

Szabari Erika

## **Figyelemfejlesztés – természetesen**

Életünket jelentősen átformálta az IKT világa a maga digitális és online lehetőségeivel. Kutatások rendre alátámasztják mindennek pozitív hatásmechanizmusait, egyúttal nehézségek, hátrányok is kirajzolódnak. Bár az eszközök alapvetően elérhetőek sokak számára, mégis napjainkban is vannak olyan térségek, családok, akiknek gyermekeihez nem vagy kevésbé jut el az alkalmazás lehetősége. Az ő készségfejlesztésük vonatkozásában mindez jelenthet akár hátrányt is, ám érdemes átgondolni, hogy a maga természetes rendjében, a digitális eszközök nélkül is hogyan valósulhat meg a segítő-fejlesztő tevékenység. Hiszen az esélyteremtés e vonatkozásban azáltal is kifejeződik, ahogyan mindenkivel a számára legmegfelelőbb módon lehet megosztani az eredendően is meglévő fejlesztő tudást, eszköztárat. Jelen írásban a figyelem területére fókuszálunk, hiszen e készségünk igen lényeges, alapvető az eredményes tanulmányi előmenetelhez.

### **Digitális eszközök a gyermekek felnövekedésének útján**

A nemrég vireshelyzet hirtelen jelentős mértékben sodorta be a digitális oktatást, amely számos sajátosságra rámutatott: igen nagy különbségek mutatkoznak a különféle társadalmi osztályokba tartozók digitális képzettségében, ami régiók szintjén is kifejeződik. Sokan a kistérségi vagy tanyai iskolákból nem tudtak eszköz, tudás, megfelelő előfizetés hiányában élni a lehetőséggel, hanem vagy postai úton, levélben kapták meg a heti tananyagot, vagy az iskola portáján vehették át papíralapon. Barnucz Nóra kutatási eredményei megerősítették, hogy az ún. leszakadó országrészek a mindennapi ügyintézés és a munkaerőpiac aktualitásait tekintve is lemaradnak megfelelő kompetenciák hiányában (Barnucz, 2019). Az élethelyzet akadályozza az infokommunikációs eszközökhöz való hozzájutás szempontjából korosztályuktól is lemaradnak (Szabolcs, 2012).

A digitális világgal való kapcsolódás fokozódásával egyre több kutatás irányult a személyközi, társas kapcsolatokkal, kiemelten is az agresszióval való összefüggésekre. Megerősíthető, hogy a számítógépes játékokkal töltött idő negatív módon jár együtt a kapcsolatok minőségével, és pozitívan a személyközi szorongás mértékével. A számítógépen játszóknak való életbeli teljesítményéről születő vizsgálatokon is problematikus hatásokra hívták fel a figyelmet: a gyenge teljesítmény és a kötelességmulasztás alátámasztható. Ugyanakkor a sokféle hatás között igazolt többek között az is, hogy a gyakorlott videójátékosok gyakran felülmúlják a nem játszókat vizuális és figyelmi készségeik, valamint reakcióidő tekintetében. Kutatási eredmények rámutatnak továbbá arra, hogy a nem megfelelő tartalom és játékidő problémát okozhat a gyermeki fejlődésben, mind a társas kommunikációban, az egymásra figyelésben, a figyelem fejlődésében, szociális készségek elsajátításában, az idegrendszeri érés tipikus fejlődésében (Smohai–Tóth–Mirnics, 2013).

### **A figyelem, mint a tanulás-tanítás alapfeltétele**

A tanulás alapja a figyelem, a tartós koncentráció képessége. A figyelem lényege az, hogy az észlelt információkat, ingereket a személy fókuszba tudja-e állítani (N. Kollár–Szabó, 2017;

Bernáth–Révész, 1998). „Koncentráció alatt az embernek azt a képességét értjük, hogy figyelmét, egy bizonyos, leszűkített területre összpontosítja, mint a fényszóró a fényt. A koncentráció azt jelenti, hogy energiát irányítunk egy dologra, majd azt intenzíven feldolgozzuk” (Koczás–Varga, é.n.). A fókuszált, koncentrált figyelem tehát annak az alapja, hogy mennyire tudunk sikeresen tanulni vagy elmélyülten munkát végezni.

