

WSPIERANIE AUTYSTYCZNEGO UCZNIA

PRAKTYCZNY PORADNIK DLA NAUCZYCIELI

Drodzy Czytelnicy,

mamy dla Was ważną wiadomość. Jeśli dowiedzieliście się, że jeden z Waszych uczniów rozwija się w spektrum autyzmu, a Wasza wiedza w tej kwestii jest jeszcze w powijakach, to nie martwcie się – nie jesteście sami! W obliczu tego wyzwania chcemy Was zapewnić, że istnieje świetne źródło wiedzy, które pomoże wam zrozumieć i wesprzeć waszego ucznia.

Przedstawiamy nasz poradnik, który stworzyliśmy specjalnie, aby pomóc nauczycielom, rodzicom, pedagogom i korepetytorom w zrozumieniu świata osób autystycznych. Niezależnie od Waszego doświadczenia i wiedzy, znajdziecie tu praktyczne wskazówki, narzędzia oraz inspirujące historie, które pozwolą Wam stworzyć bardziej wspierającą i akceptującą przestrzeń w Waszych klasach i domach.

Zapraszamy do wybrania się w tę podróż pełną zrozumienia i empatii. Dzięki temu poradnikowi odkryjecie, jak skutecznie wspierać swoich uczniów autystycznych, tworząc dla nich środowisko sprzyjające ich rozwojowi i nauce.

Nie wahajcie się, zacznijcie już dziś. Razem możemy uczynić nasze klasy bardziej otwartymi, zrozumiałymi i kochającymi miejscami dla każdego ucznia.

Pozdrawiamy serdecznie,

Atypowa Dziewczyna i Mali_ale_wielcy

SPIS TREŚCI

<u>Trochę o autyzmie</u>	4
<u>Mity o autyzmie</u>	5
<u>Spektrum autyzmu</u>	7
<u>Autystyczny słowniczek</u>	9
<u>Uczeń w spektrum autyzmu</u>	11
<u>Sala przyjazna sensorycznie</u>	34
<u>Wychowanie fizyczne</u>	39
<u>Komunikacja osób autystycznych</u>	41
<u>Zachowania agresywne</u>	45
<u>Wybiórczość pokarmowa</u>	51
<u>Jak mówić do ucznia?</u>	56
<u>Co powinienem wiedzieć, aby pomóc?</u>	57
<u>Wykorzystaj zainteresowania ucznia</u>	58
<u>Obserwacje korepetytorki Joanny</u>	59
<u>Pokój osoby autystycznej</u>	69
<u>Każdy jest ważny!</u>	78
<u>Orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego</u>	80
<u>IPET – co każdy nauczyciel wiedzieć o nim powinien</u>	81
<u>Kim jesteśmy?</u>	87
<u>Podziękowania</u>	90
<u>Nasze social media</u>	93

TROCHĘ O AUTYZMIE

CO TO JEST AUTYZM?

Autyzm, znany również jako zaburzenie ze spektrum autyzmu (ASD), to **zaburzenie neurorozwojowe**, które wpływa na sposób, w jaki osoba komunikuje się, zachowuje i nawiązuje relacje z innymi ludźmi.

AUTYZM A ZESPÓŁ ASPERGERA

Kiedyś używano różnych nazw, takich jak *autyzm dziecięcy*, *autyzm atypowy* czy *zespół Aspergera*, aby opisać różne zachowania związane z autyzmem. Teraz wiemy, że **wszystkie te nazwy są częścią jednego spektrum autyzmu**.

Dziś pod tymi nazwami kryje się **osoba w spektrum autyzmu**. Inna nazwa niczego nie zmienia. Nadal mówimy o tym samym zjawisku – autyzmie.

Teraz rozumiemy autyzm jako **zróżnicowane** spektrum, które obejmuje wiele różnych cech i doświadczeń.



MITY O AUTYZMIE

Mity

Prawdy

AUTYZM JEST
CHOROBA

Autyzm to nie choroba, lecz część naturalnej różnorodności neurologicznej, która wpływa na sposób myślenia i postrzegania świata.

KAŻDY JEST TROCHĘ
AUTYSTYCZNY

Każdy może mieć cechy podobne do autystycznych, ale nie sprawia to od razu, że jest autystyczny.

PO WYGLĄDZIE MOŻNA
ROZPOZNAĆ, ŻE KTOŚ MA
AUTYZM

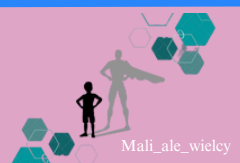
Nie ma cech fizycznych, które wskazywałyby na to, że ktoś ma autyzm.

AUTYZM WYSTĘPUJE
CZĘŚCIEJ U CHŁOPCÓW

Autyzm jest po prostu częściej diagnozowany u chłopców, co nie oznacza, że częściej u nich występuje.

OSOBY AUTYSTYCZNE NIE
SĄ KREATYWNE

Większość osób autystycznych posiada wyobraźnię i jest kreatywna.



MITY O AUTYZMIE

Osoby autystyczne
nie potrafią kłamać.

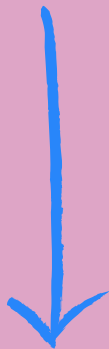
Osoby autystyczne **nie**
mają poczucia humoru.



Wszystkie osoby autystyczne
są niepełnosprawne
intelektualnie.



Osoby autystyczne są **niesamodzielne**
i zależne od opieki innych ludzi przez całe
życie.



Istnieją różne poziomy funkcjonowania w
spektrum autyzmu i **nie można uogólniać**,
że wszystkie osoby autystyczne są takie
same.



SPEKTRUM AUTYZMU

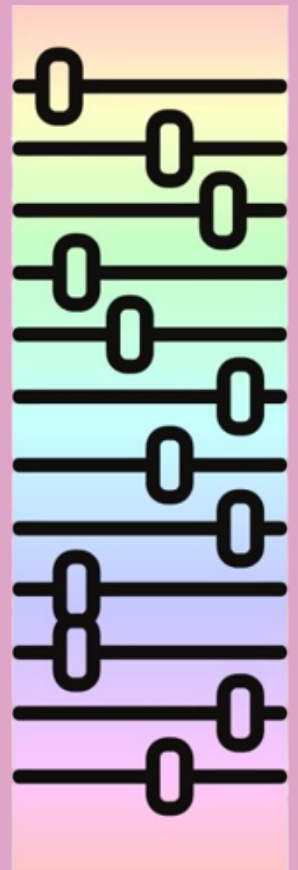
Co to znaczy spektrum?

to zjawisko o **bardzo szerokim zakresie**
i wielu odcieniach, wachlarz
zróżnicowanych cech, zachowań i objawów.

Spektrum nie jest linearne

Można wyobrazić
je sobie jako
equalizer z
suwakami,
z których każdy
odpowiada za inną
cechę:

KONTAKT WZROKOWY
TRUDNOŚCI Z KOMUNIKACJĄ
ROZWÓJ SPOŁECZNY
REGULACJA EMOCJI
ZDOLNOŚCI INTELEKTUALNE
FUNKCJE WYKONAWCZE
SPOSTRZEGANIE
ZABURZENIA SENSORYCZNE
LĘK I ZAMARTWIANIE SIĘ
FIKSACJE, SPECJALNE
ZAINTERESOWANIA
ELASTYCZNOŚĆ
RYTUAŁY
(ETC.)



Nie istnieją dwie identyczne osoby w spektrum autyzmu – tak samo, jak nie ma dwóch identycznych osób neurotypowych.

SPEKTRUM AUTYZMU

Krzywdzące komentarze na temat diagnozy:

„Nie wyglądasz na autyzm/osobę autystyczną”

„Nie widać po Tobie, przecież świetnie sobie radzisz!”

„Przecież każdy tak ma”

„Syn koleżanki jest autystyczny i nie zachowuje się tak jak Ty/Twoje dziecko”

Lepiej wyrazić akceptację, wsparcie i doksztalcić się w temacie, albo po prostu ugryźć się w język.



AUTYSTYCZNY SŁOWNICZEK

NEUROTYPowość

Neurotypowość to stan, w którym funkcjonowanie mózgu jest zgodne z normą społeczną, bez zaburzeń neurorozwojowych, takich jak autyzm czy ADHD.

NEUROATYPowość

Neuroatypowość obejmuje różne stany, takie jak: autyzm, ADHD, dysleksję czy zespół Tourette'a. Te stany wpływają na funkcjonowanie mózgu w sposób odbiegający od normy.

MASKOWANIE

Maskowanie to zachowanie, w którym osoba ukrywa swoje prawdziwe uczucia, myśli lub cechy osobowości, często w celu dostosowania się do społecznych oczekiwań.



AUTYSTYCZNY SŁOWNICZEK

PRZEBODŹCOWANIE

Stan, w którym nadmiar bodźców sensorycznych sprawia dyskomfort, z którym nie można sobie poradzić.

MELTDOWN

Reakcja organizmu na nadmierne przeciążenie sensoryczne, informacyjne lub emocjonalne, która może prowadzić do np. autoagresji. Występuje przede wszystkim w sytuacji niemożności zaspokojenia własnych potrzeb.

SHUTDOWN

Shutdown to skrajna reakcja organizmu na nadmierne przeciążenie sensoryczne, podczas której osoba odcina się od otaczającego świata i ignoruje bodźce wokół siebie. To sytuacja, gdy osoba nie może sobie poradzić.

STIMY

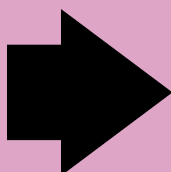
To powtarzanie ruchów lub dźwięków oraz manipulowanie obiektami w powtarzalny sposób. Stimy pomagają np. w samoregulacji, wyrażaniu uczuć i emocji czy redukcji stresu i lęku.



UCZEŃ W SPEKTRUM AUTYZMU

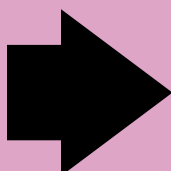
CO OZNACZA INDYWIDUALNE PODEJŚCIE W PRZYPADKU UCZNIÓW AUTYSTYCZNYCH?

**Diagnoza
umiejętności
ucznia**



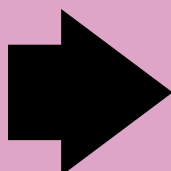
Dokładne zrozumienie
specyficznych potrzeb
i możliwości ucznia.

**Elastyczne
dostosowanie
metod nauczania**



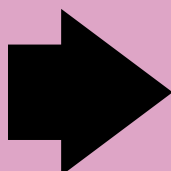
Opracowanie systemu
nauczania odpowiadającego
indywidualnym wymaganiom
ucznia.

**Dostosowanie
materiałów
edukacyjnych**



Stworzenie pomocy
dydaktycznych, takich jak
plany zajęć; piktogramy, które
ułatwiają naukę.

**Dostosowanie
środowiska**



Zapewnienie spokojnego
miejsca, odpowiednich planów
zajęć i innych czynników
ułatwiających naukę.

Na początku wydaje się to czasochłonne i trudne, ale
zdecydowanie **ułatwia późniejszą pracę i naukę.**



UCZEŃ W SPEKTRUM AUTYZMU

KILKA RAD:

1. Większość osób w spektrum autyzmu **mówi i interpretuje mowę dosłownie**. Dopóki nie poznasz umiejętności danej osoby:

Staraj się unikać:

Idiomów:

Zwroty o znaczeniu niedosłownym, np. „szkoda słów”.

Dwuznaczności:

Sytuacje, w których zdanie ma dwie interpretacje, często stosowane w żartach.

Sarkazmu:

Wyrażanie krytyki pozornie pozytywnymi słowami, np. „świetnie!” w tonie sarkastycznym.

Przydomków:

Dodatkowe słowa charakteryzujące osobę, np. „mądry gość”.

Metafor:

Porównania dwóch różnych rzeczy bez używania „jak”, np. „być w siódmym niebie”.



UCZEŃ W SPEKTRUM AUTYZMU

2. Niezrozumiałe zadania, **podziel je na mniejsze kroki** lub przedstaw zadanie w inny sposób (np. wizualnie, werbalnie i fizycznie).



Przykład: Nauka słowa – ZARZĄDZANIE

Krok 1: Wprowadzenie słowa werbalnie

Nauczyciel wyjaśnia uczniowi, że ZARZĄDZANIE to proces planowania, organizowania, kierowania i kontrolowania zasobów oraz działań w celu osiągnięcia określonych celów lub rezultatów.

