

TARKKAAVUUDEN OSA-ALUEET

TIETOA TARKKAAVUUDEN OSA-ALUEISTA JA ESIMERKKEJÄ NIIDEN HAASTEISTA

Suuntaaminen

Huomion kohdentaminen olennaiseen ja kyky jättää epäolennainen huomiotta.

Suuntaamisen haasteita

- Huomio karkaa ympäristön häiriötekijöihin, kuten ääniin tai tapahtumiin.
- Unohtuminen omiin ajatuksiin, esim. asioita tehdessä tai muita kuunnellessa.

Ylläpitäminen

Huomion pitäminen halutussa kohteessa. Ylläpidon merkitys korostuu pitkään kestävässä tilanteissa.

Ylläpidon haasteita

- Vaikeus keskittyä tarkkuutta tai pitkäjänteisyyttä vaativissa tilanteissa, esim. opetuksen kuuntelu tai lukeminen.
- Huomio herpaantuu tilanteissa, jotka ovat yksitoikkoisia, mutta vaativat valppautta, esim. pitkän matkan ajaminen.



Vaihtaminen

Huomion siirtäminen kohteesta toiseen sujuvasti.

Vaihtamisen haasteita

- Vaikeus siirtyä tehtävästä tai ohjeesta toiseen joustavasti.
- Tekemiseen uppoutuu niin, että lopettaminen on vaikeaa ja muiden asioiden huomiointi unohtuu. Esim. pelaaminen tai sarjojen katselu tuntikausien ajan.

Jakaminen

Huomion jakaminen kahteen tai useampaan asiaan. Mitä vaativampi tehtävä, sitä haastavampaa tarkkaavuuden jakaminen on.

Jakamisen haasteita

- Vaikeus hallita samanaikaisesti kahta tai useampaa asiaa, esim. kuunnella opetusta ja kirjoittaa muistiinpanoja.