

**MIEJSKIE PRZEDSZKOLE NR 27
Z ODDZIAŁAMI INTEGRACYJNYMI W SIEDLCACH
KWIECIEŃ 2025/2026 NR 3**



CO U NAS SŁYCHAĆ



Zespół redakcyjny:

Emilia Michalak

Agnieszka Szymańska

Katarzyna Bober

Urszula Czarkowska



**W TYM
NUMERZE:**

1. Komunikacja alternatywna - czy warto?

2. Objawy autyzmu u dziewcząt. Z czym wiąże się autystyczność dziewczynek?

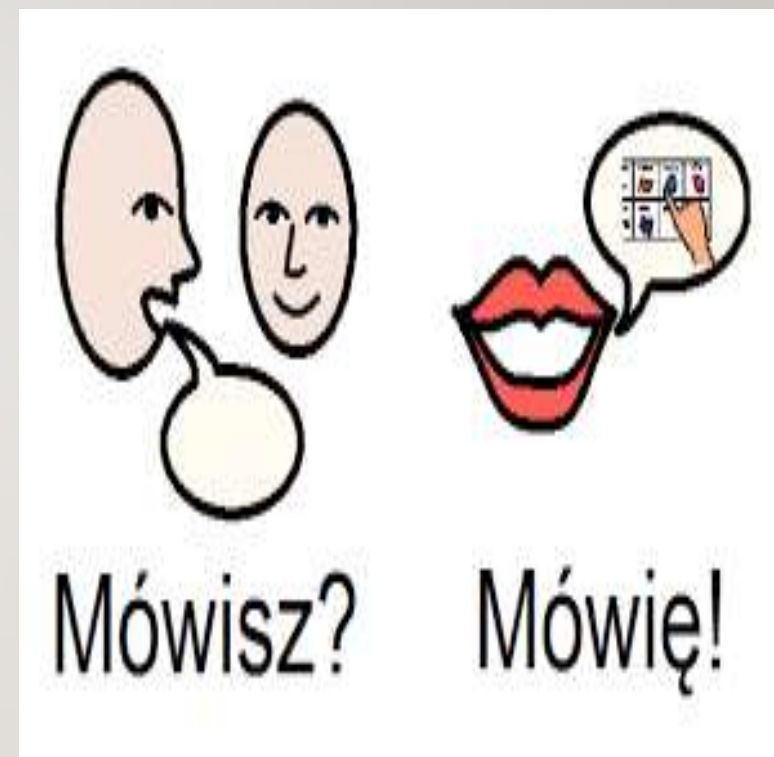
3. Do zrobienia na dziś! Aktywności na każdy dzień maja.



Komunikacja alternatywna – czy warto?

Komunikacja werbalna – słowa, zdania, prozodia. Forma porozumiewania się właściwa jedynie dla gatunku ludzkiego. Jest jakby wyznacznikiem człowieczeństwa. Język mówiony to podstawowe narzędzie relacji międzyludzkich. Rodzicielskie oczekiwanie na pierwsze słowa ich dziecka jest jakby czekaniem na potwierdzenie faktu, że obok nich rośnie mały człowiek, ktoś więcej niż biorca opieki – ktoś myślący, kto w miarę upływu czasu będzie dzielił się własnymi spostrzeżeniami na temat otaczającego świata, zadawał mnóstwo pytań, wyrażał własne emocje.

Istnieją jednak dzieci, którym dar artykułowanej mowy werbalnej nie jest dany. Z powodu różnorodnych zaburzeń – tych ze spektrum autyzmu, niepełnosprawności intelektualnej czy mózgowego porażenia dziecięcego nabycie tej umiejętności jest znacznie utrudnione lub uniemożliwione.



Co mamy do wyboru?

