

# Przewodnik o ASD

Dowiesz się z niego, czym jest  
spektrum autyzmu.

Agata Markowska i Ditta Baczała

Toruń 2023

Opracowanie merytoryczne:

Agata Markowska

Ditta Baczała

Opracowanie graficzne:

Agata Markowska

Informacje wydawnicze

Prawa autorskie

# Spis treści

Autorki przewodnika	4	Czas poćwiczyć	15
Powstanie przewodnika	5	Porozmawiajmy	16
Co to jest ASD?	6	Dlaczego mówi się spektrum?	17
Kim jest osoba z ASD?	7	Fakty czy stereotypy?	18
Czym nie jest ASD?	8	Prawa osób z ASD	19
Jak mówić o osobie z ASD?	9	Krzyżówka o ASD	20
Czy autyzm ma płeć?	10	Czym jest spektrum autyzmu?	22
Konwencja ONZ	11	Jak Ty możesz wspierać osoby z ASD?	23
Studentki i studenci ze spektrum	12	To się przyda	24
Pracownik uczelni i student z ASD	13	Polecamy	25
Jak można wspierać osoby z ASD?	14	Słownik	26

Przewodnik o ASD oprócz informacji zawiera ćwiczenia do rozwiązania. Aby wykonać ćwiczenia będziesz potrzebować narzędzia do pisania oraz urządzenia z dostępem do Internetu (opcjonalnie).

Miłej lektury!



# Autorki przewodnika

## Agata Markowska

Pomysłodawczyni i współautorka *Przewodnika o ASD*, studentka pedagogiki specjalnej na UMK w Toruniu. Aktywna członkini Koła Naukowego Młodych Pedagożek i Pedagogów Specjalnych, liderka projektu "Asystent Studenta z ASD". Na co dzień współpracuje z osobami z ASD i pełni funkcję asystentki osobistej osób z niepełnosprawnościami. Zdobywczyni nagród i stypendiów rektora UMK, wraz z zespołem zwyciężczyni 2 miejsca w konkursie *Moja Firma - Mój Startup* z projektem Autourism.

## dr hab. Ditta Baczała, prof. UMK

Pedagożka specjalna zajmująca się problematyką niepełnosprawności, szczególnie intelektualnej. Koordynuje na UMK projekt "Asystent Studenta z ASD" i jest od wielu lat opiekunem naukowym Koła Naukowego Młodych Pedagożek i Pedagogów Specjalnych. Pracuje w Instytucie Nauk Pedagogicznych, będąc profesorem uczelni.

# Powstanie przewodnika o ASD

Przewodnik o ASD to zbiór podstawowych informacji, które pomogą zrozumieć funkcjonowanie osób ze spektrum autyzmu, osobom, które nie interesowały się tą tematyką wcześniej.

Dlaczego powstał przewodnik? Na to pytanie odpowiadają osoby z ASD Kuba, Oliwia i Kunë.

"Każdy może być w spektrum i każdy może znać osobę ze spektrum."

"Osoba ze spektrum może poznać inne perspektywy dotyczące autyzmu, a osoby neurotypowe zdobyć informacje."

"Przewodnik podaje informacje będące kluczem do zrozumienia nas, osób ze spektrum, oraz ułatwiające z nami komunikację. Oprócz tych istotnych wskazówek, przewodnik obala stereotypy i pozwala je zauważyć, zwraca uwagę na prawa oraz metody wsparcia. Taka skondensowana wiedza może poszerzyć horyzonty, dać nowe perspektywy oraz bezpośrednio ułatwić współżycie osób neurotypowych z osobami neuroatypowymi."

# Co to jest ASD?

ASD to skrót od angielskiego Autism Spectrum Disorder. W języku polskim ASD oznacza zaburzenia ze spektrum autyzmu. Według najnowszej klasyfikacji ICD-11, czyli Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych, spektrum autyzmu jest to neurorozwojowe zaburzenie, które objawia się trudnościami w komunikacji, zawieraniu i podtrzymywaniu relacji, czy schematyzacji działań.



Wielokolorowy znak nieskończoności jest symbolem neuroróżnorodności. Osoby ze spektrum autyzmu i samorzecznicy podkreślają nieskończoność oraz różnorodność cech w spektrum autyzmu.

