



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Wsparcie podczas zajęć dydaktycznych osób z zaburzeniami psychicznymi i poznawczymi

Trener: Dariusz Bartosik



UPL coraz bardziej dostępny” nr FERS.03.01-IP.08-0170/24

Charakterystyka zaburzeń psychicznych i poznawczych – z przykładami

Zaburzenia psychiczne i poznawcze obejmują szeroką grupę trudności wpływających na funkcjonowanie człowieka w obszarze emocji, myślenia, zachowania oraz zdolności uczenia się i adaptacji. Choć są to odrębne kategorie, w praktyce bardzo często współwystępują, tworząc złożony obraz funkcjonowania osoby.

1. Zaburzenia psychiczne – charakterystyka

Zaburzenia psychiczne dotyczą głównie sfery emocjonalnej i behawioralnej, wpływając na sposób przeżywania, reagowania i relacji z otoczeniem. Do najczęstszych należą zaburzenia depresyjne, lękowe, zaburzenia afektywne dwubiegunowe czy zaburzenia psychotyczne.

Typowe objawy to:

- obniżony nastrój, utrata energii i motywacji,
- nadmierny lęk, napięcie, unikanie sytuacji społecznych,
- wahania nastroju, impulsywność,
- zaburzenia koncentracji i podejmowania decyzji.

Przykład:

Student z depresją może mieć trudność z rozpoczęciem pracy, odczuwać chroniczne zmęczenie i obniżoną zdolność koncentracji, mimo że posiada odpowiedni potencjał intelektualny. Z kolei osoba z zaburzeniami lękowymi może unikać wystąpień publicznych lub egzaminów ustnych z powodu silnego napięcia.

2. Zaburzenia poznawcze – charakterystyka

Zaburzenia poznawcze odnoszą się do deficytów w zakresie procesów przetwarzania informacji, takich jak uwaga, pamięć, myślenie, tempo pracy czy funkcje wykonawcze (planowanie, organizacja, kontrola działań).

Objawy mogą obejmować:

- trudności z koncentracją uwagi,
- problemy z zapamiętywaniem i odtwarzaniem informacji,
- spowolnione tempo przetwarzania danych,
- trudności w planowaniu i organizacji działań.

Przykład:

Student z ADHD może mieć trudność z utrzymaniem uwagi podczas wykładu, często się rozprasza i nie kończy zadań. Osoba ze spektrum autyzmu może dobrze radzić sobie z analizą szczegółów, ale mieć trudność w rozumieniu kontekstu społecznego lub pracy zespołowej.

3. Współwystępowanie i wpływ na funkcjonowanie

W praktyce zaburzenia psychiczne i poznawcze często się przenikają.

Przykład: osoba z depresją może doświadczać jednocześnie spadku koncentracji i pamięci (objawy poznawcze), a student z ADHD może wtórnie rozwijać zaburzenia lękowe z powodu trudności edukacyjnych.

Takie współwystępowanie prowadzi do:

- trudności w uczeniu się i organizacji pracy,
- obniżonej efektywności mimo potencjału,
- zwiększonego stresu i frustracji,
- problemów w relacjach społecznych.

4. Znaczenie w kontekście edukacyjnym

Zrozumienie specyfiki tych zaburzeń jest kluczowe dla efektywnego wsparcia w procesie dydaktycznym. Wymaga to:

- indywidualnego podejścia,
- dostosowania metod nauczania,
- uwzględnienia tempa pracy i możliwości poznawczych,
- budowania środowiska opartego na bezpieczeństwie i przewidywalności.

Przykład:

Student z trudnościami poznawczymi lepiej przyswaja materiał podzielony na mniejsze części, natomiast osoba z zaburzeniami lękowymi potrzebuje jasnych zasad i stabilnego środowiska, aby ograniczyć napięcie.

Podsumowanie

Zaburzenia psychiczne i poznawcze znacząco wpływają na funkcjonowanie edukacyjne, jednak przy odpowiednim wsparciu i dostosowaniach osoby nimi dotknięte mogą skutecznie realizować cele dydaktyczne. **Kluczowe jest odejście od myślenia w kategoriach deficytów na rzecz rozumienia potrzeb i potencjału jednostki.**

Poznawcze aspekty zaburzeń i ich wpływ na proces dydaktyczny – z przykładami

Poznawcze aspekty zaburzeń odnoszą się do nieprawidłowości w funkcjonowaniu procesów odpowiedzialnych za odbiór, przetwarzanie i wykorzystywanie informacji.

