



# KESKITTÄMISEN JA TARKKAAVAISUUDEN HAASTEET

KESKITTÄMINEN JA TARKKAAVAISUUDEN YLLÄPITÄMINEN OVAT OLENNAISEN TÄRKEITÄ OPPIMISESSA JA ARJEN SUJUVUudessa. ILMAN NIITÄ MONI ASIA EI SUJUISI, ESIMERKIKSI KESKUSTELUN SEURAAMINEN JA SIIHEN OSALLISTUMINEN. HANKALUUKSIA ESIINTYY ERITYISESTI MELUISISSA PAIKOISSA, KUN TEKEMISTÄ ON PALJON TAI KUN YMPÄRILLÄ ON PALJON HÄIRIÖTEKIJÖITÄ.

- KESKITTÄMINEN HERPAANTUU HELPOSTI
- VAIKEA PYSYÄ YHDESSÄ ASIASSA KERRALLAAN
- YKSITYISKOHTIEN JA OHJEIDEN UNOHTAMINEN
- YLIKUORMITUMINEN MELUISISSA PAIKOISSA
- ASIOIDEN LOPPUUN VIEMISEN JA PRIORISOINNIN VAIKEUS
- ÄLOITTAMISEN VAIKEUS JA ASIOIDEN LYKKÄÄMINEN
- OMAN VUORON ODOTTAMINEN JA PÄÄLLE PUHUMINEN
- OMIIN AJATUKSIIN VAIPUMINEN

## KEINOJA

- VASTAMELUKUULOKKEET (MUSIIKILLA TAI ILMAN)
- TEHTÄVÄLISTOJEN LAITTAMINEN NÄKYVÄLLE PAIKALLE (TEHTÄVÄT TÄRKEYSJÄRJESTYKSEEN)
- LYHYEMMÄT OPISKELUAJAT JA TAUOTUS (POMODORO-TEKNIikka)
- HILJAISET PAIKAT, JOISSA ON VÄHÄN ÄRSYKKEITÄ
- AJANKÄYTTÖSOVELLUKSET (KALENTERI, TO DO -LISTAT JA MUISTUTUKSET)
- STRESSIPALLOT, AKTIIVITYNYT, PIIRTÄMINEN