Samorzecznictwo (ang. self-advocacy) jest ruchem obywatelskim osób z niepełnosprawnością i z zaburzeniami rozwoju, propagującym prawo tych osób do pełnego decydowania o swoim życiu, wypowiedaniu się we własnym imieniu oraz posiadaniu takich samych praw jak osoby pełnosprawne. Samorzecznictwo walczy z wykluczeniem społecznym.

# Kim jest osoba z ASD?

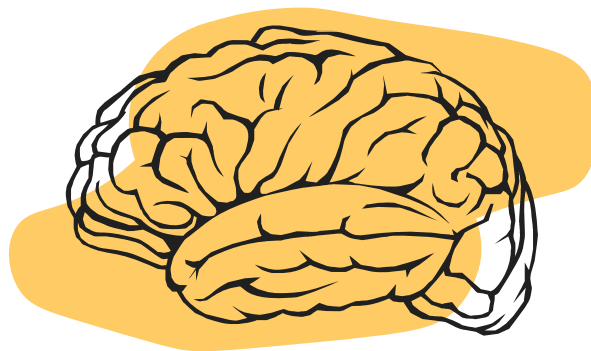
Osoby ze spektrum autyzmu mogą przejawiać:

- wyjątkowe zdolności manualne,
- umiejętności logicznego myślenia,
- cechować się niezwykłą skrupulatnością.

Często, lecz nie zawsze, osoby ze spektrum autyzmu mogą mieć trudności z:

- adaptacją w zmiennych warunkach,
- adekwatnym zachowaniem w interakcjach społecznych.

Spektrum autyzmu nie oznacza, że każda osoba autystyczna będzie przejawiała takie same lub podobne zachowania.



Znasz osobę ze spektrum autyzmu? Zaznacz kółkiem.

Tak

Nie

# Czym nie jest ASD?

Zaburzenia ze spektrum autyzmu nie są chorobą. ASD jest zaburzeniem rozwoju, co oznacza, że rozwój osoby z ASD jest niestandardowy.

Osoby z ASD mogą łączyć:

- trudności w komunikowaniu się,
- problemy w nawiązywaniu relacji z drugą osobą,
- uczestnictwo w licznych terapiach,
- lęk przed tym, co może się zdarzyć,
- trudności w rozumieniu emocji i myśli innych osób,
- dosłowne interpretowanie wypowiedzi innych,
- preferowanie niezmienności otoczenia,
- nadwrażliwość lub niedowrażliwość na bodźce.

Zaburzenia ze spektrum autyzmu to też:

DOSKONAŁA PAMIĘĆ  
WNIKLIWOŚĆ  
INNOWACYJNA MYŚL  
SKRUPULATNOŚĆ  
DBAŁOŚĆ O DETALE  
BEZPOŚREDNIOŚĆ  
SZCZEROŚĆ

INTELIGENCJA MUZYCZNA  
INTELIGENCJA MATEMATYCZNA  
NIEOGRANICZONA WYOBRAŹNIA  
ZDOLNOŚCI MANUALNE  
ANALITYCZNY UMYSŁ

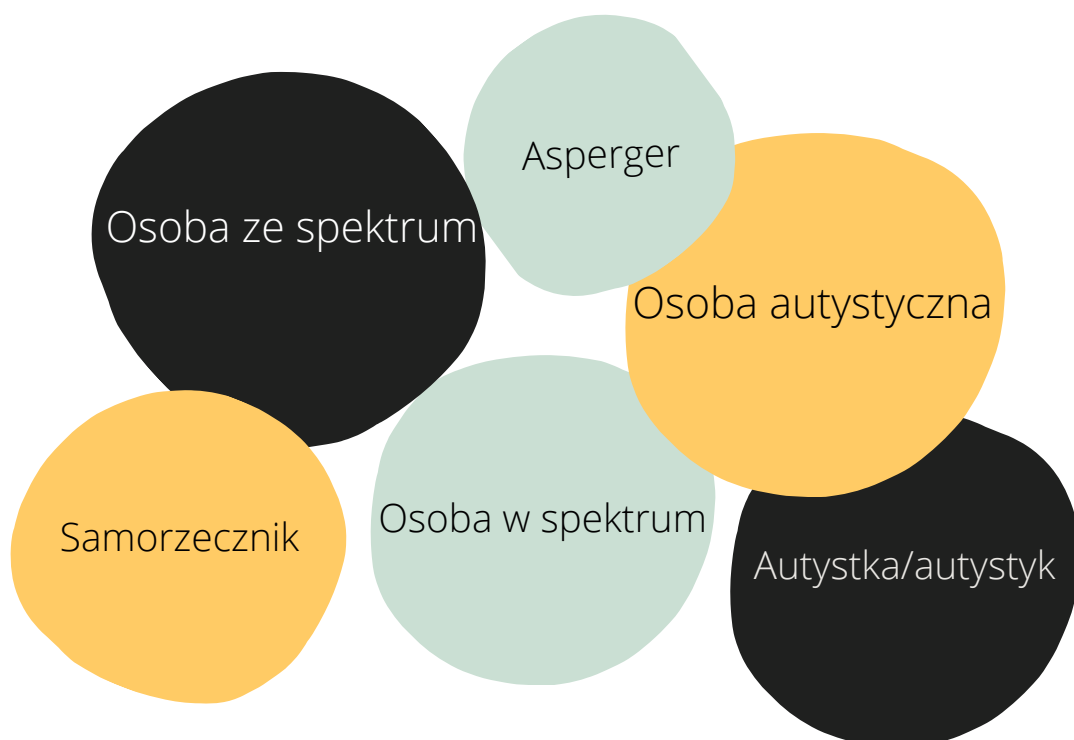


# Jak mówić o osobie z ASD?

Według samorzeczników określeniem najmniej stygmatyzującym jest mówienie "osoba ze spektrum autyzmu".

Osoby ze spektrum autyzmu podkreślają, że nie zawsze podoba im się, gdy ktoś mówi o zaburzeniu w przypadku spektrum autyzmu. Osoby z ASD nie chcą być postrzegane jako "zaburzone".

Jeśli nie wiesz, jak mówić o osobie ze spektrum, zapytaj jej.



# Czy autyzm ma płeć?

Według badań statystycznych ASD u chłopców i mężczyzn jest diagnozowane 4 razy częściej niż u dziewczynek i kobiet.

Wynika to z faktu, iż dziewczęta i kobiety mają zdolność do maskowania cech autystycznych oraz dostosowują się do zachowań powszechnie uważanych za normatywne. Jest to wynikiem nieprawidłowych oddziaływań społecznych oraz terapeutycznych na te osoby.

Poszukaj w przeglądarce internetowej artykułów na temat występowania spektrum autyzmu wśród populacji dziewcząt i kobiet. Co zauważyłaś/eś?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

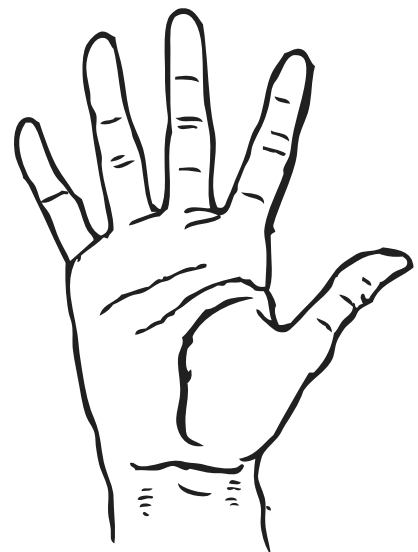
# Konwencja ONZ

W 2012 roku Polska ratyfikowała Konwencję o prawach osób niepełnosprawnych ONZ, która miała zapewnić pełnię praw człowieka tej grupie społecznej.

Konwencja stanowi, że każda osoba z niepełnosprawnością powinna mieć możliwość korzystania ze wszystkich praw i podstawowych wolności.

Co wspólnego z ASD ma Konwencja o prawach osób niepełnosprawnych?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



Możesz skorzystać ze źródeł internetowych.

# Studentki i studenci z ASD

Osoby ze spektrum autyzmu studiują. Bywa, że taki student/studentka radzi sobie świetnie, nie ma trudności w nawiązywaniu relacji z grupą studencką bądź pracownikami uczelni, nie ma problemów z nauką.

Są jednak osoby ze spektrum, które napotykają wiele barier. Taką barierą może być hałas na przerwach, który generuje rozdrażnienie. Konflikt w relacji wykładowca–student może być spowodowany nieużywaniem tytułów i stopni naukowych, wypowiedziami o nauczycielu akademickim z zastosowaniem trzeciej osoby, komunikowaniem się w sposób bezpośredni, z pomijaniem konwenansów.

