



# **Spektrum autyzmu**

## **Poznaj – Zrozum – Wspieraj**



Opracowanie:

Katarzyna Makowska

opiekunka Zrzeszenia Osób Neuroróżnorodnych UMK

## Spis treści

Spektrum autyzmu .....	3
Kobiety w spektrum autyzmu .....	4
Autyzm na przestrzeni wieków .....	4
Dlaczego nie używamy sformułowania „Zespół Aspergera”? .....	5
Trudności osób w spektrum autyzmu .....	5
Savoir vivre w relacji z osobami w spektrum autyzmu .....	6
Praca na zajęciach dydaktycznych.....	6
Ochrona danych osobowych .....	7
Sytuacja kryzysowa.....	8
Jak nie dopuścić do sytuacji trudnej? .....	8
Zagrożenie życia lub zdrowia.....	8
Pytania i odpowiedzi .....	9
Przypadek 1.....	9
Przypadek 2.....	9
Przypadek 3.....	10
Przypadek 4.....	10
Przypadek 5.....	11
Przypadek 6.....	11
Przypadek 7.....	11
Kontrakt studencki, czyli zasady współpracy na zajęciach.....	13
Instrukcja postępowania w przypadkach bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia osób będących członkami Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu.....	14

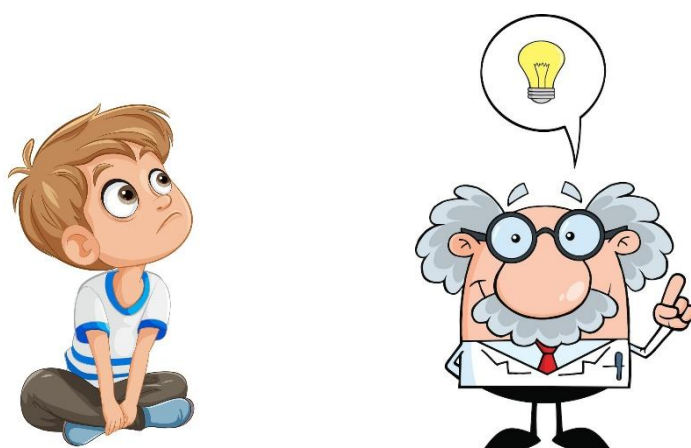
# Spektrum autyzmu

Spektrum autyzmu to odmienny od typowego sposób rozwoju człowieka, objawiający się różnicami:

- w sposobie komunikacji,
- nawiązywania relacji,
- wyrażania emocji,
- wrażliwości na bodźce sensoryczne,
- w schematach zachowań.

Każda osoba w spektrum autyzmu jest inna i u każdej neuroróżnorodność przejawia się różnym zestawem cech oraz ich nasileniem.

## Autyzm w mediach



## Autyzm w rzeczywistości



## Kobiety w spektrum autyzmu

Do niedawna uważano, że autyzm występuje o wiele częściej u mężczyzn niż u kobiet (1:4, 1:5). Najnowsze badania pokazują jednak, że autyzm w takim samym stopniu dotyka mężczyzn, jak i kobiety.

Kobiety ze spektrum autyzmu nie były przez długi czas diagnozowane, ponieważ... za dobrze funkcjonowały. Osoba, która się uśmiecha, jest ładnie ubrana, a przy tym utrzymuje kontakt wzrokowy – nie budzi niepokoju.

Dlatego dużo kobiet nie otrzymywało formalnej diagnozy autyzmu. Kobiety często obserwują, naśladują, wypatrują wzorów zachowań, niepisanych zasad w społeczeństwie. Tworzą dla siebie tzw. maski. Dzięki temu mogą łatwiej „wtopić się w społeczeństwo”, ale to nie oznacza, że nie borykają się z problemami typowymi dla osób w spektrum autyzmu.

Za swoją próbę przystosowania płacą ogromną cenę: depresją, stresem, wyczerpaniem, lękami, próbami samobójczymi, samookaleczeniami.



