

OPPIMISVAIKEUKSISTA VAPAAKSI

- tukea oppimiseen

KÄSIKIRJAN KÄYTTÄJÄLLE

Oppimisvaikeuksista vapaaksi -käsikirjan tavoitteena on oppimiseen liittyvien aihealueiden käsittely sekä osallistujien omien oppimisvalmiuksien pohtiminen. Käsikirja koostuu erilaisista oppimiseen liittyvistä teemoista; oppimisvaikeudet, oppimistyyli, muisti, tarkkaavuus, itse-tunto ja oppiminen, päihde- ja mielenterveysongelmien yhteydet oppimiseen sekä koulutus ja työ. Omaan oppimiseen liittyvien asioiden pohdinta ja niistä keskusteleminen lisäävät itsetuntemusta sekä auttavat ymmärtämään paremmin omaa toimintaa.

Käsikirja on jaettu seitsemään osioon. Jokainen osio sisältää teoriaosuuden, tehtäviä ja kysymyksiä aiheesta käytävän keskustelun tueksi. Aiheita on mahdollista käsitellä sekä ryhmä- että yksilötyössä. Teemoista voidaan valita muutamia tai käsitellä jokainen valitussa järjestyksessä. Jokaista osiota voidaan muokata ohjaajan mielenkiinnon sekä ryhmän tai yksilön tarpeiden mukaisiksi. Jokainen käsikirjan käyttäjä voi halutessaan lisätä kansioon tehtäviä tai muuta materiaalia. Tarkoitus ei ole tarjota valmiita malleja, vaan saada käyttäjät itse pohtimaan omia tapojaan oppia.

Käsikirjan sisältö on pyritty laatimaan mahdollisimman yksinkertaiseksi, jotta kuka tahansa aiheesta kiinnostunut voi käyttää sitä. Kannattaa kuitenkin tutustua sisältöön ja poimia sieltä ryhmälle tai yksilölle parhaiten soveltuvat osiot. Käsikirjan sisältämät testit ovat suuntaa-antavia ja ne soveltuvat keskustelun pohjaksi, mutta eivät oppimisvaikeuksien diagnosointiin. Koulutus ja työ- osioon on suositeltavaa pyytää lähimmästä työ- ja elinkeinotoimistosta työvoima- tai koulutusneuvoja, ammatinvalinnanohjaaja tai muu henkilö esittelemään työ- ja elinkeinohallinnon palveluita.

Käsikirjan sisältö on tuotettu Kriminaalihuollon tukisäätiön Oppimisvaikeuksista vapaaksi -hankkeessa (2007-2010), jonka rahoittajana toimi Raha-automaattiyhdistys.

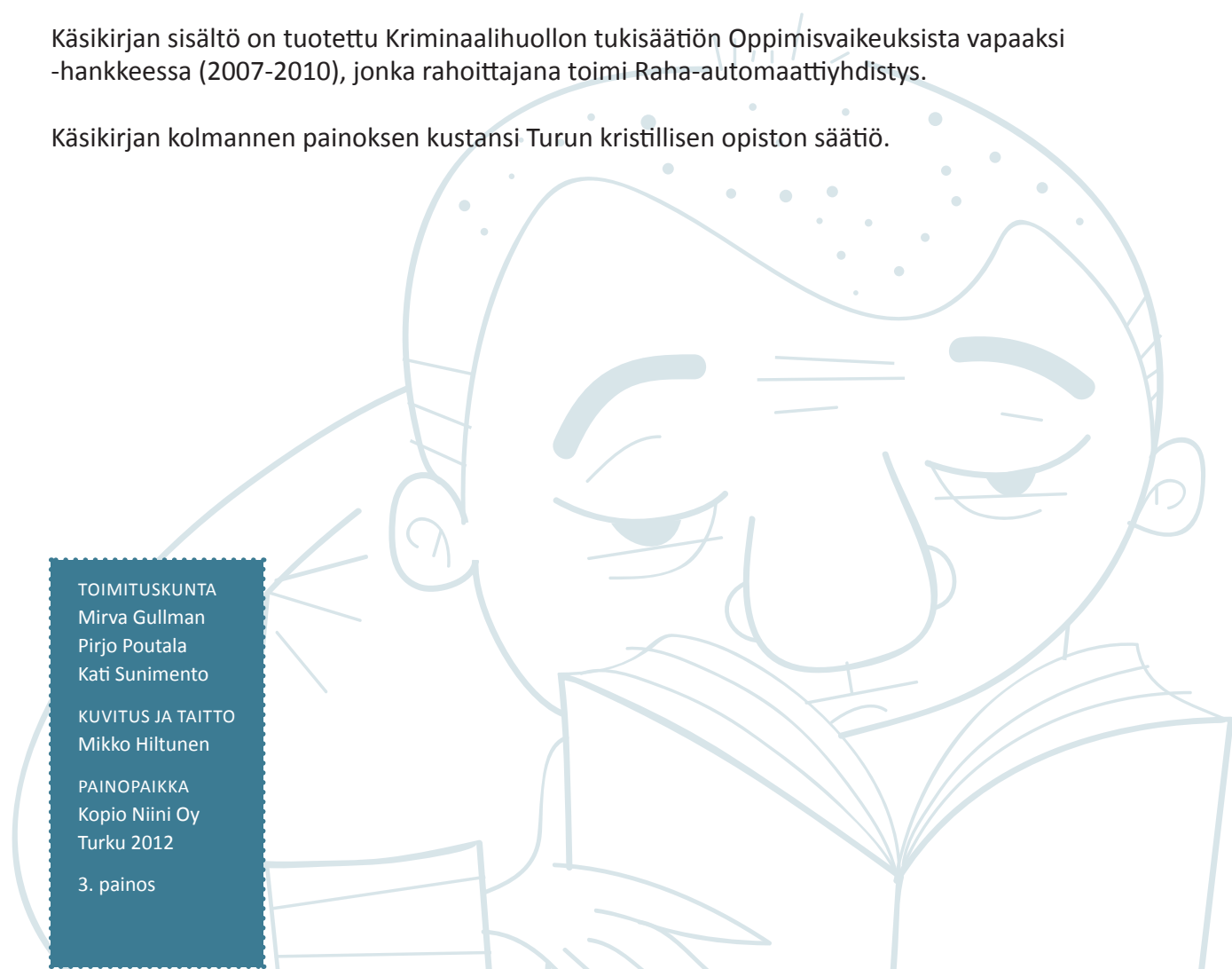
Käsikirjan kolmannen painoksen kustansi Turun kristillisen opiston säätiö.

TOIMITUSKUNTA
Mirva Gullman
Pirjo Poutala
Kati Sunimento

KUVITUS JA TAITTO
Mikko Hiltunen

PAINOPAikka
Kopio Niini Oy
Turku 2012

3. painos



SISÄLLYS



1. OPPIMISVAIKEUDET

2. OPPIMISTYYLIT

3. TARKKAAVUUS

4. MUISTI

5. ITSETUNTO JA OPPIMINEN

6. PÄIHDE- JA MIELENTERVEYSONGELMIEN YHTEYS OPPIMISEEN

7. KOULUTUS- JA TYÖMAHDOLLISUUKSIA

8. DIPLOMI

9. LÄHTEET JA LINKIT

1 | OPPIMISVAIKEUDET

Aikuisilla on oppimisvaikeuksia aivan samalla tavalla kuin nuorillakin. Kyseessä voivat olla lukemisen ja kirjoittamisen vaikeudet eli lukivaikeudet. Oppimista voivat vaikeuttaa myös monet muut asiat, kuten harjaantumattomuus opiskeluun, motivaation puute, vuorovaikutus- ja kommunikaatiovaikeudet, sosiaaliset ongelmat, päihteiden käyttö, mielen-terveyden ongelmat, vammat, tunne-elämän vaikeudet ja yleensä elämänhallintaan liittyvät ongelmat.

Oppimisvaikeuteen liittyy usein kömpelyyttä liikunnassa tai käsien taidoissa, keskittymisen vaikeuksia ja vaikeutta avaruudellisessa hahmottamiskyvyssä (oikea-vasen, tilasuhteet). Arkielämässä vaikeudet näkyvät esimerkiksi lehtien lukemisessa, lomakkeiden täyttämässä, laskujen maksamisessa, kirjallisten tai suullisten ohjeiden noudattamisessa, aikataulujen tai kaavioiden hahmottamisessa. Vaikeuksia voi olla lukemisessa, kirjoittamisessa, vieraissa kielissä, päättelykyvyssä, matematiikassa tai keskittymisessä.

Aikuisten oppimisen vaikeuteen liittyy keskeisenä tekijänä oppimisen hitaus. Hitaus näkyy lukemisen ja kirjoittamisen lisäksi mm. kielissä, matematiikassa ja joskus myös motorisessa oppimisessa. Aikuiset kokevat kirjoittamisen vaikeuden yleensä lukemisen vaikeutta suurempana ongelmana. Tyypillisimpiä kirjoitusvirheitä ovat virheet kaksoiskonsonanteissa ja -vokaaleissa sekä vierasperäisten kirjainten (mm. b, d, g, q) yhteydessä.

Kaikkia lukemiseen ja kirjoittamiseen liittyviä ongelmia ei tarvitse tutkia eikä aina tarvita diagnoosia. Monelle aikuiselle on helpotus jo se, että tietää tiettyjen ongelmien johtuvan oppimisvaikeuksista, ei tyhmyydestä tai laiskuudesta.

Omien vahvuuksien löytäminen on yhtä tärkeää kuin oppimisvaikeuksien tunnistaminen, sillä jokainen on monissa asioissa myös hyvä. Vahvuudet tukevat sekä oppimista että itsetuntoa ja niillä voi korvata heikkouksia. Tärkeää on pyrkiä muuttamaan omaa toimintaympäristöä itselle sopivammaksi esimerkiksi ajanhallinnalla tai apuvälineillä.

OPPIMISVAIKEUKSIEN KARTOITUS JA KUNTOUTUS

Oppimisvaikeuksia on mahdollista selvittää monin tavoin. Lukemisen ja kirjoittamisen taitoja on mahdollista arvioida esimerkiksi Niilo Mäki Instituutin tuottamilla testipaketeilla: Lukivaikeuksien seulontamenetelmä nuorille ja aikuisille sekä Lukemisen ja kirjoittamisen taitojen yksilötestistö. Niilo Mäki Instituutti ja useat muut toimijat järjestävät eri paikkakunnilla koulutusta oppimisvaikeuksien tunnistamiseen ja kuntoutukseen liittyen.

Oppimisvaikeuksien kartoittamiseen liittyvää materiaalia ja harjoituskirjoja on mahdollista tilata esimerkiksi Niilo Mäki Instituutista, Turun kristillisen opiston Luki-Tuki – keskukselta sekä Helsingin seudun erilaiset oppijat ry:ltä. Yhteystiedot löytyvät lähteet ja linkit osiosta.

MISTÄ APUA?

- Vankilan lääkäri voi ohjata adhd:n* arviointiin, vankilan opinto-ohjaajalta tai muilta virkailijoilta voi tiedustella lukitestausta
- Terveyskeskuslääkäriltä voi saada lähetteen neuropsykologin tai erikoislääkärin tutkimukseen
- Työttömän henkilön on mahdollista saada työ- ja elinkeinotoimiston (työkkäri) kautta henkilökohtaista valmennusta, lukitestausta sekä neuropsykologisia ja työkyvyn arviointeja
- Sosiaalitoimen harkinnanvaraisella tuella voidaan korvata esimerkiksi terapioiden ja kuntoutusten omavastuuosuuksia
- Kelasta voi hakea nuoren tai aikuisen kuntoutustukea. Kela kustantaa harkinnanvaraisesti myös terapioiden, neuropsykologista kuntoutusta ja sopeutumisvalmennusta. www.kela.fi
- Suomen psykologiliitto ylläpitää luetteloja yksityisesti palveluja tarjoavista Kelan rekisterissä olevista neuropsykologeista www.psyli.fi



*Adhd:sta kerrotaan tarkemmin sivulla 14.

