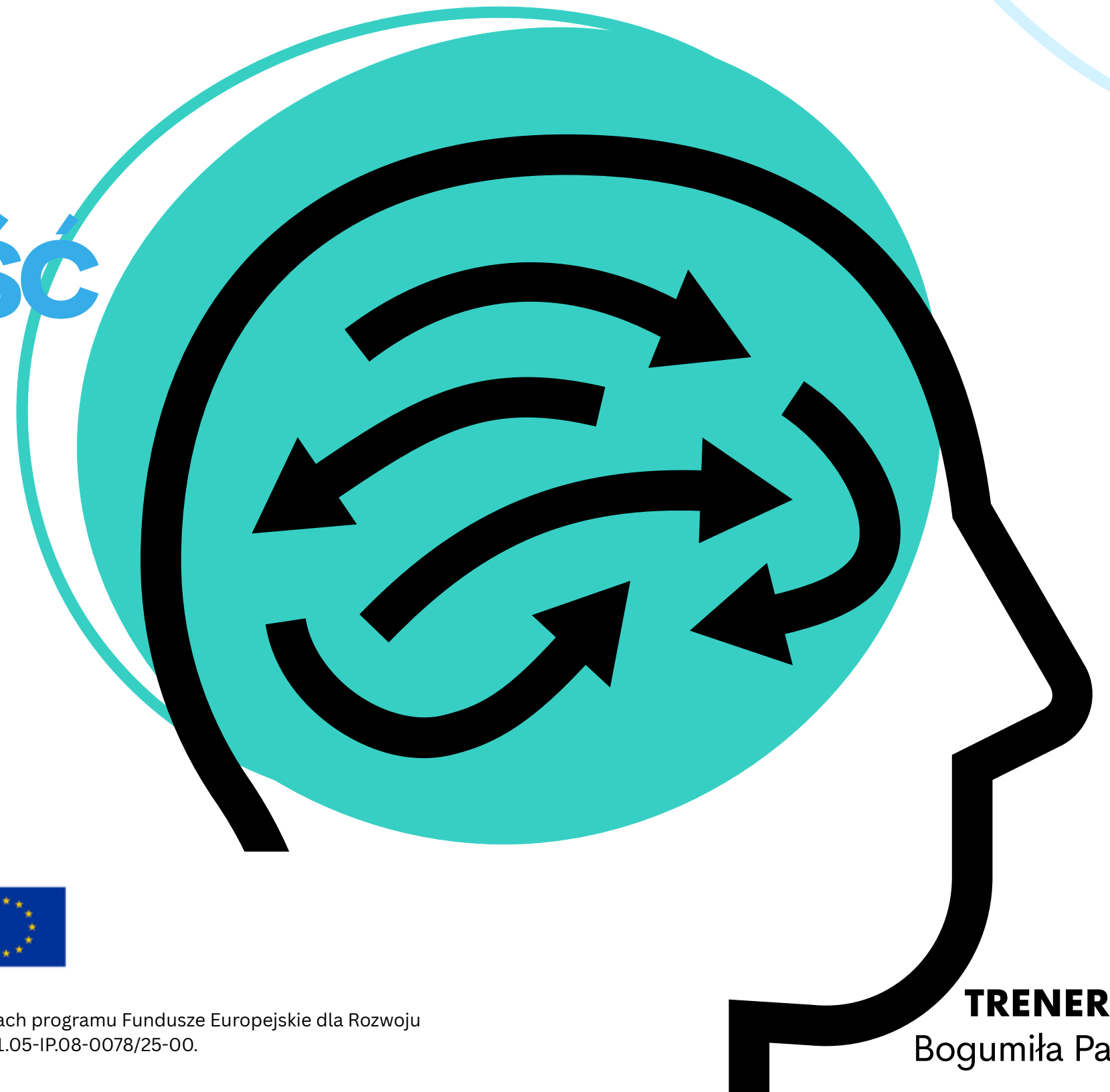


UNIwersytet Medyczny w Łodzi

ZROZUMIEĆ NEURORÓŻNORODNOŚĆ

Poradnik dla studentów neuroróżnorodnych



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Czym jest neuroróżnorodność?

Neuroróżnorodność to termin odnoszący się do zróżnicowania funkcji, struktury i wzorców aktywności mózgu między jednostkami. Podkreśla unikalność zdolności prezentowanych przez różne osoby, bazującą na różnicach genetycznych, środowiskowych, a także procesach rozwojowych i neuroplastyczności. W ramach neuroróżnorodności uznaje się, że różnice te nie są deficytami, ale cennymi aspektami ludzkiej natury

Termin został użyty po raz pierwszy w latach 90. XX w. przez Judy Singer. Zaburzenia neurorozwojowe w klasyfikacji DSM-5 obejmują: niepełnosprawność intelektualną, zaburzenia komunikacji, zaburzenia ze spektrum autyzmu (ASD), zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD), specyficzne zaburzenia uczenia się, zaburzenia motoryczne, inne zaburzenia neurorozwojowe.

Szacuje się, że do grupy osób ze zdiagnozowaną neuroatypowością należy około **15-20% populacji.**



Kto należy do grupy osób neuroatypowych?

- Osoby w spektrum autyzmu (ASD) – w tym z dawnym rozpoznaniem Zespołu Aspergera
- Osoby z ADHD / ADD – z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej lub deficytem uwagi
- Dysleksja (trudności z czytaniem)
- Dysgrafia (trudności z pisanie)
- Dyskalkulia (trudności z operacjami matematycznymi)
- Dyspraksja (zaburzenia koordynacji ruchowej i planowania motorycznego)
- Osoby z Zespołem Tourette'a oraz innymi chronicznymi tikami
- Osoby z Zaburzeniami Przetwarzania Sensorycznego (SPD)
 - Niektórzy zaliczają do neuroróżnorodności również choroby psychiczne, takie jak choroba afektywna dwubiegunowa, zaburzenia obsesyjno-kompulsywne i inne.



Neuroatypowość w liczbach

15-20%

populacji jest
neuroatypowa

0,7-1,9%

studentów jest
w spektrum autyzmu

2-8%

studentów przejawia
objawy ADHD/ADD

3-5%

studentów ma
dysleksję (UK)

Na UJ blisko **25% studentów** drugiego roku miało objawy ADHD (Bober-Płonka i in., 2019).

W Polsce w ciągu kilku lat może podjąć studia ok. **20 tys. studentów w spektrum autyzmu** (Cierzniewska, 2021).

Osób niezdiagnozowanych, przejawiających neuroatypowe cechy w stopniu istotnie wpływającym na ich sytuację, może być znacznie więcej.



ADHD

ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder), czyli **zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi**, to **zaburzenie neurorozwojowe**, które wpływa na sposób pracy mózgu – zwłaszcza na koncentrację, impulsywność i regulację poziomu energii. Oznacza to, że osoba z ADHD nie „wybiera” rozproszenia czy nadaktywności, lecz jej układ nerwowy funkcjonuje inaczej niż u większości populacji. Badania wskazują, że różnice dotyczą przede wszystkim działania neurotransmiterów, takich jak dopamina i noradrenalina, które odpowiadają za motywację, planowanie, pamięć roboczą i utrzymywanie uwagi.

Objawy zwykle pojawiają się w dzieciństwie, ale u wielu osób utrzymują się również w dorosłości. Statystyki wskazują, że ADHD dotyczy ok. 5–7% dzieci oraz ok. 2,5–3% dorosłych.

ADHD bardzo często współwystępuje z innymi wyzwaniami – jak zaburzenia lękowe, depresja, zaburzenia snu, uzależnienia, zaburzenia osobowości

Źródło: <https://kompendiumadhd.pl/>

Typy ADHD

- ✓ **Typ z przewagą zaburzeń uwagi**
objawia się rozkojarzeniem, trudnością w organizacji, „gubieniem” rzeczy, zapominaniem o zadaniach, szybkim spadkiem koncentracji.
- ✓ **Typ nadpobudliwy-impulsywny**
dominuje potrzeba ruchu, szybkie reagowanie, trudności z czekaniem, impulsywne decyzje lub wypowiedzi.
- ✓ **Typ mieszany**
najczęstszy, łączący cechy obu powyższych.

Źródło: <https://kompendiumadhd.pl/>



ADHD u kobiet: częściej występują zaburzenia uwagi i trudności z organizacją.

ADHD u mężczyzn: dominuje nadpobudliwość i impulsywność

ADHD



Zaburzenia koncentracji uwagi

- **Wysoka podatność na dystraktory:** trudności z utrzymaniem koncentracji na jednej czynności, utrudniające m.in. czytanie książek.
- **Rozproszona uwaga i wielozadaniowość:** tendencja do jednoczesnego oglądania filmów i przeglądania mediów społecznościowych (ekranów pomocniczych).
- **Zjawisko hiperfokusowania:** zdolność do skrajnego, wielogodzinnego skupienia na interesującym temacie, połączona z czasowym brakiem reakcji na bodźce z otoczenia.



Impulsywność

- **Wysoka reaktywność emocjonalna:** intensywne odczuwanie emocji oraz silna wrażliwość na odrzucenie (dysforia wrażliwa na odrzucenie).
- **Impulsywność w działaniu:** tendencja do nieregularnego odżywiania się oraz spontanicznego dokonywania niepotrzebnych zakupów.
- **Niska tolerancja na frustrację:** wyraźne trudności z odraczaniem gratyfikacji (czekaniem) oraz awersja do sytuacji stagnacji (np. korków drogowych).



Nadaktywność psychoruchowa

- **Objawy nadaktywności psychoruchowej:** trudności z utrzymaniem stałej pozycji siedzącej i potrzeba częstego wstawania podczas pracy.
- **Rozładowywanie napięcia ruchowego:** permanentne wiercenie się oraz nawykowe wykonywanie drobnych czynności (np. obgryzanie paznokci, drapanie się, bezwiedne rysowanie).



