

LUKKI -kansio



Avaimia luki-lukkoihin

Turun kristillisen opiston säätiö

2004

LUKKI *-kansio*

Avaimia luki-lukkoihin

Toimituskunta:

Mirja Halonen
Tytti Issakainen
Nina Lappeteläinen
Aija Lund
Timo Teräsahjo
Marjaana Utriainen
Outi Yli-Heikkilä

Kuvat:

Erkki Kiiski

Taitto:

Janne Peltonen

Turun kristillisen opiston säätiö
© Tekijät ja Turun kristillisen opiston säätiö
ISBN 951-
Painopaikka: Finepress Oy, Turku 2004



LUKKI-kansion käyttäjälle

Mikä on LUKKI-hanke?

LUKKI on hanke, jossa kokeillaan uudenlaista lukikuntoutusta ryhmissä.

LUKKI-hankkeen tavoitteena on lisätä lukitietoutta. Lisäksi lukikuntoutus halutaan tuoda sinne, missä tarjotaan ihmisille muitakin palveluja, kuten työttömien yhdistyksiin ja kansalaisopistoihin. LUKKI-ryhmät nivotaan osaksi palveluja. Kuntoutusryhmiä koostuu myös vankiloissa.

Millaista on LUKKI-lukikuntoutus?

Käsitykset lukikuntoutuksesta ovat muuttuneet viime vuosikymmeninä. Motivaatiokeskeisestä opetuksesta on siirrytty lukemisen ja kirjoittamisen prosessianalyysimalleihin.

LUKKI-lukikuntoutus edustaa kokonaisvaltaista ja monipuolista lukikuntoutusta. Siinä pyritään saamaan aikaan myönteinen asenne lukemiseen ja kirjoittamiseen. Tavoitteena on kohentaa itsetuntoa. Sen myötä avataan oppimisen lukkoja.

Mikä on LUKKI-ryhmä?

LUKKI-projektissa lukikuntoutus tapahtuu noin kymmenen hengen ryhmissä. Ryhmä kokoontuu noin neljän kuukauden ajan kerran viikossa kaksi tuntia kerrallaan (yhteensä 32 tuntia).

Lukki-ryhmät kokoontuvat eri toimipisteissä, muun muassa yhdistysten toimitiloissa, oppilaitoksissa ja vankiloissa.

LUKKI-ryhmään voivat osallistua nuoret ja aikuiset, jotka kokevat tarvitsevansa lukikuntoutusta.

Lukki-ryhmiä ohjaavat tutorit, ryhmän ohjaajat, jotka ovat saaneet koulutuksen tehtävänsä. Tutoreilla on työkalunaan tämä kansio sekä oheismateriaalina LUKKI-projektin tuottama kirja Oppimisen lukoista oppimisen avaimiin.

Miten käytät LUKKI-kansiota?

LUKKI-kansio antaa sisällöt LUKKI-lukikuntoutukselle.

Kansion sisältö on jaettu osioihin: itsensä tunteminen, lukivaikeuden tunnistaminen, vuorovaikutustaidot, aivojumppa ja oppiminen. Kukin osio jakaantuu kolmeen jaksoon. Kullakin tapaamiskerralla käydään läpi yksi jakso tutorin ohjauksella.

Osiot jaksoineen on järjestetty kansioon tekijöiden mukaan. Kansion jaksojen järjestystä voi muuttaa tarpeen mukaan tai valita vain itselle sopivat jaksot. Seuraavalla sivulla on ehdotus jaksojen järjestyksen muuttamiseksi.

Halutessasi voit käyttää LUKKI-kansiota myös itsenäisesti tai antaa sen asiakkaallesi itseopiskelumateriaaliksi.

LUKKI-kansiota ja kirjaa Oppimisen lukoista oppimisen avaimiin voit tilata Turun kristillisestä opistosta.

Perustietoja LUKKI-hankkeesta

Hankkeen toteutuksesta vastaa:

Turun kristillinen opisto
Lustokatu 7
20380 TURKU
puh. (02) 4123 500

Hankkeen kesto: 2002–2005

Hankkeen rahoittaja: Raha-automaattiyhdistys (RAY)

Esimerkki jaksojen järjestyksestä

Voit käsitellä kansion jaksoja muun muassa seuraavassa järjestyksessä:

1. Kansion käyttäjälle
2. Tutustun sinuun ja itseeni
3. Luki-vaikeus – minullako?
4. Jännitän, mutta vahvistan itseäni
5. Kohti onnistunutta oppimista
6. Havaitsen erot ja virheet
7. Missä minä nyt olen?
8. Opin kuuntelemaan
9. Tarkkuuteni kehittyy
10. Kohti sujuvaa lukemista
11. Tunnistan oman oppimistyylini?
12. Puhun eleillä
13. Miten hahmotan?
14. Kohti sujuvaa kirjoittamista
15. Muistan!
16. Katson tulevaisuuteen
17. Palautekeskustelu

Sisällys

I

Timo Teräsahjo

SINUKSI LUKIVAIKEUDEN KANSSA

Johdanto

Ryhmäläinen on asiantuntija	8
Tutor on luotsi	8
Harjoittelemme yhdessä	9

1. jakso

Tutustun sinuun ja itseeni	10
Mitä lukivaikeus merkitsee minulle?	10
Esimerkkiohjelma 1	10
Esimerkkiohjelma 2	11
Tehtävä 1: Kohtaaminen tilassa	11
Tehtävä 2: Minun kuvani	11
Tehtävä 3: Kuka sinä olet?	12
Tehtävä 4: Pallo kiertää	12
Tehtävä 5: Vertaus	12
Tehtävä 6: Lukivaikeus on historiaa	13

2. jakso

Missä minä nyt olen?	14
Minä elän arjessa itseni kanssa	14
Esimerkkiohjelma 1	14
Esimerkkiohjelma 2	15
Tehtävä 7: Jumpataan	15
Tehtävä 8: Kuviteltu pallo	15
Tehtävä 9: Kyllä	16
Tehtävä 10: Patsasmuovailu	16
Tehtävä 11: Hallitse elämäsi osia	17
Tehtävä 12: Kuvakollaasi elämänkentästä	17
Tehtävä 13: Nollasta kymmppiin	18

3. jakso

Katson tulevaisuuteen	19
Etsin elämän janalta omaa paikkaani	19
Esimerkkiohjelma 1	19
Esimerkkiohjelma 2	20
Tehtävä 14: Missä olet nyt?	20
Tehtävä 15: Mitä on edessä?	20
Tehtävä 16: Voimavarat ja energiarosvot	21
Tehtävä 17: Kuvakollaasi tulevaisuudesta	21

Tehtävä 18: Arvot	21
Tehtävä 19: Mielikuvamatka	22
Tehtävä 20: Palautekierros	22

II

Mirja Halonen LÖYDÄN ITSENI

Johdanto

Meitä on paljon 1

1. jakso

Lukivaikeus – minullako! 2

Tunnistan lukivaikeuden 2

Tehtävä 21: Huomaa hankaluudet 4

Tehtävä 22: Kesyä kynä! 5

Palautteen antaminen Kesyä kynä! -tehtävään 5

Keskustelu- ja lisämateriaalivinkit 6

2. jakso

Havaitsen erot ja virheet 7

Yhdistän kirjaimet, tavut ja sanat 7

Tehtävä 23: Kuuntele äänneitä 8

Tehtävä 24: Kuuntele vokaaleita 11

Tehtävä 25: Kuuntele konsonantteja 12

Keskustelu- ja lisämateriaalivinkit 13

3. jakso

Tarkkuuteni kehittyy 14

Arvioin, mitä olen oppinut 14

Tehtävä 26: Korjaa virheet 14

Tehtävä 27: Taivuta sanat 16

Keskustelu- ja lisämateriaalivinkit 17

III

Marjaana Utriainen OLEN OMA ITSENI

Johdanto

Olen olemassa – siis vuorovaikutun	1
Harjoittelen vuorovaikutusta	2
<i>1. jakso</i>	
Jännitän, mutta vahvistan itseäni	3
Esimerkkiohjelma	3
Tehtävä 28: Jännitystä!	4
Tehtävä 29: Tunne ympäristön vaikutus	4
Tehtävä 30: Itsetuntoa!	5
Kotitehtävä: Esittäytyminen – minun käyntikorttini	6
<i>2. jakso</i>	
Opin kuuntelemaan	7
Puolet viestinnästäni on kuuntelua	7
Esimerkkiohjelma	7
Tehtävä 31: Kuule!	7
Kotitehtävän purku: Esittäytyminen – minun käyntikorttini	8
Tehtävä 32: Kuulin, luulin -ilmiö	8
<i>3. jakso</i>	
Eleet puhuvat	10
Ele on äidinkieli	10
Opiskelen elekieltä	11
Esimerkkiohjelma	11
Tehtävä 33: Kerro se elein	12
Tehtävä 34: Ristiriita vai yhtäläisyys	12
Tehtävä 35: Sanat ja eleet	12
Lähdeluettelo	13

IV

Nina Lappeteläinen ANNAN AIVOILLE TÖITÄ

Johdanto

Opin koko keholla	1
Aivojumppa ja oppimisvaikeudet	1

1. jakso

Kohti onnistunutta oppimista	3
Keho auttaa ja estää minua	3
Esimerkkiohjelma	3
Tehtävä 36: Virittäydy kuvien avulla	4
Rakennan kehon hallintaa	5
Tehtävä 37: Ajattelumyssi	6
Tiivistä aivojompasta	7
Tehtävä 39: Aivojumppaharjoitus VIRE	7
Tehtävä 38: Pitääkö väite paikkansa?	7
Tehtävä 40: Aivojumppaharjoitus Pohjepumppu	9
Tehtävä 41: Palautekierros	10
Ankkuroin myönteisen tavoitteen	10
Tehtävä 42: Ankkuroin myönteisen asenteen	11
Kotitehtävä	12

2. jakso

Kohti sujuvaa lukemista	13
Luen sujuvasti silmilläni	13
Esimerkkiohjelma	14
Tehtävä 43: Aistit vireiksi	14
Tehtävä 44: Lukemisen tunne- ja taitojana	15
Tehtävä 45: Laiska kasi	16
Harjoittelun äänien erottelemista	16
Tehtävä 46: Tunnista äänet	17
Lisäharjoitukset	17
Kotitehtävä	17

3. jakso

Kohti sujuvaa kirjoittamista	18
Kirjoita kitkatta	18
Esimerkkiohjelma	19
Tehtävä 47: Aistihavainnot	19
Tehtävä 48: Aivojumppaharjoitus Elefantti	19
Tehtävä 49: Kasipeli	20
Tehtävä 50: Laadi miellekartta	22
Lisätehtävät	22
Lähteet	23

V

Mirja Halonen OPIN PAREMMIN

Johdanto

Voin opetella oppimaan 1

1. jakso

Tunnistan oman oppimistyyliäni 2

Mikä tyyli on minun? 2

Testi: Miten opin uutta? 3

Vastausten tulkinnat 4

Muutan ja tehostan oppimistyyliäni 4

Testi: Aivopuoliskot 5

Vastausavain 7

Keskustelu- ja lisämateriaalivinkit 7

2. jakso

Miten hahmotan? 8

Kuulen ja näen, mutta en hahmota 8

Harjoitus 1: Kirjaimet sekaisin 9

Harjoitus 2: Puuttuvat kirjaimet 10

Harjoitus 3: Kaksi kirjainta puuttuu 11

Harjoitus 4: Havaitse kuulemalla 12

Harjoitus 5: Toinen tavu 13

Harjoitus 6: Kolmas tavu 13

Harjoituksen 1 tarkistus: Kirjaimet sekaisin 14

Harjoituksen 2 tarkistus: Puuttuvat kirjaimet 15

Harjoituksen 3 tarkistus: Kaksi kirjainta puuttuu 16

Keskustelu- ja lisämateriaalivinkit 17

3. jakso

Muistan! 18

Käytän muistia oppimisessa 18

Harjoitus 7: Paikkamenetelmä 19

Harjoitus 8: Nimimenetelmä 19

Harjoitus 9: Numerot ja mielikuvat 19

Harjoitus 10: Ankkurointi 20

Harjoitus 11: Järjestyksen muistaminen 20

Keskustelu- ja lisämateriaalivinkit 22

Lähteet 23

VI

Timo Teräsahjo

SINUKSI LUKIVAIKEUDEN KANSSA

Ohjeita tutorille

Sinulle, tutor	1
Ryhmällä on yleisiä päämääriä	2
Ryhmällä on erityisiä päämääriä	4
Ryhmän työskentelyllä on sääntöjä	5
Ryhmä tarvitsee tilan	5
Lopuksi, tutor	6
Lähteet	7

Johdanto

Ryhmäläinen on asiantuntija

Kaikilla Lukki-ryhmään osallistuvilla on kokemusta siitä, millaista on elää arkielämää lukivaikeuden kanssa. Voikin sanoa, että Lukki-ryhmään osallistuvat muodostavat omanlaisensa asiantuntijaryhmän.

Lukki-ryhmällä on hallussaan kokemusperäistä tietoa aiheesta – tietoa siitä, millaista lukivaikeuden kanssa eläminen käytännössä on. He siis tietävät, mitä lukivaikeus arjessa merkitsee. Tämä on perin erilaista tietoa kuin esimerkiksi opettajien jakama asiapohjainen tieto aihepiiristä.

Osallistujien asiantuntemusta pyritään ottamaan huomioon Lukki-ryhmissä. Osallistujille tarjotaan mahdollisuus jakaa kokemuksiaan lukivaikeudesta.

Aiheesta voidaan keskustella vapaasti, mutta osio sisältää myös tehtäviä, joiden tekemisen myötä lukivaikeutta voidaan pohtia. Yhdessä voidaan miettiä, millaista lukivaikeuden kanssa eläminen on ollut ja

miten se on ehkä vaikuttanut elämään.

Sinuksi lukivaikeuden kanssa -osion keskeisenä tarkoituksena onkin, että jokaisella tarjoutuisi tilaisuus pysähtyä miettimään omia kokemuksia ja myös verrata niitä muiden vastaaviin. Samalla osallistujat voivat tukea toinen toistaan tilanteissa, joiden sujumista lukivaikeus on saattanut eriasteisesti hankaloittaa.

Osio sisältää edellisen lisäksi tehtäviä, jotka eivät samalla lailla kohdistu suoraan lukivaikeuteen. Osa näistä tehtävistä on tarkoitettu lähinnä ryhmän ”lämmittelyä” varten, osa toisiin tutustumisen helpottamiseksi.

Osio sisältää myös tehtäviä, joita voi kutsua yleisiä sosiaalisia taitoja, itseilmaisua ja elämänhallintaa tukeviksi harjoituksiksi. Näiden tehtävien myötä voidaan esimerkiksi pohtia omia voimavaroja ja jaksamista tai miettiä nykyisiä elämänhallinnan keinoja.

Tutor on luotsi

Kaikkien tehtävien käytön suhteen tutor toimii eräänlaisena luotsina. Hän ottaa käyttöön mielestään sopivia tehtäviä, nos-

taa esille keskustelunaiheita ja tekee kysymyksiä sekä huolehtii muutenkin ryhmän toimimisesta ja ihmisten hyvinvoinnista.

Tehtävät eivät siis ole tarkoitettu yksin tehtäviksi, vaan ryhmässä käytettäväksi.

Osallistujalla on tärkeä rooli kaikkien tehtävien onnistuneessa suorittamisessa. Niiden tekemisen mielekkyys riippuu viime kädessä ryhmäläisten aktiivisuudesta.

Aiheesta keskusteleminen ”hampaat irvessä” ei aja kenenkään etua. Mitä enemmässä määrin ryhmäläiset tulevat mukaan tutkivalla ja kiinnostuneella asenteella ja kanssaihmissä kunnioittaen, sitä todennäköisempää on, että ryhmätapaamisista muodostuu kaikille miellyttäviä hetkiä, joissa voi saada vertais-

tukea ja myös löytää itselleen jotain uutta.

Luonnollisesti on omasta valinnasta kiinni, millaisia asioita itse kukin haluaa tuoda ryhmässä esille ja millä tavoin haluaa osallistua keskusteluun. Ryhmässä voi halutessaan olla hiljaakin ja keskusteluun voi osallistua myös kuunnellen.

Koska keskustelun kohteena on aina osallistujien yksityinen elämä – olkoonkin että aiheet voivat olla täysin arkipäiväisiä – noudatetaan ryhmissä jo periaatteen tähden myös vaitiolo sääntöä. Jokaisen on voitava luottaa siihen, etteivät keskustelut leviä pitkin maailmaa.

Harjoittelemme yhdessä

Ryhmässä voidaan tehdä esimerkiksi seuraavanlaisia asioita:

- keskustella lukivaikeudesta ja kuntoutuksesta,
- tehdä itseilmaisua kehittäviä draamallisia harjoituksia,
- tehdä rentoutusharjoitus,
- tehdä erilaisia paperi- ja kynätehtäviä ja myös muita tehtäviä, joiden avulla voidaan selkiyttää lukivaikeuden merkitystä.

Tehtävät on jaettu kolmea tapaa- miskertaa varten. Kukin tapaa- minen kestää noin kaksi tuntia.

Jokaisen tapaamiskerran esitelyn aluksi kerrotaan lyhyesti tapaamiskerran yleisistä pää- määristä, tämän jälkeen esitel-

lään esimerkkiohjelma tapaa- miskerran sisällöstä ja lopuksi kuvataan tehtäviä ja harjoituk- sia yksityiskohtaisesti.

On hyvä huomata, että tässä esitetty ohjelma on esimerkin- omainen. Tarkoituksena on ollut luoda tapaamisille jokin viitteel- linen rakenne ja sisältö, jotta aiheen käsitteleminen ryhmässä olisi helpompaa. Tutor voi käy- tännössä valita tehtävistä mie- leisimmät ja ryhmän kannalta sopivimmat.

Aihetta voidaan käsitellä tehtä- vien sijasta pelkästään keskus- tellen. Tehtäviä voidaan käyttää myös esimerkiksi nivomalla niitä muun ohjelman yhteyteen.

1. jakso

Tutustun sinuun ja itseeni

Mitä lukivaikeus merkitsee minulle?

Ensimmäisen tapaamiskerran teemana voi pitää lukivaikeuden merkityksen jäsentämistä. Tällöin voidaan tutkia sitä, mitä lukivaikeus on osallistujien elämässä merkinnyt. Tässä painotetaan menneen ajan perspektiiviä. Aiheesta voidaan keskustella vapaasti, oheisia tehtäviä voidaan käyttää keskustelun herättämisenä apuna.

Tunnin alussa käydään läpi sitä, mitä tunneilla tullaan

suurin piirtein tekemään ja millaisista asioista on tarkoitus puhua. Tunnin alussa voidaan myös sopia tuntien määrästä ja tapaamispaikasta sekä tehdä arkielellä sopimus vaitiolovelvollisuudesta. Esimerkiksi ”Koska täällä saa puhua myös jokaisen henkilökohtaisista asioista, sopiiko kaikille, että pidetään puuttavat asiat meidän keskinäisinä juttuina” tms.

Esimerkkiohjelma 1

Voit toteuttaa tämän jakson muun muassa seuraavasti:

- ryhmää käynnistetään tekemällä lämmittelyharjoitus (Tehtävä 1),
- keskustellaan tutorin johdolla ryhmän tarkoituksesta, selitetään ryhmän säännöt,
- tehdään tutustumisharjoitus (Tehtävä 2),
- tehdään janatehtävä (Tehtävä 6),
- keskustellaan aiheesta. Mitä ajatuksia tehtävän tekeminen herätti? Puhutaan tehtävän myötä esille nousseista asioista (esim. erilaisista lukivaikeuteen liittyneistä kokemuksista. Mitä ajattelit asiasta silloin? Miten kanssaihmiset suhtautuivat asiaan?)
- päätetään tapaaminen, tuodaan esille seuraavan tapaamiskerran ajankohta.

Esimerkkiohjelma 2

Voit toteuttaa tämän jakson muun muassa seuraavasti:

- ryhmää käynnistetään tekemällä lämmittelyksi tehtävä 1,
- keskustellaan ryhmän tarkoituksesta, selitetään ryhmän säännöt,
- tehdään tutustumisharjoitus (Tehtävä 3),
- tehdään vertausleikki (Tehtävä 5),
- keskustellaan tehtävän myötä esiin nousseista asioista (tutor tekee yhteenvetoa),
- keskustellaan lukivaikeudesta; siitä miten osallistujat muistavat lukivaikeuden vaikuttaneen omaan elämäänsä, missä osallistujat muistavat lukivaikeuden tulleen ilmi,
- päätetään tapaaminen, tuodaan esille seuraavan tapaamisen ajankohta.

Tehtävä 1: Kohtaaminen tilassa

Tämä on lämmittelyharjoitus.

Ennen ryhmän aloittamista: keskustelutilassa tuolit siirretään syrjemmälle ja osallistujia pyydetään lähtemään tilassa liikkeelle (harjoitus edellyttää riittävän isoa tilaa).

Vaihe 1) osallistujia kehoitetaan kulkemaan omissa oloissaan, tutustumaan tilaan ympärillään, venyttelemään jäseniään, kuulostelemaan omaa oloaan tässä ja nyt.

Vaihe 2) osallistujia kehoitetaan jatkamaan edelleen liikkumista tilassa, mutta vilkuilemaan kanssaihmissä, keitä on paikalla, ja mille he näyttävät.

Vaihe 3) osallistujia kehoitetaan tervehtimään vastaantulijoita eri tavoin, esimerkiksi a) hieman varautuneesti b) asiallisesti, c) ujosti, d) iloisesti. (Tutor antaa ohjeen yhteen tervehdykseen kerrallaan. Jokaisen tervehdyksen jälkeen lähdetään jälleen liikkeelle).

Tämän ”herättelyn” jälkeen osallistujia kehoitetaan ottamaan tuolit ja istumaan.

Tehtävä 2: Minun kuvani

Tämä tutustumisharjoitus on siinä mielessä mielekäs, että yleensä kuvien avulla kertominen on paitsi helpompaa, myös kuuntelijoille informatiivista.

Tässä harjoituksessa tarvitaan käyttöön aikakauslehdistä leikattuja kuvia. Kuvia tulee olla suhteellisen runsaasti, ainakin sen verran, että niillä voidaan peittää yksi tai kaksi työpöytää. Tutor voi asetella kuvat valmiiksi pöydälle (tai miksei lattiallekin) huoneen nurkkaan.

Alkutervehdyksen jälkeen osallistujia pyydetään siirtymään kuvien luo ja etsimään kuvien joukosta yksi tai kaksi sellaista kuvaa, joiden avulla voisi kertoa jotain itsestään. Tutor voi kertoa esimerkkejä (millaisista asioista kukin pitää, mieliharrastukset yms.).

Osallistujien annetaan valita kuvat rauhassa, jonka jälkeen palataan piiriin istumaan. Tutor voi valita halutessaan kuvan itsekin ja osallistua kuvista kertomiseen.

Tehtävä 3: Kuka sinä olet?

Tämä on tutustumisharjoitus.

Tutor pyytää osallistujia ottamaan vierestään parin. Tämän jälkeen hän ohjeistaa osallistujia haastattelemaan pariaan lyhyesti ja antaa ohjeen: "Tehtävänä on ottaa hieman selville, kuka pari on, mistä on esimerkiksi kotoisin, ts. millainen hän on jne." Tälle haastattelemiselle voi antaa aikaa muutamasta minuutista viiteen minuuttiin. Tämän jälkeen tutor kehottaa osallistujia kertomaan paristaan muulle ryhmälle. Tutor voi pyytää tarvittaessa "esiteltävän" täydentämään kertomusta itse.

Tehtävä 4: Pallo kiertää

Tätä harjoitusta voidaan käyttää jos ryhmäläiset ovat jo toisilleen jossain määrin tuttuja. Harjoituksella voidaan kerrata lyhyesti osallistujien nimiä ja myös lämmittää ryhmää keskustelua varten.

Apuvälineeksi tarvitaan esim. pallo. Tutor voi aloittaa harjoituksen. Hän sanoo oman nimensä, sen jälkeen jonkun ryhmäläisen nimen lähettää pallon tälle henkilölle. Samalla hän sanoo jonkin toivotuksen (Antti! Hyvää huomenta! jne). Pallo kiertää tähän tapaan läpi koko ryhmän. (Tehtävää voi vaikeuttaa lisäämällä siihen esim. nimen lisäksi kotipaikkakunnan, harrastuksen tms. aiemmissa keskusteluissa esille tulleen asian muistamisen).

Tehtävä 5: Vertaus

Tarkoituksena on luoda lukivaikeudelle elämänläheisiä merkityksiä ja pukea siten lukivaikeuden oleellisia puolia sanoiksi (sillä kielellä joka kuvaataisi lukivaikeuden merkitystä juuri kuntoutujan omassa elämässä).

Tehtävässä ryhmä jaetaan osallistujamäärästä riippuen pienempiin pareihin tai ryhmiin. Heille jaetaan kynä ja paperia, yksi ryhmän/parin jäsenistä toimii kirjurina. Osallistujia neuvotaan keksimään mahdollisimman monta vertauskuvaa (metaforaa) jolla lukivaikeutta voisi heidän mielestään kuvata. Tutor voi kertoa esimerkin: "Lukivaikeus on kuin... ärsyttävä arpi" tms.