OPPIMISVAIKEUDET LYHYESTI

Lukemisen vaikeudet

- Lukeminen on hidasta ja/tai takeltelevaa
- Rivit saattavat hyppiä paperilla
- Ääneen lukeminen on vastenmielistä
- Tekstin ymmärtäminen ja muistaminen on vaikeaa

Kirjoittamisen vaikeudet

- Kirjoittaminen on hidasta
- Kirjaimia puuttuu tai ne vaihtavat paikkaa
- Tekstin tuottaminen on työlästä
- Lomakkeiden täyttö on hankalaa

Kielellinen erityisvaikeus

- Puheen tuottamisessa on vaikeuksia
- Puheen ymmärtämisessä on vaikeuksia
- Sosiaalisessa vuorovaikutuksessa on vaikeuksia

Matematiikan vaikeudet

- Numerot vaihtavat paikkaa
- Sanallisten tehtävien ymmärtäminen on vaikeaa
- Mittayksiköiden hahmottaminen on vaikeaa
- Rahankäytössä on vaikeuksia

Hahmottamisen vaikeudet

- Oikea ja vasen sekoittuvat
- Kellonajat ja päivämäärät sekoittuvat
- Tilan ja etäisyyden hahmottaminen on vaikeaa
- Vaikeuksia käsityöammateissa

Motoriikan vaikeudet

- Käsiala on epäselvää
- Vaikeudet silmän ja käden yhteistyötaidoissa, esim. laitteiden ja työkalujen käytössä
- Liikkeiden hallinta on vaikeaa

Tarkkaavuuden vaikeudet

- Kiinnostus karkaa helposti muualle, esim. opiskeluilla ja työllä on taipumus keskeytyä
- Vaikeuksia tehtävissä, joissa täytyy keskittyä samanaikaisesti moneen asiaan
- Vaikeuksia siirtyä sujuvasti tehtävästä toiseen
- Vaikeuksia suunnitella omaa aikataulua



TEHTÄVIÄ

OPPIVA-testi

Rastita sinua parhaiten kuvaava vaihtoehto (Kyllä tai Ei).	Kyllä	Ei
1. Ääneen lukeminen on minusta epämiellyttävää.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Aloittamani ammatillinen koulutus on jäänyt kesken.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Olen lukenut yli kaksi kirjaa elämäni aikana.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Tehtäviin keskittyminen onnistuu minulta hyvin.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Vältän kirjoittamista.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ympärillä oleva häly ja tapahtumat häiritsevät helposti tekemistäni.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Minulla oli koulussa hankaluuksia opettajien kanssa.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Kirjoittaessa teen kirjoitusvirheitä.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Olen saanut koulussa erityisopetusta.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Lukiessani rivit hyppivät usein silmissä.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Sivun mittaisen kirjoituksen kirjoittaminen onnistuu minulta.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Aloittamani asiat jäävät usein kesken.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Muistan hyvin lukemani tekstin sisällön.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Vieraiden kielten oppiminen on hankalaa.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Sekoitan joskus kirjaimet, kuten b ja d.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Lomakkeiden täyttäminen on vaikeaa.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Minun on vaikea seurata puhetta.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Olen hidas lukija.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Pitkäkestoisten tehtävien tekeminen on minusta usein vaikeaa.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Asioiden ulkoa oppiminen onnistuu yleensä minulta (esim. kertotaulujen oppiminen).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Menen usein väärään aikaan tapaamisiin, koska sekoitan päivämäärät ja kellonajat.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Testin pisteiden laskeminen:

Saat jokaisesta vastauksestasi joko yhden (1) pisteen tai nolla (0) pistettä.

Ympäroï tästä pisteesi.

1.	Kyllä=1	Ei=0	12.	Kyllä=1	Ei=0
2.	Kyllä=1	Ei=0	13.	Kyllä=0	Ei=1
3.	Kyllä=0	Ei=1	14.	Kyllä=1	Ei=0
4.	Kyllä=0	Ei=1	15.	Kyllä=1	Ei=0
5.	Kyllä=1	Ei=0	16.	Kyllä=1	Ei=0
6.	Kyllä=1	Ei=0	17.	Kyllä=1	Ei=0
7.	Kyllä=1	Ei=0	18.	Kyllä=1	Ei=0
8.	Kyllä=1	Ei=0	19.	Kyllä=1	Ei=0
9.	Kyllä=1	Ei=0	20.	Kyllä=0	Ei=1
10.	Kyllä=1	Ei=0	21.	Kyllä=1	Ei=0
11.	Kyllä=0	Ei=1			

Pisteitä 0-7

Vaikuttaa siltä, ettei sinulla ole suuria vaikeuksia oppimisessa. Jos silti koet, että sinulla on jollain oppimisen alueella elämäsi haittaavia vaikeuksia, kannattaa asiaa selvittää tarkemmin!

Pisteitä 8-14

Oletko koskaan itse tai onko joku muu epäillyt, että sinulla on oppimisen pulmia? Vastauksiesi perusteella asiaa olisi hyödyllistä selvittää.

Pisteitä 15-21

Vastauksiesi perusteella on syytä epäillä, että sinulla on oppimisen vaikeutta. Tulokset ovat suuntaa-antavia, joten kannattaa ottaa yhteyttä ammattilaiseen tilanteen tarkempaa arvioimista varten.

Tämän osion yhteydessä voidaan teettää Niilo Mäki Instituutin Lukivaikeuksien seulontamenetelmä tai mahdollisia muita lukemisen ja kirjoittamisen taitoja kartoittavia testejä.

KESKUSTELTAVAA

1. Millaisia ajatuksia sinulla on oppimiseen liittyen? Mistä ne ovat peräisin?
2. Mitkä ovat vahvuuksiasi oppijana?
3. Missä asioissa tarvitset lisää harjoitusta?

2 | OPPIMISTYYLIT

Oppimistyyli-testi löytyy tehtävät-osiosta.

Ihmiset oppivat asioita eri tavoin. Jokaisella on oma tapansa käsitellä uutta tietoa. Toinen oppii parhaiten näkemällä, toinen kuulemalla tai kokeilemalla. Puhutaan erilaisista oppimistyyleistä. Ihmisellä voi olla yksi vahva oppimistyyli tai hänellä voi olla useita vahvoja alueita. Oman oppimistyylin käyttö parantaa suorituksia.

Visuaalinen oppija

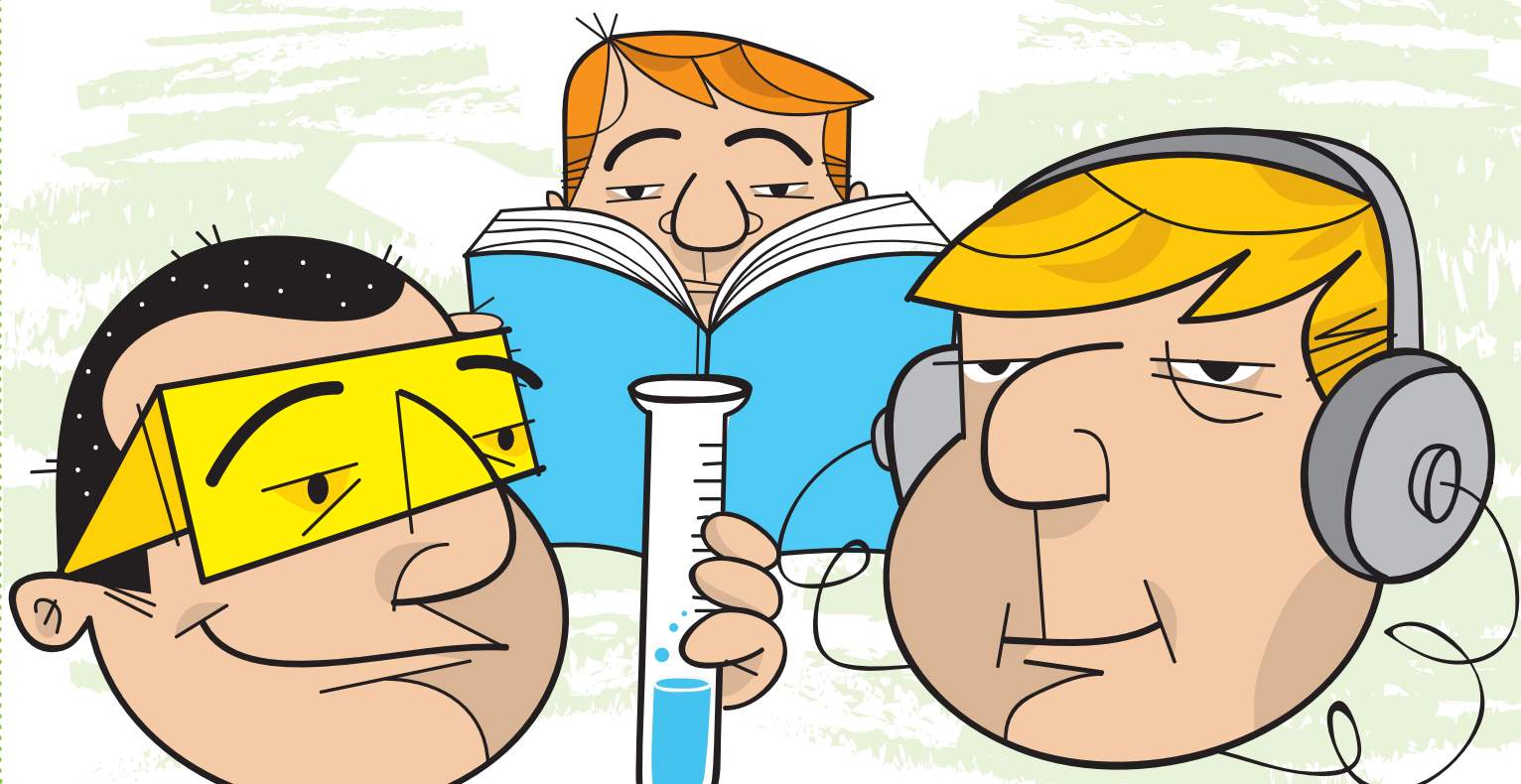
- Oppii parhaiten näkemällä, lukemalla ja katselemalla
- Oppimisessa auttavat värit, kuvat, kalvot, monisteet ja taulukot
- Lukiessa alleviivaukset ja muut merkinnät auttavat
- Muistiinpanot kannattaa tehdä suurelle paperille, jonka kiinnittää näkyville
- Kartta, juliste, aikajana tai kuvallinen raportti selkeyttävät opiskeltavaa asiaa
- Oma usein hyvän mielikuvituksen

Auditiivinen oppija

- Oppii parhaiten kuulemalla ja keskustelemalla
- Kuunteleminen ja muistiinpanojen tekeminen samanaikaisesti saattaa häiritä
- Rytmii ja musiikki saattavat auttaa
- Äänikirjat auttavat oppimisessa
- Ohjeet mieluummin suullisesti kuin kirjallisesti

Kinesteettinen oppija

- Oppii parhaiten kokeilemalla ja itse tekemällä
- Tärkeää on miellyttävän tuntuinen opiskeluympäristö
- Liikkuminen ja tauot ovat tärkeitä
- Teoreettiset ohjeet yhdistetään käytäntöön
- Havaintomateriaali opittavasta asiasta on tärkeää



AIVOPUOLISKOT

Aivopuoliskojen käyttöä suuntaa-antavasti kartoittava testi löytyy tehtävät – osiosta.

Vasen aivopuolisko paneutuu tosiasioihin, yksityiskohtiin, kokonaisuuksiin ja kielellisiin tarkkuuksiin. Oppimistilanteissa tarvitaan ohjausta yhdistämään yksityiskohtaiset tiedot kokonaisuuksiksi. Vasen aivopuolisko käsittelee asioita yksi kerrallaan, peräkkäin, analyttisesti, suoraviivaisesti ja järkevästi. Henkilöllä, jolla vasen aivopuolisko on vahvempi, on yleensä hyvä kielioppitaju, hyvä nimimuisti, oikea silmä johtaa luettaessa tekstiä vasemmalta oikealle ja hän muistaa hyvin monimutkaisia liikesarjoja.

Henkilöillä, joilla oikea aivopuolisko on hallitseva, on tyypillistä suurten kokonaisuuksien näkeminen. Oppiminen vaatii puheen sorinaa, musiikkia, kavereita, hämärää valaistusta, kodinomaista ympäristöä, karkkien syömistä jne. Ohjausta tarvitaan, jotta oikean aivopuoliskon käyttäjä kykenee etenemään kokonaisuuksista kohti yhä pienempiä yksityiskohtia. Henkilö, jolla oikea aivopuolisko johtaa, käsittelee asioita rinnakkaisesti ja samanaikaisesti. Hän käyttää mielellään mielikuvia ja vertauksia, ajattelee laaja-alaisesti, miettii vaihtoehtoja, ilmaisee itseään luovasti, omaa heikon kielioppitajun, muistaa hyvin kasvoja, ajattelee tunteella ja vasen silmä johtaa luettaessa vasemmalta oikealle.

AIVOPUOLISKOT

Vasemman aivopuoliskon vahvuudet

- Yksi asia kerrallaan
- Päätely yksityiskohdista yleiseen
- Havaitsee erityispiirteet katsoessaan kokonaisuutta
- Havaitsee syyn ja seurauksen
- Yksityiskohtiin suuntautuva
- Ilmaisee mielellään itseään sanallisesti
- Muistaa monimutkaisia motorisia sarjoja
- Muistaa hyvin nimet
- Kiinnittää huomionsa sanoihin
- Reagoi parhaiten nähtyyn sanaan
- Yleensä oikea silmä johtaa

Oikean aivopuoliskon vahvuudet

- Matemaattisuus
- Moniulotteiset ja samanaikaiset oivallukset
- Kielen melodiaan painottuva
- Kokonaisuudesta osiin etenevä toimintatapa
- Kaikki yhdellä kertaa
- Havaitsee ensin kokonaisuuden ja sitten katsoo yksityiskohtia
- Ajattelee kuvina
- Käyttää mielikuvitusta
- Muistaa hyvin kasvot
- Yleensä vasen silmä johtaa
- Luova

TEHTÄVIÄ

OPPIMISTYYLITESTI

Opitko kuulemalla, tekemällä vai näkemällä? Oletko siis auditiivinen, kinesteettinen vai visuaalinen oppija? Useimmat ihmiset käyttävät eri havaintokanaviaan eli aistejaan melko tasaisesti oppimisessa. Tämä testi on suuntaa-antava, miten sinä opit parhaiten.