O ile świat przyzwyczaił nas do języka migowego, bo od wielu lat podczas emisji programów informacyjnych, w prawym dolnym rogu ekranu pojawia się tłumacz, o tyle o alternatywnych i wspomagających metodach komunikacji wciąż wiemy bardzo mało. Jest to wiedza zarezerwowana dla specjalistów, terapeutów. A ustrukturyzowanych sposobów ułatwiających porozumiewanie się osobom niemówiącym jest wiele.

Ogólnie, metody komunikacji wspomagającej i alternatywnej (AAC) można podzielić na niewspomagane i wspomagane. Pierwszą grupę stanowią systemy wykorzystujące jedynie ciało danej osoby. Zaliczamy do niej m.in.:



Słownik Makaton – system prostych gestów powstały na bazie brytyjskiego języka migowego, który znajduje zastosowanie w pracy z osobami nie posługującymi się mową lub posługującymi się nią w ograniczonym stopniu oraz o niskiej zdolności rozumienia werbalnych wypowiedzi.

Coghamo - system gestów powstały na gruncie belgijskiego języka migowego i angielskich gestów Makatonu, opracowany z myślą o dzieciach z niepełnosprawnością ruchową, mózgowym porażeniem dziecięcym – manualne znaki są stosunkowo mało liczne, proste, łatwe do zapamiętania oraz odczytania; dotyczą podstawowych, często używanych pojęć.

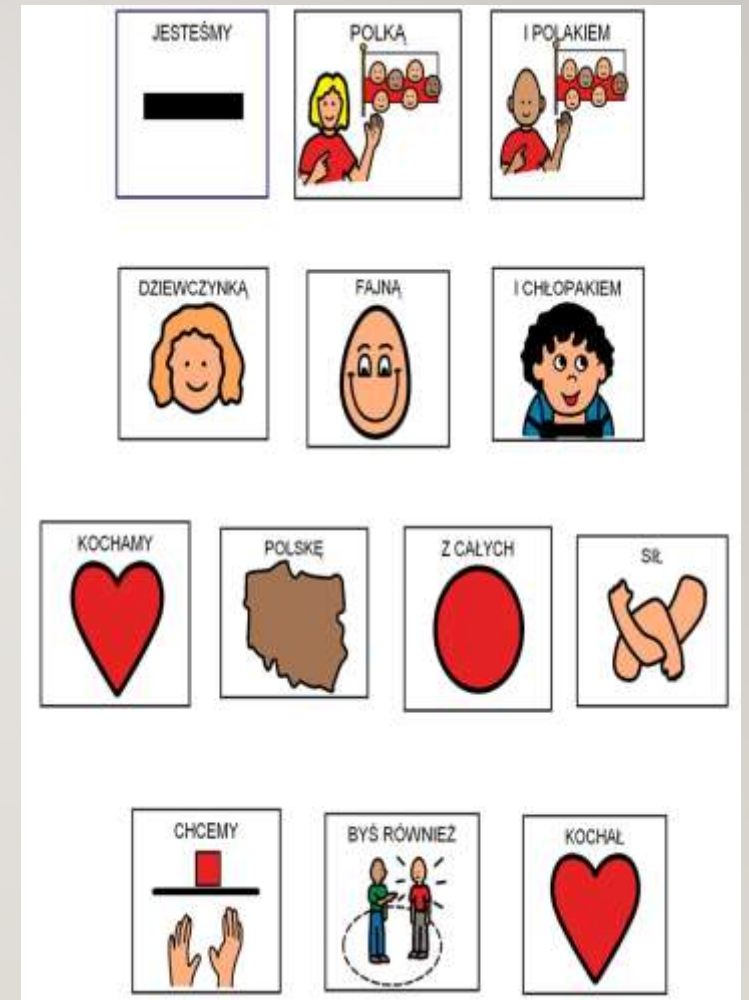
Fonogesty – umowne ruchy jednej ręki wykonywane na wysokości twarzy mówiącego; ułatwiają mówienie i odczytywanie z ust nadawcy, obrazując niewidoczne ruchy artykulacyjne.

