

# ATT STÖDA UPPMÄRKSAMHETEN

## TIPS FÖR STÖD AV KONCENTRATION

### Eliminera störande faktorer

- Begränsa bakgrundsbuller, utnyttja t.ex. hörlurar.
- Lägg telefonen längre bort eller installera en app som hindrar skrollande.
- Skriv ner tankar som stör koncentrationen. Du kan återkomma till dem senare.



### Håll pauser

- Dela upp ditt arbete och håll pauser.
- Piggna till på pauserna: stig upp och sträck på benen eller koka kaffe.



### Gör upp en plan

- Gör en uppgiftslista och gå tillbaka till den när tankarna irrar.
- Planera en dags- och veckotidtabell.
- Fundera på förhand när du ska sluta jobba och se till att ha tid för vila.

### Hitta sätt som fungerar för dig

- Fundera på vad som underlättar eller stör din koncentration.
- Välj en omgivning som hjälper dig att koncentrera dig.
- Arbeta när du är piggast.
- Musik eller en liten rörelse kan underlätta koncentrationen.



### Motivera och uppmuntra

- Påminn dig själv om vad du arbetar för.
- Föreställ dig hur det känns när arbetet är klart.
- Man kan inte alltid lyckas! När du tappat koncentrationen, förhåll dig lugnt till det och ta en paus.

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

<https://oppimisvaikeus.fi/>



Kuntoutussäätiö

Stiftelsen för Rehabilitering / Centret för stöd av inlärning 2021