A figyelem fejlődésében 6-7 éves korban következik be ugrásszerű változás a figyelem irányítására és fenntartására való képességben: egyre nagyobb a figyelem terjedelme, a lényeges és a lényegtelen ingerek megkülönböztetése, jobban képesek a meghatározott feladatokhoz szükséges figyelmi stratégiák használatára (N. Kollár–Szabó, 2017). A figyelem „szorosan kapcsolódik a különböző megismerési folyamatokhoz. A figyelmi rendszerek épsége kritikus jelentőségű a magasabb kognitív működések fejlődéséhez” (N. Kollár–Szabó, 2017, 384).

A digitális eszközhasználat figyelemhez kapcsolódó hatásának vizsgálatai között megemlíthetjük egy olyan kutatás eredményeit, amely fél éven át videójátékkal legalább napi egy órát aktívan játszó, valamint azt nem használó gyermekek vizuális figyelmére irányult. A videójáték hatása a következőkben mutatkozott meg: nagyobb mértékben tudták fókuszálni a figyelmüket és kívül tudták hagyni a zavaró tényezőket, pontosabban tudták megbecsülni az elemek számát, hatékonyabban tudták a figyelmet térben elosztani és az információkat időben feldolgozni. A videójátékosok figyelmi rendszerének kapacitása nőtt. A kísérlet folytatásában a videójátékot nem használókat tíz napig hasonló videójátékkal játsztatták: a tíz nap elteltével a vizuális figyelmük javult. A videójátékokat a figyelem fejlesztésére alkalmasnak találták, de az agresszivitásra gyakorolt hatásuk miatt gyerekeknek kevésbé ajánlhatóak a harci vagy agresszivitást kifejező játékok (N. Kollár–Szabó, 2017, 385).

Pedagógusmunkám során egyre inkább azt tapasztalom, hogy a gyermekek már nemcsak az előadásszerű óravezetésre nem képesek tartósan figyelni, hanem egyre nehezebben képesek egymásra figyelni, már a társaik válaszát sem tudják türelmesen és érdeklődéssel meghallgatni. Így a figyelemfejlesztés szorosan összekapcsolódik társas és érzelmi készségek fejlesztésével is. A személyiségfejlesztés mint a társas vonatkozások figyelemhez kapcsolódó alapjelen kell legyen a figyelemkoncentráció fejlesztése során, és egyre inkább nem csak a BTMN-es és SNI-s gyermekek figyelmi fejlesztésekor, hanem a hétköznapi életben is. A figyelem szelektivitásának fejlesztésében is megerősítő szerepe lehet egy erős érzelmi kapcsolódással rendelkező társnak. Egy osztályközösség zajos forgatagában, vagy ingerekkel körbevevő közterületen, társaságban megtanít kiszűrni a felesleges ingereket, ha ilyen környezetben próbálja olvasni a társa jelzéseit, vagy fókuszálni a mondanivalójára kitolva a saját figyelmének tartósságát és terjedelmét.

### **Figyelemfejlesztő játékok**

Iskolánkban a fejlesztésre járó gyermekek körében tapasztalható, hogy a legtöbbjük figyelmét jelentősebben szórt, így az állandó ingerkeresésüket törekszünk fókuszálni a fejlesztő foglalkozások nagy részében a következő játékokkal. Miközben a gyermekek élményeiket is megosztják, kirajzolódik, hogy a fő gondjuk a túlzott digitális eszközhasználat, és kevés manipulatív vagy verbális, mozgásos játék kíséri életüket. Jelen gyűjtemény játékaik főként 1–2. osztályos gyermekek számára szólnak. Először a kognitív képességekhez tartozó játékokból válogattam, az anyanyelvi és a matematikai-logikai területhez tartozó játékokból, amelyekkel célom, hogy megsegítsem a tanórán való figyelemkoncentrációt, ezáltal a tanulási teljesítményt, eredményességet. Ezt követően a lelki tartalmakra fókuszáltam, hiszen az elmélyült figyelem hiánya megmutatkozik az elcsendesedő, befelé néző magatartáson, valamint a személyközi

kapcsolatokban ugyancsak. Az egymásra figyelés, annak tartóssága, a minőségi, elmélyült odafigyelés, illetve a másik személy metakommunikációs jeleinek olvasása egyaránt segíthetnek formálni, finomítani a társak felé forduló figyelmet. Ha egy gyermek e területeken fejlődhet, azzal szintén segítséget nyújthatunk a figyelem szelektív funkciója, egyúttal az akaratlagossága és a megosztása tekintetében is.

