

# SPEKTRUM AUTYZMU

## JAK OPTIMALIZOWAĆ WSPÓŁPRACĘ CZ. I

7



### JAKIE WARUNKI TWORZYĆ

W pracy spędzamy dużą część życia. Warunki, jakie tam panują, mogą sprzyjać efektywności lub ją obniżyć.

Na samopoczucie, a co za tym idzie produktywność, ma wpływ kilka ważnych grup czynników.

Poniższe wskazówki systematyzują myślenie o ewentualnych barierach i pomagają pokonać ewentualne trudności w miejscu pracy.

### OTOCZENIE

Na jakość pracy i dobrostan pracowników, w szczególności w *spektrum autyzmu*, wpływać może wszystko to, co związane z otoczeniem zewnętrznym, czyli **warunkami fizycznymi**, takimi jak:

- wygląd miejsca pracy i różne **bodźce wzrokowe** (liczba przedmiotów, ich kolor, sposób uporządkowania),
- hałas (ale też **wszelkie dźwięki**, które do nas docierają, szum komputera, odgłosy ulicy itp.),
- **czynniki klimatyczne** (temperatura, wilgotność, zapachy itp.).



### BODŹCE

Osoby autystyczne mogą mieć różną wrażliwość na każdy z tych czynników i warto te indywidualne wzorce reagowania uwzględnić.

**Przeciążenie sensoryczne stanowi ważne źródło stresu w pracy również dla osób neurotypowych (!)**

Prostym zabiegiem może być na przykład zastosowanie słuchawek wygłuszających u osób z dużą wrażliwością słuchową czy zadbanie o możliwość skorzystania z przerwy na wyciszenie.



### ORGANIZACJA PRACY

Kwestie związane z organizacją pracy i wymaganiami ze strony pracodawcy, np.: obciążenie pracą, jej rytm, przewidywalność i powtarzalność zadań, brak jasnych zasad i reguł związanych z kontrolą i rozliczaniem wykonywanej pracy (co i na kiedy ma być zrobione).

Osoby w *spektrum autyzmu*, tak jak każdy inny pracownik, dobrze funkcjonują, jeśli mają jasność co do tego, na czym polega ich rola w organizacji, czego się od nich oczekuje, w jaki sposób będą rozliczane ze swoich zadań oraz do kogo mogą się zwrócić w razie wątpliwości.



### PAMIĘTAJ

Konieczność szybkiego przestawiania się czy reagowania na nagłe wydarzenia może być bardzo dużym obciążeniem. Jeśli to możliwe, uprzedzaj o planowanych zmianach.



### ATMOSFERA I RELACJE

Bycie częścią zespołu jako źródło oparcia, zdrowa atmosfera ze współpracownikami oraz przełożonymi.\*

\*Patrz: infografika „O czym pamiętać w relacji?”

### POZIOM DOPASOWANIA

Warto znaleźć tzw. złoty środek między warunkami i wymaganiami a preferencjami i potrzebami pracownika.

Niezwykle ważne jest rozpoznanie zasobów, kompetencji i mocnych stron pracownika, a także jego ograniczeń czy potencjalnych trudności.

Pozwoli to w najlepszy sposób zaplanować współpracę i wprowadzić modyfikacje, które dostosują warunki pracy do indywidualnych potrzeb zespołu pracowników.



Projekt pt. "Spektrum autyzmu = spektrum możliwości. Wsparcie w wejściu lub powrocie na rynek pracy dorosłych osób w spektrum autyzmu w czasie pandemii Covid-19" realizowany przez Centrum Wspierania Relacji dla Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Poznaniu 61-731, ul. F. Nowowiejskiego 11, będący usługą opracowania i testowania innowacji społecznych w obszarze minimalizowania skutków Covid-19 dla osób zagrożonych wykluczeniem społecznym z terenu oraz dla województwa wielkopolskiego.



SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA  
WIELKOPOLSKIEGO



inkubator  
REGIONALNY



FUNDACJA RELACYJNI



ROPS