Jos tämä tehtävä tuntuu hankalalta, sen tilalla voidaan vain keksiä lukivaikeutta hyvin kuvaavia sanoja.

Kun vertauskuvat tai sanat on kirjoitettu paperille, voidaan ne käydä ryhmässä läpi yhdessä ja keskustella sitten aiheesta (Miten hyvin ne kuvaavat osallistujien mielestä lukivaikeutta? Miksi jotkin sanat tuntuvat sopivilta? Jne.). Tehtävä toimii lähinnä lämmittelynä aiheesta keskustelemiselle.

Tehtävä 6: Lukivaikeus on historiaa

Tämän jänatehtävän tarkoituksena onkin auttaa jäsentämään lukivaikeuden merkitystä omassa elämänhistoriassaan ja edesauttaa kokemusten jakamista ryhmäläisten kesken.

Osallistujia pyydetään piirtämään paperille jana, jossa alkupäätä kuvaavat varhaisimmat muistot lukivaikeudesta (tässä yhteydessä voidaan puhua yleensäkin oppimisen vaikeuksista), loppupäätä nykyinen tilanne. Osallistujia kehoitetaan merkitsemään janalle tilanteita, joissa lukivaikeus on heidän elämänsä varrella heidän mielestään ollut nähtävissä.

Tehtävään saa käyttää haluamansa ajan. Tämä harjoitus edellyttää, että ilmapiiri ryhmässä on riittävän tuttu ja turvallinen. Se edellyttää myös jatkoksi keskustelua. Tutorin on hyvä haastatella piirroksen esittämisen jälkeen jokaista osallistujaa, kysymällä ja tarkentamalla kertomuksessa esiintyneitä asioita ja kiittää (!) esityksen jälkeen ennen puheenvuoron antamista seuraavalle. Hyviä tarkentavia kysymyksiä ovat esimerkiksi erilaiset asian pohtimista ja arviointia edesauttavat kysymykset (Millaista se silloin oli? Mitä ajattelet asiasta nyt?).

Tässä yhteydessä voidaan keskustella ympäristön suhtautumisesta, omista reaktioista ja silloisista ajatuksista. Lopuksi on hyvä keskustella vapaasti siitä, millaiselta tehtävän tekeminen tuntui.

Harjoituksen lopuksi tutor voi pyrkiä vetämään yhteen kertomusten samanlaisuuksia ja eroja, sekä herättää keskustelua ("Miltä nämä tarinat teistä kuulostivat?", "Millaista oli kuunnella toisten kokemuksia asiasta?"). Näin ryhmässä saadaan ehkä luotua yhteistä ymmärrystä siitä, mitä lukivaikeus voi merkitä. Tämä harjoitus sopii käytettäväksi useimmissa ryhmissä.

2. jakso

Missä minä nyt olen?

Minä elän arjessa itseni kanssa

Edellisen tapaamiskerran keskustelun sisällöt vaikuttavat paljolti siihen, mitä asioita tällä kerralla kannattaa painottaa. Tässä suositus on, että tässä tapaamisessa pyritäisiin työskentelemään enemmän nykyisen elämäntilanteen kanssa.

Tämän tapaamiskerran aluksi voidaan tehdä jokin lämmittelyharjoituksista. Tunnin alussa on myös hyvä käydä läpi kierros ihmisten kuulumisia. Tutor voi

kysyä esimerkiksi, millä mielellä tunnilla ollaan mukana ja yleisestä kurssin etenemisestä.

Edelleen aiheesta voidaan keskustella vapaasti, mutta tehtäviä voidaan käyttää myös keskustelun tukena. Hyviä keskustelun aiheita ovat esimerkiksi oma suhtautuminen lukivaikeuteen nykyisiin, lukivaikeuden vaikutus nykyisen arkielämän sujumiseen, muiden suhtautuminen asiaan.

Esimerkiohjelma 1

Voit toteuttaa tämän jakson muun muassa seuraavasti:

- tehdään kuulumiskierros, kysellään aiemman tunnin herättämistä ajatuksista ja yleensäkin kurssin herättämistä tunnelmista,
- tehdään jokin (tai useampikin) lämmittelyharjoitus (Tehtävä 1, 7 tai 8),
- keskustellaan lukivaikeuden merkityksestä nykyisessä elämäntilanteessa. Puhutaan yleensäkin erilaisista tilanteista, joita voi syntyä lukivaikeuden myötä. Voidaan pohtia, miten lukivaikeus yleensäkin näkyy arkielämässä ja miten se siihen oikeastaan vaikuttaa.
- tehdään patsasmuotoiluharjoitus (Tehtävä 10),
- keskustellaan harjoituksen myötä esiin nousseista asioista,
- päätetään tapaaminen ja muistutetaan seuraavan kokoontumisen ajankohdasta.

Esimerkkiohjelma 2

Voit toteuttaa tämän jakson muun muassa seuraavasti:

- tehdään kuulumiskierros, kysellään aiemman tunnin herättämistä ajatuksista ja yleensäkin kurssin herättämistä tunnelmista,
- tehdään elämänosa-alueiden hallinta -tehtävä (Tehtävä 11),
- keskustellaan lukivaikeuden merkityksestä nykyisessä elämäntilanteessa, miten se näyttäisi suhteutuvan muihin elämänalueisiin. Mietitään, miten lukivaikeus yleensäkin näkyy nykyisessä arkielämässä ja miten se siihen oikeastaan vaikuttaa.
(• jos aikaa on: tehdään uusi janatehtävä (Tehtävä 13), keskustellaan tehtävästä,)
- päätetään tapaaminen ja muistutetaan seuraavan kokoontumisen ajankohdasta.

Tehtävä 7: Jumpataan

Tämä on lämmittelyharjoitus.

Ryhmäläisiä kehoitetaan jalkeille ja liikkumaan tilassa. Tässä voidaan hieman venytellä oman tahdin mukaan. Tämän jälkeen seisahdutaan, ja jokainen saa vuorollaan keksiä jonkin keveän jumppaliikkeen, jota kaikki tekevät hetken aikaa yhdessä.

Jumppaliikkeen tilalla voidaan käyttää mitä tahansa elettä, jonka muut toistavat.

Tehtävä 8: Kuviteltu pallo

Tämä sopii edellisen jatkoksi. Tämä on niin ikään lämmittelyharjoitus.

Osallistuja pyydetään ringiin seisomaan. Tutor selittää, että hänellä on kädessään näkymätön pallo. Hän kertoo, että pallo voi muuttua kooltaan, painoltaan jne. Harjoituksessa tarkoituksena on laittaa näkymätön pallo kiertämään ringissä. Tutor heittää pallon ensin jollekin kurssilaisista, tämä laittaa pallon liikkumaan edelleen. Pallon annetaan kiertää ringissä niin, että jokainen saa heittää sillä ainakin kerran.

Harjoitus on usein hauska, kun aikaan saadaan illuusio pallostasta, jonka muotoa, painoa jne. osallistujat muuntelevat mielensä mukaan. Kun pallo on kiertänyt ringissä tarpeeksi, tutor "napaa pallon käteensä" ja päättää harjoituksen.



Tehtävä 9: Kyllä

Tässä harjoituksessa kokeillaan rajoja suhteessa toisiin, harjoitellaan sanomaan ei.

Tässä harjoituksessa seistään myös ringissä. Harjoituksessa yksi osallistuja etsii katsekontaktin joltakin ringissä seisovalta. Hän pysäyttää katseensa jonkun toisen ryhmäläisen silmiin - tällöin sen, jota katsotaan tulee sanoa "kyllä". Sanottuaan "kyllä" henkilö menettää paikkansa: häntä katsonut voi lähteä kävelemään kohti. Tällä välin tämän henkilön on puolestaan etsittävä samanlainen katsekontakti ja saatava joku osallistujista antamaan hänelle uuden paikan (sanomalla kyllä).

Tutorin on hyvä selittää tehtävä perusteellisesti, sekä aloittaa itse harjoitus. Huom! harjoituksessa ei saa kieltäytyä, vaan toisen pysäyttäessä katseen täytyy sanoa "kyllä". Tutor voi selittää, että tässä harjoituksella "opetellaan sanomaan kyllä toiselle".

Harjoitusta voi jatkaa niin, että "kyllä" sanan lisäksi käytössä on myös sana "ei". Tällöin on mahdollisuus kieltäytyä paikan luovuttamisesta, ja näin paikkaa etsivän täytyy siirtää katsettaan osallistujasta toiseen, kunnes joku sanoo "kyllä" ja antaa hänelle paikkansa (huom! loputtomiin ei voi kieltäytyä).

Jälkeenpäin aiheesta voi keskustella; joskus harjoituksesta voi nousta keskustelua esim. jämäkkyudesta ja puolien pitämisestä hankalissa tilanteissa.

Tehtävä 10: Patsasmuovailu

Patsasmuotoilun ideana on tehdä eläväksi arkisia tilanteita, joissa lukivaikeus vaikuttaa. Tämän jälkeen aiheesta keskustelu voi olla helpompaa.

Tätä harjoitusta voidaan käyttää, kun ryhmäläisten keskusteluissa on juuri tullut esille joitain hyvin konkreetteja arkielämän sattumia, joissa lukivaikeus ilmenee. Harjoituksen ideana on, että kukin osallistuja (tai vain osa heistä, harjoituksessa osa voi vain katsoa) muotoilee muista osallistujista patsaan. Patsaan tulee kuvastaa sellaista tilannetta nykyisessä arkielämässä, jossa lukivaikeus on tullut hyvin esille.

Harjoituksessa osallistujia pyydetään valitsemaan yksi tai useampi osallistuja "muovailuvahakseen" ja sijoittamaan heidät sellaiseen kuvaelmaan, joka kuvastaisi tilannetta, jossa lukivaikeus on tullut ilmi. Muovailussa voi käyttää yhtä, kahta tai useampaakin ryhmäläistä. Muut voivat seistä tai istua katsomassa. Muovailtavien tulee olla velttoina, antaa muovailijan asettaa heidät haluamaansa asentoon. Kaikki ilmeet ja eleet tulee huomioida.

Kun kuvaelma on valmis, muovailijan tulee sanoa "valmis", jonka jälkeen tutor voi kehottaa muovailtavia purkamaan kuvaelma. Tämän jälkeen tutor kysyy kuvaelmasta: millaista tilannetta se esitti, ja mitä siinä oikeastaan oli nähtävissä. Hän voi kysyä myös kuvaelman herättämistä tunteista: mitä tekijä ajattelee tällaisesta tilanteesta ja millaiselta se hänestä tuntuu.

Tämänkaltainen tehtävä edellyttää ryhmältä ja tutorilta tietynlaista leikkimieltyä ja myös konkreettisia tapahtumia, joita on helppo esittää.

Tehtävä 11: Hallitse elämäsi osia

Tehtävän tarkoituksena on tutkia elämänhallintaa eri elämän osa-alueilla sekä selkiyttää lukivaikeuden vaikutuksia muihin elämän osa-alueisiin.

Tutor voi kirjoittaa esimerkiksi fläppitaululle seuraavat sanat: sukulaissuhteet, ystävyysuhteet, päivittäiset askareet ja toimet, henkiset voimavarat ja fyysiset voimavarat. Tämän jälkeen hän voi kehottaa osallistujia kirjoittamaan paperille nämä sanat sekä merkitsemään niiden viereen, elokuva-arvioiden tapaan, kuinka monta tähteä (skaala 1-5) he antaisivat kunkin osa-alueen hallinnalle.

Tämän jälkeen voidaan lisätä paperille myös sana lukivaikeus ja miettiä missä määrin tämä vaikuttaa muiden osa-alueiden hallintaan.

Ryhmässä voidaan tämän jälkeen miettiä, miten joitain osa-alueita saataisiin paremmin hallintaan (voidaan esim. pohtia yksityiskohtaisesti, mikä asia hankaloittaa jonkin tietyn asian hallitsemista)¹.

Tehtävä 12: Kuvakollaasi elämänkentästä

Tässä harjoituksessa tarkastellaan kuvien avulla omaa elämänkenttää. Toisin sanoen tarkastellaan osallistujan elämässä keskeisesti vaikuttavia asioita ja mietitään lukivaikeuden suhdetta näihin. Tai ehkä voidaan miettiä oppimisen vaikeutta yleisemminkin, mikäli se on helpompaa.

Tehtävän tarkoitus on myös antaa mahdollisuus kertoa omasta elämästä, jäsentää sitä ja suhteuttaa myös lukivaikeutta muuhun elämään. Tämän harjoituksen etu on siinä, että yleiset elämäntilannetta koskevat keskustelut voivat jäädä helposti niukoiksi. Kuvien avulla elämäntilanteesta on yleensä helpompi kertoa laveammin, kertomukset tuntuvat myös muille informatiivisemmilta.

Tehtävää varten tarvitaan iso nippu erilaisia vanhoja aikakausilehtiä, sakset, liimaa ja tyhjiä A3-arkkeja. Osallistujille kerrotaan: "Seuraavan tehtävän tarkoituksena on etsiä lehdistä kuvia, leikata ne irti ja sijoittaa paperille. Tarkoituksena on tehdä sellainen taulu, jonka avulla voi kertoa oman elämän keskeisistä ja itselle tärkeistä asioista muille."

Kun kaikki ovat saaneet taulut valmiiksi, käydään kuvat läpi siten, että tutor pyytää ensin osallistujaa näyttämään taulua muille ja kertomaan taulun sisällöstä. Samalla tutor voi esittää tarkentavia kysymyksiä, huomioida merkityksellisiä ja osallistujalle tärkeitä asioita (jostain harrastuksen sisällöstä voi tiedustella, mikä siinä on hänestä mielenkiintoista jne.) ja kiinnittää positiivisiin asioihin huomiota.

Harjoituksessa osallistujien tulisi myös sijoittaa lukivaikeus tauluun. Tämän voi tehdä haastatteluvaiheessa, jolloin tutor voi kysyä osallistujalta taulun muun sisällön esittelyn jatkeeksi, miten hän sijoittaisi lukivaikeuden tauluun, ja tiedustella, millainen kuva se olisi, miten suuri se olisi jne. Tehtävän yhteydessä tai sen jälkeen voi olla luontevaa keskustella myös mahdollisista muutoksista, tavoitteista yms.

Tehtävän tekemiseen on syytä varata paljon aikaa, on mahdollista että keskusteluineen kaikkineen tapaamiskerralle ei ehditä tekemään juuri muuta. Tehtävä soveltuu yleensä useimmille ryhmille.

¹ Tehtävä on mukailtu Tuisku Iimosen esittämästä tehtävästä kirjassa Siivekäs sillanrakentaja. 1994. TSL-Opintokeskus. Painohäme Oy.

Tehtävä 13: Nollasta kymppiin

Tämän janatehtävän avulla voi hyvin konkretisoida lukivaikeuden merkitystä. Tehtävä antaa myös viitteitä siitä, mistä on mielekäs keskustella: jos lukivaikeus jää koko ryhmällä varsin vähämerkitykseksi asiaksi on tuskin mielekästä jankuttaa asiaa ainakaan kaikkia kolmea tapaamiskertaa, tällöin kolmannella tapaamiskerralla voidaan keskittyä selkeämmin esim. voimavaroihin.

Maahan rakennetaan joko kuvitteellinen tai (esim. maalarinteipillä) konkreettinen jana, jossa on asteikko 0-10.

Osallistujia pyydetään etsimään janalta itselleen sellainen paikka, joka kuvaa heidän tilannettaan suhteessa lukivaikeuteen. Numero 0 tarkoittaa tilannetta, jossa lukivaikeus vaikeuttaa ja hallitsee elämää merkittävästi ja 10 tilannetta, jolloin lukivaikeus ei vaikeuta eikä hallitse nykyisestä elämäntilannetta mitenkään.

Osallistujat voidaan tässä jakaa kahteen pienempään ryhmään, jolloin toinen ryhmä voi katsella toisen etsiessä janalta itselleen sopivaa paikkaa.

Kun ihmiset ovat asettuneet janalla johonkin paikkaan, tutor pyytää heitä pysymään valitsemallaan paikallaan hetken. Tällöin hän voi haastatella heistä jokaisen ja kysyä, minkä numeron osallistuja valitsi ja miksi hän valitsi kyseisen numeron, esim. "Mistä seiska tuli?". Kuunneltuaan selitystä tutor voi kysyä, mitä tulisi tapahtua, että janalla voisi siirtyä yhden pykälän edemmäs; mitä pitäisi tapahtua tai mikä olisi oleellista, jotta haastateltava olisi tyytyväisempi tilanteeseen.

3. jakso

Katson tulevaisuuteen

Etsin elämän janalta omaa paikkaani

Perusoletus on, että tähän tapaa-
miskertaan mennessä jokainen
osallistuja on päässyt ääneen ja
saanut tilaisuuden omien toivei-
densa mukaisesti kertoa lukivai-
keudestaan.

Tapaaminen voidaan aloittaa
kuulumisten ja aiemman tapaa-
misen herättämien ajatusten ky-
symisellä.

Tehtäviä voi tälläkin kertaa
valita käytettäväksi tilanteen
mukaan. Esimerkiksi edelliseen
tapaamiskertaan sijoitettu jana-
tehtävä 15 voi olla hyvä täällä,
jos sitä ei ole aiemmin tehty ja
jos tämä kerta sijoittuu kurssin
loppuvaiheeseen. Tällöinhän on
asianmukaista käydä muutenkin
läpi koko kurssin tarjontaa ja sii-
nä esille nousseita asioita. Janan
avulla voidaan helposti vetää yh-

teen ja selkiyttää lukivaikeuden
merkitystä nyt, kun asiaa on
kuntoutuksessa käsitelty.

Muutoin tapaamisen teemoina
voivat olla esim. lukivaikeuden
merkitys tulevaisuudessa, voi-
mavarat, suunnitelmat ja mah-
dollisuudet. Keskustelun aihee-
na voivat olla itse kunkin tavat
”ladata akkuja” ja rentoutua.

Huom. kuntoutuksen lähes-
tyessä loppuaan olisi tutorin
aina hyvä ottaa kuntoutuksen
loppuminen keskustelunaiheek-
si. Tällöin voidaan keskustella
kurssilaisten tunnelmista, kun-
toutuksen annista ja tulevaisuu-
den näkymistä. Miten vahvasti
se tehdään tällä tapaamiskerral-
la, riippuu siitä, mihin vaihee-
seen kuntoutusta tapaamiskerta
sijoittuu.

Esimerkkiohjelma 1

Voit toteuttaa tämän jakson muun muassa seuraavasti:

- tehdään kuulumiskierros,
- tehdään janatehtävä (Tehtävä 14 tai 15),
- keskustellaan harjoituksen myötä esiin tulleista asioista (esim. kurssin merkitys, lukivaikeuden merkitys tulevaisuudessa, tulevaisuus yleensä),
- tehdään Voimavarat ja energiarosvot -tehtävä (Tehtävä 16),
- päätetään ryhmä keskustelemalla itse kunkin tunnelmista. Keskustella voidaan myös jatkosta: miten kurssi esimerkiksi vielä jatkuu (jos jatkuu). Tai mitä itse kukin aikoo tehdä lähitulevaisuudessa.

Esimerkkiohjelma 2

Voit toteuttaa tämän jakson muun muassa seuraavasti:

- tehdään kuulumiskierros,
- tehdään rentoutusharjoitus (Tehtävä 19),
- keskustellaan tavoista välttää stressiä ja rentoutua,
- tehdään arvot-tehtävä (Tehtävä 18),
- keskustellaan tehtävän myötä esiin nousseista asioista,
- päätetään ryhmä: keskustellaan yleisesti ottaen kuntoutuksen annista, voidaan myös miettiä, miten lukivaikeuden ajatellaan jatkossa ilmenevän omassa elämässä. Keskustella voidaan myös siitä, miten kurssi esimerkiksi vielä jatkuu (jos jatkuu). Tai mitä itsekukin aikoo tehdä lähitulevaisuudessa. Tehdään lopuksi palautekierros-tehtävä.

Tehtävä 14: Missä olet nyt?

Edellisessä tapaamisessa kuvattu janatehtävä (Tehtävä 6) voidaan tehdä täälläkin (ei siis kuitenkaan kahteen kertaan), tällöin ohjeistuksessa tuodaan esille myös käyty kurssi (esimerkiksi "Nyt kun on osallistuttu tällaiseen ja pohdittu asiaa... mitä ajattelet asiasta nyt?").

Tässä yhteydessä voidaan myös käydä läpi kurssin antia ja merkitystä, esimerkiksi tutor voi haastatellessaan kysyä, missä kohden kuntoutuja oli janalla tullessaan kurssille?

Tehtävä 15: Mitä on edessä?

Tehtävän tarkoituksena on toisaalta auttaa konkretisoimaan tulevaisuuden haaveita ja toiveita sekä toisaalta ennakoimaan hankalia tilanteita ja mahdollisesti vaikuttamaan niihin.

Ensimmäisen tapaamiskerran yhteydessä esitettyä janatehtävää voidaan tässä käyttää siten, että osallistujat piirtävät paperille janan, johon he merkitsevät lähtöpisteeksi tämän hetken. Janan pää jätetään puolestaan avoimeksi, se voi ulottua niin pitkälle tulevaisuuteen kuin kukin haluaa. Tutor voi tässä sanoa ohjeeksi vaikkapa "lähitulevaisuuden".

Tämän jälkeen osallistujia kehoitetaan sijoittamaan tapahtumia tulevaisuuteen suuntautuvalle janalle. Näillä tarkoitetaan konkreettisesti odotettavissa olevia tapahtumia ja etenkin toiveita ja haaveita. Tarkkoja päivämääriä ja ajankohtia ei vaadita, ennemminkin on kyse vain asioiden sijoittamisesta tulevaisuuteen.

Tehtävän painopiste on osallistujille tärkeiden asioiden kokoamisessa, mutta haluttaessa myös lukivaikeuden voi sijoittaa janalle. Tällöin voi kehottaa osallistujia arvioimaan, millaisia lukivaikeuteen konkreettisesti liittyviä tapahtumia ja sattumia he uskoisivat tulevaisuudessa ilmenevän.

Piirrosten pohjalta voidaan keskustella tulevaisuuden tapahtumista ja myös kuvitteellisista tilanteista, joissa lukivaikeus (tai ehkä muukin, keskusteluissa esille noussut, hankalaksi koettu asia) näyttäytyvät: Näiden pohjalta voidaan yrittää miettiä, miten näihin tilanteisiin tulisi suhtautua ja miten osallistujat toivoisivat voivansa käsitellä vaikeiksi kokemiaan asioita tulevaisuudessa.

Tehtävä 16: Voimavarat ja energiarosvot

Tehtävän tarkoituksena on nostaa esille voimavaroja, ja etenkin tuoda esille asiantiloja jotka vaikeuttavat elämää vaikka niihin voitaisiin vaikuttaa.

Tässä tehtävässä tarvitaan kynä ja esim. fläppitaulu. Ideana on että tutor kirjaa ylös otsakkeen ”voimavarat”. Hän tiedustelee ryhmältä, mitä ovat asiat, joista osallistujat saavat voimia arkeen. Sitä mukaa kuin ehdotuksia tulee, tutor kirjaa ne ylös.

Tämän jälkeen tutor kirjoittaa otsakkeen ”energiarosvot” ja pyytää kuntoutujia miettimään, mitkä ovat sellaisia asioita jotka vievät voimavaroja.

Tämän jälkeen voidaan käydä kirjoitettua tekstiä läpi ja keskustella siitä. Etenkin voimavaroja kuluttavien asioiden suhteen voidaan miettiä, miten niitä saatettaisiin muuttaa.

Tehtävä 17: Kuvakollaasi tulevaisuudesta

Tehtävän päämäärät ovat samanlaiset kuin janatehtävä 3:n.

Tämä tehtävä on sisällöltään (ja välineistöltään) samankaltainen kuin kuvakollaasi, joka on esitetty toisen tapaamiskerran yhteydessä. Tässä rakennetaan niin ikään taulu. Siihen kerätään kuvia, jotka kuvaavat keskeisiä ja tärkeitä asioita, joita osallistuja ajattelee ja toivoo tulevaisuuteen sisältyvän.

Kuvakollaasia voidaan purkaa kuten aiemminkin; myös tässä yhteydessä voidaan keskustella siitä, miten lukivaikeuden nähdään sijoittuvan tulevaisuuden elämänkenttään.

Tehtävä 18: Arvot

Tämä tehtävä on hyödyllinen siksi, että näin keskustelun piiriin tulevat helposti itse kullekin läheiset ja tärkeät asiat. Tärkeiden asioiden nimeämisen pohjalta voidaan myös käydä keskustelua siitä, miten hyvin oma toiminta edesauttaa/vaikeuttaa arvojen toteuttamista.

Tässä tehtävässä keskustellaan arvoista. Osallistujia pyydetään kirjaamaan ylös numerjärjestyksessä viisi asiaa, joita elämässä arvostavat eniten. Tämän jälkeen voidaan käydä läpi, mitä itse kukin on vastannut ja käydä myös keskustelua tehtävän tekemisestä (saattaako esim. arvostuksia ylipäättään laittaa numerjärjestykseen) sekä siitä, mitä nämä arvostukset merkitsevät käytännössä. Voidaan myös pohtia voisiko jokin uudenlainen toiminta auttaa keskeisiksi koettujen arvojen toteutumista elämässä.