Każda studentka i student posiada prawo do:

- uczestnictwa w życiu uczelni,
- bycia szanowanym i niezależnym,
- otrzymania wsparcia psychicznego,
- otrzymania wsparcia finansowego,
- rozwijania zainteresowań i umiejętności,
- korzystania z przestrzeni uczelni.

# Pracownik uczelni i student ze spektrum

Jako pracownik uczelni możesz pomóc osobie ze spektrum autyzmu lub sam potrzebować wsparcia.

Możesz zgłosić się do jednostek działających na Uniwersytecie Mikołaja Kopernika w Toruniu.



Uniwersytecki Ośrodek Wsparcia i Rozwoju Osobistego  
kontakt: [osrodek\\_wsparcia@umk.pl](mailto:osrodek_wsparcia@umk.pl)

Zespół ds. Studentów Niepełnosprawnych  
kontakt: [bon@umk.pl](mailto:bon@umk.pl)  
adres: DS 11, ul. Gagarina 33

Instytut Nauk Pedagogicznych  
kontakt: [dittab@umk.pl](mailto:dittab@umk.pl); [ceglarski@umk.pl](mailto:ceglarski@umk.pl)  
adres: ul. Lwowska 1, p. A.VIII

# Jak można wspierać osoby ze spektrum autyzmu?

- Zapewnić możliwość jak najwcześniejszej, profesjonalnej diagnozy.
- Szanować prawo osoby ze spektrum do nieposiadania diagnozy.
- Wykazać cierpliwość w relacjach interpersonalnych.
- Trudności w komunikowaniu się osoby ze spektrum należy rozpatrywać na jej korzyść.
- Nie należy rezygnować z wymagań.
- Egzekwowanie wymagań należy dostosować do kompetencji społecznych osoby ze spektrum.

Zastanów się, w jaki sposób można wesprzeć studenta ze spektrum autyzmu, którego zachowanie (chodzenie w sali podczas wykładu) nie jest rozumiane przez wykładowcę.



# Czas poćwiczyć



# Porozmawiajmy

Gdy rozmawiasz z osobą ze spektrum pamiętaj o:

- zwracaniu się bezpośrednio do osoby, z którą rozmawiasz,
- nadawaniu komunikatów bez zbędnych metafor,
- stosowaniu przejrzystych wyrażień i zwrotów,
- niepośpieszaniu podczas oczekiwania na odpowiedź,
- dokładnym określaniu, co masz na myśli.

Uzupełnij dymki rozmowy. Przedstaw komunikaty w klarowny i dokładny sposób.

Cześć! Gdzie jest dziekanat?

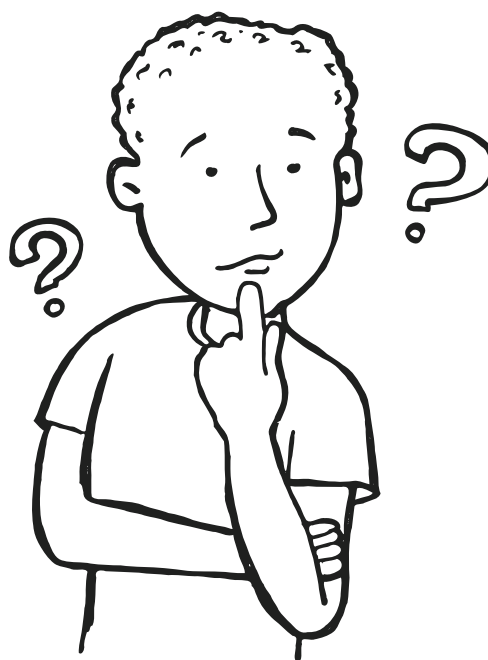
.....  
.....  
.....



# Dlaczego mówi się spektrum?

Spektrum oznacza, że u różnych osób mogą pojawić się zróżnicowane zachowania i zespoły cech o innym nasileniu.

Spotkałeś się kiedyś z terminem "spektrum"? Jeśli tak, opisz w jakich sytuacjach. Jeśli nie, jak myślisz, dlaczego?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Możesz skorzystać ze źródeł internetowych

# Fakty czy stereotypy?

Wypisz sformułowania, które kojarzą się  
Tobie ze spektrum autyzmu.

● .....  
● .....  
● .....  
● .....  
● .....  
● .....  
● .....  
● .....

Zastanów się, które z nich mogą być  
stereotypami? Zaznacz X, przy stereotypie.

