

# TARKKAAVUUDEN TUKEMINEN

## VINKKEJÄ KESKITTYMISEN TUEKSI

### Poista häiriötekijöitä

- Rajaa taustamelua, hyödynnä esim. kuulokkeita.
- Vie puhelin kauemmas tai asenna selailun estävä sovellus.
- Kirjoita keskittymistä häiritsevät ajatukset ylös. Voit palata niihin myöhemmin.



### Tauota

- Jaksota työskentelyäsi ja pidä taukoja.
- Virkisty tauoilla: nouse ylös ja jaloittele tai keitä kahvit.



### Tee suunnitelma

- Tee tehtävälista ja palaa siihen, kun ajatus harhailee.
- Suunnittele päivä- ja viikkoaikataulu.
- Mieti etukäteen, milloin lopetat työskentelyn ja varaa aikaa levolle.



### Löydä sinulle toimivat tavat

- Pohdi, mikä auttaa tai häiritsee keskittymistäsi.
- Valitse keskittymistä helpottava ympäristö.
- Työskentele, kun olet virkeimmilläsi.
- Musiikki tai pieni liike voi auttaa keskittymään.



### Motivoi ja kannusta

- Muistuta itseäsi, mitä varten työskentelet.
- Kuvittele, miltä tuntuu, kun työ on valmis.
- Aina ei onnistu! Kun keskittymisen herpaantuu, suhtaudu siihen tyyneästi ja pidä tauko.

<https://kuntoutussaatio.fi/oppimisentuki/>

<https://oppimisvaikeus.fi/>



Kuntoutussäätiö

Kuntoutussäätiö/ Oppimisen tuen keskus 2021