E játékok tehát különösebb technikai eszközöket nem igényelnek, így minden gyermekkel könnyen megosztható, egyenlő esélyekkel használható. (A gyűjtemény háttérében nagy segítséget nyújtottak többek között a következő források: Torda, 2000; Koczás–Varga, é.n.; Baginé Dános és mtsai, 2020.)



*Forrás: Vitéz Ádám archívuma*

### **Anyanyelvi területhez kapcsolódó figyelemkoncentrációt segítő játékok**

Saját tapasztalatom alapján egyre több olyan gyermek van, akikkel otthon nagyon keveset beszélgetnek, kevés élő szót hall. Tévéből, mesékből, tabletről, youtuberektől talán több egybefüggő élő beszédet hallanak, mint otthon. Így megjelentek azok a gyermekek az iskolában is, akik vagy egyszavas válaszokat adnak, tömondatokban beszélnek, nem tudnak képről mesélni vagy egy szóval mondatot alkotni. Számukra minden alapvető szójáték is értékes, egyúttal az anyanyelvi játékok bevezetésénél vagy játszásuknál is előfordulhatnak szótalálási nehézségek.

- Mondok 3 szót a terembe lépéskor, kérem, hogy jegyezzék meg. Később, játék közben visszakérdezem: Mi is volt az a 3 szó, amit mondtam? Ez nagyon nehezen szokott menni. Hetekig nem tudják visszamondani, majd hetek, hónapok elteltével már várják, hogy mikor mondhatják már a szavakat. Ez a játék elsősorban a figyelem tartósságának fejlesztésére szolgál, de mellette a figyelem szelektivitásának a fejlesztését is szolgálja.

- Szókígyó vagy „Mi van a kosárban?” játék (más megjelöléssel is előfordul: Mit hozott a kis mozdony?): Az első gyermek mond egy szót, a másodiknak meg kell ismételnie és hozzá tenni egy újabbat, és így tovább. Szoktuk játszani úgy is, hogy különféle témakörökben lehet csak szavakat mondani. Pl. ősszel, tanév elején őszi gyümölcsöket, ősszel kapcsolatos szavakat. Csak állatokat, színeket, járműveket stb. Előfordul, hogy mindez is nagyon nehezen megy, sokszor 2-3 elemet is alig tudnak visszamondani, ám alig 2-3 hónap elteltével 6-8 elemig jutunk el hiba nélkül. A figyelem szelektivitását, tartósságát, terjedelmét fejleszti ez a játék.

- Szófigyelő: felolvasok egy mesét vagy rövid szöveget, és abban kell egy előre megadott szóra figyelni. Ha elhangzik a felolvasás során, akkor előre megbeszélt jellel, taps, koppintás, kézfeltartás, jelezni kell. Másik változata, ha olyan szót jelölök meg, ami tudom, hogy sokszor hangzik el. Akkor papíron kell jelölni pöttyök rajzolásával, strigulázással, hogy hányszor hallották. Szintén a figyelem szelektivitását fejleszti, a tartóssága mellett.

- Ki vagyok én?: Ezt szoktuk játszani a társasjáték változatával is, ahol kb. 20 szereplő rajza látható, ebből egy az, amit a szemben ülő játékos társ kiválaszt magának, a másik játékos pedig kérdeget. A kérdések alapján szűkíti, hogy férfi vagy nő az, akire gondolt. Barna hajú? Szemüveges? stb. De szoktuk úgy is játszani, hogy egy fejpánton, aminek van egy tartó része, szereplők nevét teszem ki, pl. II. Erzsébet, István király stb. Annak, akin a fejpánt van, kérdések segítségével ki kell találnia, ki is ő. Ezt a változatot inkább nagyobbakkal szoktuk játszani, hiszen a tudásuk is szükséges a gördülékenységehez. A játék fejleszti a figyelem megosztottságát, terjedelmét, tartósságát.

### **Matematikai-logikai tartalmú figyelemkoncentrációt megsegítő játékok**

Az anyanyelvi készségeken túl a reál tantárgyakhoz kapcsolódó, matematikai-logikai területen is sokszor igényelnek megsegítést a gyermekek. Akár a téri irányok észlelésekor, akár az alapvető műveletek bevééséhez, begyakorlásához kapcsolva, vagy a számkör bővítésekor az analógiás gondolkodás kialakításához. Összegyűjtöttem olyan játékokat is, amik a figyelem fejlesztése mellett ezeken a területeken is tudnak támogatást nyújtani.

