



Kuntoutussäätiö

# OPAS SUJUVAMPAAN OPISKELUUN



**VANU**

**Vaikuttavaa tukea  
nuorten elämänpoluilla**

**Tiia Villa (toim.), Nina Vuorio, Leena Boltar**

## OPAS SUJUVAMPAAN OPISKELUUN

Vaikuttavaa tukea nuorten elämänpoluilla -hanke

Rahoittaja:

Terveysten edistämisen määräraha, STM

Tekijät:

Tiia Villa (toim.), Nina Vuorio, Leena Boltar

Julkaisija:

Kuntoutussäätiö, Pakarituvantie 4-5, 00410 Helsinki

Taitto:

Grano Oy

Paino:

Grano Oy, 2018

Kiitokset:

Krista Björkroth,  
Maiju Nieminen,  
Riikka Shemeikka  
(Kuntoutussäätiö)

sekä

Nyyti ry,  
Helsingin seudun erilaiset oppijat HERO ry,  
Leikkiväki ry

## Mitä opiskelu tuo sinulle mieleen?

Mitä mielleyhtymiä sinulle tulee oppimisesta? Pystytkö mahdollisesti tunnistamaan, mistä nämä mielleyhtymät johtuvat ja mikä niiden muodostumiseen on vaikuttanut? Ehkä olet koulussa saanut kannustusta osoittaessasi osaamistasi siinä, missä olet erityisen hyvä. Tai ehkä muistiisi palaa ahdistavia koetilanteita, joissa olet huomannut unohtaneesi kaiken edellisenä päivänä lukemasi. Ehkä ryhmätilanteet ovat tuntuneet sinusta jännittävilä, ja kaikki huomiosi on kiinnittynyt niistä selviämiseen.

*”En ole yksin opiskeluun liittyvien haasteiden kanssa! Moni muu kamppailee samojen asioiden parissa.”*



Todennäköisesti opiskeluun ja oppimiseen liittyvien asenteidesi ja tunteidesi taustat ovat hyvin moninaisia sisältäen niin positiivisia kuin negatiivisia kokemuksia. Todennäköisesti jo hyvin varhaisillakin kokemuksillasi on ollut kauaskantoisia vaikutuksia siihen, miten näet vielä tänä päivänä itsesi opiskelijana ja oppijana. Aikoja sitten syntyneet käsityksesi voivat ”istua vahvassa”, mutta niitä on ajoittain hyvä pysähtyä tarkastelemaan ja arvioimaan uudelleen.

*”Etsi tietoa ja kuuntele luonnollista tapaaasi olla. Se mistä nautit ja mikä sujuu on se oikea tapa tehdä.”*

# Opiskeluun tarjolla erilaisia apukeinoja

Tiedämme opiskeluvaikeuksien olevan melko yleisiä. Erilaisia opiskeluvaikeuksia kokee arviolta noin 16 prosenttia 18-29 -vuotiaista. Opiskelua voivat vaikeuttaa esimerkiksi kehitykselliset oppimisvaikeudet (lukemis-, kirjoittamis-, ja laskemiskyvyn häiriöt), aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriöt sekä mielenterveyden häiriöt. Usein näitä esiintyy myös samanaikaisesti.

Tutkittu tieto opiskeluvaikeuksista on lisääntynyt paljon viime vuosina. Tiedon valossa onkin alettu kehittää ja tarjota erilaisia tukikeinoja opiskeluun, joihin opiskelija voi halutessaan itsenäisestikin tutustua ja ottaa niitä käyttöönsä opinnoissaan. Opiskelutaitojen kehittäminen on mahdollista missä vaiheessa elämää ja opintopolkua tahansa. Niitä kehittämällä selviytymisestä erilaisten opiskeluvaikeuksien kanssa tulee huomattavasti helpompaa.



## Miten käytän oppasta?

*Tämän oppaan on tarkoitus kertoa sinulle, miten erilaiset opiskeluvaikeudet voivat ilmetä, sekä esitellä sinulle menetelmiä ja välineitä opiskelun tueksi.*

Kaikki tässä oppaassa esitellyt menetelmät perustuvat oppimiseen, opiskeluun ja arjenhallintaan perehtyneiden asiantuntijoiden koostamaan tietoon ja ne on todettu toimiviksi. Suosittelemme lämpimästi tutustumaan niistä ainakin itsellesi keskeisimpiin ja ko-

keilemaan niitä, kunnes saat ne osaksi arkirutiinejasi. Menetelmien omaksuminen osaksi rutiineja vaatii hieman toistoja ja kärsivällisyyttä, mutta menetelmät itsessään eivät ole vaikeita toteuttaa.

Lisäksi tämä opas toimii henkilökohtaisena opiskelupäiväkirjana, jonka avulla voit pohtia opintoihisi liittyviä asioita sinulle esittämiemme kysymysten avulla. Kysymyksiin vastaaminen auttaa jäsentämään omia vahvuuksiasi ja kehittämisen tarpeitasi opiskelijana, sekä hahmottamaan, mihin sinun olisi mahdollisesti hyvä jatkossa panostaa suunnitellessasi omaa opintopolkuasi ja opintojasi.

Olemme myös koonneet oppaaseen muiden nuorten kokemuksia ja vinkkejä opiskelusta, joista toivomme olevan sinulle hyötyä. Kokemukset ja vinkit on kerätty nuorille suunnatuissa opiskelutaitoryhmissä Vaikuttavaa tukea nuorten elämänpoluilla -tutkimus- ja kehittämishankkeen aikana. Nämä ryhmät osoittivat, kuinka merkityksellistä opiskeluun saatu vertaistuki on, ja kuinka rohkaisevaa on huomata, että moni muukin kamppailee samanlaisten pulmien kanssa ja moni on myös selvinnyt niistä.

*”Nyt mä oon tajunnut sen, et se asia ei muutu millään muul taval, ku et mä pyydän apuu ja lakkaan pyytämistä.”*

Tämän oppaan sisällöt on koottu opiskelun kannalta keskeisten teemojen alle, joita ovat ajanhallinta, keskittyminen ja muisti, lukeminen, kirjoittaminen, vieraat kielet, matematiikka, mielen- taidot sekä vuorovaikutus. Opas on syntynyt osana Vaikuttavaa tukea nuorten elämänpoluilla -tutkimus- ja kehittämishanketta, jota on toteutettu vuosina 2016-2018 sosiaali- ja terveysministeriön tukemana Terveiden edistämisen määrärahoilla. Hankkeessa on tutkittu nuorten opiskeluvaikeuksia, kehitetty opintoja tukeva ryhmämuotoinen vertaistukimalli, tuotettu oppaat opiskelutaitojen edistämiseksi nuorille ja heidän ohjaajilleen, sekä koulutettu nuorten ohjaajia tukemaan nuoria opiskelun pulmissa.






