RÓŻNE POTRZEBY WSPÓLNA SZKOŁA



Praktyczny poradnik dla rodziców

SPIS TREŚCI

Wstęp 4

Rozdział 1. Zrozumieć świat dziecka z neuroróżnorodnością – diagnoza jako mapa 6

- To samo zachowanie – różne przyczyny 7
- Nie oceniaj – spróbuj zrozumieć 7
- Diagnoza jako mapa 8

Rozdział 2. Kiedy warto szukać wsparcia – diagnoza krok po kroku 9

- Diagnoza krok po kroku 10

Rozdział 3: Prawa dziecka i rodzica w systemie oświaty 12

- Czy dziecko musi mieć diagnozę, aby otrzymać pomoc? 13
- Opinia czy orzeczenie? 13

Rozdział 4. Budowanie odporności psychicznej i rozmowa z dzieckiem o diagnozie 15

- Jak rozmawiać z dzieckiem o diagnozie? 16

Rozdział 5. Szkoła przyjazna zmysłom – codzienne wsparcie 17

- Co można zmienić niewielkim kosztem? 18
- Jak rozmawiać ze szkołą? 19

Rozdział 6. Regulacja emocjonalna i wsparcie w kryzysie 20

- Różnica między: *Co widzę?* a *Co może się dziać?* 21
- Kiedy układ nerwowy daje znać o przeciążeniu 21
- Ćwicz strategie, gdy dziecko jest spokojne 23
- Regulacja to nie tylko dziecko 23

Rozdział 7. Dziecko neuroatypowe w relacjach społecznych 24

- Jak pomagać w budowaniu relacji? 25
- Jak pomóc dziecku wejść do grupy? 25
- Kiedy dziecko doświadcza odrzucenia 26
- Jak rozmawiać po trudnej sytuacji? 27
- Dlaczego on tak robi? – jak rozmawiać z dziećmi o neuroróżnorodności 27
- Wyjaśnij zachowanie, nie oceniaj dziecka 28
- Co powiedzieć dziecku, które widzi meltdown / shutdown rówieśnika? 29
- Trudne zachowanie a granice innych dzieci 29

Rozdział 8. Rodzice w jednej klasie – jak rozmawiać o neuroróżnorodności i wspólnie reagować na trudne sytuacje 31
- Rozmawiajmy o zachowaniu, nie o „takim dziecku” 32
- Kiedy Twoje dziecko zostało skrzywdzone 33
- Jak reagować na klasowej grupie rodziców? 33
- STOP hejtowi i stygmatyzacji 34
- Wspólny język rodziców 35

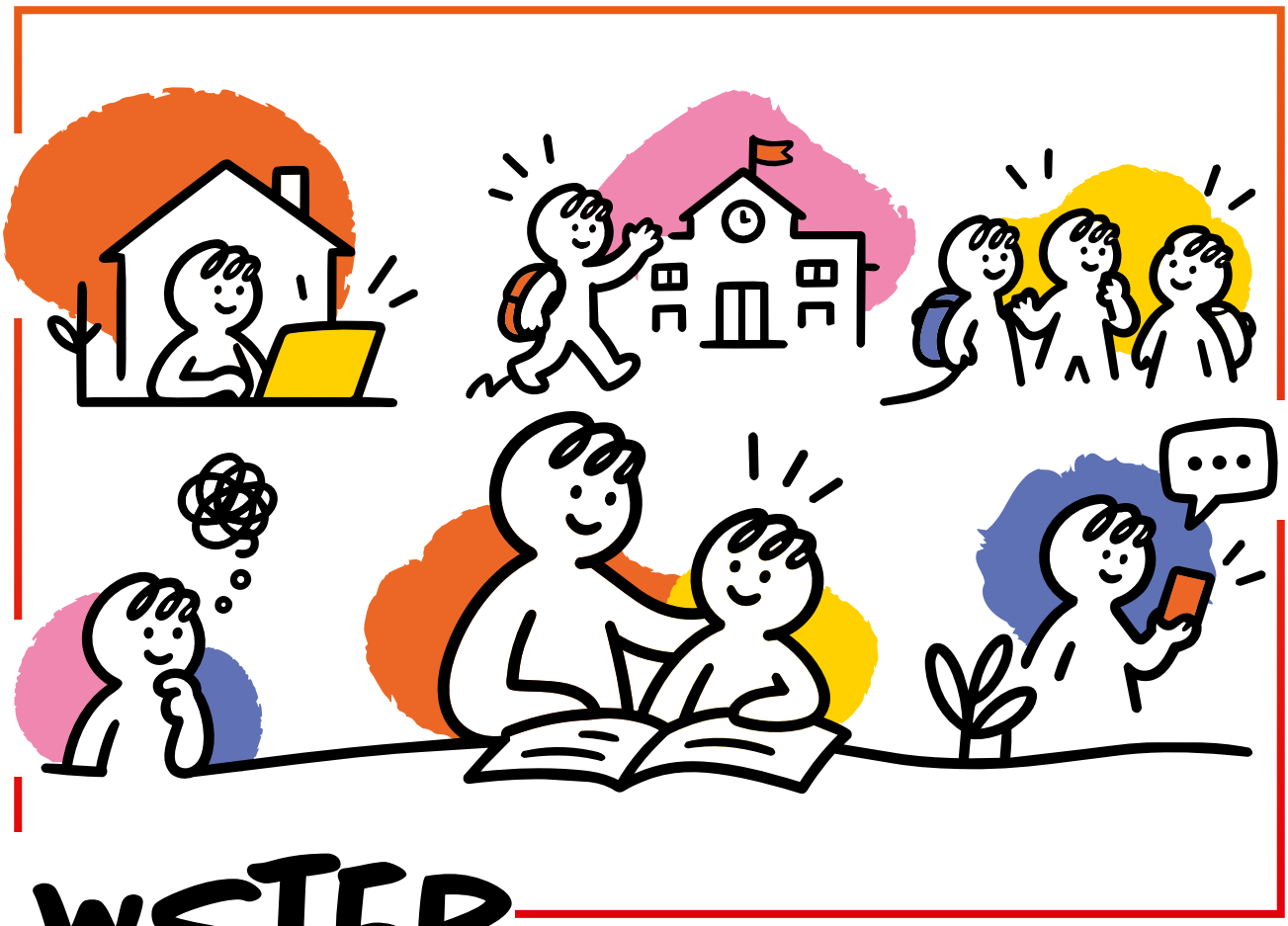
Rozdział 9. Gdzie szukać pomocy 36
- Nie wiesz, od czego zacząć? 36
- Pomarańczowy Telefon Wsparcia Fundacji Avalon 36

Podsumowanie 39

Grafiki interwencyjne do wykorzystania na grupach rodziców 40

Autorzy 41

Główny partner projektu 41



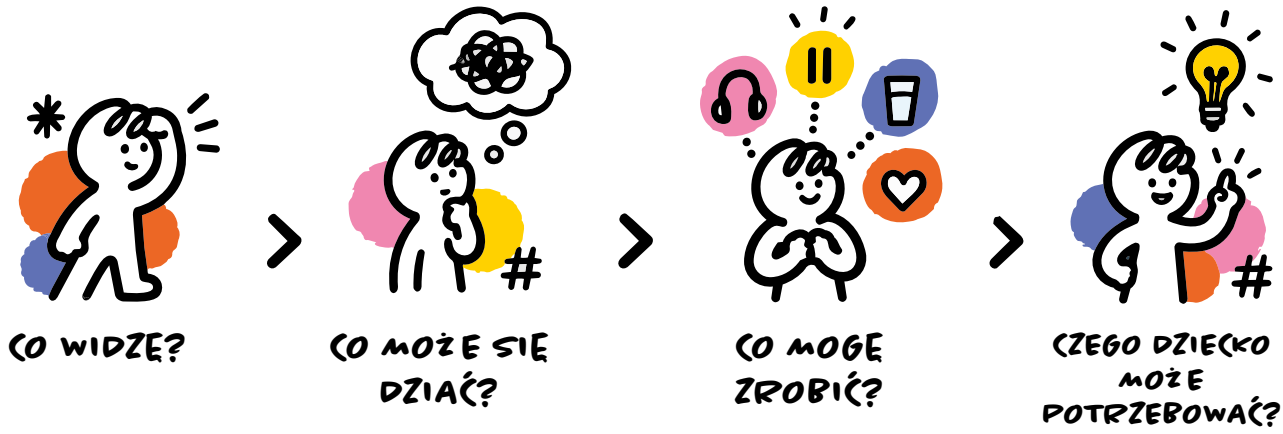
WSTĘP

Nie musisz być specjalistą, żeby lepiej rozumieć dziecko.

Ten poradnik powstał w ramach kampanii społecznej „Inny rytm to nie błąd. To nowa piosenka", która zachęca do spojrzenia na neuroróżnorodność dzieci z większym zrozumieniem i otwartością. Więcej o kampanii oraz dodatkowe materiały dla rodziców znajdziesz na stronie www.fundacjaavalon.pl/inny-rytm-to-nie-blad-to-nowa-piosenka.
Poradnik skierowany jest do rodziców i opiekunów dzieci w wieku szkolnym – zarówno neurotypowych, jak i neuroatypowych. Jego celem jest pomoc w lepszym rozumieniu różnych sposobów funkcjonowania dzieci oraz w spokojnym i konstruktywnym reagowaniu na sytuacje, które pojawiają się w domu, szkole, grupie rówieśniczej czy na klasowym komunikatorze.

