

# Otroci in mladostniki z motnjo pozornosti: prevzemanje odgovornosti



✍ Viljem Ščuka

*Šolarji in mladostniki z motnjo pozornosti so nenehno na 'miselnem begu' in ne utegnejo ozavestiti sprotnega dogajanja, kaj šele da bi prekinili zmeden miselni tok in se vprašali: kdo, kaj, kdaj, kje in kako, s tem pa sprejeli odgovornost za odločitve, ki se nanašajo na poseg, ki naj spremeni neko dogajanje oz. stanje. Beseda odgovornost izhaja iz sposobnosti dati odgovor na zgornja vprašanja (angl. responsibility iz besed response, ability). Odgovoren je torej tisti, ki je sposoben pojasniti svoj poseg in posledično spremembo nekega dogajanja ali stanja. S takim odgovorom zagotavlja, da ostane polje pregledno in meja med sodelujočimi liki jasno začrtana. Da se ve, kdo pije in kdo plača.*

## Vsak je odgovoren zase

**P**oseg v dogajanje oz. spremembo stanja je lahko povsem načrtovano razumsko dejanje, lahko je čustveno pogojena odločitev ali pa čisto biološka potreba. Pravzaprav je čistega razuma in čiste biologije pri tem še najmanj, saj se čustva vpletajo tako na področje razuma kot biologije. Tako kot odrasli je tudi mladostnik pri sprejemanju odločitev 'krav pod kožo'. Nemalokrat se odločitve nanašajo na odpoved nesprijemljivemu, saj je

v vsakem od nas nekaj nesprijemljivih teženj. Odloča pa se vsak tako, da jih izživi, se jim odpove ali jih oddalji od sebe ('pomete pod preprogo'). Za odločitve sprejme odgovornost sam, saj je sam odgovoren za lasten življenjski slog in način bivanja. Vsak je pač odgovoren zase, saj naj bi poleg čustev in razuma razpolagal tudi s pametjo in vestjo.

V mladostniških letih sta še dopustna neodločnost in nihanje med dvema ali več možnostmi (ambivalenca), kasneje takšno nihanje opredeljujemo kot osebnostno nezrelost. Prav v tem je težava pri osebah z ADHD, ko se upirajo odgovornosti in s tem razmejivati med seboj in drugimi. Raje se umaknejo v obrambno vedenje, kjer je meja zabrisana, izbrani cilji napačni in naloge nedokončane. Tak umik oz. beg pred resnico in pred seboj je pri odraslih tudi znak neodgovornosti. Umik v obrambne mehanizme lahko postane pri osebah z ADHD življenjski slog, ki polje dogajanja zabriše do neprepoznavnosti. Da ne bi zabredel v resnejše življenjske težave, naj ga ozaveščeni odrasli opozarjajo na ozaveščenost njegovih posegov v neko dogajanje in na posredovanje jasnih odgovorov glede opravljenih posegov. Pri tem naj pazijo, da pri odgovorih uporablja jezik odgovornosti.

Odgovornost je tudi pripravljenost sprejeti posledice za lastne odločitve in storjena dejanja. Vsak naj bi poznal svoje obveznosti do drugih in sebe ter si jih prizadeval izpolniti. Imamo sicer svoje pravice, a izhajajo iz dolžnosti – ne obratno. Bistvena dolžnost mladih je npr. učenje, dolžnost odraslih pa delo in skrb za dom ter vzgoja otrok. Odgovornost je vezana na samostoj-

nost in zavestne odločitve. Dojenček, ki je še povsem odvisen od matere, še ne more biti odgovoren, je pa lahko že odgovoren malček, ko se sam odloča in si želi v odločitvah postati samostojen (neodvisen). Ker še nima izkušenj, se največkrat opeče in obtiči v nelagodju, kar je zanj imenitna izkušnja. Vzgoja naj bo torej vezana na izkušnje, ne na prepovedovanje ali kaznovanje.

Otroka oz. šolarja ni treba tiščati 'v vati', saj si s pretiranim varovanjem ne bo nabral dovolj izkušenj. Zlasti otrok z ADHD potrebuje nekaj ustvarjalne svobode in 'enajsto šolo pod mostom'. Učenje odgovornosti teče namreč do zrelih let (in čez), da bo postal posameznik samostojen in neodvisen, s tem pa odgovoren za sprejete odločitve in storjena dejanja.

