



**BOOKS
WITHOUT
BORDERS**

**20 czerwca 2024
GODZ. 11:00-12:00**

PREZENTUJE

Grażyna Szabuniewicz

PROWADZI

Katarzyna Morawska

ADHD w praktyce

Co warto wiedzieć projektując ofertę biblioteki dla osób neuratypowych?



Partnerzy



Co-funded by
the European Union

FRSI Fundacja
Rozwoju
Społeczeństwa
Informacyjnego



Trøndelag fylkesbibliotek
Trøndelag County Library



Projekt „**Książki bez granic**” jest współfinansowany
w ramach programu Unii Europejskiej Erasmus+



Grażyna Szabuniewicz

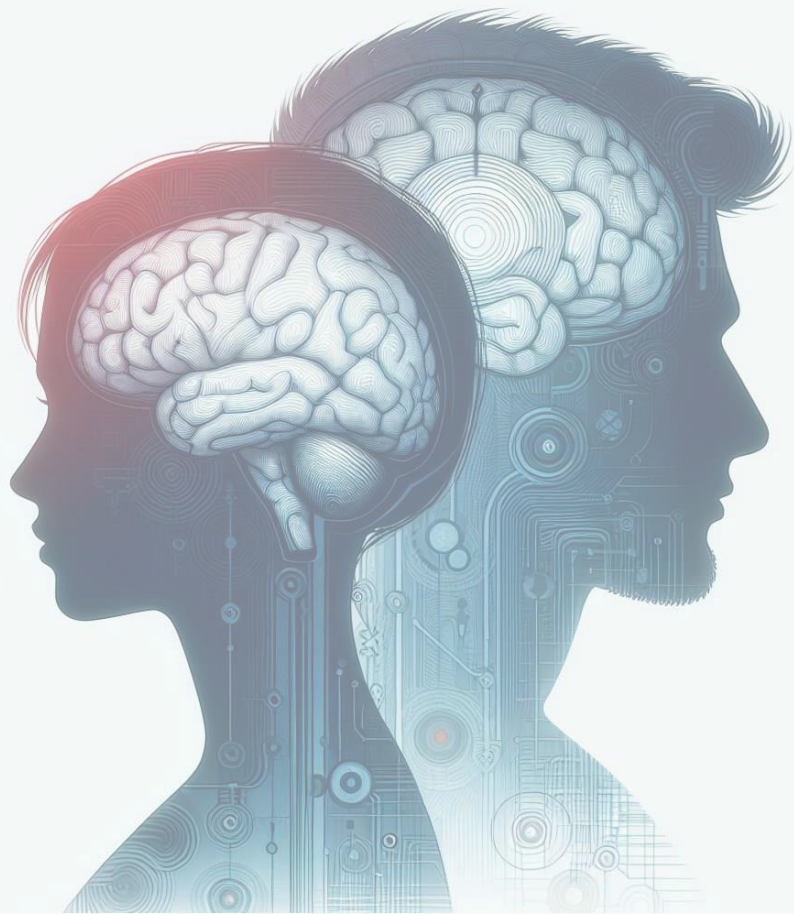


Certyfikowana Coachka Kognitywna Life & Business, Praktyk i Master NLP, Trenerka NLP, szkoleniowiec w Digital Empowerment Institute (DEInst), właścicielka firmy coachingowej mindShift point. Prowadzi zarówno szkolenia dla grup w obszarach neuroróżnorodności jak i indywidualne sesje coachingowe pomagając w rozwiązywaniu problemów życiowych i kryzysowych. Prywatnie matka szczęśliwych dorosłych już bliźniaków.



O czym będziemy dziś rozmawiać?

1. Zmiana przekonań i postaw
2. Co warto wiedzieć na temat ADHD?
3. Rozwiązania w bibliotece – praktyczne wskazówki.



ANKIETA

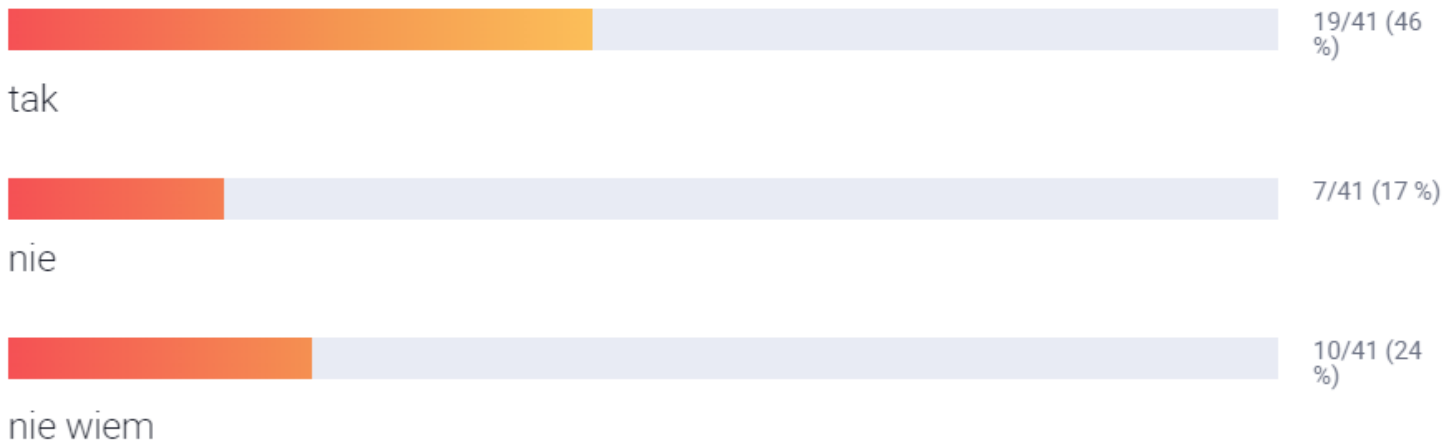
Praca z osobą z ADHD



Wyniki ankiety – 1

1

Czy kiedykolwiek pracował Pan/pracowała Pani z osobą z ADHD? *Jednokrotnego wyboru*





Wyniki ankiety – 2

2

Jeśli tak, to skąd Pan wiedział /Pani wiedziała, że ta osoba ma ADHD? *Jednokrotnego wyboru*