Tehtävä 19: Mielikuvamatka

Tätä harjoitusta varten tutor voi hankkia rauhallista musiikkia ja etsiä hieman hämärretyä tilaa, jossa osallistujat voivat käydä mukavasti maakaamaan. Tutor kertoo, että hänellä on luettavanaan tarina, mielikuvamatka, joka voi auttaa rentoutumaan. Kun kaikki ovat mukavasti aloillaan tutor voi halutessaan aluksi tehdä tavallisen rentoutuksen (pyytää osallistujia sulkemaan silmänsä, kehottaa rentoutumaan käymällä läpi kehon osat varpaista päähän). Taustalle voi laittaa tällöin soimaan vaimeaa musiikkia. Alkurentoutuksen jälkeen tutor voi lukea heille seuraavan tarinan:

”Olet autiolla hiekkarannalla. Edessäsi on meri ja sen yllä sininen taivas. Tunnet meren tuoksun. Katsot nyt hetken aikaa merelle päin. (tauko)

Sitten käännyt. Edessäsi on tuuhea metsä. Näet metsän reunassa polun suun ja lähdet kulkemaan sitä kohden. Sukellat metsän siimekseen. Tunnet metsän tuoksun, maa allasi on pehmeä ja kimmoisa. (tauko)

Nyt metsä kaikkoo ympäriltäsi. Näet edessäsi pienen kylän. Siellä on kaikenlaisia taloja, eri värisiä ja eri muotoisia. Katsele hetken aikaa eteesi: kylästä löytyy juuri sellainen talo, josta sinä pidät.

Voit mennä tuohon kylään, kävellä talon luo josta pidät. Se on sinun mielikuvitustalosi. Katsele sitä nyt hetki: se on juuri sellainen kuin sinä haluat. Voit nyt mennä sinne sisään. (tauko)

Nyt olet sisällä talossa. Katsele ympärillesi. Siellä on rauhallista ja levollista, juuri siten kuin sinä haluat.

Etsi talosta sellainen mukava paikka, josta sinä pidät. Se voi olla sohva, tai tuoli tai mikä tahansa paikka. Käy hetkeksi siihen lepäämään. Ja katsele ympärillesi. Siinä sinun on hyvä olla. Anna nyt itsesi levätä siinä hetki (hieman pidempi tauko).

Nyt on aika lähteä paluumatkalle. Katsot vielä ympärillesi. Sitten nouset ja lähdet talosta. Vilkailet taloa vielä pihamaalla. Sitten lähdet kävelemään ulos kylästä. Nyt löydät taas saman metsäpolun.

Kävelet taas metsän läpi polkua pitkin, näet jo polun päässä pilkottavan meren rannan. Tulet taas hiekkarannalle ja edessäsi on jälleen meri. Hetken tunnet auringon lämmön, voit katsella vielä merelle päin, kohta on aika palata takaisin (tauko). Palaat tähän huoneeseen ja tähän hetkeen; kun lasken kolmeen voit avata silmäsi: yksi-kaksi-kolme”.

Tutorin on hyvä lukea tarina hitaasti, jättäen väliin riittävän pitkiä taukoja. Rentoutusharjoituksen jälkeen voidaan ensin keskustella siitä, millaista oli koettaa rentoutua, auttoiko tarina, onnistuiko rentoutuminen ylipäätään. Tämän jälkeen voidaan keskustella eri tavoista, joilla itsekin rentoutuu ja kerää voimia.

Tehtävä 20: Palautekierros

Tämä tehtävä on tarkoitettu kurssin loppuun sijoittuvan ryhmän päättämiseksi. Tässä ryhmäläiset antavat palautetta siten, että yksi kerrallaan on palautteen antamisen kohteena. Tutor kehottaa kuntoutujia ”antamaan myönteistä palautetta”. Hän voi ohjeistaa tilannetta vaikkapa seuraavaan tapaan: ”Nyt kun olette katselleet Jaanaa täällä ja tutustuneet häneen, niin mitä sellaista myönteistä haluaisitte sanoa hänelle nyt kun ryhmä päättyy.”

Kaikki kurssilaiset käydään tällä tavoin lävitse, jokaisella tulee olla tässä mahdollisuus antaa ja saada palautetta.

II

Mirja Halonen LÖYDÄN ITSENI

Johdanto

Meitä on paljon

Näiden tehtävien tarkoituksena on antaa taustatietoa lukivaikeudesta. Samalla ne auttavat käyttäjää toteuttamaan kuuden tunnin harjoituskokonaisuuden. Harjoitukset tehdään kolmena harjoituskertana. Työskentely tapahtuu ryhmässä.

Lukikuntoutuksen lähtökohdiana on, että aikuinen saisi toimivan luku- ja kirjoitustaidon ensisijaisesti sellaisissa työtehtävissä tai opintosuorituksissa, jotka ovat välttämättömiä työssä tai opinnoissa onnistumiselle.

Aikuinen motivoituu parhaiten sellaisesta kuntoutuksesta, josta hän tuntee saavansa välittömän hyödyn arkielämässään.

Luku- ja kirjoitustaidon kun-

touttamisen ohella yhtä tärkeää on aikuisen sosiaalis-emotionaalinen kuntoutuminen. Lukivaikeuden seurauksena koetaan usein huonommuuden tunnetta, joka säilyy voimakkaana aikuisuuteen asti.

Pitkään on tiedetty, että opiskelu ja työelämässä selviäminen asettavat yhä suurempia vaatimuksia aikuisille. Opiskelijan on oltava itseohjautuva, häneltä vaaditaan itsenäisen oppijan taitoja, hänen on kyettävä hankkimaan ja arvioimaan tietoa monipuolisesti. Silti Suomessa ei ole edelleenkään tarjolla aikuisten laaja-alaisiin oppimisvaikeuksiin kohdennettua järjestelmällistä lukikuntoutusta.

1. jakso

Lukivaikeus – minullako!

Tunnistan lukivaikeuden

Tämän jakson tavoitteena on auttaa tunnistamaan lukivaikeus. Erityinen kielellinen oppimisvaikeus voi ilmetä

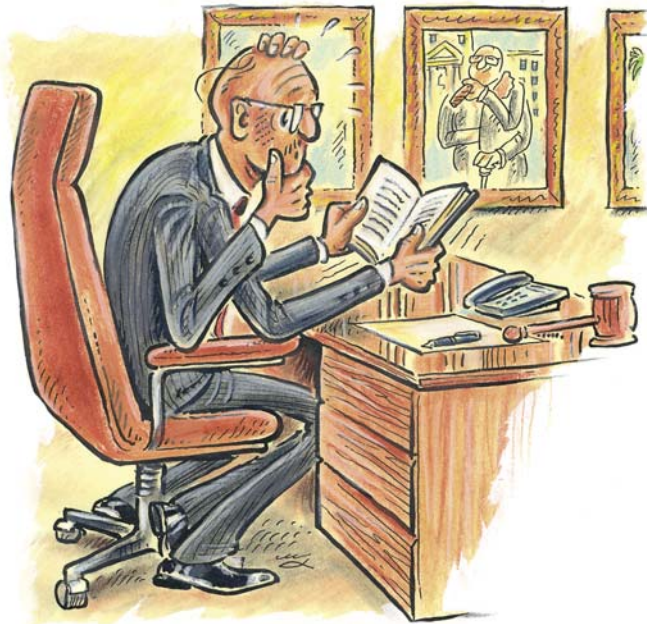
- lukemisessa tai
- kirjoittamisessa tai
- lukemisessa ja kirjoittamisessa.

Usein ajatellaan, että lukihäiriö on vaikeus, joka näkyy ainoastaan henkilön äidinkielen alueella. Vaikeus on kuitenkin havaittavissa **kaikissa lukemisen ja kirjoittamisen taitoa**

tyypillisesti näkyvät kädentaitojen ja käsialan hienomotorisina vaikeuksina.

Tavanomaista on myös se, että **suunnat vasen-oikea** eivät ole vakiintuneet vaan sekaantuvat keskenään.

Tavallisia ovat myös erilaiset **visuaaliset eli näköhavainnon hahmottamisvaikeudet sekä auditiiviset eli kuulohavainnon hahmottamisen** vaikeudet. Hahmottamisen vaikeudet aiheuttavat kielen oppimisessa



vaativissa tehtävissä. Asiaan ei vaikuta oppiaine tai esimerkiksi se, onko kyse suomen kielestä tai vieraasta kielestä.

Lukivaikeuteen liittyy myös **motorisia eli liikkeiden hallintaan** kuuluvia ongelmia, jotka

erityisvaikeuksia.

Lukemisen häiriöstä kärsivä aikuinen eksyy usein riviltä eikä ymmärrä lukemaansa tekstiä. Mitä vaikeammasta häiriöstä on kysymys, sitä hitaammin lukeminen sujuu. Lukija käyttää ta-

vujen ja sanojen selvittämiseen aikaa eikä juuri muista lukemansa tekstin sisältöä.

Kirjoittamisen häiriöstä kärsivä aikuinen korjaa virheitä entisen kirjoituksen päälle. Hän ei ota huomioon välimerkkejä, rivien alut ja loput ovat epätasaisia. Kirjaimissa ja tavuissa esiintyy ns. lukityppivirheitä.

Kaiken kaikkiaan lukihäiriöisen aikuisen työskentely vaikuttaa hitaalta ja työläältä.

Lukihäiriöstä on kysymys silloin, kun henkilöllä on lukemiseen ja kirjoittamiseen liittyviä

erityisiä vaikeuksia, jotka ovat ristiriidassa muuhun lahjakkuustasoon ja oppimiskykyyn verrattuina. Lukihäiriötä on syytä epäillä, jos hänellä on riittävä älyllinen kapasiteetti ja hän on motivoitunut opiskelemaan, mutta hänellä on silti vaikeuksia oppia lukemaan ja/tai kirjoittamaan kohtuullisessa ajassa. Lisäksi on varmistettava, että henkilön kuulo ja näkö ovat normaalit.



Tehtävä 21: Huomaa hankaluudet

Merkitse rasti seuraavien lukivaikeutta kuvaavien kohtien eteen, jos piirre pitää paikkansa sinun kohdallasi.

Lukemista koskevat vaikeudet:

- lukeminen on hidasta
- en ymmärrä lukemaani tekstiä
- rivit "hyppelivät" silmissäni
- en löydä tekstin keskeistä asiaa
- en muista lukemastani tekstistä mitään
- pelkään ääneen lukemista
- teen virheitä, jos joudun lukemaan ääneen
- en juuri katso tekstitettyjä TV-ohjelmia
- luen ainoastaan TV-ohjelmat sanomalehdestä
- en jaksa lukea romaaneja loppuun asti

Kirjoittamista koskevat vaikeudet:

- käsialastani ei saa selvää
- kirjoituksessani on aina jotain korjattavaa
- teen usein virheitä b-, c-, d-, g-, f-kirjaimissa
- kirjaimia jää pois tai niitä on liikaa
- vältän kirjoittamista
- kirjoittamistani lauseistani voi puuttua sanoja
- en oikein pääse asiaan, kun yritän kirjoittaa jotain
- tenttivastauksissa voin kirjoittaa asian vierestä
- en kirjoita kortteja enkä kirjeitä
- kouluaikana kirjoituksissani oli aina punakynällä tehtyjä korjauksia

Muita vaikeuksia:

- häpeän huonoa luku- ja kirjoitustaitoani
- minulla on kouluajoista jäänyt ikävät muistot
- sekoitan vasemman ja oikean suunnan toisiinsa
- kirjaimet voivat kääntyä tai vaihtaa paikkaansa
- numerot ja symbolit sekaantuvat
- en pysty keskittymään
- en pysty samaan aikaan tekemään muistiinpanoja ja kuuntelemaan
- ahdistun luku- tai kirjoitustilanteissa
- tarvitsen runsaasti aikaa asioiden oppimiseen
- pidän itseäni usein muita huonompana

Jos rastitit enemmän kuin puolet vastauksista, on tärkeää selvittää luki-
vaikeuden mahdollisuutta tarkemmin.

Lukivaikeutta voidaan kartoittaa erilaisten tehtävien avulla. Tyypillisiä kartoitustehtäviä ovat sanelu, luetun ymmärtämistehtävä, mekaaninen lukutehtävä sekä erilaiset kuulo- ja näköhavaintoon liittyvät tehtävät.

Monet lukivaikeutta kartoit-

taneet erityisopettajat pitävät hyvänä vaihtoehtona vapaata kirjoitelmaa eli omaa tuotosta jostakin annetusta aiheesta.

Kirjoitelma paljastaa kirjoittajan taidon tuottaa johdonmukaista, virheetöntä tekstiä.

Tehtävä 22: Kesytä kynä!

Kirjoita noin yhden sivun pituinen (viivallinen A4-paperi) kertomus itsestäsi, esimerkiksi omasta kouluajastasi sekä lukemisen ja kirjoittamisen taitoihin liittyvistä muistikuvista.

Voit valita otsikoksi jonkin seuraavista vaihtoehdoista: Muistikuvia lapsuudesta, Suosikki liikuntalajini, Minun arkipäiväni tai aivan lyhyesti: Minä olen.

Tutor antaa palautteen tehtävään.

Palautteen antaminen Kesytä kynä! -tehtävään

Kirjoitelma-harjoitukseen antaa tutor palautteen. On muistettava, että lukivaikeuksista kärsivä aikuinen tuottaa kirjoitusta usein niukasti. Taustana voi olla aiemmin saatu kielteinen palaute.

Palautteen voi antaa sanallisena, jolloin päähuomion tulisi olla tekstin johdonmukaisuudessa, asiasisällössä ja virhetyypeissä. Korostetaan sitä, että tämän kirjoitelman tarkoitus on

virittää halu omaan kirjalliseen tuottamiseen eli kesyttää kynä. Jokaisesta kirjoitelmasta tulisi todeta jotakin positiivista ja kannustavaa.

Tavoitteena voidaan pitää sitä, että aikuinen vähitellen tuottaa sellaista tekstiä, josta lukija ymmärtää kirjoittajan tarkoittaman ajatuksen ja jossa ei ole paljoakaan virheitä.

Keskustelu- ja lisämateriaalivinkit

Tunnin lopussa keskustellaan kunkin omista kokemuksista, jotka liittyvät lukivaikeuteen.

Kokemuksista voidaan kerätä pääkohdat kalvolle.

Lisämateriaalina voidaan käyttää esimerkiksi lukivaikeudesta kertovaa tapausselostusta, kokemuksia lukikuntoutuksesta tai aiheeseen liittyvää videofilmiä.

Oheismateriaaleina (ks. myös lähteet) videofilmit:

- Kivi kengässä, mutta lujaa mennään. LUKI-TUKI -keskus, Turun kristillinen opisto.
- Kun oppiminen on vaikeaa... Kuntoutussäätiö, Helsinki.
- En osaa, mutta haluan oppia. YLE Aikuisopetus.

Kirjat:

- Oppimisen lukoista oppimisen avaimiin (tapausselostus s. 5-6). Turun kristillinen opisto.
- Tarinoista SULEVISTA (tapausselostuksia s. 27-37). Turun kristillinen opisto.

2. jakso

Havaitsen erot ja virheet

Yhdistän kirjaimet, tavut ja sanat

Tässä jaksossa pyrimme ymmärtämään kirjaimen ja sitä vastaavan äänteen ero. Tutustumme myös lukemisen ja kirjoittamisen tyypillisiin virheisiin eli lukityypivirheisiin.

Alla olevissa kuvioissa on kerrottu niistä taidoista, jotka aikuisen oppijan on hallittava, jotta lukemisen ja kirjoittamisen perustaidot sujuisivat.

Ymmärtävä lukeminen voidaan saavuttaa vasta sitten, kun lukija on tietoinen kielestä.

Tietoisuus kielestä tarkoittaa sitä, että osaa yhdistää oikean äänteen sitä vastaavaan kirjaimen. On harjoiteltava kuuntelemaan kirjainten ääntämistapaa.

Edelleen oppijan tulee kyetä yhdistämään kirjaimia vastaavat äänteet tavuiksi ja lopulta sanoiksi.

Tämän koko tapahtumaketjun eli prosessin tulisi automatisoitua. Silloin lukija voi keskittyä itse sisältöön eikä kirjainmerkkien selvittämiseen eli koodaukseen.

LUKEMINEN

- Kielellinen tietoisuus
- Kirjain-äännevastaavuudet
- Äänneiden yhdistäminen tavuiksi: erilaiset tavarakenteet lyhyet ja pitkät tavut
- Tavujen yhdistäminen sanaksi: erilaiset tavarakenteet lyhyet ja pitkät sanat

YMMÄRTÄVÄ LUKEMINEN



Malli lukemisen ja kirjoittamisen perustaitojen hierarkiasta (Ahonen – Siiskonen – Aro 2001)

Vastaavasti sujuva kirjoittaminen edellyttää tietoisuutta kielestä. Sanat on osattava jakaa tavuiksi ja tavut kirjaimiksi. Lopulta kaikki äänteet on osattava

yhdistää oikeiksi kirjainmerkeiksi. Kun taito on automatisoitu, voidaan keskittyä tuottavan kirjoittamisen sisältöön.

KIRJOITTAMINEN

TUOTTAVAN KIRJOITTAMISEN TAILOT

- Äänne-kirjainvastaavuudet
- Tavujen jakaminen äänneiksi: erilaiset tavarakenteet lyhyet ja pitkät tavut
- Sanan jakaminen tavuiksi: erilaiset tavarakenteet lyhyet ja pitkät sanat
- Kielellinen tietoisuus



Malli lukemisen ja kirjoittamisen perustaitojen hierarkiasta (Ahonen – Siiskonen – Aro 2001)

Tehtävä 23: Kuuntele äänneitä

Seuraavat harjoitteet kehittävät kuulemaan erilaisten kirjainten ääntämisen eron. Harjoitukset kehittävät äännetietoisuutta.

- Mikä äänne kuuluu sanan alussa? Huomaatko eron? Sanaparit sanotaan hitaasti ja pareja vertaillaan toisiinsa.

AAMU – HAAMU

VAASI - AASI

LUKKO – UKKO

MUMMI – NUMMI

TONNI – ONNI

TRALLI – RALLI

Keksitään itse lisää ja esitetään muille. Voidaan toteuttaa myös parityönä.

- Mikä äänne kuuluu sanan lopussa?
Sanat sanotaan hitaasti ja kuuluvasti. Kuunnellaan sanoja ja vastataan kukin vuorollaan.

AURINKO

PÄÄLLIKKÖ

ASU

ENSIMMÄINEN

VAHINGOITTA

SAAPAS

PENGER

ILMAISU

YÖ

VAATTEET

MYRSKY

PYYTÄÄ

IKÄVÄ

TELINE

TOINEN

SUUNNISTUS

ESIMERKIKSI

TANNER



Keksitään uusia sanoja, jotka päättyvät erilaisiin kirjaimiin. Pohditaan vokaalin ja konsonantin kuuluvuuden eroa.

Kertauksena seuraavassa on lueteltu aakkoset. **Vokaalit on merkitty tummalla**, muut kirjaimet ovat konsonanteja:

a, b, c, d, **e**, f, g, h, **i**, j, k, l, m, n, **o**, p, q, r, s, t, **u**, v, w, x, y, z, **ä**, **ö**

- Mikä äänne kuuluu ensimmäisen tavun lopussa?
Sanat sanotaan tavuittain hitaasti. Kuunnellaan ja vastataan vuorotellen esim. pareittain.

SAM – MUT – TAA

VIIH – DYT – TÄÄ

A – SI – A

PÄÄL – LIK – KÖ

LAS – KUT – TAA

AH – KE – RA

KAN – NUS – TAA

KUOP – PAI – NEN

HÖY – HEN

MUUT – TU – A

JAR – RUT – TAA

REN – GAS

HII – PI – Ä

KAA – SUT – TAA

PENK – KI

KAS – VAT – TAA

HUUH – KA – JA

KEN – GÄT

- Yhdistä äänteet sanoiksi.

Harjoitus voidaan tehdä esim. parityönä. Toinen pareista sanoo sanan hitaasti äänne kerrallaan. Toinen pareista yhdistää kuulemansa äänteet sanaksi. Mikä sana niistä muodostuu?

A A S I

O M E N A

U U S I

I K K U N A

O N N I

S O R M I K A S

Tehtävä 24: Kuuntele vokaaleita

Äänneharjoituksista siirrytään tavuharjoituksiin. Kuunnellaan vokaaleita lyhyinä ja pitkinä äänteinä. Lyhyessä vokaalissa äänne kuuluu yhtenä ja pitkässä vokaalissa pitkänä esim. tuli – tuuli tai palo – pallo.

• Kuinka monta a-kirjainta kuulet seuraavissa sanoissa?

Sanat sanotaan hitaasti ja kuuluvasti. Kuunnellaan ja vastataan kukin vuorollaan.

LAATIKKO	SAAVUTUS
KIRKKAUS	ULLAKKO
ILMAISU	SUUNNISTAA
SEURAAMINEN	SEKAANNUS
KOHTAUS	OIVALLUS
TUNTUVA	ERILAISUUUS

• Kuinka monta e-kirjainta kuulet seuraavissa sanoissa?

Sanat sanotaan hitaasti ja kuuluvasti. Kuunnellaan sanoja ja vastataan kukin vuorollaan.

KERTAUS	HEITTÄÄ
KIIREHTIÄ	VALHEELLA
VIHeltää	VIILETTÄÄ
KOMEETTA	TEEKKARI
MAJONEESI	KIMMELTÄÄ

• Kuinka monta i-kirjainta kuulet seuraavissa sanoissa?

Sanat sanotaan hitaasti ja kuuluvasti. Kuunnellaan sanoja ja vastataan kukin vuorollaan

VIILETTÄÄ	VIIHTYÄ
KIMMELTÄÄ	KITARA
RIIDELLÄ	HELLITTÄÄ
VIILTÄÄ	JUPINA
KIIHTYMYS	PÄÄLLIKKÖ

Tehtävä 25: Kuuntele konsonantteja

Kuunnellaan konsonantteja lyhyinä ja pitkinä äänteinä. Yhdessä konsonantissa äänne kuuluu lyhyenä ja kaksoiskonsonantissa pidempänä esim. kuka – kukka, kato – katto.

• Kuinka monta k-kirjainta kuulet seuraavissa sanoissa?

Sanat sanotaan hitaasti ja kuuluvasti. Kuunnellaan ja vastataan kukin vuorollaan.

PÄÄLLIKKÖ	VARIKKO
VAAKUNA	MATALIKKO
LIIKUTTAA	MALJAKKO
SEKOITTAA	TULKITA

• Kuinka monta p-kirjainta kuulet seuraavissa sanoissa?

Sanat sanotaan hitaasti ja kuuluvasti. Kuunnellaan ja vastataan kukin vuorollaan.

KAAPPAUS	HELPOTTAA
TEMPPUILLA	KEPPONEN
TAPUTTAA	VALPPAANA
SIMPUTTAA	TOIPILAS
KAMPPAILLA	TYYPILLINEN

• Kuinka monta t-kirjainta kuulet seuraavissa sanoissa?

Sanat sanotaan hitaasti ja kuuluvasti. Kuunnellaan ja vastataan kukin vuorollaan.

HIIHTÄJÄ	VAAHDOTTAA
HEIKOTTAA	KATEELLINEN
MAINOSTAA	VAHINGOITTAA
HARMITTAA	HARMITTAA
HUUDAHTAA	KIINNOSTAA

Keskustelu- ja lisämateriaalivinkit

Harjoittelussa ei ole tärkeää ehtiä tekemään mahdollisimman paljon tehtäviä vaan samoja tehtäviä voi hyödyntää pohtimalla perusteellisesti sanojen rakennetta. Sanarakenteita on helppo havainnollistaa esimerkiksi siten, että vaikeista sanoista tehdään sanalappuja, joita leikataan tavuluiksi tavurajojen kohdalta.

PÄÄLLIKKÖ

PÄÄL

LIK

KÖ

Sanalappujen avulla voidaan osoittaa, että sanassa: PÄÄLLIKKÖ todellakin on kaksi K-kirjainta ja kaksi L-kirjainta.

Tutor tuo tapaamiseen lehtiä, joista leikataan erilaisia sanoja. Tehtävähjeksi hän voi antaa: "Etsitään sanoja, joissa on kaksi k-kirjainta peräkkäin" tai "Etsitään sanoja, joissa ensimmäinen tavu loppuu t-kirjaimen" jne.

Lisää vastaavanlaisia harjoituksia on Oppimisen lukoista oppimisen avaimiin -oppaassa alkaen sivulta 111.

3. jakso

Tarkkuuteni kehittyy

Arvioin, mitä olen oppinut

Tämän jakson aikana kartoitamme ja arvioimme omaa oppimistamme. Onnistumiset voi laskea pisteinä.

II

Tehtävä 26: Korjaa virheet

Seuraavissa sanoissa on virheitä.

