



Oppimisvalmennus aikuisten oppimisvaikeuksien kuntoutusmuotona



Ulla Reiterä-Paajanen & Seija Haapasalo

Oppimisvalmennus *aikuisten oppimisvaikeuksien* *kuntoutusmuotona*

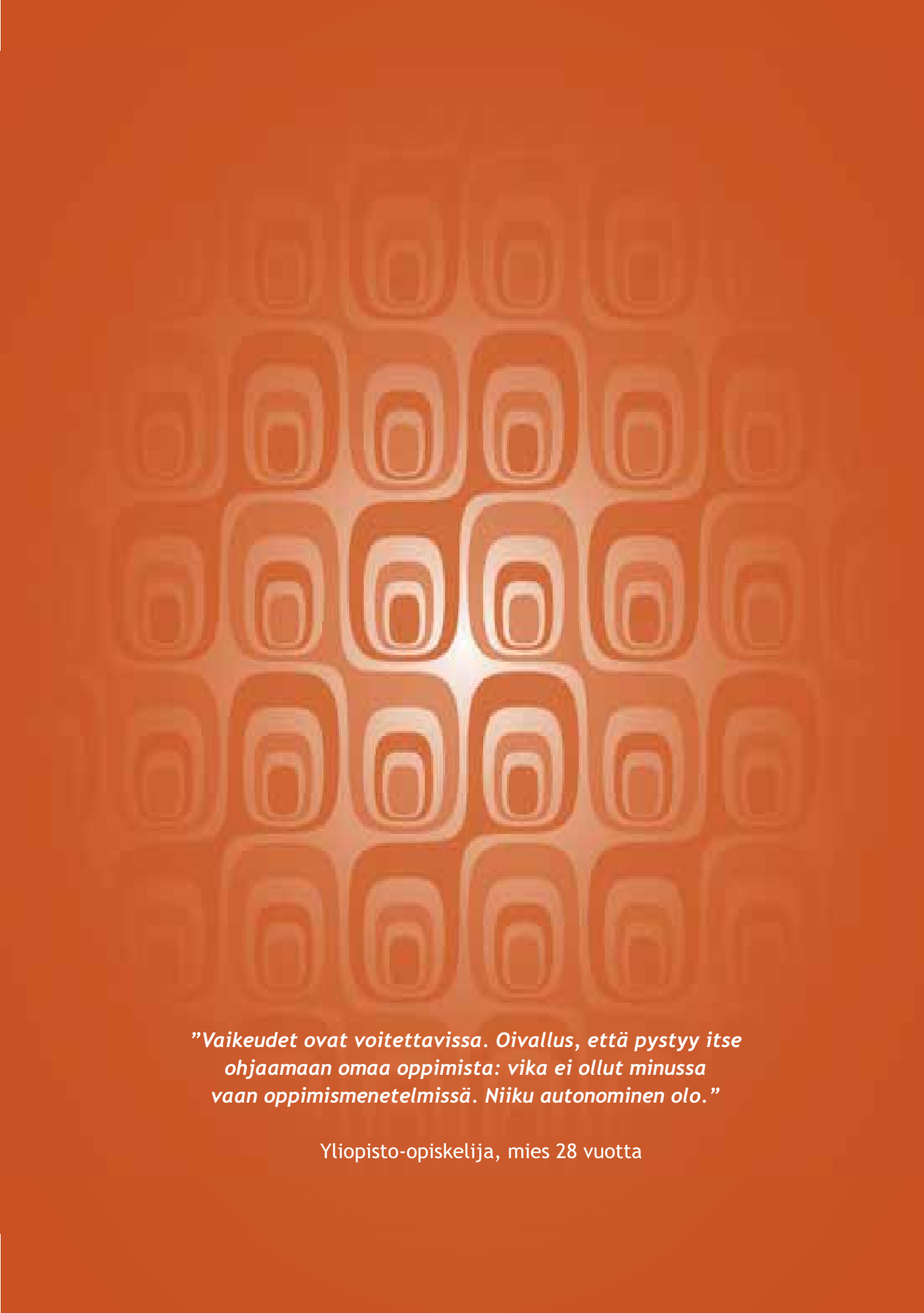
Opi oppimaan -hanke (2006-2010)

Kuntoutussäätiö

Julkaisija: Kuntoutussäätiö
Pakarituvantie 4-5
00410 Helsinki
Julkaisumyynti, puh. (09) 53041
www.kuntoutussaatio.fi

Helsinki 2010
Painopaikka: Yliopistopaino
ISBN 978-952-5017-97-7 • 978-952-5017-98-4 (pdf)

Kannen kuva: iStockphoto
Graafinen suunnittelu: Aleksei Dernjatin, aleksei@livehelsinki.fi



"Vaikeudet ovat voitettavissa. Oivallus, että pystyy itse ohjaamaan omaa oppimista: vika ei ollut minussa vaan oppimismenetelmissä. Niiku autonominen olo."

Yliopisto-opiskelija, mies 28 vuotta

Reiterä-Paajanen U & Haapasalo S**Oppimisvalmennus aikuisten oppimisvaikeuksien kuntoutusmuotona.
Opi oppimaan -hanke. Helsinki: Kuntoutussäätiö 2010.**

Opi oppimaan -hankkeessa (Ray 2006-2010) kehitettiin aikuisten oppimisvaikeuksien kuntoutukseen oppimisvalmennuksen yksilö- ja ryhmämuotoiset työmallit. Tavoite oli kehittää laaja-alainen ja suhteellisen lyhytkestoinen aikuisille soveltuva ohjausmalli oppimisen ongelmiin. Ryhmämuotoista oppimisvalmennusta kokeiltiin pienessä oppimisvalmennusryhmässä ja osana laajempaa lukikuntoutusryhmää sekä ammatillisen kuntoutuksen kursseja. Tässä oppaassa kuvataan mainitut työmallit ja raportoidaan Opi oppimaan -hankkeen aikana niistä saadut kokemukset. Opas on tarkoitettu oppimisen ohjauksen ja kuntoutuksen tueksi ammattilaisille, joiden asiakkailla on oppimisvaikeuksia. Opas soveltuu käytettäväksi yhdessä aiemmin ilmestyneen Oma oppimisvalmentaja -työkirjan kanssa.

Yksilöllisten valmennusjaksojen pituudet vaihtelivat 3-15 tapaamiskerran välillä. Runtas kolmasosa ohjauksista oli lyhyitä 1-3 tapaamiskerran konsultaatioita. Varsinaiset oppimisvalmennukset jakautuivat pidempiin valmennusjaksoihin (6-15 tapaamiskertaa) ja lyhyempiin 3-5 kerran ohjauksellisiin tapaamisiin. Käyntien kestot vaihtelivat puolestatoista tunnista kahteen tuntiin. Samoin tapaamisten tiheydet vaihtelivat huomattavasti pääosin asiakkaiden tarpeista ja tilanteista riippuen.

Oppimisvalmennus tavoitti laajan kirjon eri-ikäisiä ja erilaisissa elämäntilanteissa olevia aikuisasiakkaita. Valmennukseen osallistui Opi oppimaan -hankkeen aikana 67 asiakasta. Heillä kaikilla oli diagnosoitu kehityksellinen oppimisvaikeus, mihin saattoi lisäksi liittyä tarkkaavuushäiriö, uupumusta tai mielenterveyden häiriöitä. Miltei puolet asiakkaista

kertoi kokeneensa selviä mielenterveyden ongelmia, mikä omalta osaltaan vahvisti kohderyhmän kuntoutuspalvelujen kehittämisen tarpeita. Noin puolet asiakkaista oli työssäkäyjiä, mikä oli hieman enemmän kuin heidän osuutensa koko asiakaskunnassa. Miehet hakeutuivat suhteellisesti naisia hieman useammin valmennuksen asiakkaiksi. Valmennukseen osallistuneet naiset raportoivat miehiä selvästi useammin vaikeuksia matematiikassa.

Saatujen kokemusten pohjalta voidaan todeta, että oppimisvalmennus tarjoaa hyödyllisen uuden työkalun aikuisten oppimisvaikeuksien kuntoutukseen myös työssäkäyjiä tai sinne pyrkiville perinteisen opiskelijaryhmän lisäksi. Oppimisvaikeuksien tutkimus ja suhteellisen lyhytkin, noin 10 tapaamiskerran valmennusjakso näyttävät riittävän monen aikuisen tueksi ja helpottavan elämää kohottaen itsetuntoa sekä lisäten opiskelussa ja työelämässä selviytymisen mahdollisuuksia. Valtaosa (84 %) seurantakyselyyn vastanneista koki, että projektin toiminnalla oli ollut myönteistä vaikutusta omaan elämäntilanteeseen. Oppimisvalmennukseen osallistuneet raportoivat muita useammin tehneensä muutoksia omiin opiskelu- ja työtapoihinsa sekä pitivät projektia erityisen hyödyllisenä ja tärkeänä välineenä työelämässä ja opiskeluissa eteenpäin pääsemiseksi.

Avainsanat: oppimisvaikeus, lukivaikeus, dysleksia, elämänikäinen oppiminen, tutkiva oppiminen, oppimisen ohjaus, oppimisvalmennus, kuntoutus

Lukijalle...

Kehitykselliset oppimisvaikeudet koskettavat jopa kymmentä prosenttia väestöstä ja haittaavat opiskelua, työtä sekä arkea vielä aikuisuudessakin. Erityisesti aikuisten oppimisvaikeudet ovat huonosti tunnistettuja, eikä niihin ole riittävästi palveluja tarjolla.

Oppimisvaikeudet voivat olla taustatekijänä monenlaisissa opinnoissa ja työssä selviytymisen vaikeuksissa. Ne voivat altistaa myös itsetunnon ja mielenterveyden ongelmille, työuupumukselle, masennukselle, päihteiden väärinkäytön ongelmille, jopa rikollisuudelle. Juuri tunnistamattomiin selviytymisongelmiin liittyvät epäonnistumisen ja häpeän kokemukset ovat merkittävä riskitekijä psyykkiselle hyvinvoinnille ja koulutuksesta syrjäytymiselle. Palveluiden tarjoaminen aikuisten oppimisvaikeuksiin on ensiarvoisen tärkeää nykyaikana, sillä tietoyhteiskunnassa oppimisen ja tiedonkäsittelyn ongelmat muodostavat entistä suuremman riskin opinnoista ja työelämästä syrjäytymiselle.

Kuntoutuspalvelut aikuisten oppimisvaikeuksiin ovat kuitenkin puuttuneet palvelujärjestelmästämmme lähes kokonaan. Neuropsykologisen kuntoutuksen resursseja on niukasti ja ne kohdennetaan selkeämpiin neurologisiin vammoihin. Kokemusten mukaan monet henkilöt, joilla on oppimisvaikeuksia, hyötyisivät suhteellisen kevyestäkin tuesta ja ohjauksesta. Tarkempi tieto siitä, miten omat vaikeudet ilmenevät sekä vinkit erilaisista selviytymiskeinoista ja oppimisen tai muistin strategioista voivat auttaa monia opinnoissa ja työelämässä eteenpäin.

Tässä oppaassa kuvataan Opi oppimaan -hankkeessa kehitettyä oppimisvalmennuksen mallia sekä hankkeen omia kokemuksia ja arviointitutkimuksen tuloksia valmennuksesta. Oppaan toivotaan palvelevan eri ammattiryhmiä, psykologeja, erityisopettajia, kuraattoreita,

opinto-ohjaajia sekä muita ammattilaisia, jotka työssään kohtaavat oppimisvaikeuksien kanssa painiskelevia nuoria ja aikuisia. Valmennuksen työote sopii yhtä lailla työelämässä olevien kuin opiskelijoiden, kuntoutujien tai muussa elämäntilanteessa olevien tueksi.

Oppimisvalmennuksen keskeisen sisällön tuottamisesta vastaa Opi oppimaan -hankkeen oppimisvalmentaja, erityisopettaja Ulla Reiterä-Paajanen. Hankkeen tutkija Johanna Korkeamäki on kirjoittanut arviointia koskevan luvun ja allekirjoittanut on ollut mukana koko oppaan lopullisen kirjoitusosan muokauksessa.

Opi oppimaan -hanke (2006-2010) on ollut osa Raha-automaattiyhdistyksen tukemaa Oppimisvaikeusohjelmaa. Hankkeessa on kehitetty kuntoutuspalveluja nuorille ja aikuisille, joilla on opiskelua ja työssä selviytymistä haittaavia kehityksellisiä oppimisvaikeuksia, ja jotka eivät normaalipalveluiden kautta ole saaneet tarvitsemaansa tukea. Hankkeessa on oppimisvalmennuksen lisäksi kehitetty muitakin kuntoutuspalveluita, kuten psykologisen arvioinnin mallia, ryhmäkuntoutusta ja lukikonsultointia, joista on raportoitu erikseen.

Malminkartanossa 30.8.2010

Seija Haapasalo

Projektipäällikkö Opi oppimaan -hanke

FT, neuropsykologi

1. Aikuisten oppimisvaikeudet	12
• Aikuisten oppimisvaikeuksien ilmeneminen	13
• Oppimisvaikeuksien seurannaisvaikeuksia	16
2. Oppimisvalmennus kuntoutuksena	18
• Oppimisvalmennuksen työmalli	18
• Oppimisvalmentajan työmallin kehittäminen Opi oppimaan -hankkeessa	20
• Oppimisvalmennuksen asiakkaat	23
3. Oppimisvaikeuksien tunnistaminen ja arviointi	27
• Oppimisvaikeuksien tunnistuslista	28
• Oppimisvaikeuksien tutkimiseen liittyvä haastattelu	28
• Oppimisvaikeuteen liittyviä testimenetelmiä	31
• Lukitutkimuksia suorittavia tahoja	33
• Lausunnot oppimisvalmennuksen perustana	34
4. Valmennusprosessi	36
• Lyhytkestoinen neuvonta ja ohjaus	37
• Yksilöllisen valmennusprosessin aloittaminen	38
• Työskentelyvaihe	41
• Valmennusprosessin lopettaminen	43
5. Oppimisvalmennus ryhmässä	44
• Oppimisvalmennus kuntoutusryhmässä	44
• Oppimisvalmennusryhmän toiminta	46
• Oppimisvalmennus ammatillisena kuntoutuksena	48
6. Oppimisvalmennuksen keskeisiä sisältöjä	53
• Oppimistyyylejä	53
• Opiskelutaidot	54
• Lukeminen	55
• Kirjoittaminen	58
• Muistin tukeminen	59
• Matematiikkaa	61
• Vieraat kielet	63
• Ajankäytön suunnittelu	65
• Äänikirjat, tietokone ja muita apuvälineitä	66
• Ryhmässä työstettäviä harjoituksia	69

7. Oppimisvaikeuden huomioiminen koulutuksessa	71
• <i>Lukio-opinnot ja ylioppilastutkinto</i>	72
• <i>Ammatilliset opinnot</i>	73
• <i>Korkeakouluopinnot</i>	74
8. Oppimisvaikeuksien huomioiminen työelämässä	75
9. Oppimisvalmennuksen asiakaspalaute	78
10. Yhteenveto ja johtopäätöksiä	81
• <i>Arvioinnin tuloksia</i>	81
• <i>Yksilöllisyys valmennuksen lähtökohtana</i>	83
• <i>Oppimisvalmentaja ammattilaisena</i>	84
• <i>Johtopäätöksiä</i>	85
Lähteet	87
Liitteet	91
• <i>Liite 1. Oppimisvaikeuksien tunnistuslista ja tulkintaohje ammattilaisille</i>	91
• <i>Liite 2. Mallipohja lukitodistuksesta opiskelijalle</i>	93
• <i>Liite 3. Mallipohja lukitodistuksesta työelämässä olevalle</i>	94
• <i>Liite 4. Esimerkki oppimispäiväkirjasta</i>	95
• <i>Liite 5. Esimerkki oppimisvalmennusryhmän ohjelmasta</i>	97
• <i>Liite 6. Esimerkki ajatuskartasta</i>	99



1. Aikuisten oppimisvaikeudet

Nyky-yhteiskunnan haastavuus ilmenee monitaitoisuuden, joustavuuden, nopean tiedon omaksumisen ja tehokkaan työskentelyn sekä samanaikaisten sosiaalisten ja kommunikatiivisten taitojen vaatimuksina. Aikuinen kohtaa lähes päivittäin niin arjessa, opiskelussa kuin työssä useiden taitojen ja kykyjen yhtäaikaisen hallitsemisen vaateita.

Työ- ja opiskeluelämän yhdistäminen, elinikäisen oppimisen mahdollisuudet ja kouluttautumisen vaatimukset lisäävät paineita oppimiselle. Aikuinen, joka kokee oppimisessaan vaikeuksia ja ylikuormittumista, tarvitsee tietoa oppimisesta sekä halutessaan omien oppimisvaikeuksiensa ja -vahvuuksiensa selvittämistä. Tietoisuus omista oppimisvaikeuksista lisää itseymmärrystä, tukee itsetuntoa ja auttaa hakemaan tukea ja ohjausta oppimisvalmiuksien ja kompensatiokeinojen kehittämiseen. Myös tieto erilaisten opiskelu- ja työjärjestelyjen sekä apuvälineiden ja palvelujen saatavuudesta on tärkeää.

Kehityksellisten oppimisvaikeuksien tiedetään eri asteisina jatkuvan aikuisuuteen lapsuuden tukitoimista huolimatta (Holopainen & Savolainen 2005). Kansainvälisen lukutaitotutkimuksen mukaan suomalaisista aikuisista noin 15 prosentilla on lukutaidossaan sellaisia vaikeuksia, jotka vaikeuttavat heidän oppimistaan, työllistymistään ja työntekoaan, rajoittavat heidän arkielämäänsä ja harrastuksiaan sekä vähentävät opiskeluhaluja ja aikuisopiskelua (Malin 2006). Oppimisvaikeuksien esiintyminen ja lisäselvittelyn tarve toisen asteen ammattioppilaitoksissa ja aikuisoppilaitoksissa voi olla huomattavasti suurempikin (esim. Hakala 2006; Ilola 2005). Työelämässä erilaisia muisti- ja keskittymisvaikeuksia raportoiti 15-20 prosenttia (Työ ja terveys Suomessa 2006). Oppimisen erityisvaikeuksista yleisin on lukemis- ja kirjoittamisvaikeus, jota esiintyy noin viidellä prosentilla väestöstä. Erilaisissa riskiryhmissä oppimisvaikeuksien esiintymisluvut voivat olla vielä merkittävämpiä. Suomalaisissa tutkimuksissa noin 40-50 %:lla vangeista on havaittu huomattavia vaikeuksia lukemisen ja kirjoittamisen taidoissa (Salo 2006, Tuominen 2007).

Aikuisten oppimisvaikeuksien ilmeneminen

Erityisistä oppimisvaikeuksista puhutaan silloin, kun esimerkiksi lukeminen, kirjoittaminen tai matematiikka tuottavat suuria vaikeuksia suhteessa henkilön lahjakkuuteen ja koulutustasoon. Tällöin oppimisvaikeuksien taustalla ei ole muita sairauksia tai vammoja eikä ongelmia myöskään aiheuta peruskoulutuksen puute. Oppimisvaikeuksien taustalla voi olla erityisvaikeuksien lisäksi myös laaja-alaisempia oppimisen vaikeuksia, erilaisista muista neurologisista tai mielenterveyden ongelmista johtuvia vaikeuksia tai joskus myös koulutuksen tai kielitaidon puutteista johtuvia ongelmia (Ahonen & Haapasalo 2008).

Oppimisvaikeus voi olla kapea-alainen, jolloin se koskettaa vain tiettyä oppimisen aluetta. Usein samalla henkilöllä voi kuitenkin esiintyä monenlaisia oppimisvaikeuksia. Esimerkiksi lukemisvaikeuden yhteydessä voi esiintyä samaan aikaan vaikeuksia myös matematiikassa, tarkkaavuudessa, motorikassa tai hahmottamisessa.

Lukemisen erityisvaikeus (dysleksia) on yleisin kehityksellisistä erityisvaikeuksista. Tällöin lukutaidon kehittämisessä on merkittäviä puutteita, jotka eivät selity yksinomaan älykkyydellä, näön epätarkkuudella tai riittämättömällä kouluopetuksella. Häiriöön liittyy usein ongelmia myös kirjoittamisessa, minkä vuoksi Suomessa puhutaankin yleisesti lukemisen ja kirjoittamisen erityisvaikeudesta (myös lukivaikeus). Vaikeudet ovat usein perinnöllisiä ja niiden taustalla vaikuttaa useita geneettisiä tekijöitä.

Lukemisvaikeuden keskeisenä piirteenä pidetään vaikeutta hahmottaa ja prosessoida äänneisiin liittyvää tietoa. Sille ovat tunnusomaisia vaikeudet tarkassa ja sujuvassa sanantunnistuksessa

1. Aikuisten oppimisvaikeudet

sekä heikko oikeinkirjoitus- ja dekodoustaito, eli taito kääntää kirjoitusmerkkejä erilaisiksi kielellisiksi yksiköiksi (tavuiksi, sanoiksi). Toissijaisina seurauksina voi olla luetun ymmärtämisen vaikeuksia ja lukemisen vähäinen harjoittaminen, mikä voi haitata lukunopeuden, sanavaraston ja tietomäärän kasvua. Suomenkielisillä aikuisilla nimenomaan lukemisen hitauden on havaittu olevan keskeinen lukivaikeuden piirre (Nukari 2010).

Monet aikuiset, joilla on oppimisvaikeuksia, kuvaavat suurimpina vaikeuksinaan nykyajan työ- ja opiskeluelämässä vieraiden kielten vaikeudet, lukemisen hitauden ja asioiden kirjallisen ilmaisun työläyden (Korkeamäki ym 2010). Mitä vaativammalle koulutustasolle mennään, sitä suurempi merkitys alkaa olla nopealla ja sujuvalla tekstin prosessoinnilla. Tällöin hitaus ja työläys laajojen materiaalien lukemisessa ja tekstien tuottamisessa nousevat keskeisiksi ongelmiksi sekä opiskelussa että työelämässä. (Ahonen & Haapasalo 2008.) Työmuistin ja kielellisen muistin rajallisuus ilmenee usein oppimisvaikeuksien seuralaisena ja hidastaa omalta osaltaan uusien asioiden oppimisprosessia (Swanson 1994). Asioiden mieleen painaminen ja ulkoa oppiminen vaativat tavallista enemmän aikaa ja kertausta. Kirjallisten taitojen hitaus ja aikataulun hallinnan vaikeudet johtavat helposti töiden ja opiskelujen viivästymiseen. Töiden kasautuminen puolestaan voi johtaa uupumiseen, ylikuormittumiseen, sairaslomiin ja masennukseen.

Matematiikan vaikeuden taustalla voi olla monia erilaisia tekijöitä. Puhdas laskemiskyvyn häiriö koskee yleensä numerojoukkojen käsittelyyn liittyviä taitoja ja peruslaskutaitoja, kuten yhteen- ja vähennys- sekä kerto- ja jakolaskutaitoa (Stakes 1999). Matematiikan vaikeuksien esiintyvyyden on arvioitu olevan 5 - 8 % (Geary 2004; Gross-Tsur ym. 1996).

Lukivaikeuden yhteydessä voi ilmetä vaikeutta kertotaulun ulkoa oppimisessa ja esimerkiksi sanallisissa tehtävissä. Muistiongelmat hankaloittavat myös laskusääntöjen ja peruslaskutoimitusten tulosten (esim. $3 \times 7 = 21$) ulkoa oppimista tai laskutoimitusten eri osavaiheiden mielessä säilymistä. Lukivaikeuden lisäksi laajemmat kielelliset vaikeudet voivat aiheuttaa matemaattisten käsitteiden ja symbolien ymmärtämiseen ja muistamiseen liittyviä ongelmia.

Näönvaraiseen havainnointiin liittyvät pulmat voivat omalta osaltaan vaikeuttaa esimerkiksi käyrien, graafisten esitysten tai geometrian ymmärtämistä. Tarkkaavuuden ja toiminnan ohjauksen taitojen puutteisiin voi puolestaan liittyä heikompa strategioden käyttöä tai ns. huolimattomuusvirheitä numeroiden ja laskumerkkien havaitsemisessa ja lukemisessa sekä lukujen sijoittamisessa kaavoihin. Vaikeudet loogisen päättelyn taidoissa

asettavat myös omat rajoituksensa matemaattisten periaatteiden ymmärtämiseen ja soveltamiseen. (katsaus: Nukari 2010).

Tarkkaavuuden vaikeudet ja niihin liittyvät keskittymisvaikeudet voivat jatkua myös aikuisuuteen. Kun kyseessä ovat hyvin suuret vaikeudet, voidaan puhua varsinaisesta tarkkaavuushäiriöstä (attention deficit hyperactivity disorder eli ADHD). Häiriö voi esiintyä myös ilman ylivilkkautta, kuten usein aikuisten kohdalla on kyse, jolloin voidaan myös käyttää termiä ADD (attention deficit disorder).

Tarkkaavuushäiriön yhteydessä pitkäjänteinen keskittyminen on usein vaikeaa ja ajatukset saattavat lähteä helposti harhailemaan. Yksityiskohtien viimeistely ja asioihin ryhtyminen tai niiden loppuun saattaminen voi olla hankalaa. Opiskelu- ja työelämässä vaikeudet voivat näkyä lyhytjänteisenä toimintana, töiden keskeneräisyytenä ja opintojen keskeyttämisenä. Aikuisiän erityispiirteitä voivat olla asioiden alituinen huolestunut pohdiskeleminen, jatkuva epäonnistumisen tunne, ryhtyminen useisiin hankkeisiin samanaikaisesti sekä huono ajanhallinta. Myös mielialan vaihtelua, yliherkkyyttä stressille, levottomuutta ja impulsiivisuutta saattaa esiintyä aikuisilla. Tarkkaavuushäiriön yhteydessä esiintyy lisäksi usein mielenterveyden ongelmia; ahdistuneisuutta ja masennusta sekä päihteiden käyttöä. (katsaus: Nukari 2010).

Hahmotusvaikeuksilla tarkoitetaan usein näönvaraisen havainnoinnin ongelmia, jotka voivat painottua näönvaraisen havainnon muodostuksen ja -tulkinnan ongelmiin, suuntien ja avaruudellisen (visuospatiaalisen) hahmottamisen vaikeuksiin, visuokonstruktiviisiin vaikeuksiin tai visuomotorisen koordinaation ongelmiin. Ongelmia voi olla kokonaisuuksien jäsentämisessä, yksityiskohtien havaitsemisessa tai kuvallisessa ajattelussa ja mielikuvittamisessa. Joskus hahmotusvaikeudet voivat ilmetä myös aikajatkumoiden tai syy-seuraussuhteiden mieltämisen ongelmina. (katsaus: Nukari 2010).

Käytännössä esimerkiksi karttojen lukeminen, reittien löytäminen ja oppiminen tai laitteiden toimintamekanismien ymmärtäminen voi olla hankalaa, samoin kuin rakennuspiirustusten tai geometrian mieltäminen. Näönvaraisen havainnoinnin vaikeuksiin liittyy usein myös laajempia matematiikan vaikeuksia. Motoriset oppimisvaikeudet ovat myös usein yhteydessä havaitsemisen vaikeuksiin, jolloin voidaan puhua visuomotoriikan ongelmista eli vaikeuksista silmän ja käden yhteistyössä. Nämä ongelmat voivat näkyä erilaisissa käden taidoissa, kuten piirtämisessä tai käsitöissä.

Hahmotusvaikeus voi ilmetä joskus myös sosiaalisessa kanssakäymisessä, mikä voi olla hyvinkin merkittävä käytännön haitta ja osaltaan altistaa erilaiselle psyykkiselle oireilulle, jota tässä kohderyhmässä paljon esiintyy (Tsatsanis & Rourke 2008).

1. Aikuisten oppimisvaikeudet

Laaja-alaiset oppimisvaikeudet sijoittuvat jonnekin kehitysvammaisuuden ja erityisten oppimisvaikeuksien välimaastoon. Niillä tarkoitetaan yleensä vaikeasti määriteltävissä olevia oppimisvaikeuksia ja toimintakykypuutteita, jotka vaikeuttavat henkilön selviytymistä opiskelu- ja työelämässä (Seppälä ym 2007). Kysymys voi olla monien erilaisten oppimisvaikeuksien kasautumasta tai heikkoon yleiseen kykytasoon liittyvistä ongelmista. Joskus mukana on myös selviä erityisvaikeuksia. Yleisimmin esiintyy erityisesti hitautta oppimisessa, tarkkaavuuden ja toiminnan ohjauksen ongelmia sekä heikkoutta muistisuorituksissa ja matematiikassa. Monista ongelmista johtuen itsenäinen työskentely on usein hankalaa.

Oppimisvaikeuksien seurausvaikutuksia

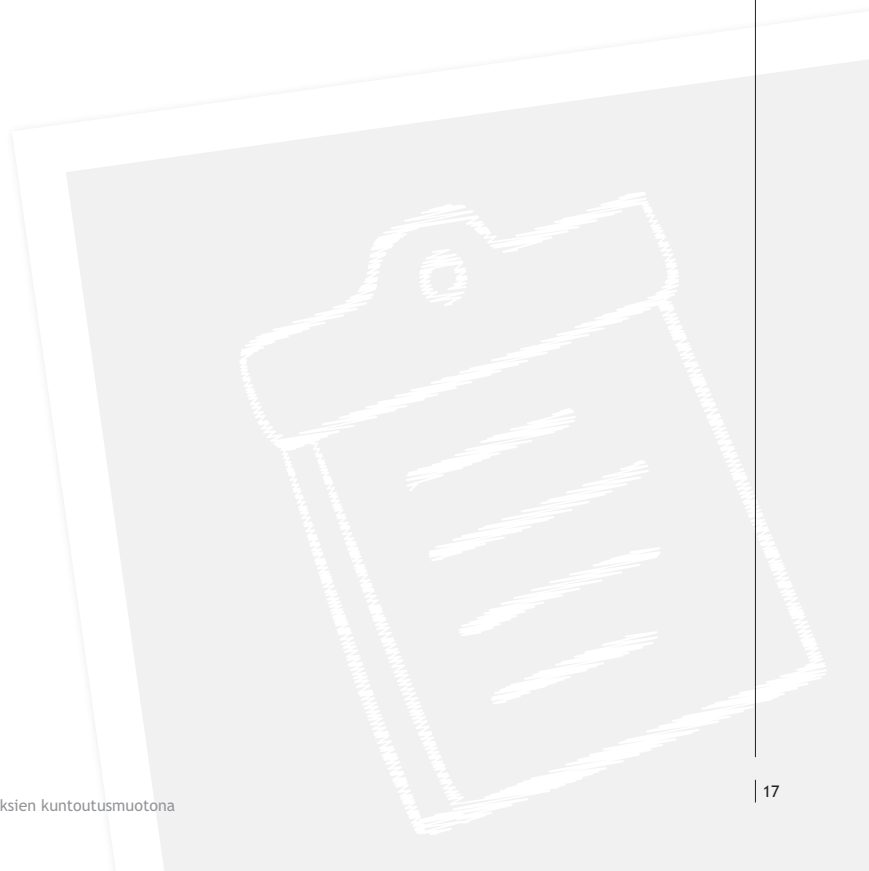
Oppimisvaikeuksien vaikutukset ihmisten elämänvalintoihin, terveyteen ja syrjäytymiseen voivat olla suuret, minkä vuoksi vaikeuksien tunnistaminen ja tukikeinojen tarjoaminen niihin on tärkeää. Suurta osaa aikuisten oppimisvaikeuksista pidetään alitunnistettuina ja -hoidettuina. Osalla oppimisvaikeudet on tunnistettu lapsena, mutta tukitoimet ovat jääneet vähäisiksi. On myös joukko aikuisia, joiden vaikeudet ovat jääneet täysin tunnistamatta.

Tutkimuksissa on raportoitu seurausvaikutuksia jatko-opiskelumahdollisuuksien kaventumisesta, keskimääräistä matalammasta koulutustasosta ja muuta väestöä korkeammasta työttömyydestä (esim. Holopainen & Savolainen 2005; Lavikainen ym. 2006). Samoin erilaisia itsetunto- ja mielenterveysongelmia esiintyy usein oppimisvaikeuksien yhteydessä erityisesti naisilla (Holopainen & Savolainen 2005). Oppimisvaikeuksien vaikutusten on arvioitu lisääntyvän työelämän vaatimusten kasvaessa. Oppimisvaikeuden kanssa selviytymistä kartoittaneessa tutkimuksessa (Korkeamäki 2010) haastatellut toivat esiin tuen ja ohjauksen tarpeellisuuden erilaisissa opiskelun ja työelämän murroskohdissa.

Oppimisen vaikeuksia suurempia ongelmia voi tuottaa niihin usein liittyvä sosiaalinen häpeä ja itsetunnon ongelmat. Ongelmat voivat liittyä pikemminkin omiin käsityksiin vaikeuksien laajuudesta kuin mitattavissa oleviin vaikeuksiin sellaisenaan. (Esim. Holopainen & Savolainen 2006). Sekä vaikeuksien salaaminen ja häpeäminen että myös itse kognitiiviseen toimintaan liittyvä hitaus ja työläys voivat aiheuttaa ja ylläpitää voimakasta stressitilaa, minkä tiedetään selkeästi ehkäisevän oppimista. Mielenterveysongelmien yleisyydestä on raportoitu esimerkiksi korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa. Opiskelijoilla, joilla on lukivaikeus, on todettu muita huomattavasti heikompi itsetunto (Riddick ym 1999).

