



— **pracuję z pasją**

**JESTEM neuro  
różnorodn** —

## **BĄDŹ OTWARTY – TYLKO BARDZIEJ!**

Osoby autystyczne, z ADHD, dysleksją, dyskalkulią, dysgrafią i innymi stanami są wśród nas. Nawet do 20% osób w społeczeństwie jest w spektrum neuroróżnorodności. Może to Twoje dziecko, sąsiad, współpracownik, przyjaciel, członek rodziny? Możesz to być Ty. Niezależnie od neurotypu, doświadczeń, profilu osobowości czy własnej historii każdy z nas ma inne potrzeby. Osoby w spektrum neuroróżnorodności bywają bardziej wrażliwe sensorycznie, ale są i takie, które bardzo potrzebują bodźców. Jeśli weźmiemy pod uwagę ich potrzeby, możemy stworzyć bezpieczną i komfortową przestrzeń, w której wszyscy będą się czuli dobrze, niezależnie od neurotypu.

## **Jak możesz wspierać osoby neuroróżnorodne w codziennych kontaktach np. w pracy, szkole?**



**Pytaj** – za każdym razem upewnij się, że dobrze rozumiesz, czego potrzebują.



**Nie oceniaj** – osoby neuroróżnorodne mogą nie czuć się najlepiej w dużych skupiskach ludzi. Mogą przejawiać nietypowe zachowania, np. chodzić w trakcie rozmowy albo nagle zmienić temat, gdy natrafią na pasjonujący je wątek. Zamiast oceniać, lepiej uznać, że to piękne i docenić ich mocne strony.



**Nie prowadź rozmowy na siłę** – osoby neuroatypowe często potrzebują skupienia i odosobnienia w działaniu i wykonywaniu zadań.



**Zapytaj, czy miejsce pracy/nauki spełnia oczekiwania osoby neuroróżnorodnej** – czasem drobne zmiany, takie jak: zamiana biurka, dodatkowa lampka czy słuchawki wyciszające mogą znacznie poprawić komfort pracy.



**Nie integruj się na siłę** – bywa, że osoby nieneurotypowe wolą działać samotnie – to nie znaczy, że nie chcą współpracować z grupą, ale nadmiar bodźców źle na nie działa.



**Zachowuj porządek** – nie narażaj osób neuroróżnorodnych na nagłe, niezapowiedziane zmiany czy bałagan. Trzymaj się ustalonych zasad.

## **Weź pod uwagę, że osoby neuroróżnorodne są bardziej wrażliwe. Mają potrzeby i swoje trudności, między innymi:**

- potrzebują klarownych zasad i zrozumiałych, jasnych komunikatów,
- mogą być nadwrażliwe sensorycznie, szczególnie na hałas, światło, dotyk, zapach,
- mogą mieć trudności w skupieniu i długotrwałym utrzymaniu uwagi,
- mogą potrzebować ruchu i mieć trudności z długotrwałym przebywaniem w jednej pozycji.

**Pamiętaj, że w każdych relacjach z drugim człowiekiem najważniejszy jest wzajemny szacunek. Podchodź do każdego indywidualnie, poznaj jego mocne strony i zalety. Nawet drobne zmiany w naszym zachowaniu mogą stanowić ogromne wsparcie dla osób neuroróżnorodnych.**

## **Spektrum neuroróżnorodności to również spektrum możliwości i potencjał, który warto uwolnić i rozwijać. Każda neuroatypowa osoba ma cechy, które są wyjątkowe.**

- Dysleksja może być powiązana z ogólną pomysłowością i kreatywnością, a osoba dyslektyczna może lepiej radzić sobie w identyfikowaniu schematów.
- Wnikliwość, kreatywne myślenie i rozwiązywanie problemów to mocne strony często powiązane z ADHD, wraz z wielozadaniowością i umiejętnością podejmowania skalkulowanego ryzyka.
- Osoby z dysgrafią często wykazują lepszą umiejętność słuchania, zdolność do przypomnienia sobie informacji werbalnych, zapamiętywania i ustnego opowiadania historii.
- Mocne strony osób z dyskalkulią obejmują kreatywność, myślenie strategiczne, zdolności praktyczne, myślenie intuicyjne i rozwiązywanie problemów.
- Osoby z dyspraksją są zwykle dobre w myśleniu „całościowym”, dostrzeganiu wzorców i wnioskowaniu. Często są zaradne i zdeterminowane w rozwiązywaniu problemów.
- Typowe mocne strony osób autystycznych to rozwiązywanie problemów i myślenie analityczne.

**Zgadzasz się z treścią poradnika? Jeśli tak, spróbuj wdrożyć proponowane zmiany w codziennej pracy, możesz je przekazać Twojemu pracodawcy lub działowi HR. Budujemy przestrzeń przyjazną dla wszystkich!**



Ministerstwo  
Rozwoju i Technologii