

Opi ●
oppimaan



Oppimisvalmennus - ohjausta ja kuntoutusta aikuisten oppimisvaikeuksiin

Ulla Reiterä-Paajanen
oppimisvalmentaja, eo
ulla.reitera-paajanen@kuntoutussaatio.fi

Tukea ja ohjausta tarvitaan

”Yksinki kaikkee yrittäny, kokeillu vaikka mitä,
Mutta jättäny heti sitten, kun ei heti oo onnistunut.

Nyt uskaltaa kokeilla ja niiku, ku sä sanot, ett pitää vaan jatkaa,
harjotella homma niiku omaksi.”

Mies 37 vuotta, ammatin vaihto, AMK-tutkinto

Oppimisvalmennus on prosessi

- Työskentelyn pohjana oppimisvaikeuksien ja -vahvuuksien tutkimus (erityisopettaja, psykologi, neuropsykologi, neurologi)
- Keskustelun ja ratkaisukeskeisen työskentelyn avulla selkiytetään henkilön omia oppimisen tavoitteita
- Laaditaan henkilökohtainen oppimisen suunnitelma
- Henkilön tietoisuus omista oppimisvalmiuksista ja -vaikeuksista syvenee
- Metakognitiiviset taidot
- Yksilöllisten oppimismenetelmien, tukimuotojen ja apuvälineiden löytäminen

Melko lyhytkestoinen kuntoutus, tapaamiskertoja yleensä 3-10

Ratkaisukeskeisyys työtapana

- Asiakslähtöisyys, asiakkaan omat selitys- ja ratkaisumallit näkyviksi
- Asiakas asettaa itse omat tavoitteensa
- Tuetaan ja selkiytetään keskusteluilla ja kysymyksillä
- Tavoitelähtöisyys ja tulevaisuussuuntautuneisuus
- Voimavarakeskeisyys, asiakkaan tietoisuus omista vahvoista puolistaan
- Onnistumisen mielikuvat ja aiemmat kokemukset tueksi
- Epäonnistumisen kohtaaminen rakentavasti
- Tuet ja palkinnot

Tutkiva oppiminen oppimisvalmennuksessa (Hakkarainen et al. 1999)

- Kontekstin eli yhteistyön perustan luominen:
 - - asiakkaan oma kuvaus tilanteesta
 - - suunnitellaan ja asetetaan tavoitteita
 - - keskustellaan ja kirjataan tavoitteet yhdessä oppimissuunnitelmaksi
- Ongelmien määrittäminen
 - - pohdintaa ohjaavia ja tarkentavia kysymyksiä
- Asiakkaan omat selitys- ja ratkaisumallit näkyviksi
- Yhteinen arviointi, mitä tarvittavia tietoja ja taitoja jo on ja mihin lisää tukea tai harjoitusta

Tulla kuulluksi ja ymmärretyksi oppimisvaikeuksineen

- Monelle ensimmäisen kerran ammattilaisen tapaaminen
- Oppimisvaikeuksien ja -vahvuuksien selvittäminen, diagnoosi, lausunto
- perusteellinen haastattelu, aiemmat suoritukset
- Aiemmat oppimiskokemukset
- Onnistumisen ja epäonnistumisten selitystavat

- Vaikeuksien ilmeneminen käytännössä, koetut vaikeudet ja selviytymistavat
- Työskentelytavat
- Selviytymiskeinot
- Tuen tarpeet

Valmennuksen lähtökohtia ja tavoitteita

- Omien vahvuuksien ja selviytymiskeinojen tunnistaminen
- Erilaiset kompensointistrategiat
- Oppimisvaikeudet
- Ajanhallinnan ja stressin kanssa selviytyminen
- Muististrategiat
- Positiiviset oppimis- ja ryhmäkokemukset
- Apuvälineet

