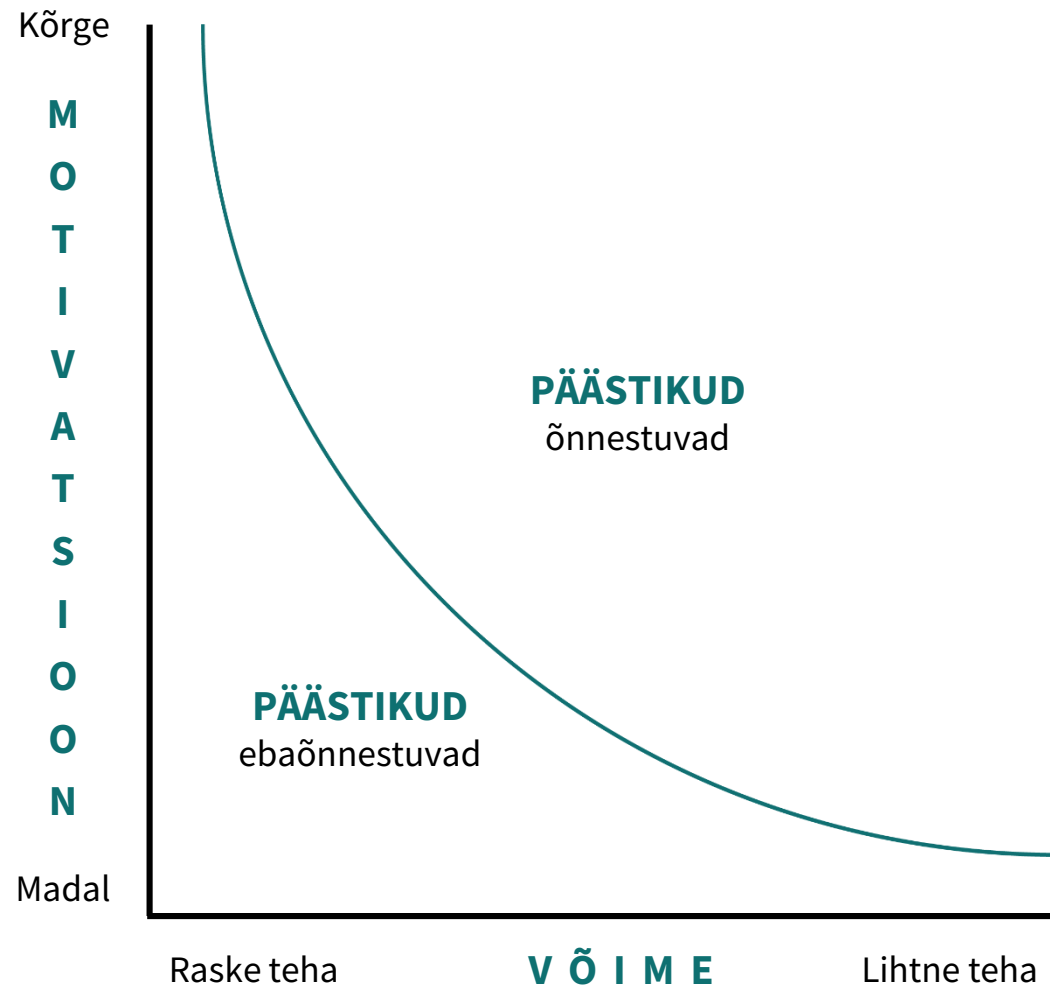


Kuidas harjumuste abil oma last toetada?

Martin Mark
www.harjumused.ee

Harjumused.ee
OLE NATUKE PAREM

KÄITUMISMUDEL (Fogg Behavior Model)



Käitumine = MVP

Mis on sinu harjumuse
päästik?
Kuidas see võimalikult
lihtsaks teha?
Mis sind **motiveerib** seda
tegema?

© 2007 BJ Fogg

Pisikeste harjumuste ABC (Tiny Habits®)

1. ANKUR (Anchor Moment)

Olemasolev rutiin (hammaste pesemine) või midagi, mis juhtub (telefon heliseb). **Ankur tuletab sulle meelde uut pisikest tegevust teha.**

2. UUS PISIKE TEGEVUS (New Tiny Behavior)

Pisike versioon sinu uuest harjumusest, mida soovid endale tekitada (kaks kätekõverdust, hambaniidiga ühe hamba puhastamine). Võtab aega vähem kui 30 sek. **Uus pisike tegevus tuleb teha vahetult pärast Ankrut!**

3. TÄHISTAMINE (Instant Celebration)

Midagi, mis tekitab sinus positiivseid emotsioone (Näiteks ütled: „Tubli!“) **Tähistada tuleb vahetult pärast uus pisikese tegevuse tegemist!**

Pisikeste harjumuste valem

**PÄRAST SEDA KUI(ankur),
TEEN ... (uus pisike tegevus)
TÄHISTAN!**

Pärast hammaste pesemist,
joon klaasi vett
(Naeratan endale)

A – Ankrute näidised

- Pärast äratuse kinni vajutamist
- Pärast voodist välja astumist
- Pärast telefoni kätte võtmist
- Pärast kardinat eest tõmbamist
- Pärast voodi tegemist
- Pärast vannituppa astumist
- Pärast vetsus vee tõmbamist
- Pärast näo pesemist
- Pärast hammaste pesemist
- Pärast sokkide jalga panemist
- Pärast riidesse panemist
- Pärast kööki astumist
- Pärast auto parkimist
- Pärast töö juures uksest sisse astumist
- Pärast oma kabinetti astumist
- Pärast akna lahti tegemist
- Pärast arvuti käivitamist
- Pärast kohvipausi
- Pärast kliendi saabumist
- Pärast kliendi lahkumist
- Pärast lõunat arvuti taha istumist
- Pärast arvuti kinni panemist
- Pärast töö juures tule kustutamist
- Pärast töö juurest lahkudes ukse kinni tõmbamist

B – Mõttele pisikeselt!

Suur harjumus

Loen iga päev

Joon rohkem vett

Mediteerin 15 minutit

Käin iga päev jalutamas

Esimene samm

Avan raamatu

Panen klaasi lauale

Võtan padja kapist välja

Panen tossud jalga

Pisike versioon

Loen ühe lõigu

Võtan lonksu vett

Hingan 3 korda sisse-välja

Kõnnin trepist alla

C - Tähistamise näidised

- Ütlen endale: „Tubli!“
- Naeratan suurelt
- Panen pöidla püsti
- Teen pisikese tantsuliigutuse
- Ümisen oma lemmik laulu
- Kujutan ette, kuidas mulle aplodeeritakse
- Viibutan rusikat
- Ütlen või mõtlen: „Jess, ära tegin!“
- Patsutan endale õlale
- Plaksutan vaikselt
- Löön kellegagi (endaga) patsu
- Teen Usain Bolti tähistust
- Tõstan käed üles
- Sosistan: „Ma olen tegija“
- Vaatan peeglist ja ütlen: „Ma olen nii uhke sinu üle!“
- Teen Supermani poosi
- Patsutan endale uhkelt rinnale
- Hingan sügavalt sisse-välja ja tunnen uhkust
- Kujutan ette illutulestikku minu auks

Ankru ja uue pisikese tegevuse sidumine

Sama teema

Peab olema loogiline

Näiteks mõlemad tervisega seotud

Hommikul hammaste pesemine ja vee joomine

Hammaste pesemine ja silmade puhkamine

Sama asukoht

Eriti oluline

Saad vahetult pärast ankrut teha

Vannituba

Vannituba ja kontor

Sama sagedus

Kui tihti ankur esineb?

Kui ankur esineb liiga tihti või liiga harva, plaan ei toimi

Üks kord päevas, kui tahad rohkem, leia ankruid juurde

Tahad teha rohkem kui kord päevas, aga ankrut pole

Kasvata või paljunda

Kasvata

Harjumus muutub suuremaks

Kasvab nagu puu

Hingan 3 korda sügavalt sisse välja -> mediteerin 30 min

Panen tossud jalga -> jooksen 3 km

Paljunda

Pisikesi harjumusi tekib juurde

Nagu murulibled

Võtan 1x lonksu vett -> võtan 10x lonksu vett -> puhkan silmi, sirutan, teen pausi, 3 kätekõverdust

Ole natuke parem!

www.harjumused.ee