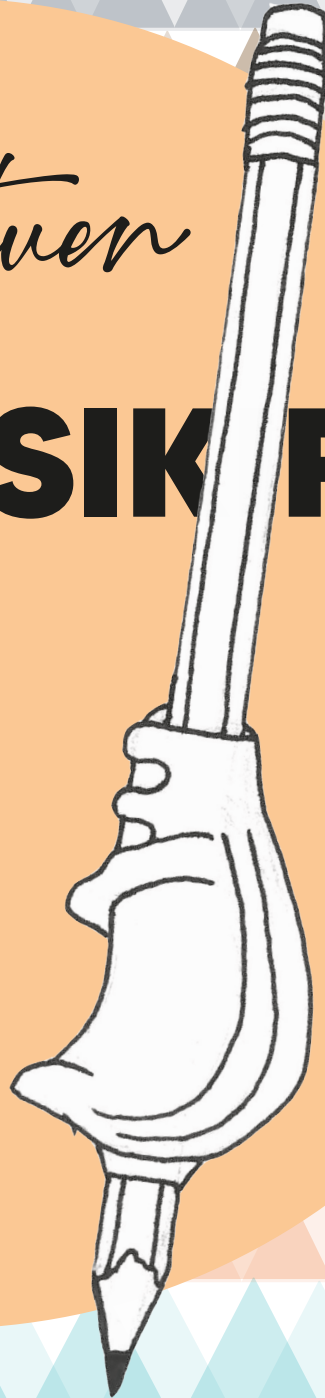




Oppimisen tuen

PIENI KÄSIKIRJA



Alkusanat

Oppimisen tuen pieni käsikirja on syntynyt Joensuun seudun erilaiset oppijat ry:n eli JOSEn Elinikäisen oppimisen keskus -hankkeessa (ESR) 2019-2022. Teimme hankkeessa ohjaustyötä noin 150 aikuisen asiakkaan kanssa, joista useimmilla oli jonkinlainen oppimisen pulma. Olemme keränneet tähän kirjaseen käytännön työssä hyväksi toteamiamme oppimisen tuen menetelmiä. Jotta ohjaustyöllämme olisi tukeva pohja, käsissämme on kulunut useampi opus, joista olemme ammentaneet tietoa oppimisvaikeuksista ja niiden kanssa elämisestä. Lähteet löydät kirjasen lopusta.

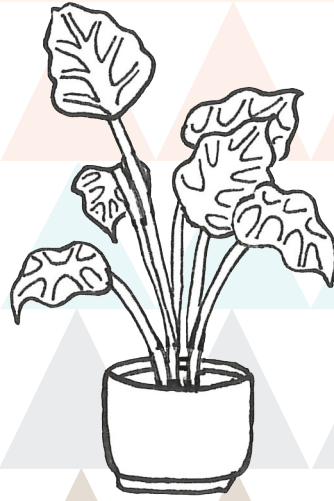
Olemme pohjautuneet ohjaustyössämme tutkivan ja oivaltavan oppimisen ajatusmalleihin ja meille on tärkeää, että olemme ohjattavien kanssa samalla tasolla tutkimassa heidän oppimistaan ja tuottamassa ymmärrystä siitä. Ohjauksen orientaatioista tunnistamme käyttävämme työssämme ainakin kannattelevaa, tutkivaa ja ongelmanratkaisuorientaatiota. Usein saamme erityisesti ohjausprosessin alussa keskittyä siihen, että saamme asiakkaan huolehtimaan perustarpeistaan, unesta, ravinnosta ja liikunnasta, ennen kuin voimme siirtyä oppimisen asioihin. Ohjausprosessin aikana ohjaajan on hyvä pitää mielessään muutosvaihemalli, jotta luottamus prosessin vaikuttavuuteen säilyy.

Kirjanen on suunnattu kaikille, jotka kohtaavat työssään erilaisia oppijoita vaikkapa oppilaitoksissa, kuntoutuksessa, työharjoittelussa tai työpaikoilla.

Toivomme, että Oppimisen tuen pienestä käsikirjasta on sinulle hyötyä ja iloa omassa ohjaustyössäsi!