Kluczowe znaczenie mają tu takie obszary jak uwaga, pamięć, tempo przetwarzania, funkcje wykonawcze (planowanie, organizacja, kontrola zachowania) oraz elastyczność poznawcza. Zaburzenia w tych obszarach występują zarówno w zaburzeniach psychicznych (np. depresja, zaburzenia lękowe), jak i neurorozwojowych (np. ADHD, spektrum autyzmu), a ich wpływ na uczenie się jest często znaczący.

Jednym z najczęstszych problemów jest **zaburzenie koncentracji uwagi**.

Osoba może mieć trudność z utrzymaniem skupienia przez dłuższy czas, łatwo się rozprasza lub nie potrafi selekcjonować istotnych informacji.

Przykład: Student z ADHD podczas wykładu „gubi wątek”, notuje fragmentarycznie i nie jest w stanie odtworzyć całości materiału.

Kolejnym istotnym obszarem jest **pamięć, szczególnie robocza i krótkotrwała.**

Trudności w tym zakresie powodują problemy z zapamiętywaniem poleceń, przetwarzaniem informacji „w czasie rzeczywistym” oraz łączeniem nowych treści z już posiadanymi.

Przykład: Student słyszy złożone polecenie egzaminacyjne, ale pamięta tylko jego część i nie wykonuje zadania zgodnie z wymaganiami.

Ważną rolę odgrywa także **tempo przetwarzania informacji**. U niektórych osób jest ono spowolnione, co utrudnia nadążanie za tokiem zajęć, zwłaszcza przy szybkim przekazie treści.

Przykład: Student potrzebuje więcej czasu na przeczytanie i zrozumienie tekstu, przez co nie kończy testu w wyznaczonym czasie.

Szczególnie istotne są **funkcje wykonawcze**, które odpowiadają za planowanie, organizację i kontrolę działań. Ich zaburzenia skutkują trudnościami w zarządzaniu czasem, rozpoczynaniu i kończeniu zadań czy utrzymaniu celu działania.

Przykład: Student odkłada przygotowanie pracy zaliczeniowej do ostatniej chwili, ma problem z jej strukturą i organizacją.

Nie można pominąć również **elastyczności poznawczej**, czyli zdolności dostosowywania się do nowych sytuacji i zmiany strategii działania.

Przykład: Student ze spektrum autyzmu może mieć trudność z nagłą zmianą formy zajęć lub sposobu zaliczenia, co wywołuje dezorganizację i stres.

W kontekście dydaktycznym zaburzenia te prowadzą do:

- trudności w rozumieniu i przetwarzaniu treści,
- obniżonej efektywności uczenia się,
- większego ryzyka przeciążenia poznawczego,
- spadku motywacji i poczucia kompetencji.

Dlatego kluczowe jest **dostosowanie procesu dydaktycznego**, m.in. poprzez:

- dzielenie materiału na mniejsze części,
- stosowanie jasnych i krótkich instrukcji,
- powtarzanie i podsumowywanie treści,
- wydłużenie czasu pracy,
- stosowanie różnych form przekazu (wizualnych, tekstowych, praktycznych).

Przykład praktyczny:

Podczas zajęć prowadzący przedstawia materiał w krótkich blokach, po każdym z nich robi podsumowanie, udostępnia notatki oraz daje możliwość zadawania pytań – dzięki temu studenci z trudnościami poznawczymi lepiej przyswajają treści.

Podsumowanie

Poznawcze aspekty zaburzeń mają bezpośredni wpływ na jakość uczenia się i uczestnictwo w zajęciach dydaktycznych. Zrozumienie tych mechanizmów pozwala na projektowanie bardziej dostępnego i efektywnego procesu kształcenia, który uwzględnia różnorodność potrzeb studentów i wspiera ich realny potencjał.

