

Otroci in mladostniki z motnjo pozornosti: stik s seboj

✍ Viljem Ščuka

Najprej na kratko o motnjah pozornosti brez ali s hiperaktivnostjo (ADHD). Nevroznanost nam zadnja desetletja razkriva, da je ADHD genetsko pogojena organska sprememba v delovanju čelnih režnjev in bazalnih ganglijev, kar je vzrok za spremenjen (drugačen) način odzivanja. Poleg genetskih vzrokov so čedalje pogostejše prisotni moteči dejavniki okolja, ki povzročajo naraščanje števila otrok z ADHD. Trditev, da je ADHD razvojna motnja, vezana na otroštvo in adolescenco, ne zdrži več. Kadar simptomi vztrajajo še v obdobju odraslosti, pomeni, da je ta značilnost postala ob ustrezni kombinaciji genov in vplivov okolja dominantna – izraža se kot vedenjska značilnost nekaterih posameznikov. Za učitelja bi moral biti problematičen nevzgojen šolar, ne otrok z ADHD!

V Sloveniji živi s to 'motnjo' vsaj 20 tisoč šolarjev in 50 tisoč odraslih. Vprašanje je le, kdo jim 'natika' to diagnozo, saj so pri nas še vedno deljena merila o tem, kaj je še primerno vedenje v šoli, kaj doma in kaj na cesti. Prej bi rekli, da je vzrok za neustrezno vedenje šolarjev ohlapnost meril: *ne znamo jim postavljati jasnih meja dovoljenega in prepovedanega*, zaradi česar se otroci počutijo razdvojeni,

saj so za isto vedenje enkrat nagrajeni, drugič kaznovani. Sodobno naravna, tj. pretirano liberalna vzgoja, ki jo pojmuje kot popustljivo (permisivno), je vzrok za razpuščenost in nevzgojenost, ne pa nujno za simptome ADHD. Manipulativen tečež sicer lahko postane tudi ADHD-jevec, če mu starši niso dovolj zgodaj postavili meja dovoljenega in prepovedanega. Učitelju ne bo težko ločiti nevzgojenega nepridiprava od genetsko obremenjenega 'nerodneža', če bo pozoren na način vedenja. Nevzgojen otrok/mladostnik bo težaven predvsem tam, kjer nima strahu pred avtoriteto, tj. doma in med vrstniki, ker mu starši niso znali postaviti meja dovoljenega in prepovedanega. Ko želijo biti starši svojim otrokom prijatelji in ne trdna avtoriteta, bodo za te otroke avtoritete učitelji, policisti, vojaki, nasilneži itd. V odnosu do njih znajo biti nevzgojeni prebrisanci strpni in priliznjeno urejeni, doma in med vrstniki pa agresivni ter sovražni.

“Otroci z ADHD pa se vedejo nezrelo povsod, tudi pred avtoritetami, saj ne znajo biti potuhnjeni in prebrisani.”

Otroci z ADHD pa se vedejo nezrelo povsod, tudi pred avtoritetami, saj ne znajo biti potuhnjeni in prebrisani. Pred iznajdljivejšimi vrstniki in žal tudi pred učitelji izpadejo kot grešni kozli, zaradi česar razvijejo številne oblike nadomestnega vedenja, ki je povsem *nezavedno*, medtem ko deluje prebrisani šolar *zavestno*! Pravimo, da se šolar in odrasli z ADHD odzivata pretežno s čustveno motnjo, nevzgojeni prebrisanec pa z vedenjsko motnjo – čeprav bo tudi neustrezno vzgojen ADHD-jevec postal vedenjsko problematičen. Zaradi neustreznih so-

Odraslim (tudi staršem) pa zastavljam sledeča vprašanja:

- Ste sposobni stika s seboj?
- Kdaj prekinjate stik s seboj?
- Ste sposobni ozavestiti počutje?
- Kaj moti vašo zbranost?
- Kaj počnete avtomatizirano?
- So vaše odločitve ozaveščene?
- Nameravate nekaj spremeniti?
- Kako se ta trenutek počutite?

cialnih vzorcev iz zgodnjega otroštva, ki so običajno usmerjeni v pretirano kritiziranje s strani staršev, učiteljev in vrstnikov, razvijejo negativen občutek lastne vrednosti, vezan na socialno zavrtost, in občutek odrinjenosti, vezan na vzkipljivost, s katero si želijo izboriti ustrezno mesto v socialnem okolju. Včasih delujejo pretirano ihtavo in kričavo, včasih tiho in zagrenjeno, saj imajo zaradi težav pri postavljanju meja nenehne probleme v odnosih z okoljem. Njihov življenjski slog je zato naporen in krčevit, saj si nenehno prizadevajo biti drugačni, pa ne zmorejo. Največkrat se povsem nezavedno in nehote zatekajo v nadomestno vedenje.