- Ritmusvisszhang: A csoportban lévő gyermekek mindegyikének figyelnie kell, és csak az eltapsolt 2 ütemű 2/4-es ritmus meghallgatása után szólítom azt, akinek vissza kell tapsolnia. A figyelem szelektivitását, megosztottságát, tartósságát fejleszti.

- Ubongo: E játéknak több nehézségű változata van, ám mindegyiknek egyforma a menete. Van egy kártyalap, rajta egy kisebb négyzetekre/háromszögekre/hatszögekre osztott nagyobb, egyetlen ábra, amit kisebb, különféle alakú, kartonból készült alakzatokkal, darabkákkal kell lefedni. Van olyan, aminél meg van határozva, hogy melyik alakzattal, van, aminél szabadon használhatóak az alakzatok. A figyelmet és a kitartást is fejleszti ez a játék, ami kezdetben nem könnyű, általában külön megsegítést igényel ahhoz, hogy a gyermekek ne adják fel, később azonban a kitartás a sikerélmény gyarapodásával szintén nő. Ez a játék a figyelem tartósságát, szelektivitását, fejleszti.

- Mi változott az asztalon? Mi változott a szobában? Mi változott a társadon? A figyelem szelektivitását, tartósságát, megosztottságát fejleszti, miközben az egymásra irányuló figyelmet segíti.

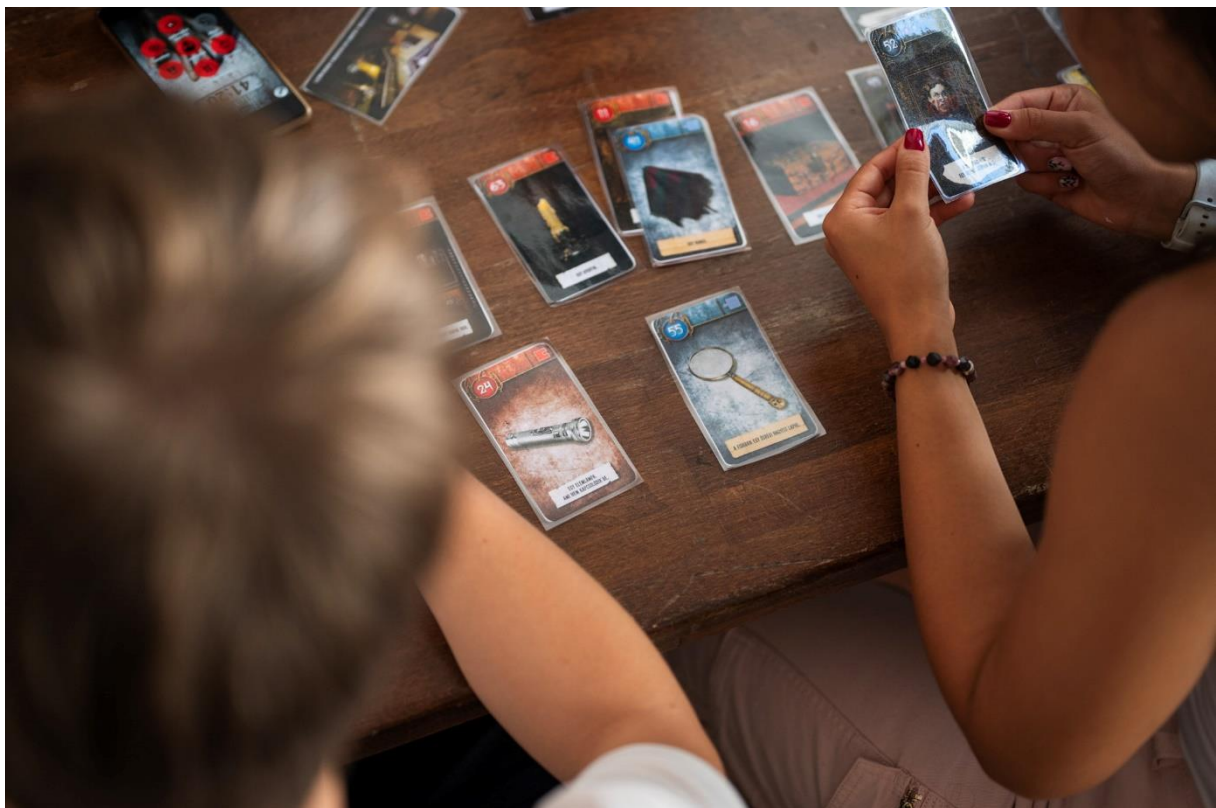
- „Simon mondja” játék: A játékvezető gyors utasításokat ad, amelyeket végre kell hajtani: Simon mondja... pl. emeld fel a jobb kezed/vakard meg az orrod, ugrálj jobb lábon kettőt stb.