***Toivomme sinulle antoisia lukuhetkiä sekä oivaltavia kokemuksia oppaan parissa!***

# Sisällys

AJANHALLINTA.....	9
Mihin aikani taas kuluikaan?.....	10
Miten suunnittelen sujuvaa ajankäyttöä? .....	11
 Vinkki: Tehtävien suunnittelu .....	11
 Vinkki: Kalenterimerkinnot ja tehtävälistat .....	12
 Harjoite 1: Selvitä itsellesi, mihin aikasi kuluu .....	13
 Harjoite 2: Suunnittele, mihin haluaisit aikasi käyttää .....	14
 Harjoite 3: Pohdi ajanhallintaasi.....	15
MUISTI JA KESKITTÄMINEN .....	17
Mihin muistia tarvitaan? .....	18
Miten muisti toimii? .....	18
Hyvä muisti vaatii keskittymistä .....	19
 Vinkki: Keskittyminen kokeessa / tentissä.....	20
 Vinkki: Menetelmiä muistin tueksi .....	21
 Harjoite 4: Pohdi muistamistasi .....	22
LUKEMINEN.....	23
Lukutaitoa voi kehittää aktiivisten lukumenetelmien avulla .....	24
 Vinkki: Aktiivinen lukuprosessi SK-LKT.....	25
 Vinkki: Miellekartta.....	26
 Harjoite 5: Pohdi lukemistasi .....	27
KIRJOITTAMINEN .....	29
Kirjoittamisen monivaiheinen prosessi .....	30
 Vinkki: Eri näkökulmista kirjoittaminen .....	31
 Vinkki: Aiheen rajaaminen .....	31
 Harjoite 6: Opi kirjoittamaan vaihe vaiheelta .....	32





## VIERAAT KIELET ..... 33

### Kielten opiskelua eri aisteilla .....34

-  **Vinkki: Kieliopin opiskelu** .....35
-  **Vinkki: Kuullun ymmärtäminen** .....36
-  **Vinkki: Luetun ymmärtäminen** .....36
-  **Vinkki: Puheen ja tekstin tuottaminen**.....37
-  **Harjoite 7: Sanojen opettelu** .....37








## MATEMATIIKKA ..... 39

### Uusi tieto rakentuu aiemmin opitun päälle.....40

-  **Vinkki: Hallitse matematiikan perusteet** .....41
-  **Vinkki: Voit harjoitella matematiikkaa missä vain!** .....41
-  **Vinkki: Luovuus voi auttaa hahmottamaan!** .....42
-  **Harjoite 8: Pohdi matematiikan taitojasi** .....43



## MIELENTAIDOT .....45

### Miten omaa mieltä voi hallita? .....46

-  **Vinkki: Stressinhallinta** .....47
-  **Vinkki: Neutraali havainnointi** .....48
-  **Vinkki: Tunnesäätelyä ja tietoisuusharjoituksia** .....48
-  **Vinkki: Myötätunnon kehittäminen** .....49
-  **Vinkki: Sovelluksia mielenhallinnan tueksi**.....49
-  **Harjoite 9: Omien arvojen pohtiminen**.....50
-  **Harjoite 10: Tulevaisuussimulointi**.....51

## VUOROVAIKUTUS..... 53

### Kohti virkistäviä ihmissuhteita .....54

-  **Vinkki: Jämäkkyys vuorovaikutuksessa eli assertiivisuustaidot** .....55
-  **Harjoite 11: Sosiaalisen verkoston tutkiminen** .....56

## LOPUKSI .....59





# AJANHALLINTA

Nina Vuorio



Tunne tapasi ja ohjaa itseäsi

Suunnittele ja ennakoi

Varaa aikaa yllätyksille ja sattumille

## Mihin aikani taas kuluikaan?

Myöhästyitkö taas bussista? Tuliko tuplabuukkaus, treenit ja elokuva samaan aikaan? Eikö tehtävä valmistunutkaan ajoissa? Unohduitko tekemään aivan jotain muuta tuntikausiksi? Kalenteri, mikä se on?

Ajanhallinnan pulmat ovat hyvin yleisiä ja syitä voi olla monenlaisia. Toisilla tarkkaavuus- ja ylivilkkaushäiriö eli ADHD vaikeuttaa ajanhallintaa merkittävästi. Toisilla hankaluudet johtuvat taas siitä, ettei ajankäyttöä ole tullut harjoitelleeksi. Jotkut ihmiset ovat luonnostaan suunnitelmallisia. Toisten touhut taas jäävät kesken, kun toinen asia pulpahtaa mieleen. Joidenkin on vaikeampi aloittaa tekeminen ja toisten on vaikea jaksaa tehdä asioita loppuun.

”Jos ei millään meinaa huvittaa aloittaa, voi kokeilla suostutella itseään kysymällä, mikä olisi pisin aika, jonka olisin valmis käyttämään tähän tehtävään juuri nyt. Vaikka vain viisi minuuttia.”

Mitä vaikeampaa ajanhallinta sinulle on, sitä enemmän tarvitset avuksesi ajankäytön harjoittelua ja hyvää suunnittelua. Ajanhallinta on taito, jota jokainen meistä voi opetella.

***Omaa ajankäyttöä kannattaa tarkastella ja dokumentoida saadakseen selville, mihin kaikkeen käytössä oleva aika kuluu, ja miten aikaa voisi käyttää paremmin.***

Kuinka paljon vietät aikaa aamu- ja iltatoimissa, tv:n äärellä, tai sosiaalisessa mediassa? Voisiko jostain nipistää ja siirtää vapautunutta aikaa muualle? Nämä aikasyöpöt vievät aikaamme ja estävät suunnitelmia toteutumasta. Niitä on meidän jokaisen elämässä. Joku unohtuu kännykälle, toinen syömään, kolmas ei pääse ajoissa ulos kylpyhuoneesta. Mikä tahansa asia voi muodostua aikasyöpöksi, jos se alkaa vallata liian paljon aikaa muilta tekemisiltä.

”Testaa kuinka paljon aikaa menee johonki, niin pystyy aikatauluttaa ja suunnitelmat on helpompi tehdä.”

# Miten suunnittelun sujuvaa ajankäyttöä?

Kun tiedät mihin aikasi tähän mennessä on kulunut, voit alkaa tehdä suunnitelmaa tehokkaammalle ajankäytölle. Mieti, mitä pitäisi saada tehtyä ja kuinka paljon jaksat tehdä kerrallaan. Kun pilkot haasteen pieniksi paloiksi, suunnittelet milloin hoidat minkäkin palan ja pysyt suunnitelmasasi, pääset tavoitteeseesi.

Onnistunut ajankäytön suunnitelma sisältää väljyyttä ja ymmärryksen ihmisen jaksamisen rajoista. Kukaan ei ole koko aikaa tehokas, eikä mikään aikataulu toteudu täydellisesti. Suunnittele siis tekemisesi niin, että aikataulussa on joustoa. Silloin ylimääräiset yllätykset eivät kaada suunnitelmaasi.

”Mä en jotenkin osaa pysyä itse laatimissani aikatauluissa... Välillä ei vaan jaksa mitenkään lukea niin paljon kuin on suunnitellut ja välillä taas ei saa niin ajassa tehtyä niin paljon kuin oli ajatellut.”