Korjaa virheelliset sanat vieressä oleville viivoille.

laatikolin _____
lääkärissä _____
vaatimuksiaan _____
mummolaan _____
kumppanuudela _____
myyntipäälikkö _____
mielistellessään _____
suunitelmallisuus _____

___/ 8 pistettä

Seuraavissa sanoissa on yksi kirjain liikaa.

Korjaa ja kirjoita sanat vieressä oleville viivoille.

marraskkuussa _____
kaverruksillakin _____
onnittelakseen _____
valtakunnallinen _____
tallettuslokerossa _____
kassakaappissa _____
lääkityksessä _____
väsynneempänä _____

___/8 pistettä

Seuraaviin sanoihin on tullut yksi väärä kirjain.

Korjaa sanat viereisille viivoille.

kauniinmalla _____

ensinmäinen _____

samallinen _____

hualimattomuus _____

olumpiastadion _____

maaseurulla _____

suurenmalla _____

kuninkatar _____

____/8 pistettä

Seuraavissa sanoissa on diftongi-virhe.

Diftongi = samassa tavussa peräkkäin olevat kaksi erilaista vokaalia,
esim. **nuo** – ri, **lau** – laa, **myö** – hään

Kumpi seuraavista sanoista on oikein?

merimies

merimiäs

ammattikiäli

ammattikieli

suasitella

suositella

viarasperäinen

vierasperäinen

muotivirtaus

muativirtaus

myöhästyä

myähästyä

pieno

piano

nojatuoli

nojatuoli

____/8 pistettä

Tehtävä 27: Taivuta sanat

Seuraava on nk – ng -tehtävä.

Taivuta sanoja mallin mukaan.

sanko

sangon

sangossa

runko

lipputanko

ruohopenger

hengitys

sanka

honka

vahinko

kaupunki

kuningas

rangaistus

ahdinko

kuningatar

aurinko

villalanka

____/14 pistettä

II

Keskustelu- ja lisämateriaalivinkit

Tehtävät tarkastetaan yhdessä tutorin johdolla. Kutakin virhettä pysähtytään pohtimaan sanan rakennetta kuuntelemalla ja maistelemalla sanaa. Vaikeimmat sanat voidaan myös tavuttaa pystyviivoin.

Lisämateriaalina voi käyttää Luen ja kirjoitan I -kirjaa s. 44-45 tai Oppimisen lukoista oppimisen avaimiin -opasta s. 113-115.

Johdanto

Olen olemassa – siis vuorovaikutun

Vuorovaikutus on hyvin laaja ja loputon käsite. Se mielletään helposti kahden tai useamman henkilön viestintätapahtumaksi.

Milloin ihmisen vuorovaikutus alkaa? Uskallan väittää sen alkavan hedelmöittymisen jälkeen siitä hetkestä, kun nainen tietää tai saa tiedon raskaudestaan. Sikiö alkaa vaikuttaa olemassaolollaan yhteen tai useampaan henkilöön herättäen heissä erilaisia reaktioita.

Milloin vuorovaikutus lakkaa? Vasta sitten, kun kukaan kuolemasi jälkeen ei enää muista sinua, kun hautakivesi lak-

kaa olemasta, kun aikakautesi unohtuu. Toisin sanoen vuorovaikutamme vahvasti myös silloin, kun emme ole läsnä.

Tämän oivaltaminen on tärkeä asia esiintymis- ja ilmaisutaidossa. Olemme koko ajan läsnä ja esillä jossain, vaikka emme olisi fyysisesti paikalla.

”Teemme läsnäoloa” jokainen oman yksilöllisen persoonamme kautta, halusimmepa sitä tai emme! Siksi on tärkeää, että oppimme tuntemaan itsemme elävänä yksilönä ja arvostamaan sitä. Tämä on ainoa tie hyvään ja vapautuneeseen ilmaisuun!



Harjoittelen vuorovaikutusta

Nämä tehtävät on suunniteltu sellaisen vuorovaikutuksen avuksi, joka liittyy esiintymis- ja ilmaisutaitoon.

Tehtävien tarkoituksena on valottaa kuntoutujalle vuorovaikutustaitojen merkitystä. Ne eivät anna suoranaisia arkipäivän vinkkejä esiintymis- ja ilmaisutaitoon. Harjoitusten perimmäinen tarkoitus on avata ymmärtämään vuorovaikutuksen laajempi merkitys yksilönä olemisen kannalta.

Hyvä itsetunto on suoraan verrannollinen siihen tapaan, miten ilmaisemme itseämme tai minkälaisen kuvan annamme itsestämme.

Lukivaikeuksista kärsivälle on usein kehittynyt hyvä esiintymis- ja ilmaisutaito. Hän on oppinut selviämään arkipäivän tilanteista puhumalla, kun lukeminen ja kirjoittaminen on tuottanut eriasteisia ongelmia. Tehtävien syvempi tarkoitus on vahvistaa näitä luontaisesti kehittyneitä ominaisuuksia.

Harjoitusten tehtävänä on myös vahvistaa yksilöllistä ilmaisutapaa sekä persoonallisuutta. Se tapahtuu minäkuvan ymmärtämisen kautta.

Harjoitukset keskittyvät neljään osa-alueeseen:

- esiintymisjännityksen käsittelyyn,

- kuunteluun,
- elekieleen sekä
- keskusteluun.

Kuuntelu ja elekieli jäävät vuorovaikutustaidoissa usein taka-alalle. Väitetään, että kuuntelun osuus vuorovaikutuksessa on noin 45%. Elekielen osuus puolestaan on 55%.

Keskustelun ylläpitäminen harjaannuttaa sekä kuuntelua että mielipiteiden ilmaisua.

Vuorovaikutustaidot esiintymis- ja ilmaisutaidossa -kokonaisuus käsittää kolme kahden oppitunnin mittaista tapaamiskertaa.

Tapaamisia varten on esitetty joitakin esimerkkiohjelmia, joiden mukaisesti työskentelyn voisi toteuttaa. Näitä ohjelmia voi ja tuleekin käyttää vapaasti haluamallaan tavalla. Keskustelulle tulisi kuitenkin antaa mahdollisimman paljon tilaa.

Valtaosa harjoituksista on tarkoitettu ryhmissä tehtäviksi. Osa harjoituksista soveltuu myös yksilötyöskentelyyn. Niistä mainitaan erikseen.

Tehtävät muodostuvat:

- keskustelusta
- draamallisista harjoituksista (pieniä itse keksittyjä tilanteita, annetun ohjeen mukaan)
- havainnoinnista ja ympäristön tarkkailusta.

1. jakso

Jännitän, mutta vahvistan itseäni

Tapaamiskerran tavoitteena on pohtia jännittämistä ja siihen liittyviä oheistuntemuksia, seikkoja, jotka saavat meidät jännittämään esiintymistilanteita. Pohdimme yhdessä keskusteluihin ja harjoituksiin, voidaanko tun-

temuksia lieventää. Pohdimme myös omaa suhdettamme henkilöön, joka jännittää.

Tapaamisessa mietitään myös, miten oma ympäristöimme vaikuttaa itsetuntoomme yleisesti ja lukiongelman näkökulmasta.

Pyrimme vahvistamaan omaa minäkuvaa ja persoonallisuutta ilmaisussa. Samalla harjoitellaan puhumisen ja kuuntelemisen vuorovaikutustaitoja parikeskusteluna ja ryhmäkeskusteluna niin esiintyjänä kuin vastaanottajanakin.



Esimerkkiohjelma

Voit toteuttaa tämän jakson muun muassa seuraavasti:

- keskustelua: Kuka jännittää ja miten se ilmenee?
- tehdään tehtävä 28
- keskustellaan harjoituksen myötä heränneistä ajatuksista
- tehdään tehtävä 29
- keskustelua tehtävän 29 pohjalta
- tehdään tehtävä 30
- kotitehtävän anto

Tehtävä 28: Jännitystä!

Pienen draamallisen harjoituksen avulla pyritään hahmottamaan omaa suhdettamme jännittäjään ja jännittämiseen. Tämän tehtävän syvempi tavoite on tuoda esiin se, että jännittäminen on luonnollista. Lähes tulokoon kaikki jännittävät, eikä sitä tarvitse pelätä!

Pieni draamallinen harjoitus, joka tehdään parityönä. Parit palauttavat mieliin tapahtumia, joissa he ovat nähneet esiintyjän jännittäneen tai vaihtoehtoisesti ovat itse jännittäneet, sekä keskustelevat keskenään tapahtumista. Tarkoituksena on löytää 2–4 eri asiaa, minkä he mieltävät jännityskäyttäytymiseksi. Tämän jälkeen parit valmistavat pienen esityksen, jossa he liioitellusti tuovat esiin nämä 2–4 havaitsemaansa asiaa. Esityksen aihe voi olla vaikka pieni muutaman lauseen tervetulotoivotus illanviettoon. Parit voivat myös itse valita aiheen. 10 minuuttia on riittävä aika tälle parityölle. Jokainen pari esittää omat tervehdyksensä peräjälkeen.

Esitysten jälkeen keskustellaan suhtautumisesta jännittäjiin ja jännittämiseen. Onko asenteemme kielteinen vai myönteinen jännittäjiä kohtaan? Onko lopulta kyse kielletystä asiasta lainkaan!

Tehtävä 29: Tunne ympäristön vaikutus

Tehtävän tarkoituksena on pohtia pienryhmissä omaa käyttäytymistämme itsetunnon kannalta.

Tehtävän syvempi tarkoitus on hahmottaa, miten olemme vuorovaikutuksessa oman ympäristömme kanssa ja miten se vaikuttaa meidän toimintoihimme. Toisilla vaikutus on lievempää, toisilla vahvempaa. Olemme yleisesti herkempiä vastaanottamaan ja uskomaan negatiiviseen palautteeseen kuin positiiviseen. Kun saamme kiitosta, saatamme ajatella: ”En usko, tuo piruilee, mikä tässä on nyt vikana” jne. Näin synnyttämme helposti virheellisen käsityksen itsestämme. Esiintymis- ja ilmaisu- taidossa se näkyy helposti kieltäytymisenä, ”En tule luokan eteen, minua jännittää, en minä osaa” -ajatteluna. Annamme ympäristön vaikuttaa meihin yksilönä kielteisellä tavalla. Tätä vastaan tulisi taistella.

1. Yleisesti meitä pidetään kansakuntana huonoitsetuntoisina. Nyt pohditaan, pitääkö väittämä paikkansa. Vaihdetaan mielipiteitä omakohtaisista kokemuksista. Jokainen varmasti muistaa vaikkapa kouluelämästä – jos ei omakohtaisia, niin ainakin johonkin kaveriin kohdistuvaa – vähätelyä luokkatoverien tai jopa opettajien taholta: ”Et sinä laulaa osaa” tai: ”Juokse äläkä lönkytä.” Tai omaan ehkä vielä tunnistamattomaan lukivaikeuteen on saattanut liittyä lausahduksia: ”Etkö sinä nyt ymmärrä, mitä siinä lukee!” tai: ”Etkö sinä jo opi, että tikku sanassa on kaksi k-kirjainta” jne. Harjoitus on ryhmätyö, mutta toimii myös itsellisenä mietiskelynä yksilöharjoituksena.

2. Pienryhmissä keskustellaan aiheesta: ”Kuinka paljon oma kasvuympäristömme on vaikuttanut itsetuntoomme positiivisella tai negatiivisella tavalla.” Keskustelulle varataan aikaa 10–15 minuuttia. Lopuksi jokainen ryhmä kertoo haluamallaan tavalla (yksi ryhmän jäsen kertoo tai kaikki osallistuvat jne.) yhteenvedon oman ryhmän keskustelusta.

3. Pohditaan vielä yhdessä keskustellen, onko lukiongelma vaikuttanut itsetuntoomme. Jos on, niin miten.

Tehtävä 30: Itsetuntoa!

Tätä harjoitusta ei voi tehdä liian usein. Jokaisen pitäisi ottaa tämä viikkoittaiseksi tehtäväkseen. Harjoitus on sekä yksinkertainen että kiusallinen. Yksilön itsetunnon kannalta se on kuitenkin tärkeä. Mitä enemmän vähättelemme itseämme, sen vetäytyneemmän kuvan annamme itseltämme ympäristölle. Mitä terveempi itsetuntonamme on, sitä avoimempi on vuorovaikutuksemme toisiin.

Kuten edellisessä tehtävässä huomasimme, negatiivisia asioita on helppo löytää. Tarvitsemme hyvässä itsetunnossa tasapainoisesti siihen rinnalle positiivisia asioita. Meidän on opittava iloitsemaan hyvistä ominaisuuksistamme. Harjoitus on erinomainen yksilöharjoituksena.

Jokainen pohtii itsekseen 3–5 ominaisuutta itsestään, joista iloitsee tai joista on terveesti ylpeä. Ne voivat olla luonteenpiirteitä, ominaisuuksia tai synnynnäistä lahjakkuutta ("Iloitsen siitä, että olen iloinen ihminen, olen hyvä ruoanlaittaja, olen tarmokas, olen hyvä äiti/isä" jne.). Pienen pohdinnan jälkeen jokainen kertoo nämä asiat ääneen vuorollaan. Pyritään siihen, ettei pyydellä anteeksi eikä selitellä ("Osaan laulaa, siis tarkoitan, että ainakin koulussa minulla oli hyvä numero") vaan kerrotaan oikeutetusti ja varmasti se, mistä jokaisella yksilöllä onkin oikeus olla iloinen!

Kotitehtävä: Esittäytyminen – minun käyntikorttini

Tehtävän tavoite on opetella hyvän esittäytymisen perusmuoto, käyttökelpoinen esittäytymisen malli.

Itsensä esittely on ilmaisutaidon yksi vaikeimpia tehtäviä. Useimmille on tuttua, miten vatsanpohjaa kipristää, kun joutuu tuon hirveän tehtävän eteen – kertomaan, kuka olen ja mistä tulen. Se on tehtävä, josta kukaan ei vältty elämänsä aikana!

Meidän pitäisi olla ylpeitä omasta ainutlaatuisesta minästämmme ja uskaltautua esittäytymään kunnolla. Jokaisen kannattaa opetella hyvä napakka esittäytyminen. Se antaa meistä hyvän kuvan. Se on kuin hyvin suunniteltu käyntikortti. Oma itseä ei saa vähätellä!

Valmistelemme pieni puheenvuoro, jossa esittelet itsesi. Liitä esittäytymiseen myös Miksi osallistun tähän lukikuntoutukseen -ajatus. Varsinkin kurssien yhteydessä ryhmänvetäjät usein esittelyn yhteydessä haluavat kuulla tämän suuntaisia toiveita. Seuraa alla olevaa esittäytymisen mallia. Hyvä esittäytyminen saa kestää korkeintaan 2,5 minuuttia – mieluiten alle!

Esittäytymisen ”kaava”:

1. Esittäytyminen on aina lyhyt ja napakka.
2. Oma nimi pitää sanoa selkeästi, kuuluvasti ja riittävän rauhallisesti.
3. Kuulijat ovat myös usein uteliaita tietämään, miltä paikkakunnalta kyseinen henkilö on. Jos olet kotoisin vieraammalta, esimerkiksi pieneltä paikkakunnalta, on hyvä kertoa lähikaupungin nimi.
4. Voit kertoa lyhyesti jotain henkilökohtaista, perheestä, harrastuksista jne.
5. Kerro lyhyesti, miksi osallistuu kuntoutukseen (tai siihen tilaisuuteen, jossa olette).
6. Voit esittää lyhyesti omia toiveita (esim. ”Toivon, että näkisin puhujien kasvot, koska kuuloni on heikko” tai: ”Jos mahdollista on, arvon naiset, pyydän, että jätätte tällä kurssilla hajuvedet pois, pidän tuoksuista, mutta harmikseni olen niille allerginen” jne. Toiveet voivat liittyä myös kurssisältöön.
7. Lopuksi toisteta vielä selkeästi nimesi.

Joskus oman itsen esittely tuntuu ylivoimaiselle. Silloin voidaan sopia, että käytetään samaa kaavaa, mutta kuntoutuja voi keksiä itselleen roolihenkilön (”Olen Matti/Maija Meikäläinen. Asun Pyhäjärvellä joka sijaitsee 30 km Tornioista pohjoiseen” jne.)

2. jakso

Opin kuuntelemaan

Puolet viestinnästäni on kuuntelua

Kuunteleminen on tärkeä osa vuorovaikutusta ja viestintää. Kirjassaan Uusi Puhu, kuuntele ja vaikuta Eija Mattinen kertoo amerikkalaisesta tutkimuksesta, jonka mukaan kuunteluun kuluu 45 prosenttia siitä ajasta, jonka liike-elämässä työskentelevä käyttää viestintään!

Tutumpi ja jo yleiseksi käsitykseksi muodostunut väittämä on Albert Mehrabianin toteamus, jonka mukaan viestinnässä sanojen osuus on 7 prosenttia ja ääni, äänenpainot, sävyt ja äänen korkeudet vaikuttavat 38

prosenttisesti. Toisin sanoen kuullun osalta tullaan samaan 45 prosenttiin. Kuulevalla ihmisellä kuuntelu on vuorovaikutuksen keskeinen osa.

Tapaamiskerran tavoitteena on käsitellä vuorovaikutustaitoja esiintymis- ja ilmaisutaidossa. Harjoitusten tavoitteena on nostaa puhutussa viestissä kuuntelun merkitystä esiin. Pohditaan harjoituksin ja keskusteluin yleisimpiä vuorovaikutukseen liittyviä ongelma-alueita, jotka vaikeuttavat puhutun viestin ymmärtämistä.

III

Esimerkkiohjelma

Voit toteuttaa tämän jakson muun muassa seuraavasti:

- tehdään draamallinen kuuloaistiharjoitus (Tehtävä 31),
- annetun kotitehtävän purku ja keskustelu,
- "Kuulin, luulin -ilmiö", Tehtävä 32,
- keskustelua, omakohtaisia kokemuksia aiheesta.

Tehtävä 31: Kuule!

Harjoituksen tavoite on herkistää kuuloaistia vastaanottamaan puhuttua viestiä. Harjoitusten toinen tavoite on notkistaa ja rikastaa ääni-ilmaisua sekä mielikuvitusta joka puolestaan edesauttaa rikassävyistä äänentuottoa ja ilmaisua.

Jakaudutaan pienryhmiin. Ryhmät valmistavat pienen kuunnelman jostain tapahtumaketjusta (liikenneonnettomuus, aamutoimet, jne.) Kuunnelmassa ei käytetä lainkaan sanoja! Kuunnelmaan kannattaa suunnitella selkeä alku ja loppu. Kaikki äänet tuotetaan itse ääntäen, kolistellen, kävellen, jymistäen jne. Tehtävän valmistamiseen noin 10 minuuttia on riittävä aika.

Tehtävän purku tapahtuu siten, että kuuntelijat vastaanottavat kuunnelman silmät suljettuina. Kun kuunnelma on ohi, avataan silmät ja yrittään arvuutella, mitä kuunnelmassa tapahtui.

Kotitehtävän purku: Esittäytyminen – minun käyntikorttini

Tehtävän ensisijainen tarkoitus on tehtävän suorittaminen: saada esittelyksi itsensä toimivan kaavan mukaisesti. Keskustelun tarkoituksena on vaihtaa mielipiteitä esittelykaavan toimivuudesta ja tarpeellisuudesta.

Kuvitellaan, että kokoonnutaan ensi kertaa (pieni roolileikki helpottaa jännittämistä). Jos kotitehtävä on tekemättä, olisi kuitenkin suotavaa, että kaikki kokeilisivat joka tapauksessa esittelykaavaa.

Esittely kannattaa aloittaa niistä henkilöistä jotka ovat valmistautuneet tehtävään kotona. Vasta lopuksi esittäytyvät ne, jotka eivät ole valmistautuneet ennakkoon. Esittelyt käydään peräjälkeen aivan kuten oikeasakin ensiesittelyssä.

Esittelykierroksen päätteeksi keskustellaan, täyttivätkö esittelyt kaavan vaatimukset. Keskustellaan myös tuntemuksista, joita esittely aiheutti. Keskusteluun kannattaa käyttää kymmenisen minuuttia.

Tehtävä 32: Kuulin, luulin -ilmiö

Draamallisen harjoituksen tavoitteena on tuoda esiin yleisimpiä ongelma-alueita puhutun viestin perille saattamisessa - siis kuullun ymmärtämisessä.

Puhutun viestin perille saaminen on kahden kauppa – puhujan ja vastaanottajan. Jos molemmat ovat oikein virittäytyneet tehtäviinsä viestin perillemenossa ei liene ongelmia.

Esitetään alla olevat väittämät puhetilanteen yleisimmistä syistä, jotka aiheuttavat ongelmia.

Kuntoutujat jakautuvat neljään pienryhmään, tai tehtävä suoritetaan parityöskentelynä. Väittämien pohjalta valmistetaan pieniä sketsejä, jotka esitetään. Valmistusaika n. 10–15 min. Esitysten jälkeen keskustellaan omakohtaisista kokemuksista ja väärinymmärryksistä.

Väittämä 1: Ei puhuta samaa kieltä.

Puhujaa ja kuuntelijaa erottavat eri kulttuurit, vieraskielisyys, sivistyssanat, ammattikieli, murteet jne.

Viestiä on vaikea ymmärtää – jos ei ymmärrä mitä toinen puhuu! Jos raumalainen ympäristötutkija kertoo omalla murteellaan turkulaisille jätteidenkäsittelystä kotitalouksissa, on melko varmaa, että useilta kuulijoilta jää itse asia ymmärtämättä, koska ei ymmärrä murretta. Tapahtuu ilmiö: ”Kuulin kyllä ja luulen hänen tarkoittaneen...”

Puhujalla ja kuulijoilla ei ole ollut yhteistä kieltä, jotta he olisivat voineet ymmärtää toisiaan. Normaalin yleiskielen käyttö olisi ollut tässä tapauksessa puhujan kannalta viisain vaihtoehto. Nyt hän piti luentonsa mahdollisesti turhaan, tai sitten ihmisten ajatukset kääntyivät itse asiasta ”rauman kielen” ihmettelyyn ja varsinainen jätteidenkäsittely jäi sivuseikaksi!

Väittämä 2: Vastaanottaja ei kuule viestiä.

Puhuja puhuu liian hiljaa ja/tai epäselvästi. Kuulija kuulee huonosti.

Viestiä on vaikea ymmärtää – jos ei kuule, mitä toinen puhuu. Jos puhuja puhuu liian hiljaa, on aivan selvää, että kuulija joutuu arvailemaan hänen asiansa. ”Kuulin, mutta luulin ja kuulin hänen sanoneen...”

On opittava puhumaan riittävän selkeästi ja riittävän kovalla äänellä jos haluaa tulla ymmärretyksi. Vastaanottajalla voi olla myös vaikeuksia kuulla, joko kuulon heikkenemisen tai meluäänien vuoksi. Näin syntyy jälleen tilanne: ”Kuulin kyllä, mutta luulin hänen sanoneen...” Jos tiedostaa oman kuulovaikeutensa kannattaa hankkiutua istumaan eri tilaisuuksissa itselle kuulon kannalta edullisimpiin paikkoihin. Meluhäiriöihin pitäisi rohkeasti uskaltaa puuttua.

Väittämä 3: Puhuja ei ole kiinnostunut tehtävästään tai keskittyy muuten itse asian kannalta epäoleelliseen.

Ennakkoasenteet: ”En minä kuitenkaan osaa.” Tai: ”Ei ne kuitenkaan välitä kuunnella!”. Puhujan välinpitämättömyys tehtävää kohtaan on niin suuri, että viesti kuulostaa tylsälle – sitä ei ole kiva/helppo vastaanottaa, vaikka kuulija olisikin kiinnostunut.

Puhujan asenteet ovat tilannetta kohtaan niin voimakkaat, että se vaikeuttaa kuuntelua. ”Kuulin kyllä, mutta luulin hänen olleen vihainen, kyllästynyt, välinpitämätön, jne.”. Viesti ei tule perille. Kuulija jää pohtimaan puhujan asennetta ja kuulee kyllä, mutta ei kykene kuuntelemaan asiaa, koska puhuja on asenteittensa vanki.

Väittämä 4: Sama pätee toisin päin. Kuulija ei ole halukas/kykenevä vastaanottamaan viestiä.

Ennakkoasenteet: ”En jaksa istua kahta tuntia jollain tyhmällä tunnilla!” Tai: ”Ei kiinnosta pätkeäkään!”. Tai kyseinen aihe/puhuja on kuulijalle oikeasti vastenmielinen. Kuulijalla voi vaikka särkeä päätä tai vatsaan sattua tai olla nälkä.

”Kuulin kyllä, mutten viitsinyt kuunnella, kun tuo on niin ikävä ihminen, en jaksa istua, ostan hampurilaisen heti kun täältä pääsee pois, koska menee seuraava bussi, vitsi kun vatsaan sattuu” jne. Kuulija on asenteidensa/vaivojensa vanki eikä voi/jaksa/viitsi vastaanottaa viestiä.

3. jakso

Eleet puhuvat

Ele on äidinkieli

Tapaamiskerran tavoitteena on käsitellä ihmisen elekäyttäytymistä. Miten se vaikuttaa vuorovaikutukseen? Miten sitä voi tutkia ja miksi sen tiedostaminen on tärkeää?

