NEUROROŻNORODNOŚĆ

poznaj
zrozum
**AKCEPTUJ !**

W ramach neuroróżnorodności można wyróżnić m.in.:

- ADHD
- spektrum autyzmu
- dysleksję
- zespół Tourette'a
- zaburzenia przetwarzania słuchowego
- zaburzenia przetwarzania sensorycznego

Fundacja
im. Hetmana
Jana Tarnowskiego

**Fundacja**
**im. Hetmana Jana Tarnowskiego**

Broszura opracowana w ramach zadania publicznego **„Różnorodni – równi – razem"** realizowanego w obszarze: nauki, szkolnictwa wyższego, edukacji, oświaty i wychowania w 2026 r. pn. ,,Małopolska! Postaw na edukację!"

MAŁOPOLSKA

Projekt zrealizowano ze środków finansowych Województwa Małopolskiego

## KONTAKT

biuro@fundacjatarnowskiego.pl

tel. 14 656 28 00

**www.fundacjatarnowskiego.pl**

NEUROROŻNORODNOŚĆ

# Różnorodność NIE deficyt

*Neuroróżnorodność to koncepcja mówiąca, że ludzki mózg może działać na wiele różnych **sposobów***

*Wszystkie te sposoby są naturalną częścią ludzkiej różnorodności*

Różnorodność to nasza siła !

# ZROZUMIEĆ ADHD

## CZYM JEST ADHD?

ADHD to inny sposób działania mózgu, który wpływa m.in. na:

- koncentrację
- uwagę
- emocje
- organizację
- poziom energii i aktywności

## ADHD NIE JEST CHOROBĄ

- nie wynika z lenistwa ani złego wychowania
- towarzyszy człowiekowi przez całe życie
- może występować razem z innymi cechami, np. dysleksją lub spektrum autyzmu

Każda osoba z ADHD jest inna i może doświadczać trudności w różnym stopniu

## OSOBY Z ADHD mogą:

- łatwo się rozpraszać
- bardzo mocno koncentrować na lubianym temacie czy zajęciu
- mieć dużo energii lub bardzo mało energii
- przejawiać dużą potrzebę ruchu
- działać impulsywnie
- zapominać o różnych rzeczach
- mieć trudność z długim skupieniem się na nudnych zadaniach

# JAK OSOBY Z ADHD MOGĄ ODBIERAĆ ŚWIAT?

## Osoby z ADHD mogą doświadczać:

### TRUDNOŚCI Z KONCENTRACJĄ

- łatwego rozpraszania się w trakcie pracy
- zapominania o zadaniach lub rzeczach
- trudności z planowaniem i organizowaniem swojego czasu
- problemów z dokończeniem rozpoczętych zadań

### DUŻEJ POTRZEBY RUCHU I DZIAŁANIA

- wiercenia się
- trudności z siedzeniem w miejscu
- mówienia lub działania bez zastanowienia
- przerywania innym podczas rozmowy

### SILNYCH EMOCJI

- szybkiego denerwowania się
- frustracji
- trudności z wyciszeniem się po stresie
- mocnego przeżywania krytyki

## OSOBY z ADHD MAJĄ TEŻ WIELE MOCNYCH STRON:

- są kreatywne i pomysłowe
- mają dużo energii
- często mają ciekawe zainteresowania
- potrafią myśleć nieszablonowo
- mogą bardzo mocno skupić się na tym, co je interesuje

# FAKTY & MITY

**F** Mózg osób z ADHD działa trochę inaczej i czasem trudniej im kontrolować uwagę, emocje i zachowanie

**M** Osoby z ADHD są niegrzeczne, specjalnie przeszkadzają

**F** ADHD jest na całe życie, może mieć także młodzież i dorośli

**M** ADHD mają tylko małe dzieci

**F** Niektóre osoby bardziej mają trudności ze skupieniem niż z nadmiarem ruchu

**M** Każda osoba z ADHD jest bardzo ruchliwa

**F** Często świetnie skupiają się na tym, co je naprawdę interesuje

**M** Osoby z ADHD nie potrafią się skupić

# Jak **WSPIERAĆ**
## kolegę lub koleżankę z ADHD ?

- **Nie wyśmiewaj** pomyłek ani zapominania
- **Przypominaj** o ważnych rzeczach, jeśli ktoś o to prosi
- **Bądź cierpliwy**, gdy ktoś się rozprasza
- **Zapraszaj** do wspólnych zabaw i aktywności
- Gdy coś Tobie przeszkadza w zachowaniu kolegi lub koleżanki, **powiedz** to spokojnie, odnieś się do konkretnej sytuacji, a **nie oceniaj** całej osoby