Ota omat ominaisuutesi huomioon suunnitelmasasi. Älä vertaa itseäsi muihin äläkä ole itsellesi turhan ankara. Tarkoituksena ei ole tulla toisenlaiseksi ihmiseksi, ainoastaan tehdä asioita hieman järkevämmiin. Mieti siis, milloin olet tehokkaimmillasi, millaisessa ympäristössä toimit parhaiten, ja mitkä asiat häiritsevät. Pyri työskentelemään silloin, kun olet energisin ja sellaisessa paikassa, jossa pystyt keskittymään parhaiten.



## Vinkki: Tehtävien suunnittelu

### Esimerkkitehtävä:

- Tehtävä työ: kirjoitelma, 3-5 sivua
- Opiskeltavaa materiaalia: omat muistiinpanot ja yksi kirja 100 sivua
- Aikaa: yksi viikko
- Resurssit: lukunopeus noin 15 sivua/h, keskittyminen max.2 h/päivä, kirjoitusnopeus 1-2 sivua/päivä

### Toteutuksessa huomioitavaa:

- Ehtisit lukea kirjan 7-8 tunnissa, mutta voit keskittyä lukemiseen 2 tuntia päivässä, eli sinulta menee 3 päivää kirjan lukemiseen.
- Kirjoitelman saisit tehtyä 2-3 päivässä.

### Johtopäätös:

- Työhön menisi kaikkiaan noin 6 päivää. Sinulla on siis vielä yksi päivä joustoa varten. Hyvä, näyttäisi siis siltä, että ryhtymällä välittömästi töihin tavoite on täysin saavutettavissa. Ei muuta kuin hommiin!



## Vinkki: Kalenterimerkinnät ja tehtävälisat

Kalenterin avulla voit helposti nähdä koko päivän, tulevat päivät ja pysyä ajan tasalla siitä, mitä tuleman pitää. Kirjaa kaikki tapaamiset ja hoidettavat asiat kalenteriin ja seuraa sitä päivittäin. Huomioi kalenterin käyttämisessä seuraavat asiat:

- Tarpeeksi kirjoitustilaa
- Vain yksi kalenteri
- Kirjaa alkamisaika ja kesto
- Varaa aikaa siirtymisille paikasta toiseen sekä valmisteleiselle
- Varaa aikaa myös mukaville ja rentouttaville asioille

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
			Aamupäivä			
• Matikan koe 8-10						
			Iltapäivä			
	• Hammas- lääkäri 14-15 • Shoppailu 16-18					
			Ilta			

Tehtävälisöjen avulla voit puolestaan varmistaa, että tärkeimmät asiat tulevat hoide-  
tuiksi suunnitellusti. Kirjaa tehtävälisöistä asiat, jotka pitää tehdä tärkeysjärjestyksessä  
ja aikatauluta tehtävät. Lopuksi voit siirtää tehtävälisöistä kalenteriin. Huomioi, että olet  
muodostanut realistisen käsityksen tehtävien määrästä, kestosta ja mahdollisuuksista  
saada tehtyä ne ajoissa!



**ToDo 22.10.**

AAMU:

- Essee valmiiksi  
→ lähetä
- Kauppa : kahvia, maitoa,  
kissanruokaa
- Tee ruokaa → syö

**KLO 13-15 ENG KESKUSTELU. Be there !**

ILTA:

- Pyykit
- Soita : mummu 83v ENNEN  
KLO 20!!

→ Treffit  Café Cuppi



## Harjoite 1: Selvitä itsellesi, mihin aikasi kuluu

1. Tee lista asioista, joita teet päivittäin ja kirjaa ylös, paljonko aikaa niihin menee. Kirjaa ylös kaikki, myös nukkuminen, syöminen, netissä oleminen yms.
2. Mieti, onko arjessasi jotain, mihin menee kohtuuttomasti aikaa tai puuttuu jokin tekeminen kokonaan. Kirjaa muistiin:

Mikä on pahin aikasyöppöni?

---

---

---

---

Paljonko aikaa siihen menee nyt?

..... h/vrk

Paljonko aikaa siihen saa mennä jatkossa?

..... h/vrk

Miten teen muutoksen ajankäytön suhteen?

---

---

---

---

---

Mihin käytän muutoksen myötä vapautuneen ajan?

---

---

---

---

---

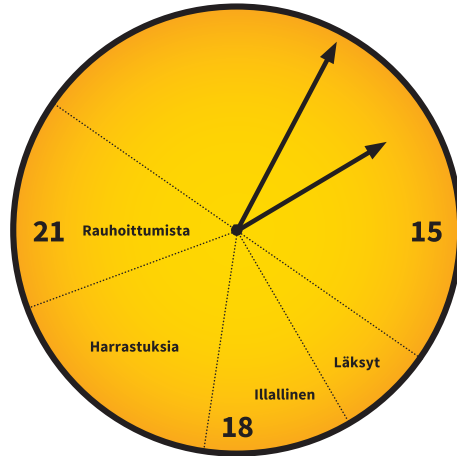
---

---



## Harjoite 2: Suunnittele, mihin haluaisit aikasi käyttää

Aikaa on käytettävissä 24 tuntia vuorokaudessa. Keskimäärin 8 tuntia tarvitaan nukkumiseen, eikä siitä saisi nipistää lainkaan. Nukkumisen lisäksi osa ajastasi kuluu todennäköisesti töissä tai opinnoissa. Niihin saisi mennä vuorokaudesta aikaa noin 8 tuntia. Vielä olisi 8 tuntia aikaa käyttää vapaa-ajan menoille.



Ajankäytön tarpeet eri osioiden (nukkuminen, työskentely, vapaa-aika) välillä sekä sisällä vaihtelevat päivittäin. Olipa kyse sitten vapaa-ajan suunnitelmista tai opiskelusuunnitelmista, voit harjoitella päiväkohtaisten ajankäyttösuunnitelmien tekemistä seuraavan havainnollistavan harjoitteen avulla. Harjoite voi olla apuna myös silloin, jos kalenterin avulla suunnitteleminen on sinulle haastavaa:

1. Piirrä kellotaulu, johon merkitset tunnit, joiden ajaksi haluat ajankäytön suunnitelman tehdä.
2. Jaa kellotauluun sektoreittain osioita sen mukaisesti, mitä asioita sinun tulisi päivän aikana saada tehtyä (esim. läksyt, harrastukset yms.). Harkitse, miten pitkään voit mitäkin asiaa tehdä, sekä mihin kellonaikaan ne pitäisi tehdä. Kirjaa kaikki, myös esimerkiksi ruokailut ja koiran ulkoiluttaminen.
3. Varaa aikaa myös asioiden suunnitteluun ja ota huomioon, että joidenkin asioiden omaksuminen ja harjoittelu voi viedä yllättävän paljon aikaa. Varaa siten ylimääräistä aikaa myös yllättäville tilanteille.
4. Jatka suunnitelman työstämistä yhä yksityiskohtaisemmaksi pilkkomalla tehtäviä pienempiin osiin (esim. läksyt voisivat jakautua eri oppiaineittain ja harrastukset eri toiminnoiksi).
5. Voit ehkä huomata, että jotain pitää varmasti karsia, jotta sinulle jää riittävä aika lepoon ja muihin pakollisiin menoihin? Rajaa, rajaa, rajaa! Tee itsellesi järkevän kokoisia tavoitteita. Annan itsellesi anteeksi, aina ei voi jaksaa, mutta vähän voi myös pinnistelläkin.