# Prawa osób ze spektrum

Zapisz podstawowe prawa osób ze spektrum.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pomyśl, w jaki sposób mogą być one respektowane na uczelni?

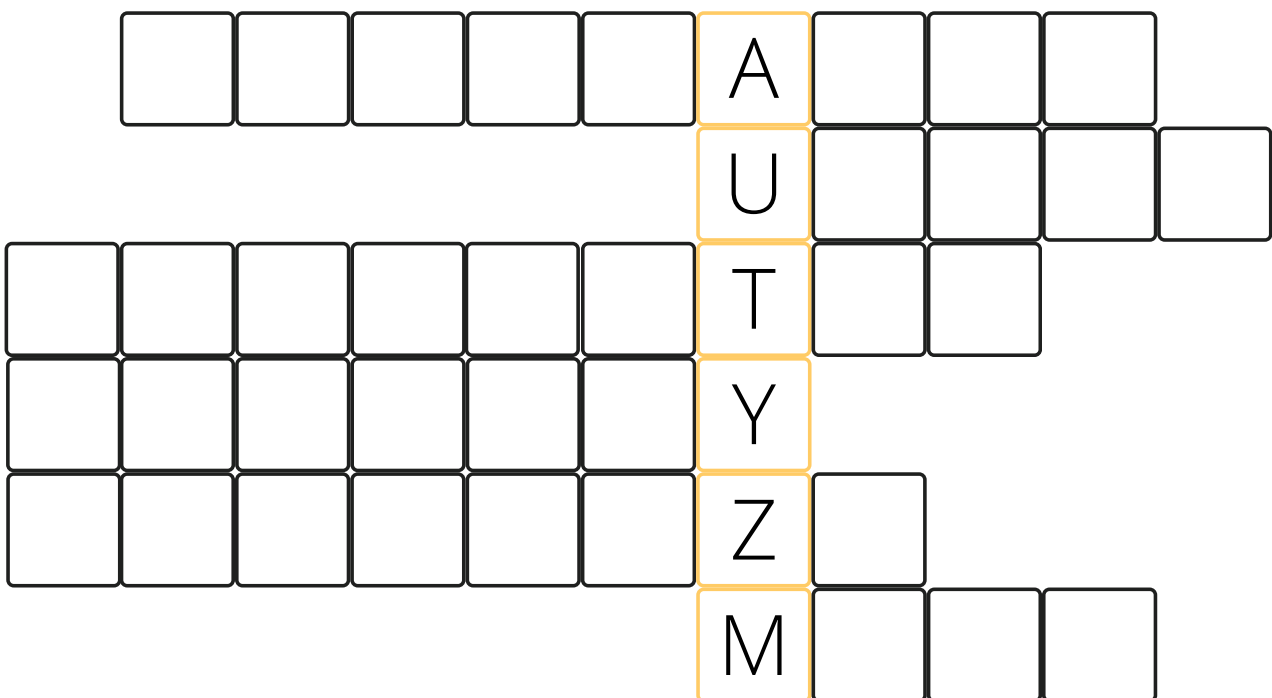


Na stronie internetowej Rzecznika Praw Obywatelskich znajdziesz przydatne informacje.

# Krzyżówka o ASD

Rozwiąż krzyżówkę, odpowiadając na poniższe pytania.

1. Natychmiastowe lub odroczone powtarzanie zasłyszanych słów, zwrotów i zdań to .....
2. Koncentracja ..... osoby ze spektrum autyzmu może być rozproszona nawet przez ciche dźwięki dochodzące z otoczenia.
3. Społeczny pogląd budowany na mitach to .....
4. .... to przeszkody utrudniające funkcjonowanie osób ze spektrum w środowisku społecznym.
5. Podstawą pracy z osobą ze spektrum jest .....
6. U osób ze spektrum autyzmu może być zaburzona .....



Możesz skorzystać ze źródeł internetowych.

# Czym jest spektrum autyzmu?

Wypisz pozytywne cechy, które mogą posiadać osoby ze spektrum autyzmu.

● .....  
● .....  
● .....  
● .....  
● .....  
● .....  
● .....  
● .....  
● .....  
● .....  
● .....  
● .....  
● .....

Zastanów się, czy wymienione przez Ciebie cechy mogą kształtować stosunek osób studiujących i pracujących na uczelni wobec osoby ze spektrum autyzmu?