Vaikka oppimisvaikeudet muodostavat selkeän riskitekijän aikuisen selviytymiselle nykyaikaisessa tietoyhteiskunnassa sen kaikilla osa-alueilla, vakiintunutta ohjauksen ja kuntoutuksen käytäntöä ei aikuisten oppimisvaikeuksiin ole. Suomalaisessa kuntoutusjärjestelmässä diagnosoidut

terveysongelmat ovat keskeisin kuntoutukseen valikointikriteeri. Lakisääteinen kuntoutus perustuu todettuun oireeseen, sairauteen, vajaakuntoisuuteen tai vammaan, joskin kuntoutuksen perusteiksi on alettu vähitellen hyväksyä työkyvyn heikkenemisen tai vakavan sosiaalisen syrjäytymisen uhka (STM 2002). Käytännössä kehityksellisten oppimisvaikeuksien ei yleensä katsota täyttävän edellä kuvattuja kriteereitä, vaan oppimisvaikeuden tunnistaminen ja tukeminen perustuu suurelta osalta vaikeuksien pedagogiseen tai psykologiseen arvioon. Lääketieteellistä diagnoosia ja lääkärinlausuntoa tarvitaan ylioppilastutkinnon erityisjärjestelyjen saamiseksi sekä neuropsykologisen kuntoutuksen järjestämiseksi Kelan kustannuksella. Käytännön kokemusten mukaan neuropsykologista kuntoutusta ei aikuisille yleensä myönnetä pelkän oppimisvaikeuden perusteella.





2. Oppimisvalmennus kuntoutuksena

Opi oppimaan - hankkeessa (2006-2010) kehitettiin aikuisten oppimisvaikeuksien kuntoutukseen oppimisvalmennuksen työmalli, joka sisältää sekä yksilö- että ryhmämuotoista ohjausta ja kuntoutusta työikäisten aikuisten oppimisvaikeuksiin. Oppimisvalmennus ja oppimisvalmentajan työnkuva rakentui erityisopetuksen työnkuvan ja -menetelmien sekä neuropsykologisen lähestymistavan pohjalta. Tavoite oli kehittää laaja-alainen ja suhteellisen lyhytkestoinen aikuisille soveltuva ohjausmalli oppimisen ongelmiin. Oppimisvalmennus oli hankkeessa pääasiassa erityisopettajan, mutta myös psykologin toteuttamaa.

Oppimisvalmennuksen työmalli

Oppimisvalmennus on asiakaslähtöistä työtä, jonka tavoitteena on tukea ja vahvistaa asiakkaan omia selviytymiskeinoja. Työskentely perustuu asiakkaan oppimisvaikeuden ja -valmiuksien arviointiin sekä hänen itse asettamiinsa tavoitteisiin. Oppimisvalmentajan tehtävä on auttaa yksilöä itseään löytämään hänelle parhaiten sopivat oppimis- ja työskentelytavat. Kuten muussakin yksilön valtaistumiseen tähtäävässä kuntoutuksessa, oppimisvalmennuksessa

ammattilainen tarjoaa omaa asiantuntemustaan ja taitojaan, jotta asiakas voi itse edistää omaa oppimistaan koulutuksessa tai työelämässä.

Oppimisvalmennuksen puitteissa on mahdollista kokeilla ja arvioida eri työskentelytapojen, harjoitteiden ja apuvälineiden soveltuvuutta oman oppimisen ja työssä selviytymisen tukena. Työskentelyyn kuuluu myös edistymisen seuranta puoli vuotta aktiivisen valmennusprosessin jälkeen. Oppimisvalmennus voi olla myös neuvonta- ja ohjaustyötä asiakkaan opiskelu- tai työyhteisössä, aikuisten oppimisvaikeuksisten kanssa työskenteleville ammattilaisille sekä moniammatillista yhteistyötä heidän kanssaan.

Tausta-ajatuksena oppimisvalmennukselle on tutkivan oppimisen pedagoginen malli. (Hakkarainen ym 2005). Malli tukee oppimisvalmennusta prosessina, jossa lähdetään työstämään avoimesti määriteltäviä ongelmaa, johon ei ole olemassa kaavamaista ratkaisua. Tämä lähestymistapa korostaa oppijan aktiivisuuden ja yhteistyön merkitystä oman oppijuuden rakentamisessa. Työskentelyyn sisältyy myös metakognitiivisten taitojen vahvistaminen, kuten ongelman ja tavoitteiden asettamisen, asioiden selittämisen ja ymmärryksen itsearvioinnin työstämistä harjoitusten avulla. Oppimisprosessin tavoitteena on aito laadullinen muutos, jossa sisäiset tietorakenteet ja käsitteiden väliset suhteet muuttuvat ja tietojen soveltamiskyky eri tilanteissa ja käytäntöön paranee (Ahonen & Haapasalo 2008).

Toisena työskentelyn perustana on ratkaisukeskeinen ajattelu- ja työtapo, joka on asiakaslähtöistä. Asiakas saa oppimisvaikeuden arvioinnin lisäksi tietoa myös omista vahvuuksistaan. Niiden pohjalta asiakas asettaa itse omat tavoitteensa, sen sijaan että asiantuntijat määrittelisivät ennalta tavoitteet tai ratkaisutavat. Aikuinen motivoituu omista lähtökohdistaan asettamaan tavoitteita ja työskentelemään niiden saavuttamiseksi.

Ohjaaminen tukeutuu konstruktivistiseen oppimisajatukseseen, joka korostaa aikuisen oppijan roolia aktiivisena oman tietämyksen rakentajana aiemmin hankitun tiedon ja kokemusten pohjalle. Ennen kaikkea kuntoutuksen on liityttävä aikuisen omaan elämänpiiriin, kokemuksiin ja kiinnostuksen kohteisiin. Valmennusprosessin painopiste on tavoitteissa ja tulevaisuudessa. Valmentaja ohjaa kuntoutujaa kysymyksillä ja harjoitteiden avulla asettamaan tavoitteita ja löytämään niiden ratkaisutapoja yhdessä työskennellen. Yksilöllinen oppimissuunnitelma, johon sisältyy tieto oppimisvaikeuksista, yksilöllisistä tavoitteista, vahvuuksista ja tarvittavasta tuesta, rakentaa pohjaa asiakkaan kuntoutumiselle.

Lyhyessä kuntoutuksessa painottuvat ensisijaisesti vaikeuksien kompensointi, opiskelutekniikan opettelu, psykososiaalinen tuki ja kuntoutusluotsaus (Ahonen & Haapasalo 2008). Esimerkiksi

2. Oppimisvalmennus kuntoutuksena

lukemisen kuormittavuutta voi vähentää ja luetun ymmärtämistä ja muistamista parantaa sopivia lukustrategioita harjoittelemalla. Vähäisempi painoarvo aikuisten lyhyessä kuntoutuksessa on suoraan ongelmallisten taitojen harjaannuttamisella, kuten esimerkiksi äänteiden erottelun parantamisella lukivaikeuden yhteydessä. Tärkeä osa valmennusta on ulkoisten tukikeinojen hyväksikäyttö, eli ympäristön ja olosuhteiden muokkaaminen oppimisvaikeutta tukeviksi ja tarvittavien apuvälineiden ja erityisjärjestelyiden asianmukainen käyttöönotto.

Yksi aikuisten oppimisvalmennuksen keskeinen osa-alue on asiakkaan psyykkinen tukeminen. Oppimisvaikeuksien kuntoutuksessa on tärkeää painottaa kognitiivisten taitojen ohella itsetunnon tukemista ja omien vahvuuksien tunnistamista. Tietämyksen lisääntyminen omista oppimisvaikeuksista voi tuoda aikaisempiin kokemuksiin uudenlaisia näkökulmia ja vahvuuksien käytön ohjaaminen vahvistaa itsetuntoa. Itsetuntemuksen lisääntyminen tukee voimaantumista, aktivoitumista oman tilanteen selvittämiseen ja kohentamiseen. Rohkaisun ja kannustuksen avulla itsetuntoon ja uskallukseen voidaan vaikuttaa ja kuvaan itsestä oppijana löytyy valmennuksen myötä aiempaa enemmän myönteisiä aineksia. Myös erilaisten rentoutumiskeinojen ja keskittymisen harjoittelulla voidaan tukea psyykkistä jaksamista. Oppimisvalmennuksessa asiakkaalla on mahdollisuus käydä läpi aikaisempia kielteisiäkin oppimiskokemuksia ja toisaalta aiempien onnistumisen kokemusten avulla ylläpitää motivaatiota ja uskoa selviytymiseen.

Oppimisvalmentajan tehtävänä on tukea asiakkaan kehittymistä oman asiansa tutkijaksi, asiantuntijaksi ja asianajajaksi. Itsetuntemuksen lisääntyminen ja onnistumiskokemusten rakentaminen yhteistyössä vahvistavat itsetuntoa. Onnistuneen kuntoutuksen merkkejä ovat riittävä motivaatio ja uskallus kokeilla uusia asioita ja jopa muuttaa omia käsityksiä ja toimintatapoja.

Oppimisvalmentajan työmallin kehittäminen Opi oppimaan -hankkeessa

Yksilölliseen oppimisvalmennukseen osallistui syksyn 2006 ja syksyn 2009 välillä 67 asiakasta, joista erityisopettajan oppimisvalmennuksessa oli 55 asiakasta. Tavoitteena oli kehittää kestoltaan lyhyttä, noin kymmenen tapaamiskerran kuntoutusta. Valmennusjaksojen pituus on vaihdellut 3-15 tapaamiskertaa asetettujen tavoitteiden, työskentelytavan, asiakkaan toiveiden ja elämäntilanteen mukaan. Pidempiä valmennusjaksoja, joihin sisältyi 6-15 tapaamiskertaa, on ollut 21 valmennettavan henkilön kanssa. Lyhyempiä, 3-5 kerran ohjauksellisia tapaamisia on ollut 19 henkilön kanssa. Lisäksi konsultatiivisia 1-3 tapaamiskerran ohjauksia on ollut 27 henkilön kanssa. Käyntien kestot ovat vaihdelleet puolestatoista tunnista kahteen tuntiin.

Myös tapaamiskertojen välien tiheys vaihteli. Aikuisten kohdalla harvempijaksoinenkin, esimerkiksi kerran kahdessa tai kolmessa viikossa tapahtuva interventio oli toimiva. Joidenkin kohdalla loppuarvioinnissa tuli esiin, että toteutettua tiheämmät tapaamisvälit olisi koettu työskentelyä tukevammaksi. Sekä ohjaajan ajallisen resurssin että välillä myös asiakkaan jaksamisen tai muiden mahdollisuuksien rajoittumisen vuoksi valmennuksen ajallinen pituus tai sovitut tapaamiskerrat eivät aina vastanneet tarvetta. Toisaalta joidenkin kohdalla käyntivälit saattoivat olla kuukaudesta kahteenkin, koska laajan kokonaisuuden työstäminen eteni tapaamisten välillä itsenäisesti. Pisimmillään kuntoutusjakso ajoittui lähes kahden vuoden pituiseksi tukien kirjallisten opintokokonaisuuksien valmistumista ja opintojen etenemistä.

Projektin asiakkaiden valmennuksen perustana olivat pääosin neuropsykologisista tutkimuksista sekä psykologin että erityisopettajan haastatteluista saadut tiedot. Niiden pohjalta oppimisvalmennus jatkoi yksilöllistä oppimisvaikeuksien ja -valmiuksien kartoittamista ja oppimistaitojen vahvistamista käytännön harjoitteiden ja niistä käytyjen keskustelujen avulla.

Asiakas työsti oppimisvalmentajan kanssa henkilökohtaisen oppimisen suunnitelman, jossa huomioitiin neuropsykologisen tutkimuksen tulokset, niiden merkitysten selkiyttämisen tarve asiakkaan käytännöissä ja asiakkaan omat tavoitteet. Valmennusprosessin käynnistymiselle oli hyödyllistä, että oppimisvalmentaja saattoi olla mukana jo psykologitutkimuksen palautekeskustelussa silloin, kun asiakkaalle suunniteltiin oppimisvalmennus -prosessin aloittamista tutkimusten jatkoksi. Tässä yhteisessä keskustelussa voitiin jo luoda valmennukselle lähtökohtia huomioiden sekä asiakkaan itse kokemat tarpeet että psykologitutkimuksessa esiin nousseet havainnot asiakkaan vahvuuksista ja toisaalta ongelmakohdista.

Asiakkaiden tavoitteet olivat hyvin erilaisia elämäntilanteesta riippuen. Osa kaipasi tukea lukemisen ja kirjoittamisen perustaitoihin, osalla kyse oli laajempien kokonaisuuksien jäsentämisestä ja hallitsemisesta. Keskeisiksi ongelmiksi mainittiin lukemisen hitaus, keskeisten asioiden hahmottamisen vaikeus, kirjallisen ilmaisun vaikeudet sekä vieraiden kielten oppimiseen tai muistamiseen liittyvät työläyden tunteet. Myös itsetunto-ongelmien, uskalluksen puutteen ja huonojen oppimiskokemusten koettiin heikentäneen luottamusta itseän oppijana. Valmennuksen avulla toivottiin löydettävän uusia keinoja tai niksejä, mutta myös luottamusta oman oppimisen mahdollisuuksiin. Myös muistin, keskittymisen ja tarkkaavuuden ongelmat tulivat esiin melko monella uupumuksen ja mielenrileyden ongelmien rinnalla.

Oppimisvalmennuksen keskeinen tehtävä oli tukea oppimaan oppimisen prosessia ja itsetuntoa. Koska valtaosa valmennettavista hakeutui itsenäisesti hankkeen palveluihin, motivaatio omaan tilanteeseen vaikuttamiseksi oli korkea. Osin päällekkäisten uupumuksen tai mielenrileyden

2. Oppimisvalmennus kuntoutuksena

ongelmien tai samanaikaisen muun kuntoutuksen vuoksi valmentajan tehtävä oli myös hillitä asiakkaan liiallistakin kaiken kerralla muuttamisen halua. Työskentelytapa oli mahdollisimman käytännönläheinen. Kun kyseessä oli rajallinen määrä tapaamisia, ohjaus pyrittiin kohdistamaan konkreettisiin ongelmakohtiin asiakkaan elämäntilanteessa. Työstetyt harjoitukset, esimerkiksi luettavat tekstit, olivat usein asiakkaan työhön, opiskeluun tai harrastukseen liittyviä.

Kiinnostava yhteistyökokeilu psykologin kanssa oli kuntoutusprosessi yhteisen asiakkaan kanssa. Kuntoutusprosessi eteni välillä psykologin, välillä oppimisvalmentajan ja välillä yhteisten tapaamisten puitteissa. Keskeistä yhteistyössä oli tarjota psyykkistä tukea valmennettavalle kielenoppijana ja avata eri keinoin täysin lukkiutunutta suhdetta vieraaseen kieleen opiskelun mahdollistamiseksi. Myöhemmässä vaiheessa psykologi vastasi muistikuntoutuksen haasteista ja oppimisvalmentaja asiakkaalle sopivimpien vieraan kielen oppimisstrategioiden löytymisestä. Tapauskuvaus on selostettu tarkemmin hankkeen väliraportissa (Haapasalo & Korkeamäki 2009, 71-74).

Ryhmämuotoisena oppimisvalmennusta toteutettiin kuudessa hankkeen ryhmässä. Ryhmien toimintaa on kuvattu tarkemmin hankkeen ryhmäoppaassa (Saarelainen & Haapasalo 2010) ja väliraportissa (Haapasalo & Korkeamäki 2009). Oppimisvalmennus on ollut vuoden 2010 alusta myös osana Kelan kustantamia aikuisten ammatillisen kuntoutuksen kurseja nuorille, pitkäaikaistyöttömille ja mielenterveyskuntoutujille Kuntoutussäätiössä ja 1.9.2010 lähtien Avire-Kuntoutuksessa.

Niin yksilö- kuin ryhmäasiakkailta tiedon saaminen oppimisvaikeuksista ja itsetuntemuksen tukeminen lisäsivät omien oppimisvaikeuksien merkitysten ymmärtämistä käytännössä. Tarpeellista oli vahvistaa myös käsityksiä omista oppimisen vahvuuksista ja -valmiuksista oppimistavoitteita asetettaessa ja niiden saavuttamismahdollisuuksia pohdittaessa. Ohjauksellisten keskustelujen ja kysymysten sekä käytännön oppimistaitojen ja -strategioiden harjoittelemisen avulla tuettiin asiakkaan mahdollisuuksia onnistua. Samalla vahvistettiin myös hänen itsetuntoaan ja luottamustaan omaan oppijuuteensa. Kuntoutusprosessiin sisältyi oppimisstrategioiden ja opiskelutekniikoiden ohjausta sekä erilaisten apuvälineiden ja tukikeinojen käytön harjoittelua.

Moniammatillinen ja konsultatiivinen yhteistyö sekä kouluttaminen. Oppimisvalmentaja teki moniammatillista yhteistyötä muutamassa oppilaitoksessa ja työpaikassa neuvoteltaessa siellä asiakkaan tarvitsemista erityisjärjestelyistä ja tuen saannin mahdollisuuksista. Neuvontaa ja ohjausta annettiin niin asiakkaille kuin heidän kanssaan työskenteleville ammatillisille myös hankkeen www.opioppimaan.fi -sivuston avoimella kyselypalstalla, puhelinkonsultaatioina ja sähköpostivastausten avulla. Myös aikuisten kanssa työskenteleville opettajille, ohjaajille,

psykologeille ja kuntoutustyötä tekeville pidettiin koulutuksia oppimisvaikeuden tunnistamisesta, huomioon ottamisesta ja ohjauksesta erilaisissa toimintaympäristöissä.

Oppimisvalmennuksen asiakkaat

Oppimisvalmennuksen asiakkaita koskevat tiedot on kerätty asiakasrekisteristä (n=67) ja alkukyselyistä (n=37). Alkukyselyn tavoitteena oli koota tietoa asiakkaiden taustatiedoista, koetuista vaikeuksista ja tuen tarpeista. Yksittäisille neuvontakäynneille osallistuneet asiakkaat eivät täyttäneet alkukyselyä. Tarkemmin hankkeen asiakaskuntaa on kuvattu Opi oppimaan -projektin loppuraportissa (Korkeamäki ym. 2010).

Taulukko 1. Oppimisvalmennuksen asiakkaiden tunnuslukuja

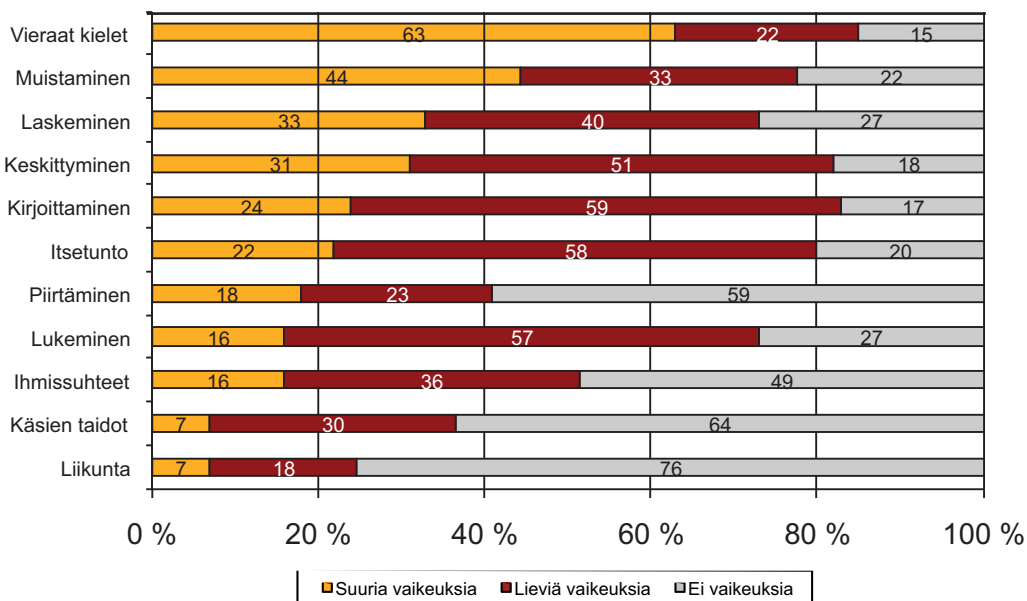
	N	%
Sukupuoli		
• Naisia	42	63
• Miehiä	25	37
Yhteensä	67	100
Ikä		
• Alle 20 vuotta	8	12
• 21-30 vuotta	16	24
• 31-45 vuotta	25	37
• Yli 45 vuotta	18	27
Yhteensä	67	100
Koulutus		
• Kansakoulu tai peruskoulu	8	17
• Ammatillinen tutkinto tai oppisopimus	16	33
• Ylioppilas	8	17
• Opistoasteen tutkinto	8	17
• Korkeakoulututkinto	8	17
Yhteensä	48	100
Elämäntilanne		
• Työssä	19	49
• Opiskelee	10	26
• Työelämän ulkopuolella	10	26
Yhteensä	39	100
Työura		
• Pääosin samassa työtehtävässä	11	32
• Useissa erilaisissa työtehtävissä	11	32
• Pitkiä jaksoja poissa työelämästä	5	14
• Ei vielä vakituisesti työelämässä	8	23
Yhteensä	32	100

2. Oppimisvalmennus kuntoutuksena

Taulukossa 1 esitellään projektin oppimisvalmennukseen osallistuneiden asiakkaiden taustatietoja. Koko hankkeen asiakkaisiin verrattuna oppimisvalmennukseen osallistui enemmän miehiä.

Oppimisvalmennukseen osallistuneista asiakkaista 55 prosenttia ei ole oman ilmoituksensa mukaan saanut aikaisemmin tukipalveluita oppimisvaikeuksiinsa. Kolmasosalla (34 %) tukipalveluiden saaminen ajoittuu lähes yksinomaan perus- tai kansakouluun. Vastaaajista 11 prosenttia arvioi saaneensa tukipalveluita aikuisuudessa, mikä on enemmän kuin hankkeen asiakkailla keskimäärin. Aiemmin saatu apu vaikuttanee myönteisesti avun hakemiseen jatkossa. Oppimisvalmennuksen asiakkaaksi hakeutui muita kuin opiskelijoita suuremmassa määrin kuin heitä oli edustettuna koko hankkeen asiakaskunnassa.

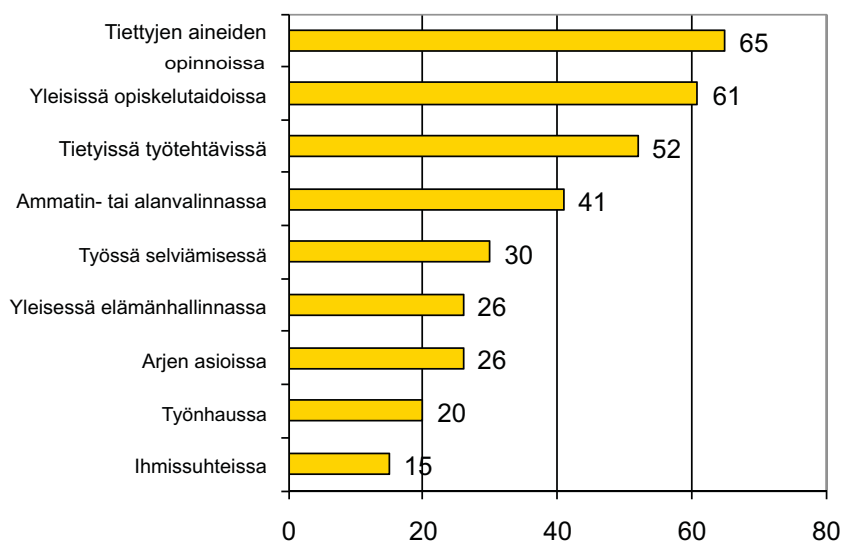
Alkukyselyssä selvitettiin myös asiakkaiden omaa käsitystä oppimisvaikeudestaan. Oppimisvalmennuksen asiakkaat raportoivat suurimmiksi aikuisiässä koetuiksi vaikeuksiksi vieraat kielet, muistamisen ja laskemisen, mutta myös keskittyminen, kirjoittaminen ja itsetunto tuottivat suuria vaikeuksia noin neljännekselle asiakkaista (kuva 1). Tarkasteltaessa koettuja suuria ja lieviä vaikeuksia yhteensä vaikeudet liittyivät vieraisiin kieliin, kirjoittamiseen, keskittymiseen, itsetuntoon ja lukemiseen. Lapsuudessa suuria vaikeuksia oli koettu eniten vieraissa kielissä (60 %) ja kirjoittamisessa (49 %)



Kuva 1. Koetut vaikeudet aikuisina (%), n=44-46.

Sukupuolten välillä ei ollut juuri havaittavissa selkeitä eroja vaikeuksien kokemisessa, joskin naiset kokivat yleisesti suuria vaikeuksia miehiä enemmän, kun taas miehet raportoivat lieviä vaikeuksia naisia useammin. Selkein ero oli laskemisessa, jossa naiset kokivat vaikeuksia huomattavasti miehiä enemmän. Ero oli myös tilastollisesti merkitsevä. Miehet puolestaan kokivat hieman enemmän vaikeuksia kirjoittamisessa ja keskittymisessä. Erot eivät kuitenkaan olleet tilastollisesti merkitseviä.

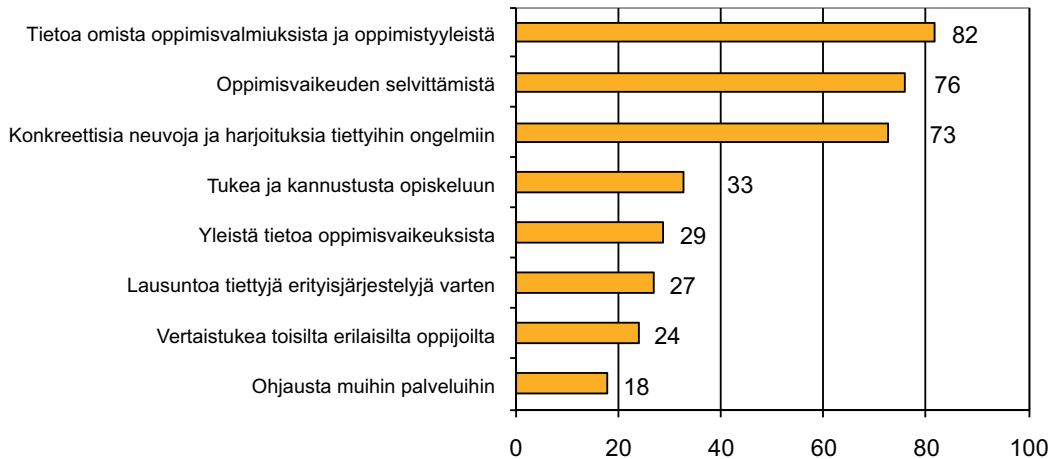
Yli puolet oppimisvalmennukseen osallistuneista koki oppimisvaikeuden haittaavan eniten tiettyjen aineiden opiskelua, yleisiä opiskelutaitoja ja tiettyjen työtehtävien tekemistä (kuva 2). Oppimisvaikeuden oli koettu vaikuttaneen ammatin- ja alan valintaan 41 prosentilla ja kolmasosalla työssä selviytymisessä ja yleisessä elämänhallinnassa.



Kuva 2. Missä asioissa oppimisvaikeus haittaa eniten, %, n=46.

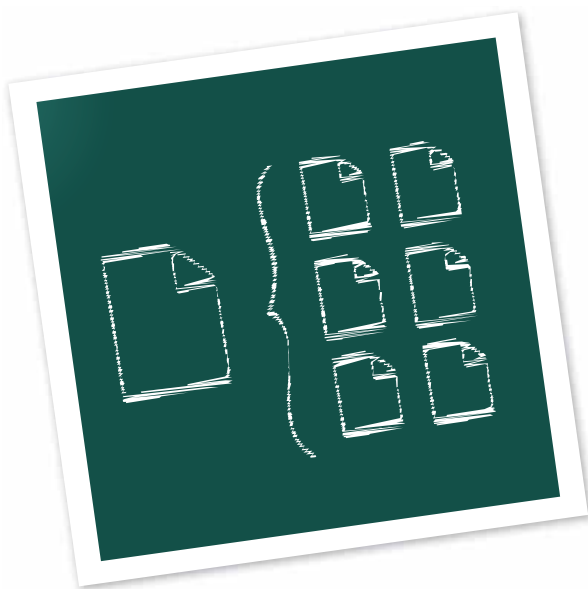
2. Oppimisvalmennus kuntoutuksena

Alkukyselyssä kysyttiin myös yleistä suhtautumista oppimiseen ja opiskeluun. Kaksi kolmannesta asiakkaista (68 %) suhtautuu opiskeluun pääosin myönteisesti oppimisvaikeuksista huolimatta. Asiakkaat pitivät tärkeimpänä tiedon saamista omista oppimisvalmiuksistaan ja -tyyleistään (82 %) ja oman oppimisvaikeuden selvittämistä (76 %). Lisäksi he toivovat konkreettisia neuvoja ja harjoituksia tiettyihin ongelmiin (73 %). (Kuva 3.)



Kuva 3. Millaista tukea oppimisvalmennuksen asiakkaat toivoivat, %, n=45.

Asiakkaita pyydettiin myös tarkentamaan vapaamuotoisesti, millaista tukea he toivoivat. Vapaamuotoisissa vastauksissa monet mainitsivat tavoitteenaan oppia kirjoittamaan ja lukemaan sujuvasti, löytää uusia oppimistapoja ja lisää itsetuntemusta ja -luottamusta oppimiseen. Opiskelua ja työllistymistä koskevia suunnitelmia ja tavoitteita olivat erityisesti opinnoista valmistuminen ja alanvaihto.



3. Oppimisvaikeuksien tunnistaminen ja arviointi

Oppimisvaikeuksien tunnistaminen ja arviointi on tärkeä perusta oppimisvalmennukselle.

Selviytymisvaikeuksien tunnistaminen oppimisvaikeuksiksi voi olla sellaisenaan huojentavaa monille aikuisille ja auttaa ymmärtämään paremmin omia oppimiseen liittyneitä ongelmiaan. Perusteellisen tutkimuksen pohjalta voidaan yhdessä asiakkaan kanssa aloittaa valmennuksen sisältöjen suunnittelu ja etsiä kyseiselle henkilölle parhaiten sopivia selviytymiskeinoja.

Monet aikuiset tunnistavat itse oppimisvaikeuksiansa kokemustensa ja asian lisääntyneestä julkisuudesta saadun tiedon avulla. Myös omien lasten oppimisen vaikeudet koulussa samoin kuin nuorien aikuisten saama kouluaikainen tuki ovat auttaneet tiedostamista ja tutkimuksiin hakeutumista. Useimmilla tarkemmat tutkimukset auttavat ongelmien rajaamisessa. Oma tunnistaminen ja vaikeuksien puheeksi ottaminen opiskelu- tai työyhteisössä ovat keskeisiä asian huomioimisessa ja tuen saamisessa.

Joskus oppimisvaikeuksien ilmenemisen kirjo, tehtävien nopeasti muuttuneet vaatimukset, työtahti ja iän mukanaan tuomat muutokset voivat aiheuttaa asianomaiselle itselleenkin epävarmuutta tunnistaa

3. Oppimisvaikeuksien tunnistaminen ja arviointi

aiemmin kompensoimiansa vaikeuksia. Tällöin perustietous oppimisvaikeuksista auttaa aikuisten kanssa työskenteleviä ammattilaisia tunnistamaan oppimisen ongelmia ja tukemaan asiakasta selviytymiskeinojen ja tarvittavien erityisjärjestelyjen löytämisessä. Myös terveydenhuollon ammattilaisilla voi olla tärkeä rooli tiedustella näihinkin asioihin liittyvistä vaikeuksista muun terveyden tarkastusten yhteydessä ja ohjata tarvittaessa tutkimuksiin.

Oppimisvaikeuksien tunnistuslista

Oppimisvaikeuksien arvioinnin ensivaiheessa tunnistuslistan ja siihen liittyvien keskeisten kysymysten esittäminen voi olla hyvä alku asian selvittämiseksi. Opi oppimaan -hankkeessa muokattiin British Dyslexia Associationin kysymyslistan pohjalta tunnistuslista oppimisvaikeuksien ensivaiheen puheeksi oton välineeksi. Tunnistuslista ja siihen liittyvät tulkintaohjeet (liite 1) muokattiin projektin asiakastyöstä kerättyjen kokemusten pohjalta. Lista sisältää 22 oppimisvaikeuksiin liittyvää kysymystä, joista suurin osa liittyy erityisesti lukivaikeuteen. Tunnistuslistan toimivuutta on analysoitu hankkeen loppuraportissa (Korkeamäki ym. 2010) ja aineiston perusteella vaikuttaa siltä, että kysymykset 1, 2, 3, 5, 6, 8, 11, 16, 17, 18, 19, 21 liittyvät selkeimmin lukemisen erityisvaikeuksiin.