### Harjoite 3: Pohdi ajanhallintaasi

Millainen ajanhallitsija olet (esim. teetkö tarkkoja suunnitelmia, noudatanko suunnitelmia sääntillisesti, elätkö mieluummin hetkessä)?

---

---

---

---

---

---

---

---

Missä ajanhallintaan liittyvässä toiminnassa olet hyvä?

---

---

---

---

---

---

---

---

Missä tarvitset vielä harjoitusta?

---

---

---

---

---

---

---

---





# MUISTI JA KESKITTÄMINEN

Nina Vuorio



Pyri ymmärtämään ulkoa opetteluun sijaan

Yhdistä asioita toisiinsa

Keskity yhteen asiaan kerrallaan

## Mihin muistia tarvitaan?

Mihin minä olen sen jättänyt? Mikä sen tyypin nimi oli? Luin sen juuri eilen, mutta miten saatoin jo unohtaa?

Muistia ei tarvita ainoastaan menneiden asioiden muistamiseen. Sen avulla toimintaan myös tässä hetkessä ja suunnitellaan tulevaa. Muistia käytetään päivittäin esimerkiksi päätöksen teossa, ongelmanratkaisussa ja uuden oppimisessa. Opiut asiat varastoituvat muistiin yhdistyen aiemmin koettuun ja opittuun. Samalla asiat muokkaantuvat mielessä koko ajan, ja näin syntyy ainutlaatuisia ja yksilöllisiä yhdistelmä tietoja ja taitoja.

*”Jos mulla on tosi huono päivä muistin suhteen niin en muista mitään pitkän lauseen alussa sanottiin. Tai sitten jos samassa lauseessa on paljon uusia sanoja niin kokonaisuus on vaikeaa ymmärtää.”*

Todellisuudessa suurin osa päivän aikana havaitusta ja tapahtuneesta unohtuu. Me muistamme vain sen, jonka havaitsemme, ja johon huomiomme kiinnittyy. Kokemuksen tai asian tulee olla riittävän voimakas tai toistua riittävän usein, jotta se muistetaan. Se, kuinka paljon muistettavaan asiaan palataan ja millä tavalla, vaikuttaa myös olennaisesti muistijälkeen.

## Miten muisti toimii?

Kaikki havainnot käsitellään ensin työmuistissa, josta ne joko pudotetaan pois eli unohtetaan, tai siirretään pitkäkestoiseen muistiin. Työmuisti toimii portinvartijana havainnon ja pitkäkestoisen muistin välissä. Työmuistiin mahtuu vain 3-7 kokonaisuutta kerrallaan eikä siellä säily mikään muutamia sekunteja kauemmin. Havainnon on oltava merkittävä, että aiivot valikoivat sen tallennukseen. Työmuistia voisi verrata suosittuun ravintolan ovivahtiin, joka valitsee jonosta merkittävät asiakkaat ja päästää vain heidät sisälle. Vip-asiakas siirretään ravintolaan, eli pitkäkestoiseen muistiin, vähemmän kiinnostava unohtuu.

*”Mulla kans se punainen lanka on kadoksissa ja yritän omaksua kaiken = en omaksu mitään.”*



## Hyvä muisti vaatii keskittymistä

Mieli täyttyy huomaamatta arjen pienistä velvoitteista. On kaupasta ostettavaa, pyykkivuoro, laskuja maksettavana, kukkien kastelua, roskien vieniä, kirjan palautus kirjastoon, matkakortin uusimista. Nämä sinänsä pienet asiat voivat syödä muistikapasiteetin niin, ettei uuden omaksuminen tai vanhan mieleen palauttaminen enää onnistukaan.

”Melkein sama mitä koulujuttua alkaa tekemään tunnilla tai kotona, niin ei se kauaa etene, kun taas löydän itseni YouTubea tai Netflixistä...”

Myös erilaiset sisäiset ja ulkoiset ärsykkeet häiritsevät muistia. Sairaudet, päihteet, jotkin lääkkeet, väsymys, nälkä, jano ja stressi häiritsevät muistiin painamista ja mieleen palauttamista. Lisäksi keskeytykset, kuten melu, liike, puhe ja puhelimen hälytykset häiritsevät tai estävät muistamista.

Muistivaikeudet ilmenevät esimerkiksi hankaluutena muistaa monta asiaa yhtä aikaa, oppia suurta määrää irrallista tietoa, muistaa sovittuja tapaamisia tai laskun maksamisia. Ne voivat ilmetä myös tavaroiden hukkaamisena tai hankaluutena palauttaa mieleen opittua asiaa. Jos työmuisti on kovin rasittunut, muistiin tallentaminen vaikeutuu. Niinpä työmuistia ei kannatakaan rasittaa turhilla muistettavilla asioilla, kuten päivämäärillä, kellonajoilla tai tehtävillä.

***Säästä työmuistia tärkeämmille asioille kirjoittamalla muistiin kalenteriin tai muistilistalle kaikki mahdollinen.***

”Hyvä muisti on sitä, että tietää, mitkä asiat varmasti unohtaa”, totesi eräs matematiikan opettaja. Hyvämuistinen tietää siis unohdettavansa ja merkitsee unohtuvat asiat muistiin. Yleensä vaikeimpia asioita muistaa ovat ajankohdat, kuten päivät ja kellonajat, sillä sirpalemaisesta tiedon hallitseminen on vaikeampaa kuin loogisten asiakokonaisuuksien.

Jos haluat varmasti muistaa jotakin, kannattaa keskittyä aiheeseen huolella. Palaa asiaan monta kertaa ja eri tavoin: lukien, kuunnellen, puhuen, näytellen, piirtäen, rakentaen, analysoiden, sekä liittäen se johonkin suurempaan kokonaisuuteen.



### Vinkki: Keskittyminen kokeessa / tentissä

Koetilanteessa toimimista ja keskittymistä voi ja kannattaa harjoitella, jottei keskittymisen herpaantuisi jännityksen alaisenakaan. Kun olet henkisesti valmistautunut koitokseen, vältty turhilta virheiltiltä itse koetilanteessa. Muista ainakin seuraavat keskittymistä edistävät asiat:

- Mieti, mitkä ovat realistiset mahdollisuutesi ja hyväksy tilanne. Voit tehdä vain parhaasi, et enempää! Hengitä syvään, älä hermostu tai hoppuile.
- Käytä suttupaperia. Ennen kuin luet kysymykset, kirjoita suttupaperille omat täppisi, kaavat, listat, säännöt, avaintermit jne. Näin ne eivät unohtu, vaikka hermostuisit.
- Lue tehtävät ja kysymykset huolella. Kysy, jos et ymmärrä tehtävänantoa.
- Hae vinkejä tehtäviin kokeen muista osa-alueista ja tehtävänannoista.
- Tarkista, mieti, päättel. Jos et tiedä vastausta, eikä päättely onnistu, arvaa. Älä jätä vastaamatta, aina kannattaa yrittää!

