

ZOLCZER PÉTER

A NYELVTANULÁST ELŐSEGÍTŐ ÁLTALÁNOS KÉSZSÉGEK

(1. RÉSZ)

Egy korábban ugyanitt megjelent cikksorozatomban (Nyelvtanulási stratégiák 1. rész – 11. rész) többször is kitértem arra, hogy milyen fontos a nyelvtanulással kapcsolatos tévhitek feloszlatása, pláne ha épp azt fontolgatjuk, hogy megtanulunk egy új nyelvet. Az egyik ilyen tévhit az, hogy felesleges nekiállnunk ennek a „harci feladatnak”, ha nem rendelkezünk jó nyelvérzékkel. Téves. Nincs olyan, hogy jó vagy rossz nyelvérzék. Viszont az sem igaz, hogy nincsenek olyan (általános) képességek és készségek, amelyek nagymértékben elősegítik nyelvtanulási folyamatunk hatékonyságát és sikerességét. Ezek közül most (nagyon) röviden megnézzük a koncentrációs képiséget.

Bármilyen tanulási folyamatról legyen szó, figyelmünk folytonos, hosszú időn át (30–60 perc) tartó fókuszálása elengedhetetlen ahhoz, hogy hatékonyan és sikeresen sajátítsuk el az új tudást. Ha összpontosítás közben kizökkenünk, gyakran újra kell indítanunk a folyamatot, de legjobb esetben is nehézkes figyelmünk visszaterelgetése annak tárgyára. Ennek a jelenségnek az a legnagyobb hátránya, hogy minél többször szakítjuk meg a koncentrációt (tudatosan vagy tudatlanul), annál inkább kívánni fogjuk az extra ingereket a jövőben. A fentebb említett cikksorozatban arról is írtam, hogy milyen hasznosak (és manapság már szinte nélkülözhetetlenek) a nyelvtanulást segítő alkalmazások, weboldalak és videók. Arra már nem került szó, hogy a számítógép vagy az okostelefon nyelvtanulásra való használata egyben kiváló figyelemelterelő is, hiszen mindkét eszközt használ(hat)juk szórakozásra is. Tanulás közben, mikor új stimulusra vágyunk, mi sem egyszerűbb annál, mint megnyitni kedvenc weboldalunk vagy üzenetküldő alkalmazásunk. Amint ez megtörténik, már ki is zökkentünk, elvesztve ezzel

az addig felépített tanulási folyamat részleges vagy akár teljes potenciálját. Éppen ezért szükségünk van arra, hogy fejlesszük koncentrációs képességünket, már csak azért is, mert a nyelvtanulás tipikusan olyan tevékenység, mely akkor igazán hatékony, ha az arra szánt időtartam alatt kizárólagos figyelmet biztosítunk hozzá.

Többféle módszer létezik, mellyel fejleszthetjük fókuszunkat. Ezek közül azt szeretném kiemelni, amelyik bizonyítottan a legtöbb pozitív hatást fejt ki életminőségünkre. Ez az úgynevezett tudatos jelenlét (mindfulness) meditációs gyakorlat, melynek lényege meglepően röviden összefoglalható: a gyakorlat annyiból áll, hogy egy adott tárgyra kell összpontosítanunk teljes figyelmünket, és amint észrevesszük, hogy figyelmünk elkalandozott, újra vissza kell terelnünk fókuszunkat a választott tárgyra. Fontos viszont, hogy figyelem alatt nem feltétlenül szemmel való követést, és a tárgy alatt nem feltétlenül fizikailag megfogható dolgot értünk. Sőt, a gyakorlatot kezdőknek csukott szemmel ajánlott végezni, és a figyelem tárgyának pedig a légzést érdemes választani, ezzel is csökkentve a potenciálisan zavaró környezetet (illetve ugyancsak fontos alapfeltétel, hogy egy csendes, nyugodt helyen végezzük a meditációt). A gyakorlat minden bizonnyal érdekes megvilágításba helyezi koncentrációs készségünkről kialakult képünket. A legtöbb kezdő azt tapasztalja, hogy képtelen a figyelmét egyetlen percig folyamatos fókuszban tartani – egy kósza gondolat szinte biztosan megzavarja a koncentrációt. Jó hír, hogy ez a készség is, ugyanúgy, mint bármelyik másik, gyakorlással fejleszhető. A tudatos jelenlét meditációt rendszeresen alkalmazva akár napi 5–10 percnyi gyakorlással is jelentős javulást tapasztalhatunk koncentrációs képességünkben, mindössze néhány

hét eltelte után. Ezen felül a gyakorlat javít általános hangulatunkon, segít érzelmeink felismerésében és kezelésében, illetve fejleszti agyunk további kognitív funkcióit is. Ezen funkciók között a nyelvtanulás szempontjából kiemelkedő fontosságú memória is szerepel, ezért a gyakorlattal két legyet üthetünk egy csapásra.

A tudatos jelenlét további részleteiről Szondy Máté *Megélni a pillanatot* című könyvében olvashatunk. Iskolákban és óvodákban is alkalmazzák a módszert (lásd a hivatkozást a Források részben), illetve a fiatal (nyelv)tanulók esetében felmerülő kihívásokról, köztük a figyelemmel kapcsolatos nehézségekről, Puskás Andrea *The Challenges and Practices of Teaching Young Learners* című könyve nyújt részletes tájékoztatást.

Talán ismerős lehet az a helyzet, amikor a megtanulandó anyagot elővéve, céltudatosan és motiváltan ülünk le nyelvet tanulni, és pár perc után elővesszük a telefonunk, hogy megnézzük, nem írt-e valaki, vagy rájövünk, hogy az aznapi kávé kvótánk még nem telt be, de már régóta ki akartuk próbálni a fahéjas-mézes lattét, úgyhogy gyorsan kikeressük a receptjét a Youtube-on... És ezen a ponton vége is a tanulásnak. A mindfulness gyakorlat mindenképpen megér egy próbát, hogy visszacserezzük irányításunkat figyelmünk felett, ezáltal lehetővé téve a mély, valóban hatékony nyelvtanulást.

FORRÁSOK

- Puskás Andrea. 2016. *The Challenges and Practices of Teaching Young Learner*, Komárom: Selye János Egyetem.
- Tudatos jelenlét az iskolában és óvodában Bagdy Emőke előadásával: <http://orater.hu/tudatos-jelenlet-ovodaban-iskolaban/> (letöltve: 2019.02.26.)
- Szondy Máté. 2012. *Megélni a pillanatot – Mindfulness, a tudatos jelenlét pszichológiája*, Budapest: Kulcslyuk Kiadó.