Znajdziesz tu konkretne przykłady, gotowe komunikaty, schematy działania oraz wskazówki dotyczące tego, kiedy warto szukać dodatkowego wsparcia. Punktem wyjścia jest prosta zasada: **zachowanie jest informacją – ale nie zawsze opowiada całą historię.**

Nie wszystkie dzieci muszą zachowywać się tak samo. Chodzi o stworzenie warunków, w których różne dzieci mogą bezpiecznie się uczyć, rozwijać i być częścią społeczności szkolnej.
Zanim ocenimy zachowanie dziecka, warto przejść przez prosty schemat:



Poradnik został podzielony na dwie części, odpowiadające na potrzeby różnych grup rodziców. Pierwsza część (rozdziały 1–6) zawiera wartościowe treści skierowane do rodziców dzieci neuroatypowych, którzy przygotowują się do procesu diagnostycznego lub dostrzegają u swojego dziecka specyficzne wyzwania w codziennym funkcjonowaniu. Druga część (rozdziały 7–9) powstała z myślą o rodzicach dzieci neurotypowych – pomoże im lepiej zrozumieć neuroatypowość, swobodnie i z empatią rozmawiać o niej z własnymi dziećmi oraz innymi rodzicami, a także odpowiednio reagować na przejawy hejtu, stereotypizacji i wykluczenia.

Zachęcamy każdego rodzica do zapoznania się z całym poradnikiem, ponieważ wiedza, zrozumienie i empatia są wartościowe niezależnie od indywidualnych doświadczeń. Przedstawiony podział stanowi jedynie wskazówkę ułatwiającą odnalezienie treści najbardziej odpowiadających aktualnym potrzebom i zainteresowaniom czytelnika.



ROZDZIAŁ 1

ZROZUMIEĆ ŚWIAT DZIECKA Z NEURORÓŻNORODNOŚCIĄ – DIAGNOZA JAKO MAPA

Ludzkie mózgi nie funkcjonują identycznie. Różnimy się sposobem odbierania bodźców, koncentracji, uczenia się, regulowania emocji, komunikowania potrzeb czy nawiązywania relacji. Pojęcie neuroróżnorodności opisuje tę naturalną różnorodność sposobów funkcjonowania człowieka. Nie jest nazwą diagnozy.

W praktyce oznacza to, że np.:

- Kasia dobrze odnajdzie się w hałaśliwej klasie, a Jaś szybko się w niej przeciąży;
- Tomek bez trudu przejdzie od jednego zadania do kolejnego, a Zosia będzie potrzebować wcześniejszego przygotowania do zmiany;
- Ola łatwo odczyta żarty i niedopowiedzenia, a Iza będzie najlepiej funkcjonować, gdy usłyszy jasny i bezpośredni komunikat.

WAŻNE



Do neuroróżnorodności zalicza się m.in. spektrum autyzmu czy ADHD. Nie są to choroby, a zaburzenia neurorozwojowe – każde dziecko ma własny profil mocnych stron, trudności i potrzeb

To samo zachowanie – różne przyczyny

Dziecko przeszkadza na lekcji.

Być może próbuje zwrócić uwagę, ale zachowanie może także wynikać z trudności z koncentracją, nadmiaru bodźców, potrzeby ruchu lub niezrozumienia polecenia.

Dziewczynka nie chce wejść do klasy.

Może po prostu protestuje, ale może również odczuwać lęk, zmęczenie, przeciążenie sensoryczne albo trudność z przejściem do kolejnej aktywności.

Chłopiec nie integruje się z rówieśnikami z klasy.

Nie musi oznaczać, że nie chce mieć kolegów. Być może nie wie, jak dołączyć do grupy, potrzebuje więcej czasu, żeby poczuć się bezpiecznie, albo lepiej funkcjonuje w kontakcie z jedną osobą niż w dużej grupie.

Nie oceniaj – spróbuj zrozumieć

Warto pamiętać, że za każdym zachowaniem może kryć się określona potrzeba, emocja lub trudność, której dziecko nie potrafi jeszcze wyrazić słowami. To, co z zewnątrz wygląda na nieposłuszeństwo, brak chęci do współpracy czy nadmierną reakcję, może być oznaką przeciążenia sensorycznego, stresu, zmęczenia lub trudności w komunikacji. Zrozumienie przyczyn zachowania nie oznacza akceptowania każdego sposobu reagowania. Pozwala natomiast lepiej rozpoznać potrzeby dziecka

i znaleźć rozwiązanie, które pomoże mu poradzić sobie z trudną sytuacją, zamiast skupiać się wyłącznie na zmianie jego zachowania.

Aby lepiej zrozumieć reakcje swojego dziecka, spróbuj spojrzeć na nie z trzech perspektyw:

Co widzę? Dziecko odmawia wykonania zadania, nie może usiedzieć w miejscu, zakrywa uszy, krzyczy lub wydaje powtarzające się dźwięki.

Co może się dziać? Być może jest zmęczone, przeciążone nadmiarem bodźców, zestresowane, nie rozumie polecenia albo w danym momencie nie potrafi inaczej zakomunikować tego, co czuje lub czego potrzebuje.

Czego może potrzebować? Chwili na odpoczynek i regulację emocji, ograniczenia bodźców, spokojnego i jasnego komunikatu, pomocy w rozpoczęciu zadania albo obecności wspierającej osoby dorosłej.

Pamiętaj: Nie musisz od razu wiedzieć, dlaczego Twoje dziecko zachowuje się w określony sposób. Ważne, aby zamiast zakładać, że robi coś celowo lub na złość, zachować ciekawość i spróbować zrozumieć, co chce Ci zakomunikować.

Diagnoza jako mapa

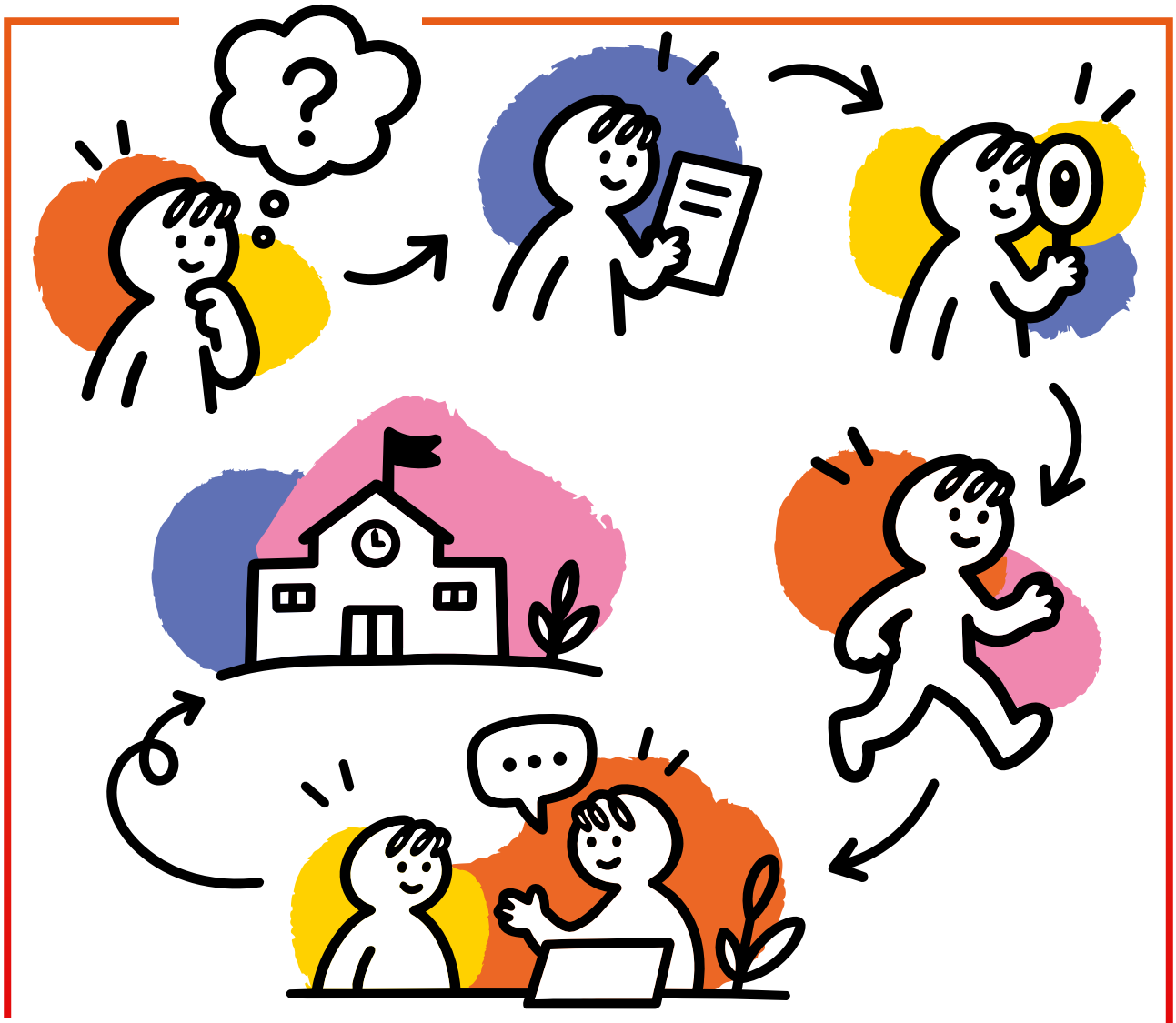
Diagnoza ≠ etykieta opisująca „jakie jest dziecko"

Dwoje dzieci z tą samą diagnozą może funkcjonować zupełnie inaczej, obszary wsparcia mogą się różnić. Jedno dziecko może potrzebować wsparcia w regulacji emocji, drugie w organizacji codziennych zadań, a jeszcze inne w relacjach z rówieśnikami.



Nie pytaj: Jaką diagnozę ma dziecko?

Lepiej zapytaj: Czego potrzebuje to konkretne dziecko i co pomoże mu lepiej funkcjonować?



ROZDZIAŁ 2

KIEDY WARTO SZUKAĆ WSPARCIA – DIAGNOZA KROK PO KROKU

Czy to jeszcze indywidualna różnica w sposobie funkcjonowania, czy już sygnał, że dziecko potrzebuje dodatkowego wsparcia i diagnozy?