Ha azonban az utasítás úgy hangzik el, hogy nincs előtte a „Simon mondja”, csak pl. „Guggolj le!”, akkor aki megteszi, annak ellenére, hogy nem Simon mondta, kiesik a játékból. Ez a játék a figyelem szelektivitását, tartósságát fejleszti amellet, hogy a téri irányok megszilárdítását is segíti.

### **Szociális érzékenységre, érzelmi intelligencia, inter- és intraperszonális kapcsolatok fejlesztésére szolgáló figyelemkoncentráló játékok**

„A gyermek és a szülő egymásra hangolódása a megszületés pillanatától kezdődik, és jó esetben már a magzati korban elindult kapcsolat folytatása. Nemcsak a testi igények kielégítését, a gondozást jelenti, hanem az érzelmi kapcsolat, a kötődés épülését, valamint a jó szokások kialakítását is.” (Danis–Farkas, 2011, 82) Ha ez az érzelmi kötődés, egymásra hangolódó, érzékeny figyelem nem alapozódhatott meg, vagy nem elégerős, különösen fontos, hogy segítőként kísérjük a hiányzó készségek fejlesztését, akár iskolai körülmények között is az érzelmi készségeket, a belső, önmagunkra való figyelést, a társak felé fordulást. E készségek is a figyelemről szólnak, hiszen a fontosságot jelen esetben a belső élmények, illetve a társ jelenti. Bizonyos, hogy a technikai eszközök elterjedésével éppen e készség kerül háttérbe, így mindenképpen segítséget jelent megerősítésük a személyiségfejlődés tágabb útjain is.

- Beszélgetésindító kártyák: Napjainkban már többféle csomag is létezik, különböző életkorok, illetve tematikák mentén, kidolgozottabb vagy szabadabb asszociációt engedő hívóképekkel, esetleg gondolatokkal. Tapasztalatom szerint nagyon szeretik a gyerekek, többször maguktól is kérik – különösen azok, akiknek érzelmi támaszai, kapcsolatrendszere nem kellően biztonságos. A kártyáknak megszólító ereje szerint fogalmazódó gondolatoknak, reakcióknak, akár alkotásoknak fontos teret engednünk, egyúttal az egymásra figyelés fejeződhet ki már abban is, ahogyan mindenki megoszthatja a benne formálódó üzeneteket. A figyelem tartósságát, szelektivitását, megosztottságát fejleszti.



Lélekpillangó: E játéknál kifejezetten fontos a másikra való ráhangolódás – csak akkor lehet pontot szerezni, lépni, ha sikerül kitalálni, melyik kártyát választja magának a másik fél a felkínált képes kártyákból. A figyelem fókuszálását segíti az izgalom ereje: mennyire ismerjük egymást? Vajon miért azt a kártyát gondolták a másiknak? A figyelem tartósságát, szelektivitását, megosztottságát fejleszti.

Gondfaló manó: A gyermekek befelé tekintő figyelmét segítve e figura abban nyújt segítséget, hogy a személyesen hordozott élethelyzet, gond megosztható lehessen: ami nyomasztja a gyermekeket, azt lerajzolják, leírják, és a kis manó pocakjába zárják. Ez a kis játék segít megragadhatóvá tenni, megfogalmazni, kimondani, lerajzolni, ami nyomja a lelkünket, és a figurára bízni, így csökkentve a belső feszültség élményét. Hittanórához kapcsolódóan, illetve egyházi intézményben zajló fejlesztés során a szellemiség többlete is bevonható: amikor mindenki, vagy akinek szüksége volt rá, megírta a cetlijét, elkészítette a kis rajzát, elrejtette a Gondfaló manó pocakjában, akkor egy rövid imádságban elcsendesedve a Jóistenre bízunk a lelkünk gondjait.