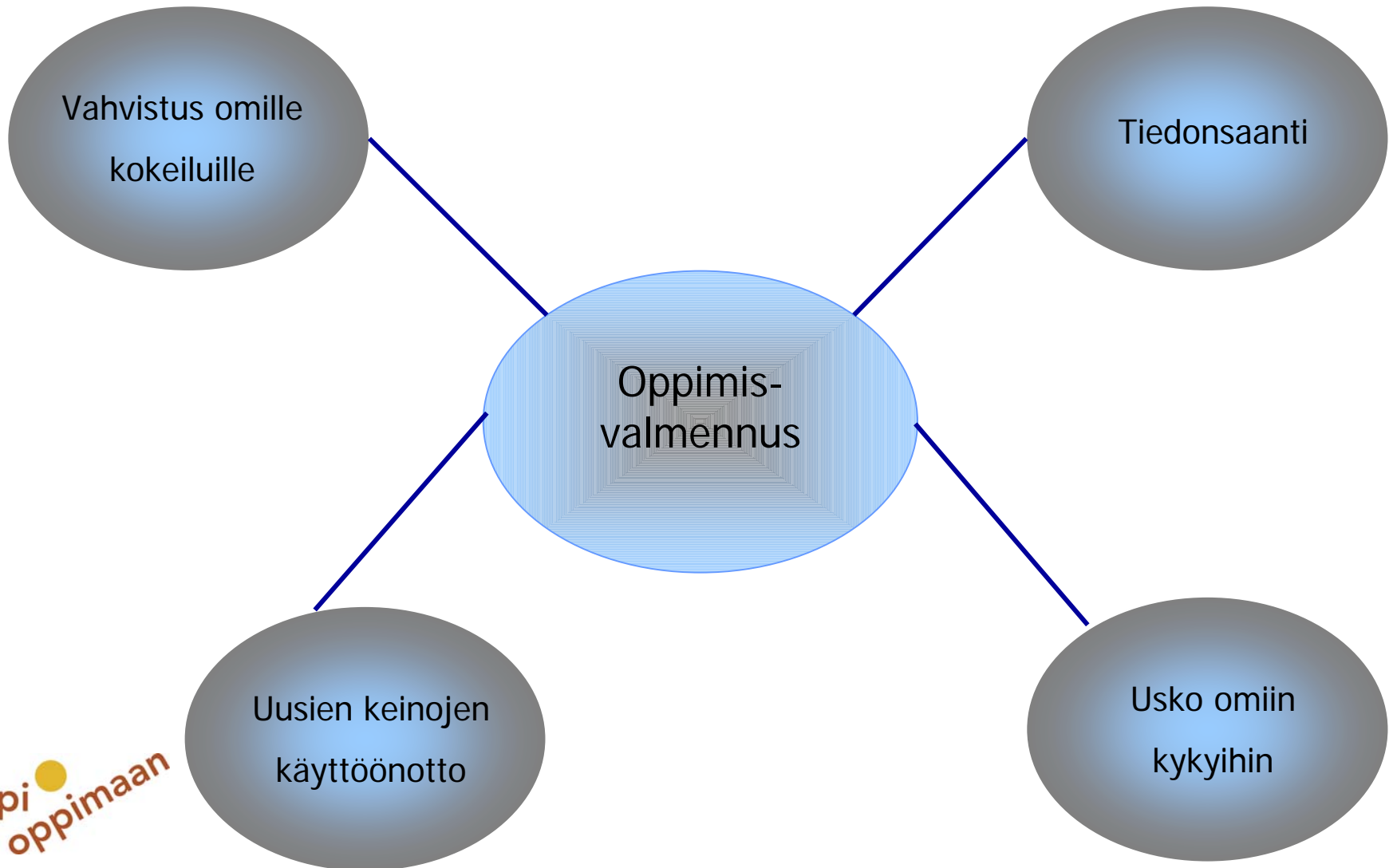
Tavoite on unelma, jolla on aikataulu

- ”Voinko koskaan oppia kirjoittamaan oikein niin kuin kaikki mun ystävät?”
- ”Tahdon löytää itseni.”
- ”Haluaisin kirjoittaa oikeastaan kirjan.”
- ”Osaanhan mä lukea, mutten muista mitään hetken päästä.”
- ”Mul on niinku lukkiutuma, osaan kirjoittaa, mutten uskalla tarttua kynään, kone kammottaa.”

