



Harjoitus: Minä ja muistini

Miksi?

Tunnistat oman muistisi heikkouksia ja vahvuuksia. Löydät keinoja muistamisen helpottamiseksi.

Miten?

Jatka lauseita

1. Minun on vaikea muistaa...

Esim. luettua, kuultua, tylsää tietoa, nimiä, ohjeita, tunnuslukuja, käyttäytymissääntöjä tai suuria tietomääriä

2. Muistan riittävän hyvin...

Esim. näkemääni, tärkeitä päivämääriä, sovittuja asioita, kasvoja tai koulussa käsiteltyjä asioita

3. Muistamistani auttaa...

Esim. kalenteri, muistilaput, päiväohjelman suunnittelu, puhelimen muistutukset, asioiden kertailu mielessä tai tasapainoinen olo

4. Muistamistani heikentää...



Esim. levoton ympäristö, kiire, keskeytykset, väsymys tai ulkoiset paineet, kuten deadlinet tai muiden odotukset

Mitä voisit tehdä muistamisen helpottamiseksi?

Mitä haittaa muistiongelmista on sinulle? Kerro esimerkki arkisesta tilanteesta.

Esim.1: En muista, mitä minun pitää päivän aikana tehdä. Ajaudun tekemään, mitä mieleen juolahtaa. Yhtäkkiä huomaan, että päivä on ohi. Esimerkiksi eilen en muistanut mennä tapaamiseen ennen kuin minulle soitettiin sieltä.

Esim. 2: Minun on vaikea oppia tarvittavia asioita, vaikka lukisin niistä tuntikausia. Luettu ei jää mieleen.

Miten voisit hyödyntää kohtaa 3 tämän asian helpottamiseksi? Miten voisit vähentää kohdassa 4 listaamiasi asioita?

Esim. 1: Voisin aloittaa jokaisen päivän listaamalla ylös, mitä ainakin pitää muistaa tänään tehdä. Tärkeimmille menoille laitan samalla muistutuksen puhelimeeni.

Esim. 2: Etsin opittavasta asiasta tietoa Youtubesta ja Yle Areenasta. Videoita on kivempi katsoa, ja ne jäävät paremmin mieleeni. Niiden jälkeen myös lukeminen on helpompaa, kun aiheesta on pohjatietoa.