Asiakkaalle tunnistuslistan kysymyksiin vastaaminen voi tuoda lisää ymmärrystä siihen, mitkä asiat voivat liittyä oppimisvaikeuksiin. Riittävän monta henkilön itse tunnistamaa oppimisvaikeuksiin liittyvää ongelma-kohtaa toimii sinällään jo suosituksena asian tarkemmalle kartoittamiselle tai jatkotutkimuksiin ohjaamiselle. Jos myönteisiä vastauksia annetaan yli puoleen tunnistuslistan kysymyksistä, se antaa vahvan syyn epäillä selkeää oppimisvaikeutta. Vähäisempi myönteisen vastausten määrä ei kuitenkaan sulje pois oppimisvaikeuden mahdollisuutta, vaan voi viitata ehkä lievään oppimisvaikeuteen. Toisaalta myönteisiä vastauksia tunnistuslistan kysymyksiin voi ilmetä muistakin syistä kuin kehityksellisistä oppimisvaikeuksista johtuen. Mikäli tunnistuslistan pohjalta syntyy vahva epäily oppimisvaikeuksien olemassa olosta, asiaa on hyvä selvittää edelleen. Tunnistuslista ja tulkintaohje ovat tulostettavissa Opi oppimaan -nettisivulla <http://opioppimaan.fi>.

Oppimisvaikeuksien tutkimiseen liittyvä haastattelu

Haastattelulla on keskeinen merkitys sekä oppimisvaikeuksien tutkimuksessa että myös tuen tarpeen arvioinnissa aikuisilla. Haastattelun ja lisäkysymysten avulla voidaan tarkentaa vaikeuksista syntyvää kuvaa. Perusteellisen haastattelun pohjalta on mahdollista muodostaa alustavia oletuksia siitä, minkälaisista oppimisvaikeuksista saattaisi olla kysymys. Esimerkiksi lukemaan oppimisen hitaus ja nykyinen työläys kirjallisissa töissä ja lukemalla tiedon omaksumisessa viittaavat lukivaikeuteen, karttojen ja kuvallisen tiedon tulkitsemisen vaikeudet

puolestaan voivat viitata näönvaraisen hahmottamisen ongelmiin. Jos asiakas pystyy kuvaamaan ilmenneitä vaikeuksia jo kouluajoista lähtien, se vahvistaa kehityksellisen oppimisvaikeuden mahdollisuutta. Samoin tiedot vaikeuksien laadusta varhaisemmissa vaiheissa kuvaavat hyvin niiden alkuperäistä luonnetta, ennen kuin osa vaikeuksista on harjaantumisen myötä lievittynyt. Toisaalta lisäkysymyksiin voidaan pyrkiä sulkemaan pois muita samankaltaisia vaikeuksia aiheuttavia syitä, kuten neurologisia sairauksia tai vakavia psyykkisiä ongelmia (katso Nukari 2010).

Oppimisvalmennuksen kannalta haastattelussa on keskeistä saada tarkka kuvaus vaikeuksien käytännön ilmenemismuodoista nykyhetkellä. Tarvitaan tietoa siitä, minkälaisissa asioissa henkilö kokee ongelmia ja minkälaisia selviytymiskeinoja hänellä saattaa näihin tilanteisiin olla jo käytössään.

Peruskoulun vaikeuksien ja tukien historia on tärkeä myös ammatillisen koulutuksen ja työllistymisen tukien suunnittelun kannalta. Kun tukia on tarvittu paljon jo peruskoulussa, tulee tukien tarve pääsääntöisesti jatkumaan ammatillisissa opinnoissa ja useissa tapauksissa myös työelämään siirryttäessä. (Kuikka ym 2009)

Haastattelukysymyksiä oppimisvaikeuksien kartoittamiseksi:

Yleiset kysymykset:

- 1) Oliko lukemaan opettelussa vaikeutta (oppiko hitaammin kuin muut, tarvitsiko tukiopetusta, oliko tavaamaan oppiminen hankalaa)?
- 2) Tuliko kirjoittaessa paljon virheitä (kaksoiskonsonantit/vokaalit, b:n ja d:n vaihtuminen jne.) / tekikö kirjoittamisen oppimiseksi enemmän työtä kuin muut?
- 3) Oliko vieraiden kielten oppiminen hankalaa (kuullun ymmärtäminen, sanojen oppiminen, kieliopin opettelu)?
- 4) Oliko matematiikassa vaikeutta (kertotaulun oppiminen, päässä laskeminen, sanalliset tehtävät)?
- 5) Oliko keskittymisessä vaikeutta (vaipuiko omiin ajatuksiin tai oliko levoton, tuliko paljon tarkkaamattomuusvirheitä)?
- 6) Sujuiko puhumaan oppiminen normaalissa tahdissa (puhumaan oppimisen ikä, mahdolliset poikkeavat laatupiirteet)?
- 7) Missä iässä oppi kävelemään? Oliko motorisesti kömpelö lapsi (kolhiko itseään, tippuiliiko tavarat, oliko hienomotoriikassa, kuten kenkien solmimisessa vaikeutta)?
- 8) Onko saanut erityisopetusta tai ollut mukautettuja opintosuunnitelmia joissakin aineissa?
- 9) Onko suvussa oppimisvaikeuksia / lukivaikeutta? (ei tarvitse olla diagnosoitu, mutta onko havainnut esim. vanhemmilla kirjoitusvirheitä, haluttomuutta lukea ääneen jne.?)
- 10) Koulumenestys numeroina? (Joskus oma kuvaus voi poiketa paljonkin opettajien arviosta.)

Lukivaikeus:

- 1) Onko lukeminen hidasta / epämiellyttävää?
- 2) Onko lukemalla tiedon omaksuminen ja muistaminen hankalaa?
- 3) Onko vieraiden tai pitkien sanojen lukeminen vaikeaa?
- 4) Onko ajatusten muotoileminen paperille työlästä?
- 5) Tuleeko kirjoitusvirheitä (lisääntykö ne kiireessä / stressaantuneena)?
- 6) Onko muistamisessa ongelmia (monimutkaisten / pitkien ohjeiden kuulonvarainen vastaanotto, asioiden ulkoa oppiminen, kuten nimet tai vieraan kielen sanat)?

Kielelliset vaikeudet:

- 1) Onko puheen ymmärtämisessä hankaluutta (putoaa kärryiltä kuunnellessa tai onko ryhmässä keskustelun seuraaminen hankalaa)?
- 2) Onko puheen tuotossa vaikeutta (joutuuko hakemaan tuttujakin sanoja, onko asioiden suullinen ilmaisu hankalaa)?
- 3) Onko luetun ymmärtäminen vaikeaa?

Hahmottamisen vaikeus:

- 1) Onko kartan lukemisessa vaikeutta?
- 2) Menevätkö oikea ja vasen sekaisin?
- 3) Onko geometria tai kaavioiden ja kuvien tulkitseminen hankalaa?
- 4) Onko etäisyyksien tai nopeuksien arviointi vaikeaa?
- 5) Onko suhteellisten käsitteiden, kuten prosenttilukujen mieltäminen vaikeaa?

Keskittymisen vaikeus:

- 1) Onko ajankäytön hallinta vaikeaa (myöhästeletkö, arvioitko väärin aikatauluja)?
- 2) Onko suunnittelua vaativat asiat vaikeaa saada järjestykseen?
- 3) Unohutuuko tapaamisia tai velvollisuuksia?
- 4) Ikävystytkö helposti (kylästytkö samaan tehtävään, työpaikkaan, arjen rutiineihin)?
- 5) Onko yksityiskohtien viimeistely hankalaa?
- 6) Onko vaikea keskittyä tekemään jotakin, mikä ei ole itselle mieltuisaa tai kiinnostavaa?

Matematiikan vaikeus:

- 1) Onko matematiikan käsitteiden ymmärtäminen (esim. kertominen, jakaminen, prosentin käsite) vaikeaa?
- 2) Entä matemaattisten suhteiden ja suuruusluokkien ymmärtäminen?
- 3) Onko lukuja vaikea sijoitella laskukaavoihin?
- 4) Onko laskusääntöjen muistaminen tai kertotaulun hallitseminen hankalaa? (Nukari 2010)

Oppimisvalmennuksen kannalta keskeistä on tunnistaa vaikeuksien lisäksi myös omia vahvuuksia. Kullekin luontaisten ja kiinnostavien harjoittelutapojen löytäminen ja taitojen yhdistäminen niihin tukevat tehokkaampien oppimistapojen kehittämistä, lisäävät onnistumisen tunnetta ja kohottavat itsetuntoa. Oppimisvalmennuksessa päästään useimmiten parhaisiin tuloksiin silloin, kun pystytään hyödyntämään asiakkaan omia keinovalikoimia tuomalla niitä uusiin tilanteisiin tai tehtäviin, yhdistelemällä niitä uusilla tavoilla tai muokkaamaan niistä entistä tehokkaampia tietoisien työskentelyn avulla. Hyvin toimivien opiskelustrategioiden ja käytössä olevien keinojen tarkastelu ja haastattelu on keskeistä oppimisvalmennuksen käynnistymisvaiheessa.

Oppimistaitoihin liittyviä haastattelukysymyksiä:

- 1) Mitä oppimisvaikeus tarkoittaa sinun kohdallasi? Minkälaiden asioiden oppimisessa tunnistat oppimisvaikeuksia?
- 2) Minkälaiden asioiden oppiminen on sinulle helppoa? Missä tunnistat omia vahvuuksiasi?
- 3) Millaisessa tilanteessa oppiminen on sujunut hyvin? Mihin tarvitsisit tukea?
- 4) Mikä motivoi sinua ja minkä asioiden vuoksi olet valmis ponnistelemaan?
- 5) Millaisia oppimisen tukikeinoja tai selviytymiskeinoja sinulla on käytössä?
- 6) Millaisia keinoja käytät muistin tueksi?
- 7) Koetko vaikeuksia tehtävän aloittamisessa, työskentelyn ja tarkkaavuuden ylläpidossa tai tehtävän loppuun saattamisessa?
- 8) Mikä auttaa sinua pääsemään vaikean tilanteen yli, esimerkiksi selviytymään laajasta tentistä?

Oppimisvaikeuteen liittyviä testimenetelmiä

Lukivaikeuksien seulontamenetelmä. Lukemisen ja kirjoittamisen sekä luetun ymmärtämisen vaikeuksien kartoittamiseen sopii hyvin Niilo Mäki Instituutin kehittämä Lukivaikeuksien seulontamenetelmä nuorille ja aikuisille (Holopainen ym 2004). Se on tarkoitettu 15 vuotta täyttäneille ja voidaan toteuttaa myös ryhmämuotoisena. Testin avulla saadaan selville ne henkilöt, jotka tarvitsevat lukemisen ja kirjoittamisen ongelmien jatkoarviointia.

Lukivaikeuksien seulontamenetelmä nuorille ja aikuisille

Testi sisältää seuraavat osat:

- **Itsearviointilomake.** Arviointi antaa tietoa opiskelijan omasta käsityksestä lukemisen ja kirjoittamisen taidoistaan.
- **Luetun ymmärtämisen testi** (Kylän koirat -teksti).
- **Teknisen lukemisen testit** (Etsi kirjoitusvirheet - ja Erot sanat toisistaan -tehtävät). Osatestit mittaavat lukemisen nopeutta ja tarkkuutta.
- **Sanelukirjoitustestit** (Sanasanelu ja Merkityksettömien sanojen sanelu). (Holopainen ym 2004)

3. Oppimisvaikeuksien tunnistaminen ja arviointi

Seulontatutkimuksen tuloksien pohjalta arvioidaan jatkotutkimusten tarpeellisuutta ja laajuutta. Tuloksista on hyvä kirjoittaa myös kirjallinen arviointi ja tarvittaessa suosituksia tarkempiin tutkimuksiin. Seulontatutkimus voi riittää lukivaikeuden paljastamiseksi silloin, kun ongelmia ilmenee kapea-alaisesti lähinnä lukemisen ja kirjoittamisen alueella. Seulontatutkimus ei kuitenkaan ole koskaan riittävä tutkimus lukivaikeuden diagnosoimiseksi. Heikko tulos seulatutkimuksessa voi aiheutua myös monista muista syistä kuin lukemisen erityisvaikeudesta. Tällaisia syitä voivat olla muun muassa muut neurologiset ongelmat, laaja-alaisemmat oppimisen vaikeudet, mielenterveyden ongelmat tai heikko suomenkielen taito esimerkiksi maahanmuuttajilla. Toisaalta kaikki oppimisen ja muistin vaikeudet eivät ilmene lainkaan seulatutkimuksessa.

Aikuisten lukivaikeus ilmenee ennen kaikkea lukemisen hitautena, virheiden merkitys on kirjain-äännevastaavuudeltaan suomen kaltaisessa kielessä harjaantumisen myötä suhteellisen pieni. Myöskään kirjoitusvirheitä aikuiset eivät testitilanteessa välttämättä merkittävästi tee, kun harjoittelun myötä virheitä on opittu korjaamaan. Näin ollen erotteluvimmat tehtävät liittyvät juuri lukunopeuteen ja toisaalta vierasperäisten sanojen oikeinkirjoitukseen.

Lukunopeutta mittaavat mm. seulontamenetelmän teknisen lukemisen tehtävät, joissa tulee tietyssä ajassa mahdollisimman nopeasti erotella yhteen kirjoitettuja sanoja toisistaan tai löytää sanoissa olevia kirjoitusvirheitä. Opi oppimaan -projektin aineistossa huomattava osa lukivaikeus -diagnoosin saaneista jäi seulontamenetelmän käsikirjassa määritellyn katkaisurajan alle kirjoitusvirheiden etsinnässä ja sanojen erottelun tehtävässä. Sanelukirjoitustehtävissä sen sijaan reilu kolmannes projektin aineiston luki -diagnoosin saaneista jäi käsikirjassa määritellyn katkaisurajan alapuolelle. (Nukari 2010)

Lukivaikeuksien yksilötestistön avulla voidaan jatkaa lukivaikeuksien tutkimista yksilöllisesti. Näihin osioihin sisältyvät muun muassa ääneen lukemisen ja tuottavan kirjoittamisen testit.

Lukemis- ja kirjoittamistaitojen yksilötestistö nuorille ja aikuisille

Yksilötesti sisältää seuraavat osiot:

- **Ääneen lukemisen testit.** Yksilötestistössä teknistä lukutaitoa arvioidaan kolmella eri tehtävällä. Niissä arvioidaan erikseen lukemisen tarkkuutta ja nopeutta.
- **Kaksi luetun ymmärtämisen testiä.** Ne antavat tietoa luetun ymmärtämisen taidoista ja vastaustavan vaikutuksesta tuloksiin. Henkilö, jolla on kirjoittamisen vaikeuksia, saattaa selvittää paremmin suullisista tai monivalintakysymyksistä. Tieto on tärkeä esimerkiksi pedagogisia ratkaisuja mietittäessä.
- **Kirjoittamisen testit yksilötesteissä.** Seulontamenetelmän sanelukirjoitusten tuloksia käytetään myös yksilöllisen arvioinnin osana. Näitä tietoja täydentävät yksilötestistössä nopean kirjoittamisen testi ja tuottavan kirjoittamisen tehtävä. (Nevala ym 2006)

Ääneen lukemisen nopeutta arvioidaan yksilötestistössä kolmen minuutin ajalta. Tehtävä oli hyvin erottelava Opi oppimaan -projektin lukuvaikeus -diagnoosin saaneilla asiakkailla. Suurin osa diagnoosin saaneista suoriutui heikosti nimenomaan epäsanonjen ääneen lukunopeuden tehtävässä.

Seulontamenetelmästä ja yksilötestistöstä löytyy molemmista luetun ymmärtämistä mittaavat tehtävät, jotka soveltuvat hyvin käyttöön aikuisilla. Seulontamenetelmän luetun ymmärtämisen teksti on kirjallisuustyyliltään varsin vaativa, mutta normit ottavat tämän vaativuuden huomioon. Yksilötestistön ”Tietotekniikka ja kestävä kehitys ” -tekstin luetun ymmärtämisen tehtävä puolestaan mittaa monivalintakysymyksen asiatekstin ymmärtämistä.

Kirjoituksen laadullisen arvioinnin tueksi on testikäsi­kirjan liitteenä lista kirjoituksen arvioitavista piirteistä. Sen avulla voi arvioida erikseen kirjoittamisprosessin kolmea osa-aluetta: tekstin suunnittelua, kirjoittamista ja oman kirjoittamisen arviointia.

Matematiikan taitojen arviointi. Jos haastattelun perusteella herää tarve tarkastella matematiikan taitoja tarkemmin, Niilo Mäki Instituutin RMAT -laskutaidon testi 9-12 -vuotiaille (Räsänen 2004) on käyttökelpoinen tähän. Vaikka normitus on alakouluikäisille, testi mittaa sellaisia peruslaskutaitoja, jotka aikuisilla tulisi peruskoulun pohjalta olla olemassa, jolloin kuudesluokkalaisten normiaineisto voi toimia viitteenä aikuistenkin arviointiin.

Lukitutkimuksia suorittavia tahoja

Oppimisvaikeuksiin liittyviä tutkimuksia tekevät useat eri alojen ammattilaiset, kuten erityisopettajat, puheterapeutit, psykologit ja neuropsykologit. Yksilöllisessä tutkimuksessa

3. Oppimisvaikeuksien tunnistaminen ja arviointi

arvioidaan yleensä lukemisen, kirjoittamisen, luetun ymmärtämisen ja matematiikan taitoja. Erityisopettajan tutkimuksiin ja ohjaukseen pääsevät lähinnä opiskelijat, joiden oppilaitoksessa on erityisopettajan palveluita. Oppilaitosten erityisopettajat ja psykologit tekevät usein yhteistyötä esimerkiksi mietittäessä mielenterveyden ongelmien vaikutusta tutkimukseen tai täydennettäessä erityisopettajan tekemää lukitutkimusta päättely- ja muistisuorittumisen osalta.

Yksilötutkimuksen pohjalta erityisopettaja, puheterapeutti tai psykologi voi todeta lukemisen ja kirjoittamisen oppimisvaikeuden. Tutkimuksen pohjalta kirjoitettu luki-todistus antaa kuvauksen oppimisvaikeuksista ja -vahvuuksista sekä tuen tarpeista. Lausuntoon kirjataan myös suosituksia niin opiskelussa kuin työelämässä tarvittaviin erityisjärjestelyihin ja apuvälineiden hankintaan sekä ohjataan tarvittaessa jatkopalveluihin.

Osa psykologeista esimerkiksi oppilaitoksissa, kuntoutuslaitoksissa tai työterveydenhuolloissa voi arvioida oppimisvaikeuksia osana laajempaa psykologista tutkimusta. Psykologisessa arvioinnissa saadaan selville lukitaitojen lisäksi myös laajempi näkemys henkilön kokonaiskapasiteetista, muistin toiminnoista ja muista mahdollisista vahvuusalueista. Mahdollisuus näiden tekijöiden huomioimiseen oppimisvalmennuksessa on tärkeää sekä vaikeuksien kompensoimisen että tukikeinojen kehittämisen kannalta. Perusteellisin selvitys oppimisvaikeuksista tehdään neuropsykologisen tutkimuksen avulla. Myös erotusdiagnostiset ongelmat, esimerkiksi pohdittaessa oppimisvaikeuden ja masennuksen aiheuttamien muisti- tai keskittymisongelmien välillä, vaativat laajempia neuropsykologisia tutkimuksia. (Nukari 2010)

Terveyskeskuslääkäri tai työterveyslääkäri voi kirjoittaa lähetteen erikoissairaanhoidon psykologin tai neuropsykologin tutkimuksia varten. Myös ammatinvalintapsykologit voivat kirjoittaa tarvittaessa asiakkailleen maksusitoumuksen neuropsykologisiin tutkimuksiin. Joskus myös vakuutusyhtiöt, työeläkelaitokset tai työterveyshuolto saattavat korvata neuropsykologisesta tutkimuksesta aiheutuneet kustannukset.

Lausunnot oppimisvalmennuksen perustana

Oppimisvaikeuksien tutkimuksista kirjoitetut lausunnot muodostavat olennaisen tärkeän perustan oppimisvalmennus-työskentelylle. Tutkimuksen yhteydessä tulisi aina pyrkiä järjestämään asiakkaan kanssa myös palautekeskustelu, jossa voidaan antaa yksityiskohtainen palaute tutkimuksista, keskustella asiakasta askarruttavista oppimiseen liittyvistä kysymyksistä ja tukea hänen itsetuntoaan ja oppimisvaikeuksien kanssa selviytymistä sekä tarvittaessa ohjata eteenpäin jatkopalveluiden pariin. Monesti tutkimuskäytännöt ovat kuitenkin sellaisia, että asiakas on saanut vain lausunnon ilman mahdollisuutta keskustella sen sisällöstä ja

merkityksestä. Tällöin oppimisvalmentajan työ voi alkaa lausunnon sisällön selventämisestä asiakkaalle, jolloin oppimisvalmentaja käy ohjauskeskustelun toisen henkilön kirjoittaman lausunnon pohjalta.

Henkilökohtaiset palautekeskustelut oppimisvaikeuksien tutkimuksen tuloksista ja lausunnon koetaan erittäin tärkeäksi. Vahvuusalueiden nostaminen esiin palautekeskustelussa tukee itsetuntoa. Myös itsetuntemus lisääntyy, mikä puolestaan vahvistaa omia hallintakeinoja oppimisvaikeuksien kanssa selviytymisessä. Oman suorituskykynsä erityispiirteiden tunteminen ja tunnistaminen mahdollistaa ennakoinnin siitä, millaisissa tilanteissa vaikeudet voivat aiheuttaa haittaa. Tällöin niihin voi varautua hyvällä suunnittelulla. Toisaalta tieto omista vahvuuksista voi ohjata tietoisempaan vaikeuksien kompensointiin vahvuusalueita hyödyntämällä. Tutkimuksen pohjalta ongelmat usein myös rajautuvat yleisestä ”en osaa mitään” -tunteesta selkeämmiksi ongelma-alueiksi, jotka erottautuvat niistä suorituskyvyn osa-alueista, joissa asiakalla ei itse asiassa ole häiriöitä tai jotka sujuvat jopa keskimääräistä paremmin.

Erityisopettajan kirjoittamasta lukitutkimuksen lausunnonsta käyvät ilmi ne keskeiset ongelma-alueet, joissa lukemisvaikeudet ilmenevät. On hyvä tiedostaa, että vaikka lukilausunnonsta ei tuotaisi ilmi selkeitä vaikeuksia, se ei poissulje muuntyyppisten oppimisvaikeuksien olemassaoloa. Ongelmat voivat olla myös paljon laaja-alaisempia kuin lukilausunnonsta käy ilmi. Psykologitutkimuksen lausunnoista saattaakin olla lukilausuntoa suurempi hyöty kuntoutuksen tai oppimisvalmennuksen suunnittelua ajatellen. Koko lahjakkuustaso kertoo yleisesti henkilön kapasiteetista kehittää uusia oppimisen keinoja. Lausunnonsta käyvät yleensä ilmi myös henkilön suoritusalueiden vahvuudet, jotka voivat olla arvokkaita mietittäessä selviytymiskeinoja ja uudenlaisten oppimis- tai muististrategioiden kehittelyä. Esimerkiksi, jos henkilön oppimisvaikeus painottuu kielellisiin ja kuuloalueen ongelmiin näönvaraisen hahmottamisen toimiessa hyvin, on usein hedelmällistä pyrkiä hyödyntämään valmennuksessa näitä henkilön vahvuuksia.

Lausunnoissa voi olla myös suosituksia opiskelu- tai työjärjestelyistä tai hyödyllisistä apuvälineistä. Psykologin, erityisopettajan tai puheterapeutin lausunto todetusta oppimisvaikeudesta riittää usein erityisjärjestelyjen saamiseksi esimerkiksi oppilaitoksissa. Mallipohjat lausunnonsta opiskelijalle ja työelämässä olevalle ovat liitteenä (liite 2. ja 3.). Ylioppilastutkintolautakunta edellyttää kuitenkin vielä lisäksi erikoislääkärin lausuntoa todetusta oppimisvaikeudesta ylioppilaskokeen erityisjärjestelyjä varten. Lääkärin lausuntoa tarvitaan myös esimerkiksi neuropsykologista kuntoutusta varten tai haettaessa eräitä muita etuuksia.



4. Valmennusprosessi

Oppimisvalmennuksen aluksi on tärkeää saada mahdollisimman paljon tietoa siitä, minkälaisissa asioissa henkilö kokee ongelmia ja minkälaisia selviytymiskeinoja hänellä saattaa näihin tilanteisiin olla jo käytössään. Omien oppimisvaikeuksien tiedostaminen useimmiten lisää tarvetta voida vaikuttaa omaan tilanteeseen.

Oppimisvalmennuksen toimintatapoja.

Konsultatiivinen, lyhytkestoinen neuvonta ja ohjaus:

- Henkilöt, joilla on oppimisvaikeuksia sekä heidän kanssaan työskentelevät ammattilaiset.
- Tunnistaminen, tunnistuslista ja asiakkaan omat havainnot.
- Valmennettavan oppilaitoksessa tai työpaikalla opiskelu- ja työjärjestelyjen pohdinta.

Valmennusprosessi:

- Yksilöasiakas tai ryhmä.
- Tutkimukset ja arviointi, lausunto ja erityisjärjestelyjen suosittaminen.
- Oppimissuunnitelma, tavoitteet ja toimivien työmallien kokeileminen.
- Erityisjärjestelyjen ja apuvälineiden tarpeen arviointi ja käytön ohjaaminen.
- 3-15 valmennustapaamista sekä puhelin- ja sähköpostiyhteydenotot.
- Yhteistyö asiakkaan oppilaitoksen ja työpaikan kanssa.
- Edistymisen ja erityisjärjestelyjen ja apuvälineiden toimivuuden seuranta ja arviointi.

Lyhytkestoinen neuvonta ja ohjaus

Oppimisvaikeuksiin liittyvään lyhytkestoiseen neuvontaan ja ohjaukseen on tarvetta sekä aikuisilla itsellään, joilla on oppimisvaikeuksia, että heidän kanssaan työskentelevien ammattilaisten keskuudessa. Opi oppimaan -hankkeessa runsas kolmasosa oppimisvalmentajan asiakkuuksista koostui konsultatiivisista 1-3 tapaamiskerran ohjauksista. Sen lisäksi hankkeessa toimi erikseen lukikonsultti, jonka työnkuva painottui palveluohjaukseen (Saarelainen ym 2010).

Oppimisvalmentajan konsultaatiotapaamisissa oppimisvaikeuksisten aikuisten kanssa keskeisiä asioita olivat muun muassa opiskelutapojen ja -aikataulujen yhdessä suunnittelu, ohjaus opiskelutaitojen kertaamiseen ja tarvittavan tuen hakemiseen omasta lähiyhteisöstä. Tapaamisissa tuotiin esiin myös tuen ja rohkaisun tarve työelämän koulutusvaatimuksiin vastaamiseen, uuteen ammattiin kouluttautumiseen ja uusien opiskelu- tai työtapojen opetteluun. Epävarmuus aiempien huonojen oppimis- ja kouluttautumiskokemusten jäljiltä näkyi epäilyinä, että onko itsestä enää oppimaan, kun nuorempaanakin se oli ollut niin työlästä.

Oppimisvalmentajan rooli voi liittyä myös tiedon jakamiseen tai asiakkaan ja työntekijän tukena toimimiseen siinä, miten oppimisvaikeuksia voidaan huomioida kokonaisvaltaisen kuntoutusprosessien yhteydessä. Oppimisvalmentaja voi auttaa ammattilaista havaitsemaan asiakkaansa mahdollisia oppimisvaikeuteen viittaavia tekijöitä ja ymmärtämään, millaisiin asioihin oppimisvaikeus on yhteydessä. Konkreettisenä puheeksi ottamisen välineenä voi hyödyntää esimerkiksi oppimisvaikeuksien tunnistuslistaa ja sen tulkintaohjetta (liite 1). Ammattilaista tuetaan sopivan palvelun löytämisessä asiakkaalle tai sovitaan asiakkaan ja oppimisvalmentajan ohjaustapaamisesta, jossa asiaa työestetään yhdessä. Tarpeen mukaan asiakas myös ohjataan tarkempiin tutkimuksiin, joita on kuvattu luvussa 3. Työ- ja elinkeinotoimistojen ammatinvalinnanohjauksen psykologi voi myös ohjata oppimisvaikeuksien tutkimuksiin ja yhteistyö valmennuksen kanssa voi jatkaa ammatinvalinnan ja koulutukseen hakeutumisen ohjauksena.

Yhteistyötä voidaan tehdä myös asiakkaan työnantajan tai oppilaitoksen kanssa. Tällöin pyrkimyksenä on löytää toimivia käytäntöjä siihen, miten oppimisvaikeuksia voitaisiin huomioida opiskeltaessa ja työpaikoilla sekä millaiset apuvälineet voisivat helpottaa työntekoa. Työpaikoilla työyhteisön ja esimiesten merkitys on huomattava työhön opastamisessa ja työtehtävien järjestelyjen yhteydessä. Myös työnantajan näkökulmasta tähän on joskus hyvä saada mukaan oppimisvaikeuksiin perehtyneen ulkopuolisen arvio. Samoin oppilaitoksissa vastuunopettajan, opintopsykologien ja erityisopettajien kanssa voi olla tarpeen pohtia valmennettavan oppilashuollollisia ja opintosuoriutumiseen liittyviä asioita. Asiakkaan tarpeiden mukaan valmennuksessa edetään tapauskohtaisesti yhteistyökumppanien kanssa.

4. Valmennusprosessi

Oppimisvaikeuksien yhteydessä on usein tärkeää selvittää, millaisilla työvälineillä ja tehtävämuutoksilla saadaan helpotusta työssä jatkamiseen ja työstä selviytymiseen. Työntekijä, esimies ja työterveyshuollon edustaja voivat yhdessä sopia työntekijää tukevista työjärjestelyistä tai apuvälineiden hankkimisesta. Tässä prosessissa myös oppimisvalmentaja voi toimia konsultoivana henkilönä joko kutsuttuna neuvotteluun tai puhelimitse. Työpaikan järjestelyjen lisäksi tällöin voidaan arvioida ja selvittää yksilöllisiä kuntoutuksen tarpeita ja mahdollisuuksia. Asiakkaan rohkaisemiseksi on hyvä muistuttaa, ettei työterveyshuolto saa kertoa työntekijän terveydentilasta työnantajalle ilman työntekijän lupaa.

Yksilöllisen valmennusprosessin aloittaminen

Oppimisvalmennus pidempänä prosessina perustuu aina oppimisvaikeuden ja oppimisvalmiuksien ja -vahvuuksien arviointiin. Joko oppimisvalmentaja tekee tutkimukset oppimisvaikeuden toteamiseksi tai valmennuksen perustana on aiemmin tehdyt tutkimukset. Tutkimusten tuloksia on tärkeää arvioida asiakkaan kanssa, käydä palautekeskustelu niiden käytännön merkityksistä ja palata valmennusprosessin aikana asiaan vielä uudestaan. Monet kysymykset nousevat esiin vasta ongelmakohtia työstettäessä.

Aikuiset ovat monesti oppineet kompensoimaan oppimisvaikeuksiaan melko hyvin. Toisaalta jatkuva kompensointi esimerkiksi työmäärää kasvattamalla on voinut vaatia voimavaroja ja altistaa uupumiselle. Ymmärrys omista vaikeuksista ja vahvuuksista auttaa aikuisia suunnittelemaan omaa työskentelyään ja toimintatapojaan tarkoituksenmukaisimmalla tavalla.

Valmennusprosessi

- *Työskentelyn pohjana oppimisvaikeuksien tutkimus ja oppimisen valmiuksien arviointi.*
- *Keskustelun ja ratkaisukeskeisen työskentelyn avulla selkiytetään henkilön omia oppimisen tavoitteita.*
- *Laaditaan henkilökohtainen oppimisen suunnitelma.*
- *Henkilön tietoisuus omista oppimisvalmiuksista ja -vaikeuksista syvenee.*
- *Yksilöllisten oppimismenetelmien, tukimuotojen ja apuvälineiden löytäminen.*
- *Tapaamiskertoja yleensä 3-15.*

Luottamuksen rakentaminen ja asiakkaan käsitys itsestä oppijana. Alkuvaiheen

1-3 tapaamisen aikana rakennetaan luottamuksen ja yhteisen työskentelyn perusta. Luottamuksellisen suhteen luominen edellyttää ohjaajalta empaattisuutta, vilpittömyyttä, aitoutta ja suvaitsevaisuutta. Empaattisuus, maailman näkeminen toisen silmin edellyttää sensitiivistä kuuntelua ja toisen henkilön ymmärtämistä hänen omilla sanoillaan. Ammattilaisella on vuorovaikutusvastuu avoimen ja suvaitsevan ilmapiirin luomisessa ja ylläpitämisessä. Aktiivinen kuuntelu, kysymysten, jäsenysten ja tarkentavien yhteenvedojen teko tukevat asiakkaan oman oppimiskuvan ja tavoitteiden jäsentymistä.

Asiakkaan käsitykset itsestä oppijana ovat usein epävarmoja ja jopa negatiivisia. Luottamuksen ja mahdollisuuksien rakentaminen tavoitteiden toteutumiselle on valmennuksen ensisijainen tehtävä. Keskustelu voi alkaa toiveista ja unelmista, joiden käytännön toteuttamisen tavoitteiden ja toimien asettamiseen tarvitaan ammattilaisen tukea.

Negatiivisista kokemuksista on syytä puhua ja käsitellä niitä tarvittavan monta kertaa. Joka tapaamiskerralla on kuitenkin myös myönteisten oppimiskokemusten avulla vahvistettava asiakkaan mielikuvaa itsestään oppijana ja onnistujana. Uskomuksista, onnistumisen ja epäonnistumisen selitysmalleista ja taidoista, jotka ovat elämäkokemuksen, koulutuksen ja monenlaisten oppimistilanteiden mukana kehittyneet, rakennetaan itsetuntoa ja onnistumisen oppijakuva. Monella uskomukset ja mielikuvat omasta oppijuudesta ovat juuttuneet lapsuuden ja nuoruuden kouluun, sen pakollisiin aikatauluihin, oppiaineisiin ja opiskelutapoihin. Oppimistilanteita saatetaan muistaa sosiaalisen jännittyneisyyden, epäonnistumisten ja nolouden värittäminä.