A figyelem fejlesztési lehetőségei természetesen igen sokrétűek, e példák csak jellegzetes lehetőségek jelzői. Segítő munkánk során akkor járunk el legjobban, ha az adott gyermeket megismerve, egyúttal a komplexitás értékével biztosítunk lehetőséget kognitív képességek, valamint az érzelmi készségek, a társas kapcsolatok, az egymásra irányuló figyelem fejlesztésére. Jelen írásban bemutatott eszközök elsődleges meghatározója volt a technikai kellékek hiánya, amellyel minden gyermekkel könnyen megosztható példákat jelentenek. Bízunk abban, hogy ha ők is megismerhetik ezeket a játékokat, és akár szabadjátékhelyzetben is felidézhetik, így a fejlesztő foglalkozástól függetlenül is elérhetik, akár társaikkal szabadon kipróbálhatják – mindezzel is sokszorozva hatását.

*A tanulmány bírálati folyamaton ment keresztül.*

## Felhasznált irodalom

Baginé Dános Gabriella – Bede Krisztina – Bóka Barbara – Mártonné Guth Tímea – Nagyfejeő Mihályné Gyöngy Judit – Tóth Orsolya – Szabó Ildikó (2020): *Figyelemfejlesztés feladatbank*. Szolnok, Szolnoki Tankerületi Központ, url: [https://efopszolnokitkk.hu/wp-content/uploads/2021/02/E06\\_figyelemfejleszttes.pdf](https://efopszolnokitkk.hu/wp-content/uploads/2021/02/E06_figyelemfejleszttes.pdf) (Letöltés ideje: 2025. július 2.)

Barnucz Nóra (2019): Digitális egyenlőtlenségek a szociológiai elemzések tükrében. In: Karlovitz János Tibor (szerk.): *Tanulmányok a kompetenciákra építő, fenntartható kulturális és technológiai fejlődés köréből*. Komárno, International Research Institute sro. 205–212., url: <https://www.irisro.org/tarstud2019junius/45BarnuczNora.pdf> (Letöltés ideje: 2025. július 2.)

Bernáth László – Révész György (1998): *A pszichológia alapjai*. Budapest, Tertia Kiadó, ISBN: 963-8586-621.

Danis Ildikó – Farkas Mária – Herczog Mária – Szilvási Léna (2011): *A koragyermekkori fejlődés természete-fejlődési lépések és kihívások. Biztos kezdet kötetek II*. Bp.: Nemzeti Család- és Szociálpolitikai Intézet, url: <https://mek.oszk.hu/14800/14806/14806.pdf> (Letöltés ideje: 2025. július 2.)

Koczkás Anikó – Varga Edit (é.n.): *Játékgyűjtemény a figyelem fejlesztéséhez*. Csongrád-Csanád Megyei Pedagógiai Szakszolgálat, url: <https://www.csmpsz.hu/wp-content/uploads/2022/05/J%C3%A1t%C3%A9kgy%C5%B1jtem%C3%A9ny-a-figyelem-fejleszt%C3%A9s%C3%A9hez-KAVE-v2.pdf> (Letöltés ideje: 2025. július 2.)

N. Kollár Katalin – Szabó Éva (2017, szerk.): *Pedagógusok pszichológiai kézikönyve I. kötet*. Budapest, Osiris Kiadó, ISBN: 978-963-2762-791.

Smohai Máté – Tóth Dániel – Mirnics Zsuzsanna (2013): *A számítógépes játékpreferencia vizsgálata. A felhasználók személyiségjellemzőire, a megküzdés módjára és a flow élményeire utaló jegyek összehasonlító vizsgálata*. In: Magyar Pszichológiai Szemle, 68. évf., 2. sz., 245–258., url: <https://akjournals.com/view/journals/0016/68/2/article-p245.xml> (Letöltés ideje: 2025. július 2.)

Szabolcs Éva (2012): *Életkorok, nemzedékek: A gyermekkor időbelisége*. In: Tóth-Mózer Szilvia – Lévai Dóra – Szekszárdi Júlia (szerk.): *Digitális Nemzedék Konferencia Tanulmánykötet*. Budapest, ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Kar, 5–8., ISBN: 978-963-284-234-9., url: [https://www.eltereader.hu/media/2014/05/Digitalis\\_nemzedek\\_2012\\_konferenciakotet\\_READER.pdf](https://www.eltereader.hu/media/2014/05/Digitalis_nemzedek_2012_konferenciakotet_READER.pdf) (Letöltés ideje: 2025. július 2.)

Torda Ágnes (2000): *Figyelemfejlesztő program*. Budapest, Oktatáskutató és -Fejlesztő Intézet, url: <https://ofi.oh.gov.hu/figyelemfejleszto-program> (Letöltés ideje: 2025. július 2.)