Mistä on hyvät tavoitteet tehty?

- Suurista unelmista ja pienistä, konkreettisista saavuttamisen askelista
- Realistisista aikatauluista
- Oman itsen kokonaisvaltaisesta huomioimisesta
- Selviytymistavoista epäonnistumisissa
- Motivaatiosta
- Kokemuksista ja uskomuksista
- Tuesta
- Itsensä palkitsemisesta

Mitä hyötyä oppimisvalmennuksesta?



Mitä hyötyä oppimisvaikeuden tunnistamisesta?

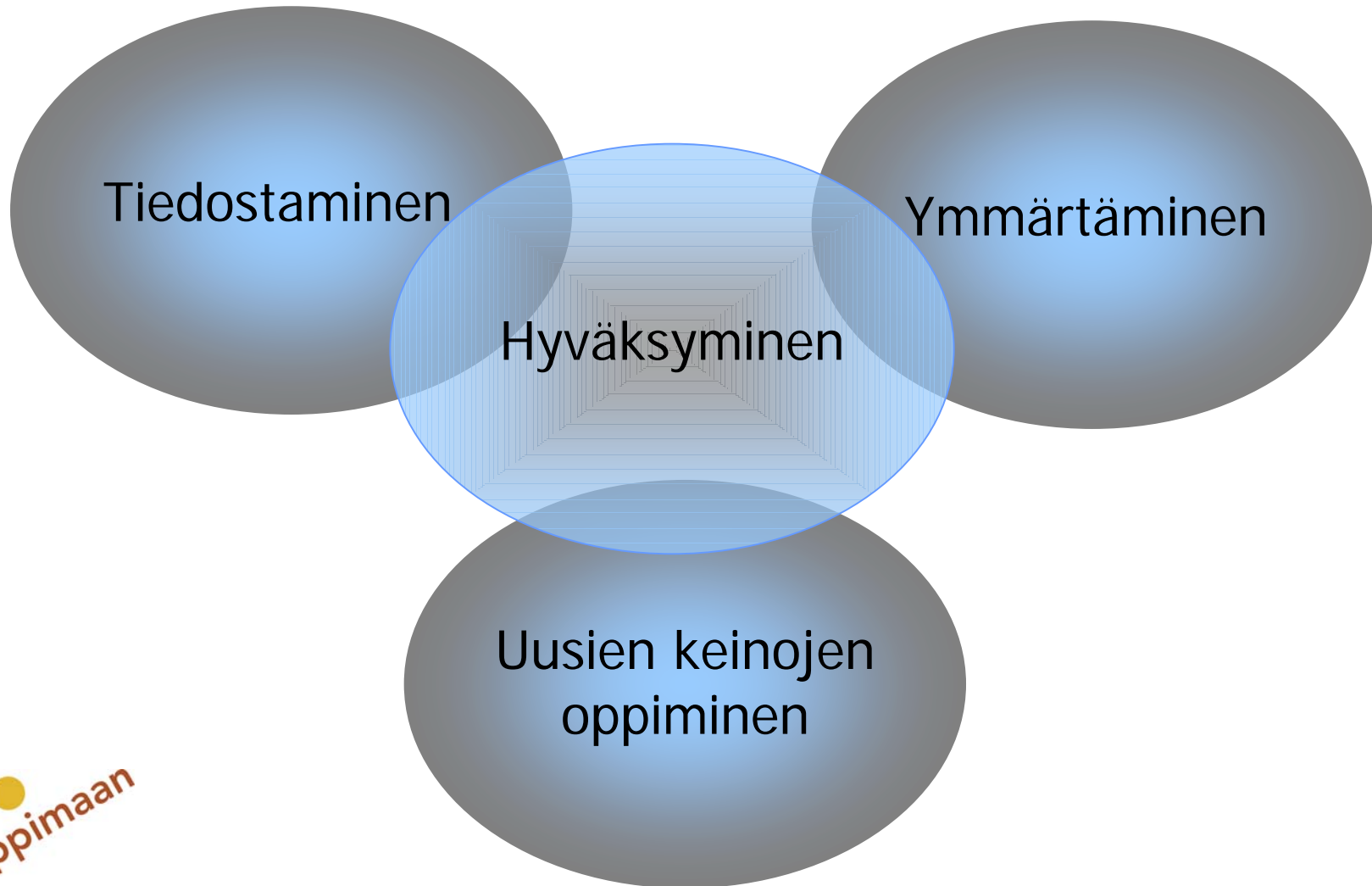
- Epämääräinen ongelma saa nimen
- Vapautuminen vääristä leimoista (tyhmä, laiska, toivoton)
- Monesti ongelma rajautuu
- Vahvuuksien tunnistaminen samalla tärkeätä