Valmennuksen avulla rakennetaan korostetusti kuvaa itsestä osaavana ja oppivana oppijana monenlaisten onnistumisten, henkilökohtaisten osaamisalueiden ja kiinnostusten pohjalle. Motivoitumisen ja työskentelyn tueksi työ, haaveet, harrastukset, kokemukset, erilaiset tiedot ja taidot liitetään käytännön harjoituksien sisällöiksi ja menetelmiksi. Eri menetelmien avulla, esimerkiksi mielikuva-, rentoutus- ja toiminnallisten harjoitusten avulla, pyritään lisäämään tietoisuutta omista vahvuuksista. Se vähentää uuden oppimiseen liittyvää epävarmuutta, pelkoja ja torjuntaa sekä rohkaisee uudelleen yrittämiseen, sitkeään harjoitteluun ja uskomaan onnistumiseen alun vaikeuksista ja turhautumisesta huolimatta.

4. Valmennusprosessi

Harjoitus onnistumisen kokemuksen aktivointiin

Suggestopedinen mielikuvaharjoitus, jossa etsitään tapahtuma ja siihen liittyvä mielikuva itsestä onnistujana.

- *Miltä näytin, miltä tuntui, mitä muut sanoivat, kun*
- *opin esimerkiksi ajamaan pyörällä (muistikuva oppimisesta lapsuudessa)*
- *ratkaisin vaikean pulman työssä tai vapaa-ajalla (muistikuva aikuisesta onnistujasta)?*

Muutosprosessit ovat hitaita ja oppimisvaikeuksiin liittyvien psyykkisten lukkojen purkautuminen vasta aikuisiällä voi viedä aikaa. Joskus uusia oppimisen haasteita voidaan lähestyä vasta, kun on selvitetty aikaisempien epäonnistumisten syitä ja niiden vaikutuksia omiin uskomuksiin ja käyttäytymiseen. Tällöin pitkäkestoinen tai harvajaksoinenkin kuntoutus voi tukea tätä prosessia.

Tavoitteiden asettaminen ja oppimissuunnitelma. Vaikka toiveet ja tavoitteet valmennukselle voivat olla vasta hahmottumassa, aikuisen motivaatio työskentelyyn on yleensä korkea. Työskentelyä ohjaamaan tehdään oppimissuunnitelma, johon asiakas kirjaa käsityksiänsä myös psyko-fyysisestä ja sosiaalisesta tilanteestaan ja tavoitteista niiden suhteen. Vaikka alkuvaiheessa oppimisen tavoitteet eivät useimmiten ole kovin jäsentyneitä, alustavatkin suunnitelmat ja konkreettiset välitavoitteet kirjataan oppimisprosessin selkiytymistä tukemaan. Mahdollisimman selkeiden tavoitteiden löytyminen on motivoivampaa, tukee tavoitteiden saavuttamista ja paremman selviytymisen tunnetta (Korkeamäki 2010).

Ensimmäisten tapaamisten väli on hyvä olla lyhyt, ettei yhteistä työskentelyä jouduta tavallaan käynnistämään uudelleen joka kerran. Myöhemmin tapaamisten välit voivat vaihdella viikoista jopa kuukauteen riippuen asiakkaan työskentelymahdollisuuksista ja tavoitteista. Tarkoituksen mukaista tapaamisten määrää ja ajallista väliä on tärkeää arvioida koko valmennusprosessin ajan.

Opiskelijoiden kohdalla on aluksi syytä tarkastella opintojen suunnittelua, asetettuja aikatauluja, tavoitteita ja oppiaineiden asettamia vaatimuksia. Oma kuvaus siitä, miten vaikeudet näkyvät ja minkälaisissa asioissa kuntoutuja kaipaa eniten tukea, on tärkeä saada esiin. Opiskelijan kanssa on hyvä kartoittaa opiskeluympäristöjä ja tuen saannin mahdollisuuksia oppilaitoksella.

Työssä käyvien kanssa on selvitettävä, minkälaisissa työtehtävissä vaikeudet ilmenevät ja minkälaisia järjestelyitä tai tukikeinoja työpaikalla on mahdollista ottaa käyttöön. Heidän kohdallaan on pohdittava usein myös sitä, milloin ja miten omasta oppimisvaikeudesta kannattaa työpaikalla keskustella.

Tutkimuksista, diagnoosin ja lausunnon sisällöstä on usein tarvetta keskustella ja jatkaa ammattilaisen kanssa sen työstämistä, mitä asiat käytännössä tarkoittavat henkilön arjessa. Lausunnon saaminen koetaan useimmiten helpotuksena, koska koetuille oppimisvaikeuksille on saatu nimi ja ongelmat ovat rajautuneet. Joskus asiakkaan oma kokemus itselle vaikeimpien tai ristiriitaisimpien asioiden suhteen ei ole sama kuin tutkimuksessa esiin tullut. Asiakkaan näkemystä arvostetaan ja kokemukset otetaan huomioon työskentelyn suunnittelussa. Yhteistyölle on tärkeää, että asiakas kokee - joskus ensimmäisen kerran elämässään - tulevansa kuulluksi ja ymmärretyksi oppimiseen liittyvien ongelmien vuoksi.

Työskentelyvaihe

Ymmärrys omista oppimisvaikeuksista ja myönteisen käsityksen rakentuminen itsestä oppijana voi vaatia sekä useita tapaamiskertoja että ajallista kypsymistä. Asia hahmottuu kokemuksellisesti eteenpäin. Näkemys omasta tuen tarpeesta ja omista mahdollisuuksista selkenee joskus vasta työskentelyn yhteydessä, kun jotain taitoa tarvittaisiin. Hämmennystä tai ilahtumista herättää myös tieto, että haave tai tavoite, jonka on aiemmin hylännyt, saattaakin tuen avulla olla mahdollista saavuttaa. Luottamuksellisuus, uskon luominen onnistumisen mahdollisuuksiin ja kannustaminen luovat pohjaa parempien keinojen etsimiselle, uskallukselle kokeilla ja sitkeydelle jatkaa.

*"Yksinki kaikkee yrittänyt, kokeillu vaikka mitä.
Mut jättäny aina sit siihen, kun ei heti oo onnistunu.
Nyt uskaltaa kokeilla ja niiku ku sä sanot,
et pitää vaan jatkaa, harjotela homma niiku omaksi".*

(Mies, 37 vuotta, uuden ammatin opiskelu, AMK.)

Hyvässä valmennuskeskustelussa asioiden tarkastelukulma muuttuu niin, että valmennettava näkee itsellään olevan mahdollisuuksia vaikuttaa tilanteisiin ja luo rakentavia yleistäyksiä toiminnastaan sekä löytää vaihtoehtoisia toimintatapoja. Samalla valmennettava vahvistaa omaa myönteistä identiteettiään. (Hirvihuhta 2006)

Oppimisvaikeudet ovat saattaneet vaikeuttaa itseä kiinnostaville opiskeluväylille hakeutumista tai siellä etenemistä. Opinnot ovat voineet keskeytyä useammassakin oppilaitoksessa, kun lukemisen tai kirjallisten töiden määrästä suoriutuminen on tuntunut mahdottomalta. Myös työuran muodostumiselle ovat oppimisvaikeudet usein olleet hidastavina tai estävinä tekijöinä. Esimerkiksi haasteellista tai kiinnostavaa työtä ei ole uskallettu vastaanottaa kirjallisten tai kielien liittyvien vaatimusten vuoksi.

4. Valmennusprosessi

Aikuiselle on tärkeää saada pohtia oppimisvaikeuksien vaikutuksia, harjoitella erilaisia tilanteita, joissa vaikeudet tulevat esiin ja valmistautua suunnitelmallisesti selviytymään entistä paremmin oman asiansa asiantuntijana. Valmennusprosessissa on kannustettu asiakasta kokeilemaan myös hänelle vieraampia tapoja työskennellä ja sen vuoksi luottamuksellisen suhteen luominen on tärkeää. Luottamuksen rakentumisen myötä on helpompi huomioida asiakkaalle merkittäviä asioita ja käsitellä onnistumisen ja epäonnistumisen kokemuksia. Oppimistyylien ja itselle omimman oppimistavan hahmottaminen voi olla merkityksellistä sekä oppimisvaikeuksien, että erityisesti vahvuuksien tiedostamisen ja käyttöönoton kannalta.

Oppiminen vaatii opiskelutaitoja, jotka moni kokee unohtaneensa tai vielä useampi mieltää, ettei niitä ole koskaan oppinut eikä niitä ole opetettukaan. Oppimista halutaan tehostaa esimerkiksi lukemiseen tarvittavan ajan lyhentämiseksi, johon voidaan vaikuttaa myös kehittämällä oppimistaitoja ja opiskelustrategioita ennemmin kuin lukunopeuden lisäämisellä.

Opiskelu- ja oppimistyylien tarkastelu antaa tietoa omista vahvuusalueista, joiden avulla vaikeista oppimistilanteista voi selvitä. Oppimisvalmennuksessa pyritään lisäämään tietoa ja valmiuksia siihen, miten omaa oppimista voi tukea itselle vaikeassa oppimistilanteessa. Ohjaustilanteissa on hyödyllistä suunnitella ja kokeilla toimintatapoja ja keinoja, joiden avulla varautua mahdollisiin häiriötekijöihin. Kuntoutuksen edetessä kuntoutujalla on mahdollisuus tapaamisten välillä soveltaa uusia keinoja ja strategioita esimerkiksi opinnoissa tai työtehtävissä. Kokemuksista keskustelun lisäksi kannattaa tehdä muistiinpanoja esimerkiksi oppimispäiväkirjaan, jolloin tavattaessa voi tuloksia arvioida ja kuntoutuksen avulla jäsentää edelleen (esimerkki oppimispäiväkirjan kirjoittamiseen liitteessä 4). Myös aikuiset tarvitsevat motivaatiota ylläpitäviä onnistumisen kokemuksia ja pieniä välietappeja. Suunnitelman toteutumista seurataan valmennuksen aikana ja muokataan tarvittaessa tavoitteiden tai tilanteiden muuttuessa.

Ohjaaja työskentelee tutorin tai valmentajan roolissa. Hän tukee taitojen ja ymmärryksen kehittymistä ja tiedon etsinnän eri vaiheita. Aikuisille soveltuvia materiaaleja ja käytännön harjoitteita on hyvä muokata asiakkaan itse nimeämiin ongelmiin. Aikuisen oma näkemys tukee ratkaisumallien ja hyvien käytäntöjen löytymistä. Valmennettavan omien ideoiden yhdessä työstäminen auttaa useimmiten niiden nopeampaan juurtumiseen kuin täysin ulkoa tuotu idea, vaikka olisi tehokkaampikin. Valmennusprosessin tulosten yhteenveto ja jakaminen erilaisten esitysten muodossa on tärkeä osa oppimiskokemusta.

Yksi keskeinen toivottu työskentelyalue valmennuksessa on muistin toiminnan kohentaminen, oman muistikapasiteetin tehokkaampi käyttöön otto ja erilaisten muististrategioiden

käytön ohjaaminen. Myös ulkoisten muistitukien riittävä hyödyntäminen, kuten kalenterin tai puhelimen muistutustoimintojen käyttö ja muistiinpanojen toimivuus on tarpeen kartoittaa. Lisäksi häiriötekijöiden pohtiminen ja vähentäminen omassa toimintaympäristössä voi parantaa keskittymistä ja olla osa muistin tukemista.

Valmennusprosessin lopettaminen

Valmennusprosessin lopettaminen on monimerkityksinen ja kuntoutumisen kannalta tärkeä vaihe. Valmennuksen loppuvaiheessa arvioidaan yhdessä kuntoutuksen vaikutuksia ja suunnitellaan itsenäisen työskentelyn jatkamista. Tarvittaessa asiakas ohjataan muun palvelun piiriin riittävän tuen varmistamiseksi tai jatkotutkimuksiin lisäselvitysten tarpeen vuoksi. Jo lähellä yhteistyön lopettamista olisi myös hyvä tehdä kirjallista yhteenvetoa yhdessä tehdyistä asioista ja saavutetuista tavoitteista ja käydä sitä läpi useammalla tapaamiskerralla ennen lopputapaamista.

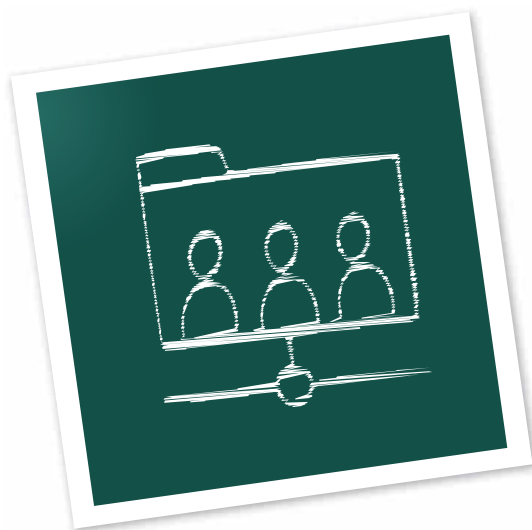
Aktiivisen valmennusjakson päättämisen jälkeen on hyvä sopia vielä seurantatapaaminen muutaman kuukauden päähän lopetuksesta. Se voi vähentää luopumisen haikeutta aktiivisen tuen saannin päättyessä ja tukea kuntoutusprosessin jatkumista.

Luottamuksellinen yhteistyö tukee helpotuksen ja onnistumisen mahdollisuuksien tunnetta:

”taakka pois omilta harteilta”, ”kun on vaan syyllistetty, ”vikaa on etsitty aina itsestä”.

Ammattilaisen on tärkeää sanoittaa oma roolinsa ja mahdollisuutensa. Kaiken osaaajan tai nopean parantajan rooli on tarjolla. Asiakkaan oma oppimiskuva on osin rakentunut vaikeuksiin liittyvistä epäonnistumisen peloista ja voimakkaista pettymyksen ja turhautumisen tunteista. Negatiivisten kokemusten oppimista ja uskallusta rajoittavien vaikutusten lieventämiseksi niitä on tärkeää tarkastella ohjatusti prosessin eri vaiheissa, koska kokemukset itsestä oppijana heijastuvat itsetuntoon ja vaikuttavat oman persoonallisuuden kehittymiseen (McLoughlin ym. 2002).

Asiakkaan oppimisvahvuuksien ja onnistumiskokemusten kautta asiakasta ohjataan itsetuntoa ja oppimista tukevaan omien tietojen ja taitojen itsetuntemukseen, niiden kehittämiseen ja asiakkaan valtaistumiseen ottaa itse lopullinen vastuu kuntoutumisestaan.



5. Oppimisvalmennus ryhmässä

Oppimisvalmennus kuntoutusryhmässä

Ryhmämuotoista oppimisvalmennusta kehitettiin Opi oppimaan -hankkeessa laajemman kuntoutusryhmän sisällä ja erillisessä oppimisvalmennusryhmässä. Opi oppimaan -hankkeen ryhmämuotoista kuntoutusta kehitettiin aiemman ryhmäkokemuksen (Haapasalo & Salomäki 2000) pohjalta. Opi oppimaan -hankkeen ryhmätoiminnan tavoitteena oli kehittää oppimista tukeva ja toimintakykyä parantava ryhmäkuntoutuksen malli työikäisille, joilla on oppimisvaikeuksia. Lukukauden mittainen ryhmä tarjosi mahdollisuuden keskustella ja käsitellä osanottajien omia oppimisvaikeuksia ja niiden herättämiä tunteita sekä tiedostaa, kehittää ja syventää omia oppimisvalmiuksia ja löytää vaikeuksiin uusia ratkaisuja sekä selviytymiskeinoja.

Vuosina 2007 - 2009 toteutettiin viisi kuntoutuskurssia, joihin kuhunkin osallistui 5-12 ryhmänjäsentä, yhteensä 46 henkilöä. Ryhmäkuntoutusta on tarkemmin kuvattu Ryhmästä voimaa -oppaassa

(Saarelainen & Haapasalo 2010). Ennen hankkeen päättymistä vuoden 2010 aikana ryhmämuotoinen oppimisvalmennus otettiin osaksi Kelan kustantamia aikuisten avomuotoisia ammatillisen kuntoutuksen kursseja Kuntoutussäätiössä. Myös oppimisvalmentajan työnkuva yhdistettiin osaksi työhönvalmentajan tehtävää 1.9. alkaen Avire-Kuntoutuksessa.

Ryhmäkuntoutuksen sisällä tarjottiin oppimisvalmennusta neljän tapaamiskerran puitteissa erityisopettaja-oppimisvalmentajan ohjaamana. Oppimisvalmennuksen keskeinen tavoite oli vahvistaa osanottajien myönteistä käsitystä itsestään oppijana, tarjota tietoa erilaisista oppimista tukevista menetelmistä ja apuvälineistä sekä ohjata niiden käytännön harjoittelua. Ryhmäläisten omien oppimistaitojen ja -strategioiden vahvistamisen avulla pyrittiin tukemaan niin opiskelussa, työelämässä kuin muissakin arjen toiminna vaadittavaa tiedonhallintaa ja oppimista. Ryhmänjäsenillä oli lisäksi mahdollisuus varata yksilölliseen oppimisvalmennukseen 1-3 ohjausaikaa.

Ryhmämuotoisen oppimisvalmennuksen sisällöt olivat pääpiirteissään samoja kuin yksilövalmennuksenkin, kuten erilaiset oppimistavat, lukemiseen innostaminen ja erilaiset lukemisen tavat, kirjoittamisessa alkuun pääseminen, muistiinpanojen tekeminen sekä äänikirjoihin, apuvälineisiin ja tietokonepohjaisiin ohjelmiin tutustuminen. Teemojen käsittelytavat olivat osin yleisemmällä tasolla kuin yksilötyöskentelyssä, mutta toisaalta ryhmänjäsenten erilaiset kokemukset ja näkemykset rikastuttivat asioiden käsittelyä. Ryhmässä työskentelyssä voitiin hyödyntää yhdessä tekemistä, jakaa asioita parien tehtäviksi, jolloin samalla kertaa saatiin työstettyä useampi harjoitus ja tuotua useampi näkökulma tarkasteltavaksi.

Oppimisvalmentajan yksilötapaamiset kuntoutusryhmän jäsenille. Oppimisvalmentajan yksilötapaamisissa (1-3 tapaamista ryhmänjäsentä kohden) syvennyttiin harjoitusten avulla ryhmässä käsiteltyihin oppimisvalmiuksiin ja opiskelustrategioihin liittyneisiin teemoihin. Tapaamisen lisäksi tukea oli mahdollista saada puhelin- ja sähköpostikeskustelujen kautta. Useat ryhmän jäsenistä olivat elämässään murroskohdassa siirtymässä työttömästä tai kuntoutujasta työssä kävijäksi tai opiskelijaksi tai vaihtamassa vanhasta työstä uuteen. Yksilöohjaukselta toivottiin vahvistusta itsetunnolle oppijana, omille ideoille ja taitojen harjaannuttamisen ohjausta niin työssä kuin opiskeltaessa. Mahdollisuus aikuisenakin saada tukea tarvittaessa ja valita yksilöllinen, itselle sopivin tuen ja harjoittelun tapa koettiin tärkeäksi.

Toivotut käytännölliset neuvot ja itsenäisesti suoritettavien harjoitusten löytäminen liittyivät opiskelutaitojen vahvistamiseen. Rohkaisua kaivattiin vuosien jälkeen opiskelun uudelleen aloittamiseen sekä tukea konkreettisten tavoitteiden ja aikataulujen laadintaan. Oppilaitoksen opetussuunnitelman hahmottamisen, opiskeluun liittyvän kirjallisen esityksen sisältörungon valmistelun yhdessä tai esitysten harjoittelun koettiin vähentävän vaikean asian aloittamisen siirtämistarvetta ja epäonnistumisen pelkoja.

Myös uuden työn aloittamiseen tai työjärjestelyihin ja apuvälineisiin liittyi käytännöllisiä kysymyksiä, jolloin ohjausta ja vahvistusta tarvittiin omien ideoiden ja uusien toimintatapojen käyttöönotolle.

Oppimisvalmennusryhmän toiminta

Saatujen kokemusten pohjalta heräsi tarve vahvistaa oppimisvalmennuksen osuutta pienryhmässä ja vuodenvaihteessa 2007-2008 toteutettiin oppimisvalmennukseen painottunut pienryhmä, johon osallistui neljä yli 40 -vuotiasta työssäkäyntiin tai ammatinvaihtoon liittyvään opiskeluun tukea tarvitsevaa henkilöä. Ryhmä tapasi kahden viikon välein kymmenen kertaa. Kurssin tarkoitus oli päiväaikaan järjestettynä tarjota tukea ja uusien oppimistaitojen harjaannuttamismahdollisuuksia työttömänä tai ammatillisessa kuntoutuksessa olevalle tai ammattiopintoihin aikovalle. Vaikka laajempimuotoisen kuntoutusryhmän ja tiiviimmän oppimisvalmennukseen painottuvan ryhmän tavoitteet ja kokonaiskesto poikkesivat hieman toisistaan, itse oppimisvalmennuksen sisällöt muotoutuivat melko samantyyppisiksi (Oppimisvalmennusryhmän ohjelma, liite 5). Samoin vertaistuen tarve nousi esiin myös oppimisvalmennuksen ryhmässä, vaikka sen osuutta ei alun perin ryhmän tavoitteissa korostettu.

Alustava ryhmäohjelma ja sisällöt rakennettiin jo aiemmilla ryhmäkurseilla ja yksilövalmennuksessa esiin nousseista keskeisistä teemoista, jotka muotoutuivat lopulliseen muotoonsa osanottajien toiveiden, oppimishaasteiden ja kokemusten pohjalta. Pienryhmässä oli mahdollista toimia yksilöllisten toiveiden ja tarpeiden pohjalta hyvinkin pitkälle. Kurssista muokattiin yhdessä ryhmän jäsenten nimeämä ”meidän pioneerikurssi”.

Ryhmäläiset nimesivät ryhmään hakeutumisensa syiksi konkreettisten oppimis- ja opiskelutaitojen harjoittelun ja kokemusten vaihdon mahdollisuudet. He olivat motivoituneita saamaan tietoa oppimisvaikeuksista, muistin toiminnasta ja niitä tukevista eri menetelmistä. Ryhmässä haluttiin keskustella myös kunkin oman oppimisvaikeuslausunnon teemoista ja kokemuksista, joita käsiteltiin yhdessä Opi oppimaan -hankkeen neuropsykologin kanssa. Lukikonsultin vierailun aikana keskusteltiin oppimisen ja laajemman hyvinvoinnin keskinäisestä yhteydestä. Samoin keskusteltiin mahdollisuuksista vaikuttaa työssä tai opiskelussa tarvittaviin erityisjärjestelyihin.

Esimerkkeinä toiminnallisesta työskentelystä oli työhakemuksen yhteinen rakentaminen, työhaastattelun harjoittelu ryhmässä ja opintosuoritukseen liittyvä puheen pitäminen toisen antaman esimerkin mukaisesti. Käsitekarttojen käyttöä harjoiteltiin tiedon jäsentämisen ja muistin tukemisen välineenä. Ryhmä työsti prosessikirjoittamisen periaatteilla yhteisen lehtikolumnin oppimisvaikeuksien kuntoutustarpeista julkaistavaksi kuntoutusalan lehdessä.

Ryhmän jäsenet työstivät tapaamisten välillä henkilökohtaisia kunkin omaan opiskelu- tai työtilanteeseen liittyviä tehtäviä. Ryhmä kommentoi, antoi vertaistukea ja omia kokemuksiaan yhteiseen käyttöön. Tukea kaivattiin esimerkiksi uuden opiskelun aloittamisvaiheessa työskentelyaikataulun suunnitteluun ja lähitavoitteiden määrittelyyn. Suullisten ja kirjallisten tehtävien ja esitelmien suorittamiseen tai vaativan tehtävän aloittamiseen liittyvät kysymykset, kuten yliopiston jatko-opiskeluun liittyvän opinnäytetyön artikkelin työstäminen, tuotiin luottamuksellisen ryhmän kommentoitavaksi. Toisten tuki ja keskustelut auttoivat huomaamaan, että asioiden pohtimisessa yksin ja niiden toteuttamisen esteenä näytti olevan enemmän liiallinen kriittisyys, itsetuntemuksen puute tai pelko epäonnistumisesta kuin varsinainen tiedon tai taidon puute tai virheellisyys.

Kurssilla keskusteltiin myös nykyajan työelämän vaatimuksista ja siitä, kuinka oppimisvaikeudet ja ihmisten erilaiset tuentarpeet voitaisiin huomioida. Ryhmän jäsenet kokivat, että itsellä olisi annettavaa, mutta tuntuu, että työmarkkinoilla ei ole sijaa. Myös iän vaikutus mietitytti, kun koettiin, että oppimisvaikeuksinen melkein väistämättä uupuu työelämän paineissa iän karttuessa.

Mikä oppimisvalmennusryhmässä on tärkeää?

- *Luottamuksen rakentaminen.*
- *Ryhmäyttävät työtavat.*
- *Yhteisistä toimintakäytännöistä sopiminen.*
- *Ryhmän toiminta ja sisällöt joustavasti ryhmän tarpeiden mukaan.*
- *Keskustelu ja vertaistuki tärkeää sekä itsetunnolle että taitojen harjoittelulle.*
- *Riittävän ajan varaaminen tehtävien tekoon ja keskusteluun.*
- *Konkreettinen tuki ja ohjaus.*
- *Tiedon saanti oppimisvaikeuksista ja niiden merkityksistä omassa elämässä.*
- *Omien oppimistaitojen tunnistaminen.*
- *Apuvälineiden kokeileminen ja erityisjärjestelyjen pohdinta ja suositteleminen.*
- *Seurantatavoista ja ryhmän keskinäisestä yhteydenpidosta sopiminen.*
- *Ryhmän koko korkeintaan 6-8 henkilöä.*
- *Mahdollisuus yksilölliseen huomioimiseen.*

Oppimisvalmennusryhmän toiminnan arviointia sen jäsenten ja valmentajan näkökulmasta. Pienryhmissä keskustelevalle ja yksilön omista lähtökohdista, kiinnostuksesta ja oppimisvaikeuskokemuksista lähtevä työskentely koettiin toimivaksi. Erittäin tärkeinä elementteinä kuntoutumisen näkökulmasta esiin nousi keskustelun ja vertaisryhmän tuen merkitys sekä itsetunnolle, rohkeudelle oman asiansa ajamiseen että itsetuntemukselle ja taitojen vahvistamiselle oppijana. Esimerkiksi ohjaus ja vertaistuki tarjoavat itselle vaikeiden tai haasteellisten tehtävien teossa konkreettista tukea: päästä tehtävässä alkuun, saattaa se loppuun, prosessin kannattelua. Yhteinen harjoittelu myös motivoi työskentelemään: ”Yksin sanon helposti ei sellaisiin juttuihin, joita pitäiskin harjoitella”.

Tietojen, ideoiden ja kokemusten vaihto vertaisryhmässä mahdollistaa välttämättömän vertailukohdan ideoiden testaamiselle ja oman edistymisen seurannalle. Ryhmässä työskentely ohjautuu kuitenkin aina neuvottelun ja kompromissien kautta. Yksilötyöskentelyyn verrattuna se vaatii enemmän kärsivällisyyttä ja joustavuutta, kun ei välttämättä päästä työskentelemään yksilöllisesti kiinnostavimmalla tavalla ja sisällöillä.

Ryhmän koettiin tukevan ja lisäävän myös tiedollisesti valmiuksia ymmärtää omaa oppimisvaikeutta. Omien oppimistapojen tunnistaminen ja uusien strategioiden oppiminen nähtiin tärkeäksi niin työelämässä kuin opiskelussa. Tiedon saanti eri mahdollisuuksista ja toisten kokemusten kuuleminen auttoivat oman luki- tai keskittymisvaikeuden hyväksymistä.

Oppimisvalmennusryhmän kymmenen tapaamiskertaa kahden viikon välein tuntuivat sopivan sekä opiskelijoiden että työssä käyvien aikatauluihin, jotta sovittuja harjoitteita ehti työstää. Ryhmäläisten ehdotuksesta tapaamisaikaa pidennettiin 2 tunnista 2,5 tuntiin, mikä tuntui toimivammalta. Ryhmäläisten omille kokemuksille katsottiin jäävän näin paremmin aikaa ja tilaa. Loppuarvioinnissa tuotiin esiin tarvetta myös ilta- ja jatkoryhmään.

Oppimisvalmennus ammatillisena kuntoutuksena

Oppimisvalmennus ammatillisena kuntoutuksena alkoi Kuntoutussäätiössä vuoden 2010 alusta Opi oppimaan -hankkeessa kehitettyjen toimintamallien pohjalta. Kelan kustantamat aikuisten avomuotoiset ammatillisen kuntoutuksen kurssit on tarkoitettu työttömyyden, sairauden tai kuntoutusjakson jälkeen työelämään palaaville tai opintoja suunnitteleville 26- 60 -vuotiaille henkilöille, jotka tarvitsevat kuntoutusta, valmennusta ja ohjausta ammatillisten tavoitteiden selvittämiseksi ja saavuttamiseksi.

Kurssi soveltuu ammattiin valmistuneelle tai vailla ammatillista koulutusta olevalle henkilölle, joilla vajaakuntoisuus tai elämänhallinnan hankaluudet vaikeuttavat sijoittumista työelämään tai

koulutukseen. Kurseilla käsiteltäviä teemoja ovat työhön ja opiskeluun liittyvät suunnitelmat, psykososiaalinen ohjaus ja sosiaalinen ja fyysinen aktivointi. Kurssiin kuuluu oppimisvaikeuksien tunnistamistestejä sekä muistin ja oppimisen valmennusta. Kuntoutustiimin yhtenä erityistyöntekijänä toimii erityisopettaja.

Esimerkki aikuisten ammatillisen kuntoutuskurssin oppimisvalmennusosuudesta (yhteensä 5x3h)

1. tapaaminen

8 hengen ryhmän kanssa. Minä oppijana. (3h)

- Alussa aktivoiva keskittymis-rentoutusharjoitus, hengitysharjoitus.
- Esittäytyminen nimi ja itseä kuvaavan esineen valinta ja perustelut. Toimii seuraavan tapaamisen muistiharjoituksena.
- Päivän teksti: Eeva Kilven runo: ”Sinä pieni urhea...” grafiikkalehdellä.
- Minä oppijana pohdintaa: omien vahvuuksien, tuen tarpeen, uhkien ja mahdollisuuksien pohtimista ja kirjaamista yhdessä fläpille.
- Yhteinen ajatuskartta (mind map) tiedon jäsentämisen apuna -harjoitus. Välillä taukovenytys ryhmän jäsenen tuoman musiikin mukaan.
- Musiikki taustalla ja minä onnistujana -mielikuvaharjoitus.
- Loppukeskustelu minä-onnistujana mielikuvista.

2. tapaaminen

Itselle merkittävä teksti. (3h)

- Päivän teksti: Goethe ja yksi järkevä sana. Musiikki, istutaan nojatuoleilla.
- Kuulumiset.
- Minä oppijana ajatuskartta -työskentely jatkuu. Yhteisesti työstytyä kukin tekee oman lehden, joka liitetään omaan vahvuuksien puuhun (seinällä isot rungot, erilaisia lehtiä muiden ohjauskertojen teemoista).
- Oppimisvaikeuden tunnistuslista ja tietoa oppimisvaikeuksista. Oppimista tukevia materiaaleja ja sivustoja esitellään. Äänikirjat ja Celia-äänikirjaston jäsenyys.
- Keskittymis-rentoutusharjoitus: yy-kaa-kol lasketaan parin kanssa vastakkain. Yksi luku jätetään sanomatta ja korvataan jollakin liikkeellä. Tehtävä onnistuu aina melko huonosti ja saa aikaan yhteistä naurua. Keskustellaan uskalluksesta epäonnistua.

3. tapaaminen

Monta tapaa oppia. (3h)

- ”Elämä järjestykseen ilman rahtuakaan vaivannäköä”-kirjan esittely, jonka pohjalta pohdintaa, mikä on mahdollista ja mikä tarpeen muuttaa. Esimerkkinä ilo siitä, että päivärytmi alkaa löytyä jo toisella kurssiviikolla.
- Ryhmässä teetetään oppimisvaikeuden seuratutkimus, koska asiaan kiinnostusta ja monella tunnistuslistassa useita merkintöjä.
- ”Tavoite on unelma, jolla on aikataulu”, ajatuskarttatyöskentelyä oppimiseen liittyvien tavoitteiden asettamisesta ja ajanhallinnasta.
- Oman oppimisen ongelmakohtien ja tuen tarpeen tunnistaminen: Minä oppijana -työskentely jatkuu erilaisia oppimistapoja ja -tyylejä pohtien. Kukin ryhmäläinen toimi kirjuriina ideaalista oppimisympäristöä rakennettaessa. Kiinnostunutta keskustelua ja kannustavaa huumoria.
- Loppukeskustelussa moni kertoi saavansa iloa ryhmästä ja vertaistuesta sekä kokee tulevaisuutta ymmärretyksi omana itsenään.

