



Peti és az elveszett hátizsák

Figyelemjavító mese

írta: Hanula Erika



Hogyan lehet megtanítani
a gyerekeknek a FÓKUSZÁLÁST
egy célzott mese segítségével

Bevezető tanároknak és szülőknek

Felnőtteként 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.

Előljáróban 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 kiérték 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 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 látsz, 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

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