Ker je ADHD predvsem motnja zbranosti in pozornosti, je na prvem mestu terapevtske obravnave urjenje stika s seboj. Gre za vztrajno 'napenjanje' prednjih predelov čelnih režnjev, kjer so središča samozavedanja (zavesti o sebi). To bi morali uriti že učitelji, a se v vsakdanji pedagoški praksi žal še ni uveljavilo urjenje samozavedanja, te značilno človeške lastnosti. Pedagogi s tem pri šolarjih zamujajo izjemno priložnost za oblikovanje zavestnih (svobodnih) odločitev in za sprejemanje odgovornosti zanje.

Sposobnost ozaveščenosti sebe pojmuje v našem jeziku kot *samozavedanje*. V angleškem jeziku je to *the self*, v nemškem *das Selbst*, srbskem *sebstvo*,

budisti ga imenujejo *tretje oko*, sicer pa ga opredeljujejo kot *vest*. Gre za dejavnost prednjih predelov čelnih režnjev, ki zmorejo biti preko povratnih zank pozorni na katere koli odločitve in dejavnosti v možganih. Živali tega ne zmorejo, ker njihovo delovanje temelji na enojnih zankah.

Stik s seboj je način urjenja miselne pozornosti in zbranosti (podobno kot pri meditaciji) in nikakor ni metoda sproščanja. Gre torej za urjenje zbranosti, pozornosti in vztrajnosti, ne za sproščanje! Vzpostaviti stik s seboj pomeni *ozavestiti sebe*, tj. usmeriti miselno pozornost v lastno odzivanje na neko trenutno dogajanje. Takšno miselno spremljanje sebe omogoči ozaveščen vpogled v lasten življenjski slog, saj je

najprej poudarek na stiku s seboj in šele potem na stiku z okoljem. Stik s seboj omogoča *zavestno* izpeljavo vseh življenjskih nalog, na katere lahko vplivamo z lastno voljo. Vsako zavestno odločanje je zato vedno vezano na stik s seboj. Ko prekinemo stik s seboj, je konec pozornosti.

Nekatere dejavnosti ne potrebujejo nenehne miselne pozornosti, ker smo jih zaradi manjše porabe energije v možganih prepustili avtomatizmu in jih izrinili iz zavesti. Takšne dejavnosti so npr. plavanje, smučanje, hoja, kolesarjenje, upravljanje avtomobila in računalnika ter številna druga ponavljajoča se opravila, včasih (iz malomarnosti) tudi pitje kave, hranjenje, branje, brskanje po nosu, praskanje

po zadnjici in druge dejavnosti, ki naj bi praviloma bile ozaveščene.

“ *Stik s seboj je način urjenja miselne pozornosti in zbranosti (podobno kot pri meditaciji) in nikakor ni metoda sproščanja.* ”

Še manj ustrezna je prekinitev stika s seboj v trenutku, ko je potrebno soočenje s čustveno neprijetno okoliščino (npr. s šolskim delom), ki zahteva ozaveščen odziv. V tistem trenutku posameznik z ADHD nima poguma ne za soočenje (samozavedanje) ne za rešitev iz zagate. Takrat se najraje poslužuje nadomestnega vedenja, prekine stik s seboj in neprijetnost nehote (nezavedno) izrine iz zavesti (“jo pomete pod preprogo”). Pomembno je torej ozavestiti, *kdaj in kako prekinja(te) stik s seboj*. Potem bo manj nevšečnosti, ki jih povzročajo nepredelane (neozaveščene) vsebine. Nemara bo manj žalosti, jeze, zamer, manj strahu, panike, treme pred avtoriteto, manj psihosomatskih motenj, zlorab hrane, alkohola, tobaka, drog, iger na srečo itd. in nenazadnje manj znakov sindroma ADHD.

Stik s seboj je napor, zato je treba šolarja, mladostnika ali odraslega z ADHD nenehno vpraševati: “Me še poslušas ali so ti misli zbežale drugam?” Takrat ga pogledamo v oči, se ga dotaknemo ter vprašamo, ali se morda težko sooča z nekim neprijetnim dogajanjem. Urjenje je sicer naporno, vendar je edini možen način vzdrževanja pozornosti v predelih čelnih režnjev. Brez centrov samozavedanja v čelnih režnjih bi pač ostali le sesalci in še naprej živeli povsem nezavedno in nagonsko.

Od stopnje pozornosti in moči vzburjenja bo torej odvisno, kako bo potekal stik in kakšen bo zaključek dogajanja. Stik je ustvarjalno dogajanje, saj ne gre le za iskanje ravnovesja, ampak za nenehno spreminjanje in s tem za rast in razvoj. Dogajanje lahko poteka znotraj telesa, ko gre za stik z nekim notranjim dogajanjem, lahko pa kot stik posameznika z okoljem. Pri ADHD sta motena pozornost in vzburjenje, kar ovira potek oz. samouravnavanje katerega koli dogajanja. ■



Foto: Matej Hožjan