4. tapaaminen

Kirjoittamisen veryttelyä. (3h)

- Alkuun ryhmän jäsenen valitsema musiikki ja toisen oma runo.
- Oppimismotto. Kuva- ja tekstikollaasi itseä motivoivista asioista ja tavoitteista Toiminnallinen pariharjoitus.
- Oman ”sanoittamisen” merkitys: Kirjallinen yhteenveto omista koetuista vaikeuksista ja selviytymiskeinoista.
- Luovan kirjoittamisen harjoitus. Yhteinen tarina.
- Toiminnallinen ryhmäharjoitus. Kukin kirjoittaa lapuille viisi itselle tärkeää tai mukavaa asiaa. Samoin kirjoitetaan asioita, joista ei pidä. Laput levitetään pöydälle levälleen ja otetaan kolme kumpaakin lajia. Konkreettisesti kerätään pois pantavaksi esimerkiksi hattuun tai roskikseen sellaiset huonot jutut, joihin ei voi itse vaikuttaa.
- Lopuksi tapaamisen tunnelmat: Minkä sanan tai tekstin valitset kuvaamaan tunnelmaasi edellisten lappujen avulla? Minkä ohjelauseen muodostat?

5. tapaaminen

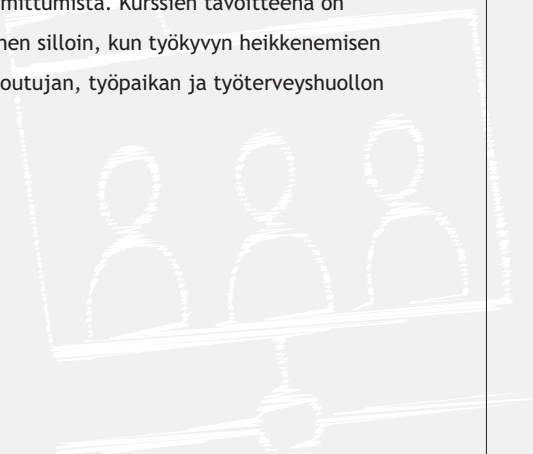
Ikä ja oppiminen. (3h)

- Alkuun ryhmän jäsenen valitsema teksti.
- Keskustelua oppimisesta, oppimisvaikeudesta, ikääntymisen ja työuupumuksen vaikutuksista kognitiivisiin taitoihin.
- Mikä lisää aivojen hyvinvointia?
- Oppimis- ja muististrategioiden esittelyä. Apuvälineitä ja lukustrategioita.
- Lyhyt seuratutkimuksen pohjalta käyty palautuskeskustelu.
- Loppukeskustelu ja yhteistyöskentelyn arviointi.

Työkykyä ylläpitäville kuntoutuskursseille (Tyk- kuntoutuskurssit 2009-2010)

Kuntoutussäätiössä on myös kokeiluluontoisesti sisällytetty oppimisvalmennuksen osioita; puolen päivän pituisella valmennusjaksolla on käsitelty kognitiivisiin taitoihin, oppimiseen, tiedonkäsittelyyn ja muististrategioihin liittyviä teemoja. Aiheita on työstetty keskustelemaan luennoinnin ja toiminnallisten harjoitusten avulla.

Työkykyä ylläpitävä kuntoutus on suunniteltu sellaisille työntekijäryhmille ja ammattialoille, joissa esiintyy työstä johtuvaa fyysistä, henkistä ja sosiaalista kuormittumista. Kurssien tavoitteena on työkyvyn pitkäaikainen parantaminen ja työkyvyn säilyttäminen silloin, kun työkyvyn heikkenemisen riskit ovat jo todettavissa. Kurssin sisältöön vaikuttavat kuntoutujan, työpaikan ja työterveyshuollon esille nostamat tarpeet.

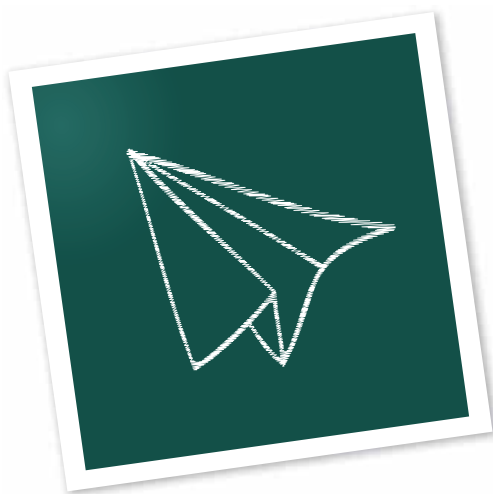


Esimerkki Tyk-kurssin oppimisvalmennuksen teemasta Ikä ja oppiminen (3h).

Sisältää asiantuntija-alustuksen ja asian käsittelyä keskustelun ja toiminnallisten harjoitusten avulla. Ryhmässä yhdeksän keski-ikäistä jäsentä kahdesta mielenterveyden kuntoutusryhmästä.

- **Esittäytyminen.** Nimien muistamisesta harjoitus, koska muistin tukeminen on yksi oppimisvalmennukselle asetettu toive. Ryhmän jäsenet ovat vasta tutustuneet toisiinsa. Etunimen muistamista vahvistetaan liittämällä nimen alkukirjaimella alkava oma harrastus: Riitta Rokkari, Pekka Pori-jazz, Maija Mökkiläinen.
- **Minä oppijana tässä iässä - teeman käsittely alkaa toiminnallisesti pienellä piirrostehtävällä.** Kukin piirtää samojen selkeiden kuultujen ja nähtyjen ohjeiden mukaan. Ohjeissa muutama hämmästyttävä tai eri lailla hahmotettava matemaattinen käsite (suorakulmio) ja oma mielipide kauneimmasta ja tärkeimmästä paikasta piirroksessa. Tehtävä ja siitä käytävä keskustelu tuo kiteytetysti esiin ihmisen oppimiskokemuksia ja käsityksiä itsestään oppijana. Pohdintaa herättää myös se huomio, miten paljon tiedollinen tai taidollinen epävarmuus vie huomiota ja uskallusta omilta mielipiteiltä, henkilökohtaisilta mieltymyksiltä ja arvoilta. Piirrosten näyttäminen ja perustelujen esittely vahvistaa kunkin käsitystä siitä, että oppijana jokainen on erilainen. Vertailu herättää myös naurua, kun samoilla ohjeilla tehtynä jokaisen kuvio on erilainen ja joku vielä huolissaan kysyy, mikä on oikea vastaus.
- **Asiantuntija-alustus keski- iän merkityksestä kognitioille.** Keskustelua aiheeseen liittyvistä kokemuksista, uskomuksista ja peloista. Eri artikkelien pohjalta parin kanssa pohdintaa iän, fyysisten ja psyykkisten sairauksien vaikutuksista ja kognitiivisista muutoksista. Kognitiiviseen ergonomiaan liittyvän artikkelin ”Nupin ei tarvitse mennä nurin” (Työ- ja hyvinvoinnin laitos 2009) pohjalta omassa työssä oppimista ja muistia kuormittavien asioiden tarkastelua ja työnantajaa koskevien kohtuullisten järjestelyjen pohtimista ylikuormittumisen ehkäisemiseksi. Tutustutaan muutamaa muistia tukevaan apuvälineeseen kuten kynäskanneriin.
- **Yksilöllisenä työskentelynä** pohditaan annettujen kysymysten pohjalta oman oppimisen ongelmakohtia ja pyritään hahmottamaan tuen saantia. Uupumuksen tai psyykkisen sairastumisen myötä on arkeen tullut ”outous itselle, oman itsen hakeminen”. Parin kanssa mietitään vahvuuksia, joiden avulla vaikeista tilanteista on selvinnyt. Ryhmässä kerätään yhteinen selviytymiskeinojen lista.

Moni mielenterveyskuntoutuja kokee itsetunnon, aloite- ja keskittymiskyvyn sekä muistin huonontuneen sairastumisen ja myös lääkityksen vaikutuksesta. Oppimisvalmennus voi tukea muuta mielenterveyden kuntoutusta esimerkiksi muisti- ja lukemisstrategioiden sekä muistia vähemmän kuormittavien opiskelutaitojen harjoittelun avulla. Oppimisvalmennuksesta hyötyminen edellyttää kuitenkin jo hyvää psyykkisen kuntoutumisen vaihetta.



6. Oppimisvalmennuksen keskeisiä sisältöjä

Tärkeimpinä syinä Opi oppimaan -hankkeen valmennukseen hakeutumiselle mainittiin tiedon saaminen oman oppimisvaikeuden käytännön merkityksistä, ohjauksen ja tuen saanti oman oppimistavan ja tyylin löytämiseen, lukemisen hitaus, keskeisten asioiden jäsentäminen, kirjoittamisen työläys, kielten ja muistia tukevien strategioiden oppiminen sekä aikataulujen ja toiminnan organisoiminen. Esiin tuotiin myös itsetunto-ongelmat, rohkeuden löytäminen yrittämiseen monien epäonnistumisten jälkeen, samoin stressin hallinta, rentoutuminen ja suoritusjännittäminen. Yhteistyön edetessä pohdittiin myös päihteiden käytön ja mielenterveyden ongelmien vaikutuksia muistiin ja oppimiseen.

Aikuisten oppimista tarkasteltaessa korostuu yksilöllisyys. Elämäntilanteen, kokemusten ja koulutuksen vuoksi tavoitteet ja mielenkiinto kohdistuvat eri asioihin ja niitä ymmärretään eri lailla. Samoin oppimisen tyylit ja ongelmien ratkaisutavat etenevät yksilöllisten oppimisstrategioiden avulla. Tämän vuoksi oppimisvalmennuksen keskeiset sisällöt ja menetelmät toimivat tuloksellisimmin muotoutuessaan asiakkaiden omien tarpeiden pohjalta.

Koska oppiminen on ymmärtämistä ja soveltamista, se edellyttää tietojen ja kokemusten prosessointia. Oppimisen tehostaminen vaatii myös opiskelutaitojen ja -strategioiden kehittämistä. Erityisesti tietoisuuden lisääntyminen omista niin oppimista tehostavista kuin sitä estävistä tekijöistä muodostaa valmennuksen keskeisen tavoitteen.

Oppimistyylejä

Oppimisvalmennuksessa tarkastellaan oppimistyylejä, jotta kuntoutuja ymmärtäisi paremmin omia tapojaan työskennellä. Kun puhutaan tiedonhankintatyyleistä, oppimistyyleistä ja

oppimisorientaatioista niin puhutaan pitkälti samoista asioista. Tiedonhankintatyylit on nähty koko persoonallisuuden näkökulmasta, ja ne ovat vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Oppimistyyliä tarkastellaan yleensä yksilölle tyypillisenä informaation prosessointitapana. Orientaatiolla kuvataan oppimiseen suuntautumistapaa ja strategialla toimintatapaa tietyssä oppimistilanteessa (Lindblom -Ylänne ym 2001).

Oppimistyyllillä tarkoitetaan laajasti henkilölle ominaista lähestymistapaa uuteen tai muuten vaikeaan opittavaan asiaan. Oppimistyyliin vaikuttavat niin yksilön omat ominaisuudet, ympäristö kuin opittava asia. Haluttaessa tehostaa oppimista oppijaa on hyvä ohjata tiedostamaan erilaisia oppimistyyliä ja arvioimaan niiden valintaa tehtävän tai tilanteen mukaan. Oppimistyyleistä on olemassa myös erilaisia testejä ja kysymyslistoja. Ne ovat sisällöltään suuntaa-antavia ja auttavat parhaimmillaan tekemään havaintoja omaan oppimiseen vaikuttavista asioista. Oppimistyylien pohtiminen voi auttaa löytämään uusia keinoja opiskeluun ja antaa perustan mahdollisimman hyvän oppimisympäristön valinnoille.

Ihmisillä on erilaisia mieltymyksiä opiskelupaikan tai -ajan suhteen. Jos ihminen on helposti häiriintyvä, hänen kannattaa kiinnittää erityistä huomiota opiskeluympäristöön, sen valaistukseen, äänettömyyteen tai viihtyisyyteen. Jotkut kuuntelevat mielellään musiikkia opiskellessaan, toiset taas vaativat ehdotonta hiljaisuutta. Osa miettii opittavia asioita mieluiten jonkun toisen kanssa, osa pohtii niitä itsekseen. Jollekin on tärkeää osallistua keskusteluun, joku haluaa seurata sitä mieluummin sivusta. Joskus kiinnitetään huomiota myös siihen, millä aisteilla uutta tietoa vastaanotetaan. Hyvä oppija työskentelee monikanavaisesti, jolloin hän hyödyntää useampaa aistia muistin ja oppimisen tukena.

Temperamentti on yksi selitys sille, miksi ihmiset toimivat eri tavalla samanlaisissa tilanteissa. Uusien asioiden lähestyminen on toisille helpompaa kuin toisille. Ihmiset eroavat myös siinä, miten joustavasti he osaavat vaihtaa tehtävästä tai tilanteesta toiseen tai miten sinnikkäitä he ovat. Temperamentti on suhteelliseen pysyvä ominaisuus, mutta esimerkiksi sinnikkyyttä tai joustavuutta voi myös opetella. Temperamentin huomioiminen eri tilanteissa voi auttaa ymmärtämään omaa ja toisten toimintaa.

Opiskelutaidot

Ymmärtävä lukeminen, kirjoittaminen ja tiedonhakutaidot ovat keskeisimpiä opiskelutaitoja. Niiden harjoitteluun ohjataan varhaisissa kouluoppimisen vaiheissa ja opiskeltaessa ne kehittyvät koko elämän ajan. Monet aikuiset kaipaavat myös perusopiskelutaitoihin uudelleen ohjausta niiden jäätyä heikoiksi kouluaikana tai opiskelurutiinien kadottua vuosien varrella. Myös eritasoiset opinnot ja suoritustavat edellyttävät erilaisia opiskelutaitoja, joihin ohjaaminen on yksi keskeinen oppimisvalmennuksen sisällöistä.

Mitä vaativammalle tasolle opinnoissa edetään, sitä enemmän opiskelu edellyttää erilaisten opiskelutaitojen ja oppimis- ja muististrategioiden hallitsemista. Tärkeä osa opiskelutaitoa on kyky työskennellä ja opiskella itsenäisesti, kyky suunnitella omia opintoja ja ajankäyttöä sekä tehdä opintoihin liittyviä valintoja. Vastuu opiskelusta ja oppimisesta on opiskelijalla itsellään ja eri oppilaitokset tarjoavat vaihtelevasti opiskelun tueksi erilaisia ohjauspalveluita. Keskeisiä opiskelutaitoja ovat myös kyky tunnistaa tilanteet, jolloin kaipaa tukea ja ohjausta sekä taito käyttää tarjolla olevia ohjauspalveluita.

Ihmiset käyttävät tietoa ja taitoja hankkiessaan ja niitä prosessoidessaan erilaisia oppimisen tekniikoita tai oppimisstrategioita. Harjaantumaton tai kiireinen oppija voi huomaamattaan valita tehtävän tai ajankäytön kannalta liian työlään strategian. Esimerkiksi eritasoisten tekstien avaamistehtävien, aikarajaisten tai vain silmäilyä edellyttävien tehtävien avulla voidaan harjoitella ja havainnollistaa tehtävään ja itselle sopivien strategioiden valikoitumista. Uuden strategian opettelu on aluksi työlästä ja voi viedä enemmän aikaa kuin tutun toimintatavan avulla tehtävästä suoriutuminen. Harjoitteluun kannattaa käyttää aikaa, jolloin sopivan strategian valinta voi tehdä oppimisen helpommaksi, nopeammaksi tai miellyttävämmäksi. Taitavan oppijan oppimistekniikat ovat tilanne- ja tehtäväkohtaisia. Tehokkaamman tai vaivattomamman oppimisen kannalta on tärkeää tunnistaa omat strategiansa ja vaihdella niiden käyttöä tilanteen mukaan. Se voi vaikuttaa oleellisesti oppimiseen sekä määrällisesti että laadullisesti.

Opiskelija tarvitsee usein ohjausta myös siihen, miten tarkasti tai millä tasolla tietty asia tulisi oppia (tiedon pintataso, yleinen taso vai syvätason prosessointi). Keskustelu aiheesta ja tarkentavien kysymysten sekä jäsentelyjen teon opettelu tukevat tarvittavan oppimistason arviointia. Oman ja tehtävän tai tilanteen kannalta oikean oppimisstrategian löytäminen parantaa suoritusta, säästää aikaa, vähentää epäonnistumisten määrää, lisää motivaatiota ja nostaa itsetuntoa.

Lukeminen

Lukemisen hitaus ja siitä aiheutuvat hankaluudet laajojen tekstimäärien omaksumisessa ovat keskeisiä ongelma-kohtia monilla vähän lukemista harrastaneilla. Erilaisten luketekniikoiden ja muistiinmerkitsemistapojen harjoittelun avulla on mahdollista löytää kunkin tehtävän ja oman oppimisen kannalta helpompia vaihtoehtoja. Esimerkiksi ennen varsinaista tekstin lukemista kannattaa käyttää muutama minuutti tekstin silmäilyyn, selailuun ja tutkimiseen. Se ei lisää kokonaisluku-aikaa, vaan voi jopa säästää sitä ja auttaa saamaan asiasta kokonaiskuvan. Hyvät lukijat näyttävät osaavan käyttää myös metakognitiivisia toiminnan suunnitteluun, ohjaamiseen ja arviointiin liittyviä ajattelun ja ymmärtämisen taitojaan huonoja lukijoita tehokkaammin.

Erilaisia lukutekniikoita:

1. **Silmäily (skimming)** eli yleisvaikutelman hankkiminen tekstistä ennen varsinaista lukemista auttaa selvittämään sen sisällön pääpiirteissään ja arvioimaan sen hyödyllisyyden lukijalle. Tämän tiedon avulla lukija voi päättää, mitä lukee ja missä järjestyksessä, mihin kohtiin keskittyy ja mitä ei ehkä lue ollenkaan. Silmäily auttaa lukemaan valikoivasti.
2. **Hakuluku eli skannaus (scanning)** viittaa tiettyjen yksityiskohtien etsimiseen tekstistä esimerkiksi jonkin asiasanan tai historiallisen ajankohdan perusteella. Tässä etsitään yleensä vastauksia kysymyksiin mikä, kuka ja milloin. Kysymys tiedetään jo etukäteen ja vastausta etsitään vain todennäköisimpiä kappaleita lukemalla.
3. **Pääkohtien etsimisessä** käytetään hyväksi tietoa siitä, miten teksti rakentuu, ja haetaan tietoja esimerkiksi seuraavista asioista: miksi teksti on kirjoitettu, mikä on ollut kirjoittajan tarkoitus ja mitkä ovat tärkeimmät argumentit.
4. **Kriittisen tai arvioivan lukemisen (intensiivinen)** yhteydessä lukija voi verrata kirjoittajan näkemyksiä omiinsa tai jonkun muun näkemyksiin. Tosiasioiden ja kirjoittajan mielipiteiden erottaminen on myös tärkeää. Apukysymysten avulla tuetaan kriittisen lukemisen harjoittelua esimerkiksi: Mitkä ovat kirjoittajan päämäärät? Mitkä ovat kirjoittajan pääväittämät, entä niiden perustelut? Ovatko ne mielipiteitä vai tutkittuja tosiasioita? Lukijaa on hyvä rohkaista vaativan lukutavan helpottumisella, kun opintojen edetessä alakohtainen tieto ja alan auktoriteettien tuntemus lisääntyvät. (Ringom 1995)

Ymmärtävä lukeminen voi tuottaa vaikeuksia monista syistä. Luettavan tekstin selailu ennen varsinaista lukemista tukee yleiskuvan saamista. Myös itselle asetetut tekstiä ennakoiivat kysymykset ohjaavat tarkkaavuutta. Asioiden muistissa pitämistä voi tukea esimerkiksi alleviivauksilla, merkinnöillä, väreillä ja muistiinpanoilla. Keskittymistä tukee myös riittävien taukojen pitäminen, tauot lukemisen ja kertaamisen välillä sekä ulkoilusta ja unesta huolehtiminen. Niin fyysisellä hyvinvoinnilla, oppimisympäristön muokkauksella kuin motivaatiolla ja mielenvireydellä tuetaan keskittymiskykyä, ymmärtämistä ja muistia.

Tukea ymmärtävään lukemiseen

Ennen lukemista

- **Mieti**, mikä on tekstin lukemisen päämäärä. Onko se esimerkiksi jonkun tiedon etsiminen, tenttiin lukeminen tai tekstissä olevan asian soveltaminen jossakin tehtävässä?
- **Silmäile** tekstiä ennen varsinaista lukemista. Päätä mitä luet ja missä järjestyksessä ja mitä et lue ollenkaan. Aina ei kannata lukea kaikkea tekstiä eikä aina kannata lukea alusta loppuun. Joitakin kohtia kannattaa lukea tarkemmin, joitain vain silmäillä.
- **Pohdi**, mitä jo tiedät tekstin aiheesta, tekstin rakenteesta ja kirjoittajan aikomuksista.
- **Arvioi** silmäilyn perusteella, mitä teksti pitää sisällään.

Kun luet

- **Silmäile** tekstiä, jotta saat muodostettua yleiskuvan.
- **Lue** joustavasti tavoitteiden mukaisesti joko kokonaan tai valikoivasti.
- **Lue ääneen**, jos sinun on vaikeaa ymmärtää tekstiä tai sinun on vaikea keskittyä.
- **Toista** juuri lukemasi teksti, jotta pystyt pitämään sitä työmuistissa.
- **Tee** muistiinpanoja ja päätelmiä tekstistä.
- **Tauota** lukemista oman keskittymiskyksesi mukaan.

Kun olet lukenut

- **Käy** teksti uudelleen läpi parantaakseen sen muistamista.
- **Kirjoita** tai **piirrä** paperille tekstin pääasioita.
- **Tee** tekstistä yhteenveto.
- **Keskustele ja testaa** omaa oppimistasi tekstin sisällöstä yksin tai muiden kanssa.

Luetun ymmärtämistä, mieleen painamista ja -palauttamista auttaa, kun

- > esität kysymyksiä ja vastaväitteitä,
- > asetat ongelmia,
- > luot johtopäätöksiä ja kannanottoja.

(Oma oppimisvalmentaja 2010, 46)

Ääneenlukemiseen liittyy välttelyä ja pelkoja monella aikuisella, jolla on oppimisvaikeuksia. Esimerkiksi edellisen kokouksen muistion ääneen lukemista kokouksen alussa on voitu vuosia vältellä erilaisia tekosyitä esittämällä. Sujuvampaa lukutapaa voi harjoitella runsaalla ääneenluvulla itselle, läheisille tai äänikirjan avulla lukunopeutta säääten. Rentoutus- ja mielikuvaharjoitusten ja ylieläytyvän lukutavan avulla voidaan lukemisjännitystä vähentää. Äänittämällä omia lukemisen harjoitteluja huomaa lukemisen ja rohkaistumisen kehittymisen, kunhan ei lopeta ensimmäisiin järkytyksen tunteisiin siitä, miltä oman äänen nauhoitettu kuuleminen ylipäänsä tuntuu.

Kirjoittaminen

Jos tekstin tuottaminen on työlästä, alkuun pääsemistä voi helpottaa esimerkiksi luovan kirjoittamisen menetelmillä. Kirjoittamista voi aluksi tukea musiikin, värien, kuvien tai vaikka ympärillä olevien konkreettisten esineiden tai asioiden kuvailun avulla. Varsinaisesta asiasta kirjoittamista tukemaan voidaan soveltuvin osin hyödyntää esimerkiksi seuraavia kokeneiden kirjoittajien käyttämiä työskentelytapoja.

Kirjoittamisprosessin tukeminen

1. Valmistautuminen

- tehtävän tai aiheen määrittely ja selvittäminen itselle
- piirroksat, sanalistat, ajatuskartat
- kirjoittamissuunnitelman laatiminen

2. Aiheen kokoaminen tai kypsyminen

- ideoiden kokoaminen (esimerkiksi käsitekarttojen ja muistiinpanojen avulla)
- ideoiden organisointi (esimerkiksi alustavan kappalejaon tai sisällysluettelon luonnostelu)
- aiheen pohtiminen lukijan näkökulmasta (mitä asioita lukija haluaisi tietää tästä asiasta, missä muodossa ne tulisi ilmaista)

3. Varsinainen kirjoittaminen

- tekstin varsinainen tuottaminen
- tekstin tarkasteleminen uudelleen
- muokkaus
- lopulliseen muotoon päätyminen

4. Omien ratkaisujen testaaminen

- keskustelun ja kysymysten avulla
- koko tekstin tarkastelu, rakenteen ja ilmaisujen johdonmukaistaminen
- kieliasun tarkistaminen
- sisällöllinen viimeistely

(Mikkola-Koskela ym 2003)

Ajatuskartta eli mind map on tapa jäsentää visuaalisesti tiettyyn aiheeseen liittyvää tietoa (Esimerkki ajatuskartasta on liitteessä 6). Ajatuskartan keskelle merkitään aihe ja karttaa lähdetään laajentamaan assosioimalla eli miettimällä, mitkä kaikki asiat liittyvät aiheeseen. Esitettävä tieto kirjoitetaan laatikoihin tai ympyröihin keskusaiheen ympärille ja eri asioiden välisiä yhteyksiä havainnollistetaan yhdistämällä asiat viivoilla toisiinsa tai käyttämällä nuolia.

Asioita ei ole tarkoitus selittää kokonaan, vaan ylös kirjataan lähinnä avainsanat tai keskeisimmät käsitteet.

Ajatuskarttaa voi käyttää vapaaseen ideointiin, jolloin kaikki mieleen tuleva kirjoitetaan ylös. Toisaalta käsitekarttaa voi käyttää tietoperustan jäsentämiseen, asioiden välisten suhteiden selkiyttämiseen ja tiedon organisointiin. Tällöin on parasta tehdä alustava ajatuskartta ja jäsentää sitä edelleen uudeksi versioksi. Opiskelussa ajatuskarttoja voi käyttää aikaisemman tiedon aktivointiin ennen luentoa tai tenttikirjan lukemista, kokonaiskuvan hahmottamiseen luennon tai kirjan lukemisen jälkeen, kirjoitelmien laadinnan ja ideoinnin tukena sekä muistiinpanotekniikkana.

Muistin tukeminen

Oppimisvalmennuksessa käsitellään usein muistin tukikeinoja, koska oppimisvaikeuksiin liittyy monentasoisia muistamisen ongelmia. Asioiden mieleen painamisessa on erityisen tärkeää tarkkaavuuden suuntaaminen ja ylläpitäminen opittavaa asiaa kohtaan. Kyetäkseen liittämään uutta tietoa osaksi vanhaa tietorakennelmaa, täytyy myös sisäistää ja ymmärtää se, mitä on opettelemassa ja muistamassa. Mitä paremmin asia on omaksuttu, ymmärretty ja liitetty osaksi vanhaa tietorakennelmaa, sitä paremmin se säilyy muistissa ja sitä helpompi se on sieltä palauttaa. (Numminen 2006). Oppimisen kannalta avainasemassa on työmuisti, joka prosessoi, luo merkityksiä ja liittää uutta tietoa vanhaan. Asiat kiinnittyvät muistiin sitä paremmin, mitä tehokkaammin ja aktiivisemmin niitä on työstetty työmuistissa.

Ulkoaoppimistilanteet ovat useimmalle luki-ihmiselle hyvin ongelmallisia. Eräs keino muistin tukemiseen ovat erilaiset muististrategiat. Lisää muististrategioista, katso esimerkiksi Opi oppimaan hankkeen työkirja (Oma oppimisvalmentaja 2010, 34-39).

Muististrategiat tukevat mieleenpainamista

Sisäiset strategiat

- *toistaminen*
- *mielikuvat*
- *assosiaatiot (huippututkija Liisa Vuorinen, sääennustaja Pekka Pouta)*
- *järjestäminen, luokittelu*
- *kieellinen muokkaus (esim. väli-ilmansuunnat: koillinen, kaakko, lounas, luode = koira kalusi lounasluuta)*
- *muistikanavan vaihto (hoidettavien asioiden kiireellisyydestä muistutus eri värisillä klemmareilla paperien reunassa)*

Esimerkkejä sisäisistä strategioista:

Kirjainsanat toimivat mieleen palauttamisen vihjeinä, esimerkiksi jotakin listaa opeteltaessa. Tällainen on myös monille kouluajoista mieleen jäänyt ruotsin kielen sivulauseen sanajärjestyksen muistisääntö, joka on helppo muistaa sanasta KONSUKIEPRE. Se ilmaisee, että ensiksi sivulauseessa on KONjunktio, sitten SUBjekti, sitten KIElto sana ja sitten PREdikaatti.

Linkittäminen visuaalisten mielikuvien avulla. Asioita voi opetella ulkoa yhdistämällä ne toisiinsa visuaalisen mielikuvan avulla. Esimerkiksi jos täytyy ostaa kaupasta riisimuroja, maitoa, talouspaperia ja appelsiineja, voi kuvitella lehmän syömässä riisimuroja appelsiinipuun alla käärittynä talouspaperiin. Mitä erikummallisempi visuaalinen mielikuva on, sitä paremmin asiat luultavasti muistaa.

Asioiden sijoittaminen mielikuvakarttaan. Mielikuvakartta on yksi tunnetuimmista muististrategioista. Mielikuvakartta syntyy kun mielessä sijoitetaan muistettavia asioita tuttuihin paikkoihin. Esimerkiksi kartan pohjana voi käyttää tuttua matkaa, joka kuljetaan usein. Kodin ulko-ovelle voi sijoittaa ensimmäisen muistettavan asian, seuraava voi olla ensimmäisellä suojatiellä, sitä seuraava vaikkapa sillalla, josta kuljetaan urheilukentälle ja viimeinen vaikka päämäärän ulkorapulla.

Ulkoiset muististrategiat

- *Kalenterin käyttö tai muu ajankäytön suunnitelma.*
- *Ajatuskartan käyttö muistiinpanovälineenä.*
- *Äänikirjat ja äänitteet.*
- *Puhelinmuistion käyttö.*
- *Erilaiset muistiinpanojen apuvälineet, esimerkiksi kynäskanneri.*

Muistiinpanot helpottavat asioiden muistamista, kun ne on tehty siten, että ne tukevat parhaalla mahdollisella tavalla omaa muistia. Muistiinpanoja tehtäessä erotellaan aineistosta tärkeitä asioita, pohditaan aiheiden välisiä suhteita ja luodaan yhteyksiä uuden tiedon sekä aikaisemman tietoperustan välille. Muistitehtävästä tai asiayhteydestä riippuen keskeisiksi muistettaviksi asioiksi voivat nousta eri asiat. Muistiinpanojen erilaisia tekotapoja kannattaa kokeilla kullekin toimivimman tavan löytymiseksi.

Vinkkejä muistiinpanojen tekemiseksi

- Ennen luentoja tai kirjan lukemista, mieti mitä jo tiedät aiheesta. Tämä auttaa sinua orientoitumaan käsiteltävään aiheeseen.
 - Käytä itsellesi sopivia muistiinpanovälineitä: luentopaperit, vihkot, kynät, värit ja yliviivaustussit.
 - Kirjoita muistiinpanoihin vain todella merkitykselliset asiat, kuten avainsanat ja tärkeimmät käsitteet.
 - Käytä tiettyjä merkkejä osoittamaan erityyppisiä asioita muistiinpanoissasi. Esimerkiksi: ! = tärkeää, ? = tätä en aivan ymmärtänyt, !? = onkohan asia todella näin / olen itse eri mieltä ja E = esimerkki.
 - Käytä tärkeiden asioiden ja avainsanojen esiin nostamiseen alleviivauksia, ympyröintejä ja suuria kirjaimia.
 - Jätä tyhjiä rivejä, joihin voit myöhemmin tehdä tarvittavat lisäykset.
- (Oma oppimisvalmentaja 2010, 50)

Muistiinpanoja kannattaa tehdä monella tavalla erilaisissa tilanteissa. Tärkeimmät sanat eli avainsanat ja tärkeimmät huomiot on hyvä kirjoittaa muistiin. Samoin voi tehdä omia piirroksia, kaavioita tai vaikkapa ajatuskarttoja. Tärkeintä on se, että saa itse muistiinpanoistaan selvää ja voi palata niihin myöhemmin palauttaakseen asioita mieleen.

Luennolla samanaikainen kuunteleminen ja muistiinpanojen tekeminen tuottaa monelle vaikeuksia. Luentoesityksestä voi pyytää monisteen etukäteen tai esityksen jälkeen. Luentorungon ja avainsanojen kirjaaminen voi olla myös riittävä muistiinpano, jonka avulla asian saa palautettua mieleen myöhemmin.

Myös työelämässä tarvitaan muistiin kirjaamista erilaisissa tilanteissa. Jos pyyntöjä tai ohjeita kerrotaan esimerkiksi lounasjonossa, on hyvä opetella sanomaan, että voitko laittaa varmistuksen sähköpostilla. Vastuuta asian muistamisesta ei tarvitse ottaa pelkän kuulon varassa eikä missä tahansa tilanteessa. Palavereista voi toivoa pidettävän muistioita, jotka tukevat kaikkien muistia, erityisesti kokouksesta poissa olleiden. Tulevan palaverin asialistaan kannattaa tutustua etukäteen, jolloin voi jo orientoitua käsiteltäviin aiheisiin.