Anna pisteitä yhdestä kolmeen, niin että sinua parhaiten kuvaava vastausvaihtoehto saa kolme pistettä, toiseksi parhaiten kuvaava kaksi pistettä ja vähiten kuvaava yhden pisteen.

1. Vaatteissani kiinnitän huomiota...

- a) värien yhteensopivuuteen
- b) asiallisuuteen
- c) mukavuuteen

3. Uusissa ihmisissä huomioni kiinnittyy...

- a) silmiin
- b) ääneen
- c) kädenpuristukseen

5. Helpoiten omaksun uutta kun...

- a) katselen ja luen
- b) kuuntelen asian
- c) teen ja kokeilen

7. Pitkästyessäni rupean...

- a) katselemaan ympärilläni
- b) hyräilemään
- c) liikkumaan

9. Hyvällä oppitunnilla käytetään...

- a) kuvia, kalvoja ja kirjoitettua tietoa
- b) puheenvuoroja
- c) mukavuutta lisääviä seikkoja

11. Hyvä keino kannustaa on antaa palautetta...

- a) kirjallisesti
- b) puhuen
- c) halaten

2. Seuraan maailmanmenoa...

- a) lukemalla lehtiä
- b) kuuntelemalla uutisia
- c) vähän kaikkialta

4. Vapaa-aikanani mielelläni...

- a) luen kirjoja
- b) kuuntelen musiikkia
- c) harrastan liikuntaa

6. Työntekoani häiritsee...

- a) liikkeet ja epäjärjestys
- b) häiriöäänet
- c) huonot olosuhteet

8. Autossa ollessani...

- a) katselen maisemia
- b) kuuntelen radiota
- c) säädän asentoa ja lämmitystä usein

10. Ilmaisen tunteitani...

- a) kasvojen ilmeillä
- b) äänensävyillä
- c) elehtien

12. Teen päätöksiä sen mukaan mikä minusta...

- a) näyttää parhaalta
- b) kuulostaa parhaalta
- c) tuntuu parhaalta

Laske pisteet yhteen jokaiselle vastausvaihtoehdolle.

Mikäli sait eniten pisteitä:

A-kohdista:

Visuaaliseen eli näköaistiin perustuvan havaintokanavan käyttö on sinulle ominaista. Erilaiset kuvat, kaaviot, taulukot, kalvot ja monisteet helpottavat oppimistasi. Oppiessasi alleviivaukset ja muut merkinnät saattavat auttaa. Uutta opiskellessasi on tärkeää myös lukea, ei pelkästään kuulla.

B-kohdista:

Auditiiviseen eli kuuloaistiin perustuvan havaintokanavan käyttö on sinulle tärkeää. Sinulle on kuuleminen, äänet ja keskustelu tärkeää. Oppiessasi sinun tulisi keskittyä kuuntelemaan ja muistiinpanojen tekeminen samanaikaisesti saattaa häiritä. Rytmii ja musiikki saattavat helpottaa oppimistasi. Sinulle on helpompaa hahmottaa ohjeet ennemmin sanallisena kuin kirjallisena.

C-kohdista:

Havaintokanavista käytät eniten kinesteettistä eli liike- ja tuntoaistiin perustuvaa kanavaa. Oppimistasi edistää tunnustelu, kokeminen, tekeminen ja liikkuminen. Oppiessasi on tärkeää miellyttävän tuntuinen opiskeluympäristö ja korostuu tunnelma ja luennoitsijan tapa kertoa asiasta. Havaintoesitykset ovat tärkeitä oppimisellesi. Liian pitkään paikalla istuminen uutta opiskellessa saattaa turruttaa.

RYHMÄTYÖ

Havaintokanavat kirjoitetaan taululle tai suurelle paperille. Jokainen voi kirjoittaa missä tilanteissa mikäkin havaintokanava on aktiivinen, kuten tv:n katselu, oppitunti.

HAVAIN TOKANAVAT

NÄKÖAISTIIN PERUSTUVA (VISUAALINEN)

esim. tv:n, kuvien, videoiden ym. katselu

KUULOAISTIIN PERUSTUVA (AUDITIIVINEN)

esim. radion ja musiikin kuunteleminen, oppitunnilla kuunteleminen, ryhmätyöt, keskustelut

LIIKE- JA TUNTOAISTIIN PERUSTUVA (KINESTEETTINEN)

esim. työharjoittelu, kuntosali ym. liikunta

TESTI: KÄYTÄTKÖ OIKEAA, VASENTA VAI MOLEMPIA AIVOPUOLISKOJA?

Valitse kustakin kysymyksestä itseäsi parhaiten kuvaava 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 yhtä 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. Asetatko etusijalle

- a) matematiikan
- b) kuvataiteet
- c) musiikin

8. Kun olet liikkeellä sinulle tuntemattomassa paikassa,

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

VASTAUKSET

O = käytät oikeaa aivopuoliskoa

V = käytät vasenta aivopuoliskoa

Y = 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.	V	O	Y
8.	V	O	Y

Tulos:

vasen _____

oikea _____

yhdistelmä _____

KESKUSTELTAVAA

1. Millaisessa tilanteessa opit parhaiten?
2. Opitko parhaiten näkemällä, kuulemalla vai tekemällä?
3. Mitä hyötyä oman oppimistyylin tunnistamisesta voi olla?
4. Mihin aikaan päivästä olet vireimmilläsi?
5. Millainen ympäristö helpottaa oppimistasi?
6. Millainen ympäristö vaikeuttaa oppimistasi?
7. Millä tavoin voit järjestää oppimisympäristöäsi itsellesi paremmin sopivaksi?
8. Miten voit huomioida omia vahvuuksiasi erilaisissa oppimistilanteissa?
9. Miten varaudut ennalta tilanteeseen, jonka tiedät aiheuttavan sinulle vaikeuksia pysyä mukana? Mieti muutama erilainen tilanne, esimerkiksi oppitunti tai työhaastattelu.

3 | TARKKAAVUUS

Tarkkaavuusvaikeuksia kartoittava testi löytyy tehtävät-osiosta.

OPPIMINEN EDELLYTTÄÄ TARKKAAVUUTTA

Tarkkaavuuden säätelyä ja ylläpitoa voi harjoitella. Kaikessa oppimisessa tarvitaan tarkkaavuuden kohdentamista opittavaan asiaan. Jos opittava asia ei ole huomiomme kohteena, siitä ei jää mieleemme muistikuvia. Tarkkaavuuden kohdentamisen lisäksi tarvitsemme kykyä ylläpitää sitä kulloisenkin tehtävän suorittamisen kannalta riittävän pitkään. Tähän vaikuttaa muun muassa yleinen vireystila ja esimerkiksi tehtävän kiinnostavuus.

Tarkkaavuuden kohdentamista voi helpottaa vähentämällä ympäristön häiritseviä ärsykeitä. Esimerkiksi oppimistilannetta varten kannattaa valita rauhallinen tila, jossa ei ole hälyä tai liikaa kiinnostavia virikkeitä. Toisia auttaa keskittymään ”tasainen taustamelu”, esimerkiksi musiikin kuuntelu, joka peittää muut äänet alleen. Myös fyysisesti miellyttävän tilan valitseminen auttaa, kun ei tarvitse kiinnittää huomiota siihen, kuinka epämukavalta penkki tuntuu tai kuinka vetoista huoneessa on. Tarkkaavuuden kohdentumista oikeaan asiaan voi esimerkiksi lukiessaan auttaa vaikkapa esittämällä itselleen kysymyksiä luettavasta asiasta, jolloin huomio kiinnittyy olennaiseen. Toisinaan tarkkaavuuden kohdentamista auttaa esimerkiksi se, että voi samaan aikaan tehdä jotakin käsillään.

Tarkkaavuuden ylläpitoa puolestaan voi auttaa huolehtimalla sopivasta vireystilasta. Jos on väsynyt, ei keskittyminen onnistu toivotulla tavalla. Riittävän levänneenä jaksaa keskittyä pitkiäkin aikoja. Jotkut saavat keskittymisen pysymään paremmin yllä liikkumalla. Esimerkiksi reippaan kävelyn jälkeen vireystaso voi olla sopiva opiskeltavaan asiaan paneutumiseen.

Riittävä tauotus on tarkkaavuuden ylläpidon edellytys. On mahdotonta ylläpitää tarkkaavuutta pitkiä aikoja samalla tasolla. Kun oppii tuntemaan oman keskittymiskykynsä rajat, voi pitää tauon, kun huomaa tarkkaavuuden lipsuvan. Jos ajatukset lähtevät harhailemaan, voi viheltää pelin poikki ja jatkaa tehtävää pienen tauon jälkeen uudelleen.

Vireystaso vaihtelee myös ajankohdan mukaan. Toiset ovat vireimmillään aamupäivällä, toiset taas illalla. Jos mahdollista, keskittymistä vaativa työskentely kannattaa sijoittaa itselleen sopiviin ajankohtiin. Myös tehtävien vaihtelu sopivin väliajoin kyllästymisen ehkäisemiseksi saattaa auttaa keskittymisen ylläpitämisessä.

ADHD

ADHD (attention deficit hyperactivity disorder) on **neuropsykiatrinen oireyhtymä**, jonka oireisiin kuuluvat tarkkaavaisuushäiriö, ylivilkkaus ja impulsiivisuus. Oireet voivat esiintyä yhdessä tai erikseen siten, että henkilöllä on joko pääasiallisesti tarkkaavaisuushäiriö (tätä muotoa kutsutaan joskus ADD:ksi) tai pääasiallisesti ylivilkkautta ja impulsiivisuutta. Aiemmin käytettiin yleisesti lyhennettä MBD (minimal brain dysfunction), mutta tätä diagnoosia ei enää käytetä.

MISTÄ JOHTUU?

ADHD johtuu **aivojen välittäjäaineiden toimintahäiriöstä**. ADHD -henkilön aivoissa aktivaatio on matalampaa joillakin osin kuin suurimmalla osalla muista ihmisistä. Korjatakseen tätä puutetta ADHD -henkilö alkaa huomaamattaan liikehtiä levottomasti, puuhastella asiaankuulumattomia juttuja, puhua pälpättämään tai vaipuu unelmiinsa. Oireyhtymä aiheutuu 80 %:sesti perinnöllisistä tekijöistä ja n. 20 %:sesti raskauteen ja synnytykseen liittyvistä tekijöistä, kuten keskosuudesta, yliaikaisuudesta tai hapenpuutteesta. ADHD:ta arvioidaan esiintyvän **n. 3-5 %:lla väestöstä**. Osalla oireet vähenevät iän karttuessa, mutta usein ne seuraavat ihmistä aikuisuuteen saakka.

MITEN TUNNISTAA?

Jokaisella meistä on ADHD:hen sopivia oireita, mutta niiden esiintyminen jo lapsuudesta tai nuoruudesta lähtien ja haitat normaalille elämälle antavat aiheutta epäillä ADHD:ta.

ADHD-aikuisen persoonallisuudessa on **sekä vahvuuksia että heikkouksia**, seuraavassa on näistä esimerkkejä:

ADHD-aikuinen on parhaimmillaan:

- poikkeuksellisen elinvoimainen
- kekseliäs ja mielikuvitusrikas, ei tyydy valmiisiin ratkaisuihin
- keskimääräistä uteliaampi, ottaa selville asiat yksityiskohtaisesti ja laajasti
- voimakkaasti tunteva
- nopea oivaltamaan
- halukas ottamaan riskejä, nauttii haasteista
- energinen, luova ja innokas

ADHD-aikuinen on pahimmillaan:

- keskittymiskyvytön, lyhytjänteinen ja huolimaton (alisuoriutuja älykkyydestään huolimatta)
- muistamaton; hukkaa tavaroitaan, ei pidä lupauksiaan, unohtelee tapaamisia
- aloitekyvytön, huono organisoimaan; lukuisia keskeneräisiä projekteja, aina myöhässä
- impulsiivinen, itsepäinen, riidanhakuinen ja sietää huonosti pettymyksiä, mikä aiheuttaa vaikeuksia ihmissuhteissa
- kyvytön arvioimaan omaa toimintaansa ja voimiensa riittävyttä
- vireystilaltaan joko yliaktiivinen tai alavireinen tai mieliala vaihtelee
- juuttuu itseään kiinnostaviin asioihin eli ylikeskittyy eikä osaa lopettaa
- töksäyttelijä, jatkuvasti äänessä ja keskeyttää toisten puheen
- helposti addiktoituva (kahvi, tupakka, netti, shoppailu, seksi, alkoholi, huumeet jne.) ja ylivelkaantuva

HOITO

Oikea diagnoosi ja hoito ovat tärkeitä, sillä **seurauksena** hoitamattomasta ADHD:sta voi olla masennusta, ahdistuneisuutta, päihteidenkäyttöä, rikollisuutta, työkyvyttömyyttä ja ihmishuoneongelmia.