## Autyzm na przestrzeni wieków

Objawy specyficzne dla autyzmu zawsze były obecne w społeczeństwie, ale nie zawsze je rozpoznawano i nazywano.

Postrzeganie autyzmu ewoluowało na przestrzeni wieków: od dziwactwa, poprzez chorobę, zaburzenie rozwoju, aż do jednego ze sposobów odbioru rzeczywistości.



# Dlaczego nie używamy sformułowania „Zespół Aspergera”?

## **Hans Asperger – ciemne karty historii**

Hans Asperger był austriackim pediatrą i psychiatrą, który opisał zaburzenie nazwane później od jego nazwiska zespołem Aspergera.

Istnieją jednak dowody na to, że brał udział w akcji T4 – nazistowskim programie eliminacji osób nieuleczalnie chorych i niepełnosprawnych. Współpracował z kliniką Am Spiegelgrund, w której dokonywano eutanazji dzieci. Szacuje się, że w tej klinice, śmierć poniosło prawie 800 młodych pacjentów, a setki innych poddano eksperymentom medycznym.

Sformułowanie „zespół Aspergera” nadal funkcjonuje w potocznej mowie. Warto jednak pamiętać, że dr. Asperger był nazistą, który selekcjonował dzieci i współuczestniczył w zbrodniach nazistowskich.

## Trudności osób w spektrum autyzmu

Osoba w spektrum autyzmu:

- może być wycofana, lub bardzo bezpośrednia w kontaktach z innymi osobami;
- może być lakoniczna lub zadawać mnóstwo pytań;
- może zbyt dosłownie brać wypowiedzi innych osób (np.: „możesz zawsze zadzwonić”)
- może nie zapamiętywać twarzy innych osób (nawet szczegółów twarzy swoich rodziców);
- może nie nawiązywać kontaktu wzrokowego lub zbyt usilnie wpatrywać się w rozmówcę;
- może sprawiać wrażenie osoby niekulturalnej, ze względu na nieumiejętność stosowania ogólnoprzyjętych w społeczeństwie reguł np.: pomijanie zwrotów grzecznościowych, skracanie dystansu, zbyt duża szczerość.
- może mieć trudność z wybraniem kluczowych informacji z wypowiedzi innej osoby;

- może być zbytnim perfekcjonistą;
- może mieć lęk przed kontaktem z inną osobą (także mailowy lub telefoniczny).

## Savoir vivre w relacji z osobami w spektrum autyzmu

- Nie diagnozuj
- Nie oceniaj. Każdy człowiek jest inny, dlatego świat jest ciekawszy.
- Nie zniechęcaj się, gdy osoba w spektrum nie patrzy Ci w oczy. Ona w ten sposób koncentruje się na rozmowie.
- Daj czas na odpowiedź i bądź cierpliwy.
- Uprzedzaj o zmianach. Nie zaskakuj.
- Używaj krótkich zwrotów i jasnych, konkretnych sformułowań.
- Unikaj abstrakcyjnych pojęć, żartów, ironii, dwuznaczności, porównań i metafor.
- Nie wiesz jak się zachować? Po prostu zapytaj.

## Praca na zajęciach dydaktycznych

- Stawiaj osobie ze szczególnymi potrzebami takie same wymagania, jak innym studentom. Nie obniżaj wymagań, ale stosuj racjonalne wsparcie w celu wyrównania szans.
- Na studiach mamy do czynienia z osobami dorosłymi, które mają prawo decydować o sobie i podejmować błędne decyzje.
- Na pierwszych zajęciach spisz Kontrakt studencki, czyli zasady współpracy na zajęciach (załącznik nr 1).
- Ważne informacje (np.: o terminach kolokwium) przekazuj na początku lub końcu spotkania. Zapisz je na tablicy.
- Stosuj bardzo dokładne wytyczne przy pisaniu prac lub przygotowaniu prezentacji np.: dot. długości, ilości znaków lub slajdów, bibliografii.
- Nie zmuszaj do publicznych wystąpień przed grupą. W razie potrzeby wybierz inną formę zaliczenia.

