# 🧩🏛️ Osoba w spektrum autyzmu na uczelni

## Wstęp

Pigułka informacyjna o osobach w spektrum została przygotowana z myślą o społeczności akademickiej Uniwersytetu Bielsko-Bialskiego. Zawiera krótkie bloki informacyjne skierowane do wykładowców, pracowników i studentów.

Celem tego zestawienia jest dostarczenie aktualnej i syntetycznej wiedzy o osobach w spektrum.

## 🗣️ Jak mówić o osobach w/z ASC (z ang. autism spectrum condition)?

Osoba w spektrum autyzmu, osoba neuroatypowa, osoba ze spektrum autyzmu, osoba z ASD, osoba neurodywergentna.

## 🗣️❌ Jakich określeń unikać?

Autystyk, Asperger, cierpi/choruje na autyzm, chory na zespół Aspergera (z uwagi na negatywne konotacje - udział Hansa Aspergera w eksteminacji dzieci).

**Ważne:** Jeżeli nie jesteś pewien jak zwracać się do konkretnej osoby, zapytaj ją.

Język wyraża Twoje nastawienie do danej osoby. Bądź uważny i empatyczny. Pamiętaj, że rozmawiasz z osobą lub mówisz o osobie, której tylko jedną z cech jest niepełnosprawność. Nadal jednak w człowieczeństwie i godności jesteście tacy sami – równi w prawach i obowiązkach jako ludzie.

## 🎓 Czy na naszej uczelni są osoby w spektrum?

Oczywiście. Około 1 osoba na 100 rodzi się jako osoba ze spektrum. Osoba z autyzmem może zostać zdiagnozowana w dzieciństwie, ale także w dorosłości. Neurodywergentna budowa mózgu nie mija wraz z zakończeniem edukacji średniej.

## 💡 Mocne strony studentów z autyzmem

Każda osoba z autyzmem jest inna. Każda osoba z autyzmem może wnieść coś nowego do nauki, dzięki cechom wynikającym właśnie z neuroatypowej budowy mózgu. Na przykład:

* + Umiejętność wychwytywania wzorców, dostrzegania detali,
	+ Wniesienie unikalnej perspektywy, kreatywność w myśleniu,
	+ Dobra pamięć,
	+ Wytrwałość w dążeniu do celu,
	+ Duża wiedza w wybranym obszarze tematycznym (tzw. zdolności wysepkowe).

## 🌈 Dwa światy – obcy i znany. Z czym zmagają się osoby z autyzmem?

Sam autyzm nie jest problemem (Tony Attwood).

Osoby z autyzmem często natrafiają na **bariery mentalne**. Bariery takie występują, gdy jedna grupa społeczna traktuje inną grupę społeczną jako **obcą**.

Obcy to ktoś z innego świata, przez to mniej go rozumiem, a może nawet jestem nastawiony do niego wrogo, ponieważ chcę bronić własne zdanie, terytorium, zasoby, tożsamość.

Faktem, którego nie da się zignorować jest to, że nasze społeczeństwo jest coraz bardziej **zróżnicowane**. Co trzecia osoba zmaga się z jakimś rodzajem niepełnosprawności. Sposobem na to, by nie patrzeć na siebie wrogo jest otwarcie się na drugiego człowieka i próba oswojenia jego inności.

Zmiana perspektywy myślenia umożliwia odkrycie, że w każdym człowieku jest coś innego, coś nie w pełni sprawnego. Warto pomyśleć o tym jako o wartości albo zasobie, a nie czymś co należy od siebie oddalić lub zwalczać.

## 🤔 Co może być trudne dla otoczenia w zachowaniu osoby autystycznej?

Zachowanie osoby w ASC bywa trudne. Nie zawsze osoba z autyzmem ma na nie wpływ.

* Nadmierne, uporczywe opowiadanie o jednym temacie pomimo zmęczenia/znudzenia u słuchaczy,
* Wydawanie pewnych odgłosów, wykonywanie powtarzalnych ruchów w sytuacji przeciążenia sensorycznego (kiwanie się, mruczenie, pochrząkiwanie),
* Naleganie na niezmienność, reagowanie oporem na zmianę, sztywność rytuałów,
* Osłabiona zdolność do kontrolowania swojego zachowania, nadmierna impulsywność (np. niemożność powstrzymania się od zadawania zbyt wielu pytań w trakcie wykładu),
* Unikanie kontaktu wzrokowego w czasie rozmowy,
* Echolalia (powtarzanie usłyszanego dźwięku lub ostatnio usłyszanej frazy),
* Mutyzm wybiórczy – milczenie w sytuacjach powodujących stres (np. w nowym otoczeniu),
* Trudności w nawiązywaniu zwykłych relacji koleżeńskich i prowadzeniu konwersacji na codzienne tematy.
* Trudności w organizacji życia codziennego (dbanie o właściwą higienę, ubiór, żywienie, opłaty).

## 🤝Co może pomóc w studiowaniu osobie z autyzmem?

* Możliwość wydłużenia czasu na przygotowanie obszernych prac/działań,
* Możliwość skorzystania z przerwy sensorycznej (np. umożliwienie studentowi na wyjście z sali w trakcie zajęć – bez oceniania jego zachowania),
* Umożliwienie pracy indywidualnej lub w mniejszej grupie,
* Przejrzysty podział tekstu na akapity, stosowanie nagłówków i odpowiedniej struktury tekstu,
* Ograniczenie rozpraszaczy na stronach internetowych (migających elementów),
* Stosowanie prostego języka (plain language),
* Ograniczenie konieczności występowania na forum,
* Zachowanie stałości w planie zajęć,
* Eliminacja w miarę możliwości czynników rozpraszających na zajęciach (naprawa usterek powodujących migotanie światła, eliminacja brzęczących urządzeń, eliminacja intensywnych zapachów),
* Organizacja na uczelni stref ciszy, pokoju wyciszeń,
* Ustalenie jasnych zasad kontaktu z wykładowcą,
* Ustalenie granic, szczera komunikacja, spisywanie kontraktu,
* Udzielenie wsparcia w nawiązywaniu kontaktów z innymi studentami (tutoring rówieśniczy),
* Wsparcie asystenta studenta z niepełnosprawnością.
* Tworzenie prostych i przejrzystych procedur,
* Informowanie o możliwości wsparcia psychologicznego na uczelni.

## 🎭 Dlaczego osoby w ASC często się maskują i nie ujawniają swojej diagnozy?

* Obawiają się braku zrozumienia,
* Wiele osób w spektrum nie identyfikuje się jako osoby z niepełnosprawnością i nie zgadza z taką etykietą.
* Przejawiają niski poziom zaufania do wsparcia oferowanego na uczelni,
* Poczucie sprawiedliwości i niechęć do używania autyzmu jako karty przetargowej,
* Ograniczony wgląd we własną sytuację i brak wiedzy o formach wsparcia.

Maskowanie się przez osoby z ASC, czyli ukrywanie swoich zachowań uważanych za niestosowne, czy dziwaczne wiąże się z ponoszeniem przez osoby z autyzmem kosztów psychicznych (przeciążenie).

Osoby ze spektrum są w większym stopniu narażone na ryzyko kryzysów psychicznych.

## ❤️ Kilka słów do osób ze spektrum

Twoja obecność na uczelni oznacza, że chcesz się rozwijać oraz zdobywać wiedzę. Mamy nadzieję, że uczelnia dostarczy Ci odpowiednich wyzwań rozwojowych. Jeżeli jest coś, co możemy zrobić, aby **wyrównać** Twoje szanse w dostępie do edukacji, to proszę powiedz nam o tym. Ty sam najlepiej wiesz, czego potrzebujesz i co może Ci pomóc, a co Ci utrudnia studiowanie.

Wymagania, które stawia przed Tobą uczelnia **są takie same jak dla innych studentów**. Życie w społeczności akademickiej oznacza konieczność dostosowania się do pewnych norm i zasad przyjętych w społeczeństwie, lecz cześć z nich jest ukryta, nigdzie nie spisana, przez to może być trudna do zrozumienia. Czasem inne osoby czują się zmieszane, zaniepokojone lub zagrożone Twoim zachowaniem, tak samo jak Ty czujesz się zaniepokojony zachowaniem osoby neurotypowej.

Zachęcam Cię do bycia samorzecznikiem w swojej sprawie. Możesz także w każdej chwili porozmawiać z nami o swoim problemie lub poprosić o reakcję w swojej sprawie.

## 📌 Podsumowanie

Wiedza o autyzmie może zmniejszyć poziom niepokoju, a także agresji skierowanej przeciwko osobom w ASC.

**Pamiętaj!** Nie krytykuj, nie oceniaj, staraj się zrozumieć. Bądź życzliwy. Szanuj własne granice i innych.

Twoje zachowanie może mieć wpływ na kondycję psychiczną osoby ze spektrum.

Studencie z autyzmem – zawsze możesz przyjść i porozmawiać o tym, co jest dla Ciebie trudne.

Studencie/pracowniku – jeżeli doświadczasz trudności w kontakcie z osobą autystyczną, zawsze możesz o tym porozmawiać.

### Informacje o materiale

Opracowano na podstawie materiałów ze szkolenia przeprowadzonego przez Adama Zawisnego:

**Osoby neuroróżnorodne (w tym osoby w spektrum autyzmu) w uczelni, w tym komunikacja, współpraca i prowadzenie zajęć (Szkoła dostępności FRONI 30 stycznia 2025)**

Oprac. mgr Kamila Wierzbicka, dnia 03.07.2025.

## 🔗 Przydatne linki

1. [Uczelnia dostępna dla studentów ze spektrum autyzmu. Podręcznik dla specjalistów, nauczycieli akademickich i osób zarządzających w edukacji wyższej. Część 1 – Centrum Wiedzy Innowacji Standardów](https://cewis.uw.edu.pl/podrecznik-dla-specjalistow-cz-1/)
2. [Uczelnia przyjazna studentom ze specyficznymi trudnościami w uczeniu się. Podręcznik dla specjalistów, nauczycieli akademickich i osób zarządzających w edukacji wyższej. Część 2 – Centrum Wiedzy Innowacji Standardów](https://cewis.uw.edu.pl/podrecznik-dla-specjalistow-cz-2/)
3. [Jak dostosować instytucję i usługi publiczne do potrzeb osób w spektrum autyzmu? | Napisy PL | PJM](https://www.youtube.com/watch?v=xpvnmP0aT-E)

### 📞 Kontakt

#### Konsultantka merytoryczna ds. dostępności na Uniwersytecie Bielsko-Bialskim

mgr Kamila Wierzbicka

ul. Willowa 2, bud. B, pok. 34

43-309 Bielsko-Biała

tel. 33 8279 368

e-mail: kwierzbicka@ubb.edu.pl

poniedziałek-piątek: 7:45-15:45

#### Kontakt do psycholog na UBB:

mgr Magdalena Horecka – Kuszmar

bud. L, pok. 014.

e-mail: mhorecka@ubb.edu.pl

tel. 33 82 79 436

wtorek: 9:00 – 14:00

środa: 9:00 – 16:00

[Kontakt do psychologa na UBB](https://ubb.edu.pl/studia/wsparcie-dla-studenta/konsultacje-z-psychologiem)