ADD

ADD (skrót od Attention Deficit Disorder) to zespół deficytu uwagi. Jest to zaburzenie neurobiologiczne, które **objawia się problemami ze skupieniem, dezorganizacją i roztargnieniem**. W odróżnieniu od klasycznego ADHD, przy ADD nie występuje nadpobudliwość ruchowa.

- **Brak nadpobudliwości:** Osoby z ADD są raczej wycofane, "bujają w obłokach" i wydają się ciche, przez co diagnoza bywa stawiana bardzo późno (nawet w dorosłym życiu).
- Główne objawy: **Trudności z kończeniem rozpoczętych zadań, gubienie rzeczy, trudności w organizacji codziennego życia oraz szybkie rozpraszanie się pod wpływem myśli lub bodźców zewnętrznych.**
- Aktualne podejście medyczne: Obecnie w klasyfikacji medycznej (np. DSM-5) ADD nie funkcjonuje już jako oddzielna jednostka, a jako podtyp ADHD (ADHD z przewagą zaburzeń uwagi)

Źródło: <https://psychoterapiacotam.pl/zaburzenia-koncentracji-uwagi-objawy-i-leczenie-add/>

Spektrum AUTYZMU



Spektrum autyzmu (ASD) to neurorozwojowe zróżnicowanie, które wpływa na to, jak dana osoba odbiera świat, komunikuje się, nawiązuje relacje i przetwarza bodźce. Określenie „spektrum” podkreśla, że objawy i potrzeby każdej osoby są unikalne – od łagodnych po takie, które wymagają znacznego wsparcia.

Źródło: <https://GOV.org/>

zaburzenia należące do spektrum autyzmu (ang. ASD – autism spectrum disorder) obejmują rozmaite wyzwania rozwojowe w zakresie: porozumiewania się, myślenia, rozwoju społecznego, umiejętności poznawczych, zainteresowań i form aktywności, a także umiejętności motorycznych. Nasilenie poszczególnych trudności w różnych wymiarach spektrum jest znacząco odmienne u poszczególnych osób i może powodować zarówno funkcjonowanie na poziomie głębokiego upośledzenia u jednych, jak i pozwalać na funkcjonowanie całkowicie samodzielne u innych osób, ze słabszym nasileniem objawów (Goldstein i in., 2017).

Źródło: <https://pomocautyzm.org/>

Funkcjonowanie osób z ASD

SPOŁECZNE

- trudności w nawiązywaniu i podtrzymywaniu interakcji.
- problemy z rozpoznawaniem emocji innych osób np. ich potrzeb, oczekiwań, pragnień, przekonań, intencji – utrudnia rozumienie i przewidywanie reakcji
- trudność rozpoznawanie własnego stanu emocjonalnego – gorsze posługiwanie się „teorią umysłu”.
- trudność z nawiązywaniem i utrzymywaniem kontaktu wzrokowego,
- trudności w rozumieniu metafor i abstrakcyjnego języka

WYKONAWCZE

- planowanie działania, jego rozpoczynanie i kontrolowanie czy przenoszenie uwagi między zadaniami
- sztywne wzorce zachowań oraz dążenie do niezmienności
- nadmierna koncentracja na szczegółach z pomijaniem kontekstu, co utrudnia realizację zadań oraz funkcjonowanie w relacjach
- mała elastyczność myślenia, przywiązanie do schematów oraz trudności z adaptacją do zmian
- ograniczone zainteresowania o szczególnej intensywności

INTEGRACJA SENSORYCZNA

- nadwrażliwość lub niedowrażliwość sensorycznej w obrębie poszczególnych zmysłów
- manieryzmy ruchowe



Źródło: <https://kompendiumadhd.pl/>

Zaburzenia przetwarzania SENSORYCZNEGO

Sensory Processing Disorder – SPD

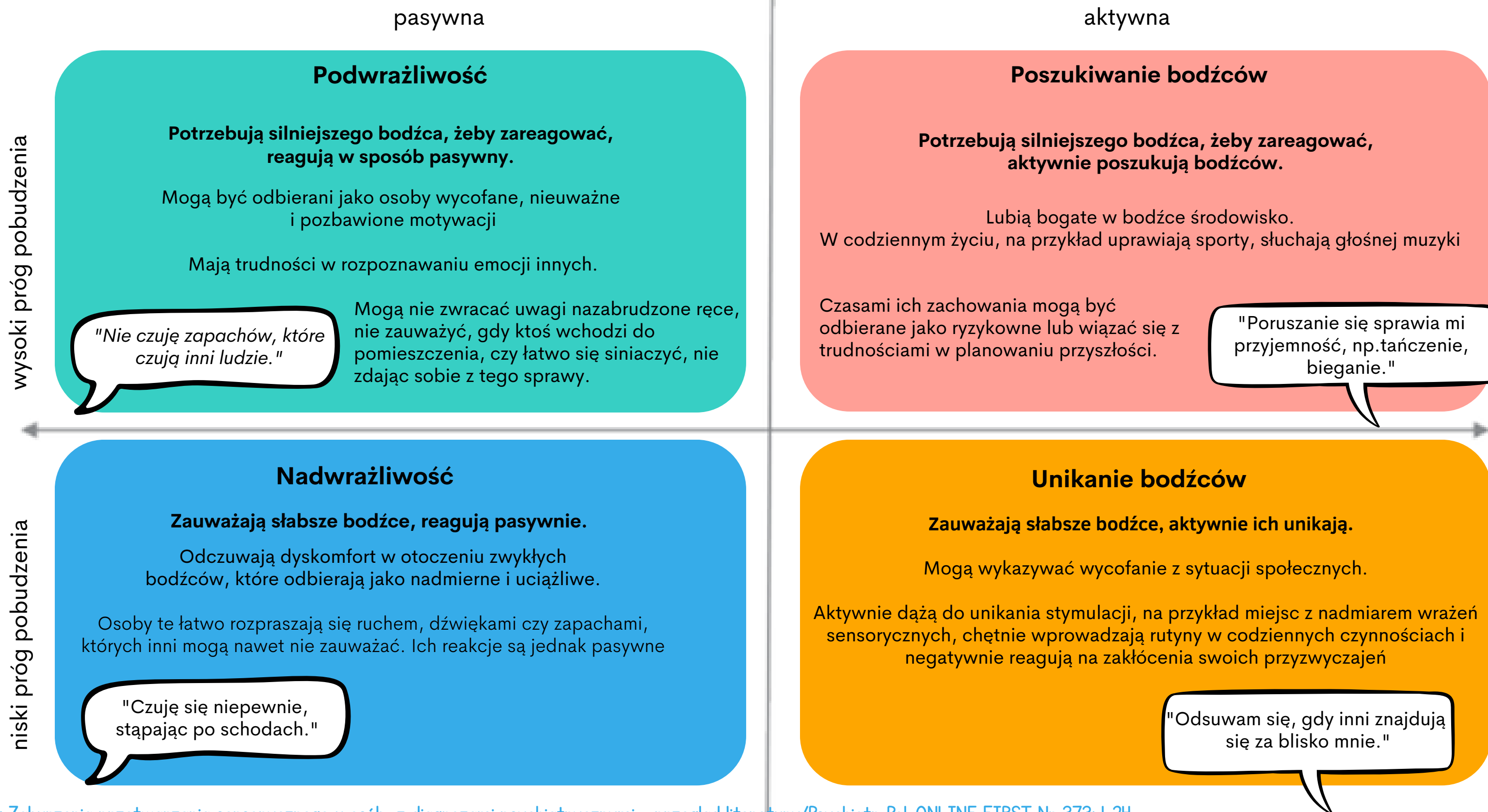
Zaburzenia przetwarzania sensorycznego według Miller i wsp. [2] są **stanem neurologicznym**, w którym występuje **nieprawidłowa reakcja na bodźce sensoryczne odbierane przez zmysły**.

Osoby z SPD mogą mieć trudności z właściwym odbieraniem, organizowaniem i interpretowaniem tych informacji, co **prowadzi do znacznych trudności w codziennym funkcjonowaniu i interakcjach społecznych**.

źródło: Zaburzenia przetwarzania sensorycznego u osób z diagnozami psychiatrycznymi – przegląd literatury/Psychiatr. Pol. ONLINE FIRST Nr 373: 1-24