Jos henkilöllä epäillään ADHD:ta, on hyvä ottaa yhteyttä terveyskeskuksen tai työterveys-aseman terveydenhoitajaan tai lääkäriin. Jos kyseessä on opiskelija myös oppilaitoksen omat työntekijät, kuten erityisopettaja ja terveydenhoitaja voivat auttaa. Jotta mahdollinen kuntoutus tai muu hoito pääsisi alkamaan, on hakeuduttava neurologin tai psykiatrin vastaanotolle. Myös terveyskeskuslääkäri voi ohjata erikoislääkärin hoitoon.

Hoitona käytetään yleensä kuntoutusta (mm. toiminta-, fysio- ja puheterapioita tai neuropsykologista kuntoutusta), joka järjestetään tarpeiden ja saatavuuden mukaan niin, että se sisältyy päivittäiseen elämään. Ryhmäkuntoutus on yksi aikuisille yleensä sopiva kuntoutusmuoto. Hoitona käytetään myös lääkitystä.

MITÄ VOI TEHDÄ?

ADHD-henkilön erityisominaisuudet voi ottaa huomioon toiminnassa kun tietää hieman häiriön taustoja. Tässä lista keinoista, joita voi käyttää toiminnan ohjaamiseen:

- anna vain yksi ohje kerrallaan
- pilko pitkät ja monimutkaiset ohjeet osiin, yksinkertaista monimutkaiset ohjeet
- tarkista, että henkilö on ymmärtänyt ohjeet, voit esim. pyytää häntä toistamaan ne
- yritä minimoida ulkopuoliset häiriötekijät: äänet, keskeytykset jne.
- suostu liikunnallisiin taukoihin: ADHD-henkilön on päästävä liikkumaan välillä
- hyväksy jonkin verran levottomuutta
- käytä hyväksi ADHD-henkilön hyviä puoliaan, kuten innostusta uuteen asiaan ja mielikuvitusrikkautta
- anna lyhytkestoisia tehtäviä
- jäsennä toiminta hyvin
- hyväksy tekstinkäsittelyohjelmien ja laskukoneen käyttö
- kannusta, palkitse ja kehu hyvää suoritusta
- kun kritiikki on paikallaan, moiti käyttäytymistä, älä henkilöä
- noudata ennalta sovittuja toimintatapoja ja rutineja
- anna tehtävät kirjallisina tai nauhoitettuina.

ADHD-liitto on valtakunnallinen ADHD-yhdistysten kattojärjestö, jonka tehtävänä on tukea, ohjata ja kuntouttaa eri-ikäisiä henkilöitä, joilla on tarkkaavuus- tai oppimisvaikeuksia, heidän perheitään ja tukiverkostoan unohtamatta.

ADHD-liitto
Helsingin toimisto
Sitratie 7, 00420 Helsinki
Puh. (09) 4541 1120

ADHD-liitto
Pohjois-Suomen aluetoimisto
Isokatu 47, 90100 Oulu
Puh. 045 657 8720

adhd@adhd-liitto.fi

TEHTÄVIÄ

Adult Self-Report Scale (ASRS)

	Ei koskaan ↓	Harvoin ↓	Joskus ↓	Usein ↓	Hyvin usein ↓
1. Kuinka usein teet huolimattomuusvirheitä, kun työskentelet ikävän tai vaikean tehtävän parissa?	0	1	2	3	4
2. Kuinka usein sinun on vaikea pitää yllä keskittymistäsi, kun teet ikävyyttävää tai yksitoikkoista työtä?	0	1	2	3	4
3. Kuinka usein sinun on vaikea keskittyä siihen, mitä ihmiset sanovat, vaikka he puhuvat juuri sinulle?	0	1	2	3	4
4. Kuinka usein sinun on vaikea viimeistellä jokin työsuoritus sen jälkeen kun vaativin osa on tehty?	0	1	2	3	4
5. Kuinka usein sinun on vaikea saada asiat järjestykseen, kun tehtäväsi edellyttää organisoimista?	0	1	2	3	4
6. Kun tehtäväsi vaatii paljon ajatustyötä, kuinka usein välttelet tai viivyttelit aloittamista?	0	1	2	3	4
7. Kuinka usein laitat tavaroita väärin paikkoihin tai hukkaat niitä kotona tai töissä?	0	1	2	3	4
8. Kuinka usein keskittymistäsi häiritsee ympäristön melu tai muiden toiminta?	0	1	2	3	4
9. Kuinka usein sinulla on ongelmia muistaa tapaamisia tai tehtäviä?	0	1	2	3	4
Osa A yhteensä:					

	Ei koskaan ↘	Harvoin ↘	Joskus ↘	Usein ↘	Hyvin usein ↘
10. Kuinka usein liikehdit hermostuneesti tai vääntelet käsiäsi, kun on istuttava pitkään paikoillaan?	0	1	2	3	4
11. Kuinka usein nouset paikaltasi kokouksissa tai muissa tilanteissa, joissa sinun odotetaan pysyvän paikoillasi?	0	1	2	3	4
12. Kuinka usein tunnet olevasi levoton tai sinun on vaikea olla aloillasi?	0	1	2	3	4
13. Kuinka usein sinun on vaikea rentoutua, kun sinulla on aikaa itseäsi varten?	0	1	2	3	4
14. Kuinka usein tunnet olevasi yliaktiivinen tai tunnet pakonomaista tarvetta tehdä asioita, aivan kuin kävisit moottorilla?	0	1	2	3	4
15. Kuinka usein huomaat olevasi liikaa äänessä sosiaalisissa tilanteissa?	0	1	2	3	4
16. Kun keskustelet toisten kanssa, kuinka usein huomaat sanovasi toisten lauseita loppuun ennen kuin he ovat itse ehtineet sanoa niitä loppuun?	0	1	2	3	4
17. Kuinka usein sinun on vaikea odottaa vuoroasi tilanteissa, joissa edellytetään vuorojärjestystä?	0	1	2	3	4
18. Kuinka usein keskeytät toisia, kun heillä on omaa tekemistä?	0	1	2	3	4
Osa B yhteensä:					

Testillä on mahdollista kartoittaa ADHD -oireita. Kyselyn voi tehdä joko haastatellen tai rastittamalla itse. Kohtiin 1-9 rastitetut joskus-usein-hyvin usein ruudut antavat viitteitä tarkkaavaisuus-häiriöstä. Kohdat 10–18 antavat viitteitä ylivilkkaudesta ja impulsiivisuudesta. Jos rasteja on useita, on asiakas hyvä ohjata lääkärille tarkempiin tutkimuksiin. Lomake on muokattu ASRS-v1.1 lomakkeesta, joka perustuu DSM-IV -tautiluokitukseen. ASRS- v1.1 lomake ohjeistuksineen on saatavilla http://www.hcp.med.harvard.edu/ncs/ftpd/ahd/18Q_Finnish.pdf.

1. Millaiset asiat auttavat parantamaan keskittymistäsi?

2. Mitkä asiat haittaavat keskittymistäsi?

3. Millaisissa olosuhteissa pystyt oppimaan parhaiten?

4. Millaisia vaikutuksia ADHD:lla voi olla ihmissuhteisiin?

KESKUSTELTAVAA

1. Tarkkaavuuden kohdentamista voi helpottaa minimoimalla ympäristön häiriötekijät. Toisia auttaa esimerkiksi musiikin kuuntelu tai se, että voi vaikka tv:tä katsellessaan samanaikaisesti tehdä käsillään jotain. Millaisia keinoja itse käytät parantaaksesi tarkkaavuuden kohdentamistasi?
2. Mihin vuorokauden aikaan ja millaisissa olosuhteissa vireystilasi on parhaimmillaan?
3. Miten motivoit itseäsi tekemään loppuun itsellesi epämieluisan työtehtävän?

4 | MUISTI

MITÄ MUISTI ON?

Muistia voidaan luokitella usein eri tavoin. Yksi luokitteluperuste on muistettavien asioiden luonteen mukaan, jolloin voidaan puhua tapahtumamuistista, tietomuistista ja taitomuistista. Tapahtumamuistilla tarkoitetaan tietoja tapahtumista, joissa on itse ollut mukana. Tietomuisti pitää sisällään elämän aikana kertyneen tietovaraston ja muun muassa kielen käsitejärjestelmän. Taitomuisti käsittää erilaiset osaamamme taidot, kuten esimerkiksi ompelukoneen tai virvelin käytön.

Toinen tapa luokitella muistia on vastaanottokanavan mukaan, jolloin voidaan erotella kuulonvarainen ja näönvarainen muistaminen toisistaan. Kuulonvaraisessa muistamisessa on kyse kielellisen aineksen muistamisesta ja näönvaraisella muistamisella viitataan puolestaan erilaisten kuvien ja kuvioiden muistamiseen.

Kolmas luokitteluperuste on muistin keston perusteella, jolloin puhutaan lyhytkestoisesta ja pitkäkestoisesta muistista. Lyhytkestoisella muistilla tarkoitetaan muistivarastoa, jossa muistettavat asiat säilytetään vain hetkellisesti. Asioiden aktiivista käsittelyä lyhytkestoisessa muistissa puolestaan kutsutaan työmuistiksi. Työmuistissa pidetään asioita mielessä samalla kun niitä työstetään. Työmuistista asiat siirtyvät joko säilömuistiin tai unohduksiin. Mitä tehokkaammin työmuistissa käsitellään muistettavaa asiaa, sitä varmemmin ja paremmin se tallentuu säilömuistiin.

Mieleen painamisen ja mielessä säilyttämisen lisäksi muistitoimintoihin kuuluu muistista haku.

Muistin toimintaan vaikuttavat monet asiat, kuten esimerkiksi vireystila ja mieliala. Jos keskittyminen muistettavaan asiaan ei ole kohdallaan, mieleen painaminen on vaikeaa. Myös masentuneen muisti toimii yleensä heikommin. Myös lukivaikkeuteen liittyy usein hankaluutta muistamisessa. Erityisesti kielellinen lyhytkestoinen muisti toimii yleensä tavanomaista heikommin, mikä voi vaikeuttaa muun muassa yksittäisten asioiden ulkoa opettelua.

Työmuistin kapeus heikentää kykyä pitää mielessä suullisia ohjeita ja mutkikkaita ajatuskokonaisuuksia. Työmuistin ongelmat voivat näkyä vaikeuksina ongelmanratkaisussa, jolloin ratkaisua pohdittaessa on pystyttävä pitämään mielessä eri reunaehdot samalla, kun työstää ratkaisua. Työmuistin vaikeudet voivat näkyä myös luetun ymmärtämisen vaikeutena. Tekstiä luettaessa tulisi pitää mielessä jo luetun sisältö sekä juuri meneillään oleva kappale ja parhaillaan luettavan lauseen sisältö.

KEINOJA MUISTIN TUEKSI

Oppimisen kannalta on tärkeää ymmärtää käsiteltävä asia ja liittää se suurempiin asiakokonaisuuksiin. Tällöin muistaminen ja tiedon soveltaminen käytännön tilanteissa helpottuvat.

Eräs keino muistin tueksi ovat erilaiset muististrategiat eli muistisäännöt. Niitä voi itse kehittää hauskoilla tavoilla. Muistisääntöjen soveltamisessa on tärkeintä muokata keino itselle sopivaksi. Ohessa on kuvattu muutamia hyväksi havaittuja muistisääntöjä.

JÄRJESTÄMINEN

Muistettavia asioita voi luokitella samanlaisuuden (hedelmät, kodin tarvikkeet) tai ulkoisten ominaisuuksien (muoto, väri)mukaan. Puhelinnumerot ja muut numerosarjat kannattaa ryhmitellä pienemmiksi kokonaisuuksiksi. Esimerkiksi numerosarja 8017953 on helpompi muistaa, jos sen jakaa osiin vaikkapa näin: 801–79-53. Seitsemän yksikön (8-0-1-7-9-5-3) sijasta työmuisti kuormittuu vain kolmen yksikön (801–79-53) verran.