Sama o tym poinformowała



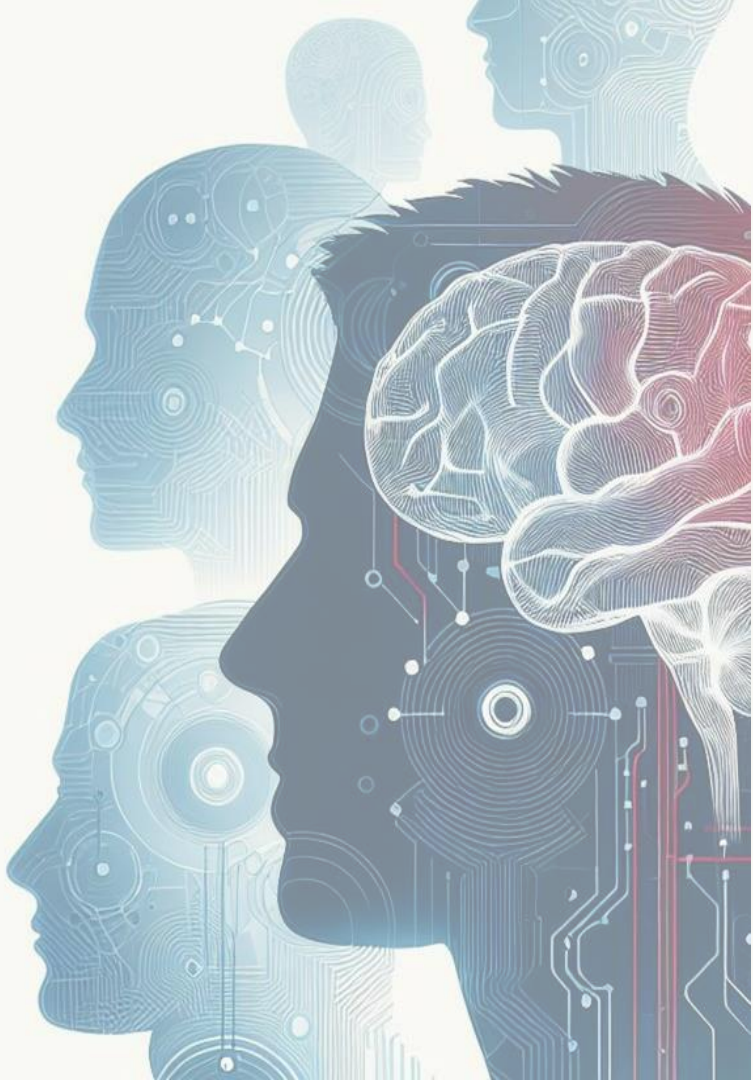
Zrobiłam/zrobiłem samodiagnozę



Inni tak skomentowali zachowanie tej osoby



z innego źródła

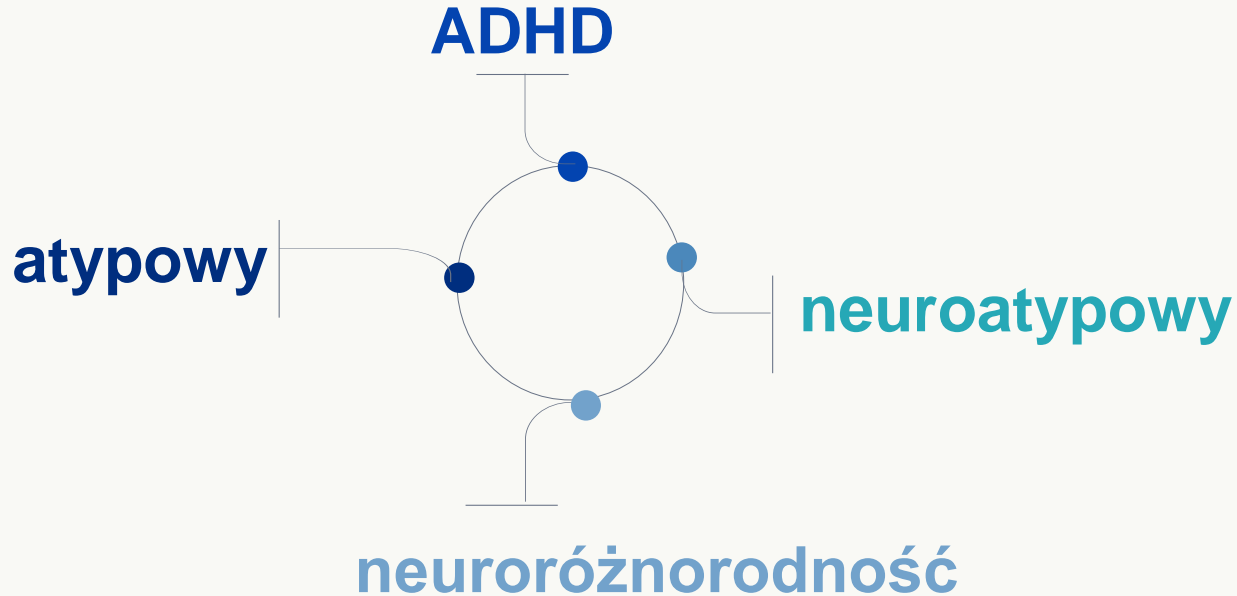


1. Zmiana przekonań i postaw



NAPISZCIE NA CZACIE (1)

Co myślicie, kiedy czytacie...?





Co myślicie, kiedy czytacie...?

ADHD
atypowy
neuroatypowy
neuroróżnorodność

- *niedużo o tym wiem*
- *moda*
- *trudności i kłopoty*
- *chaos*
- *problem*

Co myślicie, kiedy...?



Na spotkanie przychodzi osoba, która:

- Wierci się na krześle
- Mówi szybko i chaotycznie
- Szybko zmienia temat
- Dotyka włosów, twarzy, dłoni
- Wtrąca się, nie czekając aż skończysz mówić
- Sama o sobie mówi, że ma ADHD?

Co myślicie, kiedy ...?

Na spotkanie przychodzi osoba, która:

- Wierci się na krześle
 - Mówi szybko i chaotycznie
 - Szybko zmienia temat
 - Dotyka włosów, twarzy, dłoni
 - Wtrąca się, nie czekając aż skończysz mówić
 - Sama o sobie mówi, że ma ADHD?
- *Mowa ciała jest nie do przyjęcia*
 - *Ma sam/sama ze sobą problem*
 - *Zaraz zaczniesz biegać po korytarzu*
 - *Nic dobrego z tego nie będzie*
 - *O czym on/ona mówi?*
 - *Nie jest wiarygodny/wiarygodna*
 - *Oho, będą kłopoty!*



Postrzegasz tak, jak myślisz

Życie pokazuje, że jeżeli jesteś w sytuacjach, których nie znasz, często **odrzucaasz** to, co **inne i nieznanne**,

bo Ci nie pasuje i nie wpisuje się w to, co już wiesz i jak powinien dobrze funkcjonować świat – czyli wg Ciebie (!?)