Heli, Johanna ja Miia

SISÄLLYS



Perusteita oppimisen tuelle ja ohjausprosessiin

Oppimisen tuen tarve.....	4
Ohjaus on prosessi.....	5
Ohjaajan 10 teesiä.....	6

Käytännön menetelmiä oppimisen tueksi

Uuden oppiminen.....	7
Ajattelun taitojen tukeminen (Metakognitio).....	8
Toiminnanohjauksen tukeminen.....	8
Aikatauluttaminen.....	9
Tehtävän aloittaminen ja loppuun saattaminen.....	9
Keskittyminen.....	9

Perustaitojen tukeminen ja opiskelustrategiat

Strategioiden opettamisesta ja ohjaamisesta.....	10
Lukeminen.....	10
Kirjoittaminen.....	11
Laskeminen.....	11
Hahmottaminen.....	12

Tarve

OPPIMISEN TUEN TARVE VOI SYNTYÄ

- **oppimisen vaikeudesta** (esim. lukivaikeus, tarkkaavuuden vaikeus, matematiikan vaikeus, hahmottamisen vaikeus)
- **mielenterveyden haasteista** (esim. masennus, ahdistus)
- **neuropsykiatrisista häiriöistä** (esim. haasteet käyttäytymisessä ja vuorovaikutuksessa)
- **fyysisestä sairaudesta** (esim. perussairauden hoitotasapaino)
- **muista syistä** (esim. elämäntilanne, puutteet perustaidoissa, heikko oppijaminäkuva)

Haasteet voivat heijastua oppimiseen hyvin yksilöllisin tavoin. Vaikka oppimisen vaikeus ilmeni samalla tavoin kahdella ihmisellä, syy taustalla voi olla eri - tai sama taustasy syy voi näyttäytyä eri tavoin eri ihmisillä. Siksi **oppimisen tuen tulee olla yksilöllistä.**



OHJAUS ON PROSESSI

Koko ohjausprosessi **lähtee asiakkaasta ja hänen tarpeistaan**, ohjaaja mukautuu siihen.

Asiakkaan **osallisuuden kokemus sekä oman oppijuuden ja oppijaminäkuvan vahvistuminen** ovat ohjauksen ydintä.

Kuulluksi tulemisen tunne on tärkeä.

Ohjausprosessi on hyvin **kokonaisvaltainen**. Asiakkaan koko tämänhetkinen elämä ja arki sekä aikaisemmat koulu- ja elämäkokemukset vaikuttavat oppimiseen.

Luottamuksellisen suhteen luominen heti alusta lähtien on tärkeää.

Tunteiden kirjon hyväksyminen on osa prosessia.

Ohjauksessa operoidaan **vahvuuksilla** ja tuetaan **minäpystyvyyttä**. Minäpystyvyys vahvistuu **pienien onnistumisten** kautta.

Ohjauksessa **huomioidaan oppimisen taustalla olevia tekijöitä** kuten kommunikointi (sanavarasto ja vuorovaikutus), työmuisti, asioiden prosessointinopeus, hahmottaminen, tarkkaavuus, toiminnanohjaus ja työskentelystrategiat.

Prosessille tulee antaa **aikaa**. Asetetaan tavoitteita, mutta niiden saavuttamisessa tulee olla pelivaraa. Tilanteet muuttuvat, välillä tulee takapakkia ja toisinaan edetään nopeammin.

Asetetaan **tavoite**, jonka saavuttamiseen pyritään osatavoitteiden avulla. Samalla saadaan konkreettinen malli ohjattavalle (realistisen) tavoitteen asettamisesta arjessa.

Ohjataan **vain siinä asiassa**, johon asiakas hakee apua.

Kysytään, ei oleteta. Ei neuvota.

Ohjaustilanteet eivät voi olla liian etukäteen valmiiksi kirjoitettuja, vaikka struktuuri tulee olla.

OHJAAJAN

10 teesiä

- ▶ Ohjattavan **temperamentin** (esim. sensitiivisyys, intensiivisyys, mieliala) **tunnistaminen ja sen peesaaminen** on tärkeää ohjauksessa. Myös fyysisen etäisyyden tarve huomioidaan. Tarvittaessa ohjataan etänä.
- ▶ Ohjaaja on rauhallinen ja selkeä. Ohjaaja huomioi ohjattavan **erityistarpeet**, kuten keskittymiskyvyn (montako asiaa kertoo kerralla, tauot).
- ▶ Ohjaaja sietää hiljaisia hetkiä.
- ▶ Ohjaaja **kuuntelee aidosti** asiakasta.
- ▶ Ohjaaja antaa välitöntä **palautetta** ohjattavalle.
- ▶ Ohjaaja **varmistaa**, että ohjattava on kuullut ja ymmärtänyt asian.
- ▶ Hyväksyntä – sinä riität! Ohjaaja **tukee** ohjattavan oman oppijuuden hyväksymistä ja auttaa etenemisen seuraamisessa.
- ▶ Ohjaaja varmistaa, että ohjattavalla on tunne, ettei ole **yksin tai ainoa** haasteensa tai tilanteensa kanssa.
- ▶ Ohjaaja toimii **vertaisena**, samalta tasolta, silti turvallisena asiantuntijana.
- ▶ Ohjaaja **kannustaa ja sanoittaa** asioita, kuten ohjattavan osaamista ja edistymistä ääneen.
- ▶ Ohjaaja ohjaa tarpeen mukaan **muiden palveluiden** (esim. mielen-terveyspalvelut, työllisyyspalvelut, oppilaitoksen tukipalvelut) piiriin.