Wpływ leczenia farmakologicznego na uczenie się – z przykładami

Leczenie farmakologiczne zaburzeń psychicznych i neurorozwojowych może w istotny sposób wpływać na proces uczenia się – zarówno wspierająco, jak i ograniczająco. Efekt zależy od rodzaju leku, dawki, indywidualnej reakcji organizmu oraz etapu leczenia. Kluczowe znaczenie ma to, że farmakoterapia oddziałuje bezpośrednio na funkcjonowanie mózgu, a więc także na procesy poznawcze, emocjonalne i motywacyjne.

Z jednej strony leki mogą znacząco poprawiać zdolność uczenia się poprzez redukcję objawów zaburzeń. Przykładowo, u osób z ADHD stosowanie leków stymulujących (np. metylofenidatu) prowadzi do poprawy koncentracji, wydłużenia czasu uwagi oraz lepszej organizacji pracy.

Student, który wcześniej miał trudność z ukończeniem zadania, po wdrożeniu leczenia jest w stanie skupić się na wykładzie i efektywniej przyswajać materiał. Podobnie w przypadku zaburzeń depresyjnych – leki przeciwdepresyjne (np. z grupy SSRI) mogą zmniejszać objawy takie jak spadek energii, zaburzenia pamięci czy trudności decyzyjne, co przekłada się na większą aktywność poznawczą i zaangażowanie w naukę.

Z drugiej strony farmakoterapia może wiązać się z działaniami niepożądanymi, które utrudniają funkcjonowanie dydaktyczne.

Część leków (np. niektóre neuroleptyki lub leki uspokajające) może powodować senność, spowolnienie psychoruchowe, trudności z koncentracją czy pogorszenie pamięci roboczej. Przykładowo student przyjmujący leki przeciwpsychotyczne może mieć trudność z szybkim przetwarzaniem informacji podczas zajęć lub reagowaniem na pytania w czasie rzeczywistym.

Również w początkowej fazie leczenia przeciwdepresyjnego mogą występować przejściowe skutki uboczne, takie jak zmęczenie czy rozproszenie uwagi.

Warto także zwrócić uwagę na zmienność funkcjonowania – efekty leczenia mogą różnić się w zależności od pory dnia (np. działanie leku wygasa), co wpływa na zdolność uczestnictwa w zajęciach o określonych godzinach.

Dlatego w procesie dydaktycznym istotne jest uwzględnianie elastyczności oraz indywidualnych potrzeb osoby leczonej.

Przykładowo pomocne mogą być: udostępnianie materiałów do powtórki, wydłużenie czasu na wykonanie zadań czy umożliwienie alternatywnych form zaliczenia.

Podsumowując, leczenie farmakologiczne może zarówno wspierać, jak i czasowo ograniczać proces uczenia się.

Kluczowe znaczenie ma zrozumienie tych mechanizmów oraz dostosowanie środowiska dydaktycznego w sposób, który minimalizuje bariery i maksymalizuje potencjał edukacyjny osoby uczącej się.

Sposoby radzenia sobie z sytuacjami kryzysowymi – z przykładami

Sytuacje kryzysowe w środowisku dydaktycznym mogą dotyczyć nagłego pogorszenia stanu psychicznego, silnego stresu, reakcji lękowych, epizodów depresyjnych czy zachowań dezorganizacyjnych.

Kluczowe znaczenie ma szybka, adekwatna i bezpieczna reakcja, oparta na zasadach interwencji kryzysowej: zapewnieniu bezpieczeństwa, stabilizacji emocjonalnej oraz skierowaniu do odpowiedniego wsparcia.

Pierwszym krokiem jest **rozpoznanie sygnałów kryzysu**. Mogą to być m.in. nagłe wycofanie, płacz, dezorientacja, silne pobudzenie, trudności w kontakcie czy wypowiedzi wskazujące na bezradność.

W takiej sytuacji należy zachować spokój i ograniczyć bodźce – np. zaprosić osobę do spokojniejszego miejsca lub przerwać zajęcia w sposób nienarzucający presji.

Przykład: Student podczas zajęć zaczyna mieć atak paniki (przyspieszony oddech, drżenie). Dydaktyk proponuje wyjście na chwilę, mówi spokojnym głosem i pomaga skupić się na oddechu („proszę oddychać powoli razem ze mną”).