Nieuświadomione uprzedzenia

EFEKT AUREOLI

Automatyczne przypisywanie komuś pozytywnych cech, która zrobiła na nas „dobre pierwsze wrażenie”

STRONNICZOŚĆ REPREZENTACYJNA

Ocena na podstawie stopnia, w jakim kto pasuje do z góry założonego wyobrażenia o typowym członku grupy a nie kwalifikacji

EFEKT GOLEMA

Wpływ oczekiwań na zachowanie innych osób

EFEKT HALO

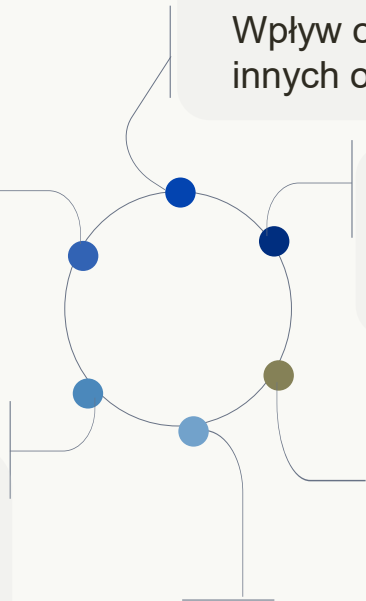
Automatyczne przypisywanie komuś ważnej cechy wewnętrznej

AGE'YZM

Ocena i kwalifikacja na podstawie wieku

STEREOTYPIZACJA

Założenia względem innych dot. zdolności i kwalifikacji na podstawie płci





Zmiana postrzegania rzeczywistości a wspieranie inkluzywności

- **Uprzedzenia**
- **Stygmatyzacja**
- **Dyskryminacja**

To największe wyzwania,
z jakimi osoby neuroróżnorodne
muszą się mierzyć.

Mogą prowadzić do upokorzenia,
wykluczenia ze środowiska,
w tym z miejsca pracy,
towarzyskiego i in.

ZMIANA

„Nie można nikogo zmusić do zmiany. Każdy z nas pilnuje własnej furtki do zmian, która otwiera się tylko od wewnątrz. Nie możemy otworzyć furtki nikomu innemu (...) tylko sobie.”

Cytat: Marilyn Ferguson



Jak zrozumieć i wspierać unikatowy potencjał ADHD oraz jak z niego korzystać?

**Edukacja i
zmiana postaw**



**Budowanie
inkluzywnego
środowiska
(biblioteki)**





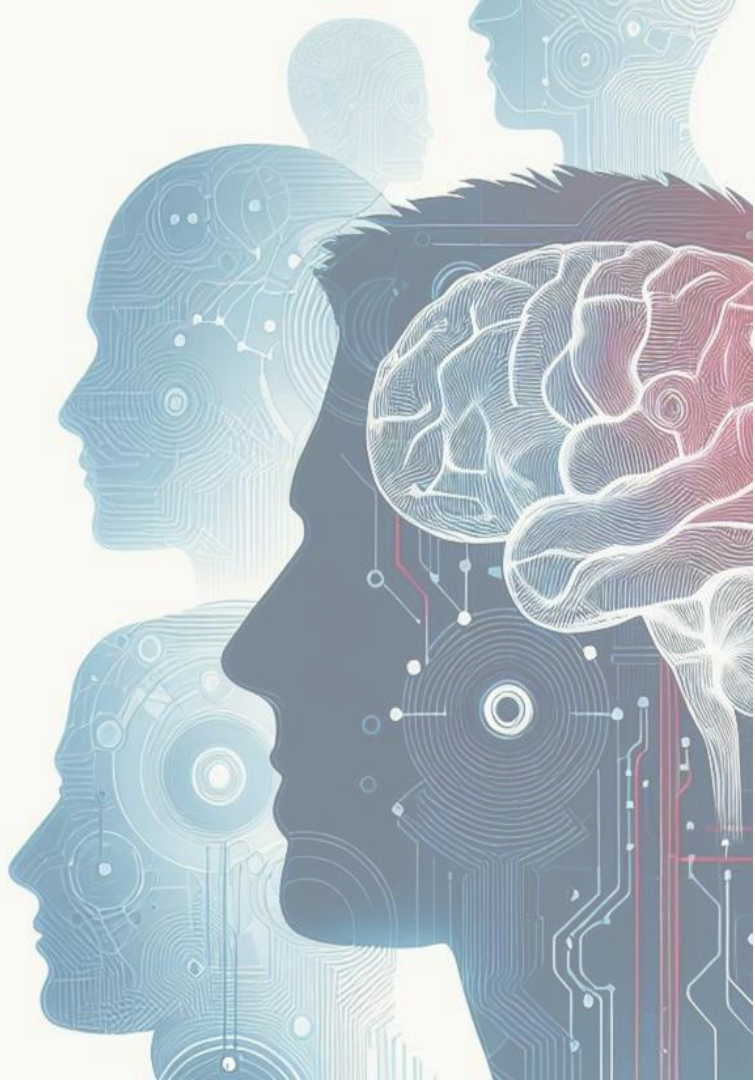
Jak zrozumieć i wspierać unikatowy potencjał ADHD oraz jak z niego korzystać?