- Podczas zajęć stosuj prezentacje, schematy, diagramy, krótkie opisy. Osobom np.: z ASD, ADHD trudno jest słuchać w pełnym skupieniu długiej, monotonnej wypowiedzi.
- Zastanów się czy ważne jest sprawdzenie wiedzy danej osoby, czy umiejętności jej szybkiego pisania?
- Unikaj ścian tekstu.
- Unikaj niespodzianek, zmian, nowych sytuacji. Uprzedź o nich wcześniej
- Unikaj chaotycznych wypowiedzi.
- Unikaj przeskakiwania z tematu na temat.
- Stosuj proste wypowiedzi:
  - a) „Na dzisiejszym spotkaniu mamy kilka tematów do przedyskutowania.
  - b) Po pierwsze - Terminy oddania prac.
  - c) Proszę o dostarczenie .... do dnia..... (zapisz na tablicy)
  - d) Po drugie – Wymagania dotyczące pracy.
  - e) Praca powinna mieć min. 15 stron, max. 20 stron. Proszę o stosowanie czcionki ... wielkości .... Akapit....., Interlinia.....(zapisz na tablicy lub prześlij mailem)
  - f) Po trzecie – Koło naukowe.
  - g) Na naszym wydziale działa Koło Naukowe.... Koło naukowe zajmuje się..... Spotkania odbywają się w każdy ..... w sali numer..... Jeżeli ktoś z Państwa chce się zapisać, to proszę napisać maila do....

## Ochrona danych osobowych

- Nie rozmawiaj o dolegliwości i trudnościach danej osoby publicznie
- Nie przysyłaj informacji poufnych lub osobowych innym osobom
- Jeżeli osoba woli nie pokazywać Tobie zwolnienia (bo jest to np.: wypis ze szpitala) poproś aby podeszła do biura Zespołu Wsparcia Osób ze Szczególnymi Potrzebami – tam wystawimy informacje tylko o długości zwolnienia.

## Sytuacja kryzysowa

Gdy sytuacja dla osoby w spektrum jest zbyt trudna, czuje się przebodźcowana, może pojawić się niepokój i brak poczucia bezpieczeństwa. Mogą pojawić się wtedy nerwowe chodzenie, kołysanie się, machanie rękami, uderzanie rękami w głowę, powtarzanie w kółko tych samych słów.

Nie jest to przejaw agresji, a sposób poradzenia sobie z trudną dla osoby sytuacją.

Co zrobić:

- zachowaj spokój;
- staraj się nie dopuścić do takich sytuacji, reaguj wcześniej;
- podejdź i zapytaj jak możesz pomóc;
- zaproponuj przejście do spokojniejszego miejsca;
- poczekaj, pozwól na wyciszenie i wyrażenie emocji.

## Jak nie dopuścić do sytuacji trudnej?

- W sytuacji stresowej pozwól osobie w spektrum wyjść z zajęć na chwilę, usiąść na podłodze, pognieść kartkę, porysować, uzupełnić sudoku, szydełkować. Nie zmuszaj do notowania, bądź siedzenia w ławce.
- Zabraniając danej osobie samoregulacji, bo tak właśnie osoby w spektrum radzą sobie z przebodźcowaniem czy lękiem, w pewnym sensie sami prowokujemy pojawienie się tak zwanych zachowań trudnych.
- Zgoda na takie zachowanie samoregulacyjne pozwala zapobiec trudnym sytuacjom, inaczej tylko niestety eskaluje się emocje, a nie je obniża.

## Zagrożenie życia lub zdrowia

- Jeżeli **w Twojej ocenie** zagrożone jest życie lub zdrowie danej osoby - zadzwoń na numer 112.
- Zapoznaj się z Instrukcją postępowania w przypadkach bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia osób będących członkami Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu (załącznik nr 2)

# Pytania i odpowiedzi

## Przypadek 1

Osoba w trakcie zajęć zadaje dużo pytań lub formułuje długie wypowiedzi, które mogą być uciążliwe dla pozostałych studentów