- Itsetuntemus ja jopa itsetunto lisääntyvät
- Valmius toimia oman asiansa ajajana
- Lausunto oppimisvaikeudesta mahdollistaa erilaiset tukikeinot

Aikuisten oppimisvaikeudet työelämän haasteena

- Mitä oppimisvaikeus kohdallani tarkoittaa?
- lukemisen hitaus
- luetun ymmärtämisen vaikeus
- hahmottamisen vaikeus
- kuullun muistaminen
- matematiikan ymmärtäminen
- keskittymisvaikeudet
- (Nainen 42 vuotta)

Mihin tiedonsaanti on kohdallani vaikuttanut?



Omat käytössäolevat apukeinot: värien käyttö muistiinpanoissa ja kalenterimerkinnöissä

The screenshot displays the Microsoft Outlook Calendar interface. The window title is "Calendar - Microsoft Outlook". The menu bar includes "Tiedosto", "Muokkaa", "Näytä", "Siirry", "Työkalut", "Toimet", and "Ohje". The toolbar shows various icons for navigation and actions, with a search bar containing "Kirjoita kysymys". The calendar view is set to "Päivä/viikko/kuukausi" and shows a weekly view from 28. toukokuuta to 1. kesäkuuta. The time axis on the left ranges from 3:00 to 23:00. The calendar grid is color-coded by day: 28. toukokuuta (grey), 29. toukokuuta (yellow), 30. toukokuuta (grey), 31. toukokuuta (grey), and 1. kesäkuuta (yellow). Events are represented by colored bars: green for "Projektin (Puhelin)", red for "www-sivut", cyan for "Tiimpäivä", orange for "Sähköinen asiointi", purple for "Koulutus", and yellow for "Henkilökohtainen". A "Viikkopalaveri" event is shown as a small cyan box on 29.5. A "Seuraavan viikon suunnittelu" event is shown as a green box on 1.6. The bottom left corner of the image has a red circle and the text "Op".

Tukea ja apua aikuisten oppimisvaikeuksiin

- Itsetunnon tukeminen ja tunnelukkojen hoitaminen
 - onnistumiskokemukset
 - itsetunto, usko, luottamus oppimiseen
 - vertaistuki -ryhmät
 - mielenterveys-kuntoutus/terapiat
 - elämyksellisyys, hauskuus, innostus
- Oppimisvaikeuden selvittäminen
 - Diagnoosi ja lausunto tai ns. luki-lausunto
 - koetaan tärkeänä aikuisenakin
 - (neuro)psykologiset tutkimukset (terveydenhuolto, avo-psykologit)
 - erityisopettajan tutkimukset
 - NMI:n yksilö- ja seulatestit

Valmennuksen kulku

- 1. Aloitusvaihe 1-3 tapaamiskertaa
 - Tarpeiden ja vahvuuksien kartoitus
 - Tavoitteista ja työtavoista sopiminen
- 2. Työskentelyvaihe 4-7 tapaamiskertaa
 - Henkilökohtainen oppimisen suunnitelma
 - Oppimispäiväkirja
 - Oppimistyylikartoitus
- Väliarviointi
 - sekä asiakkaan että valmentajan näkemys ja havainnot
 - toiminnan tarkentuminen ja tarvittavat korjaukset