## Vinkki: Menetelmiä muistin tueksi

### **Asene ratkaisee:**

- Keskity vain yhteen asiaan kerrallaan ja varaa sen mieleen painamiseksi riittävästi aikaa. Jätä kännykkä pois!
- Pyri suhtautumaan asiaasi myönteisesti ja päätä pitää siitä, mitä opettelet.
- Pyri ymmärtämään asia, älä opettele sitä pelkästään ulkoa. Liitä uudet tiedot aina olemassa oleviin pohjatietoihin. Ymmärtäminen edistää oppimista ja siten myös asian muistamista.

### **Aktivoi muistia mielleyhtymien avulla:**

- Kuvittele muistettava asia johonkin yhteyteen. Esimerkiksi aina ovesta ulos mennessäsi tarkasta, onko mukanasasi "neljä kovaa": avaimet, lompakko, matkakortti ja kännykkä.
- Yllättävä esine yllättävässä paikassa toimii myös herättäjänä. Esimerkiksi jos sinun pitää muistaa ottaa ylimääräinen kauppakassi mukaan ulos lähtiessäsi, laita appelsiini sängylle muistutukseksi.
- Etsi jokin tuntomerkki esimerkiksi uuden nimen yhteyteen: "Maija niin kuin Maija Mehiläinen". Käytä rohkeasti mielikuvia hyväksesi. Mitä hassumpia ja hurjempia kehität, sitä varmemmin myös muistat.
- Kuvittele ripottelevasi muistettavat asiat jollekin tutulle reitille. Esimerkiksi reitille bussipysäkiltä kotiin voit sijoittaa eri paikkoihin muistettavia asioita. Tämä toimii erityisesti erilaisten listojen ulkoa oppimisessa. Kun kuljet reittiä mielessäsi, myös asiat ilmestyvät mieleesi.



### **Paina mieleen toiminnan avulla:**

- Kirjoita tai piirrä heti muistettavat asiat ylös. Käytä tarkastuslistaa, kalenteria, puhelinta, päiväkirjaa, muistiinpanoja. Tee käsitekaavioita ja miellekarttoja, tai hyödynnä Quizlet-sovellusta.
- Tee lyhenteitä ja kirjoita ylös: KonSuKiePre (= konjunktio + subjekti + kieltosana + predikaatti). Esimerkiksi: "Att han inte vet".
- Testaa muistamaasi eri aikoihin ja eri paikoissa kertomalla oppimasi tiedot jollekulle oikealle tai kuvitellulle kuuntelijalle.

### **Harjoitus tekee mestarin:**

- Kertaa ja toista, sillä kertaus on opintojen äiti!



## Harjoite 4: Pohdi muistamistasi

Mitä muistat helposti ja hyvin?

---

---

---

---

---

---

---

---

Millaisten asioiden muistaminen on sinulle hankalaa?

---

---

---

---

---

---

---

---

Miten voisit kehittää muistiasi?

---

---

---

---

---

---

---

---

# LUKEMINEN

Nina Vuorio



Lue jotain joka päivä  
Ennakoi, lue, kertaa ja arvioi  
Puhu siitä, mitä luit

## Lukutaitoa voi kehittää aktiivisten lukumenetelmien avulla

Takkuaako lukeminen? Etkö pääse eteenpäin? Palaatko usein alkuun, kun huomaa ajatuksen kadonneen?

Lukeminen on monimutkainen taito. Kirjaimet muodostavat sanoja ja sanoista syntyy lauseita, jotka sisältävät merkityksiä. Silmät havaitsevat ja havainto tulkitaan aivoissa. Matkalla on monta mutkaa, ja opeteltavaa on paljon.

Kun lukeminen ei suju, alkaa helposti huono kierre, jolloin lukeminen ei ole miellyttävää eikä kiinnostaa, ja saatat alkaa vältellä sitä. Usein tämä johtuu harjoituksen puutteesta. Se saattaa ilmetä esimerkiksi hitaana etenemisenä, sanavaraston kehittymättömyytenä, tekstin vaikeana ymmärtämisenä ja tulkintana. Saat huomata, että päästessäsi lauseen loppuun et enää muista, miten se alkoi. Voi olla, ettet löydä tekstistä tärkeintä sanomaa, tai et ehdi lukea tekstiä annetussa ajassa. Lopulta lukeminen kiinnostaa vielä vähemmän, ja teet melkein mitä vain, ettet joudu lukemaan.

***Lukeminen on kuitenkin taito, ei pysyvä ominaisuus. Se opitaan ja sitä voi kehittää harjoittelemalla. Anna itsellesi aikaa oppia.***

”Ahdistaa jo valmiiksi se työmäärä ja vaiva mikä odottaa eikä saa aloitettua. Ja lukemisen ja sisäistämisen hitaus, jonka takia opiskelu vie niin kauan aikaa.”

”Mulle on vaikeeta tietää mitkä asiat on kaikista olennaisimpia. Luen vaan kaikkia aiheita yhtä paljon, mutta en pysty omaksumaan tietoa.”

”Ite pysähdyn joka kappaleen jälkeen ja kerron omin sanoin itselleni mitä siinä kappaleessa just selostettiin.”





## Vinkki: Aktiivinen lukuprosessi SK-LKT

Aktiivinen lukuprosessi sisältää viisi vaihetta: Selailu, Kysely, Lukeminen, Kertaus ja Testaus. Jos käyt kaikki vaiheet kerralla läpi, sinun ei tarvitse lukea tekstiä uudestaan esimerkiksi koetta tai tenttiä varten, vaan voit kerrata oppimaasi omien muistiinpanojesi avulla.

**Ennen varsinaista lukemista** kannattaa ennakoida. Ennakointia voisi verrata lämmittelyyn ennen urheilusuoritusta. Kukaan ei lähdä kylmiltään jalkapallo-otteluun, eikä lukemaankaan kannata hypätä tietämättä mihin on ryhtymässä. Hyvällä ennakkoinnilla varmistat saavasi maksimaalisen hyödyn lukurupeamastasi. Olisi hyvä, jos voisit lukea itsellesi sopivassa ympäristössä, silloin kun olet virkeä. Varmista, ettei ympäristö häiritse, oma olo on levännyt ja rauhallinen, eikä sinulla ole esimerkiksi nälkä.