Krok 2: Zastosowanie w zdaniu

Nauczyciel podaje zdanie jako przykład użycia słowa: „Dobry dyrektor umie efektywnie zarządzać zasobami firmy”.



Krok 3: Rozebranie na mniejsze elementy

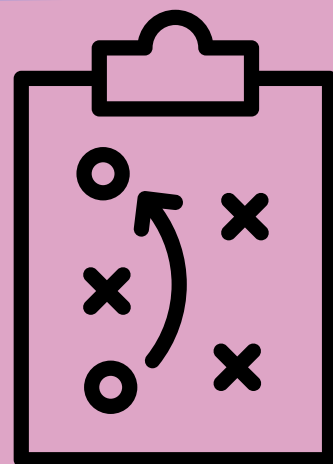
Nauczyciel tłumaczy uczniowi, że ZARZĄDZANIE to proces decyzyjny, który obejmuje zarząd (osoby odpowiedzialne za kierowanie), zasoby (środki, ludzie, czas, pieniądze) oraz działania (planowane aktywności w celu osiągnięcia celów).



UCZEŃ W SPEKTRUM AUTYZMU

3. Przygotuj ucznia na zmiany w planie, takie jak apele, wydarzenia specjalne itp.

Użyj pisemnego lub werbalnego planu, aby przygotować go na zmiany.



Przykłady:

Pisemny plan

Utwórz kalendarz z datami apeli i wydarzeń specjalnych.

Notatki

Zapisz szczegóły każdego wydarzenia.

Komunikacja

Wyjaśnij, co to są apele i czego się na nich spodziewać.

Wskazówki

Podaj wskazówki, jak przygotować się do apeli.

Instrukcje

„W przyszłym tygodniu mamy apel szkolny. Pamiętaj, możesz zadać pytania lub podzielić się obawami”.

„Przygotuj się. Zastanów się nad tym, co chciałbyś powiedzieć. Zawsze możesz prosić o pomoc”.

Ćwiczenia wystąpień publicznych

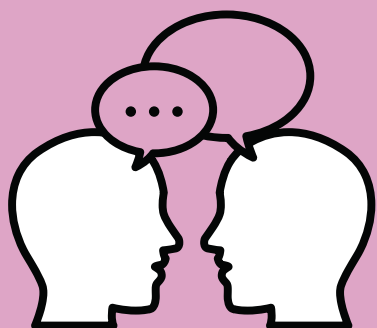
Pomóż uczniom ćwiczyć swoje przemówienia lub pytania.



UCZEŃ W SPEKTRUM AUTYZMU

4. Unikaj przeciążania werbalnego.

Używaj krótszych zdań, jeśli widzisz, że uczeń nie rozumie cię w pełni. Prawdopodobnie nie ma problemów ze słuchem, może mieć jednak trudności ze zrozumieniem twojego przekazu.

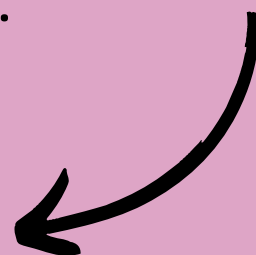


5. Unikaj „dziecinnego” traktowania ucznia,

nadmiernie pomagając uczniowi lub używając języka odpowiedniego dla młodszych uczniów.

Dlaczego to jest ważne?

Unikanie „dziecinnego” traktowania i używanie odpowiedniego języka umożliwia uczniowi w spektrum autyzmu **pełne uczestnictwo w życiu szkolnym i społecznym**, a także rozwijanie potencjału na miarę swoich możliwości.



UCZEŃ W SPEKTRUM AUTYZMU

6. Jeśli uczeń nie patrzy bezpośrednio na Ciebie, nie zakładaj, że nie słucha lub myśli o czymś innym. Niektórzy uczniowie w spektrum autyzmu **nie potrzebują patrzeć w oczy.**



7. Miej świadomość, że uczniowie w spektrum mogą być **społecznie naiwni** lub **zbyt ufni**. Zwykle przywiązują dużą wagę do **uczciwości** i **sprawiedliwości**.

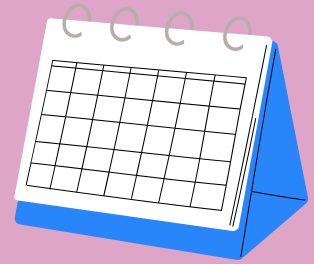
8. Jeśli uczeń jest wobec ciebie niemiły – to **nie oznacza, że nie ma do ciebie szacunku**. Może nie być pewny, jak inaczej sformułować uwagi czy zgłosić swoje potrzeby.



UCZEŃ W SPEKTRUM AUTYZMU

9. Uczniowie w spektrum autyzmu często:

- Muszą mieć szansę **zobaczyć informacje**, aby zrozumieć ich znaczenie.
- Potrzebują, aby oczekiwania wobec nich były **jasno i wyraźnie sformułowane**.
- Potrzebują **dobrze zorganizowanej** klasy i regularnych harmonogramów.



10. To, że ktoś potrzebuje trochę więcej czasu na odpowiedź, **nie znaczy że jej nie zna**.



Osoby autystyczne mogą **przetwarzać informacje w sposób bardziej szczegółowy i dogłębny**, co może zająć więcej czasu.

UCZEŃ W SPEKTRUM AUTYZMU

11. Gdy chcesz odpytać uczniów w klasie, pamiętaj o osobach autystycznych, dla których **nagłe pytania bywają trudne. Dlaczego?**



LĘK I NIEPRZEWIDYWALNOŚĆ:

Osoby autystyczne mogą potrzebować struktury i przewidywalności. Nagłe pytania mogą wprowadzać lęk, ponieważ **trudno jest się przygotować do odpowiedzi.**

TRUDNOŚCI W EKSPRESJI WERBALNEJ:

Niektóre osoby autystyczne mają **trudności z wyrażaniem myśli**, zwłaszcza pod presją. Nagłe pytania utrudniają właściwą odpowiedź.

Nauczyciele powinni brać pod uwagę trudności takich uczniów i zapewnić im rutynę w klasie. Dając czas na odpowiedź, pomagasz zredukować stres i ułatwiasz komunikację, w ten sposób **tworzysz pozytywne środowisko edukacyjne.**



UCZEŃ W SPEKTRUM AUTYZMU



12. Warto uprzedzić, **do kogo skierowane będzie pytanie**, na przykład poprzez wcześniejszy komunikat, że pytanie jest skierowane do całej klasy albo pojedynczych uczniów.

Dostosuj formę oceniania do ucznia

13. Niektóre osoby w spektrum autyzmu mogą mieć **trudności z odpowiedziami ustnymi** i powinni mieć możliwość zaliczenia materiału w innej formie.



Inni potrzebują **wydłużonego czasu** na sprawdzanie ze względu na udzielanie szczegółowych odpowiedzi lub trudności w koncentracji uwagi.

UCZEŃ W SPEKTRUM AUTYZMU

14. Stimowanie

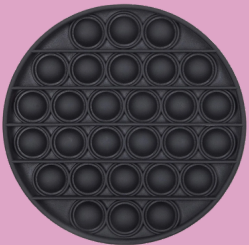
DLACZEGO POMOCCE STYMULUJĄCE SĄ WAŻNE?

Pomagają w
Skupieniu

Wspomagają regulację
emocji

Redukują
Stres

Zabawki sensoryczne rozwijają **zdolności poznawcze, kreatywność oraz umiejętności społeczne** u osób w spektrum autyzmu. Pomagają w rozwijaniu logicznego myślenia, koordynacji ruchowej i zmysłów sensorycznych.



WSKAZÓWKI DLA NAUCZYCIELI:



Nie bój się **używania zabawek sensorycznych** w klasie.

Naucz uczniów, **jak i kiedy korzystać** z zabawek sensorycznych, aby nie przeszkadzać innym.



UCZEŃ W SPEKTRUM AUTYZMU

KOSZ ZABAWEK SENSORYCZNYCH:

1. Wybierz różnorodne zabawki sensoryczne.
2. **Stworzenie kosza:** Utwórz kosz z zabawkami i umieść go w łatwo dostępnym miejscu w klasie.
3. Powiedz uczniom, że **mogą korzystać z zabawek**, jeśli pomaga im to w nauce.

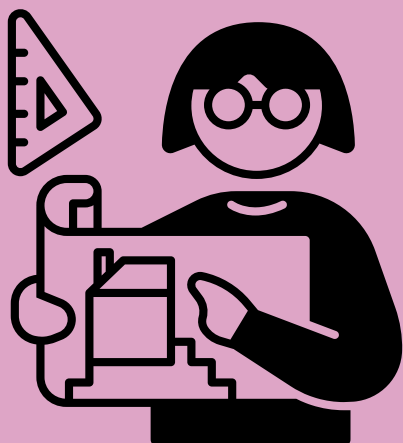
SKĄD WZIĄĆ ZABAWKI SENSORYCZNE?

Jeśli nie mamy środków na zakup stymulujących zabawek, możemy **poprosić uczniów i ich rodziców lub samą szkołę** o pomoc. Zachęćmy uczniów, aby przynosili ze sobą do szkoły **stare, nieużywane zabawki** i umieszczali je w przygotowanym do tego pojemniku.



Przekazane zabawki mogą być **świetnym źródłem materiałów stymulujących** dla naszych uczniów, bez narażania szkoły na wysokie wydatki.

UCZEŃ W SPEKTRUM AUTYZMU

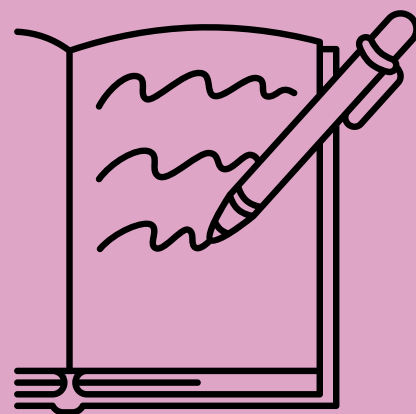


15.

Pamiętaj o **perfekcjonizmie**, występującym często u osób w spektrum autyzmu. Jeśli czują, że nie są w stanie idealnie ukończyć zadania, mogą się tym bardzo stresować.

16.

Motywuuj ucznia, wykorzystując jego **zainteresowania** w odpowiednich zadaniach i projektach.



17.



Pozwalaj uczniom **samodzielnie wybierać partnerów do grup**, jeżeli masz pewność, że osoba autystyczna nie zostanie pominięta.

Umożliwiaj uczniom **pracę indywidualną**. Niektóre osoby w spektrum autyzmu czują się lepiej, pracując samodzielnie.

UCZEŃ W SPEKTRUM AUTYZMU

18.

Znajdź sposób, aby pomóc uczniom zrozumieć, czego się od nich oczekuje i przekazać swoją wiedzę, np. **odpowiadając na listę pytań** zamiast pisanie esejów.



19.

Zachęcaj swoich kolegów i koleżanki do okazywania **ciekawości i wsparcia**, aby pomóc uczniom z różnymi potrzebami poczuć się pewniej i mieć ze sobą pozytywny kontakt.

20.

Pamiętaj, że osoby autystyczne mogą mieć słabsze umiejętności organizacyjne. **Zapewnij im wsparcie** tam, gdzie wymagane są umiejętności organizacji oraz planowania przyszłości i przestrzeni.



UCZEŃ W SPEKTRUM AUTYZMU

21.

Stwórz **rutynę zarządzania pracami domowymi**, na przykład poprzez wpisywanie w dzienniku ucznia – co należy zrobić, jakie książki zabrać do domu itp.

Przykład:

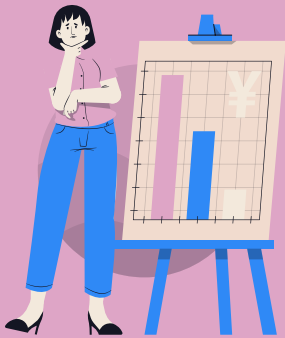
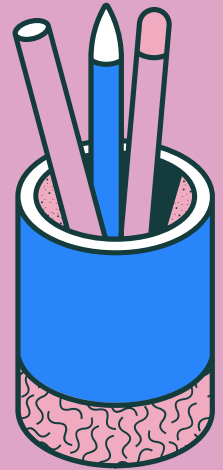
Dzień tygodnia	Zadania do zrobienia	Książki do zabrania do domu	Inne uwagi
Poniedziałek	Przeczytaj strony 20–30 z podręcznika do matematyki	Podręcznik do matematyki	—
Wtorek	Napisz esej na temat „Moje ulubione hobby” (minimum 1 strona)	Podręcznik do języka polskiego	Przynieś kalkulator
Środa	Wykonaj ćwiczenia 1-10 ze strony 40 w zeszyte ćwiczeń do angielskiego	Zeszyt ćwiczeń do angielskiego	—
Czwartek	Obejrzyj film dokumentalny i napisz jego krótką recenzję	—	Film będzie dostępny na platformie online
Piątek	Przeczytaj rozdziały 5-7 z książki „Historia Polski”	Podręcznik do historii	Przynosimy notatki do poprawki



UCZEŃ W SPEKTRUM AUTYZMU

22.

