



SuperMózgi- Neuroróżnorodność to supermoc!

WARSZTATY DLA SZKÓŁ PODSTAWOWYCH

Warsztaty „SuperMózgi - Neuroróżnorodność to supermoc!” to wyjątkowe spotkanie edukacyjno-empatyczne, podczas którego uczniowie poznają, czym jest neuroróżnorodność i dlaczego różnice między nami są wartością.

Uczestnicy nie tylko dowiedzą się o ADHD, autyzmie, dysleksji czy nadwrażliwości sensorycznej, ale także na własnej skórze doświadczą, z jakimi trudnościami mierzą się ich rówieśnicy.

Zajęcia to połączenie inspirującej rozmowy z osobą neuroatypową – uczestniczką programu TVN „Autentyczni” – oraz praktycznych ćwiczeń sensorycznych i relaksacyjnych.

Cel programu

- ➔ Zrozumienie, czym jest neuroróżnorodność i inność.
- ➔ Rozwijanie empatii, tolerancji i akceptacji wobec osób o odmiennym funkcjonowaniu.
- ➔ Doświadczenie trudności, z którymi mierzą się osoby z ADHD, autyzmem, dysleksją i nadwrażliwością sensoryczną.
- ➔ Nauka prostych technik wspierających wyciszenie i autoregulację emocji.



Co oferujemy?

Spotkanie z wyjątkowym gościem specjalnym – Agnieszką Paterak, autorką strony Neuroatypowa, aktywistką i edukatorką, uczestniczką programu TVN „Autentyczni”, która dzieli się osobistą historią życia z autyzmem.

Empatyczny dialog o inności, neuroróżnorodności i odwadze w spełnianiu marzeń mimo trudności.

Symulacje sensoryczne i ćwiczenia praktyczne, które pozwalają uczniom lepiej zrozumieć codzienne wyzwania osób neuroróżnorodnych.

Proste i skuteczne techniki relaksacyjne, które uczniowie mogą wykorzystać w szkole i w domu.

Korzyści dla uczniów

Uczniowie doświadczają trudności osób neuroróżnorodnych.

Uczą się empatii, tolerancji i akceptacji wobec inności.

Poznają techniki wyciszenia i autoregulacji emocji.

Odkrywają wartość własnych mocnych stron i różnic.

Budują postawę otwartości i wzajemnego wsparcia w klasie.

CZAS: 90 minut / 2 × 45 min

1. Wprowadzenie (rozmowa i inspiracja)

- Czym jest inność? Neuroróżnorodność?
- Rozmowa o odkrywaniu swojego potencjału mimo trudności i wykluczenia.
- Historie znanych osób, które dzięki swojej odmienności osiągnęły sukces.
- Empatyczny dialog z Agnieszką Paterak – osobą neuroatypową, edukatorką i uczestniczką programu „Autentyczni”.

2. Symulacje sensoryczne

- Nadwrażliwość słuchowa – głośne, chaotyczne dźwięki.
- Trudności manualne – zadania w grubych rękawicach.
- Dysleksja – czytanie tekstów z literówkami i przestawionymi literami.
- Zaburzenia wzroku – ćwiczenia w specjalnych okularach.

3. Trening komunikacji

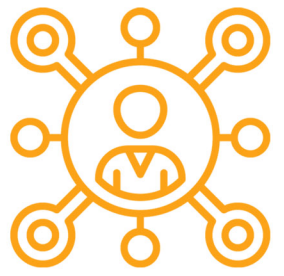
- Nauka komunikacji gestami i obrazami (perspektywa osób niemówiących).
- Interpretacja metafor dosłownie i w przenośni – jak osoby w spektrum autyzmu odbierają świat.

4. Część relaksacyjna – jak wyciszyć umysł

- Proste techniki oddechowe i stretching.
- Ćwiczenia relaksacyjne z elementami mindfulness.
- Nauka regulowania emocji.

5. Podsumowanie i dyskusja

- Co mogę zrobić, aby wspierać kolegę/koleżankę?
- Jak mogę pomóc sobie samemu?
- Budowanie postawy akceptacji i wzajemnego wsparcia.



Warsztaty prowadzą:



Agnieszka Paterak

Autorka strony Neuroatypowa, aktywistka, edukatorka oraz liderka ds. przeciwdziałania przemocy. Neuroatypowa i uczestniczka programu TVN „Autentyczni”, gdzie udowodniła, że marzenia można spełniać niezależnie od wieku, umiejętności czy neurotypu.

Jej działalność koncentruje się na oswojaniu ważnych i trudnych tematów społecznych: neuroróżnorodności, zaburzeń psychicznych, przeciwdziałania przemocy, praw człowieka i wykluczenia.

Twórczyni kampanii i ruchów społecznych, zawsze nastawiona na dialog i komunikację bez przemocy. W swoich wystąpieniach łączy osobiste doświadczenia z ogromnym zaangażowaniem – zaprasza uczniów do swojego fascynującego świata pełnego wyzwań, ciekawostek i pasji.



Alicja Bazan

Autorka profili w mediach społecznościowych Kobieta z ADHD, aktywistka, działaczka społeczna i dziennikarka. Edukuje m.in. z zakresu neuroróżnorodności, niepełnosprawności i języka inkluzywnego. Jest partnerką kampanii społecznych "Ważni i Widoczni – Rodzice/Opiekunowie Ozn" oraz "Szkoła przyjazna dla neuroróżnorodności".

Prowadzi warsztaty i szkolenia. W 2024 roku otrzymała tytuł Młodej Polki w kategorii MEDIA w konkursie organizowanym przez Fundację imienia Królowej Marii Kazimiery. Studiuje psychologię i pedagogikę specjalną na Uniwersytecie Jagiellońskim.