VISUAALISET MIELIKUVAT

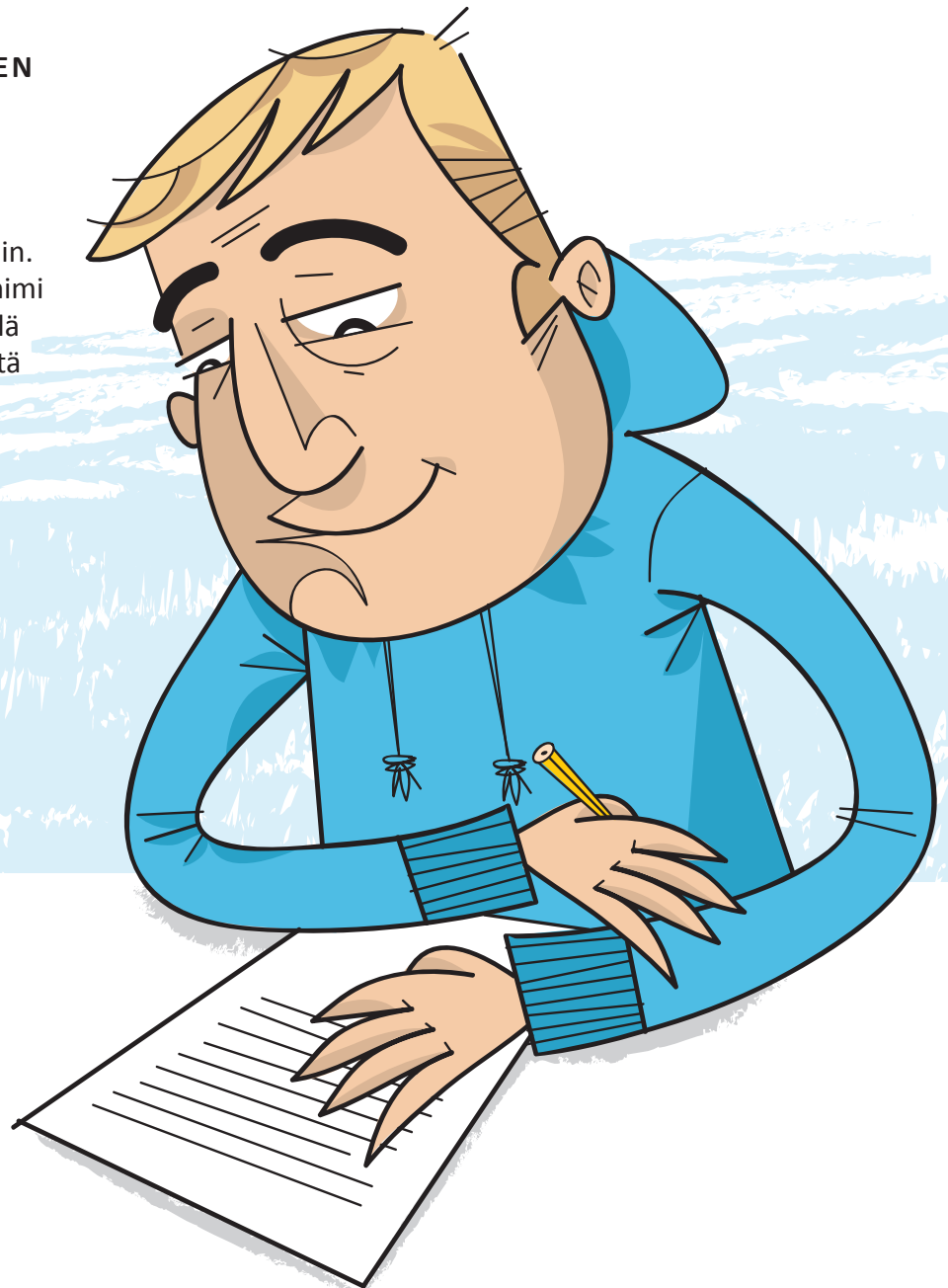
Muistettavasta asiasta luodaan näköaistin varassa mielikuva. Useampia muistettavia asioita voidaan yhdistää toisiinsa mielikuvien avulla. Esimerkiksi jos sinun täytyy ostaa kaupasta banaaneja, pähkinöitä ja omenamehua, voit nähdä mielessäsi apinan banaaniterttu päässään syömässä pähkinöitä omenapuun alla.

MIELIKUVAKARTTA

Mielikuvakartta syntyy, kun sijoitat mielessäsi muistettavia asioita tiettyihin paikkoihin. Voit käyttää kartan pohjana tuttua matkaa, jonka kuljet usein. Kotiovelle voit sijoittaa ensimmäisen muistettavan asian, seuraava voi olla vaikkapa kaupan pihalla ja sitä seuraava vaikkapa sillalla, josta kuljet.

NIMIEN MUISTAMINEN

Nimien muistaminen helpottuu, kun pystyy luomaan kuvia, jotka yhdistävät nimen kasvoihin. Henkilöllä voi olla sama nimi kuin julkisuuden henkilöllä tai nimi voi merkitä eläintä tai esinettä.



TEHTÄVIÄ

SANAPARIT

Tämä harjoitus testaa kykyjäsi muistaa sanapareja. Kuvittele sanojen välille jokin yhteys. Voit kuvitella sanat toisiinsa liittyneinä omituisella tavalla tai voit kuvitella niiden liikkuvan: sulavan, räjähtävän tms.

Lue keskittyneesti.

cd-rom	salkku	tyyny
kaalisalaatti	kuusi	pavut
sormi	luistin	talli
kassi	jänis	suklaa
saappaat	kortti	mehu
televisio	kamera	tikkaat
ikkuna	sormus	pihlaja
sukka	kakku	lintu
esirippu	avoauto	vaunu
ulappa	narukera	solmio

Peitä sanaparit. Kirjoita alla oleville viivoille niin monta sanaparia kuin muistat. Voit kirjoittaa sanaparit missä järjestyksessä tahansa.

MITEN PALAUTAN MIELEEN?

Palauta sanaparit mieleesi noin 15 minuutin kuluttua. Tee tehtävä nyt toisella tavalla. Alla on kunkin sanaparin ensimmäinen sana – kirjoita vain puuttuva sana.

salkku _____

ikkuna _____

tyyny _____

sormus _____

sormi _____

cd-rom _____

luistin _____

pihlaja _____

talli _____

esirippu _____

saappaat _____

avoauto _____

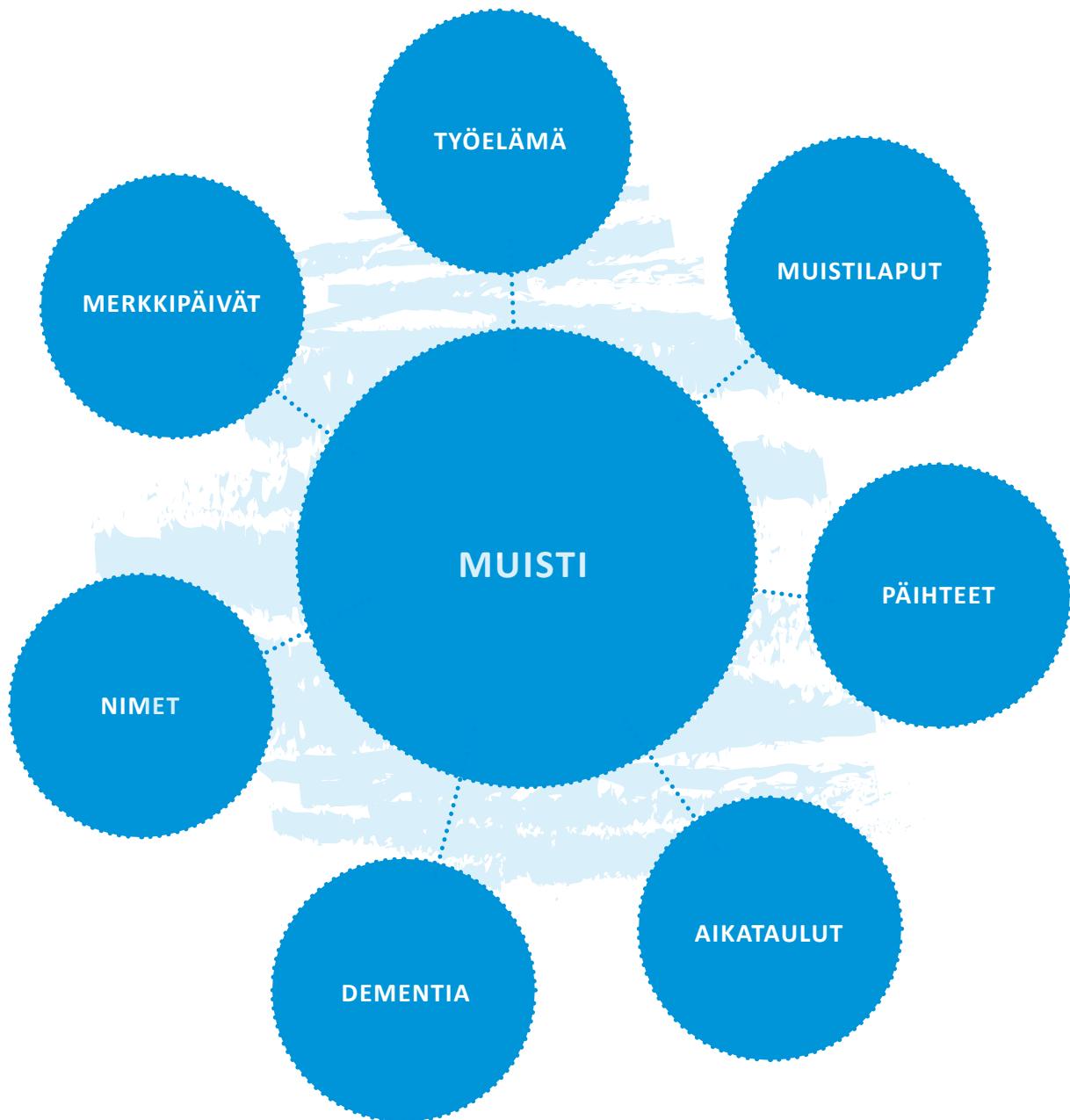
kortti _____

vaunu _____

mehu _____

RYHMÄTYÖ: Mitä muistista tulee mieleen?

Suuren paperin tai taulun keskelle kirjoitetaan ”muisti”. Jokainen voi kirjoittaa millaisia ajatuksia esimerkiksi seuraavista kysymyksistä tulee mieleen: Mihin ja miten muisti vaikuttaa? Mitä asioita on helppo/vaikea muistaa? Mikä auttaa muistamaan?



OMAT MUISTISÄÄNNÖT

Millaisia muistisääntöjä käyttäisit seuraavien asioiden muistamiseen?

1. Olet juhlassa ja tapaat useita uusia ihmisiä. Mitä keinoja käyttäisit oppiaksesi heidän nimensä?

2. Olet luvannut soittaa ystävällesi tasan klo 15.00. Miten muistaisit sen mahdollisimman vaivattomasti?

3. Miten muistaisit lähettää kortin sedällesi, jolla on syntymäpäivä kolmen viikon päästä?

4. Miten muistaisit käydä hakemassa matkaesitteitä matkatoimistosta seuraavan päivän kaupunkireissulla?

5. Kalenterissasi on paljon menoja ja hoidettavia asioita samalle päivälle. Miten muistaisit edes osan niistä ilman, että niitä tarvitsee jatkuvasti tarkistaa kalenterista?

6. Ystäväsi soittaa sinun ollessa ostoksilla ja ilmoittaa tapaamisenne siirtyneen toiselle päivälle. Miten muistaisit viestin, kunnes saat kirjoitettua sen ylös?

KESKUSTELTAVAA

1. Millaisia asioita on tallentunut kuulonvaraiseen entä näönvaraiseen muistiin? Missä tilanteissa?
2. Millaisia keinoja olet käyttänyt muistamisen tueksi?

5 | ITSETUNTO JA OPPIMINEN

Oppimisvaikeuksien varhainen tunnistaminen ja oppimisen tukeminen on tärkeää ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä. Jos oppimisvaikeudet jäävät huomaamatta, seuraukset voivat olla vahingollisia ja pitkäkestoisia. Oppimisen työläys aiheuttaa helposti kiinnostuksen ja motivaation laskua. Oppimistilanteita aletaan välttää, koska ne tuntuvat hankalilta. Epäonnistumisen kokemukset nakertavat itsetuntoa. Oppimisvaikeudet peittyvät mahdollisesti käytösongelmien alle.

Nuoruusiässä oppimisvaikeudet herättävät usein monenlaisia ajatuksia ja tunteita. Nuori voi pelätä leimautuvansa tyhmäksi oppimisvaikeuksiensa vuoksi ja valitsee sen vuoksi mieluummin vaikkapa häirikön roolin. Pätemisen tunnetta haetaan muualta kuin opiskelusta, mikä taas voi johtaa runsaasti poissaoloihin. Kaveripiiri muodostuu usein samantyyppisistä nuorista, joille koulunkäynti ja koulussa pärjääminen ei ole lainkaan tärkeää. Riskinä on syrjäytyminen niin opiskelusta kuin muustakin yhteiskunnan toiminnasta.



