

Buđenje - udruga za razumijevanje ADHD-a

HIPERAKTIVNI
SANJARI

Autori: Marko Ferek, Nikolina Ferek

Za nakladnika
Buđenje - udruga za razumijevanje ADHD-a

Predsjednik udruge
Marko Ferek

Naklada
2000 primjeraka

Tisak
INTERGRAFIKA-TTŽ d.o.o.



O nama

ČINJENICE..

- ❖ udruga Buđenje je neprofitna organizacija koja je započela s radom u ožujku 2005. godine kada je Marko Ferek održao svoje prvo predavanje
- ❖ u pet godina aktivnosti više od 1000 ljudi je postalo članom udruge
- ❖ udruga Buđenje je član međunarodne organizacije ADHD Europe

GLAVNI CILJ..

- ❖ udruge Buđenje je ukazati da među ADHD populacijom postoje kreativni pojedinci - hiperaktivni sanjari
- ❖ od svog osnutka udruga Buđenje educira i podiže nivo svjesnosti o hiperaktivnim sanjarima i ADHD-u

EDUCIRAMO..

- ❖ da osobine poput nepažnje, hiperaktivnosti i impulzivnosti mogu biti veliki potencijal te da su neki ljudi zahvaljujući tim osobinama kreativni, znatiželjni, maštoviti, osjećajni, strastveni
- ❖ da su često zbog nerazumijevanja i neprihvatanja njihove različitosti takva djeca kritizirana zbog čega gube samopouzdanje te njihov potencijal ostaje neprepoznat

Marko Ferek



Marko Ferek diplomirao je 2003. godine na ACMT (American College of Management and Technology) u Dubrovniku. Godinu dana nakon završetka studija osniva u Zagrebu udrugu Buđenje.

Marko Ferek je zbog svojih osobina tijekom školovanja doživio puno neuspjeha i kritika što je dovelo do gubitka samopouzdanja. Igrom slučaja, u određenom periodu shvatio je da su problemi poput nepažnje, sanjarenja i hiperaktivnosti koje je imao zapravo velika prednost te je odlučio društvu prikazati te osobine u cijelosti i sve dobro što iz njih proizlazi.

U pet godina djelovanja udruge održao je više od 200 predavanja i radionica na stručnim skupovima, u brojnim osnovnim školama, bolnicama, centrima za odgoj i obrazovanje, kroz koje je obuhvaćeno više od 10000 roditelja, profesora, logopeda i ostalih stručnih suradnika. Kao predavač sudjelovao je i na međunarodnim konferencijama u Hong Kongu, Londonu i Ljubljani. Autor je knjige "Hiperaktivni sanjari - bolji, lošiji, drugačiji". Gostovao je u mnogim tv i radio emisijama te raznim časopisima i novinama.



Hiperaktivni sanjari

Vjerojatno ste već čuli za djecu koja su hiperaktivna, nepažljiva, koja imaju slabu koncentraciju i sanjare. Takvu djecu nerijetko se opisuje kao tvrdoglavu, neposlušnu, lijenu ili zločestu. Kao objašnjenje, često im je pripisan sindrom ADHD (deficit pažnje/hiperaktivni poremećaj). S druge strane, to su djeca koja znaju zasjati i iznenaditi svojim mogućnostima. Koliko se tu radi o poremećaju ili deficitu, a koliko o darovitosti i velikoj kreativnosti, pitanje je koje zbunjuje ne samo odgajatelje i roditelje, već i neke stručnjake.

Danas se na karakteristike poput nepažnje, hiperaktivnosti i impulzivnosti gleda kao na nešto negativno, nešto što se treba ukloniti. No neki su ljudi zahvaljujući tim osobinama kreativni, znatiželjni, maštoviti, osjećajni, strastveni. Međutim, često okolina u kojoj se nalaze nije za njih motivirajuća zbog čega oni ostaju neiskorišteni i sve ove pozitivne osobine ne dolaze do izražaja. Dobivaju krivu sliku o sebi i tako gube samopouzdanje.