Im mniej wyborów, tym łatwiej podejmować decyzje osobie w spektrum autyzmu. Na przykład, jeśli prosisz ucznia o wybór koloru, ogranicz go do trzech możliwości.



Jeśli uczniowie mają projekt do wykonania, **podaj kilka tematów do wyboru**, aby ułatwić im decyzję dotyczącą przedmiotu ich pracy.

23.

Pamiętaj, że uczniowie autystyczni mogą niedokładnie interpretować mowę ciała i dotyk, więc najlepiej ograniczyć **kontakt fizyczny do minimum**.

24.

Pomagaj uczniom zdobywać umiejętności, skupiając się na tym, **co należy robić**, zamiast kłaść nacisk na to, czego unikać.



UCZEŃ W SPEKTRUM AUTYZMU

25.

Zadawaj pytania „zamknięte” z podanymi możliwościami do wyboru, np.:

Zamiast:

Co chcesz teraz
robić?

Powiedz:

Chcesz teraz czytać
czy pisać?

26.

Pamiętaj, że zgodnie z psychologią emocji motywacja zewnętrzna może zaszkodzić motywacji wewnętrznej.

Dlatego **nagrody mogą być nieskuteczne.**



27.

Pozwól uczniowi na stosowanie **własnych metod do rozwiązywania zadań** (poproś ucznia o pokazanie ich lub wytłumaczenie).



UCZEŃ W SPEKTRUM AUTYZMU

28.

Nie zakładaj, że uczniowie coś rozumieją tylko dlatego, że powtarzają to, co usłyszeli.

Przykład

Zamiast pytać uczniów, gdzie znajdują się północ, południe itp., możemy zastosować praktyczne ćwiczenia:

Znajdowanie Kierunków

Ustaw kompas na podłodze i poproś uczniów, aby wskazywali różne kierunki świata, np. północ czy południe.

Poszukiwanie Skarbów:

Zorganizuj grę, w której uczniowie używają kompasu, aby odnaleźć ukryte skarby na terenie szkolnym, korzystając z mapy i wskazówek.

Zgadywanka z kierunkami świata:

Uczniowie dostają zagadki związane z kierunkami, takie jak „Gdzie wschodzi słońce?” lub „Która strona to południe?”. Ich zadaniem jest wskazanie odpowiedzi na planszy z zaznaczonymi kierunkami świata.



UCZEŃ W SPEKTRUM AUTYZMU

29.

Unikaj **niespodzianek**,

Nawet tych, które uważasz za przyjemne. Niespodzianka to nagła zmiana, a nagłe zmiany są trudne.

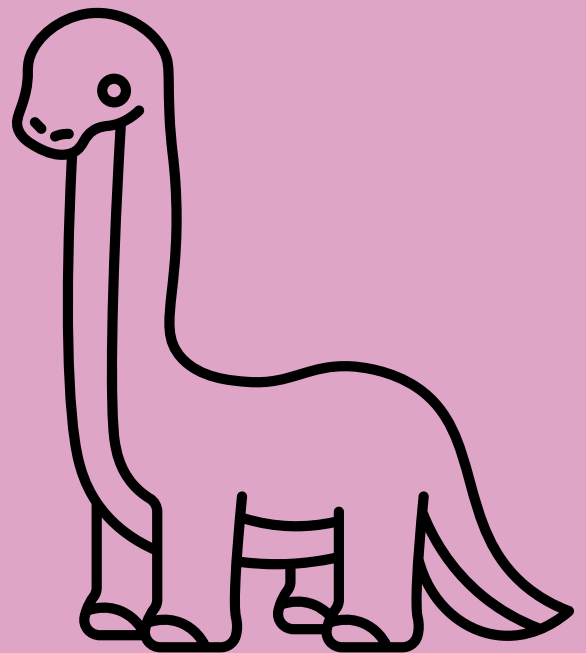
30.

Kiedy praca jest ograniczona czasowo, upewnij się, że **uwzględnione zostały możliwości uczniów piszących wolniej.**

31.

Dla uczniów z konkretnymi **zainteresowaniami** można przygotować zadania, które je uwzględniają, na przykład:

Jeśli lubią dinozaury, można tworzyć zadania z matematyki, gramatyki, czytania i ortografii, **w których występują dinozaury**. Stopniowo można wprowadzać nowe zagadnienia do zadań.



UCZEŃ W SPEKTRUM AUTYZMU



32.

Zdarza się, że osoby ze spektrum autyzmu często doskonale opanowały technikę czytania, ale mają trudności w przyswajaniu treści z lektury. **Nie należy zakładać, że rozumieją to, co tak płynnie przeczytały.**

33.

Osoba autystyczna może nie wyrażać swojego smutku lub przygnębienia w tradycyjny lub werbalny sposób. Może stosować zupełnie **inny kod emocjonalny** niż ten, który znasz.

34.

Miej świadomość, że młodzież w spektrum autyzmu jest **szczególnie narażona** na depresję.



35.

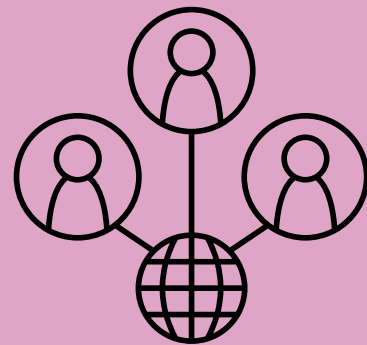
Niektóre osoby w spektrum mogą mieć **problem z rozpoznawaniem emocji innych osób**, podczas gdy inne potrafią je natychmiast wyczuwać i odbijać jak lustro. Niektórzy zaś mogą mieć trudności ze zrozumieniem i nazwaniem swoich własnych uczuć i emocji.



UCZEŃ W SPEKTRUM AUTYZMU

36.

Nie zakładaj, że uczniowie sami opracują **metodę komunikacji** z Tobą.



37.

Pamiętaj, że warto pomagać uczniom **rozwijać alternatywne, efektywne sposoby komunikowania się** w klasie – to kluczowa i bardzo cenna rola nauczyciela.



38.

Jeśli uczniowi trudno zrozumieć własne zachowania i emocje, warto **porozmawiać z rodzicem**, aby skontaktowali się z terapeutą czy specjalistą, którzy mogą zaoferować odpowiednie wsparcie i techniki.

Przykłady zachowań ucznia, który ma problem ze zrozumieniem własnych emocji:

Wybuchy złości lub płaczu w sytuacjach, które inni uczniowie postrzegają jako łagodne.

Trudności w rozpoznawaniu i rozwiązywaniu konfliktów z rówieśnikami.

U niektórych uczniów stres może wywoływać tiki lub nerwowe ruchy, które mogą stać się bardziej widoczne w sytuacjach emocjonalnych.



UCZEŃ W SPEKTRUM AUTYZMU

JAK SPRAWDZAĆ WIEDZĘ UCZNIA AUTYSTYCZNEGO?

1.

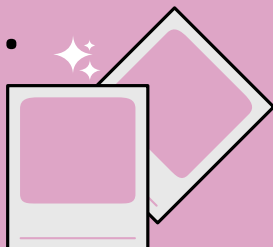
Zrób sprawdzian
dostosowany do
konkretnego
ucznia.

2.

Zastanów się, co naprawdę
sprawdzasz – **umiejętność
pisania sprawdzianu czy
wiedzę ucznia.**

3.

Ułóż test z
wykorzystaniem
**materiałów i treści
wizualnych, np.
obrazków.**



4.

Czasami podczas
sprawdzanów czy
kartkówek, przydatne
mogą być **dodatkowe
pytania** i/lub pytania
pomocnicze.



5.

Jeśli uczeń odczuwa lęk
przed testem,
**przeprowadź swobodną
rozmowę**, aby się
dowiedzieć, co pamięta
z lekcji.



6.

**Nie
pospieszaj**
ucznia.



UCZEŃ W SPEKTRUM AUTYZMU

FUNKCJONOWANIE POZNAWCZE

Autyzm nie jest równoznaczny z niepełnosprawnością intelektualną.

U uczniów w spektrum autyzmu często występują:

Przewaga myślenia
obrazowego nad
werbalnym

Wysoka
sposstrzegawczość i
pamięć wzrokowa

Trudności w przyswajaniu pojęć
abstrakcyjnych i w myśleniu
abstrakcyjnym

Dostowne
rozumienie języka

Specyficzne
zainteresowania

Trudności w myśleniu przyczynowo-
skutkowym



UCZEŃ W SPEKTRUM AUTYZMU

JAKI MOŻE BYĆ?

Na początku należy wspomnieć, że **każdy uczeń, jak i każdy człowiek, jest inny**. Nie możemy przyporządkować wszystkim osobom autystycznych tych samych cech.

Rozwinięta mowa

Specyficzne zainteresowania np. kosmosem

Potrzeba docisku

Ponadprzeciętna inteligencja



Brak mowy

Wybiórczość pokarmowa (jedzenie tylko wybranych produktów)

Nadwrażliwość na dźwięki

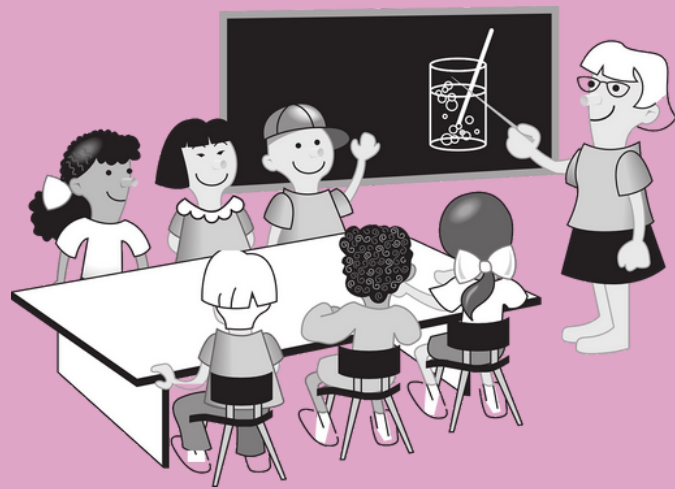
Niepełnosprawność intelektualna



SALA PRZYJAZNA SENSORYCZNIE

Sala przyjazna sensorycznie to pomieszczenie **zaprojektowane z myślą o osobach ze zróżnicowaną wrażliwością sensoryczną**, takimi jak zaburzenia ze spektrum autyzmu czy ADHD.

Celem takiej sali jest stworzenie otoczenia, które jest **przyjazne dla zmysłów**, co może pomóc w zmniejszeniu stresu, lęku i nadmiernych reakcji sensorycznych u osób z różnymi trudnościami.



Jako nauczyciele mamy **niezwykłą moc wpływania** na życie naszych uczniów. Nawet bez specjalnych sal, możemy dostosowywać nasze podejście, okazywać empatię i tworzyć **przyjazne środowisko w klasie**. Małe gesty i zrozumienie dla indywidualnych potrzeb uczniów mają ogromne znaczenie. Nasza praca nie opiera się na zasobach materialnych, ale na naszej **gotowości do pomocy**, która nie zna ograniczeń budżetowych.



SALA PRZYJAZNA SENSORYCZNIE

Posiadanie sali przyjaznej sensorycznie w szkole ma wiele korzyści:

Sala zapewnia miejsce do regulacji bodźców, co **pomaga w zwiększeniu komfortu i spokoju.**

Uczniowie mogą **odczuwać niższy poziom stresu i lęku**, gdy mają dostęp do miejsca, które zaspokaja ich sensoryczne potrzeby.

Sala może pomóc uczniom w skupieniu się na nauce, ponieważ **eliminuje bodźce**, które im przeszkadzają, takie jak jaskrawe światło czy hałas.

Uczucie zrozumienia i akceptacji, które płynie z posiadania takiej sali, może **wzmocnić relacje** między uczniami, nauczycielami i szkołą jako społecznością.