Kolejnym elementem jest **aktywne słuchanie i wsparcie emocjonalne**. Ważne jest okazywanie empatii, unikanie oceniania i bagatelizowania problemu.

Komunikaty powinny być proste i wspierające, np. „Widzę, że to dla Pani/Pana trudne”, „Jestem tutaj, żeby pomóc”.

Przykład: Student zgłasza, że nie radzi sobie psychicznie i chce zrezygnować ze studiów. Dydaktyk nie ocenia, lecz wysłuchuje, normalizuje emocje i wskazuje dostępne formy wsparcia.

Następnie należy zadbać o **ukierunkowanie na pomoc specjalistyczną**.

Dydaktyk nie pełni roli terapeuty, ale może wskazać właściwe ścieżki wsparcia – np. psychologa uczelnianego, poradnię zdrowia psychicznego czy inne instytucje pomocowe.

Przykład: Osoba ujawnia myśli rezygnacyjne – prowadzący reaguje poważnie, zachęca do pilnego kontaktu ze specjalistą i – jeśli to konieczne – pomaga w zorganizowaniu takiego wsparcia.

Istotne jest również **dostosowanie wymagań dydaktycznych w sytuacji kryzysu.**

Elastyczność (np. zmiana terminu zaliczenia, alternatywna forma zadania) może zapobiec pogłębianiu trudności i umożliwić powrót do równowagi.

Przykład: Student w epizodzie depresyjnym nie jest w stanie przygotować prezentacji – możliwe jest zastąpienie jej pracą pisemną w późniejszym terminie.

W przypadku poważnych sytuacji (np. zagrożenia życia lub zdrowia) konieczne jest **podjęcie działań interwencyjnych**, w tym kontakt z odpowiednimi służbami lub procedurami instytucji.

Podsumowując, skuteczne radzenie sobie z sytuacjami kryzysowymi opiera się na spokoju, empatii, jasnej komunikacji oraz znajomości procedur wsparcia.

Dydaktyk, choć nie jest terapeutą, pełni ważną rolę w pierwszej reakcji i może realnie wpłynąć na bezpieczeństwo oraz dalsze funkcjonowanie osoby w kryzysie.

Sposoby reagowania na nietypowe zachowania studentów – z przykładami

Nietypowe zachowania studentów w trakcie zajęć dydaktycznych mogą mieć różne podłoże – od trudności emocjonalnych i poznawczych, przez stres, aż po zaburzenia psychiczne lub sytuacje życiowe.

Kluczowe jest, aby reakcja dydaktyka była adekwatna, spokojna i oparta na zrozumieniu, a nie na ocenie czy automatycznej dyscyplinie.

Pierwszym krokiem jest **zachowanie spokoju i profesjonalizmu**.

Nawet jeśli zachowanie studenta jest zaskakujące (np. nagłe wybuchy emocji, wycofanie, nadmierna aktywność), reakcja prowadzącego powinna być opanowana i neutralna. Pozwala to uniknąć eskalacji sytuacji.

Przykład: Student zaczyna podnosić głos i reagować impulsywnie – dydaktyk nie odpowiada emocjonalnie, lecz spokojnie proponuje krótką przerwę lub rozmowę po zajęciach.

Drugim ważnym elementem jest **próba zrozumienia przyczyny zachowania.**

Nietypowe reakcje często są sygnałem trudności, a nie „złej woli”. Warto zadać pytania w sposób nienarzucający się i nieoceniający.

Przykład: Student jest wyraźnie rozproszony i nie wykonuje poleceń – zamiast upomnienia można zapytać: „Czy coś utrudnia dziś pracę?”.

Kolejną strategią jest **indywidualna rozmowa w bezpiecznych warunkach.**

Unikanie publicznego komentowania czy zawstydzania ma kluczowe znaczenie dla utrzymania relacji i poczucia bezpieczeństwa.

Przykład: Student nieadekwatnie się śmieje lub komentuje zajęcia – zamiast reagować przy grupie, prowadzący rozmawia z nim po zajęciach.

Istotne jest także **jasne stawianie granic i zasad**.

Wsparcie nie oznacza akceptacji wszystkich zachowań – szczególnie tych zakłócających zajęcia lub naruszających bezpieczeństwo. Granice powinny być komunikowane spokojnie i konkretnie.

Przykład: Student przeszkadza innym – dydaktyk mówi: „Potrzebujemy teraz ciszy, aby każdy mógł pracować”.

W przypadku powtarzających się trudności warto zastosować **dostosowania dydaktyczne**, np. zmiany w sposobie pracy, podział zadań czy dodatkowe wsparcie organizacyjne.

Przykład: Student z trudnościami koncentracji otrzymuje krótsze, jasno określone zadania.

Jeśli zachowanie wskazuje na poważniejsze trudności, konieczne jest **skierowanie do odpowiedniego wsparcia** (np. psychologicznego). **Dydaktyk nie diagnozuje, ale może być ważnym ogniwem w procesie zauważenia problemu.**

Przykład: Student wykazuje oznaki silnego kryzysu emocjonalnego – prowadzący wskazuje dostępne formy pomocy i zachęca do kontaktu ze specjalistą.

Podsumowując, skuteczne reagowanie na nietypowe zachowania studentów wymaga równowagi między empatią a stawianiem granic.

Kluczowe są: spokojna postawa, indywidualne podejście, unikanie stygmatyzacji oraz umiejętność kierowania do dalszego wsparcia.

Adaptacja procesu kształcenia do potrzeb osób z zaburzeniami psychicznymi i poznawczymi – z przykładami

Adaptacja procesu kształcenia polega na takim dostosowaniu metod nauczania, form przekazu treści oraz sposobów oceniania, aby umożliwić osobom z zaburzeniami psychicznymi i poznawczymi pełne uczestnictwo w edukacji.

Kluczowe jest podejście indywidualne, oparte na rozpoznaniu potrzeb, ale także stosowanie zasad uniwersalnego projektowania w edukacji (UDL), które zakłada tworzenie środowiska dostępnego dla możliwie szerokiej grupy odbiorców.

Jednym z podstawowych obszarów adaptacji jest **organizacja i struktura zajęć**.

Osoby z trudnościami poznawczymi często lepiej funkcjonują w środowisku przewidywalnym, z jasno określonym planem.

Przykład: Na początku zajęć prowadzący przedstawia plan spotkania, cele oraz etapy pracy, a materiały udostępnia z wyprzedzeniem.

Kolejnym elementem jest **dostosowanie sposobu przekazywania treści**. Warto stosować różnorodne formy – tekst, grafikę, prezentacje, nagrania – oraz upraszczać komunikaty i dzielić materiał na mniejsze części.

Przykład: Zamiast jednorazowego wykładu trwającego 90 minut, materiał jest podzielony na krótsze segmenty z podsumowaniami i przykładami.

Istotne są również **modyfikacje w zakresie oceniania i zaliczeń**. Osoby z zaburzeniami psychicznymi (np. lękowymi) mogą mieć trudność w standardowych formach egzaminów.

Przykład: Student z silnym lękiem przed wystąpieniami może zaliczyć przedmiot poprzez nagranie prezentacji zamiast wystąpienia na forum grupy.

Ważnym obszarem jest także **zarządzanie obciążeniem poznawczym**. Nadmiar informacji i szybkie tempo pracy mogą prowadzić do przeciążenia i spadku efektywności.

Przykład: Wprowadzenie przerw, powtórzeń oraz podsumowań po każdym bloku tematycznym.

Adaptacja obejmuje również **elastyczność organizacyjną**, np. możliwość zmiany terminu zaliczenia, wydłużenie czasu na wykonanie zadania czy alternatywne formy pracy.

Przykład: Student w epizodzie depresyjnym otrzymuje dodatkowy czas na oddanie pracy zaliczeniowej.

Nie bez znaczenia jest także **klimat dydaktyczny** – oparty na akceptacji, bezpieczeństwie i braku stygmatyzacji.

Relacja z prowadzącym może istotnie wpływać na motywację i zaangażowanie.

Przykład: Prowadzący stosuje wspierającą informację zwrotną, podkreślając postępy zamiast koncentrować się wyłącznie na błędach.

Zasady adaptacji materiałów dydaktycznych oraz dostosowania zaliczeń i egzaminów do potrzeb osób z zaburzeniami psychicznymi i poznawczymi – z przykładami

Adaptacja materiałów dydaktycznych i form weryfikacji efektów uczenia się powinna opierać się na zasadzie równego dostępu do edukacji przy zachowaniu standardów merytorycznych.

Kluczowe jest rozróżnienie między **obniżaniem wymagań (niedopuszczalne)** a **modyfikacją sposobu ich realizacji (pożądane)**.

Celem dostosowań jest umożliwienie studentowi pokazania rzeczywistych kompetencji, mimo występujących trudności.

1. Zasady adaptacji materiałów dydaktycznych

Podstawą jest **czytelność, struktura i dostępność treści**. Materiały powinny być uporządkowane, logiczne i podzielone na mniejsze części.

Przykład: zamiast długiego, ciągłego tekstu – materiał podzielony na sekcje, z nagłówkami, punktami i podsumowaniami.

Istotna jest także **prostota języka i jasność komunikatów**. Należy unikać nadmiernie złożonych zdań i abstrakcyjnych sformułowań.

Przykład: instrukcja zadania przedstawiona krok po kroku, z przykładami wykonania.

Kolejną zasadą jest **różnorodność form przekazu** (tekst, grafika, nagrania), co wspiera osoby o różnych profilach poznawczych.

Przykład: oprócz prezentacji – udostępnienie nagrania wykładu i materiałów w formie notatek.

Ważne jest również **ograniczanie przeciążenia poznawczego** poprzez selekcję kluczowych treści i stosowanie powtórzeń.

Przykład: wyróżnienie najważniejszych informacji (np. „kluczowe pojęcia”) oraz krótkie podsumowania po każdej części.

2. Dostosowanie zaliczeń i egzaminów

Jedną z podstawowych zasad jest **elastyczność formy sprawdzania wiedzy**.

Przykład: student z zaburzeniami lękowymi zamiast egzaminu ustnego może przystąpić do egzaminu pisemnego lub przygotować pracę projektową.

Kolejnym elementem jest **wydłużenie czasu pracy**, szczególnie dla osób z trudnościami w przetwarzaniu informacji lub koncentracji.

Przykład: dodatkowe 30–50% czasu na egzaminie.

Istotne jest również **zapewnienie odpowiednich warunków środowiskowych**, ograniczających stres i rozproszenie.

Przykład: możliwość zdawania egzaminu w mniejszej sali lub indywidualnie.

W niektórych przypadkach stosuje się **podział egzaminu na etapy** lub mniejsze części.

Przykład: zamiast jednego dużego testu – kilka krótszych sprawdzianów cząstkowych.

Ważna jest także **jasność kryteriów oceniania i instrukcji egzaminacyjnych**.

Przykład: student otrzymuje dokładny opis wymagań oraz przykładowe zadania.

3. Indywidualizacja i współpraca

Dostosowania powinny być **indywidualnie dopasowane** do potrzeb studenta, często we współpracy z jednostkami wsparcia (np. biurem ds. osób z niepełnosprawnościami).

Przykład: dla jednego studenta kluczowe będzie wydłużenie czasu, dla innego – zmiana formy zaliczenia.

Podsumowanie

Skuteczna adaptacja materiałów dydaktycznych oraz egzaminów opiera się na przejrzystości, elastyczności i dostępności. Nie polega na obniżaniu poziomu kształcenia, lecz na tworzeniu takich warunków, które pozwalają osobom z zaburzeniami psychicznymi i poznawczymi w pełni zaprezentować swoją wiedzę i umiejętności. Dzięki temu możliwe jest wyrównywanie szans edukacyjnych oraz budowanie bardziej inkluzyjnego środowiska akademickiego.



**Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego**



**Rzeczpospolita
Polska**

**Dofinansowane przez
Unię Europejską**



Autor: ZESPÓŁ EKSPERTÓW MANAGER (ZEM) ul. Czyżówka 14, lok 0.9, 30 526 Kraków

© 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 Uznane autorstwa 4.0 Międzynarodowe (CC BY 4.0).

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