

Lublin, marzec 2022 r.

Rekomendacje dotyczące interakcji z osobami w spektrum autyzmu w przestrzeni akademickiej Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej

Niniejsze rekomendacje zostały stworzone przy współudziale osób w spektrum autyzmu, w ramach warsztatów *Kultura Autyzmu*, będących częścią projektu *Przyjazny Uniwersytet* w roku akademickim 2021/2022.

Rekomendacje te zostały podzielone na trzy części:

- Rekomendacje dla studentek i studentów neurotypowych (niebędących w spektrum autyzmu) i/lub nauczycielek i nauczycieli akademickich. Dotyczą one codziennych interakcji ze studentami w spektrum autyzmu oraz sposobów organizacji zajęć, tak aby wspólne kontakty w przestrzeni akademickiej były satysfakcjonujące dla wszystkich z nas.
- Rekomendacje dla studentek i studentów w spektrum autyzmu, które mogą pomóc im odnaleźć się w często nowej przestrzeni życiowej oraz sieci relacji społecznych z nią związanych, jaką stanowi Uczelnia, a także pomogą dotrzeć do niezbędnego wsparcia.
- Rekomendacje działań o charakterze systemowym dla Uczelni, które zostały wskazane przez uczestniczki i uczestników warsztatów, jako mogące przynieść realną poprawę komfortu studiowania.

Autorzy rekomendacji:

Dr hab. Anna Prokopiak: anna.prokopiak@mail.umcs.pl

Mgr Maciej Wodziński: maciej.wodzinski@umcs.pl

Rekomendacje dla studentów neurotypowych i/lub nauczycieli akademickich

Zachowania studentów ze spektrum autyzmu mogą nas czasami zaskakiwać, być zupełnie nieprzewidywalne, czasami niezrozumiałe. W razie jakichkolwiek trudności lub potrzeby zasięgnięcia informacji albo wsparcia warto skontaktować się z Zespołem Optimum UMCS.

Osobą kontaktową jest dr hab. Anna Prokopiak: anna.prokopiak@mail.umcs.pl [Strona Zespołu Optimum](#)

1. Co jest ważne w stosunku do koleżanki / kolegi z autyzmem? Jak postępować, jak się zachowywać?

- **Szacunek.** To, że Twoja koleżanka /Twój kolega jest czasem dziwna/y, czasem inna/y, nie znaczy, że możesz ją/jego szanować mniej niż innych. Niepełnosprawność może się przytrafić każdemu, bez jego najmniejszej winy – traktuj swoją koleżankę/swojego kolegę tak, jak chciałbyś, żeby traktowano kogoś Ci bliskiego lub tak, jak chciałbyś w takiej sytuacji być sam traktowany.
- **Powaga.** Zachowaj powagę, unikaj dowcipów, traktuj swoją koleżankę /swojego kolegę serio. Używaj prostych i jasnych komunikatów, łatwego języka. Mów wolniej niż do innych koleżanek/kolegów.
- **Życzliwość.** Jeśli masz okazję – pomóż. Nawet prosta uczynność może być bardzo ważna dla Twojej koleżanki/Twojego kolegi. Zaproponuj wspólną aktywność, jeśli widzisz, że Twoja koleżanka/Twój kolega z autyzmem stoi z boku. Jeśli widzisz, że tego potrzebuje, pokaż jej/jemu drogę do sali, przypomnij, żeby schował/a podręczniki do torby itp.
- **Opiekuńczość.** Nie pozwalaj innym koleżankom i kolegom na wygłupy i żarty z Twojej niepełnosprawnej koleżanki/Twojego niepełnosprawnego kolegi. Po prostu bądź szlachetny, weź ją/jego w obronę. Czasem, w imię słusznej sprawy, trzeba iść „pod prąd”. Osoby z autyzmem trudno zawierają znajomości i przyjaźnie, ale to nie znaczy, że ich nie potrzebują. To Ty możesz próbować nawiązać kontakt z koleżanką/kolegą, która/y ma autyzm, np. próbując poznać jej/jego zainteresowania.
- **Stanowczość.** Jeśli koleżanka / kolega z autyzmem Ci dokucza, masz wszelkie prawo, żeby się bronić. Odmówić, sprzeciwić się. Jeśli zachowanie Twojej niepełnosprawnej koleżanki/Twojego niepełnosprawnego kolegi stanie się dla Ciebie zdecydowanie trudne – wyznacz asertywnie granice lub poproś o pomoc.

