



$$= (y + 3) \cos x +$$

$$\sum_{j=0}^n = n-1$$

× 5 2



B

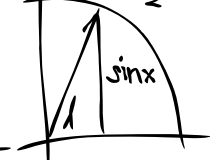
$$X_{1/2} = \frac{b \pm (a - b)}{\sqrt{a^2 - b^2}}$$

$\delta_x =$

$$(x-y)^2$$

$$P = \sum_{i=0}^{\infty}$$

$$y = \frac{x}{2} x$$



$$y = \frac{\Delta x}{\Delta z}$$

$$x^2 = x^2 + 2ax + a^2 - a^2$$

$$\frac{(x-m)}{n \pm 1}$$

$$S_3 = \begin{bmatrix} 1 & 0 & 0 \\ 1 & 0 & 1 \\ 0 & 0 & 1 \end{bmatrix}$$

$$+9x - 2$$

$$\frac{A-C}{C} =$$

$$= \frac{\Delta x}{\Delta z}$$

$$f_x =$$

$$> \frac{x^n}{n!}$$

„Jak być dobrym kolegą dla osoby w spektrum autyzmu”



Zapraszaj, nawet jeśli czasem mówi nie.

„Twoja propozycja jest ważna, nawet jeśli nie zawsze mogą dołączyć.”



Nie śmiej się z tików ani stimów.

„To naturalny sposób na radzenie sobie z emocjami, nie powód do żartów.”



Szanuj, gdy potrzebuje przerwy.

„Czasami potrzebują chwili spokoju, aby się zregenerować.”



Mów jasno i bez sarkazmu.

„Unikaj dwuznaczności i żartów, które mogą być trudne do zrozumienia.”



Zapytaj, co lubi, zamiast zgadywać.

„Każdy jest inny, więc poznaj ich zainteresowania bezpośrednio.”



Co pomaga uczniowi w spektrum się uczyć?

Praktyczny przewodnik dla nauczycieli i rodziców.



PRZED LEKCJĄ



Wizualny plan dnia (jasna struktura i przewidywalność).



Upředziedanie o zmianach (redukcja lęku przed nowym).



Jasne zasady klasy na ścianie (stałe przypomnienie wizualne).



W TRAKCIE LEKCJI



Krótkie, konkretne instrukcje (unikanie wieloznaczności i złożonych zdań).



WAŻNE: Najważniejsze informacje zapisane na tablicy (kluczowe wsparcie wizualne).
1. Temat.
2. Zadanie



Możliwość przerw ruchowych lub sensorycznych (regulacja napięcia).



Zaoferowanie cichszego miejsca w klasie (minimalizacja bodźców rozpraszających).



PO LEKCJI



Krótką powtórkę kluczowych punktów (szybkie utrwalenie wiedzy).



Przewidywalna praca domowa (rutyna i jasne oczekiwania bez niespodzianek).



Chwila na pytania indywidualne (bezpieczna przestrzeń na wyjaśnienia).



PO LEKCJI



Współpraca i zrozumienie to klucz do sukcesu każdego ucznia. Stwórzmy przyjazne środowisko nauki!

WSTĘP

Książka powstała w celu zrozumienia oraz spojrzenia na autyzm nie jak na etykietę, diagnozę czy problem, ale jak na sposób postrzegania świata.

Każde dziecko jest inne. Jedno lubi hałas, inne ciszę. Jedne bez trudu odnajduje się w grupie, inne potrzebują więcej czasu, by poczuć się bezpiecznie. Dzieci w spektrum autyzmu często odbierają świat intensywniej – dźwięki są głośniejsze, światło jaśniejsze, emocje silniejsze, a zmiany trudniejsze. To nie jest wybór ani zła wola. To sposób, w jaki działa ich mózg.

Ta książka została stworzona po to, aby:

- pomóc dzieciom zrozumieć, że różnorodność jest czymś naturalnym,
- pokazać rówieśnikom, jak mogą wspierać, a nie oceniać,
- dać nauczycielom i rodzicom narzędzie do rozmowy o trudnościach, emocjach i empatii,
- a dzieciom w spektrum powiedzieć: „Jesteś w porządku taki, jaki jesteś”.

Przedstawione w książce sceny to codzienne sytuacje szkolne - hałas w klasie, przerwa na korytarzu, zmiana planu dnia, praca w grupie czy trudne emocje. Dla jednych są one zwyczajne, dla innych mogą być bardzo wymagające.

Każda scena pokazuje, że za zachowaniem zawsze stoi jakaś potrzeba.

„Autyzm to nie etykieta” to książka o:

- empatii zamiast oceniania,
- zrozumieniu zamiast pośpiechu,
- wsparciu zamiast presji.