Kontinuum odpowiedzi behawioralnej



Czym jest DYSLEKSJA

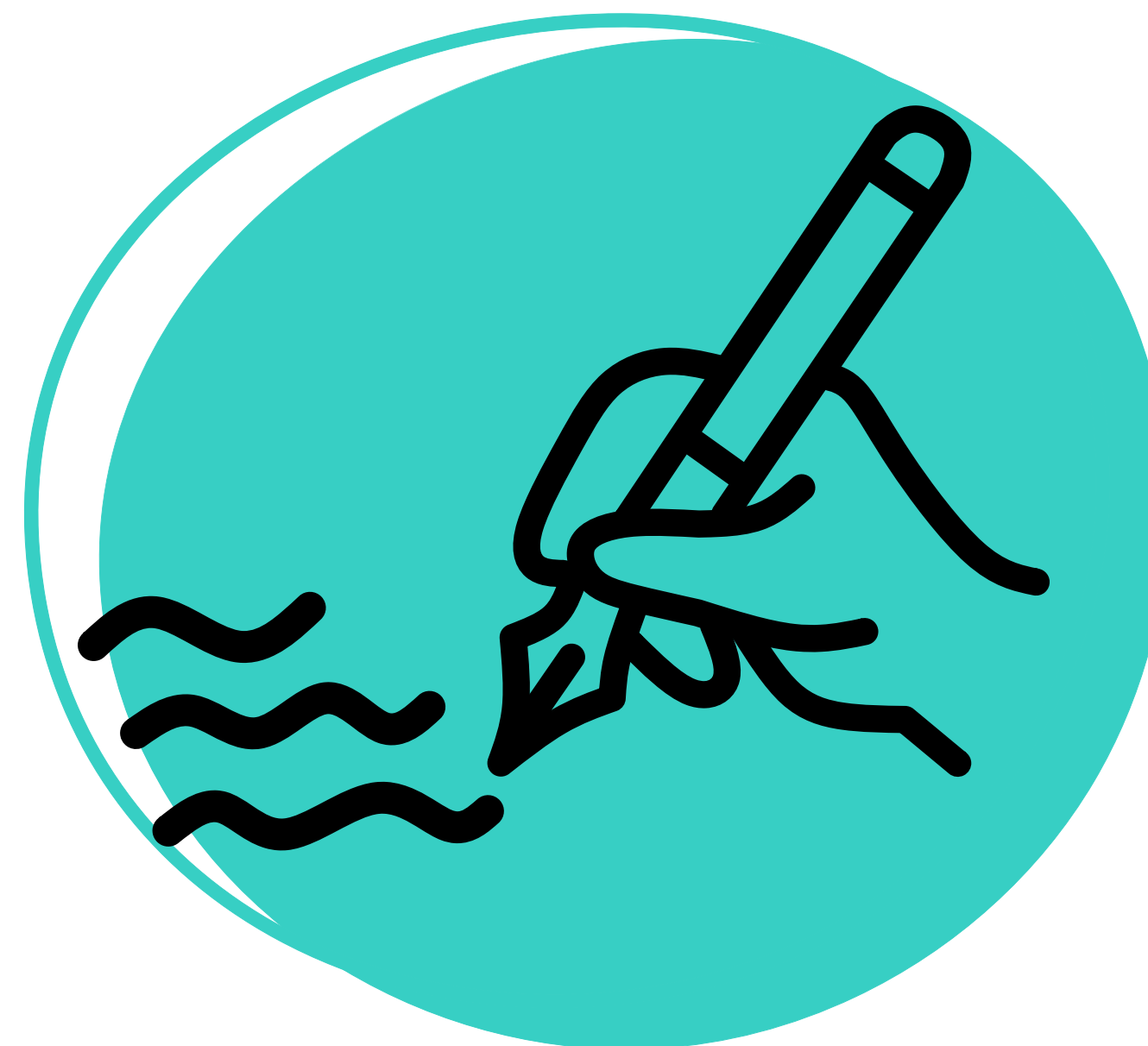
Dysleksja jest specyficznym zaburzeniem w nauce, które najczęściej objawia się trudnościami w czytaniu, pisaniu oraz poprawnym rozpoznawaniu i przetwarzaniu słów.

Nie jest to wynik braku inteligencji, zaniedbania edukacyjnego czy problemów ze wzrokiem, lecz efekt różnic w funkcjonowaniu mózgu. Dysleksja może występować u osób w każdym wieku, choć najczęściej diagnozowana jest w dzieciństwie, kiedy pojawiają się trudności w nauce.

źródło: <https://odczarujdysleksje.pl/czym-jest-dysleksja/>

- **DYSGRAFIA** niski poziom graficzny pisma (tzw. brzydkie pismo)
- **DYSLEKSJA** trudności w czytaniu
- **DYSORTOGRAFIA** trudności w opanowaniu poprawnej pisowni (m.in. błędy ortograficzne)

źródło: <https://www.cj.p.lodz.pl/studenci-z-dysleksja-rozwojowa>



Osoby z dysleksją postrzegają świat w unikalny sposób – ich umysł myśli obrazami, a nie słowami.

OBJAWY DYSLEKSJI ROZWOJOWEJ



utrzymujące się błędy
w pisaniu (np. błędy
ortograficzne)

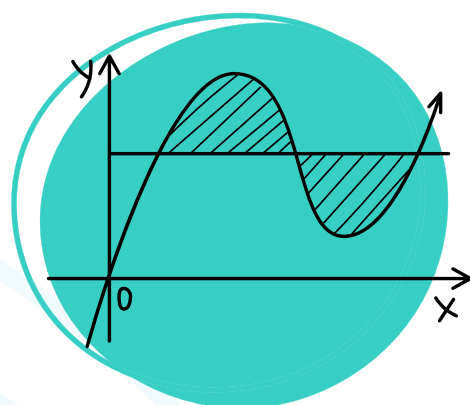


obniżona technika i
tempo czytania



trudności z
rozumieniem
czytanego tekstu

trudności w nauce innych przedmiotów



matematyki – np. trudności z
zapamiętywaniem tabliczki
mnożenia, przestawianie cyfr
w liczbach, zmiany kierunku
w rysunkach



geografii – trudności w
orientacji
przestrzennej, kłopoty
w posługiwaniu się
mapą



języków obcych –
trudności z
opanowaniem nowych
znaków graficznych
lub zapamiętywaniem
nowych słówek,
przekręcanie wyrazów



Wychowania
fizycznego – niska
sprawność ruchowa,
nieudolność w grach
sportowych

Mocne strony studentów neuroatypowych

Najczęściej i najrzadziej wskazywane mocne strony (badanie polskich studentów)

NAJCZĘŚCIEJ WSKAZYWANE

53,2% **Logiczne myślenie**

ASD: 67,9% | ADHD: 61,5% | Trudności w uczeniu: 54,5%
Zdrowie psych.: 45,8% | Bez diagnoz: 51,4%

NAJRZADZIEJ WSKAZYWANE

19,8% **Odporność na porażki**

ASD: 12,7% | ADHD: 10,3% | Trudności w uczeniu: 23,6%
Zdrowie psych.: 10,3% | Bez diagnoz: 24,2%

NAJCZĘŚCIEJ WSKAZYWANE

50,4% **Inteligencja**

ASD: 68,8% | ADHD: 67,9% | Trudności w uczeniu: 47,2%
Zdrowie psych.: 46,8% | Bez diagnoz: 46,6%

NAJRZADZIEJ WSKAZYWANE

12,6% **Zdolności sportowe**

ASD: 7,6% | ADHD: 9% | Trudności w uczeniu: 13%
Zdrowie psych.: 8% | Bez diagnoz: 15,2%

Kluczowy wniosek: We wszystkich grupach dominowały zdolności poznawcze. Studenci bez diagnoz najczęściej wskazywali budowanie dobrych relacji (51,5%), podobnie ADHD (60,1%), ale osoby w spektrum autyzmu bardzo rzadko (13,9%).



TECHNIKI NAUCZANIA

Efekt pierwszeństwa i świeżości

Jak działa pamięć?

Lepiej zapamiętujemy to, co podane na początku (efekt pierwszeństwa) i na końcu (efekt świeżości).

Wniosek: dziel materiał na mniejsze porcje z wieloma początkami i końcami.

System powtórek (T. Buzan)

1. Po 5-15 min od nauki – 5 min powtórki
2. Po 24 godz. – 2-4 min powtórki
3. Po tygodniu – 2 min powtórki
4. Po miesiącu – krótka powtórka

Tak wiedza zostaje utrwalona na stałe.

Krzywa zapominania

Po 1 godz. – zapominamy 56% materiału

Po 1 dniu – zostaje 33%

Po 6 dniach – zostaje 25%

Po 31 dniach – zostaje 21%

Rola przerw w nauce

Po 30 min nauki – 5 min przerwy

Po 2 godz. – 15-20 min przerwy

Po 3 godz. – 60-90 min odpoczynku

Koncentracja spada po 30 min uczenia się.

Co pomaga osobom neuro różnorodnym w nauce?

- Osoby neuro różnorodne (m.in. z ADHD, autyzmem, dysleksją, zaburzeniami przetwarzania sensorycznego) często uczą się skuteczniej wtedy, gdy sposób nauki jest dopasowany do ich profilu poznawczego, sensorycznego i emocjonalnego.
- Najważniejsze jest nie „uczyć się więcej”, ale uczyć się w sposób zgodny z tym, jak działa mózg danej osoby.

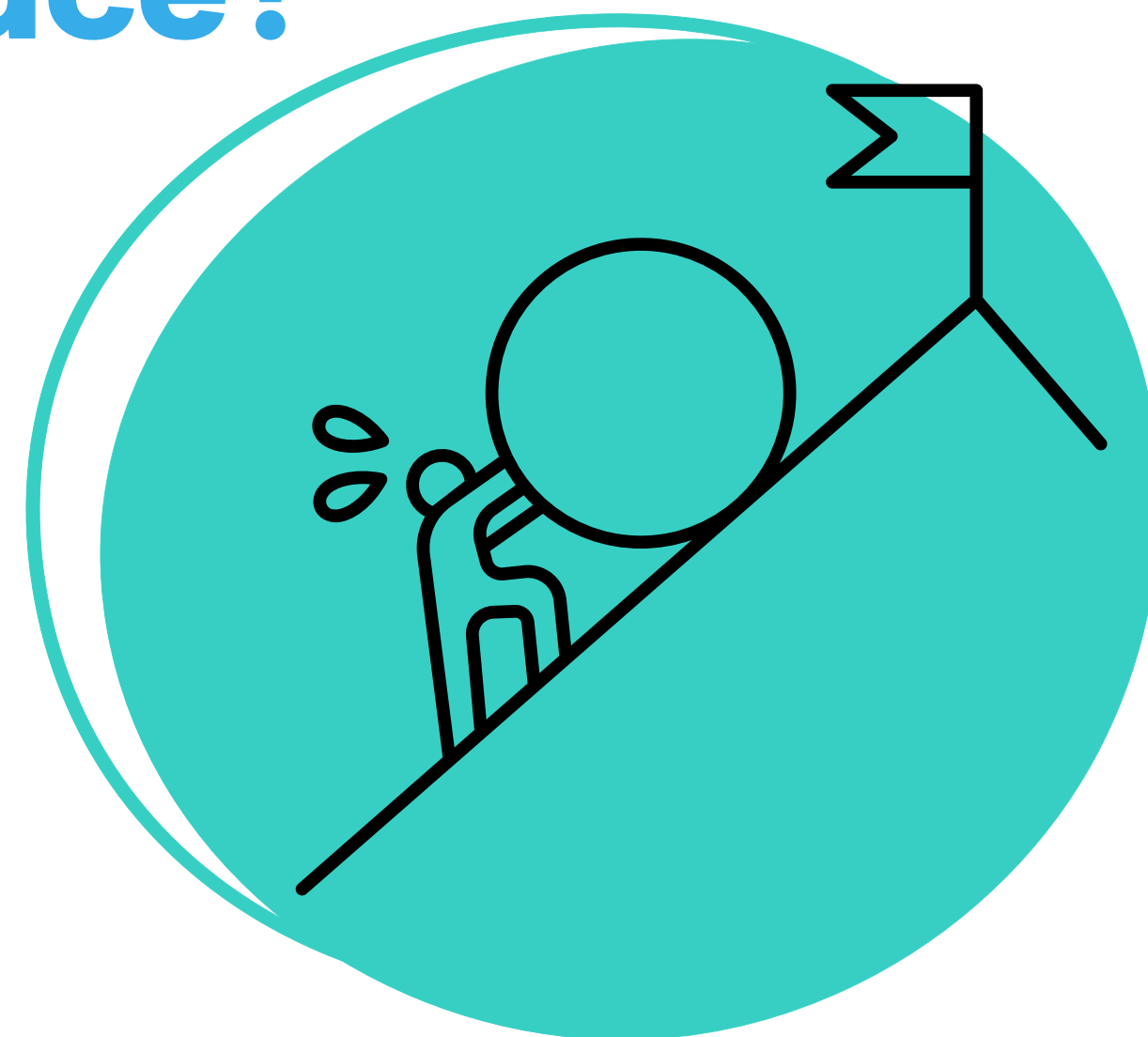
„To nie kwestia lenistwa czy braku motywacji.
To kwestia dopasowania środowiska i
sposobu nauki do sposobu działania mózgu.”