Szczególną uwagę mogą zwrócić powtarzające się trudności dotyczące:

- **Komunikacji –** dziecko ma trudność z wyrażaniem potrzeb lub często dochodzi do nieporozumień;
- **Sensoryki –** bardzo silnie reaguje na hałas, światło, zapachy, dotyk lub tłum albo intensywnie poszukuje określonych bodźców i ruchu;
- **Relacji społecznych –** trudno mu nawiązywać lub podtrzymywać relacje, czy odczytywać charakter niektórych sytuacji społecznych,

- **Elastyczności –** zmiana planu lub nieprzewidziana sytuacja wywołują bardzo silne napięcie;
- **Koncentracji i organizacji –** dziecko potrzebuje wielu przypomnień, ma trudność z rozpoczęciem lub zakończeniem zadania, gubi rzeczy, zapomina o kolejnych krokach;
- **Emocji i samoregulacji –** często dochodzi do intensywnych kryzysów, a powrót do równowagi zajmuje dłuższy czas.

Warto skonsultować się ze specjalistą, gdy trudności:

- są powtarzalne,
- występują w więcej niż jednym środowisku lub różnych sytuacjach,
- utrudniają codzienne funkcjonowanie,
- wywołują cierpienie,
- powodują, że dziecko zaczyna unikać określonych sytuacji lub traci możliwość uczestniczenia w ważnych aktywnościach,
- nie zniknęły po zastosowaniu dotychczasowych sposobów wsparcia.



WAŻNE

Nie istnieje prosta lista objawów, którą rodzic powinien samodzielnie „odhaczyć", aby rozpoznać autyzm czy ADHD. Diagnoza wymaga spojrzenia na całościowe funkcjonowanie dziecka i jego rozwój

Diagnoza krok po kroku

1. Obserwuj: przez kilka dni / tygodni zapisuj konkretne sytuacje: Co się wydarzyło? Jak zareagowało dziecko? Co działo się przedtem? Co pomogło?
NIE: *Jest niegrzeczny i krzyczy.*
TAK: *Po długiej i głośnej przerwie obiadowej w szkole płacze, zakrywa uszy, jest niespokojny. Pomogło krótkie wyciszenie na korytarzu w spokojnym miejscu.*

2. Porozmawiaj: z osobami, które znają dziecko i spędzają z nim czas, np. z nauczycielem, pedagogiem, terapeutą.

3. Sprawdź: czy podobne trudności, które obserwujesz, pojawiają się także poza domem? Czy trudności wpływają na naukę, samopoczucie i relacje społeczne? Co pomaga? Kiedy, w jakich sytuacjach, dziecku jest najtrudniej?

4. Skonsultuj: zacznij od rozmowy z psychologiem szkolnym / pedagogiem / lekarzem pediatrą / innym specjalistą, który pomoże ustalić właściwą dalszą ścieżkę działania.

5. Diagnoza i ocena funkcjonalna: w zależności od trudności dziecka potrzebne mogą być różne formy diagnostyki.
Poradnia psychologiczno-pedagogiczna może oceniać m.in. sposób uczenia się, rozwój poznawczy, funkcjonowanie emocjonalne i społeczne oraz potrzeby edukacyjne dziecka.
Rozpoznanie spektrum autyzmu lub ADHD wymaga odpowiedniej diagnostyki specjalistycznej. Może ona obejmować wywiad rozwojowy, obserwację, badania psychologiczne oraz konsultację lekarską.

6. Wsparcie: najważniejszym efektem diagnozy powinno być lepsze zrozumienie dziecka i wdrożenie użytecznych rozwiązań.
Może to oznaczać m.in.: ograniczenie nadmiaru bodźców, zmianę sposobu wydawania poleceń, większą przewidywalność i wprowadzenie rutyny, pomoc w organizacji zadań, możliwość korzystania ze spokojniejszego miejsca, ustalenie sposobu komunikowania potrzeby przerwy, zapewnienie dostosowań w szkole.

Nie trzeba czekać na zakończenie procesu diagnostycznego, aby zacząć wspierać dziecko.



ROZDZIAŁ 3

PRAWA DZIECKA I RODZICA W SYSTEMIE OŚWIATY

Szkoła nie musi być dla każdego taka sama, żeby była równa dla wszystkich. Dzieci różnią się sposobem odbierania bodźców, koncentracji, komunikowania, uczenia się lub reagowania na zmianę. **Edukacja włączająca** zakłada, że różnorodność jest częścią szkolnej rzeczywistości, a szkoła powinna szukać rozwiązań umożliwiających różnym uczniom uczestniczenie w nauce i życiu klasy.

Co to oznacza?

- Inny sposób przekazywania poleceń.
- Dodatkowy czas na wykonanie zadania.
- Ograniczenie nadmiaru bodźców.
- Możliwość skorzystania z pomocy specjalisty.
- Inne rozwiązania, które umożliwią dziecku uczestniczenie w życiu klasy.

Czy dziecko musi mieć diagnozę, aby otrzymać pomoc?

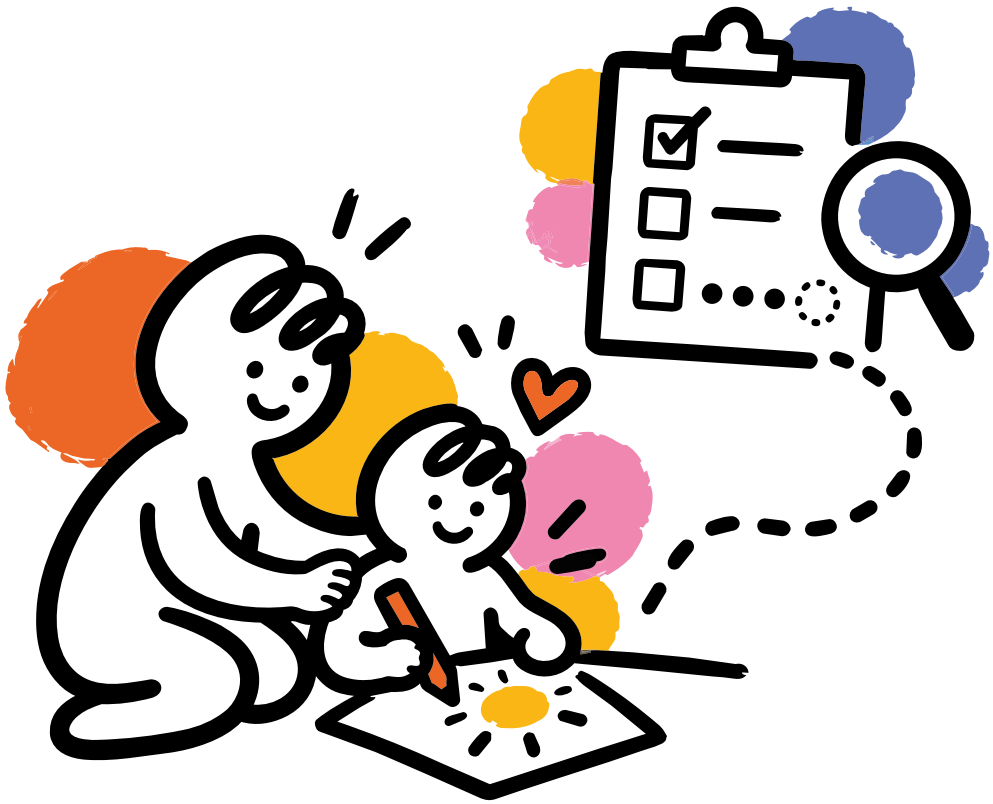
Nie zawsze. Szkoła może rozpoznać potrzeby ucznia i udzielić mu pomocy psychologiczno-pedagogicznej także wtedy, gdy dziecko nie ma jeszcze opinii ani orzeczenia.
Nie trzeba więc czekać na zakończenie procesu diagnostycznego, żeby rozpocząć rozmowę ze szkołą.
Możesz powiedzieć: *Zauważam trudności mojego dziecka z funkcjonowaniem w określonych sytuacjach. Chciałabym / chciałbym wspólnie zastanowić się, co możemy zrobić już teraz.*

Opinia czy orzeczenie?

