

**Hogyan lehet megtanítani  
a gyerekeknek a  
FÓKUSZÁLÁST  
egy célzott mese  
segítségével**

**Peti és az elveszett hátizsák**  
*figyelemjavító mese*

írta: Hanula Erika

[mindenmegtanulhato.hu](http://mindenmegtanulhato.hu)

## Bevezető tanároknak és szülőknek

Felnőttként tudjuk, hogy milyen fontos a koncentráció képessége, hogy ez mennyire **szükséges** nem csak a **tanuláshoz**, hanem **az élet minden területén**.

A gyerekek figyelme születésüktől fogva folyamatosan erősödik, és ideális esetben annyi és olyan szintű kihívásokkal találkozik, amelyek folyamatosan és fokozatosan edzik azt. Azért írom, hogy ideális esetben, mert mindannyian tudjuk, hogy milyen sokszor **nem tud ez megvalósulni** az információdömpingben, a készen kapott, képernyőn sugárzott képekben, az “egykattintásos” virtuális világban és hát a végtelenségig elcsigázott és elhavazott szülői környezetben.

Egyszóval nem könnyű a helyzet, mert a gyerekek sokszor **úgy kerülnek iskolába, hogy nem képesek a korosztályi figyelmi szintet fenntartani** és a későbbiekben is inkább **csak próbálják kapkodva behozni** a lemaradást és messze vannak attól, hogy élvezzék a fejlődés útját.

Én viszont hiszem azt, hogy mindig, igen mindig lehet változtatni, csak úgy kell a gyerekekhez (kamaszokhoz) fordulni, hogy az érthető és befogadható legyen a számukra. Minél idősebb egy gyerek annál **tudatosabban** lehet ehhez a kérdéshez is hozzáállni, és igenis **el lehet neki magyarázni, mi az a figyelem**, milyen fajtái vannak, hogyan lehet erősíteni, és hogy hogyan lehet visszahúzni a figyelmét arra, amin éppen dolgozik.

Ebből a gondolatmenetből született az alábbi mese és a hozzá tartozó “feladatok”, azaz egy beszélgetésfolyamat, amelyet **lépésről lépésre elmagyarázok**, hogy bármelyik szülő, tanár vagy bármilyen gyerekekkel foglalkozó személy **könnyen végig tud vinni**.

Előjáróban csak annyit, hogy nem csak az fontos, *miről* beszélgetünk, hanem az is, *hogyan*.

Tehát keress egy **megfelelő alkalmat**, amikor érzelmileg nincsenek túlfűtve a gyerekek (nincsenek se túlpörögve, se nem stresszelnek éppen valamin). Az egész beszélgetést lengje át a **nyitottság, az ítélkezésmentesség, a kíváncsiság és a jókedv** érzése. A valódi tanulás ilyen környezetben tud a leginkább megvalósulni.


Első körben csak annyit kérj a gyerekektől, hogy hallgassák meg a mesét, amit felolvasol, és utána erről fogtok beszélgetni.

## Peti és az elveszett hátizsák

Egy szép őszi napon, pont/nem olyanon, mint a mai, Peti és az osztálytársai kirándulni mentek a közeli erdőbe. Nagyon várták már ezt a napot, mert ez nemcsak egyszerű kirándulásnak ígérkezett, hanem bizonyos tekintetben versenynek is, és Peti imádta a megmérettetéseket. Az volt a feladatuk, hogy minél több növényt és állatot keressenek az erdőben, azt fotózzák le és írják föl egy listára. Minderre két óra hosszuk volt és a nyertes a végén valami igazán szuper díjban részesül.

Mikor reggel Peti és az osztály kiértek az erdőbe, már langyosan sütött a nap. A fiúk nagyon eltökéltek voltak, elhatározták, hogy mindenáron megnyerik a versenyt. A hátizsákokat lerakták egy fa tövében, és azonnal munkához láttak. Szerencsére **szépen sütött a nap, a fák lombjai közt sok napfény szűrődött be az erdőbe.** Mivel jó látási viszonyok voltak, folyamatosan bővült a megfigyelt állatok és növények listája: mókus, pocok, cserebogár, fagyöngy, tölgyfa, moha és folytathatnám. Egy idő után nehezedett a feladat, de Peti **a szeme sarkából** újabb és újabb fajokat vett észre.

A két óra gyorsan eltelt, és Peti a barátaival visszament a kiindulási ponthoz. Már nagyon éhes volt, szeretne volna mielőbb megtalálni a hátizsákját. Az viszont nem volt sehol. Kereste itt, ott, amott, de semmi. Közben a nap is elbújt, és homályos szürkesség lepte el az erdőt. Napközben egyszerre mindenre is tudott figyelni, hogy lehet az, hogy most meg egyetlen dolgot nem képes meglátni?! Tehetetlenül álldogált a tisztáson, és a hasa korgását hallgatta.