KÄYTÄNNÖN MENETELMIÄ OPPIMISEN TUEKSI

Uuden oppiminen

Uuden sisällön yhdistäminen aiemmin opittuun asiaan. Tässä auttavat esimerkit elämästä. Muistiinpanojen tekeminen, alleviivaus, kysymysten kysyminen ja niihin vastaaminen tai asioiden sanominen ääneen auttavat oppijoita saavuttamaan syvemmän ymmärryksen. Tämä ohjaa heidät sisällyttämään uuden tiedon aikaisempaan tietoon. Ohjaaja voi auttaa ohjattavaa pohtimaan, onko aiemmin omaksuttu oppimisen tapa itselle paras: vaikka joskus opettaja olisi kehottanut alleviivaamaan, voi kokeilla toimisiko joku muu keino sittenkin paremmin.

Asian opettaminen itselle ääneen. Kun uusi asia on esimerkiksi piirretty (mielle-)kartan muotoon, sanallistetaan se selittämällä asia omin sanoin itselle tai toiselle niin yksinkertaisesti kuin mahdollista. Tällä varmistetaan, että on ymmärtänyt opittavan asian. Puheen voi tallentaa itselle myöhemmin kuunneltavaksi.

Muistisäännöt omasta elinpiiristä ja oppimisen konkreettiseksi tekeminen. Muistisäännöt toimivat, kun pitää opetella esimerkiksi käsitteitä tai kielen sanoja.

Monikanavaisuus: eri havaintokanavien (näkeminen, kuuleminen, tunteminen, liikkuminen) käyttäminen ja oppijan vahvojen kanavien hyödyntäminen.

Voimavara- ja vahvuuslähtöisyys: huomataan, mikä jo toimii ja missä on vahvuudet, käytetään niitä ja rakennetaan päälle uusia taitoja.



Ajattelun taitojen tukeminen (Metakognitio)

Asiakkaan ajattelun tasoinen toiminta on tässä olennaista. Ohjaaja voi selventävien kysymysten (mitä tarkoittit, tarkoittiko tätä) avulla varmistaa, että ohjattava ymmärtää ja pystyy omaksumaan uudet asiat.

- ▶ **psykoedukaatio** eli ohjattavan tiedon ja ymmärryksen lisääminen omasta oppijuudestaan ja toimintamalleistaan, ja sen avulla toiminnan muutokseen vaikuttaminen
- ▶ **toimivien ajatus- ja toimintamallien, rutiinien ja tapojen mallinnus** asiakkaan kanssa keskustellen, esimerkiksi työskentelyn aloittaminen: vaatii asian sanoittamista, toistoja ja ohjaajan antaman mallin
- ▶ **työskentelyprosessin osien sanoittaminen ja kirjaaminen**
- ▶ ohjattavan **itsetarkkailuun ohjaaminen** ja **kehityksen huomaaminen**; hyvien rutiinien ja toimintatapojen juurtuminen omaan arkeen, kannustetaan itsen palkitsemiseen edistyksestä

Toiminnanohjauksen ja työmuistin tukeminen

Itsesäätelytaidot, kuten tunteiden, käyttäytymisen ja reaktioiden säätely sekä motivaatio vaikuttavat toiminnanohjausjärjestelmään. Mitä enemmän ohjattavalla on asioita hallittavana, sitä voimakkaammin se vaikuttaa toiminnanohjausjärjestelmään ja kuormittaa työmuistia. Tällöin aloitteisuus, joustavuus, suunnittelu sekä impulssien säätely voi olla vaikeaa. Tärkeää on ohjata oppijaa toimimaan asia kerrallaan ja rauhassa.

