



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



ASD – zaburzenia ze spektrum autyzmu
Szkolenie dla pracowników Biura ds. Osób z
Niepełnosprawnościami

Materiały dla uczestników

Podstawowe pojęcia związane ze spektrum autyzmu (ASD)

Aktualna definicja ASD zgodna z klasyfikacjami DSM-5-TR oraz ICD-11

Czym jest ASD?

Zaburzenia ze spektrum autyzmu (Autism Spectrum Disorder, ASD) to neurorozwojowe zróżnicowanie funkcjonowania, które ujawnia się we wczesnym okresie rozwoju i towarzyszy osobie przez całe życie.

Spektrum autyzmu obejmuje szeroki zakres sposobów funkcjonowania – od osób wymagających znacznego wsparcia po osoby funkcjonujące samodzielnie w życiu edukacyjnym i zawodowym.

Definicja ASD według DSM-5-TR (a)

Zgodnie z Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision (DSM-5-TR), ASD charakteryzuje się:

1. Trwałymi trudnościami w zakresie:

- komunikacji społecznej,
- interakcji społecznych,
- wzajemności społeczno-emocjonalnej,
- rozumienia i używania komunikacji niewerbalnej,
- budowania i podtrzymywania relacji.

Definicja ASD według DSM-5-TR (b)

2. Ograniczonymi, powtarzalnymi wzorcami zachowań, zainteresowań lub aktywności, które mogą obejmować:

- stereotypowe ruchy lub mowę,
- sztywność zachowań i trudność w radzeniu sobie ze zmianą,
- intensywne, wąskie zainteresowania,
- nadwrażliwość lub podwrażliwość sensoryczną.

DSM-5-TR podkreśla, że **objawy muszą być obecne we wczesnym okresie rozwoju**, choć mogą stać się wyraźne dopiero w sytuacjach zwiększonych wymagań społecznych lub edukacyjnych

Definicja ASD według ICD-11

Międzynarodowa Klasyfikacja Chorób ICD-11 opisuje ASD jako:

- zaburzenie neurorozwojowe,
- charakteryzujące się trudnościami w zakresie komunikacji i interakcji społecznych,
- współwystępujące z ograniczonymi i powtarzalnymi wzorcami zachowań.

ICD-11 podkreśla:

- ciągłość spektrum, a nie odrębne jednostki,
- zróżnicowanie poziomu funkcjonowania poznawczego i językowego,
- możliwość współwystępowania z innymi trudnościami (np. ADHD, zaburzenia lękowe).

Kluczowe zmiany i wspólne założenia DSM-5-TR i ICD-11

- odejście od dawnych podtypów (np. zespół Aspergera) na rzecz jednego pojęcia: ASD,
- **uznanie różnorodności profili funkcjonowania,**
- nacisk na znaczenie środowiska i kontekstu,
- koncentracja na potrzebach wsparcia, a nie „deficytach”.

Znaczenie definicji dla praktyki edukacyjnej i zawodowej

Aktualne klasyfikacje:

- pomagają lepiej rozumieć indywidualne potrzeby osób w spektrum, wspierają projektowanie dostosowań środowiskowych,
- promują podejście oparte na inkluzywności, szacunku i etyce,
- stanowią podstawę do działań wspierających, a nie oceniających.

Pojęcie „spektrum” – różnorodność funkcjonowania osób w ASD i odejście od myślenia kategoryjnego

- Spektrum autyzmu obejmuje **szeroki zakres sposobów funkcjonowania**, a nie jednorodny zestaw cech.
- Każda osoba w spektrum posiada **indywidualny profil trudności**, zasobów i potrzeb wsparcia.
- Funkcjonowanie może różnić się znacząco w obszarach: komunikacji, relacji społecznych, poznania i sensoryki.
- Odejście od myślenia kategoryjnego („wysoko” / „nisko funkcjonujący”) na rzecz dynamicznego podejścia kontekstowego.
- Poziom funkcjonowania osoby w spektrum może zmieniać się w zależności od środowiska, stresu i jakości wsparcia.

Kryteria diagnostyczne ASD oraz ich znaczenie praktyczne (bez aspektów diagnostycznych)

- ASD definiowane jest przez **dwa główne obszary trudności**:
 - komunikację i interakcje społeczne,
 - ograniczone, powtarzalne wzorce zachowań i zainteresowań.
- Objawy mają charakter **rozwojowy** i są obecne od wczesnego dzieciństwa, choć mogą ujawniać się wyraźniej później.
- Kryteria nie służą do oceniania osoby, lecz do **lepszego rozumienia jej funkcjonowania**.
- Znajomość kryteriów wspiera trafne planowanie dostosowań edukacyjnych i zawodowych.
- W praktyce ważniejsze od etykiety diagnostycznej są **konkretne potrzeby wsparcia** danej osoby.

Współwystępujące trudności u osób ze spektrum autyzmu

- U osób z ASD często występują **trudności współwystępujące**, które wpływają na codzienne funkcjonowanie.
- Najczęściej obserwowane są:
 - ADHD (trudności z koncentracją, impulsywność),
 - zaburzenia lękowe,
 - epizody depresyjne,
 - zaburzenia przetwarzania sensorycznego.
- Współwystępowanie trudności może nasilać reakcje stresowe i obniżać poczucie bezpieczeństwa.
- Zachowania postrzegane jako „problemowe” często są **reakcją na przeciążenie**, a nie intencjonalnym działaniem.
- Skuteczne wsparcie wymaga **holistycznego spojrzenia** na funkcjonowanie osoby

Mity i stereotypy dotyczące autyzmu a aktualna wiedza naukowa

- Jednym z najczęstszych mitów jest przekonanie, że osoby z ASD **nie chcą kontaktów społecznych**.
- W rzeczywistości wiele osób w spektrum pragnie relacji, lecz doświadcza trudności w ich inicjowaniu i podtrzymywaniu.
- Autyzm nie jest równoznaczny z niepełnosprawnością intelektualną – poziom funkcjonowania poznawczego jest zróżnicowany.
- Nie istnieje jeden „typowy” obraz osoby w spektrum autyzmu.
- Aktualna wiedza podkreśla znaczenie **różnorodności, neurotypowych i indywidualnych profili funkcjonowania**.

Język inkluzyjny i etyczny sposób mówienia o osobach w spektrum autyzmu

- Język używany w edukacji i pracy wpływa na **postawy, relacje i klimat włączający**.
- Etyczne podejście zakłada unikanie określeń stygmatyzujących i upraszczających rzeczywistość.
- W centrum uwagi znajduje się osoba, a nie wyłącznie jej trudności czy diagnoza.
- Język inkluzyjny wspiera budowanie poczucia bezpieczeństwa i sprawczości osób z ASD.
- Profesjonalizm oznacza mówienie o spektrum autyzmu **z szacunkiem, uważnością i świadomością wpływu słów**.

Charakterystyka funkcjonowania osób ze spektrum autyzmu (trudności i mocne strony)

Specyfika funkcjonowania społecznego i komunikacyjnego

- Osoby w spektrum autyzmu wykazują **zróżnicowane profile komunikacyjne** – od komunikacji werbalnej po alternatywne i wspomagające formy porozumiewania się.
- Trudności mogą dotyczyć inicjowania rozmowy, jej podtrzymywania oraz naprzemienności w komunikacji.
- Często obserwuje się dosłowne rozumienie wypowiedzi oraz trudność w interpretacji metafor, ironii i skrótów myślowych.
- Styl komunikacji bywa bezpośredni, rzeczowy i skoncentrowany na faktach.
- Potrzeba jasnych, jednoznacznych komunikatów oraz klarownej struktury rozmowy.

Trudności w rozumieniu norm społecznych, teorii umysłu i sygnałów niewerbalnych

- Normy społeczne mogą być postrzegane jako niejasne lub niespójne, zwłaszcza gdy nie są jasno wyrażone.
- Trudności w tzw. teorii umysłu mogą wpływać na rozumienie perspektywy innych osób.
- Sygnały niewerbalne (mimika, gesty, ton głosu) bywają trudne do odczytania lub interpretowane dosłownie.
- Zachowania osób w spektrum mogą być błędnie oceniane jako brak zainteresowania lub nieuprzejmość.
- Jasne zasady i otwarta komunikacja znacząco ułatwiają funkcjonowanie społeczne.

Regulacja emocji i reakcje na stres w kontekście edukacyjnym i zawodowym

- Regulacja emocji może być utrudniona, szczególnie w sytuacjach nieprzewidywalnych lub obciążających sensorycznie.
- Stres często wynika z nadmiaru bodźców, presji czasowej lub niejasnych oczekiwań.
- Reakcje stresowe mogą przybierać formę wycofania, wzmożonego napięcia lub zachowań obronnych.
- Przeciążenie emocjonalne nie jest brakiem kompetencji, lecz sygnałem przekroczenia granic adaptacyjnych.
- Stabilne, przewidywalne warunki sprzyjają lepszej regulacji emocji i efektywności działania.

Mocne strony osób w spektrum autyzmu

- Często obserwuje się **myślenie analityczne i logiczne**, sprzyjające pracy z danymi i systemami.
- Wysoka dokładność, rzetelność i dbałość o szczegóły.
- Uczciwość, lojalność i konsekwencja w działaniu.
- Zdolność do długotrwałej koncentracji na wybranych obszarach zainteresowań.
- Specjalistyczne zainteresowania mogą stanowić **istotny zasób edukacyjny i zawodowy**.

Zróżnicowanie funkcjonowania – indywidualne profile potrzeb i zasobów

- Nie istnieje jeden uniwersalny profil osoby w spektrum autyzmu.
- Każda osoba prezentuje unikalne połączenie trudności i mocnych stron.
- Poziom samodzielności i potrzeb wsparcia może różnić się w zależności od obszaru życia.
- Funkcjonowanie jest dynamiczne i zależne od kontekstu.
- Indywidualizacja podejścia jest kluczowa dla skutecznego wsparcia.

Znaczenie środowiska dla funkcjonowania osób z ASD

- Postawy otoczenia mają istotny wpływ na poczucie bezpieczeństwa i dobrostan osoby w spektrum.
- Jasna struktura, rutyna i przewidywalność zmniejszają poziom stresu.
- Czytelne zasady i oczekiwania wspierają samodzielność i zaangażowanie.
- Środowisko włączające pozwala osobom z ASD wykorzystywać swoje zasoby.
- Dostosowanie warunków często przynosi korzyści całej społeczności.

Specyfika funkcjonowania poznawczego i sensorycznego osób z ASD

Style poznawcze charakterystyczne dla ASD (myślenie konkretne, systemowe, szczegółowe)

- Myślenie często ma charakter **konkretny i dosłowny**, z preferencją jasnych definicji i jednoznacznych informacji.
- Widoczna jest skłonność do **analizy szczegółów**, czasem kosztem obrazu całości.
- Myślenie systemowe sprzyja dostrzeganiu zależności, schematów i reguł.
- Preferencja logiki, faktów i uporządkowanych danych.
- Styl poznawczy ten może stanowić **istotny zasób w nauce i pracy**, zwłaszcza w obszarach analitycznych

Przetwarzanie informacji – tempo, potrzeba jasnych instrukcji i struktury

- Przetwarzanie informacji może przebiegać w wolniejszym lub nierównym tempie, szczególnie przy złożonych komunikatach.
- Jednoczesne przetwarzanie wielu bodźców bywa trudne i obciążające.
- Wyraźna potrzeba **jasnych, jednoznacznych instrukcji**, najlepiej podanych krok po kroku.
- Struktura i przewidywalność wspierają koncentrację oraz poczucie bezpieczeństwa.
- Nadmiar informacji lub komunikaty nieprecyzyjne zwiększają ryzyko dezorganizacji poznawczej.

Funkcje wykonawcze (planowanie, organizacja, elastyczność poznawcza)

- Funkcje wykonawcze obejmują zdolność planowania, inicjowania i kończenia działań.
- Trudności mogą dotyczyć organizacji czasu, priorytetyzowania zadań i przechodzenia między aktywnościami.
- Elastyczność poznawcza bywa ograniczona, co utrudnia adaptację do zmian.
- Zmiana planu lub zasad może powodować wzrost napięcia i stresu.
- Jasne ramy, harmonogramy i wizualne wsparcie ułatwiają funkcjonowanie.

Nadwrażliwość i podwrażliwość sensoryczna (wzrokowa, słuchowa, dotykowa, proprioceptywna)

- Przetwarzanie bodźców sensorycznych może być odmienne niż u osób neurotypowych.
- Nadwrażliwość objawia się silnymi reakcjami na **światło, dźwięki, zapachy czy dotyk**.
- Podwrażliwość może prowadzić do poszukiwania intensywnych bodźców.
- Trudności sensoryczne często współwystępują w kilku modalnościach jednocześnie.
- Reakcje sensoryczne nie są wyborem, lecz neurologiczną odpowiedzią organizmu.

Wpływ przeciążeń sensorycznych na zachowanie, koncentrację i uczenie się

- Przeciążenie sensoryczne może prowadzić do spadku koncentracji i efektywności poznawczej.
- Objawy przeciążenia obejmują m.in. wycofanie, dezorganizację zachowania lub reakcje obronne.
- Zachowania te bywają błędnie interpretowane jako brak zaangażowania.
- Długotrwałe przeciążenie zwiększa poziom stresu i obniża dobrostan.
- Rozpoznanie źródeł przeciążenia jest kluczowe dla skutecznego wsparcia.

Znaczenie adaptacji środowiska sensorycznego w nauce i pracy

- Adaptacja środowiska sensorycznego sprzyja lepszemu funkcjonowaniu poznawczemu i emocjonalnemu.
- Ograniczenie nadmiaru bodźców (hałas, światło, chaos wizualny) zmniejsza obciążenie.
- Możliwość regulowania bodźców zwiększa poczucie kontroli i bezpieczeństwa.
- Dostosowania sensoryczne wspierają koncentrację i proces uczenia się.
- Rozwiązania te często są korzystne nie tylko dla osób w spektrum, lecz dla całej grupy.

Przykłady dostosowań sensorycznych: w obszarze bodźców słuchowych

- możliwość pracy lub nauki w **cichszej przestrzeni**;
- ograniczenie dźwięków tła (np. wyciszenie powiadomień, zamknięte drzwi);
- zgoda na korzystanie ze **słuchawek wygłuszających**;
- jasne ustalenia dotyczące zasad hałasu w danej przestrzeni.

Wspieranie osób w spektrum autyzmu

Zasady projektowania przyjaznego, przewidywalnego środowiska edukacyjnego i zawodowego (a)

Przewidywalność i struktura

- jasno określone zasady funkcjonowania w danym środowisku;
- stałe ramy czasowe i powtarzalny przebieg zajęć lub spotkań;
- informowanie z wyprzedzeniem o zmianach organizacyjnych;
- ograniczenie sytuacji nagłych i nieprzewidywalnych

Zasady projektowania przyjaznego, przewidywalnego środowiska edukacyjnego i zawodowego (b)

Organizacja przestrzeni i czasu

- czytelny układ przestrzeni sprzyjający orientacji;
- stałe miejsca pracy lub nauki, jeśli to możliwe;
- harmonogramy dostępne w formie pisemnej lub wizualnej;
- możliwość planowania zadań w jasno określonych przedziałach czasowych.

Zasady projektowania przyjaznego, przewidywalnego środowiska edukacyjnego i zawodowego (c)

Spójność komunikatów i zasad

- jednolite wymagania formułowane przez różne osoby;
- konsekwencja w egzekwowaniu ustalonych zasad;
- jasne kanały komunikacji (np. mail, platforma);
- ograniczenie sprzecznych lub niejasnych informacji.

Strategie wspierania komunikacji (a)

Jasność i jednoznaczność przekazu

- formułowanie komunikatów wprost, bez metafor i aluzji;
- precyzyjne określanie oczekiwań i terminów;
- unikanie wieloznacznych poleceń i skrótów myślowych;
- sprawdzanie zrozumienia komunikatu w neutralny sposób.

Strategie wspierania komunikacji (b)

Strukturyzacja informacji

- dzielenie treści na etapy i logiczne kroki;
- wyraźne zaznaczanie początku i końca zadania;
- porządkowanie informacji według priorytetów;
- stosowanie stałej struktury komunikatów.

Strategie wspierania komunikacji (c)

Wizualizacja i utrwalanie treści

- listy zadań, harmonogramy, schematy;
- podsumowania pisemne po spotkaniach lub zajęciach;
- materiały graficzne wspierające przekaz ustny;
- dostęp do informacji w jednym, stałym miejscu.

Praca zespołowa (rola nauczycieli, wykładowców, współpracowników i zespołów wsparcia) (a)

Współpraca i podział ról

- jasne określenie ról w zespole;
- spójne działania wszystkich zaangażowanych;
- odpowiedzialność za realizację ustaleń;
- regularna komunikacja zespołu.

Praca zespołowa (rola nauczycieli, wykładowców, współpracowników i zespołów wsparcia) (b)

Wymiana informacji

- przekazywanie informacji w sposób uporządkowany;
- dokumentowanie ustaleń;
- poszanowanie prywatności i autonomii osoby;
- unikanie sprzecznych komunikatów.

Praca zespołowa (rola nauczycieli, wykładowców, współpracowników i zespołów wsparcia) (c)

Koordinacja wsparcia

- jedna osoba koordynująca działania;
- stałe kanały kontaktu;
- monitorowanie skuteczności wsparcia;
- gotowość do modyfikacji działań.



**Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego**



**Rzeczpospolita
Polska**

**Dofinansowane przez
Unię Europejską**



Autor: Laboratorium Doświadczeń Sp. z o.o. Aleja Jana Pawła II 27, 00 867 Warszawa

© Uniwersytet Przyrodniczy w Lublinie, 2026.

Niniejszy utwór został opracowany w ramach projektu współfinansowanego z programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego (FERS).

Utwór jest udostępniony na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa 4.0 Międzynarodowe (CC BY 4.0).

Treść licencji dostępna jest pod adresem: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.pl>