

“Tunne naapurisi”

Tehokkaan kerrostalokyttäjän muistilista

1. Valitse naapuri

Valitse naapureistasi summamutikassa yksi, jonka otat **silmätikuksi**. Valinnan ei tarvitse perustua naapurin ominaisuuksiin tai tapoihin. Tietysti on helpompi käyttää järkeä ja valita sellainen kohde, jonka elämästä löytyy paljon paheksuttavaa.

NAAPURI VALITTU

2. Päätä päivämäärä

Keksi **päivämäärä**, johon mennessä haluat saada naapurisi kiinni jostakin järjestyshäiriöstä. Merkitse päivämäärä seinäkalenteriin ja pidä kalenteria jatkuvasti esillä.

PÄIVÄMÄÄRÄ MERKITTY KALENTERIIN

3. Suunnittele toimenpiteet

Suunnittele **vähintään kolme** asiaa, jotka voit tehdä, että saisit naapurisi syyllistymään järjestyshäiriöön tai että huomaisit järjestyshäiriöt mahdollisimman helposti. Kirjoita suunnittelemasi toimenpiteet tähän ja rastita ne sitä mukaa, kun saat suunnitelman toteutettua.

- _____
- _____
- _____

4. Tulokset

Kun saat valitsemasi naapurin kiinni järjestyshäiriöstä, merkitse rasti tähän ruutuun.

NAAPURI HAVAITTU ITSE TEOSSA

Vinkkejä

- Kerro suunnitelmistasi talon muille kyttäjille, niin he voivat muistuttaa sinua ohjelman noudattamisesta.
- Paranna tarkkaavaisuuttasi aerobisella liikunnalla ennen jokaista käyttäyssiurituusta.
- Kun olet saanut yhden naapurin kiinni järjestyshäiriöstä, valitse seuraava!