



Harjoitus: Minun keskittymisvaikeuteni

Miksi?

Tunnistat omia keskittymishaasteitasi ja kartoitat muutostoiveitasi.

Miten?

Rastita listalta kohdat, jotka koskevat sinua tällä hetkellä. Pohdi näiden asioiden kohdalla, kaipaatko tilanteeseen muutosta juuri nyt.

Keskittymisvaikeuteni vuoksi minun on tällä hetkellä hankalaa

- keskittyä mihinkään hetkeä pidempään
- työskennellä tarkasti ja virheettömästi
- keskittyä paikassa, jossa on häiriötekijöitä
- saada mielessä pyöriviä ajatuksia järjestykseen
- tehdä tehtäviä, jotka ovat tärkeitä, mutta tylsiä
- saada asioita alkuun
- hoitaa asioita loppuun
- suunnitella ajankäyttöäni
- työskennellä sopivissa jaksoissa
- osallistua tai pysyä kärryillä keskusteluissa
- käyttää rahaa järkevästi
- hillitä toimintaani tunteen vallassa, joten saatan sanoa pahasti tai rikkoa tavaroita
- huolehtia oman huoneeni siisteydestä
- pitää tavarani tallessa
- rauhoittua tai rentoutua
- harkita tekemisiäni, joten ostelen holtittomasti tai teen uhkarohkeita asioita
- oppia uutta tai palauttaa asioita mieleeni
- olla ajoissa esimerkiksi koulussa, treeneissä ja bussissa
- kuunnella ajatuksella muita
- olla kohtelias ja käyttäytyä, kuten pitäisi – en esimerkiksi muista ohjeita tai osaa olla hiljaa
- pärjätä koulussa ja saada läksyjä tehdyksi



huolehtia itsestäni, esimerkiksi syödä ja nukkua kunnolla

Jotain muuta, mitä?