Učenje odgovornosti je vezano na urjenje razmejevanja v 'jaz – ti' odnosih. Pazljivost je še zlasti potrebna pri osebah z ADHD, ker imajo nejasno predstavo o sebi in nizek občutek lastne vrednosti, kar jih dela plašne in nesamostojne. Neodločen posameznik se boji soočenja s problemom in zadevo 'pomete pod preprogo', da ne ve več, 'kdo pije, kdo plača' oz. kdo je odgovoren za stanje. Gre za *nadomestno vedenje* (odpori in obrambni mehanizmi), ki se jih posameznik ne zaveda in je prepričan, da je resnično vse, kar si domišlja, in pravilno vse, kar počne. Ta 'namišljeni teater' deluje prav neiskreno in je največkrat vzrok, da okolje odklanja posameznike z ADHD.

## Načini odpora

Odpor je nezavedno nadomestno vedenje, h kateremu se v neprijetnih

okolščinah radi zatečemo vsi. Pojavi se le ob srečanju z za nas neprijetnim dogajanjem, ko ne želimo videti, slišati in govoriti o neprijetnem – kot v zgodbi o treh opicah, ko si prva zatiska oči, druga ušesa, tretja usta. Posamezniki z ADHD se v odpor zatekajo še pogosteje, da bi se izognili neprijetnim obveznostim (doma, v šoli), srečanjem z neljubo osebo, soočanjem z realnim dogajanjem itd.:

- **Gostobesednost:** neprijetnemu vprašanju se izogne tako, da v nakazani odgovor vpleta številne druge zgodbe, o katerih govori na dolgo in široko, le o vprašanem ne pove nič. Govori glasno in hitro, krili z rokami, v pripoved vpleta anekdote, šale in drugo. Govori pač zato, da ne bi ničesar povedal.
- **Racionalizacija:** pred zastavljenim problemom se spretno umakne z modrovanjem in resnobno držo. Loteva se podrobnosti, išče vzroke, ki jih vedno najde zunaj sebe. Za vsako ceno hoče biti znanstven, kavzalen, empiričen in dialektičen, da bi bil prepričljiv. Ko najde vzrok, tj. grešnega kozla, se izmuzne.
- **Intelektualizacija:** deluje vzvišeno, govori vzneseno, napihnjeno. V odgovor na zastavljeno neprijetno ali izzivalno vprašanje vpleta manj znane tujke, pri tem pa navaja številne avtorje, ki so tak problem že obravnavali. Zelo zamotano in težko razumljivo tudi pove, kako so ga rešili. O sebi pa nič.
- **Umik v fantazijo:** ko doživlja srečanje kot nadležno in 'nujno zlo', govorca ne zmore zbrano poslušati. Misli mu nehote bežijo drugam in se jim kljub prizadevanju ne more upreti. Vseskozi ostaja nezbran, tiho, vljudno prikimava, gleda v prazno in komaj čaka, da bo neprijetnega srečanja konec.
- **Dialog 'gluhih':** v sodobnem času je odtujenost vse večja. Tudi socialne stike doživljajo kot odvečne in se sporazumevajo z odporom. Sogovornika ne zmoreta ozavestiti dogajanja in drug mimo drugega pripovedujeta vsak svojo zgodbo, ne da bi se poslušala. Navzven vljudno, vendar prazno.
- **Pozabljenost:** ko se posameznik želi

izogniti neustreznim sodbam o nekkih dogodkih ali osebah, se ne more spomniti imena, videza, vedenja, vsebine pogovora in drugih podrobnosti nepriljubljene osebe. Hitro pozabi na dogovorjeni zmenek ali na obljubljeno uslugo, čeprav je bil takrat trdno prepričan, da jo lahko izpolni. Šolar rad pozabi na domače zadolžitve.

- **Ukvarjanje s telesom:** ko posameznik želi prikriti zadrego, si grize ustnice, nohte, stiska pesti, vleče za prste, nos, uho, ščipa po vratu, vrta po laseh, praska po glavi, snema očala, menca oči, gladi brado, po-

varja s pomanjkanjem časa, pomeni, da se želi izmakniti soočenju z neprijetnostjo. Vsak ima pač čas za tisto, kar hoče, in ne za tisto, česar noče. Potrebuje le dovolj poguma, da bi sporočil, kaj hoče in česa noče. Ker pa takega poguma ne premore, se pogovoru izmika.