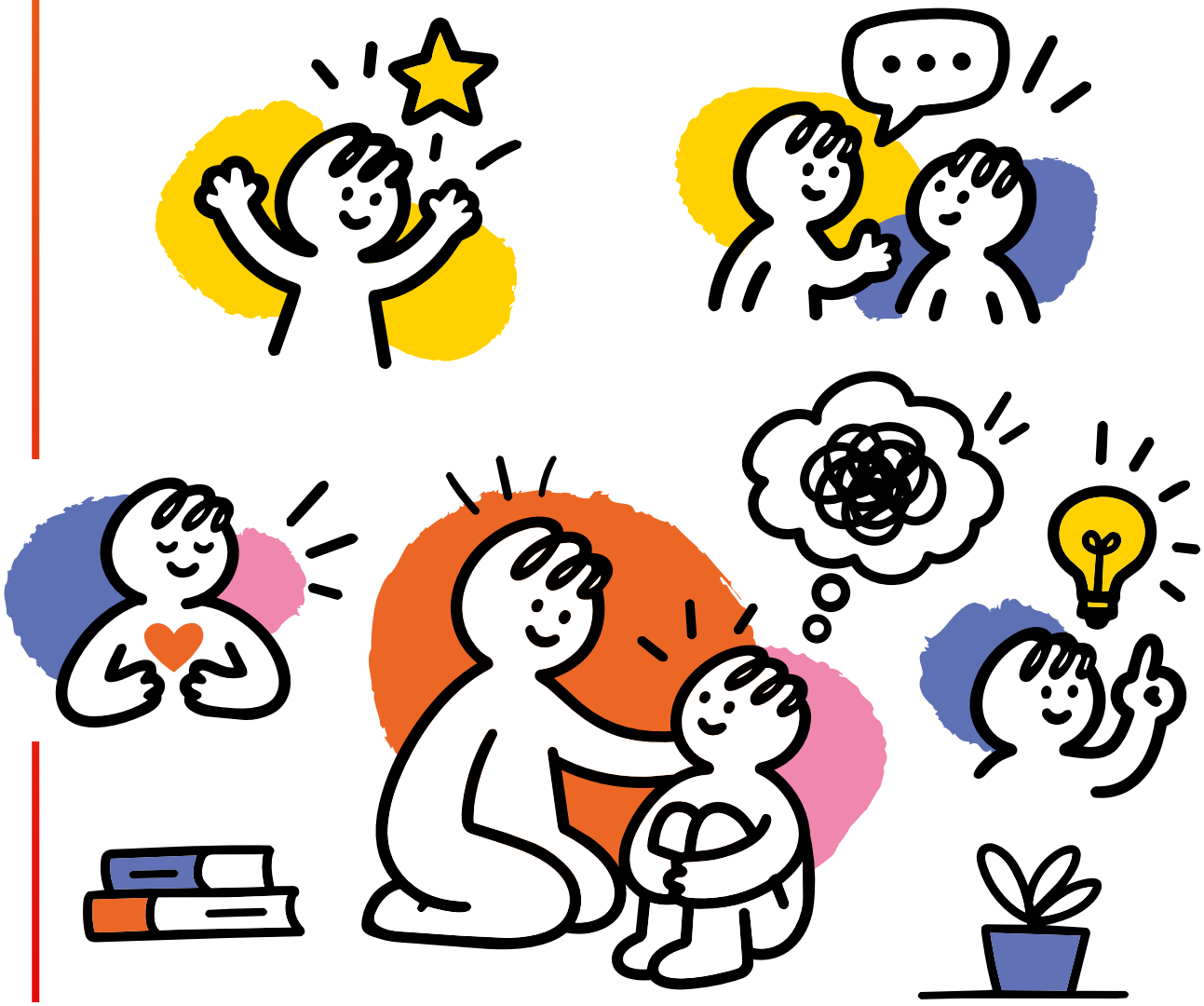
Opinia i orzeczenie w systemie oświaty to formalne dokumenty wydawane przez uprawnione poradnie psychologiczno-pedagogiczne (PPP). Orzeczenie wydają zespoły orzekające w publicznych PPP, opinie mogą być wydawane także przez uprawnione poradnie niepubliczne.

Opinia – podpowiada i (w zależności od rodzaju) stanowi podstawę do zorganizowania konkretnych form pomocy i dostosowań w placówce edukacyjnej.

Orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego – uruchamia określoną przepisami organizację kształcenia.



	OPINIA Z PPP	ORZECZENIE Z PPP
Czym jest ten dokument?	Opisuje potrzeby i możliwości dziecka. Zależnie od rodzaju opinii wskazuje, jak należy dostosować sposób jego nauki i wsparcia	Stwierdza potrzebę edukacyjną określoną prawem, np. potrzebę indywidualnego nauczania czy kształcenia specjalnego
W jakim celu wydaje się ten dokument?	Informacyjnie dla szkoły, aby wiedziała, jakie są potrzeby dziecka pod kątem uczenia się i funkcjonowania w grupie rówieśników	Aby określić potrzebę szczególnej organizacji kształcenia lub wsparcia przewidzianego w przepisach
Czego może dotyczyć?	Specyficznych trudności w uczeniu się, objęciu wsparciem psychologiczno-pedagogicznym, zindywidualizowanej ścieżki kształcenia	Kształcenia specjalnego, indywidualnego nauczania lub zajęć rewalidacyjno-wychowawczych
Na jakie zmiany pozwala w szkole?	Na odpowiednie dostosowanie lub formy pomocy w zależności od rodzaju opinii i potrzeb ucznia	W przypadku orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego szkoła opracowuje Indywidualny Program Edukacyjno-Terapeutyczny i organizuje kształcenie specjalne zgodnie z przepisami i potrzebami ucznia
Czy oznacza diagnozę medyczną?	NIE	NIE



ROZDZIAŁ 4

BUDOWANIE ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ I ROZMOWA Z DZIECKIEM O DIAGNOZIE

Na odporność psychiczną składają się zdolności do rozumienia siebie, korzystania ze swoich zasobów, szukania pomocy i powracania do równowagi po trudnych doświadczeniach.
Dzieci neuroatypowe mogą częściej słyszeć, że są za głośne, trudne i nieuważne. Dlatego ich obraz siebie nie powinien być budowany wyłącznie wokół trudności.

Wzmacniaj to, co działa. Zauważ wysiłek, strategie, mocne strony dziecka, nie tylko efekty. Pomagaj mu odkrywać obszary, w których doświadcza sprawczości i kompetencji, np.: sport, muzyka, rysowanie, zwierzęta.

Powiedz: *Zauważyłam, że kiedy zrobiłeś sobie krótką przerwę, łatwiej było Ci wrócić do zadania.* Dobrze rozpoznajesz, czego potrzebujesz, zamiast: *W końcu udało Ci się skupić.*

Stwórz z dzieckiem jego własną „instrukcję obsługi". W celu nauczenia dziecka słuchania swojego ciała i potrzeb, rozpoznawania mocnych i słabszych stron oraz obszarów, które mogą sprawiać trudności, przeanalizujcie:

- Co jest jego mocną stroną: *Z czego jesteś dumny? / Co przychodzi Ci łatwo i sprawia przyjemność?*
- Co je przeciąża: *Po czym rozpoznajesz, że dzieje się za dużo?*
- Co pomaga mu wrócić do równowagi?: *Co wtedy jest dla Ciebie pomocne?*
- Jak może prosić o pomoc: *Co możesz powiedzieć nauczycielowi, kiedy potrzebujesz przerwy?*
- Kto jest bezpieczną osobą: *Do kogo możesz pójść, kiedy jest Ci trudno?*

Jak rozmawiać z dzieckiem o diagnozie?

W rozmowie posługuj się prostym językiem, adekwatnym do wieku dziecka, odnosząc diagnozę do jego codziennych doświadczeń.

Przykładowe wypowiedzi:

Jesteś osobą w spektrum autyzmu. Oznacza to, że Twój mózg odbiera i porządkuje informacje inaczej, na swój sposób. Dlatego niektóre dźwięki mogą być dla Ciebie zbyt intensywne, niektóre sytuacje z kolegami – trudne do zrozumienia. Są rzeczy, które zapamiętujesz i zauważasz inaczej niż inni.

Na ostatniej wizycie lekarskiej dowiedzieliśmy się ważnych informacji, jak działa Twój mózg. Masz ADHD. Dzięki temu rozumiemy już, dlaczego czasem trudno jest Ci się długo na czymś skupić albo poczekać na swoją kolej. Jednocześnie potrafisz bardzo mocno zaangażować się w tematy i rzeczy, które Cię szczególnie interesują.

Twój mózg działa w określony sposób. Niektóre rzeczy będą dla Ciebie łatwiejsze, a inne trudniejsze. Możemy wspólnie z Tobą poznawać, czego potrzebujesz i co pomoże przejść Ci przez trudności. Diagnoza nie zmienia tego, kim jesteś. Po prostu daje nam więcej informacji o Tobie.



PAMIĘTAJ

Diagnoza ma pomóc dziecku lepiej rozumieć siebie, a nie zdefiniować całe jego życie!



ROZDZIAŁ 5

SZKOŁA PRZYJAZNA ZMYSŁOM – CODZIENNE WSPARCIE

Szkoła przyjazna zmysłom nie jest szkołą „specjalną". To szkoła, która świadomie ogranicza niepotrzebne bodźce i daje uczniom proste narzędzia do regulacji. Korzystają na tym nie tylko dzieci neuroatypowe, ale również uczniowie zmęczeni, zestresowani, wysoko wrażliwi, mający trudności z koncentracją czy po prostu potrzebujący chwili spokoju.

Co można zmienić niewielkim kosztem?

OBSZAR	PROSTA ZMIANA	DLACZEGO POMAGA?
hałas	cichszy lub mniej gwałtowny dzwonek, możliwość używania słuchawek wygłuszających	zmniejsza nagłe przeciążenie i ułatwia koncentrację
wyciszenie	mała strefa wyciszenia: pufa, krzesło w spokojniejszym miejscu, parawan, kącik poza głównym ruchem	pozwala dziecku uspokoić układ nerwowy, zanim dojdzie do przeciążenia
ruch i samoregulacja	gniotki, gumy na nogi krzesła, drobne przedmioty sensoryczne, możliwość krótkiego ruchu	pomagają części dzieci utrzymać uwagę i regulować napięcie
światło	ograniczenie bardzo ostrego światła, możliwość korzystania z naturalnego oświetlenia	zmniejsza zmęczenie i dyskomfort sensoryczny
miejsce w klasie	możliwość wyboru spokojniejszego miejsca, siedzenia dalej od drzwi lub źródła hałasu	ogranicza liczbę bodźców rozpraszających
polecenia	krótkie komunikaty, jedno polecenie naraz, możliwość zapisania go na tablicy	ułatwia zrozumienie i zapamiętanie zadania
zmiany i przejścia	wcześniejsze zapowiadanie zmian, plan dnia, informacja, jak długo potrwa czynność	daje dziecku czas na przygotowanie się do zmiany
przerwy	możliwość krótkiej, ustalonej przerwy regulacyjnej	pomaga zapobiec eskalacji napięcia zamiast reagować dopiero w kryzysie

Jak rozmawiać ze szkołą?

Warto porozmawiać z wychowawcą, pedagogiem, psychologiem szkolnym i – jeśli potrzebne są zmiany organizacyjne – z dyrektorem. Najlepiej zacząć od opowiedzenia o konkretnych potrzebach i rozwiązaniach, nie od diagnozy.