3. Loppuarviointi

- Tuloksista keskustelu ja oppimispäiväkirja tai muu raportointi
- Valmennuskertomus osaksi kuntoutuskertomusta,
- Suosituksia opiskelu- tai työjärjestelyistä

- Suuntautuminen tulevaisuuteen
 - Miten itsenäinen työskentely jatkuu
 - Muihin palveluihin ohjaaminen
 -
- Seurantatapaamisesta ja yhteydenpitotavasta sopiminen

- Yhteistyön päättäminen juhlavasti

Ryhmämuotoinen oppimisvalmennus

- Tapaamiskertoja 10 x 2,5h joka toinen viikko
- Tietoa oppimisvaikeuksista
- Vertaistuen ja keskustelujen tärkeys
- Omien oppimisvaikeuksien ja -vahvuuksien tunnistaminen ja käytännön merkityksiä
- Itsetuntemuksen ja itsetunnon vahvistuminen, uskallus ottaa puheeksi
- Oppimis- ja muististrategiat, opiskelutaidot
- Käytännön harjoitteita esim. erilaisia lukustrategioita ja muistiinpanotekniikoita
-
- Osana 6-10 hengen luki-kuntoutusryhmää 20 x 3,5h

Oppimisvalmennus osana ammatillisia kuntoutuskursseja

- Kelan avomuotoisena kuntoutuksena Kuntoutussäätiöllä 2010 alusta
- Aikuisten -, nuorten- ja pitkäaikaistyöttömien kuudella kuntoutuskursseilla
- Tunnistuslista (n=176)
- Seulatutkimus (NMI 2004) kuntoutuslaitoksen asiakkaille
 - (n=64)
 - näistä 57%:lla ja
 - ammatillisen kuntoutuksen asiakkailla 54%:lla vähintään yhdellä osa-alueella lisäselvityksen tarvetta
 - keskiarvo jäi alle verrokkiaineiston (9.lk)
- Ohjaus lisätutkimuksiin esim. avopsykologin tai työterveydenhoidon kautta neuropsykologisiin tutkimuksiin

Oma tapa oppia vieraita kieliä (nainen 38v)

- Taidealan korkeakouluopinnot keskeytyneet vieraiden kielten opintoihin, useita kurssiyrityksiä
- Ahdistavaa edes kuulla englannin kieltä vs.halu selvittää
- Työelämässä palkka, vakituistaminen, kansainvälinen toiminta
- Sosiaalinen elämä, epäonnistumiset, psyykkinen kuorma
- Lyhytkestoisen muistin kapeus ja työmuistiprosessoinnin vaikeus
- ”Halu puhua ja kirjoittaa omalla äänellä.”
- Lasten ja puolison tuki
- kuvakirjat, sadut, oman taidealan ja sisustuslehdet, ulkomaiset sarjat, lempimusiikki, elokuvat, radio-ohjelmat, taidenäyttelyt
- Oppimispäiväkirja, oman sanaston kerääminen, elaborointi, tietoa muistista, muististrategiat, mielikuva- ja rentoutusharjoitukset

Opi oppimaan

Kielen opettajan kanssa palaveri, itsenäinen vuorovaikutuksellinen kirjallinen ja suullinen suoritustapa

Palautetta oppimisvalmennuksesta

- ”Mun ei tarttekaan muuttaa tai parantaa itseäni! Mun pitää vaan miettiä, ettiä oma tapa ja usko siihen. Ja harjotella, sä sanoit, kehittää siit oman näkönen!”
- ”Henkistä tukea jaksamiseen opiskelussa. Rohkeus, tunteet tasaantuneet, lukkiutuminen hieman alentunut.”
- ”Vaikeudet ovat voitettavissa. Oivallus, että pystyy itse ohjaamaan omaa oppimista: vika ei ollut minussa vaan oppimismenetelmissä. Niinku autonominen olo.”

Lukemattomia nautintoja?

