

# APUA KESKITTYMISEEN JA TOIMINNANOHJAUKSEEN

## AIKATAULUTUS

- Suunnittele ja käytä kalenteria
- Pyri säännöllisyyteen - pidä päivä- ja viikkorytmi: herää samaan aikaan, siivouspäivä, säännölliset harrastukset, rutiinit, jne.
- Käytä tehtävää-listoja ("to do"). Pidä lista näkyvällä paikalla, kalenterissa tai vaikka puhelimen muistiossa. Viivaa yli (poista) kun homma on tehty!
- Käytä puhelimen hälytystä muistuttajana.
- Suunnittele matka-ajat ja tapaamiset niin, että huomioit myös yllätykset

## ALOITUKSEN TUEKSI

- Suunnittele!
- Aikatauluta asioiden aloittaminen: (milloin teen tehtävät, maksan laskut, harrastan...)
- Käytä kalenteria.
- Aloita mahdollisimman pienistä asioista.

## KESKITTÄMINEN

- Tee keskittymistä vaativat tehtävät kun olet virkeimmilläsi.
- Tee pidempää keskittymistä vaativat asiat paloissa, pidä taukoja.
- Palauta huomiosi siihen, missä olit.
- Tee muistiinpanoja
- Jos sinulla on taipumus ylikeskittyä, päätä tehtävään käyttämäsi aika etukäteen, ja laita esimerkiksi kello soittamaan tauon merkiksi.

## HUOMIOI HÄIRIÖT ETUKÄTEEN

- Poista häiriötekijät (puhelin äänettömälle ja pois silmistä, sähköpostin merkkiäänät pois, televisio kiinni jne.).
- Keskity yhteen asiaan kerrallaan.
- Valitse paikkasi ja seurasi - vältä sellaisia tilanteita, joissa epäolennainen vie huomiotasi

## HARKITSE HETKI

- Mieti, ennen kuin toimit.
- Varaa aikaa tärkeiden päätösten tekemiseen: kerää tietoa ja pohdi vaihtoehtoja, plussia ja miinuksia
- Tunnista tilanteet, joissa usein toimit impulsiivisesti (esim. heräteostokset, mieliteot)
- Tee periaatepäätöksiä, esim. "En osta mitään 5 euroa kalliimpaa ilman vuorokauden harkinta-aikaa" tai luovu tarvittaessa luottokortista. tai vältä seuraa, jonka tiedät huonoksi

## TEE NÄKYVÄKSI

- Käytä värejä ja alleviivauksia
- käytä tarralappuja
- tee muistiinpanoja (mind mapit, ajatuskartat, tukisanat, piirroksat)

## TUNNE ITSESI

- Pure purkkaa, jos se helpottaa keskittymistä
- Heiluttele jalkoja, pyöritä pompulaa, käytä stressilelua...
- Pidä taukoja, juo vettä säännöllisesti ja huolehdi verensokerista. Liiku myös ulkona.

*Opi oppimaan omassa arjessasi*



Piispanen, M. 2024