Elekielestä on sanottu, että se on ensimmäinen opittu äidinkiellemme. Sen kielen me opimme samoin kuin puhutun kielenkin – matkimalla. Tästä syystä ”Virtasen” perheenjäsenet näyttävät ja kuulostavat toistensa kaltaisilta ilmeiltään, kävelytavoiltaan, ääniltään ja sanonnoiltaan!



Elekielen historia on pitkä, mutta siihen on kiinnitetty huomiota vasta nelisenkymmentä vuotta. Ihminen on kehittynyt miljoonia vuosia, mutta vasta 1960-luvulla elekieleen on alettu kiinnittää suurempaa huomiota. Suuren yleisön tietoon se tuli vasta 1970 Julius Fastin teoksen myötä, joka on yhteenveto käyttäytymistutkijoiden elekieltä koskevista tutkimuksista tuohon mennessä.

Elekieli on aina ollut näkyvillä kautta koko ihmisen kehityshistorian. Se on ollut ainut tapa kommunikoida, ennen kuin ihminen oppi ääneen kommunikoinnin ja lopulta puhumaan. Se ei kuitenkaan väistynyt puheen rinnalta vaan toimii vahvempänä ilmaisukeinona kuin sanat ja ääni.

Kuullun merkitys viestinnässä on 45 prosenttia. Mitä se loppu 55 prosenttia on? Se on eleitä ja ilmeitä eli elekieltä, sanatonta viestintää, non-verbaalia kieltä.

Kukaan ei ole vapaa eleistä ja ilmeistä. Vain jokin sairaus saa meidät sellaiseen tilaan, että emme voi niitä käyttää (kehon vammat, halvaantumiset, mielen sairaudet).

Miten puhuttu sana ja eletty kieli eroavat toisistaan. Sanat kertovat asian. Eleet paljastavat asenteemme. Kun sanojen ja eleiden välille syntyy ristiriita olemme taipuvaisia uskomaan eleeseen (55% vastaan 45%).

Miksi elekielen tiedostaminen on tärkeää oman ilmaisun kehittämiseksi? Koska elekieli on niin voimakasta ja puhuttu sana on heikommassa asemassa, on hyvä oppia hieman hallitsemaan kehoaan, jotta puhutulle sanalle jäisi parempi mahdollisuus tulla esiin.

Puhutussa viestissä on kuitenkin aina sisällöllinen merkitys, jota emme voi elein viestittää. Viittomakielessä asia on toisin. Kieli perustuu täysin eleisiin ja ilmeisiin sekä sovittuihin viittomiin ja niitä täydentäviin ilmeisiin.

Opiskelen elekieltä

Miten elekieltä voi opiskella?

Hyvää oppimismateriaalia ovat vanhat mykkäelokuvat. Niissä näyttelemisen perustuu ylikorostettuihin eleisiin ja ilmeisiin.

Opi tarkkailemaan ympäristöäsi, toisia ihmisiä. Käytä pieni hetki joka päivä toisten ihmisten tarkkailuun. Se onnistuu lähes missä vain: torilla, ostoskeskuksissa, marketeissa, ravintoloissa, Ruotsin laivoilla, pankeissa, busseissa. Laivoilla ja suurissa

odotushalleissa (esim. asemat ja lentokentät) kohtaa ihmisten iloa, surua, väsymystä, tuskaantumista ja pitkästyntä.

Tv on myös hyvä väline tutkia ihmistä. Hyvinkin nopeasti oppii havainnoimaan ihmisten eleitä, koska se on meille tuttua oman käyttäytymisen ansiosta. Samoin melko nopeasti oppii toisten tarkkailun kautta havaitsemaan omat toimintonsa.

Esimerkkiohjelma

Voit toteuttaa tämän jakson muun muassa seuraavasti:

- tehtävä 33, pieni draamallinen harjoitus elekielestä,
- keskustelu tehtävän 33 pohjalta,
- tehtävä 34,
- keskustelu tehtävän 34 pohjalta,
- tehtävä 35, pieni draamallinen harjoitus,
- keskustelua tehtävän 35 pohjalta.

Tehtävä 33: Kerro se elein

Harjoituksen tarkoituksena on havainnollistaa, miten selkeästi pystymme ilmaisemaan itseämme pelkin elein ja ilmein. Harjoitus osoittaa myös sen, miten yleispäteviä meidän eleemme ja ilmeemme ovat.

Jokainen valitsee itselleen jonkin ammattiroolin (opettaja, lääkäri, puutarhuri jne.). Roolihenkilön tehtävänä on kertoa jokin asia toisille ilman sanoja ainoastaan elein ja ilmein. Lääkäri voi yrittää kertoa tulevasta flunssa-aallosta! Opettaja yrittää saada luokassa kuria. Kalamyyjä myymässä torilla tuoretta kalaa. Jne.

Tämän jälkeen keskustellaan, miten ryhmäläiset ymmärsivät elekielen viestit. Oliko kyseisillä henkilöillä jokin hätä, olivatko he viekkaita tai uskottavia jne.?

Tehtävä 34: Ristiriita vai yhtäläisyys

Harjoituksen tavoitteena on harjaannuttaa löytämään puhutun sanan ja eletyn eleen ristiriita tai yhtäläisyys.

Elekieltä oppii parhaiten tarkkailemalla ja kuuntelemalla ja seuraamalla muita ihmisiä.

Seuraava harjoitus sopii erinomaisesti myös itselliseen työskentelyyn.

Katsotaan videonauhalla jokin nauhoitus. Kotimaiset draamasarjat ovat hyviä tutkimuskohteita (salatut elämät, Kotikatu, jne.). Tarkkaillaan jonkin roolihahmon käyttäytymistä niin, että käännämme vastaanottimesta äänen pois. Pyrimme tekemään päätelmiä hänen tunnetiloistaan ja ajatuksistaan hänen olemuksensa perusteella.

Sitten videoitu pätkä katsotaan uudelleen, mutta nyt niin, että ääni on mukana. Näin voidaan tarkistaa, ovatko sanat ja olemus yhtä vai onko niissä ristiriitaa ja kumpaa uskomme enemmän.

Keskustellaan yleisellä tasolla omista kokemuksista ja tulkinnoista joissain elämän tilanteissa. Mistä tiedän esimerkiksi, että elämäkumppani ei ehkä puhukaan totta? Mitä itse teen, kun mahdollisesti narraan.

Tehtävä 35: Sanat ja eleet

Harjoituksen tarkoituksena on havainnollistaa eleiden ja sanojen ristiriitaa.

Voimakkaita torjuntaeleitä ovat kaikki sellaiset eleet, jotka sulkevat kehoamme. Kädet voimakkaassa puuskassa rintakehällä ja jalat risti-asennossa.

Tämä harjoitus on parityö.

Kaikki valitsevat itselleen eleen ja asennon, joka on voimakkaasti torjuva, esimerkiksi kädet tiukasti rintakehän edessä puuskassa.

Ryhdytään keskustelemaan pareittain iloisista ja myönteisistä asioista esim. kesä, sauna ja kalja! Hyvä pulla! Koetetaan myös kehua toisen asua tai luonnetta.

Keskustellaan lopuksi, tuntuiko aidolta ja luontevalta ja voiko voimakkaan torjuntaeleen vaikutus olla todellinen.

Lähdeluettelo

Anna-Liisa Aalto – Kati Parviainen: Auta ääntäsi. Otava 1985.

Mari Aulanko: Minäkö luennoimaan. Insinööritieto Oy 1983.

Mari Aulanko: Rohkeasti puhumaan – luonteva esiintyminen. WSOY 1997.

Ritva Ahonen – Mäkelä: Ilo puhua. Suomalaisen kirjallisuuden seura 1975.

Kaarlo Marjanen: Miten oppia puhujaksi? Werner Söderström Osakeyhtiö 1947.

Eija Miettinen: uusi Puhu, kuuntele ja vaikuta. WSOY 1981.

Allan Pease: ele kieli. Kauppiaitten kustannus Oy 1985.

IV

Nina Lappeteläinen ANNAN AIVOILLE TÖITÄ

Johdanto

Opin koko keholla

Tämän osion liikeharjoituksissa käytetään Brain Gym® -aivojumppamenetelmää.

Brain Gym® on Educational Kinesiology Foundationin rekisteröimä tavaramerkki.

Osion tavoitteena on ymmärtää, kuinka tärkeää kokonaisvaltainen kehon käyttö on oppimisen ja kaiken toiminnan sujuvuuden kannalta. Kaikki tekeminen onnistuu parhaiten silloin, kun ihmisen kaikki aistit ovat tasapainoisesti käytössä.

Jännityksen tai muun stressin seurauksena osa aisteista, kehon liiketoiminnasta ja aivo-toiminnasta saattaa lukkiutua tai heikentyä. Tämä estää suo-

riutumasta joistakin tehtävistä tai tehtävien loppuunsaattaminen vie kohtuuttomasti aikaa ja energiaa. Hidas oppiminen voi viedä oppimisen ilon, jolloin ei enää jaksa harjoitella itselle vaativia tehtäviä.

Näitä kehon, aivojen ja mielen esteitä voi poistaa tekemällä liikeharjoituksia, jotka auttavat ottamaan kaikki aistit, kehon ja aivojen eri osat käyttöön kokonaisvaltaisesti. Tähän pyritään Brain Gym® -aivojumppamenetelmän harjoituksilla sekä muilla tämän osion harjoituksilla.

Tämä osio on jaettu kolmeen jaksoon.

Tämän osion pääteemat ovat:

- 1) Onnistunut oppiminen perustuu koko kehon käyttöön.
- 2) Sujuvan lukemisen edellytykset, harjoituksia.
- 3) Sujuvan kirjoittamisen edellytykset, harjoituksia.

Aivojumppa ja oppimisvaikeudet

Gordon Stokesin ja Daniel Whitiesiden mukaan 80 % oppimisvaikeuksista liittyy stressiin (Oppimisen vallankumous, s. 377). Lapset stressaantuvat helposti, jos huomaavat oppivansa jonkin asian hitaammin kuin luokkato-

verinsa. Liiallinen stressi haittaa opittavaan asiaan keskittymistä sekä muistamista ja hidastaa oppimista entisestään. Stressaantuneena ihmisen on hankala ilmaista oppimiaan asioita tai luottaa kykyynsä oppia.

Brain Gym® -menetelmän mukaan aivojumpan liikkeet poistavat oppimisen esteitä ja auttavat oppimaan onnistuneesti. Aivojumppaliikkeet helpottavat

kaikenlaista oppimista ja auttavat omaksumaan oppimisen perustaidot. Liikkeistä hyötyvät kaikenikäiset ihmiset (Dennison Paul & Gail, Aivojumppaopas).

Onnistunut oppiminen



1. jakso

Kohti onnistunutta oppimista

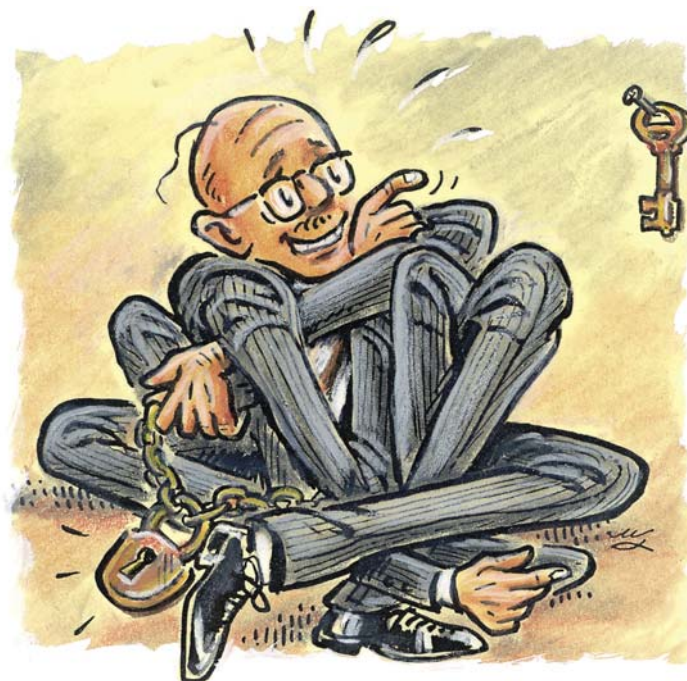
Keho auttaa ja estää minua

Tässä jaksossa keskitytään tarkastelemaan kehon tasapainon ja fyysisten liikkeiden vaikutusta aivotoimintaan sekä aisteihin ja sitä kautta oppimiskykyyn ja hyvinvointiin.

Usein ihmisellä, jolla on vaikeuksia oppimisessa, on myös kehon hallinnassa tai aistien käytössä hankaluuksia. Myös jännittäminen tai turvattomuuden ja epäonnistumisen tunne

saattaa vaikeuttaa oppimista tai jonkin asian tekemistä.

Tavoitteena on havaita, kuinka esimerkiksi aivojumppaliikkeillä tai jollain muilla vastaavilla jäsennellyillä liikesarjoilla – esimerkiksi tanssimisella tai jonkin soittimen soittamisella – voi itse vaikuttaa omiin oppimistuloksiinsa. Niillä voi lisätä motivaatiota harjoitella vaativiakin asioita.



Esimerkkiohjelma

Voit toteuttaa tämän jakson muun muassa seuraavasti:

- virittäytyminen: kerro, mitä myönteistä olet huomannut itsestäsi ja oppimisestasi kuntoutuksen aikana,
- tutustuminen oppimisen edellytyksiin ja Brain Gym®-aivojumppaan,
- aivojumppaharjoitusten tekeminen,
- lyhyt palautekierros tunteista,
- kotitehtävän anto.

Tehtävä 36: Virittäydy kuvien avulla

1. vaihtoehto

Tutustutaan toisiin kertomalla jotain myönteistä itsestä: mitä kukin tekee mielellään, mistä nauttii.

Myöhemmin, kun keskitytään hyvän, tasapainoisen olon saavuttamiseen, vertauskohdaksi voidaan ottaa juuri kyseinen asia, joka tuottaa mielihyvää ja jossa on myönteinen tunnelataus. Myönteistä asiaa ihminen tekee mielellään ja saa siitä yleensä onnistumisen tai mielihyvän kokemuksia. Samaa tunnetilaa haetaan myös muihin, itselle haasteellisiin asioihin kuten esimerkiksi lukemiseen.

Jokainen ryhmän jäsen valitsee tutorin esille laittamista kuvista sen, joka kertoo hänestä itsestään jotain myönteistä. Voi olla, että tämä asia tai ihmisen ominaisuus ei muuten tulisikaan esille. Kerro ensin parille, miksi valitsit kyseisen kuvan. Kerro tämän jälkeen kuvasta lyhyesti koko ryhmälle.

2. vaihtoehto

Pyritään selvittämään, millaisten asioiden oppiminen on mukavaa. Millaisten asioiden oppiminen onnistuu hyvin. Miksi oppiminen onnistuu? Nämä asiat olisi hyvä kirjata ylös, sillä myöhemmin esimerkiksi lukemisen ja kirjoittamisen yhteydessä voidaan pohtia ja kokeilla näitä asioita, jotka tukevat onnistumista.

Valitse kuvista se, joka kertoo, minkälaisia asioita opiskelet tai harjoittelet mielelläsi ja miksi kyseisen asian oppiminen on mukavaa ja onnistuu. Onko asian opettelu mielenkiintoista tai helppoa esimerkiksi siksi, että voit harjoitella rauhassa, saat tehdä käsilläsi, voit kuunnella samalla musiikkia, sinulla on rento ja luottavainen olo tai jotain muuta?

Molemmat harjoitukset voit tehdä myös yksin esimerkiksi kotona. Katsele jonkin huoneen esineitä ja valitse niistä yksi, joka kertoo sinusta jotain myönteistä tai herättää sinut ajattelemaan omia vahvuuksiasi. Kun pohdit uusien asioiden oppimista, keskity erityisesti miettimään, mikä oppimistilanteessa auttaa onnistumaan. Vaikuttaako oppimishalukkuutesi tai onnistumiseen vuorokauden aika? Entä paikka, tunteet, odotukset, opettava asia, toimintatapa, opettaja tai jokin muu asia? Kirjoita muistiin asiat, jotka erityisesti vaikuttavat sinun oppimiskykyysi.

Kun oppimiseen liittyviä asioita käsitellään puhumalla tai halutaan ymmärtää luettu asia paremmin, olisi hyvä tehdä ennen aiheen käsittelyä keskittymis- ja kuuntelukykyä lisäävä aivojumbpaliike ”ajattelumyssi” eli korvien hieronta.

Korvissa on erittäin paljon akupunktiopisteitä, joiden heijastealueet ovat joka puolella kehoa ja päätä. Korvia hieromalla virkistetään koko kehoa, aktivoidaan aivot ja lisätään kuuntelukykyä.



Rakennan kehon hallintaa

Aivojen, aistien ja kehon tasapainon rakentaminen alkaa jo vauvana. Konttaaminen, tavaroiden koskettelu, kiipeily ja kaikki liiketoiminnat vahvistat lapsen eri aisteja.

Kun lapsi kiinnostuu jostakin esineestä, hän ensin näkee sen, arvioi etäisyyttä – eli harjoittaa näköaistiaan – ja sen jälkeen ryhtyy tavoittelemaan esinettä – eli harjoittaa liikeaistiaan. Kaikki tämä kehittää kehonhallintaa ja luo uusia aivojen hermoratoja,

joita sitten myöhemmin tarvitaan eri asioiden oppimiseen.

Monipuoliset liikkeet ja sitä kautta esimerkiksi tasapainon, näkö- ja kuuloaistin aktivointi on onnistuneen oppimisen kivijalka: Ensin tarvitaan talolle – siis oppimiselle ja itseilmmaisulle – vankka perusta. Vasta sen jälkeen on mahdollista ja järkevää rakentaa menestyksellä monimutkaisempia talon osia kuten lukemista ja kirjoittamista.

Lapsen liikkumiseen ja eri aistien käyttämiseen perustuva oppiminen ei aina pääse luontaisesti kehittymään, jolloin seurauksena voi olla oppimisvaikeuksia.

Brain Gym® -aivojumpsnetelmän kehittäjä, amerikkalainen Paul Dennisonin mukaan aistikanavissa voi olla näkemistä, kuulemista ja muistamista estäviä tukoksia. Hän selittää oppimisvaikeuksia myös sillä, että aivojen eri osien välille ei jostain syystä ole muodostunut sujuvaan toimintaan riittäviä hermoratayhteyksiä. Tämän vuoksi aivojumpsassa tehdään liikkeitä, jotka aktivoivat aivojen, kehon ja aistien yhteistyötä ja samalla vahvistavat ja luovat uusia hermoratayhteyksiä.

Kun tehdään aivojumpsaharjoituksia, avautuu uusia mahdollisuuksia onnistua haluamassaan toiminnassa. Samalla kehosta ja mielestä poistuu stressiä ja epäonnistumisen pelkoa, joka omalta osaltaan on haitannut tehtävässä suoriutumista.

Usein aikuisilla on kehittynyt runsaasti valmiuksia ja kykyjä onnistua lukemisessa tai kirjoit-

tamisessa huomattavasti paremmin kuin kouluaikana, mutta aikoinaan saadut epämiellyttävät kokemukset estävät tuomasta kykyjä esille ja uskomasta omiin taitoihin.

Paul Dennison kehitti aivojumpsaliikkeet alun perin oppimisvaikeuksien vähentämiseksi, mutta huomasi pian, että liikkeistä on hyötyä kaikille.

Aivojumpsaliikkeet aktivoivat erityisesti näkö-, kuulo- ja tuntoaisteja sekä kehonhallintaa. Liikkeet poistavat ihmisen mielestä ja kehosta stressiä ja siten lisäävät ihmisen hyvinvointia ja itseluottamusta. Myös muisti, keskittymiskyky ja erilaiset oppimiseen tarvittavat taidot paranevat ja antavat siten mahdollisuuden käyttää omia taitoja laajemmin ja luovemmin.

Aivojumpsaliikkeet ovat tehokkaita, mutta edelleen asioiden oppiminen vaatii omaa työkentelyä ja pitkäjänteisyyttä. Opiskelu on kuitenkin entistä palkitsevampaa, kun ensin on luotu edellytykset oppia asioita kohtuullisella työ- ja aikapanoksella.

Tehtävä 37: Ajattelumyssy

Hiero vähintään kolme kertaa korvalehdet ylhäältä alas. Korvia voi myös hieman vetää päästä ulospäin ja samalla suoristaa korvalehtien yläosan poimuja.



Tiivistä aivojumbasta

- Aivojumppa on liikkeitä tai/ja akupunktiopisteiden aktivointia.
- Menetelmää on kehittänyt amerikkalainen filosofian tohtori Paul Dennison 1970-luvulta lähtien.
- Menetelmä on käytössä noin 80 eri maassa.
- Aivojumbpaliikkeet poistavat stressiä ja liiallista jännitystä.
- Aivojumppa lisää keskittymiskykyä, motivaatiota ja oppimisen iloa.
- Aivojumppa vahvistaa koko kehon ja aivojen välistä yhteistyötä ja siten helpottaa uusien asioiden omaksumista.

Tehtävä 38: Pitääkö väite paikkansa?

Pohtikaa ryhmässä seuraavia väitteitä oppimisesta:

- Lapsena ihminen oppii parhaiten tekemällä ja kokeilemalla.
- Myös aikuiset oppivat tietopohjaisia asioita paremmin, kun he harjoittelevat ja jäsentävät niitä myös tekemisen kautta.
- Tekeminen ja liikkuminen vahvistavat lapsen tasapainoaistia, kehonhallintaa ja aistien käyttöä.
- Monipuolinen tekeminen ja liikkuminen (kiipeily, hyppynarulla hyppäminen jne.) luovat oppimisen edellytyksiä eli uusia hermoratoja aivoissa.
- Heikko kehonhallinta tai joidenkin aistien vähäinen käyttö voivat heikentää oppimissuoritusta ja onnistumista.
- Heikko kehonhallinta tai joidenkin aistien vähäinen / toispuoleinen käyttö voivat aiheuttaa kehossa stressiä ja haitata aivojen uusien hermorojen syntymistä tai vahvistumista.
- Stressi ja jännittäminen haittaavat oppimista ja itseilmaisua.
- Oppiminen tapahtuu koko kehon avulla, ei pelkästään aivoissa.

Tehtävä 39: Aivojumbpaharjoitus VIRE

Harjoitellaan yhdessä aivojumpan VIRE. Se on harjoituskokonaisuus, joka tähtää oppimiskyvyn ja motivaation lisäämiseen.

VIRE koostuu seuraavista sanoista:

Vesi
aIvonapit
Ristikäynti
Energiakahdeksikko

Koko VIRE-sarjan suorittamiseen olisi hyvä käyttää aikaa n. 2–5 min. Tekemällä harjoituksia säännöllisesti mahdollisuuksien mukaan joka päivä huomaa itse parhaiten liikkeiden vaikutuksen. Jos on erityisen raskas, keskittymiskykyä vaativa päivä, kannattaa liikkeitä tehdä useamman kerran päivässä.



Vesi:

Vesi on ihmiselle hapen ohella elintärkeä. Liian vähäinen vedenjuonti voi aiheuttaa väsymystä, keskittymiskyvyttömyyttä tai ylivilkkautta ja muistiongelmia. Juomalla riittävästi vettä ylläpidetään kehon ja aivojen viestijärjestelmän sujuvaa toimintaa ja sopivaa vireystilaa.

Vettä on hyvä juoda pieninä annoksina päivän aikana, kuitenkin niin, että kokonaismäärä on kohtuullinen. Veden tarve on noin 2 % kehon painosta, mutta fyysisen tai psyykkisen rasituksen yhteydessä tarve voi jopa kaksinkertaistua.

Aivonapit:

Aivonapit-liikkeessä yhdistyvät liike ja akupunktiopisteiden hieronta. Se lisää hapen kulkua aivoihin, aktivoi aivopuoliskojen välistä toimintaa ja auttaa silmien yhteistyötä, jota tarvitaan esimerkiksi lukiessa. Liike auttaa myös kaksoiskonsonanttien tunnistamisessa ja lukiessa rivillä pysymisessä.

Liikkeen toteutus: Aivonapit sijaitsevat pehmeässä kudoksessa solisluiden alla rintalastan molemmilla puolilla suurin piirtein samalla leveydellä kuin omat silmäsi. Hiero aivonappeja toisen käden peukalolla sekä etu- ja keskisormella noin 20–30 sekuntia ja pidä samalla toinen käsi navan päällä. Vaihda sitten kädet toisinpäin.



Ristikäynti:

Ristikäynti auttaa ylittämään kehon keskilinjan, joka on erittäin tärkeää erilaisten taitojen oppimisessa. Kehon molempien puoliskojen yhtäaikaisten käyttö lisää hermoratayhteyksiä oikean ja vasemman aivopuoliskon välillä. Molempien aivopuoliskojen joustava käyttö edistää asioiden oppimista ja muistamista. Liike vahvistaa myös lukemiseen ja kirjoittamiseen tarvittavia taitoja. Ristikäynti hitaasti tehtynä parantaa tasapainokykyä ja kehonhallintaa, joten esimerkiksi kaatuilu tai kompastelu vähenee.