Przyjazna sensorycznie sala nie tylko pomaga uczniom w ich codziennej nauce, lecz także pokazuje, że szkoła troszczy się o ich dobrostan i akceptuje ich indywidualne potrzeby.



JAK ZROBIĆ SALĘ PRZYJAZNĄ SENSORYCZNIE?

1. Struktura w klasie

Zapewnij stałe miejsca dla uczniów oraz zilustrowane plany lekcji.

2. Kartki zadaniowe

Używaj obrazków i krótkich opisów do zadań – pomagają one zrozumieć polecenia.

3. Słownictwo wizualne

Wykorzystuj plansze i zdjęcia, uczniowie często lepiej przyswajają informacje wizualne.

4. Plan lekcji

Przedstaw go za pomocą kolorów i grafik, ułatwi to zrozumienie kolejności działań.

5. Karta pomocnicza

Daj uczniowi kartę z obrazkami emocji, aby przedstawił, jak się czuje. To pomoże w łatwiejszej komunikacji.

6. Unikaj jaskrawych kolorów

Jasne kolory (takie jak neon lub czerwień wozu strażackiego) mogą być niezwykle przytłaczające.



JAK ZROBIĆ SALĘ PRZYJAZNĄ SENSORYCZNIE?

7. Ciche zakątki

Stwórz ciche miejsce w klasie, z obrazkami wskazującymi na jego funkcję.

8. Uspokajające widoki

Umieść rośliny lub akwarium w klasie. Pomagają one w relaksowaniu się.

9. Oznaczanie czasu

Używaj zegarów z obrazkami, pokazują one konkretne godziny zajęć lub przerw.

10. Zrozumiałe instrukcje

Dawaj instrukcje werbalne i pisane, pomaga to w zrozumieniu oczekiwań.

11. Empatia i cierpliwość

Pokaż zrozumienie i wsparcie, to kluczowe dla uczniów w spektrum autyzmu.



JAK ZROBIĆ SALĘ PRZYJAZNĄ SENSORYCZNIE?

12. Zamontuj lampy LED zamiast świetlówek

Osoby z nadwrażliwością sensoryczną często widzą, jak świetlówki migoczą lub słyszą, jak brzęczą.

13. Utrzymuj stałą temperaturę

Uczucie gorąca lub zimna może być nadmiernie stymulujące.

14. Unikaj głośnych sygnałów dźwiękowych lub głośnych alarmów

Uczniowie mogą negatywnie reagować na głośne dźwięki, które ich przerażają lub przytłaczają.

15. Klarownie określaj położenie poszczególnych rzeczy

Osoby w spektrum często widzą różne powiązania dla przedmiotów i mogą się zgubić.

16. Nie używaj mocnych zapachów

U osób z nadwrażliwością sensoryczną silne zapachy mogą wywołać negatywne reakcje, takie jak ból głowy, niepokój czy dezorientacja.



WYCHOWANIE FIZYCZNE

Jeżeli jesteś nauczycielem wychowania fizycznego, to na pewno zdarzyło ci się mieć na swojej lekcji ucznia który **nie chciał** współpracować z grupą. Ale czy na pewno nie chciał? Być może nie mógł?

W nauczaniu wychowania fizycznego dla osób autystycznych kluczowe jest **podejście indywidualne.**

PRACA W GRUPIE



Chociaż praca w grupach bywa pozytywnym doświadczeniem społecznym, **nie należy do niej zmuszać** uczniów autystycznych.



Pamiętaj, że nie każda osoba autystyczna potrafi **werbalnie przekazać informację** o swoim dyskomforcie.

WYCHOWANIE FIZYCZNE

Każdy przedmiot **wymaga oceny umiejętności ucznia**.
Na lekcji wychowania fizycznego są nimi np. rzucanie
piłką czy akrobacje.



Jednak niektóre **metody oceniania mogą być nieodpowiednie** dla uczniów w spektrum autyzmu, z uwagi na rodzaj używanych przedmiotów i materiałów.

Osoby w spektrum autyzmu **często reagują nadmiernie lub niewystarczająco na bodźce sensoryczne**. Wybór materiałów podczas ćwiczeń może wpłynąć na ich **samopoczucie**. Niektóre przedmioty dla jednych będą przyjemne, a dla drugih drażniące.

PAMIĘTAJ.

Przygotowując zajęcia ruchowe dla uczniów, dopasuj akcesoria do ich **indywidualnych potrzeb**. Jeśli to konieczne, zmień lub dostosuj formę zajęć.



KOMUNIKACJA OSÓB AUTYSTYCZNYCH

Komunikacja to istotny środek wyrażania emocji, potrzeb i doświadczeń. Osoby autystyczne mogą mieć **trudności z mówieniem lub być całkowicie pozbawione** tej umiejętności. To sprawia, że niezwykle istotne jest znalezienie alternatywnych środków komunikacji.

Kluczem do sukcesu jest **dopasowanie metod do indywidualnych potrzeb każdej osoby**, aby pomóc jej odkryć, jak skutecznie wyrazić własne potrzeby.



Wielu ludzi ma trudności z komunikacją werbalną, ale **istnieje dużo metod, które pozwalają im wyrażać swoje potrzeby i myśli.**

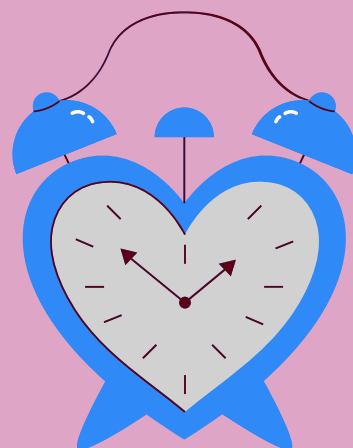
To naprawdę fajne, że istnieje tak wiele sposobów porozumiewania się nawet bez słów!

KOMUNIKACJA OSÓB AUTYSTYCZNYCH

Aby komunikacja była skuteczna, musimy
zadbać o kilka kwestii:

1. Daj uczniom czas

Mogą potrzebować więcej czasu na przetworzenie informacji i zareagowanie na nie. Okaż cierpliwość i nie naciskaj na odpowiedź.



2. Udostępnij alternatywne środki komunikacji

Daj osobie autystycznej dostęp do tablicy komunikacyjnej (wskazywanie słów/obrazków) lub urządzeń do pisania ułatwiających komunikację.

3. Formułuj pytania zamknięte

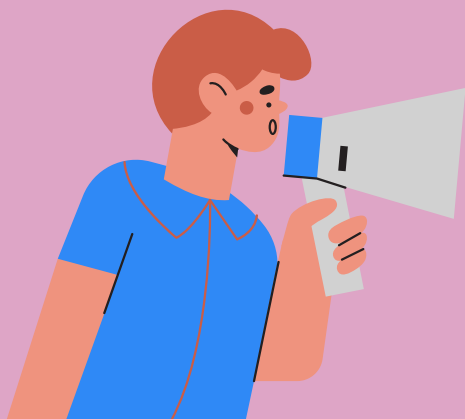
Zadawaj pytania, na które można odpowiedzieć „tak” lub „nie” – to często ułatwia komunikację osobom z trudnościami w wyrażaniu myśli pełnymi zdaniami.

4. Pamiętaj o mowie niewerbalnej

Obserwuj sygnały niewerbalne, takie jak mimika czy gesty, które mogą pomóc zrozumieć, co osoba próbuje przekazać.



KOMUNIKACJA OSÓB AUTYSTYCZNYCH



5.

Jasne i proste komunikaty

Unikaj skomplikowanego języka i długich zdań. Mów jasno i bezpośrednio.

6.

Wizualne wsparcie

Przydatne są wizualne narzędzia, takie jak tablice komunikacyjne, gesty, obrazki lub symbole służące do wyrażania myśli i potrzeb.

**Tradycyjna Forma
Komunikacji**

**Wizualne Narzędzie
Zastępujące**

**Tradycyjna Forma
Komunikacji**

**Wizualne Narzędzie
Zastępujące**

Wербalne pytania	Tablice komunikacyjne z pytaniami	Słowne instrukcje	Ilustracje krok po kroku
Wербalne odpowiedzi	Tablice komunikacyjne z odpowiedziami	Słowne wyrażanie uczuć i emocji	Gesty wyrażające emocje lub karty z emocjami
Zwykłe pytania słowne	Obrazki lub symbole związane z pytaniem	Zwykłe polecenia słowne	Wizualne polecenia w formie obrazków lub symboli
Zwykłe odpowiedzi słowne	Obrazki lub symbole związane z odpowiedzią	Słowne wyrażanie potrzeb	Używanie symboli lub gestów do wyrażania potrzeb



KOMUNIKACJA OSÓB AUTYSTYCZNYCH

7.

Uważne słuchanie

Słuchaj uważnie, co osoba autystyczna próbuje przekazać, nawet jeśli jest to wyrażone inaczej niż w tradycyjny sposób.



8.

Unikaj nadmiernych bodźców sensorycznych

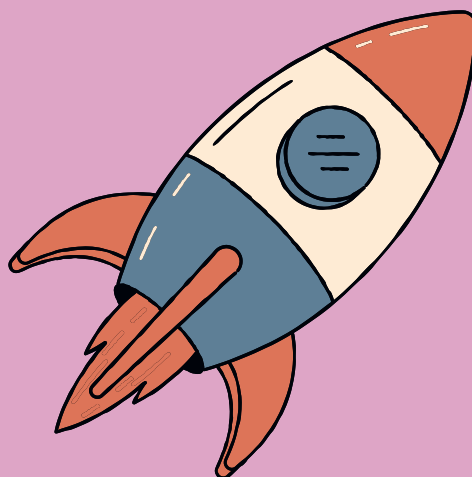
Osoby autystyczne mogą być nadwrażliwe na bodźce sensoryczne. Stwórz im spokojne i komfortowe środowisko do nauki.



9.

Poznaj zainteresowania ucznia

Dowiedz się, jakie są pasje danej osoby. Możesz wykorzystać te zainteresowania jako punkt wyjścia do rozmowy.



ZACHOWANIA AGRESYWNE

Autystyczni uczniowie **mogą wykazywać zachowania agresywne**. Te zachowanie mogą się pojawić jako reakcja na różne czynniki – zarówno wewnętrzne, jak i zewnętrzne. Zachowania agresywne zawsze są **rezultatem niezaspokojonych potrzeb osoby autystycznej**.



Może ona przyjmować różne formy. Obejmuje **agresję skierowaną w stronę innych osób**, a także tzw. **autoagresję**, czyli skierowaną do siebie.



Najważniejsza w tym wszystkim jest **pomoc** takiej osobie, aby **zmniejszyć częstotliwość** występowania sytuacji agresywnych.



JAK RADZIĆ SOBIE Z ZACHOWANIAMAMI AGRESYWNYMI?

Warto pamiętać, że **każda osoba wyraża agresję lub złość w inny sposób**. Kluczowe jest **zrozumienie**, jak reagować w takich sytuacjach i elastyczne dostosowywanie naszych reakcji do indywidualnych potrzeb konkretnej osoby.

Zapewne teraz zadajecie sobie w myślach pytanie hmm...



Należy w tym temacie poruszyć kilka kwestii:



1. Zachowaj spokój:

Staraj się zachować spokój i unikać eskalacji. Nie reaguj emocjonalnie na agresję.



JAK RADZIĆ SOBIE Z ZACHOWANIAMAMI AGRESYWNYMI?



2. Zaprowadź osobę do spokojnego miejsca:

Warto zaprowadzić osobę do miejsca, w którym **nie ma nadmiernego hałasu ani jaskrawego światła**. Często zachowania agresywne mogą być spowodowane czynnikami zewnętrznymi.

3. W razie potrzeby zastosuj metody wizualne:

Jeżeli widzisz, że osoba nie radzi sobie z emocjami i staje się agresywna, poczekaj, aż się uspokoi i postaraj się jej **wytłumaczyć daną sytuację za pomocą obrazków**.