**Edukacja i
zmiana postaw**



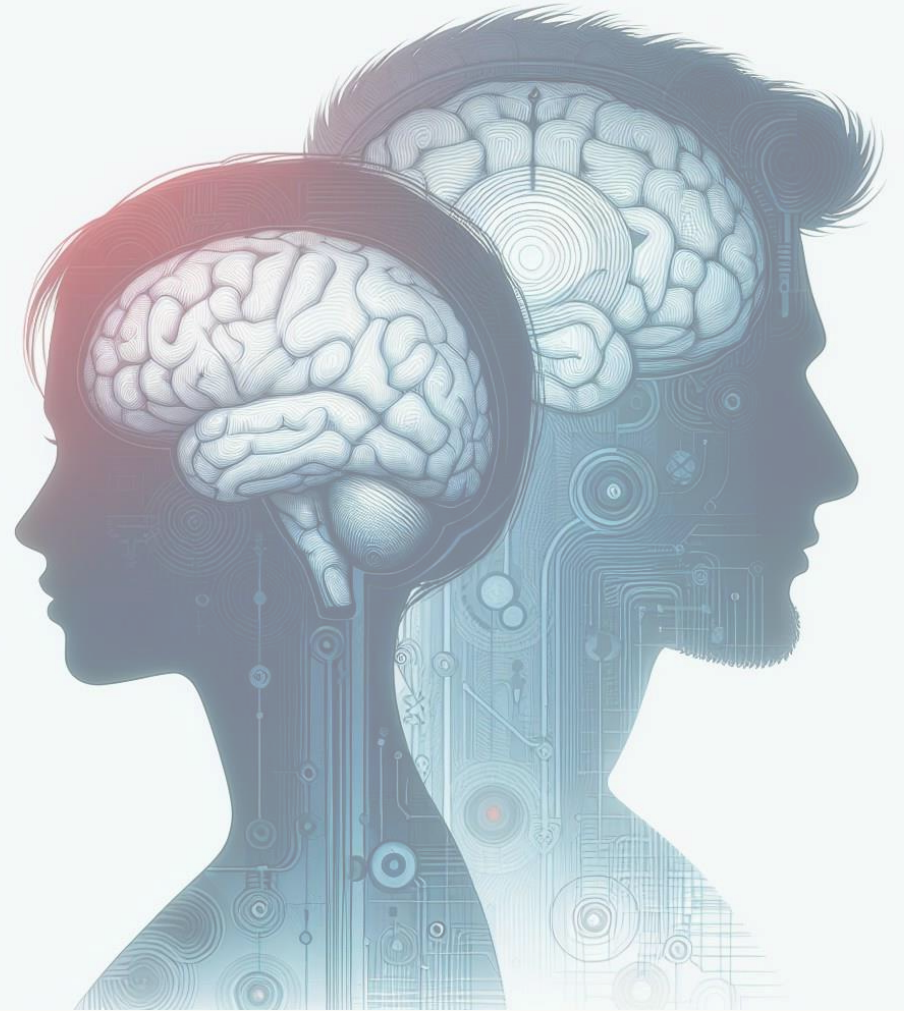
**Budowanie
inkluzywnego
środowiska**





2. Co warto wiedzieć o ADHD?

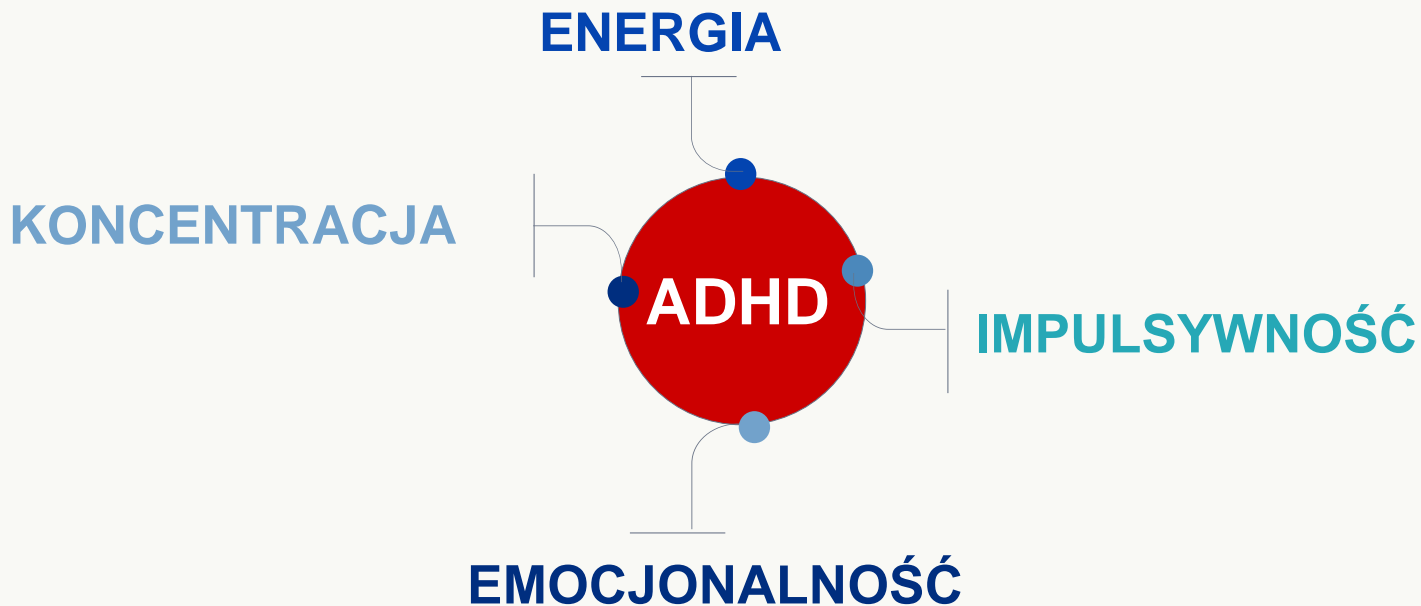
Poznajmy bliżej ADHD





ADHD – definicja

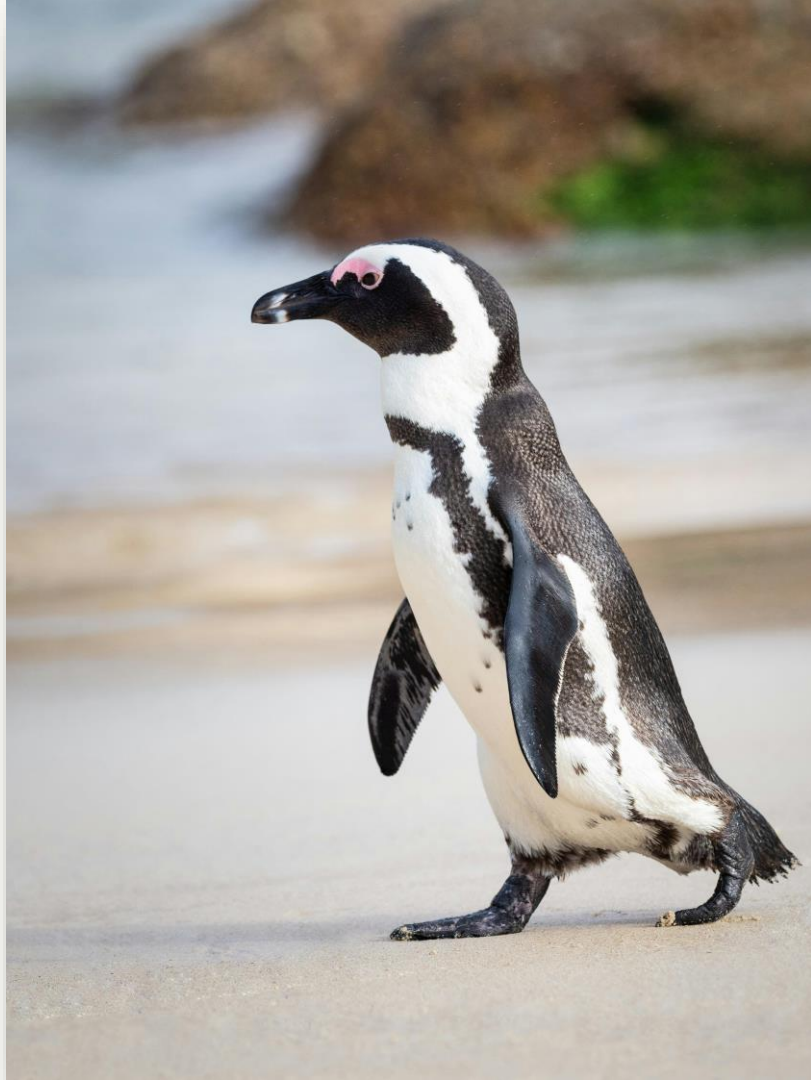
Zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi
(ang. **A**ttention **D**eficit **H**yperactivity **D**isorder)





