



KARIERA BEZ BARIER

DZIECI W ŚWIECIE NEURORÓŻNORODNOŚCI A KSZTAŁTOWANIE KOMPETENCJI POTRZEBNYCH NA RYNKU PRACY

Poradnik dla nauczycieli



Joanna Mesjasz



Rzeczpospolita
Polska



Ministerstwo
Edukacji Narodowej

IBE



INSTYTUT
BADAŃ
EDUKACYJNYCH

Autorka: dr Joanna Mesjasz

Redakcja merytoryczna: dr Dorota Nawrat-Wyras

Redakcja językowa: Iwona Stachowicz

Projekt okładki: Aleksandra Fitzerman

Skład: Wojciech Maciejczyk

© Copyright Instytut Badań Edukacyjnych, Warszawa 2023

ISBN 978-83-67385-69-5

Wzór cytowania: Mesjasz, J. (2023). *Dzieci w świecie neuroróżnorodności a kształtowanie kompetencji potrzebnych na rynku pracy. Jak wspierać dzieci w rozpoznawaniu, rozumieniu i pokonywaniu wyzwań neuroróżnorodności. Poradnik dla nauczycieli*. Warszawa: Instytut Badań Edukacyjnych.

Wydawca:

Instytut Badań Edukacyjnych

ul. Górczewska 8, 01-180 Warszawa

tel. (22) 241 71 00; www.ibe.edu.pl

IBE



INSTYTUT
BADAŃ
EDUKACYJNYCH

Publikacja powstała w ramach projektu: „Poprawa skuteczności procesów kształcenia i wychowania dzieci i młodzieży (w tym z niepełnosprawnościami) w celu przygotowania do aktywnego uczestnictwa w rynku pracy we współpracy z podmiotami zewnętrznymi (Tranzycja na rynek pracy)” finansowanego ze środków Ministerstwa Edukacji i Nauki.

Egzemplarz bezpłatny

Spis treści

Wstęp	4
1. O rozwoju i jego dysfunkcjach	6
2. Ewolucja a zmiany w mózgu	8
3. Neuroróżnorodność	10
4. Neuroodmienność zamiast dysfunkcji – zmiana perspektywy	12
4.1. Piętno odmienności i jego skutki	14
4.2. Wysoko wrażliwi (WWO)	17
4.3. Autyzm	30
4.4. ADD/ADHD	31
4.5. Synestezja	33
4.6. Zaburzenia przetwarzania sensorycznego SPD	33
5. Tranzycja na rynek pracy	35
5.1. Model kompetencji a neuroodmienność – pierwszy etap tranzycji na rynek pracy	35
Zakończenie	42
Literatura	43

Wstęp

Ostatnie lata psychologii to era badań mózgu. Tysiące badaczy z całego świata pochylają się nad jego działaniem i odkrywają kolejne tajemnice. Jest to stale kontynuowany proces, ponieważ mózg to niezwykle złożony narząd. Sto milionów neuronów komunikuje się ze sobą za pomocą stu trylionów połączeń nerwowych i dzięki nim mózg może przetwarzać własne zasoby informacyjne oraz rozwiązywać problemy.

Przychodzimy na świat z wyposażeniem podstawowych instrukcji zapisanych w kodzie genetycznym, ale to w trakcie doświadczania życia i uczenia się, w następstwie interakcji pomiędzy wyposażeniem genetycznym a środowiskiem kształtuje się niepowtarzalność strukturalna i funkcjonalna naszych mózgów. Nasze mózgi nie są więc identyczne, cechuje je neuroodmienność. David Eagleman, amerykański neurobiolog, twierdzi, że: „doświadczenie środowiskowe modeluje prawie każdy mierzalny aspekt mózgu, począwszy od poziomu molekularnego aż po ogólną anatomię mózgu” (2023, s. 31). Dodatkowym walorem mózgu jest neuroplastyczność. W trakcie życia nieustannie przemodelowujemy obwody naszego mózgu, aby stawić czoła pojawiającym się w życiu codziennym wyzwaniom, wykorzystywać nadarzające się sposobności, przystosować się do wymogów życia społecznego.

Ludzki mózg jest wytworem zarówno społeczeństwa, kultury, jak i natury. Nasze mózgi nie są identyczne nie tylko na poziomie struktury, ale również funkcji, jesteśmy więc neuroodmienni. Zachowanie osób z neuroodmiennościami łączy jedno – wysoka wrażliwość (w tym sensoryczna). Osoba wrażliwa odbiera więcej informacji ze świata i intensywniej je przeżywa. Poziom wrażliwości związany jest z odmiennością fizjologiczną układów nerwowych. Z istnienia ludzi wrażliwych czerpią korzyści inni, ponieważ – jak zauważa Gabor Mate, lekarz psychiatra, który obalił mit genetycznego podłoża ADHD – właśnie osoby wrażliwe najtrafniej wyrażają twórcze pragnienia i potrzeby ludzkości (2023). Istnieją zatem ważne i przekonujące powody ewolucyjne, które przemawiają za przetrwaniem materiału genetycznego kodującego wrażliwość. Dlatego liczba osób wysoko wrażliwych w populacji niezmiennie kształtuje się na poziomie minimum 20% (za: Aron, 2023).

We współczesnym świecie, w którym panują lęk i pośpiech, a pragmatyzm i normatywność przejmują rolę kluczowych kryteriów, marginalizuje się, a nawet dyskredytuje wrażliwość. Dziennikarz Harvey Blume w 1998 r. napisał: „Neuroróżnorodność może mieć dla ludzkości tak istotne znaczenie, jak bioróżnorodność ma dla życia w ogóle. Kto orzeknie, jaka organizacja mózgu jest w danym momencie najlepsza”. Twórcy koncepcji opierających się na

neuroróżnorodności dążą do zmiany postrzegania człowieka z neuroodmiennościami, a w tym celu konieczna jest zmiana perspektywy pojęciowej i poszerzenie definicji normy. Psycholog Linda Silverman z Centrum Badań nad Rozwojem Osób Utalentowanych w Denver postuluje, że konieczne jest dostosowanie nauczania do różnych typów uczniów, a odmienne mózgi nie powinny być przeszkodą, ale wartością (za Grandin, 2023). Jestem głęboko przekonana o słuszności takiego podejścia nie tylko jako pracująca od trzydziestu lat psycholog, lecz także jako mama od dwudziestu pięciu lat: córki i syna z neuroodmiennościami.

W poradniku zamieściłam zarówno niezbędną wiedzę, jak i praktyczne ćwiczenia pozwalające na pracę z uczniem z neuroodmiennością, której celem jest realizacja pierwszego z czterech etapów tranzykcji na rynek pracy – przygotowania opierającego się na modelu kompetencji i umiejętności, który został wypracowany w projekcie „Kariera bez barier” (Instytut Badań Edukacyjnych, 2023). Przygotowanie zawiera wszelkie działania mające na celu ukształtowanie kompetencji niezbędnych do wejścia na rynek pracy. Obejmuje zarówno działania edukacyjne zmierzające do uzyskania szeregu umiejętności, pogłębianie samowiedzy, kształtowanie postaw, formowanie hierarchii wartości, jak i składowe procesu włączania w społeczność i kulturę.

1. O rozwoju i jego dysfunkcjach

Każdy etap życia człowieka ma swój rytm rozwoju, swoistą dynamikę. Jest on wynikiem możliwości jednostki oraz jej zdolności do twórczego rozwoju. Rozwój każdego człowieka od początku jego życia jest wyznaczony tykaniem dwóch zegarów: biologicznego i społecznego. Ten biologiczny wyznacza kolejność zmian w naszym ciele, nabywanie określonych sprawności, co prowadzi do odpowiedniego poziomu dojrzałości biologicznej, społeczny zaś odnosi te wszystkie osiągnięcia do oczekiwań, zadań, które człowiek ma do spełnienia w społeczeństwie. W procesie socjalizacji i edukacji biologicznie przygotowana jednostka spełnia zmieniające się wraz z wiekiem oczekiwania otoczenia społecznego dotyczące wymagań, zadań i standardów ich wykonania. Jeżeli jej rozwój zachodzi według wskazanych zegarów i jest zsynchronizowany, mówimy o niezakłóconym jego przebiegu. W efekcie człowiek zdobywa kompetencje osobiste i społeczne, które pozwalają mu na podejmowanie zadań rozwojowych kolejnych okresów, kształtuje również wysoki poziom poczucia kompetencji własnej, co wzmacnia wiarę w siebie, poczucie własnej wartości i skuteczności (Brzezińska, 2005).

Jeśli jednak dostrzeżemy asynchronię zmian rozwojowych, zastanawiamy się, jak tę zmianę określić. Czy jest to rodzaj odchylenia, dysfunkcji? Obserwując postępy dziecka, określamy nieprawidłowości w jego rozwoju, szczególnie dokonując analizy na tle grupy rówieśniczej. Zaburzenia rozwojowe (dysfunkcje) u dzieci w modelu medycznym dzieli się na całościowe i częściowe. Do zaburzeń całościowych zalicza się autyzm wczesnodziecięcy, zespół Aspergera, ADHD*, zespół Retta i dziecięce zaburzenia dezintegracyjne (zespół Hallera). Z kolei zaburzenia częściowe dotyczą tylko jednej sfery rozwoju (np. mowy, motoryki, emocji). W ocenach dysfunkcji zalecana jest jednak ostrożność z uwagi na fakt, że każdego z nas cechuje inny rytm oraz odmienna dynamika rozwoju, odrębny zakres doświadczenia, wiedzy i umiejętności, z których korzysta, a więc każdy z nas może potrzebować różnego zakresu czasu na wypełnienie zadań rozwojowych.

* Od stycznia 2022 r. do polskiego nazewnictwa wszedł nowy system kodowania chorób oraz zaburzeń psychicznych – Międzynarodowa Klasyfikacja Chorób i Problemów Zdrowotnych ICD-11. Jednak Polska ma 5 lat na wdrożenie tej klasyfikacji i dostosowanie jej do systemu krajowego. W klasyfikacji ICD-11 nie wyróżnia się już takich zaburzeń, jak **zespół Aspergera, znika również pojęcie autyzmu na rzecz spectrum autyzmu, a także zrezygnowano z ADHD**, czyli określenia zaburzenia z deficytem uwagi i nadpobudliwością. W nowym systemie nazwy podkategorii odnoszą się do głównych trudności dominujących w obrazie klinicznym zaburzenia, takich jak: deficyt uwagi, ruchliwość, impulsywność. Nowy opis zaburzeń jest bardziej funkcjonalny, mniej stygmatyzujący i ograniczający. Mimo tego faktu autorka zdecydowała się jednak pozostawić w opracowaniu (które nie ma charakteru klinicznego, lecz jest poradnikiem dla nauczycieli) dotychczasowe określenia z uwagi na ich powszechność, rozpoznawalność, a w następstwie łatwość praktycznego zastosowania w pracy edukacyjnej.

Zgodnie z obowiązującą w psychologii już od lat 60. poprzedniego stulecia teorią systemów człowiek postrzegany jest jako system otwarty (Popielarska, 1989), który prowadzi nieustanną wymianę z otoczeniem, a następujące w efekcie wymiany modyfikacje powodują zmiany nie tylko w nim, lecz także w powiązanych systemach. Zmieniające się i rozwijające dziecko, będące częścią innych systemów, jednocześnie modyfikuje ich funkcjonowanie, samo podlegając ich skutkom. Zaburzenia powstają więc w następstwie złożonych czynników psychicznych, środowiskowych, genetycznych i neuronalnych oraz na skutek ich wzajemnej i dynamicznej interakcji, a w związku z tym są trudne do kategoryzacji.

Najczęściej w zakresie rozpoznawania zaburzeń posługujemy się *Diagnostycznym i statystycznym podręcznikiem zaburzeń psychicznych DSM-5*, opracowanym przez Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne (Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne, 2019). Zawarte w nim kategorie są oparte na ogólnych i zróżnicowanych objawach.