ITSETUNNON ELEMENTIT

Terve itsetunto syntyy kerroksittain. Se rakentuu yleiselle luottamukselle ja turvallisuudelle. Sen päälle syntyy minäkuva eli käsitys itsestä; siitä, mikä olen. Kun minäkuva on ehjä ja vahva, voidaan solmia tasapainoisia ihmissuhteita. Kun nämä perustekijät - turvallisuus, identiteetti ja suhteet muihin – ovat kunnossa, voidaan asettaa elämälle tavoitteita. Tavoitteet puolestaan määräävät ne taidot ja valmiudet, joita tarvitaan ja kehitetään, jotta nämä tavoitteet voidaan toteuttaa.

Terveeseen itsetuntoon liittyy positiivinen minäkäsitys, jolle pohja luodaan jo lapsuudessa. Ajatus omien kykyjen ja mahdollisuuksien riittävydestä oppijana perustuu niin ikään myönteiselle käsitykselle itsestä. Jos luottamus itsen tai omaan oppimiskykyyn on heikko, oppija ei saa välttämättä kaikkea osaamistaan esiin. Jos esimerkiksi sosiaaliset taidot ovat jääneet puutteellisiksi, ryhmässä tapahtuva tilanne sinänsä voi asettaa oppijalle liian suuria vaatimuksia.

Toisinaan ihmisen käsitys itsestään on voinut saada niin pahan kolauksen, ettei itsetunto ole päässyt kehittymään myönteisesti. Itsetunnon ja oppimiskyvyn on todettu liittyvän toisiinsa. Huono itsetunto ja negatiiviset käsitykset itsestä oppijana synnyttävät kielteisiä asenteita oppimista kohtaan. Voidaan puhua itseaiheutetuista oppimisesteistä.

Koska asenteiden muodostumisesta on saattanut kulua jo useampia vuosikymmeniä, ei niiden purkaminen onnistu sormia napsauttamalla. Parhaiten se onnistuu, kun siihen saa ulkopuolista apua. On tärkeää, että oppija tiedostaa omat (kielteiset) asenteensa ja ymmärtää niiden olevan erillään uusista opittavista asioista.

Oppijan käsitys itsestään oppijana – hyvänä, keskinkertaisena tai heikkona – säätelee sitä, kuinka oppija suhtautuu omiin mahdollisuuksiinsa oppimisen suhteen. ”Olen huono matematiikassa” -ajattelu johtaa siihen, että matematiikan tehtävät koetaan jo etukäteen vaikeina tai mahdottomina, jopa turhina. Tällainen suhtautuminen estää sen, että ihminen ylipäättään edes yrittäisi tosissaan paneutua tehtävään ja koettaisi ratkaista sen. Lopputuloksena onkin usein se, etteivät taidot eivätkä oppimisstrategiat pääse kehittymään; oppija huomaa epäonnistuneensa ja saa näin taas yhden lisätodisteen siitä, että matematiikka ei ole hänen alaansa. Kyseessä on huonosta itsetunnosta ja heikon oppijan identiteetistä johtuva noidankehä.

ITSETUNNON OSA-ALUEET

AKATEEMINEN

luottamus omaan kykyihin ja taitoihin

SOSIAALINEN

tunne sosiaalisesta selviytymisestä

EMOTIONAALINEN

omien tunteiden tiedostaminen ja hyväksyminen

FYYSINEN

ulkonäköön, terveyteen ja kehon hallintaan liittyvä

Itsetunto voi olla hyvinkin erilainen eri osa-alueilla. Esimerkiksi akateeminen itsetunto voi olla heikko, mutta sosiaalinen tai fyysinen itsetunto vahva.

TEHTÄVIÄ

1. Muistele onnistumisasi ja epäonnistumisasi itsetunnon eri osa-alueiden kannalta. Mitkä seikat auttoivat sinut hankalan tilanteen yli?

2. Muistele kouluvuosiasi. Millaiset tilanteet (oppitunneilla, välitunneilla) nostivat itsetuntoasi?

3. Tee lista asioista, joita teet mielelläsi. Millä tavoin ne vaikuttavat itsetuntoosi?

4. Ajattele hyviä puoliasi ja millainen olet parhaimmillasi. Kirjaa ylös jokaiselta elämänaalueelta muutama vahvuus: millainen olet esimerkiksi puolisona, ystävänä, vanhempana, työntekijänä, vapaa-ajan harrastuksissa.

5. Mikä tai mitkä itsetunnon osa-alueet ovat omalla kohdallasi vahvoja? Mitä osa-alueita haluaisit kehittää?

RYHMÄTYÖ

Suurelle paperille tai taululle piirretään kaksi laatikkoa, joista ensimmäiseen kirjataan itsetuntoa laskevia ja toiseen nostavia tekijöitä.

ITSETUNTO

LASKEE

- epävarmuus
- negatiivinen palaute
- kokemattomuus
- arvostelu

NOSTAA

- positiivinen palaute
- onnistumisen kokemukset
- tieto omasta osaamisesta
- tieto siitä, että on jollekin tärkeä

KESKUSTELTAVAA

1. Mieti tuntemiasi ihmisiä, joiden itseluottamus on mielestäsi hyvä. Mistä sen huomaa?
2. Millaisia keinoja itsetunnon kehittämiseksi on?
3. Millaisia ajatuksia alla olevat väittämät herättävät?
 - Hyvällä puhujalla on terve itsetunto
 - Hiljainen ihminen on heikko
 - Itserakas on vahva
 - Hyvä ulkonäkö lisää itsevarmuutta
 - Pituus lisää itsetuntoa
 - Hyvä esiintyminen on hyvän itsetunnon merkki
 - Televisiossa tai mediassa olo lisää itsetuntoa

6 | PÄIHDE- JA MIELENTERVEYSONGELMIEN YHTEYS OPPIMISEEN

MITÄ MIELENTERVEYS ON?

Se, mitä kulloinkin pidetään ”normaalina”, määrittyy aina paitsi yksilöllisten kokemusten perusteella, myös yhteisöllisesti ja yhteiskunnallisesti. Suomalaisessa yhteiskunnassa on oma käsityksensä ”normaalista” mielenterveydestä tai mielen tasapainosta.

Mielenterveys ei ole pysyvä tila: useimmat ihmiset kärsivät mielenterveyden ongelmista jossain elämänsä vaiheessa. Masennus, ahdistus ja pelko kuuluvat olennaisesti elämään. Mielenterveys koostuu tunne-elämän, ajattelun ja sosiaalisten suhteiden tasapainoon liittyvistä tekijöistä. Siinä määritellään olevan olennaista mm:

- mielekkyyden kokemus
- realiteettien taju, nykyhetkessä eläminen, mielihyvän kokeminen
- kyky rakastaa ja tehdä työtä – kyky oppia
- kyky solmia ja ylläpitää läheisiä ihmissuhteita sekä tulla toimeen toisten kanssa
- oman toiminnan ja tunteiden jonkinasteinen tiedostaminen, ennakointi ja käsitteleminen.

MITEN PIDÄMME YLLÄ MIELENTERVEYTTÄMME?

Ihmisellä on monia keinoja tietoisesti ja tiedostamattaan säädellä psyykkistä tasapainoaan ja kokea elämänsä mielekkääksi. Ilmiötä nimitetään psyykkiseksi itsesäätelyksi. Sitä tapahtuu koko ajan, mutta sen merkitys korostuu psyykkistä tasapainoa uhkaavissa tilanteissa, kuten stressi-, turhautumis- ja ristiriitatilanteissa.

Fyysisiä itsesäätelyn keinoja ovat esimerkiksi lepo, liikunta ja ravinnonnauttaminen. Sosiaalisia keinoja on toisten ihmisten, esimerkiksi parisuhteen tai yhteisöllisen toiminnan käyttö omien tarpeiden tyydyttämiseen. Psyykkisiä keinoja ovat ongelmien työstäminen mielikuvien, ajattelun ja tunteiden avulla. Ne jaetaan tietoisiin hallintakeinoihin ja tiedostamattomampiin psyykkisiin puolustuskeinoihin. Sekä hallinta- että puolustuskeinot ovat kaikille ihmisille välttämättömiä psyykkisen tasapainon ylläpitämiseksi.

Hallintakeinot ovat tietoisia pyrkimyksiä selviytyä ahdistavasta tilanteesta. Niitä ovat aktiivinen toiminta tilanteen korjaamiseksi, tunteiden käsittely ja tulkinta sekä omien mielialojen tarkastelu. Psyykkiset puolustuskeinot ovat pääosin tiedostamattomia, uhkaavaksi koetussa tilanteessa laukeavia mekanismeja, joilla ihminen pyrkii suojaamaan itseään liialta ahdistukselta ja säilyttämään toimintakykynsä.

Tavallisia psyykkisiä puolustuskeinoja ovat seuraavat:

- **toisiin turvautuminen:** riippuvuus
- **kohteensiirto:** oman ahdistuksen siirtäminen muihin, usein viattomiin
- **kompensaatio:** kohteen korvaaminen toisella
- **mitätöinti:** arvon kieltäminen ahdistusta aiheuttavan asian tai ihmisen arvon kieltäminen
- **kieltäminen:** täydellinen tosiasian kieltäminen
- **torjunta:** osittainen asian tai tunteen kieltäminen
- **eristäminen:** tunteiden eristäminen ja älyllistäminen
- **reaktionmuodostus:** tunteen kääntäminen vastakkaiseksi
- **fiksaatio:** samaan toimintatapaan takertuminen
- **kosto**
- **huumori**

Terve psyyke käyttää hallinta- ja puolustusmekanismeja monipuolisesti ja joustavasti tilanteeseen sopivalla tavalla, **häiriintynyt psyyke** käyttää niitä pakonomaisesti, yksipuolisesti ja kaavamaisesti – tai ei lainkaan, jolloin psyyke on suojaamattomana täysin ulkoisten vaikutteiden armoilla.

MILLAISIA OVAT YLEISIMMÄT MIELENTERVEYSONGELMAT?

Ihmisen elämänkulkuun sisältyy monia äkillisiä muutostilanteita eli kriisejä, joihin on sopeuttava. Kriisitilanteessa ihmisen käyttämät puolustusmekanismit jäykistyvät ja kapeutuvat, ja hän kärsii tilapäisesti muistakin mielenterveyshäiriöille tyypillisistä oireista. Mielenterveyshäiriöt ja kriisireaktiot on kuitenkin tärkeää pitää erillään toisistaan: jokainen joutuu kohtaamaan kriisejä elämässään, mutta kaikki eivät kuitenkaan kärsi mielenterveyshäiriöistä.

Mielenterveyshäiriöt voidaan karkeasti jakaa neurooseihin, persoonallisuushäiriöihin ja psykooseihin, joskin lääketieteellisesti häiriöluokkia on paljon enemmän. Kaikkiin psyykkisiin häiriöihin liittyy myös fyysistä oireilua, ja monien - joidenkin käsitysten mukaan jopa kaikkien - fyysisten sairauksien synty voidaan selittää ensisijaisesti psyykkisillä tekijöillä.

- Neurooseista kärsivä ihminen on ahdistunut, masentunut, maaninen tai pelokas, mutta hän tuntee kuitenkin olevansa psyykkisesti suhteellisen hyvin koossa ja on realistisessa suhteessa ulkomaailmaan. Neurooseja ovat mm. mieliala-, pelko-, ahdistuneisuus-, uni-, syömis- ja hillitsemishäiriöt. Mielialahäiriöistä masennus on vakavin kansansairautemme. Masennus aiheuttaa eniten työkyvyttömyyttä, ja lasten ja nuorten masennus on yleistynyt suhteessa muihin ikäryhmiin.
- Persoonallisuushäiriöt kertovat erityyppisistä häiriöistä persoonallisuuden kehityksessä. Ne vaativat sekä kehittyäkseen että parantuakseen hyvin pitkän ajan. Persoonallisuushäiriöitä ovat mm. epävakaa, narsistinen, paranoidinen ja epäsosiaalinen persoonallisuus.
- Psykooseille ovat tyypillisiä minä-kokemuksen pirstoutuminen sekä todellisuudentajun hämärtyminen, joka ilmenee mm. ajattelun ja tunteiden pahoina vääristyminä ja harha-aistimuksina. Psykooseja ovat mm. skitsofrenia ja vakava kaksisuuntainen mielialahäiriö (ent. maanis-depressiivinen psykoosi).

Mielenterveysongelmien syntymekanismit ovat erittäin monimutkaiset ja osin tuntemattomat, eikä niiden tunteminen ole yleensä välttämätöntäkään. Olivatpa häiriöiden syyt perinnöllisiä, kemiallisia, opittuja tai näiden yhdistelmiä, täytyy tulevaisuus joka tapauksessa rakentaa terveyden ja voimavarojen, ei häiriöiden varaan.

