



KARIERA BEZ BARIER

DZIECI W ŚWIECIE NEURORÓŻNORODNOŚCI A KSZTAŁTOWANIE KOMPETENCJI POTRZEBNYCH NA RYNKU PRACY

PORADNIK DLA RODZICÓW



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 978-83-68313-28-4

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 rodziców.* Instytut Badań Edukacyjnych.

Wydawca:

Instytut Badań Edukacyjnych
ul. Górczewska 8, 01-180 Warszawa
tel. (22) 241 71 00; www.ibe.edu.pl



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

Spis treści	3
Wstęp	4
1. O rozwoju i jego wyzwaniach	6
2. Ewolucja a neuroróżnorodność	8
3. Genetyka a wychowanie – skąd się biorą różnice?	10
4. Neuroodmienność zamiast dysfunkcji – zmiana perspektywy	14
4.1. Piętno odmienności i jego skutki.....	18
4.2. Osoby wysoko wrażliwe (WWO).....	22
4.3. Odmienni i utalentowani.....	32
4.4. Autyzm/zespół Aspergera.....	35
4.5. ADD/ADHD.....	36
4.6. Synestezja.....	38
4.7. Zaburzenia przetwarzania sensorycznego (SPD).....	38
5. Tranzycja na rynek pracy	40
Zakończenie	44
Literatura	45

Wstęp

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. Jak twierdzi D. Eagleman (2023), amerykański neurobiolog, „doświadczenie środowiskowe modeluje prawie każdy mierzalny aspekt mózgu, począwszy od poziomu molekularnego, aż po ogólną anatomię mózgu” (s. 31). Dodatkowym walorem jest neuroplastyczność, w trakcie życia nieustannie przemodelujemy obwody naszego mózgu, aby stawić czoło pojawiającym się w życiu codziennym wyzwaniom, wykorzystać 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 jako jednostki neuroodmienni. Zachowanie osób z neuroodmiennościami opisuje wspólna charakterystyka – wysoka wrażliwość. Osoba wrażliwa odbiera więcej informacji ze świata i intensywniej je przeżywa. Poziom wrażliwości związany jest z odmiennością fizjologiczną układów nerwowych. Jak pisze G. Maté (2023), znany ze swojego unikalnego spojrzenia na zaburzenie deficytu uwagi ADHD¹ i wiary w związek pomiędzy zdrowiem umysłu i ciała, istnienie ludzi wrażliwych jest korzystne dla ludzkości, ponieważ właśnie ta grupa najtrafniej wyraża jej twórcze pragnienia i potrzeby. Są 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).

Koncepcje opierające się na neuroróżnorodności dążą do osiągnięcia zmiany postrzegania człowieka z neuroodmiennościami, w tym celu konieczna jest modyfikacja perspektywy pojęciowej i poszerzenie definicji normy. Psycholog Linda Silverman z Cenrum Badań nad Rozwojem Osób Utalentowanych w Denver postuluje, że konieczne jest dostosowanie nauczania

¹ 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 rodziców) dotychczasowe określenia z uwagi na ich powszechność, rozpoznawalność, a w następstwie łatwość praktycznego zastosowania w pracy edukacyjnej.

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 pracujący od trzydziestu lat psycholog, lecz także jako mama od dwudziestu pięciu lat: córki i syna z neuroodmiennościami.

W podręczniku zamieściłam nie tylko niezbędną wiedzę, lecz także praktyczne ćwiczenia pozwalające na pracę z dzieckiem z neuroodmiennością, której celem jest realizacja pierwszego z czterech etapów tranzycji na rynek pracy – przygotowania opierającego się na modelu kompetencji i umiejętności, który został wypracowany w projekcie „Kariera bez barier” (Instytut Badań Edukacyjnych, 2023). Rola rodziców wydaje się na tym etapie absolutnie kluczowa, gdyż to w środowisku rodzinnym kształtują się podstawy obrazu siebie, rozumienia świata, budowania relacji i przedsiębiorczości – czterech grup kompetencji zidentyfikowanych w projekcie. Fundamentalne dla jakości środowiska, w którym formują się kompetencje, są relacje pomiędzy rodzicami a dzieckiem i wokół tego właśnie aspektu został opracowany poradnik – zarówno w warstwie treściowej, jak i ćwiczeniowej.

1. O rozwoju i jego wyzwaniach

Każdy etap życia człowieka ma swój własny rytm rozwoju, swoistą dynamikę. Jest on wynikiem możliwości podmiotowych 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 podejmuje zmieniające się wraz z wiekiem oczekiwania otoczenia społecznego dotyczące wymagań, zadań i standardów ich wykonania. Jeżeli rozwój jednostki dziejący się według wskazanych zegarów jest zsynchronizowany, mówimy o niezakłóconym jego przebiegu. W efekcie człowiek nabywa wysokich kompetencji osobistych i społecznych, które pozwalają mu na podejmowanie wyzwań rozwojowych kolejnych okresów, kształtuje również wysoki poziom poczucia kompetencji własnej, co wzmacnia wiarę w siebie, poczucie własnej wartości i skuteczności (Brzezińska, 2005).

Jeśli dostrzeżemy jednak asynchronię zmian w przebiegu rozwoju, zastanawiamy się, jakie znaczenie jej nadać. Czy jest to rodzaj odchylenia, dysfunkcji, odmierności? 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 rozwoju oraz odmienna jego dynamika, odrębny zakres zasobów zewnętrznych, z których może skorzystać, a więc każdy z nas może potrzebować różnego zakresu czasu na wypełnienie zadań rozwojowych.**

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 zmienia, modyfikuje ich funkcjonowanie, samo podlegając ich skutkom. Zaburzenia powstają więc w następstwie złożonych czynników

psychicznych, środowiskowych, genetycznych i neuronalnych oraz ich wzajemnej i dynamicznej interakcji, są zatem 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 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 pewne objawy nadmiarowości, np. 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 pewne objawy nadmiarowości,
- wiążą się 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 neuroróżnorodność

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. W toku ewolucji kluczowe okazało się zadanie związane ze zbieraniem sygnałów z otoczenia i naszego ciała, a następnie ich integrowanie 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 doświadczane przez nas wrażenia. Mózg jest zamknięty w czaszce i nie widzi świata, dokonuje rodzaju projekcji na podstawie danych dostarczanych przez zmysły. Nie odbieramy świata dosłownie, kreujemy 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 każdego z nas jest naznaczony odmiennością funkcjonalną, a czasami i strukturalną.

Ważne!

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



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 i nie ma uzasadnienia stosowanie jakichkolwiek wartościowań oraz – jak stwierdza E. N. Aron (2023), amerykańska psycholog – posiadanie wrażliwego układu nerwowego to cecha normalna i zasadniczo neutralna.

Skoro neuroróżnorodność jest terminem zbiorczym, faktem dotyczącym 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 do dalszej praktycznej pracy w niniejszym poradniku, to:

1. wysoka wrażliwość – osoba wysoko wrażliwa (WWO),
2. autyzm/zespół Aspergera,
3. ADD/ADHD,
4. dysleksja,
5. zaburzenia przetwarzania sensorycznego.



Ważne!

- Osoba neuroodmienna 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.

To właśnie neuroodmiennościom poświęcam uwagę w niniejszej publikacji. Wskazuję na to, które zachowania wybranych neurotypów mogą być nieadaptacyjne, a w następstwie przejawiające je dzieci mogą wytworzyć profile kompetencyjne niepozwalające im na skuteczną tranzycję na rynek pracy.

3. Genetyka a wychowanie – skąd się biorą różnice?

Różnice indywidualne są powszechne – nie istnieje taka cecha fizyczna, forma zachowania ani taka właściwość psychiczna, pod względem której ludzie nie różniliby się między sobą. Mają taką samą liczbę chromosomów, a wyposażenie genetyczne każdego człowieka jest niepowtarzalne. Różnice indywidualne występują w zakresie wszelkich zachowań i charakterystyk psychologicznych. W jądrze komórkowym jest 46 identycznych chromosomów ułożonych w 23 pary. Chromosom to splecione ze sobą dwie nitki DNA. DNA stanowi nośnik genów – czyli podstawowych jednostek informacji genetycznej. Geny to fragmenty DNA, które kodują białka. Geny mogą – choć dzieje się to rzadko – spontanicznie mutować, co prowadzi do różnych zmian. Wskutek działania jednego genu mogą powstać setki białek – gen w odmiennych warunkach środowiskowych może kodować różne produkty białkowe i w konsekwencji spowodować odmienne działanie, w tym choroby. Geny nie pracują w osamotnieniu, ich aktywność zależy od komórek, w których działają. Szacuje się, że człowiek ma między 23 a 25 tysięcy genów.

Im więcej wspólnych genów, tym bardziej podobne są osoby: w przypadku dzieci, rodziców, rodzeństwa to 50 procent wspólnych genów. Próbując rozstrzygnąć, czy w ukształtowaniu danej cechy większe znaczenie mają geny, czy ma je środowisko, posługujemy się wskaźnikiem odziedziczalności – procent zmienności wyjaśniony przez wpływy genetyczne. Gdyby odziedziczalność jakiejś zdolności wynosiła 17 procent, to by oznaczało, że tyle procent całego zróżnicowania tej zdolności w określonej populacji można wyjaśnić wpływami genetycznymi. W przypadku osobowości czynnik genetyczny odpowiada w 35 procentach, a środowiskowy w 65 procentach za zmienność. Dodatkowo utrudniającym analizę jest fakt, że większość cech ma charakter poligeniczny, co oznacza, że oddziałuje na nie wiele genów, tak jak np. w przypadku autyzmu (Grandin, 2023).

Informacje zawarte w kodzie genetycznym nie kodują człowieka, tylko program, na którego podstawie kształtuje się człowiek. To, jak proces przebiegnie, w dużej mierze zależy od środowiska, w którym następuje rozwój, każde zachowanie formuje się we wzajemnym oddziaływaniu genów i otoczenia (Kandel, 2023). Tu szczególne znaczenie mają procesy epigenetyczne. Oddziałują one na chromosomy, dostarczają, tłumaczą wiadomości z otoczenia oraz „mówią” genom, co mają robić. Innymi słowy, o ostatecznym sposobie ekspresji naszego genomu decydują doświadczenia życiowe (Maté i Maté, 2023).

Celem przytoczenia tych istotnych faktów naukowych **jest potwierdzenie znaczenia zarówno samych genów i ich mutacji przekazywanych przez rodziców, jak i jakości środowiska, w jakim dziecko się rozwija**. Stres doświadczany przez kobiety w ciąży zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia wielu problemów zdrowotnych dzieci, od zaburzeń psychicznych przez nadciśnienie, choroby serca, cukrzycę, zaburzenia układu odpornościowego, stany zapalne, spowolnienie metabolizmu oraz rozwój autyzmu i innych zaburzeń neurologicznych (Maté i Maté, 2023, s. 157). Gabor Maté i Daniel Maté przytaczają badania kanadyjskich naukowców zrealizowane na Uniwersytecie w Calgary wskazujące, że stan umysłu matki w trakcie ciąży i po porodzie kształtuje strukturę rozwijającego się mózgu niemowlęcia. Kora mózgowa dzieci w wieku przedszkolnym, których matki zapadły na depresję w połowie trzeciego miesiąca ciąży, była cieńsza niż u innych dzieci. Wspomniane wyniki badań mózgu mogą zwiastować późniejsze problemy dziecka, takie jak stany depresyjne i lękowe, zaburzenia kontroli impulsów oraz trudności ze skupieniem uwagi, a także mogą być odpowiedzialne za rozwój autyzmu i innych zaburzeń neurologicznych (Maté i Maté, 2023, s. 156).

„Nasza ekologia kulturowa nie wspiera dostrojonego, uważnego i wrażliwego, i skomunikowanego rodzicielstwa. Destabilizacja zaczyna się od stresu przenoszonego na dziecko jeszcze w łonie matki”.

G. Maté i D. Maté (2023, s. 193)

Skutki dla rozwoju mózgu dziecka może przynosić nie tylko stan umysłu kobiety w ciąży, ale również oddziaływanie środowiska, w jakim ona się znajduje, w tym jakość relacji pomiędzy rodzicami. Następnie dochodzi coraz trudniejsza do zniesienia presja ekonomiczna, erozja więzi społecznych, brak wspierających mechanizmów społecznych, niedoskonałość systemu edukacji opartego na rywalizacji i lęku, oziębłość oraz wrogość wszechobecna w relacjach rówieśniczych. Rodzice wychowują dziś swoje dzieci w toksycznym społecznie i biologicznie środowisku, doświadczają ogromnej ilości problemów i często pozostają z nimi sami.

W niniejszym opracowaniu już był przywoływany aspekt ewolucji gatunku ludzkiego. Jeżeli spojrzymy na fakt, że przez większość czasu przeznaczonego na kształtowanie się współczesnego człowieka byliśmy łowcami i zbieraczami (ponad 200 tysięcy lat), warto sięgnąć do mądrości przodków w zakresie wychowania. W przeprowadzonych badaniach Darcia Narvaez zidentyfikowała siedem praktyk wczesnego wychowania dzieci wspólnych dla łowców-zbieraczy. Praktyki te składają się na otoczenie, które nazywa „gniazdem ewolucyjnym” (za: Maté, Maté, 2023, s. 180–181).

Praktyki wczesnego wychowania dzieci wspólne dla łowców-zbieraczy:

1. Kojące doświadczenia okołoporodowe.
2. Szybkie reagowanie na potrzeby niemowlęcia i zapobieganie niepokojom.
3. Częsty dotyk i stała obecność fizyczna, w tym dotyk połączony z ruchem (noszenie, trzymanie).
4. Częste karmienie piersią (przez dwa lata do pięciu lat).
5. Społeczność obejmująca wielu dorosłych opiekunów oferujących wrażliwość i ciepło.
6. Pozytywna atmosfera wsparcia społecznego (dla matki i dziecka).
7. Kreatywna i swobodna zabawa na łonie przyrody z przyjaciółmi w różnym wieku.



Ćwiczenie 1. Praktyki wychowawcze.

Korzystając z wymienionych praktyk i treści rozdziału, zastanów się, jak możesz scharakteryzować własne „gniazdo”. Zastosuj do analizy minimum trzy praktyki z zestawienia powyżej lub wykorzystaj własne.

Praktyki wychowania	W jakim stopniu twoje dziecko ma to zapewnione (0–100%)?	Co możesz zrobić, aby zwiększyć stopień korzystnego oddziaływania?	Co jest ci do tego potrzebne?
Kreatywna i swobodna zabawa na łonie przyrody z przyjaciółmi w różnym wieku.			

Co chciał(a)byś poprawić w swoich praktykach wychowawczych?

.....

.....

Jakich praktyk nie akceptowałeś(-aś) u swoich rodziców/dziadków?

.....

.....

W jakim stopniu i w jaki sposób wzorce wychowawcze z twojej rodziny, społeczności wpływają na to, jak realizujesz funkcję wychowawczą wobec własnych dzieci?

.....
.....

Nawiązując do zasad wychowania wypracowanych w nurcie psychologii humanistycznej, chcę zwrócić uwagę na rolę rodzica, która ma polegać na pobudzaniu i wzmacnianiu dziecka w realizacji jego indywidualnych potencji i uzdolnień. Jednym z podstawowych warunków jest akceptacja dziecka. „Idzie to w parze z uznaniem i traktowaniem go w pełni jako osoby, samodzielnej jednostki, której przysługuje godność, a w dalszej konsekwencji przyznanie mu prawa do odrębności i odmienności w stosunku do rodzica” (Pobojewska, 2006, s. 30).

Jednocześnie należy pamiętać o równości relacji wychowawczej. Rodzic jest człowiekiem z wszelkimi jego niedoskonałościami i talentami, który z racji samego istnienia zobowiązany jest do pracy nad sobą, do autentycznej troski o siebie i własny rozwój.

Co stanowi dla ciebie kluczowe wyzwanie w byciu rodzicem neuroodmiennego dziecka?

.....

Jak można sobie z tym radzić?

.....

Jeśli potrzebujesz pomocy, to jakiej? Od kogo możesz ją uzyskać?

.....

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)

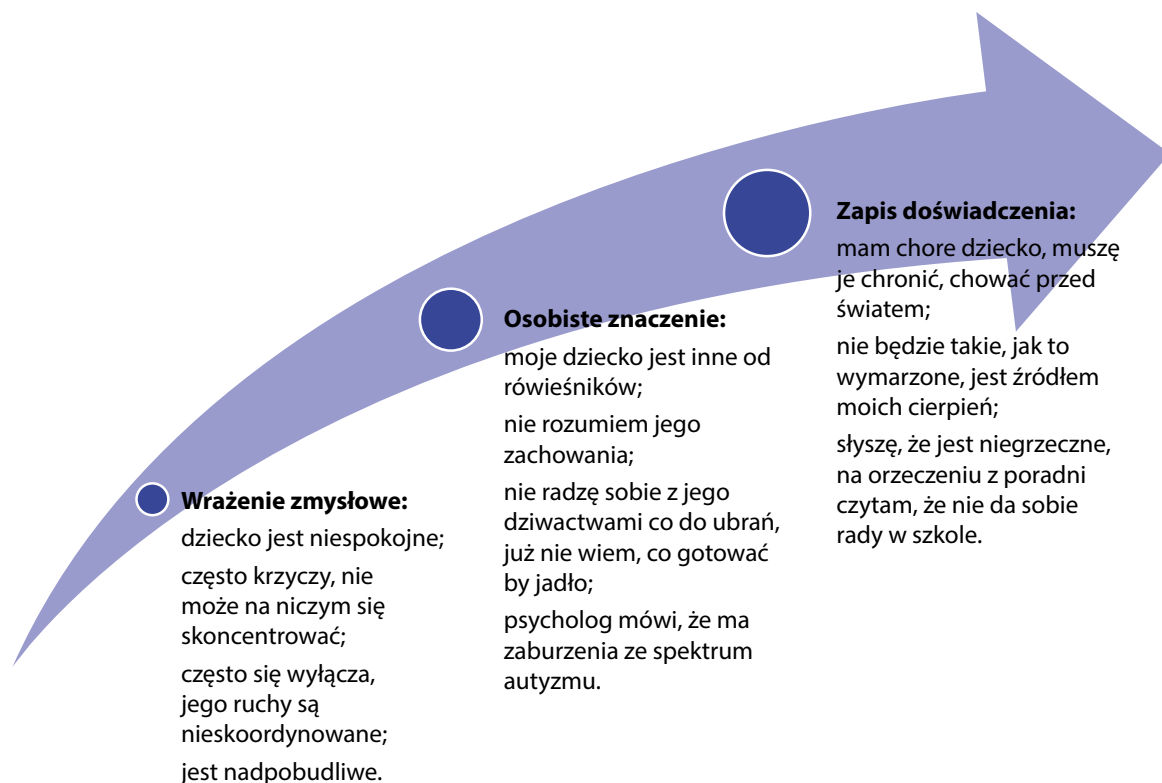
Zrozumienie i zmiana spostrzegania odmienności stają się kluczem do przemiany doświadczenia i ulżenia lękom, a nawet stanom depresyjnym osób neuroodmiennych. Im wcześniej nastąpi interwencja, tym większa szansa na zmniejszenie zakłóceń rozwojowych, ponieważ mniej nieprawidłowości odwzoruje się w elastycznych strukturach mózgowych. Chodzi o zmianę stereotypowego myślenia, np. że osoby neuroodmienne są oderwane od rzeczywistości i nieświadome sygnałów społecznych. Tymczasem często mają one hiperświadomość niektórych zdarzeń, sytuacji. Chłoną świat całym sobą, ale nie zawsze pytają, tworzą więc własne odwzorowanie świata, które naznaczone lękiem i poczuciem odmienności może utrudniać przystosowanie się do oczekiwań społecznych. Dlatego konieczna jest zmiana percepcji, a co za tym idzie zmiana sposobów edukacji, interwencji psychologicznej czy medycznej. Poziomy zniszczeń, jakie dokonują się w naszych mózgach, i tak już są przerażające, a brak działania może tylko je pogłębić.