- ”Haluan aloittaa lukemisen, no, 20 vuoden jälkeen. En ole koulun jälkeen lukenut yhtään kokonaista kirjaa.”
- ”Päätin koulun loputtua, etten lue ääneen enää koskaan! Nyt oon lukenu lapsille 7 vuotta joka toinen ilta. Puoliso korjaa, ei haittaa enää, nauran jo itekkin, kun tiedän, miks.”
- ”Tää olis pitäny olla jo ajat sitten (äänikirjat, celia-kirjaston jäsenyys)! Yks Berliinin reissu ja ajaessa luin kirjan, jota olin aikonut lukea kaksi vuotta.”

Laula, laulele

Kirjoita, kirjoittele - harjoittele

- kevyttä, ei niin vakavaa, mukavaa
- helppoa toistaa

- mitkä asiat helpottavat aloittamista, toistamista, harjoittelua
- pieniä lappusia, aforismien kopiointia
- yksi sana, kuvasta tai musiikista kirjoittaminen

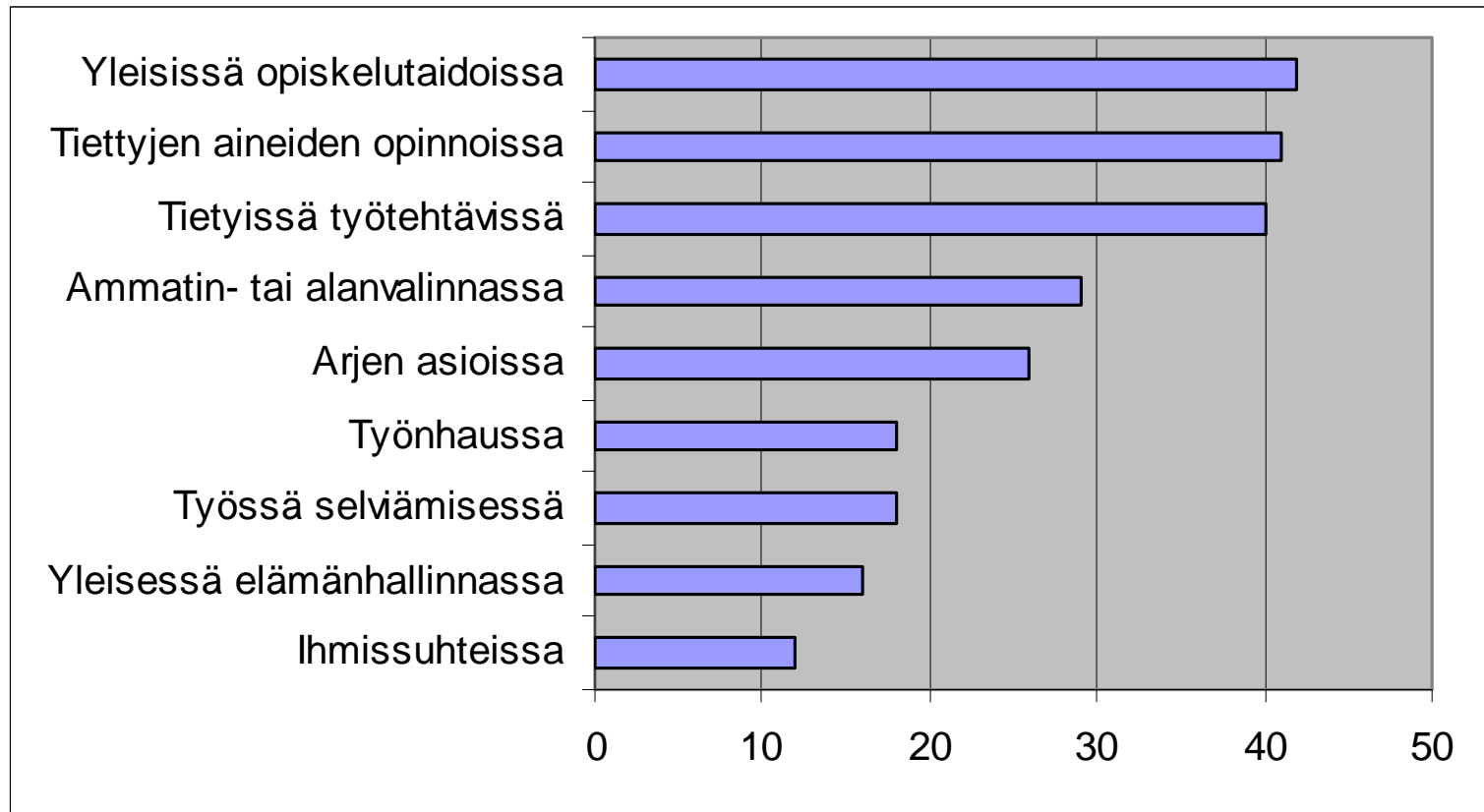
- tietoisuus omien uskomusten ja kokemusten merkityksistä
- lukkiutuminen
- estävän, jopa virheellisen mielikuvan poissulkemisen vaikeus