Wspomagane systemy komunikacyjne to te, którym towarzyszą różnego rodzaju pomoce (fotografie, rysunki, symbole, itp.). Do najpopularniejszych należą:

Piktogramy – białe znaki obrazkowe na czarnym tle, w prosty sposób obrazujące treść komunikatu, zawierające podpis; służą osobom przejawiającym niski poziom rozumienia języka; mogą być wykorzystywane pojedynczo lub tworzyć tablice komunikacyjne.

PCS (Picture Communication Symbols) – kolorowe symbole przedstawiające znaczenie słów, fraz, zdań czy zwrotów, zawierające wszystkie części mowy. Wiele z tych znaków przedstawionych jest w formie mniej lub bardziej abstrakcyjnej, dzięki czemu można dostosować je do poziomu rozumienia użytkownika. System ten pozwala na tworzenie bardziej złożonych wypowiedzi.

System symboli Blissa – znaki graficzne tworzone przy pomocy rysunków prostych form geometrycznych, które można ze sobą łączyć, tworząc nowe znaczenia. Symbolizują zarówno konkrety jak i pojęcia abstrakcyjne, dlatego przeznaczone są głównie dla osób ze znacznymi ograniczeniami motorycznymi przy jednoczesnym dobrym potencjałem intelektualnym.

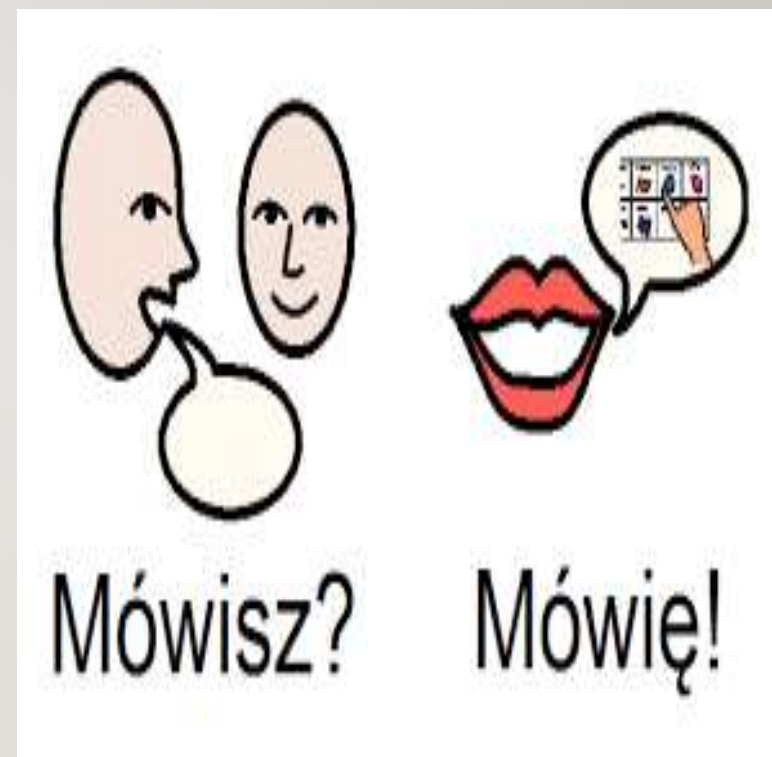


Jak wybrać?