Co może dać rodzicom ta zmiana perspektywy?

1. Zmianę przekonań co do dziecka, które nie jest „chore”, a jedynie odmienne.
2. Perspektywa odmienności daje nadzieję, skoro nie jest chore, ma szansę na dobre dopasowanie, a więc na szczęście.
3. Wyzwolenie się od poczucia winy, że to moje „nie najlepsze geny” spowodowały problemy mojego dziecka.
4. Wyzwolenie od poczucia wstydu, że właśnie nam urodziło się „chore” dziecko.
5. Nadzieję, że jeżeli wesprze się dziecko w procesie rozwoju, zdoła wykorzystać swój potencjał.
6. Może zmienić spostrzeganie – moje dziecko jest wyjątkowe.
7. Może zmniejszyć lęk związany z przyszłością dziecka.

Inny sposób postrzegania swoich neuroatypowych dzieci może być dla rodziny szansą na normalność, na poukładanie systemu rodzinnego w taki sposób, aby dla wszystkich znalazło się miejsce. Taka zmiana perspektywy współgra z wykreowanym w nurcie psychologii humanistycznej optymistycznym obrazem człowieka i jego rozwoju. Każda jednostka ludzka ma niepowtarzalny charakter, ponadto jest z natury dobra oraz ma potencjalne zdolności zdrowego i twórczego rozwoju. Zgodnie z koncepcją C. Rogera (2005) człowiek w procesie rozwojowym jest twórcą siebie, jest zdolny przewyższać przeszkody i trudności rozwojowe, kształtować swoje motywacje w drodze do niezależności. Dziecko, jak twierdzi T. Gordon (2003), jest indywidualnością, posiadającą unikalną tożsamość, i powinno iść własną drogą, a nadrzędnym celem wychowania jest rozwój jednostkowego potencjału dziecka.

Z. Chlewiński (1999) twierdzi, że umysł jest jednym z najpiękniejszych i najbardziej zdumiewających twórców, w jakie został wyposażony człowiek. Dzięki umysłowi buduje on poznawczą reprezentację rzeczywistości, sięga poza zjawiska obserwowane zmysłami, próbuje zrozumieć świat i siebie. Człowiek w swoich działaniach nie kieruje się rzeczywistym stanem świata, bo go nie zna, lecz przede wszystkim własną wiedzą o świecie, która jest bardzo ograniczona i nie w pełni adekwatna. Teoretycznie człowiek jest zdolny odebrać o wiele więcej informacji z otaczającej go rzeczywistości, niż to czyni świadomie. Jednak selekcjonuje on i koduje w pamięci tylko te informacje, które są mu potrzebne, tworzy w ten sposób indywidualną siatkę wiedzy, która podlega nieustannej modyfikacji, a w efekcie jej stosowania przejawiają się określone zachowania.



Prześledźmy na rysunku 1, jak może zmieniać się zachowanie, kiedy nastąpi zmiana we wzorcu myślowym dotyczącym neuroodmiennego dziecka. Dane wejściowe to konkretny materiał pochodzący z naszych zmysłów, ale to, co z nim uczynimy w naszym umyśle, jest już jedyne i niepowtarzalne, co więcej, wytworzony wzorzec w umyśle może podlegać dalszym zmianom.

Rysunek 1

Kształtowanie wzorca myślowego



Źródło: opracowanie własne.

Jeśli tym samym wrażeniem zmysłowym nadam inne znaczenie, w moim mózgu powstanie odmienny wzorzec myślowy, a w następstwie zmieni się moje zachowanie wobec dziecka. Przykładowo uwolnię się od lęku, że dziecko trzeba nieustannie leczyć, chronić (choć nie wykluczam i takich działań), a skupię się na tym, by pomóc mu zrealizować w pełni jego potencjały rozwojowe, takie, jakie są, z pełnym ich bogactwem.

We współczesnym świecie rodziny żyją w ciągłym napięciu, pod wpływem presji i bez wsparcia, zatem nie ma idealnych środowisk rozwojowych. Jeśli tak niewiele dzieci dorasta w optymalnym środowisku, „to ja nie mam pojęcia, jakie są rzeczywiste parametry rozwoju” – mówi psychiatra dziecięcy S. Greenspan (za: Maté, 2023, s. 59).

Ćwiczenie 2. Zmiana wzorca myślenia i jej skutki.

Spróbuj dokonać zmiany wzorca myślenia dotyczącego twojego dziecka. Skorzystaj z przykładu zamieszczonego w tabeli.



PRZYKŁAD		Skutki dla dziecka	Skutki dla rodzica	Efekt dla obu stron
Stary wzorzec	Dziecko z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej i deficytem uwagi.	Mam deficyt. Coś ze mną jest nie tak. Poczucie nieadekwatności.	Mam chore dziecko. To moja wina, bo wraz z drugim rodzicem przekazaliśmy dziecku niewłaściwe geny. Wstydę się tego. Same kłopoty.	Bierność. Frustracja, pytanie: dlaczego ja? Poczucie nieszczęścia i niesprawiedliwości.
Nowy wzorzec	Dziecko z neuroodmiennością w zakresie uwagi i aktywności psychoruchowej.	Inaczej funkcjonują, moja uwaga i aktywność psychoruchowa.	Moje dziecko jest wyjątkowe. Ma odmienną strukturę mózgu, więc inaczej muszę dbać o jego potrzeby. Nie obwiniam się, bo wiem, jak wiele czynników mogło to spowodować. Wspieram rozwój talentów i pomagam w radzeniu sobie z trudnościami. Wiem, z jakiej pomocy mogę skorzystać.	Wzrost samoskuteczności. Poczucie kontroli. Aktywne poszukiwanie rozwiązań.
Neuroodmienność mojego dziecka		Skutki dla dziecka	Skutki dla rodzica	Efekty
Stary wzorzec				
Nowy wzorzec				

Zastanów się, jakie są twoje schematy. Odpowiedz na pytanie: Kim jest dla mnie moje dziecko?

.....

Jeśli już wiesz – co zamierzasz dalej?

.....

Jakie „**supermoce**” ma twoje dziecko?

.....

Niepozorna nastolatka z zespołem Aspergera Greta Thunberg, o której głośno było ostatnimi czasy w związku z jej aktywnością na rzecz klimatu, opisując siebie, mówiła o swoich „supermocach”. **Kiedy sam zmienisz wzorzec myślenia w stosunku do własnego dziecka, nie tylko masz szansę te „supermoce” dostrzec u niego, ale również sam poczujesz przyływ mocy, która ochroni ciebie i twoje dziecko przed piętnem społecznym.**

Często wynikający z neuroodmienności styl reagowania emocjonalnego dziecka może powodować istotną barierę w komunikacji. Reakcja defensywna, krzyk, nadreaktywność nie tylko ograniczają czytelność przekazu, ale również uruchamiają negatywne emocje – trudne zachowanie dziecka może napotkać na odpowiedź obronną rodzica czy nauczyciela. Ważne, żeby faktycznie uznać wrażliwość danej osoby za składową jej samej, ważną część jej osobowego JA.

Ważne! Wyzwanie

Kluczowym wyzwaniem dla rodziców i nauczycieli jest pomoc neuroatypowym dzieciom w zrozumieniu i zaakceptowaniu ich cech, na zintegrowaniu ich w jeden spójny obraz osobowego JA.



4.1. Piętno odmienności i jego skutki

Obecnie 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. Następstwa stygmatyzacji mogą pogłębiać i tak już często kruche poczucie wartości. Ukryte uprzedzenia, które są ważniejsze od jawnych, powstają 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 rozważyć je świadomie. Największą rolę odgrywają tu osoby znaczące, zwłaszcza matki.

W 2006 roku odkryto, że ukryte uprzedzenia pojawiają się przed 6 rokiem życia 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. Takie zachowania powodują u neuroodmiennych dzieci bolesne doświadczenia, które są następstwem tego, że żyjemy w nieczułym i odłączonym od natury społeczeństwie. Neuroodmienność zaś ewolucyjnie zespolona jest z naturalną potrzebą wielozmysłowego podłączenia się do środowiska, w którym żyjemy.

Konieczne jest przeciwdziałanie dyskredytacji i wyeksponowanie pozytywnej strony wrażliwości. Uwrażliwienie jest bardzo cenne, ale jest też wymagającym darem, trzeba umiejętnie wyznaczać i dbać o swoje granice, uważnie zarządzać swoimi harmonogramami, porami snu i posiłków, czasem na odpoczynek, relaks, zabawę i pracę oraz kształtować efektywne działania prozdrowotne.



Ważne! Znaczenie piętna

Osoba, która zostaje naznaczona piętnem, przypuszczalnie będzie miała szczególnie 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).

Jak zauważają B. Roźnowski i P. Kot (2018), wielu badaczy, między innymi 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 odmiennych zachowań, przynależnych jednostce „supermocy”.



Ćwiczenie 3. Rozmowa o słabościach i sile.

Jeśli udało ci się zmienić swój wzorzec myślowy, spróbuj przeprowadzić rozmowę z własnym dzieckiem na temat jego odmienności. Możesz skorzystać z poniższego schematu.

I krok – przygotowanie do rozmowy

1. Zadbaj o dobrą atmosferę, dostosuj czas, miejsce, okoliczności do potrzeb dziecka. Stwórz takie warunki, w których dziecko będzie chciało z tobą rozmawiać, słuchać cię i dzielić się swoimi problemami.
2. Bądź gotowy(-a) do rozmowy, spokojny(-a), akceptujący(-a), otwarty(-a) i życzliwy(-a) dla dziecka.