### **Jak reagować?**

- Ustal jasne zasady: Na początku semestru lub zajęć określ zasady zadawania pytań np. "pytania merytoryczne zadajemy w trakcie zajęć (formułujemy max. 3 zdania), pytania ogólne zadajemy po wykładzie lub mailowo".
- Strukturyzacja czasu na dyskusję: Jeśli wypowiedź jest zbyt długa, uprzejmie przerwij, mówiąc: "Dziękuję za ten punkt widzenia, ze względu na ramy czasowe musimy przejść dalej. Chętnie dokończymy tę myśl w przerwie lub na konsultacji".
- Technika "parkowania pytań": Poproś osobę o zapisywanie pytań na kartce lub przygotowanie referatu na ten temat.
- Przekierowanie uwagi: Kiedy student zada pytanie, skieruj je do reszty grupy, aby zaktywizować innych: "Ciekawe pytanie. Co o tym sądzą pozostali?".
- Ograniczenie dygresji: Jeśli wypowiedzi schodzą z tematu, jasno komunikuj: "To interesujące, ale wykracza poza zakres dzisiejszego tematu. Skupmy się na ..."

## Przypadek 2

Osoba w trakcie zajęć rysuje sobie, rozwiązuje sudoku, dzierga na drutach, bawi się gniotkami itp.

### **Jak reagować?**

Jeśli osoba potrafi odpowiedzieć na pytania odnośnie zajęć, notuje kluczowe informacje i bierze udział w dyskusji, jej działanie może być formą stymulacji poznawczej, która pomaga utrzymać mózg w stanie czujności.

Jeżeli zachowanie nie wpływa negatywnie na wyniki tej osoby ani nie przeszkadza innym, warto traktować to jako indywidualny styl uczenia się.

### Przypadek 3

Osoba chodzi po sali w trakcie zajęć

#### **Jak reagować?**

Jeśli osoba nagle zaczyna chodzić po sali, zareaguj stopniowo:

- Nawiąż kontakt wzrokowy: Często wystarczy spojrzenie, aby osoba zorientowała się, że jej zachowanie jest widoczne i niepożądane.
- Podejdź dyskretnie: Zamiast zwracać uwagę przy całej grupie, podejdź do studenta i zapytaj cicho, czy wszystko w porządku lub czy czegoś potrzebuje.
- Zaproponuj chwilowe wyjście z sali: jeśli student jest pobudzona (np. lęk, atak paniki), warto zaproponować jej wspólne wyjście z sali lub chwilę odpoczynku na korytarzu.
- Zaproponuj przerwę: zaproponuj wszystkim 5 minut na rozprostowanie nóg
- Rozmowa po zajęciach: Jeśli sytuacja powtarza się u tej samej osoby, umów się na rozmowę indywidualną. Pozwala to poznać przyczynę bez narażania na stres przed grupą

### Przypadek 4

Osoba podczas spotkania jest bardzo wycofana, małomówna, nie patrzy w oczy, nerwowo skubie palce (niekiedy, aż do krwi).

#### **Jak reagować?**

- Zaplanuj spotkanie w małym gronie. Duża ilość osób może przytłaczać i powodować lęk.
- Uśmiechnij się. Wskaż miejsce do siedzenia.
- Daj chwilę, aby osoba oswoiła się z nowym miejscem. Możesz na przykład uporządkować biurko, odłożyć książkę na miejsce, zaproponować coś do picia.
- Nawiąż rozmowę poprzez bezpieczne tematy: „Czy podoba się Pani/Panu na Uczelni”, „Czy czytała Pani/Pan daną książkę”, „Jaka tematyka Panią/Pana najbardziej interesuje”.
- Okaż cierpliwość, zrozumienie i nie krytykuj (wiele osób w spektrum jest już i tak bardzo samokrytyczna)

## Przypadek 5

Osoba ma nadwrażliwość na bodźce: dźwięk (np.: odgłosy siorbania, mlaskania), światło (szczególnie jarzeniówki), zapach (np.: kawy, nikotyny)

### **Jak reagować?**

Pozwól na stosowanie słuchawek, okularów przyciemniających, zmianę miejsca w trakcie zajęć. Ogranicz bodźce.

