



# Ko branje utruja in je glava težka

Skotopični sindrom oz. sindrom Helen Irlen je v Sloveniji slabo poznan, čeprav raziskave kažejo, da je precej pogost

Vas moti sončna svetloba? Kaj pa bleščanje? Vas motijo močne ali fluorescentne oz. neonske luči? Imate težave s koncentracijo pri branju ali pisanju?

Vas zlahka kaj zmoti, kadar berete ali pišete? Ste nerodni? Se zaletavate v robove miz ali podboje vrat? Ali kot sopotnik v avtomobilu postanete zaspani? Ali postane-

te zaspani, kadar vozite?

Če ste na vsaj na eno vprašanje odgovorili pritrdilno, preverite, ali morda nimate skotopičnega sindroma oz. sindroma Helen Irlen.

## Kaj to sploh je?

Skotopični sindrom oz. sindrom Helen Irlen je motnja senzoričnega uravnavanja in povzroča vrsto simptomov, npr. občutljivost

na svetlobo, težave z branjem, težave s koncentracijo. Gre za težavo s procesiranjem vidnih informacij v možganih in ne za težavo z očmi.

V literaturi in objavljenih raziskavah lahko zasledimo, da je skotopični sindrom oz. sindrom Helen Irlen zelo pogost. Težave, ki jih sindrom povzroča, ostanejo vse življenje, lahko pa se spreminjajo od otroštva do odraslosti. Sindrom

je v enakem odstotku prisoten tako pri deklicah kot pri dečkih, lahko je prirojen (v 80 %) ali pridobljen kadarkoli kasneje v življenju kot posledica pretresa možganov, udarcev v glavo ...

S pomočjo barvnih folij Irlen ali spektralnih filtrov Irlen (barva je za vsakega posameznika specifičen odtenek, lasten samo njemu, individualna, česar ni mogoče reševati s pomočjo kakršnih koli barvnih stekel, pač pa mora natančno barvo filtra določiti Irlen diagnostik) lahko dosežemo izboljšanje tudi na področjih anksioznosti in stresa, samozavesti in samopodobe, boljšega počutja, normalnega ritma spanja, kadar je kar koli od naštetega posledica skotopičnega sindroma oz. sindroma Helen Irlen.

### **Kako ugotovimo, ali imamo skotopični sindrom?**

Da bi ugotovili, ali posameznik sindrom ima, mora najprej rešiti vprašalnik (dostopen tudi na: <http://strokovnicenter.splet.arnes.si/svetovanje-in-izobrazevanje/skopticni-sindrom-irlen/vprasalnik-in-informacije/>), na podlagi katerega se odločimo, ali je testiranje smiselno ali ne. Če se za testiranje odločimo, le-to lahko poteka na dveh stopnjah: na prvi stopnji se testiramo za uporabo barvnih folij Irlen (pri certificiranih presojevalcih Irlen), na drugi stopnji pa za uporabo očal z barvnimi filtri Irlen (pri Irlen diagnostiki na Irlen kliniki Slovenija).

Tudi v Centru IRIS (Center za izobraževanje, rehabilitacijo, inkluzijo in svetovanje za slepe in slabovidne) opravljamo testiranja za sindrom Helen Irlen v okviru projekta, ki ga sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada, z naslovom Strokovni center za celostno podporo otrokom in mlado-

## **Ljudje s skotopičnim sindromom imajo lahko katerokoli od naslednjih težav:**

- počasneje ali neučinkovito berejo,
- slabo razumejo prebrano,
- težko neprekinjeno berejo dalj časa,
- slabše zaznavajo globino,
- slabši so pri športih z žogo,
- nadpovprečno so občutljivi na svetlobo (bleščanje),
- so nemirni,
- imajo slabšo pozornost in koncentracijo,
- pogosteje doživljajo glavobole, so razdražljivi in utrujeni.

stnikom z okvaro vida ter otrokom in mladostnikom s primanjkljaji na posameznih področjih učenja. Projekt bo trajal do 30. septembra 2020.

### **Branja se je vedno treba naučiti**

Branje je razmeroma nova človeška dejavnost, saj človek bere šele 5000 let, zato po mnenju strokovnjakov za branje ni naravno usposobljen, kot je usposobljen za opazovanje, premikanje, poslušanje. Branje je proces, ki se ga je treba naučiti ne glede na to, ali otrok nima sindroma Helen Irlen in bere brez vseh pripomočkov ali pa sindrom Helen Irlen ima in bere s pomočjo barvnih folij Irlen

ali očal z barvnimi filtri Irlen. Slednji odstranijo le eno plast težav in omogočajo, da se besedilo umiri, se ne megli, ne vrtili, ne izginja ..., gledanje postane lažje in bolj prijetno.

### **Kako lahko starši pomagamo otroku s skotopičnim sindromom?**

Pozorni moramo biti na izbiri papirja (mat eko papir namesto sijočega belega). Pri branju oz. katerikoli aktivnosti, ki ga vključuje, moramo otroku dati na voljo dovolj časa. Pri tem ga spodbujamo, da uporablja barvne folije (ali očala z barvnimi filtri). Pri izbiri knjig bodimo pozorni na pisavo (običajno je primerna pisava Arial). Pri branju otroku dovolimo, da uporablja leseno ravnilo in/ali povečevalno steklo; koristilo mu bo tudi stojalo za knjige. Čeprav bere v hiši, mu dovolimo, da uporablja kapo s šiltom. V okolju, kjer ta otrok živi, se izogibajmo močnim barvam, kontrastom in vzorcem. Kolikor je le mogoče, zmanjšajmo fluorescentno oz. neonsko osvetlitev in tudi sicer pri barvah prostora raje posnemajmo naravo kot pa kričeča oglasna sporočila.

**NINA ČELEŠNIK KOZAMERNIK**

*Uporabljajmo naravno svetlobo in pri barvah prostora raje posnemajmo naravo kot pa kričeča oglasna sporočila.*



RAWPIXEL