3. Odsuń na bok wszystkie dokumenty, laptopa, odłóż prasowanie, telefon i wycisz go. Zadbaj, abyście mieli spokój. Przed rozpoczęciem rozmowy zapytaj, jak się dziecko czuje.
4. Unikaj blokad dobrej komunikacji (przykłady poniżej):

Blokada komunikacyjna	Nie mów
Rozkazywanie, zarządzanie	Przestań marudzić. Nie odzywaj się tak do swojej matki.
Ostrzeganie, upominanie	Jeśli nie przestaniesz marudzić, nie oddam ci tabletu.
Wygłaszanie kazań	Należy okazywać dorosłym szacunek.
Radzenie, dostarczanie gotowych rozwiązań	Proponuję, żebyś zgłosił to nauczycielowi.
Pouczanie, argumentowanie	Rodzeństwo winno się wspierać. Trochę poboli i przestanie.
Osądzanie, krytykowanie	Ty nie myślisz logicznie. To nie jest dojrzały punkt widzenia.
Ośmieszanie, porównywanie	Zachowujesz się jak dzidziuś. Kasia to sobie radzi.
Interpretowanie, diagnozowanie	Nie lubisz Kasi, bo jesteś zazdrosna o jej oceny.
Współczucie, pocieszanie	Biedne dziecko, tyle trudności przed tobą.
Badanie, wypytywanie	Z kim rozmawiałeś na ten temat?
Odsuwanie dziecka od problemu przez uchylanie się od rozmowy	Nie będziemy teraz o tym mówić. Nie myśl o tym.

Źródło: *Edukacja rodziców. Szkoła komunikacji międzypokoleniowej. Podręcznik dla trenerów* (s. 51–53), A. Pobjewska, 2006, Wydawnictwo WSHE.

Zastosowanie wymienionych blokad może prowadzić do tego, że dziecko może być przytłoczone sytuacją, a także mieć poczucie, że jego swoboda w myśleniu i działaniu została ograniczona. Może doświadczać lęku i bać się twojej oceny.

II krok – wprowadzenie

Opowiedz jakąś historię, np. O. Rzyckiej (s. 21) lub inną.

Słabość czy siła?

Dziesięcioletni chłopiec, który stracił rękę w wypadku samochodowym, postanowił trenować judo pod okiem japońskiego mistrza. Uczeń bardzo się przykładał, ale mistrz po trzech miesiącach treningów nauczył go tylko jednego chwytu. Chłopiec zapytał, czy nie powinien uczyć się innych chwytów, ale stary mistrz odparł, że to jedyny chwyt, jaki powinien znać. Minęło kilka miesięcy treningów i mistrz zabrał go na turniej, który chłopiec wygrał. Po turnieju zapytał mistrza zdziwiony, jak to się stało. Wówczas mistrz odpowiedział: „Po pierwsze opanowałeś do perfekcji jeden z najtrudniejszych rzutów w judo. Po drugie jedyną obroną przed tym rzutem jest chwyt za lewą rękę”. Największa słabość chłopca stała się jego największym atutem

Źródło: skrócona opowieść za: *Menedżer coachem. Jak rozmawiać, by osiągnąć rezultaty* (s. 232–233), O. Rzycka, 2010, Oficyna a Wolters Kluwer Business.

III krok – rozmowa

Zadawaj pytania. Zachęcaj do odpowiedzi, bądź cierpliwy. Uważnie słuchaj, bądź autentycznie zainteresowany, dopytuj, upewnij się, że dobrze rozumiesz.

Zapytaj o to, co jest siłą jego odmierności.

.....

Jak zmienić swoje słabości w groźną broń?

.....

Miej przygotowane przykłady osób z neuroodmiernościami, które pokonały swoje słabości i osiągnęły sukces, np.:

Thomas Edison	Nauczyciel powiedział mu, że jest zbyt tępy, aby się cegokolwiek nauczyć. Zanim skonstruował żarówkę, poniósł około 1000 porażek.
Bill Gates	Porzucił studia na Harvardzie, a jego pierwsza firma poniosła całkowitą porażkę.
Albert Einstein	Do czwartego roku życia nie potrafił mówić, do siódmego nie potrafił czytać (był też dyslektykiem), a w końcu wyrzucili go ze szkoły.

Źródło: za: *Sekretna księga asperdzieciaka. Poradnik dla dzieci i młodzieży z zespołem Aspergera* (s. 47), J. Cook O’Toole, 2018, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Aktywne słuchanie umożliwia pokazanie rozmówcy, że go naprawdę słuchamy, daje szansę na właściwe zrozumienie oraz uzyskanie współzrozumienia, tj. doprowadzenie do sytuacji, w której dwie strony rozumieją, o czym jest mowa. Podstawą jest tu pełna akceptacja osoby i uznanie, że jesteśmy oboje równi, ważni i wartościowi. Pamiętaj, że twoja opinia o własnym dziecku to mieszanka świadomych i nieświadomych prawd, fikcji i uprzedzeń (Goulston, 2011, s. 58). Jedyna droga do tego, aby zbliżyć się do prawdy o drugiej osobie, to uważne słuchanie jej. Nie zakładaj, że wiesz, co ma w głowie, przyznaj prawo do odmienności myślenia i zachowania.

Słuchając:

5. Nie przerywaj.
6. Nie komentuj ani nie oceniaj.
7. Patrz na dziecko, często nawiązując kontakt wzrokowy, potwierdzaj słownie, że słuchasz.
8. Koncentruj się, nie pozwól, by coś cię rozpraszało.
9. Nie oszukuj, że słuchasz, bo zostaniesz zdemaskowany.

IV krok – podsumowanie

Zapytaj, jak dziecko chciałoby podsumować waszą rozmowę. Czy oczekuje twojej pomocy w jakimś zakresie? Zapewnij o swojej gotowości wsparcia w każdej chwili. Docenij zaangażowanie w rozmowę, chwal i doceniaj konkretne zachowania. Powiedz, że kochasz je takie, jakie jest, bo jest dokładnie tym, kim miało być i jakie miało być.

„Atmosfera akceptacji jest jak żyzna gleba [...] akceptacja najbliższych umożliwia dziecku urzeczywistnienie tkwiących w nim potencji, zdolność do rozwoju tkwi bowiem tylko w nim samym”.

T. Gordon (za: Pobjewska 2006, s. 31)

4.2. Osoby wysoko wrażliwe (WWO)

Osoby wysoko wrażliwe (WWO) (*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 miały depresje. Są jednak bardzo podatne na wpływy środowiska, a zwłaszcza w dzieciństwie. Reagują depresją na złe doświadczenia z tego okresu rozwojowego. Korzystają z tych obszarów mózgu, które są związane z głębszym przetwarzaniem, co potwierdziły badania z zastosowaniem neuroobrazowania mózgu. Przejawiają większą aktywność w rejonie zwanym wyspą

(uznawanym za ośrodek świadomości), który jest obszarem zajmującym się bieżącą integracją informacji o wewnętrznych stanach, emocjach, pozycji ciała i wydarzeniach zewnętrznych. Cechuje je 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 bliskich, ale również go przeżywają i są gotowe do pomocy. Układ nerwowy osób wysoko wrażliwych jest nastawiony na reagowanie na subtelne sygnały z otoczenia, ale gdy jest zmęczony, nie dostrzega niczego. Po doświadczeniu zmęczenia, po pracy w stresie i pod presją, czyli w następstwie intensywnego pobudzenia, dłużej wraca do równowagi. Każda osoba wysoko wrażliwa jest inna oraz zmienia się w zależności od chwili i samopoczucia.

Wysoką wrażliwość, zdaniem Aron (2023), 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.**

Głębina przetwarzania – tendencja do głębokiego przetwarzania informacji, rozważania różnych możliwości i analizowania szczegółów przed podjęciem decyzji lub przystąpieniem do działania. Osoby wysoko wrażliwe 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 tego zazwyczaj następuje przyływ negatywnych myśli. Wieloaspektowe myślenie może wydłużyć procesy decyzyjne, a także opóźnić reakcje na polecenie czy zadanie. Warto pamiętać, że osoby wysoko wrażliwe mogą potrzebować więcej czasu na decyzje, a nawet na zareagowanie. Może nam się wydawać, że dziecko nie usłyszało albo ignoruje polecenie czy pytanie. Nie zakładajmy negatywnych interpretacji, sprawdźmy, zapytajmy, bądźmy otwarci i cierpliwi.

Przestymulowanie – osoby wysoko wrażliwe dostrzegają każdy najdrobniejszy szczegół okoliczności, w jakich się znajdują. Większa świadomość niuansów sprawia, że dysponują bardzo dobrą intuicją, co oznacza przyjmowanie i przetwarzanie informacji w sposób półświadomy lub nieświadomy. Mają skłonność do doznawania przesyty bodźcami, które prowadzi do zmęczenia

układu nerwowego, 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 wyłączenia się. Kiedy obserwujemy ten stan u innej osoby, mówimy, że jest nieobecna. To, co jest umiarkowanie aktywizujące u większości ludzi, dla osób wysoko wrażliwych jest bardzo pobudzające. Po zadaniach wymagających dużego wysiłku, percepcyjnego działania, pracy pod presją są one też bardziej zestresowane. Bodźce je rozstrajają, gdy nie mają nad nimi kontroli, a zwłaszcza jeśli mają poczucie, że padają ofiarą innych ludzi.

Ćwiczenie 3. Rozmowa o słabościach i sile.

Jeśli udało ci się zmienić swój wzorzec myślowy, spróbuj przeprowadzić rozmowę z własnym dzieckiem na temat jego odmienności. Możesz skorzystać z poniższego schematu.