Razlog neprepoznavanja i neiskorištavanja njihovog potencijala leži u nedovoljnoj educiranosti okoline što dovodi do krivih očekivanja. Promatrajući takve osobe isključivo kroz obrazovni sustav ili kroz sindrom ADHD nećemo ih sagledati u cijelosti niti ćemo vidjeti da u njihovoj različitosti ne leži nikakav deficit niti poremećaj, već dar.

Ptica i mačka

Ako treniramo pticu da trči, hoće li ona trčati jednako spretno i brzo kao i mačka?

Neće, zbog toga jer je ptica drugačija od mačke. Koliko god mi učili i trenirali pticu da trči, ona nikad neće jednako brzo i jednako kvalitetno trčati kao i mačka. Razlog tomu nije nikakav deficit niti poremećaj, već različitost. Ali ako dopustimo ptici potrebnu slobodu, ako joj se prilagodimo i dopustimo joj da se prikaže onakva kakva uistinu je, vidjeti ćemo njena prekrasna i moćna krila. Tada ćemo vidjeti da deficit nije bio u njoj, već u našem sagledavanju ptice.

Tek onda će ptica postati ptica!

Osobine

- *Dok su bila mala, djeca su imala snažne interese za određene stvari (možda okolini nerazumljive) – fiksacije*
- *Rade prebrzo i čine nepotrebne greške, a ne greške vezane uz neznanje*
- *Snažno su usredotočeni kad rade ono što vole i to rade jako dobro*
- *Govore, pjevaju i šapću samima sebi*
- *Nisu konzistentni; jedan dan mogu, drugi dan ne mogu*
- *Ponekad ne mogu izraziti misli na logičan i razumljiv način*
- *Jako dobra percepcija, velika moć zapažanja*
- *Izrazito znatiželjni, ne zadovoljavaju ih površna objašnjenja*
- *Preuzimaju rizik*
- *U odrasloj dobi ne motiviraju ih nagrade i novac, nego njihovi interesi*

...osobine

EMOTIVNOST

- Doživljavanje (razmišljanje) onoga čime se bave cijelim svojim duhom
- Postaju opsesivni i strastveni u svojim interesima, pokazuju strahovitu znatiželju za određene stvari
- Emocije im omogućuju da razmišljaju dublje, šire, jasnije...
- Loše funkcioniraju u aktivnostima nevezanima za njihove interese
- Kad su pod emotivnim žarom i snažnim interesima ulaze u hiperfokus – stanje snažne koncentracije

HIPERAKTIVNOST

- Hiperaktivnost (višak energije) je dio njihove prirode – oni su takvi
- Hiperaktivnost je odraz njihovog aktivnog uma
- Igranje olovkom, hodanje po sobi, vrpoljenje ili neki drugi pokret olakšava im održavanje protoka energije – postaju opušteniji, lakše razmišljaju, lakše se koncentriraju

...osobine

POJMOVNO RAZMIŠLJANJE

- Ne razmišljaju linearno već pojmovno (u globalu) – prvo se shvaća pojmom (slikom), a zatim se shvaćaju detalji
- Vizualiziraju kako bi nešto shvatili
- Problem sa shvaćanjem onoga što su pročitali
- Često svoje misli objašnjavaju slikovitim primjerima

SANJARENJE

- «Budno sanjanje» - boravljenje u svojim mislima, u svojem podsvjesnom svijetu
- Podsvjesni svijet je beskonačan, nepredvidiv
- Lutajući um omogućuje im da na problem gledaju iz drugačije perspektive i time nailaze na kreativna rješenja



ADHD *deficit pažnje/hiperaktivni poremećaj*

NEPAŽNJA

- Ne slušaju kad im se izravno obraća
- Problem u pažljivom slušanju ili čitanju
- "Odlete" usred konverzacije
- Kratka koncentracija
- Lako ometani od okoline
- Problemi u organizaciji
- Vrlo brzo se dosađuju