Tukikeinoja:

- ▶ **muokataan ympäristöä** (rauhallisuus, riittävä aika, häiriöttömyys)
- ▶ **tuetaan suunnitelmallisuutta** (tehtävänannon avaaminen, tehtävän pilkkominen, aikatauluttaminen, alkuun auttaminen, loppuun saattaminen ja tehtävästä irti päästäminen)
- ▶ **tuetaan motivaatiota** (sisäisen motivaation löytäminen, tavoitteiden, myös välitavoitteiden, asettaminen ja niiden aktiivinen muisteleminen prosessin aikana - ”miltä minusta tuntuu, kun olen tavoitteessani” - ”miltä minusta tuntuu, kun tiedän että olen tehnyt parhaani”)
- ▶ **opetetaan aikatauluttamaan** (kalenteri, viikkosuunnitelma, kanban, lukukausisuunnitelma)

Aikatauluttaminen

- ▶ **kalenteri:** voi käyttää värejä ilmaisemaan erityyppisiä menoja (opiskelu, vapaa-aika, lääkärikäynti jne.); merkataan myös työstöajat, ei vain deadlinet
- ▶ **kanban:** esim. viikon tehtävät lapuille (tai tauluun vesiliukoisella tussilla) (kanbanin voi tulostaa www.lukijose.fi > Tietoa > Materiaalipankki)
- ▶ **lukukausisuunnitelmaan** voi merkata kaikki kaudella käynnissä olevat kurssit ja niiden tehtävien deadlinet: nähdään missä kohden on ruuhkaa ja voi suunnitella, tekisikö jonkun tehtävän hiukan etuajassa, jotta muille jää aikaa
- ▶ **muistilaput:** työmuistin kuormitus vähenee, kun asioita kirjoittaa muistiin

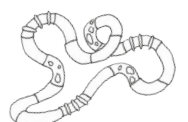
Tehtävän aloittaminen ja loppuun saattaminen



- ▶ **pilkotaan** tehtävät pienempiin osiin (esim. tarralapuille ja kanbaniin)
- ▶ **aloitetaan itselle helpoimmasta**
- ▶ **kirjoitetaan suuremmat tehtäväkokonaisuudet näkyväksi**, paperille /kalenteriin/lukukausisuunnitelmaan (lukukausisuunnitelman voi tulostaa www.lukijose.fi > Tietoa > Materiaalipankki), jolloin kokonaisuus ei tunnu hallitsemattomalta möykyltä, vaan siihen pääsee käsiksi

Keskittyminen

- ▶ **pomodoro:** asetetaan työskentelyaika (esim. 2 h) ja pilkotaan se lyhyempiin osiin (esim. 20-40 min.), väleissä tauot, jolloin liikutaan - lyhyille työskentelypätkille voi asettaa omat pienet tavoitteensa: kokeilemalla löytyy oma rytmi ja tapa
- ▶ tauottamisessa voi käyttää **apuvälineenä** Time Timer -kelloa, Visual Timer -sovellusta, tai munakelloa, jos sen ääni ei häiritse
- ▶ jos tarvitsee keskittyä kuuntelemiseen, voi ottaa käteen jonkin **keskittymisen apuvälineen**, jota voi hypistellä (apuvälineistä enemmän esim. www.lukijose.fi > Tietoa > Videogalleria)
- ▶ keskittymistä tukee myös **liike**, jos ei tarvitse olla paikoillaan, kuunnella voi piirtäessä, kävellessä, neuloessa jne.
- ▶ jos tekemättömät hommat, kaverin syntymäpäivälahja, viikonloppusuunnitelmat ynnä muut ajatukset häiritsevät keskittymistä, voi käyttää **”brain dump” -tekniikkaa:** pitää paperia tai vihkoa lähellä ja kirjoittaa siihen aina kun muistaa jonkun ja lupaa itselleen palata siihen myöhemmin



PERUSTAITOJEN TUKEMINEN JA OPISKELUSTRATEGIAT

Strategioiden opettamisesta ja ohjaamisesta

Hyvä oppiminen edellyttää riittäviä **kognitiivisia taitoja, vakaata emotionaalista perustaa sekä erilaisia työskentelytaitoja**. Kun näiden lisäksi ohjattavalle löytyy hänelle itselleen sopivat **strategiat**, oppiminen voi olla tehokasta. Ohjattavan oma arvio pystyvyydestään vaikuttaa siihen, mitä hän tekee, miten kovasti hän ponnistelee ja miten epäonnistumiset ja onnistumiset vaikuttavat yrittämiseen ja työskentelyyn.