Bodziec	Reakcja	Zachowanie	O co jeszcze powinienem zadbać?
Słuchowy	Nagły, wysoki i nieprzyjemny dźwięk.	Zatykanie uszu rękoma, niepokój ruchowy, lęk.	
Wzrokowy	Jaskrawe światło.	Zmęczenie oczu, pocieranie ich, ból głowy, brak możliwości skupienia, rozdrażnienie.	
Dotykowy			
Smakowy			
Węchowy			

Czy twoje dziecko ma takie miejsce, w którym może się schować, by odpocząć po nadmiarze stymulacji? (Jeśli nie, pomóż mu je urządzić)

.....

Osoby wysoko wrażliwe cechuje ogromna wrażliwość zmysłów na bodźce zewnętrzne i 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 nich 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 przebywania w towarzystwie palących papierosy. Kumulacja bodźców często powoduje uczucie nudności i chęć ucieczki. Takie osoby potrzebują czasu, aby się wyciszyć. Uciekają i ukrywają się z dala od hałasu, np. w zacienionych miejscach.

Rekomendacje:

- Zadbaj o odpowiednie wyposażenie pokoju dziecka, a najlepiej całego domu, bez zbędnego rozpraszania, przeładowania sprzętami czy agresywnych kolorów.
- Zrezygnuj z wielkoekranowych telewizorów, jeśli jednak nie jest to możliwe, włączaj je bardzo rzadko.
- Zadbaj o słabsze oświetlenie w domu, zrezygnuj ze światła jarzeniowego, migających lampek.
- Pamiętaj o ciszy lub spokojnej muzyce, na WWO dobrze wpływają odgłosy natury.
- Zaplanuj kuchnię tak, aby jak najmniej pochodzących z niej zapachów rozchodziło się po domu.
- W pokoju dziecka nie zostawiaj stale włączonych urządzeń, ich dźwięk może być słyszalny dla twojego dziecka.
- Nadmiar stymulacji może spowodować lęk, a nawet atak paniki – takie reakcje uruchamiają się automatycznie, świadoma kontrola nie działa.
- Kontroluj oglądanie przez dziecko samodzielnie telewizji, w tym wiadomości. D. Amen (2023) przytacza badania, w których wykazano, że nieprzerwane oglądanie złych wiadomości przez zaledwie czternaście minut prowadzi do intensyfikacji lęku i smutku.
- Zaaranżuj dziecku ciche miejsce, w którym będzie mogło się ukryć, kiedy poczuje się zmęczone nadmiarem bodźców. Zrób to razem z dzieckiem, to jego potrzeby chcesz zaspokoić.



Reaktywność emocjonalna i empatia – wyraża się w tendencji do przeżywania silnych reakcji emocjonalnych i nawiązywania więzi empatycznej. Osoby wysoko wrażliwe są wyczulone na subtelne sygnały wysyłane przez ludzi oraz mają umiejętność wczuwania się w ich sytuacje. Przeżywanie uczuć innych osób (też zwierząt czy w przypadku dzieci bohaterów z bajek lub gier) razem z nimi powoduje u WWO psychiczne wyczerpanie. Wynika to z faktu, iż osoby wysoko wrażliwe mają skłonność do absorbowania emocji ludzi. Cechuje je wyjątkowa subtelność, która pomaga im bez problemu odczytywać oraz interpretować komunikaty werbalne i niewerbalne wysyłane przez otaczające je osoby. Z łatwością analizują ich ton głosu, mimikę czy mowę ciała.

Rekomendacje:

- Jeśli chcesz coś ważnego przekazać, zadbaj o to, żeby reakcja była spójna (to, co mówisz, jak mówisz, powinno być zgodne z tym, jak się zachowujesz). Weź pod uwagę również miejsce i kontekst.
- Jeśli wybierasz się z dzieckiem na jakiś film, koncert czy będziesz uczestniczył(-a) z nim w jakimś wydarzeniu, dowiedz się dokładnie, jakie będzie oświetlenie, jaki poziom hałasu itd.
- Miej na uwadze to, w jaki sposób informujesz dziecko o ważnych, trudnych wydarzeniach, np. wojna, śmierć bliskich.
- Nie zmuszaj dziecka do uczestniczenia w czymś, co może je narazić na nadmierną stymulację.
- Zadbaj o odpowiedni czas spędzony na łonie natury z dzieckiem.
- Jeśli będziesz cokolwiek planował w zakresie udogodnień w domu, rozmawiaj o tym z dzieckiem – powinno być wysłuchane i współkreować zmiany.



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. Osoby te potrafią dostrzec subtelności znaczeniowe słów. Mają umiejętność tworzenia i rozważania różnorodnych scenariuszy, są obdarzone zdolnością do zapamiętywania i analizowania dużej liczby szczegółów. Cechuje je kreatywność i bogata wyobraźnia, wrażliwość na piękno i sztukę, a także naturę. Są w większym stopniu podatne na wpływ stymulatorów, takich jak kofeina, kakao, energetyki i in., bardziej wrażliwe na substancje unoszące się w powietrzu. 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 siebie	Wrażliwość w stosunku do innych	Wrażliwość w stosunku do świata
<ul style="list-style-type: none"> ▪ odczuwanie niepokoju i napięcia, ▪ rygorystyczność względem siebie i trudność z odpuszczaniem negatywnych emocji, ▪ przewlekły stres i ból głowy spowodowany nieprzyjemnymi sytuacjami, ▪ gorsze dni wpływające na codzienne funkcjonowanie, ▪ obawa i lęk przed odrzuceniem nawet w sytuacjach, które większość społeczeństwa uznałaby za błahe, ▪ negatywne myśli związane z wielokrotnym porównywaniem się z innymi osobami w aspektach fizycznym, społecznym, zawodowym, a nawet finansowym, ▪ duża złość i trudności w pogodzeniu się z różnymi sytuacjami wynikającymi z niesprawiedliwości życiowych. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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, ▪ wrażenie, 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ odczuwanie niepewności w dużych skupiskach ludzi i podczas 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 innych ludzi.

Źródło: opracowanie własne.



Ćwiczenie 5. Życiowe wyzwania i „supermoce”

Przeczytaj wspólnie z dzieckiem przypowieść „Orzeł”. Zaplanuj na jej podstawie rozmowę o mocnych stronach dziecka i obszarach, które chciałoby udoskonalić.

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: skrócona opowieść za: *Menedżer coachem. Jak rozmawiać, by osiągnąć rezultaty* (s. 30), O. Rzycka, 2010, Oficyna a Wolters Kluwer Business.

Jakim ptakiem chciał(a)byś być i dlaczego?

.....

Co byś zrobił(-a), gdybyś zobaczył(-a) pisklę orła wśród kur?

.....

A jeśli to ty jesteś orłem i masz swoje „supermoce”, a nikt o tym nie wie, to co powinieneś(-naś) zrobić?

.....

Opowiedz, co robisz już bardzo dobrze. Jakie są twoje „supermoce”, a nad czym jeszcze chciał(a)byś pracować?

.....

.....

Możesz skorzystać z poniższych list lub przygotować własne.

Moje „supermoce”	Moce, nad którymi chcę popracować
<p>Zaznacz poniżej zdania, które pasują do Ciebie:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mam dużo różnych pomysłów. ▪ Umiem poznać, 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 zaangażować się w coś, co mnie interesuje. ▪ 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. 	<p>Zaznacz poniżej zdania, które pasują do Ciebie:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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, na przykład o zabraniu kurtki czy zeszytu z pracą domową. ▪ Trudno mi się skupić w klasie i podczas odrabiania 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

Jeśli będziesz rozmawiał(-a) o mocnych stronach, pytaj również o to, czy osoby z otoczenia dziecka, np. rówieśnicy, nauczyciele, wiedzą wystarczająco dużo o tych mocach. Jeśli nie, zapytaj, co można zrobić.

.....

.....

Jeśli będziesz rozmawiał(-a) o słabszych obszarach, pytaj, na jakiej podstawie dziecko zalicza coś do tej kategorii. Porozmawiaj o jego doświadczeniach w tym zakresie.

.....
.....



Rekomendacje:

- Pamiętaj, że dzieci wysoko wrażliwe nie są dla innych tak surowe jak wobec siebie.
- Dziecku wysoko wrażliwemu bardzo zależy na zainteresowaniu i opinii otoczenia, dlatego poświęć całą swoją uwagę, gdy z nim rozmawiasz, niech nic cię nie rozprasza.
- Zadbaj, aby dziecko pracowało na przygotowanych listach w trakcie ćwiczenia, usprawni to pracę i ułatwi rozmowę.
- Pamiętaj, że dziecko może być nadmiernie krytyczne i chcieć więcej poprawiać. Zadbaj zatem o równowagę z mocnymi stronami.
- Zaznaczaj też mocne strony dziecka na swoich kartkach. Jeśli zauważysz, że ocenia się ono bardzo surowo, dodaj mocne strony od siebie.

Warto dodać, że osoby wysoko wrażliwe cechuje **sumienność i drobiazgowość**, potrafią się skoncentrować, 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 przytłaczać tym bardziej, gdy 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 okazać swoich kompetencji. **Wszystkie zmiany je przytłaczają**. Czują się dobrze w rutynowych i znanych sytuacjach. Gdy w ich życiu pojawia się jakiś nowy element, automatycznie generuje on stres – nieważne, czy to zmiana pozytywna, czy negatywna. Zwykle WWO potrzebują dużo więcej czasu, by dostosować się do nowych warunków lub zaadaptować się do innego otoczenia.

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 trudności, m.in.:

- z przyjmowaniem zbyt dużej liczby bodźców, skłonność do przestymulowania,
- z integrowaniem wrażeń,
- z pogłębionym przetwarzaniem,
- dotyczące odmiennego funkcjonowania mechanizmów uwagi,
- z ograniczonym dostępem do zasobów pamięciowych, zwłaszcza w stresującej sytuacji,
- w radzeniu sobie ze stresem i wykonywaniem zadań pod presją,
- w adaptacji do zmian i w podejmowaniu decyzji.

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, 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.
Synestezja	Krzyżowanie się wrażeń i nakładanie ich na siebie, nadwrażliwość, przestymulowanie.	Reaktywność, synestezja lustrzana.	Niestabilność emocjonalna.	Trudności w koordynacji motorycznej.	Szerokie zainteresowania.

Neurotypy	Procesy poznawcze	Sfera społeczna	Sfera emocjonalna	Sfera motoryczna	Wzorce zachowań i zainteresowań
SPD	Nadwrażliwość, przestymulowanie, trudności w pełnieniu przez uwagę funkcji koordynującej i nadzorującej.		Wybuchy gniewu, drażliwość.	Niezgrabność ruchowa, urazy.	Trudności w utrzymywaniu stałości zainteresowań.
ADD	Trudności w pełnieniu przez uwagę funkcji koordynującej i nadzorującej.	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: *Diagnostyczny i statystyczny podręcznik zaburzeń psychicznych (DSM-5)*, Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne, 2019.

4.3. Odmieni i utalentowani

Uzdolnienia też są częścią naszej wspólnej ludzkiej neuro różnorodności. Psychologiczne badanie uzdolnień dotychczas skupiało się na profilowaniu osobowości uzdolnionych, utalentowanych jednostek, a wysoką wrażliwość uznaje się za część składową takich osobowości. Pojawia się też określenie asynchronicznego rozwoju, co oznacza, że wyjątkowe talenty mogą współwystępować z opóźnieniami rozwojowymi niektórych funkcji (w odniesieniu do grupy rówieśniczej). W niektórych przypadkach można mówić o podwójnej wyjątkowości, kiedy osoba doświadcza zarówno uzdolnienia, jak i np. autyzmu.

Często wolniejszy i asynchroniczny rozwój wiąże się z koniecznością radzenia sobie w sytuacjach społecznych, na które może nakładać się wysoka wrażliwość, uzdolnienia i autyzm. Około 30 procent ludzi będących w spektrum autyzmu ma jednak szczególne uzdolnienia do pisania wierszy, nauki języków obcych, gry na instrumencie, rysowania, malowania czy znajomości dnia tygodnia dla dowolnej daty w kalendarzu (Kandel, 2023). Jedną z koncepcji wyjaśniających ten stan oparta jest na mechanizmie kompensacji. Deficyt czynnościowy sieci społecznej może skłaniać mózg do wyjątkowego rozwoju innych sieci, co może skutkować różnymi niezwykle umiejętnościami. Jednocześnie najnowsze badania prowadzone w Anglii ujawniły, że ludzie z dużą liczbą cech autystycznych wpadają na mniej pomysłów, ale są one bardziej oryginalne. Mają oni większą szansę docierania od razu do

rzadziej spotykanych myśli, bo w mniejszym stopniu odwołują się do skojarzeń i pamięci, co kępowałoby ich myślenie kreatywne, jednocześnie lewopółkulowa kontrola kreatywnego potencjału prawej półkuli jest u nich osłabiona, kluczowe są również nadzwyczajne uwrażliwienie zmysłowe, skupienie na detalu i pamięć wzrokowa (Kandel, 2023).

Wyniki badań biznesmenów z ADHD przeprowadzonych przez Curta Moore'a, profesora Uniwersytetu Oklahomy, wskazują, że neuro różnorodność na tle ADHD w istotny sposób wiąże się z niektórymi aspektami postawy przedsiębiorczej. Przedsiębiorcy z ADHD myślą w sposób bardziej intuicyjny, są skłonni do szukania nowych szans i przejawiają wyższą motywację (Grandin, 2023). Branża informatyczna jest jednym z najbardziej przychylnych miejsc pracy dla osób z zespołem Aspergera. Peter Thiel, założyciel PayPal, przyznaje, że wielu przedsiębiorców w Dolinie Krzemowej to osoby ze spektrum autyzmu, co jest zaletą, jeśli chodzi o innowacje. Młoda Szwedka z zespołem Aspergera, Greta Thunberg, zainspirowała nową generację aktywistów klimatycznych. U reżysera Stevena Spielberga dysleksję zdiagnozowano dopiero, gdy miał sześćdziesiąt lat. W szkole słabo czytał, miał trudności z nauką, ale był obdarzony niezwykłym talentem wizualnym (Grandin, 2023). Thomas G. West, który sam jest dyslektykiem, twierdzi, że prawopółkulowy sposób przetwarzania informacji może odpowiadać za wzrokowe, przestrzenne zdolności osób z dysleksją. Dyslektycy stanowią 30 procent studentów szkół artystycznych i 26 procent kierunków inżynierskich. Znakomity brytyjski neurolog, MacDonald Critchley, który prowadził szerokie badania osób z dysleksją, stwierdził, że bardzo wielu z nich jest obdarzonych wyjątkowymi zdolnościami przestrzennymi, mechanicznymi, artystycznymi, manualnymi oraz że często wybierają oni zawody, w których mogą wykorzystać swój potencjał (Eide i Eide, 2019).

Pomóż swojemu dziecku odkryć i rozwijać własne talenty.

Ćwiczenie 6. Praca z talentami.

Przeczytaj wspólnie z dzieckiem przypowieść „Dystanse” (dla starszych dzieci). Potraktuj ją jako wprowadzenie do rozmowy o odkrywaniu własnych talentów i gdzie należy ich szukać. Młodszym dzieciom opowiedz o załamanej gąsieniczce, która po wdrapaniu się na gałązkę zaczęła nieruchomieć, opadać z sił i myślała, że wszystko stracone, bo nie wiedziała, że jest motylem.



Źródło: skrócona opowieść za: *Menedżer coachem. Jak rozmawiać, by osiągnąć rezultaty* (s. 71–72), O. Rzycka, 2010, Oficyna a Wolters Kluwer Business.

Dystanse

- Trzy miesiące byłem w podróży, aby dotrzeć tu do ciebie. Naucz mnie, jak kroczyć drogą mądrości – powiedział wielce gorliwy uczeń do mistrza.
- Mogłeś sobie oszczędzić tej dalekiej drogi – odrzekł mędrzec – nie mówiąc już o długiej drodze do zdobycia prawdziwej mądrości.
- Jak mam to rozumieć? – bąknął zbity z tropu uczeń.
- Zamiast twoich wielu tysięcy kroków, aby tu przybyć, wystarczyłby tylko jeden.
- Tylko jeden krok?
- Tak – odpowiedział mędrzec. – Jeden krok do siebie samego.

Źródło: skrócona opowieść za: *Menedżer coachem. Jak rozmawiać, by osiągnąć rezultaty* (s. 71–72), O. Rzycka, 2010, Oficyna a Wolters Kluwer Business.

I. Odkrywanie talentów.

Moje talenty:

Pomocne pytania:

Co najbardziej lubisz robić, co sprawia ci najwięcej przyjemności?

Jakie zadania powodują, że potrafisz się skupić bez problemu?

O czym lubisz czytać, opowiadać, czym interesujesz się najbardziej?

Wybierz jeden z talentów i zastanów się, jak osiągnąć w nim mistrzostwo.

.....

II. Planowanie osiągnięć. Co i w jakiej kolejności trzeba wykonać.

Talent do...	Co trzeba zrobić? Zrób listę kroków.	Określ stopień trudności każdego kroku w skali 1–10.	Określ czas wykonania każdego kroku.	Co będzie nagrodą po osiągnięciu każdego kroku?

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

.....

IV. Jakie przeszkody mogę napotkać i dzięki czemu je pokonam?

.....

V. Co może być najtrudniejsze? Kto może ci w tym pomóc?

.....

Rekomendacje:

- Każdy ma jakieś talenty, tylko trzeba je odkryć.
- Zaczynaj od prostych zadań. Możesz zaproponować dziecku pomoc w wykonaniu pierwszego kroku, pochwal je za wykonanie kroku do końca.
- Stopniowo zachęcaj do większego wysiłku i do realizacji odleglejszych celów, zachęcaj, udzielaj wskazówek, pomocy tyle, by dziecko odniosło sukces, chwal wszystkie osiągnięcia, doceniaj wysiłek.
- Uzgodnij z dzieckiem, jakie otrzyma nagrody za kolejne kroki, np. lepsze narzędzia do rozwijania talentu.
- Stopniowo zachęcaj dziecko do zwiększania czasu przeznaczonego na rozwój talentu.
- Celebrowaj każde, nawet drobne osiągnięcie, np. umieść w domu w widocznym miejscu tablicę osiągnięć i pomagaj dziecku ją uzupełniać.
- Udzielaj regularnej informacji zwrotnej.
- Przypominaj dziecku, do czego dąży, co zaplanowało.
- Ucz dziecko oceniać własne wykonanie poszczególnych kroków.
- Wzmacniaj marzenia – rozmawiaj z dzieckiem, jak to będzie, gdy osiągnie już swój cel. Wyobrażajcie sobie sukces wspólnie i cieszcie się tym wyobrażeniem.

Pamiętaj, że twoje własne moce i umiejętności mają wpływ na twoje dziecko. Rozwijaj się z nim, staraj się o jak najlepsze dopasowanie.

4.4. Autyzm/zespół Aspergera

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 – właśnie dlatego mowa jest o **spektrum autyzmu**. Trudne przypadki, w których autyzmowi towarzyszy niedorozwój intelektualny, zaburzenia motoryczne, a nawet mutyzm (niemowa), określane są potocznie autyzmem nisko funkcjonującym („ciężkim”). Tak zwany autyzm lekki lub wysoko funkcjonujący przede wszystkim charakteryzuje się poprawnym rozwojem mowy i umiejętności interpersonalnych – jest to autyzm bez niepełnosprawności intelektualnej. Autyzm nie może być nabyty. Zaburzenia ze spektrum autyzmu wiążą się z trzema rodzajami objawów. Jest to tzw. **triada autyzmu: relacje, komunikacja, ograniczone wzorce zachowań**.

- **Relacje** – trudności z inicjowaniem i utrzymywaniem relacji, brak reakcji na próby kontaktu; brak świadomości tego, co może się dzieć w głowach innych ludzi – niezrozumienie pojęcia intencji; zamknięcie w sobie, niedzielenie się emocjami, spostrzeżeniami lub przemyśleniami z innymi; problemy z utrzymaniem kontaktu wzrokowego; brak umiejętności tworzenia bliskich relacji, a nawet brak takich chęci; 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, 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.

4.5. ADD/ADHD

Zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD – *Attention Deficit Hyperactivity Disorder*) to zaburzenie neurorozwojowe, które charakteryzuje się trudnościami

w skupieniu się/koncentracji uwagi, nadmierną ruchliwością oraz impulsywnością. Jego symptomy rozwijają się w dzieciństwie, występują również u dorosłych. Z wielu badań wynika, że zaburzenie to występuje u około 5–10% dzieci i młodzieży, a także u około 3–5% dorosłych. Jest to zatem często występujące zaburzenie (Maté, 2023). Dorośli 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, co może prowadzić do problemów w wykonywaniu zadań, np. w pracy, nauce; złożone zadania są trudniejsze do wykonania; mniej efektywne jest wykonanie kilku czynności równocześnie.
- Stały wewnętrzny niepokój, skłonność do nieustannej aktywności i bycia w ruchu; osoby te mogą działać impulsywnie 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, co może prowadzić do spóźniania się, odkładania zadań „na później”, problemy z prawidłowym oszacowaniem czasu potrzebnego na wykonanie zadania.
- Skłonność do popełniania drobnych błędów z powodu nieuwagi lub skupianie się na wyszukiwaniu błędów; gubienie i zapominanie przedmiotów.
- Trudności w regulowaniu swoich emocji, impulsywność, wahania 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 wplatanie częstych dygresji i problem z wielowątkowością, dezorganizacja, zapominanie, żeby oddzwonić lub odpisać, co może 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 do uprawiania ryzykownych/ekstremalnych sportów (z potencjalnymi urazami/kontuzjami), do ryzykownej jazdy samochodem, utraty kontroli nad „impresowaniem” i używaniem substancji psychoaktywnych.

Zaburzenia koncentracji uwagi (ADD – *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 się na wykonaniu jakiegś czynności, ale i na utrzymaniu skupienia już podczas jej wykonywania.

- 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, przez co podejmowanie się kilku zadań w jednym czasie staje się praktycznie niemożliwe.
- Zaburzenia emocjonalne – osoba dotknięta ADD może doświadczać nie tylko obniżonej samooceny, lecz także różnych zaburzeń nastroju. Jej nastrój bywa chwiejny, może być również zauważalna zwiększona drażliwość.

4.6. Synestezja

To dobrze udokumentowany stan lub zdolność, gdy zmysły danej osoby „przecinają się ze sobą”. Słyszane dźwięki mogą wywoływać wzrokowe wrażenie pola kolorów, powodować odczucia w ciele, które odznaczają się wielką intensywnością. Szczególny rodzaj tego zaburzenia nazywany jest **synestezją lustrzaną (dotykową)**, co oznacza, że dana osoba może czuć to, co 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 zaburzenia ze spektrum autyzmu. Badania w tym zakresie prowadził m.in. S. Baron-Cohen (2024), wskazując, że u osób doświadczających synestezji mogą występować dodatkowe połączenia w mózgu, które łączą obszary normalnie ze sobą niepołączone.

4.7. Zaburzenia przetwarzania sensorycznego (SPD)

Pojęcie **integracji sensorycznej** (SI) zostało wprowadzone w latach 60. przez amerykańską psycholożkę rozwojową Annę Jean Ayres. W dużym skrócie oznacza ono 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 doprowadza do różnych dysfunkcji, od zmniejszonej sprawności po zaburzenia zachowania i uczenia się.

Zaburzenie przetwarzania sensorycznego (SPD – *Sensory Processing Disorder*) powoduje, że takie osoby nie są w stanie funkcjonować w określonych okolicznościach, odwiedzać pewnych miejsc ani przebywać w otoczeniu, w którym jest mnóstwo bodźców. Może wiązać się

z kłopotami z koordynacją, uwrażliwieniem na zapachy, nadreaktywnością na bodźce, takie jak dotyk i hałas. Zaburzeniem o podłożu sensorycznym jest również **dyspraksja**, czyli trudność w zaplanowaniu nowych ruchów ciała, co wiąże się z ryzykiem wpadania na przedmioty. Osoby z tym zaburzeniem są nadwrażliwe na dotyk, zapachy, smaki, dźwięki, tkaniny, ubrania, np. metki i in., a wrażliwość w układzie przedsionkowym powiązany z poruszaniem się w przestrzeni skutkuje np. nudnościami podczas jazdy samochodem. Obronność sensoryczna powoduje dużo lęku. Kolejnym zaburzeniem o podłożu sensorycznym jest **mizofonia**, czyli uwrażliwienie na dźwięk związany z przeżuwaniami pokarmów, ale przeszkadzać mogą też inne odgłosy, np. obcinanie paznokci, czy ruchy, np. podkręcanie wąsa. Charakterystyczne jest też **nagle wyładowania niepokoju** – wyrzut pary. Często ujawniają się również utrata orientacji przestrzennej czy problemy z modulowaniem informacji, np. osoby z tym zaburzeniem stale koncentrują się na buczeniu lodówki bądź lampie wiszącej nad głową, więc ich stan pobudzenia jest podwyższony.

Organizacją prowadzącą badania naukowe, praktyki 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 senna(-y) 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 koncepcji M. Savickasa i N. Schlossberg terminem „tranzycja szkoła – praca” określa się przejście ze świata edukacji do świata pracy (za: Rożnowski i Kot, 2018). Tranzycja w psychologii kariery rozumiana jest jako zdarzenie, które modyfikuje główne cele życiowe lub sposoby ich osiągnięcia. N. Nicholson i M. West (za: Rożnowski i Kot, 2018) opracowali fazowy model procesu przechodzenia na rynek pracy, w którym wyróżnili następujące cztery fazy:

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

W dalszej części zwrócę uwagę właśnie na fazę przygotowania, odnosząc się do zaproponowanego w projekcie modelu kompetencji (Instytut Badań Edukacyjnych, 2023).

Przyjęty model kompetencji składa się z czterech grup: **rozumienia samego siebie, rozumienia świata, budowania relacji i przedsiębiorczości.**

Rodzice obecni są w życiu swojego dziecka w mniejszym lub większym stopniu przez cały czas i w tym kontekście ich rola w procesie tranzycji jest kluczowa. Zmienia się jednak forma i maleje bezpośredniość oddziaływań. W niniejszym poradniku w warstwie ćwiczeniowej przeszliśmy już zarówno aspekty tworzenia warunków wychowawczych, środowiska o niskiej stymulacji, zmiany wzorca myślenia, wsparcia rozumienia siebie przez dziecko, odkrywania talentów i planowania ich rozwoju, a na koniec chcę jeszcze zwrócić uwagę na zachowania nieadaptacyjne, które mogą utrudnić tranzycję na rynek pracy.

Tabela 3*Zachowania nieadaptacyjne utrudniające tranżycję na rynek pracy*

Zachowanie nieadaptacyjne, nad którym warto pracować	Co może zrobić rodzic?	Jakimi metodami?	O co powinien zadbać rodzic?
Problem z akceptacją siebie, lęk przed odrzuceniem; rygorystyczność samoocen.	Wspierać dziecko w akceptacji siebie, a zwłaszcza w zakresie integrowania neuroodmienności z JA.	Rozmowy indywidualne, Konstruktywna informacja zwrotna.	O atmosferę życzliwości i tolerancji w domu i gronie rodziny.
Podatność na opinię innych osób oraz ich nastroje i emocje.	Uczyć technik radzenia sobie z opinią, krytyką. Pomóc w budowaniu świadomej granicy pomiędzy własnymi emocjami a emocjami innych.	Konstruktywna informacja zwrotna. Rozmowy indywidualne. Przykład.	O współpracę z nauczycielem i w miarę potrzeb z innymi specjalistami.
Zmiana, nowość.	Przygotować dziecko na nowe sytuacje i zmiany w otoczeniu. Omawiać to, co może się zdarzyć.	Ćwiczenia. Rozmowy, omawianie przykładów.	O monitorowanie nowych sytuacji i zmian, w których może znaleźć się dziecko.
Stres i presja.	Przygotować dziecko do sytuacji trudnych i stresujących. Dbać o minimalizację stresu i presji, a także ćwiczyć kompetencje w radzeniu sobie ze stresem.	Konstruktywna informacja zwrotna. Rozmowy indywidualne.	O współpracę z psychologiem w zakresie treningu radzenia sobie ze stresem (jeśli będzie taka potrzeba).
Nadmierna stymulacja.	Dbać o zmniejszenie nadmiaru stymulacji w domu, ale i na zajęciach poza szkołą, imprezach, podczas wyjść do kina czy na koncerty.	Proaktywne działania zmierzające do minimalizacji obciążeń.	Włączanie się w działania szkoły zmierzające do monitorowania poziomu stymulacji.

Zachowanie nieadaptacyjne, nad którym warto pracować	Co może zrobić rodzic?	Jakimi metodami?	O co powinien zadbać rodzic?
Konflikty i nieprzyjemne sytuacje.	Przygotować dziecko do radzenia sobie w sytuacjach trudnych i konfliktowych.	Konstruktywna informacja zwrotna. Rozmowy indywidualne. Analiza sytuacji i omawianie zachowań.	Organizowanie wsparcia psychologicznego w przypadku szczególnie trudnych sytuacji. Współpraca z nauczycielem.
Niesprawiedliwość.	Przygotować dziecko do radzenia sobie z sytuacjami niesprawiedliwości, w tym projektować zmiany w tym zakresie.	Omawianie niesprawiedliwości na świecie, sposobów ich przezwyciężania. Przykłady osób, które działają.	Monitorowanie treści filmów czy planowanych akcji, w których rodzic uczestniczy z dzieckiem.
Negatywne emocje własne.	Przygotować dziecko do pracy nad własnymi negatywnymi emocjami.	Ćwiczenia. Konstruktywna informacja zwrotna. Omawianie przykładowych zachowań.	O współpracę z psychologiem w zakresie treningu doświadczania i wyrażania emocji negatywnych.
Perfekcjonizm.	Przygotować dziecko do radzenia sobie z błędami i porażkami.	Indywidualne rozmowy. Informacja zwrotna.	O współpracę z nauczycielem w zakresie kształtowania właściwych postaw w tym zakresie.

Ćwiczenie 7. Przeciwdziałanie zachowaniom nieadaptacyjnym.

Wybierz z tabeli jedno z zachowań nieadaptacyjnych, np. radzenie sobie z porażkami. Zaplanuj rozmowę ze swoim dzieckiem na ten temat. Zaprojektuj własne działania, zastanów się, jakie są twoje kompetencje w tym zakresie. Jeśli uznasz, że niewystarczające, wyznacz sobie cele własnego rozwoju. Skorzystaj z poniższego schematu.



To ostatnie ćwiczenie w poradniku, które ma też być zadaniem doskonalącym ciebie jako rodzica. Pomyśl o tym!

Na koniec rekomendacje dla rodziców:

1. Wyznacz jasne cele sobie (rodzicowi) oraz swojemu dziecku. Następnie postępuj w sposób, który będzie z nimi zgodny.
2. Relacja jest kluczem. Jeśli masz dobrą relację z dzieckiem, niemal każda forma oddziaływania zadziała. W dobrych relacjach niezbędne są:
 - Czas – każdego dnia spędzaj ze swoim dzieckiem trochę specjalnego czasu, nawet jeśli będzie to tylko 15–20 minut.
 - Słuchanie – dowiedz się, co twoje dziecko sądzi o danej kwestii, zanim powiesz mu, co o tym myślisz.
 - Akceptacja – akceptuj swoje dziecko takim, jakie jest – bo jest idealne, naucz je akceptować siebie w pełni.
1. Umożliwiaj dziecku wybory – nie dyktuj mu, co ma robić, jeść lub nosić. Jeśli będziesz podejmował za dziecko wszystkie decyzje, narodzi się w nim poczucie zależności i niechęć. Pytaj go, co jest dla niego ważne, co myśli i czuje.
2. Planuj razem z dzieckiem (jeśli jest to tylko możliwe) rozwiązania, które są dla niego ważne. Nie narzucaj, nie zmuszaj, ale podpowiadaj i wspieraj.
3. Rodzice muszą być zgodni i wspierać się nawzajem. Zachowanie jednolitych postaw i wzajemne wsparcie w ich przejawianiu zwiększa siłę oddziaływania rodzicielskiego autorytetu. Dzieci uczą się interpersonalnych relacji, obserwując, jak ich rodzice odnoszą się do siebie. Czy dajecie dobry przykład?
4. Wychowanie to odpowiedzialność, pracuj nad sobą, zadbaj o własny rozwój.

Zakończenie

Projekt „Kariera bez barier” prowadzony przez zespół pracowników IBE zainspirował mnie do prac nad zagadnieniem neuroodmienności, zachęcił do analizowania 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. Ponadto koncepcje te, na podstawie rezultatów 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.

W poradniku takie właśnie podejście znalazło odzwierciedlenie, a zamieszczone propozycje ćwiczeń opierające się na pracy z dzieckiem pomagają rodzicowi zrozumieć dziecko, redefiniować własne wzorce myślowe i zachowania, a na koniec stawiają zadanie doskonalące samemu rodzicowi. Poradnik nie wyczerpuje wszystkich zagadnień związanych z neuroodmiennością, a jedynie zaznacza kilka punktów na długiej liście, akcentując znaczenie relacji pomiędzy rodzicem a dzieckiem w radzeniu sobie z konsekwencjami neuroodmienności.

Na koniec poruszający cytat z niezwyklej książki *Więź. Dlaczego rodzice powinni być ważniejsi od kolegów* autorstwa G. Neufelda i G. Maté z 2016 roku.

„Miłość, troska i bezpieczeństwo, jakie są w stanie zapewnić tylko dorośli, uwalniają dzieci od konieczności zaskorupiania się, przywracają im apetyt na życie i przygodę, którego nie rozbudzą ani brawurowe popisy, ani sporty ekstremalne, ani narkotyki. Pozbawione poczucia bezpieczeństwa dzieci muszą rezygnować z potencjału do rozwoju i emocjonalnego dojrzewania, z wchodzenia w poważne związki oraz ze spełniania najgłębszych, najsilniejszych potrzeb samorealizacji. W końcowym rozrachunku ucieczka przed wrażliwością jest ucieczką od samego siebie. Jeśli nie będziemy dbać o więzi z dziećmi, ostatecznie to one przyplacą owo zaniechanie nieumiejętnością bycia takimi, jakimi naprawdę są”.

G. Neufeld i G. Maté (za: Maté i Maté, 2023, s. 199)

Literatura

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

Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne (2019). *Diagnostyczny i statystyczny podręcznik zaburzeń psychicznych (DSM-5)*.

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

Baron-Cohen, S. (2024). *Ślepotą umysłu. Autyzm a teoria umysłu*. Wydawnictwo Harmonia.

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

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

Dawson, P. i Guare, R. (2012). *Zdolne, ale rozkojarzone*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

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

Eide, B. L. i Eide, F. F. (2023). *Dyslektyczne talenty. Jak wydobywać ukryty potencjał dyslektycznego mózgu*. Wydawnictwo Harmonia Universalis.

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

Goffman, E. (2005). *Piętno*. GWP.

Gordon, T. (2003). *Wychowanie bez porażek*. Wydawnictwo PAX.

Goulston, M. (2011). *Po prostu słuchaj. Sztuka porozumienia*. Wydawnictwo: G+J.

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

Grandin, T. i Moore, D. (2022). *Autyzm. Przewodnik*. Copernicus Center Press.

Goulston, M. (2011). *Po prostu słuchaj*. Wydawnictwo G+J.

- 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*. GWP.
- Kandel, E. R. (2023). *Zaburzony umysł. Co nietypowe mózgi mówią o nas samych*. Wydawnictwo Copernicus Center Press.
- Kopenhagen, M. (2023). *Relacje w świecie wysoko wrażliwych*. Wydawnictwo Znak.
- Landry, A. (2023). *Hiperempatia. Jak z nią żyć i przekuć w atut*. Grupa Wydawnicza Filia.
- Marczak, A. (2009). *Program pracy z dzieckiem z objawami nadpobudliwości psychoruchowej (ADHD) w przedszkolu lub w szkole*. Fraszka Edukacyjna.
- Maté, G. (2023). *Rozproszone umysły. Przyczyny i leczenie zespołu deficytu uwagi*. Wydawnictwo Czarna Owca. Warszawa.
- Maté, G. i Maté, D. (2023). *Mit normalności*. Wydawnictwo Czarna Owca.
- Miller, K. (2022). *Ja i moje ADHD*. GWP.
- Nerenberg, J. (2022). *Neuroróżnorodne. Jak żyć w świecie skrojonym nie na naszą miarę*. Wydawnictwo Krytyki Politycznej.
- Neufeld, G. i Maté, G. (2016). *Więź. Dlaczego rodzice powinni być ważniejsi od kolegów*. Galaktyka.
- Ohme, R. (2017). *Emo sapiens. Harmonia emocji i rozumu*. Wydawnictwo Bukowy Las.
- Pobojewska, A. (red.) (2006). *Edukacja rodziców. Szkoła komunikacji międzypokoleniowej. Podręcznik dla trenerów*. Wydawnictwo WSHE.
- Popielarska, A. (red.) (1989). *Psychiatria wieku rozwojowego*. PZWL.
- Rogers, C. (2005). *O stawaniu się sobą*. Wydawnictwo Rebis.
- Roźnowski, B. i Kot, P. (2018). *Przekonania o własnej skuteczności na różnych etapach tranzykcji z edukacji na rynek pracy*. Czasopismo Psychologiczne – Psychological Journal, 24, 1, 133–142.
- Rzycka, O. (2010). *Menedżer coachem. Jak rozmawiać, by osiągnąć rezultaty*. 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 lub inaczej neuroróżnorodni. Uwzględnienie perspektywy neuroodmienności wymusza nadanie jej prawa do różnicowania populacji, podobnie jak różnicującą kategorią jest płeć. Inny sposób postrzegania swoich neuroróżnorodnych dzieci może być dla rodziny szansą na normalność, na poukładanie systemu rodzinnego w taki sposób, aby dla wszystkich znalazło się miejsce. Na uwolnienie od poczucia winy czy wstydu, które nierzadko są następstwem ocen społecznych.

W podręczniku zamieszczono nie tylko niezbędną wiedzę, lecz także praktyczne ćwiczenia pozwalające na pracę z dzieckiem z neuroodmiennością, której celem jest realizacja pierwszego z czterech etapów tranzycji na rynek pracy – przygotowania opierającego się na modelu kompetencji i umiejętności, który został wypracowany w projekcie „Kariera bez barier” (Instytut Badań Edukacyjnych). Rola rodziców wydaje się na tym etapie absolutnie kluczowa, gdyż to w środowisku rodzinnym kształtują się podstawy obrazu siebie, rozumienia świata, budowania relacji i przedsiębiorczości – czterech grup kompetencji zidentyfikowanych w projekcie. Fundamentalne dla jakości środowiska, w którym formują się kompetencje, są relacje pomiędzy rodzicami a dzieckiem i wokół tego właśnie aspektu został opracowany poradnik – zarówno w warstwie treściowej, jak i ćwiczeniowej.

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.