

KATARZYNA JAWORSKA, MAGDALENA KRUSZEWSKA

Uczeń z ADHD i ASD w liceum - jak wspierać?

Teoria, rozpoznanie, techniki



DZIEŃ DOBRY - CO CHCEMY OSIĄGNAĆ

Rozumienie profilu w odniesieniu do konkretnych doświadczeń ze szkoły

Typowe zachowania oraz jak je interpretować

Techniki pracy z osobami neuroatypowymi

Refleksje i co wdrożę

ĆWICZENIE 1 ROZPOZNAJ PROFIL

W parach wskażcie: (1) co jest dla Was najtrudniejsze, (2) jak zwykle reagujecie, (3) jaka byłaby alternatywna reakcja.

A Uczeń zaczyna pisać wypracowanie, po 5 minutach chodzi po klasie, zaczepia innych, nie oddaje pracy.

B Uczennica odmawia pracy w grupie, siedzi cicho, rysuje w zeszycie, nie reaguje na ogólne polecenia.

C Głośna klasa, złożone polecenie. Uczeń krzyczy, trzaska zeszytem i wychodzi.

Co to może znaczyć? Co byłoby pierwszym bezpiecznym krokiem?

OPIS PROFILU

ADHD

- Zaburzenie neurorozwojowe: uwaga/wytrwałość, impulsywność, planowanie (EF).
- W liceum: fluktuacje uwagi, dygresyjność, problemy z domknięciem zadań, pamięcią roboczą.
- **Mocne strony:** energia, kreatywność, szybkie skojarzenia.

ASD

- Dwie domeny: (1) komunikacja/relacje, (2) wzorce powtarzalne + sensoryka.
- **Spektrum:** od wysokiej samodzielności po duże potrzeby wsparcia; częste maskowanie (zwłaszcza u dziewcząt).
- **Mocne strony:** precyzja, systematyczność, pasje tematyczne.

Współwystępowanie ASD+ADHD

- Bardzo częste (ok. 40–60%); sumują się deficyty EF i przeciążenia sensoryczne.
- W praktyce: potrzeba **twardej struktury** + **miękkiej regulacji**.

OPIS PROFILU - PRAKTYCZNE RÓŻNICOWANIE

Obszar	ADHD	ASD	ASD+ADHD
Uwaga / pamięć robocza	„gubi wątek”, zaczyna bez planu	dobra na „własny temat”, słabsza poza	fluktuacje + zawężenie
Planowanie / czas	spóźnienia, brak domknięcia	lepszy w stałej procedurze	potrzebne procedury + przypominacze
Komunikacja	dygresje, przerywanie	dosłowność, kłopot z aluzją	dygresje + dosłowność
Socjalne	łamanie zasady rozmowy impulsywnie	trudność w „niewidzialnych kodach”	obie trudności naraz
Sensoryka	zwykle ok	nad-/niedowrażliwość	sensoryka = zapalnik
Emocje	szybkie wzloty i spadki	kumulacja, shutdown/meltdown	meltdowny po mikro-stresach

ĆWICZENIE 2 - ZACHOWANIA ATYPOWE - CO ROBIĆ

Zachowanie w klasie	Co to zwykle znaczy	Co zrobić od razu (klasa)	Co zrobić po lekcji (follow-up)
Chodzi po klasie, gada, nie oddaje pracy (ADHD)	obciążenie zadaniem > możliwości EF		
Milczy, rysuje, unika grupy (ASD)	shutdown / brak narzędzi społecznych		
Zatyka uszy, mruży oczy (ASD)	przeciążenie sensoryczne		
Krzyk, trzaskanie, wyjście (ASD+ADHD)	meltdown (nie złośliwość)		
Przerywa innym, wtrąca uwagi (ADHD)	impulsywność, „myślę-mówię”		
„Znikanie” na lekcji (ASD)	maskowanie / wyczerpanie		

ZACHOWANIA NIETYPOWE - CO ROBIĆ

Zachowanie w klasie	Co to zwykle znaczy	Co zrobić od razu (klasa)	Co zrobić po lekcji (follow-up)
Chodzi po klasie, gada, nie oddaje pracy (ADHD)	obciążenie zadaniem > możliwości EF	Rozbić <i>na części</i> , timer 10', rola z ruchem, szybkie wzmocnienie	kontrakt na 1 krok do domu, starter, sprawdzenie jutro
Milczy, rysuje, unika grupy (ASD)	shutdown / brak narzędzi społecznych	jasna rola, kolega, zacznij indywidualnie	social story na kolejny raz, przećwicz skrypt wejścia w grupę
Zatyka uszy, mruży oczy (ASD)	przeciążenie sensoryczne	ciche miejsce, słuchawki, krótsze polecenie	modyfikacja bodźców w klasie (siedzenie, światło)
Krzyk, trzaskanie, wyjście (ASD+ADHD)	meltdown (nie złośliwość)	Stop–Walidacja–Opcja–Powrót	60-sek. debrief: co pomogło / co następnym razem
Przerywa innym, wtrąca uwagi (ADHD)	impulsywność, „myślę-mówię”	„złap myśl na kartce”, okno pytań za 10'	nauka „okna pytań”, wzmocnienia za czekanie
„Znikanie” na lekcji (ASD)	maskowanie / wyczerpanie	mikro-pauza, prosty check-in bez świadków	plan regeneracji/day-planning, sygnał „potrzebuję przerwy”

KLUCZOWE TECHNIKI - MINI KOMPENDIUM

- **Rozbić na części**– dzielenie zadań na małe kroki (plan→wstęp→akapit 1...).
- **Mierzyć czas** – widoczny czas pracy (10–15') + mikro-przerwy (2').
- **Zapowiadać** – zapowiedź zmiany/nowego formatu („jutro praca w grupach, twoja rola: ...”).
- **Kolega - wsparcie** – dobrany rówieśnik do wsparcia orientacji społecznej.
- **Skrypty** – gotowe zdania na wejście/wyjście z interakcji.
- **Karty komunikacyjne** – „potrzebuję przerwy”, „nie rozumiem polecenia”.
- **Przerwy sensoryczne**– ciche miejsce, słuchawki, „ławka spokoju”.
- **Dzienny Raport Celów**– 2–3 mierzalne cele dzienne + szybkie wzmocnienie.
- **Ustalona rola z ruchem** – „kurier”, „asystent materiałów”, „sekretarz grupy”.
- **Język nauczyciela (skrypty)**: krótkie, dosłowne, pozytywne („Najpierw... Potem... Masz 10' ...”).
-

SŁOWNICZEK

- **ADHD** – zaburzenie neurorozwojowe z trudnościami w uwadze, hamowaniu i planowaniu (funkcje wykonawcze).
- **ASD (spektrum autyzmu)** – różnice w komunikacji/relacjach oraz wzorcach zachowań; często nadwrażliwość sensoryczna.
- **EF (funkcje wykonawcze)** – „menedżer” mózgu: plan, pamięć robocza, hamowanie, przełączanie.
- **Meltdown** – gwałtowna reakcja na przeciążenie (krzyk, trzaskanie); tryb „fight”.
- **Shutdown** – zamrożenie/wycofanie; tryb „freeze”.
- **Flight** – ucieczka od bodźców/sytuacji.
- **Maskowanie** – długotrwałe udawanie „normalności” kosztem dużej energii.

SKRYPTY KOMUNIKATÓW

- **Start zadania (ADHD):** „Najpierw tytuł i 3 punkty planu. Masz 10 minut, potem sprawdzimy.”
- **Wejście do grupy (ASD):** „Twoja rola: przeczytasz pytania i zapiszesz odpowiedzi. Zacznij od tego zdania: ...”
- **Hałas/przeciążenie (ASD+ADHD):** „Stop. Widzę, że jest głośno. Usiądź tu, załóż słuchawki i napisz tylko wstęp (3 zdania).”
- **Impulsywne wtrącanie (ADHD):** „Zapisz myśl na kartce. Okno pytań za 10 minut.”
- **Shutdown:** „Zrobimy przerwę 3 min. Po przerwie tylko pierwszy krok: przepisz nagłówek i jedno zdanie.”

REFLEKSJE

