



Övning: Att fokusera uppmärksamheten

Varför?

Du lär dig att rikta din uppmärksamhet och undvika onödiga påfrestningar.

Hur?

Titta på listan nedan och välj ut en eller två metoder som du sedan provar på under den kommande veckan. Tänk noga på vad du klarar av just nu.

Skulle du kunna utmana en kompis att prova på samma sak?

Ställ in en påminnelse för dig själv en vecka fram i tiden. När du sedan får påminnelsen kan du fundera på hur experimentet gick.

Om det fungerade kan du börja använda dig av metoden regelbundet. Om metoden inte passade dig kan prova på någon annan metod. Ställ in en ny påminnelse om en vecka.

Metoderna

Motstå frestelser

1. Jag stänger av apparnas aviseringar på mobilen.
2. När jag vill koncentrera mig på något lämnar jag mobilen på ljudlös i ett annat rum.
3. När jag känner för att titta på mobilen vid matbordet väntar jag först en stund.
4. Jag ställer in en gräns för skärmtid på mobilen.
5. Jag bestämmer mig i förväg för i vilken situation jag använder mobilen samt hur länge. Övriga tider undviker jag att använda mobilen.

Undvik onödiga påfrestningar

6. Jag tar inte med mig mobilen på toaletten.
7. Jag tittar inte på mobilen när jag är med andra.
8. Jag tittar inte på mobilen på morgonen förrän jag har stigit upp, klätt på mig och borstat tänderna.
9. Jag lämnar mobilen långt bort från sängen när jag går och lägger mig.
10. Jag lägger in saker jag ska komma ihåg i kalendern, till exempel datum för inlämning av uppgifter, prov och fritidsaktiviteter.

Hantera tankar som vandrar iväg

11. När jag städar mitt rum redogör jag högt för mig själv vad jag just då håller på med.
12. När jag lyssnar på läraren skriver jag samtidigt ner det viktigaste hen säger.
13. När jag måste lyssna noga snurrar jag samtidigt något med fingrarna, såsom en hårsnodd.



14. Jag provar på att använda öronproppar eller brusreducerande hörlurar när jag till exempel gör ett prov.

15. När jag gör läxor eller läser en svår text lyssnar jag på musik eller ljud som hjälper mig att fokusera. Jag kan t.ex. söka på "concentration music" på Youtube eller Spotify.

Något annat, vad?

Metoderna jag provar på

Beskriv så noggrant som möjligt vad du tänker prova på under den kommande veckan och hur.

T.ex. "Jag provar redan imorgon på att lämna mobilen på ljudlös i ett annat rum medan jag gör läxor. Att titta på mobilen är en belöning när jag är klar. Jag ställde in en påminnelse på mobilen för att reflektera över hur det har gått."