Matematiikkaa

Matematiikan vaikeuksien taustalla voi olla monenlaisia syitä, kuten hahmottamisen tai luetun ymmärtämisen vaikeuksia tai työmuistin kapeutta. Niitä on hyvä oppimisvalmennuksessa käsitellä, jotta tukemiseen löytyisi oikeat keinot. Monilla aikuisilla matematiikan oppimisvaikeuksia

saattoivat lisätä omat koulumuistot epäonnistumisista ja pettymyksistä. Omaa suhtautumistaan matematiikkaan voi kuitenkin yrittää muuttaa. Uusien asioiden oppiminen on helpompaa, jos harjoittelu on mielekästä ja tehtävät omalle taitotasolle sopivia. Rennossa ja paineettomassa ilmapiirissä matematiikka voi alkaa sujua aikaisempaa paremmin. Kun matematiikalla on jokin merkitys esimerkiksi omassa ammatissa tai harrastuksessa, on sen oppiminenkin mielekkäämpää.

Tavallisimpia matematiikan vaikeuksia

- *Matemaattinen suoriutuminen on hidasta ja laskeminen mekaanista.*
 - *Peruskäsitteet ovat epäselviä ja matematiikka koetaan ulkoamuistamisena, sääntöinä ja kaavoina.*
 - *Varsinkin sanallisten tehtävien ymmärtäminen on vaikeaa, samoin oikean laskutoimituksen valinta tai tuloksen oikeellisuuden arviointi.*
 - *Kertotaulu ei ole automatisoitunut.*
 - *Erityisen vaikeita ovat desimaaliluvut tai jakaminen jakokulmassa.*
- (Huhtala 1999).

Koska matematiikassa uuden oppiminen perustuu aiemmin opitulle, on tärkeää selvittää itselle epäselväksi jääneet asiat. Epävarmojen alueiden kertaamiseen kannattaa valita erilaisia tapoja mielenkiinnon ylläpitämiseksi. Harjoittelu on tärkeää, sillä matematiikan osaaminen vaatii tiedon lisäksi runsaasti sen soveltamista. Siksi kokeisiin pitää valmistautua hyvissä ajoin peruslaskemisen rutiinin ja soveltamistaidon saavuttamiseksi.

Abstrakti tehtävä konkreettisesti näkyviin. Matematiikassa paras ajattelun apuväline tietokoneista tai laskimista huolimatta voi joskus olla kynä ja paperi. Ongelman ratkaisemisen voi aloittaa kirjaamalla kaikki tehtävässä mainitut tiedot paperille. Tarvittaessa voi piirtää asiaa havainnollistavan kuvan. Prosenttilaskuissa voi hyödyntää vaikka konseptipaperin ruutuja. Jos on tarpeen soveltaa laskukaavaa, on hyvä varmistaa, että ymmärtää sen merkityksen ja kirjata ylös, mitkä luvut vastaavat kaavan kirjaimia.

Lähihoitajan tutkintoon kuuluvat ns. lääkelaskut tuottavat monelle vaikeuksia pitoisuus- ja prosenttilaskujen jäätyä epäselviksi jo kouluaikoina. Konkreettisten käytännön esineiden ja havaintomateriaalien (satatalo irrotettavine yksiköineen, murtokakut ja jakoympyrät) avulla voi harjoitella prosenttiosuuksien arviointia ja laskemista. Mittasuhteiden hahmottamisessa auttavat käytännön esimerkit, esimerkiksi litra maitoa tai oma pituus. Monessa laskussa helpottaa myös

osittaminen, jolla tarkoitetaan laskutehtävän muokkaamista helpompaan muotoon. Esimerkiksi kertolasku 4×8 voidaan kirjoittaa myös muodossa $2 \times 2 \times 8$ tai 2×16 . Myös tasalukujen hyödyntämisestä voi olla apua: lasketaan ensin 5×8 ja vähennetään siitä lopuksi 8.

Matematiikan tehtävien ratkaiseminen on pohjimmiltaan ongelmanratkaisua, jolloin oikeaan ratkaisuun voi päästä useammalla eri laskutavalla. Laskun välivaiheiden mahdollisimman tarkka merkitseminen näyttää oman ajatteluketjun sekä itselle että tehtävän arvioijalle. Samoin se vähentää työmuistin kuormitusta. Matemaattisten suhteiden ja päättelyketjujen oivaltaminen voi parhaimmillaan tarjota oivalluksen iloa ja aivoille virikkeitä.

Matematiikkataitoja voi parantaa esimerkiksi seuraavilla tavoilla:

- Käytä konkreettista materiaalia hyväksesi.
- Käytä kaikkia aistikanavia hyödyksi, esim. lue sanalliset tehtävät ääneen ja piirrä ne.
- Etene rauhallisesti ja käytä riittävästi aikaa matemaattisten perustaitojen opiskeluun.
- Liitä matematiikka omaan arkipäivääsi: lukumäärät, murto-osat, aika, pinta-ala, tilavuus.
- Käytä apunasi taskulaskinta ja tietokonetta. Internetistä löytyy paljon matematiikan harjoituksia.
- Keksi muistisääntöjä, liitä matemaattisiin käsitteisiin omia mielikuviasi.
- Selitä oppimasi asia omin sanoin toiselle henkilölle.
- Harjoittele käytännön laskutaitoasi esimerkiksi numero- ja muistipelien avulla.
- Kokeile päättelykykyä vaativia sudoku- ja numeroristikko -tehtävien tekoa.

(mm. Huhtala 1999)

Vieraat kielet

Matkusteluun ja moniin työtehtäviin liittyen kiinnostus, mutta myös vaatimustaso kielten osaamiseen, on kasvanut. Oppimisvalmennusasiakkaat kokivat vieraiden kielten hallitsemisen yhdeksi vaikeimmista haasteistaan. Äänteiden erottelun vaikeudet tai työmuistin kapeus voivat hidastaa uuden oppimista. Toisaalta, jos alun työläyden voittaa, ei lukivaikeus estä hyvänkään kielitaidon saavuttamista (Service 2008).

Kielitaidon harjaantumiseen voi oppimisvalmennuksessa ohjata monin tavoin. Kielitaitoa voi kartuttaa esimerkiksi musiikkia kuuntelemalla tai lukemalla lehtiä. Myös internetistä löytyy paljon hyödyllistä kielten opiskeluun liittyvää tietoa ja internetin kautta on mahdollista kuunnella vaikkapa erikielisiä radiokanavia ympäri maailmaa. Jatkuva pienikin kieleen altistuminen riittää tukemaan kielitaitoa. Sanaston karttuessa kielen opiskelu helpottuu ja jo opittu alkaa tukea uuden asian oppimista.

6. Oppimisvalmennuksen keskeisiä sisältöjä

Vieraskielisen tekstin lukemisessa voi hyödyntää samoja lukemisen keinoja kuin omalla äidinkielellä lukiessa. Tekstiin tutustumista helpottaa tekstiä koskevien kysymysten teko: Mikä on tekstin tarkoitus? Minkälaista tietoa tekstistä haetaan? Mitä ennakkotietoa aiheesta jo on? Miten tiivistää asiasisältö omin sanoin? Jokaista itselle vierasta sanaa ei tarvitse katsoa sanakirjasta, jos merkityksen pystyy päättämään sen asiayhteydestä. Usein toistuvat sanat tai oman alan sanastoa kannattaa kerätä itselle muistiin.

Kielten opiskelussa hyviä keinoja ovat myös vieraskielisen tekstin lukeminen ääneen ja erilaiset muistitekniikat. Oppia voi myös kirjoittamalla: alkuun kirjoitetaan vain itselle ja kokeillaan erilaisia tekstilajeja. Jos vieraan kielen opiskelusta on jo aikaa tai taidot kaipaavat vahvistusta, kannattaa kerrata perussanastoa ja kielioppia. Kertaamiseen löytyy monia vaihtoehtoja harjoituskirjoista ja internetistä kansalaisopistojen kursseihin.

Kielten opiskelua voi tehostaa, kun:

- *Haluaa oppia voidakseen esimerkiksi:*
 - > toimia vieraalla kielellä
 - > matkustaa vieraaseen maahan
 - > tutustua ihmisiin ja kulttuureihin
 - > pitää yhteyttä vierasmaalaisiin ystäviin
 - > työskennellä kansainvälisissä tehtävissä.
- *Etsii tilanteita, joissa pääsee tekemisiin kielen kanssa.*
- *Ei pelkää virheitten tekemistä, uskaltaa käyttää vähäistäkin kielitaitoa.*
- *Omaa positiivisen asenteen vieraisiin kieliin ja kulttuureihin.*

Harjoittelu vahvistaa oppimista

- *Kirjoita omaa sanakirjaa esimerkiksi vihkoon.*
- *Keskeisistä aiheista kannattaa rakentaa sanakarttoja.*
- *Kun kohtaat uuden sanan, yritä arvata lauseyhteydestä, mitä se voisi merkitä.*
- *Tarkista sanan täsmällinen merkitys ja ääntäminen sanakirjasta.*
- *Käytä uutta sanaa niin usein kuin mahdollista, jotta se jää muistiisi.*

Kuuntele ja keskustele

- *Nauhoita radiosta tai televisiosta vieraskielisiä ohjelmia. Huomaat, että jokaisella kuuntelukerralla kuulet enemmän.*
- *Yhdessä kuuntelu ja kuullusta keskusteleminen on mukavaa ja kasvoniilmeet tukevat sanoman ymmärtämistä. Jos et ymmärrä, pyydä puhujaa toistamaan tai selittämään uudestaan.*
- *Puherytmin ja intonaation opettelussa auttaa kuuntelu ja matkiminen. Lioittele reilusti, samalla taitosi kehittyvät.*

Kirjoittele

- *Opettele sanat lauseissa tai yhdessä sellaisten sanojen kanssa, joiden kanssa ne yleensä esiintyvät. Kertaa niitä kirjoittamalla mahdollisimman usein.*
- *Etsi ja opettele sanojen vastakohtia ja samaa merkitseviä sanoja.*
- *Kerää sanoja esimerkiksi TV:tä katsoessasi, lehtiä lukiessasi ja mainoksista.*
- *Kirjoittamista pitää harjoitella paljon. Aloita kirjoittelu itselle läheisistä aiheista, joista voit vähitellen siirtyä haastavampiin aiheisiin. (Moilanen 2002)*

Ajankäytön suunnittelu

Yksi hyvin keskeinen oppimisvalmennuksen sisältö oli sekä opiskelijoiden että työssä käyvien asiakkaiden kohdalla oman ajankäytön parempi hallinta. Mikäli aikataulussa pysyminen tuotti huomattavia vaikeuksia, sovittiin oman ajankäytön tarkkailusta esimerkiksi kirjaamalla viikon ajan omaa työskentelyä ja siihen käytettyä aikaa. Sen pohjalta kuntoutuja voi tehdä mahdollisimman tarkan suunnitelman, johon kirjattiin, mitä tulisi tehdä tänään, missä järjestyksessä ja milloin ja missä välissä olisivat taukojen paikat. Kirjaamista jatkettiin ja merkittiin tavoitteissa onnistuminen joka päivä viikon ajan. Tämän jälkeen kohtuullistettiin tavoitteita ja mietittiin ajankäytön sudenkuoppia ja pyrittiin vaikuttamaan niihin seuraavalla viikolla.

Myös työskentelypaikan valintaan on syytä kiinnittää huomiota. Työskentelypaikaksi on hyvä valita muu kuin vapaa-ajan viettopaikka. Tällöin voi helpommin tehdä selkeän eron jo paikan vaihtamisen avulla siihen, milloin pitää opiskella ja milloin saa viettää vapaa-aikaa.

Ajanhallinnan apuna:

1. Työmäärän ja tavoitteiden kohtuullisuus

- Tee aikataulustasi realistinen ja merkitse siihen riittävästi myös vapaa-aikaa. Liian kireän aikataulun riskinä voi olla uupuminen tai asioiden vetkuttelu. Saat aikaan hyvin vähän, jos tavoitteet ovat kohtuuttomia. Jätä tekemiseen joustovaraa.

2. Palkitseminen

- Mieti, miten voisit palkita itseäsi. Huomioi jo pienten välitavoitteidenkin saavuttaminen.

3. Tee tehtävälista

- Aloita tärkeimmistä tai hoida ensin pienet asiat, jos ne häiritsevät. Älä kuitenkaan jumiuta pikkuasioiden hoitamiseen. Älä tee liian tiukkoja suunnitelmia. Muista, että kaikkeen kuluu luultua enemmän aikaa.

Äänikirjat, tietokone ja muita apuvälineitä

Oppimisvaikeuden kanssa selviytymiseen on käytettävissä äänikirjoja, tietokoneohjelmia ja monenlaisia apuvälineitä, joihin oppimisvalmennuksessa voi tutustua. Valmentajan kanssa on mahdollista pohtia, millaisista välineistä voisi itse hyötyä eniten. Joihinkin lukemista, kirjoittamista, muistamista sekä tiedon käsittelyä helpottaviin apuvälineisiin voi valmennuksessa saada myös käytön ohjausta.

Äänikirjat. Lukemisvaikeus on peruste äänikirjojen lainaamisoikeudelle Valtion erikoiskirjastosta Celiasta. Lainausoikeuteen tarvitaan asiantuntijan todistus lukemisvaikeudesta. Todistuksen voi kirjoittaa terveydenhuollon ammattilainen, erityisopettaja tai muu asiaan perehtynyt henkilö. Celia-kirjaston palveluita voi tiedustella myös omasta lähikirjastosta. Äänikirjoja kaunokirjallisuudesta on hyvin saatavilla. Peruskoulun ja toisen asteen maksullisia oppikirjoja voi tilata Oppari-verkkokaupasta. Korkea-asteen oppikirjat ovat maksuttomia. Saatavilla olevia oppikirjoja voi selata Celia-kirjaston verkkosivuilla.

Äänikirjoja voi kuunnella tavallisella cd-soittimella, mp3-soittimella, erillisellä kuuntelulaitteella tai tietokoneeseen ladattavalla ohjelmalla. Celia-kirjaston jäsen saa lainaksi kuuntelulaitteen. Kuuntelulaitteen avulla voi valita muun muassa kuuntelunopeuden, siirtyä helposti luvusta toiseen ja asettaa kirjanmerkkejä. Valmennuksessa asiakkaana ollut rekkakuski

totesikin, että äänikirjoja kuuntelemalla hän on saanut työreissulla luettua muuten vuosien aikomuksiksi jääneitä teoksia. Osalle asiakkaita vanha lukemisharrastus on virinnyt helpon iltalukemisen avulla.

Tietokoneen asetuksia kannattaa säätää yhdessä asiakkaan kanssa kullekin sopivaksi ja opastaa siihen kotikoneellakin. Työskentelyä auttaa esimerkiksi sopiva kirjasimen tyyppi ja koko sekä tarpeeksi leveät reunukset. Oikoluku toimii tekstinkäsittelyn lisäksi myös sähköpostissa. Sähköistä tekstiä on helppo muokata ja korjailia. Tarjolla on erilaisia ohjelmia, näyttöjä, näppäimistöjä ja hiiriä työskentelyä helpottamaan.

Tietokoneella työskentelyä helpottaa:

- *Tietokoneen asetusten muuttaminen itselle sopiviksi.*
- *Tietokoneen helppokäyttötoiminnot.*
- *Selkeät näkymät näyttöruudulla.*
- *Suurempi tietokoneen näyttö (esim. 24 tuumaa).*
- *Suurennettu kirjasinkoko (esim. 12-14 pt.).*
- *Monipuolisen värimaailman käyttö, taustaväritys tai värillinen teksti.*
- *Sopiva kontrasti taustan ja tekstin välillä.*
- *Tekstinkäsittelyohjelman ja sähköpostin oikoluku ja kieliopin tarkistus.*
- *Isokirjainnäppäimistö tai näppäintarrat.*
- *Muistutustoiminnot sähköpostissa ja/tai puhelimessa.*
- *Tietokoneen äänituki (apuvälineohjelma).*
- *Sanaennustus (apuvälineohjelma).*
- *Käsitekartta-työkalut (MindManager, FreeMind).*
- *Skanneri tiedonkäsittelyn avuksi.*

Apuvälineohjelmilla tarkoitetaan tietokoneohjelmia, joiden avulla voidaan kompensoida lukemisen ja kirjoittamisen vaikeuksia. Suomenkieliset ohjelmat ovat maksullisia. Puhetuen sisältävät ohjelmat lukevat tietokoneella olevan tekstin ääneen. Ne voivat myös korostaa tekstiä samalla kun lukevat sitä. Sanaennustuksen sisältävä apuvälineohjelma ehdottaa sopivia sanavaihtoehtoja samalla kun kirjoittaa.

Harjoitusohjelmien tavoitteena on harjaannuttaa vaikeita osa-alueita tietokoneen avulla. Harjoitusohjelmia voi lainata myös kirjastosta.

Suomenkielisiä ohjelmia:

- Dolphin EasyTutor tuo Wordiin tukitoimintoja (esimerkiksi äänituki ja sanaennustus). Ohjelmista on ladattavissa maksuttomat kokeiluversiot.
- Dolphin EasyProducer muuntaa Word-tiedostot äänikirjoiksi.
- Kirjoita ja kuuntele -ohjelma puhuu kaikki näppäinten painallukset riippumatta käytettävästä sovelluksesta.
- Aleksis on lukemisen ja kirjoittamisen laaja opetus- ja testiohjelmisto tueksi oppilaille, joiden oikeinkirjoitusta ja lukemisen sujuvuutta ja tarkkuutta halutaan kehittää. Se sisältää myös puhe- ja kirjoitustuen.
- Lexia on joustava tietokoneohjelmisto, jonka avulla voidaan tehostaa lukivaikeuksien, puhehäiriöiden ja muiden kielellisten ongelmien kuntoutusta. Lexia sisältää 93 erillistä harjoitusohjelmaa.

Muita apuvälineitä ja -keinoja. Tekstin lukeminen joko värilliseltä paperilta tai värillisen kalvon läpi helpottaa monia tekstin lukemisessa. Muistiinpanojen tekemistä voi pitää ajattelun ja muistin apuvälineenä. Kalenteriin kirjatut tapahtumat helpottavat oman ajankäytön suunnittelua ja hallintaa. Tehtävälistöihin voi kirjata tärkeät tekemättömät työt ja seurata niiden edistymistä. Puhelimen ja sähköpostin merkkiäänät muistuttavat tärkeistä tapahtumista. Lisätietoa apuvälineistä löytyy Erilaisten oppijoiden liiton julkaisemasta teoksesta Apuvälineitä erilaisen oppijan arkeen (2010).

Apuvälineitä:

- Värilliset lukukalvot.
- Sanakirjat (myös sähköiset).
- Värikoodien käyttö (esimerkiksi kansioissa).
- Nauhurin käyttö esimerkiksi kokouksissa.
- Puhuva laskin.
- Skanneri tiedonkäsittelyn avuksi.
- Skannaava kynä, joka kääntää tekstiä ja ääntää sanoja.
- Viivakoodin lukija sähköiseen laskujen maksuun.
- Hexolet-kielenkääntäjä auttaa esim. matkoilla.
- Sanelin.

Apuvälinetarpeen arviointi ja kustannukset.

Apuvälineiden hankkimiseen ja kustantamiseen voi saada avustusta apuvälinetarpeen arvioinnin kautta. Arviointia varten tarvitaan lukilausunnon perusteella kirjoitettu lääkärin lähete esimerkiksi tietotekniikka - tai apuvälinekeskukseen. Usein apuvälineitä on myös mahdollista lainata. Tietotekniikka- ja apuvälinekeskuksia on suomalaisten keskussairaaloiden yhteydessä kymmenkunta sekä muissa organisaatioissa muutama.

Apuvälineisiin on mahdollista hakea apurahaa Suomen vammaiskoulutuksen tukiyhdistyksestä. Lisäksi työvakuutuksen kautta voi saada apuvälineitä tai hankinnat voi mahdollisesti vähentää verotuksessa. Sosiaalitoimi, terveyskeskukset, yksityiset järjestöt, työvoimahallinto sekä Kela saattavat myös harkinnanvaraisesti tukea apuvälineiden hankkimisessa. Yhdenvertaisuuslain mukaisesti myös koulutuksen järjestäjällä ja työnantajalla on velvollisuus hankkia tarvittavat apuvälineet. Työnantajaa avustetaan apuvälineiden hankinnassa työolosuhteiden järjestelytuella, jota voi hakea työvoimahallinnosta.

Ryhmässä työstettäviä harjoituksia

Yksi keskeisistä sisällöistä ryhmämuotoisessa oppimisvalmennuksessa voi olla oppimistapojen moninaisuuden ja erilaisuuden näkyväksi tekeminen. Ryhmässä voidaan keskustella, kokeilla ja harjoitella erilaisia oppimisen tapoja ja -tyylejä sekä vertailla kokemuksia niiden toimivuudesta, samoin kuin sitä, miten tietoisesti ja ennalta valmistautuen voi omaa selviytymistä erilaisissa oppimisen tilanteissa vahvistaa.

Lukemisen hitaus ja luetun ymmärtämiseen liittyvät vaikeudet mainitaan useimmiten ryhmissä keskeisinä lukemista rajoittavina tekijöinä. Erilaisiin teksteihin tutustuminen ja lukemisinnostuksen lisääminen on yksi ryhmissä esiin tuotu tavoite oppimisvalmennukselle. Kirjastovierailut koetaan mielekkäinä, koska kirjastonhoitajalta saa asiantuntevaa opastusta esimerkiksi selkokirjoihin ja itseä kiinnostavan aihepiirin kirjoihin ja äänitteisiin. Oman kirjan lainaus voi jonkun kohdalla olla ensimmäinen pitkään aikaan. Ryhmien keskusteluissa välittyy tietoisuus siitä, että lukeminen voisi olla harrastus, työkalu ja ajattelun väline.

Erilaisiin lukemisen tapoihin voi perehtyä tiedollisesti ja ryhmässä tai parityönä tekstin avaamistehtäviä tehden. Erityisesti silmäilevän lukutavan harjoittelu ja äänikirjojen kuunteluun aktivointi ovat osoittautuneet käyttökelpoisiksi keinoiksi. Erilaisiin teksteihin ja lukutilanteissa tarvittaviin lukustrategioihin tutustumista voi opastaa ryhmänjäsenten omien ”viikon lukutekstien” avulla. Kerätyt päivälehtien lööpit, jutut tietystä temasta, kirjat ja kuunnellut tarinat voi esitellä suullisesti tai kirjallisesti muulle ryhmälle.

Kirjoittamisessa alkuun pääsemisen vaikeuksia voi tukea luovan kirjoittamisen harjoitusten avulla. Kirjoittaminen aloitetaan keskustelemalla valitusta aiheesta parin kanssa tai ryhmässä, yhdessä sanastoa ja tarvittavia tietoja kooten. Kirjoittamisen prosessia tukien ryhmässä on päädytty pieniin uskomattomiin tarinoihin, jotka ovat saaneet hämmästyntä ihailua niin kuulijoilta kuin tekijöiltä itseltäänkin. Kirjoitusten jatkoarjoituksia voi tehdä parin kanssa, minkä koetaan vähentävän kirjoittamiseen liittyviä pelkoja. Kannustavaa puhetta ja ryhmäläisten omia hyviksi koettuja käytäntöjä kannattaa kirjallisena koota yhteen.

Muistiinpanotapoja ja tiedon jäsentämisen malleja voi harjoitella ryhmässä ajatuskartan avulla. Pari voi valita yhteisen kiinnostavan artikkelin, jonka kumpikin lukee silmäillen ja työstää parityönä jäsentäen sen ajatuskartaksi. Parit esittelevät kukin omasta artikkelista saamansa käsityksen toisille, jolloin useampi artikkeli tulee alustettua kaikille. Erilaisten ryhmittelyjen ja muistia tukevien kuvien ja merkkien käytön harjoittelu tukee muistion teossa, luento- tai kirjallisuusmuistiinpanoissa.

Tietokoneella työskentelyn harjaannuttamiseksi voi internetissä tehdä tiedonhakuja, tutustua oppimista tukeviin sivustoihin ja valita itselle sopivia harjoitteita. Niiden soveltuvuutta on kiinnostavaa arvioida pienryhmissä keskustellen. Ryhmänjäsenet voivat olla hyvin eritasoisia tietoteknisiltä taidoiltaan. Tietokoneen aktiivisempaan ja monipuoliseen käytön opetteluun osa saattaa tarvita erillisen tietoteknisen kurssin käyntiä ja enemmän henkilökohtaista ohjausta. Monella lukivaikeuksisella on käydyistä ATK-kursseista jäänyt liian nopean etenemisen vuoksi osaamattomuuden tai oppimattomuuden kokemuksia.



7. Oppimisvaikeuden huomioiminen koulutuksessa

Oppimisvaikeus on hyvä huomioda jo koulutuksen suunnitteluvaiheessa ja koulutuspaikan valinnassa. Opiskeluväylästä riippumatta opiskelijan pitäisi saada tukea opiskeluunsa. Opiskelun esteettömyyttä voidaan edistää riittävillä ohjaus- ja neuvontapalveluilla, monipuolisella opetuksella sekä koe- ja opetustilanteiden erityisjärjestelyillä. Opetuksen esteettömyys hyödyttää kaikkia opiskelijoita. Esteettömyyskäytännöt samoin kuin ohjaus- ja neuvontapalvelutkin vaihtelevat eri oppilaitoksissa.

Tuen tarve on hyvä tuoda esille mahdollisimman aikaisessa vaiheessa. Oman oppilaitoksen toimintakäytäntöjä oppimisvaikeuden huomioimisessa kannattaa selvittää jo ennen opintojen alkua tai mahdollisia vaikeuksia. Monissa oppilaitoksissa toimii moniammatillinen opiskelijahuoltoryhmä. Sen tehtävänä on tukea opiskelijan hyvinvointia ja terveydenhuoltoa sekä auttaa häntä opintososiaalisissa pulmatilanteissa. Opinto-ohjaajilta, opintopsykologeilta, erityisopettajilta ja kuraattoreilta saa lyhytkestoista tukea opiskeluvaikeuksiin ja heiltä voi saada tukea henkilökohtaisen opiskelusuunnitelman teossa.

7. Oppimisvaikeuden huomioiminen koulutuksessa

Lukio-opinnot ja ylioppilastutkinto

Joissakin lukioissa järjestetään vapaavalintaisina kursseina erilaisia oppimista ja itsetuntoa tukevia, opiskelutekniikoita, muistia ja oppimisvaikeuksia huomioivia opintoja (Pääkkönen 2007). Sisällöiltään ne muistuttavat ryhmämuotoista oppimisvalmennusta. Samoin joissakin lukioissa on mahdollista saada henkilökohtaistakin erityisopettajan oppimisvalmennusta. Lukiossa erityistä tukea voidaan antaa opiskelijalle, joka tilapäisesti on jäänyt jälkeen opinnoissaan tai jonka opiskelun edellytykset ovat heikentyneet vamman, sairauden tai oppimisvaikeuden, kuten lukivaikeuksien vuoksi. Erityisen tuen tarvetta opiskelijalla voi olla myös mielenterveyteen tai elämänhallintaan liittyvien ongelmien takia.

Erityisopettajan, psykologin tai puheterapeutin oppimisvaikeutta koskevan lausunnon (ns. lukilausunto) pohjalta tehdään päätös tarvittavasta lukioaikaisesta tuesta ja erityisjärjestelyistä. Nämä kohdistuvat ensisijaisesti oppimisen ongelmiin sekä oppimisvalmiuksien ja itsetunnon vahvistamiseen. Opiskelija voi erityisjärjestelyjen lisäksi saada erityisopetusta, erilaisia opiskelijahuollon palveluita tai hänet voidaan ohjata käyttämään koulun ulkopuolisia palveluita.

Lukion oppimäärän voi halutessaan hajauttaa kolmelle tai neljälle vuodelle. Erityistä tukea tarvitseva opiskelija voi saada tähän vielä vuoden lisääaikaa. Aikuislukion voi suorittaa päivälukiota pienemmällä oppimäärällä tai opiskella yksittäisiä aineita. Erityisen tuen ja erityisjärjestelyjen tarpeen arviointi mahdollisimman varhain lukio-opintojen alussa tukee opiskelua. Erityisjärjestelyjä on myös tärkeää saada harjoitella jo ennen ylioppilaskokeita.

Tavallisimpia lukio-opintoihin ja ylioppilaskokeen suorittamiseen haettavia erityisjärjestelyjä:

- *Lisäaika kirjallisissa kokeissa (1-2 h).*
- *Pitkätaukoinen kielen kuullunymmärtämiskokeen äänite.*
- *Lisäaika kuullunymmärtämiskokeen lopussa.*
- *Vapautus optiseen vastauslomakkeeseen kirjoittamisesta.*
- *Vapautus äidinkielen esseekokeen puhtaaksi kirjoittamisesta mustekynällä.*
- *Tietokoneen tai muiden apuvälineiden käyttäminen koetilanteessa.*
- *Mahdollisuus rauhalliseen työtilaan tai muihin tilajärjestelyihin.*
- *Materiaali suuremmalla kirjasinkoolla.*

Ylioppilastutkinnossa oppimisvaikeus voidaan huomioida kahdella tapaa. Lievä oppimisvaikeus voidaan huomioida ainoastaan yhden oppiaineen kohdalla. Lukilausunnon pohjalta opiskelija voi saada enintään yhden arvosanan korotuksen silloin, kun pistemäärä sijoittuu riittävän lähelle ylempää arvosanaa.

Ylioppilaskoetilanteen erityisjärjestelyjen myöntämisen edellytyksenä on, että opiskelija on saanut lukilausunnon lisäksi lausunnon lukihäiriöstä myös erikoislääkäriltä. Erityisjärjestelyistä ei tule merkintää ylioppilastutkintotodistukseen. Ylioppilastutkintoa varten hankituissa todistuksissa kannattaa pyytää huomioimaan myös jatko-opiskeluun liittyvät tarpeet.

Muissakin oppilaitoksissa on mahdollista saada vastaavia erityisjärjestelyitä. Opiskelijan kannattaa yksilöllisesti neuvotella esimerkiksi ammattitutkinnon ja kokeiden vaihtoehtoisista suoritustavoista.

Ammatilliset opinnot

Ammatillisiin opintoihin voidaan opiskelijalle järjestää luitodistuksen perusteella lisätukea oppilaitokseen tai tutkinto voidaan suorittaa pelkillä näytöillä. Ammatillisissa oppilaitoksissa toimii useita eri nimikkeillä työskenteleviä opetuksesta ja ohjauksesta vastaavia henkilöitä. Heidän kanssaan opiskelija tekee henkilökohtaisen opiskelusuunnitelman. Suunnitelmaan kannattaa kirjata opiskeluun tarvittavat henkilökohtaiset ohjaus- ja tukijärjestelyt, arvioida valmistumisaikataulua sekä sopia tuen tarpeen säännöllisestä arvioinnista.

Henkilökohtainen opetuksen järjestämistä koskeva suunnitelma (HOJKS) tehdään jokaiselle toisen asteen ammatillisissa opinnoissa opiskelevalle, jolla on erityisopetuspäätös. Tällöin koulutuksen järjestäjä saa päätöksen perusteella lisärahoitusta opetuksen erityisjärjestelyihin.

Henkilökohtaistaminen aikuiskoulutuksessa tarkoittaa näyttötutkintoon tarvittavan opetuksen ja tukitoimien asiakaslähtöistä suunnittelua ja toteuttamista. Siinä otetaan huomioon oppimisvaikeuksista ja myös erilaisesta kulttuuri- ja kielitaustasta johtuvat erityistarpeet.

Oppisopimuskoulutus on yksi mahdollisuus hankkia ammatillinen koulutus tai syventää ammattitaitoaan. Opintoihin kuuluvat ammattiin kouluttautuminen työpaikalla sekä teoriaopinnot ammatillisessa oppilaitoksessa. Koulutukseen hakeudutaan ottamalla yhteyttä oppisopimustoimistoon tai työvoimatoimistoon ja suoraan työnantajaan.

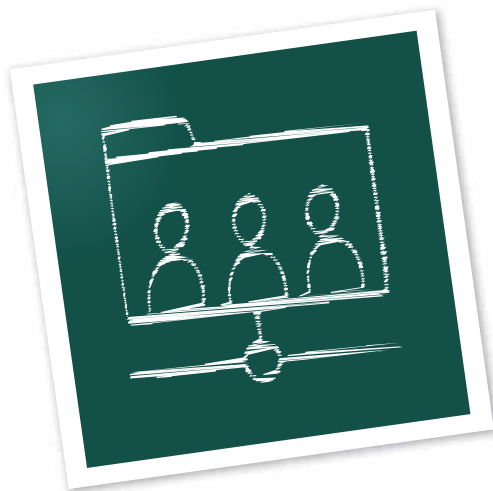
Vaikka oppisopimuskoulutuksen ajatellaan sopivan mieluummin käytännön työssä oppivalle, se voi olla vaativa koulutusmuoto. Teoriaopintojen suorittaminen ja samanaikaisesti työssä oppiminen

edellyttävät hyviä opiskelutaitoja ja itseohjautuvuutta. Se ei välttämättä ole paras vaihtoehto henkilölle, jolla on tavallista enemmän tarvetta ulkoiselle tuelle ja ohjannalle opiskelutaitojen, ajankäytön tai arjen hallinnassa.

