

## Keskittyminen

Seuraavaksi tietoa keskittymisestä Ahaa! Aivotreenit -hankkeen kouluttajamateriaalista poimittuna.

**Keskittyminen** on ajatusten kohdistamista yhteen asiaan tai tekemiseen kerrallaan. Voisi ajatella, että keskittymisessä mieli ja tekeminen ovat yhtä. Keskittymistä voisi kutsua myös läsnäoloksi hetkessä. Siihen kuuluu siis sekä tietoisuutta hetkestä ja omasta toiminnasta että tarkkaavaisuutta, joka auttaa huomaamaan ympäristön viestejä. Havainnoimalla teemme huomioita ympäristöstä ja omasta toiminnastamme eri aisteja käyttämällä. Tarkkojen havaintojen tekeminen edellyttää tarkkaavaisuutta. Tarkkaavaisuus ohjaa sitä, mihin asioihin kiinnitämme huomiota ja mitä säilömme muistiin myöhempää käyttöä varten. Tarkkaavaisuus myös jakaa huomiotamme eri asioihin yhtäaikaisesti sekä siirtää huomiota tarpeen mukaan eri asioiden välillä.

Keskittyminen kytkeytyy myös muistamiseen. Jos ei keskity aistien kautta tulevaan tietoon, se ei siirry muistiin esimerkiksi puhe ”menee toisesta korvasta sisään ja toisesta ulos”. Asia, jonka kuvittelee unohtaneensa onkin saattanut mennä kokonaan ohi siirtymättä pitkäkestoiseen muistiin, koska emme ole kiinnittäneet siihen lainkaan huomiota. Esimerkiksi jos kuvittelet unohtaneesi neuvotun reitin johonkin kohteeseen, saattaa ollakin niin, että et alun perin keskittynyt painamaan sitä mieleen tarkkaavaisesti.