Zamiast: *Szkoła nie jest dostosowana do dzieci neuroatypowych,* powiedz:

Widzę, że największym problemem jest hałas na przerwach. Czy możemy wspólnie zastanowić się nad możliwością korzystania ze słuchawek albo spokojniejszego miejsca?

Niektórym uczniom trudno się skupić, kiedy polecenia są długie. Czy można byłoby wprowadzić zasadę krótkich komunikatów i zapisywania najważniejszych punktów na tablicy?

Wiele rozwiązań sensorycznych można wprowadzać jako element dobrej organizacji całej klasy i szkoły.

Dlatego warto pytać:

Co możemy zmienić, żeby większej liczbie dzieci ułatwić naukę i regulację emocjonalną?



ROZDZIAŁ 6

REGULACJA EMOCJONALNA I WSPARCIE W KRYZYSIE

Każde dziecko doświadcza złości, lęku, frustracji, zmęczenia czy smutku. Dzieci neuroatypowe mogą jednak częściej znajdować się w sytuacjach, w których liczba bodźców, emocji i wymagań przekracza ich aktualne możliwości radzenia sobie.

Przeciążenie może objawiać się m.in.: krzykiem, płaczem, zakrywaniem uszu, ucieczką, rzucaniem przedmiotami, odmową wykonywania poleceń albo wręcz przeciwnie – wycofaniem i znieruchomieniem. To sygnał, że możliwości regulacyjne dziecka zostały przekroczone.

Różnica między: Co widzę? a Co może się dziać?

- Kuba krzyczy i odpycha dorosłego.
  Być może jest tak przeciążony, że nie jest już w stanie przyjmować kolejnych poleceń.

- Julia jest wycofana i spędza przerwy w samotności.
  Może potrzebuje odpoczynku od bodźców lub ma trudność z dołączeniem do grupy.

- Staś po powrocie ze szkoły odmawia wykonywania poleceń i niszczy rzeczy.
  Mógł przez cały dzień wkładać bardzo wiele energii w dostosowanie się do szkolnych wymagań i dopiero w domu znajduje ujście napięcia.



WAŻNE

Zrozumienie przyczyny pomaga dobrać skuteczniejszy sposób pomocy. Nie oznacza to jednak, że każda gwałtowna reakcja jest dopuszczalna

Kiedy układ nerwowy daje znać o przeciążeniu – *meltdown* i *shutdown*

Meltdown i *shutdown* są określeniami często używanymi w kontekście spektrum autyzmu i neuroróżnorodności. Mogą pojawić się wtedy, gdy bodźce, emocje lub wymagania przekraczają możliwości dziecka.

Nie występują wyłącznie u osób neuroatypowych i nie stanowią diagnozy.

	MELTDOWN	SHUTDOWN
Jak może wyglądać?	krzyk, płacz, gwałtowne ruchy, rzucanie przedmiotami, ucieczka, duża trudność w zatrzymaniu reakcji	znieruchomienie, ograniczenie mowy, wycofanie, bardzo powolne reagowanie, potrzeba schowania się gdzieś
Co się dzieje?	układ nerwowy jest silnie przeciążony, a zdolność do kontrolowania reakcji jest ograniczona	przeciążenie prowadzi do wycofania i ograniczenia działania

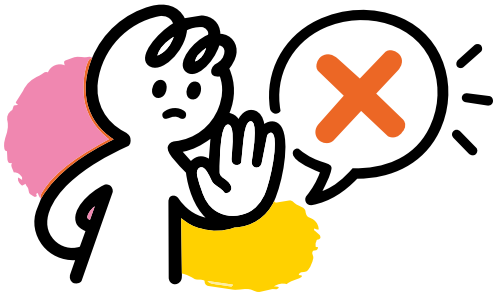
Co pomaga?	mniej bodźców i wymagań, bezpieczeństwo, spokojny dorosły, czas	ograniczenie pytań i bodźców, przestrzeń, czas na powrót do kontaktu we własnym tempie
Czego unikać?	moralizowania, wymuszania natychmiastowego uspokojenia, żądania wyjaśnień	naciskania na rozmowę, kontaktu wzrokowego i natychmiastowego wykonania polecenia

Co robić podczas kryzysu?



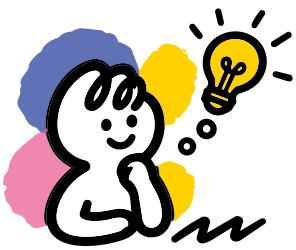
- Zadbaj o bezpieczeństwo
- Ogranicz bodźce
- Mów krótko
- Zmniejsz wymagania
- Daj czas
- Wróć do rozmowy później

Czego nie robić w kryzysie?



- Nie zawstydzaj
- Nie zasypuj dziecka dużą liczbą pytań i informacji
- Nie żądaj natychmiastowych wyjaśnień i przeprosin
- Nie moralizuj

Co robić po kryzysie?



Kiedy dziecko odzyska równowagę wspólnie zastanówcie się:

- Co wydarzyło się wcześniej?
- Co mogło zwiększyć napięcie?
- Po czym można następnym razem wcześniej rozpoznać przeciążenie?
- Co pomogło?
- Czego dziecko może potrzebować w podobnej sytuacji?

Ćwicz strategie, gdy dziecko jest spokojne

Strategie radzenia sobie w trudnych sytuacjach ćwicz z dzieckiem w spokojnych momentach, w bezpiecznej dla niego przestrzeni. Dziecko, które znajduje się już w silnym emocjach może nie być w stanie przypomnieć sobie, co zwykle mu pomaga. Ćwiczenia należy powtarzać i modyfikować w zależności od aktualnych możliwości dziecka.

Przykłady strategii radzenia sobie z przebodźcowaniem:

- Moja mapa regulacji: Kiedy czuję, że to „za dużo":

  Co widzę / czuję? Jest za głośno, chcę uciec, nie chcę wykonać poleceń, zaczynam być zły, nie mogę się skupić itp.

  Co mogę zrobić? Użyć gniotka, poprosić o przerwę, skorzystać ze słuchawek wyciszających / strefy wyciszenia, napić się wody, poruszać się.

  Kiedy jest bardzo źle: wystarczy komunikat: *Potrzebuję przerwy* lub pokazanie ręką umówionego znaku.

- Ćwicz gotowe zdania / przygotujcie karty obrazkowe z komunikatami:

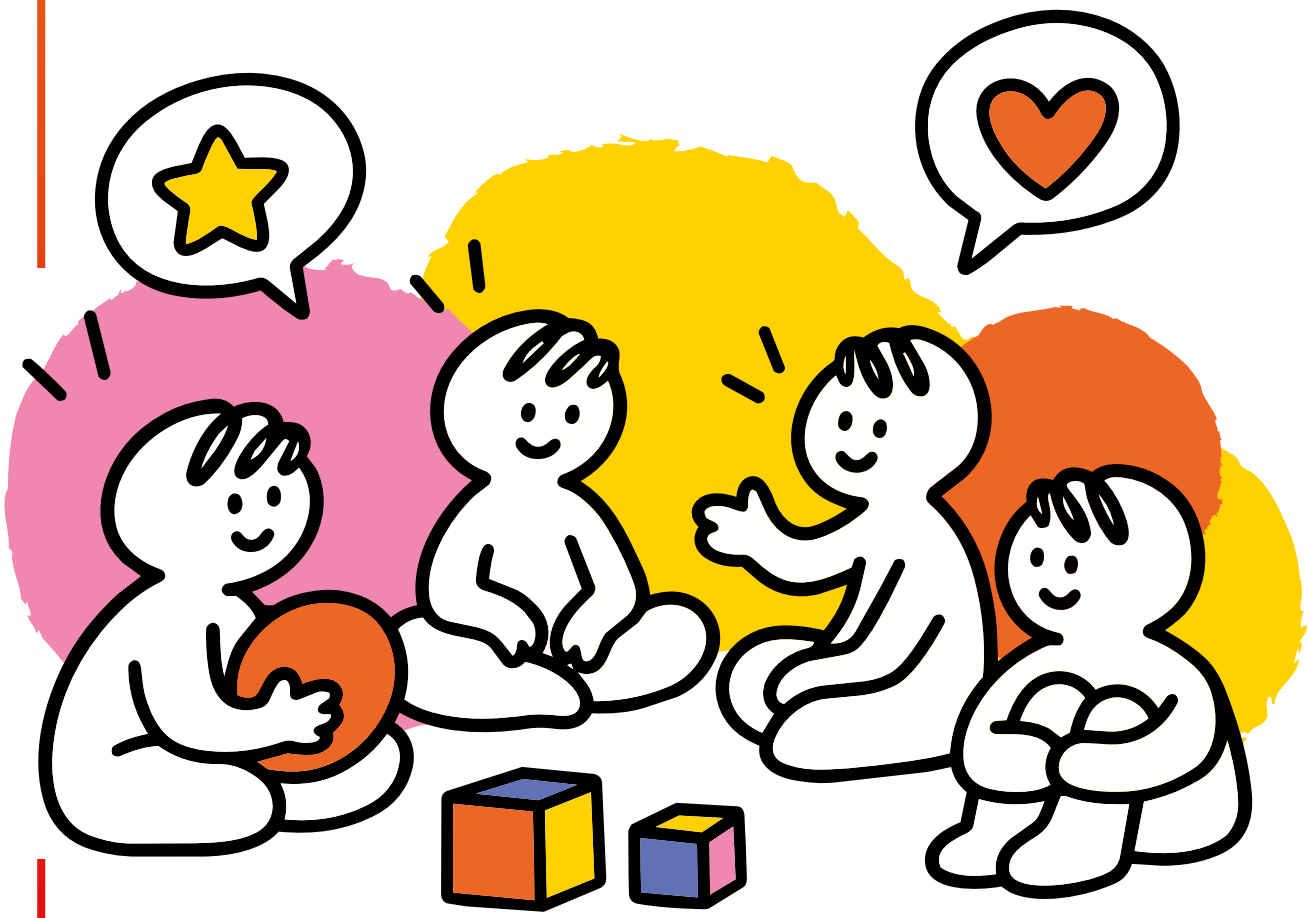
  Potrzebuję przerwy / Jest za głośno, potrzebuję ciszy /Potrzebuję pomocy / Nie rozumiem. Powtórz / Teraz nie dam rady / Nie wiem, co się ze mną dzieje.

- Zaufane osoby:

  Przygotujcie z dzieckiem listę osób, do których może zwrócić się w trudnych sytuacjach – w szkole, na zajęciach dodatkowych itd.

Regulacja to nie tylko dziecko

Gdy dziecko odczuwa silne napięcie, często korzysta ze spokoju drugiej osoby. Dorosły, który mówi coraz szybciej i głośniej, zwykle zwiększa napięcie. Spokojny ton, niewielka liczba słów i przewidywalna obecność pomagają w odzyskaniu równowagi. Im większe są emocje u dziecka, tym mniej słów potrzebuje dorosły.



ROZDZIAŁ 7

DZIECKO NEUROATYPOWE W RELACJACH SPOŁECZNYCH

Relacje społeczne są ważnym elementem zdrowia psychicznego i rozwoju każdego dziecka. Nie każde dziecko jednak buduje je w ten sam sposób.

Dziecko neuroatypowe może potrzebować więcej czasu, wyjaśnienia zasad, wsparcia w rozpoczęciu rozmowy, mniejszej grupy lub takich osób, przy których nie musi dostosować swojego zachowania.

Wspieranie relacji nie powinno oznaczać uczenia dziecka zachowań, dzięki którym wszyscy będą je lubili, ani robienia tego samego, co reszta. Warto rozwijać umiejętności rozumienia sytuacji społecznych, komunikowania swoich potrzeb, zauważania granic innych osób i odnajdywania relacji, w których dziecko może czuć się bezpiecznie.

Jak pomagać w budowaniu relacji?

- Wspólnie omawiać i ćwiczyć sytuacje społeczne poprzez książki, filmy, odgrywanie scenek czy rozmowę o konkretnym wydarzeniu.
- Ćwiczyć jedną umiejętność naraz, np.: czekanie na swoją kolej w rozmowie; zauważanie, czy druga osoba nadal chce rozmawiać; pytanie o zgodę na dołączenie do zabawy; komunikowanie własnych granic; reagowanie na odmowę.
- Organizować krótkie, moderowane przez rodziców spotkania z jednym lub dwójką dzieci.



W praktyce nie każde dziecko potrzebuje dużej grupy przyjaciół. Dla jednego sukcesem będzie swobodne funkcjonowanie w kilkuosobowej grupie, dla innego – jedna bliska znajomość oparta na wspólnych zainteresowaniach.

Zamiast *Masz już kolegów?*, warto zapytać:

- ***Z kim dobrze Ci się dzisiaj rozmawiało?***
- ***Przy kim czujesz się swobodnie?***
- ***Czy była dziś jakaś sytuacja z innymi dziećmi, której nie rozumiałeś?***

Jak pomóc dziecku wejść do grupy?

Można wykorzystać prostą technikę:

- **Obserwuj:** czym zajmuje się grupa?
- **Słuchaj:** to otwarta zabawa czy prywatna rozmowa?
- **Włącz się:** zapytaj, czy możesz dołączyć.

Warto wcześniej przećwiczyć kilka prostych komunikatów:

- *Mogę się z Wami pobawić?*
- *W co gracie?*
- *Mogę być następny?*
- *Też lubię „Minecrafta".*
- *Mogę Wam coś pokazać?*

Kiedy dziecko doświadcza odrzucenia

Odrzucenie boli niezależnie od neurotypu. Dziecko neuroatypowe może go jednak doświadczać częściej, zwłaszcza gdy jego sposoby komunikowania się lub zachowania są dla rówieśników trudne do zrozumienia.

Najpierw warto uznać doświadczenie dziecka:
Widzę, że było Ci bardzo trudno. Jestem tutaj, jeśli chcesz o tym porozmawiać.

Dobrze również zauważyć jego wysiłek:
Wiem, że dużo Cię kosztowało, żeby podejść i spróbować.

Nie każda odmowa oznacza, że dziecko zrobiło coś źle. Warto pokazywać jednocześnie dwa wzorce:

- *Mogę uczyć się lepiej rozumieć innych ludzi.*
- *Nie muszę zmieniać siebie po to, żeby każdy mnie lubił.*

Jeżeli dziecko jest systematycznie wyśmiewane, izolowane, poniżane lub celowo prowokowane – sytuacja wymaga interwencji dorosłych. To nie jego „umiejętności społeczne" są wtedy problemem.

ZAMIAST	SPRÓBUJ
dużego przyjęcia z kilkunastoma dziećmi	spotkania z jednym lub dwójką dzieci
kilku godzin spontanicznej zabawy	krótszego spotkania z określonym początkiem i końcem
polecenia: *Idźcie się pobawić*	konkretnej wspólnej aktywności
głośnej sali zabaw	miejsca, w którym dziecko dobrze się czuje
umawiania spotkania po bardzo wymagającym dniu	wybrania momentu, kiedy dziecko ma więcej zasobów
nalegania, aby dziecko zostało do końca	wcześniejszego ustalenia możliwości zrobienia przerwy lub wyjścia



Wspólne zainteresowanie – piłka / gry planszowe lub komputerowe / rysowanie / muzyka / klocki LEGO – mogą stać się naturalnym pomostem między dziećmi.

Jak rozmawiać po trudnej sytuacji?

Dorośli często zbyt szybko przechodzą z trudnego momentu do rozwiązania problemu.

Najpierw jednak warto zapytać:

Chcesz, żebym tylko posłuchał, czy chcesz, żebyśmy razem zastanowili się, co można zrobić?

Dopiero później można wspólnie przyjrzeć się faktom, emocjom i możliwym rozwiązaniom.

Przykład schematu rozmowy:

- Opisz to, co zauważasz, nie oceniaj, nazywaj fakty: *Widzę, że ostatnio gorzej dogadujesz się z koleżankami / kolegami.*
- Opowiedz, jak Ty się z tym czujesz: *Przykro mi, kiedy widzę, że to się dzieje.*
- Zapytaj: *Co dziecko o tym myśli? Co czuje? Czy się z Tobą zgadza?*
- Zróbcie burzę mózgów. Przedyskutujcie, jak możecie rozwiązać daną trudność, oceńcie pomysły w perspektywie krótko i długoterminowej.
- Wzmocnij dziecko: pochwal je za wkładany trud w budowanie relacji.

Dlaczego on tak robi? – jak rozmawiać z dziećmi o neuroróżnorodności

Dzieci zauważają występujące między nimi różnice. Widzą, że ktoś zakrywa uszy, wychodzi z lekcji, chodzi po klasie, mówi dużo na jeden temat, nie patrzy w oczy, potrzebuje więcej czasu na odpowiedź albo reaguje bardzo intensywnie.
Brak wyjaśnień nie sprawi, że dzieci przestaną zauważać różnice.
Sprawi tylko, że zaczną tłumaczyć je sobie same.

ZAMIAST MÓWIĆ:	POWIEDZ:
Nie zwracaj na to uwagi	Każdy mózg odbiera świat trochę inaczej. Dla niego ten hałas może być dużo bardziej męczący niż dla Ciebie
On po prostu taki jest	Kiedy jest mu bardzo trudno, potrzebuje się poruszać. To pomaga mu w skupieniu się i uspokojeniu
Nie patrz	Widzę, że zastanawiasz się, co się dzieje. Możesz mnie o to zapytać

Wyjaśnij zachowanie, nie oceniaj dziecka

DZIECKO WIDZI, ŻE KOLEGA:	ABY POMÓC ZROZUMIEĆ TO ZACHOWANIE, POWIEDZ:
zakrywa uszy	Niektóre osoby dużo głośniej słyszą albo mocniej odczuwają dźwięk. Być może jest teraz dla niego za głośno
nie odpowiada na pytanie	Może potrzebować więcej czasu albo sformułowania pytania w inny sposób. Nie oznacza to, że Cię ignoruje
chodzi po klasie	Dla niektórych osób ruch jest sposobem na wyciszenie się i skupienie
mówi bardzo długo o jednym temacie	To może być temat, który bardzo go interesuje. Możesz mu powiedzieć, jeśli chcesz teraz porozmawiać także o czymś innym
nie patrzy w oczy	Nie każdy potrzebuje patrzeć drugiej osobie w oczy, żeby go słuchać. Niektórym kontakt wzrokowy sprawia dyskomfort
potrzebuje innych zasad, ma specjalne dostosowania	Sprawiedliwie nie zawsze znaczy identycznie. Każdy może potrzebować trochę innej pomocy, żeby móc robić to samo



Informację o diagnozie dziecka warto ujawnić tylko wtedy, gdy odbywa się to z poszanowaniem jego prywatności i ustaleń z rodziną. Nie trzeba mówić całej klasie: Ala ma ADHD/ Maks jest w spektrum autyzmu, żeby wyjaśnić konkretne zachowania. Można mówić o potrzebach i różnicach, chroniąc prywatność dziecka

Co powiedzieć dziecku, które widzi *meltdown* / *shutdown* rówieśnika?

Gwałtowne zachowania dziecka w trakcie meltdownu (płacz, krzyk, intensywne ruchy itp.) mogą być dla innych dzieci niezrozumiałe i taka sytuacje może je przestraszyć.



