



Protokół ze spotkania
Koła Naukowo – Samokształceniowego „Pasjonat”,
które odbyło się online w aplikacji Teams dnia 05.05.2025 r.

1. W dniu 05.05.2025 r. o godzinie 20:30 odbyło się spotkanie Koła Naukowo - Samokształceniowego “Pasjonat” prowadzone przez dr Agatę Woźniak.
2. Udział w spotkaniu wzięły: dr Agata Woźniak, Justyna Giżycka, Elżbieta Ignaszak, Joanna Bogucka, Kasia Dominikowska, Natalia Felkel.
3. Wybrano protokolantkę – Joannę Bogucką.
4. Justyna Giżycka zaproponowała początek obrad.
 - 1) Agenda spotkania.
 - a) Omówienie bieżących spraw.
 - b) Wybór protokolantki.
 - c) Kontynuacja tematu zjawiska ADHD u dorosłych - część III.
 - d) Wymiana spostrzeżeń między uczestniczkami spotkania.
 - 2) Temat główny: Sposób działania mózgu w ADHD.
 - a) Omówienie, jak funkcjonują osoby doświadczające ADHD w życiu codziennym. Rozmowa o użyteczności dobrych momentów w ADHD.
 - b) Podejście Skoncentrowane na Rozwiązaniach.
 - c) Eksternalizacja. Stosowanie języka zmiany, pomocnego w poszukiwaniu rozwiązań. Dekonstruowanie zdań na bardziej użyteczną opowieść.
 - 3) Poruszenie tematu stworzenia warsztatu dla przyszłych pedagogów.
 - 4) Wstępne ustalenia następnego spotkania. Wyznaczenie terminu: 30.05.2025 r.
5. Podsumowanie.
 - a. Rozmowy toczyły się na temat działania mózgu osoby doświadczającej ADHD oraz tego w jaki sposób może ona wykorzystać dobre aspekty ADHD takie jak: kreatywność, hiperfokus, szybką mobilizację do wykonania zadania tuż przed terminem jego realizacji, zdolność do intensywnego zaangażowania.

- b. Poruszony został temat języka zmiany, który sposób narracji wpływa na to, jak odbieramy rzeczywistość, w tym przypadku jak osoba z ADHD myśli o swoim ADHD.
- c. Wnioski:
- Profilaktyka – dostrzeżenie i wspieranie osób z ADHD, zrozumienie, że jest to inny sposób funkcjonowania,
 - Warsztaty z regulacji emocji,
 - Praca z oddechem oraz regulacja autonomicznego układu nerwowego, szukanie swojego „bezpiecznego miejsca”.

Protokół sporządziła: Joanna Bogucka

Konsultacja: dr Agata Woźniak

Załącznik