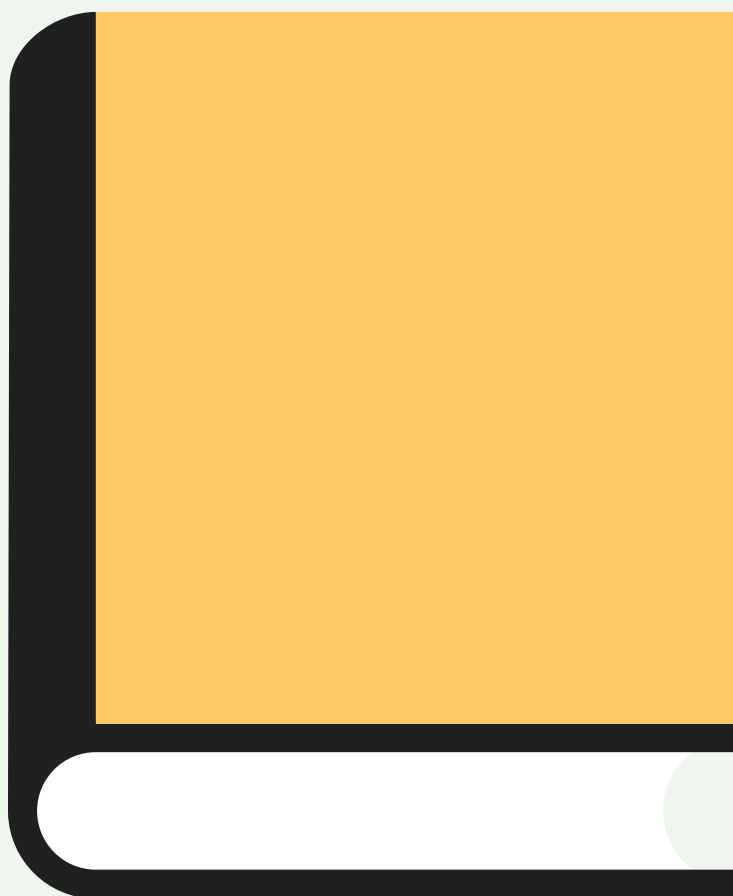
# Jak Ty możesz wspierać osoby z ASD?

Wymień proponowane przez siebie propozycje wsparcia.

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



To się przyda.



# Polecamy

Oprócz najnowszych opracowań naukowych ciekawe informacje o osobach z ASD możesz znaleźć w Internecie.

Fundacje, których działania warto znać:



[Fundacja SYNAPSIS](#)



[Fundacja Autism Team](#)

Strony internetowe z ciekawymi informacjami:



[Polski autyzm](#)



## Raporty warte uwagi:



Ogólnopolski Spis Autyzmu Raport OSA



Wsparcie osób z Autyzmem i zespołem aspergera w przygotowaniu do samodzielnego funkcjonowania  
Raport NIK

## Akt prawny:



Karta Praw Osób z Autyzmem z dnia 12 lipca  
2013

## Kanał YouToube samorzeczniczek:



neuroatypowe

# Słownik

**Autyzm atypowy** – był diagnozowany u dziecka w wieku około 3 lat. Występują jednocześnie inne stany i zaburzenia, których objawy utrudniają diagnozę. Obecnie diagnozuje się ASD.

**Autyzm wczesnodziecięcy** – przyjęto nazywać go również zespołem Kannerera. Diagnozowało się go przed 30. miesiącem życia dziecka. Obecnie diagnozuje się ASD.

**Echolalia** – mimowolne powtarzanie usłyszanych zwrotów wypowiedzianych przez inne osoby.

**Komunikat niewerbalny** – jest to komunikacja z wykorzystaniem mimiki twarzy, gestów, dźwięków (ah) i wyrazu oczu.

**Komunikat werbalny** – komunikat wypowiedziany na głos (mowa, rozmowa).

**Neuroróżnorodność** – określenie używane w celu wskazania odmiennej ścieżki rozwoju osób z ASD, ADHD, Zespołem Touretta, ZAD i innymi.

**Stereotypia** – ciągłe powtarzanie bezcelowych ruchów ciała, postaw i wypowiedzi.

**Zespół Aspergera** – był diagnozowany jako łagodna forma autyzmu wczesnodziecięcego. Obecnie diagnozuje się ASD.