W niniejszym opracowaniu skupię się wyłącznie na wybranych zachowaniach nieadaptacyjnych, których zmodyfikowanie może stanowić podstawowy warunek efektywnego zdobywania kompetencji niezbędnych do tranzycji na rynek pracy. Wspólnym mianownikiem dla wybranych do dalszej analizy dysfunkcji jest z jednej strony czas powstania zaburzenia – początek we wczesnym etapie rozwoju, związek ze zmianami w mózgu, a także fakt, że w charakterystyce zaburzenia pojawiają się zarówno deficyty, np. funkcji poznawczych, jak i pewna nadmiarowość w zakresie odbierania bodźców przez narządy zmysłów. Zgodnie z DSM-5 zaburzenia te określamy jako zaburzenia neurorozwojowe.



Ważne! Zaburzenia neurorozwojowe:

- mają początek we wczesnym etapie rozwoju,
- w charakterystyce zaburzenia pojawiają się zarówno deficyty, jak i pewna nadmiarowość,
- mają związek ze zmianami w mózgu (Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne, 2019, s. 35).

Ostatni punkt wydaje się kluczowy, ponieważ z występowaniem wskazanych zaburzeń można powiązać zmiany strukturalne lub funkcjonalne mózgu.

2. Ewolucja a zmiany w mózgu

Zastanówmy się, po co powstał nasz mózg. Jeśli uznamy, że po to, by myśleć, koordynować mowę, nadzorować zachowania społeczne, to uwzględnimy jedynie ostatni fragment historii jego rozwoju. Przyjrzymy się głównym osiągnięciom ewolucji.

- Około 6 mln lat temu oddzieliliśmy się od naszych najbliższych krewnych szympanów, z którymi mamy blisko 99% wspólnego DNA.
- Od 2 mln lat mamy ludzkie ciało. Tyle trwa historia rodzaju ludzkiego.
- Zaledwie 200 tys. lat temu w naszych mózgach zaszła mutacja genu FOXP2, zwanego genem mowy, nastąpiły rozrost i reorganizacja płatów czołowych, posiadliśmy umiejętność złożonego myślenia – w tej części umysł planuje, przewiduje konsekwencję swoich działań, a także kontroluje zachowanie, tak aby było dostosowane do kontekstu społecznego.
- 70 tys. lat temu rewolucja poznawcza uruchomiła powstanie łodzi, lamp olejowych, łuków, strzał i igieł, dzięki czemu mamy ciepłe ubrania na zimę.
- 40 tys. lat temu dzięki rewolucji kulturowej powstały instrumenty muzyczne, rysunki naskalne, zaczęto odprawiać złożone rytuały pogrzebowe.
- 12 tys. lat temu rewolucja rolnicza zapoczątkowała osiadły tryb życia, uprawę ziemi i udomowienie zwierząt.
- 7 tys. lat temu powstała cywilizacja.

Źródło: opracowanie własne na podstawie: R. Ohme (2017, s. 35–37).

W toku ewolucji kluczowe okazało się zadanie związane ze zbieraniem sygnałów z otoczenia i naszego ciała, a następnie integrowanie ich i przetwarzanie. Jakość wykonania tego zadania decydowała o przetrwaniu gatunku ludzkiego w zagrażającym otoczeniu. Mózg, kierując procesem spostrzegania, zapewnił sobie dostateczne zasilenie materiałem informacyjnym, szczególnie takim, który był niezbędny do skutecznego przetrwania.

Ze spostrzeżeń rejestrowanych przez narządy zmysłów umysł tworzy wrażenia. Mózg jest zamknięty w czaszce i nie widzi świata, tworzy rodzaj projekcji na podstawie danych dostarczanych przez zmysły. Nie odbieramy świata dosłownie, tworzymy jego własne wyobrażenie – myśli, emocje, pamięć nie istnieją faktycznie, są jedynie mentalną aktywnością powstającą w głowie u każdego z nas w spersonalizowany sposób. Mózg nie znosi bezczynności,

jeśli więc nie dostaje zasilenia z zewnątrz, może tworzyć własne treści. Nie dba on w tym procesie o prawidłowość i dokładność odwzorowania, podlega przymusowi działania, podczas którego najważniejsze jest ekonomiczne wydatkowanie energii.



MÓZG – najbardziej złożony system we wszechświecie:

- Waga: 1300–1400 g.
- Ma około 100 mld neuronów, które ułożone w jednej linii miałyby kilka tysięcy kilometrów.
- Każdy neuron może tworzyć nawet 10 tys. połączeń.
- Równoległa i równoczesna aktywność niezliczonych obwodów oraz sieci obwodów w mózgu w każdej sekundzie naszego życia tworzy miliony wzorców aktywności.
- Stanowi 2% masy ciała, a potrzebuje 20% energii zużywanej przez ciało.
- Generuje energię, która wystarczy do zasilenia żarówki – 25 W.
- Nie odczuwa bólu, ponieważ nie ma receptorów bólowych.
- Nigdy nie zasypia.
- W czasie, gdy śpimy, sprząta po całodiennej aktywności.

3. Neuroróżnorodność

Pod koniec lat 90. ubiegłego wieku australijska socjolożka Judy Singer wprowadziła pojęcie neuroróżnorodności, pisząc o różnicach w budowie mózgu w obrębie gatunku ludzkiego (za: Nerenberg, 2022). Jesteśmy więc różni, nie ma zatem uzasadnienia stosowanie jakichkolwiek wartościowań, oraz – jak stwierdza Elaine N. Aron, amerykańska psycholog – posiadanie wrażliwego układu nerwowego to cecha normalna i zasadniczo neutralna (2023).



Ważne!

- **Nasze mózgi nie są identyczne zarówno na poziomie struktury, jak i funkcji.**
- **Jesteśmy więc neuroróżnorodni.**

Skoro neuroróżnorodność jest terminem zbiorczym, który odnosi się do gatunku ludzkiego, to neuroodmienny jest terminem opisującym jednostki. Osoba neuroodmienna przejawia coś, co nazywane jest neuroodmiennością – czyli zespołem zachowań, na podstawie których daną osobę określa się lub diagnozuje. Przykłady neuroodmienności, które jednocześnie zostały wybrane (z szerszej listy) do dalszej praktycznej pracy w niniejszym poradniku, to:

- wysoka wrażliwość – osoba wysoko wrażliwa (WWO),
- autyzm/ zespół Aspergera,
- ADD/ADHD,
- synestezja,
- zaburzenia przetwarzania sensorycznego (SPD).



Ważne!

- Osoba **neuroodmienna, neuroatypowa** przejawia coś, co nazywane jest **neuroodmiennością**, czyli zespołem zachowań, na podstawie których daną osobę określa się lub diagnozuje.
- Osoba nieprzejawiająca żadnej neuroodmienności jest określana jako **neurotypowa**.

W niniejszej publikacji zostały wskazane wybrane zachowania osób neuroatypowych. Zachowania te mogą być nieadaptacyjne, a w następstwie przejawiający je uczniowie mogą wytworzyć takie profile kompetencyjne, które nie pozwolą im na skuteczną tranzycję na rynek pracy. Wyodrębnienie zachowań i skonfrontowanie ich z proponowanym modelem

kompetencyjnym (Instytut Badań Edukacyjnych, 2023) wyznaczy ścieżki rozwojowe, po których **neuroatypowy** uczeń może kroczyć ze swoim nauczycielem.

„Posiadanie wrażliwego układu nerwowego
to cecha normalna i zasadniczo neutralna”.

(Aron, 2023)

4. Neuroodmienność zamiast dysfunkcji – zmiana perspektywy

Uwzględnienie perspektywy neuroodmienności wymusza nadanie jej prawa do różnicowania populacji podobnie jak różnicującą kategorią jest płeć. Koresponduje to ze stwierdzeniem, że autyzm to odmienność neurologiczna – **odmienność, a nie zaburzenie**.

„W ogóle nie uważam autyzmu za zaburzenie. To po prostu odmienność w spostrzeganiu, emocjach, funkcjach poznawczych i działaniach – odmienność, a nie brak”.

L. Quadt (za: Nerenberg 2022, s. 147)

Zrozumienie i zmiana postrzegania neuroodmienności stają się kluczem do zminimalizowania lęków, a nawet stanów depresyjnych osób neuroodmiennych. Im wcześniej zostanie podjęta interwencja, tym jest większa szansa na zmniejszenie zakłóceń rozwojowych, ponieważ mniej nieprawidłowości odwzoruje się w elastycznych strukturach mózgowych. Poziomy zniszczeń, jakie dokonują się w naszych mózgach, i tak już są przerażające, a brak działania może tylko je pogłębić. A zatem niezwykle ważna jest zmiana stereotypowego myślenia, że osoby neuroodmienne są oderwane od rzeczywistości i nieświadome sygnałów społecznych. Tymczasem często mają one hiperświadomość niektórych zdarzeń, sytuacji itd. Chłoną świat całym sobą, ale nie zawsze pytają, więc tworzą własne odwzorowania świata, które naznaczone lękiem i poczuciem własnej odmienności mogą utrudniać przystosowanie się do oczekiwań społecznych. Dlatego niezbędna jest zmiana postrzegania tych osób w społeczeństwie, a co za tym idzie zmiana sposobów nauczania, wczesna interwencja psychologiczna czy medyczna.

„Istnienie ludzi wrażliwych jest korzystne dla ludzkości, ponieważ właśnie ta grupa najtrafniej wyraża jej twórcze pragnienia i potrzeby”.

G. Mate (2023)

Pojęcie osoby wysoko wrażliwej, czyli takiej, która ma wrażliwy układ nerwowy (ang. *highly sensitive person*), zostało wprowadzone przez Elaine Aron, autorkę książki *Wysoko wrażliwi* (2023). Angielski termin *sensitivity* (wrażliwość) ma swe korzenie w słowie *sensir* (czuć). Używamy również określenia WWO. Wysoka wrażliwość nie jest zaburzeniem psychicznym lub nieprawidłowością.

W większości przypadków jest naturalną, dziedziczną cechą osobowości. Cecha ta dotyczy zarówno kobiet, jak i mężczyzn. Szacuje się, że wśród osób wysoko wrażliwych jest 70% introwertyków i 30% ekstrawertyków.

Osoby wrażliwe mają bardzo płytko położone zakończenia nerwowe, które zbierają bodźce z otoczenia i odebrane bodźce czuciowe wysyłają w postaci impulsów do ośrodków mózgu. Odbierają one więcej informacji ze świata i intensywniej je przeżywają, jednocześnie dostarczając mózgowi szerszy materiał do przetworzenia. Poziom wrażliwości zatem jest związany z odmiennością fizjologiczną układów nerwowych. Wrażliwość sama w sobie nie ma charakteru negatywnego, ale zmienia się w cierpienie i zaburzenie tylko wtedy, gdy świat nie jest w stanie dostrzec idealnie dostrojonych fizjologicznie i psychicznie reakcji czulej jednostki (Nerenberg, 2022).

Normalizowanie doświadczenia osób wrażliwych jest istotne, ponieważ nie dostają one w naszej kulturze konstruktywnej informacji zwrotnej i nie mają możliwości upewnienia się co do własnych doznań. Nie ma nic złego w tym, że dużo się czuje. Zbyt wiele osób dostaje komunikaty, że nadmiar emocjonalnych odczuć jest pewną nieprawidłowością. Z drugiej strony, mając świadomość tego, jak ważne w ewolucji dla przetrwania było spostrzeganie zmysłowe, nie powinniśmy się dziwić, że nadal wielu z nas – według szacunków 20% – wykazuje cechy wzmożonej aktywności w zakresie zbierania i przetwarzania informacji.