To zaproszenie do świata, w którym uczymy się patrzeć na siebie nawzajem z uważnością i szacunkiem.

Bo kiedy zaczynamy rozumieć – łatwiej jest pomagać.

A kiedy pomagamy - każdy może poczuć się bezpiecznie i być sobą.



W klasie jest głośno. Chłopiec ma na uszach słuchawki, bo hałas bardzo mu przeszkadza i go stresuje.

WRAŻLIWOŚĆ SŁUCHOWA – HAŁAS W KLASIE



Możemy:

- mówić ciszej
- zaakceptować słuchawki
- zapytać: „Czy jest za głośno?”



Nie powinniśmy:

- śmiać się ze słuchawek
- mówić: „Przestań przesadzać”
- celowo robić hałas

Inne sytuacje:

- alarm przeciwpożarowy dzwonek
- głośna muzyka na apelu szkolnym
- echo na sali gimnastycznej
- krzyk lub śmiech
- przesuwanie krzeseł po podłodze



**Kolega podchodzi bardzo blisko. Chłopiec
cofa się, unosi ręce obronnie, wygląda na
przerażonego.**

WRAŻLIWOŚĆ NA PRZESTRZEŃ OSOBISTĄ



Możemy:

- zachować dystans
- zapytać o zgodę



Nie powinniśmy:

- dotykać bez pytania
- mówić: „Przestań się bać”

Inne sytuacje:

- niechęć do przytulania
- dyskomfort w tłumie
- reakcja na przypadkowe dotknięcie
- niechęć do wspólnych zabaw ruchowych
- problem z siedzeniem blisko innych



**Chłopiec siedzi w ławce i zasłania oczy
dłońmi przed migoczącą żarówką.**

WRAŻLIWOŚĆ WZROKOWA – OSTRE ŚWIATŁO



Możemy:

- zgasić lub przyciemnić światło
- pozwolić usiąść w innym miejscu
- zrozumieć, że światło może męczyć



Nie powinniśmy:

- zmuszać do patrzenia
- mówić: „To nic takiego”

Inne sytuacje:

- migające ekrany projektora
- słońce odbijające się od tablicy
- jaskrawe dekoracje klasowe
- szybkie ruchy wielu osób w polu widzenia
- kontrastowe wzory na ścianach lub dywanie



W szkolnej stołówce chłopiec zatyka nos i odsuwa talerz z jedzeniem. Inne dzieci jedzą spokojnie.

WRAŻLIWOŚĆ WĘCHOWA – STOŁÓWKA



Możemy:

- pozwolić odejść na chwilę
- nie komentować jedzenia
- dać wybór



Nie powinniśmy:

- zmuszać do jedzenia
- śmiać się z reakcji

Inne sytuacje:

- zapach środków czystości w toalecie
- perfumy nauczyciela lub ucznia
- zapach plasteliny lub farb
- zapach ubrań po WF
- zapach obiadu roznoszący się po szkole



Chłopiec próbuje rysować kredą na tablicy. Kreda wypada mu z ręki, linie są krzywe. Na twarzy frustracja. Nauczyciel obserwuje wspierająco.

PROBLEMY Z MOTORYKĄ



Możemy:

- pochwalić wysiłek
- zaproponować inną formę pracy



Nie powinniśmy:

- krytykować wyglądu pracy
- porównywać z innymi

Inne sytuacje:

- trudność z wycinaniem nożyczkami
- wolne pisanie
- problem z zapinaniem guzików
- niechęć do WF
- trudność w grach zespołowych



**W klasie nauczyciel mówi i wskazuje tablicę.
Chłopiec stoi obok, trzyma w dłoni małe
trójwymiarowe oko-model, wygląda na
dezorientowanego (rzuć na to okiem).**

DOSŁOWNE ROZUMIENIE JĘZYKA

-  Możemy:
- mówić jasno i konkretnie
- wytłumaczyć spokojnie znaczenie

-  Nie powinniśmy:
- śmiać się z nieporozumienia
- mówić: „To było oczywiste!”

Inne sytuacje:

- niezrozumienie żartów
- literalne wykonanie polecenia („usiądź spokojnie”)
- trudność z ironią
- mylenie przenośni
- dezorientacja przy powiedzeniach



Klasa pracuje razem przy stole. Chłopiec siedzi z boku, nie wie, kiedy dołączyć.