HIPERAKTIVNOST

- Često tresu rukama ili nogama ili se vrpolje na stolici
- Ne mogu dugo mirno sjediti na jednom mjestu, radnim stolom
- Često imaju poteškoća ako se treba mirno i tiho igrati ili obavljati slobodne aktivnosti
- Često su u "pogonu" ili kao da ih "pokreće motor"

IMPULZIVNOST

- Često „istrčavaju“ s odgovorima prije nego što je pitanje postavljeno do kraja
- Često imaju poteškoća s čekanjem reda
- Često prekidaju ili ometaju druge (npr. upadaju u razgovor ili u igru)

...ali

NEPAŽNJA ➡ **MAŠTOVITOST, KREATIVNOST**

Um koji je pun ideja i mašte vrlo je teško usmjeriti na nešto monotono i jednolično, što ne znači da ima problema s pažnjom. Baš zato što im je pažnja usmjerena na vlastite misli doimaju se kao nepažljivi.

HIPERAKTIVNOST ➡ **IZVOR ENERGIJE**

Kada se bave onime što ih interesira, višak energije počinje služiti kao gorivo i postaje neiscrpna energija za aktivnosti koje obavljaju.

IMPULZIVNOST ➡ **ODLUČNOST**

Vrlo često ljudi ne započinju nešto zbog previše analiziranja, zbrajanja i oduzimanja. Neke se stvari mogu napraviti i ostvariti iako statistike govore da to nije moguće. Njihova impulzivnost i nestrpljivost često ih gura naprijed.

Popratni simptomi

...nastaju zbog nerazumijevanja i neprihvatanja njihove različitosti.

- *Nisko samopouzdanje*
- *Depresija*
- *Društvena izolacija*
- *Strah od učenja nečeg novog*
- *Zlouporaba alkohola i droge*
- *Devijantno ponašanje zbog nagomilanih frustracija*
- *Osjećaj da ne daju svoj maksimum*
- *Maska*

Savjeti

Hiperaktivni sanjari bolje funkcioniraju u sljedećim uvjetima:

- U nepoznatom okruženju ili novim zadacima (npr. početak školske godine, raznobojni uzbudljivi i stimulirajući edukativni materijali)
- Ako za svoje ponašanje dobivaju povratne informacije koje slijede odmah nakon pojave određenog ponašanja. Pri tome se treba držati načela: barem tri puta više pozitivnih popratnih informacija (pohvala, fizička nježnost, posebna privilegija) nego negativnih posljedica (ignoriranje, kritika konkretnog ponašanja)
- Kod individualnog pristupa

U školi:

- Ocjenjujte trud, a ne znanje
- Vizualizirajte gradivo koristeći razne nastavne metode
- Potkrepljujte poželjna, pozitivna ponašanja
- Omogućite da pomažu drugima ukoliko vidite da su dobri u onome što rade
- Tijekom nastave omogućite kratke pauze ili izlazak iz razreda

Aktivnosti udruge

- Predavanja i radionice za roditelje, stručnjake, učitelje te sve koji se bave djecom i mladima
- Radionice s terapeutskim igrama za djecu
- Mjesečni sastanci za roditelje i odrasle s ADHD-om
- Web stranice www.budjenje.hr i www.hyperactivedreamers.com donose informacije o aktivnostima udruge, termine održavanja predavanja i radionica, novosti vezane za ADHD i neke druge aktualne teme
- Forum - mjesto gdje možete pitati, dobiti savjet, razmijeniti iskustva...



Radionice

Radionica u tri zabavne i poučne vježbe u trajanju od sat vremena dočarava dio osobnosti djece sa simptomima ADHD-a i prikazuje um jednog hiperaktivnog sanjara.



Predavanja

HIPERAKTIVNI SANJARI - osobno iskustvo

Nazvati «Hiperaktivni sanjari – osobno iskustvo» samo predavanjem bilo bi zasigurno nedovoljno. Ovo je splet priča ispričan na maštoviti i snažan način u kojima vidimo da odstupanje od normi može biti velika prednost. Vidimo da iz naizgled loših osobina poput nepažnje, hiperaktivnosti i impulzivnosti nastaju pozitivne – kreativnost, osjećajnost, znatiželja.

