Ingen panik! – tukea yliopistossa opiskeluun

Tänään 16.11. klo 15.00–15.45

Kun on vaikea keskittyä

Miten saan tartuttua tehtäviin? Miten pidän työvirettä yllä, kun on vaikea keskittyä? Miten toimin, että tehtävä tulee tehdyksi?

Tule kuuntelemaan vinkkejä ja löytämään itsellesi sopivat tavat tehtävien tekemisen tueksi.

Tapaaminen alkaa tietoiskulla (15-20 min), jonka jälkeen on Q & A -osuus (n. 30 min).

Aiheeseen liittyviä kysymyksiä voit lähettää chatissa!

Kun keskittyminen on vaikeaa



- Mistä keskittymisessä on kyse?
- Miten saan tartuttua tehtäviin?
- Miten ylläpidän keskittymistä?
- Miten saan tehtävät päätökseen?

Mistä keskittymisessä on kyse?

- Keskittyminen on taitoa suunnata huomio tiettyyn asiaan ja ylläpitää sitä, jolloin muiden asioiden (eli ulkoisten ja sisäisten ärsykkeiden) vaikutus vähenee.

- Kun keskittyminen lisääntyy, niin työskentely helpottuu ja tulee etenemistä, onnistumisia ja valmista -> syvällistä oppimista/ymmärrystä.



Image by Gerd Altmann from Pixabay

Mitkä tekijät estävät keskittymistä?

Ulkoisia tekijöitä

- Melu
- Visuaaliset ärsykkeet
- Tuoksut
- Ympäristön monitehtäväisyys, multitaskaus (digilaitteet)
  - Multitaskatessa isompi osa aivoista joutuu pinnistelemään ja aivot kuluttavat enemmän energiaa.
  - Multitaskaaminen kuitenkin koukuttaa – ihmiset kokevat nautinnollista kiireen tuntua ja tehokkuuden illuusiota.

Sisäisiä tekijöitä

- Väsymys
- Nälkä
- Stressi, ahdistus, negatiiviset tunteet
- Motivaation puute (tylsät tehtävät)

Moisala, M., Salmela, V., Salo, E., Carlson, S., Vuontela, V., Salonen, O., & Alho, K. (2015). Brain activity during divided and selective attention to auditory and visual sentence comprehension tasks. Frontiers in Human Neuroscience, https://doi.org/10.3389/fnhum.2015.00086

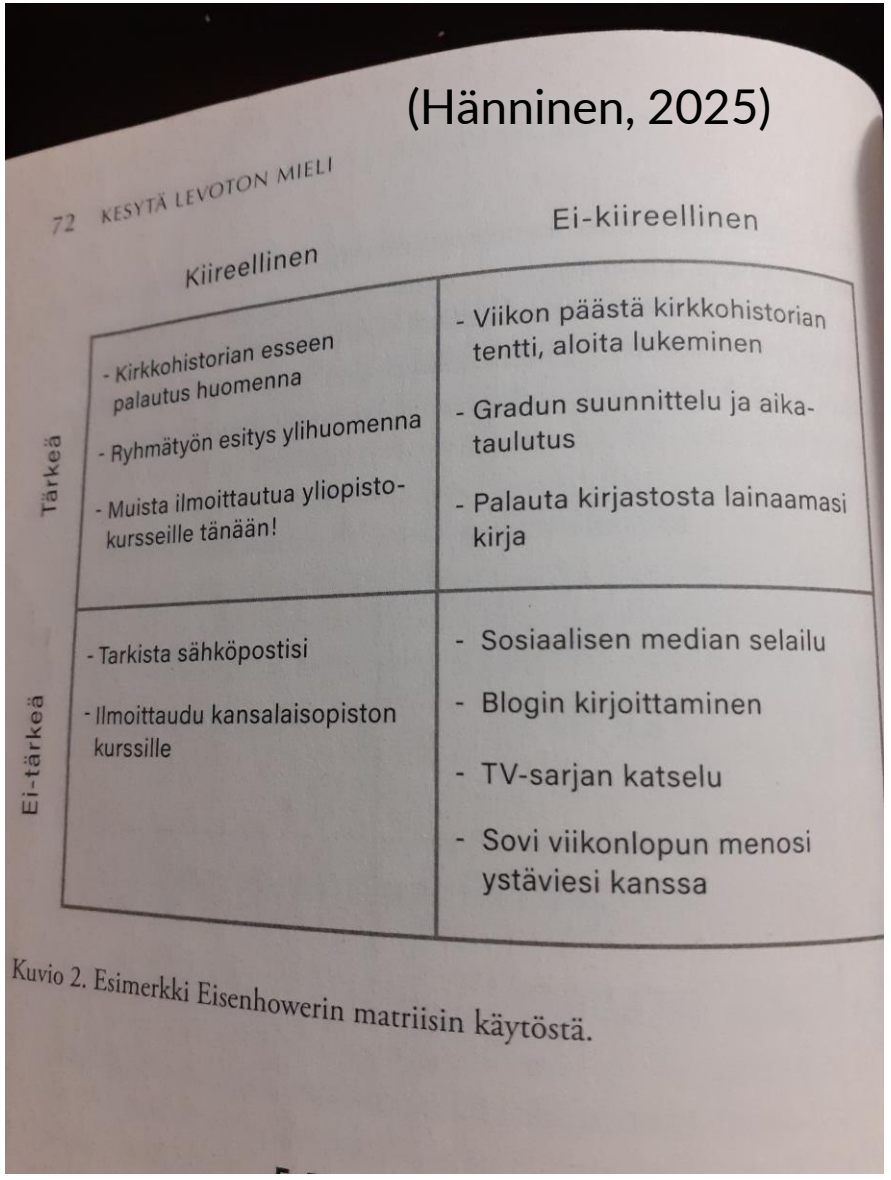
Miten saan tartuttua tehtäviin?

