



# **GIFTED: neurodiverse & powerful**



**PRZEWODNIK DLA  
TYCH, KTÓRZY WIDZĄ  
ŚWIAT INACZEJ**

(I DLA TYCH, KTÓRZY CHCĄ ICH ZROZUMIEĆ)

**Sprawdź, która część jest dla Ciebie**



## spis treści

|    |       |                                             |
|----|-------|---------------------------------------------|
| 02 | ..... | część I                                     |
| 03 | ..... | czym właściwie jest neurodiversity          |
| 04 | ..... | neuro supermoce                             |
| 05 | ..... | jak zadbać o siebie, kiedy Twój mózg działa |
| 06 | ..... | „po swojemu”?                               |
| 07 | ..... | kiedy potrzebujesz wsparcia?                |
| 08 | ..... | jak przekuć to na sukces?                   |
| 09 | ..... | Jesteś potrzebny/a. Taki/a jaki jesteś.     |
| 10 | ..... | część II                                    |
| 11 | ..... | Zauważ, nie oceniaj                         |
| 12 | ..... | Komunikuj się jasno                         |
| 12 | ..... | Wspieraj styl pracy, nie zmieniaj człowieka |
| 13 | ..... | Ucz się z różnorodności                     |
| 14 | ..... | Twórz wspierające środowisko                |
| 15 | ..... | Podsumowanie                                |

# CZĘŚĆ 1: DLA OSÓB NEUROATYPOWYCH

(CZYLI TYCH, KTÓRZY DZIAŁAJĄ „PO SWOJEMU”)

**Wszystko jest za głośne.  
Nie łapiesz żartu, który „wszyscy  
rozumieją”.  
Masz głowę pełną pomysłów, ale  
nie wiesz, od czego zacząć.  
Znasz to uczucie?**

**To nie błąd w systemie.  
To Twój system.  
I jeśli dobrze go poznasz – może  
stać się Twoją największą siłą.**

# Czym właściwie jest neurodiversity?

To NIE choroba.  
To NIE „problem”.

To inny sposób myślenia, czucia i ogarniania świata. Neurozróżnicowanie oznacza, że nasze mózgi działają różnie — i to jest **NORMALNE**.

Możesz być:

- w spektrum autyzmu
- ADHD-owcem
- osobą wysoko wrażliwą
- z dysleksją, dyskalkulią, Tourettem
- • • albo po prostu kimś, kto nie mieści się w „typowym schemacie”.

**Nie jesteś „dziwny/a”**

**Jesteś GIFTED.**

Świat potrzebuje takiej perspektywy.



# Neuro supermoce

Myślisz

nieszablonowo.

Widzisz **szczegóły**, których inni nie zauważają.

Skaczesz-  
-między-  
-tematami-  
i masz 1000 pomysłów.

Czujesz **MOCNIEJ**.

Widzisz więcej.  
więcej.  
więcej.  
więcej.

Masz turbo wyobraźnię i własny styl działania. Tylko trzeba to dobrze ogarnąć.



## Jak zadbać o siebie, kiedy Twój mózg działa „po swojemu”?

Twój mózg to nie bug. To inny system operacyjny. Ale jak każdy system – potrzebuje aktualizacji, przestrzeni i dobrych warunków.

Oto, co może Ci pomóc:

**Rutyny** – ale elastyczne – nie chodzi o więzienie, tylko porządek.

**Ciche miejsca** – hałas czasem boli.

**Przerwy sensoryczne** – wyłącz świat, włącz ciszę.

**Check-in z emocjami** – co czuję? co mnie przestymulowało?

**Zrozumienie** – nie musisz się tłumaczyć wszystkim. Ale warto mieć 2-3 osoby, które wiedzą „jak działasz”.

## Kiedy potrzebujesz wsparcia?

Bo każdy je czasem potrzebuje. A Ty – masz do niego prawo. W tych momentach warto głośno powiedzieć: **hej, potrzebuję pomocy**

- Kiedy masz dość hałasu, tłumu, natłoku bodźców.
- Gdy masz blackout i nie wiesz, jak zacząć.
- Kiedy emocje biorą górę i nie da się tego „ogarnąć logicznie”.
- Gdy ktoś przekracza Twoje granice, a Ty nie umiesz tego nazwać.
- Kiedy czujesz się „dziwnie” wśród ludzi, którzy tego nie rozumieją.

**Proślenie o wsparcie to nie słabość. To siła.**



## Jak przekuć to na sukces?

Jeśli dobrze ogarniesz, jak działa  
Twój mózg, możesz używać go jak  
superkomputera. Oto kilka hacków.

- Stwórz swój system pracy/uczenia się – nie musisz robić jak inni.
- Muzyka / stymulacja / cisza – dobierz środowisko do siebie.
- Znajdź swoją „superpower” – może jesteś mega kreatywny/a, albo masz pamięć jak dysk SSD?
- Buduj wokół siebie ludzi, którzy rozumieją:  
**społeczność = siła**
- Nie ukrywaj się. Pokaż się:  
**Inność = wartość**

## Na koniec: Jesteś potrzebny/a. Taki/a, jaki/a jesteś.

**GIFTED** nie oznacza „perfekcyjny/a”.

Oznacza: masz coś, czego świat potrzebuje.

Twórz.

Mów o tym.

Ucz innych, że różnorodność to  
nie moda – to przyszłość.



## CZĘŚĆ 2: DLA OSÓB NEUROTYPOWYCH

(CZYLI TYCH, KTÓRZY CHCĄ LEPIEJ WSPIERAĆ INNYCH)

**Nie musisz być psychologiem, żeby  
być sojusznikiem. Wystarczy em-  
patia i otwartość.**

Ta część podpowie Ci, co możesz zrobić,  
żeby tworzyć świat bardziej neuroinkluzywny

– czyli przyjazny dla **każdego** mózgu.

**Zauważ,  
nie oceniaj**

**Zamiast mówić:**



„Dlaczego tak dziwnie reagujesz?”  
„Skup się!”  
„Nie możesz po prostu się dostosować?”

**Spróbuj:**



„Co mogę zrobić, żeby Ci było łatwiej?”  
„Chcesz chwilę przerwy?”  
„Jaki sposób działania Ci pasuje?”

**Zrozumienie to pierwszy  
krok do wsparcia.**



## Komunikuj się jasno

Osoby neuroatypowe często lepiej reagują na konkrety niż na aluzje czy „domyśl się”.

**Mów wprost.  
Pytaj, zamiast zakładać.  
Daj przestrzeń do odpowiedzi –  
nie każdy reaguje natychmiast.**

## Wspieraj styl pracy, nie zmieniaj człowieka

Nie każdy myśli liniowo.

Nie każdy uczy się w ten sam sposób.

Nie każdy potrzebuje hałaśliwego brainstormu.

Jeśli ktoś działa inaczej – to nie znaczy, że gorzej. To może być właśnie ten element, który zmieni projekt na lepsze.

## Ucz się z różnorodności

Osoby neuroatypowe często:

- Widzą niuanse, które inni pomijają
- Mają unikalne pomysły
- Potrafią skupiać się na tym, co naprawdę ważne
- Przetwarzają świat głębiej – emocjonalnie lub logicznie

Nie próbuj „naprawiać” inności. Spróbuj z niej czerpać. To kopalnia talentów.



# Twórz wspierające środowisko

Daj wybór:

praca w ciszy / w grupie

Planuj z wyprzedzeniem –  
zmiany w ostatniej chwili  
mogą stresować

Buduj kulturę akceptacji,  
nie „poprawności”

Zespół działa lepiej, gdy każdy  
może być sobą.



## PODSUMOWANIE: RAZEM SILNIEJ

Neurozróżnicowanie to nie „problem do rozwiązania” – to potencjał do odkrycia.

Świat potrzebuje różnych perspektyw.  
W GIFTED mówimy: **REDEFINE NORMAL**.  
Bo jedyna normalność, jaką uznajemy – to  
taka, która ma miejsce dla każdego.



# GIFTED

po więcej materiałów przejdź do:

[www.gifted.com.pl](http://www.gifted.com.pl)

[@we.r.gifted](https://www.instagram.com/we.r.gifted)



Wróć do przewodnika