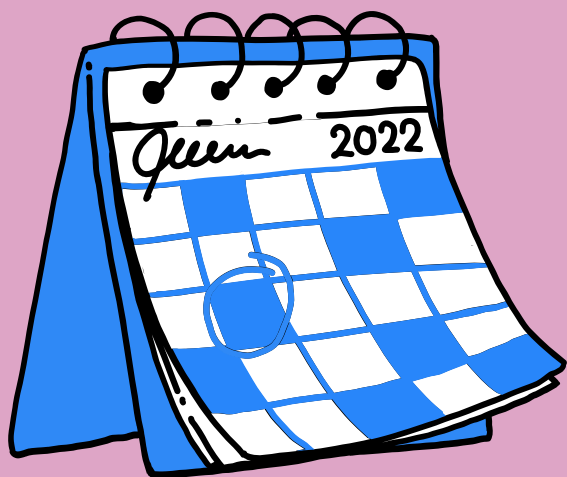


Przykład:

Widzę, że bijesz innych, widzę, że Ci trudno – co możemy zrobić, żebyś nie musiał* bić?



JAK RADZIĆ SOBIE Z ZACHOWANIAMI AGRESYWNYMI?

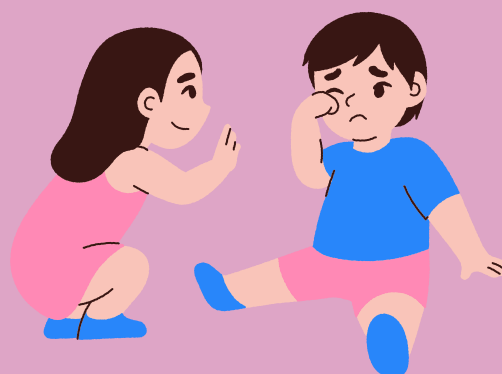


4. Rutyna i struktura:

Harmonogramy, plany dnia oraz tablice z obrazkami do wyboru działań są świetnym sposobem na **łagodzenie frustracji** u uczniów.

Dają **poczucie pewności i kontroli**, co pomaga unikać stresujących sytuacji.

5. Zauważaj pozytywne zachowania uczniów i unikaj karania tych, którzy sprawiają trudności. Jeśli uczeń mógłby postępować inaczej, z pewnością by to zrobił. Wygląda na to, że nie potrafił inaczej wyrazić swoich trudnych emocji.



Okaż uczniowi akceptację, buduj z nim **bezpieczną relację i stwórz sprzyjające mu środowisko**. Dzięki temu uczeń zyska **możliwość nauki nowych zachowań**. Sfrustrowany i zestresowany nie będzie w stanie ich przyswajać.

PRZYCZYNY WYSTĘPOWANIA ZACHOWAŃ AGRESYWNYCH

CZYLI DLACZEGO OSOBY AUTYSTYCZNE MOGĄ BYĆ AGRESYWNE?



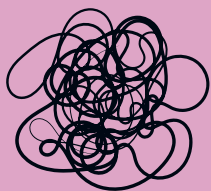
Zrozumienie świata, który ich otacza, może być wyzwaniem.

Posiadają wysoką wrażliwość sensoryczną na pewne bodźce zewnętrzne.



Nie mogą zrobić tego, co im potrzebne do samoregulacji.

Ktoś naruszył ich granice.



Chcą uniknąć stresujących sytuacji.

Mogą mieć trudności z wyrażaniem swoich potrzeb i uczuć.



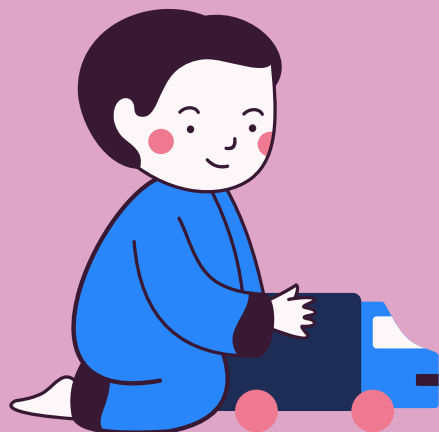
ZACHOWANIA AGRESYWNE-PODSUMOWANIE

- Często powodem zachowań agresywnych jest **brak umiejętności** radzenia sobie z emocjami.
- Zachowania agresywne są **równie powszechne** zarówno wśród osób autystycznych, jak i nieautystycznych.
- Nie istnieje agresja **bez powodu**.
- **Nie każda** osoba w spektrum autyzmu jest agresywna.
- Aby zmniejszyć ilość wybuchów agresji, należy **znaleźć przyczynę** agresji.
- Warto opracować **strategie radzenia sobie** z agresywnym zachowaniem.



WYBIÓRCZOŚĆ POKARMOWA

Dla nauczycieli przedszkolnych i innych, którzy mają styczność z karmieniem uczniów, wybiórczość pokarmowa to część ich **codzienności**.



W przypadku zróżnicowanych **preferencji smakowych** maluchów, kluczowe są **elastyczność i zrozumienie**.

Akceptacja i szacunek dla różnorodności żywieniowej pomagają w tworzeniu **pozytywnego środowiska**, w którym uczniowie czują się rozumieni i wspierani, niezależnie od swoich wyborów żywieniowych.

Współpraca między nauczycielami, rodzicami i specjalistami może pomóc w **znalezieniu indywidualnych rozwiązań**, które spełnią potrzeby każdego ucznia, a zarazem będą wspierać rozwój zdrowych nawyków żywieniowych wśród najmłodszych uczestników społeczności szkolnej.

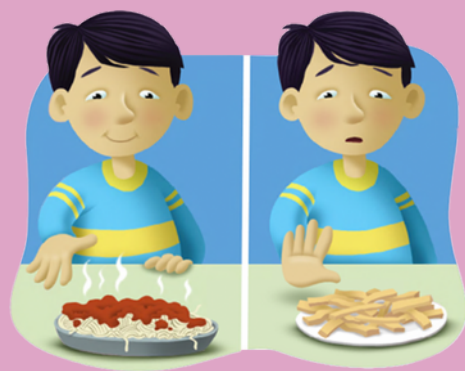
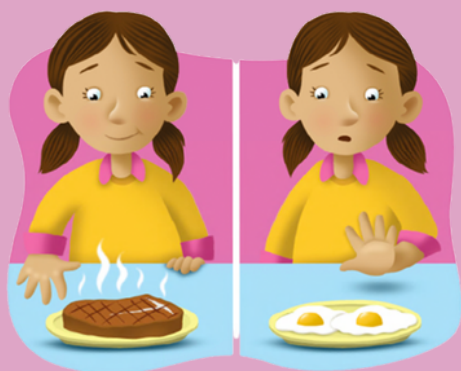


WYBIÓRCZOŚĆ POKARMOWA

CO TO DOKŁADNIE JEST?

Wybiórczość pokarmowa to **preferowanie jedynie określonych pokarmów i odrzucanie innych.**

Wynikać może z różnych czynników, takich jak preferencje smakowe, nietolerancje pokarmowe, niechęć do tekstury danego dania lub emocje odczuwane wobec jedzenia.



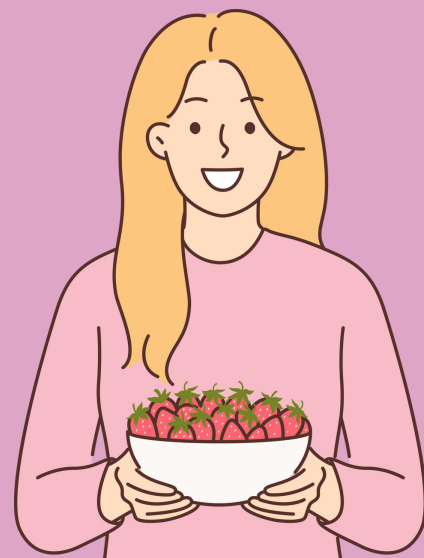
Osoby z wybiórczością pokarmową często **unikają wielu produktów**, co prowadzi do ograniczenia diety. Ich posiłki stają się mało zróżnicowane, co może skutkować niedoborami żywieniowymi.

WYBIÓRCZOŚĆ POKARMOWA

JAK POSTĘPOWAĆ?

1. Zachęcaj do próbowania nowych pokarmów:

Zaproponuj uczniom, aby próbowali nowych pokarmów poprzez zabawę. Możesz spróbować np. przygotować **kolorowe talerze**. Ułóż danie w ciekawy sposób na talerzu. Bez stresu, **eksperymentujcie razem!**



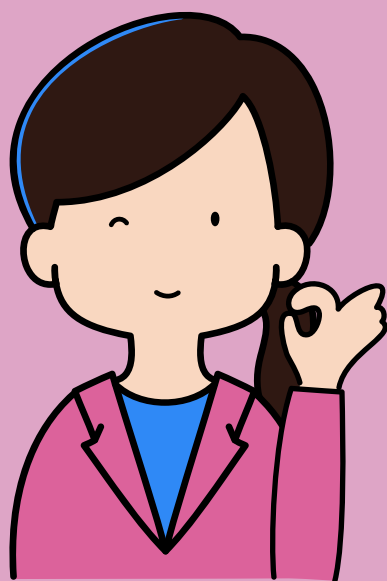
2. Stosuj wzory i powtórzenia:

Ludzie często potrzebują **wielu prób**, aby polubić nowe jedzenie. Nie **zniechęcaj się**, jeśli osoba nie polubi jakiegoś dania za pierwszym razem. Warto spróbować jeszcze kilka razy, zanim uznasz, że go nie lubi.

WYBIÓRCZOŚĆ POKARMOWA

3. Nie zmuszaj:

Ważne jest, aby **nie przymuszać** ucznia do jedzenia. To może tylko **zwiększyć jego opór**. Daj dziecku **kontrolę nad jedzeniem**, zachęcaj do samodzielnego wyboru i jedzenia.



4. Edukacja rówieśników:

Zachęcaj uczniów do **zrozumienia i akceptacji różnorodności żywieniowej** swoich rówieśników, aby zapewnić wśród nich pozytywną atmosferę.

Zrozumienie przyczyn może pomóc w dostosowaniu podejścia.



WYBIÓRCZOŚĆ POKARMOWA



5. Zdrowy przykład:

Dorośli i rówieśnicy mogą być **inspiracją dla młodszych** w zakresie zdrowego odżywiania. Gdy uczeń widzi, że dorośli lub ich rówieśnicy wybierają różnorodne i wartościowe potrawy, częściej jest skłonne **eksperymentować z nowymi smakami**.

6. Komunikacja z personelem kuchni:

Nauczyciel może komunikować się z personelem kuchennym w szkole, aby sprawdzić, czy są **świadomi preferencji żywieniowych ucznia** i mogą dostosować posiłki zgodnie z jego potrzebami.



JAK MÓWIC DO UCZNIA?

Klarowność i prostota:

Mów **jasno i prostym językiem**. Unikaj skomplikowanych zdań i trudnych słów. Daj uczniowi wystarczająco dużo czasu na zrozumienie i przetworzenie informacji.

Zrozumienie sygnałów niewerbalnych:

Obserwuj **sygnały niewerbalne**, takie jak gesty, mimika twarzy i ton głosu. Często uczniowie autystyczni wyrażają swoje uczucia i emocje przez niewerbalne środki komunikacji.



Najważniejsze jest obopólne zrozumienie!



CO POWINIENEM WIEDZIEĆ, ABY POMÓC?

Nauczyciel, aby pomóc autystycznym uczniom, może zdobywać **wiedzę na temat osób ze spektrum autyzmu** i starać się zrozumieć specyficzne wyzwania, które przed nimi stoją.

Współpracuj z opiekunami ucznia autystycznego. Poznaj ich perspektywę i doświadczenia związane z ich dzieckiem. Regularna komunikacja z rodzicami może pomóc **lepiej zrozumieć ucznia** i dostosować do niego podejście edukacyjne.



Każdy uczeń jest wyjątkowy. **Zrozumienie** jego potrzeb i wsparcie w nauce to **klucz do jego rozwoju i pewności siebie!**



WYKORZYSTAJ ZAINTERESOWANIA UCZNIA

Zainicjuj naukę poprzez tematy, które ucznia naprawdę interesują.

Uczniowie, którzy rozwijają swoje zainteresowania, często stają się w przyszłości **ekspertami** w danej dziedzinie. Wspieraj ich pasję!



DLACZEGO TO JEST WAŻNE?

Zainteresowania ucznia pomagają mu **zaangażować się w naukę** oraz rozmowę.



Kiedy uczymy się tego, co nas interesuje, nasza motywacja rośnie, a proces uczenia staje się **bardziej satysfakcjonujący**.