Uzdolnienia też są częścią naszej wspólnej ludzkiej neuroróżnorodności. Psychologiczne badanie uzdolnień dotychczas skupiało się na profilowaniu jednostek utalentowanych, a wysoka wrażliwość jest częścią składową takich osobowości. Funkcjonuje też określenie asynchronicznego rozwoju jednostek, co oznacza, że wyjątkowe talenty mogą współwystępować z opóźnieniami rozwojowymi w niektórych obszarach. Niekiedy można mówić o podwójnej wyjątkowości, kiedy dana osoba zarówno jest uzdolniona, jak i jest dotknięta autyzmem. Często wolniejszy i asynchroniczny rozwój, na który może nakładać się wysoka wrażliwość, uzdolnienia i autyzm, wiąże się z wyzwaniami dotyczącymi radzenia sobie w sytuacjach społecznych.

Kluczowym wyzwaniem dla nauczycieli jest pomoc neuroatypowym uczniom w zrozumieniu i zaakceptowaniu ich atrybutów. Często wynikający z neuroodmienności styl reagowania emocjonalnego dziecka może spowodować istotną barierę w komunikacji. Reakcja defensywna, krzyk, nadreaktywność nie tylko ograniczają czytelność przekazu, ale również uruchamiają negatywne emocje, trudne zachowanie dziecka może uruchomić odpowiedź obronną rodzica czy nauczyciela. W naznaczonej obronnością relacji rozwój jest znacznie utrudniony. Ważne jest, żeby faktycznie uznać wrażliwość danej osoby za składową jej samej.

Takie prawo nadała nam ewolucja. W odniesieniu do naszego gatunku szacujemy jej trwanie na 2 mln lat, a jeżeli przyjmujemy tę wartość, odnosząc ją do 24 godzin, to:

- 23 godz. i 55 min człowiek był całkowicie zanurzony w naturze, w tym czasie zmysły były dla nas kluczowe, wysoka wrażliwość mogła zadecydować o przetrwaniu.
- Dopiero 2,5 godz. temu człowiek zaczął uczyć się mówić.
- 29 min temu człowiek zaczął tworzyć sztukę.
- 5 min temu człowiek stworzył cywilizację.
- Współczesna cywilizacja tępi zmysły, z wielozmysłowego poznania wybiera tylko wzrok i słuch, a racjonalne poznanie przedkłada nad emocjonalną wrażliwość.

Źródło: opracowanie własne na podstawie: R. Ohme (2017, s. 37).

4.1. Piętno odmienności i jego skutki

Panowanie nad światem w coraz większym stopniu przejmują kultury agresywne – nastawione na zewnątrz, dążące do ekspansji, rywalizacji i zwycięstw. Nie tworzą one przestrzeni dla osób wrażliwych, marginalizują je, posługując się pojęciami „zaburzenie” czy „nienormalność”. Istnieje silna tendencja do traktowania uwrażliwienia jako patologii, która marginalizuje, a nawet stygmatyzuje neuroatypowe dzieci (Goffman, 2005). Następstwa stygmatyzacji mogą pogłębiać i tak już często kruche poczucie wartości. Ukryte uprzedzenia są groźniejsze od tych jawnych. Powstają one z normalnych i nieuchronnych cech naszego poznania, takich jak tendencja do kategoryzowania i przyswajania społecznych przekazów.

Wiele utajonych uprzedzeń dotyczących grup społecznych kształtuje się, zanim jesteśmy zdolni rozważać je świadomie. Największą rolę odgrywają tu osoby znaczące, zwłaszcza matki. Ukryte uprzedzenia pojawiają się przed 6 r.ż. i nie znikają. Pod ich wpływem nie tylko dokonujemy szybko ocen, ale również działamy. Dotyczy to zwłaszcza zachowań odruchowych i pośpiesznych sądów. Im wyższy poziom utajonych uprzedzeń, tym większa skłonność do angażowania się w zachowania dyskryminacyjne na co dzień, np.: dowcipy, uwagi krytyczne, wykluczanie, unikanie kontaktu.

Osoby neuroodmienne czasem doświadczają bolesnych przeżyć psychicznych, które są następstwem tego, że żyjemy w nieczułym i odłączonym od natury społeczeństwie. Neuroodmienność zaś ewolucyjnie zespolona jest z naszą naturalną potrzebą wielozmysłowego włączenia się do środowiska, w którym żyjemy. Konieczne jest

wyeksponowanie pozytywnej strony wrażliwości. Uwrażliwienie jest bardzo cenne, ale jest też wymagającym darem, który potrzebuje umiejętnego wyznaczania własnych granic, uważnego zarządzania swoimi harmonogramami, porami snu i posiłków, czasem na odpoczynek, relaks, zabawę i pracę.



Ćwiczenie 1. Neuroodmienność czy dysfunkcja?

Zastanów się nad przejawami dyskryminacji, o których słyszałeś(-aś) lub których byłeś(-aś) świadkiem wobec neuroodmiennych uczniów, a następnie przeanalizuj własne przekonania.

Zachowanie dyskryminacyjne	Jaka powinna być reakcja na zachowanie dyskryminacyjne?	Co zrobił(a)byś na przyszłość, aby reakcja się nie powtórzyła, a także by zminimalizować cierpienie osoby dyskryminowanej?
Złośliwe dowcipy	Przykład: Stanowczo zwróć uwagę. Pamiętaj, że sarkazm i złośliwości to przejaw agresji. Tvoja propozycja: 	Przykład: Zaplanuj i przeprowadź z dziećmi ćwiczenie na temat złośliwych uwag. Wejdź w rolę aktora i obserwatora. Zadbaj o to, by emocje nazwali zarówno ci, co wypowiadają złośliwe dowcipy, jak i ci, co je słyszą. Zamień dzieci rolami i ponów prośbę o określenie tego, jak się czują. Tvoja propozycja:
Uwagi krytyczne		
Wykluczanie, np. z zabawy czy gry		
Unikanie kontaktu		

Zaproponowane przykłady mogą służyć do analizy wszystkich zachowań dyskryminacyjnych.

Praca nad własnym rozwojem nauczyciela: Zastanów się, jakie są twoje schematy neuroodmienności.

Dalej w tabeli są dwa zestawy wzorców. Zastanów się i zaznacz te określenia, które przychodzą Ci na myśl, kiedy myślisz o uczniach z: zaburzeniami sensorycznymi, zespołem nadpobudliwości psychoruchowej, zespołem Aspergera, zaburzeniami ze spektrum autyzmu, deficytem uwagi. Następnie wybierz wzorzec, A lub B, który otrzymał od Ciebie więcej zaznaczeń.

Wzorce A	✓	Wzorce B	✓
Neutralny		Sprawiedliwy	
Dzielący się		Odgradzający się	
Honorujący		Hołdujący	
Konfrontujący się		Niepokojący	
Uważny		Zatroskany	
Selektywny		Wyłączający	
Spontaniczny		Impulsywny	
Troskliwy		Pobłażający	
Odważny		Brawurowy	

Źródło: wzorce zostały zaczerpnięte z książki D. Hawkinsa (2023, s. 168–171).

Jeśli wybrałeś(-aś) wszystkie wzorce A lub ich większość, gratulacje! Według Dawida Hawkinsa, amerykańskiego psychiatry, wyzwalają wysoką energię i nadają moc ludzkim postawom. Jeśli jeszcze pozostały w Twojej świadomości wzorce B, popracuj nad ich zamianą z wzorcami A. Zapisz swoje spostrzeżenia, uwagi, refleksje lub cele:

.....

Zastanów się, czy nie łatwiej dokonać zamiany wzorców, jeśli użyjesz takich określeń, jak: uczeń z neuroatypowością, uczeń z neuroodmiennością w zakresie uwagi.

Pamiętaj! To, co myślisz, może zostać przez Ciebie wypowiedziane. To, co wypowiesz, staje się częścią przestrzeni społecznej i może wpłynąć na czyjeś życie.

Wróć ponownie do tabeli i zastanów się nad wybranymi przez siebie wzorcami B. Jakie mogą być następstwa w Twoim zachowaniu, jeśli będą one obecne w Twojej głowie? Podaj przykład:

.....

W jaki sposób możesz zmienić sposób pracy z uczniem neuroatypowym, przyjmąwszy założenie, że neuroodmienność to „**supermoc**”, a Twoja postawa naznaczona jest wyłącznie wzorcami A:

.....

Według B. Rożnowskiego i P. Kota (2018) wielu badaczy, m.in. A. Bandura, R. W. Lent, M. Łaguna, wskazuje, że to przekonania i sądy na temat Ja i świata mogą stanowić wyznacznik sukcesu na rynku pracy. Piętnowanie to destrukcyjny kierunek oddziaływania, zmieńmy go, traktując neuroodmienność jako zbiór zachowań przynależnych jednostce, czyli – jak je nazywa J. Nernberg (2022) – „supermoc”.



Ważne! Znaczenie piętna

Osoba, która zostaje naznaczona piętnem, przypuszczalnie będzie miała szczególny problem z redefinicją siebie i jest wielce prawdopodobne, że wykształci się u niej dezaprobata wobec własnego Ja, której następstwem może być niskie poczucie wartości i przekonanie o własnej nieskuteczności (Goffman, 2005).

4.2. Wysoko wrażliwi (WWO)

Osoby wysoko wrażliwe (WWO) (ang. *high sensitivity person*) są bardziej czułe na różnorodne doświadczenia, odznaczają się większą reaktywnością emocjonalną, fizyczną i sensoryczną oraz rozbudowanym życiem wewnętrznym. Co dzieje się w mózgu osób o zwiększonej wrażliwości?

Mają one **obniżony ogólny poziom serotoniny**. Nie oznacza to jednak, że w następstwie będą chorować na depresję. Są jednak bardzo podatne na wpływy środowiska, a zwłaszcza w dzieciństwie. Reagują depresją na złe doświadczenia z tego okresu rozwojowego. Korzystają z tych obszarów tej najważniejszej części naszego układu nerwowego, które **są związane z głębszym przetwarzaniem**, co potwierdziły badania z zastosowaniem neuroobrazowania mózgu. U tych osób występuje **większa aktywność w rejonie zwanym wyspą** (uznawanym za ośrodek świadomości) – to obszar zajmujący się bieżącą integracją informacji o wewnętrznych stanach, emocjach, pozycji ciała i wydarzeniach zewnętrznych. Ich mózgi cechuje **większa aktywacja układu neuronów lustrzanych**, co pomaga poznać intencje i uczucia innych. Jeśli obserwują smutne twarze bliskich, to aktywizują się również obszary odpowiedzialne za działanie – nie tylko widzą smutek najbliższych, ale również go przeżywają i są gotowe do pomocy. Układ nerwowy osób wysoko wrażliwych reaguje nawet na subtelne sygnały z otoczenia, ale gdy jest wyczerpany, nie odpowiada na żadne bodźce. U osób WWO po doświadczeniu przez nie zmęczenia, po pracy w stresie i pod presją w następstwie intensywnego pobudzenia układ nerwowy dłużej wraca do równowagi. Każda osoba wysoko wrażliwa jest inna oraz reaguje różnie w zależności od chwili i samopoczucia.

Zdaniem E. Aron (2023) wysoką wrażliwość można opisać za pomocą akronimu **DOES**, który obejmuje cztery kluczowe aspekty zachowania:

- **D** (*depth of processing*) – **głębia przetwarzania**,
- **O** (*overstimulation*) – **przestymulowanie**,
- **E** (*emotional reactivity and empathy*) – **reaktywność emocjonalna i empatia**,
- **S** (*sensing the subtle*) – **wyczuwanie subtelności**.

Głębia przetwarzania – tendencja do głębokiego przetwarzania informacji, rozważania różnych możliwości i analizowania szczegółów przed podjęciem decyzji lub przystąpieniem do działania. WWO potrzebują więcej czasu na to, aby spostrzec i przetworzyć sygnały dochodzące z zewnątrz, takie jak dźwięki, światło, uczucia czy nowe informacje.

Szukają relacji pomiędzy wszystkim, co postrzegają, a przeszłymi doświadczeniami lub analogicznymi obiektami, robią to niezależnie od tego, czy sobie z tego zdają sprawę, czy nie. Charakteryzuje je ciągłe analizowanie doświadczeń, natłok myśli oraz nieustanne wracanie do nich. Taka osoba stale odtwarza w głowie różne sytuacje z przeszłości (dużo częściej od innych ludzi), w wyniku czego zazwyczaj następuje przyływ negatywnych myśli.

Wieloaspektowe myślenie może wydłużyć procesy decyzyjne, a także opóźnić reakcję na polecenie czy zadanie zlecone przez nauczyciela.

Rekomendacje:

- Przekazywane treści powinny być czytelne, proste i krótkie.
- Jeśli uczeń nie reaguje, zapytaj, czy chciałby usłyszeć powtórzenie treści lub jej wyjaśnienie.
- Spokojnym tonem powiedz, że poczekasz na odpowiedź.
- Zaczynij z nim początek wypowiedzi. Uczeń WWO bardzo denerwuje się w sytuacji presji i oceny, w efekcie nieprawidłowo działa u niego pamięć.



Skorzystaj z sześciu etapów skutecznego wydawania polecenia.

1. Podejdź do ucznia.
2. Przyciągnij jego uwagę (dotknij jego ramienia, nawiąż kontakt wzrokowy, zwróć się do niego po imieniu).
3. Sformułuj jednoznacznie dwu-, trzywyrazowe polecenie.
4. Poproś ucznia, by je powtórzył.
5. Powtórz polecenie tyle razy, ile jest to konieczne, i za każdym razem poproś ucznia, by je powtórzył – bądź cierpliwy(-a) i spokojny(-a).

6. Dopilnuj wykonania polecenia (jeśli zajdzie potrzeba, nie odchodź od ucznia, dopóki nie skończy zadania).

Nie zapomnij o chwaleniu pracy ucznia na każdym etapie, doceniaj jego wysiłek i podkreślaj rezultat. Na zakończenie udziel konstruktywnej informacji zwrotnej. Jeśli uważasz, że coś warto poprawić, skieruj swoje uwagi na przyszłość, np. „następnym razem zapisz dokładnie wszystkie dane z treści zadania”, „przed przystąpieniem do rozwiązywania...”.

Głębia przetwarzania jest związana z wnikliwym i wieloaspektowym rozważaniem przedmiotu przemyśleń czy decyzji. Warto pamiętać, że osoby wysoko wrażliwe mogą potrzebować więcej czasu na podjęcie decyzji, a nawet na zareagowanie na pytanie. Można wówczas odnieść wrażenie, że np. dziecko nie usłyszało polecenia czy pytania albo je ignoruje. Nie należy zakładać negatywnych interpretacji, warto sprawdzić, zapytać, być otwartym i cierpliwym.

Jeśli dostrzegasz, że uczeń ma trudności w podejmowaniu decyzji, przepracuj to z nim. Możesz skorzystać z poniższego ćwiczenia:



Ćwiczenie 2. Jak pracować nad doskonaleniem?

Popracuj z uczniem nad doskonaleniem jednego z obszarów, w którym mogą pojawić się trudności wynikające z neuroatypowości.

Porozmawiaj ze swoim uczniem o decyzjach i o tym, jak lepiej je podejmować, co może w tym pomóc. Możesz skorzystać z propozycji K. Miller (2022, s. 75). Pamiętaj o dostosowaniu poziomu rozmowy do możliwości ucznia.

Przypomnij sobie podjętą przez siebie decyzję z przeszłości, którą uważasz za bardzo mądrą:

.....

Dlaczego Twoim zdaniem była to mądra decyzja?

.....

Przypomnij sobie podjętą przez siebie decyzję z przeszłości i zastanów się, jaką podjąłbyś(-ełabyś) dzisiaj:

Dlaczego uważasz, że decyzja powinna być inna?

.....

Jaka?

Przypomnij sobie dobrą decyzję podjętą przez kogoś innego:

.....

Dlaczego tak uważasz?

Zastanów się, w jaki sposób podejmujesz dobre decyzje (np.: „Zastanawiam się, czy to jest bezpieczne, czy to jest grzeczne, czy to jest mądre”):

.....

A może pytasz kogoś o radę? Jeśli tak, to kogo?

.....

I dlaczego?

Przypomnij sobie jakąś dobrze podjętą decyzję, na którą zwróciłeś(-aś) uwagę w programie telewizyjnym lub filmie, w grze komputerowej itd.

.....

Dlaczego była to dobra decyzja?

.....

Wymyśl historyjkę o kimś, kto podjął jakąś decyzję – może być dobra lub zła – i zapisz ją, narysuj albo o niej opowiedz:

.....

Zastanów się, co z wymyślonej przez Ciebie historyjki możesz zastosować w swoim zachowaniu:

.....

I co jest ci do tego potrzebne:

.....

A może chciał(a)byś się jeszcze czegoś nauczyć, dowiedzieć, kogoś poradzić itd.:

.....

Pamiętaj! Chwal ucznia podczas każdego etapu zadania i za jego rezultat. Udzielaj uczniowi konstruktywnej informacji zwrotnej, w czasie której:

- nie krytykuj, wskazuj możliwe drogi do doskonalenia,
- zawsze oceniaj za działanie, a nie ucznia,
- nie zapominaj o szczerych komplementach,
- pomagaj w znalezieniu rozwiązania, ale nie rozwiązuje,
- nie naciskaj, lecz proponuj, zachęcaj,
- udzielaj informacji zwrotnej osobiście i konkretnie,
- nie porównuj, skup całą uwagę i szczere zainteresowanie na uczniu.

Przestymulowanie – osoby wysoko wrażliwe dostrzegają każdy najdrobniejszy szczegół okoliczności, w jakich się znajdują. Większa świadomość niuansów sprawia, że mają bardzo dobrą intuicję, co oznacza przyjmowanie i przetwarzanie informacji w sposób półświadomy lub nieświadomy. Osoby te często doznają **nadmiaru bodźców, co prowadzi do zmęczenia układu nerwowego**, a czego następstwem jest trudność w radzeniu sobie z nadmierną stymulacją (wywołaną przez hałas, intensywny zapach, ostre światło, tłum ludzi itp.). W efekcie może dochodzić do szybkiego, czasowego wyłączania się. Kiedy obserwuje się taką osobę, mówi się o niej, że jest nieobecna. To, co jest umiarkowanie pobudzające u większości ludzi, zwiększa reakcję osób wysoko wrażliwych. Po zadaniach wymagających dużego wysiłku, percepcyjnego działania, pracy pod presją są też one bardziej zestresowane. Bodźce z większym natężeniem je rozstrajają, gdy nie mają nad nimi kontroli, a zwłaszcza jeśli mają poczucie, że padają ofiarą innych ludzi.



Ćwiczenie 3. Kiedy zachowanie jest wyzwaniem.

Przypomnij sobie zachowania swoich neuroatypowych uczniów. Znajdź wśród nich takie osoby, które doświadczają przestymulowania. W tabeli poniżej zapisz reakcje, których byłeś(-aś) świadkiem (a może sam(a) ich doświadczyłeś(-aś), bo jesteś WWO).

Bodziec	Reakcja	Zachowanie
Słuchowy	Nagły, wysoki i nieprzyjemny dźwięk.	Zatykanie uszu rękoma.
Wzrokowy		
Dotykowy		
Smakowy		
Węchowy		

Zaprojektuj własną interwencję: Co zrobisz, jeśli uczeń zacznie krzyczeć i wybiegnie z klasy?

.....

Pytania pomocnicze:

- Jak skomentujesz zachowanie ucznia?
- Co powiesz klasie?
- Jeśli wyjdiesz z klasy, kogo zawiadomisz?
- Jeżeli będziesz szukać ucznia, to gdzie?
- Jeśli spotkasz ucznia, jaka będzie Twoja reakcja?

- Jeżeli wrócisz z nim do klasy, co powiesz uczniom?
- Czy zmienisz swoją reakcję w przyszłości na podobne zachowanie ucznia? Jeśli tak, to jak się zachowasz?
- Co zrobisz, jeśli uczeń ze spektrum autyzmu uruchomi stereotypie ruchowe w klasie, np. zacznie machać rękoma, uderzać głową, powtarzać coś w kółko itp.?



Ważne!

- Neuroatypowy uczeń nie chce się zachować odmiennie niż pozostali uczniowie w klasie, ale jego układ nerwowy nie radzi sobie z przeciążeniem.
- Jego reakcje uruchamiają się automatycznie, świadoma kontrola nie działa.
- Nadmiar stymulacji może uruchomić lęk, a nawet atak paniki.
- U ucznia neuroatypowego mogą wystąpić stereotypie ruchowe lub inne.
- Pamiętaj, że jeśli zdarzenie wystąpi w społeczności, zadбай o wyciszenie ucznia i wytłumacz sytuację klasie.
- Zastanów się, co może być waszym wspólnym doświadczeniem, które można wykorzystać w przyszłości.

WWO mają ogromną wrażliwość zmysłów na bodźce zewnętrzne, co może powodować ból somatyczny. Odczuwają dyskomfort spowodowany nadmierną stymulacją wzroku, słuchu, węchu, dotyku, a nawet smaku. Mogą odczuwać zbyt silne przytłoczenie w przypadku stymulowania więcej niż jednego zmysłu w tym samym czasie.

Najbardziej męczące dla WWO są hałasy – drażniące stają się m.in. głośne dźwięki telefonu, irytujące głosy, klaksony samochodowe i piski dzieci. Z kolei wyostrzony węch sprawia, że odczuwają dyskomfort podczas wąchania silnych perfum, spożywania intensywnie pachnących potraw czy źle znoszą towarzystwo osób palących papierosy. Kumulacja bodźców często powoduje u nich uczucie nudności i chęć ucieczki. Takie osoby bardzo często potrzebują czasu, aby się wyciszyć. Uciekają i ukrywają się np. w zacienionych miejscach, z dala od hałasu.

Reaktywność – wyraża się w tendencji do przeżywania silnych reakcji emocjonalnych i nawiązywania więzi empatycznej. Osoby wysoko wrażliwe cechuje wrażliwość na subtelne sygnały wysyłane przez inne osoby oraz umiejętność wczuwania się w ich sytuację. Przeżywanie uczuć innych ludzi, ale również np. zwierząt czy bohaterów z bajek lub gier, powoduje u nich psychiczne wyczerpanie. Wynika to z faktu, że są bardziej wrażliwe na absorbowanie wszelkich emocji. Osoby te cechuje wyjątkowa subtelność, która umożliwia im odczytywanie oraz

interpretowanie komunikatów werbalnych i niewerbalnych wysyłanych przez otaczające je osoby. Z łatwością analizują ich ton głosu, mimikę czy mowę ciała.



Rekomendacje:

- Jeśli chcesz przekazać coś ważnego, zadбай, aby to, co mówisz, było spójne z tym, jak się zachowujesz.
- Jeżeli wybierasz się z uczniami np. na film czy koncert, upewnij się, jakie będzie oświetlenie, poziom hałasu itd.
- Jeśli w klasie są wrażliwe dzieci, przemyśl sposób informowania o ważnych, trudnych wydarzeniach, np. o wojnie.

Przykładowa wypowiedź osoby wysoko wrażliwej:

„Czasem mam wrażenie, że czuję emocje innych osób, a nawet ich ból, momentami jest tak silny, że nie mogę go znieść. Kiedy widzę czyjś smutek czy przygnębienie, mam ochotę podejść, pomóc, działać, a jeśli nie mogę, wzbiera we mnie płacz, to dziwne, jak często płaczę...”

