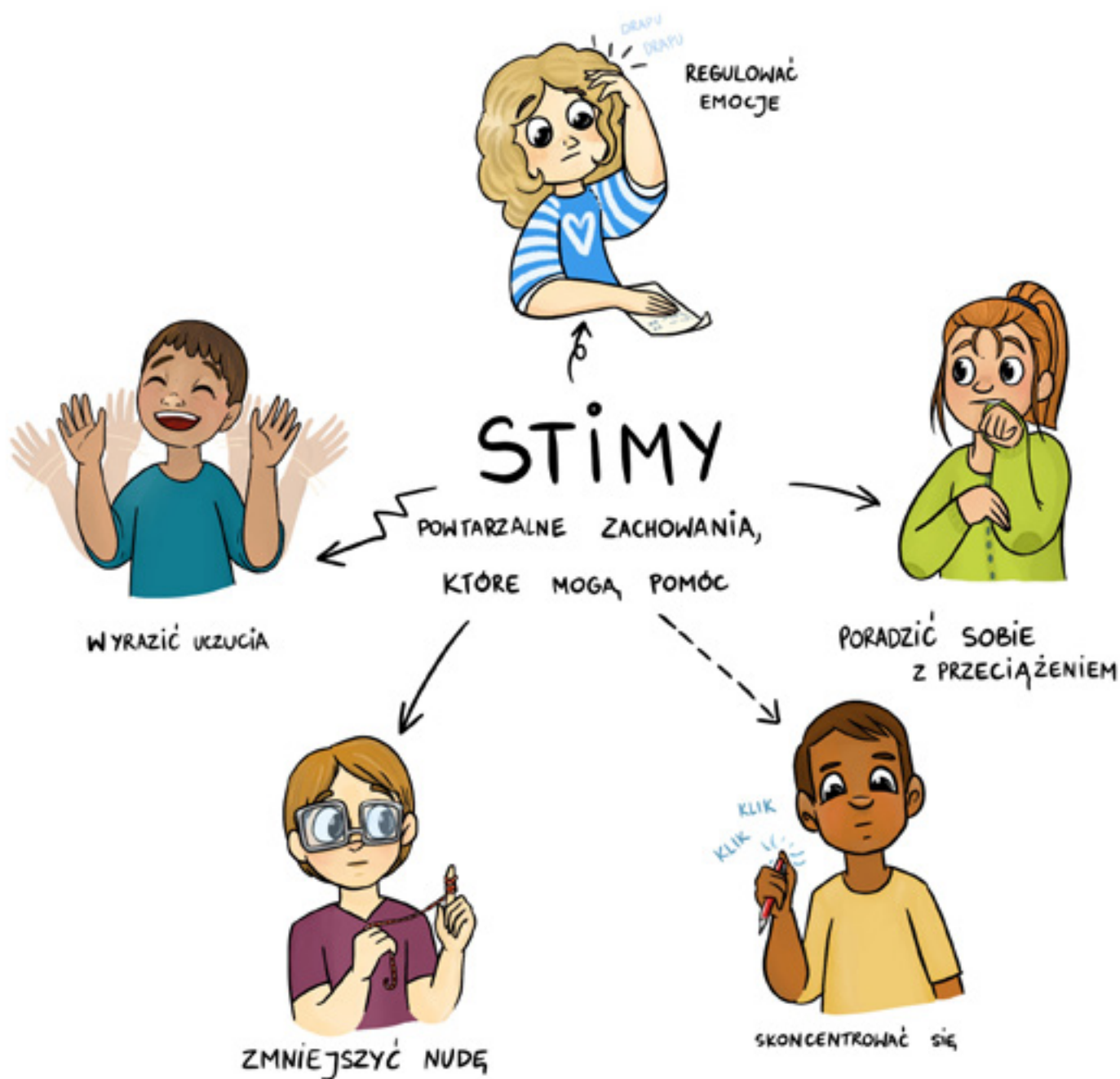
Ciche Godziny w każdą środę w godz. 8:00-10:00  
oraz w każdą sobotę w godz. 17:00-19:00

## **NETTO**

UL. MATEJKI 11 oraz UL. PIASKOWA 20, GRODZISK MAZ.  
Netto deklaruje, że jego sklepy są cały czas przyjazne dla osób, które nie chcą być narażone na zbyt duże bodźce głosowe i świetlne







# PODZIĘKOWANIA

Organizatorzy kampanii społecznej #Neuroróżnorodni serdecznie dziękują wszystkim osobom, które przyczyniły się do realizacji i powstania projektu.

Szczególne podziękowania składamy: Burmistrzowi Grodziska Mazowieckiego, sponsorom, patronom medialnym, nauczycielom przedszkola SOSENKI, wolontariuszom, pracownikom instytucji publicznych przychylnym celom kampanii oraz wszystkim tym, którzy okazali nam wsparcie na każdym etapie realizacji #Neuroróżnorodnych, ale pragną pozostać anonimowi.

**Wasza pomoc zmienia świat osób w spektrum autyzmu!**



# NEURORÓŻNODNI

MARZEC 2023