Korkeakouluopinnot

Korkea-asteen opintojen valintakokeiden erityisjärjestelyitä ammattikorkeakouluissa ja yliopisto-opinnoissa haetaan yleensä vapaamuotoisella kirjallisella hakemuksella, joka osoitetaan hakutoimistolle. Hakemukseen tulee mahdollisesti liittää mukaan lukilausunto tai lääkärintodistus. Tämä kannattaa selvittää ajoissa oppilaitoksesta. Lausuntoa oppimisvaikeudesta tarvitaan useimmiten myös neuvoteltaessa vaihtoehtoisista opintojen suoritustavoista ja muista erityisjärjestelyistä kunkin kurssin ohjaajan kanssa. Tietoa ja materiaaleja korkeakoulutuksen tukikäytännöistä löytyy oppilaitosten kotisivustoilta ja esimerkiksi opetusministeriön rahoituksella toimineen Esteetön korkeakouluopiskelu -hankkeen sivustoilta.

Korkeakouluissa on usein nimetty yhteyshenkilö, joka vastaa tukea tarvitsevien opiskelijoiden asioista. Yhteyshenkilöltä voi tiedustella koulun esteettömyyskäytäntöjä.



8. Oppimisvaikeuksien huomioiminen työelämässä

Oppimisvaikeudet näkyvät työelämässä eri tavoin. Useimmiten vaikeudet liittyvät joihinkin tiettyihin työtehtäviin. Vaikeudet voivat tulla esiin erityisesti uudessa työssä tai muissa työelämän muutostilanteissa, joissa uusien työtapojen oppiminen voi olla hidasta tai työtehtävissä aletaan esimerkiksi edellyttää vieraan kielen käyttämistä. Myös ikääntyminen tuo uusia haasteita ja saattaa korostaa vaikeuksia. Erilaiset työjärjestelyt ja apuvälineet tukevat työssä jaksamista. Oman työn järjestämiseen voi usein itsekkin vaikuttaa.

Työtä voivat hidastaa ja vaikeuksia aiheuttaa muun muassa:

- työorganisaation tai työtehtävien muutokset
- työtehtävien suulliset ohjeet ja niiden muutokset
- muistioiden ja pöytäkirjojen kirjoittaminen
- kirjalliset, luettavat materiaalit ja ohjeet
- vieraan kielen käyttäminen
- kokoustilanteet

8. Oppimisvaikeuksien huomioiminen työelämässä

Työjärjestelyjen tarpeesta ja oppimisvaikeuksien huomioimisesta voidaan sopia työpaikalla työntekijän ja esimiehen kesken. Esimerkiksi kehityskeskustelut ovat yksi luonteva paikka keskustella työn tekemiseen liittyvistä haasteista, vahvuuksista, työolosuhteista ja tuen tarpeista. Työpaikoilla esimiehen lisäksi lähityöyhteisöllä on huomattava merkitys työhön ohjaamisen ja työviihtyvyyden lisäksi työtehtävien järjestelyjen yhteydessä.

Selkeät toimintamallit helpottavat työkykyasioista keskustelemista. Kaikilla työpaikoilla oppimisvaikeuksien huomioimiseen ei ole selkeitä hyviä käytäntöjä olemassa, joten työntekijä joutuu tapauskohtaisesti harkitsemaan, milloin ja kenelle kertoo oppimisvaikeuksiin liittyvistä tuen tarpeistaan. Monet oppimisvaikeuksiin liittyvät työjärjestelyt ovat kertaluonteisia ja hinnaltaan edullisia. Ohessa on kuvattu tavallisimpia työjärjestelyjä oppimisvaikeuksiin liittyen.

Yleisiä työjärjestelyjä:

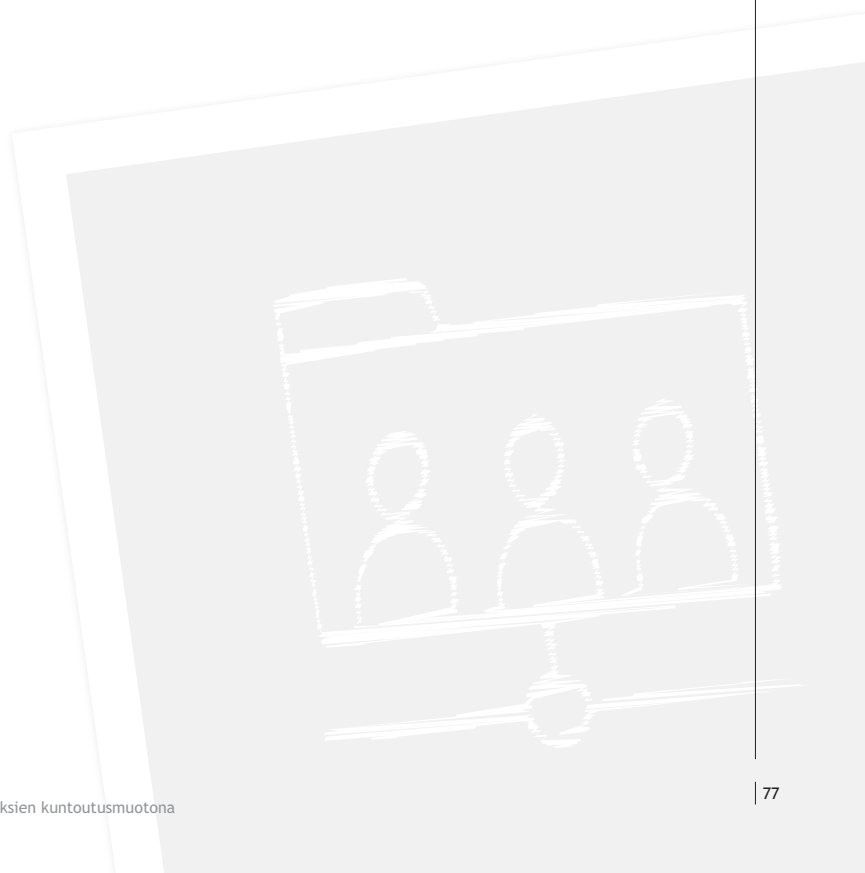
- Työtehtävien jakaminen pienempiin osiin.
- Työntekijälle sopiva ohjeistus (kirjallisesti, suullisesti tai näyttämällä).
- Työtehtävien uudelleenjärjestelyt (esim. vähemmän kirjallisia töitä).
- Riittävä aika kirjallisiin tehtäviin.
- Riittävä ja perusteellinen opastus uusiin tehtäviin.
- Mahdollisuus työskentelyyn ilman toistuvia keskeytyksiä (esim. puhelinajat).
- Joustavat työajat.

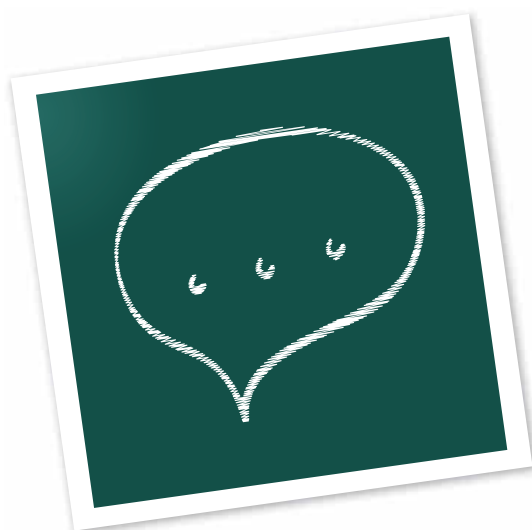
Työtilasuosituksia:

- Rauhallinen ja hyvin järjestetty työtila.
- Puheäänien häivyttäminen erityisesti avotoimistossa.
- Mahdollisuus käyttää kuulokkeita.
- Mahdollisuus tarvittaessa omaan työhuoneeseen.
- Tietokoneen sopivat asetukset.
- Apuvälineiden hyödyntäminen.

Pienet yritykset voivat hakea työhallinnolta työolosuhteiden järjestelytukea, jolla voidaan korvata vajaakuntoisen henkilön tarvitsemia välineitä tai työpaikan ulkoisiin olosuhteisiin tehtäviä muutoksia, jotka ovat välttämättömiä vajaakuntoisen työnteon kannalta. Tuella voidaan korvata myös toisen työntekijän antama apu vajaakuntoisen henkilön työssä selviytymisen parantamiseksi. **Lisätietoja: Työvoima- ja elinkeinotoimistot, www.mol.fi.**

Yhteistyö muiden ammattilaisten kanssa. Työterveydenhuolto ja kunnallinen terveydenhuolto ovat tahoja, joiden tulisi tunnistaa työkykyä tai opiskelua haittaavat oppimisvaikeudet. Tavoitteena oppimisvalmennuksen kehittämisessä olisi vakiinnuttaa tapoja tehdä yhteistyötä näiden kanssa työntekijän työkyvyn ja työyhteisön työhyvinvoinnin tukemiseksi. Silloin kun oppimisen ongelmat aiheuttavat työntekijälle stressiä, uupumista, ahdistuneisuutta, masennusta tai jännittyneisyydestä johtuvia fyysisiä oireita, hänen olisi hyvä kääntyä työterveyshuollon puoleen. Tosin aina työntekijä itsekään ei välttämättä osaa yhdistää oireitaan oppimisvaikeuksiin. Tällöin olisikin tärkeää, että työterveyshuollossa osattaisiin kysyä asiasta, tunnistaa aikuisten oppimisvaikeuksien piirteitä ja tarjota oikeanlaista tukea henkilölle. Työterveyshuollon kattavuudesta riippuen oppimisvaikeuksien neuropsykologiset tutkimukset ja joskus myös oppimisvalmennusta tai neuropsykologista kuntoutusta voidaan sisällyttää palvelun piiriin.





9. Oppimisvalmennuksen asiakaspalaute

Kehittämistyön tueksi oppimisvalmennuksesta kerättiin pienimuotoisesti välitöntä asiakaspalautetta (n=14). Välittömän palautteen ohella oppimisvalmennuksen asiakkailla toteutettiin seurantakysely ja yksilöhaastatteluja osana koko hankkeen arviointia (Korkeamäki ym. 2010).

Runasas kolmasosa (n=27) oppimisvalmennuksen asiakassuhteista oli lyhytkestoisia 1-2 kerran konsultaatiotapaamisia, yksi kolmasosa (n=19) lyhyitä 3-6 käyntikerran valmennusjaksoja ja loppuilla asiakkailla (n=21) 8-15 käyntikerran valmennusjaksoja. Välittömän palautteen perusteella valmennuskertojen määrän suhteen vastanneiden kokemukset vaihtelivat, sillä viidennes vastaajista oli eri mieltä siitä, että valmennuskertojen määrä oli riittävä. Samoin 39 prosenttia koki, että valmennuksen tiheys ei ollut sopiva. Valmennuskertojen tiheyteen vaikuttivat oppimisvalmentajan asiakkuuksien suuri määrä sekä asiakkaiden oma elämäntilanne ja jaksaminen. Kaikki palautteeseen vastanneet kokivat toiminnan lähteneen heidän omista tavoitteistaan.

Toimintamuodoista erittäin tärkeänä pidettiin oman oppimistyylin selvittämistä (86 %), keskustelua (79 %), perusopiskelutaitojen ja ajanhallinnan valmennusta (73 %) sekä apuvälineisiin tutustumista (67 %). Avoimissa vastauksissa tuotiin esille oppimisvalmennukseen liittyneitä tavoitteita, joita olivat muun muassa kokonaisuuksien hallinta, lukeminen ja kirjoittaminen sekä uudet opiskelutekniikat. Käytännön hyötyä oli saatu lukemiseen, tehtävien aloittamiseen ja arjen hallintaan. Oppimisvalmennuksen suhteen asiakkaiden kehittämisehdotuksia olivat tiiviimpi väli asiakaskäyntien välillä. Myös kompensoivien apuvälineiden hyödyntäminen mainittiin.

Yritimme etsiä uusia keinoja uusien asioiden oppimisessa. Opin parhaiten uusia asioita pieninä palasina, asia kerrallaan. Olen todennut tämän toimivan.

Tavoittelin uskallusta tehdä realistisia suunnitelmia ja apuvälineiden soveltumista työympäristöni. Tietoa millaista kuntoutusta on saatavilla. Apuvälineiden osalta asiat jäivät selkiytymättä. Jatkon suunnitteluun sain eväitä.

Että voi sitä oppia yli viisikymppisenäkin!

Oppimisvalmennukseen osallistuneiden yksilöhaastatteluissa (n=11) tuotiin esille, kuinka aikuiset pitivät omien opiskelu- ja kompensointitapojen läpikäymistä tärkeänä. Omien opiskelu- ja lukemistapojen muuttaminen aikuisena koettiin työlääksi. Oman haasteensa oppimisvalmennukseen tuovat aikuisten elämäntilanteet ja jaksaminen.

Kaksi haastateltua opiskelijaa kertoi, että oppilaitoksen ulkopuolisen erityisopettajan kanssa oli helpompi olla oma itsensä sekä jakaa oppimiseen liittyvät surut ja ilot. Opiskelijat kokivat, että oppilaitoksissa ei ollut useinkaan varattu tarpeeksi aikaa tukea tarvitseville opiskelijoille. Ulkopuolisen oppimisvalmentajan oli silti tärkeää tuntea oppilaitoksen käytännöt.

Jos oli jotain kivaa ni se oli kiva jakaa oppimisen saralla tai jos jotain oli huonosti tai joku kauhee kokemus, joku tällöinen ni se oli hyvä jakaa jonku semmosen kans joka oikeesti välittää ja on niinku kumminki tsemppaamassa ja sit niinku etittiin asioista valosia puolia ja sit hankalimmat tehtävät tai jotain muuta, ni saatiin vähän alkuun niitä. Kiva nähä et tekee tiukkaa erityisopettajallekin ymmärtää et mitä ne haluaa. (Nainen, 39 vuotta, yksilöhaastattelu.)

Opiskelijat olivat saaneet projektin oppimisvalmennuksen ohella tukea myös oppilaitoksestaan. Joidenkin asiakkaiden kanssa oli käyty yhteistyöpalaverissa oppilaitoksessa tai työpaikalla. Kaksi haastateltavaa piti todennäköisenä, että olisivat keskeyttäneet opintonsa, mikäli eivät olisi saaneet oppilaitoksen ulkopuolista tukea. Myös muilla omien voimien riittäminen mietittyä.

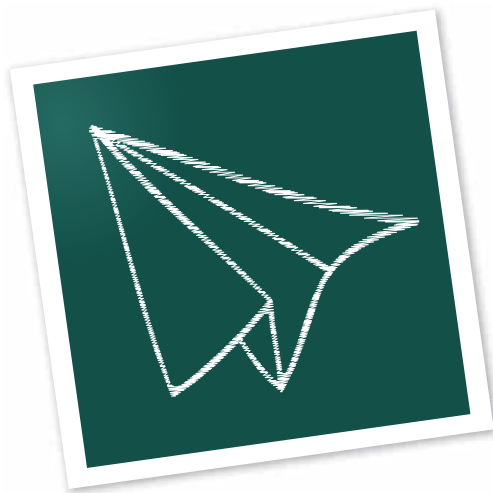
Mä olen paljon miettiny tätä projektii et oisinks mä koskaan voinu vastaavaa tehdä ihan omin päin tai sillain ni kyl mä oon päätyyny siihen että en. Et se voimavara ei ois lähteny ittestään koska just johtuen että ainaki mun tapauksessa tavallaan se henkisen kuormankin purkaminen siinä pohjaks on ollu tosi tärkeitä. Koska kylhän se mitä nyt oppimisesta muutenkin ymmärtää, niin kylhän se ei voi olla otollinen maaperä että sulla on todella heikko itsetunto jonku asian suhteen ja sitte se halukkuus just et ottaa vastaan ja torjua niitä asioita ni se et jos ne on ne sulut päällä tavallaan ni ei siitä sitte mitään meinaa oikeen tulla. (Nainen, 41 vuotta, yksilöhaastattelu.)

Muutaman asiakkaan kohdalla oppimisvalmennusta saattoi luonnehtia tuetun opiskelun malliksi, jossa oppimisvalmentaja tuki asiakasta opiskelupolun eri vaiheissa. Tällöin asiakkailla oli usein taustallaan aiemmin keskeytyneet opinnot. Tuki ei kuitenkaan hankkeen toiminta-ajasta johtuen ulottunut valmistumiseen asti.

Hankkeen asiakkaille tehtyyn seurantakyselyyn vastasi 39 oppimisvalmennukseen osallistunutta asiakasta. Vastanneista 84 prosenttia koki, että projektin toiminnalla oli ollut myönteistä vaikutusta omaan elämäntilanteeseen. Lähes 70 prosenttia vastaajista koki, että projektiin osallistumisella oli ollut myönteistä vaikutusta työssä jaksamiseen ja opinnoissa edistymiseen.

Yleisimpiä opiskelujärjestelyitä olivat lisäaika kokeeseen tai tehtävän suorittamiseen (33 %), vaihtoehtoiset suoritustavat opintojaksoilla (17 %) ja suullinen kuulustelu (17 %). Osalla oli ollut myös mahdollisuus rauhalliseen työtilaan ja tietokoneen hyödyntämiseen koetilanteessa. Työjärjestelyistä yleisimmät olivat mahdollisuus rauhalliseen työskentelytilaan (21 %) ja työaikajärjestelyt (21 %). Celia-kirjaston asiakkaaksi oli hakeutunut 71 prosenttia valmennusasiakkaista.

Oppimisvalmennukseen osallistuneet asiakkaat raportoivat muita useammin tehneensä muutoksia omiin opiskelu- ja työtapoihin sekä pitivät projektia erityisen hyödyllisenä ja tärkeänä välineenä työelämässä ja opiskeluissa eteenpäin pääsemiseksi (ks. Korkeamäki ym. 2010, 45).



10. Yhteenveto ja johtopäätöksiä

Opi oppimaan -hankkeessa kehitettiin aikuisten oppimisvaikeuksien kuntoutukseen oppimisvalmennuksen työmalli, joka sisältää sekä yksilö- että ryhmämuotoista ohjausta ja kuntoutusta. Oppimisvalmennus ja oppimisvalmentajan toimenkuva rakentui erityisopetuksen työnkuvan ja menetelmien sekä neuropsykologisen lähestymistavan pohjalta. Tavoite oli kehittää laaja-alainen ja suhteellisen lyhytkestoinen aikuisille soveltuva ohjausmalli oppimisen ongelmiin. Ryhmämuotoista oppimisvalmennusta kokeiltiin pienessä oppimisvalmennusryhmässä ja osana laajempaa lukikuntoutusryhmää sekä ammatillisen kuntoutuksen kurssia.

Oppaassa kuvataan oppimisvalmennuksen prosessia, alkaen oppimisvaikeuksien arviointikäytännöistä, valmennusprosessin keskeisiä sisältöjä sekä päätösvaihetta työskentelyn arviointieineen. Lisäksi tarkastellaan opiskeluun, työelämään ja apuvälineisiin liittyviä tukimahdollisuuksia. Oppaassa raportoidaan myös Opi oppimaan -hankkeessa toteutetun oppimisvalmennuksen arvioinnin tulokset.

Arvioinnin tuloksia

Yksilölliseen oppimisvalmennukseen osallistui Opi oppimaan -hankkeen aikana 67 asiakasta, joista erityisopettajan oppimisvalmennuksessa oli 55 asiakasta. Tavoitteena oli kehittää kestoaltaan lyhyttä, noin kymmenen tapaamiskerran kuntoutusta. Valmennusjaksojen pituus vaihteli 3-15 tapaamiskertaan asetettujen tavoitteiden, työskentelytavan, asiakkaan toiveiden ja elämäntilanteen mukaan. Runtas

10. Yhteenveto ja johtopäätöksiä

kolmasosa (27 asiakasta) ohjauksista oli lyhyitä 1-3 tapaamiskerran konsultaatioita. Varsinaiset oppimisvalmennukset jakautuivat pidempiin valmennusjaksoihin (6-15 tapaamiskertaa, 21 asiakasta) ja lyhyempiin 3-5 kerran ohjauksellisiin tapaamisiin (19 asiakasta). Käyntien kestot vaihtelivat puolestatoista tunnista kahteen tuntiin. Tapaamisten tiheydet vaihtelivat samoin huomattavasti pääosin asiakkaiden tarpeista ja tilanteista riippuen.

Oppimisvalmennuksen asiakkaista miehiä oli runsas kolmasosa, mikä oli hieman enemmän kuin hankkeen koko asiakaskunnassa. Vastoin ennako-oletusta valmennuksen asiakkaista noin puolet oli työssäkäyjiä, mikä kertoo myös heidän tuentarpeistaan opiskelijoiden ohella. Itse koetuissa vaikeuksissa korostuivat samat alueet - vieraat kielet, muistaminen, laskeminen ja keskittyminen - kuin koko asiakasjoukossa. Valmennukseen osallistuneet naiset raportoivat miehiä selvästi useammin vaikeuksia matematiikassa. Hankkeelta asiakkaat toivoivat pääasiassa tietoa omista oppimisvalmiuksistaan ja -tyyleistään (82 %) sekä oman oppimisvaikeuden selvittämistä (76 %). Lisäksi he toivovat konkreettisia neuvoja ja harjoituksia tiettyihin ongelmiin (73 %).

Asiakailta kerättiin palautetta pienimuotoisesti välittömästi (n=14) sekä seurantakyselyn (n=39) ja yksilöhaastattelujen kautta osana koko hankkeen arviointia (Korkeamäki ym. 2010). Välittömän palautteen perusteella oppimisvalmennuksessa pidettiin erittäin tärkeänä oman oppimistyylin selvittämistä (86 %), keskustelua (79 %), perusopiskelutaitojen ja ajanhallinnan valmennusta (73 %) sekä apuvälineisiin tutustumista (67 %). Käytännön hyötyä oli saatu lukemiseen, tehtävien aloittamiseen ja arjen hallintaan.

Osa asiakkaista olisi toivonut tiheämpiä tapaamisvälejä ja useampia valmennuskertoja, kuin mihin käytännössä oli mahdollisuuksia. Valmennuskertojen tiheyteen vaikuttivat oppimisvalmentajan asiakkuuksien suuri määrä sekä asiakkaiden omat elämäntilanteet ja jaksaminen. Toisaalta joidenkin valmennettavien kohdalla käyntimäärältään lyhytkin tai harvajaksoisesti toteutettu interventio osoittautui hyvin toimivaksi. Motivoituneella aikuisella on kykyä työstää asioita myös itsenäisesti tapaamisten välillä, kun valmennustapaamiset ovat kannustavia ja tukevat prosessin jatkumista ongelmakohdissa. Jos oppimisvaikeuksien oheen on kasautunut paljon psyykkisiä seurannaisvaikutuksia, kuten itsetunnon kolhuja ja jopa pelkoa opiskelua kohtaan, vaatii näiden käsittely aikaa. Kuntoutustapaamisten harvajaksoisuus antaa tilaa oppimiseen kiinnipääsyn prosessille. Toisaalta aikaa saatetaan tarvita myös prosessin ”jälkihoidolle”, eli tukea ei pitäisi lopettaa liian aikaisin. Hyvin käynnistyneessä oppimisprosessissakin saattaa ilmaantua välillä tilanteita, joihin voi kaivata tukea ja jotka ilman sopivaa tukea saattaisivat kaataa hyvin alkaneen työskentelyn.

Valtaosa seurantakyselyyn vastanneista (84 %) koki, että projektin toiminnalla oli ollut myönteistä vaikutusta omaan elämäntilanteeseen, esimerkiksi työssä jaksamiseen ja opinnoissa edistymiseen

(lähes 70 %). Celia -kirjaston asiakkaaksi oli hakeutunut 71 prosenttia vastaajista. Valmennukseen osallistuneet raportoivat muita useammin tehneensä muutoksia omiin opiskelu- ja työtapoihin sekä pitivät projektia erityisen hyödyllisenä ja tärkeänä välineenä työelämässä ja opiskeluissa eteenpäin pääsemiseksi (Korkeamäki ym. 2010, 45). Yleisimpiä opiskelujärjestelyitä olivat lisäaika kokeeseen tai tehtävän suorittamiseen, vaihtoehtoiset suoritustavat opintojaksoilla ja suullinen kuulustelu. Osalla oli ollut myös mahdollisuus rauhalliseen työtilaan ja tietokoneen hyödyntämiseen koetilanteessa. Työjärjestelyissä korostuivat rauhallisen työskentelytilan lisäksi myös työaikajärjestelyt.

Yksilöllisyys valmennuksen lähtökohtana

Oppimisvalmennuksen kokemukset vahvistavat käsityksiä oppimisvaikeuksien elämänikäisistä vaikutuksista. Niiden koettiin aiheuttaneen aikuisenakin haasteita, mutta opettaneen myös luovuutta ja selviytymiskeinoja. Ohjauksen ja tuen saantiin tulisikin olla mahdollisuus läpi elämän. Lapsena todettu vaikeus näyttäytyy usein aikuisuudessa hieman erilaisena ja sen vuoksi oppimisvaikeuksien arviointi on tarpeen aikuisena uudelleen. Ajantasaisella arvioinnilla voi olla tärkeä merkitys henkilön kuntoutuksessa, ammatinvalinnassa ja opinnoissa tai työssä selviytymisessä. Hanke osoitti, että asiakkaan taustahistorian ja nykyisen toimintakyvyn selvittely on keskeisen tärkeää, kun halutaan tarkentaa, mitkä tuet ja avut ovat kaikkein hyödyllisimpiä.

Oppimisvaikeuksien selvittämisen ohella merkityksellistä on omien oppimisen vahvuuksien tiedostaminen. Niiden avulla voi tukea omaa selviytymistä tilanteessa, jossa opettamisen tapaan tai oppimisympäristöön ei itse muutoin voi vaikuttaa. Kuntoutumisen ja oppimisen edellytykset ovat sitä paremmat, mitä tietoisempi kuntoutuja on omista vahvuuksistaan, mutta myös tuen tarpeestaan. Silloin hän osaa esittää itseään tukevia ja rakentavia parannusehdotuksia eri oppimistilanteissa.

Aikuinen motivoituu ennen kaikkea omista lähtökohdistaan asettamaan tavoitteita ja työskentelemään niiden saavuttamiseksi. Valmennuksen pohjaksi laaditaan yksilöllinen oppimissuunnitelma, johon sisältyy tieto oppimisvaikeuksista, yksilöllisistä tavoitteista, prosessin etenemisestä ja tarvittavasta tuesta. Aikuinen on usein hyvin motivoitunut harjoittelemaan ja vahvistamaan taitojaan sekä kehittämään kompensoivia tapoja. Koska aikuisten elämäntilanteet ja tuen tarpeet ovat hyvin erilaisia, tarvitaan monenlaisia tuen, ohjauksen ja kuntoutuksen muotoja.

Merkittävä osuus kehittämistyössä on ollut asiakkaiden omien hyvien työtapojen tunnistaminen ja niiden jalostaminen harjoitellen eteenpäin. Usein nämä asiakkaiden omista hyvistä käytännöistä kehitetyt toimintamallit ovat niitä, jotka helpoimmin jatkuvat asiakkaiden omatoimisessa työskentelyssä ja tuottavat välittömintä onnistumisen tunnetta. Uusien oppimistapojen löytäminen ja vakiinnuttaminen näyttäisi vaativan useampia tapaamiskertoja. Asiakkaan haastattelu, erilaisten työtapojen kokeilu ja arviointikeskustelut ovat valmennuksen oleellisia työkaluja ja sitä kautta

merkittäviä työkäytäntöjä. Lisäksi on oltava herkkä asiakkaan omien kiinnostuksen kohteiden suhteen ja rakennettava valmennus niin, että harjoitukset tehdään niiden asioiden avulla, jotka ovat asiakkaalle mieluisimpia tai muutoin mielekkäitä.

Valmennettavilla voi olla useampia diagnooseja, joiden mukaiset ongelmat saattavat osin peittää tai lisätä oppimisen vaikeuksia. Hankkeen asiakkaista yli 40 %:lla oli selkeitä mielenterveyden ongelmia oppimisvaikeuksien rinnalla. Jotkut asiakkaista kokivat niiden jopa osin aiheutuneen selvittämättömistä oppimisvaikeuksista. Pitkäaikainen stressi, uupumus, masennus ja voimakas lääkitys olivat voineet vaikuttaa laajasti kognitiiviseen suorituskapasiteettiin. Varsinaisesti mielenterveyden ongelmien hoitamiseksi edellytettiin samanaikaista hoitokontaktia muualla. Oppimisvalmennus ei ole mielenterveyden ongelmien hoitamista, mutta oppimisvaikeuden selvittäminen ja siinä kuntoutuminen voi olla merkittävä osa psyykkisen hyvinvoinnin kohentumista.

Yhteistyö asiakkaan läheisten toimijoiden kanssa on usein hedelmällistä. Yhteistyö voi olla tiedon antamista esimerkiksi läheisille, opettajille tai työterveyshuoltoon asiakkaan tilanteesta riippuen. Yhteisneuvottelulla lausuntoineen saattaa olla enemmän painoarvoa erityisjärjestelyjen aikaan saamiseksi kuin pelkästään asiakkaan omalla yhteydenotolla. Huomionarvoista on myös asiakkaan muualta kuin oppimisvalmennuksesta saama tuki. Esimerkiksi oma puoliso tai yleensäkin perhe voi omalla tuellaan vahvistaa asiakkaan kuntoutusprosessin onnistumista. Uskallus kertoa omista oppimisvaikeuksista lähipiirille on usein koettu hyväksi asiaksi.

Oppimisvalmentaja ammattilaisena

Oppimisvalmentajan tehtävänä on tukea asiakkaan kehittymistä oman oppimisensa tutkijaksi, asiantuntijaksi ja asianajajaksi. Itsetuntemuksen lisääntyminen ja onnistumiskokemusten rakentaminen yhteistyössä vahvistavat itsetuntoa. Onnistuneen kuntoutuksen merkkejä ovat riittävä motivaatio ja uskallus kokeilla uusia asioita sekä muuttaa omia käsityksiä ja toimintatapoja.

Opi oppimaan -hankkeessa oppimisvalmentaja ja psykologi pystyivät toteuttamaan ihanteellista yhteistyötä. Oppimisvalmentaja saattoi olla mukana jo psykologitutkimuksen palautekeskustelussa silloin, kun asiakkaalle suunniteltiin oppimisvalmennus -prosessin aloittamista tutkimusten jatkoksi. Tässä yhteisessä keskustelussa voitiin jo luoda valmennukselle lähtökohtia huomioiden sekä asiakkaan itse kokemat tarpeet että psykologitutkimuksessa esiin nousseet havainnot asiakkaan vahvuuksista ja toisaalta ongelmakoh dista. Itse kuntoutusprosessin toteuttaminen yhteistyössä psykologin kanssa tuntui myös hedelmälliseltä. Varsinkin haastavien asiakkaiden valmennusprosessissa oppimisvalmentajan ja psykologin välinen yhteistyö olisi erittäin suositeltavaa.

Oppimisvalmentajana voi toimia henkilö, jolla on vahva koulutus pohja kasvatus-, terveys- tai sosiaalialan ammattilaisena ja koulutusta oppimiseen ja oppimisvaikeuksiin liittyvissä asioissa ja niiden arvioinnissa. Asiantuntijuuden lisäksi valmentajan tulee hallita monipuolisia ohjaus- ja opetusmenetelmiä niin yksilö- kuin ryhmätyöskentelyssä. Työ edellyttää näkemystä kuntoutuksen periaatteista ja sitoutumista sekä eri-ikäisten että erilaisissa elämän murrosvaiheissa tukea tarvitsevien tilanteisiin.

Osa ongelmista on samankaltaisia eri asiakasryhmillä, mutta osa oppimiseen liittyvistä haasteista monien epäonnistumiskokemusten tai psyykkisten kriisivaiheiden jälkeen vaatii enemmän kuuntelua kuin ohjausta parempiin suoriutuksiin. Erityisesti näissä tilanteissa yksilön kuntoutumisen kannalta on tärkeitä sekä lähiyhteisön että työyhteisön kanssa toimiminen. Tarvittaessa työtapaan voi kuulua moniammatillista yhteistyötä sosiaali- tai terveystoimen, oppilaitoksen opiskelijahuollon tai työterveyshuollon työntekijöiden kanssa.

Johtopäätöksiä

Oppimisvaikeuksiin liittyvän syrjäytymisriskin takia on tärkeitä, että oppimisvaikeudet ja niiden luonne tunnistetaan ajoissa ja niihin reagoidaan. Kuntoutuksen tulokset ovat usein parempia, jos ongelmat tunnistetaan ja niihin saadaan tukea mahdollisimman varhain. Kuitenkin myös aikuisten oppimisvaikeuksia voidaan kuntoutustoimenpiteillä lievittää ja tarvittaessa oppimisvalmennus tulisi liittää osaksi asiakkaan kuntoutussuunnitelmaa. Oppimisvaikeuksien selvittely, tutkimus ja suhteellisen lyhytkin kuntoutus näyttävät voivan helpottaa aikuisen elämää huomattavasti, kohottaa itsetuntoa sekä lisätä olennaisesti opiskelussa ja työelämässä selviytymisen mahdollisuuksia.

Saatujen kokemusten pohjalta voidaan todeta, että oppimisvalmennus tarjoaa hyödyllisen uuden työkalun aikuisten oppimisvaikeuksien kuntoutukseen myös työssäkäyville tai sinne pyrkiville perinteisen opiskelijaryhmän lisäksi. Oppimisvaikeuksien tunnistamisen lisäksi aikuisille on tärkeitä voida keskustella ja pohtia vaikeuksien merkitystä omassa elämässään ja oppimisen tilanteissaan sekä saada näistä johtuviin selviytymisen haasteisiin asiantuntevaa ohjausta, valmennusta ja kuntoutusta.