Można powiedzieć:
Jego organizm jest teraz bardzo przeciążony. Potrzebuje przede wszystkim spokoju i pomocy dorosłego.
Jeśli dziecko pyta: *Dlaczego on się po prostu nie uspokoi?*, odpowiedz: *Kiedy ktoś jest bardzo przeciążony, trudno jest uspokoić się na polecenie. Najpierw organizm musi wrócić do równowagi*

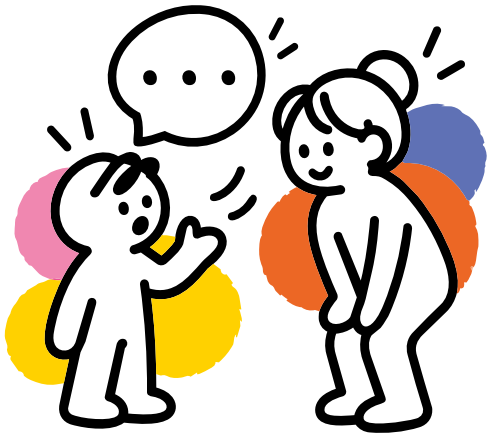
Shutdown może być znacznie mniej widoczny (dziecko sprawia wrażenie nieobecnego, wycofuje się, patrzy w jeden punkt, jego reakcje są bardzo wolne).

Przykładowe wytłumaczenie: *Wygląda na to, że teraz jest mu bardzo trudno i potrzebuje chwili bez rozmowy i kontaktu. Nie oznacza to, że Cię ignoruje albo że jest na Ciebie obrażony czy zły.*

WAŻNE

Czego warto nauczyć dziecko, które jest świadkiem kryzysu:

- Daj przestrzeń;
- Nie otaczaj rówieśnika grupą;
- Nie wyśmiewaj, nie komentuj;
- Nie nagrywaj telefonem;
- Nie próbuj dotykać kolegi / koleżanki bez pytania;
- Zawołaj dorosłego, jeżeli sytuacja wygląda niebezpiecznie;
- Po wszystkim nie rób z wydarzenia szkolnej sensacji.

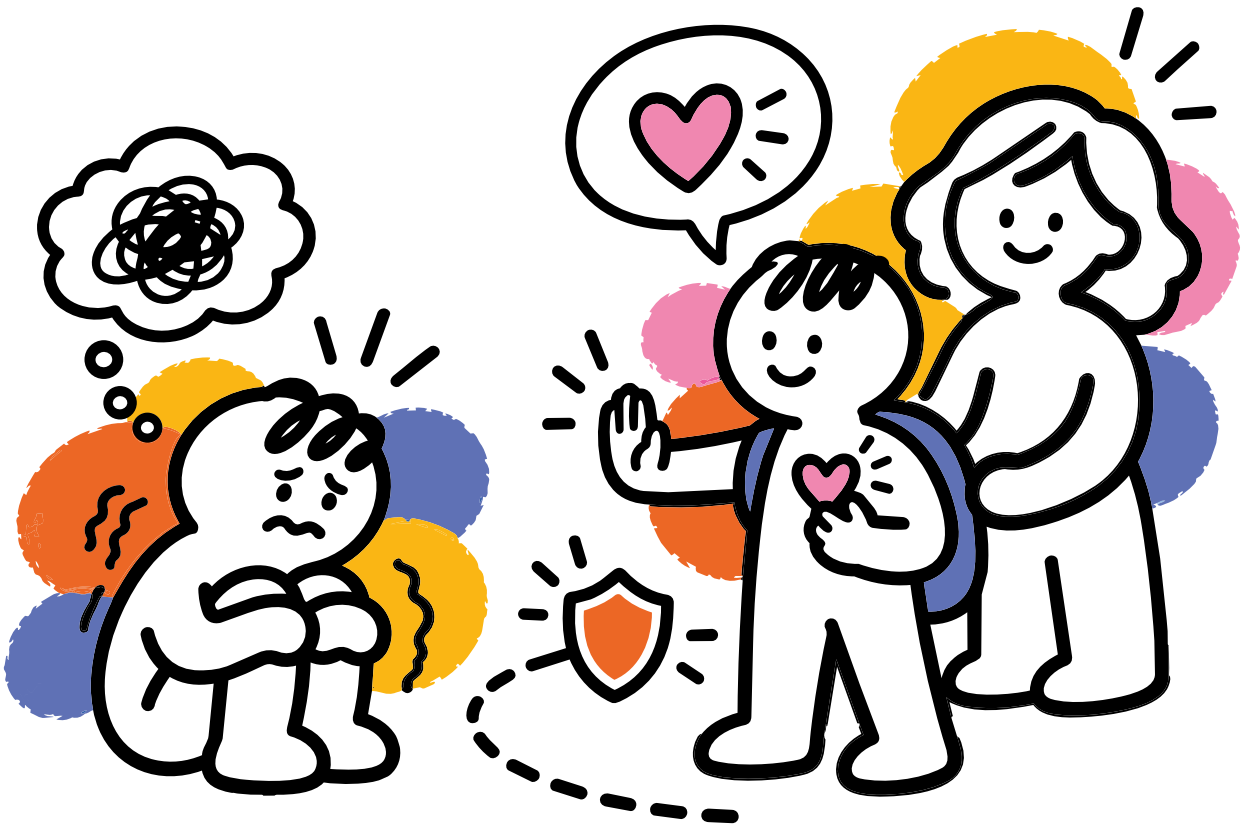


Trudne zachowanie a granice innych dzieci

Ucząc dziecko rozumienia neuroróżnorodności, warto pokazać mu, że za zachowaniem innych osób mogą stać trudności i potrzeby, których nie widać na pierwszy rzut oka. Jednocześnie należy podkreślać, że **zrozumienie czyjegoś zachowania nie oznacza konieczności godzenia się na wszystko,** zwłaszcza gdy narusza ono nasze granice.

Można powiedzieć: *Twój kolega mógł być bardzo zdenerwowany albo przeciążony i dlatego tak zareagował. To jednak nie oznacza, że może Cię uderzać. Masz prawo powiedzieć „stop", odejść i poprosić dorosłego o pomoc.*

WAŻNE! Empatia wobec osób neuroatypowych i dbanie o własne granice nie wykluczają się. Warto uczyć dziecko, że może próbować zrozumieć zachowanie kolegi lub koleżanki, a jednocześnie nie zgadzać się na zachowania, które sprawiają mu przykrość lub zagrażają jego bezpieczeństwu.





ROZDZIAŁ 8

RODZICE W JEDNEJ KLASIE – JAK ROZMAWIAĆ O NEURORÓŻNORODNOŚCI I WSPÓLNIE REAGOWAĆ NA TRUDNE SYTUACJE

Klasa to nie tylko grupa dzieci. Należą do niej również dorośli, którzy muszą się nauczyć współpracować w tematach bezpieczeństwa i rozwoju swoich dzieci.

Neuroróżnorodność nie oznacza, że potrzeby jednego dziecka są ważniejsze od potrzeb innych. Czasem musimy zastosować różna rozwiązania, aby każde dziecko mogło bezpiecznie funkcjonować w grupie. Najtrudniejsze konflikty zaczynają się często wtedy, gdy zachowanie dziecka zostaje zinterpretowane jako intencjonalne:

Jaś specjalnie przeszkadza / Ola chce zwrócić na siebie uwagę / Kubie wszystko wolno / Przez Kamila cała klasa cierpi i traci.



Zanim wyciągniemy wnioski, zamieńmy ocenę na pytanie: Co się wydarzyło i czego potrzebują dzieci, żeby następnym razem czuły się bezpieczniej?

Rozmawiajmy o zachowaniu, nie o „takim dziecku”

Słowa używane przez dorosłych szybko przejmują dzieci. Jeśli w grupie rodziców pojawiają się określenia, takie jak: *agresywny*, *niegrzeczny*, *dziwny*, po kilku dniach może ono funkcjonować również wśród uczniów.

Oddzielajmy dziecko od jego zachowania. Opisujmy to, co widzimy, mówmy o faktach. Nie dopowiadajmy tego, czego nie wiemy.

ZAMIAST	SPRÓBUJ
Karol jest agresywny	Doszło do sytuacji, w której Karol uderzył kolegę
Asia zawsze rozprasza klasę	W trakcie lekcji zdarzają się sytuacje, w których trudno Asi pozostać na miejscu i skupić się na zadaniu
Tomek jest dziwny	Tomek czasem reaguje inaczej niż większość dzieci
Marysia jest rozpieszczona	Widzę, że Marysia korzysta z innych rozwiązań. Nie znam powodów, dla których zostały wprowadzone

Dlaczego niektórych uczniów obowiązują inne zasady?

To, że niektórych uczniów obowiązują inne zasady, jest jednym z najczęstszych źródeł napięć między rodzicami. To, że dziecko może mieć możliwość wyjścia z klasy, skorzystania ze słuchawek, wydłużenia czasu w trakcie sprawdzianu, może wyglądać jak przywilej.

Kiedy Twoje dziecko zostało skrzywdzone

Po trudnej sytuacji najpierw zauważ doświadczenie swojego dziecka:
To musiało być dla Ciebie trudne. Opowiedz mi, co się wydarzyło.



PAMIĘTAJ

Równe traktowanie nie oznacza identycznego traktowania!

Nie zaczynaj od tłumaczenia zachowania drugiego dziecka jego diagnozą. Dopiero po poznaniu historii swojego dziecka, możesz dodać:
To, że komuś bardzo trudno kontrolować reakcje, może Nam pomóc zrozumieć, dlaczego coś się wydarzyło. Jednak nadal nie wolno Cię bić. Dorośli powinni pomóc Wam obojgu.

Empatia wobec jednego dziecka nie wymaga pomniejszania doświadczenia drugiego.

Jak reagować na klasowej grupie rodziców?

Grupy na komunikatorach są miejscem, w których konflikt może eskalować wyjątkowo szybko. Kilka emocjonalnych wiadomości w ciągu godziny potrafi się zmienić trudną sytuację między dziećmi w konflikt między rodzicami.