## Przypadek 6

Osoba ma lęk przed wystąpieniami publicznymi (np.: wygłoszeniem referatu)

### **Jak reagować?**

Nie zmuszaj do wystąpień przed forum grupy, bo osiągniesz odwrotny efekt.

Zaproponuj:

- Wystąpienie w mniejszym gronie: Pozwól osobie zaprezentować temat tylko Tobie lub w małej grupie (3-4 osoby) zamiast na forum.
- Nagranie prezentacji: Zezwól na nagranie prezentacji w domu i odtworzenie jej na zajęciach. To oswaja z treścią, eliminując stres związany z bezpośrednią uwagą.
- Stanie obok, a nie przed: Nie każ osobie stać przodem do sali. Pozwól skupić się na prezentacji, stojąc bokiem lub tyłem do grupy.
- Prezentację zza ławki: Pozwól prezentować na siedząco lub stojąc przy własnym biurku, co zmniejsza uczucie bycia „w centrum uwagi”.
- Zasadę „pierwszy/ostatni”: Zapytaj, czy osoba woli wystąpić pierwsza (aby mieć to za sobą) czy ostatnia (aby uspokoić się, słuchając innych)
- Możliwość wycofania się podczas prezentacji: zachęć do próby prezentacji przed forum grupy. Zapewnij, że w razie lęku osoba może się wycofać w każdej chwili i przesłać prezentację mailem.

## Przypadek 7

Osoba nie chce rozwiązywać zadań przy tablicy.

### **Jak reagować?**

Jest to sytuacja skrajnie stresująca dla osoby, ponieważ łączy w sobie lęk przed oceną nauczyciela, oceną rówieśników oraz ryzykiem publicznej porażki. Nie zmuszaj, bo spowodujesz utrwalenie traumy i osoba zacznie opuszczać zajęcia.

## Zaproponuj:

- Zasada "Bezpiecznej Kartki": Pozwól osobie podejść do tablicy z gotowymi notatkami. Lęk często blokuje pamięć krótkotrwałą – posiadanie "ściąg" w ręku redukuje stres związany z pustką w głowie.
- Stanie obok, a nie przed: Nie każ osobie stać przodem do sali. Pozwól skupić się na tablicy, stojąc bokiem lub tyłem do grupy.
- Wsparcie rówieśnicze: Zaproś do tablicy dwie osoby
- Pisanie bez mówienia: Pozwól osobie zapisać rozwiązanie w ciszy, a dopiero gdy skończy, poproś o krótkie wyjaśnienie (lub sam je skomentuj). Mówienie i pisanie jednocześnie to ogromne obciążenie poznawcze.
- Wykorzystanie nowoczesnych narzędzi: Skorzystaj z tablicy interaktywnej. Pozwól pisać z ławki, a wynik wyświetlać na tablicy.
- Unikaj "wrywania": Zapowiadaj wcześniej: "Za 5 minut poproszę Cię do tablicy, żebyś zapisała wynik trzeciego przykładu". Dzięki temu osoba ma czas na oswojenie się z myślą i przygotowanie.
- Modelowanie postaw: Edukuj całą grupę na temat empatii i różnych stylów pracy. Stwórz kulturę błędu, w której nikt nie jest wyśmiewany za pomyłkę.
- Ustalenie "bezpiecznego hasła": Umów się na osobności na sygnał (np. położenie długopisu w konkretny sposób), który oznacza: "dzisiaj czuję się bardzo źle. Nie jestem w stanie być aktywnym na zajęciach".

## Kontrakt studencki, czyli zasady współpracy na zajęciach

### Czym jest kontrakt?

Są to obowiązujące zasady zachowania, które spisujemy na pierwszych zajęciach ze studentami.

### Po co go zawieramy?

Kontrakt wprowadza porządek i ustala zasady zachowania. Definiuje, co jest akceptowalne, a co nie na zajęciach.