2. Jak uwzględnić potrzeby osób w spektrum podczas prowadzenia zajęć?

- Pamiętajmy, że przed studentem ze spektrum autyzmu stawiamy takie same wymagania merytoryczne, jak przed innymi studentami, ponieważ zamierzają oni zdobyć wykształcenie wyższe, które daje uprawnienia do wykonywania odpowiedzialnych zadań zawodowych.
- W komunikacji ze studentem pamiętajmy o możliwości wystąpienia konfliktów wynikających z trudności studenta w zakresie odczytywania komunikatów niewerbalnych, takich jak ton głosu czy mowa ciała, a tym samym niemożność odczytywania intencji, samopoczucia, czy nastroju drugiego człowieka.
- Student ze spektrum autyzmu może nasze wypowiedzi rozumieć dosłownie, dlatego w rozmowach ze studentem starajmy się być precyzyjni i unikajmy niedosłowności.
- Na zajęciach, w których uczestniczy student z autyzmem, by ułatwić proces przyswajania wiedzy podkreślamy najważniejsze informacje w naszej wypowiedzi, a także róbmy krótkie przerwy w trakcie jej trwania.
- By zwiększyć szanse studenta na wykonanie zadania w czasie ćwiczeń sprawdźmy dyskretnie, czy polecenie wypowiedziane do grupy zostało także dobrze zrozumiane przez studenta ze spektrum autyzmu. Dodatkowo możemy przedstawić zadanie z podziałem na mniejsze etapy oraz przekazać instrukcję w formie pisemnej.
- Pomocne w przyswajaniu wiedzy z zajęć może być także przedstawianie materiału w różnorodny sposób: w formie prezentacji, schematów, diagramów, dodatkowych zwięzłych opisów.
- Szczególnie trudne dla studentów ze spektrum autyzmu mogą być sytuacje, gdy na zajęciach zostanie zaburzony porządek, do którego student wcześniej przyzwyczał się. W takiej sytuacji student może być bardziej drażliwy, dlatego pozwólmy mu na wyrażenie emocji, zachowajmy w trakcie ich wyrażania spokój. Dotrzymujmy ustalonych terminów, dla studenta ze spektrum autyzmu to bardzo ważne.
- Gdy student ma potrzebę zadawania w trakcie zajęć pytań lub formułowania długich wypowiedzi, które mogą być uciążliwe dla pozostałych studentów pozwólmy mu się wypowiedzieć, a jednocześnie stwórzmy ramy dla jego wypowiedzi np.: „Czy mógłbyś powiedzieć o tym w trzech zdaniach?”, „Na resztę Twoich pytań odpowiem w czasie konsultacji”.
- Studenci ze spektrum autyzmu mogą wykazywać nietypowe zainteresowania, w których są ekspertami, dlatego jeśli będzie taka możliwość zainicjujmy sytuację, w której student mógłby podzielić się swoją wiedzą, a tym samym zbudować pozytywny wizerunek w grupie rówieśniczej.
- Każda pomoc dla studenta ze spektrum autyzmu powinna być dostosowana do jego indywidualnych potrzeb, dlatego gdy mamy wątpliwości, możemy również porozmawiać z nim/nią po zajęciach i wspólnie ustalić, jak dostosować zajęcia.

3. Jakim językiem mówić/nie mówić?

- **Jak zwracać się do osoby w spektrum autyzmu?**

Poza szczególnymi sytuacjami – na przykład szczególnymi sytuacjami występującymi w kontekście medycznym – najlepszym sposobem ustalenia sposobu zwracania się do osoby jest po prostu pytanie. Jeśli nie można zapytać osoby, bo jest to z różnych względów niemożliwe, można skierować pytanie do opiekuna. Każdy z nas ma prawo określać swoją tożsamość. Każdy wie, jak wymawia się jego imię, nazwisko. Wybiera, którego zdrobnienia używa, a które jest dla niego nieakceptowalne. W ten sam sposób każdy ma prawo określić, jak chce by o nim mówiono. Jeśli nie wiesz, zapytaj. Osoba w spektrum autyzmu, czy jej rodzic/opiekun, z pewnością powie Ci, którą formę preferuje.

Coraz częściej w przestrzeni publicznej można się dziś spotkać z określeniami: „neurotypowy” – „neuroatypowy”. W kontekście spektrum autyzmu oznaczają one, odpowiednio, osoby bez autyzmu i osoby w spektrum. Są to określenia stosunkowo neutralne (niewartościujące ani negatywnie ani pozytywnie określonej nimi osoby), dlatego warto przekonać się do ich stosowania, podczas mówienia o osobach w spektrum autyzmu.

W praktyce społecznej utarły się dwie tradycje mówienia o osobach w spektrum autyzmu:
podejście „najpierw tożsamość” i „najpierw osoba”.

- **Najpierw tożsamość (identity first), np. osoba autystyczna / „jestem autystyczny”**

Podejście to upowszechnia część osób w spektrum autyzmu, które mogą samodzielnie występować w swoim imieniu. Osoby te uważają autyzm za część własnej tożsamości. I chcą tę tożsamość wyrażać w formie „jestem”. Jestem osobą autystyczną. Jestem autystką/autystą. W języku angielskim pojawia się tu często analogia do innych grup marginalizowanych, które również mówią o sobie w kategorii tożsamości – I am Black, I am Asian, I am gay, I am disabled... Zwracamy również uwagę, że są osoby niebinarne w spektrum autyzmu, które preferują terminy neutralne płciowo (czyli właśnie „osoba”). Osoby te należy zapytać jakie zaimki preferują (ono, ona, on – lub inne). Więcej o zaimkach używanych przez osoby niebinarne można przeczytać na stronie www.zaimki.pl

- **Najpierw osoba (person first), np. osoba z autyzmem / „mam autyzm”**

Podejście to preferuje część rodziców osób w spektrum autyzmu. Można również spotkać osoby w spektrum autyzmu, które je stosują. Chcą oni zaznaczyć, że autyzm nie definiuje w całości osoby i jest tylko jedną z jej cech. Według zasady „moja córka ma blond włosy, niebieskie oczy i bardzo lubi oglądać kreskówki Disneya. A oprócz tego ma autyzm”. Przeciwnicy tego podejścia zwracają uwagę, że może ono sugerować, iż autyzm nie jest cechą stałą. Że można go w jakiś sposób od osoby oddzielić. Ich zdaniem może sugerować osobom nie mającym wiedzy, że autyzm można usunąć, „wyleczyć”.

- **Stosowanie określeń medycznych**

Ze względów formalno-diagnostycznych autyzm widnieje w różnych klasyfikacjach medycznych, takich jak Międzynarodowa Klasyfikacja Chorób i Powiązanych Problemów Zdrowotnych (ICD). Pomimo to, należy pamiętać – na co szczególnie zwraca uwagę środowisko osób w spektrum – że nie jest on chorobą, a osób z autyzmem/autystycznych nie należy określać jako „chorych”. W tego typu klasyfikacjach medycznych autyzm określany jest jako zaburzenie rozwojowe, a dokładniej zaburzenie ze spektrum autyzmu. Należy jednak zwrócić uwagę, że używanie terminów medycznych, gdy nie jest to uzasadnione szczególnym kontekstem medycznym („szczególnym”, a nie „każdym”), jest przez wiele osób odbierane jako stygmatyzujące, ze względu na społecznie pejoratywny wydźwięk tych terminów. W ostatnich latach w pracach naukowych coraz częściej używa się alternatywnych określeń takich jak „stany ze spektrum autyzmu” (autism spectrum conditions) lub „rozwój w spektrum autyzmu” (development on the autism spectrum), które nie są stygmatyzujące. Można się spodziewać, że w przyszłości będą one rozpowszechniać się. Ale przede wszystkim pamiętaj: jeśli nie wiesz, jak się do kogoś zwracać lub o nim mówić – zapytaj.

- **Kodeks Dobrych Praktyk Komunikacyjnych**

Rada Języka Polskiego przy Prezydium PAN wraz z Polskim Towarzystwem Psychiatrycznym, fundacją Hej, Koniku! i firmą Janssen opracowała Kodeks Dobrych Praktyk Komunikacyjnych, przeciwdziałający stygmatyzacji osób z chorobami i zaburzeniami psychicznymi. Poniżej znajduje się kilka najważniejszych punktów. Pełen kodeks można znaleźć: [Tutaj](#).

1. Wrażliwość na słowa odzwierciedla wrażliwość na ludzi. Nie używaj określeń, które stygmatyzują osoby z zaburzeniami psychicznymi. Nie mów wariat, psychiczny, oszołom itd., ale nie mów też schizofrenik, autystyk, border, bo takie określenia definiują człowieka przez pryzmat choroby. Używaj konstrukcji opisowych: osoba z diagnozą schizofrenii, osoba z autyzmem, osoba z zaburzeniem osobowości borderline.
2. Zwróć uwagę na to, w jakim kontekście używasz jakiegoś słowa. Pamiętaj, że jeśli stosujesz medyczne terminy na określenie zjawisk niemedycznych, to wpływasz na sposób, w jaki postrzegane są zaburzenia i osoby nimi dotknięte.
3. Nie stosuj nazw zaburzeń psychicznych jako wyzwisk, z intencją wykazania czyjejś słabości czy odmienności. To utrwała stereotypy, które powodują, że ludzie z zaburzeniami psychicznymi są wykluczani i dyskryminowani. Cierpią przez to też ich bliscy.
4. Używaj języka, który będzie wyrażał szacunek dla osób z zaburzeniami psychicznymi.
5. Pamiętaj! Wrażliwość na słowa, to wrażliwość na ludzi!

Rekomendacje dla studentek i studentów w spektrum autyzmu

1. Poinformowanie o swojej sytuacji

Zastanów się, czy warto powiedzieć o tym, że jesteś w spektrum autyzmu wykładowcom i koleżankom/kolegom z roku oraz w jaki sposób to zrobić. Zachęcamy do otwartości w tej kwestii – dzięki temu będzie nam się wszystkim wzajemnie łatwiej zrozumieć. Jeżeli uznasz, że tego chcesz, możesz zrobić to sama/sam, lub możesz poprosić kogoś, aby Ci towarzyszył przy tej rozmowie lub nawet poinformował wykładowcę w Twoim imieniu. Każda z tych opcji jest dobra i pomoże zbudować zadowalające relacje w grupie.

Przy okazji takiej rozmowy możesz przekazać informacje o swoich potrzebach czy preferencjach, dotyczących komunikacji, sposobu organizacji zajęć, przekazywania informacji, pracy w grupie itd.

2. Prawa i obowiązki

Pamiętaj, że masz dokładnie takie same prawa, jak każdy inny student naszej Uczelni. Masz prawo do szacunku, do własnego zdania, uzyskania odpowiedniej jakości informacji, poziomu wykształcenia i form wsparcia w trakcie studiów. Oznacza to również, że masz także takie same obowiązki jak pozostali studenci.

Jednym z podstawowych praw każdego obywatela Polski jest prawo do uzyskania odpowiedniego wykształcenia, dlatego Uczelnia dokłada starań, aby stworzyć do tego odpowiednie warunki, jak najszerszemu gronu studentów. W razie doświadczania trudności, możesz skorzystać z różnych form wsparcia, dostępnych na uczelni, zarówno profesjonalnego, jak i koleżeńskiego.

3. Formy wsparcia

- Dostosowanie warunków kształcenia do indywidualnych potrzeb: Zespół Optimum UMCS - [Kontakt](#)
- Pomoc asystenta studenta: projekt „Asystent studenta z ASD” - [Kontakt](#)
- Wsparcie psychologiczne i psychoterapeutyczne UMCS - [Kontakt](#)
- Koleżeńskie wsparcie psychologiczne: Akademickie Centrum Wsparcia - [Kontakt](#)
- Punkt wsparcia i psychoedukacji Sensum- [Kontakt](#)
- Wsparcie Zespołu ds. Osób z Niepełnosprawnościami - [Kontakt](#)
- Obecnie poszukujemy także grupy wolontariuszy, którzy mogliby wspierać studentów w spektrum autyzmu. Jeśli chcesz dołączyć - wypełnij ten [formularz](#)

Rekomendacje dla uczelni

- Wprowadzenie do systemu IRK i/lub USOS funkcjonalności umożliwiających studentowi ze specjalnymi potrzebami w trakcie rekrutacji lub zaraz po niej przedstawienie swoich indywidualnych potrzeb oraz automatyczne przekazanie ich do odpowiednich komórek Uczelni lub wykładowców prowadzących zajęcia.
- Zaprojektowanie i wprowadzenie obowiązkowych szkoleń dla studentów z kwestii komunikacji z mniejszościami oraz z zakresu dobrostanu psychicznego, w trakcie których uzyskaliby praktyczne informacje o dynamicznie dziś zmieniających się sposobach odnoszenia się do innych osób oraz formach wsparcia psychologicznego na Uczelni. Szkolenie to mogłoby się odbywać albo na platformie Wirtualny Kampus albo na żywo, tak jak wykłady z cyklu „Akademicki savoir-vivre”.
- Aktywne wykorzystywanie funkcji systemu USOS, związanych np. z planowaniem rozkładu zajęć. Dla wielu studentów w spektrum autyzmu możliwość stabilnego zaplanowania rozkładu dnia i tygodnia ma kluczowe znaczenie dla utrzymania dobrostanu psychicznego. System USOS daje możliwości np. automatycznego uzupełniania planu zajęć danego studenta, a niestety funkcja ta zazwyczaj nie działa tak jak powinna (nie działa wcale lub częściowo).
- Ogłaszanie programów zajęć i wszelkich innych informacji, np. terminów egzaminów, zaliczeń, wyboru seminariów, grup zajęciowych itp. z odpowiednim wyprzedzeniem, pozwalającym na planowanie. Informacje takie powinny być łatwo dostępne w jednym, przeznaczonym do tego miejscu. W przypadku np. trudności z koncentracją częstych u studentów z autyzmem, skutkujących problemami z poruszaniem się po skomplikowanej strukturze strony internetowej Uczelni, uzyskanie wielu z takich informacji bywa trudne lub wręcz niemożliwe.
- Instrukcje (wypełniania formularzy, pisanie oraz składania wniosków itp.) pisane powinny być zgodnie z zasadami projektowania uniwersalnego.
- Poszczególne Wydziały powinny organizować na początku lub w trakcie trwania roku akademickiego odpowiednio zaplanowane wydarzenia integrujące studentów neurotypowych i osoby w spektrum oraz dbać o dostępność informacji na ten temat.
- Warto również zwrócić uwagę na już opracowane przykłady dobrych praktyk na innych uczelniach w zakresie zarządzania stresem, planowania studiów czy systemów oceny osób w spektrum autyzmu: [Przykłady Dobrych Praktyk](#)