Wyczuwanie subtelności – to uważność na szczegóły i niuanse, które umykają innym (np. mimika, mowa ciała, ton głosu), czemu może towarzyszyć nadmierna emocjonalność w sytuacjach społecznych. U osób wysoko wrażliwych może wystąpić szczególne wyczulenie niektórych zmysłów. WWO potrafią odczytać subtelności znaczeniowe słów. Mogą tworzyć i rozważać różnorodne scenariusze, mają zdolność do zapamiętywania i analizowania wielu szczegółów, cechuje je kreatywność, bogata wyobraźnia, wrażliwość na piękno i sztukę oraz naturę. Są bardziej podatne na wpływ takich stymulatorów, jak kofeina, kakao, energetyki i inne, a także bardziej wrażliwe na substancje unoszące się w powietrzu. Osoby wysoko wrażliwe mogą odczuwać zbyt silne przytłoczenie w przypadku stymulowania więcej niż jednego zmysłu w tym samym czasie.

Tabela 1. Trzy perspektywy wrażliwości

Wrażliwość w stosunku do samego siebie	Wrażliwość wobec innych	Wrażliwość w odniesieniu do świata
▪ odczuwanie niepokoju i napięcia; ▪ rygorystyczność względem siebie; ▪ długotrwałe utrzymywanie się emocji negatywnych; ▪ odczuwanie przewlekłego stresu i bólu głowy spowodowanych nieprzyjemnymi sytuacjami; ▪ występowanie gorszych dni, co wpływa na codzienne funkcjonowanie; ▪ odczuwanie obawy i lęku przed odrzuceniem nawet w sytuacjach, które większość społeczeństwa uznałaby za nieistotne; ▪ obecność negatywnych myśli związanych z wielokrotnym porównywaniem się z innymi osobami w aspektach fizycznym, społecznym, zawodowym, a nawet finansowym; ▪ odczuwanie dużej złości wynikającej z niesprawiedliwości życiowych.	▪ martwienie się opinią innych osób; ▪ tzw. branie wszystkiego do siebie; ▪ ukrywanie i tłumienie w sobie negatywnych uczuć i emocji przed znajomymi; ▪ obawa przed odczuwaniem wstydu, gdy pewne informacje wyjdą na jaw; ▪ odnoszenie wrażenia, że stale podlega się ocenie wszystkich dookoła; ▪ brak akceptacji nieprzyjemnych sytuacji; ▪ wstydlivość i krępowanie się podczas intymnych sytuacji; ▪ poczucie niezręczności w większej grupie; ▪ obawa przed porzuceniem przez znajomych, rodzinę i partnera.	▪ niepewność podczas obecności w dużych skupiskach ludzi i w czasie wydarzeń publicznych; ▪ wysoka wrażliwość na otaczające bodźce zewnętrzne, jak jaskrawe światło, głośne dźwięki, hałasy i zapachy; ▪ denerwowanie się pod wpływem napływających negatywnych informacji ze świata, np. podczas czytania gazet, oglądania telewizji; ▪ poczucie beznadziei i braku szczęścia wskutek śledzenia publikacji oraz postów internetowych, które mają wydźwięk pejoratywny.

Źródło: opracowanie własne.



Ćwiczenie 4. Życiowe wyzwania i supermoce.

Przeczytaj wspólnie z uczniem przypowieść „Orzeł”. Na jej podstawie zaplanuj rozmowę o mocnych stronach ucznia i obszarach, które chciałby poprawić.

Orzeł

Któregoś dnia farmer znalazł opuszczone gniazdo orłów, a w nim wciąż ciepłe jajo. Wziął jajko na swoją farmę i położył na grzędzie wśród kur. Jajko wkrótce pękło i malutki orzełek wychowywał się wśród kurcząt. Biegał razem z innymi, dziobiąc zawzięcie ziemię w poszukiwaniu ziarenek. Spędził całe swoje życie na podwórku i rzadko patrzył w górę. Gdy był już bardzo stary, pewnego dnia uniósł głowę i ujrzał przepiękny widok – orzeł szybował wysoko wśród chmur. Widząc to, stary ptak westchnął i rzekł do samego siebie: „Gdybym tylko urodził się orłem”.

Źródło: O. Rzycka (2010, s. 30).

Jakim ptakiem chciałbyś być i dlaczego?

.....

Co byś zrobił, gdybyś zobaczył pisklę orła wśród kur?

.....

A jeśli to Ty jesteś orłem i masz swoje „supermoce”, o których nikt nie wie, to co powinieneś zrobić?

.....

Opowiedz, co robisz już bardzo dobrze – jakie są twoje „supermoce”? Nad czym jeszcze chciał(a)byś pracować?

.....

Możesz skorzystać z poniższych list lub przygotować własne.

Moje „supermoce”	Moce, nad którymi chcę popracować
Zaznacz zdania, które do Ciebie pasują: ▪ Mam dużo różnych pomysłów. ▪ Rozpoznaję, kiedy inne dziecko jest zdenerwowane lub smutne. ▪ Mam zdolności artystyczne. ▪ Lubię się ruszać. ▪ Interesuję się wieloma różnymi rzeczami i nudzę się, kiedy muszę robić jedno i to samo. ▪ Lubię dzielić się swoimi opiniami. ▪ Potrafię mocno wciągnąć się w zajmowanie rzeczami, które mnie interesują. ▪ Umiem gotować. ▪ Znam się na muzyce. ▪ Świetnie buduję z klocków. ▪ Silnie przeżywam różne emocje. ▪ Umiem świetnie tańczyć. ▪ Potrafię wybrać fajne filmy i programy telewizyjne. ▪ Mam dużo energii. ▪ Dobrze gram w gry komputerowe. ▪ Szybko piszę na klawiaturze. ▪ Umiem pływać. ▪ Umiem zajmować się zwierzętami. ▪ Lubię skakać i kręcić się w kółko. ▪ Dobrze znam historię. ▪ Dobrze mi idą przedmioty ścisłe. ▪ Zawsze chętnie próbuję nowych rzeczy. ▪ Traktuję innych ludzi życzliwie. ▪ Lubię przygody. ▪ Mam bardzo bujną wyobraźnię.	Zaznacz zdania, które do Ciebie pasują: ▪ Mam trudności ze słuchaniem, co się do mnie mówi. ▪ Szybko się nudzę tym, co robię. ▪ Nie mogę usiedzieć w miejscu. ▪ Wpadam w kłopoty częściej niż inne dzieci. ▪ Łatwo się złościę i denerwuję. ▪ Mam trudności z pamiętaniem o swoich rzeczach, np. o zabraniu kurtki czy zeszytu z pracą domową. ▪ Trudno mi się skupić w klasie i przy odrabianiu lekcji w domu. ▪ Nie umiem czekać na swoją kolej i inni się na mnie złością. ▪ Kiedy wpadam w złość, czasami krzyczę lub biję inne dzieci. ▪ Podchodzę za blisko do innych ludzi. ▪ Łatwo wybucham płaczem. ▪ Czasami złościę się na siebie. ▪ Często myślę, że inni się ze mnie naśmiewają. ▪ Dużo rzeczy jest dla mnie trudniejszych niż dla innych dzieci. ▪ Trudno mi się z kimś zaprzyjaźnić. ▪ Chcę mieć lepsze oceny w szkole. ▪ Chcę mieć przyjaciół i być lepszym przyjacielem. ▪ Chcę czuć większe zadowolenie z siebie.
Inne mocne strony	Inne obszary do pracy

Teraz poproś, by uczeń wybrał dwa zagadnienia, nad którymi chce pracować, i pomóż mu przygotować plan (naprowadzaj, wspieraj, ale nie wykonuj za ucznia).

.....

Plan zdobycia dwóch kolejnych mocy dla

I. Twoje dwa główne cele – dwie moce, które chcesz zdobyć:

1.

2.

II. Co i w jakiej kolejności trzeba wykonać?

Nazwa mocy, którą chcę zdobyć.	Co trzeba zrobić?	Kiedy planuję to wykonać?	Jak udowodnię, że to zrobiłem?	Jaką nagrodę chcę otrzymać?

III. Które z moich obecnych „supermocy” mogą mi w tym pomóc i jak je wykorzystam?

.....

IV. Z jakimi smokami, a może czarodziejami, będę walczyć i dzięki czemu wygram?

.....

V. Co może być najtrudniejsze?

.....

VI. Co pomoże mi wytrwać? Może magiczny amulet, może dobra wróżka, może rodzic, opiekun, nauczyciel, rodzeństwo, przyjaciele, bohater z ulubionej gry lub bajki?

.....

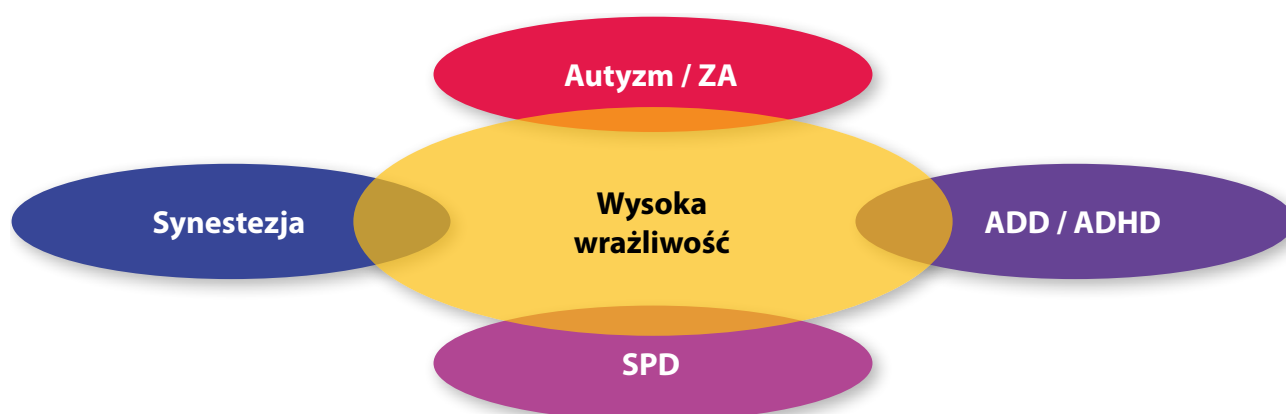


Rekomendacje:

- Pamiętaj, że uczniowie wysoko wrażliwi nie są dla innych tak surowi jak wobec siebie.
- Uczniowi wysoko wrażliwemu bardzo zależy na zainteresowaniu i opinii z otoczenia, dlatego podczas pracy z nim poświęć mu całą swoją uwagę, niech nic Cię nie rozprasza.
- Zadbaj, aby uczeń korzystał z przygotowanych list w trakcie ćwiczenia, co ułatwi i usprawni pracę.
- Pamiętaj, że uczeń może być nadmiernie krytyczny i chce więcej poprawiać, zadbaj zatem o równowagę z mocnymi stronami.
- Zaznaczaj też mocne strony ucznia na swoich kartkach. Jeśli zauważysz, że ocenia się on bardzo surowo, dodaj mocne strony od siebie.

Na koniec jeszcze kilka informacji na temat osób wysoko wrażliwych. **Cechuje je sumienność i drobiazgowość.** Mają umiejętność silnej koncentracji, zwłaszcza na interesujących je zadaniach. **Presja powoduje u nich drażliwość i nerwowość**, co nie tylko zwiększa ich podatność na stres, ale również ma wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne. U osób wysoko wrażliwych konsekwencje ciągłej presji się potęgują. Mnogość rzeczy do zrobienia zaczyna je przytłaczać tym bardziej, kiedy na ich wykonanie mają mało czasu. Dla młodzieży problemem może być zwykły szkolny test, dla dorosłych zaś – bliski deadline, ogrom nowych zadań w pracy bądź ciągły kontakt ze współpracownikami. Kiedy osoby wysoko wrażliwe są obserwowane albo pracują na czas czy podlegają ocenie, nie potrafią w pełni wykazać się swoimi kompetencjami. **Wszystkie zmiany je przytłaczają.** Czują się dobrze w rutynowych i znanych sytuacjach. Kiedy w ich życiu pojawia się jakiś nowy element, automatycznie generuje on stres – nieważne, czy jest to zmiana pozytywna, czy negatywna. Zwykle potrzebują dużo więcej czasu, by dostosować się do nowych warunków lub zaadaptować w innym otoczeniu.

Schemat 1. Wzajemna zależność pomiędzy neurotypami



Źródło: opracowanie własne.