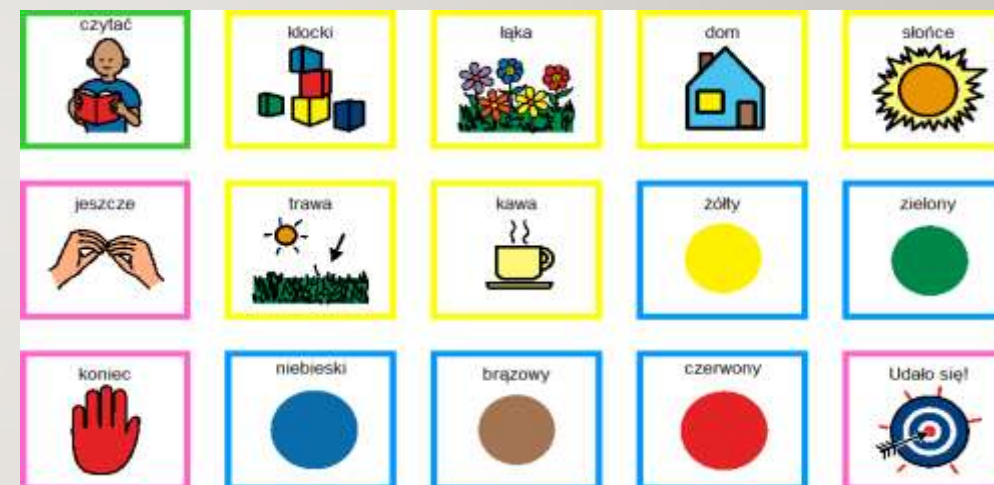
System alternatywnej komunikacji dobiera się, uwzględniając przede wszystkim rodzaj zaburzenia, którym dotknięte jest dziecko, jego możliwości intelektualne, percepcyjne i motoryczne. Jednocześnie, ważne jest to, z jaką metodą maluch się „polubi”- to ma znaczący wpływ na wzbudzenie w nim motywacji do korzystania z AAC. Ponadto, należy pamiętać, że w wielu przypadkach system alternatywnej komunikacji ma pełnić funkcję stałej metody porozumiewania się – wówczas to rodzice, opiekunowie i inne osoby z otoczenia dziecka mają za zadanie dostosować się do roli uczestnika, nadawcy i odbiorcy komunikatów w określonym systemie. Dlatego też warto pomyśleć o własnych potrzebach i możliwościach. Przy odpowiedniej współpracy z pracującym z dzieckiem zespołem specjalistów, wybór optymalnej metody nie powinien być trudny.

Dlaczego AAC?

Naszym obowiązkiem – zarówno jako rodziców jak i terapeutów – jest umożliwienie dziecku jak najbardziej efektywnego uczestnictwa w świecie społecznym. Komunikacja to w tej kwestii podstawa. Dlatego jeśli dziecko nie mówi wcale lub posługuje się mową w sposób ograniczony, niefunkcjonalny czy nieefektywny, alternatywne metody dają mu szansę porozumiewania się z otoczeniem.



Ponieważ komunikowanie się stanowi naturalną ludzką potrzebę, osoby nie mówiące wykorzystują do tego celu to, co jest dla nich dostępne, a co my zwykliśmy nazywać „trudnymi zachowaniami” – krzyk, pisk, uderzanie, szczypanie. Zapewnienie im możliwości wyrażania swoich potrzeb w aprobowany społecznie sposób może pomóc je wyeliminować lub ograniczyć. Ponadto – u dzieci ze spektrum autyzmu – wprowadzenie AAC – wbrew obiegowym opiniom – stymuluje rozwój nie tylko mowy werbalnej, ale również innych funkcji poznawczych. Wspomaga również funkcjonowanie społeczne, poprzez wsparcie efektywnej spontanicznej komunikacji, zwiększenie sprawczości i niezależności w życiu szkolnym. Dzieje się tak dlatego, że właściwości AAC są idealnie dopasowane do stylu uczenia się osób z ASD. Alternatywne formy komunikacji wykorzystują znaki wizualne, odpowiednie dla „myślenia obrazami”. Możliwość manipulowania stopniem złożoności komunikatów eliminuje trudności z przetwarzaniem złożonych sygnałów. Statyczność i przewidywalność formy AAC nie wywołuje „zgrzytów” w związku z problemami z przyswajaniem i akceptacją zmian. Wskazywanie obrazków lub proste gesty – prostsze motorycznie niż mowa, stanowią panaceum zarówno na charakterystyczne dla autyzmu deficyty planowania ruchowego jak i na zaburzenia związane z występowaniem mózgowego porażenia dziecięcego.



