



# Harjoitus: Huomion keskittäminen

---

## Miksi?

Opit keskittämään huomiota ja vähentämään turhaa kuormitusta.

## Miten?

Valitse alla olevalta listalta yksi tai kaksi keskittymistä tukevaa keinoa, joita kokeilet seuraavan viikon ajan.

Mieti tarkkaan, mihin pystyt juuri nyt. Voisitko haastaa kaverin kokeilemaan samaa?

Laita itsellesi muistutus viikon päähän. Mieti muistutuksen tullessa, miten kokeilu sujui.

Jos keino toimii, ota se pysyvämmiin käyttöön! Jos keino ei sopinut sinulle, kokeile jotain muuta. Laita uusi muistutus viikon päähän.

## Keinot

### Vastusta houkutuksia

1. Laitan ilmoitukset pois puhelimeni sovelluksista.
2. Kun haluan keskittyä, jätän puhelimeni äänettömälle eri huoneeseen.
3. Kun tekee mieli vilkaista puhelinta ruokapöydässä, odotan hetken.
4. Laitan puhelimeeni ruutuajan rajoituksen.
5. Päätän etukäteen, milloin olen puhelimella ja kuinka kauan. Muina aikoina vältän puhelimella oloa.

### Vältä turhaa kuormitusta

6. En ota puhelintani mukaan vessaan.
7. En ole puhelimella silloin, kun seurassani on muita.
8. En katso aamulla puhelinta, ennen kuin olen noussut, pukeutunut ja pessyt hampaani.
9. Jätän puhelimeni kauas sängystä, kun menen nukkumaan.
10. Laitan kalenteriin muistettavat asiat, kuten tehtävien palautuspäivät, kokeet ja harrastusmenot.

### Hallitse poukkoilevia ajatuksia

11. Kun alan siivota huonettani, selostan itselleni ääneen, mitä teen.
12. Kun pitää kuunnella opettajaa, kirjoitan tärkeimpiä asioita ylös.
13. Kun pitää kuunnella tarkasti, pyörittelen käsissäni jotain, kuten hiuslenkkiä.
14. Kokeilen korvatulppia tai vastamelukuulokkeita vaikka koetta tehdessäni.
15. Kun alan tehdä läksyjä tai lukea vaikeaa tekstiä, kuuntelen keskittymistä tukevaa musiikkia tai ääntä. Kokeile hakea "concentration music" Youtubesta tai Spotifystä.



**Jotain muuta, mitä?**

**Keinot, joita kokeilen**

Kirjoita mahdollisimman tarkasti, mitä aiot kokeilla tulevan viikon aikana ja miten.

Esim. "Kokeilen jättää puhelimeni äänettömälle toiseen huoneeseen läksyjen ajaksi. Aloitan heti huomenna. Puhelimen katsominen on palkinto läksyjen teon jälkeen. Laitoin puhelimeen muistutuksen viikon päähän. Mietin silloin, miten onnistuin."