

Nuorten ohjatun omahoidon ryhmä Keskittymisvaikeudet

1. Ryhmäkerta

Esittely kierros kuvakorttien avulla

- oma nimi + kuva joka kuvastaa jotakin tilannetta jossa keskittyminen on sinulle helppoa

Mistä huomaa, että keskittymisessä on haasteita

- Piirretään isolle paperille ihmishahmo
- Merkataan hahmon sisälle ja ulkopuolelle huomioita ajatuksista, tunteista, kehon reaktioista
- Ryhmä koosta riippuen yhdessä tai pienessä ryhmässä

Teoria keskittymisvaikeuksista

- Mielenterveystalon sivuilta osuudet: Mitä on keskittymiskyky, sekä miten keskittymisvaikeudet näkyvät

Minun keskittymisvaikeuteni harjoitus:

Minun keskittymisvaikeuteni

Nuorten ohjatun omahoidon ryhmä Keskittymisvaikeudet

2. Ryhmäkerta

Aiheeseen virittäytyminen kuvakorttien avulla

- oma nimi + kuva joka kuvastaa jotakin tilannetta jossa oppiminen on sinulle helppoa tai mielekästä
- Jokainen kertoo vuorollaan

Mikä auttaa keskittymään tehtävä:

Harjoitus: Mikä auttaa keskittymään

Teoria keskittymisvaikeuksista

- Mielenterveystalon sivuilta osuudet: Mitä haasteita keskittymisvaikeuksiin liittyy, sekä ADHD, muut syyt, ADT

Tavoitteen asettaminen

Harjoitus: Tavoitteeni

Hengitysharjoitus:

Kaikki äänitteet | [Mielenterveystalo.fi](https://mielenterveystalo.fi)

Nuorten ohjatun omahoidon ryhmä Keskittymisvaikeudet

3. Ryhmäkerta

Aiheeseen virittäytyminen kuvakorttien avulla

- Millä mielin ryhmään tänään ja viimeisen viikon ajalta jokin muisto tilanteesta, jossa sinulla oli levollinen olo

Harjoitus arjen valinnoista ryhmässä

- Isoille papereille jokainen käy kirjoittamassa ajatuksia / vie post-it lapuilla
- Otsikot: Mikä palauttaa sinua? Miten nälkä vaikuttaa sinuun? Millainen liikunta tuntuu mukavalta? Miten rauhoitut iltaisin kohti unta?
- Puretaan tehtävä keskustellen

Video:

Kokemuksia – Keskittymistä parantavat rutiinit

Teoria keskittymisvaikeuksista

- Miten tukea keskittymistä arjen valinnoilla

Harjoitus

Arjen korjausliike

Käydään läpi viime kerralla asetettujen tavoitteiden toteutus. Asetetaan uusi tavoite arjen taitoihin liittyen.

Nuorten ohjatun omahoidon ryhmä Keskittymisvaikeudet

4. Ryhmäkerta

Tavoitetehtävän purkaminen

- Käydään läpi viime kerralla asetettujen tavoitteiden kokeilut ja kerrataan arkirutiinien merkityksen teoria lyhyesti

Uuden arkirutiini tavoitteen asettaminen

Harjoitus: Tavoitteeni

Teoria keskittymisvaikeuksista:

- Mielenterveystalon sivuilta osuus ruutuajan vaikutukset keskittymiseen

Video:

Ruutuaika? Osa 3: Miten runsas ruutuaika vaikuttaa lapseen ja nuoriin?

Video:

Asiantuntija opastaa - Miten vähentää ruutuaikaa?

Harjoitus:

Harjoitus: Miten käytän älylaitteita

Harjoitus:

Harjoitus: Huomion keskittäminen

Rentoutus harjoitus:

Ihanteellinen keskittymisympäristöni

Kaikki äänitteet | Mielenterveystalo.fi

Nuorten ohjatun omahoidon ryhmä Keskittymisvaikeudet

5. Ryhmäkerta

Harjoitus:

Jännitä rentouta

Kaikki äänitteet | [Mielenterveystalo.fi](https://mielenterveystalo.fi)

Harjoitus:

Onko vaikeuksissa jotain hyvää?

Harjoitus: Minun erityiset piirteeni`

Teoria:

Mielenterveystalon osio huomaa hyvä

Video:

Vahvuuksista

14. Huomaa hyvä itsessäsi | [Mielenterveystalo.fi](https://mielenterveystalo.fi)

Video:

Itsemyötätunto

Kaveritaitoja 3: Itsemyötätunto

Harjoitus:

Harjoitus: Vahvuuksien tunnistaminen