«Hiperaktivni sanjari – osobno iskustvo» će vas nagnati da pogledate dublje i vidite tako očite a opet skrivene potencijale – hiperaktivne sanjare!



HIPERAKTIVNI SANJARI U ŠKOLI

Motivacijsko predavanje koje na dinamičan način učiteljima te svima koji se bave odgojem i obrazovanjem djece i mladih pruža bolje razumijevanje, savjete te kako prepoznati i ojačati pozitivne strane takve djece.

«Hiperaktivni sanjari u školi» senzibilizira te diže razinu ponosa, važnosti i stvara viziju uspjeha...

...predavanja

“Sjajno predavanje. Ganuta sam!”

D. B. M., profesorica hrvatskog jezika

“Odlični ste! Ja imam tu dijagnozu i ovo je bilo pravo buđenje za mene!”

D. Đ., diplomirana socijalna radnica



“Tvoja prezentacija osobnog iskustva rasvijestila mi je neke spoznaje više nego sve što sam do sada naučila i znala. Hvala!”

A. H., pedagog

“Prekrasno, hvala na vašim riječima, ohrabрили ste me da nastavim dalje, jer mi je dijete hiperaktivni sanjar.”

M. B., roditelj



“Drago mi je da sam danas bila ovdje. Čovjek uči dok je živ!”

S. L., profesorica TZK-a



Knjiga

Među top 10 najprodavanijih knjiga u tom području!

Hiperaktivni sanjari - bolji, lošiji, drugačiji Osvrt na ADHD - deficit pažnje/hiperaktivni poremećaj

III. IZMIJENJENO I DOPUNJENO IZDANJE

Knjiga "Hiperaktivni sanjari" Marka Fereka nastala je na temelju njegovih predavanja, a obuhvaća dijagnostiku, liječenje te važnost samopouzdanja u djece s karakteristikama ADHD-a. Odgovara nam na pitanje tko su hiperaktivni sanjari te kako se isprepliću maštovitost, emotivnost i istraživački duh sa nepažnjom, hiperaktivnošću i impulzivnošću. Knjiga nudi osobnu priču odrastanja i put od djeteta koje je skrivalo svoju osobnost i htjelo postati kao i drugi do osobe koja je spoznala svoj potencijal i oslobodila se očekivanja okoline, prihvatila svoju različitost i u tome pronašla neiscrpan dar.



...knjiga

“Jučer poslije podne sam drugi put u svojem skoro polustoljetnom životu pročitala knjigu u jednom dahu - bili su to “Hiperaktivni sanjari”.”

Vesna Žilić, defektolog, socijalni pedagog



“Knjiga “Hiperaktivni sanjari” nešto je sasvim drugačije od onoga što smo mogli čuti na malobrojnim predavanjima o radu s djecom s ADHD dijagnozom. Ne samo što pomaže pri razumijevanju nego i nadahnjuje!”

Ina Randić Dorđević, profesorica hrvatskog jezika



“Hvala!! Pročitala sam knjigu, i napokon mi je jasno zašto se sve to događa meni i sretna sam što nisam sama!”

H. A., studentica

“Vaša knjiga je otkriće i svjetlo u mraku.
“Mali Princ” by Marko Ferek”

Slavica Bičanić, roditelj

Buđenje - udruga za razumijevanje ADHD-a, Zagreb

Za sve informacije možete nas kontaktirati putem

mobitela :
098 / 997 - 8915

te na e-mail :
budenje@gmail.com

žiro račun:
2360000 - 1101 800658 (Zagrebačka banka)

Pisma i pošiljke šaljite na adresu:
Kačićeva 4, 10 000 Zagreb

www.budenje.hr
www.hyperactivedreamers.com

**HIPERAKTIVNI
SANJARI**

Ova brošura tiskana je uz novčanu pomoć Ministarstva zdravstva i socijalne skrbi