Objawy autyzmu u dziewcząt. Z czym wiąże się autystyczność dziewczynek?

Mamy kwiecień, Światowy Miesiąc Świadomości Autyzmu. Z tej okazji chcemy pokazać, jak wygląda życie dziewczynek w spektrum w naszym społeczeństwie. Jakie mają potrzeby, trudności, ale też jakie stoją przed nimi możliwości.

Być może mamy w swoim otoczeniu dziewczynkę w spektrum, ale nawet nie przyszło nam to do głowy. Bo dziewczynki w spektrum, chcąc dopasować się do oczekiwań otoczenia, bardzo często umiejętnie maskują swoje trudności. Czy są „grzeczne”? Czy są „lubiane”? Czy mają same szóstki? Jakie wyzwania napotykają na co dzień? I, przede wszystkim – dlaczego są diagnozowane dużo rzadziej niż chłopcy?

Spektrum autyzmu, podobnie jak wiele innych spraw w najróżniejszych przestrzeniach naszego życia, jest zdominowane przez męskie doświadczenie. Bo męskie przez stulecia oznaczało uniwersalne. Opisy kliniczne, jak i definicja autyzmu wczesnodziecięcego również zrodziły się na bazie obserwacji chłopców.



Autyzm oraz te objawy, które dziś nazywamy spektrum autyzmu, badali w latach czterdziestych XX wieku niezależnie dwaj naukowcy – Leo Kanner oraz Hans Asperger. Obaj obserwowali i opisali dzieci – a raczej grupy chłopców. Żaden z naukowców nie uwzględnił w swoich pracach dziewczynek. I choć od tego czasu pojawiły się oczywiście nowe badania, to te pierwsze zdominowały sposób myślenia o spektrum autyzmu. Stereotypowo dziecko w spektrum to chłopiec. A tak jest tylko w części przypadków.

Na definiowanie spektrum duży wpływ miała Lorna Wing – brytyjska psychiatrka, która stwierdziła, że o spektrum mówimy, kiedy w trzech obszarach – relacji społecznych, komunikacji oraz zainteresowań – dziecko wykazuje rozmaite trudności. To właśnie Wing zawdzięczamy, że dziś mówimy o spektrum autyzmu i to, jak je rozumiemy. Najkrócej mówiąc, autystyczność oznacza, że mózg dziecka, a potem dorosłej osoby, pracuje w sposób inny niż u większości. Autystyczne zachowania to nie zachowania chorobowe, ale po prostu świadectwo mniej typowego odbioru rzeczywistości.

Dlaczego dziewczynki są diagnozowane dużo rzadziej niż chłopcy?

W Polsce nie mamy takich badań, ale te wykonane w 2016 roku w Szkocji pokazują, że wśród małych dzieci proporcja diagnoz, jeśli chodzi o płeć, waha się w zależności od roku od około 3:1 do około 4:1 - czyli podczas gdy dochodzi do zdiagnozowania trzech, czterech chłopców, w tym samym czasie udaje się zdiagnozować jedną dziewczynkę. Najprawdopodobniej jednak dziewczynek w spektrum jest dużo więcej, tylko trudniej je zdiagnozować.



Mamy pewne wyobrażenia czy przekonania dotyczące dzieci w spektrum, które są zwykle mieszaniną skrawków wiedzy i stereotypów. Dziewczynki od najmłodszych lat słyszą, że nie należy oddawać, kiedy ktoś nas uderzy, że nie można przeklinać czy okazywać złości, że nie powinny sprawiać innym przykrości, że należy się troszczyć o słabszych, że powinny ustąpić, zamiast walczyć o swoje, że pewnych rzeczy im po prostu „nie wypada” robić. Jednym słowem przechodzą proces socjalizacji do bycia „właściwą dziewczynką”. W wyniku takiego treningu dziewczynki w spektrum stają się wyczulone na oczekiwania innych względem siebie i częściej chcą się do nich dostosować. Rzadziej wykazują też agresywne zachowania.

Socjalizacja dziewczynek od najmłodszych lat sprawia, że o wiele trudniej jest u nich zdiagnozować spektrum. Objawy są mniej wyraźne, bo dziewczynki w spektrum zazwyczaj dobrze opanowują sztukę maskowania się.

Jak dziewczynki w spektrum wchodzą w relacje?

Od dziewczynek w szkole i w domu często wymaga się komunikatywności, otwartości na innych i w obrębie tego także odpowiedzialności, pomocy innym, opieki. Już w grupie przedszkolnej dziewczynki w spektrum potrafią rozpoznać normę społeczną i ją odtworzyć. Obserwują, jak zachowują się inne dziewczynki w ich grupie, i odtwarzają te zachowania. Często ćwiczą mimikę i gesty przed lustrem, odtwarzając je na podstawie zachowań koleżanki z klasy, którą lubią lub która jest najbardziej popularna. Albo na podstawie tego, co zobaczyły w filmie czy przeczytały w książce.

Dziewczynki w spektrum mają też większą niż chłopcy w spektrum umiejętność odwzajemniania, czyli na przykład prowadzenia rozmowy satysfakcjonującej dla obu stron. Uważniej słuchają i raczej – inaczej, niż zwykle się uważać o osobach w spektrum – nie prowadzą monologu, ale próbują „wejść w dialog”. Często zdarza się, że zaczynają dokładnie odwzorowywać sposób zachowania, z którą rozmawiają, by udowodnić, że są zaangażowane w rozmowę. Bywają ogromnie empatyczne, głęboko przeżywając zło i cierpienie, które dotyka inne istoty i ludzi.

Jak odnajdują się w grupie?

We wczesnym dzieciństwie bawią się z innymi dziećmi rzadziej na zasadzie współpracy, a częściej – odgrywając ściśle określoną, wyznaczoną rolę. Bardzo często wybierają jedną koleżankę i chcą spędzać czas tylko z nią. Czy układają zabawki w rzędy, tworzą kategorie przedmiotów? Jeśli tak, to często może to przejść niezauważone, bo zostanie uznane przez otoczenie za „utrzymywanie porządku”, którego przecież właśnie od dziewczynek się oczekuje. Dziewczynki w spektrum mogą też przejawiać bardzo silne przywiązanie do jednej zabawki, którą wszędzie ze sobą zabierają.

Trudności w kontaktach społecznych mogą się u nich pojawić później, zwykle w okresie dojrzewania, kiedy coraz trudniej o jasne i precyzyjne informacje, a górę w rozmowach biorą emocje, insynuacje i niejednoznaczne komunikaty; niespójność tego, co pokazuje ciało, a co zostaje wypowiedziane, jest dla dziewczynek w spektrum dużym wyzwaniem.

Jak radzą sobie w przedszkolu/szkole?

W przedszkolu i szkole dziewczynki w spektrum często są chwalone za talenty plastyczne, muzyczne, literackie, łatwo przychodzi im nauka języków obcych; a więc odwrotnie, niż można spodziewać się od dziecka w spektrum – popularne przekonanie głosi, że dzieci w spektrum mają trudności językowe, i rzeczywiście tak bywa, ale częściej raczej u chłopców. Dziewczynki często bywają prymuskami, świetnie się uczą, mają dobre oceny. Problemy w nauce mają zazwyczaj rzadziej niż chłopcy w spektrum.

Ciało dziewczynek w spektrum: dyskomfort, o którym nie mówią?

Dziewczynki w spektrum często są nadwrażliwe sensorycznie i nie lubią różnych czynności pielęgnacyjnych, takich jak choćby mycie, ale rozpoznają oczekiwania dotyczące higieny i wyglądu. Bo przecież to dziewczynki mają być te „czyste i schludne” – chłopcom wybaczają się błoto na butach i plamy na łokciach. Bywa, że czesanie włosów lub obcinanie paznokci sprawiają dziewczynkom nie tylko dyskomfort, ale wręcz ból. Jednak rzadko się skarżą, bo zależy im na tym, żeby się podporządkować.

Osoby w spektrum autyzmu bardzo często stimują, czyli uwalniają emocje poprzez powtarzalne ruchy ciała, takie jak na przykład bujanie się czy skubanie skóry.

Bywają też stymy, które są odbierane społecznie jako irytujące i niepożądane – klaskanie, powtarzanie niektórych słów lub fraz, chodzenie w kółko, machanie rękami. Dziewczynki dużo częściej wybierają takie sposoby uwalniania emocji, które nie przyciągają uwagi, na przykład nakręcanie włosów na palec, pstrykanie długopisem czy obgryzanie paznokci.

Jak dojrzewają dziewczynki w spektrum?

Dziewczyny w spektrum w okresie dojrzewania potrzebują jasnej informacji na temat tego, z czym ten etap się wiąże, jak w tym czasie zmienia się ciało, czym konkretnie jest miesiączka i jak o sobie dbać, gdy się pojawi. Temat seksualności to kwestia, która może się okazać trudna: dziewczyny w spektrum mają bowiem często kłopot w rozpoznawaniu intencji, odczytywaniu informacji niewerbalnych (co może prowadzić nawet do nadużyć seksualnych).

Jak to właściwie jest – być dziewczynką i być w spektrum?

W Polsce brakuje badań dotyczących kobiet w spektrum autyzmu. Na świecie również zaczęły się one pojawiać dopiero niedawno. Najczęściej o doświadczeniu bycia w spektrum możemy przeczytać w książkach autobiograficznych.

W wielu spośród tych książek pojawiają się opisy podobnych doświadczeń: dążenia do perfekcji, potrzeby kontrolowania siebie i innych, problemów z rozpoznawaniem emocji (prowadzących do nadużyć ze strony innych, a czasem i przemocy), autoagresji, a nawet prób samobójczych. I jeszcze coś – opis procesu poszukiwania diagnozy, któremu towarzyszą oceny innych: że się przesadza, histeryzuje. Czyli znów stereotypy i uprzedzenia wobec kobiet.

Dziewczynki doświadczają też, w większej mierze niż chłopcy w spektrum, wysokiego poziomu lęku. Lęk bardzo często przyczynia się też do pojawienia się dolegliwości fizycznych. Najczęściej są to problemy żołądkowe, tarczycowe, reumatologiczne, cukrzycowe, a także zaburzenia odżywiania.



Jestem w spektrum – i co dalej?

Dziś coraz częściej dorosłe kobiety same dążą do diagnozy, która w pewien sposób je uwalnia i pozwala w pełni zrozumieć i zaakceptować siebie. Na diagnozę nigdy nie jest za późno. Ale my jako dorosłe osoby możemy już dziś zadbać o to, żeby dziewczynki – nasze córki, siostry, wnuczki, koleżanki, uczennice – miały na to szansę. Pamiętajmy, że dziewczynki w spektrum nie muszą się w żaden sposób wyróżniać wśród swoich rówieśniczek, zwłaszcza w pierwszych latach, ale mogą też zmieniać świat, to nasze – dorosłych – uważność i wsparcie mają dla ich rozwoju kluczowe znaczenie.

Dziś, w Polsce, coraz częściej pojawiają się programy czy fundacje, które kierują swoją ofertę bezpośrednio do dziewczynek i kobiet. **Fundacja Dziewczyny w Spektrum** proponuje grupy samopomocowe, grupy wsparcia i specjalistyczne konsultacje – także dla rodziców i opiekunek dziewczynek w spektrum.

Również środowiska praktyków i naukowców pochylają się nad problemem częstszego diagnozowania chłopców. W 2021 roku odbyła się pierwsza konferencja o dziewczynach i kobietach w spektrum autyzmu w Polsce Spektakularne dziewczyny, zorganizowana przez Fundację Dziewczyny w Spektrum i Fundację Artonomia.

Coraz częściej możemy też przeczytać wywiady w mainstreamowych mediach (choćby takich jak „Wysokie Obcasy”) z dziewczynami i kobietami po diagnozie lub jeszcze przed nią. Dziewczyny w spektrum stały się wreszcie widzialne i mówią głośno o swoich potrzebach.



Mam Autyzm co dalej?

Moja percepcja
zmysłowa
jest **zaburzona**

Bądź
wobec
mnie
cierpliwy

Myślę w sposób
konkretny

Traktuję
język
dosłownie

Kochaj mnie
bezw warunkowo

Pomagaj mi
w nawiązywaniu
kontaktów
społecznych

Staraj się
rozpoznać co powoduje
moje trudności



Ponad wszystko
Ponadwszystko.com

Do zrobienia na dziś, czyli propozycje aktywności na każdy dzień maja:

1. Ułożyć puzzle.
2. Upiec wspólne ciasto lub ciasteczka.
3. Zrobić rodzinne zdjęcia.
4. Wybrać się na wspólną wycieczkę do lasu.
5. Wypożyczyć książkę z biblioteki.
6. Pobawić się na dworze w „Raz, dwa, trzy, Baba Jaga patrzy”.
7. Potańczyć w rytmie ulubionej muzyki.
8. Pobawić się w sklep.
9. Nauczyć się wspólnie śpiewać nową piosenkę.
10. Wypić kakao z piankami.





11. Zrobić wieczór z grami planszowymi.
12. Zrobić dekorację sezonową do domu.
13. Pójść na długi spacer.
14. Namalować wspólny obraz.
15. Zrobić budowlę z klocków.
16. Pooglądać rodzinny album.
17. Pobawić się w berka lub chowanego.
18. Pochodzić po krawężnikach.
19. Pograć w piłkę.
20. Popuszczać bańki mydlane.

21. Zbudować tor przeszkód.
22. Rozwiązać łamigłówki.
23. Posłuchać ulubionej muzyki.
24. Pooповідаć wymyślone historie.
25. Pobawić się w „ciepło-zimno”.
26. Stworzyć domowe instrumenty.
27. Poczytać ulubioną książkę.
28. Poodbijać balona.
29. Pobawić się w restaurację.
30. Zadzwoić do dziadków.
31. Pokolorować wspólnie kolorowankę.



ŹRÓDŁO:

1. Kwasiborska, J. Alternatywne i wspomagające metody komunikacji (AAC) – skuteczne wykorzystanie dostępnych metod [w:] Porayski – Pomsta, J. (red.) Diagnostyka i terapia w logopedii, Dom Wydawniczy Elipsa, Warszawa, 2008.
2. Kaczmarek, B.B. Obraz narzędziem komunikacji – znaki i strategie wizualne w usprawnianiu społecznego zrozumienia i komunikacji osób z ASD [w:] Kaczmarek, B.B., Wojciechowska, A. (red.) Autyzm i AAC. Alternatywne i wspomagające sposoby porozumiewania się w edukacji osób z autyzmem, wyd. Impuls, Kraków, 2015
3. ponadwszystko.com
4. Piotrowicz R. (2014). Interdyscyplinarne uwarunkowania rozwoju małego dziecka, wybrane zagadnienia.
5. <https://synapsis.org.pl/autyzm/informacje-praktyczne/>
6. <https://polskiautyzm.pl/autyzm>

7. <https://pomocautyzm.org/co-to-jest-autyzm/>

8. szkolnenaklejki.pl

9. www.kosmosdladziejczynek.pl/portal-wiedzy/bywa-ze-one-tez-sa-w-spektrum

10. www.fundacijapandora.pl/kobiety-autyzm/

11. www.polskiautyzm.pl/objawy-autyzmu-dziewczynki-kobiety/