



Harjoitus: Huomion suuntaaminen ympäristöön

Kaverisuhteiden haasteiden omahoito-ohjelma

Tavoite:

Opit suuntaamaan huomiosi siihen, mikä on kullakin hetkellä tärkeää.

Ohje:

Kokeile näitä pieniä harjoituksia ystävän seurassa ja liikkuessasi ulkona. Voit soveltaa näitä myös hankalissa tilanteissa.

Jos huomaat unohtuneesi omiin ajatuksiisi, palauta huomio ihmisiin ympärilläsi:

- Pane merkille, miltä kaverin pusero näyttää. Mitä materiaalia se on, ja mitä värejä siinä on?
- Entä missä ympäristössä olette? Nimeä tila tai rakennus, jossa olette. Mitä värejä voit nähdä sisustuksessa ympärilläsi? Entä muotoja? Käytä näköaistiasi palauttaaksesi huomiosi ympäristösi. Kaikki aistit ovat aina tässä hetkessä!

Ulkona liikkussa on paljon aistittavaa. Käytä sitä hyödyksesi harjoitteluun:

- Kiinnitä huomiotasi siihen, millaisia puita näet ympärilläsi.
- Entä luonnon tai talojen värit: mitä värejä voit havaita?
- Kokeile laskea, kuinka monta eri väriä voit nähdä.

Jos sinun on vaikea palauttaa huomiosi ympäristöön, käytä useampaa eri aistia.

- Kokeile nimetä viisi asiaa, jotka voit nähdä.
- Nimeä sitten neljä asiaa, jotka voit kuulla.
- Nimeä vielä kolme asiaa, jotka voit tuntea.
- Seuraavaksi nimeä kaksi asiaa, jotka voit haistaa.
- Kokeile vielä, saatko kenties suuhusi jonkun maun!



Harjoitusten kokeilemisen jälkeen pohdi, mihin huomiosi suuntautuu ja mikä auttaa sinua ohjaamaan huomiotasi myönteiseen suuntaan.

Esim. Välillä on vaikea keskittyä kaverin seurassa. Huomasin, että puseron tarkastelu auttoi.