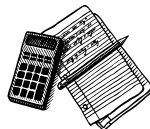


## Keskittymisen harjoitteita



10 s - 3 min. riippuen tehtävästä



Haluttaessa sekuntikello

### Tavoitteet

- Tavoitteena on harjoittaa keskittymisen perustaitoja, erityisesti huomion suuntaamista erilaisiin kohteisiin ja huomion säilyttämistä niissä.
- Harjoitteet auttavat oivaltamaan, minkälaista tarkka keskittymisen suuntaaminen on, miltä se tuntuu ja mikä sitä saattaa häiritä.

### 1) Keskity kohteeseen

#### Suoritusohjeet

1. Valitse huomion kiinnittämisen kohteeksi jokin esine (esimerkiksi ensin huomio pidetään kynässä, sen jälkeen kaverin edessä pitämässä kämmenessä ja viimeiseksi tuijotetaan kaveria silmiin nauramatta.)
2. Kiinnitä huomio valittuun kohteeseen. Tehtävänäsi on tuijottaa kohdetta ajattelematta yhtään mitään muuta.
3. Kun huomaat, että ajatuksesi herpaantuvat, harjoitus on päättynyt, jolloin voit aloittaa uudestaan tai siirtyä muihin tehtäviin.

#### Vinkki!

- Edistymisen mittaamiseksi voit pyytää kaveria, opettajaa tai valmentajaa mittaamaan kellolla ajan, kuinka kauan tarkkaavaisuuden säilyttäminen kohteessa onnistuu. Tämä motivoi mukavasti!

### 2) Keskity hengitykseen

- Tehtävä harjoittaa keskittymistaitojen lisäksi myös taitoa tunnistaa kehon tila ja vaikuttaa siihen.

#### Suoritusohjeet (pyydä esim. valmentajaa/vanhempia lukemaan ääneen)

- 1) Asetu mukavasti istumaan tai johonkin muuhun asentoon ja sulje silmät hetkeksi.
- 2) Suuntaa huomiosi omaan hengitykseen. Keskity havaitsemaan, minkälaisella rytmillä hengityksesi tapahtuu.
- 3) Laske nyt hengityksiäsi niin, että sisään- ja uloshengitys on aina yhteensä yksi. Huomio ei suuntaudu mihinkään muuhun kuin hengityksien laskemiseen. Aina jos huomaat ajatuksien lähtevän harhailemaan, suuntaa huomio heti uudelleen hengityksien laskemiseen. Jatka laskemista, kunnes



olet päässyt kymmeneen hengitykseen. Silloin voit lopettaa harjoituksen ja avata silmät, mutta odota hiljaa, kunnes kaikki ovat lopettaneet.

## Vinkkejä!

- Lisäksi voidaan lisätä sääntö, jonka mukaan tulee aina aloittaa alusta, jos keskittyminen herpaantuu ennen kuin on päässyt sovittuun määrään hengityksiä.
- Muista, että hengityksien laskeminen voi olla hyvä keino rauhoittaa tilanne, jos on jostain syystä hermostunut tai jännittynyt, esimerkiksi ennen kilpailusuoritusta.

## 3) Keskity aistimuksiin

### Suoritusohjeet (pyydä esim. valmentajaa/vanhempia lukemaan ääneen)

1. Aloita hengittämällä kerran syvään sisään ja ulos.
2. Etsi nyt silmilläsi jokin liikkumaton kohde ja kiinnitä kaikki huomiosi siihen. Sulje kaikki muut asiat pois mielestäsi, ja **keskity vain näkemääsi asiaan**.

(Lukija: odota haluamasi aika muutamasta sekunnista puoleen minuuttiin.)

3. Sulje nyt silmäsi ja kuuntele, minkälaisia ääniä kuulet ympäristöstäsi. Valitse jokin kuulemasi ääni ja **keskity vain valitsemaasi ääneen**. Kaikki muut asiat poistuvat mielestäsi, kuulet vain valitsemasi äänen.

(Lukija: odota haluamasi aika muutamasta sekunnista puoleen minuuttiin.)

4. Pidä silmät edelleen kiinni, ja **keskity nyt itseesi**. Keskity kehosi tuntemuksiin niin, että et ajattele tai tunne mitään muuta.

(Lukija: odota haluamasi aika muutamasta sekunnista puoleen minuuttiin.)

5. Vaihda nyt **keskittymisen kohteeksi ajatuksiisi**. Odota hetki ja seuraa mielenkiinnolla, minkälainen ajatus nousee mieleesi.

(Lukija, anna tässä urheilijoille riittävästi aikaa, noin minuutin verran)

6. Avaa nyt silmäsi. Kerro parille / valmentajalle / muistele vielä itse, miltä sinusta tuntui missäkin harjoituksen vaiheessa. Oliko keskittyminen vaikeampaa tai helpompaa johonkin aistiin verrattuna toiseen?