- **Žaljivost:** če je sobesednik zaverovan vase, si bo pred javnostjo krčevito prizadeval ohraniti dober vtis in nepoškodovano 'fasado'. Ko se razkrije njegova šibka točka, postane žaljiv, napadalen in nesramen. Ravna po načelu: napad je najboljša obramba, pri čemer ne manjka



Foto: Matej Hožjan

grkuje, zardi v obraz, požira slino, zdihuje, zeha, mečka rob obleke, 'obdeluje' nakit, popravlja kravato, krilo, vrta svinčnik ...

- **Vsiljivke:** ob neugodnem soočanju z realnostjo se posamezniku vsiljujejo razni neprijetni spomini, brezplodno razmišljanje in nepotrebni dvomi (obsesije), lahko pa postane ujetnik pretiranega redoljubja, sistematičnosti, nesmiselnih kretenj, varnostnih ukrepov in obredov (kompulzije), da bi ubežal pred neprijetno realnostjo. Pri mladostnikih ne manjka kletvic in pljuvanja.
- **Izmikanje:** ko se sogovornik izgo-

nesramnosti, žaljivk, kričanja in razbijanja.

- **Zamujanje:** posameznik si pred odhodom na neprijetno srečanje, sestanek ali konferenco vzame čas za drobna opravila, ki tisti trenutek sicer niso nujna. S tem nehote sporoča svojo nejevoljo v zvezi z načrtovanim srečanjem (lahko tudi službo). Podobno ravna šolar pred odhodom v šolo, ko postane zamujanje k pouku nekaj vsakdanjega, saj se tik pred odhodom od doma spomni na nekatere neopravljene obveznosti.
- **Opuščanje:** če se neka dejavnost

med potekom začena neprijetno zapletati, bo udeleženi našel dovolj opravičljivih razlogov za površnost ali za opuščanje posameznih faz (npr. odhod iz razpravne dvorane ali konferenčne sobe, 'špricanje' predavanja, odpoved udeležbe) ali za prekinitev celotne dejavnosti. Šolar gre pri tem lahko še dlje: pred učiteljem zvija aviončke iz testnih pol in jih spušča po razredu ...

## Obrambni mehanizmi

Obrambni mehanizmi so bolj zamotano nadomestno vedenje, saj postanejo z leti ustaljen vedenjski vzorec, ki mu posameznik ne more več ubežati. Gre za nenehno nezavedno izmuzljivost zaradi zabrisanih mej v jaz – ti odnosih, ki spominjajo prej na 'teater' kot na resničnost. Pri tem ne gre za namerno lažnivost in prebrisanost sprenevedanje, ampak nevrotično vedenje, ki ga posameznik doživlja kot realno in ne uvidi, da je namišljeno. Za lažje razumevanje predstavljam štiri oblike tega vedenja:

- **Introjekcija** pomeni vdano sprejemanje vsega, kar ponujajo drugi. Če je bil posameznik z ADHD vzgojen ponižno, bo ubogljiv in bo dovolil, da drugi šarijo po njegovem telesu in možganih, saj se boji, da bi izgubil zaupanje, varnost in ljubezen odraslih. Zaradi pomanjkanja samozavesti prevzema odgovornost za druge, premalo pa poskrbi zase. Potrebuje pohvalo drugih, ne zna pa poskrbeti za lastno ugodje. Raje torej ostane 'trpeče vdan' v usodo in prevzame vlogo Pepelke. To je sicer značilna osebnostna drža slovenskih mater ...
- **Projekcija** je ravno obratno dogajanje, ko odgovornost za lastne napake prenaša na druge, saj si domišlja, da on ne more delati napak. V otroštvu so ga prestrogi starši učili, da mora živeti čisto in brez napak. Ker pa smo ljudje krvavi pod kožo, se ne more sprijazniti, da je zmotljiv. Svoje 'grehe' pripisuje drugim ter jih doživlja kot moralno oporečne in sovražne – ne zmore pa vzpostaviti stika s seboj, da bi se soočil z lastnim 'grešnim'

vedenjem. Tudi ko se odziva impulzivno in žaljivo, za lasten neprimeren odziv krivi druge, zato se zanj noče opravičiti.