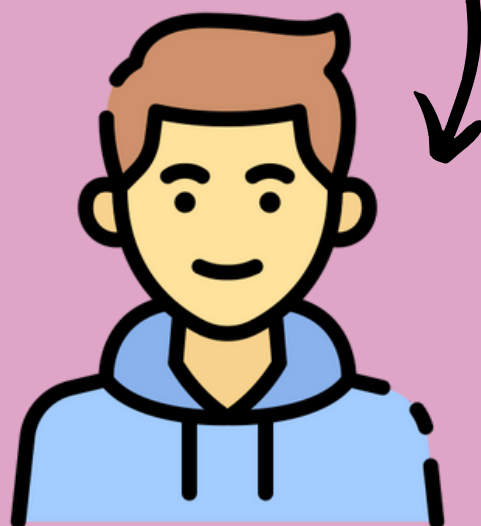
OBSERWACJE KOREPETYTORKI JOANNY

TYPOWE NAUCZANIE NEUROATYPOWYCH UCZNIÓW

To chyba największy problem, z jakim się spotykam, odkąd pracuję z neuroatypowymi uczniami. Czyli od ponad 5 lat w ramach 11 lat pracy jako korepetytor.

Krzysztofa zaczęłam uczyć w klasie maturalnej. Na chwilę przed tym, jak zaczęłam przygotowywać go do matury, **otrzymał diagnozę ASD**. Zgodnie z zaleceniami lekarza zaniósł orzeczenie lekarskie do szkoły. Ani ja, ani jego rodzice, ani Krzysztof, **nie mieliśmy wtedy jeszcze pojęcia, że będzie to początek poważnych problemów**.

Krzysztof



OBSERWACJE KOREPETYTORKI JOANNY

Okazało się, że nauczyciele pracujący w tej szkole **nie chcieli uznać tego zaświadczenia** i nie zamierzali stworzyć mu odpowiednich warunków do tego, by mógł jak najlepiej przygotować się do matury.

Ostatecznie Krzysztof, mimo wielu problemów **zdał maturę wystarczająco dobrze**, by dostać się na wymarzone studia. **Ale tylko my wiemy, ile pracy nas to kosztowało.**

“ ***Dlatego cieszę się, że rośnie świadomość wśród społeczeństwa, czym jest neuroatypowość.*** ”



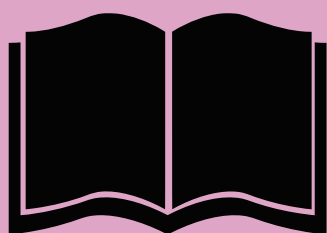
OBSERWACJE KOREPETYTORKI JOANNY

Pamiętaj, w przypadku uczniów bardzo ważne jest:



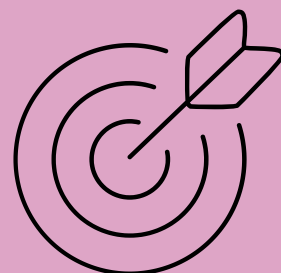
Nauczanie takich treści, których uczeń w **danym momencie najbardziej potrzebuje**, nawet jeśli nie jest to zgodne z podstawą programową.

Przeprowadzenie **szczegółowej diagnozy umiejętności ucznia**, rozpoznanie jego mocnych i słabych stron.



Dostosowywanie sposobu nauczania do wymagań i **umiejętności konkretnego ucznia**.

Dostosowanie materiałów edukacyjnych (np. pomocy dydaktycznych, planów zajęć) do konkretnych potrzeb ucznia, jego różnych deficytów i zaburzeń.



OBSERWACJE KOREPETYTORKI JOANNY

Dziś wiem, **jakie rady mogłabym sobie dać**,
gdy zaczynałam pracę z uczniami w spektrum
autyzmu.

Teraz chciałabym je przekazać Tobie, drogi
nauczycielu. Mam nadzieję, że nie tylko
ułatwią Ci one pracę, ale dzięki nim
sprawisz, że **świat niejednego ucznia w
spektrum autyzmu stanie się lepszy.**



**Obiecuję, że
będę bardzo
mocno
trzymać za
Was kciuki!**

OBSERWACJE KOREPETYTORKI JOANNY

TO CO? ZACZYNAMY?

Rada 1: Bądź elastyczny.

Pamiętaj, że **każdy z nas jest inny**. Niezależnie od tego, czy uczysz osobę będącą w spektrum czy nie. Nie da się osób neuroatypowych wrzucić do jednego worka. To, że dany schemat pracy sprawdza się w nauczaniu Zosi, w przypadku Tomka może okazać się katastrofą.

Rada 2: Nie wywieraj presji.

Informując uczniów o konieczności rozwiązania 25 zadań w 45 minut, trzeba być świadomym, że osoby w spektrum autyzmu **mogą potrzebować więcej czasu**. Tempo pracy różni się między osobami w spektrum autyzmu – **niektórzy są szybsi, inni wolniejsi**. Ograniczenia czasowe mogą niektórych **rozpraszać**, skupiając uwagę na czasie, nie na zadaniach.



OBSERWACJE KOREPETYTORKI JOANNY

Rada 3: Ucz #poludzku.

Podczas tłumaczenia warto używać **jak najprostszych słów**, unikając zbędnych skomplikowanych terminów.

Przykłady, które podajemy, powinny być **związane z życiem codziennym, a nie abstrakcyjnymi pojęciami**.

Warto pamiętać, że metafory i skomplikowane analogie rzadko pomagają zrozumieć temat. Najlepiej, gdy przykłady są **proste i łatwe do zrozumienia** dla każdego.

Rada 4: Chwal dużo, ale mądrze.

Wewnętrzna motywacja wynika z satysfakcji z działania samego w sobie, podczas gdy zewnętrzna zależy od nagród lub kar. Uczeń w spektrum autyzmu często nie ma wewnętrznej motywacji do działań, dlatego **warto go nagradzać za wysiłek i doceniać same próby**.

Chwalenie za konkretne zachowania pomaga mu zrozumieć, co jest wartościowe, i zachęca do kolejnych prób. Warto jednak pamiętać, że nie wszyscy uczniowie autystyczni lubią tego rodzaju pochwały. Obserwuj swojego ucznia.



OBSERWACJE KOREPETYTORKI JOANNY

Rada 5: Przygotuj otoczenie ucznia.

Każda zmiana w otoczeniu ucznia w spektrum autyzmu może zwiększyć poziom niepokoju, wywołać trudne zachowania czy agresję. **Staraj się przestrzegać ustalonego harmonogramu dnia i unikać gwałtownych zmian.** Uprzedzaj ucznia o niespodziewanych zmianach możliwie jak najwcześniej.

Rada 6: Zmiana planów? Tylko w ostateczności.

Upewnij się, że uczeń autystyczny **rozumie, że czasem zaplanowane działania mogą być zmienione, odwołane lub przełożone.** To bardzo ważne. Niezrozumienie tego zjawiska jest powodem wielu konfliktów, nieporozumień i nasilających się trudnych zachowań.



OBSERWACJE KOREPETYTORKI JOANNY

Rada 7: Zachowaj spokój i cierpliwość.

Szkoła to **środowisko niezwykle stresujące** dla ucznia w spektrum autyzmu. Często banalne sytuacje mogą wywołać trudne zachowania, napięcie i napady agresji.

Do sytuacji powodujących stres mogą należać:

- Niemożność przewidzenia następstwa zdarzeń,
- niezrozumienie wskazówek nauczyciela,
 - interakcje z rówieśnikami,
- nieodpowiednie oświetlenie klasy,
- nadmiar bodźców dźwiękowych.



OBSERWACJE KOREPETYTORKI JOANNY

Za każdym razem, gdy zauważysz zachowanie, które może wskazywać na to, że Twojemu uczniowi jest trudno, **przeprowadź obserwację otoczenia i zdarzeń oraz dokonaj analizy sytuacji**, aby znaleźć przyczynę danego zachowania. Pozwoli to w przyszłości uniknąć podobnego problemu.

Pomóż uczniowi poradzić sobie z emocjami. **Naucz go wyrażać swoje potrzeby** w bezpieczny sposób.

Rada 8: Wspomagaj funkcjonowanie ucznia w sferze społecznej.

Wspieraj ucznia autystycznego poprzez uczenie się o autyzmie. **Przeciwdziałaj dyskryminacji i wspieraj relacje między rówieśnikami.** Aby zrozumieć potrzeby ucznia, utrzymuj regularny kontakt z rodzicami. Obserwuj i reaguj na wyzwania, przed którymi staje uczeń, okazując empatię oraz wyrozumiałość.

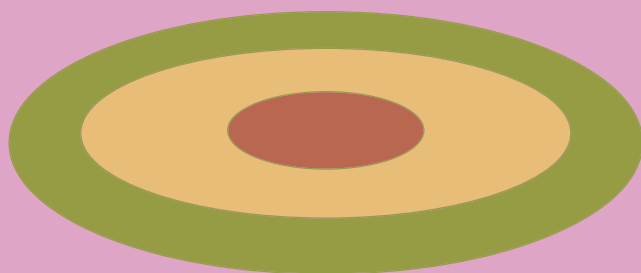


POKÓJ OSOBY AUTYSTYCZNEJ

5 ELEMENTÓW W POKOJU UCZNIA W SPEKTRUM AUTYZMU, O KTÓRYCH WARTO WIEDZIEĆ

Funkcjonowanie ucznia w szkole jest **związane** z tym, jak się czuje i zachowuje w domu.

Potrzuje on poczucia bezpieczeństwa w **obu** tych miejscach.



Porządek i dobra organizacja to **ważne elementy** w naszej przestrzeni, ale to nie jedyne rzeczy, których potrzebujemy.

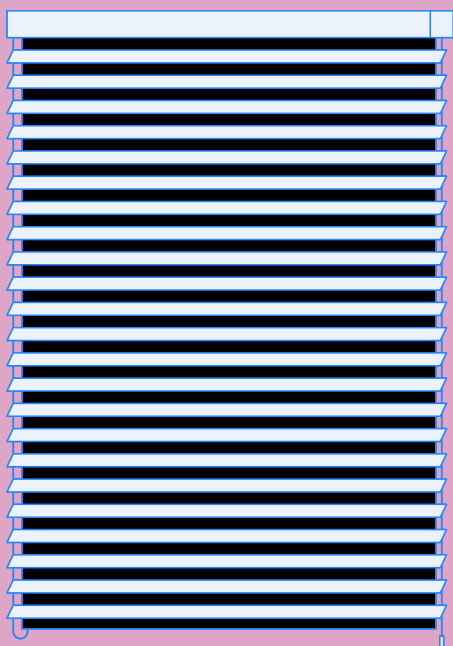
Podkreślony tekst to link.

POKÓJ OSOBY AUTYSTYCZNEJ

Sprawdź, jakie **5 elementów** ma wpływ na zdrowy rozwój **dziecka i nastolatka**. Możesz zasugerować ich wprowadzenie rodzicom lub zastosować np. w świetlicy szkolnej. Rodzice często nie wiedzą, jak bardzo te drobne zmiany w domu wpływają na rozwój ich dziecka i jego dobre samopoczucie w szkole.

1. DOSTĘP ŚWIATŁA DZIENNEGO I ODPOWIEDNIEGO OŚWIETLENIA

Czy wiesz, że osoby wrażliwe na światło i zmiany pogody mogą być **ponure** i **wycofane** w okresie jesienno-zimowym?



Warto **zadbać o dostęp światła dziennego, odsłaniając okna**. Można zastąpić firanki roletami rzymskimi lub żaluzjami np. bambusowymi (antystatycznymi) i z łatwością regulować ilość światła w pomieszczeniu. Dobre samopoczucie w ciągu dnia sprzyja zasypianiu w dobrym humorze :)



POKÓJ OSOBY AUTYSTYCZNEJ

Dobrym pomysłem jest zamontowanie lamp z możliwością **regulacji natężenia światła** (np. taki kinkiet lub inteligentne żarówki).



Taka opcja pomaga się wyciszyć. Warto już 2-3 godziny przed snem **zmniejszyć natężenie światła**, żeby podnieść jakość snu. Fajnym pomysłem jest **mleczna osłona** do lampy sufitowej, która chroni oczy przed drażniącym światłem i wprowadza spokojną atmosferę (np. taka).



2. ZMIANA MATERACA I POŚCIELI



Łatwiej współpracować z **wyspanym i wypoczętym** uczniem, zgadzasz się? :)



POKÓJ OSOBY AUTYSTYCZNEJ

Warto zainwestować w **dobrej jakości materac, odpowiednio dobrany do wagi i wzrostu** oraz pościel z naturalnych materiałów tj. len czy bawełna organiczna.