Liikkeen toteutus: Nosta toinen polvi ylös ja nosta samalla polven vastakkaisella puolella oleva käsi polveen. Tee sama toiselle puolelle. Marssi hitaasti paikallasi niin, että toisen käden koskettaessa edessä polvea toinen käsi vieään vartalon ohi suoraan taakse.

Energiakahdeksikko:

Energiakahdeksikko lisää keskittymiskykyä, rentouttaa ja vähentää stressiä. Esimerkiksi kokeissa ihminen saattaa jännittää niin paljon, että ei ymmärrä kokeissa esitettyjä kysymyksiä tai ei pysty palauttamaan mieleensä vastauksia, vaikka ne tietäisikin. Energiakahdeksikon tekeminen lieventää jännitystä ja voi auttaa keskittymään tehtäviin paremmin.



Liikkeen toteutus: Istu tuolilla ja laita toisen jalan nilkka toisen päälle. Ojenna käsivarret eteen ja laita kämmenselät vastakkain siten, että pikkusormet ovat ylimpinä. Nosta toinen käsi toisen yli ja laita sormet ristiin toisen käden kanssa. Tämän jälkeen käännä kädet alakautta lepäämään rinnalle. Viivy tässä asennossa pari minuuttia tai niin pitkään kuin tuntuu tarpeelliselta. Kun olet valmis, laita hetkeksi jalat vierekkäin ja sormenpäät vastakkain tai hiero käsiä kevyesti vastakkain.

Nyt olet tehnyt VIRE-sarjan kokonaisuudessaan. Tämän lisäksi olisi hyvä tehdä esimerkiksi pohjepumppu-liike.

Tehtävä 40: Aivojumppaharjoitus Pohjepumppu

Liike lisää turvallisuudentunnetta, kielellisiä taitoja ja ilmaisukykyä. Joskus, johtuen aikaisemmista ikävistä kokemuksista, koemme esimerkiksi lukemisen hyvin epämiellyttävänä ja pelottavana asiana. Vahva negatiivinen tunne vaikeuttaa tehtävästä suoriutumista ja aiheuttaa kehoon kireyttä – jalkaterien ja säären alueen jänteet kiristyvät – sekä mieleen stressiä. Tätä stressitilaa voidaan lieventää tai saada se jopa poistetuksi tekemällä pohkeiden lihaksia ja jänteitä rentouttavia liikkeitä.



Liikkeen toteutus: Seiso ja ota tukea tuolin selkänojasta. Vie toinen jalka taakse ja nojautu eteenpäin siten, että etummainen jalka on hieman koukussa. Aluksi takimmaisena suorana olevan jalan kantapää on ilmassa ja vartalon paino on etummaisella jalalla. Hengitä sisään ja paina sitten uloshengityksen aikana kantapää alas lattiaan. Pysähdy hetkeksi tuntemaan venytys polvitaivpeessa ja akillesjäntheessä. Nosta kantapää ylös sisäänhengityksen aikana. Toista ainakin kolme kertaa ja vaihda sitten toinen jalka taakse.

Tehtävä 41: Palautekierros

Jokainen kertoo muutamalla keskeisellä sanalla, miltä harjoitukset ovat tuntuneet.

Ankkuroin myönteisen tavoitteen

Oppimiseen liittyy aina jokin tunne. Paras oppimistila saavutetaan, kun tämä tunne on myönteinen.

Tavoitteen saavuttamiseen saattaa liittyä kielteisiä, jo valmiiksi epäonnistumisen tunteita: ”En minä kuitenkaan osaa”, ”Tämä on liian vaikeaa” jne. Silloin tavoite ja sen mukana tehtävä voi muuttua kielteiseksi.

Kun tavoite on kielteinen eli siihen liittyy paljon stressiä, tavoitteen saavuttaminen vie valtavasti turhaa energiaa. Tällöin

ihminen pyrkii välttämään tekemistä, jolloin omia kykyjä ei oteta käyttöön ja tekemättömästä asiasta syntyy epäonnistumisen tunne.

Kielteiset ajatusmallit tulisikin muuttaa myönteisiksi purkamalla tietoisesti niihin liittyvä vanha stressi.

Aivot reagoivat konkreettiseen, myönteiseen tavoitteeseen alkamalla etsiä ratkaisumahdollisuuksia. Aivot alkavat toimia siten, että eteneminen kohti tavoitetta on mahdollista.

Tietenkin täytyy olla myös keinoja saavuttaa tavoite. Jokainen, jolla on vaikeuksia vaikkapa kirjoittamisessa tai lukemisessa, on halunnut oppia nämä taidot hyvin, mutta johtuen esimerkiksi aistien vaillinaisesta yhteiskäytöstä ja tarvittavien keinojen puutteesta tavoite ei ole toteutunut. Aivojumpalla on hyvät mahdollisuudet korjata monenlaisia ongelmia, mutta tarvitaan myös myönteinen tavoite.

Myönteisen tavoitteen kehittämisessä voi olla avuksi ankkurointi.

Ankkuroinnilla tarkoitetaan sitä, että luodaan mieleen myönteisiä odotuksia ja toimintavalmiuksia jonkin tehtävän suorittamiseksi ja tavoitteen saavuttamiseksi.

Tekemällä aivojumbppaharjoituksia esimerkiksi piirtämällä voidaan poistaa kielteisiä uskomuksia sekä stressiä ja tuoda niiden tilalle myönteinen tasapainoinen olo.

Tehtävä 42: Ankkuroin myönteisen asenteen

1. Asetetaan myönteinen tavoite preesensmuodossa eli aivan kuin se olisi jo totta, esimerkiksi: "Luen mielelläni."

Tässä vaiheessa asiaan liittyy vielä stressiä, sillä sitä liittyy jokaiseen tavoitteeseen jonkin verran. Tavoitteen saavuttamiseksi täytyy tehdä erilaisia asioita ja niihin liittyy usein vanhoja tunnekokemuksia. Pieni stressi (= hyötystressi) on ainoastaan hyödyllinen asian loppuunsaattamiseksi, mutta iso stressi (= painestressi) haittaa tekemistä, estää ajattelemasta selkeästi ja ratkaisukeskeisesti. Se voi myös aiheuttaa fyysisiä oireita kuten päänsärkyä ja väsymystä.

2. Ilmaistaan tavoitteeseen liittyvä tunnetila piirtämällä vapaamuotoinen kuva, jonka ei välttämättä tarvitse esittää mitään. Kuvaa aletaan piirtää heti tehtävän saamisen jälkeen ja pyritään siihen, että se syntyy ilman kontrollia, annetaan käden vain viedä kynää. Jos tuntuu vaikealta piirtää ilman kontrollia, voidaan piirtää sillä kädellä, jolla yleensä ei piirrä tai kirjoita. Kuvan piirtämisen käytetään noin 5-10 minuuttia. Sen jälkeen kuva käännetään kuvapuoli alaspäin.

3. Tehdään stressinpoisto/tavoitteen ankkurointiohjelma, joka on aivojumbpan VIRE. Halutessaan voi tehdä lisäksi myös laiskan kasin, ajatusmyssyn tai pohjepumpun.

4. Kun kaikki ovat tehneet harjoitukset, piirretään uusi kuva tavoitteesta. Edellistä kuvaa ei saa katsoa.

5. Kun kaikki ovat valmiita, asetutaan piiriin ja tuodaan molemmat kuvat esitettäväksi. Jokainen kertoo jotain omista kuvistaan ja tunnelmistaan. Halutessaan voi kertoa, mihin tavoitteeseen kuvat liittyvät.

6. Tämän jälkeen tarkastellaan yhdessä kaikkien kuvista, huomaako niistä, kumpi kuva on piirretty ennen stressinpoisto-ohjelmaa eli VIRE:tä, kumpi jälkeen. Ryhmäläiset saavat sanoa, kumpi kuva tuntuu heistä tasapainoisemmalta.

Kuvat ja kaikki, mitä näemme, vaikuttavat meidän kehoomme hyvin voimakkaasti. Esimerkiksi jännittynyt ihminen aiheuttaa myös meissä jännitystä tai väkivaltainen kuva lisää meidän adrenaliinituotantoamme.

7. Puhutaan yhteisesti, miltä tämä harjoitus tuntui. Muuttuiko oma tunnetila? Tuliko varmempi olo tavoitteen saavuttamisen mahdollisuudesta? Jne.

8. Jos halutaan, voidaan ensimmäinen piirustus repiä ja laittaa roskakoriin – näin hävitetään stressikin konkreettisella tavalla – ja säilyttää toinen kuva. Sen voi laittaa kotona seinälle muistuttamaan siitä, että ensimmäiset askeleet kohti onnistunutta tavoitteen saavuttamista on otettu.

Kotitehtävä

Harjoittele mahdollisuuksien mukaan joka arkipäivä VIRE tai muita tunnilla tehtyjä liikeharjoituksia. Harjoituksia tehdessäsi havainnoi samalla kehon tuntemuksia: tuntuuko kehossa jossain kohtaa jännitystä, ovatko molemmat kehon puolet saman tuntuisia, onko liikkeiden tekeminen helppoa tai vaikuttavatko liikkeet jollain tavoin päivän aikana esimerkiksi mielialaan tai vireystilaan.

2. jakso

Kohti sujuvaa lukemista

Luen sujuvasti silmilläni

Sujuvan lukemisen jaksossa tarkastellaan silmien käyttöä lukemisen kannalta. Miten silmien pitäisi toimia, jotta lukeminen olisi mahdollisimman joustavaa ja jotta luettu teksti myös ymmärrettäisiin.

Lisäksi jaksossa käsitellään stressin vaikutusta silmien toimintaan sekä silmien lihasten aktiivointia aivojumpan avulla.

Tässä osiossa esitellään myös tunne- ja taitojanat, joiden avulla voi tarkastella omaa käsitystään lukemisesta ja sen ymmärtämisestä.

Kun silmämme liikkuvat aktiivisesti, saamme paljon erilaista tietoa ympäristöstä. Lukemisessa ja kirjoittamisessa käytämme vain lähinäköä. Aktiivisessa oppimisessa silmien pitää kuitenkin liikkua sivulta sivulle, ylös- ja alas-suunnassa sekä ympäri.

Silmien yhteistoiminnan ja näkökyvyn kannalta on tärkeää, että silmien lihaksia käytetään monipuolisesti kohdistamalla katse välillä myös kauaksi ja eri suuntiin.

Silloin kun silmät eivät liiku, kuten esimerkiksi tuijottaessa, emme saa näköhavaintoihin perustuvaa tietoa ympäristöstä. Tämä taas hidastaa oppimista tai vaikeuttaa tehtävistä suoriutumista.

Silmät saattavat lukkiutua vaikkapa liiallisesta television tai

tietokoneruudun tuijottamisesta. Myös stressi eli lukemiseen tai kirjoittamiseen liittyvä liiallinen ponnistelu saattaa estää silmien yhteistoimintaa ja liikkuvuutta.

Sujuvassa lukemisessa on tärkeää, että molemmat silmät osallistuvat lukemiseen. Molemmat silmät toimivat yhdessä toisen silmän johtaessa lukemista. Se seuraa kirjoitettua tekstiä ja toinen silmä seuraa johtavan silmän liikkeitä.

Silmät eivät kuitenkaan aina toimi yhteistyössä, ja silloin lukeminen tai luetun ymmärtäminen voi olla vaikeaa.

Silmälihaksia, silmien liikkuvuutta ja yhteistoimintaa edistävät liikkeet antavat valmiuksia sujuvalle lukemiselle ja tekstin ymmärtämiselle. Yksi tällainen liike on aivojumpan ”laiska kasi”, jota kokeillaan lukemisen tunne- ja taitojanan yhteydessä.

Kaikessa oppimisessa on tärkeää asioiden riittävä harjoittelu, toisto ja kertaus. Kun asioita kerrataan riittävästi ja ne ymmärretään, tieto tallentuu pitkäkestoiseen muistiin ja kyseistä tietoa voidaan hyödyntää jossakin toisessa tilanteessa.

Myös tilanteeseen tai johonkin toimintaan liittyvä tunne vaikuttaa paljon oppimistuloksiin. Myönteiset odotukset ja miellyttävä oppimistilanne tuovat parempia oppimistuloksia kuin odotukset epäonnistumisesta tai

turvaton oppimistilanne. Tämän vuoksi on hyvä tarkastella eri toimintaan liittyviä tunteita, ajatuksia ja toimintakykyä, jolloin mahdollisuuksien sekä omien

tarpeiden mukaan voi muuttaa omaa oppimiskokemusta myönteisemmäksi ja toiminnallisesti sujuvammaksi.

Esimerkkiohjelma

Voit toteuttaa tämän jakson muun muassa seuraavasti:

- virittäytyminen, aistien virittely (Tehtävä 43),
- aivojumppaharjoitusten kertaus,
- sujuva lukeminen sekä lukemista haittaavat tekijät,
- lukemisen henkilökohtainen tunne- ja taitojana (Tehtävä 44),
- silmien yhteistyö, harjoitellaan laiska kasi -liike (Tehtävä 45),
- kotitehtävän anto.

Tehtävä 43: Aistit vireiksi

Käytämme mieluiten sitä tai niitä aistikanavia, joiden käyttäminen on helppoa ja jotka eivät vaadi ponnistelua. Näin ollen jotkut aistit jäävät huomattavasti vähäisemmälle käytölle. Voi olla, että juuri tämä aisti olisi-kin oleellinen tietyn tehtävän suorittamisessa, esimerkiksi oppimisessa puheen perusteella.

1. Istu tuolilla mukavassa asennossa silmät suljettuina. Kuuntele, mitä ääniä kuuluu vasemmalta, oikealta, ylhäältä, alhaalta. Mitä näkyy edessäsi, mitä esineitä tai asioita siellä on, minkä värisiä? Mitä on takanasi? Mitä tuoksuja, hajuja haistat? Miltä tuoli tuntuu, onko se mukava, pehmeä vai kova, mitä materiaalia se on? Millaiset vaatteet, minkä tuntuiset ja väriset on tänään päälläsi, entä tutorilla?

Harjoitus puretaan. Mikä oli helpointa: kuuleminen, näkeminen...? Entä vaikeinta? Ajatukset kirjoitetaan taululle nähtäväksi. Kurssilaiset laittavat itselleen muistiin helpoimman/vaikeimman aistikanavan.

2. Valitaan itselle pari esimerkiksi puseron värin perusteella tai sen mukaan, kenen kanssa on vähiten ollut tekemisissä.

Käydään pareittain läpi edellisellä kerralla harjoitellut liikkeet niin, että vuorotellen toinen toimii ohjaajana ja toinen ohjattavana. Ohjatessaan toista tekemään jotain ohjaaja joutuu työstämään tiedon/asian sellaiseen muotoon, että se on myös toisen ymmärrettävissä. Samalla hän itse huomaa, jos jokin asia on jäänyt epäselväksi ja vaatii täsmentämistä. Pari auttaa toinen toistaan ja voi tarvittaessa kysyä myös toiselta parilta tai tutorilta. Kun samoja liikkeitä toistetaan usein, ne automatisoituvat ja liikkeiden avulla muodostuvat uudet hermoradat jäävät pysyviksi ja korvaavat epätasapainossa olleet toiminnat.

Harjoitus puretaan yhteisesti: mitä kysymyksiä mahdollisesti heräsi, mikä oli jäänyt epäselväksi jne.

Tehtävä 44: Lukemisen tunne- ja taitojana

1. Tutor antaa noin yhden sivun mittaisen tekstin, jossa on useita kappaletta.
2. Tehtävän tarkoitus on tarkastella omaa, henkilökohtaista suhtautumista lukemiseen liittyviin taitoihin ja tunteisiin. Kyse on nimenomaan henkilökohtaisista tuntemuksista, tarkoituksena ei ole millään tavoin "tarkistaa" esimerkiksi tekstin muistamista.
3. Sovitaan yhteisesti, mihin asti tekstiä luetaan ensimmäisellä kerralla. Jokainen lukee kertaalleen esimerkiksi sovitut kaksi kappaletta.
4. Lukemisen jälkeen merkitään pystyviivalla tunne- ja taitojanalle oma käsitys siitä, miten lukeminen tällä kertaa sujui tai miltä se nyt tuntui. Samalle janalle tulee myöhemmin myös toinen viiva, joten merkitse ensimmäinen viiva siten, että sen erottaa toisesta viivasta (eri värein tai erilainen viiva).
5. Tämän jälkeen harjoitellaan ainakin lukemista ja luetun ymmärtämistä edistävä laiska kasi, ristikäynti ja pohjepumppu.
6. Liikkeiden jälkeen jatketaan lukemista siitä kohdasta, mihin edellinen lukeminen päättyi.
7. Tekstin lukemisen jälkeen merkitään jälleen tunne- ja taitojanaan pystyviivat. Onko mikään muuttunut? Jos on, niin millä tavoin? Tehtävä puretaan yhteisesti.

Tehtävä 45: Laiska kasi

Laiskan kahdeksikon eli ääretön-merkin piirtäminen paperille tai ilmaan aktivoi molemmat silmät työskentelemään yhdessä sekä ylittämään sujuvasti näkökentän keskilinjan. Molempien silmien aktivointi lisää aivopuoliskojen yhteistyötä, parantaa lukemiseen ja luetun ymmärtämiseen sekä kirjoitettujen merkkien tulkitsemiseen tarvittavia valmiuksia.



Liikkeen toteutus: Ojenna vasemman käden käsivarsi suoraan eteen ja nosta peukalo pystyyn silmien korkeudelle. Kädellä + peukalolla tehtävää kyljellään makaavaa kahdeksikkoa tehdään siten, että pää pysyy paikallaan ja vain silmät seuraavat käden liikettä.

Aloita liike kahdeksikon keskipisteestä ja vie käsi sitten vasemmalle ylöspäin, sitten alas, takaisin keskikohtaan, oikealle ylös, sitten alas ja takaisin keskikohtaan. Toista vähintään kolme kertaa. Vaihda sitten oikea käsi eteen ja liike lähtee taas keskipisteestä vasemmalle.

Kun olet tehnyt molemmilla käsillä liikettä yhtä monta kertaa, tee sama kädet yhdessä peukalot ristissä.

Voit tehdä laiska kasi -liikettä myös isolle paperille tai liitutaululle ensin yhdellä kädellä, sitten toisella.

Harjoittelen äänien erottelemista

Lukemisen ja kirjoittamisen onnistumiseksi on tärkeää, että korvamme pystyvät erottelemaan hyvin tarkasti erilaisia ääniteitä. Kuuloaistia voidaan aktivoida erilaisilla harjoituksilla esim. ai-

vojumpan ajattelumyssä tai elefantti -harjoituksilla, musiikilla, äänillä, rytmisillä harjoituksilla ja liikkeillä, jotka aktivoivat sisäkorvaa.

Tehtävä 46: Tunnista äänet

Tarvitaan muovisia, läpinäkymättömiä rasioita esim. suklaamunien tai filmirullien rasiat. Rasioihin laitetaan makaroneja, kiviä, hiekkaa, kulkunen, helmi jne. siten, että tehdään aina kaksi ääneltään samanlaista rasiaa. Tehtävä suoritetaan pareittain.

1. Kuuntele yhdessä parin tai pienryhmän kanssa rasioiden erilaisia ääniä. Mieti, mistä rasioiden äänet muodostuvat.
2. Kuuntele eri ääniä ravistaen rasiaa vasemman ja oikean korvan vieressä. Kuulostaako ääni samanlaiselta molemmilla korvilla? Kuuntele ääniä myös silmät auki ja kiinni. Kuulostavatko äänet samanlaiselta silmät kiinni?
3. Etsi parin kanssa rasioista ääni-parit.
4. Toinen parista on silmät kiinni ja toinen ravistaa äänirasiaa. Toinen etsii rasian äänen perusteella. Alkuun rasioita voi olla kaksi ja tämän jälkeen rasioita voidaan lisätä tehtävän vaikeuttamiseksi. Kumpikin parista on välillä ääntenetsijä.



Lisäharjoitukset

1. Kuulomuistipeli. Etsitään rasiaparit samalla tavoin kuin tavallisessa muistipelissä. Tätä voi pelata myös yksin.
2. Tee lyhyitä rytmisiä ääniä (ti-ti-taa) rasioilla, taputtamalla tai kädet+jalkojen tömistys. Pari toistaa perässäsi.
3. Muodostakaa koko ryhmästä piiri. Jokaisella on vuorollaan yksi taputus. Tutor näyttää taputusten rytmin, joka on melko rauhallinen, ja aloittaa taputtamalla kerran. Vuoro siirtyy seuraavalle jne. Tavoitteena on pitää taputusten rytmi koko ajan samana. Kun tämä onnistuu, voidaan kokeilla taputusten rytmin tasaista nopeuttamista ja sitten taas tasaista hidastamista.

Kotitehtävä

Havainnoidaan viikon ajan vähintään kerran päivässä "heikon" aistin avulla jotakin asiaa. Esimerkiksi jos kuuloaisti vaatii harjaantumista, keskitytään hetkeksi pelkästään kuuntelemaan kodin, kirjaston, puiston tai muun vastaavan paikan erilaisia ääniä.

Aktivoi myös aivojumppaliikkeillä eri aistejasi.

3. jakso

Kohti sujuvaa kirjoittamista

Kirjoita kitkatta

Sujuvan kirjoittamisen edellytyksissä on samoja teemoja kuin lukemisessa. Kirjoittamiseen liittyy olennaisesti myös kuuloaistin käyttö. Jotta sanat osattaisiin kirjoittaa oikein, ne täytyy sekä nähdä että kuulla mielessään.

Tässä jaksossa tehdään näköä ja kuuloa aktivoivia liikkeitä. Myös jo opittuja tietoja voi palauttaa mieleensä kasipelin avulla.

Sujuvaan kirjoittamiseen samoin kuin lukemiseen tarvitaan silmien yhteistyötä ja siten aivopuoliskojen välistä yhteistyötä.

Toinen aivopuolisko keskittyy yksityiskohtiin ja loogiseen järjestykseen, toinen kokonaisuuksiin ja rytmiin. Molemmat ovat tärkeitä tekstin sujuvuuden ja ymmärrettävyyden kannalta.

Kun tuotetaan tekstiä eli kirjoitetaan omia ajatuksia selkeäksi, johdonmukaiseksi kokonaisuudeksi, tarvitaan silmien ja aivojen eri osien yhteistyön lisäksi myös hallittua käden käyttöä eli hienomotoriikkaa sekä kuuloaistin käyttöä.

Kirjoittaminen voi olla hyvin kuormittava ja stressiä lisäävä tapahtuma johtuen aikaisemmista ikävistä kokemuksista. Esimerkiksi joillakin lapsilla kirjoittamiseen tarvittavat hieno-

motoriset taidot kehittyvät vasta noin yhdeksänvuotiaana. Näin ollen ensimmäiset kouluvuodet, jolloin pitäisi oppia kirjoittamaan, saattavat aiheuttaa henkistä kuormitusta, joka haittaa kirjoittamaan oppimista myös silloin, kun tarvittavat hienomotoriset taidot ovat jo kehittyneet.

Ihmisillä, joilla on oppimisvaikeuksia, ovat silmät usein stressin vuoksi lukkiutuneet, tai he käyttävät enimmäkseen vain toista silmää lukemiseen ja kirjoittamiseen.

Silmien stressi vaikuttaa myös kuuloaistiin siten, että omien ajatusten kuuleminen = ymmärtäminen voi olla vaikeaa. Silloin myös oman tekstin tuottaminen on hankalaa.

Kun halutaan parantaa kirjoitus- ja oikeinkirjoitustaitoa, on tärkeää tasapainottaa silmien toiminta aktivoimalla silmät liikkeeseen.

Myös korvat tulee aktivoida. Sanojen oikeinkirjoituksen kannalta on tärkeää, että sanat sekä nähdään että kuullaan mielessä oikein.

Sujuvaa kirjoittamista ja oikeinkirjoitusta tehostavat muun muassa seuraavat aivojumppaliikkeet: pohjepumppu, elefantti ja ajattelumyssy.

Esimerkkihjelma

Voit toteuttaa tämän jakson muun muassa seuraavasti:

- virittäytyminen, aistin havainnointi (Tehtävä 47),
- sujuvan kirjoittamisen edellytykset,
- toiston ja kertauksen merkitys,
- kirjoittamista tukevia aivojumppaharjoituksia (esim. Tehtävä 48),
- kasipeli, kysymyksiä ja vastauksia (Tehtävä 49).

Tehtävä 47: Aistihavainnot

Valitse itsellesi pari, jonka kanssa olet ollut tekemisissä vain vähän. Keskustele parin kanssa, mitä viime kerrasta jäi mieleen sekä mitä havainnoja teit keskittymällä "heikon" aistin käyttöön. Havainnot puretaan koko ryhmän kanssa.

Tee VIRE omaan tahtiin keskittymisen ja vireyden lisäämiseksi.

Tehtävä 48: Aivojumppaharjoitus Elefantti

Liike aktivoi tehokkaasti sisäkorvaa (korvien kaarikäytäviä) ja siten tasapainoa ja molempien korvien käyttöä kuuntelemisessa. Liike edistää kykyä keskittyä, kuunnella ja muistaa asioita. Se parantaa tavuttamisessa ja sanojen kuulemisessa tarvittavia taitoja.