Mieti, mitä varten luet ja paljonko sinulla on aikaa käytettävänäsi. Selailu, katso kuvat, sisällysluettelo, otsikot ja väliotsikot. Mitä jo tiedät aiheesta? Mitä arvelet oppivasi? Mihin tarvitset lukemaasi? On myös hyvä tuntee oma lukunopeus ja suhteuttaa tavoitteet sen mukaisiksi. Silmäile nopeasti tekstiä, jotta saat pienen ennakkokäsityksen siitä, mitä tuleman pitää. Millaiselta teksti vaikuttaa? Onko sitä paljon ja tiheässä, kuinka luettavaa teksti on? Onko siinä paljon vieraita sanoja, vai vaikuttaako teksti ymmärrettävältä ja selkeältä?



**Lukemisen aikana** ole aktiivinen, ota teksti haltuun ja syvenny. Liiku tekstissä edestakaisin, eli palaa takaisin tarkistamaan ja lue uudestaan epäselväksi jäänyt kohta. Tee omia muistiinpanoja tekstistä. Alleviivaa, jos mahdollista. Etsi tekstin avainsanat ja avaa niiden merkitykset. Emme voi ymmärtää asiaa, jos sen tärkeimmät termit ovat epäselviä. Silloin emme myöskään muista lukemaamme. Käytä siis tarvittava aika siihen, että olet varmasti selvittänyt oleellisten termien merkitykset. Voit esimerkiksi kirjoittaa ylös vieraat sanat tai käsitteet, ja palalta niihin lukemisen jälkeen. Älä pidä kiirettä vaan lue omalla tahdillasi.

*”Jaon tekstin osiin ja etsin vastauksia joihinkin kysymyksiini. Lisäksi alleviivaan eri väreillä eri teemoja ja kirjoitan marginaaliin olennaisia vihjeitä.”*

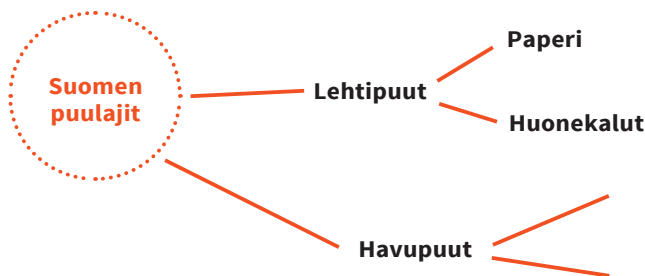
**Lukemisen jälkeen** kertaa omin sanoin ääneen tai kirjoittaen, mitä juuri luit. Voit tehdä tätä myös jokaisen kappaleen tai sivun jälkeen, jos aihe on haastava. Jos huomaat, ettet pysty omin sanoin kertomaan lukemastasi tekstistä, palaa tekstiin. Lopuksi kysy itseltäsi: Opinko jotain uutta? Muuttuiko käsitykseni? Miten? Mitä otan talteen uudesta tiedosta? Muista pitää taukoja lukuprosessin aikana. Tauon aikana nouse ylös ja liiku, venyttele, verryttele, ota happea, juo vettä, mutta älä mene kännykällesi! Jos taukojen ajoittaminen on haastavaa, tällöin esimerkiksi My Tomatoes -sovellus auttaa työskentelyn rytmittämässä. Saman asian ajaa myös munakello tai mikä tahansa ajastin. Muista laittaa hälytys 5 minuutin tauon jälkeen, jotta myös palaat työskentelyyn.



## Vinkki: Miellekartta

Miellekartta sopii erityisen hyvin tietotekstin opetteluun. Miellekartan avulla tekstin sisältämä tieto jäsentyy ja on helposti palautettavissa mieleen. Opettele siis käyttämään miellekarttaa aina, kun luet oppiaksesi ja ymmärtääksesi.

*”Oon tehnyt  
niitä miellekarttoja  
tässä nyt viimesen viikon joka  
päivä ku oon lukenut tenttiin.  
Et kyl se tuntuu et siitä jäi  
enemmän päähän ku et olis  
itku kurkussa pakottanu  
ittensä lukee niitä.”*



### Miellekartan teko-ohjeet:

1. Aseta paperi vaakatasoon.
2. Kirjoita paperin keskelle aihe ja ympyröi se.
3. Laajenna karttaa miettimällä, mitkä kaikki asiat liittyvät aiheeseen. Kirjoita ne laatikoihin tai ympyröihin keskusaiheen ympärille.
4. Yhdistä toisiinsa liittyvät asiat viivoilla ja nuolilla.
5. Käytä kuvia ja symboleja kuvaamaan asioiden painotuksia ja niiden välisiä suhteita.
6. Lisää viivoihin uusia haaroja miellelyhtymiesi tai asian jäsentymisen mukaisesti. Käytä halutessasi värillisiä kyniä ja lisää sanoihin kuvia.
7. Jos tarkoituksenas on hyödyntää miellekarttaa kirjoittamisen tukena, numeroi siihen suunnittelemasi kirjoitusjärjestys.
8. Piirrä tarvittaessa miellekartta puhtaaksi. Tee lopullisesta versiosta mahdollisimman looginen. Huomaa, että miellekarttoja voi piirtää myös tietokoneella.



## Harjoite 5: Pohdi lukemistasi

Milloin lukemasi asiat yleensä jäävät hyvin mieleesi? Mieti aihetta, tilannetta ja omaa mielentilaasi.

---

---

---

---

---

---

---

---

Milloin sinulla on vaikeuksia lukea, ymmärtää ja muistaa lukemaasi?

---

---

---

---

---

---

---

---

Mitä voisit tehdä asialle?

---

---

---

---

---

---

---

---



# KIRJOITTAMINEN

Nina Vuorio



Kirjoita jotain joka päivä


Pilko teksti pieniin osiin

Kirjoita ensin vapaasti, karsi vasta myöhemmin

## Kirjoittamisen monivaiheinen prosessi

Etkö tiedä, mistä aloittaisit kirjoittamisen? Onko sinun vaikea muuttaa ajatuksiasi lauseiksi? Onko sinun hankalaa rajata tekstiä riittävän tiiviiksi kokonaisuudeksi?

Kirjoittamisessa tarvitaan monia taitoja. Sanoihin tarvitaan kirjaimia ja lauseisiin kielioppia. Tekstiä pitäisi syntyä sopiva määrä ja sen pitäisi jäsentyä järkeväksi kokonaisuudeksi. Varmaankin kaikille tuttu kirjoittamisen vaikeus on aloittaminen. Omien ajatusten pukeminen sanoiksi voi olla haastavaa, samoin tekstin looginen kuljettaminen. Valkoisen sivun kauhu on tuttu ilmiö myös ammattikirjailijoille.