Świetnym pomysłem ułatwiającym zasypianie może też być **kołdra obciążeniowa**.

Może pomóc:

W rozluźnieniu,
w samoregulacji,
w nadpobudliwości po
całym dniu



i podczas przebudzowania.

Jak działa?

Równomierny ciężar kołdry **wprowadza ciało w stan relaksu**. Przed zakupem sprawdź, jakie są przeciwwskazania.

(w zależn. od producenta maks 10%-15% wagi ciała)



POKÓJ OSOBY AUTYSTYCZNEJ

3. HAMAK LUB KOKON

Hamak i huśtawka (najlepiej typu kokon) to nie tylko zabawa i świetny sposób na relaks.

Dlaczego?

Bujanie **może wyciszać i uspokajać.**

Doskonale **stymuluje** czucie głębokie.

Może zaspokoić potrzebę **docisku** i czucia ciała.



Otulenie może dać **poczucie bezpieczeństwa**, odcina od bodźców zewnętrznych.

Pamiętaj, że **to nie będzie dobry pomysł dla wszystkich osób w spektrum autyzmu**. Ze względu na brak poczucia kontroli, niektóre osoby autystyczne wolą tradycyjną huśtawkę albo wcale nie lubią bujania.

POKÓJ OSOBY AUTYSTYCZNEJ

4. FOTEL OBROTOWY/NA KÓŁKACH TO NIE ZAWSZE DOBRY WYBÓR



Niestety nie ma **jednoznacznej odpowiedzi** czy fotel obrotowy/na kółkach będzie odpowiedni dla Ciebie, czy Twojego podopiecznego.

Dla niektórych osób fotel obrotowy/na kółkach może dostarczać **przyjemnej sensorycznej stymulacji** i pomóc w utrzymaniu uwagi.

Podczas gdy inne osoby mogą czuć się **rozproszone** i wolać bardziej statyczne fotele/krzesła.

Ważne jest, aby obserwować reakcje i **zwrócić uwagę**, jak fotel wpływa na zdolności danej osoby do nauki.

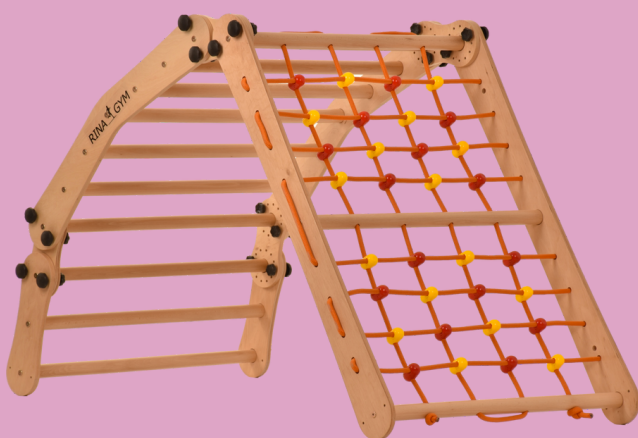
Dobłą opcją jest **ergonomiczne krzesło** obrotowe ale nie na kółkach np. takie.



POKÓJ OSOBY AUTYSTYCZNEJ

5. MIEJSCE NA AKCESORIA GIMNASTYCZNE

Osoby w spektrum autyzmu często mają **różnorodne potrzeby** związane z przetwarzaniem sensorycznym, a sprzęty gimnastyczne mogą pomóc im w zaspokojeniu tych potrzeb w domowym zaciszu.



Nie chodzi o to, żeby zastąpić regularne zajęcia i terapię ćwiczeniami w domu – tylko o jej **uzupełnienie i zachowanie ciągłości**, np. w czasie choroby.

POKÓJ OSOBY AUTYSTYCZNEJ

Czy wiesz, że można ubiegać się o **dofinansowanie ze środków PFRON** na wyposażenie wspierające funkcjonowanie i rehabilitację w domu?

Osoby z orzeczeniem o niepełnosprawności mogą się ubiegać o **dofinansowanie** m.in. na sprzęt rehabilitacyjny.

Przykładowe wyposażenie:

- drabinka gimnastyczna
- ścianka wspinaczkowa
- tunel sensoryczny
- siatka do wspinaczki
- deskrolka rehabilitacyjna
- ścieżka sensoryczna
- huśtawka sensoryczna
- hamak terapeutyczny
- platforma sensoryczna
- deski do balansowania
- mata sensoryczna
- bujak
- kołderka obciążeniowa
- trampolina



POKÓJ OSOBY AUTYSTYCZNEJ

Sprzęt rehabilitacyjny traktowany jest w przepisach **inaczej niż wyroby medyczne** – nie ma określonego katalogu sprzętów rehabilitacyjnych. Warto skontaktować się ze swoim oddziałem funduszu i złożyć wniosek wraz z wymaganymi dokumentami.
Kontakt do poszczególnych oddziałów PFRON.

PODSUMOWANIE – O AUTORCE ROZDZIAŁU

Jestem **mamą dziecka z zespołem Aspergera i ADHD** oraz projektantką rodzinnych wnętrz :)

Ze względu na ciągłe uwagi na temat złego zachowania synka zmieniliśmy przedszkole. Już po 2 tygodniach w nowym miejscu nauczycielka zasugerowała diagnozę. Dzięki jej czujności i świadomości istnienia autyzmu Adaś otrzymał wspaniałe wsparcie i dziś radzi sobie świetnie w pierwszej klasie!



POKÓJ OSOBY AUTYSTYCZNEJ

Te wskazówki są istotne **dla osób na różnych etapach życia**. Warto pamiętać, że osoby w spektrum autyzmu mogą być nadmiernie pobudzone po szkole czy innych zajęciach, dlatego pokój powinien być idealnie dostosowany do ich potrzeb.

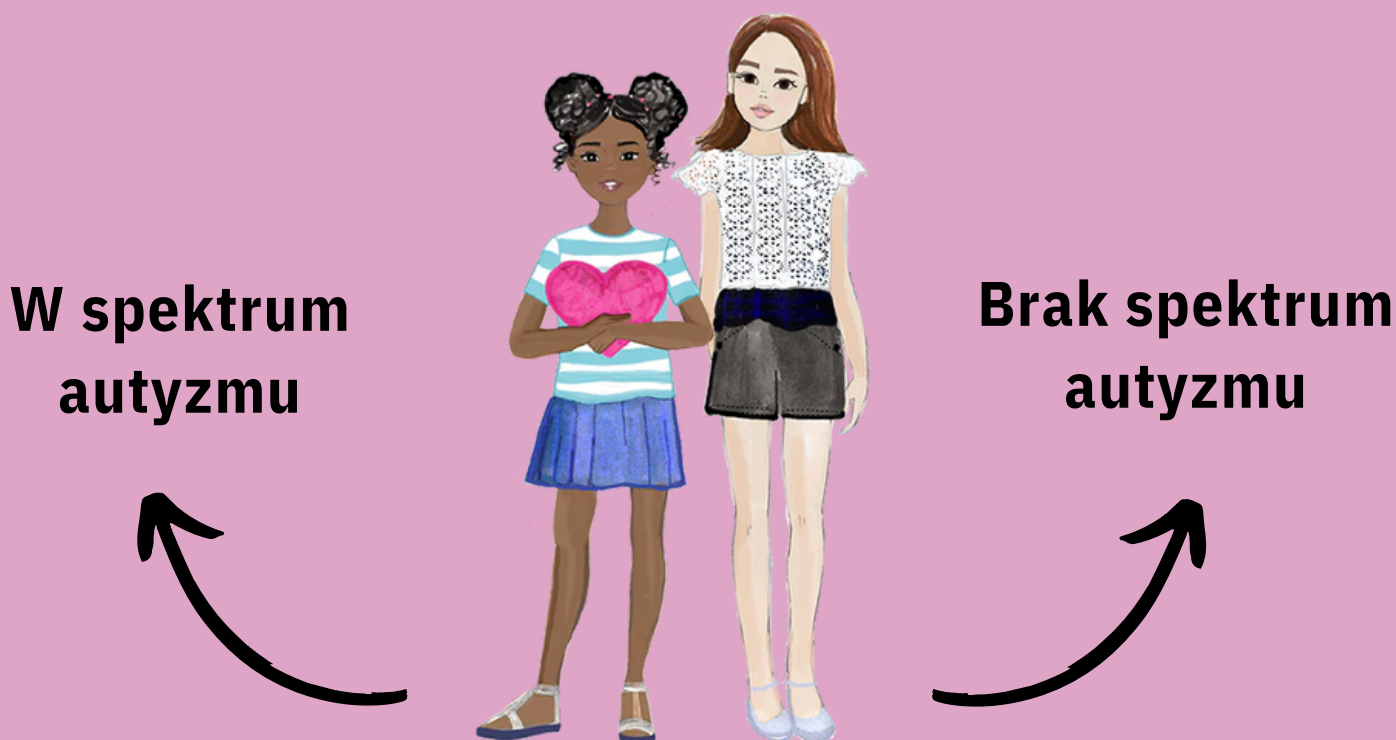
Pamiętaj, że podane przeze mnie przykłady dotyczące aranżacji pokoju są jedynie **sugestiami**. Każda osoba jest inna i ma różne potrzeby, dlatego zalecam skonsultowanie się z ekspertem przed podjęciem decyzji. Linki do produktów, które podaję, mają charakter **jedynie ilustracyjny i nie są wymagane do zakupu**. Ostateczny wybór powinien być dostosowany do indywidualnych preferencji i wymagań.



KAŻDY JEST WAŻNY!

Warto pamiętać, że istnieje wiele osób, które **nie mają diagnozy autyzmu**, ale mają pewne cechy autystyczne.

Nie zawsze **zdają sobie sprawę**, dlaczego zachowują się w określony sposób.

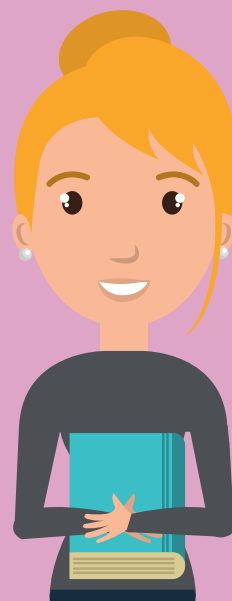


Obie osob zasługują na taką samą wyrozumiałość i wsparcie.

KAŻDY JEST WAŻNY!

Każda osoba tak samo zasługuje na
wyrozumiałość i wsparcie.

Wszyscy uczniowie, bez względu na
to, czy są autystyczni czy nie,
**zasługują na empatię i
zrozumienie.**



Dla każdego z nas coś innego stanowi
wyzwanie i to jest **w porządku.**



Ważne, abyśmy byli dla siebie
nawzajem wsparciem i **zawsze
okazywali serdeczność sobie
nawzajem.**

**W ten sposób stworzymy naprawdę
przyjazne i wspierające środowiska
szkolne!**



ORZECZENIA O POTRZEBIE KSZTAŁCENIA SPECJALNEGO

Dla ucznia, który jest objęty kształceniem specjalnym, program wychowania przedszkolnego i program nauczania dostosowuje się odpowiednio do indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych ucznia.

Dostosowanie opracowuje się wówczas na podstawie opracowanego dla ucznia indywidualnego **programu edukacyjno-terapeutycznego**.



Należy pamiętać, że orzeczenie **nie oznacza** konieczności umieszczenia ucznia w jakiegokolwiek szkole specjalnej.



Orzeczenie wydawane jest na **każdym etapie** edukacyjnym.

IPET – CO KAŻDY NAUCZYCIEL WIEDZIEĆ O NIM POWINIEN

IPET, czyli Indywidualny Program Edukacyjno-Terapeutyczny, to najważniejszy dokument w pracy z uczniem, który posiada orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego. **Określa strategię oraz cele pracy** z uczniem, biorąc pod uwagę jego mocne strony, uzdolnienia i predyspozycje.

Cel IPET-u

Celem IPET-u jest **zapewnienie uczniowi wsparcia i możliwości rozwoju**, które są zgodne z jego indywidualnymi możliwościami, aby umożliwić mu osiągnięcie sukcesu edukacyjnego na jak najwyższym poziomie.

Kiedy się go opracowuje?

Zwykle poradnie wydają orzeczenie obowiązującego w czasie danego etapu edukacyjnego. IPET **opracowuje się raz, na początku etapu edukacyjnego**, a w kolejnych latach dokonuje się jego ewaluacji.