TRUDNOŚĆ W PRACY W GRUPIE



Możemy:

- jasno powiedzieć, co ma robić
- zaprosić do zadania



Nie powinniśmy:

- zostawiać go samego
- mówić: „Domyśl się”
- ignorować

Inne sytuacje:

- wykonywanie tylko jednego zadania
- konflikt przez niezrozumienie zasad
- wycofanie się z grupy
- frustracja przy chaosie
- trudność w poproszeniu o pomoc
- nieumiejętność przerwania rozmowy
- mówienie bardzo cicho lub bardzo głośno
- unikanie kontaktu wzrokowego



**Nauczyciel informuje o zmianie planu dnia.
Chłopiec marszczy brwi, trzyma plan lekcji,
wygląda na zaniepokojonego.**

TRUDNOŚCI Z RUTYNĄ – ZMIANY

-  Możemy:
- uprzedzić o zmianie
- dać czas na oswojenie się
- zapytać czy wszystko jest zrozumiałe

-  Nie powinniśmy:
- robić zmian nagle
- poganiać
- krytykować

Inne sytuacje:

- zastępstwo za nauczyciela
- zmiana sali lekcyjnej
- inna kolejność lekcji
- nagle wyjście na apel
- odwołanie ulubionej aktywności



**Nauczyciel i dzieci przestawiają ławki.
Chłopiec stoi z boku, ma splecione dłonie,
wygląda na zmartwionego i zagubionego.**

NIESPODZIEWANA ZMIANA



Możemy:

- wyjaśnić, co się zmieni
- dać czas na adaptację



Nie powinniśmy:

- ignorować emocji
- mówić: „Nie przesadzaj”

Inne sytuacje:

- zdenerwowanie przy opóźnieniu
- pytania „co będzie dalej?”
- odmowa przejścia do nowej aktywności
- potrzeba harmonogramu
- lęk przed nowymi sytuacjami



Dziecko obok śmieje się a chłopiec patrzy z niepewnością i nie wie, jak zareagować.

TRUDNOŚĆ Z ODCZYTYWANIEM EMOCJI



Możemy:

- nazwać emocje: „On jest smutny”
- pokazać, jak reagować



Nie powinniśmy:

- oczekiwać „domyślania się”
- wyśmiewać pomyłek

Inne sytuacje:

- niezrozumienie żartu kolegi
- nieadekwatna reakcja
- brak odpowiedzi na smutek innych
- zbyt szczere komentarze
- trudność w odczytaniu emocji



Chłopiec siedzi i głęboko oddycha, trzyma piłeczkę antystresową. Wyraźne wyciszenie.

REGULOWANIE EMOCJI



Możemy:

- pozwolić na techniki wyciszenia
- chwalić próby samoregulacji



Nie powinniśmy:

- przerywać
- krytykować

Inne sytuacje:

- kołysanie się
- ściskanie przedmiotów
- rysowanie dla wyciszenia
- liczenie w myślach
- potrzeba ciszy

SŁAWNE OSOBY W SPEKTRUM

✚ Temple Grandin – naukowczyni i projektantka systemów hodowli zwierząt, jedna z najbardziej wpływowych osób na świecie mówiących otwarcie o autyzmie. Jej prace zmieniły standardy etycznego traktowania zwierząt. Podkreśla, że jej sposób myślenia „w obrazach” pozwolił jej osiągnąć sukces.

✚ Greta Thunberg – aktywistka klimatyczna, która nazywa swój autyzm „supermocą”. Jej determinacja i konsekwencja w działaniu są inspiracją dla młodzieży, rodziców i edukatorów.

✚ Anthony Hopkins – światowej sławy aktor, laureat Oscara. Mówi otwarcie o tym, że cechy związane z autyzmem przez wiele lat wpływały na jego podejście do pracy, pomagając w głębokim skupieniu i analizie postaci.

✚ Elon Musk – przedsiębiorca technologiczny, innowator, współtwórca m.in. SpaceX, Tesla. Publicznie przyznał, że ma zespół Aspergera. Jego praca pokazuje, że autyzm może współistnieć z ogromną kreatywnością i wpływem na świat technologii.

✚ Daryl Hannah – aktorka i działaczka ekologiczna. Według doniesień mediów jej doświadczenia związane z autyzmem miały wpływ na karierę oraz wybór bardziej spokojnego trybu życia i pracy twórczej.

NOTATKI:

Niniejsza publikacja „Mój kolega w Spektrum”
powstała w ramach projektu
„Autyzm to nie etykieta”.

Projekt realizowany przez:



FUNDACJA RAZEM
ZMIENIAMY JUTRO

Fundacja Razem Zmieniamy Jutro
email: kontakt@razemzmieniamyjutro.pl



Województwo
Śląskie

Dofinansowano ze środków PFRON za pośrednictwem
Samorządu Województwa Śląskiego