Opiskelustrategioiden omaksuminen ja itselle oikean strategian valinta voi olla ohjattavalle haasteellista. Siksi strategioita tulee opettaa yhdistämällä ne ohjattavalle tuttuun käsitteistöön ja materiaaliin (kuten opinnot, arki tai työ). Portaat strategian oppimiseen:

1. ohjaaja esittelee ja mallintaa strategian
2. strategiaa kokeillaan yhdessä
3. vastuu toteutuksesta siirtyy harjoittelun kautta ohjattavalle
4. ohjattava toteuttaa strategiaa yksin
5. ohjattava pystyy opettamaan strategian toiselle henkilölle

Lukeminen



aktiivinen lukeminen (ohjeita esim. studentti.fi)



jos lukeminen on raskasta, **äänikirjat voivat auttaa**: Celia-äänikirjastossa on paljon myös tenttikirjoja (tunnukset saa esim. kirjastosta tai JOSElta)



lukiviivainta tai -kalvoa voi kokeilla lukemisen apuna (näitä voi hankkia esim. JOSElta)



ääneen lukeminen voi auttaa tekstin ymmärtämisessä



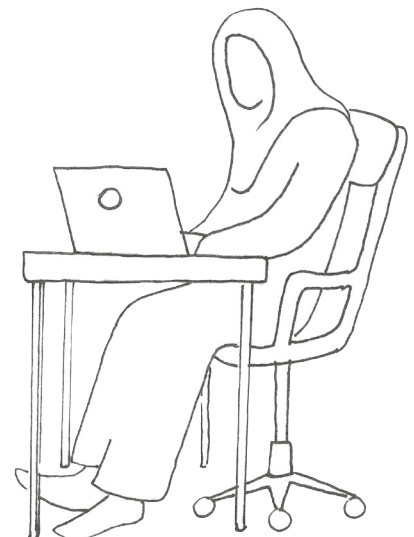
Erilaisia tekstejä luetaan eri tavoin. Jos tarvitsee lukea paljon ja ymmärtää kokonaisuuksia, syitä ja seurauksia tai jos pitää muistaa yksityiskohtia, lukeminen on erilaista. Tee ohjattavan kanssa resepti lukemista varten.

Kirjoittaminen

- ▶ auta tunnistamaan mitä **tehtävänannossa** pyydetään
- ▶ kannusta pohtimaan, mikä on **riittävä** tässä tehtävässä
- ▶ muistuta **pilkkomisesta** (jos pidempi kirjoitustehtävä, eri kappaleet eri tiedostoihin, voi käyttää värejä)
- ▶ kerro **prosessikirjoittamisesta** (hahmotelma - kirjoittaminen - tarkistus jne.)
- ▶ **kalenteriin** voi suunnitella milloin ja mitä kirjoittaa
- ▶ kirjoittamisen aikana **tauottaminen**
- ▶ **Wordin sanelu** voi auttaa, jos tekstiä ei synny kirjoittamalla
- ▶ jumin tullessa voi kirjoittaa ilman suodatinta ja antaa levätä yön yli
- ▶ **esseen** kirjoittamiseen ohjeen voi tulostaa lukijose.fi > Tietoa > Materiaalipankki

Laskeminen

- ▶ kehota ohjattavaa selittämään **ajatteluaan ääneen**
- ▶ myös **tehtävänanto** on hyvä lukea ääneen vaikka useampaan kertaan
- ▶ laskutehtävän voi **pilkkoa ja piirtää**
- ▶ **sanallisesta tehtävästä** voi viivata yli epäolennaisen tiedon ja korostaa tärkeän
- ▶ laskun **välivaiheet** on tärkeää merkata ylös - vähentää virheitä ja työmuistin kuormaa
- ▶ **apuvälineitä ja sovelluksia** voi käyttää (esim. PhotoMath)
- ▶ selvitä, onko **perustaidoissa** puutteita ja liittyykö laskemiseen **ahdistusta**
- ▶ ohjaa **helpompien tehtävien** äärelle, mikäli huomaat alemman tason taidoissa puutteita



Hahmottaminen

Oppijan näönvaraisen hahmottamisen pulmat voivat olla laajoja tai kapea-alaisia. Tärkeää on tunnistaa, millä nelikentän osa-alueella haasteet ovat ja tukea tarvelähtöisesti.