- **Retrofleksija** se nanaša na poškodovanje sebe, ko naj bi kaznoval (obtožil) druge. Tudi tu gre za nedoslednost v vzgoji, ko je bil posameznik za isto dejanje enkrat kaznovan, drugič pohvaljen. Ker ne zna postaviti jasne meje, tudi v kasnejših letih ostaja pri odločitvah razdvojen in nejasen. V stiski raje poškoduje sebe: si grize nohte, puli lase, praska do krvi ali pa si povzroča glavobol, tiščanje v grlu, stiskanje v prsni, tiščanje v želodcu itd. Med posamezniki z ADHD je veliko psihosomatskih motenj in celo bolezni, kot so npr. ekcem, revmatoidni artritis, diabetes, kronično vnetje sluznice debelega črevesa, intoleranca na nekatero hrano, rak itd.
- **Konfluenca** pomeni iskanje opore v močnejšem, pri čemer se šibkejši z njim 'zlije' in se mu podredi. Otrok je pred rojstvom v konfluenci z materjo, a si v letih odrasčanja prizadeva postati od nje neodvisen. Če ga mati predolgo priklepa nase, tudi kasneje ostane nesamostojen in ne zna prevzemati odgovornosti. Pri 'zlivanju' z močnejšim pa ni več demokratičnih odnosov, ampak le še odnos gospodar – hlapec. Potrošnik je npr. v konfluenci s trgovino, najstnik s pametnim telefonom, kockar z igralnico, debeluh s hrano itd.

## Jezik odgovornosti

Ko se posameznik z ADHD zateka k nadomestnem vedenju, ga je treba opozarjati na jezik odgovornosti. Odgovoren posameznik namreč govori o sebi (v prvi osebi ednine) in pometa pred svojim pragom. O drugih govori le, ko je vprašan za mnenje – in še takrat pove, da je njegovo mnenje neobvezujoče. Povsem neodgovorno je govoriti v prvi osebi množine, v smislu: »Naše mnenje je ...« ali v nedoločniku, npr.: »Zadeva bo končana, ko bo podano mnenje.« Takih nesmiselnih sporočil mrgoli v uradniškem jeziku,

ki kaže na odtujenost sodobnih medsebojnih odnosov.

Odgovorno ravnanje je vezano na besedo 'jaz', npr.: »Slabo se počutim, ko govoriš o meni v moji odsotnosti.« Meja je tu jasna: TEBI povem, da se JAZ slabo počutim ... Govorim torej o sebi – o tebi pa le, če me boš vprašal za mnenje. Vsak naj torej pometa pred svojim pragom. Odgovoren posameznik uvidi in prizna svojo napako, 'šibko točko' ali spodrsrljaj in se zanj opraviči.

“ Vzgoja naj bo vezana na izkušnje, ne na prepovedovanje ali kaznovanje. ”

Neodgovorno ravnanje se pojavlja pri posameznikih, ki ne znajo razmejevati med jaz – ti, moje – tvoje itd. Za neodgovorno ravnanje podajam primer: »Nekateri mislijo, da lahko govorijo o meni vse.« Ker sporočilo ne vsebuje mej, je neodgovorno, saj ni znano, *kdo, kdaj, kje, kaj in kako* nekaj govori. Doma, v šoli in na delovnem mestu naj posameznik napako prizna in prevzame odgovornost zanjo, da bi jo v naslednjem sporočilu lahko popravil. Zato naj si ne 'zatiska oči' in beži iz realnosti v nezavedno.

Da bi posameznik z ADHD (p)ostal odgovoren, ga je treba nenehno opozarjati na *jezik odgovornosti*, da bi se naučil prevzeti odgovornost za podano izjavo. Vsaka njegova izjava naj vključuje odgovor na vprašanja: kaj, kdo, kje, kako, kdaj. Tak način soočanja preprečuje neodgovornost in s tem nepotrebne nesporazume. ■

### Za razmislek in pogovor:

Si pripravljen prevzeti odgovornost za neko svoje neustrezno dejanje? Znaš drugim jasno tolmačiti in prepričljivo zagovarjati lastne odločitve?

Katere okoliščine te največkrat silijo v izmikanje odgovornosti?

Katero vedenje pri drugih ocenjuješ kot neodgovorno?

Se kdaj zalotiš pri uporabi jezika neodgovornosti?