

A FIGYELEMZAVAR NEM FIGYELEMHIÁNY – KISOKOS OTTHONRA IS

A figyelemzavart sokszor nem veszi észre a környezet, főleg, ha nem jár más kontrollzavarral, mert a figyelemzavarral küzdők esetében azt látják, hogy szétszórtak, és lassú gondolkodásúak. Ez utóbbi azonban tévedés, mert éppen az a bajuk, hogy nagyon gyorsan pörögnek a gondolataik, ami kívülről gyakran bambaságnak tűnik. Gyorsan asszociálnak, vagyis az egyik dologról eszükbe jut a másik, arról egy következő, és már azt sem tudják, hol vannak. Álmodozó alkatnak tekinthetők, és ez tudósok, művészek között elég gyakori (például a szórakozott professzor ismert figura), a kreativitáshoz szükséges asszociációs működés erőssége miatt.

Figyelemzavar esetén előfordul a hiperfókuszálás is, amikor valamibe túlzottan bevonódik a figyelem, hogy akár a házat le lehet bontani a feje fölül. Emiatt is kevésbé azonosítják a jelenségeket a figyelemzavarral. Nem a figyelem hiányáról, hanem a figyelem irányításának gyengeségéről van szó. Az történik, hogy a gyermek mindenhol tud figyelni, csak oda nem, ahova kellene. A külső és belső ingerek viszik a figyelmét, nem ő dönt, hiányzik a figyelem kontrollja.

Sok mindent lehet tenni, hogy figyelemzavar helyett az alkotó gondolkodás kerüljön előtérbe.

Idegrendszeri fejlesztés terén a leghatékonyabb az egyensúlyrendszer erősítése minél több és intenzívebb kihívásokkal. Javasolt otthoni tevékenységek:

- Hintázás, lógázás, ugrálás, falmászás, tánc, attól függően, hogy kinek milyen lehetőségei vannak és mi érdekli. Bármelyik egyenértékű a figyelem fejlesztése szempontjából.
- Most érdemes valamely keleti mozgásművészetben jártasságot szerezni. Ez hosszabb távon is hasznos lesz.

A szándékos figyelem fejlesztésében nyolcéves kortól a rövid **memoriterek** segítenek. A szándékos figyelem ebben az életkorban erősen fejlődik, ekkortól jól fejleszthető memória gyakorlatokkal. Érdemes a tanulót érdeklő kis emlékeznivalókat adni, vagy a tananyaghoz kapcsolódó és hasznos ismereteket megtanulni. Fontos, hogy rövidiek legyenek a memoriterek:

- fiatalabb gyerekek esetében például hét törpe, hét vezér neve, Budapest hídjai, a szorzótábla kis adagokban, egyszerre csak 7-10 elem megjegyzése,
- később jöhetnek Európa országai, fővárosok, megyék, prímsszámok, bármi.

A szándékos figyelem, éppen mert szándékos, az **akarattal** jobban **befolyásolható**, ezért figyelemzavar esetén különösen hasznos képesség.

A figyelem fenntartásában segíti a figyelemzavar miatt szétszórt gyermeket, hogy amikor valamire koncentrálni kell,

- valamilyen manuális/vizuális tevékenységgel, például rajzolással, egyszerű barkácsolással, hajtogatással a szertelen jobb agyféltekét sikerül lekötöni.

- Akármilyen szimpla matatás megfelelő lehet, így egy kisautó tologatása is.
- Ugyanakkor vannak, akik egészen komplex tevékenységet keresnek maguknak a figyelem fenntartásához, például kártyáznak vagy a Rubik kockát kirakják, és így tudnak figyelni.
- Egyéni, hogy kinek mi segít.
- Sokszor az instrumentális zene, vagyis *ének nélküli hangszeres zene* hallgatása oldja meg a figyelem irányításának problémáját.
- Sok tanuló magától is ráértett a fentiekre, de a pedagógus vagy szülő letiltotta ezeket a tevékenységeket abban a hitben, hogy ezek miatt nem tud figyelni a tanuló. A helyzet azonban éppen fordított, ezek a melléktevékenységek segíthetik fókuszálni a figyelemzavarral küzdőket, de az igaz, hogy csak őket.
- Érdeemes többféle módszert kipróbálni.

Az információ átvétele nem mindig sikeres a figyelemzavarral küzdőnél. El kell érni, hogy a tudata ott legyen, ha szólnak hozzá. Ebben segíthet:

- A váll megérintése.
- A szem sokat elmond, a szemkontaktus sokat segít. Azt is észre lehet venni, hogy a másik csak „néz ki a fejéből” vagy lát is, vagyis tudatosul benne, ami körülötte történik.
- Figyelemzavar esetén a szem gyakran félrefordul, ami jelzi, hogy elkalandozott a figyelem. Ilyenkor akár érintéssel vissza kell terelni a figyelmet, mert különben tényleg „a falnak beszél az ember”.
- Ha biztosra akarunk menni, akkor rövid utasításokat kell adni, és érdemes visszakérdezni, ha fontos volt a mondanivaló. Nem elég annyi, hogy azt mondja a gyermek, hogy „igen”, vagy „értem”, mert ezeket automatikusan és folyamatosan is tudja mondani, anélkül, hogy valóban ott lenne a figyelme. A visszakérdezéskor elvárás, hogy elismételje, amit mondtunk.

Mindez akkor lesz eredményes, ha a szeretet és elfogadás a háttére. Ezek a gyerekek nem rosszabbak vagy butábbak, mint mások, csak nem tipikus a fejlődésük. Az átlagosnál érzékenyebbek a környezeti hatásokra, ezért a nevelés módja sokkal nagyobb jelentőségű az ő esetükben, mint a tipikusan fejlődő gyerekek esetében.

2020. 05. 28.

(Készítette: Széll Klára iskolapszichológus Gyarmathy Éva anyaga alapján)