**”Haluaisin vähentää sitä toivottomuutta kirjoittamista kohtaan.”**

Kun kirjoittaminen ei suju, vastaus on valitettavan ilmeinen: pitää kirjoittaa. Lohduttavaa on kuitenkin se, ettei heti tarvitse kirjoittaa valmista tekstiä tai kokonaisia virkkeitä. Voit aluksi kirjoittaa vain pelkkiä sanoja. Pääasia on, että paperille tai näytölle syntyy sanoja, merkkejä, ja ilmaisuja... pikku hiljaa myös lauseita ja virkkeitä. Kirjoita ensin esimerkiksi 10 tai 15 minuuttia täysin vapaasti kaikki mitä ajatuksiin tulee. Unohda tässä vaiheessa pisteet, pilkut ja tekstin loogisuus. Pian huomaat, että sinulla on helposti muokattavaa tekstiä kasassa, ja kirjoittamista on paljon helpompi jatkaa. Voit myös testata, auttaisiko sinua, jos puhuisit ensin asian ääneen esimerkiksi äänityslaitteeseen, ja vasta sen jälkeen kirjoittaisit tekstiä puhtaaksi.

Lopuksi puhtaaksi kirjoittamisen vaiheessa voit hyödyntää erilaisia apukeinoja, kuten tekstinkäsittelyohjelmien virheentunnistusta. Myös kavereita kannattaa pyytää oman tekstin tarkistajiksi. Mitä useampi tekstin lukee, sitä varmemmin epäselvyydet ja virheet löytyvät ja ne saadaan korjattua.



## Vinkki: Eri näkökulmista kirjoittaminen

Jos sinulla on vaikeuksia tuottaa riittävästi tekstiä, kannattaa harjoitella kirjoittamista eri näkökulmista. Voit ajatella näkökulmat esimerkiksi kuution eri sivuina, joista jokainen käsittelee aihetta hieman eri tavoin. Teksteihin kannattaa sisällyttää ainakin kuvailua, vertailua, soveltamista, analysointia, yhdistelyä, sekä hyvien ja huonojen puolien erittelyä.

Kuutiointiharjoituksessa on tarkoitus kirjoittaa jokaisesta kuution näkökulmasta lyhyesti noin viiden minuutin ajan. Voit alkaa rakentaa tekstiä seuraavien esimerkkien avulla. Pian sinulla on kasassa tekstiä, joka käsittelee aihettasi sujuvasti eri näkökulmista.

### **Vertaa**

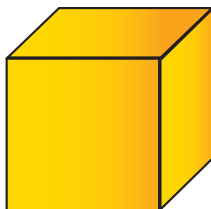
Se on pienempi kuin kitara ja sen ääni muistuttaa balalaikaa.

### **Sovella**

Jos haluat löytää itsellesi jonkin uuden harrastuksen, ukulele on mainio keino päästä tutustumaan musiikin maailmaan.

### **Kuvaile**

Ukulele on pieni kitaraa muistuttava soitin.



### **Yhdistele**

Ukulelea on verrattain helppo oppia soittamaan eivätkä soittimet ole kovin kalliita.

### **Analysoi**

Ukulele kuuluu kielisoittimiin. Siinä on neljä kieltä, jotka ovat nailonia tai eläimen suolesta tehtyjä.

### **Valitse hyvät ja huonot puolet**

Ukulele on siitä kätevä, että se on pieni ja helppo kuljettaa mukana. Toisaalta huuliharppu kulkee vielä pienemmässä tilassa.



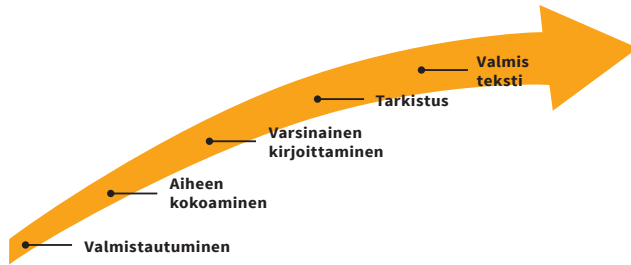
## Vinkki: Aiheen rajaaminen

Joskus aiheen rajaaminen on vaikeaa, mutta se on kuitenkin kaikessa kirjoittamisessa hyvin tärkeä vaihe. Jos tekstisi on rönsyilevää ja liian pitkää, voit opetella rajaamaan tekstejä käymällä läpi seuraavat vaiheet kirjoitusprosessin kuluessa:

1. Kirjoita ensin valitsemastasi aiheesta tekstiä vapaasti.
2. Valitse sitten tekstistäsi tärkein asia ja kirjoita siitä sivun verran tekstiä.
3. Valitse taas uudesta kirjoituksesta pääasia ja kirjoita siitä sivu. Jatka näin niin pitkään, kunnes aihe on mielestäsi riittävän hyvin rajattu.



## Harjoite 6: Opi kirjoittamaan vaihe vaiheelta



### Valmistautuminen:

1. Valitse aihe, rajaa ja määrittele tulokulmasi aiheeseen. Mieti, kenelle kirjoitat. Mitä lukija haluaisi tietää aiheesta?
2. Tee aikataulu. Sisällytä siihen myös taukoja, jolloin nouset ylös, käyt vessassa tai pienellä kävelyllä.

### Aiheen kokoaminen:

3. Kerää alussa runsaasti ideoita. Tee miellekarttoja, muistiinpanoja tai kirjoita täysin vapaasti (free writing).
4. Tarkistele kokoamaasi aineistoa ja valitse tekstiin mukaan otettavat ideat.
5. Järjestele valitsemasi ideat esitysjärjestykseen ja tee alustava kappalejako tai sisällysluettelo.

### Varsinainen kirjoittaminen:

6. Tuota tekstiä aluksi miettimättä liian tarkasti. Tekstin ei tarvitse syntyä ensimmäisellä kirjoituskerralla, vaan sitä kuuluu työstää. Kirjoita paljon. Jos et keksi jotain sanaa, jätä sen tilalle tyhjää viivaa tai piirrä kuva. Palaa siihen myöhemmin.
7. Esitä kysymyksiä tekstillesi ja selvitä vastaako ne niihin. Korjaile ja täydennä. Mieti tekstin rakennetta ja ilmaisujen johdonmukaisuutta.

### Tarkistaminen:

8. Ota tekstiin etäisyyttä ja tarkastele sitä ”vierain silmin”. Jos mahdollista, tulosta tekstisi paperille. Fontin muuttaminen voi myös auttaa tarkistusvaiheessa.
9. Etsi tekstistä sitä tarkistaessasi vain yhtä asiaa kerrallaan. Jos esimerkiksi tiedät tekeväsi runsaasti yhdyssanavirheitä, tarkista yhdyssanojen oikeinkirjoitus erityisen huolella. Moni oikeinkirjoituksen pulma ratkeaa googlaamalla hankala sana tai sanayhdistelmä.
10. Tarkista tekstistä erikseen ainakin seuraavat:
  - Oikeinkirjoitus
  - Isot ja pienet kirjaimet
  - Pisteet ja pilkut
  - Kappalejako
  - Aikamuotojen loogisuus: Saman kertomuksen sisällä aikamuoto pysyy samana
  - Tekstin johdonmukaisuus: Kerrotko sen mitä halusit?



# VIERAAT KIELET

Nina Vuorio



Siedä epävarmuutta kieltä käyttäessä

Ole luova

Kierrä vaikeita ilmaisuja esimerkiksi elein

## Kielten opiskelua eri aisteilla

Etkö ehdi ymmärtää vieraskielistä puhetta ennen kuin olisi jo aika reagoida? Tuottaako vieraskielisten sanalistojen ja kielioppisääntöjen ulkoa pänttäminen sinulle harmaita hiuksia?

