

POGLED SKOZI ROŽNATA OČALA

Skotopični sindrom

mag. Katarina Kesič Dimic, prof. def.

(objavljeno na www.katarinakesicdimic.com, blog, junij 2015)

Prav gotovo ste bili kot otroci vsaj enkrat v svojem življenju deležni komentarja, da svet ni prav nič rožnat. Ali celo, da snemite rožnata očala in začnete realno gledati na življenje, ki ni prav nič enostavno.

Čudno! Zakaj so nam kar naprej vbijali v glave, da življenje ne more biti lepo in da mora biti težaško?

Sama nikoli nisem razumela, kaj mislijo s temi rožnatimi očali, ker jih nisem nikoli na nikomer videla. Predvsem pa sem si jih predstavljala ali kot očala, ki imajo okvirje v obliki rožic, ali pa takšne z roza stekli. Potemtakem bi ljudje zgledali nekako kot tisti panter iz risanke.

Jah, je že tako, da tudi pride dan, ko spoznaš osebo, ki ves čas nosi rožnata očala. Zavaljo lažjega, boljšega in kvalitetnejšega življenja. Po srečnem naključju sem se danes namreč udeležila predavanja Alana Penna iz Anglije, ki dela pod okriljem Inštituta Irlen (Kalifornija, ZDA).

Kar me je najbolj presenetilo, je bila njegova preprostost in odprtost. Človek je čakal v prazni predavalnici na udeležence in vsakemu poslušalcu stisnil roko ob prihodu. S tem je predvsem izrazil svoj ++ odnos (ko bo čas, pridemo tudi do nekaterih tem iz transakcijske analize) – na kratko: jaz sem ok in tudi ti si ok. Tega pogosto nisem navajena pri naših predavateljih. Večinoma stojijo na svojih odrih in se počutijo nekaj več od poslušalcev (+- odnos).

Ko so se udeleženci nabirali, je vsakemu izročil svojo vizitko. Človek v resnici ve, kako se dela poznanstva in posel. V Sloveniji tako dejanje večkrat prevedemo kot samohvalo. Všeč mi je bilo, da je na kratko predstavil sebe in svoje delo, saj je s tem še bolj poglobil ++ odnos. Navedel pa je tudi časovnico po minutah, kar je dajalo udeležencem občutek varnosti in predvidljivosti. Morda se bo kdo vprašal, zakaj pišem toliko o predavatelju: zato, ker si želim, da bo tole prebral tudi kakšen slovenski predavatelj in če nič drugega, za začetek vsaj stopil s svojega piedestala.

Kar me je najbolj pritegnilo, je bil klic po sodelovanju: »*We need more of me!*« Torej, gospod ni želel dokazati, da je edini in edinstveni na svetu, ki nekaj zna in mi tega nikoli ne bomo znali. Ta njegov stavek je izražal dejansko željo po tem, da se njegovo delo razširi v dobro otrok, z namenom dviga ravni kvalitete njihovega celotnega življenja.

O kakšnih rožnatih očalih torej govorim? Govorim o stanju, ki mu v Sloveniji rečemo **skotopični sindrom**, gospod Alan pa ga poimenuje kot **Irlen Syndrom**. Gre za motnjo vizualne percepcije, težavo v možganih, da ustrezno predelajo videne informacije. Ali po domače: možgani ne interpretirajo informacij, ki jih dobijo iz oči. V izražanju sem namenoma konkretna (malce manj strokovno sofisticirana), ker želim, da razume čim več ljudi. O motnji so zapisani že slovenski članki, zato ne bom

izgubljala časa z nevrologijo, ampak vam bom podala informacije, ki so bolj uporabne narave. **Če so oči naša kamera, morajo možgani sestaviti film – in tukaj se zatakne.**

Skotopični sindrom se od posameznika do posameznika zelo razlikuje – lahko je skoraj nemoteč/neopazen ali pa nam povzroča težave. **Najpogosteje je zamenjan za disleksijo.**

Kakšni so torej simptomi po besedah Alana Penna:

- **Občutljivost na svetlobo** (predvsem neonske luči, sama bi dodala tudi led svetlobo, močna sončna svetloba ...).
- **Neučinkovito branje** (izpušča, dodaja, preskakuje, slabo razume – veliko znakov, ki jih povezujemo z disleksijo).
- **Počasno branje** (težave s črkovanjem, branjem števil, črk, not, ne prepozna že znanih besed, težko sledi branju ...).
- **Motnje pozornosti** (ki se kažejo predvsem med branjem – utrujenost, guganje ... znaki, ki jih lahko zamenjamo za ADHD).
- **Utrujenost pri branju** (bolečine, solzenje oči, pikajoča bolečina v očeh, glavobol, slabost, razdraženost).
- **Slaba presoja prostora – globinski vid** (težko presoja razdalje in prostorske odnose, težave pri hoji po stopnicah, lovljenju žoge, vožnji, strah pri vožnji s tekočimi stopnicami ...).

Če torej povzamem, se težave vežejo predvsem na branje, večinoma jih označimo z disleksijo in pri delu s takšnimi osebami se znajdemo v slepi ulici, ker jim pri branju ne moremo pomagati.