MITEN MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEONGELMAT SEKÄ OPPIMINEN LIITTYVÄT YHTEEN?

Mielenterveys- ja päihdeongelmat vaikuttavat opiskelijan tunteisiin, tiedollisiin ja sosiaalisiin valmiuksiin. Keskittymisvaikeudet ja ahdistuneisuus haittaavat havaitsemista, ajattelua, päättelyä ja muistia. Useat häiriöt heikentävät aloitekykyä – psyykkinen energia kuluu mielensisäiseen prosessointiin, eikä sitä riitä ulkoisiin ponnistuksiin. Mielenterveys- tai päihdeongelmista kärsivän opiskelijan itsetunto on usein huono, ja psyykkisen itsesäätelyn keinot ovat vähäiset ja jäykät. Ongelmiin liittyy häpeän ja syyllisyyden tunteita, jotka hankaloittavat sosiaalista vuorovaikutusta. Lisäksi monilla psyykenlääkkeillä on erilaisia oppimista haittaavia sivuvaikutuksia.

Opettajan ja opiskelijan vuorovaikutussuhde on kenties merkittävin yksittäinen oppimiseen vaikuttava tekijä myös mielenterveys- ja päihdeongelmista puhuttaessa. Opettajan luonteva, realistinen ja kannustava suhde opiskelijaan on erittäin merkittävä terapeuttilinen, eheyttävä tekijä. Ongelmien kohtaaminen synnyttää ahdistusta, ja opettajan on hyvä olla tietoinen sitä vastaan käyttämistään puolustusmekanismeista.

TEHTÄVIÄ

1. Millaiset tilanteet ovat sinusta stressaavia? Miten selviät niistä?

2. Osaatko erottaa lyhytaikaisen ja pitkäaikaisen stressin toisistaan?
Millaisiin tilanteisiin nämä kaksi stressin muotoa sinulla liittyvät?

3. Mitkä asiat auttavat sinua rentoutumaan?

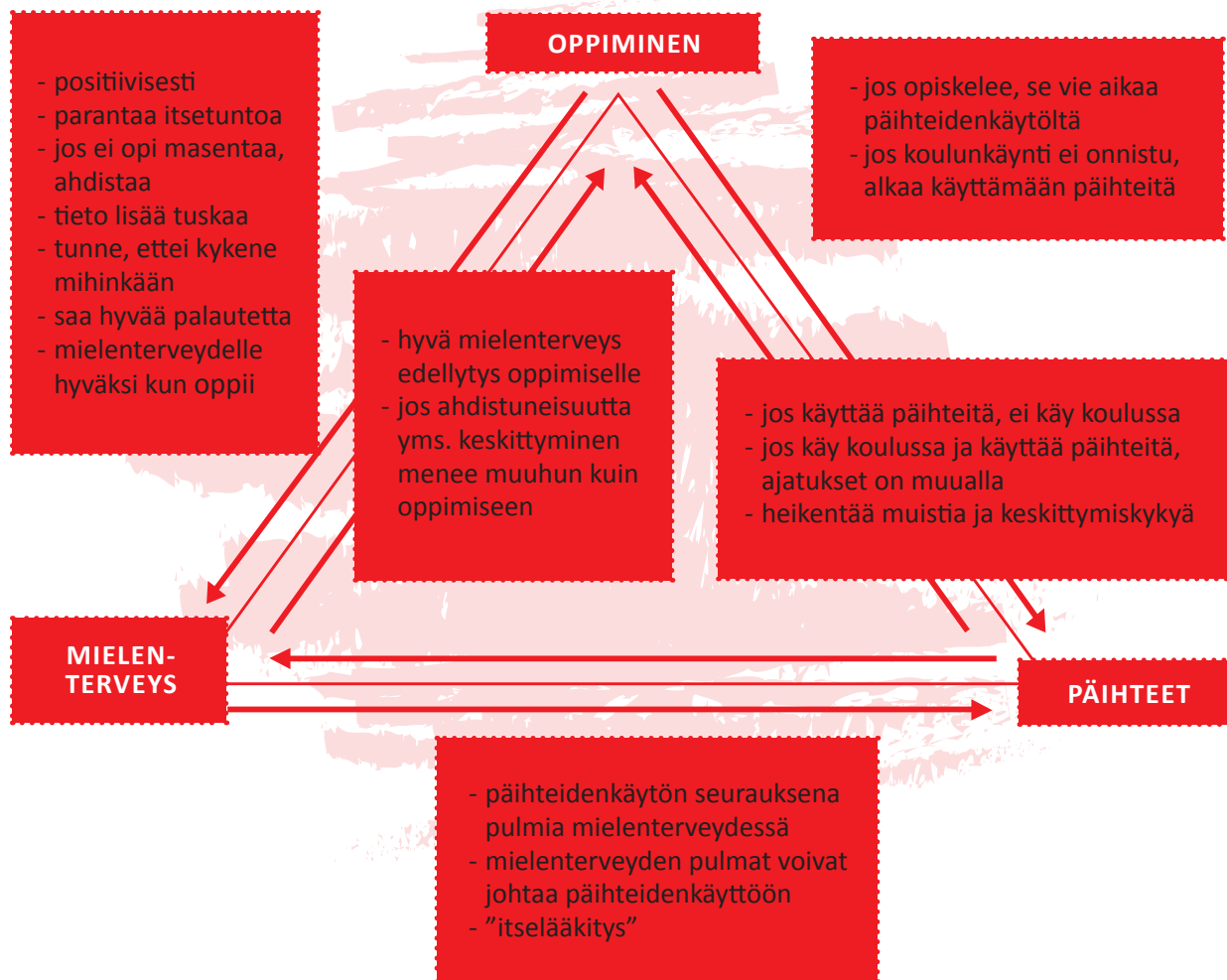
KIRJOITELMA

Kirjoita omiin kokemuksiisi pohjautuen miten mahdollinen päihteidenkäyttö ja/tai mielenterveyden ongelmat ovat vaikuttaneet oppimiseesi. Voit miettiä eri tilanteita esimerkiksi lapsuudesta, nuoruudesta, koulusta, vapaa-ajalta.

RYHMÄTYÖ

Piirtäkää suurelle paperille kolmio, jonka kulmiin kirjoitetaan oppiminen, mielenterveys ja päihteet. Pohtikaa ryhmässä ja kirjatkaa paperille millä tavoin ne vaikuttavat toisiinsa.

Ryhmätyön esimerkkeinä on käytetty Vanajan vankilan oppimisvalmiusryhmässä tuotettua aineistoa.



KESKUSTELTAVAA

Millaisten tekijöiden koet vaikuttavan mielenterveyteesi positiivisesti? Entä negatiivisesti? Esimerkiksi ihmis-suhteet, itsetunto, terveys, toimeentulo...

7 | KOULUTUS JA TYÖMAHDOLLISUUKSIA

Tähän osioon kannattaa kutsua lähimmästä työ- ja elinkeinotoimistosta työvoima- tai koulutusneuvoja, ammatinvalinnanohjaaja tai muu henkilö esittelemään työ- ja elinkeinohallinnon palveluita. Teoriaosioon on koottu koulutukseen liittyvää sanastoa sekä perustietoa työ- ja elinkeinotoimistojen palveluista, oppisopimuskoulutuksesta sekä palkkatuesta. Lisää tietoa löytyy osoitteesta www.mol.fi.

TYÖ- JA ELINKEINOTOIMISTON PALVELUT

Työ- ja elinkeinotoimisto (TE-toimisto) palvelee kaikkia työnhakijoita - työssä olevia, työttömiä ja työelämäänsä tulossa olevia.

Työ- ja elinkeinotoimistosta saa sekä verkossa että henkilökohtaisesti palvelua työnhaussa ja -välityksessä sekä tietoa työmarkkinoista, koulutuksesta, ammasteista ja yrittäjyydestä. TE-toimisto neuvoo työttömyydenaikaisten etuuksien hakemisessa ja tukee työllistymistä eri tavoin.

Työvoiman palvelukeskukset ovat työ- ja elinkeinohallinnon, kuntien ja Kelan yhteisiä palvelupisteitä. Ne palvelevat henkilöitä, joiden työllistyminen on eri syistä vaikeutunut.

KOULUTUS JA AMMATINVALINTA

Työvoimakoulutuksen tavoitteena on antaa koulutusta, joka parantaa työhön sijoittumisedellytyksiä. Työvoimakoulutus on työ- ja elinkeinohallinnon rahoittamaa koulutusta, joka on opiskelijoille maksutonta.

Työharjoittelu ja työelämävalmennus auttavat työelämäänsä perehtymisessä sekä työelämäänsä sijoittumisessa. Niiden avulla on mahdollista kokeilla erilaisten ammattien ja työpaikkojen kiinnostavuutta.

Ammatinvalinta- ja urasuunnittelupalvelut auttavat löytämään ratkaisuja ammatinvalintaan, työhön tai koulutukseen liittyvissä kysymyksissä.

Koulutus- ja ammattitietopalvelusta saa monin tavoin tietoa koulutusmahdollisuuksista, opintojen rahoituksesta sekä aloista ja ammasteista.

Ammatillisen kuntoutuksen palvelut auttavat, kun vamma tai sairaus heikentää työ- ja toimintakykyä. Kuntoutussuunnittelun palvelut sisältävät henkilökohtaista neuvontaa ja ohjausta.

OPPIOPIMUSKOULUTUS

Oppisopimuskoulutus on määräaikaiseen työsuhteeseen perustuvaa ammatillista koulutusta, jota täydennetään ammattioppilaitoksissa tai aikuiskoulutuskeskuksissa järjestettävillä tietopuolisilla kursseilla.

Oppisopimuskoulutuksella voi opiskella pääasiassa samoihin ammatillisiin perustutkintoihin, ammattitutkintoihin ja erikoisammattitutkintoihin kuin oppilaitosmuotoisessa koulutuksessa. Oppisopimuskoulutus on tutkintoon valmistavassa/johtavassa koulutuksessa kestoaltaan yleensä 2-4 vuotta. Oppisopimuskoulutukseen liittyy henkilökohtainen opiskeluohjelma, jossa opiskelijan aikaisempi työkokemus ja koulutus voidaan ottaa huomioon.

Työnantajalle maksetaan koulutuskorvausta ja opiskelija saa työehtosopimuksen mukaista palkkaa työssä oppimisen ajalta sekä taloudellista tukea (esim. päivärahaa, perheavustusta, majoittumiskorvausta, matkakustannuksia) tietopuolisen opetuksen ajalta. Työttömien oppisopimuskoulutuksesta työhallinto voi maksaa työnantajalle lisäksi palkkatukea.

Jos haluat oppisopimuskoulutukseen, toimi seuraavasti:

- selvitä itsellesi oppisopimuskoulutuksen perusteet
- etsi itsellesi työnantaja, joko omatoimisesti tai työvoimatoimiston kautta
- sovi työnantajan kanssa mahdollisuudesta aloittaa oppisopimuskoulutus

PALKKATUKI

Työnantaja voi saada työ- ja elinkeinotoimistosta tietyin edellytyksin tukea palkkauskustannuksiin ottaessaan töihin työttömän työnhakijan. Palkkatuella järjestettävän työn tarkoituksena on parantaa työttömän työnhakijan ammattitaitoa, osaamista ja työmarkkina-asemaa sekä edistää pitkään työttömänä olleen pääsemistä työmarkkinoille.

Palkkatuki muodostuu kahdesta osasta, perustuesta ja lisäosasta. Tukea voivat saada valtion virastot ja laitokset, kunnat, yritykset ja muut yksityisen sektorin työnantajat, kuten esimerkiksi yhdistykset, säätiöt ja kotitaloudet.

Palkkatuki myönnetään työsopimussuhteessa tehtävään työhön tai oppisopimuskoulutukseen. Työnantajan tulee noudattaa työlainsäädännön ja alan työehtosopimuksen määräyksiä. Työnantajan on sitouduttava maksamaan ko. työsuhteeseen sovellettavan työehtosopimuksen mukaista palkkaa.

KOULUTUSSANASTOA

AIKUISKOULUTUS

Aikuiskoulutukseen kuuluu koulujärjestelmän aikuissovellusten (esim. aikuislukiot ja ammatillisten oppilaitosten ym. aikuiskoulutuslinjat) ohella myös mm. työnantajien järjestämää henkilöstökoulutusta, oppisopimuskoulutusta tai pääsääntöisesti työttömille tarkoitettua työvoimakoulutusta. Aikuiskoulutus voi olla yleissivistävää tai ammatillista koulutusta.

AIKUISLUKIO

Aikuislukiot (iltalukiot ja lukioden iltalinjat) antavat aikuisille yleissivistävää koulutusta. Niissä voi suorittaa peruskoulun, lukion ja/tai ylioppilastutkinnon sekä yksittäisiä oppiaineita.

AMMATTIALA

Usean ammatin muodostama laajempi kokonaisuus, esimerkiksi elektroniikka ja sähköteollisuus tai kauneudenhoitoala.

