



NEUROWIEDZA

NEWSLETTER O NEURORÓŻNORODNOŚCI
VOL. 8 / WRZESIEŃ 2025

mgr Julia Chmichewska

Dział Rozwoju Pracowników

Uniwersytet Ekonomiczny we Wrocławiu

Technologie wspierające osoby neuroatypowe

Technologia nie jest uniwersalnym rozwiązaniem, ale może być cennym wsparciem dla osób neuroatypowych. Współczesne narzędzia cyfrowe mogą nie tylko ułatwiać codzienne funkcjonowanie, ale także wpływać na rozwój umiejętności społecznych, komunikacyjnych czy organizacyjnych. W tym wydaniu newslettera „Neurowiedza” przyjrzymy się technologiom wspierającym, które mogą pomóc osobom neuroatypowym w różnych obszarach ich funkcjonowania.



Czym jest technologia wspierająca?

Technologia wspierająca to każdy rodzaj urządzenia lub oprogramowania, które można wykorzystać do zwiększenia samodzielności i funkcjonalnych możliwości osób neuroatypowych.

Jej celem jest zmniejszanie barier i wyzwań, jakie mogą napotykać osoby neuroatypowe w codziennym życiu, tak aby mogły łatwiej realizować zadania i w pełni uczestniczyć w różnych obszarach życia. Pozwala ona im wykonywać czynności, które inaczej byłyby dla nich trudne.

Aplikacje i technologie wspierające w konkretnych obszarach

Koncentracja i minimalizowanie rozpraszaczy

- **Forest / Flora** – aplikacje, które motywują do skupienia się, „sadząc wirtualne drzewo” podczas pracy, oparte na technice Pomodoro – metodzie zarządzania czasem, która polega na podziale pracy na 25 minutowe okresy intensywnego skupienia, przeplatane 5-cio minutowymi przerwami.
- **Brain.fm** – generuje dźwięki wspierające skupienie, relaks lub sen, dostosowane do indywidualnych potrzeb neurologicznych.
- **Freedom / Cold Turkey** – blokowanie rozpraszających stron i aplikacji.
- **Google Screen Mask** – blokuje otaczający tekst i obrazy na stronie internetowej, aby ułatwić koncentrację.

Organizacja i planowanie

- **Todoist / TickTick** – intuicyjna aplikacja do tworzenia list zadań, z funkcją priorytetów i przypomnień.
- **Trello** – wizualne zarządzanie projektami w formie tablic i kart. Ułatwia organizację pracy zespołowej i indywidualnej.
- **Notion** – wszechstronne narzędzie do notatek, planowania, tworzenia baz danych i zarządzania wiedzą.
- **Time Timer** – wizualizuje upływ czasu, ułatwia zarządzanie zadaniami krok po kroku.
- **Tiny Decisions** – zamienia podejmowanie decyzji w zabawę, pozwalając zakręcić konfigurowalnym kołem. To idealne narzędzie, gdy potrzebujesz szybkiej pomocy w wyborze.
- **Ayoo i XMind** – narzędzia do tworzenia map myśli.

Wsparcie w rutynach i codziennych obowiązkach

- **RoutineFactory, Routinery, Tiimo** – aplikacje do tworzenia wizualnych harmonogramów dnia, z funkcją przypomnień i śledzenia postępów.
- **AutiPlan** – narzędzie do tworzenia wizualnych planów dnia, które pomagają w przewidywaniu i organizacji aktywności.
- **Bearable / Daylio** to osobisty dziennik. W aplikacji możesz śledzić objawy, nastrój, poziom energii, sen i wiele innych aspektów.
- **Sweepy** – aplikacja zamienia domowe obowiązki w grywalizowane doświadczenie. Możesz ustalać harmonogramy, śledzić postępy i wykonywać zadania bez poczucia przytłoczenia.
- **Habitica** – aplikacja RPG do budowania nawyków, która wspiera samoregulację i motywację.