Wyzwania dla osób neuro różnorodnych w nauce?

- trudności wykonawcze,
- prokrastynacja,
- przeciążenie poznawcze,
- hiperfokus i zmęczenie.

Prokrastynacja w ADHD to nie lenistwo, lecz paraliż decyzyjny i niedobór dopaminy. Mózg wie, co ma zrobić, ale nie potrafi zainicjować działania.



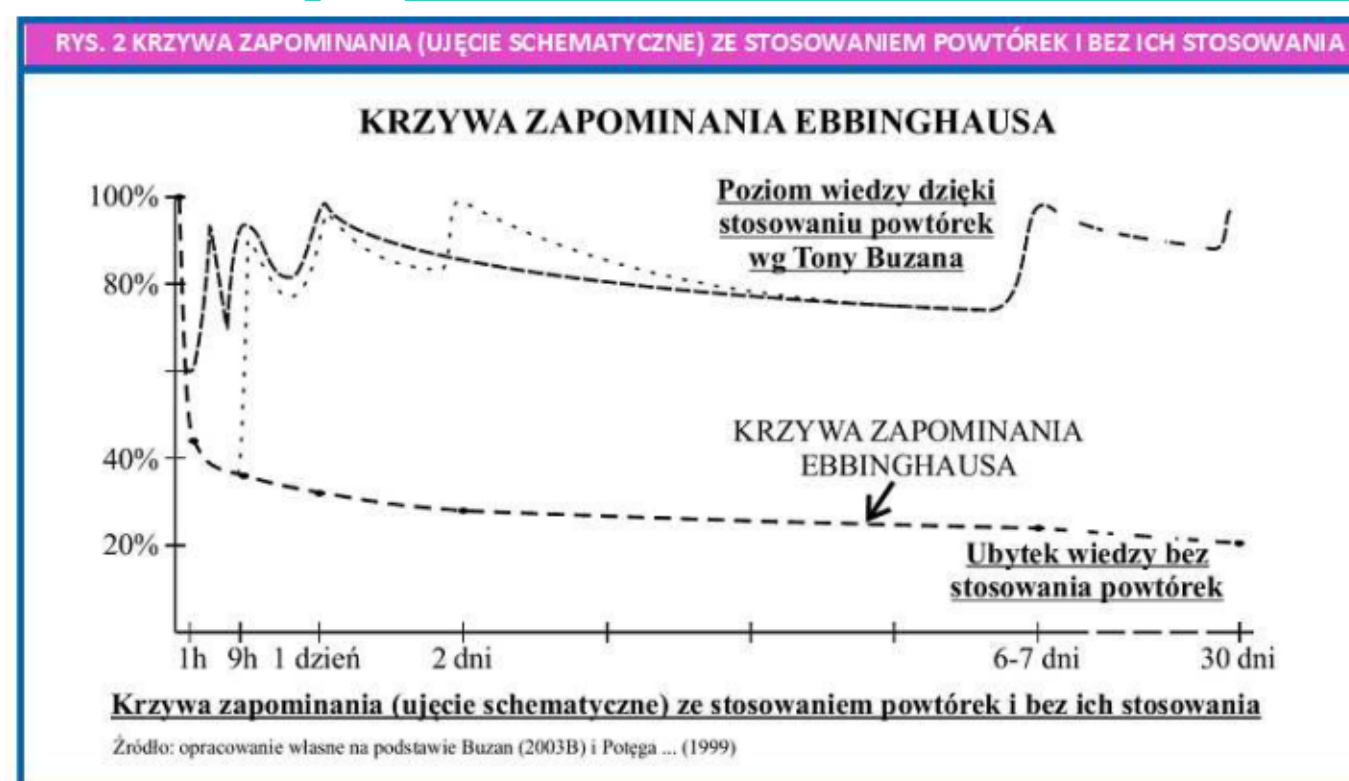
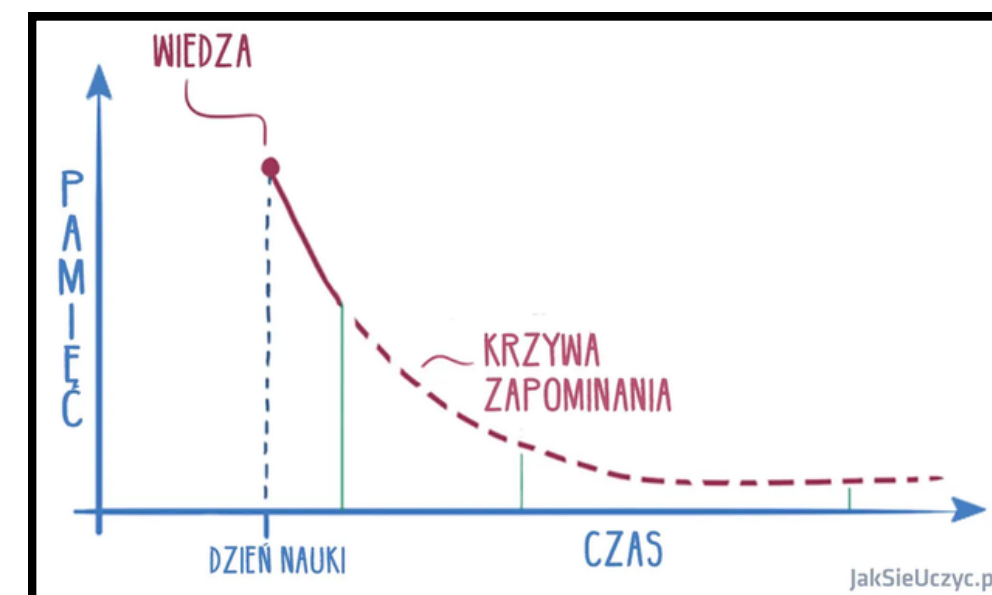
Spaced Repetition

Koncepcja spaced repetition ma swoje korzenie w badaniach niemieckiego psychologa Hermanna Ebbinghau z końca XIX wieku. Ebbinghaus odkrył, że nasza pamięć z czasem słabnie, ale odpowiednie powtórki mogą znacząco spowolnić ten proces. To odkrycie stało się fundamentem dla rozwoju nowoczesnych technik uczenia się.

Kiedy powtórzyć ?

Przykład (nauka o 10:00)

1. Po 10-20 minutach 10:20 tego samego dnia
2. Po 1 dniu Następnego dnia o 10:00
3. Po 2-3 dniach 2-3 dni później
4. Po tygodniu 7 dni później
5. Po 2-3 tygodniach 14-21 dni później
6. Po 1-2 miesiącach 30-60 dni później