Aztán ahogy a kezében lévő telefonra esett a tekintete, eszébe jutott valami. Egyszer, amikor kicsi volt a szüleivel egy barlangtúrán vett részt, ahol mindenkin fejlámpa volt, és így a legnagyobb sötétben is megtalálták az utat. Fogta a telefonját, bekapcsolta rajta a lámpát, így a homályos erdőben máris erős fénysugár jelent meg. Peti elindult, hogy ennek a lámpának a fényénél keresse meg a táskát.

**Most már nem vitték el a figyelmét a szeme sarkában felbukkanó dolgok, csak arra figyelt, amire a lámpa fénye világított.** Így, hogy kevesebb dolgot kellett végigpásztáznia a tekintetével, gyorsabban is haladt. Nem telt bele pár perc és rá is bukkant a világosbarna hátizsákjára egy fa tövében. Nem csoda, hogy nem vette észre eddig, szinte teljesen beleolvadt a környezetébe a színével. Még jó, hogy nálam volt a telefon a lámpájával, gondolta, ahogy zsebre vágta, és azonnal nekikezdett a sajtos szendvicsének.

*vége*

A mese után a következőket beszéljük meg. Lehetőleg a gyerekek gyűjtsék össze a dolgokat, még ha nem is sikerül elsőre a pontos választ megadniuk.

## Miért volt más a kétfajta keresés?

- Egyszer az **egész környezetet** figyelte, minél több dolgot kellett megfigyelnie
- Másodszor kifejezetten **egy dolgot** kellett megtalálnia, erre kellett leszűkítenie a figyelmét.

## Petinek mi segítette a figyelmét?

- Először **a nap fénye**
- Később **a lámpa fénycsóvája**

## Ez a kétfajta figyelem létezik:

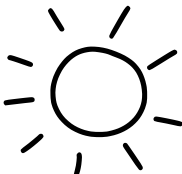

- Pásztázó**
- Koncentrált, **fókuszált**, mást kizáró

## Tudtok olyan helyzeteket mondani még a való életből, amikor pásztázó avagy koncentrált figyelemre van szükség?

Ha itt nem tudnak semmit mondani, a tanár adhat helyzeteket, a gyerekeknek pedig el kell dönteni, melyik fajta figyelemhez tartozik.

- Utcán közlekedve, boltban, közlekedésnél, autóvezetésnél, stb
- Olvasásnál, tanulásnál, fogalmazás írásánál, rajzoláskor

Érdemes közben a táblára (vagy egy papírra) **felírni** a megbeszélte dolgokat valahogy így:

pásztazó figyelem	fókuszált figyelem
	
autóvezetés séta a városban shoppingolás ...	tanulás olvasás játék rajzolás ...

## Hogyan tudod elérni, hogy az egyik vagy a másik fajta figyelemre kapcsolj?

-A pásztázó figyelem az **alapbeállítottságunk** (az evolúcióban fontos szerepet játszott), de tudatosan is rá lehet állni. Például sorolj fel 3 dolgot, amit most hallasz, sorolj föl annyi színt, amennyit most láatsz, stb.

-A koncentrált figyelemhez nagyon jó, ha a zavaró körülményeket eltávolítod a környezetedből: ezért kell tanuláskor kikapcsolni a telefont, és minél inkább rendezett körülmények közt lenni. Így kevesebb dolog van a “szürke zónában”, kevesebb dolgot kell tudatosan kiiktatni. Ha elkalandozik a figyelmed, **vedd észre, hogy a fénycsóvád hova világít, majd tudatosan húzd vissza.**



## Extra záró feladat:

Osszd a gyerekeket két vagy több csapatra és minden csapat készítsen valamilyen **vizuális megjelenítést** a kétfajta figyelemre, ahol (szavakkal) felsorolják a legfontosabb tudnivalókat is. (Pl. egy napot és egy lámpát rajzolnak, a fénycsóvába beírják a kulcsszavakat) Nagy plakátra dolgozzanak, hogy a végén ki lehessen tenni a falra.

## Visszautalás a mesére:

Ha a későbbiek során (napokkal hetekkel később) a gyerek figyelme elkalandozik érdemes megkérdezni tőle:

- Most hová irányul a belső lámpád fénye?**
- Segít most neked, hogy oda világítsasz?**
- Hova kellene világítanod?**

Egy idő után pedig elég lesz már **csak figyelmeztetni** őt, hogy oda világítson, ahova kell.

Ha hasznosnak tartottad ezt a feladatsort, nyugodtan küldd tovább másoknak, hogy minél több tanár/szülő és ezáltal gyerek számára elérhető legyen.

További hasonló, tanulással kapcsolatos tartalmakat találsz a weboldalamon:

[www.mindenmegtanulhato.hu](http://www.mindenmegtanulhato.hu)

Illetve követhetsz a közösségi médiában is, a [Facebookon](#) illetve az [Instagramon](#).