Liikkeen toteutus: Elefantti muistuttaa laiska kasi -liikettä. Elefantissa piirretään samantyyppistä kahdeksikkoo, mutta nyt siten, että koko keho on mukana liikkeessä ja polvet ovat rentoina.

Nosta toinen käsi eteen ja olkapää suoraan kiinni korvaasi. Piirrä eteen ojennetulla kädelläsi makaavaa kahdeksikkoo aivan kuin se olisi hieman edempänä kuin sormenpäysi, esimerkiksi seinällä. Aloita kahdeksikon keskipisteestä ja etene samoin kuin laiskassa kahdeksikossa. Anna koko kehon seurata tekemääsi hallittua liikettä ja anna polvien olla rentoina, hieman koukussa. Tee vähintään 3-5 kertaa ja vaihda sitten toinen käsi eteen ja olkapää korvaan kiinni.



Tehtävä 49: Kasipeli

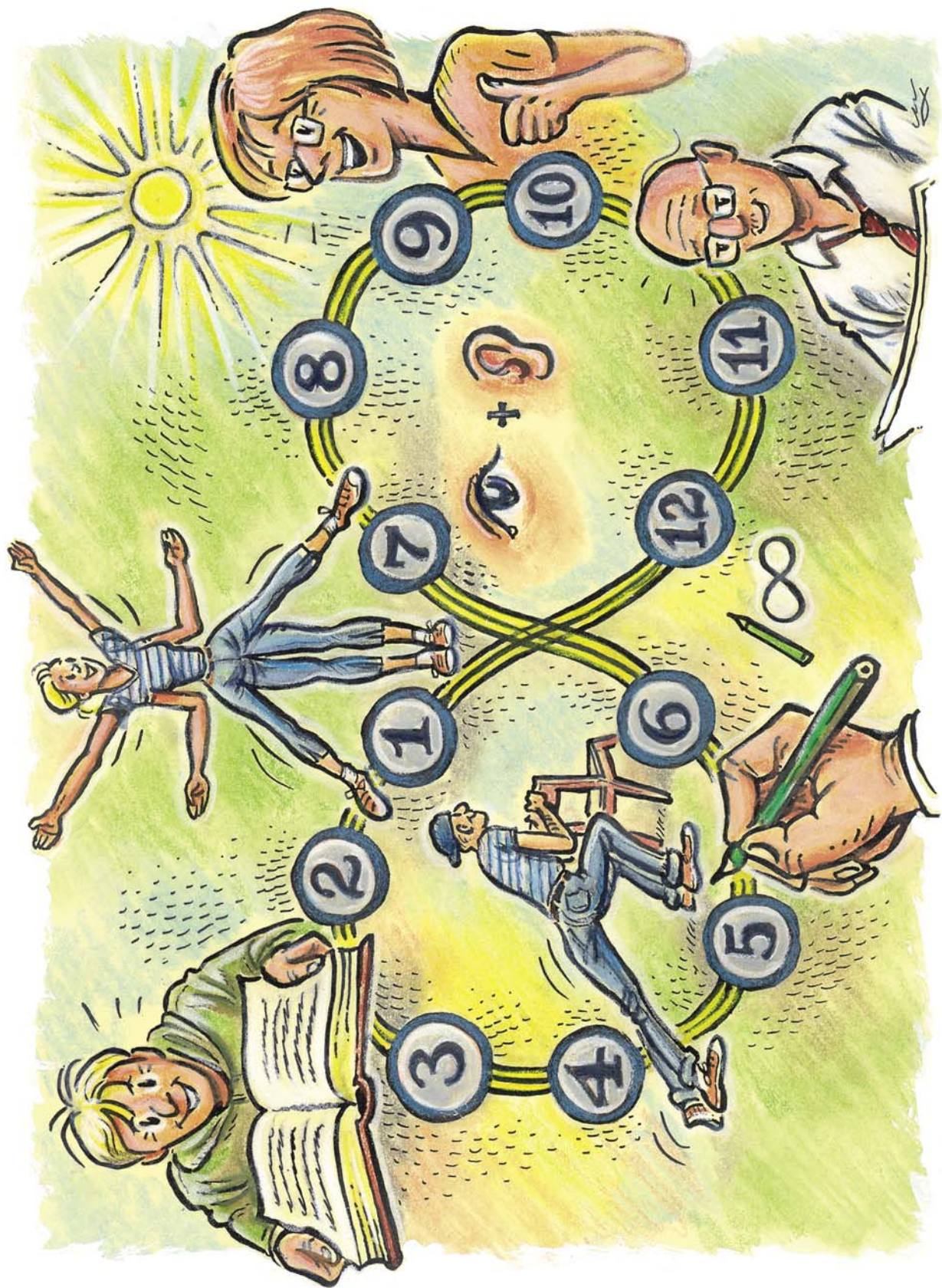
Pelin idea on se, että kasipolulla olevat sanat herättävät kysymyksiä, joihin etsitään/löydetään vastauksia. Samalla jäsenetään opittua tietoa ja huomataan, mitä on opittu, mikä on epäselvää tai millä tavoin itse voi vaikuttaa eri asioihin. Esimerkiksi, jos pelaaja tulee pelissä kohtaan nro 3 eli lukutaitoon, hän voi kertoa, mitkä aivojumperliikkeet tai muut harjoitukset vaikuttavat lukemisen tehostamiseen; hän voi muistella, millaisia harjoituksia on aiheeseen liittyen tehty ja mitä niistä on opittu; hän voi esittää kysymyksen muille ryhmän jäsenille jostain hänelle epäselvästä asiasta ja saada vastauksen jne.

Periaatteessa pelissä ei ole väriä vastauksia, sillä tarkoitus on aktivoida kuntoutujan omaa ajattelua ja sitä kautta antaa mahdollisuus erilaisiin toimintastrategioihin. Suositus on, että peli olisi tässä osiossa viimeisellä kokoontumiskerralla. Pelin etuna on se, että aistikanavia käytetään tässä erittäin monipuolisesti. Visuaalisuus, kinesteettisyys ja auditiivisuus tukevat mieleen palauttamista ja muistamista.

Pelisäännöt:

Kasipolku eli kerro aiheesta jotain tai esitä kysymys.

1. Pelaajia voi olla 1-3. Peliin tarvitaan noppa ja yksi pelinappula.
2. Peli alkaa kahdeksikon keskipisteestä. Yksi ryhmäläisistä aloittaa pelin heittämällä noppaa. Jos numeroksi tulee yksi, siirrytään kohtaan nro 1.
3. Pelaaja kertoo jotain kyseisen numeron aiheesta tai esittää muille ryhmäläisille kysymyksen aiheesta. Kun aihetta on käsitelty riittävästi, vuoro siirtyy seuraavalle pelaajalle.
4. Pelissä liikutaan koko ajan eteenpäin nopan osoittaman luvun verran.
5. Peliä voidaan pelata noin 15-30 minuuttia. Ei haittaa, vaikka pelin aikana osuttaisiin useamman kerran samaan numeroon, sillä silloin vain todetaan nopeasti, mitä aiheesta on opittu ja näin kerratessa mieleen painaminen ja aiheen muokkaaminen omaksi tiedoksi tehostuu.
6. Pelin tarkoituksena on, että kaikki ryhmän jäsenet osallistuvat peliin.



Tehtävä 50: Laadi miellekartta

Kolmen hengen ryhmissä laaditaan vähintään A3-kokoiselle paperille miellekartta oppimista edistävästä ja tukevista asioista. Kaikki osallistuvat kartan tekemiseen. Kartassa saa olla kuvia, symboleja ja jonkin verran kirjoitusta. Tässä tehtävässä saa toteutuksessa käyttää vapaasti mielikuvitusta. Lopuksi miellekartat esitetään toisille ryhmille. Kartan voi esittää muille myös näytelmän keinoin.

Kotitehtävä

Kirjoita kotiaine aiheesta, jota on käsitelty tunnilla ja joka kiinnostaa sinua. Voit kokeilla kirjoittamista siten, että teet ennen kirjoittamista muutaman aivojumppaliikkeen ja sen jälkeen aloitat kirjoittamisen. Voit myös ensin kirjoittaa aineen ja ennen aineen tarkistusta tehdä joitakin aivojumppaliikkeitä.

Tee havaintoja:

Onko kirjoittaminen sinulle helpompaa, jos samalla kuuntelet musiikkia, pureskelet jotain, heiluttelet jalkojasi, keinut tuolilla, puristelet toisessa kädessä jotain esinettä, teet aivojumppaliikkeitä jne.?

Onko kirjoittaminen helpompaa, jos on täysin hiljaista tai voit keskittyä kirjoittamiseen ilman kiirettä?

Mikä auttaa sinua keskittymään kirjoittamiseen ja kirjoittamaan sujuvasti?

Lisätehtävät

Jos lisätehtäviä tarvitaan, ovat kaikki hahmottamiseen liittyvät harjoitukset, myös leikkimieliset (esim. käsien läpsytykset vastakkain), hyödyllisiä. Samoin voisi olla hyvä harjoitella oikea-vasen suuntien hahmottamista osoittamalla kuvasta ihmisen vasen silmä, oikea käsi jne. Vastapäätä olevien henkilöiden (esim. opettajan) liikkeiden tai hänen osoittamien suuntien hahmottaminen on usein vaikeaa henkilölle, jolla on lukivaikeuksia.

Myös peilikuvapiirustus kahdella kädellä yhtäaikaan auttaa hahmottamiseen ja lisää molempien aivopuoliskojen yhteistyötä.

Lähteet

Dennison, Paul & Gail: Aivojumppa –opas. Keuruun Laatuspaino Oy. Keuruu 2001.

Dryden, Gordon & Vos, Jeanette : Oppimisen vallankumous. WSOY. Juva 1998.

Goleman, Daniel: Tunneäly. Lahjakkuuden koko kuva. Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu 1999.

Hannaford, Carla: Viisaat liikkeet. Hakapaino Oy. Helsinki 2001.

Lindh, Raimo: Mielikuvaoppiminen. WSOY. Juva 1998.

V

Mirja Halonen OPIN PAREMMIN

Johdanto

Voin opetella oppimaan

Tässä osiossa olevien tehtävien tarkoituksena on antaa taustatietoa lukivaikeudesta. Ne auttavat käyttäjää toteuttamaan kuuden tunnin harjoituskonaisuuden ryhmän kanssa. Harjoitukset tehdään kolmena harjoituskertana.



Oppimisen osuudessa opit tunnistamaan oman oppimistyyliisi.

Oletko **simultaani oppija** vai **sarjallinen oppija**? Näiden sanojen sisältö selviää jo parin sivun päästä. On hyvä tiedostaa, mikä on oma, itselle parhaiten sopiva oppimistyyli, sillä jokainen oppii omalla tyylillään!

Tässä osassa on myös harjoituksia, jotka harjaannuttavat kuulemisen ja näkemisen hahmottamista.

Kuulemisen hahmottamisesta käytetään nimitystä **auditiivinen hahmottaminen**. Näkemisen hahmottamista nimitetään puolestaan **visuaaliseksi hahmottamiseksi**.

Hahmotushäiriöt ovat yhteydessä lukemisen ja kirjoittamisen erityisvaikeuksiin, mutta hahmottamistakin voidaan harjoitella, vieläpä aika mukavilla tehtävillä.

Viimeisessä jaksossa teemme muistiharjoituksia.

Tiesitkö, että muistia voi kehittää koko ihmisen eliniän ajan? Muistiharjoitukset ovat myös hauskoja ja niitä voi tehdä ajankulukseen, leikkimielelläkin.

1. jakso

Tunnistan oman oppimistyylini

Mikä tyyli on minun?

Oletko oppija, joka haluaa, että asiat ovat johdonmukaisesti peräkkäin ja järjestyksessä?

Vai oletko oppija, joka haluaa laajan ja monipuolisen kuvan asi-

oista?

On hyvä tiedostaa, mikä on itselle parhaiten sopiva oppimistyyli, sillä jokainen oppii omalla tyylillään!



Testi: Miten opin uutta?

Vastaamalla seuraaviin kysymyksiin saat karkean arvion omasta tavasta oppia uusia asioita. Valitse kustakin kysymyksestä yksi vaihtoehto.

1. Kun haluat tietoja jostakin uudesta asiasta
 - a. keräät tietoja monilta asiaan liittyviltä aloilta.
 - b. pysyttelet mahdollisimman lähellä pääaihetta.
2. Onko sinusta parempi
 - a. tietää vähän monilta aloilta.
 - b. olla yhden alan todellinen asiantuntija.
3. Kun luet oppi- tai muuta tietokirjaa.
 - a. harpot eteenpäin ja luet sieltä ja täältä kiinnostavia kohtia.
 - b. etenet systemaattisesti kappaleesta toiseen, etkä jatka ennen kuin olet ymmärtänyt lukemasi.
4. Kun haluat saada joltakulta vastauksen
 - a. teet laajan ja yleisluonteisen kysymyksen, johon haluat samankaltaisen vastauksen.
 - b. teet kapea-alaisen kysymyksen, johon haluat tarkan ja yksityiskohtaisen vastauksen.
5. Kun olet kirjakaupassa tai kirjastossa
 - a. kuljeskelet ympäri ja selaat monen eri alan kirjoja.
 - b. pysyttelet paikallasi ja keskityt yhden tai kahden alan kirjoihin.
6. Muistatko paremmin
 - a. yleistä tietoa ja yleisiä periaatteita.
 - b. yksittäisiä asioita.
7. Ajatteletko vanhempana
 - a. antaa laajalti tietoja monilta eri aloilta.
 - b. käyttää runsaasti aikaa ja syventyä yhteen aiheeseen.
8. Kun opit jotain uutta, haluatko
 - a. seurata yleisiä linjoja.
 - b. noudattaa yksityiskohtaista toimintasuunnitelmaa.

Vastausten tulkinnat

Yli viisi a-vastausta kertoo, että olet lähinnä oppija, joka haluaa laajan ja monipuolisen kuvan asioista eli ns. simultaani oppija.

Yli viisi b-vastausta kertoo, että olet lähinnä oppija, joka haluaa, että opittavien asioiden on parempi olla johdonmukaisessa järjestyksessä eli olet ns. sarjallinen oppija.

(Hintikka, A-M., 2000).

Muutan ja tehostan oppimistyyliäni

Omaa oppimistyyliään pystyy jonkin verran muuttamaan, kun ensiksi tiedostaa oman tavan oppia.

Sanotaan, että naiset useimmiten poimivat pieniä asioita ja muodostavat niistä kokonaisuuden, kun taas miehet hahmottavat ensin kokonaisuuden ja vasta sitten huomaavat yksityiskohdat.

Kuulemalla oppiva oppija voi tietoisesti harjoitella näkemällä oppimista siten, että hän tekee

esimerkiksi opittavista teksteistä kartoja, jäsentelyjä ja yhteenve-toja paperille.

Sen sijaan oppijan, joka haluaa vahvistaa kuulemalla oppimista, tulee tietoisesti harjaannuttaa kuulemistaan. Hänen tulee keskittyä kuulohavainnon erottelutehtäviin ja harjaannuttaa kuulomuistiaan.

Oppimistyyleistä on kerrottu enemmän kirjassa Oppimisen lukoista oppimisen avaimiin s. 12-21.

Testi: Aivopuoliskot

Käytätkö oikeaa, vasenta vai molempia aivopuoliskoja yhdistellen?
Valitse kustakin kysymyksestä yksi vaihtoehto ja ympyröi se.

1. Oletko parempi
 - a. muistamaan kasvoja?
 - b. muistamaan nimiä?
 - c. yhtä taitava molemmissa?

2. Kun saat ohjeita, ymmärrät ne paremmin, jos
 - a. ne ovat sanallisia.
 - b. sinulle näytetään, miten tehdään.
 - c. molemmat tavat ovat hyviä.

3. Koetilanteessa olet parempi
 - a. monivalintatehtävissä.
 - b. sanallisissa tehtävissä.
 - c. yhtä hyvä molemmissa tehtävätyypeissä.

4. Kun ratkaiset ongelmaa
 - a. etenet järjestelmällisesti.
 - b. haluat ensin yleiskuvan asiasta.
 - c. voit valita kumman tavan tahansa.

5. Onko sinun
 - a. helppo keksiä humoristista sanottavaa tai toimintaa?
 - b. vaikea keksiä humoristista sanottavaa tai toimintaa?
 - c. suhteellisen helppo keksiä humoristista sanottavaa tai toimintaa.

6. Vastaatko paremmin
 - a. liikkumiseen ja toimintaan perustuviin tehtäviin?
 - b. kuuloon perustuviin tehtäviin?
 - c. molempiin samantasoisesti.

7. Kun puhut

- a. käytätkö mielelläsi esimerkkejä ja vertauksia?
- b. käytätkö satunnaisesti esimerkkejä ja vertauksia?
- c. et koskaan käytä esimerkkejä ja vertauksia.

8. Asetatko etusijalle

- a. matematiikan?
- b. kuvataiteet?
- c. musiikin?

9. Muistako paremmin, jos opettaja tai joku muu käyttää sanoja

- a. asioiden selittämiseen kuulohavaintoon perustuvien termien?
- b. asioiden kuvailuun näköhavaintoon perustuvien termien?
- c. molemmilla tavoin.

10. Kun olet liikkeellä vähän oudommassa paikassa

- a. eksytkö helposti?
- b. löydätkö helposti tiesi aivan vieraissakin paikoissa?
- c. eksyt joskus, mutta löydät perille.

Vastausavain

Ohje esimerkiksi kysymyksessä 1.

a = O eli käytät oikeaa aivopuoliskoa.

b = V eli käytät vasenta aivopuoliskoa.

c = Y eli käytät molempia aivopuoliskoja yhdistellen.

	a.	b.	c.
1.	O	V	Y
2.	V	O	Y
3.	V	O	Y
4.	V	O	Y
5.	O	V	Y
6.	O	V	Y
7.	O	Y	V
8.	V	O	Y
9.	V	O	Y
10.	V	O	Y

Tulos: vasen _____ oikea _____ yhdistelmä _____

(Hintikka, A-M., 2000).

Keskustelu- ja lisämateriaalivinkit

Keskustellaan vastauksista ja tehdään tulkintoja: Käytätkö toista aivopuoliskoa enemmän kuin toista? Minkälaisissa tilanteissa käytit vasenta tai oikeaa aivopuoliskoa? Arvioidaan myös tällaisten testien yleistettävyyttä.

Pohditaan myös sitä, minkälainen merkitys on sillä, että tunnistaa oman oppimistyyhinsä. Mitä hyötyä siitä voi olla? Laajennetaan keskustelua koskemaan myös aikuisopiskelua ja opettajien roolia oppimistyylien tuntijana.

Lisämateriaalina voi käyttää Luen ja kirjoitan I -kirjaa s. 14-16 tai Oppimisen lukoista oppimisen avaimiin -opasta s. 12-21.

2. jakso

Miten hahmotan?

Kuulen ja näen, mutta en hahmota

Tällä tapaamiskerralla pyritään tunnistamaan omat hahmottamisvaikeudet ja harjoitellaan niiden löytämistä. Apuna käytetään tehtäviä.

Kun puhutaan hahmotushäiriöistä, erotetaan tyypillisimmin kuulo- ja näköhavainnon hahmotushäiriö eli auditiivinen ja visuaalinen hahmotushäiriö. Mutta usein hahmottamisen vaikeudet näkyvät molemmilla alueilla sekä kuulo- että näköhavainnoissa.

Hahmottamisen vaikeuksista kärsivälle ihmiselle ovat ominaisia laaja-alaiset vaikeudet, jotka liittyvät näkemiseen, kuulemiseen, motoriikkaan ja ihmisen koko ympäröivän maailman hahmottamiseen.

Tällaista kaaosta, jäsenymätöntä maailmaa, jäsentävät erilaiset sanapelit ja -leikit, jotka ovat mukavia harjoituksia kenelle tahansa. Ne opettavat jäsentämään tekstejä, lauseita ja sanoja. Ne kehittävät tarkkuutta ja hahmottamista.

Harjoitus 1: Kirjaimet sekaisin

Alla olevissa sanoissa ovat kirjaimet menneet sekaisin.
Kirjoita vieressä olevalle viivalle kirjaimista muodostuva sana.
Tehtävän voi tehdä joko yksilö- tai ryhmätehtävänä.

1. niesi _____
2. otkan _____
3. stemau _____
4. uluat _____
5. öyätp _____
6. yläöh _____
7. rmusso _____
8. vasrav _____
9. paassa _____
10. oppiut _____
11. ippaak _____
12. kirutk _____
13. kkuruk _____
14. summa _____
15. nnusak _____
16. illis _____
17. ollek _____
18. iirih _____
19. visaa _____
20. ankot _____
21. kalan _____
22. ksethiu _____
23. erkkim _____
24. orkkik _____

Harjoituksen oikeat vastaukset ovat osion lopussa.

Harjoitus 2: Puuttuvat kirjaimet

Seuraavista sanoista puuttuu yksi tai useampi kirjain. Täydennä sanat.

1. menoli__kenne
2. ko__lulakko
3. __ljymarkkinat
4. le__topal__o
5. kaat__sa__e
6. turki__tar__aaja
7. lap__alaisp__rinne
8. e__äin__uojelu
9. rau__ana__la
10. tau__uko__kku
11. vai__toe__to
12. p__ytäl__ina
13. ma__kalau__ku
14. ko__vas__en__
15. pii__put__pa__ka
16. ke__mak__ra__elli
17. vi__lah__op__
18. ja__ka__am__pu
19. ti__t__ko__e
20. y__iop__las__utk__nto

Harjoituksen oikeat vastaukset ovat osion lopussa.

Harjoitus 3: Kaksi kirjainta puuttuu

Täydennä sanat. Sanoista puuttuu kaksi kirjainta. Valitse oikea vaihtoehto.

ei vai ie l__kki, l__poa, l__kki

ou vai uo n__li, k__lu, t__li

ui vai iu k__lu, v__lu, h__lu

öy vai yö h__lä, l__ly, l__dä

ia vai ai p__no, k__no, p__no

eu vai ue s__la, l__ttu, n__la

Harjoituksen oikeat vastaukset ovat osion lopussa.

Harjoitus 4: Havaitse kuulemalla

Tämä on kuulohavainnon erotteluharjoitus.

Tutor sanoo sanoja, muut merkitsevät paperiin numeron 1 tai 2.
Tehtävän voi tehdä myös suullisesti.

Kuinka monta k-kirjainta kuulet sanassa:

takki, laki, loikkaus, leikkaus, kaappaus

Kuinka monta p-kirjainta kuulet sanassa:

teippi, teipata, kuopata, kaappaus, harppaus

Kuinka monta t-kirjainta kuulet sanassa:

mato, matto, laatta, maata, luottaa

Kuinka monta l-kirjainta kuulet sanassa:

kallo, tuoli, puoltaa, talli, maalata

Kuinka monta m-kirjainta kuulet sanassa:

kammata, kappaa, kuumeinen, kummitella, kammio

Kuinka monta n-kirjainta kuulet sanassa:

kannu, lannistaa, painos, kinos, onnitella

Kuinka monta r-kirjainta kuulet sanassa:

kerma, jarruttaa, parru, kuori, kuoruttaa

Kuinka monta s-kirjainta kuulet sanassa:

hassutella, kuiskailla, kuiskaus, kisailla, veisata

Harjoitus 5: Toinen tavu

Tutor sanoo tavuittain sanoja, muut kirjoittavat jokaisesta sanasta 2. tavun paperille.

saa – vut – taa

a – jas – taan

mar – jas – taa

saa – lis – taa

pääl – lik – kö

huuh – ka – ja

Harjoitus 6: Kolmas tavu

Tutor sanoo tavuittain sanoja, muut kirjoittavat jokaisesta sanasta 3. tavun paperille.

a – lim – mai – nen

o – mi – tui – si – a

tar – joi – li – ja – tar

haas – tat – te – li – ja

tyy – ty – mä – tön

ka – teel – li – nen

V

Harjoituksen 1 tarkistus: Kirjaimet sekaisin

1. sieni
2. kanto / tanko
3. mauste
4. taulu / luuta
5. pöytä
6. höylä / löyhä
7. sormus
8. varvas
9. saapas
10. tuoppi
11. kaappi
12. turkki
13. kurkku
14. ammus / summa
15. kannus
16. silli
17. kello
18. hiiri / riihi
19. saavi / vaasi
20. tanko / kanto
21. lanka
22. hiukset
23. merkki
24. korkki / kirkko

Harjoituksen 2 tarkistus: Puuttuvat kirjaimet

1. menoliikenne
2. koululakko
3. öljymarkkinat
4. lentopallo
5. kaatosade
6. turkistarhaaja
7. lappalaisperinne
8. eläinsuojelu
9. rautanaula
10. taulukoukku
11. vaihtoehto
12. pöytäliina
13. matkalaukku
14. korvasieni
15. piipputupakka
16. kermakaramelli
17. villahuopa
18. jalkalamppu
19. tietokone
20. ylioppilastutkinto

Harjoituksen 3 tarkistus: Kaksi kirjainta puuttuu

leikki, leipoa, liekki

nuoli, koulu, tuoli

kuilu, viulu, huilu

höylä, löyly, lyödä

paino, kaino, piano

seula, luettu, neula

Keskustelu- ja lisämateriaalivinkit

Parityöskentelyä tutorryhmässä:

Kukin pari saa tehtäväkseen keksiä uusia sanoja tehtävätyyppeihin 1-6. Parit kirjoittavat keksimänsä sanat piirtoheitinkalvolle ja esittävät muille.