Metoda Pomodoro

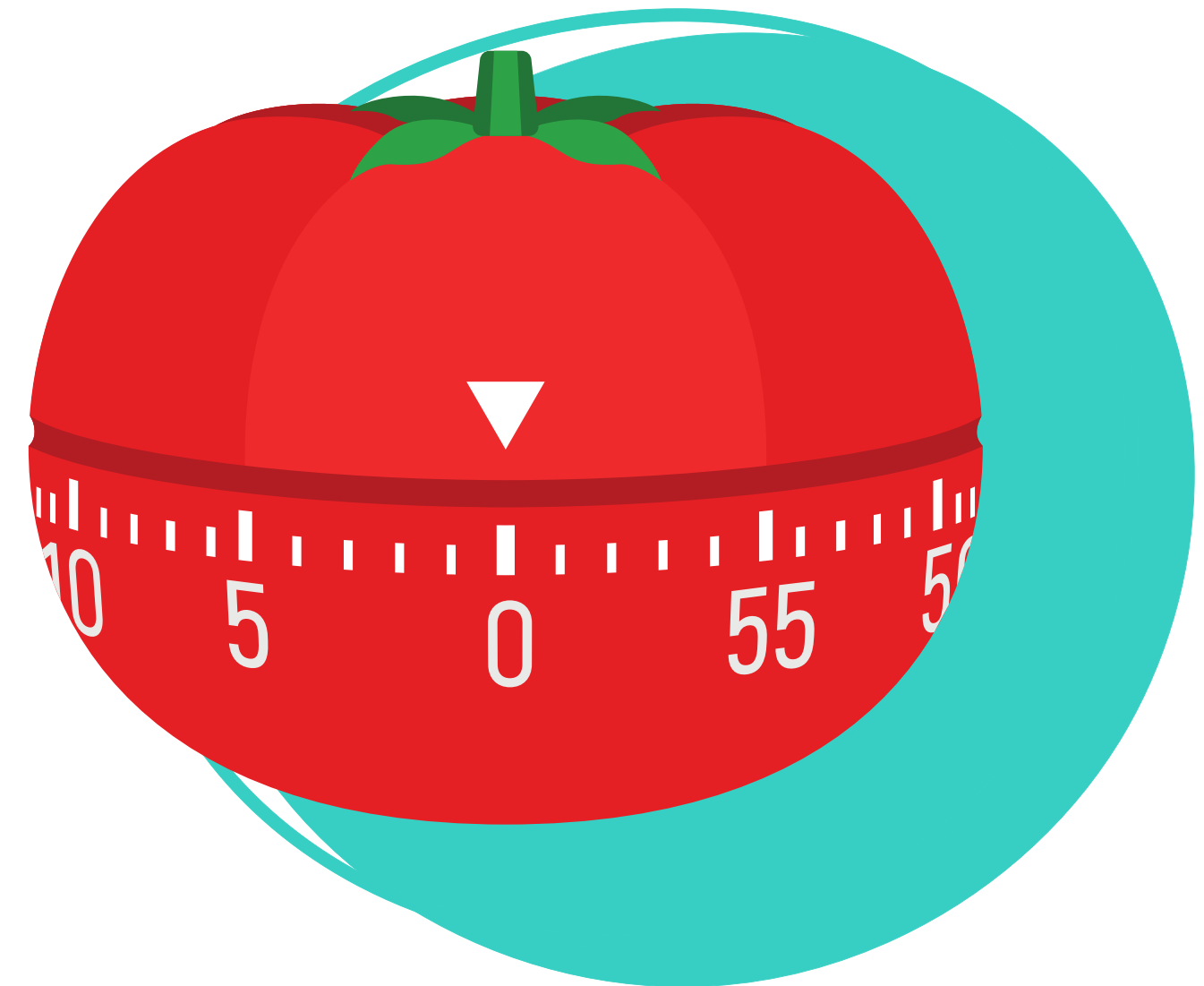
Metoda ta powstała w latach 80. XX wieku, kiedy to włoski student Francesco Cirillo szukał sposobu na skuteczniejszą naukę. Eksperymentując, zauważył, że jego koncentracja jest najwyższa podczas krótkich, intensywnych sesji nauki, przeplatanych krótkimi przerwami. Aby pilnować czasu, używał kuchennego timera w kształcie pomidora – stąd nazwa „Pomodoro” (wł. „pomidor”).

Krótka nauka w blokach:

- 25 min pracy + 5 min przerwy,
- lub np. 15/5 dla osób z dużą męczliwością uwagi.
- po czterech takich cyklach robimy dłuższą, 15–30 minutową przerwę.

Pomaga szczególnie:

- osobom z ADHD,
- przy przeciążeniu poznawczym,
- przy problemach z rozpoczęciem zadania.



Technika Feynmana

Nazwa tej metody pochodzi od Richarda Feynmana – wybitnego fizyka i laureata Nagrody Nobla, znanego z tego, że potrafił wyjaśniać trudne koncepcje w prosty i zrozumiały sposób. To właśnie jego podejście stało się inspiracją dla tej metody nauki.

1. Wybierz temat – Weź na warsztat coś, co sprawia Ci trudność lub chcesz lepiej zrozumieć.
2. Wytlumacz to „komuś” – Wyobraź sobie, że tłumaczysz ten temat komuś, kto nie ma o nim pojęcia. Zapisz to własnymi słowami, używając prostych przykładów.
3. Znajdź luki – Podczas wyjaśniania zwróć uwagę na miejsca, gdzie się wahasz lub masz trudności. To Twoje luki w wiedzy.
4. Uzupełnij wiedzę – Wróć do źródeł, aby wypełnić te luki. Następnie spróbuj wytłumaczyć temat jeszcze raz.

W praktyce **technika Feynmana** polega na tym, że bierzesz trudne zagadnienie, próbujesz wyjaśnić je **własnymi słowami**, szybko wychytujesz **luki w wiedzy**, a potem wracasz do źródeł i upraszczasz wyjaśnienie, aż stanie się naprawdę **zrozumiałe**. Dzięki temu nie uczysz się tylko „na pamięć”, ale zaczynasz **lepiej rozumieć materiał**.

TECHNIKA FEYNMANA

JAK SIĘ UCZYĆ SKUTECZNIE

4 kroki do prawdziwego zrozumienia każdego tematu



PRAWDZIWE ZROZUMIENIE!

Gdy potrafisz wytłumaczyć coś prosto – naprawdę to rozumiesz. Stosuj technikę Feynmana na co dzień!

jaksieuczyc.pl

Body doubling

Uczenie się w obecności drugiej osoby:

- razem przy stole,
- online,
- na kamerce,
- „silent study”.

Nie chodzi o pomoc, ale o samą obecność drugiej osoby.

Bardzo pomocne przy:

- ADHD,
- prokrastynacji,
- trudnościach wykonawczych.



Mapy myśli

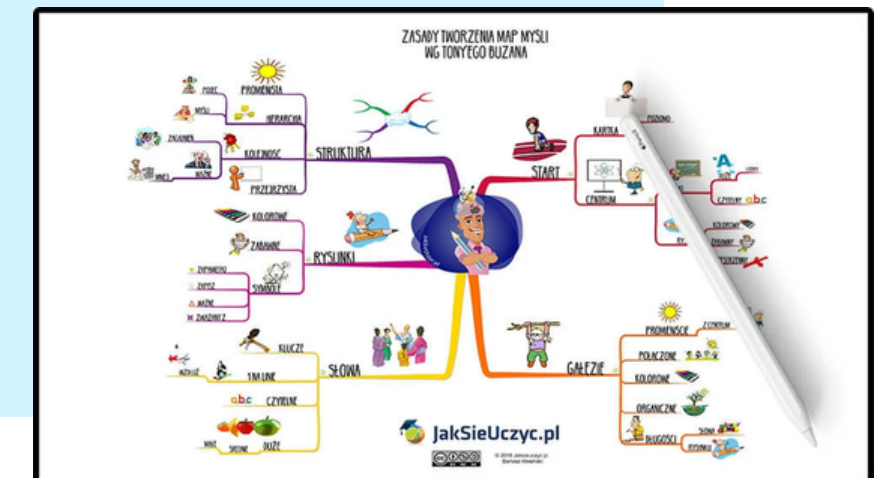
Łączenie informacji wizualnie:

- kolory,
- strzałki,
- skojarzenia,
- schematy.

Pomaga:

- osobom myślącym obrazowo,
- ADHD,
- dysleksji,
- przy dużej ilości materiału.

<https://jaksieuczyc.pl/mapy-mysli/>

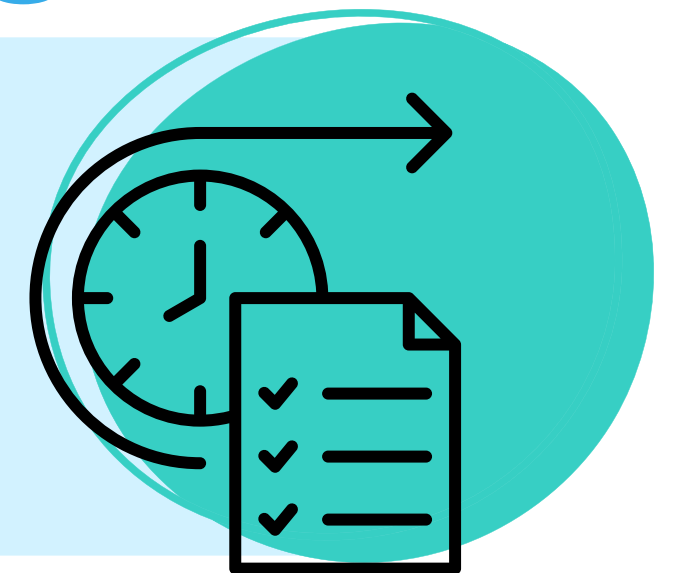


Time blocking

Planowanie nauki w konkretnych blokach:

- „14:00–14:30 anatomia”
- zamiast:
- „muszę się dziś pouczyć”.

Zmniejsza chaos i przeciążenie decyzjami.



Sketchnoting

Łączę hasła i obrazy, wykorzystując pismo odręczne i elementy wizualne takie jak strzałki, ramki, linie, czy chmurki.