ADHD – definicja

Powodem występowania zespołu ADHD jest brak lub niedobór **dopaminy** (neuroprzekaźnik zwany hormonem szczęścia)





ADHD – trudności i mocne strony

Trudności



Mocne strony





ADHD – trudności(1)

RELACJE



- Często impulsywnie się zachowują; wybuchają;
- „wszystko wiedzą”;
- Przerywają wypowiedzi innym;
- Często zapominają o spotkaniach i wyznaczonych terminach;
- Są nadwrażliwe, w tym nadwrażliwe na odrzucenie;
- Szybko tracą zainteresowanie; nudzą się;

ADHD – trudności (2)

ORGANIZACJA PRACY



- Trudno utrzymują uwagę i koncentrację przez dłuższy czas;
- Mają trudności w zarządzaniu czasem (spóźniają się, przedłużają spotkania, nie oddają książek na czas);
- Mają brak koncentracji na tematach, które nie są ich zdaniem interesujące;
- Bałagan na biurku (wokół siebie); gubią rzeczy;
- Poruszają chaotycznie dużo tematów na raz;
- Mają gorszą pamięć roboczą;



ADHD – trudności (3)

SZCZEGÓŁ
- OGÓŁ



- Mają trudność w skupieniu się i utrzymaniu uwagi na detalach;
- Dla nich „szczegóły są nudne” i nieistotne;
- Mają skłonność do popełniania błędów;
- Gubią wątek przewodni; łatwo się rozpraszają;

ADHD – trudności (4)

UWAŻNOŚĆ



- Często mają trudność w koncentracji;
- Rozpraszają się i gubią temat;
- Skaczą z „tematu na temat”;
- Przerywają swoje i kogoś wypowiedzi;
- Mają deficyt uwagi; zapominają;
- Mają skłonność do hiperfocusa, gdy temat ich interesuje, co może prowadzić do zmęczenia i wypalenia;



ADHD – trudności (5)

REAKCJA NA FEEDBACK



- Mogą mieć impulsywne lub nadmiernie emocjonalne reakcje (kłótnie);
- Biorą do siebie słowa krytyki;
- Mają skłonności lękowe (obawiają się krytyki, odrzucenia i opinii innych)



ADHD – trudności (6)

KOMUNIKACJA



- Mówią dużo, emocjonalnie; gestykulują;
- Mają chaos w wypowiedzi; urywają wątki; przerywają sobie i innym;
- Gdy poruszają nadmiar wątków – brak spójności;
- Cierpią na deficyt uwagi („ja mówię a on/ona nie słucha”);
- Mają ciągłe poczucie niepokoju;
- Trudność w skupieniu się na wypowiedziach innych;
- Najpierw powiedzą, potem pomyślą;



ADHD – mocne strony

(1)

RELACJE



- Energiczne podchodzą do relacji;
- Spontaniczne, otwarte, szczere, wrażliwe, empatyczne i dbające;
- Szybko nawiązują kontakty;
- Elastycznie przechodzą między tematami;
- Mają silne umiejętności interpersonalne (duży krąg znajomych);



ADHD mocne strony

(2)

ORGANIZACJA PRACY



- Są wielozadaniowe;
- Elastyczne i gotowe na nowe niezaplanowane wyzwania;
- Szybko podejmują decyzje i szybko myślą;
- Mają wysoki poziom entuzjazmu;
- Potrafią pracować pod dużą presją;
- Realizują zadania niemożliwe;
- Kreatywność; Innowacyjność;
- Poszukiwanie nowych rozwiązań;



ADHD – mocne strony (3)

SZCZEGÓŁ - OGÓŁ



- Mają zdolność do dostrzegania globalnego obrazu; „widok z lotu ptaka”;
- Znakomicie tworzą długoterminowe plany i strategie działania;
- Umiejętnie tworzą wizje i misje;



ADHD – mocne strony (4)

UWAŻNOŚĆ



- Szybko przechodzą między zadaniami;
- Są wielozadaniowe i interdyscyplinarne;
- Potrafią skupić się, gdy jest sytuacja kryzysowa i trzeba podjąć decyzję;



ADHD – mocne strony (5)

REAKCJA NA FEEDBACK



- Są otwarte na feedback i szybko reagują;
- Mają zdolność szybkiego przetwarzania słuchowego;
- Bezzwłocznie wyjaśniają tematy i są bardzo szczere;



ADHD – mocne strony (6)

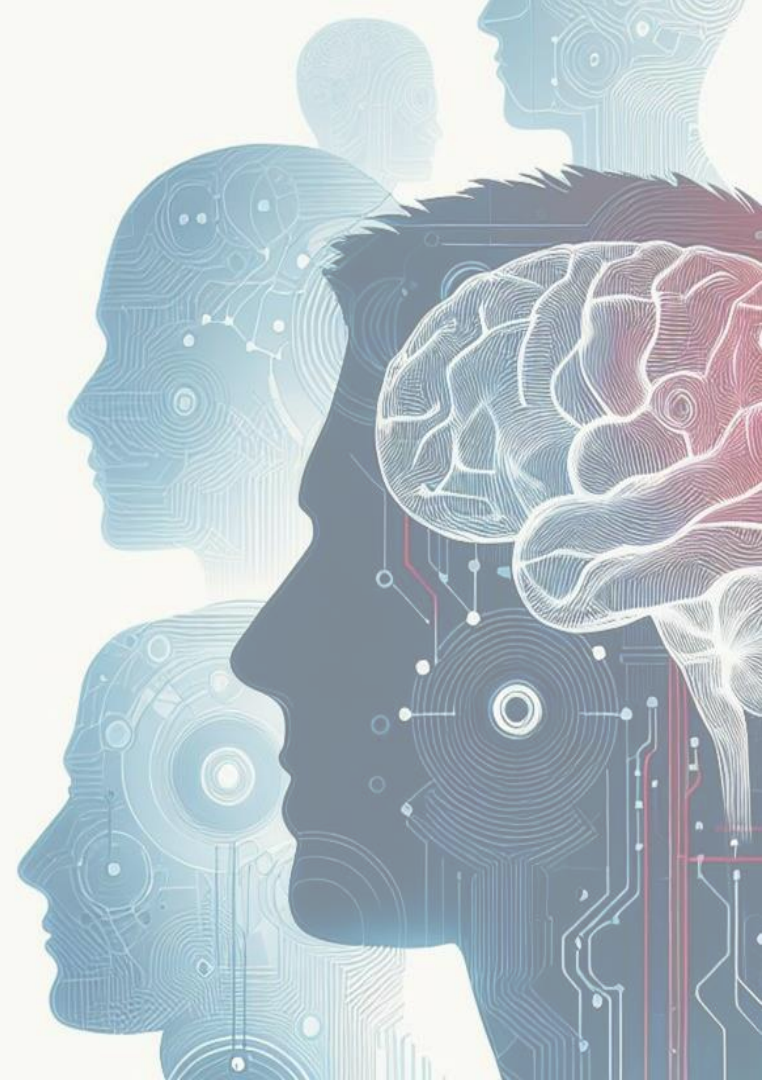
KOMUNIKACJA



- Potrafią improwizować;
- Ich wypowiedzi są dynamiczne i energiczne;
- Mają zdolność angażowania innych (do działania, do rozmowy, do tworzenia);
- Mają pasję i odwagę w komunikacji;
- Ich opowieści są kwieciste i nasycone emocjami;

ADHD

Jakie ma potrzeby?