AMMATILLINEN KOULUTUS

Voi olla ammatillista perus-, jatko- tai täydennyskoulutusta.

AMMATILLINEN LISÄKOULUTUS

Ammatillista täydennys- tai jatkokoulutusta, joka auttaa ylläpitämään tai kehittämään ammattitaitoa. Koulutus tähtää yleensä ammatti- tai erikoisammattitutkintoon.

AMMATILLINEN OPPILAITOS

Ammatillinen oppilaitos järjestää ammatillista peruskoulutusta sekä lisä-, jatko- ja täydennyskoulutusta.

AMMATILLINEN PERUSKOULUTUS

Ammatilliseen perustutkintoon johtavaa koulutusta, joka antaa laaja-alaisia ammatillisia perusvalmiuksia ja kestää noin 3 vuotta. Antaa yleisen jatko-opintokelpoisuuden korkeakouluihin. Aikuisten ammatillinen perustutkinto on sen aikuissovellus, joka vastaa tavoitteiltaan nuorten koulutusta.

AMMATILLINEN PERUSTUTKINTO

Ammatillinen perustutkinto on kolmivuotinen (120 opintoviikkoa) sisältäen työssä oppimista vähintään 20 opintoviikkoa. Antaa yleisen jatko-opintokelpoisuuden korkeakouluihin. Aikuisilla koulutuksen pituus vaihtelee riippuen aikaisemmasta koulutuksesta ja työkokemuksesta.

AMMATILLINEN TUTKINTO

Ammatillisia tutkintoja ovat ammatilliset perustutkinnot sekä ammattitutkinnot ja erikoisammattitutkinnot.

AMMATTITUTKINTO

Tutkinto, jonka suorittaminen edellyttää ammatillista perustutkintoa syvällisempää ammatinhallintaa. Tutkinnossa vaadittava ammattitaito kattaa jonkin laajahkon ammatin erikoisalueen. Se suoritetaan tutkintotilaisuuksissa näytöin.

ERILLISHAKU

Erillishauulla pyritään suoraan yksittäiseen oppilaitokseen, mikä on yleinen käytäntö aikuiskoulutuksessa. Yliopistoissa erillishauulla haetaan mm. maisteriohjelmiin tai muuntokoulutukseen.

ETÄOPETUS

Opetusmuoto, jossa opiskelija itsenäisesti opiskelee oppilaitoksen ohjeiden mukaan tiettyä aineistoa esim. kotona, työpaikalla tai verkko-opiskeluna. Tarvittaessa opiskelija saa neuvoja oppilaitokselta esim. puhelinaikoina tai sähköpostin kautta. Etäopiskelu voi tapahtua myös ryhmässä. Etäopiskeluosuus on tavallisesti osa kokonaisuutta, joka alkaa ja päättyy lähiopetusjaksoilla.

KANSANOPISTO

Kansanopistoissa on valittavana erilaisia opintolinjoja ja kurssien aihevalikoima on laaja. Joissakin kansanopistoissa voi opiskella myös peruskoulun ja lukion oppimääriä sekä hankkia ammatillista perus- ja lisäkoulutusta.

KANSALAIS- JA TYÖVÄENOPISTOT

Opiskelu tapahtuu vapaa-aikana, yleensä iltaisin tai viikonloppuisin. Opetus painottuu yleissivistäviin aineisiin, kuten kieliin, taideaineisiin tai yleisiin atk-taitoihin. Opiskelija voi myös opiskella peruskoulu- ja lukioaineita sekä osallistua ammatillisille kursseille.

KOULUTUSASTE

Koulutuksen tasoa ilmaiseva luokitus. Luokitukseen kuuluu esiaste, perusaste, toinen aste ja korkea-aste. Toisen asteen koulutukseen kuuluvat lukiokoulutus ja ammatillinen peruskoulutus. Ammatillinen koulutus jaetaan nykyisin toisen asteen ja korkea-asteen koulutukseen. Korkea-asteen koulutus sisältää ammattikorkeakoulun ja tiede- ja taidekorkeakoulut.

LÄHIOPETUS

Opetusmuoto, joka sisältää oppilaitoksessa tapahtuvaa luokkaopetusta, ryhmätyöskentelyä, seminaareja, harjoitustöitä ja teknisten apuvälineiden käyttöä.

MONIMUOTO-OPETUS

Opetusmuoto, jossa yhdistellään erilaisia opetusjärjestelyitä, kuten iltaopetusta, ohjattua etäopetusta ja lähiopetusta.

NÄYTTÖ

Todellisen ammattitaidon osoittamistapa. Aikuiskoulutuksessa näyttö on ammatti-pätevyyden osa, joka voidaan erottaa luonnollisesta työprosessista itsenäiseksi ja arvioitavaksi kokonaisuudeksi. Näytöt järjestetään ja suoritetaan joustavasti tutkinnon osa kerrallaan. Aikuiset, joilla on riittävä ammattitaito, voivat osallistua näyttöihin myös ilman edeltävää kouluopetusta. Nuorten koulutuksessa näyttö on työelämän kanssa yhteistyössä suunniteltu ja mahdollisuuksien mukaan myös yhdessä järjestetty tilanne, jossa opiskelija osoittaa, miten hyvin hän on saavuttanut ammatillisten opintojen tavoitteet ja työelämän edellyttämän ammattitaidon.

NÄYTTÖTUTKINTO

Yleiskäsite näyttönä suoritettavasta ammatillisesta tutkinnosta. Näyttötutkinnot (=aikuistutkinto, työelämän tutkinto) ovat ammattitaidon hankkimistavasta ja aikaisemmasta koulutuksesta riippumattomia, näyttötutkintoina suoritettavia ammatillisia perustutkintoja, ammattitutkintoja ja erikoisammattitutkintoja.

OPINTOVIIKKO

Opintojen mitoituksen perusyksikkö, joka ilmoittaa koulutuksen laajuuden. Yksi opintoviikko tarkoittaa opiskelijan keskimäärin 40 tunnin työpanosta. Opiskelija voi tarvita kyseisen kokonaisuuden opiskeluun pidemmän tai lyhyemmän ajan henkilökohtaisena työtahtinsa mukaan. Opintoviikko sisältää järjestettyä opetusta ja itsenäistä opiskelua.

OPPISOPIMUSKOULUTUS

Työvaltainen opiskelumuoto, jossa suurin osa ammattitaidosta hankitaan työpaikalla. Koulutusta täydennetään tietopuolisilla opinnoilla yleensä jossakin oppilaitoksessa. Oppisopimuskoulutus johtaa samoihin ammatillisiin tutkintoihin kuin oppilaitoksissa järjestettävä koulutus.

TOISEN ASTEEN KOULUTUS

Toisen asteen koulutus sisältää lukiokoulutuksen ja ammatilliset perustutkinnot. Lukiokoulutus on yleissivistävää ja valmistaa ylioppilastutkintoon. Ammatillisten perustutkintojen päätavoitteena on ammatillinen osaaminen.

TYÖVOIMAKOULUTUS

Työvoimatoimiston rahoittamaa koulutusta, jota järjestetään työttömille tai työttömyysuhan alaisille henkilöille. Opiskelijat työvoimakoulutukseen haetaan työ- ja elinkeinotoimistojen kautta. Opiskelijan toimeentulo koulutuksen aikana määräytyy työttömyysturvan mukaisesti.

YHTEISHAKU

Järjestelmä, jonka kautta haetaan keskitetysti oppilaitoksiin: ammatillisiin perustutkintoihin ja päivälukioihin.



Diplomi

on osallistunut oppimisvalmiuksia edistävään toimintaan ajalla

____.____.20____ - _____.____.20____.

KÄSITELTÄVIÄ teemoja ovat olleet:

- Oppimisvaikeudet
- Oppimistyylit
- Muisti
- Tarkkaavuus
- Itsetunto ja oppiminen
- Oppiminen + päihheet + mielenterveys
- Koulutus- ja työmahdollisuuksia

ohjaajat

LÄHTEET JA LINKIT

Käsikirjan jokaisen osion lähdeaineistona on käytetty Kriminaalihuollon tukisäätiön Oppimisvaikeuksista vapaaksi – hankkeen tuottamaa materiaalia.

OPPIMISVAIKEUDET

Haapasalo Seija, Korkeamäki Johanna, Laurila Heidi, Mäkelä Minna, Nukari Johanna, Reiterä-Paajanen Ulla & Saarelainen Anna-Leena. 2008. Oma oppimisvalmentaja. Työkirja oppimisvaikeuksien kanssa selviytymiseen. Opi oppimaan – projekti. Kuntoutussäätiö. Helsinki.

Hämäläinen Riitta, Liias Suvi, Taarna Varpu & Valkama Airi (toim.) 2007. Erilaisen oppijan käsikirja. Luvuista lakeihin, kuntoutuksista keinoihin. Erilaisten oppijoiden liitto. Jyväskylä: Gummerrus kirjapaino Oy.

Seuraavista linkeistä löytyy tietoa, materiaalia ja koulutustilaisuuksia oppimisvaikeuksiin liittyen.

Helsingin seudun erilaiset oppijat
www.lukihero.fi

Erilaisten oppijoiden liitto
www.erilaistenoppijoidenliitto.fi

Niilo Mäki Instituutti
www.nmi.fi

Turun kristillisen opiston Luki-Tuki –keskus
www.tk-opisto.fi



OPPIMISTYYLIT

Hämäläinen Riitta, Liias Suvi, Taarna Varpu & Valkama Airi (toim.) 2007. Erilaisen oppijan käsikirja - Luvuista lakeihin, kuntoutuksista keinoihin. Erilaisten oppijoiden liitto. Jyväskylä: Gummerrus kirjapaino Oy.

Koponen Arja & Hirvonen Satu. 2008. VOIMApaketti. Koulutus- ja opiskelumateriaali lukivaikeudesta ja oppimisen itsearvioinnista. OTOS-projekti. Helsingin seudun erilaiset oppijat ry (HERO). Helsinki.

MUISTI

Haapasalo Seija, Korkeamäki Johanna, Laurila Heidi, Mäkelä Minna, Nukari Johanna, Reiterä-Paajanen Ulla & Saarelainen Anna-Leena. 2008. Oma oppimisvalmentaja. Työkirja oppimisvaikeuksien kanssa selviytymiseen. Opi oppimaan – projekti. Kuntoutussäätiö. Helsinki.

Hietanen Marja, Erkinjuntti Timo & Huovinen Maarit. 2007. Tunne muistisi. Käytä, kehitä, kohenna. Helsinki: WSOY.

TARKKAAVUUS

Haapasalo Seija, Korkeamäki Johanna, Laurila Heidi, Mäkelä Minna, Nukari Johanna, Reiterä-Paajanen Ulla & Saarelainen Anna-Leena. 2008. Oma oppimisvalmentaja. Työkirja oppimisvaikeuksien kanssa selviytymiseen. Opi oppimaan – projekti. Kuntoutussäätiö. Helsinki.

Jokainen on erilainen oppija – hankkeen tuottamaa materiaalia. Jokeriportaali. www.amiedu.net/jokeri. Luettu 17.3.2010.

ADHD-liiton sivuilta löytyy tietoa liiton toiminnasta, kuntoutuksesta sekä koulutuksista. www.adhd-liitto.fi

ITSETUNTO JA OPPIMINEN

Hintikka Anna-Maija, Husu Milja, Kontiola Päivi & Valkama Airi. 2008. Lukiryhmän ohjaajan opas. Rikosseuraamusalan käsikirjoja 1/2008.

Hämäläinen Riitta, Liias Suvi, Taarna Varpu & Valkama Airi (toim.) 2007. Erilaisen oppijan käsikirja - Luvuista lakeihin, kuntoutuksista keinoihin. Erilaisten oppijoiden liitto. Jyväskylä: Gummerrus kirjapaino Oy.

PÄIHDE- JA MIELENTERVEYSONGELMIEN YHTEYDET OPPIMISEEN

Jokainen on erilainen oppija – hankkeen tuottamaa materiaalia. Jokeriportaali. www.amiedu.net/jokeri. Luettu 17.3.2010.

Koskisuus Jari & Yrttiaho Kaiju. 2004. Keinoja omaan kuntoutumiseen. Kuntoutujan työkirja. Mielen-terveyden keskusliitto. Helsinki: Kehitys Oy.

KOULUTUS- JA TYÖ

Seuraavista linkeistä löytyy tietoa työ- ja elinkeino-toimistojen palveluista, koulutuksesta ja työllistymisestä.

Työ- ja elinkeinotoimiston sivuilta löytyy tietoa mm. ammatinvalinnasta ja palkkatuesta
www.mol.fi

Tietoa oppisopimustoiminnasta
www.oppisopimus.net

Tietoa koulutuksista sekä niihin hakeutumisesta
www.koulutusnetti.fi

”Kaikkien ei tarvitse osata kaikkea!”

www.krits.fi

