



SOS Digital - Providing Support to Students in Distress

Neuroróżnorodności_spectrum autyzmu

Poradnik dla studentów



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the content, which reflects solely the opinions of its authorship. The European Commission is not responsible for the content of this publication.

WYZWANIA DLA STUDENTÓW W SPEKTRUM AUTYZMU/ Z NEURORÓŻNORODNOŚCIĄ JAK SOBIE Z NIMI RADZIĆ?

Czy masz trudności w interakcji z innymi? Nie w pełni rozumiesz, co myślą czujący inni ludzie? Czy często wydaje Ci się że nie potrafisz łatwo nawiązać rozmowy? Czy masz trudności ze zrozumieniem organizacji zajęć uniwersyteckich? Czy odczuwasz lęk przed rozmową lub pracą z innymi studentami?

Paradygmat neuroróżnorodności zakłada, że niektórzy ludzie, ze względu na swoje różnice w interakcjach z innymi oraz nietypowy styl uczenia się będą prezentować nietypowe wzorce zachowań przynajmniej w odniesieniu do tego, co narzucają normy społeczne. Ze względu na swój nietypowy sposób funkcjonowania, mogą mieć większe niż inni trudności w samodzielnym radzeniu sobie w życiu codziennym. W przypadku studentów, ich różnicowe cechy zachowania mogą utrudnić im przystosowanie się do kontekstu uniwersyteckiego i sprostanie wymaganiom związanym ze studiami.

Jeżeli czujesz, że utraciasz się tą sytuacją możesz skontaktować się z Psychologicznymi Konsultantami ds. procesu studiowania na twojej uczelni.

Co możesz zrobić?

Neuroróżnorodność może prowadzić do pewnych trudności w nauce i relacjach z profesorami i rówieśnikami, które stają się wyzwaniem, któremu trzeba sprostać.

Poniższe wskazówki pomogą Ci zrobić to prawidłowo.

Korzystanie z usług specjalisty z dziedziny psychologii > Psycholog może pomóc ci zrozumieć i ocenić twój stan i twoje doświadczenia. Może on również pomóc zrozumieć, jakie dysfunkcyjne przekonania i założenia zniekształcają rzeczywistość i odnoszą się do sytuacji doświadczanych jako bardzo problematyczne. Ścieżka zbudowana na świadomości mogłaby pomóc ci zrozumieć, na przykład, dlaczego trudno jest mieć przyjaciół, a to byłoby kluczowe dla twojej samooceny.

Jak poprawić umiejętności komunikacyjne, relacyjne i organizacyjne?

Spróbuj zorganizować naukę > np. zrób swój własny kalendarz zadań zaplanuj dzienny czas nauki, wygospodaruj konkretne miejsce do nauki, zorganizuj potrzebne materiały do każdego przedmiotu itp.

Bierz udział w zajęciach grupowych > Na uniwersytecie realizowane są projekty i zajęcia mające na celu wzmocnienie umiejętności relacyjnych i komunikacyjnych u osób w spektrum autyzmu/ z neuroróżnorodnością które wychodzą od zainteresowań uczestników, uczą jak dzielić się z innymi swoimi przemyśleniami i opiniami i dzielić się wiedzą

Poproś o spotkania z opiekunem grupy/roku > Opiekun grupy/roku może zachęcić cię do nauki, uczenia się zwiększyć twoją autonomię w organizacji życia uniwersyteckiego.

PRZYDATNE DANE KONTAKTOWE

1. Biuro Wsparcia Osób z Niepełnosprawnościami - Psychologiczni Konsultanci ds. trudności w procesie studiowania

mgr Szymon Hejmanowski
e-mail: szymon.hejmanowski@amu.edu.pl
tel. 730 591 791

dr Julita Wojciechowska
e-mail: julita.wojciechowska@amu.edu.pl

dr Robert Poklek (dla studentów Wydziału Pedagogiczno-Artystycznego UAM w Kaliszu)

Dyżur dla studentów w każdy wtorek i czwartek w godz. 17.30-19.00 - poprzez TEAMS
on-line lub kontakt telefoniczny 604-601-892.

LITERATURA

- ✓ Barale, F., & Ucelli di Nemi, S. (1999). L'autismo nell'età adulta: profili evolutivi e modi di cura. Quaderni di psichiatria pratica, 10-11.
- ✓ Istituto Superiore di Sanità. (2011). Il trattamento dei disturbi dello spettro autistico nei bambini e negli adolescenti.
- ✓ (2013). Meeting report: autism spectrum disorders and other developmental disorders: from raising awareness to building capacity.
- ✓ Organization World Health.
- ✓ Keller R. (2016), I disturbi dello spettro autistico dall'adolescenza all'età adulta. Aspetti diagnostici e proposte di intervento, Trento, Erickson.
- ✓ Venuti P. (2012), Intervento e riabilitazione nei Disturbi dello Spettro Autistico, Roma, Carocci.
- ✓ Vivanti, G. (2014). L'Autismo nel DSM-5. Tratto da Superando: <http://www.superando.it/2014/07/18/linps-e-ladiagnosi-di-autismo-doverosi-approfondimenti/>