Gospod Alan ni zanikal, da so pomembni tako **okoljski stresorji** (osvetlitev, kontrasti, barve, vzorci, oblika besedila, črk, presledki, zahteve po razumevanju in nastopanju) kot tudi drugi faktorji. Kot prvo je omenil pomembnost **vplivanja prehrane** (pravi, da do 30 %). Kot negativne faktorje je omenil gluten (žita z glutenom, npr. pšenica), mleko (kazein), umetna sladila (aspartam), kvas (za vzhajanje) in umetne ojačevalce okusa (pri nas žal zelo pogost mononatrijev glutaminat). O teh živilih sem pisala že nekaj časa nazaj, ko sem vam v branje priporočala knjigo o dieti GAPS. In ob tem sem se spet spomnila tudi srbskega pregovora: »*Zdrava creva, zdrava glava.*« Negativni faktorji so vsekakor tudi premalo spanja, nezadostna hidracija (voda!!!), stres in določene bolezni.

Kako lahko prepoznamo učenca s skotopičnim sindromom?

Gospod Alan pravi, da gre takole:

Nadarjeni učenci:

- Več časa porabijo za domačo nalogo in naloge z branjem.
- Poročajo o glavobolih, utrujenosti zaradi branja.
- Izogibajo se branju med prostim časom.
- Dosegajo slabe rezultate na testih, če so časovno omejeni.
- Težko sledijo.

Povprečni učenci:

- Zelo pogosto dobijo oznake učiteljev: »*Če bi se bolj trudil, bi bil lahko boljši.*«

- Slaba pozornost.
- Težave z vedenjem.
- Ocene ne odražajo vloženega napora.
- Glavoboli, utrujenost.

Učenci z emocionalnimi težavami:

- Anksioznost, stres.
- Distraktibilni, težko se umirijo.
- Glavoboli, utrujenost.

Učenci z učnimi težavami:

- Neučinkoviti bralci.
- Nadpovprečne verbalne sposobnosti.
- Glavoboli, utrujenost.

Zdaj veste skoraj toliko kot jaz, samo da niste spoznali karizmatičnega Angleža v živo. In seveda: kako se zadeva rešuje? Preprosto, hitro in učinkovito! Na način, kot so vam ga starši prepovedali: z rožnatimi očali! Šalo na stran: s testiranjem se določi barvni filter, ki posamezniku ugaja (»manjka«). Za osebe z manj težavami se lahko rešuje z barvnimi folijami (pokrivanje besedila), za tiste z več težavami pa kar z očali z barvnimi stekli. Rožnata očala torej še zdaleč niso utopija, ampak rešitev za marsikoga. No in seveda niso vedno rožnata. Lahko so modra, vijolična, zelena, ... odvisno od posameznika. Če mene vprašate, bi se odločila za očala. Zaradi vseh razlogov, ki sem jih slišala danes. Ker ne gre samo za branje. Gre za vaše funkcioniranje v svetu.

Gospod Penn pravi, da imajo od »rožnatih očal« lahko koristi naslednje skupine ljudi:

- Do 20 % bralcev s težavami.
- Do 46 % oseb s specifičnimi učnimi težavami (disleksija).
- Do 33 % oseb z ADHD in motnjami vedenja.
- Do 70 % oseb s poškodbami glave.
- Do 80 % oseb z MAS (boljša komunikacija, sodelovanje).
- Osebe z glavoboli in migrenami.
- Osebe z določenimi boleznimi, tudi v povezavi z vidom.

Glede barv bi dodala še svojo izkušnjo. Pri testiranju branja otrokom vedno ponudim barvne liste. Zaokroženo, zgolj 2 v celem razredu izbereta bel list, pa še to bi rekla, da iz navade. Vsi ostali izberejo barve, večinoma zeleno in modro (pastel).

Bi si pa upala trditi, da imamo verjetno skoraj vsi neke vrste skotopični sindrom in bi vsakemu od nas v določeni meri koristil pogled v/čez barve. Stvarnik si verjetno ni nadejal, da bomo nekega dne tako zelo nori, da bomo zaprti med štiri bele stene dihali postano plastičen zrak in gledali v črne zaslone. Mišljeno je bilo, da naše oči gledajo v zelenje bujnih gozdov in trav, živost rečnih ritmov, modrino jutranjega neba, žarečnost sončnega zahoda in barvitost okusnih sadežev. V končni fazi me je bivša sodelavka, profesorica likovne pedagogike poučila, da bela in črna nista barvi, ampak le svetlobi. Zame obstajata le kot nasprotji, kot jing in jang. In tudi prepričanje, da je v belih stanovanjih najbolj

svetlo, ne bo držalo. Bodite drzni in pobarvajte svoje stene. Skotopični sindrom gor ali dol, boste videli, kakšno spremembo bodo povzročile barvne stene.

Kdor je še vedno skeptičen (verjamem, da se bo marsikdo zgražal, da je tole spet en ameriški mambo džambo), pa naj si ogleda [ta posnetek](#). No, skeptik bo zatrjeval, da je zrežiran. Pa kaj, naj njegov svet ostane črno-bel!