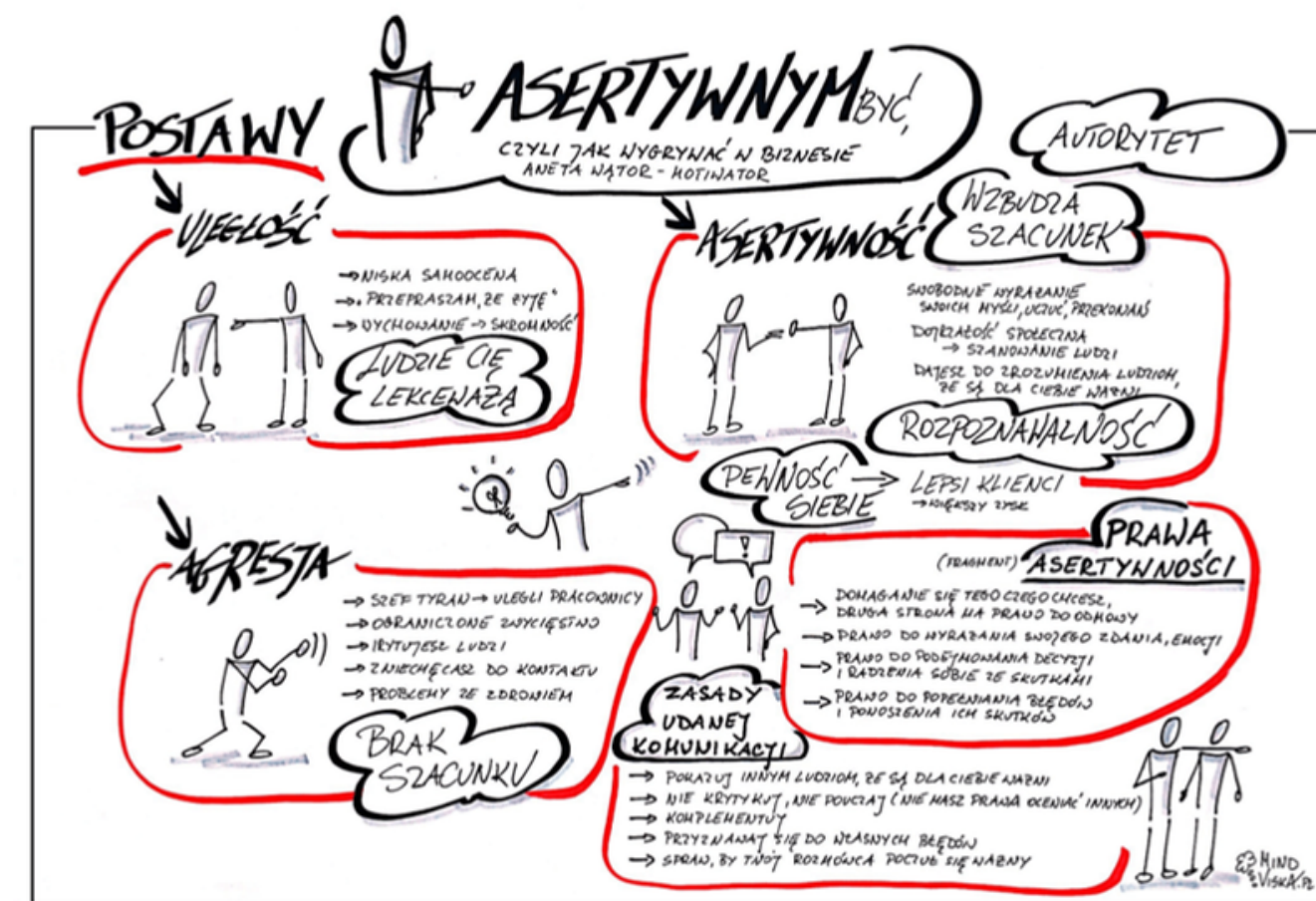
Pozwala ominąć ograniczenia linearnego tekstu, redukuje przebodźcowanie, angażuje obie półkule mózgowe i ułatwia przetwarzanie oraz zapamiętywanie informacji, porządkuje treści, ułatwia ich zrozumienie i zapamiętanie.

Pomaga:

- osobom myślącym obrazowo,
- ADHD,
- dysleksji,
- ASD

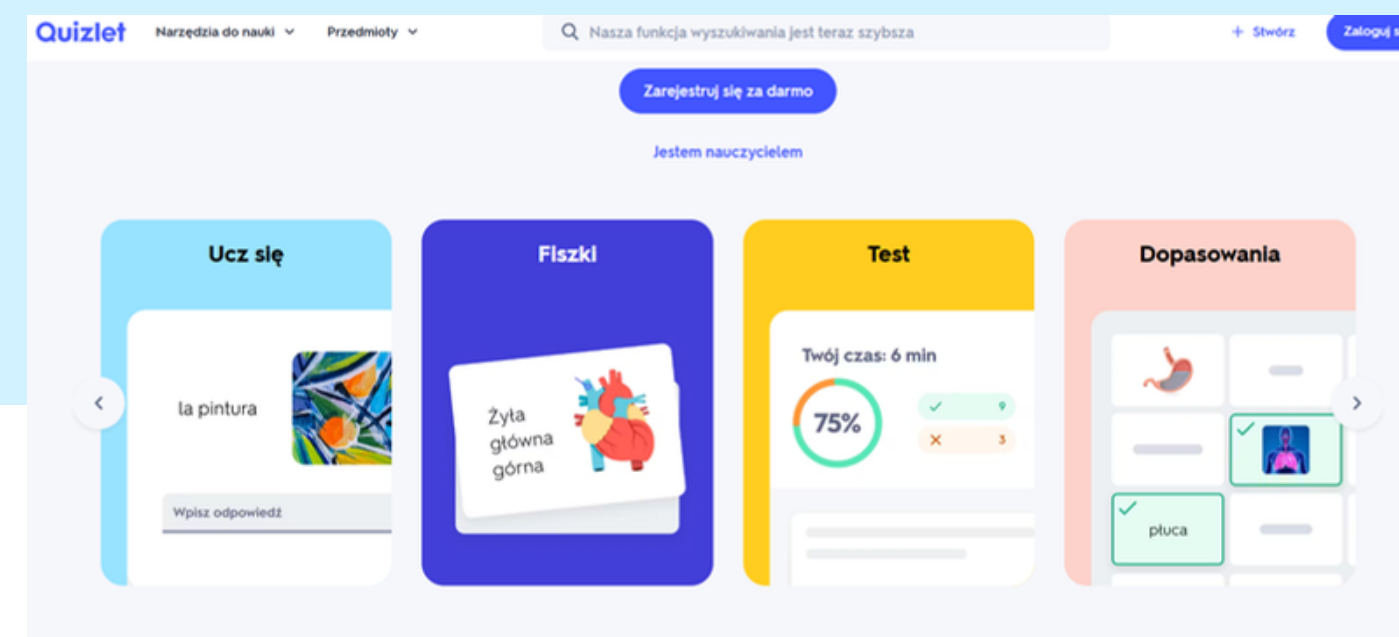


Źródło: <https://www.mindviska.pl/sketchnoting>



POMOCNE APLIKACJE

- **Anki** – Popularna aplikacja do tworzenia i zarządzania fiszkami z wbudowanym algorytmem spaced repetition.
- **Quizlet** – Platforma oferująca różnorodne tryby nauki, w tym opcje wykorzystujące spaced repetition.
- **SuperMemo** – Zaawansowane oprogramowanie z rozbudowanym algorytmem spaced repetition.
- **Memrise** – Aplikacja łącząca spaced repetition z elementami gamifikacji, szczególnie popularna w nauce języków.
- **Miro** – Miejsce, w którym zespoły wspólnie generują pomysły, planują i tworzą
- **Canva** – internetowe narzędzie umożliwiające tworzenie projektów graficznych, prezentacji, mapy myśli, e-booków itp.



Strategie dla ADHD

Dzielenie zadań na mikrokroki

Zamiast: "napisać projekt"

otworzyć dokument
zrobić tytuł
znaleźć 1 artykuł
napisać wstęp

Zmniejsza paraliż zadaniowy.



Zasada 5 min

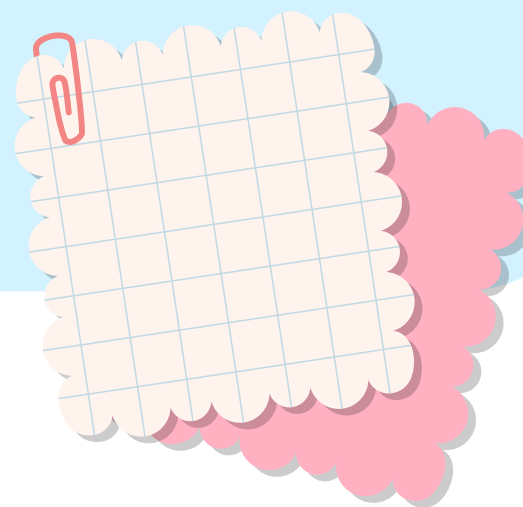
Umów się ze sobą, że popracujesz nad zadaniem tylko 5 minut. Po tym czasie możesz przestać – często jednak mózg po uruchomieniu wkręca się w działanie.

Externalizacja pamięci

"Nie trzymaj wszystkiego w głowie."

Pomagają:

- checklisty
- tablice
- sticky notes
- przypomnienia
- aplikacje



Dopamina i motywacja

Mózg ADHD potrzebuje:

- nowości
- zainteresowania
- presji czasu
- nagrody

Pomaga:

- gamifikacja
- checklisty
- "study with me"
- nagrody po zadaniu



Strategie dla osób w spektrum autyzmu

Przewidywalność i struktura

Pomagają:

- stałe rutyny,
- harmonogramy,
- jasne instrukcje,
- plan dnia.

Niepewność zwiększa obciążenie poznawcze



Nauka w spokojnym sensorycznie środowisku

Pomocne bywają:

- słuchawki wygłuszające,
- ciche miejsce,
- przyciemnione światło,
- ograniczenie bodźców wizualnych.



Głębokie zainteresowania

Osoby autystyczne często uczą się bardzo efektywnie poprzez:

- specjalne zainteresowania,
- szczegółowość,
- systematyczność.

Warto łączyć materiał z obszarami zainteresowań.

Macierz Eisenhowera

1 WAŻNE I PILNE	2 WAŻNE I NIEPILNE
zdarzenia kryzysowe sprawy przeterminowane rzeczy „naglące” zaniedbania	planowanie szukanie rozwiązań i możliwości budowanie relacji rekreacja i odpoczynek dokumenty biurowe
3 NIEWAŻNE I PILNE	4 NIEWAŻNE I NIEPILNE
błahe rzeczy „naglące” poszczególne spotkania, telefony, rachunki do uregulowania	złodzieje czasu poszczególne e-maile niektóre przyjemności

Strategie dla dysleksji i trudności językowych

Tekst + audio

Pomaga:

- czytanie z lektorem,
- audiobooki,
- funkcja text-to-speech.



Ograniczenie ilości tekstu

Lepiej działają:

- schematy,
- infografiki,
- krótkie bloki tekstu,
- wypunktowania



Czcionki i formatowanie

Pomocne bywają:

- większe odstępy,
- czytelne fonty,
- kremowe tło,
- podział na sekcje.





KOMUNIKACJA

Skuteczna komunikacja z prowadzącymi i administracją akademicką

Dla studentów neuroróżnorodnych – między innymi osób z ADHD, w spektrum autyzmu, z dysleksją czy innymi różnicami neurorozwojowymi – może to oznaczać dodatkowe wyzwania. Nie wynikają one z braku kompetencji, lecz z odmiennego sposobu przetwarzania informacji, organizowania działań czy reagowania na stres.

Poznaj sposoby komunikowania się z prowadzącymi i administracją uczelni.



Zasady komunikacji akademickiej

Na uczelni obowiązują określone standardy komunikacji.

Najważniejsze z nich:

- zachowuj uprzejmy i rzeczowy ton;
- opisuj jeśli to możliwe jedną sprawę w jednej wiadomości;
- nie zakładaj, że prowadzący zna Twoją sytuację;
- zadawaj konkretne pytania;
- zapisuj ustalenia.



Jak pisać wiadomości e-mail

Każdy e-mail powinien zawierać:

- temat wiadomości,
- zwrot grzecznościowy,
- krótkie przedstawienie się,
- opis sprawy,
- konkretne pytanie lub prośbę

Przykład:

Temat: Prośba o wyjaśnienie wymagań dotyczących projektu

Treść:

Szanowna Pani Profesor,

jestem studentem I roku kierunku pedagogika.

Chciałbym upewnić się, czy projekt należy oddać wyłącznie w formie elektronicznej, czy również wydrukowanej.

Dziękuję za odpowiedź.

Z poważaniem

Jan Kowalski

Jak zadawać pytania

Możesz prosić o doprecyzowanie.

Przykładowe zwroty:

- „Czy dobrze rozumiem, że...?”
- „Czy może Pani podać przykład?”
- „Który element zadania jest najważniejszy?”
- „Czy mogę podsumować, aby upewnić się, że dobrze zrozumiałem?”

Jak mówić o swoich potrzebach

Nie musisz szczegółowo opisywać swojej diagnozy.

Wystarczy opisać potrzebę.

Przykład:

„Lepiej przyswajam informacje zapisane niż przekazane ustnie.
Czy mogę prosić o przesłanie najważniejszych ustaleń drogą mailową?”

lub

„Korzystam z dostosowań przyznanych przez uczelnię. Chciałbym omówić sposób ich realizacji podczas zajęć.”

Kontakt z dziekanatem

Przed wysłaniem wiadomości:

sprawdź informacje na stronie uczelni;

przygotuj numer albumu;

podaj kierunek i rok studiów;

opisz problem w kilku zdaniach.

Nie wysyłaj kilku wiadomości dotyczących tej samej sprawy

Jak przygotować się do rozmowy

Przed spotkaniem:

✓ zapisz pytania,

✓ przygotuj dokumenty,

✓ zanotuj terminy,

✓ zastanów się, jaki efekt chcesz osiągnąć.

Po spotkaniu zapisz ustalenia.



Trudne sytuacje

Jeżeli nie zgadzasz się z decyzją prowadzącego:

zachowaj spokój;

opisuj fakty;

nie oceniaj osoby;

odwołuj się do regulaminu;

poproś o uzasadnienie decyzji.

Przykład:

„Chciałbym prosić o wyjaśnienie kryteriów oceny mojej pracy.

Zależy mi na zrozumieniu, które elementy wymagają poprawy.”

Asertywność

Masz prawo powiedzieć:

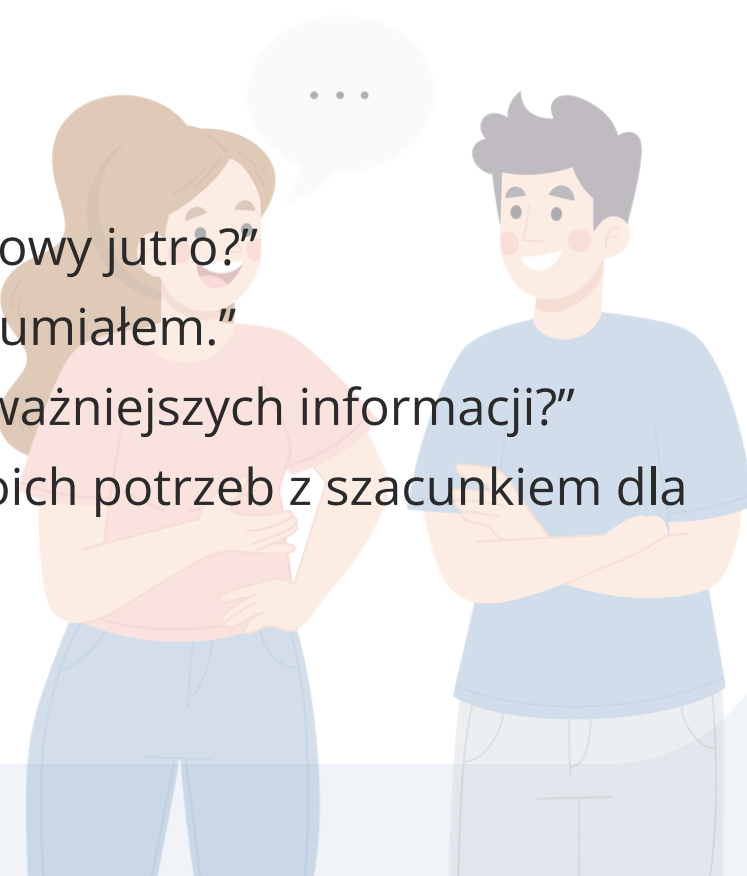
„Potrzebuję chwili do namysłu.”

„Czy moglibyśmy wrócić do tej rozmowy jutro?”

„Nie jestem pewien, czy dobrze zrozumiałem.”

„Czy mogę poprosić o zapisanie najważniejszych informacji?”

Asertywność oznacza wyrażanie swoich potrzeb z szacunkiem dla siebie i innych.



Najczęstsze błędy

Nie....

wysyłaj wiadomości pod wpływem silnych emocji;

zakładaj złych intencji;

pisz bardzo długich e-maili;

pomijaj temat wiadomości;

zostawiaj ważnych spraw na ostatnią chwilę.

Gotowe zwroty

Prośba o wyjaśnienie

„Czy mogłaby Pani doprecyzować wymagania dotyczące zadania?”

Prośba o konsultację

„Czy istnieje możliwość krótkiego spotkania podczas najbliższych konsultacji?”

Prośba o przedłużenie terminu

„Z przyczyn zdrowotnych nie będę w stanie oddać pracy w wyznaczonym terminie. Czy istnieje możliwość ustalenia nowej daty?”

Potwierdzenie ustaleń

„Dziękuję za rozmowę. Dla pewności podsumowuję nasze ustalenia...”

Przykładowe wiadomości

Prośba o doprecyzowanie polecenia

Temat: Prośba o doprecyzowanie wymagań dotyczących zadania

Szanowna Pani Doktor,

Jestem studentką II roku pielęgniarstwa. Chciałabym upewnić się, czy raport z zajęć powinien zawierać jedynie opis przypadku, czy również część opartą na literaturze naukowej.

Będę wdzięczna za doprecyzowanie.

Z wyrazami szacunku

Prośba o konsultację

Czy byłaby możliwość krótkiej konsultacji podczas najbliższego dyżuru?

Chciałabym omówić postępy w przygotowaniu pracy.

Prośba o wyjaśnienie oceny

Dziękuję za ocenę mojej pracy.

Chciałabym lepiej zrozumieć, które elementy wymagają poprawy. Czy mogłabym prosić o krótką informację zwrotną?

Informacja o spóźnieniu

Informuję, że z powodu nagłej sytuacji losowej mogę spóźnić się około 15 minut na zajęcia.

Dołożę wszelkich starań, aby dotrzeć jak najszybciej.

Prośba o możliwość odrobienia zajęć

Z przyczyn zdrowotnych nie mogłam uczestniczyć w zajęciach klinicznych dnia ...

Czy istnieje możliwość ich odrobienia w innym terminie?

Kontakt z promotorem

Przesyłam poprawioną wersję rozdziału pierwszego.

Będę wdzięczna za informację, czy zmiany odpowiadają wcześniejszym ustaleniom.

Potwierdzenie ustaleń

Dziękuję za dzisiejszą konsultację.

Dla pewności podsumowuję ustalenia:

- poprawa rozdziału 2
- dodanie trzech publikacji
- przesłanie wersji do 15 maja

Kontakt z dziekanatem

Dzień dobry,

jestem studentem III roku ratownictwa medycznego.

Numer albumu: ...

Zwracam się z pytaniem dotyczącym...

Prośba o wystawienie dokumentu

Zwracam się z uprzejmą prośbą o przygotowanie zaświadczenia o odbywaniu studiów.

Prośba o przedłużenie terminu

Ze względu na problemy zdrowotne nie będę w stanie oddać pracy w wyznaczonym terminie.

Czy istnieje możliwość ustalenia nowej daty?





TECHNIKI KOMUNIKACJI

Techniki komunikacji dla studentów neuroróżnorodnych kierunków medycznych

Środowisko medyczne wymaga komunikacji precyzyjnej, krótkiej i odpowiedzialnej. Podczas zajęć klinicznych, praktyk, egzaminów oraz kontaktu z nauczycielami akademickimi ważne jest nie tylko to, co mówimy, ale również jak przekazujemy informacje.

Przedstawione techniki pomagają:

- jasno wyrażać swoje potrzeby,
- zadawać pytania,
- rozwiązywać konflikty,
- przyjmować informację zwrotną,
- komunikować się w sytuacji stresu.



Komunikat JA

Cel:

Wyrażanie swoich potrzeb bez oskarżania drugiej osoby.

Schemat:

Kiedy... (opis sytuacji)

czuję / doświadczam... (reakcja)

ponieważ... (potrzeba lub powód)

proszę o... (konkretna prośba)

Przykład:

Zamiast:

„Nigdy nie informujecie nas o zmianach!”

Powiedz:

„Kiedy termin zaliczenia zmienia się bez wcześniejszej informacji, mam trudność z odpowiednim przygotowaniem się. Czy moglibyśmy otrzymywać takie informacje również przez platformę uczelni?”

Dlaczego pomaga?

- zmniejsza ryzyko odebrania wypowiedzi jako konfliktowej,
- pomaga uporządkować myśli,
- ułatwia komunikację w sytuacji stresu.

FUKO

Jedna z najczęściej stosowanych technik komunikacji w sytuacjach trudnych.

F – Fakty

Opisujemy tylko to, co się wydarzyło.

Nie: „Prowadzący mnie ignoruje.”

Tak: „Na trzy wysłane wiadomości nie otrzymałam odpowiedzi.”

U – Uczucia

Opisujemy własną reakcję.

„Czuję niepewność, ponieważ nie wiem, czy prawidłowo realizuję zadanie.”

K – Konsekwencje

Wyjaśniamy wpływ sytuacji.

„Brak informacji utrudnia mi przygotowanie się do zaliczenia.”

O – Oczekiwania

Przedstawiamy rozwiązanie.

„Czy mogę prosić o wskazanie, gdzie mogę znaleźć aktualne wymagania?”

Przykład:

„Podczas ostatnich zajęć nie otrzymałam informacji o zmianie kolejności wykonywania procedur. Spowodowało to, że nie przygotowałam stanowiska w odpowiednim czasie. Czy mogłabym prosić o informowanie grupy o takich zmianach przed rozpoczęciem ćwiczeń?”

DESC

Technika szczególnie przydatna przy stawianiu granic.

D – Describe (Opisz)

„Podczas ostatniego dyżuru klinicznego...”

E – Express (Wyraź)

„Mam trudność z wykonaniem zadania bez wcześniejszego instruktazu.”

S – Specify (Zaproponuj)

„Czy mogę najpierw obserwować procedurę?”

C – Consequences (Konsekwencje)

„Dzięki temu będę mogła wykonać ją prawidłowo i bezpiecznie.”

SBI – Situation Behavior Impact

Technika często stosowana w dawaniu informacji zwrotnej.

S – Situation

Sytuacja

Kiedy i gdzie?

B – Behavior

Zachowanie

Co konkretnie się wydarzyło?

I – Impact

Wpływ

Jaki był skutek?

Przykład:

„Podczas ćwiczeń z symulacji medycznej (sytuacja) otrzymałam informację o błędzie dopiero po zakończeniu zadania (zachowanie). Spowodowało to, że trudno było mi zrozumieć, co powinnam poprawić podczas wykonywania procedury (wpływ).”

Aktywne słuchanie

W komunikacji jest jedną z najważniejszych umiejętności.

Polega na:

Parafrazowaniu

„Jeżeli dobrze rozumiem, oczekuje Pani, abym przygotowała projekt do piątku?”

Zadawaniu pytań

„Czy mogłaby Pani podać przykład?”

Podsumowaniu

„Podsumowując: najpierw przygotowuję dokumentację, a następnie przesyłam ją do akceptacji.”

Technika STAR

Przydatna podczas rozmów kwalifikacyjnych, praktyk i autoprezentacji.

S – Situation

Sytuacja

T – Task

Zadanie

A – Action

Działanie

R – Result

Rezultat

Przykład:

„Podczas praktyk na oddziale zauważyłam, że dokumentacja pacjentów była niekompletna (sytuacja). Moim zadaniem było wsparcie zespołu w uporządkowaniu informacji (zadanie). Skonsultowałam sposób działania z opiekunem praktyk (działanie). Dzięki temu dokumentacja została uzupełniona zgodnie z procedurą (rezultat).”

Technika STOP

Przydatna przed sytuacjami stresującymi np:

- trudnym e-mailem,
- rozmową z prowadzącym,
- egzaminem praktycznym.

S – Stop

Zatrzymaj automatyczną reakcję.

T – Tchnij

Weź kilka spokojnych oddechów.

O – Obserwuj

Zauważ:

emocje,

myśli,

fakty.

P – Postąp świadomie

Wybierz reakcję zgodną z celem.

Asertywna odmowa

Schemat:

Uznanie → granica → alternatywa

Przykład:

„Rozumiem, że sytuacja jest pilna. Obecnie przygotowuję zaliczenie i nie będę w stanie wykonać tego zadania w tym terminie. Mogę pomóc jutro po zajęciach.”

Technika „teach-back”

Polega na powtórzeniu informacji własnymi słowami.

Przykład:

„Chciałabym upewnić się, że dobrze zrozumiałam instrukcję. Najpierw przygotowuję stanowisko, następnie wykonuję procedurę pod nadzorem i zapisuję wynik?”

NVC – Porozumienie bez przemocy

Technika opracowana przez M.Rosenberga.

Składa się z czterech elementów:

1. Obserwacja

Co faktycznie się wydarzyło?

„Podczas zajęć otrzymałam informację zwrotną dotyczącą błędu.”

2. Uczucia

Co czuję?

„Poczułam stres i niepewność.”

3. Potrzeby

Czego potrzebuję?

„Potrzebuję wiedzieć, jak poprawnie wykonać tę czynność.”

4. Prośba

O co proszę?

„Czy mogłaby Pani jeszcze raz pokazać prawidłowy sposób wykonania procedury?”

Ponad milion sprzedanych egzemplarzy!

Porozumienie **BEZ PRZEMOCY**

Wydanie 3 rozszerzone



MARSHALL B. ROSENBERG

Ta książka może zmienić świat.
Co więcej, może zmienić twoje życie. Gorąco polecam.
– JACK CANFIELD

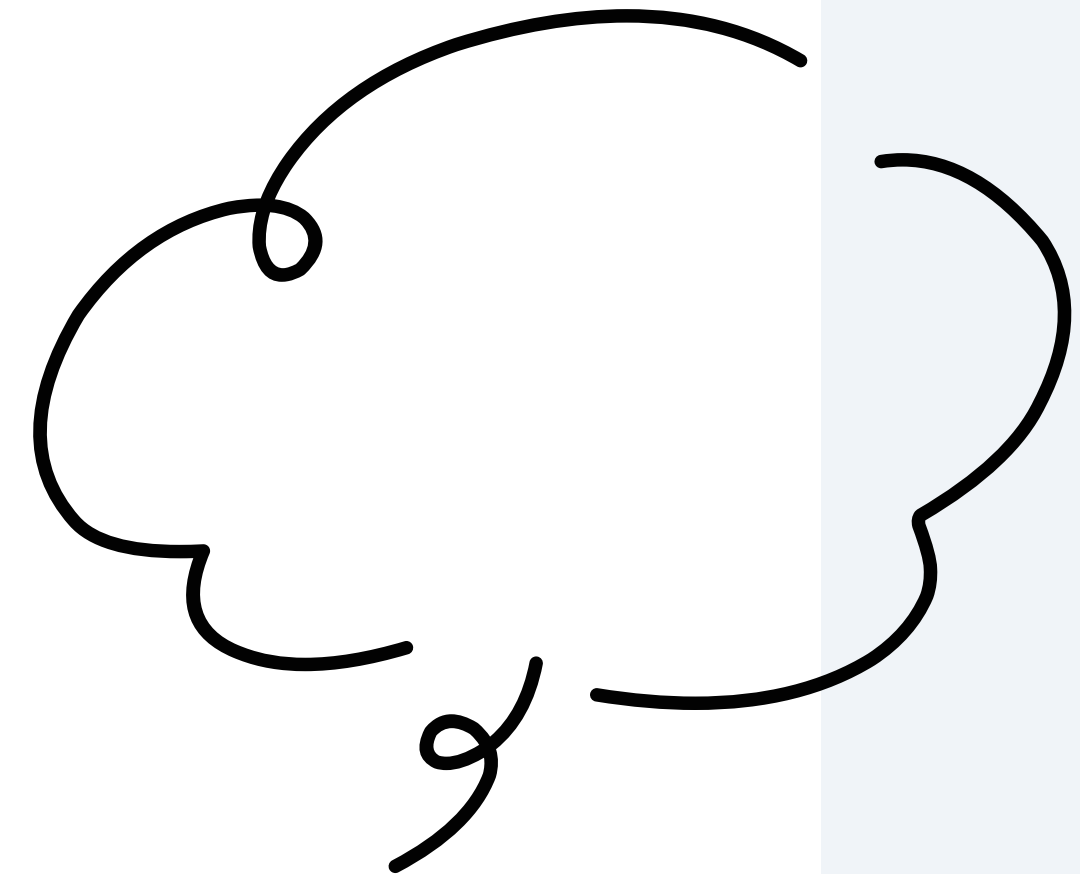
Techniki komunikacji dla studentów neuroróżnorodnych kierunków medycznych

Najważniejsze zasady komunikacji studenta

- ✓ Jeśli nie wiesz – pytaj.
- ✓ Jeśli nie rozumiesz – poproś o wyjaśnienie.
- ✓ Jeśli masz wątpliwości – zgłoś je.
- ✓ Jeśli potrzebujesz wsparcia – komunikuj potrzebę wcześniej.

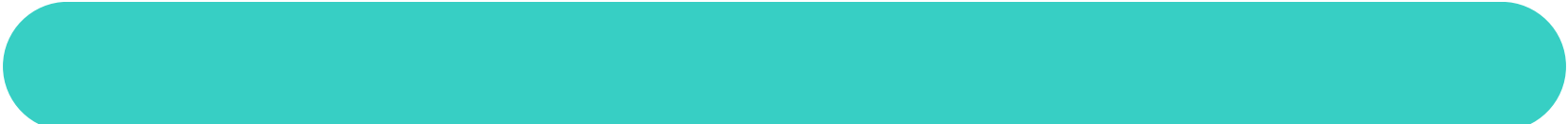
Przed trudną rozmową zadaj sobie pytania:

- ☐ Jaki jest mój cel?
- ☐ Jakie są fakty?
- ☐ Czego potrzebuję?
- ☐ Jakie rozwiązanie mogę zaproponować?
- ☐ Czy mój komunikat jest krótki i konkretny?





DZIEKUJE!



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Projekt „Stay@UMED - Wdrożenie kompleksowego systemu działań minimalizujących zjawisko przedwczesnego kończenia nauki w Uczelni” w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus, umowa nr FERS.01.05-IP.08-0078/25-00.