### Przykłady kontraktu:

- Regularnie sprawdzamy pocztę USOS
- Prace oddajemy w terminie; spóźnienia mogą skutkować obniżeniem oceny.
- Pracujemy aktywnie na zajęciach.
- Nie przerywamy sobie nawzajem. Szanujemy odmienne opinie i argumenty.
- Przychodzimy na zajęcia punktualnie – Spóźnienie powyżej 15 minut jest traktowane jako nieobecność.
- Można mieć ... dni nieobecności (bez podania przyczyny nieobecności).
- Nieobecności z ważnych przyczyn niezależnych od nas (np. choroba) usprawiedliwiamy na pierwszych zajęciach po powrocie (np. zwolnieniem lekarskim).
- Zaległości spowodowane nieobecnością trzeba nadrobić.
- Nie jemy na zajęciach (osoby, które muszą podczas zajęć jeść ze względów zdrowotnych muszą taką potrzebę zgłosić prowadzącemu).
- Napoje (kawa, woda itp.) wnosimy na zajęcia tylko w pojemnikach, które uniemożliwiają rozlanie.
- Wyciszamy telefony i chowamy je do torby (chyba że są potrzebne do ćwiczeń).
- Laptopy i tablety służą wyłącznie do notowania lub pracy nad zadaniem (podczas zajęć nie przeglądamy portali społecznościowych).
- Nie przychodzimy na zajęcia pod wpływem alkoholu i innych środków odurzających.
- Pozostawiamy po sobie porządek.

Załącznik do zarządzenia Nr 61 Rektora UMK  
z dnia 31 marca 2023 r.

## Instrukcja

postępowania w przypadkach bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia osób  
będących członkami Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu

Jeżeli w Twojej ocenie istnieje bezpośrednie zagrożenie życia lub zdrowia osób znajdujących się na terenie Uniwersytetu (np. zachowanie osoby wskazuje, że może zagrażać własnemu życiu lub zdrowiu albo życiu lub zdrowiu innych osób) postępuj zgodnie z poniżej wskazanymi zaleceniami:

1. Zachowaj spokój.
2. Zabezpiecz miejsce zdarzenia (jeśli jest to konieczne).
3. Jeśli na miejscu zdarzenia są inne osoby, poproś jedną z nich o pozostanie.
4. Zadbaj o swoje bezpieczeństwo oraz bezpieczeństwo osób w najbliższym otoczeniu (z osobą potencjalnie niebezpieczną nikt nie powinien zostawać sam na sam).
5. Jeżeli sytuacja tego wymaga, udziel pierwszej przedmedycznej pomocy.
6. Wezwij pomoc. Zadzwoń pod jeden z numerów alarmowych:
  - **112 – Centrum Powiadamiania Ratunkowego,**
  - ~~999 – Pogotowie Ratunkowe,~~
  - ~~997 – Policja,~~
  - ~~998 – Straż Pożarna.~~

Poinformuj operatora o sytuacji, w której się znajdujesz i stanie zdrowia osoby, której udzielasz pomocy.

7. Wykonaj polecenia i instrukcje przekazane przez operatora służb ratunkowych.
8. Poinformuj przełożonego, administrację terenu lub portiernię budynku o podjętych działaniach.
9. Poczekać na przyjazd służb ratowniczych.
10. Wskazane jest, aby towarzyszyć zagrożonej osobie do momentu przyjazdu służb ratowniczych. W tym czasie, jeżeli sytuacja tego wymaga, nadal udzielaj pierwszej pomocy przedmedycznej.
11. Jeżeli służby ratownicze odmawiają zabrania osoby, dla której została wezwana pomoc, poproś o pisemne potwierdzenie odmowy przyjęcia tej osoby.

*Komentarz:*

*Dzwoniąc na numer 112 podaj w **następującej kolejności**:*

- 1) dokładną lokalizacji (miejscowość, ulica, numer domu/km drogi),*
- 2) rodzaj zdarzenia (np.: wypadek, pożar, omdlenie)*
- 3) liczbę poszkodowanych*
- 4) swoje nazwisko i numer telefonu.*

*Odpowiadaj na pytania operatora i NIE rozłączaj się pierwszy*