Oppimisvalmennus sopii toteutettavaksi sekä yksilö- että ryhmämuotoisena. Yksilötyössä voidaan paneutua selkeämmin kunkin yksilöllisiin tavoitteisiin ja harjoitella omia selviytymisen keinoja. Ryhmätoiminnassa merkittävintä on ehkä keskinäisen vertaistuen ja oppimisvaikeuksiin liittyvien kokemusten jakaminen ja toisaalta tiedon saaminen. Nämä tekijät saattavat korostua erityisesti niillä aikuisilla, jotka ovat vasta aikuisena tunnistaneet omat oppimisvaikeutensa tai joilla oppimisen vaikeuksiin liittyy erityisen paljon ikäviä itsetuntoa ja mielensterveyttä haavoittavia

kokemuksia. Oppimisvalmennus ryhmässä voi tarjota tilaisuuden henkilölle reflektoida oppimiseen itse tuottamiaan ideoita ja saada niistä palautetta niin toisilta ryhmänjäseniltä kuin ammattilaiseltakin. Asiakkaan aktiivinen rooli on olennainen tekijä oppimisvalmennuksen onnistumisessa.

Suomalaisesta kuntoutusjärjestelmästä on puuttunut lähes kokonaan aikuisten oppimisvaikeuksiin paneutuva kuntoutus. Saatujen kokemusten pohjalta oppimisvalmennus voi tarjota moneen tilanteeseen ja toimintaympäristöön sopivan ja tehokkaan tukimenetelmän aikuisten oppimisen ongelmiin. Kokemukset esimerkiksi Kelan ammatillisilta kuntoutuskursseilta osoittavat, että menetelmä sopii joustavasti toteutettuna tukemaan erilaisista syistä johtuvia vaikeuksia oppimisessa. Uusia sovellutusalueita oppimisvalmennukselle voisivat olla työelämän haasteissa ja murroskohdissa tarjottava valmennustuki, pitkältä sairauslomalta paluuseen liittyvä tuki, mielenterveyden ongelmiin, laaja-alaisiin oppimisvaikeuksiin tai maahanmuuttajien ongelmiin liittyvät tuetun opiskelun tai tuetun työn mallit sekä monenlainen vapaan sivistystyön puitteissa tarjottava oppimisen valmennus.

Lähteet

- Ahonen T & Haapasalo S (2008). Oppimisvaikeudet. Teoksessa P Rissanen, T Kallaranta & A Suikkanen (toim.) Kuntoutus. Helsinki: Duodecim.
- Apuvälineitä erilaisen oppijan arkeen (2010). Äänikirjasta älykynään, läppäristä lankakerään, nauhurista navigaattoriin. Helsinki: Erilaisten oppijoiden liitto.
- Geary D (2004). Mathematics and learning disabilities. Journal of Learning disabilities, 37(1), 4-15.
- Gross-Tsur V, Manor O & Shalev R (1996). Developmental dyscalculia: prevalence and demographic features. Developmental Medicine and Child Neurology, 38, 25-33.
- Haapasalo S & Korkeamäki J (toim.) (2009). Kuntoutuspalveluita aikuisten oppimisvaikeuksiin. Opi oppimaan -hankkeen väliraportti. Helsinki: Kuntoutussäätiön työselosteita 38/2009.
- Haapasalo S & Salomäki J (2000) ”On kuin kivi olisi vierähtänyt sydämeltä.” Kokemuksia aikuisten erilaisten oppijoiden ryhmäkuntoutuksesta. Helsinki: Kuntoutussäätiön tutkimuksia 64/2000.
- Hakala L (2006). Oppimisvaikeudet ja niiden kartoitus ammattiopintojen alussa. Kuntoutus 2/2006, 22-35.
- Hakkarainen K, Lonka K & Lipponen L (2005). Tutkiva oppiminen. Järki, tunteet ja kulttuuri oppimisen sytyttäjänä. WSOY.
- Hirvihuhta H (2006). Coaching - valmenna ja sparraa menestykseen. Tammi.
- Holopainen L, Kairaluoma L, Nevala J, Ahonen T & Aro M (2004). Lukivaikeuksien seulontamenetelmä nuorille ja aikuisille. Niilo Mäki Instituutti, Jyväskylän yliopistopaino.
- Holopainen L & Savolainen H (2005). Erityisopetus ja oppimisvaikeudet. Teoksessa Korkeakoski E (toim.) Koulutuksen perusturva ja oppimisen tuki perusopetuksessa. Syventävät artikkelit. Jyväskylä: Koulutuksen arviointineuvosto.
- Holopainen L & Savolainen H (2006). Lukivaikeudet ja koettu psyykinen hyvinvointi toisen asteen opintojen alussa. Kasvatus 37 (5), 463-474.
- Huhtala S (1999). ”Mä inhoon tätä matikkaa..” - Opiskelijan oma matematiikka oppimisvaikeuksien selittäjänä. Opetushallituksen monistesarja 3/99. Edita.

- Ilola H (2005). Työvoimapolitiisessa koulutuksessa opiskelevien oppimisvaikeudet. Teoksessa Oppimisen vaikeuksista oppimisen mahdollisuuksiin. Ohjauskäytäntö 1/2005. Työvoimaministeriö/Ammatinvalinnanohjaus, 17-20.
- Korkeamäki J (2010). Oppimisvaikeudet. Näkökulmia selviytymiseen. Helsinki: Kuntoutussäätiön tutkimuksia 83/2010.
- Korkeamäki J (2009). Projektin asiakkaat ja oppimisvaikeuksiin liittyvät kuntoutustarpeet. Teoksessa Haapasalo S & Korkeamäki J (toim.) Kuntoutuspalveluita aikuisten oppimisvaikeuksiin. Opi oppimaan -hankkeen väliraportti. Helsinki: Kuntoutussäätiön työselosteita 38/2009, 28-35.
- Korkeamäki J, Reuter A, Haapasalo S (2010). Aikuisten oppimisvaikeuksien tunnistaminen, arviointi ja kuntoutus. Opi oppimaan -hankkeen toimeenpano ja tulokset. Helsinki: Kuntoutussäätiön työselosteita 40/2010.
- Korkeila J & Tani P (2005) Tarkkaavuushäiriö aikuisiässä. Duodecim, 121, 153-60.
- Kuikka P, Salonen T & Niutanen S (2009). Lapsuuden oppimisvaikeuksista nuoruuden opiskelukykyyn. Vaikeiden oppimisvaikeuksien pudokkuusriski hallintaan neuropsykologisella osaamisella -hankkeen loppuraportti. <https://www.mit.jyu.fi/agora-center/esakan/xxx/Pudokkuus/PUDOKKUUSHALLINTAAN2008.htm>
- Lavikainen H, Koskinen S, Aro H, Kestilä L, Lyytinen H, Martelin T, Pensola T, Rahkonen O & Aromaa A (2006). Kouluvaikeuksien yleisyys ja yhteydet aikuisiän elämäntilanteeseen ja koettuun terveyteen. Yhteiskuntapolitiikka, 71, 402-410.
- Lindblom -Yläne S, Lonka K & Slotte V (2001). Aiotko opiskelijaksi? Edita.
- Malin A (2006). Suomessakin on heikkoja lukijoita. Teoksessa Leskelä L & Virtanen H (toim.) Toisin sanoen. Selkokielen teoriaa ja käytäntöä. Helsinki: Kehitysvammaliitto, 15-31.
- McLoughlin D, Leather C & Stringer P (2002). The adult dyslexic. Interventions and outcomes. London: Whurr.
- Mikkola A-M, Koskela L, Haapamäki-Niemi H, Julin A, Kauppinen A, Nuolijärvi P & Valkonen K (2003). Käsikirja. Äidinkieli ja kirjallisuus. WSOY.
- Moilanen K (2002). Yli esteiden. Oppimisvaikeudet ja vieraat kielet. Tammi.
- Nevala J, Kairaluoma L, Ahonen T, Aro M & Holopainen L (2006). Lukemis- ja kirjoittamistaitojen yksilötestistö nuorille ja aikuisille. Niilo Mäki Instituutti, Siirtopaino, Jyväskylä.
- Nukari J (2010). Aikuisten oppimisvaikeuksien psykologinen arviointi. Kuntoutussäätiön työselosteita 39/2010. Helsinki: Kuntoutussäätiö.
- Numminen H (2006). Muisti ja lukeminen. Teoksessa Leskelä L & Virtanen H (toim.) Toisin sanoen. Selkokielen teoriaa ja käytäntöä. Helsinki: Kehitysvammaliitto, 32-36.

- Oma oppimisvalmentaja (2010). Työkirja oppimisvaikeuksien kanssa selviytymiseen. Opi oppimaan -hanke. Helsinki: Kuntoutussäätiö.
- Pääkkönen R (2005). Erityisopetusta lukiolaisillekin? Teoksessa Korkeakoski E (toim.) Koulutuksen perusturva ja oppimisen tuki perusopetuksessa. Osaraportti 3. Syventävät artikkelit. Jyväskylä: Koulutuksen arviointineuvosto.
- Riddick B, Sterling C, Farmer M & Morgan S (1999). Self-esteem and anxiety in the educational histories of adult dyslexic students. *Dyslexia*, 5, 227-48.
- Ringom B (1995) Opi oppimaan. TaPo Oy.
- Räsänen P (2004). RMat Laskutaidon testi 9-12-vuotiaille. Niilo Mäki Instituutti, Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä.
- Saarelainen A-L & Haapasalo S (toim.)(2010). Ryhmästä voimaa aikuisten oppimisvaikeuksiin. Opi oppimaan hankkeen opas. Helsinki: Kuntoutussäätiö.
- Saarelainen A-L, Haapasalo S & Mikola S (2010). Oppimisvaikeuksien huomioiminen asiakkaan ohjauksessa. Tietoa aikuisen asiakkaan oppimisvaikeuden tunnistamisesta ja jatko-ohjauksesta. Opi oppimaan - hankkeen opas. Helsinki:Kuntoutussäätiö.
- Salo H (2006). Lukivaikeus on sosiaalinen riski: lukemisen ja kirjoittamisen vaikeudet suomalailla miesvangeilla. Pro gradu -tutkielma, Turun yliopiston psykologian laitos.
- Seppälä H, Leskelä-Ranta A-E, Nikkanen H & Närhi V (2007). Laaja-alaiset oppimisvaikeudet. <http://verneri.net/yleis/tietopankki/diagnoosit/laaja-alaiset-oppimisvaikeudet.html>. 2.12.2009.
- Service E (2008). Mitä tutkimus kertoo vieraan kielen oppimisvaikeuksista. Teoksessa: L Kairaluoma, T Ahonen, M Aro, I Kakkuri, K Laakso, M Peltonen & K Wennström (toim.) Lukemalla ja tekemällä. Opettajan opas lukivaikeudesta ammatillisille oppilaitoksille. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti, 2008.
- Stakes (1999). Tautiluokitus ICD-10, 2. painos. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus.
- STM (2002). Kuntoutus selvonteko 2002. Valtioneuvoston selvonteko eduskunnalle. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2002:6. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Swanson H (1994). Short-term memory and working memory: Do both contribute to our understanding of academic achievement in children and adults with learning disabilities? *Journal of Learning Disabilities*, 27(1), 34-50.

- Tsatsanis K & Rourke B (2008). Syndrome of nonverbal learning disabilities in adults. Teoksessa: L Wolf, H Schreiber & J Wasserstein (toim.) Adult Learning Disorders: Contemporary issues (s.159-190). New York: Psychology Press.
- Tuominen (2007). Hoitamaton ADHD voi kymmenkertaistaa riskin joutua vankilaan, HS.fi Uutiset 28.11.2007
- Tukea ja palveluita nuorten ja aikuisten oppimisvaikeuksiin (2009). Opi oppimaan projekti. Kuntoutussäätiö, Helsinki.
- Työ ja terveys Suomessa (2006). Työterveyslaitos , Vammalan Kirjapaino Oy.
- Vinegard M (1994). A Revised adult dyslexia check list. Educare, 48, 21-23.

Liite 1. Oppimisvaikeuksien tunnistuslista ja tulkintaohje ammattilaisille

Ohessa on 22 kysymystä, jotka liittyvät lukivaikeuteen tai yleisemmin oppimisvaikeuksiin.

Kysymyslista on suuntaa-antava ja sen tarkoituksena on helpottaa oppimisvaikeuden tunnistamista. Merkitse rasti jokaiseen kysymykseen, johon vastaat kyllä.

Merkitse rasti jokaiseen kysymykseen, johon vastaat kyllä.

- ☐ 1. Onko lukemisesi hidasta?
- ☐ 2. Onko vieraiden sanojen lukeminen sinulle hankalaa?
- ☐ 3. Onko sinun vaikea muistaa lukemasi tekstin sisältöä?
- ☐ 4. Vältätkö lukemista?
- ☐ 5. Onko vieraiden kielten oppiminen ollut sinulle hankalaa?
- ☐ 6. Onko sinulla oikeinkirjoitusvirheitä?
- ☐ 7. Onko päässä laskeminen ilman apuvälineitä sinusta vaikeaa?
- ☐ 8. Onko sinun hankala seurata puhetta esimerkiksi isossa ryhmässä?
- ☐ 9. Onko sinun vaikea lausua pitkiä sanoja?
- ☐ 10. Onko sinusta vaikea ottaa vastaan puhelinviestejä ja välittää niitä eteenpäin?
- ☐ 11. Jos teet jotakin ja sinut keskeytetään, unohdatko mitä olit tekemässä?
- ☐ 12. Sekoitatko usein päivämäärät ja kellonajat niin, että tulet väärään aikaan tapaamisiin?
- ☐ 13. Onko sinusta vaikea muistaa sujuvasti kuukausien järjestys?
- ☐ 14. Onko sinusta vaikea luetella kuukausien nimet takaperin?
- ☐ 15. Menevätkö puhelinnumeron numerot helposti väärin kun valitset niitä?
- ☐ 16. Sattuuko sinulle usein huolimattomuusvirheitä?
- ☐ 17. Onko lomakkeiden täyttö sinusta hankalaa?
- ☐ 18. Onko sinun vaikea muistaa ihmisten nimiä, vaikka yrität painaa niitä mieleen?
- ☐ 19. Oliko kertotaulun oppiminen koulussa vaikeaa?
- ☐ 20. Sekoitatko usein oikean ja vasemman?
- ☐ 21. Onko asioiden kirjallinen ilmaisu sinulle hankalaa?
- ☐ 22. Onko kartan lukeminen tai uudessa paikassa perille löytäminen sinulle vaikeaa?

Tulkintaohje oppimisvaikeuksien tunnistuslistaa varten

Mitä useampaan kysymykseen henkilö on vastannut myönteisesti, sitä todennäköisemmin kysymyksessä voi olla lukivaikeus tai muu oppimisvaikeus. Myöntävä vastaus yli puoleen kysymyksistä antaa vahvat syyt epäillä selkeää oppimisvaikeutta. Vähäisempi myönteisten vastausten määrä ei kuitenkaan sulje pois oppimisvaikeuden mahdollisuutta, vaan voi viitata ehkä lievään oppimisvaikeuteen. Määrän lisäksi on hyvä laadullisesti tarkastella, minkälaisiin kysymyksiin myönteiset vastaukset on annettu. Opi oppimaan -hankkeen aineiston perusteella vaikuttaa siltä, että kysymykset 1, 2, 3, 5, 6, 8, 11, 16, 17, 18, 19, 21 liittyvät selkeimmin lukemisen erityisvaikeuksiin.

Oppimisvaikeuksilla tarkoitetaan tässä yhteydessä niin sanottuja erityisiä oppimisvaikeuksia, jotka ilmenevät henkilön lahjakkuuteen ja koulutustasoon nähden odottamattoman suurina vaikeuksina oppimisessa. Vaikeudet eivät tällöin selity muilla sairauksilla ja ne ovat taustaltaan kehityksellisiä.

Myönteisiä vastauksia tunnistuslistassa voi esiintyä myös muista syistä kuin kehityksellisistä eli synnynnäisistä oppimisvaikeuksista johtuen. Monesti esimerkiksi mielenterveyden ongelmat vaikuttavat oppimiseen ja voivat aiheuttaa vaikeuksia tunnistuslistassa esiintyvissä asioissa. Samoin erilaiset neurologiset sairaudet voivat vaikuttaa tiedonkäsittelyn toimintoihin ja aiheuttaa listassa kuvattujen ongelmien kaltaisia vaikeuksia.

Tärkeä erotteleva tekijä on oppimisvaikeuksien alkaminen jo lapsuudessa. Jos henkilöllä on lapsuudesta asti ilmennyt kehityksellinen oppimisvaikeus, sen piirteet voivat myöhempien mielenterveyden tai neurologisten sairauksien yhteydessä myös korostua. Erottelussa auttavat seuraavat lisäkysymykset, joihin myöntävästi vastaaminen vahvistaa kehityksellisen oppimisvaikeuden todennäköisyyttä:

- A.** Onko koulun alkuvaiheessa ilmennyt vaikeutta lukemaan tai kirjoittamaan oppimisessa?
(esim. lukemaan oppiminen muita hitaammin, kirjoitusvirheet)
- B.** Onko henkilö käynyt erityisluokkaa tai saanut erityisopetusta?
- C.** Onko lähisuvussa esiintynyt oppimisvaikeuksia?

Mikäli erityinen oppimisvaikeus näyttää todennäköiseltä tunnistuslistan ja edellä kuvattujen lisäkysymysten valossa, henkilön kanssa on syytä keskustella oppimisvaikeuden tarkemman tutkimuksen tarpeesta tai mahdollisuudesta. Osa aikuisista tiedostaa hyvin omat oppimisvaikeutensa, eivätkä koe tarvitsevänsä lisäpalveluita. Osa aikuisista puolestaan ei ole tietoisia omien selviytymisongelmiensa taustalla olevista oppimisvaikeuksista. Kokemuksen mukaan oppimisvaikeuksien tarkempi selvittäminen esimerkiksi neuropsykologisen tutkimuksen avulla voi tällöin selkeyttää tilannetta ja auttaa henkilöä löytämään itselleen parempia selviytymiskeinoja. Yleensä oppimisvaikeuksista tarvitaan todistus tai lausunto, jos on tarpeen saada erityisjärjestelyjä tai apuvälineitä opiskelussa tai työssä selviytymisen tueksi.

Liite 2. Mallipohja lukitodistuksesta opiskelijalle

Liite 5. Mallipohja lukitodistuksesta opiskelijalle

Nimi	Henkilötunnus
------	---------------

Onko tutkittava saanut lukihäiriöön erityisopetusta perusopetuksessa? ☐ kyllä ☐ ei
perusopetuksen jälkeisissä opinnoissa? ☐ kyllä ☐ ei
Onko ollut aiempia erityisjärjestelyjä? ☐ kyllä ☐ ei
Jos on, mitä? _____

Käytetyt tutkimusmenetelmät:

--

Tutkimuksen päätulokset:

--

Tutkimuksen suorittaja suosittelee seuraavia opiskeluun liittyviä erityisjärjestelyjä:

- ☐ Lisäaika kokeissa
- ☐ Mahdollisuus tehdä kokeet häiriöttömässä tilassa
- ☐ Mahdollisuus tietokoneen käyttöön koetilanteissa
- ☐ Mahdollisuus osaamisen osoittamiseen eri tavoin (esim. suulliset tentit)
- ☐ Luentomuistiinpanojen saaminen ennen luentoja
- ☐ Lisäaika kirjallisissa töissä
- ☐ Mahdollisuus lisäopetukseen seuraavissa aineissa _____
- ☐ Muuta, mitä _____

Päiväys	Tutkimuksen suorittaja:
Ammatti / toimiala ja nimen selvennös:	
Yhteystiedot:	

Liite 3. Mallipohja lukitodistuksesta työelämässä olevalle

Liite 6. Mallipohja lukitodistuksesta työelämässä olevalle

Nimi	Henkilötunnus
------	---------------

Käytetyt tutkimusmenetelmät:

--

Tutkimuksen päätulokset:

--

Tutkimuksen suorittaja suosittelee seuraavia työhön liittyvä erityisjärjestelyjä:

- ☐ Riittävä perehdytys uusiin työtehtäviin / työvälineisiin ym.
- ☐ Mahdollisuus työskennellä häiriöttömässä tilassa / ilman keskeytyksiä
- ☐ Mahdollisuus tarvittaessa tukeen kirjallisissa töissä
- ☐ Mahdollisuus töiden uudelleen järjestelyyn oppimisvaikeudet huomioiden
- ☐ Toimeksiantojen saaminen tarvittaessa sekä suullisesti että kirjallisesti
- ☐ Seuraavien apuvälineiden/apuohjelmien hankkiminen: _____
- ☐ Muuta, mitä: _____

Päiväys	Tutkimuksen suorittaja:
Ammatti / toimiala ja nimen selvennös:	
Yhteystiedot:	

Liite 4: Esimerkki oppimispäiväkirjasta

Oppimispäiväkirjaan voit kirjata omaan oppimiseesi liittyviä ajatuksia, ideoita, kysymyksiä ja kokemuksia. Aluksi voit pohtia oppimistasi esimerkiksi alla olevien kysymysten avulla. Myöhemmin voit jatkaa oman oppimispäiväkirjan kirjoittamista vapaamuotoisesti keskittyen kirjaamaan keskeisiksi kokemiasi huomioita. Ne auttavat sinua eteenpäin oman oppimisesi ohjaamisessa. Oppimispäiväkirjaa kannattaa kirjoittaa vaikka lyhyestikin, mutta mahdollisimman usein. Oman oppimisen pohtiminen ja siitä kirjoittaminen ainakin kerran viikossa tukee myös asioiden kertaamista ja vahvistaa oppimista.

Näiden oppimispäiväkirjan kysymysten pohjalta voidaan laatia myös oppimissopimus tukemaan tavoitetyöskentelyä valmennettavan kanssa.

Nimi: _____

Päiväys _____

Oppimisen aihe tai tavoite:

Mitä itselleni hyödyllistä olen oppinut?

Mitkä ovat vahvuuksiani oppimisessa ja mitä oppimistapoja käytin?

Oliko oppimistilanne (aika, paikka, oma vireys yms.) paras mahdollinen? Pystyinkö keskittymään hyvin? Onnistuiko ajankäytön suunnitelma? Jos ei, miten voisin järjestää oppimistilanteen paremmin?

Tarvitsenko vielä jotakin osaamista tavoitteeni saavuttamiseen?

Mistä haluaisin tietää enemmän? Mikä jäi epäselväksi?

Jos tarvitsen lisätukea, keneltä voin sitä pyytää?

Mikä kannustaa jatkamaan tai yrittämään uudestaan?

Miten voin soveltaa oppimaani työssä, opiskelussa tai muussa käytännön elämässä? /

Millaisia kokemuksia olen jo saanut? Miten voisin vielä parantaa tuloksiani?

Minkälaisia tunteita oppimiseen liittyi? Mikä oppimisessa innosti tai pelotti?

Olenko oppinut jotain uutta itsestäni? Miten voin hyödyntää sitä jatkossa?

Mistä tiedän, että olen saavuttanut tavoitteeni?

Miten kiitän ja palkitsen itseäni onnistumisesta?

Liite 5. Esimerkki oppimisvalmennusryhmän ohjelmasta

Esittäytyminen ja kurssin ohjelma

- Tutustumisharjoituksia. Nimimuistin tukeminen. Nimen alkukirjaimella harrastus tai mistä pitää: Riitta-Rokkari, Kaija-Kahvinjuoja.
- Kurssiohjelma, tavoitteita ja työtapoja.
- Kurssilaisten toiveita ja odotuksia.

Oppimisvaikeudet ja omat oppimiskokemukset

- Ryhmäsopimus yhteisistä toimintatavoista.
- Yksilölliset oppimissuunnitelmat.
- Oppimispäiväkirjan aloittaminen.

Erilaisia oppimistyyliä ja selviytymiskeinoja

- Oppimistapoja ja opiskelustrategioita.
- Oppimistyylien testauksia ja harjoitteita eri strategioiden avulla.

Äänikirjat ja muita apuvälineitä

- Harjoitusohjelmiin tutustuminen, puhetuki, sanaennustus.
- ATK-harjoitteita ja oppimista tukevia sivustoja.
- Celia -kirjaston jäsenyys.

Muisti ja muistaminen

- Muistin toiminta ja muististrategioita.
- Muistiharjoituksia ryhmässä ja parin kanssa.
- Ryhmän ehdotus yhteisen kuntoutukseen liittyvän lehtikolumnin kirjoittamisesta, aiheen alkupohdintaa.

Mistä on hyvät tekstit tehty?

- Luovan kirjoittamisen harjoituksia.
- Tekstin laatimisen prosessi.

Erilaisia lukemisen tapoja ja muistiinpanotekniikoita

- Mielikirjani tai viikon teksti.
- Tekstin avaamistehtäviä muistiin liittyvistä artikkeleista.
- Silmäilevän lukutaidon harjoituksia ja lyhyt yhteenveto parityönä.

Liite 5. Esimerkki valmennusryhmän ohjelmasta

Motivaatio ja ajanhallinta

- Tavoitteiden asettaminen.
- Omimmat työskentelytavat ja palkitseminen.
- Työpaikkahakemus ja haastattelun toiminnallinen harjoittelu.

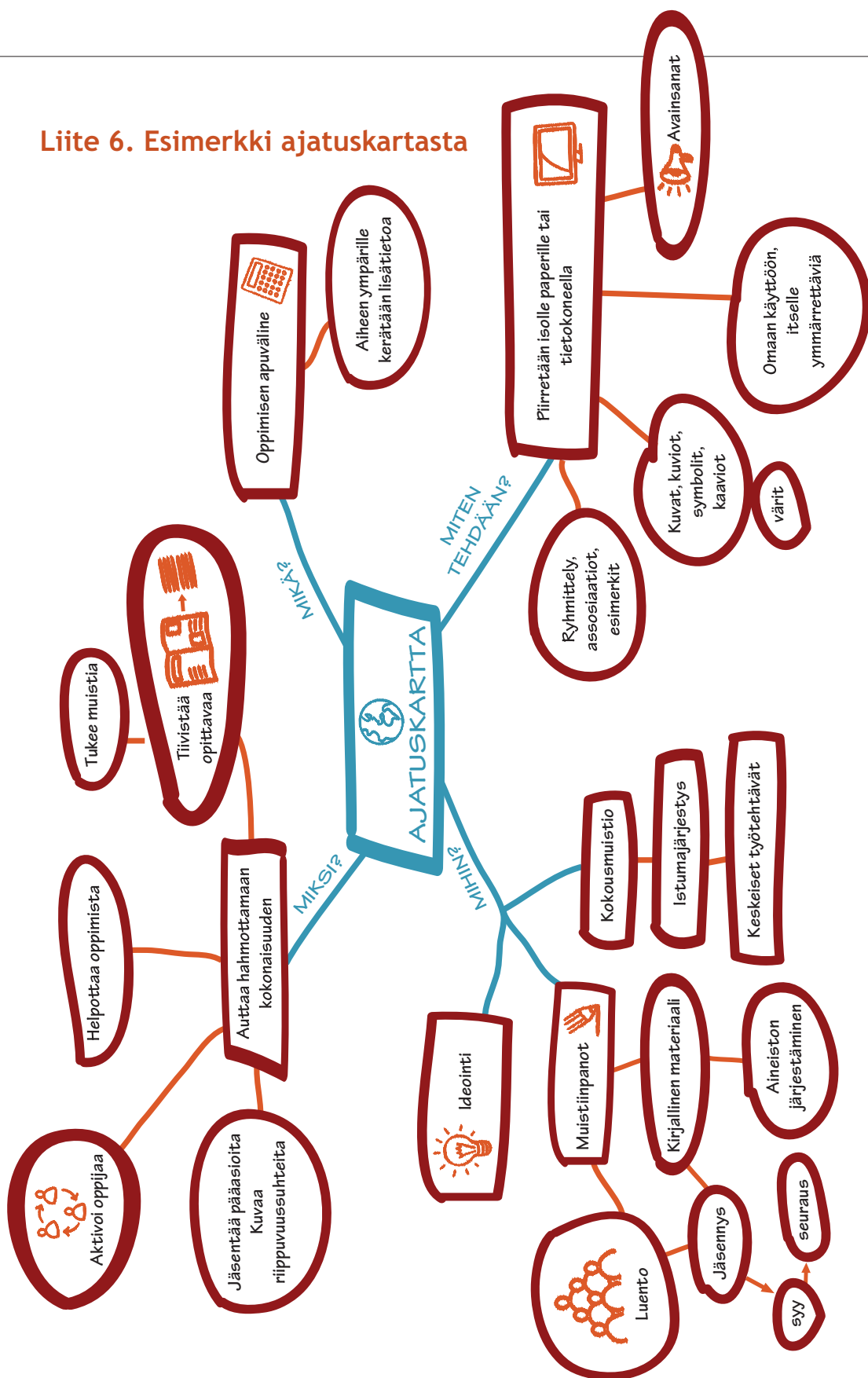
Aivojen hyvinvointi ja rentoutuminen

- Mielikuvaharjoitus ”minä onnistujana”.
- Fyysinen rentoutuminen.
- Lehtikolumnin viimeistely: ”Kuntoutuksen merkitys aikuisen oppimisvaikeuksissa”.

Loppuarviointi

- Keskustelu ja kirjallinen palaute.
- Omaehtoisten vierailukäyntien purku (itselle kiinnostava oppilaitos, Helsingin erilaiset oppijat ry).
- Yksilöllisen harjoittelun ja työskentelyn jatkumisen tuet.
- Seurantatapaamisen sopiminen 3-5 kuukauden päähän.

Liite 6. Esimerkki ajatuskartasta



Opi oppimaan -hankkeen julkaisut

- Reiterä-Paajanen Ulla ja Haapasalo Seija, Oppimisvalmennus aikuisten oppimisvaikeuksien kuntoutusmuotona. Opi oppimaan -hanke. Kuntoutussäätiö, Helsinki 2010.
- Korkeamäki Johanna, Reuter Anni ja Haapasalo Seija, Aikuisten oppimisvaikeuksien tunnistus, arviointi ja kuntoutus. Opi oppimaan -hankkeen toimeenpano ja tulokset. Kuntoutussäätiön työselosteita 40/2010.
- Saarelainen Anna-Leena ja Haapasalo Seija (toim.), Ryhmästä voimaa aikuisten oppimisvaikeuksiin. Opi oppimaan -hanke. Kuntoutussäätiö, Helsinki 2010.
- Korkeamäki Johanna, Aikuisten oppimisvaikeudet. Näkökulmia selviytymiseen. Kuntoutussäätiön tutkimuksia 83/2010.
- Saarelainen Anna-Leena, Haapasalo Seija & Mikola Susanna, Oppimisvaikeuksien huomioiminen asiakkaan ohjauksessa. Tietoa aikuisen asiakkaan oppimisvaikeuden tunnistamisesta ja jatko-ohjauksesta. Opi oppimaan -hanke. Kuntoutussäätiö, Helsinki 2010.
- Nukari, Johanna, Aikuisten oppimisvaikeuksien psykologinen arviointi. Kuntoutussäätiön työselosteita 39/2010.
- Oma oppimisvalmentaja. Työkirja oppimisvaikeuksien kanssa selviytymiseen. Opi oppimaan -hanke. Kuntoutussäätiö, Helsinki 2010.
- Tukea ja palveluita nuorten oppimisvaikeuksiin. Opi oppimaan -hanke. Kuntoutussäätiö, Helsinki 2010.
- Haapasalo Seija ja Korkeamäki Johanna (toim.), Kuntoutuspalveluita aikuisten oppimisvaikeuksiin. Opi oppimaan -projektin väliraportti. Kuntoutussäätiön työselosteita 38/2009.

Kaikki julkaisut löytyvät myös hankkeen verkkosivuilta:

www.opioppimaan.fi/materiaalit/raportit-ja-oppaat





Oppimisvalmennus aikuisten oppimisvaikeuksien kuntoutusmuotona

Oppimisvalmennuksen opas on tarkoitettu oppimisen ohjauksen ja kuntoutuksen tueksi kaikille ammattilaisille, kuntouttajille, kouluttajille ja ohjaajille, jotka työskentelevät nuorten ja aikuisten asiakkaidensa kanssa, joilla on oppimisvaikeuksia. Opas soveltuu käytettäväksi yhdessä aiemmin ilmestyneen Oma oppimisvalmentaja -työkirjan kanssa.

Oppaassa esitellään Opi oppimaan -hankkeessa (2006-2010) aikuisten oppimisvaikeuksiin kehitettyjä yksilö- ja ryhmävalmennuksen työmalleja. Oppaassa kuvataan oppimisvalmennuksen prosessia, oppimisvaikeuksien arviointikäytäntöjä, valmennusprosessin keskeisiä sisältöjä sekä päätösvaihetta työskentelyn arviointeineen. Lisäksi tarkastellaan opiskeluun, työelämään ja apuvälineisiin liittyviä tukimahdollisuuksia. Oppaassa raportoidaan myös hankkeen oppimisvalmennuskokeilujen kokemukset ja arviointitulokset. Työmallit soveltuvat käytettäväksi erilaisista syistä johtuviin oppimisen valmennuksen tarpeisiin, esimerkkinä mielenterveyskuntoutujat.

Opi oppimaan -hankkeessa on kehitetty kuntoutuspalveluita aikuisten ja nuorten oppimisvaikeuksiin osana Raha-automaattiyhdistyksen Oppimisvaikeusohjelmaa. Hankkeen oppaat ja muut julkaisut löytyvät: www.opioppimaan.fi.

Painopaikka: Yliopistopaino, Helsinki 2010
ISBN 978-952-5017-97-7 • ISBN 978-952-5017-98-4 (pdf)