- 1. löydä ja tunnista**, esim. avaimien löytäminen pöydältä, jossa on paljon muutakin tavaraa
- 2. muokkaa ja kokoa**, esim. palapelin tai Ikean huonekalun kasaaminen
- 3. sijoita ja suhteuta**, esim. huoneen järjestäminen, tavaroiden pakkaaminen
- 4. liiku ja suunnista**, esim. paikasta A paikkaan B siirtyminen, kartan lukeminen

Pyritään kehittämään **yksilöllisesti tarvittavia taitoja**. Esim. opiskelijan, jonka on vaikea hahmottaa uuden oppilaitoksen tiloja, tulee saada opastusta opintojen alussa ja hänen tulee voida rauhassa harjoitella siirtymistä paikasta toiseen.

- harjoitellaan ympäristön vihjeiden tunnistamista
- opetellaan toimivia strategioita vaikeisiin tilanteisiin ja tehtävään (muistisääntöjen kehittäminen, mentaalisen kartan rakentaminen, ympäristön vihjeet, kuten värit, muodot)
- pysytään rauhallisena
- vaatii toistoa ja systemaattista harjoittelua

Muutetaan **ulkoisia tekijöitä** eli ympäristön vaatimuksia ja ulkoisia odotuksia. Kannustetaan kysymään neuvoa, laitetaan opasteita oppilaitoksen sisälle niin, että opiskelijat löytävät perille. Myöhästymisestä ei rangaista.

Hahmottamisen pulmien tueksi tarvitaan sekä yksilöllisesti harjoiteltavia taitoja että ulkoisia tekijöitä.



Lisälukemista

Ahonen, T., Aro, M., Aro T., Lerkkänen M-K., Siiskonen, T. (2019). **Oppimisen vaikeudet**. Niilo Mäki Instituutti. Otavan kirjapaino.

Clear, J. (2020). **Pura rutiinit atomeiksi - näin saat aikaan muutoksen, joka pysyy**. Tuuma-kustannus.

Hakkarainen, K., Lipponen, L., & Lonka, K. (2004). **Tutkiva oppiminen. Järki, tunne ja kulttuuri oppimisen syyttäjinä**. WSOY.

Hansen, A. (2020). **Aivovoimaa - näin vahvistat aivojasi liikunnalla**. Atena-kustannus.
Huotilainen, M. & Peltonen, L. (2020). **Uuden ajan muistikirja**. Otava.

Isomäki, H. & Uusitalo, N. (2020). **Aivotaidot - käytä päätäsi paremmin**. Gummerus.

Lonka, K. 2015. **Oivalentava oppiminen**. Helsinki: Otava.

Maslow, A. 2011. **A theory on human needs**. Kindle Edition.

Pesonen, H. & Nieminen, J.H. (2021). **Huomioi oppimisen esteet - Inklusiivinen opetus korkeakoulutuksessa**. PS-kustannus.

Prochaska, J.O, Norcross, J.C. (1999). **Systems of psychotherapy: a transtheoretical analysis**. Pacific Grove, CA. Brooks/Cole Publishing.

Prochaska, J.O., Wayne, F. V. (1997). **The transtheoretical model of health behavior change**. American Journal of Health Promotion. 1997; 12(1):38-48.

Päivänsalo, T-M. (2020). **Oppimiskoodi**. PS-kustannus

Salakari, A & Virta, M. (2018). **ADHD-aikuisen selviytymisopas 2.0**. Tammi.

Vehviläinen, S. (2014) **Ohjaustyön opas. Yhteistyössä kohti toimijuutta**. Gaudeamus.

adhd-liitto.fi

eoliitto.fi

<https://oppimisvaikeus.fi/assets/files/2018/10/Opas-sujuvampaan-opiskeluun.pdf>

https://kuntoutussaatio.fi/files/219/Oma_oppimisvalmentaja_tyokirja.pdf

hahmola.fi

kuntoutussäätiö.fi/oppimisentuki

lukijose.fi

nmi.fi

perustaitotesti.fi

smaly.fi

studentti.fi

yle.fi/abitreenit

**Tietoa, tukea ja toimintaa
oppimisvaikeuksiin
kaikenikäisille**

JOSE ry

Suvantokatu 20, 80100 Joensuu

info@lukijose.fi

044 282 0022

www.lukijose.fi

Materiaali on tuotettu Elinikäisen oppimisen keskus -hankkeessa 2021.



J • ENSUU

POHJOIS-KARJALA
Maakuntaliitto

RIVERIA



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

**Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020**



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto