

(Diz)abilitatea **intelectuală,**
psihosocială și neurodiversitatea



Dizabilitățile intelectuale afectează capacitatea de învățare, gândire și adaptare, iar cele **psihosociale** influențează relaționarea și gestionarea emoțiilor. **Neurodivergența** este un termen care descrie variații în funcționarea neurologică care se îndepărtează de ceea ce este considerat “tipic”.

Dizabilitatea intelectuală

Există mai multe tipuri de dizabilități intelectuale care se clasifică în funcție de nivelul de severitate și de dominanța anumitor abilități cognitive.

Tulburare psihosocială

Persoanele care au primit un diagnostic de sănătate mintală și care au experimentat factori sociali negativi, inclusiv stigmatizarea, discriminarea și excluderea.

Neurodiversitatea

Nu este o deficiență ci, mai degrabă o variație naturală a diversității, pledoarie pentru recunoașterea și valorizarea diferențelor neurologice ca parte esențială a spectrului uman, nu ca anomalii ce trebuie reparate.

Dizabilitate intelectuală ușoară:

Dificultăți în învățare, dar pot trăi independent cu sprijin.

Dizabilitate intelectuală moderată:

Dificultăți semnificative în învățare și comunicare

Dizabilitate intelectuală severă:

Dificultăți majore în comunicare și îngrijire

Dizabilitate intelectuală profundă:

Dificultăți severe în toate aspectele vieții

Fiecare persoană cu dizabilitate intelectuală este unică, cu nevoi și capacități proprii

Tulburare psihosocială:

- tulburările anxioase
- tulburările de dispoziție
- tulburările asociate traumei/-factorilor de stres
- tulburările de atașament
- tulburările de comportament disruptiv
- tulburările de gândire
- tulburările de personalitate
- tulburări obsesiv-compulsive
- tulburările de comportament alimentar
- tulburările de somn
- tulburările de abuz de substanțe
- tulburări disociative
- tulburări ciclu somn-veghe
- disforie de gen
- disfuncții sexuale și parafilii

Persoanele cu tulburări psihosociale experimentează diverse provocări legate de emoții și relaționare, dar au aceleași drepturi și potențial ca toți ceilalți

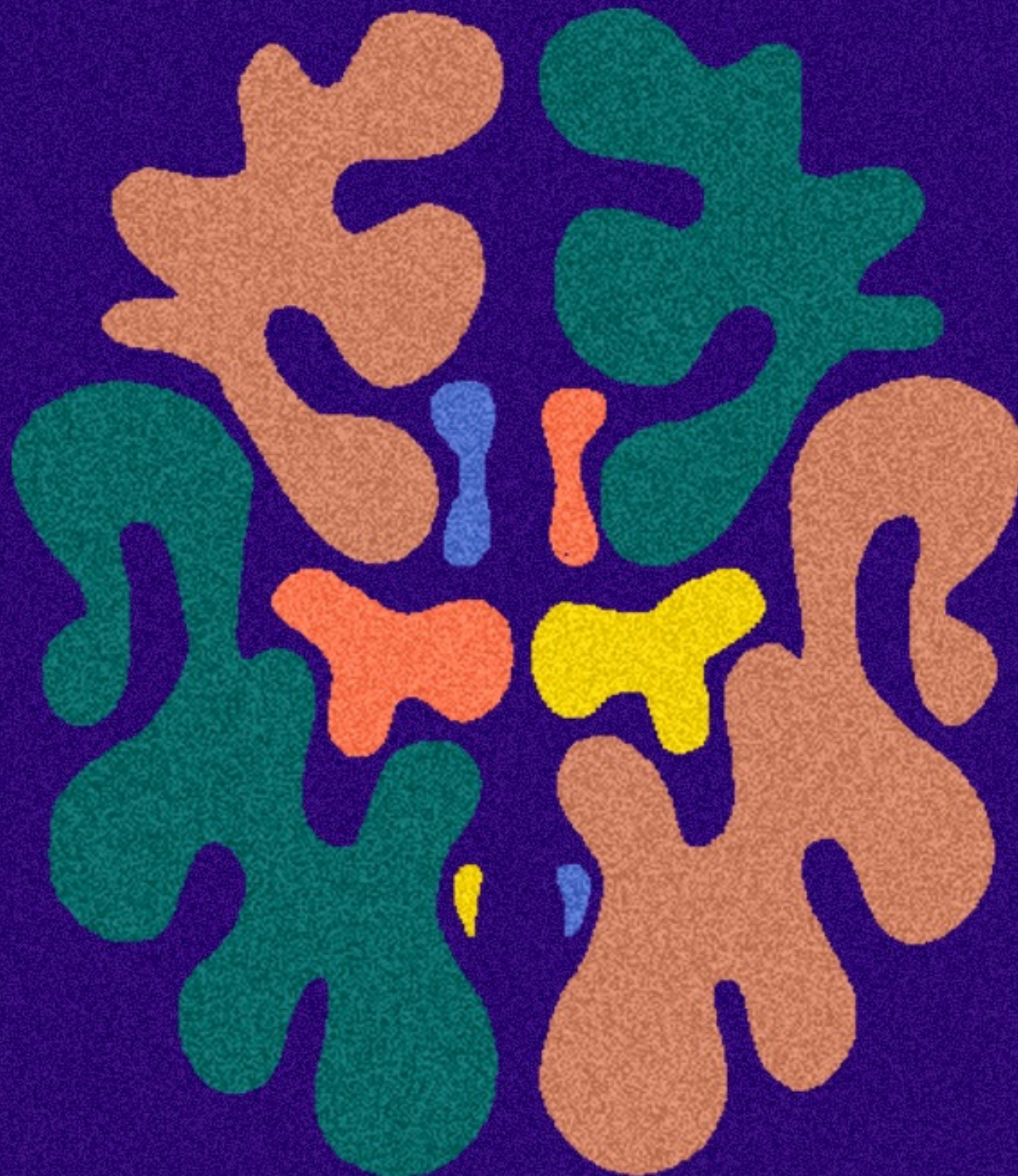
Neurodiversitatea

- Sindromul Down
- Tulburarea de spectru autist
- ADHD
- Tulburarea obsesiv-compulsivă
- Tulburarea bipolară
- Persoane cu Sensibilitate Înaltă (HSP)
- Dislexia
- Discalculia
- Disgrafia
- Sindromul Prader-Willi (PWS)
- Sindromul Asperger
- Sindromul Tourette.

Diversitatea în dezvoltarea creierului uman duce la diferențe în cunoaștere, învățare și comportament

Tipuri de suport

Neurodiversitate



Dizabilitate intelectuală

Empatie și respect: Tratează-ți colegii cu respect, ca pe oricine altcineva. Nu-i subestima și evită orice comportament protector excesiv.

Comunicare clară: Vorbește într-un mod simplu și direct, evitând jargonul complicat. Dacă un coleg are dificultăți în a înțelege, explică într-un mod diferit, dar răbdător.

Răbdare: Acordă-le timp să răspundă sau să finalizeze o sarcină. Graba poate fi frustrantă pentru oricine.

Oferă ajutor doar atunci când este necesar: Întreabă înainte de a interveni. Unele persoane pot prefera să fie independente.

Fii un model de incluziune: Include colegii în discuții, activități de grup sau proiecte.

Încurajează-le contribuția: Pune întrebări și arată interes față de ideile lor.

Cere ajutor: Dacă observi că un coleg are nevoie de sprijin mai specific, încurajează-l să se adreseze unui consilier universitar sau unei persoane din echipa de suport.

Tulburare psihosocială

Respect și confidențialitate: Nu presupune și nu întreba despre diagnostice, decât dacă persoana alege să împărtășească.

Empatie fără judecată: Încercă să înțelegi fără să minimalizezi experiențele.

Întrebări deschise: „Cum pot să te sprijin acum?” este mai eficient decât presupunerile.

Adaptabilitate: Încearcă să înțelegi că nevoile pot varia de la o zi la alta.

Fii un model de incluziune: Include colegii în discuții, activități de grup sau proiecte.

Etichetarea: Evită să reduci o persoană la (diz)abilitatea sa.

Sfaturi neavenite: Ex. „Trebuie doar să gândești pozitiv.” Acestea pot fi dăunătoare.

Presiunile sociale: Respectă limitele colegilor privind participarea la activități.

Gestionare: Evită să încerci să „rezolvi” problema; sprijinul tău trebuie să completeze ajutorul profesional.

Neurodiversitatea

Fii conștient de diversitatea cognitivă: Colegii neurodivergenți pot avea moduri diferite de a învăța, comunica sau socializa.

Evită stereotipurile: Nu presupune că o persoană neurodivergentă se comportă sau are nevoi identice cu altcineva cu o condiție similară.

Întreabă, nu presupune: Dacă nu știi cum să ajuți, întreabă respectuos ce sprijin ar fi util.

Respectă spațiul personal: Unii colegi pot fi sensibili la atingere sau la aglomerări.

Fii un model de incluziune: Include colegii în discuții, activități de grup sau proiecte.

Fii flexibil: Permite metode alternative de participare (mesaje scrise, pauze mai frecvente).

Normalizează diversitatea: Fii un model de acceptare prin tratarea colegilor neurodivergenți ca pe oricare alt student, cu respect pentru unicitatea lor.

Oferă ajutor, dacă este solicitat: Ajută cu notițele sau explicațiile suplimentare, dar respectă autonomia lor.

Colaborează cu profesorii: Dacă observi că un coleg are dificultăți, încurajează-l să discute cu profesorii sau cu echipa de suport universitar.

Suport în mediul universitar

Înțelegeți diversitatea și nevoile unice ale studenților: Adoptați o perspectivă bazată pe punctele forte și potențialul fiecărui student.

Claritate în predare: Folosiți un limbaj simplu, exemple concrete și explicații clare.

Oferiți spațiu pentru întrebări: Încurajați studenții să pună întrebări și acordați-le timp să răspundă.

Ascultați activ: Fiți deschiși la nevoile exprimate de studenți și la feedback.

Adaptați procesul de predare și evaluare: Includeți resurse suplimentare (notițe digitale, videoclipuri explicative) și permiteți metode alternative de prezentare a lucrărilor. Integrați pauze în timpul cursurilor pentru a reduce oboseala cognitivă.

Creați un mediu sigur: Promovați respectul, incluziunea și acceptarea în cadrul grupului.

Sprijiniți autonomia: Ajutați studenții să devină independenți și să-și dezvolte abilitățile.

Fiți răbdători: Evitați să interpretați comportamentele diferite ca semne de lipsă de interes sau respect.

Direcționați spre resurse: Încurajați utilizarea serviciilor de consiliere psihologică sau a altor resurse universitare. (CCOC, SDEI)