Keskustelua ja kokemuksia muista hahmottamisen alueen vaikeuksista esim. suuntien vasen ja oikea erotteluvaikeudet, kartan mukaan kulkeminen, ajan hahmottaminen, kuulohavainnon hahmottamisvaikeudet vrt. vieraat kielet.

3. jakso

Muistan!

Käytän muistia oppimisessa

Tässä tapaamisessa tähdätään siihen, että tiedostetaan muistin merkitys oppimisessa. Samalla opitaan apukeinoja muistin virkistämiseen.

Kun kaikki sujuu hyvin, muistin toimintaan ei paljonkaan kiinnitä huomiota. Muistaminen on automaattista ja vaivatonta. Muistaminen on osa ihmisen aktiivisuutta, ajattelua, mielikuvitusta ja tunteita.

Kaikki alkaa tarkkaavaisuudesta ja huomion suuntaamisesta.

Ajatellaanpa esimerkkinä sitä, että tapaan uuden ihmisen tapaamista, joka esittäytyy.

Minun on kiinnitettävä huomiota siihen, mitä toinen sanoo.

Kun olen kuullut nimen, minun pitää toistaa nimi ainakin mielessäni. Sitten yritän yhdistää nimen johonkin mielikuvaan. Esimerkiksi Peltomäki-nimestä tulee mieleen pelto ja mäki, näistä voin tehdä mieleeni maiseman, jossa henkilö seisoo pelton vieressä olevalla mäellä. Kun toistan mielikuvaa mielessäni, jää nimi parhaiten mieleen.

Tarvittaessa voi ottaa käyttöön ulkoisia muistin apukeinoja, joita tavallisesti ovat muistiinpanot, muistilaput, kalenterit ja nauhurit. Tällaiset keinot sopivat päivittäiseen asioiden hoitamiseen. Ruokaostokset eivät unohdu, kun on muistilappu mukana.

Sisäisiä muistin apukeinoja voi käyttää vaikka puhelinnumeroiden muistamisessa. Jokaisella on oma tapansa sarjottaa ja rytmittää numerosarjoja. Lähtökohtana on mielle yhtymien ja mielikuvien luominen.

Parhaiten muistamme tilanteet, joihin liittyy näkeminen, kuuleminen, haju, maku ja tunne-elämyksiä.



Harjoitus 7: Paikkamenetelmä

Paikkamenetelmä perustuu näkömielikuviin. Siinä muistettavat asiat sijoitetaan tutun reitin varrelle. Reitti voi olla vaikkapa kauppareissu. Silloin mieleen painetaan, että tutun kaupan vihannesosastolta tarvitaan kolme asiaa, lihatiskiltä kaksi ja maito-osastolta yksi asia. Kun muistaa paikan ja lukumäärän, ostettavat tuotteetkin muistuvat mieleen.

Harjoittele menetelmää omassa oppimisympäristössäsi näin: Katso ympärillesi ja päätä, että luokan edestä poimin kynän, ikkunan luona kastan kaksi kukkaa, takaseinälle kiinnitän neljä lappua, sitten suljen oven ja menen takaisin paikalleni. Kun opit muistamaan muutaman asian, ketjuta asioita lisää ja kokeile, vieläkö muistat kaikki asiat.

Tämän harjoituksen jälkeen voit yrittää selviytyä seuraavasta kauppa-matkasta ilman muistilappua.

Harjoitus 8: Nimimenetelmä

Olet ryhmässä, jossa kaikki henkilöt ovat sinulle uusia ihmisiä, joiden nimiä et tiedä. Jokainen henkilöistä keksii adjektiivin eli kuvailevan sanan, joka alkaa samalla kirjaimella kuin oma nimi. Sitten henkilöt sanovat yksi kerrallaan kunkin henkilön nimen adjektiiveineen aloittaen ensiksi itsensä esitelleestä henkilöstä esimerkiksi tähän tapaan: iloinen Inkeri, vauhdikas Ville, toimelias Tiina ja minun nimeni on reipas Risto...

Huomaat pian, että lisäsanana avulla oppii muistamaan nimet paremmin ja tavatessasi jonkun heistä uudestaan muistiin tuleekin nimi ja adjektiivi.

Harjoitus 9: Numerot ja mielikuvat

Joskus numerot ovat vain tyhjiä, yhdentekeviä hahmoja, jotka eivät jää mieleen. Lukusanat voivat jäädä paremmin mieleen, kun kehittää jokaiselle numerolle mielikuvan.



Numerosta 1 voi jollakin tulla mieleen keihäs, numerosta 2 joutsen, numerosta 6 golfmaila, numerosta 0 onkalo. Mielikuvista voi tehdä tarinan, jossa ovat keihäs, joutsen, golfmaila ja onkalo. Tarina auttaa muistamaan kyseisen luvun 1260, joka voi olla vaikka pankkikorttisi tunnusluku.

Numeroita voi liittää myös tapahtumiin tai historiallisesti merkittäviin vuosiin, jolloin luvun mieleen palauttaminen on helpompaa. Ratkaisevaa on, että numerot lakkaavat olemasta pelkkiä lukuja, jolloin liikkuvasta ja kekseliäästä mielestä on hyötyä.

Harjoitus 10: Ankkurointi

Jos sinulta kysytään, mitä teit kolme viikonloppua sitten, käynnistyy ongelmanratkaisua muistuttava hakuprosessi. On haettava kiintopisteitä ja ankkurikohtia, jotka auttavat päättämään vastauksen. Vanhoja asioita muistellessaan monet käyttävät ankkureina työpaikan vaihtoa, lapsen syntymää tai muuta omaan elämään liittyvää seikkaa.

Kun lasket avaimet kädestäsi, kannattaa pysähtyä hetkeksi ja keskittyä tilanteeseen. Avainten paikka jää muistiin, kun otat mielessäsi valokuvan. Jos laitat avaimet eteisen pöydälle maljakon viereen, kuvassa näkyvät maljakko ja avaimet. Kun myöhemmin lähdet ulos ja tarvitset avaimia, mieleen tulee valokuva avaimista maljakon vieressä. Maljakko toimii siis ankkurina.

Harjoitus 11: Järjestyksen muistaminen

Aloitetaan kahta tai kolmea kuva-, kirjain- tai sanakorttia käyttäen. Kortit asetetaan pöydälle mielivaltaiseen järjestykseen. Kortteja katsotaan noin 20 sekunnin ajan, minkä jälkeen ne sekoitetaan. Tehtävänä on asettaa kortit alkuperäiseen järjestykseen. Tehtävää voidaan vaikeuttaa lisäämällä muistettavien yksiköiden määrää yksi kortti kerrallaan.

HYVÄN MUISTIN HUONEENTAULU

1. Älä jankuta itsellesi: “En muista mitään.”
2. Sano itsellesi joka ilta:
“Minulla on erinomainen muisti.”
3. Luota muistiisi.
4. Luo mielikuvia ja tarinoita muistin tueksi.
5. Kiinnostu aidosti asioista,
jotka haluat muistaa.
6. Vapauta mielikuvituksesi.
7. Talleta muistiin onnistumisen tunne.
8. Harjaannuta muistiasi säännöllisesti.

Keskustelu- ja lisämateriaalivinkit

Ryhmä keksii tutorin johdolla muistia kehittäviä tehtäviä. Helpoin tapa on aloittaa Kim -leikillä: Pöydällä on pieniä esineitä. Niitä katsotaan 30 sekuntia. Sitten niistä otetaan yksi pois, jonka jälkeen yritetään ratkaista, mikä esine puuttuu.

Tutor lukee ääneen esim. sanomalehdestä uutisen, jossa on kuvattu jokin tapahtuma. Jos uutinen on pitkä, sen voi lukea toiseen kertaan. Lukeamisen jälkeen kuulijat kirjoittavat paperille uutisen omin sanoin. Aikaa annetaan noin 20 minuuttia, jonka jälkeen halukkaat saavat lukea tai kertoa omin sanoin, mitä he asiasta muistavat.

Kerrotaan tilanteista, joissa muisti on tuottanut ongelmia. Ryhmä ehdottaa ratkaisumalleja tilanteisiin.

Lähteet

Aulanko, M. 1993. Minä osaan: anna aivojesi toimia. WSOY.

Ahonen, T., Siiskonen, T., Aro T. (toim.) 2001. Sanat sekaisin? Kielelliset oppimisvaikeudet ja opetus kouluikässä. PS-kustannus. Juva

Halonen, M. 1997. Luen ja kirjoitan I. Harjoituskirja aikuisten lukiopetukseen. Turun kristillinen opisto.

Halonen, M. 2002. Oppimisen lukoista oppimisen avaimiin. Turun kristillisen opiston säätiö.

Hintikka, A-M., (toim.) 2000. Erilaisesta oppijasta erinomaiseksi oppijaksi. Kokemuksia erilaisesta opettamisesta ja erilaisesta oppimisesta. Hero. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Kauppinen, H. & Halonen, M., & Syvälahti, M., & Yli-Heikkilä, O. 2002. Tarinoita Sulevista. Turun kristillisen opiston säätiö. Newprint Oy Turku.

VI

Timo Teräsahjo

SINUKSI LUKIVAIKEUDEN KANSSA

Ohjeita tutorille

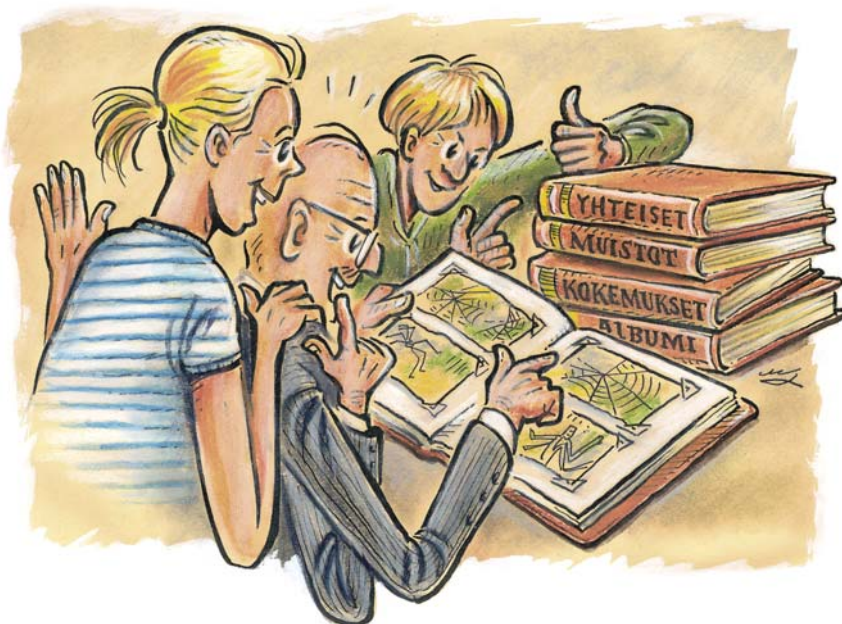
Sinulle, tutor

Sinuksi lukivaikeuden kanssa -osion tehtävien keskeisenä tarkoituksena **on tarjota osallistujille tilaisuus ilmaista itseään ja vaihtaa kokemuksia siitä, millaista lukivaikeuden kanssa eläminen on ollut ja miten se on ehkä vaikuttanut elämään.** Tällä tavoin pyritään tukemaan kuntoutujien itsetuntoa, minäkuvaa sekä yleiseen elämänhallintaan liittyviä valmiuksia, tuen fokuksen keskittyessä kurssin teeman mukaisesti – lukivaikeuksiin.

Osio käsittää kuusi tuntia, jotka on jaettu esimerkinomaisesti kolmeen tapaamiskertaan. Näissä tehtävissä pyritään antamaan tunneille rakenne, toisin sanoen antamaan ohjeelliset, vaikkakin suhteellisen väljät sisällöt kutakin tapaamiskertaa varten.

Tutorien toivotaan tutustuvan ohjeisiin, mutta toimivan ryhmässä pakottomasti ja joustavasti, toisin sanoen ryhmän vaatimusten mukaisesti ja heille luonteenomaisella tavalla.

Seuraavassa pyrin tuomaan esille muutamia keskeisiä ryhmän onnistuneeseen läpivientiin liittyviä näkökohtia.



Ryhmällä on yleisiä päämääriä

Luomme uuden kertomuksen

Osio voi tuntua helposti hajanaiselta ja päämääriltään epäselvältä-kin jaksolta, jo siksi että

1) osallistujat tulevat ryhmiin hyvin erilaisin tavoittein ja toivein,
2) lukivaikeus ei ole asia, joka voitaisiin erotella ihmisen elämästä irralliseksi sirpaleeksi. Tällaisista asioista puhuttaessa käsiteltävänä on ihmisen kokonaisvaltainen elämä.

Kysyä siis voi, mitä ryhmissä oikein tulisi pyrkiä saavuttamaan? Mitkä ovat näiden tapaamisten lähtökohdat: mihin tulisi pyrkiä ja miten orientoitua ryhmän ohjaukseen?

Yleisesti ottaen keskusteluryhmien tarkoituksena on **osallistua mielekkääseen toimintaan, joka tavalla tai toisella saa osallistujat tuntemaan itsensä aiempaa kestävämmiksi, vahvemmiksi ja kyvykkäämmiksi osallistumaan sosiaaliseen elämään** (Peavy 1998, 60). Koska osallistujajoukko koostuu ihmisistä, joilla on diagnosoitu lukivaikeus, kietoutuu ”mielekäs toiminta” lukivaikeuden teeman ympärille.

Mitä lukivaikeus sitten tässä yhteydessä merkitsee?

Huomattavaa on, ettei lukivaikeus itsessään ole kenellekään psykososiaalinen ongelma. Vasta koetut epäonnistumiset ja ympäristön kielteinen suhtautuminen voivat siitä sellaisen tehdä. Näiden seurauksena lukivaikeus voi ilmetä esimerkiksi kokemuksen rajoitetuista mahdollisuuksista ja toistuvien häpeällisten tilanteiden vaarasta.

On kuitenkin täysin yksilökohtaista, mitä lukivaikeus on kenenkin kohdalla tullut merkitsemään. Jollekin se voi merkitä vaikeaa ja noloa aluetta, toiselle taas vähäpätöistä asiaa.

Mielestäni ryhmän ohjauksen voi tässä ymmärtää eräänlaisena uuden kertomuksen luomisena. Tutorin orientoitumista voi helpottaa se, että hän ajattelee **harjoitukset ja keskustelut lukivaikeutta käsittelevän tarinan tekemisen välineinä**.

Kun ryhmässä rupertellaan lukivaikeudesta, luodaan samalla kertomusta siitä, mitä lukivaikeus yksilön elämässä merkitsee. Myönteisessä ja turvallisessa ympäristössä omia vaikeuksia koskevista tarinoista voi muokkautua sävyltään aiempaa myönteisempiä. Toisin sanoen sellaisia, joiden puitteissa osallistujat pystyisivät entistä paremmin hyväksymään itsensä ja näkemään itsensä vahvempina ja kyvykkäämpinä.

Useinhan yksilön elämänhallinnan kannalta vielä tärkeämpää kuin osaaminen, on tunne siitä, että on sinut oman osaamisensa kanssa ja ymmärtää omat puutteensa ja rajoituksensa ja pystyy elämään niiden kanssa (Haapasalo ja Salomäki, 2000, 51). Tällaisen ”sinuksi tuleminen” voi varmasti asettaa näidenkin ryhmätapaamisten tavoitteeksi.

Ryhmän tuki kuntouttaa

Kuntoutuksen erityispiirre on se, että se tapahtuu ryhmämuotoisena. **Ryhmän tuki onkin keskeinen väline, jolla myönteisten tarinoiden rakentamista pyritään tukemaan. Omista vaikeuksista kertominen ryhmälle, jonka jäsenillä on samankaltaisia ongelmia, tuo osallistujalle usein kokemuksen siitä, ettei hän ole ongelmiensa kanssa yksin.** Tällöin ongelmat saattavat tuntua hyväksyttävämiltä ja vähemmän häpeällisiltä, eristyneisyyden ja erilaisuuden kokemus voi helpottua. Tämä osaltaan helpottaa uudenlaisen, myönteisesti sävyttyneen suhtautumistavan syntymistä. Siksi onkin ensiarvoisen tärkeää, että ryhmä muodostuisi ympäristöksi, johon kuntoutuja saattaisi tuntea voivansa liittyä turvallisina mielin.



Ryhmän ohjauksessa kannattaa kiinnittää huomiota etenkin ryhmän aloitukseen. Huom! Tämä ei tarkoita vain näitä tapaamiskertoja vaan ylipäätään koko kuntoutuksen aloittamista.

Jo ensimmäisenä päivänä – mahdollisesti jo ennen ryhmän aloitusta, ryhmäläisten tehdessä alustavia kyselyjä – ryhmäläiset haavevat omaa paikkaansa ryhmässä. Tällöin hyväksytyksi tuleminen ja oman minuuden säilyttäminen ovat keskeisiä kysymyksiä. Tästä syystä ryhmän onnistunut aloitus on ensiarvoisen tärkeää. Mitä parempi ensikontakti on, mitä paremmin osallistujat tutustuvat toisiinsa ja tuntevat kuuluvansa ryhmään, sitä todennäköisempää on, että ryhmä tulee käynnistymään ja myös jatkumaan kuntoutuksen kannalta myönteisissä merkeissä.

Voikin ajatella, että tämän osion päämäärät on jo osittain saavutettu silloin, kun ryhmänohjaaja huomaa, että kuntoutujat pystyvät keskustelemaan ja kertomaan elämästään avoimesti kokien ilmapiirin turvalliseksi ja itsensä riittävästi ymmärretyiksi.

Ryhmän onnistuneen läpiviennin kannalta oleellista on myös kiinnittää huomiota ryhmän päättymiseen, tällöinhän ryhmäläiset joutuvat käymään läpi ryhmän suojasta luopumiseen liittyviä menetyksen tunteita.

Jotkin kokeneet ryhmänohjaajat sanovat, että ryhmänohjaksessa on kaksi tärkeää vaihetta: ryhmän aloitus ja sen lopetus. Ryhmän päättymisen herättämistä tunteista keskustelu onkin tärkeää, jotta ryhmästä voidaan luopua myönteisen, jatkoelämää ajatellen hyödyttävän kokemuksen myötä.

Tässä yhteydessä oleellista on siis huomioida etenkin koko kuntoutuksen päättäminen. Mielestäni olisi hyvä, jos viimeinen keskustelukerta sijoittuisi kuntoutuksen loppuun, tai sitten ryhmän päättämiseksi varattaisiin muussa yhteydessä hieman aikaa.

Ryhmällä on erityisiä päämääriä

Ryhmien päämäärä on, että niissä ainakin:

- 1) keskusteltaisiin lukivaikeuden merkityksestä osallistujien elämässä ennen ja nyt,**
 - 2) keskusteltaisiin kurssiin osallistumisen herättämistä ajatuksista ja tunteista,**
 - 3) tehtäisiin joitain sosiaalisten taitojen harjoituksia ja keskusteltaisiin niistä ja**
 - 4) mietittäisiin tulevaisuuden näkymiä ja suunnitelmia.**
- Ajallisena nyrkkisääntönä voi puolestaan pitää seuraavaa:
- a) alkuvaiheessa käydään läpi lukivaikeuden merkitystä menneessä ajassa,**
 - b) myöhemmin siirrytään tähän hetkeen ja**
 - c) tämän jälkeen tulevaisuuden näkymiin ja kurssin annin pohdintaan.**

Ohjaajan ei ole pakko pitäytyä tiukasti lukivaikeudessa, jos aihe alkaa tuntua loppuun ammennetulle. On täysin yksilökohtaista, miten ongelmallinen asia lukivaikeus yksilölle on. Tutor voikin vaihtoehtoisesti painottaa työskentelyssään sosiaalisten taitojen harjoituksia tai muita relevantteja keskustelunaiheita. Esimerkiksi jonkin draamallisen harjoituksen purkamiseen voidaan käyttää hyvinkin aikaa: keskustella voidaan esimerkiksi jännittämisestä tms. aiheen kannalta oleellisesta.

On tietysti ohjaajan valinta, mikä on ”relevanttia keskusteltavaa”. Joskus keskustelu voi helposti rönsytä käsittelemään muita elämänongelmia, joiden kuunteleminen ja joista keskustelu voi olla

yksinkertaisesti välttämätöntä². Tarkoituksena ei kuitenkaan ole asettaa tutoria terapeutin asemaan.

Ryhmän työskentelyllä on sääntöjä

Ryhmätyöskentelyn kannalta voidaan esittää joitain yleisiä työskentelyn sääntöjä. Näitä ovat esimerkiksi seuraavat (ks Peavy 1999):

- 1) kuuntelemisen ja kunnioittamisen edistäminen,
- 2) puhujan keskeyttämisestä pidättäytyminen²,
- 3) siitä huolehtiminen, että kaikki tuntevat ohjaajan ja ryhmän jäsenet sillä nimellä, millä he haluavat tulla kutsutuiksi sekä
- 4) loukkaavan käytöksen estäminen.

Ohjaajan tulisi myös

- 5) käyttää tilanteeseen sopivaa ja kaikille tuttua kieltä – ei ammattikieltä.

Hänen tulisi

- 6) sopia tapaamisten alkaessa arkikielellä vaitiolo-velvollisuudesta³ sekä

- 7) tehdä selväksi ryhmän tarkoitus (ks. ensimmäinen tapaamiskerta).

Ehkä keskeisintä on kuitenkin pyrkimys kuunnella osallistujien tarinoita kiinnostuen ja välittäen. Lukivaikeushan on voinut tuottaa monenlaista turhaumaa ja epäonnistumisen kokemusta. Siksi tärkeää olisi, ettei kuntoutukseen osallistumisesta ainakaan muodostuisi yhtä ikävää kokemusta lisää.

Ryhmä tarvitsee tilan

Keskusteluja ja harjoituksia varten olisi hyvä saada käyttöön tila, jossa osallistujat pystyisivät liikkumaan riittävästi, näin etenkin jos tutor päätyy käyttämään draamallisia harjoituksia.

Joissakin harjoituksissa (kynä ja paperitehtävät) saatetaan tarvita pöytiä, muutoin pöytien käyttö keskusteluissa tuskin on eduksi. Ainakin välttää tulisi sellaista asetelmaa, jossa osallistujat istuvat kuin luokkahuoneessa. Rinki tai puoliympyrä on vapaan keskustelun kannalta yleensä parempi ympäristö.

² Tässä yhteydessä tutorin olisi hyvä olla tietoinen myös tarjolla olevista tukiverkoista (mielenterveyspalvelut yms.).

³ Puhujan keskeyttäminen voi tosin olla välttämätöntä; joku kuntoutujista voi viedä ”hyvää päivää kirvesvartta”-puheillaan kaiken ajan ja tilan. Tällöin ohjaaja voi koettaa pyrkiä keskeyttämään vetoamalla myös muiden mahdollisuuteen päästä ääneen. Asialliseen sävyyn tehty keskeyttäminen (ja sen perustelu) voi olla lavean puhujan itsensäkin kannalta hyödyllistä ja jopa informatiivistakin.

⁴ Luottamuksellisuus koskee luonnollisesti myös tutoria.

Lopuksi, tutor

Tutor voi käyttää tehtäviä omien mieltymystensä ja ryhmän tarpeiden mukaan. Tarkoitus on, että tehtävät ovat lähinnä tuki aiheen käsittelemisessä. Aihepiiriä voi käsitellä pelkästään keskustelemalakin, mikäli tämä tuntuu kaikkein toimivimmalta.

Tarpeen vaatiessa tuntien sisältöä voi myös pyrkiä keventämään esimerkiksi nivomalla kuntoutuskansion muita tehtäviä tuntien ohjelmaan. Muun muassa jonkin kielellisen tehtävän tekemisen jatkeeksi saattaa olla hyvä tilaisuus keskustella lukivaikeuden merkityksestä tekemällä jokin tämän osion tehtävistä (esim. Jana-tehtävä). Tämä voi helpottaa aiheen käsittelyä ryhmissä, joita voi olla muuten vaikea saada keskustelemaan aiheesta spontaanisti.

Aiheen käsittelyä voi myös pyrkiä keventämään vapaalla keskustelulla, erilaisilla peleillä ja muilla toiminnoilla, joiden päätteeksi voidaan tehdä tehtäviä ja keskustella niistä.

Lähteet

Haapasalo, S. ja Salomäki, J. (2000). "On kuin kivi olisi vierähtänyt sydämeltä". Kokemuksia erilaisten oppijoiden ryhmäkuntoutuksesta. Kuntoutussäätiön tutkimuksia 64/2000. Helsinki: Yliopistopaino.

Peavy, J. V. (1999). Sosiodynaaminen ohjaus. Konstruktivistinen näkökulma 21. Vuosisadan ohjaustyöhön. Helsinki: Psykologien kustannus Oy.