- **InnerVoice, Cboard AAC** – aplikacja AAC (komunikacja wspomagająca i alternatywna), która pozwala użytkownikowi „mówić” za pomocą obrazów i syntezy mowy.
- **Proloquo2Go** – popularna aplikacja AAC, wspierająca osoby niemówiące w komunikacji z otoczeniem.
- **Leeloo** – to aplikacja komunikacyjna stworzona z myślą o osobach niemówiących. Dzięki przyjaznemu interfejsowi AAC oferuje możliwość porozumiewania się za pomocą obrazków w codziennych sytuacjach.
- **Grid Player** – to kolejna aplikacja AAC, która ułatwia komunikację osobom mającym trudności z mową. Dzięki gotowym siatkom oraz możliwości tworzenia własnych, stanowi świetne narzędzie do wyrażania siebie.
- **Social Express** – aplikacja, która uczy dzieci i dorosłych jak nawiązywać i utrzymywać relacje społeczne. Poprzez interaktywne scenariusze użytkownicy mogą ćwiczyć odpowiednie reakcje w różnych sytuacjach społecznych, co zwiększa ich pewność siebie.
- **Social Story Creator** – do tworzenia „historyjek społecznych” wspierających rozumienie sytuacji społecznych.

Dla osób z dysleksją i innymi trudnościami w uczeniu się

- **Cyfrowe pióra skanujące (C-Pen Reader, Scanmarker Air czy Ectaco C-Pen)** – oferują przenośne urządzenie ręczne, które skanuje i odczytuje tekst na głos.
- **Speechify** – narzędzie do zamiany tekstu na mowę dla osób z dysleksją.
- **ClaroRead** – aplikacja do czytania tekstu na głos, z funkcją podświetlania słów i wsparciem pisania.
- **ModMath** – aplikacja wspierająca osoby z dyskalkulią w nauce matematyki, umożliwiająca pisanie równań bez użycia ręki.
- **Grammarly** – narzędzie do korekty tekstu, które wspiera jasność wypowiedzi i poprawność językową.
- **Speechify** – aplikacja do czytania tekstu na głos, pomocna dla osób z dysleksją lub trudnościami w przetwarzaniu tekstu.
- **Voice Dream Reader** – zaawansowany czytnik tekstu z możliwością dostosowania głosu, tempa i stylu czytania.
- **Otter.ai / Microsoft Teams Live Captions / fireflies.ai** – automatyczna transkrypcja mowy na tekst (przydatne także w pracy i nauce).
- **OpenDyslexic** – darmowa czcionka zaprojektowana specjalnie dla osób z dysleksją.

Relaksacja, sensoryka, kontrola bodźców i emocji

- **Fluid Simulation** – to interaktywna, kolorowa aplikacja, w której możesz manipulować cieczami za pomocą dotyku palca – idealna do relaksu lub stimmingu*.
- **Heat Pad – Relaksująca Medytacja** – zamienia ekran w narzędzie sensoryczne. Przesuwając palcem, tworzysz kolorowe, płynne wzory reagujące na dotyk, co zapewnia kojące doświadczenie w chwilach stresu lub niepokoju.
- **Anti Stress** – to aplikacja pełna małych, satysfakcjonujących gier stworzonych po to, by ukoić umysł i zająć dłonie. Od strzelania folii bąbelkowej po układanie klocków – sprawdzi się idealnie w chwilach, gdy potrzebujesz się odprężyć.
- **Precise Volume** – idealna do kontrolowania bodźców sensorycznych, ta aplikacja pozwala na precyzyjne ustawienie głośności na urządzeniu z Androidem, dzięki czemu możesz znaleźć idealny poziom dźwięku.
- **Calm Counter** – aplikacja, która wspiera osoby z autyzmem w radzeniu sobie z emocjami. Umożliwia ona użytkownikom śledzenie swoich stanów emocjonalnych oraz przedstawia różne techniki relaksacyjne, co jest niezwykle istotne w momentach stresu.
- **Headspace, Calm** – aplikacje do medytacji i relaksacji, które pomagają w redukcji napięcia i stresu.
- **Breathe2Relax** – narzędzie do ćwiczeń oddechowych, wspierające regulację emocji i napięcia fizycznego.

***Stimming** – zachowanie autostymulujące lub stereotypie. To powtarzalne aktywności pozbawione wyraźnego celu. Służą wewnętrznej regulacji osoby. Stimming obejmuje wszystkie zmysły i przyjmuje wiele różnorodnych form. Często kojarzy się z wykonywaniem powtarzalnych ruchów, takich jak bujanie się na krześle, tupanie nogą, machanie rękami. Jednakże można też stymmować przez dotyk, słuch i każdy inny zmysł.



Podsumowując, technologie wspierające osoby neuroróżnorodne są coraz bardziej dostępne – od prostych timerów, przez aplikacje organizacyjne, aż po specjalistyczne narzędzia do komunikacji AAC. To, co sprawdza się u jednej osoby, nie zawsze będzie idealne dla innej. Kluczowe jest testowanie i dostosowywanie narzędzi do indywidualnych potrzeb.