Zanim napiszesz post / wiadomość – zadaj sobie pytania:

- Czy znam cały przebieg zdarzenia?
- Czy opisuję sytuację, czy oceniam dziecko albo jego rodzinę?
- Czy powiedziałbym to samo, gdyby rodzic tego dziecka stał teraz przede mną?
- Czy moja wiadomość pomoże znaleźć rozwiązanie?

Jeśli wydarzyło się coś trudnego między dziećmi:

- Unikaj wypowiedzi: *Jak długo nasze dzieci mają znosić zachowanie tej osoby?*
  Spróbuj powiedzieć: *Dzisiaj wydarzyła się sytuacja, która przestraszyła część dzieci. Myślę, że warto zgłosić ją wychowawcy i dowiedzieć się, jak szkoła może zadbać o bezpieczeństwo oraz zapobiegać podobnym sytuacjom.*

- Unikaj wypowiedzi: *Rodzice powinni coś zrobić wreszcie ze swoim dzieckiem.*
  Spróbuj powiedzieć: *Nie wiemy, jakie działania podejmują jej rodzice. Skupmy się na tym, co my i szkoła możemy zrobić w tej konkretnej sytuacji.*

STOP hejtowi i stygmatyzacji

Nie trzeba być rodzicem dziecka, którego dotyczy rozmowa, żeby zareagować.

Jeżeli docierają do Ciebie komentarze:
Gabrysia nie powinna chodzić do normalnej szkoły / Przez Hanię cierpi cała klasa / Rodzice wychowują Maksa bez zasad i dlatego jest niegrzeczny;

ZAREAGUJ! Czasem jedno spokojne zdanie może zmienić kierunek rozmowy, np.: *Zatrzymajmy się na faktach. Nie znamy sytuacji zdrowotnej ani rodzinnej tego dziecka.*



Rodzicu dziecka neuroatypowego, nie musisz się tłumaczyć ze wszystkiego.

Masz prawo chronić prywatność swojego dziecka. Nie musisz stale wyjaśniać jego zachowań ani udowadniać, że „coś z tym robisz". Mów o potrzebach, na które inni mają wpływ.

Nie musisz dzielić się diagnozą. Możesz powiedzieć: *Duży hałas i duża liczba informacji są dla Adama trudne. Kiedy jest przeciążony, może reagować bardzo intensywnie. Pracujemy ze szkołą nad tym, żeby wcześniej zauważać te sytuacje i im zapobiegać.*

Jeśli Twoje dziecko zrobiło komuś krzywdę, uznaj doświadczenie drugiej osoby: *Przykro mi, że Twoje dziecko tego doświadczyło. Rozumiem, że mogło się przestraszyć. Chcę, żebyśmy wspólnie ze szkołą znaleźli rozwiązanie, które zwiększy bezpieczeństwo obojga dzieci.*



Rodzicu dziecka neurotypowego – nie musisz wybierać między empatią a bezpieczeństwem własnego dziecka.

Możesz jednocześnie rozumieć, że innemu dziecku jest bardzo trudno, oraz chcieć wiedzieć, jak szkoła zapewni bezpieczeństwo Twojemu dziecku. To nie są przeciwne stanowiska.

W rozmowie ze szkołą bardziej pomocne będzie pytanie: *Co możemy zmienić w organizacji, komunikacji lub wsparciu, żeby podobne sytuacje zdarzały się rzadziej i wszystkie dzieci mogły bezpiecznie funkcjonować?* Dopytywanie, czy dane dziecko „nadal jest w klasie" nie wpłynie na rzeczywistą zmianę i poprawę.

Wspólny język rodziców

W dobrej współpracy nie chodzi o to, żeby wszyscy rodzice się ze sobą zgadzali. Ale nawet w konflikcie powinni potrafić mówić o dzieciach z szacunkiem.

- Nie etykietuj dziecka.
- Nie diagnozuj cudzych dzieci.
- Nie omawiaj publicznie ich zdrowia i dokumentacji.
- Nie zakładaj złych intencji rodziców.
- Mów o konkretnych wydarzeniach i ich skutkach.
- Traktuj bezpieczeństwo wszystkich dzieci jako wspólny cel.
- Szukaj rozwiązania, zamiast dziecka, które można obwinić.



Dziecko neuroatypowe nie jest problemem klasy. Problemem może być sytuacja, z którą klasa i dorośli nie nauczyli się jeszcze dobrze sobie radzić



ROZDZIAŁ 9

GDZIE SZUKAĆ POMOCY

Nie musisz samemu wiedzieć, jak nazwać trudności dziecka ani do jakiego specjalisty się zgłosić. Jeśli coś Cię niepokoi – zacznij od miejsca, które nawiązuje do istniejącego problemu. Będzie to szkoła, poradnia psychologiczno-pedagogiczna albo specjalista.

Nie wiesz, od czego zacząć? Pomarańczowy Telefon Wsparcia Fundacji Avalon

To my, dorośli, musimy nauczyć się rozmawiać o neuroróżnorodności, wzajemnym zrozumieniu i budowaniu szkoły, w której każde dziecko czuje się bezpieczne i akceptowane. Nie zawsze jednak wiemy, jak reagować w trudnych sytuacjach i jakie rozwiązania wprowadzać.

Pomarańczowy Telefon Wsparcia Fundacji Avalon to bezpłatna infolinia, z której może skorzystać każdy, kto potrzebuje rozmowy, porady lub wsparcia w sprawach związanych z neuroróżnorodnością i codziennym życiem szkolnym.

Ten telefon jest dla Ciebie, jeśli:

- Jesteś rodzicem dziecka neuroatypowego i na co dzień mierzysz się z trudnościami, brakiem zrozumienia lub wykluczeniem. Chcesz dowiedzieć się, jak wspierać swoje dziecko i gdzie szukać pomocy;
- Jesteś rodzicem dziecka neurotypowego i chcesz lepiej zrozumieć neuroróżnorodność, porozmawiać z dzieckiem o odmiennych potrzebach jego kolegów i koleżanek lub dowiedzieć się, jak reagować na trudne sytuacje w klasie;
- Angażujesz się w życie szkoły, działasz w trójce klasowej lub prowadzisz grupę rodziców na komunikatorze. Zauważasz hejt, wykluczenie albo narastający konflikt między rodzicami i nie wiesz, jak zareagować, aby nie pogłębiać problemu;
- Jesteś nauczycielem i potrzebujesz wsparcia w codziennej pracy z klasą, w której uczniowie mają różne potrzeby. Chcesz lepiej rozumieć ich zachowania, zapobiegać konfliktom lub wprowadzać rozwiązania sprzyjające integracji całej klasy.

Nie musisz mieć gotowego rozwiązania ani nawet wiedzieć, do jakiego specjalisty się zwrócić. Możesz skontaktować się z psycholożką, prawniczką lub pedagożką specjalną, aby porozmawiać o swojej sytuacji, rozwiać wątpliwości i wspólnie zastanowić się nad dostępnymi możliwościami wsparcia.

Nie czekaj, aż trudna sytuacja przerodzi się w poważny konflikt. Czasem wystarczy rozmowa, aby lepiej zrozumieć potrzeby dzieci, spojrzeć na problem z innej perspektywy i znaleźć sposób na budowanie bardziej otwartej i wspierającej społeczności szkolnej.



KONTAKT:

530 001 130

poradnictwo@fundacjaavalon.pl

JEŚLI	ZACZNIJ TUTAJ
trudności pojawiają się przede wszystkim w szkole	wychowawca, pedagog lub psycholog szkolny; warto wspólnie ustalić, co dzieje się przed trudną sytuacją, jak reaguje dziecko i jakie wsparcie już działa
chcesz lepiej zrozumieć sposób uczenia się, funkcjonowania lub potrzeby edukacyjne dziecka	poradnia psychologiczno-pedagogiczna (PPP) – może przeprowadzić diagnozę funkcjonowania dziecka i, gdy są ku temu podstawy, wydać opinię lub orzeczenie
martwią Cię emocje, zachowanie lub zdrowie psychiczne dziecka	psycholog, psychoterapeuta lub psychiatra dzieci i młodzieży; w ramach NFZ można zgłosić się do ośrodka środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej bez skierowania
nie wiesz, jaka pomoc będzie odpowiednia	Pomarańczowy Telefon Wsparcia: **530 001 130**



PODSUMOWANIE

Neuroróżnorodność jest częścią szkolnej rzeczywistości. Dzieci mają indywidualne sposoby uczenia się, przeżywania emocji, komunikowania, budowania relacji i reagowania na otoczenie. Najważniejszym zadaniem dorosłych jest tworzenie warunków, w których mogą bezpiecznie się uczyć, rozwijać i być częścią grupy, bez potrzeby usilnego dostosowania się do innych.

Dlatego warto pamiętać:

- Zanim ocenisz zachowanie, spróbuj zrozumieć jego przyczynę;
- Nie musisz mieć diagnozy, żeby zacząć wspierać dziecko;
- Dostosowanie nie jest przywilejem. Jest sposobem na wyrównanie możliwości uczestnictwa;
- Rozumienie trudności nie oznacza zgody na krzywdzenie innych. Empatia i granice mogą istnieć jednocześnie;
- Mów o zachowaniu, nie etykietuj dziecka;
- Pytaj, co pomaga , nie tylko, co jest „nie tak”;
- W konflikcie między rodzinami szukaj wspólnego celu: bezpieczeństwa i dobrostanu wszystkich dzieci.

W dobrej szkole różne dzieci mają możliwość uczyć się i rozwijać razem.

Grafiki interwencyjne do wykorzystania wśród rodziców



Kliknij grafikę, aby pobrać ją na swoje urządzenie

















Autorzy:

Magdalena Bartniczak – Fizjoterapeutka, Edukatorka

Lusine Duryan – Dyrektorka Działu Rehabilitacji i Integracji Dzieci Fundacji Avalon, Pedagog Specjalna

Julia Sztreja – Psycholog

Redakcja:

Amelia Kamińska

Skład graficzny:

Filip Królak, Natalia Gacka

Główny partner projektu: