

PRZEDPRZEWODNIK DLA OSÓB W SPEKTRUM AUTYZMU



POWIŚLAŃSKA SZKOŁA WYŻSZA

OPIS INSTYTUCJI

Powiślańska Szkoła Wyższa powstała w 1999 roku (do 2007 roku nosiła nazwę Wyższej Szkoły Zarządzania). Od samego początku funkcjonowania zwracała uwagę na wysoką jakość kształcenia specjalistów potrafiących pracować w ważnych dla rozwoju Polski obszarach z obszaru nauk ekonomiczno-społecznych oraz nauk o zdrowiu.

W październiku 2024 roku rozpoczną się obchody jubileuszu 25-lecia powstania uczelni.



WIZYTA W POWIŚLAŃSKIEJ SZKOLE WYŻSZEJ - KROK PO KROKU

1. WEJŚCIE

Do Powiślańskiej Szkoły Wyższej można wejść wejściem głównym. Przed wejściem do budynku znajduje się parking. Na parkingu są wyznaczone miejsca dla osób z niepełnosprawnością – oznaczone niebieską kopertą.



2. PUNKT INFORMACYJNY

Jeśli masz jakieś pytania lub wątpliwości zawsze możesz udać się do Punktu informacyjnego. Tam pracownicy chętnie odpowiedzą na wszystkie Twoje pytania. Punkt informacyjny znajduje się zaraz po wejściu do budynku, po prawej stronie.



NA CO MOŻESZ LICZYĆ JAKO STUDENT/KA W SPEKTRUM AUTYZMU?



Mając spektrum autyzmu posiadasz prawo do indywidualnego toku studiów. W niedalekiej przyszłości planujemy stworzenie Centrum Dostępności Powiślańskiej Szkoły Wyższej, do którego także będzie można zgłaszać swoje potrzeby.

PORADY DOTYCZĄCE STUDIOWANIA

- Zorganizuj odpowiednie miejsce do pracy – wybierz przestrzeń, która będzie przeznaczona tylko do nauki. Zadbaj o to, żeby nic Cię nie rozpraszało.
- Zaplanuj swój czas – skoncentruj się na aktywnościach, które są naprawdę niezbędne. Czas wolny planuj dopiero po ich uwzględnieniu w rozkładzie dnia.
- Odpoczywaj – większa ilość obowiązków nie oznacza, że musisz zrezygnować z odpoczynku. Wręcz przeciwnie – musisz zadbać o niego jeszcze bardziej. Nie zapomnij o zdrowym odżywianiu i aktywności fizycznej.
- Bądź systematyczny – codzienna nauka zaoszczędzi Ci sporo stresu.
- Postaraj się nawiązać relacje – niekiedy może to wydać się trudne, ale to właśnie na relacjach opiera się życia studenckie.
- Wybierając kierunek poszukaj informacji na naszej stronie internetowej, gdzie znajdziesz informacje na temat kierunków i zasad rekrutacji.
- Nawet przy niezwykle sprawnym robieniu notatek nie jesteś w stanie zanotować wszystkich słów prowadzącego przedmiot. Nie jest to zresztą konieczne, skup się na wyłapaniu głównych myśli, dodaj własne refleksje.
- Wykłady nie zawsze zaczynają się punktualnie, ale lepiej nie zakładać opóźnień. Jeśli sam się spóźnisz, wejdź do sali jak najciszej. Pamiętaj, że inni też mogą się spóźnić lub wyjść wcześniej – nie pozwól, aby Cię to rozproszyło. Z kolei wcześniejsze pojawienie się pod salą wykładową może skutkować konfrontacją z tłumem innych studentów. Z drugiej strony warto pojawić się wcześniej, aby móc wybrać sobie miejsce, dzięki któremu w razie dyskomfortu będziesz mógł opuścić salę.
- Zawsze pamiętaj o podpisaniu się na liście obecności.
- Jeśli w trakcie wykładu pojawi Ci się pytanie, zapisz je i zadaj w odpowiednim momencie. Pytań dotyczących tylko Twojej osoby lepiej nie zadawać na forum.
- Nie musisz ujawniać tego, że jesteś w spektrum autyzmu. Pamiętaj jednak, że zgłoszenie tego odpowiedniej jednostce oraz wykładowcom ułatwi Ci funkcjonowanie na uczelni.
- Zapoznaj się za każdym razem z kryteriami oceniania. Staraj się uzyskać informację zwrotną odnośnie swojej pracy od kolegów z grupy i wykładowcy. Jeśli trudno zrobić to bezpośrednio, napisz maila lub skontaktuj się za pośrednictwem mediów społecznościowych. Nie traktuj uwag do swojej pracy jak krytyki osobistej. Wszystkie ważne terminy nanosź w kalendarzu.
- Jeśli masz trudności z zaplanowaniem powtarzania materiału i robieniem regularnych przerw podczas powtórek, ustaw zegar lub timer, żeby przeznaczać na to odpowiedni czas. Jeśli masz możliwość, odwiedź wcześniej

salę egzaminacyjną, aby poznać jej układ. Przed egzaminem zadbaj o dostateczną ilość snu, odżywienie i nawodnienie.

Zaplanuj swoje odpowiedzi, tak aby starczyło Ci czasu na udzielenie odpowiedzi. Jeśli obawiasz się, że podczas egzaminu rozproszą Cię bodźce, rozważ przedyskutowanie tego z wykładowcą. W jego trakcie pamiętaj o nawadnianiu się. Jeśli poczujesz się źle, powiadom wykładowcę i wyjdź z Sali. Pomoże Ci to się uspokoić.

- Po egzaminie przeanalizuj, co poszło dobrze, a co gorzej. Pomoże Ci to następnym razem lepiej się przygotować. Nie bądź zbyt samokrytyczny wobec siebie.

JAK ZWRÓCIĆ SIĘ O POMOC CZY INFORMACJĘ ?

1. **Zrozum własne potrzeby** - Pierwszym i najważniejszym krokiem dla studenta w spektrum autyzmu, który chce poprosić o pomoc, jest zrozumienie swoich własnych potrzeb. Warto zastanowić się nad tym, w jakich obszarach można by uzyskać wsparcie, takich jak nauka, komunikacja społeczna czy organizacja zadań.
2. **Wypracuj strategię komunikacyjną** - W związku z pewnymi trudnościami w komunikacji, można wypracować strategię komunikacyjną, która ułatwi poproszenie o pomoc. Może to być np. lista pytań lub problemów, które chce się omówić z potencjalnym mentorem, nauczycielem czy opiekunem.
3. **Wyszukaj odpowiednie zasoby na uczelni** - Student w spektrum autyzmu powinien skorzystać z dostępnych na uczelni zasobów, takich jak centra wsparcia dla studentów z niepełnosprawnościami. Należy dowiedzieć się, które zasoby są dostępne i jak można z nich skorzystać.
4. **Omów potrzeby z bliskimi** - Ważne jest, aby omówić swoje potrzeby z bliskimi osobami, takimi jak rodzina czy przyjaciele. Często mają one większą wiedzę na temat specyfiki spektrum autyzmu i mogą wspomóc studenta w procesie poszukiwania pomocy na uczelni.
5. **Określ swoje cele** - Przed poproszeniem o pomoc warto zastanowić się nad swoimi celami. Czy chcesz poprawić swoją organizację, pracować nad umiejętnościami społecznymi czy potrzebujesz pomocy w danej dziedzinie nauki? Określenie konkretnych celów ułatwi znalezienie odpowiednich zasobów i skierowanie prośby o pomoc w odpowiednim kierunku.
6. **Spotkaj się z doradcą** - Ważne jest, aby spotkać się z doradcą, który może pomóc w omówieniu swojej sytuacji i potrzeb. Doradca może doradzić, które zasoby mogą być najbardziej przydatne i jakie korzyści mogą wynikać z ich wykorzystania.
7. **Zaprzyjaźnij się z innymi studentami** - Znalezienie osób o podobnych zainteresowaniach i doświadczeniach może być ważne w procesie poproszenia o pomoc. Może to być grupa wsparcia dla studentów z niepełnosprawnościami lub inne organizacje studenckie zrzeszające osoby ze spektrum autyzmu. Wspólna rozmowa z rówieśnikami może dostarczyć wielu cennych wskazówek i zachęcić do szukania pomocy.
8. **Nie bój się poprosić o pomoc** - Najważniejsze jest, abyś nie bał się poprosić o pomoc. Wiele osób na uczelni jest gotowych do udzielenia wsparcia, jednak muszą wiedzieć o Twoich potrzebach, aby móc im sprostać. Nie wahaj się skonsultować swoje obawy i potrzeby z odpowiednimi osobami na uczelni.

Poproszenie o pomoc może nie być łatwe, ale z odpowiednimi krokami można znaleźć potrzebne wsparcie.

Bibliografia:

1. Popławski, K. Adaptacja procesu dydaktycznego do potrzeb uczniów z niepełnosprawnością intelektualną. Poradnik Metodyczny dla Nauczycieli. Wydawnictwo ZPN.
2. Prokopiak, A. Student z autyzmem w społeczności akademickiej. Poradnik Zespołu ds. Osób Niepełnosprawnych Uniwersytetu Marii Curie Skłodowskiej, Lublin.
3. Brauns A. (2009), Barwne cienie i nietoperze. Życie w autystycznym świecie, Media Rodzina, Poznań
4. Jackson L. (2005), Świry, dziwadła i Zespół Aspergera. Przewodnik użytkownika dorastania, Fraszka Edukacyjna we współpracy z Fundacją SYNAPSIS, Warszawa
5. Olechowska A. (2016), Specjalne potrzeby edukacyjne, PWN, Warszawa
6. Shore S. (2008), Za ścianą. Osobiste doświadczenia z autyzmem i zespołem Aspergera,

KTA, Warszawa

7. Wroniszewska M. (2008), Dorosłe osoby z autyzmem [w:] Frączak P., Kamińska M. (red.), jak tworzyliśmy Pracownię Rzeczy Różnych SYNAPSIS i Farmę Życia, Fundacja SYNAPSIS, Warszawa
8. Stefańska-Klar, R, 2010. Studenci ze spektrum autyzmu. Funkcjonowanie, czynniki powodzenia, warunki skutecznego wsparcia. W: I. Bieńkowska, red. W kręgu resocjalizacji i wybranych zagadnień rozwoju oraz funkcjonowania osób niepełnosprawnych: tom 2. Gliwice-Kraków.

Autor tekstu:

BEATA DREWIEŃKOWSKA

Trener mentalny, trener rozwoju osobistego, trener psychologii pozytywnej w biznesie, wykładowczyni (m.in. na Uniwersytecie Ekonomicznym w Krakowie, UMCS w Lublinie, Szkole Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie, Wyższej Szkole Administracji i Biznesu w Gdyni i innych), certyfikowana trenerka biznesu, edukatorka, prelegentka na konferencjach, doradca zawodowy.

Ekspertka w dziedzinie projektowania uniwersalnego oraz dostępności.

Audytor dostępności architektonicznej, informacyjno-komunikacyjnej oraz cyfrowej.

Od 20-lat doradza i prowadzi szkolenia dla klientów z różnych branż. Specjalizuje się w szkoleniach i doradztwie w obszarach dostępności, projektowania uniwersalnego dla osób z niepełnosprawnością, komunikacji z osobą z niepełnosprawnością, motywacji oraz zarządzanie

10

pracownikiem z niepełnosprawnością.

Propaguje ideę zatrudniania osób z niepełnosprawnością. Od kilku lat skutecznie dzieli się swoim doświadczeniem z zakresu aktywizacji osób z niepełnosprawnością, dostępności, przyczyniając się do zatrudniania osób z niepełnosprawnością.

"Publikacja została sfinansowana w ramach projektu nr POWR.03.05.00-00-A094/19 pt. „Dostępna bez barier Powiślańska Szkoła Wyższa” ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego, w ramach: Osi Priorytetowej: III Szkolnictwo wyższe dla gospodarki i rozwoju, Działania 3.5 Kompleksowe programy szkół wyższych, Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020