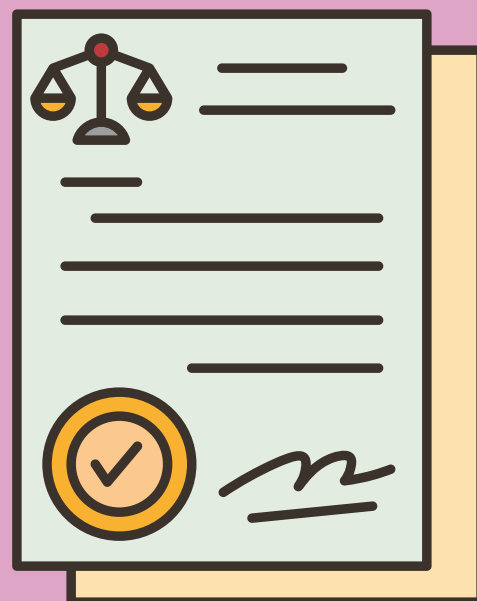


IPET – CO KAŻDY NAUCZYCIEL WIEDZIEĆ O NIM POWINIEN

IPET opracowuje się:

- po dokonaniu **wielospecjalistycznej oceny** poziomu funkcjonowania ucznia,
- **do 30 września dla ucznia rozpoczynającego** realizację wychowania przedszkolnego, naukę w szkole lub inny etap edukacyjny,
- **30 dni od daty złożenia orzeczenia** o potrzebie kształcenia specjalnego w przedszkolu lub szkole, gdy orzeczenie jest wydane w trakcie roku szkolnego (liczy się data wpływu, nie data wydania orzeczenia).

IPET to „żywy dokument” – warto notować w nim **wszelkie zmiany**, które następują w trakcie roku szkolnego, np. zmiany przydziału godzin zajęć rewalidacyjnych, metod pracy, sposobu oceniania.



IPET – CO KAŻDY NAUCZYCIEL WIEDZIEĆ O NIM POWINIEN

Tworzenie IPET w praktyce:

Zespół specjalistów:

Nauczyciele i specjaliści prowadzący zajęcia z uczniem spotykają się razem.

Oceniają funkcjonowanie ucznia:

Po dokładnej ocenie ucznia zespół decyduje, jak najlepiej pomóc uczniowi.

Opracowanie IPET-u:

Wszyscy w zespole wspólnie opracowują IPET, uwzględniając w nim mocne strony ucznia.

Ważne informacje o Ipecie

Cały zespół:

To nie tylko wychowawca klasy tworzy IPET. To zespół, który pracuje razem nad planem.

Wspólna praca, wspólna odpowiedzialność:

Każdy nauczyciel pomaga uczniowi i zna IPET, więc może dostosować swoją pracę do planu.

Całoroczna współpraca:

Praca nad IPET-em to proces całoroczny. Nauczyciele uczestniczą w jego ocenie i stale wspierają ucznia.



IPET – CO KAŻDY NAUCZYCIEL WIEDZIEĆ O NIM POWINIEN

Z czego składa się IPET?

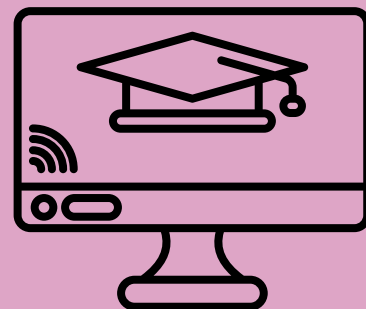
1. **Zakres i sposób dostosowania** odpowiednio programu wychowania przedszkolnego oraz wymagań edukacyjnych do indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych ucznia, w szczególności przez zastosowanie odpowiednich metod i form pracy z uczniem.
2. Zintegrowane **działania nauczycieli i specjalistów** oraz wychowawców grup wychowawczych prowadzących zajęcia z uczniem ukierunkowane na poprawę funkcjonowania ucznia.
3. **Formy i okres udzielania uczniowi pomocy psychologiczno-pedagogicznej** oraz **wymiar godzin**, w jakim poszczególne formy pomocy będą realizowane.
4. **Działania wspierające rodziców ucznia oraz – w zależności od potrzeb** – zakres współdziałania z poradniami psychologiczno-pedagogicznymi, w tym poradniami specjalistycznymi, placówkami doskonalenia nauczycieli, organizacjami pozarządowymi, innymi instytucjami oraz podmiotami działającymi na rzecz rodziny, dzieci i młodzieży.



IPET – CO KAŻDY NAUCZYCIEL WIEDZIEĆ O NIM POWINIEN

Z czego składa się IPET?

5. **Zajęcia rewalidacyjne, resocjalizacyjne i socjoterapeutyczne oraz inne zajęcia** odpowiednie ze względu na indywidualne potrzeby rozwojowe i edukacyjne oraz możliwości psychofizyczne ucznia.
6. **Zakres współpracy nauczycieli i specjalistów,** wychowawców grup wychowawczych z rodzicami ucznia w realizacji przez przedszkole, oddział przedszkolny w szkole podstawowej, inną formę wychowania przedszkolnego, szkołę.
7. W przypadku uczniów niepełnosprawnych – w zależności od potrzeb – **rodzaj i sposób dostosowania warunków organizacji kształcenia** do rodzaju niepełnosprawności ucznia, w tym w zakresie wykorzystywania technologii wspomagających to kształcenie.
8. **Wybrane zajęcia wychowania przedszkolnego lub zajęcia edukacyjne,** które są realizowane indywidualnie z uczniem lub w grupie liczącej do 5 uczniów.



Źródło



KONIEC

↓ Ale zostań z nami jeszcze na chwilę! ↓

KIM JESTEŚMY?

Jesteśmy **zwykłymi ludźmi**, którzy pragną stworzyć coś wartościowego dla społeczności autystycznej. Zdajemy sobie sprawę, jak niewiele mogą wiedzieć na temat autyzmu nauczyciele.

Dlatego też specjalnie dla Was, a także dla rodziców i osób autystycznych, przygotowaliśmy ten poradnik. Możecie go przekazać swoim nauczycielom, ponieważ wiemy, że czasem trudno jest wszystko wytłumaczyć. Mamy nadzieję, że ten poradnik będzie pomocny!

Rozumiemy, jak niezwykle istotną rolę odgrywa nauczyciel w życiu każdego człowieka, a szczególnie w przypadku osób autystycznych.

Wasze zaangażowanie, cierpliwość i zrozumienie są kluczowe dla naszego rozwoju. Poprzez ten poradnik chcemy **pomóc Wam** lepiej zrozumieć świat autyzmu i dostosować metody nauczania do naszych potrzeb.



@ATYPOWA DZIEWCZYNA

Jestem *atypowa dziewczyna*, i w mediach dzielę się swoją historią i doświadczeniem z diagnozą autyzmu. Od czasu mojej diagnozy w 2022 roku na przykładzie swojego doświadczenia staram się **edukować innych na temat autyzmu**.

Zdając sobie sprawę, jak istotny jest dostęp do łatwo zrozumiałych informacji na ten temat, zaczęłam **prowadzić trzy konta w mediach społecznościowych**: na Facebooku, TikToku i Instagramie.

ATYPOWA DZIEWCZYNA



Moje działania w mediach społecznościowych mają na celu **obalanie mitów o autyzmie i pokazywanie prawdy o nim**. Chcę, aby ludzie wiedzieli, że akceptacja i zrozumienie są kluczowe, abyśmy mogli żyć pełnią życia, poczuć się docenieni i zintegrowani społecznie.



@MALI_ALE_WIELCY

Hej wszystkim! Krótko się przedstawię. Jestem *mali_ale_wielcy*. Na co dzień **pracuję w przedszkolu specjalnym** z dziećmi z różnymi zaburzeniami, a przede wszystkim z osobami w spektrum autyzmu.

Moją przygodę z mediami społecznościowymi zaczęłam niedawno, ale jest to bardzo ciekawe doświadczenie, które sprawia mi wielką satysfakcję.

Jestem również studentką na kierunku pedagogicznym. Moim celem jest **poszerzanie wiedzy na temat pracy z takimi dziećmi** oraz pokazywanie skutecznych metod wsparcia ich rozwoju i samodzielnego funkcjonowania w społeczeństwie.

Dzięki swoim działaniom pragnę przekazywać innym, że **uczniowie z trudnościami są bardzo różnorodni** oraz pokazać, jak ważna jest praca z nimi.



PODZIĘKOWANIA

@PANI_OD_MATEMATYKI_

Na zakończenie chciałybyśmy **serdecznie podziękować korepetytorce Joannie** za jej bezcenny wkład w tworzenie tego ebooka. Jej doświadczenie jako korepetytorki przyniosło nam cenne spojrzenie na świat osób autystycznych. Inspirujący rozdział, który napisała, jest **prawdziwą skarbnicą wiedzy dla nauczycieli**. Jesteśmy niezmiernie wdzięczni za jej wskazówki i cenne uwagi.

@BABIELATO_PRACOWNIA

Chcielibyśmy również serdecznie **podziękować projektantce Kamili** za jej inspirujące podejście do projektowania wnętrza oraz zaangażowanie w tworzenie tego e-booka. Jej praca nad listą elementów wyposażenia, które mogą ułatwić życie uczniom autystycznym, jest nieoceniona. Projektuje nie tylko estetyczne przestrzenie, ale także przyczynia się do **lepszego funkcjonowania** osób autystycznych w szkolnym otoczeniu.

Dziękujemy za to, że dzieliłyście się swoją mądrością z nami i z innymi czytelnikami. Wasza obecność w tym projekcie była niezwykle wartościowa. Dziękujemy! 🌟



PODZIĘKOWANIA

Dziękuję autorce strony KOTerapeuci za otwarcie moich oczu na niektóre treści oraz pani Ani za konstruktywną krytykę. Marlenie, dziękuję za poświęcony czas i cenne opinie. Agnieszka Kędra, Twoja pomoc przy redagowaniu tekstu była nieoceniona. Autorkom strony Autystowo dziękuję za wspólny wysiłek w tworzeniu czegoś większego, autorce strony Rozwijam za profesjonalne i trafne propozycje zmian treści. Dziękuję również wszystkim, którzy pomagali w szukaniu i poprawianiu błędów w poradniku dla nauczycieli o autyzmie. Wasze zaangażowanie jest niezastąpione.

Mimo trudnych warunków w szkołach, chcemy **podziękować nauczycielom** za ich nieustające zaangażowanie w tworzenie przestrzeni bardziej przyjaznej dla osób w spektrum autyzmu. Wasze wysiłki są wystarczające – samo przeczytanie poradnika może na długo pozostać w pamięci i przyczynić się do poprawy jakości życia społeczności. Dziękujemy za Waszą wyjątkową pracę.

DZIĘKUJEMY!



KONIEC

Poradnik jest dostępny w dwóch wersjach:

Wersja PDF oraz wersja pdf do druku (z białym tłem)

Aby wydrukować ten poradnik, wybierz opcję **PDF z białym tłem**. Dzięki temu uzyskasz czytelny dokument do wydruku.

Prawa autorskie

Treść niniejszego e-booka jest chroniona prawami autorskimi. Zabronione jest jej udostępnianie, kopiowanie, modyfikowanie, dystrybuowanie, publikowanie, rozpowszechnianie opracowań, ani wykorzystywanie w jakiegokolwiek innej formie, bez naszej wiedzy oraz pisemnej zgody. Ten e-book może być wykorzystywany jedynie w celach edukacyjnych, bez konieczności uzyskiwania zgody. W przypadku zainteresowania drukowaniem lub wysyłaniem tego e-booka w celach edukacyjnych, proszę upewnić się, że jest on używany zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa autorskiego oraz z szacunkiem dla autorstwa. W przypadku pytań, proszę pisać na atypowadziwczynna@gmail.com.

Dziękujemy za zrozumienie i przestrzeganie praw autorskich.

Wydanie 4



JEŚLI CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ...

Wpadnij do nas <3

ATYPOWA DZIEWCZYNA



@ATYPOWADZIEWCZYNA

ATYPOWA DZIEWCZYNA



Instagram:

<https://www.instagram.com/atypowadziewczyna/>

facebook:

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100091139079189>

Tiktok:

<https://www.tiktok.com/@atypowadziewczyna>



@MALI_ALE_WIELCY



Instagram:

https://www.instagram.com/mali_ale_wielcy/

Facebook:

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100094776090790>

ATYPOWA DZIEWCZYNA