- **Pilko ja palastele.**

"Ihmismieli on haluton tarttumaan urakoihin, jotka se arvioi liian suuriksi, haastaviksi tai tavoittamattomiksi" (Ahonen, 2023, s. 73)

- **Priorisoi.**

- Kirjoita muistiin päivän aikana tehtävät asiat. Kysy itseltäsi
    a) Kuinka tärkeä tämä tehtävä on asteikolla 0–5
    b) Kuinka kiireellinen tämä tehtävä on asteikolla 0–5.
  - Laske yhteen näiden kahden luvun summa.
  - Laita tehtävät tärkeysjärjestykseen suurimmasta luvusta pienimpään. (Järvdike, 2026)



(Hänninen, 2025)

Kuvio 2. Esimerkki Eisenhowerin matriisin käytöstä.

Miten saan tartuttua tehtäviin?

Tee ensin vähän.

- Jaa tehtäväsi viiteen konkreettiseen osaan. Tee tänään vain yksi niistä. Merkitse tehtävän viereen rasti, kun olet tehnyt sen ja nauti etenemisestä. (Järvdike, 2026)

- Kokeile viiden minuutin sääntöä.
  - Päätä tehdä tehtävää vain 5 minuuttia.
  - Lopettaminen on sallittua 5 minuutin jälkeen
  - ”Lue 30 minuuttia” -> ”Avaa kirja”.
  - ”Kirjoita esseee” -> ”Avaa tiedosta ja kirjoita virke”



Pieni tekeminen -> onnistumisen kokemus -> motivaatio

Miten saan tartuttua tehtäviin?

- **Luo työskentelyysi rakenne: milloin teet mitäkin ja miksi?**

- **Erottele pinta- ja syvätyöskentelyaika** (Moisala, 2025)
- **Luo olosuhteet syvätyöskentelylle**
  - Siirtymärituaalit
  - Ympäristön häiriöttömyys
  - Oman vireystilan huomiointi

- **Opi tuntemaan oma keskittymiskykysi**

  Siirry tietoisesti ja suunnitelman mukaan tehtävästä toiseen. Joillekin voi sopia esim. kahden tai kolmen tehtävän välillä vuorottelu 15-30 minuutin välein. (Virta & Salakari, 2018)

  Tee asiat lyhyemmissä pätkissä. Voit mitata, miten pitkään pystyt tekemään jotain tehtävää keskittyneesti. tämänmittaisiin tai hiukan pidempiin osiin. (Virta & Salakari, 2018)



Voimatunti
(Power hour)

Idea: Kaikki rohkeus ja tarmo kohdistetaan hankaliin asioihin yhden tunnin ajan.

1. Merkkaa kalenteriin voimatunnin paikka (esim. klo 13–14).
2. Listaa asioita, jotka pitäisi tehdä.
3. Hoida listan asioita yhden tunnin ajan välittämättä siitä, miten vaikealta, pelottavalta tai nololta se tuntuisi.

Sammakon syöminen
(Eat that frog)



Idea: Jos aamulla nielaisee elävän sammakon, tuntuu kaikki muu siihen verrattuna helpolta.

1. Listaa asioita, jotka pitäisi tehdä.
2. Hoida listasta itsellesi hankalin asia alta pois ensimmäisenä.
3. Muuhun käyttöön vapautuu energiaa hankalan asian ajattelusta ja jännittämisestä.

(Ahonen, 2023)

Miten ylläpidän keskittymistä?

- Pidä taukoja. Pomodoro-tekniikka!
- Kun huomaat jääväsi jumiin, kokeile, voisitko tehdä hetken jotain muuta muutaman minuutin ajan (Järvdike, 2026).
- Poista häiritsevä ajatus kirjoittamalla. Jos mieleesi tulee tehtävän tekemiseen liittymättömiä asioita, kirjoita ne muistiin. Kun asiat ovat muistissa, voit jatkaa tehtävän tekemistä ja palata asiaan, kun työ on tehty tai kun pidät taukoa. (Virta & Salakari, 2018)
- Puhu ääneen siitä, mihin sinun pitää keskittyä. Ääneen puhuminen ohjaa ajatuksia pysymään oikeassa asiassa, ja puhuminen aktivoi aivoja sekä liikkeen että aistien kautta. (Järvdike, 2026)
- Suitsi mielensisäistä villivarsaa ja sano itsellesi: *Huomaan mieleni karanneen muualle, mutta nyt haluan keskittyä töihin.* (Moisala, 2025)



Image by Tony Minguillon from Pixabay



Image by Oliver Seitz from Pixabay

Miten saan tehtävän päätökseen?

- Aseta aikaraja. Jos tiedät, että jumitut tiettyyn työvaiheeseen, aseta itselle aikaraja, esim. etsin tunnin verran tietoa, jonka jälkeen on siirryttävä seuraavaan vaiheeseen. (Virta & Salakari, 2018)

- Päätä etukäteen, millä tarkkuudella toimit. Kysy itseltäsi, mikä tässä tehtävässä on tärkeintä ja kuinka yksityiskohtaista tai huolellista työskentelyä tämä vaatii. Päätä tämän pohjalta työskentelysi tarkkuus: suurpiirteinen, hieman tarkemmin, hyvin tarkasti. (Virta & Salakari, 2018)

- Taklaa kaikki tai ei mitään -ajattelu
  - Tee se huonosti. Valitse tehtävä, jonka tekemistä olet lykännyt, koska et ole ehtinyt tai jaksanut tehdä sitä kunnolla. Tee se tarkoituksella nopeasti ja huonosti. Tunnustele, mitä tapahtui. Romahtiko maailma? Huomaatko, että asioita voi tehdä, vaikka niissä ei pyrkisi täydellisyyteen. (Järvdike, 2026)
  - Riman laskemisen sijaan kavennetaan fokusta eli rajataan ja pysytään rajatuissa päätöksissä. (Ahonen, 2023)

Mistä saa vinkkejä ja tukea?

- Akateemiset opiskelutaidot -sivusto
  - Ajanhallinta
- Opiskelijan kompassi
  - Syö sammakko! — Opiskelijan Kompassi
  - Eisenhower-matriisi — Opiskelijan Kompassi
- YTHS
  - Keinoja parantaa keskittymiskykyä
  - Tutustu Keskittymisen haasteet -digihoitopolkuun YTHSDigi-palvelussa. Polulla käsitellään keskittymiskykyä, siihen vaikuttavia tekijöitä sekä ilmiöitä, kuten ADT, ADHD ja autisminkirjon häiriö.
- Mielenterveystalo
  - Tervetuloa keskittymisvaikeuksien omahoito-ohjelmaan! | Mielenterveystalo.fi
- Nyyti ry
  - Mindfulness-tuokiot - Nyyti ry

Kun keskittyminen on vaikeaa



- Tee lisää sitä, mikä toimii.
- Tee pieni muutos siihen, mikä ei toimi. Kokeile – ongelmiin on monia vaihtoehtoisia ratkaisuja
- Edistyminen tapahtuu pienin askelin - luota prosessiin

Oppaita

- Ahonen, S. (2023). *Opinnäyte jumissa: Mitä tehdä kun homma ei etene*. Vastapaino.
- Hari, J. (2022). *Kadonnut keskittymiskyky*. Bazar.
- Huotilainen, M. & Moisala, M. (2024). *Keskittymiskyvyn elvytysopas*. 3. painos. Tuuma.
- Hänninen, P. (2025). *Kesytä levoton mieli – Keskittymisen käsikirja*. Viisas Elämä.
- Järvdike, J. (2026). *Saamaton perfektionisti ja ADHD:n viisi muuta paradoksia*. 2. painos. Tuuma.
- Laine, K. (2025). *Pieni tauko – suuri voima: mikrotauot ja palautuminen*. Bod.
- Moisala, M. (2025). *Tyhmä työelämä. Kuinka pelastaa ajatustyöläisen aivot*. Otava.
- Virta, M. & Salakari, A. (2025). *ADHD-aikuisen selviytymisopas 2.0*. Tammi.

Q & A



Kirjoita kysymyksesi chattiin tai nosta kätesi!

17.11.2026

Ingen panik! – tukea yliopistossa opiskeluun

Tulossa keväällä 2027

- Tekoäly kielen oppimisen tukena: ma 18.1.klo 15.00–15.45
- Puhe-esityksen valmisteleminen ja pitäminen: ma 15.2. klo 15.00-15.45
- Kun kandi/gradu tökkii: ma 15.3. klo 15–15.45
- Ryhmän toiminta: tarkempi aika myöhemmin

Tapaamiset alkavat tietoiskulla (15-20 min), jonka jälkeen on Q&A-osuus (n. 25 min). Voit halutessasi osallistua anonyymisti, eikä tapaamisissa edellytetä puhumista. Kysymyksiä teemoihin liittyen voit lähettää etukäteen Webropolissa.

Tapaamiseen ei tarvitse ilmoittautua etukäteen,

liity vain mukaan Zoomiin!

Ingen panik! linkki: https://www.jyu.fi/fi/opiskelijalle/kandi-ja-maisteriopiskelijan-ohjeet/akateemiset-opiskelutaidot/ingen-panik-tietoiskuja-eri-teemoista-yliopisto-opiskelun-tueksi#toc-syksyn-2026-tietoiskut