- Ylikriittisyys
- yhdessä kirjoittaminen, asiakas sanelee, prosessikirjoittaminen

Esimerkkejä aikuisten oppimisvaikeuksista

- Virheet lukemisessa ja kirjoittamisessa
- Hitaus, aika ei riitä, lukeminen hidas tapa omaksua asioita
- Kirjallinen ilmaisu työlästä (lausunnot, pöytäkirjat, muistiot, tarjouskirjeet)
- Samanaikaiset toiminnot vaikeita (kuunteleminen, lukeminen, muistiinpanojen kirjoittaminen)
- Kielellinen ulkoa oppiminen vaikeata (nimet, termit, koodit, vierasperäiset sanat, kertotaulu)
- Vieraan kielen oppimisen vaikeudet
- Työmuistin rajallisuus (pitkät ohjeet, monta asiaa samanaikaisesti)

Missä asioissa oppimisvaikeus häiritsee itseä eniten?



Puheeksi ottamisessa huomioitavaa

- Vaikeus voi olla todella arka, hävettävä asia joillekin
 - voidaan aluksi kieltää
 - kaikki eivät itse tunnista vaikeutta
- Varattava sopiva aika ja rauhallinen tilanne
- Ihmisen on koettava, että hän tulee kuulluksi ja hänet otetaan todesta
- Asian tunnistamisesta tulee olla henkilölle apua
 - selittää koettuja ongelmia ja lisää itsetiedostusta
 - pyritään järjestämään tukikeinoja
 - ohjataan eteenpäin
 - varmistetaan jatkotoimenpiteiden hoitumista
 - suostumukset asian eteenpäin hoitamiseen verkostossa

Tukea ja apua aikuisten oppimisvaikeuksiin

- Yksilöllisesti sopivien keinojen löytäminen
 - aikaa uusien asioiden oppimiseen
 - rauhallinen työskentelytila
 - vaihtoehtoisia tapoja toimia
 - luovia ratkaisuja
 - suulliset ja kirjalliset viestit
 - tekniset apuvälineet
- Opiskelun tukikeinot
 - suulliset tentit, näyttötutkinnot, ryhmätyöt
 - opiskelutekniikat
 - muististrategiat
- Työtehtävien räätälöinti
 - Yhteisten työtapojen tarkastelu
 - Töiden järjestely uudelleen
 - Esimiehen ja toisten työtoverien tuki

Tukea ja apua aikuisten oppimisvaikeuksiin

- Apuvälineiden käyttäminen
 - värikalvot
 - äänikirjat (Celia, CompAid)
 - mikrotietokone
 - oikolukuohjelmat, helppokäyttötoiminnot
 - skannerit, kääntävä skannerikynä
 - muistituet, sanelukone
 - päivyri, puhelinmuistiot, ajatuskartta
 - kommunikaattorit
 - navigaattori

Apuvälineet

- Värilliset lukukalvot
- Värikoodien käyttö (esim. kansioissa)
- Äänikirjat
- Nauhurin käyttö (esim. kokouksissa)
- Puhuva laskin
- Skanneri tiedonkäsittelyn avuksi
- Quicktionary, skannaava kynä, kääntää tekstiä ja ääntää sanoja (http://www.lohenette.fi/product_11013.html)
- Viivakoodin lukija sähköiseen laskujen maksuun
- Hexaglot-kielenkääntäjä (matkoilla, opiskelussa) (http://www.havulinna.fi/index_tiedostot/Page2385.htm)
- Sanelin

Oppimisvaikeuksien seurausvaikutuksia

- Oppiminen vaikeata - jatkuva epäonnistuminen
- Itsetunnon heikkous
 - Omia kykyjä myös aliarvioidaan
- Sosiaaliset ja emotionaaliset vaikeudet
 - erilaisuuden tunteet, turhautuminen, epävarmuus ja epäonnistumisen pelko, stressi, kuormittuminen
 - leimat, häpeä, kieltäminen, välttely, pakeneminen tilanteesta, ahdistuneisuus
 - kiusaaminen
 - vaikeuksia hahmottaa sosiaalisia tilanteita
 - kokemukset tallentuvat tunnemuistiin ja nousevat mieleen uusissa tilanteissa, tunnetraumat

Oppimisvaikeuksien seurausvaikutuksia 2

- Vaikutukset koulunkäyntiin ja ammatinvalintaan
 - alhainen koulutustaso
 - koulutus myöhentyy, keskeytyy
- Vaikutus henkiseen kuormittumiseen/ terveyteen
 - koulu- ja työuupumisen taustalla voi olla oppimisvaikeuksia
 - kouluvaikeuksia kokeneista nuorista vain alle puolet ja
 - muista nuorista $\frac{3}{4}$ koki terveytensä hyväksi (emt. Lavikainen 2006)
- Työttömyyttä ja alityöllisyyttä
 - työttömyys, erityisesti pitkäaikaistyöttömyys yhteydessä kouluvaikeuksiin (Terveys 2000 -tutkimus, N=1894, 18-29-v., Lavikainen ym. 2006)
- Yhteys rikollisuuteen ja päihteiden käyttöön
 - vangeista 50 %:lla ADHD-piirteitä ja 50 %:lla lukivaikeuksia (Tuominen 2007, N=78)

Oppimisvaikeudet ja mielenterveyden ongelmat

- Oppimisvaikeuksilla selkeä yhteys mielenterveyden ongelmiin.
 - Erityisesti masennus ja ahdistuneisuus
 - Työuupumuksen riskitekijä
- Oppimisvaikeuksiin liittyy useita mielenterveyden ongelmille altistavia tekijöitä.
 - Negatiivinen palaute, matala itsetunto, erilaisuuden tuntemukset, kiusaaminen, kuormittuminen
- Mielenterveyden ongelmat puolestaan voivat korostaa oppimisvaikeuksia.
- Opi oppimaan -hankkeen asiakkaista lähes puolella oli/ oli ollut myös mielenterveyden ongelmia

- Seminaari 24.10 - 25.10
 - Omat kokemukseni

Omat käytössäolevat apukeinot

- värien käyttö muistiinpanoissa ja kalenterimerkinnöissä

Omat käytössäolevat apukeinot

- Mind Mapping (Microsoft Visio)

Lukemattomia nautintoja?

- ”Haluan aloittaa lukemisen, no, 20 vuoden jälkeen. En ole koulun jälkeen lukenut yhtään kokonaista kirjaa.”
- ”Päätin koulun loputtua, etten lue ääneen enää koskaan! Nyt oon luku lapsille 7 vuotta joka toinen ilta. Puoliso korjaa, ei haittaa enää, nauran jo itekkin, kun tiedän, miks.”
- ”Tää olis pitäny olla jo ajat sitten (äänikirjat, celiakirjaston jäsenyys)! Yks Berliinin reissu ja luin kirjan, jota olin aikonut lukea kaksi vuotta.”

- Nukkumaan käydessä ajattelen:
 - Huomenna minä lämmitän saunan,
 - pidän itseäni hyvänä,
 - kävelytän, uitan, pesen,
 - kutsun itseni iltateelle,
 - puhuttelen ystävällisesti ja ihailen,
 - kehun: Sinä pieni urhea nainen,
 - minä luotan sinuun.
-
- Eeva Kilpi

Kiitoksia!