Znacząca część opracowania zawiera szczegółową charakterystykę osób o wysokiej wrażliwości. Wynika to z założenia, że wszystkie wybrane do analiz neurotypy czerpią ze zbioru zachowań WWO, chociaż mają również swoje odmienności. We wszystkich neurotypach występują m.in.:

- problemy z przyjmowaniem zbyt dużej liczby bodźców, skłonność do przestymulowania;
- problemy z integrowaniem wrażeń;
- problemy z pogłębionym przetwarzaniem;
- trudności w radzeniu sobie ze stresem i wykonywaniem zadań pod presją;
- trudności w adaptacji do zmian i w podejmowaniu decyzji, a także;
- odmiennie funkcjonują mechanizmy uwagi;
- dostęp do zasobów pamięciowych jest ograniczony, zwłaszcza w sytuacji stresującej.

Tabela 2. Zbiorcza charakterystyka odmienności wybranych neurotypów

Neurotypy	Procesy poznawcze	Sfera społeczna	Sfera emocjonalna	Sfera motoryczna	Wzorce zachowań i zainteresowań
Wysoka wrażliwość	Nadwrażliwość, przestymulowanie, głębokie przetwarzanie, trudności w podejmowaniu decyzji, poszerzone pole uwagi.	Reaktywność, hiperempatia.	Trudność w pracy pod presją i w radzeniu sobie ze stresem.	Niezgrabność ruchowa, urazy.	Niechęć do zmian.
Autyzm	Nieprawidłowy odbiór bodźców, nadmierna reaktywność na wybrane bodźce.	Bardzo duże trudności w zakresie nawiązywania i utrzymania relacji oraz komunikowania się.	Trudności w utrzymywaniu kontaktu wzrokowego.	Sztywność, stereotypie ruchowe.	Ubogi zakres zainteresowań, niechęć do zmian, powtarzane ruchy.
Zespół Aspergera		Znaczne problemy w tym zakresie.		Sztywność.	Przywiązanie do przedmiotów.

Tabela 2. Zbiorcza charakterystyka odmienności wybranych neurotypów (cd.)

Neurotypy	Procesy poznawcze	Sfera społeczna	Sfera emocjonalna	Sfera motoryczna	Wzorce zachowań i zainteresowań
Synestezja	Krzyżowanie się wrażeń i nakładanie na siebie, nadwrażliwość, przestymulowanie.	Reaktywność, synestezja lustrzana.	Niestabilność emocjonalna.	Trudności w koordynacji motorycznej.	Szerokie zainteresowania.
SPD	Nadwrażliwość, przestymulowanie, trudności w pełnieniu funkcji koordynującej i nadzorującej.		Wybuchy gniewu, drażliwość.	Niezgrabność ruchowa, urazy.	Trudności w utrzymywaniu stałości zainteresowań.
ADD	Trudności w koordynowaniu i nadzorowaniu przez uwagę czynności wykonawczych.	Trudności w nawiązywaniu i utrzymaniu relacji, nudzenie się.	Zaburzenia nastroju, zwiększona drażliwość.	Potrzeba bycia w ruchu.	Trudności w planowaniu i realizowaniu zadań.
ADHD				Nadmierna ruchliwość.	

Źródło: opracowanie własne na podstawie: E.N. Aron (2023); P. Gałęcki, M. Pilecki, J. Rymaszewska, A. Szulc, S. Sidorowicz, J. Wciórka (2019); T. Grandin (2023); E. Kandel (2023); G. Mate (2023); J. Nerenberg (2022).

4.3. Autyzm

Autyzm to forma całościowego zaburzenia rozwoju charakteryzująca się problemami w rozumieniu, nawiązywaniu i podtrzymywaniu relacji międzyludzkich, silnym przywiązaniem do rutyny oraz wielką niechęcią do zmian, a także wykazywaniem wąskich, specyficznych zainteresowań. Objawy różnią się w zależności od osoby i mogą mieć różne natężenie, dlatego mówi się o **spektrum autyzmu**. Trudne przypadki, w których autyzmowi towarzyszy niedorozwój intelektualny, zaburzenia motoryczne, a nawet mutyzm (niemowa), są określane potocznie autyzmem nisko funkcjonującym („ciężkim”). Tak zwany autyzm lekki lub wysoko funkcjonujący charakteryzuje się poprawnym rozwojem mowy i umiejętności interpersonalnych – jest to **autyzm bez niepełnosprawności intelektualnej**. **Autyzm nie może być nabyty**.

Wiąże się on z trzema podstawowymi rodzajami objawów, co można określić jako triadę autystyczną: relacje, komunikacja, ograniczone wzorce zachowań.

- **Relacje** – trudności z inicjowaniem i ich utrzymywaniem, a nawet niewykazywanie chęci ich nawiązania, brak reakcji na próby kontaktu; brak świadomości tego, co może się dzieć w głowie innych ludzi – niezrozumienie pojęcia intencji; zamknięcie się w sobie, niedzielenie się emocjami, spostrzeżeniami lub przemyśleniami z innymi; problemy z utrzymaniem kontaktu wzrokowego; trudności w wyobrażeniu sobie przyszłości oraz przewidywaniu zachowań innych.
- **Komunikacja** – brak zrozumienia składowych mowy, takich jak: przenośnia, ironia; nieumiejętność zakomunikowania własnych potrzeb, pomysłów, zainteresowań; problemy z odczytywaniem emocji z twarzy innych osób; skrajnie słabe lub impulsywne okazywanie emocji; brak reakcji lub słaba reakcja na zachowania bądź emocje innych.
- **Ograniczone wzorce zachowań** – niechęć do zmian; silne przywiązanie do przedmiotów; powtarzalne ruchy; fiksacje na jednym temacie, bardzo wąskie zainteresowania; niezgrabność, trudności z czynnościami manualnymi; stereotypowe wypowiedzi.

Zespół Aspergera jest zaburzeniem ze spektrum autyzmu, dlatego występują podobne cechy, jakie charakteryzuje autyzm, takie jak wycofanie i problemy społeczne. Zespół Aspergera nie powoduje jednak, że jednostka nie jest zdolna do samodzielnego życia, nie wpływa także na opóźnienia w rozwoju. Do najczęstszych objawów zespołu Aspergera zalicza się: brak empatii, problemy z interakcjami społecznymi, kłopoty z porozumiewaniem się, problemy z tworzeniem więzi emocjonalnych i zawieraniem przyjaźni, ograniczoną komunikację niewerbalną, wyuczone zachowania wykonywane według schematu, specjalistyczne zainteresowanie jedną dziedziną, zaburzenia obsesyjno-kompulsywne, nieprawidłowe odbieranie bodźców zmysłowych, niechęć do przytulania i dotykania.

4.4. ADD/ADHD

Zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD, ang. *Attention Deficit Hyperactivity Disorder*) to zaburzenie neurorozwojowe, które charakteryzuje się trudnościami w koncentracji uwagi, nadmierną ruchliwością oraz impulsywnością. Symptomy ADHD rozwijają się w dzieciństwie, występują również u dorosłych. Z wielu badań wynika, że ADHD występuje u około 5–10% dzieci i młodzieży, a także u około 3–5% dorosłych. Jest to zatem często występujące zaburzenie (Mate, 2023). Osoby z ADHD mogą doświadczać różnych trudności w codziennym życiu, które wpływają na ich funkcjonowanie w pracy, szkole, życiu

rodzinno-społecznym i ogólnie – na jakość życia oraz poczucie własnej wartości. Wśród tych problemów należy wymienić m.in.:

- **Trudności z koncentracją uwagi** – mogą prowadzić do problemów w wykonywaniu zadań, np. w pracy, podczas nauki; złożone zadania są trudniejsze do wykonania; mniej efektywne jest wykonanie kilku czynności równocześnie.
- **Stały wewnętrzny niepokój** – skłonność do nieustannej aktywności i bycia w ruchu; często występujące działania impulsywne i bez zastanowienia, co może prowadzić do podejmowania ryzykownych decyzji, niepotrzebnych wydatków, kłopotów z zachowaniem granic, a także problemów w relacjach z innymi ludźmi.
- **Trudności w organizacji i planowaniu swojego czasu i zadań** – mogą prowadzić do spóźniania się, odkładania zadań „na później”; nieumiejętność prawidłowego szacowania czasu potrzebnego na wykonanie zadania.
- **Skłonność do popełniania drobnych błędów wynikających z nieuwagi** lub skupianie się na wyszukiwaniu błędów; gubienie i zapominanie przedmiotów.
- **Trudności w regulowaniu zachowań impulsywnych i wahań nastroju.**
- **Trudności w nawiązywaniu i utrzymywaniu relacji** z innymi ludźmi (np. z powodu impulsywności); trudności w komunikowaniu się; trudności w skupieniu się w czasie rozmowy; podczas wypowiedzi, które są wielowątkowe, robienie częstych dygresji; dezorganizacja; zapominanie, żeby np. oddzwonić lub odpisać. Trudności te mogą prowadzić do niestabilnych związków, braku wsparcia, samotności i izolacji społecznej.
- **Poszukiwanie ekscytacji i szybkie „nudzenie się”** – może powodować nie tylko trudności w relacjach, ale również skłonność np. do uprawiania ryzykownych/ ekstremalnych sportów (z potencjalnymi urazami/ kontuzjami), do ryzykownej jazdy samochodem, utraty kontroli nad „imprezowaniem” i używania substancji psychoaktywnych.

Zaburzenia koncentracji uwagi (ADD, ang. *Attention Deficit Disorder*). Według statystyk z ADD może się borykać nawet do 6% dorosłych ludzi.

Występujące problemy:

- **Znaczne problemy z koncentracją i uwagą** – trudności ze skupieniem uwagi na wykonaniu jakiejś czynności.
- **Problemy z organizacją codziennego życia** – trudności z rozpoczynaniem wykonywania swoich obowiązków – zapoczątkowanie jakiejś czynności może być odkładane na bliżej nieokreślone „później”.

- **Trudności w wykonywaniu wielu zadań jednocześnie** – uwaga jest wyjątkowo łatwo rozpraszana, dlatego podejmowanie wykonania kilku zadań w jednym czasie staje się praktycznie niemożliwe.
- **Zaburzenia emocjonalne** – obniżona samoocena; doświadczanie różnych zaburzeń nastroju, który często bywa chwiejny; zwiększona drażliwość.

4.5. Synestezja

To dobrze udokumentowane zjawisko zachodzące w mózgu, w którym zmysły danej osoby „przecinają się ze sobą”. Słyszane dźwięki mogą wywoływać wzrokowe wrażenie pola kolorów, mogą też powodować odznaczające się dużą intensywnością odczucia w ciele. Szczególny rodzaj tego zjawiska nazywany jest **synestezją lustrzaną (dotykową)**, co oznacza, że dana osoba może czuć to, co czuje inna osoba, zaledwie obserwując, co się z nią dzieje. Osoby z synestezją lustrzaną może cechować rozszerzone przetwarzanie emocji. Odmienność ta może nakładać się np. na autyzm.

4.6. Zaburzenia przetwarzania sensorycznego SPD

Integracja sensoryczna (SI) – pojęcie wprowadzone w latach 60. przez amerykańską psycholog rozwojową Annę Jean Ayres. W dużym skrócie oznacza organizowanie na poziomie centralnego układu nerwowego informacji płynących z różnych zmysłów, nie tylko smaku, węchu, wzroku czy dotyku, ale również zmysłu przedsionkowego, dostarczającego informacji o ruchu ciała, i zmysłu czucia proprioceptywnego, odpowiedzialnego za rejestrowanie zmian pozycji ciała. Według A. J. Ayres zaburzenie organizacji informacji płynących ze zmysłów prowadzi do różnych dysfunkcji, od zmniejszonej sprawności po zaburzenia zachowania i uczenia się.

Zaburzenie przetwarzania sensorycznego (SPD, ang. *sensory processing disorder*) – osoby, u których występuje to zaburzenie, nie są w stanie funkcjonować w określonych okolicznościach, np. odwiedzać pewnych miejsc, przebywać w otoczeniu, w którym jest dużo bodźców. Z SPD mogą się wiązać kłopoty z koordynacją, uwrażliwieniem na zapachy, nadreaktywnością na bodźce, takie jak dotyk i hałas. Zaburzeniami o podłożu sensorycznym są również:

- **Dyspraksja** – trudność w zaplanowaniu ruchów ciała; wchodzenie na przedmioty; nadwrażliwość na dotyk, zapachy, smaki, dźwięki, tkaniny, ubrania, np. metki; wrażliwość w układzie przedsionkowym powiązany z poruszaniem się w przestrzeni skutkuje np. nudnościami podczas jazdy samochodem. Obronność sensoryczna powoduje dużo lęku.

- **Mizofonia** – uwrażliwienie na odgłos związany z przeżuwaniami pokarmów; mogą przeszkadzać też inne dźwięki, np. obcinanie paznokci, czy ruchy, np. podkręcanie wąsa; charakterystyczne są też **nagłe wyładowania niepokoju** – nagła niekontrolowana reakcja emocjonalna, np. krzyk, lub niekontrolowane zachowanie, np. rzucenie przedmiotem; często ujawniają się również utrata orientacji przestrzennej czy problemy z modulowaniem informacji, np. stałe koncentrowanie uwagi, przykładowo na odgłosie lodówki bądź lampie znajdującej się nad głową, czego konsekwencją jest podwyższenie stanu pobudzenia.

Organizacją prowadzącą badania naukowe, praktykę i rzeczoznawstwo związane z SPD w USA jest Instytut ds. Przetwarzania Sensorycznego STAR w Kolorado, utworzony przez Lucy Jane Miller (za: Nerenberg, 2022, s. 103). Instytut wskazuje następujące objawy SPD:

- „Mam nadwrażliwość na bodźce z otoczenia, nie lubię, gdy ktoś mnie dotyka”.
- „Unikam otoczenia, w którym występuje dużo bodźców wzrokowych i/lub czuję uwrażliwienie na dźwięki”.
- „Często rano jestem senny(-a) i powoli się rozkręcam”.
- „Często zaczynam wiele czynności naraz i wielu z tych zadań nie kończę”.
- „Posługując się przedmiotami, używam nieproporcjonalnej siły”.
- „Często wpadam na coś lub mam sińce, ale nie wiem, skąd się wzięły”.
- „Mam kłopot z nauczeniem się nowych zadań ruchowych bądź z podzieleniem zadania na następujące po sobie etapy”.
- „Aby utrzymać uwagę, potrzebuję w ciągu dnia aktywności fizycznej”.
- „Trudno mi utrzymać koncentrację w pracy i na spotkaniach”.
- „Często mylnie rozumiem pytania i prośby, potrzebuję więcej wyjaśnień, niż jest to powszechnie przyjęte”.
- „Mam trudności z czytaniem, zwłaszcza na głos”.
- „Kiedy mówię, brakuje mi płynności, zawieszam się na słowach”.
- „Dany tekst muszę przeczytać kilka razy, żeby przyswoić jego treść”.
- „Mam trudności z formułowaniem myśli i idei podczas ustnych prezentacji”.
- „Mam trudności z wymyśleniem, co napisać w zadanych pracach pisemnych w szkole”.

5. Tranzycja na rynek pracy

Według M. Savickasa i N. K. Schlossberga sformułowaniem „tranzycja szkoła – praca” określa się przejście ze świata edukacji do świata pracy (za: Rożnowski, Kot, 2018).

Tranzycja w psychologii kariery rozumiana jest jako zdarzenie, które modyfikuje główne cele życiowe lub sposoby ich osiągania. N. Nicholson i M. West (za: Rożnowski, Kot, 2018) opracowali model procesu przechodzenia na rynek pracy, w którym wyróżnili cztery fazy:

1. Przygotowanie – kształtowanie pragnień, definiowanie celów i budowanie kompetencji.
2. Starcie.
3. Dostosowanie.
4. Stabilizacja.

W dalszej części zwrócimy uwagę właśnie na fazę przygotowania, odnosząc się do zaproponowanego w projekcie „Kariera bez barier” modelu kompetencji (Instytut Badań Edukacyjnych, 2023).

5.1. Model kompetencji a neuroodmienność – pierwszy etap tranzycji na rynek pracy

W części ogólnej Zintegrowanej Strategii Umiejętności sformułowano rekomendacje dotyczące realizacji doradztwa zawodowego w szkole. Brzmiały one następująco: „Zadaniem szkoły jest przygotowanie uczniów do wyboru kierunku kształcenia i zawodu. Skuteczne doradztwo zawodowe i edukacja zawodowa prowadzone w szkole odgrywają istotną rolę w procesie podejmowania decyzji edukacyjnych i zawodowych”. Stymulują do zadawania sobie szeregu pytań w obszarze **rozumienia samego siebie, rozumienia świata, zarządzania własnym życiem, budowania relacji i przedsiębiorczości**.

Doradztwo zawodowe to proces, który rozpoczyna się w okresie przedszkolnym i jest kontynuowany na kolejnych etapach edukacyjnych. Polega na podejmowaniu działań w celu wspierania dzieci, uczniów oraz słuchaczy w rozpoznawaniu zainteresowań i predyspozycji zawodowych, przygotowania do wyboru kolejnego etapu kształcenia i zawodu.



Ćwiczenie 5. Kompetencje i podróż bohatera.

Opowiedz uczniowi zarówno o tym, czego może od niego w przyszłości oczekiwać świat pracy, jak i o przygotowaniach do podróży bohatera, który jest wyposażony w „supermoce” i różne zasoby, jak np. dobre wróżki, i wie, że musi się ciągle uczyć, by pokonywać smoki – wyzwania na swojej drodze pochodzące ze świata i ze swojego wnętrza.

W ćwiczeniu wykorzystaj przygotowany w projekcie „Kariera bez barier” model kompetencji i umiejętności uczniów (Instytut Badań Edukacyjnych, 2023).

Skup się kolejno na wszystkich czterech wyróżnionych obszarach:

1. obraz samego siebie,
2. rozumienie świata,
3. budowanie relacji,
4. przedsiębiorczość.

Zacznij od obszaru **obraz siebie**. W zależności od wieku ucznia opowiedz mu o wymaganiach w danym obszarze jak i przygotowaniach do bardziej lub mniej magicznej podróży. Pracując ze starszymi uczniami, młodzieżą, możesz korzystać bezpośrednio z opisów kompetencji, młodszymi przygotowania do magicznej podróży przedstaw w formie opowieści.

Pierwsza część ćwiczenia to praca z uczniem nad zaplanowaniem, co podczas podróży może mu się przydać, co już ma, a nad czym warto pracować. Do jego wykonania już przygotowywałeś się podczas poprzednich ćwiczeń. Skorzystaj również z wybranych neurotypów opisanych na poprzednich stronach tej publikacji. **Pamiętaj, że każdy uczeń jest odrębną jednostką, która zasługuje na indywidualne traktowanie.**

- Pracuj nad **obszarem kompetencji „obraz siebie”**. Ćwiczenie wykonaj oddzielnie z każdym ze swoich uczniów.

Obszar kompetencji „obraz siebie”	„Supermoce”	Smoki	Zadania	Co może pomóc?
zarządzanie sobą w czasie; rozumienie i nazywanie własnych uczuć i emocji, w tym umiejętność zarządzania stresem; określanie własnych aspiracji życiowych, formułowanie i osiąganie celów; świadomość własnych potrzeb i hierarchii wartości; rozpoznawanie własnych, zdolności; korzystanie z informacji zwrotnych na temat własnej pracy/ działalności; autoprezentacja.	Przykład: - Sumienność i dokładność. - Kreatywność i bogata wyobraźnia. - Wrażliwość na piękno i sztukę. - Większa intuicja. - Empatia. - Spostrzegawczość i wrażliwość na subtelne różnice. - Zdolność do zapamiętywania i analizowania dużej liczby szczegółów. - Duża zdolność koncentracji na zadaniu.	- Perfekcjonizm. - Lęk przed odrzuceniem. - Opinia innych osób. - Zmiana, nowość. - Nadmierna stymulacja. - Konflikty i nieprzyjemne sytuacje. - Stres i presja. - Rygorystyczność samoocen. - Niesprawiedliwość. - Negatywne emocje własne. - Podatność na nastroje i emocje innych.	- Oswojenie z własną wrażliwością. - Akceptacja siebie. - Znalezienie właściwej ścieżki zawodowej. - Zrozumienie własnych potrzeb i ich komunikowanie. - Zmniejszenie tendencji do ciągłego rozpamiętywania. - Trening konstruktywnego wyrażania emocji negatywnych. - Trening rozwiązywania konfliktów.	- Ograniczenie nadmiaru stymulacji w otoczeniu. - Przyznanie prawa do wyłączania się. - Po zadaniach wymagających dużego wysiłku percepcyjnego zapewnienie odpoczynku. - Zapewnienie czasu na adaptację do nowych sytuacji. - Zmniejszenie zadań wykonywanych w stresie i pod presją.

Teraz wyznacz swoje zadania w przygotowaniu ucznia do tej podróży, podczas której jesteś jego przewodnikiem. Nie wiesz, na jak długo się spotkacie, ale postaw sobie cel, że przez czas, jaki jest Ci dany na relację z uczniem, zrobisz wszystko, co w Twojej mocy, by jak najlepiej wyprawić małego podróżnika w jego życiową podróż.

Zachowanie nieadaptacyjne, nad którym warto pracować.	Co może zrobić nauczyciel?	Jakie metody może zastosować nauczyciel?	O co powinien zadbać nauczyciel?
Problem z akceptacją siebie, lęk przed odrzuceniem; rygorystyczność w samoocenie.	Wspierać ucznia w procesie akceptacji siebie, a zwłaszcza w zakresie integrowania neuroodmienności z JA ucznia.	Rozmowy indywidualne. Monitorowanie zachowań na lekcji i publiczne chwalenie. Konstruktywna informacja zwrotna.	O atmosferę życzliwości i tolerancji w klasie i w szkole.
Podatność na opinię innych osób oraz ich nastroje i emocje.	Uczyć technik radzenia sobie z opinią, krytyką. Pomoc w budowaniu świadomej granicy pomiędzy własnymi emocjami a emocjami innych.	Ćwiczenia. Praca indywidualna. Konstruktywna informacja zwrotna. Rozmowy indywidualne.	Organizowanie wsparcia ze strony psychologa szkolnego. Współpraca z rodzicami.
Zmiana, nowość.	Przygotowanie ucznia na nowe sytuacje i zmiany w otoczeniu.	Ćwiczenia. Praca indywidualna. Praca projektowa, jak przygotować się do zmian.	Monitorowanie sytuacji nowych i zmian, w których może znaleźć się uczeń.
Stres i presja.	Przygotowanie ucznia do sytuacji trudnych i stresujących. Dbłość o minimalizację stresu i presji, a także ćwiczenie kompetencji w radzeniu sobie ze stresem.	Ćwiczenia. Praca indywidualna. Konstruktywna informacja zwrotna. Rozmowy indywidualne.	Współpraca z psychologiem w zakresie treningu radzenia sobie ze stresem.
Nadmierna stymulacja.	Dbłość o zmniejszenie nadmiaru stymulacji w szkole, ale i na zajęciach poza szkołą, imprezach, wyjściach do kina czy na koncerty z uczniami.	Proaktywne działania zmierzające do minimalizacji obciążeń.	Włączanie się w działania szkoły zmierzające do monitorowania poziomu stymulacji.
Konflikty i nieprzyjemne sytuacje.	Przygotowanie ucznia do radzenia sobie w sytuacjach trudnych i konfliktowych.	Lekcje dotyczące konfliktów i sytuacji nieprzyjemnych, uczenie różnych sposobów radzenia sobie. Prace projektowe.	Organizowanie wsparcia psychologicznego w przypadku szczególnie trudnych sytuacji. Współpraca z rodzicami.

Zachowanie nieadaptacyjne, nad którym warto pracować.	Co może zrobić nauczyciel?	Jakie metody może zastosować nauczyciel?	O co powinien zadbać nauczyciel?
Niesprawiedliwość.	Przygotowanie ucznia do radzenia sobie z sytuacjami niesprawiedliwości, w tym projektowanie zmian w tym zakresie.	Lekcje dotyczące niesprawiedliwości na świecie, ich przezwyciężania. Prace projektowe.	Monitorowanie treści filmów czy planowanych akcji, w których nauczyciel uczestniczy z uczniami.
Negatywne emocje własne.	Przygotowanie ucznia do pracy nad własnymi negatywnymi emocjami.	Ćwiczenia. Praca indywidualna. Konstruktywna informacja zwrotna.	Współpraca z psychologiem w zakresie treningu doświadczania i wyrażania emocji negatywnych.
Perfekcjonizm.	Przygotowanie do radzenia sobie z błędami i porażkami.	Ćwiczenia. Praca indywidualna. Lekcje na temat radzenia sobie z porażkami i błędami.	Współpraca z rodzicami i psychologiem w zakresie kształtowania właściwych postaw w tym zakresie.

■ Pracuj nad **obszarem kompetencji „rozumienie świata”**.

Obszar kompetencji „rozumienie świata”	„Supermoce”	Zadania	Smoki	Co może pomóc?
umiejętności kognitywne, obejmujące takie procesy poznawcze, jak: postrzeganie, uwaga, pamięć, myślenie i rozumowanie, uczenie się, ocenianie, podejmowanie decyzji, wypowiadanie się; podejście krytyczne do sytuacji i problemów; poszukiwanie źródeł oraz skuteczne i odpowiedzialne korzystanie z informacji; akceptacja odmienności i tolerancja dla różnorodności, poszanowanie odmiennych poglądów; umiejętności praktyczne.	Przykład:			

- Wyznacz własne zadania w przygotowaniu ucznia do tej podróży, podczas której jesteś jego przewodnikiem.

Zachowanie nieadaptacyjne, nad którym warto pracować.	Co może zrobić nauczyciel?	Jakie metody może zastosować nauczyciel?	O co powinien zadbać nauczyciel?

- Pracuj nad **obszarem kompetencji „budowanie relacji”**.

Kompetencje „budowanie relacji”	„Supermoce”	Zadania	Smoki	Co może pomóc?
komunikowanie się oparte na szacunku i na zasadach efektywnej komunikacji; asertywność; komunikowanie się z wykorzystaniem nowoczesnych technologii (w tym: znajomość i przestrzeganie zasad bezpieczeństwa w cyberświecie, świadomość cyberuzależnień); współpraca i praca zespołowa; rozwiązywanie konfliktów, świadomość własnych emocji i zachowań w sytuacji konfliktu, różne strategie rozwiązywania konfliktów.	Przykład:			

- Wyznacz własne zadania w przygotowaniu ucznia do tej podróży, podczas której jesteś jego przewodnikiem.

Zachowanie nieadaptacyjne, nad którym warto pracować.	Co może zrobić nauczyciel?	Jakie metody może zastosować nauczyciel?	O co powinien zadbać nauczyciel?

■ Pracuj nad **obszarem kompetencji „przedsiębiorczość”**.

Kompetencje „przedsiębiorczość”	„Supermoce”	Zadania	Smoki	Co może pomóc?
myślenie strategiczne (w tym: umiejętność planowania i przewidywania skutków własnych działań, projektowanie strategii); podejmowanie decyzji, autonomia; elastyczność; kreatywność; podejmowanie ryzyka w niestandardowych sytuacjach; rozwiązywanie problemów; postawa proaktywna; samodzielność w myśleniu i działaniu; dzielność w działaniu (odwaga, pokonywanie trudności i ograniczeń, motywacja); samoorganizacja; prezentacja wyników własnej pracy.	Przykład:			

■ Wyznacz własne zadania w przygotowaniu ucznia do tej podróży, podczas której jesteś jego przewodnikiem.

Zachowanie nieadaptacyjne, nad którym warto pracować	Co może zrobić nauczyciel?	Jakie metody może zastosować nauczyciel?	O co powinien zadbać nauczyciel?

Zakończenie

Projekt „Kariera bez barier”, prowadzony przez zespół pracowników IBE, zainspirował mnie do prac nad zagadnieniem neuroodmienności, zachęcił do przeanalizowania toczącej się w świecie naukowym dyskusji nad jej rozumieniem. Obowiązujący obecnie model medyczny tworzy ramy do nazywania neuroodmienności zaburzeniem, dysfunkcją. Twórcy koncepcji opierających się na neuroróżnorodności dążą do zmiany postrzegania, rozszerzają zakres normalności, a pojęcie dysfunkcji są skłonni zastąpić neuroodmiennością. Rezultaty zaawansowanych badań nad mózgiem zakładają powszechną zgodę na to, że w procesie ewolucji różnorodność strukturalna i funkcjonalna została doceniona. Uwalniają tym samym osoby neuroodmienne od ciężaru bycia niedostosowanym – poza normą, oswobadzają od lęku, który ogranicza osobisty rozwój oraz blokuje zachowania kreatywne i innowacyjne. Uzdolnienia, jak wskazuje J. Nerenberger (2022), to także część naszej wspólnej ludzkiej neuroróżnorodności.

W poradniku takie właśnie podejście znalazło swoje odzwierciedlenie, a zamieszczone w nim propozycje ćwiczeń wspomagają nauczycieli w zrozumieniu neuroodmienności oraz w przededefiniowaniu postaw. Ćwiczenia przede wszystkim mogą być pomocne w pracy z neuroodmiennym uczniem nad jego zindywidualizowaną konstelacją struktur i funkcji mózgu. W edukacji, podobnie jak w medycynie, nie chodzi o to, by ingerować w naturę, ale o to, by wspierać ten program bez ingerowania (Mate, 2023).

Literatura

Amen, D. (2023). *Zmieniaj swój mózg każdego dnia dzięki neuroplastyczności*. Białystok: Wydawnictwo Vital.

Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne (2019). *Kryteria diagnostyczne zaburzeń psychicznych DSM-5*. Edra Urban & Partner.

Aron, E.N. (2023). *Wysoko wrażliwi. Jak funkcjonować w świecie, który nas przytłacza*. Łódź: JK Wydawnictwo.

Brzezińska, A. (red.) (2005). *Psychologiczne portrety człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa*. Gdańsk: GWP.

Cook O'Toole, J. (2018). *Sekretna księga asperdzieciaka. Poradnik dla dzieci i młodzieży z zespołem Aspergera*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Egelman, D. (2023). *Dynamiczny mózg. Historia nieustannych przeobrażeń*. Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.

Gałęcki, P., Pilecki, M., Rymaszewska, J., Szulc, A., Sidorowicz, S. i Wciórka, J. (2019). *Kryteria diagnostyczne zaburzeń psychicznych DSM-5*. Wrocław: Edra Urban & Partner.

Goffman, E. (2005). *Piętno*. Gdańsk: GWP.

Grandin, T. (2023). *Piękne umysły. Jak ludzie myślący obrazami, wzorami i abstrakcjami postrzegają świat*. Kraków: Copernicus Center Press.

Hawkins, D. (2023). *Siła czy moc. Ukryte determinanty ludzkiego zachowania*. Wydawnictwo Virgo.

Instytut Badań Edukacyjnych (2023). Materiały pokonferencyjne w ramach projektu „Poprawa skuteczności procesów kształcenia i wychowania dzieci i młodzieży (w tym z niepełnosprawnościami) w celu przygotowania do aktywnego uczestnictwa w rynku pracy we współpracy z podmiotami zewnętrznymi”.

Kołąkowski, A. i Pisula, A. (2012). *Sposób na trudne dziecko. Przyjazna terapia behawioralna*. Gdańsk: GWP.

Kandel, E. (2023). *Zaburzony umysł. Co nietypowe mózgi mówią o nas samych*. Kraków: Wydawnictwo Copernicus Center Press.

Kopenhagen, M. (2023). *Relacje w świecie wysoko wrażliwych*. Kraków: Wydawnictwo Znak.

Landry, A. (2023). *Hiperempatia. Jak z nią żyć i przekuć w atut*. Poznań: Grupa Wydawnicza Filia.

Marczak, A. (2009). *Program pracy z dzieckiem z objawami nadpobudliwości psychoruchowej (ADHD) w przedszkolu lub w szkole*. Warszawa: Fraszka Edukacyjna.

Mate, G. (2023). *Rozproszone umysły. Przyczyny i leczenie zespołu deficytu uwagi*. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.

MEN (2018). *Zintegrowana Strategia Umiejętności 2030 (część ogólna)*. Warszawa: MEN.

Miller, K. (2022). *Ja i moje ADHD*. Sopot: GWP.

Nerenberg, J. (2022). *Neuroróżnorodne. Jak żyć w świecie skrojonym nie na naszą miarę*. Warszawa: Wydawnictwo Krytyki Politycznej.

Ohme, R. (2017). *Emo sapiens. Harmonia emocji i rozumu*. Wrocław: Wydawnictwo Bukowy Las.

Popielarska, A. (red.) (1989). *Psychiatria wieku rozwojowego*. Warszawa: PZWL.

Rożnowski, B. i Kot, P. (2018). Przekonania o własnej skuteczności na różnych etapach tranzykcji z edukacji na rynek pracy. *Czasopismo Psychologiczne*, 24, 1, 133–142.

Rzycka, O. (2010). *Menedżer coachem. Jak rozmawiać, by osiągnąć rezultaty*. Kraków: Oficyna a Wolters Kluwer business.

Ludzki mózg jest wytworem zarówno społeczeństwa, kultury, jak i natury. Nasze mózgi nie są identyczne nie tylko na poziomie struktury, ale również funkcji, jesteśmy więc neuroodmienni. Skierowana do nauczycieli publikacja jest próbą zabrania głosu w zakresie praktycznego zastosowania wiedzy na temat neuroodmienności w przygotowaniu uczniów do tranzycji na rynek pracy.

Poradnik prowadzi nauczyciela przez podstawowy zakres wiedzy na temat neuroodmienności, pokazując jednocześnie przykłady jej praktycznego zastosowania. Zachęca do zmiany sposobu myślenia, do otwarcia się na bogactwo neuroróżnorodności oferowane nam przez naturę. Do zainspirowania się słowami G. Mate, że w edukacji nie chodzi o to, by ingerować w naturę, ale o to, by wspierać ten program bez ingerowania. Konieczne jest zatem dostosowanie nauczania do różnych typów uczniów, a odmienne mózgi nie powinny być w tym procesie przeszkodą, ale wartością.

Dr Joanna Mesjasz – psycholog, wykładowca i coach z 30-letnim doświadczeniem. Od 20 lat prowadzi gabinet psychologiczny, świadczy usługi w zakresie konsultacji, diagnozy i terapii psychologicznej oraz coachingu. Specjalizuje się w leczeniu depresji, zaburzeń lękowych, a także zaburzenia afektywnego dwubiegunowego ChAD. W terapii pracuje głównie w podejściu behawioralno-poznawczym, w diagnozie korzysta z wielu metod, w tym projekcyjnych. Zrealizowała ponad 3500 godzin szkoleń i coachingu dla pracowników przedsiębiorstw, urzędów i innych instytucji. Doktor nauk humanistycznych w dziedzinie psychologii, wykładowca akademicki – obecnie adiunkt w Uniwersytecie WSB Merito w Warszawie, menedżer kierunku psychologia w biznesie. W ciągu 21 lat kariery akademickiej zrealizowała ponad 4000 godzin dydaktycznych na czternastu uczelniach wyższych, prowadziła badania oraz opublikowała blisko 60 prac naukowych i popularnonaukowych.