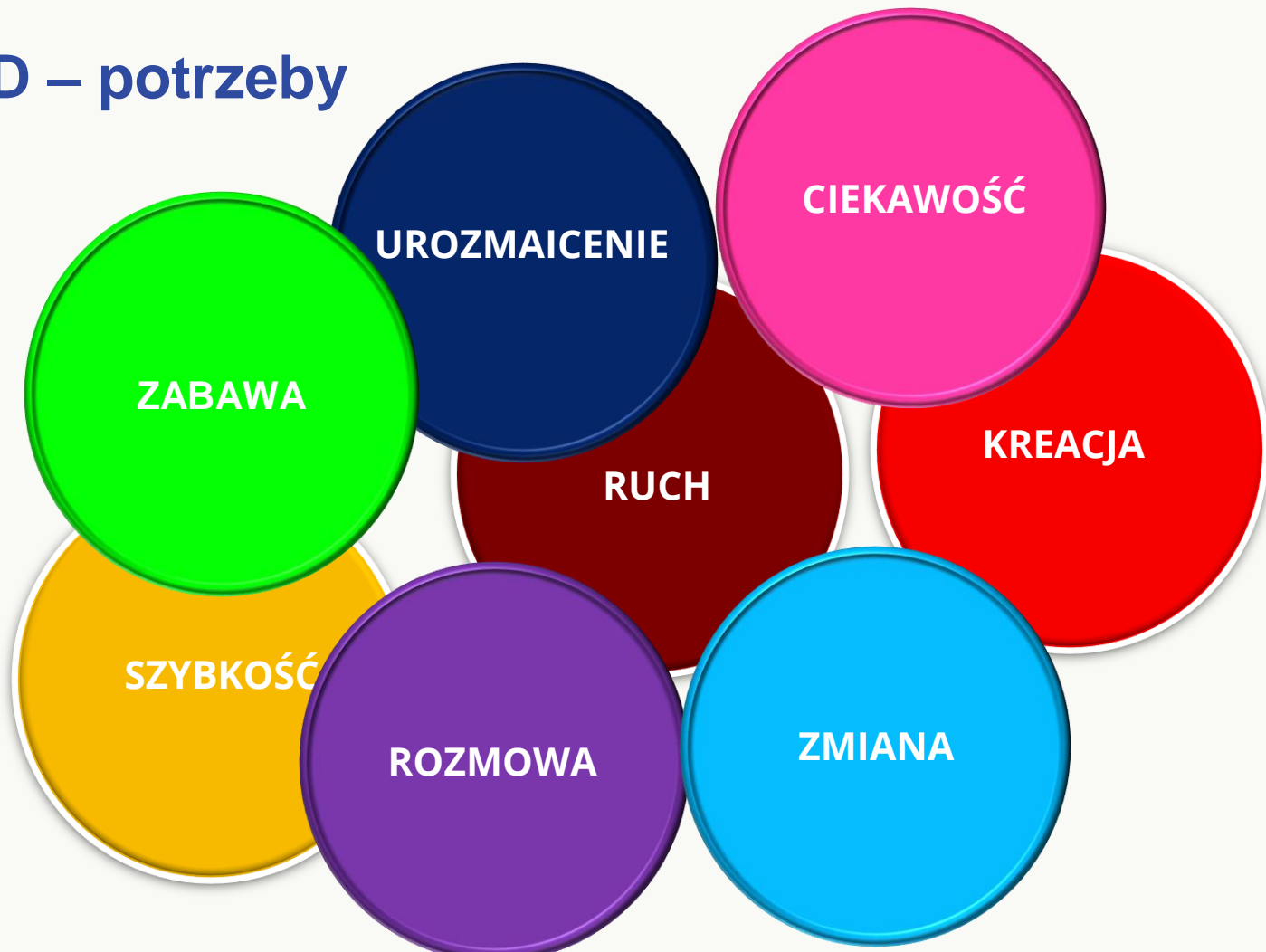
ADHD - potrzeby

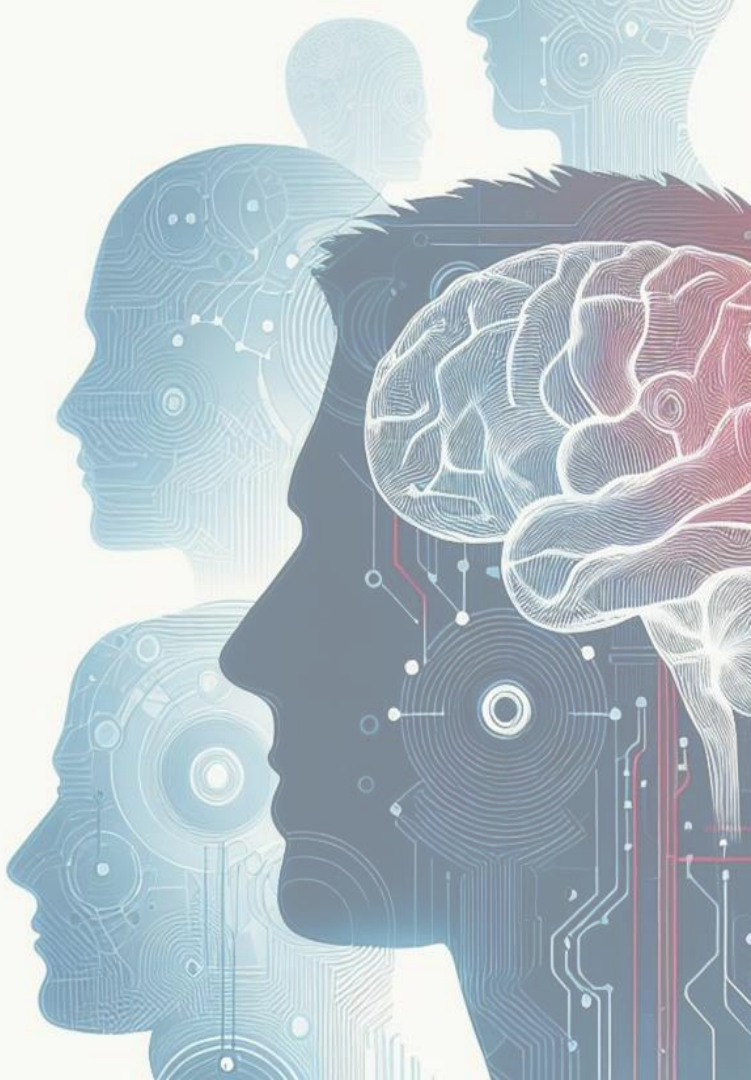
Główna potrzeba to

POSZUKIWANIE DOPAMINY



ADHD – potrzeby





3. Rozwiązania w bibliotece – praktyczne wskazówki



Jak zrozumieć i wspierać unikatowy potencjał ADHD oraz jak z niego korzystać?

**Edukacja i
zmiana postaw**



**Budowanie
inkluzywnego
środowiska
(biblioteki)**





Jak zrozumieć i wspierać unikatowy potencjał ADHD oraz jak z niego korzystać?

Edukacja i
zmiana postaw



**Budowanie
inkluzywnego
środowiska
(biblioteki)**



Czy biblioteka może być miejszem inkluzywnym?



Biblioteka Rosengård, Malmö, Szwecja



Inkluzywne środowisko

Inkluzywne środowisko to miejsce, kultura, w którym **każdy człowiek** – bez względu na tożsamość, zdolności, płeć, różne style myślenia i zachowania jest **akceptowany i szanowany**.

To miejsce, gdzie dąży się do eliminowania barier i dyskryminacji, a także do **promowania równości, różnorodności i integracji** we wszystkich aspektach życia społecznego, edukacyjnego, zawodowego i kulturowego.



Wdrażanie rozwiązań – praktyczny poradnik



Wdrażanie rozwiązań – praktyczny poradnik (1)



Projektowanie

Przyjazna
architektura

Rozwiązania

- Sale zapewniające **atrakcyjne** bodźce wizualne;
- **Słuchawki z odgłosami kawiarni, muzyki**;
- Wygłuszające słuchawki;
- Przestrzenie do **ruchu** i relaksu;
- Swobodny dostęp do książek;
- Dostępność dodatkowych materiałów, np.: post-it, kartki, flamastry;
- **Pufy, fotele** typu „beenbag”, **piłki, dywany** do siedzenia, mata sensoryczna, kostka „fidget cube”;
- Miejsca z dostępem do audiobooków;

Wdrażanie rozwiązań – praktyczny poradnik (2)

Rozwiązania

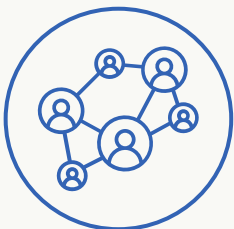


Komunikacja
Jasny przekaz

- Otwartość na rozmowę;
- **Krótkie i jasne** wypowiedzi;
- Pytania sprawdzające;
- **Pilnowanie wątków** rozmowy;
- Wyznaczanie **terminów** (dead-line);
- Kolorowe atrakcyjne plakaty i materiały w tym instrukcje (**ikonografia**);
- Otwartość do dialogu podczas spotkań;
- **Przerwy** w trakcie spotkania;
- Dbłość o etykę i inkluzywność wypowiedzi;
- Komunikacja na zewnątrz: **łamanie stereotypów**
- Komunikacja na zewnątrz: „biblioteka to miejsce inkluzywne” (ciekawe i przyjemne)

Wdrażanie rozwiązań – praktyczny poradnik (3)

Rozwiązania



Elastyczność

Uwzględnianie indywidualnych potrzeb

- **Uważność i szacunek** do innych postaw niż nasze;
- Otwarcie się na zmianę i **nowe postawy**;
- Pozytywne komunikaty i przekazy (inkluzywne);
- **Przygotowanie się** na chaos (jakość książek, pozostawione karteczki, bałagan, zostawianie rzeczy);
- Przestrzeń do **ruchu**;
- Przestrzeń do rozmowy;
- Potrzeba kreacji;

Wdrażanie rozwiązań – praktyczny poradnik (4)

Rozwiązania



Coaching umiejętności

Czytania, pisania

- **Szybkie czytanie**, robienie notatek podczas czytania;
- **Wyłapywanie kontekstu** dużej treści;
- Podsumowywanie, strukturyzowanie i przetwarzanie napisanego tekstu;
- Szkolenia wewnętrzne;
- **Coaching** dla ADHD;
- **Psychoedukacja** (literatura, spotkania)

Wdrażanie rozwiązań – praktyczny poradnik (5)



Technologie
wspomagające
Aplikacje

Rozwiązania

- Aplikacje **informujące o terminach**;
- Dostępność audiobooków, w tym z możliwością odsłuchiwania **w przyspieszonym tempie**;
- Słuchawki z muzyką lub **odgłosami z kawiarni**;
- Oprogramowanie do mapowania myśli;
- Oprogramowanie do planowania i zapamiętywania (**harmonogramy**);
- Aplikacje do **planowania** (np. Inflow, Sunsama, Any.do, Trello);

Wdrażanie rozwiązań – praktyczny poradnik (6)

Rozwiązania



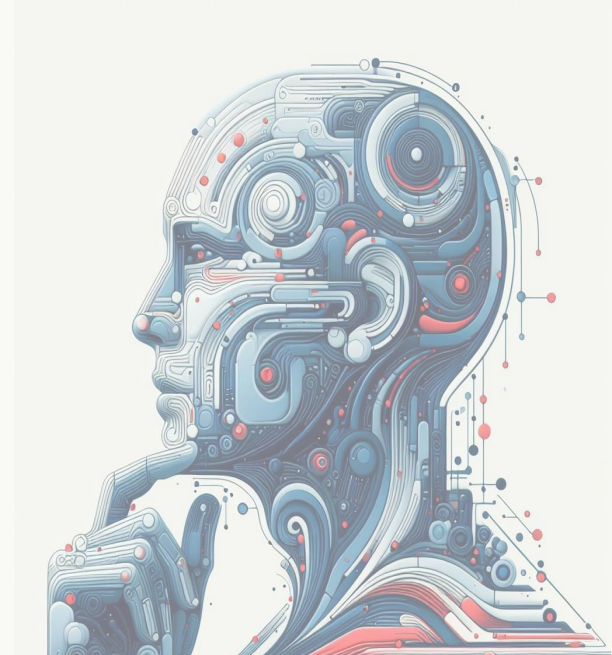
**Dobrostan
pracowników**
Szkolenia

- **Zasada ratownika – najpierw ratownik, potem ratowany**
- Szkolenia;
- Psychoedukacja;
- Coaching indywidualny i grupowy;
- Wsparcie mentoringowe;
- Przestrzeń wspierająca regenerację i potrzebę wyciszenia;

Pytanie na zakończenie

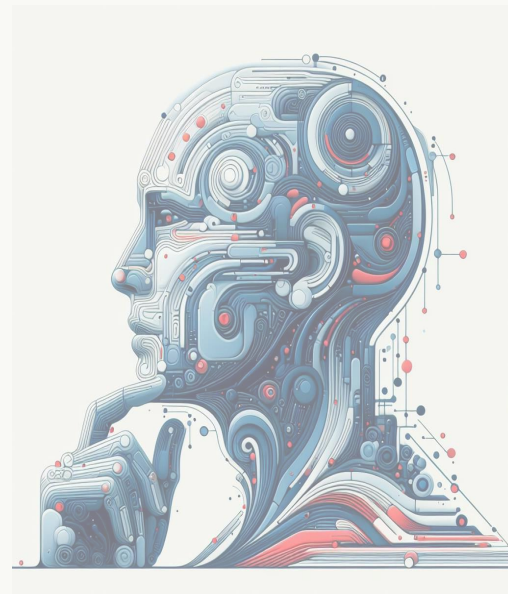
NAPISZCIE NA CZACIE

Jaką **1 rzecz** możesz zrobić już **dzisiaj**, która ułatwi Ci pracę z osobą z ADHD?



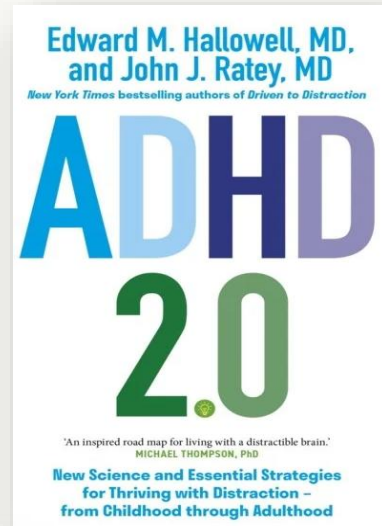
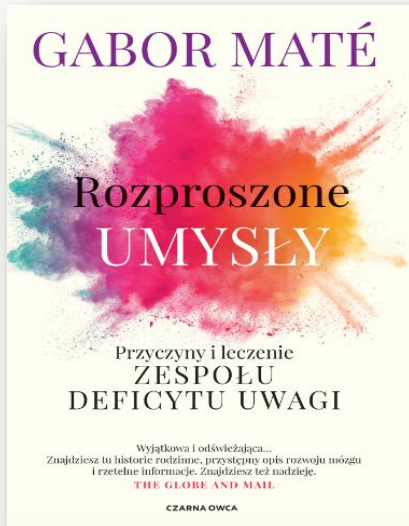
Jaką jedną rzecz możesz zrobić już dzisiaj, która ułatwi Ci pracę z osobą z ADHD w bibliotece? – kilka inspiracji

- być bardziej cierpliwa
- zmienić w bibliotece stację radiową na dźwięki natury
- stworzyć kącik do relaksacji – kącik spokoju ciekawy i intrygujący
- stworzyć miejsce do wyciszenia dla takiej osoby
- spróbować zastosować muzykę lub odgłosy kawiarni w tle
- dokupić siedziska
- rozmawiać wspólnie o problemie osób z ADHD
- bardziej się otworzyć aby zrozumieć osobę z ADHD





Chcesz dowiedzieć się więcej o ADHD?



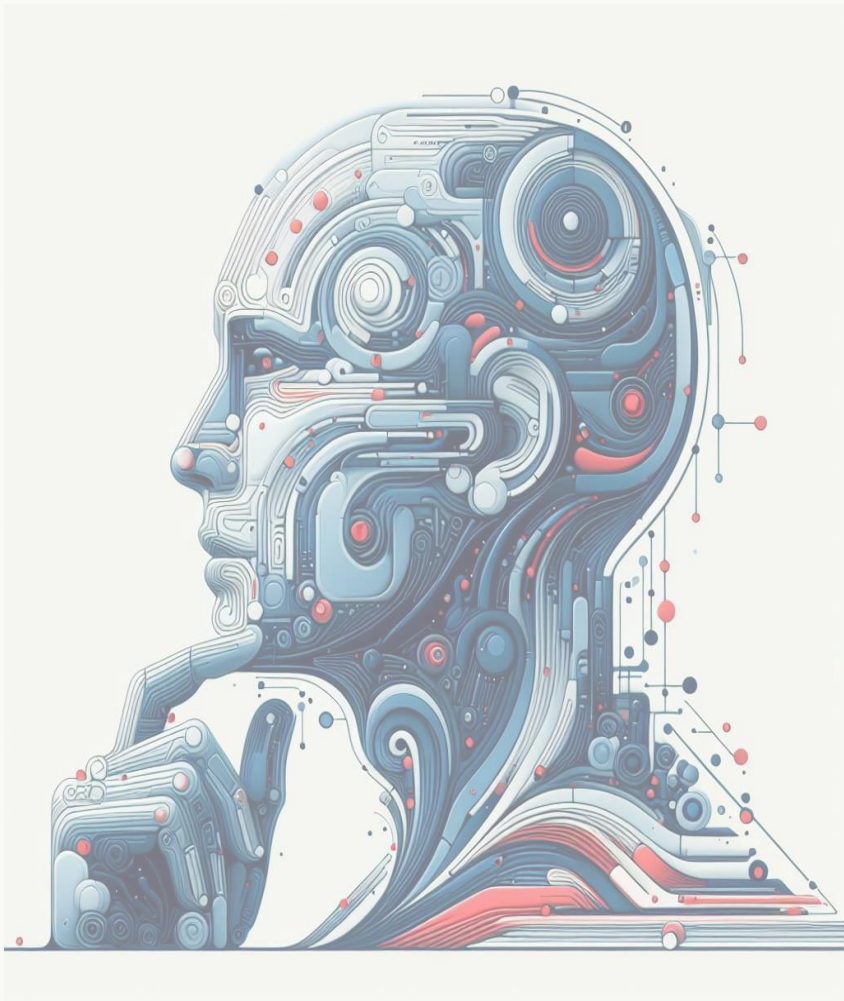
<https://www.youtube.com/@psychiaterplus>



**BOOKS
WITHOUT
BORDERS**

Dziękuję za uwagę

Grażyna Szabuniewicz



Sesja pytań i odpowiedzi



**BOOKS
WITHOUT
BORDERS**

Kontakt



**DIGITAL
EMPOWERMENT
INSTITUTE**



+48 501 131 904



kontakt@deinst.org



<https://deinst.org/>



Zapraszamy na webinarium

Osoby z dysleksją w bibliotece – co warto wiedzieć?

27.06.2024 g.18.00

<https://biblioteki.org/aktualnosci/osoby-z-dysleksja-w-bibliotece-co-warto-wiedziec/>



Książki bez granic

<https://frsi.org.pl/projekt/ksiazki-bez-granic/>



Co-funded by
the European Union

FRSI Fundacja
Rozwoju
Społeczeństwa
Informacyjnego



Fundacja
Powszechnego
Czytania



Stadt
bibliothek
Köln

 Ukrainian
Library
Association



Trøndelag fylkesbibliotek
Trøndelag County Library



Leser søker bok