Vieraiden kielten oppiminen voi olla joillekin koulussa hankalaa, sillä kielten opiskelussa ollaan usein hyvin virhekeskeisiä. Tämä voi johtaa ajatukseen, ettei kannata puhua, kirjoittaa tai lukea, jos kieli ei ole virheetöntä. Kieltä voi kuitenkin lähestyä monesta näkökulmasta, ja yleensä jokaiselle löytyy jokin sopiva keino kommunikoida. Jos lukeminen on hankalaa, puhuminen saattaa onnistua. Jos kielioppi ei luonnistu, sanoja voi jäädä silti hyvin mieleen ja kieltä ymmärtää mainiosti. Kielen opiskelu onkin erilaista kuin esimerkiksi matematiikan tai historian opiskelu. Kieltä opitaan kuuntelemaan, ymmärtämään, puhumaan, lukemaan ja kirjoittamaan.

*Vieraita kieliä puhuttaessa mahdolliset virheet ovat usein jopa yleisesti hyväksyttäviä, sillä suunnittelu-aikaa kielen tuottamiseksi ei juuri ole, eikä puhuminen ole luonteeltaan staattista. Puhujan voi olla tarpeen muuttaa ilmaisutapaansa kesken lauseen, ja se on puheessa täysin normaalia.*

Kukaan meistä ei myöskään opi eri kielten kaikkia sanoja. Sanojen ohella puhuttaessa kannattaakin käyttää myös eleitä ja ilmeitä ymmärretyksi tulemisen varmistamiseksi. Kirjoitetussa kielessä on sitä vastoin yleensä hyvä pyrkiä tarkempaan oikeakielisyyteen, mutta silloin onkin yleensä enemmän aikaa ja mahdollisuuksia etsiä tietoa muualta ja tarkistaa kielen oikeellisuutta.

Myös kaikenlaisen tekstin lukeminen vieraalla kielellä on hyvä tapa harjoitella kieltä. Vaikka tekstissä olisi paljon vieraita sanoja, eikä niiden kääntäminen ole aina helppoa, kaikkien sanojen tunteminen ei ole koko tekstin ymmärrettävyyden kannalta välttämätöntä. Lukemista voi jatkaa silti. Pikkuhiljaa alat huomaamaan, mitkä tekstissä ovat sen avainsanoja, ja minkä tekstissä toistuvien sanojen merkitys olisi hyvä selvittää.

*”Luen kaiken mitä siinä lukee, siinä ei oo mitään järkeä. Yritän ymmärtää niin paljon että se sanoma menee multa ohi ja keskityn vaan sanoihin ja ymmärtämiseen.”*

***Kieltä opiskeltaessa ja käyttäessä kannattaa: a) sietää epävarmuutta, b) kiertää vaikeita ilmaisuja eri tavoin, c) olla luova, d) nauraa itselleen, sekä e) muistaa että tilanteet tulevat ja menevät. Ihmiset ovat myös yleensä hyvin ymmärtäviä, kun huomaavat jonkun käyttävän itselleen vierasta kieltä.***

Lopulta kieliä opiskeltaessa on myös hyvä pohtia, millaiseen osaamistasoon olet pyrkimässä. Turistin selviytymistasoon ei tarvita kieliopin osaamista eikä edes kovin ihmeellistä ääntämistä. Jos taas tarkoituksena on opiskella tai työskennellä vieraalla kielellä, tavoitellaan aivan eritasoista osaamista, ja silloin kielen huolellisemmasta opiskelusta on hyötyä.



### Vinkki: Kieliopin opiskelu

Kielioppia voi lähestyä monella eri tavalla. Joillekin sopii taulukot ja säännöt, joihin he soveltavat lauseita, toiset taas oppivat lauseiden kautta palan sieltä toisen täältä. Kannattaa tutustua erilaisiin tapoihin oppia, sillä mitä useammalla tavalla samaa asiaa opettelet, sitä varmemmin sen opit. Lisäksi kannattaa etsiskellä kytköksiä ja käyttää samankaltaisuuksia hyväksi, sillä ne auttavat muistamaan ja ymmärtämään sekä sanoja että kielioppirakenteita.

Suomen kielioppi ei muistuta oikein millään tavalla muita kieliä, mutta esimerkiksi ruotsi ja englanti ovat keskenään hyvin läheistä sukua, ja niiden opiskelussa voi käyttää hyväksi toisen kielen rakenteita. Jos tarkastelet esimerkiksi seuraavia lausepareja, huomaat ehkä, että niissä on samankaltaisia sanoja ja samoin toimivia rakenteita:

- He sits in the kitchen. Han sitter i köket.
- We have had an interesting day. Vi har haft en intressant dag.
- If I was rich I would travel. Om jag var rik skulle jag resa.

Kieliopin opiskelua voit helpottaa myös testaamalla seuraavia menetelmiä:

- Opettele lauseita, jos taulukot ovat sinusta hankalia.
- Tee sääntö itsellesi omin sanoin.
- Mieti, miten opettaisit asian jollekin toiselle.
- Kielioppia voit harjoitella myös netissä esimerkiksi hakusanoilla ”kielioppi + harjoituksia” tai ”kieliliinkejä”.



## Vinkki: Kuullun ymmärtäminen

Puhutun kielen ymmärtämisessä haasteena on usein nopeus. Tällöin ehkä juttu meni jo ohi, etkä ”ehtinyt” kuunnella. Erityisen hankalaa kuunteleminen on, jos olet hermostunut. Kuullun ymmärtämisen helpottamisessa olisikin tärkeää opetella rauhoittumista ja kuuntelemiseen keskittymistä. Vieraan kielen kuuntelua voi tietenkin harjoitella kuuntelemalla eläviä ihmisiä, mutta paremman puutteessa myös radio, tv ja musiikki antavat paljon. Kun altistat itseäsi kielelle, sinun ei tarvitse pyrkiä ymmärtämään, vaan voit antaa korvien ja aivojen tehdä omaa työtään. Voit harjoitella kuullun ymmärtämistä esimerkiksi seuraavien avulla:

- Ulkomaiset radiokanavat
- Vieraskieliset podcastit
- Televisio
- Netti: Esimerkiksi hakusanoilla ”oppiminen” + ”kielet” tai ”kuullun ymmärtäminen harjoitukset”
- Musiikki: Laita kappale soimaan ja seuraa samalla kappaleen sanoituksia esimerkiksi netistä hakusanoilla ”lyrics” + kappaleen nimi



Jos sinun pitää ymmärtää ja vastata kuulemaasi koskeviin kysymyksiin esimerkiksi koetilanteessa, kannattaa kokeilla seuraavia vinkkejä:

- Yritä kuunnellessasi siirtää kaikki muu mielestä pois. Älä lue kysymyksiä samaan aikaan tai tutki kännykkää, sillä silloin et yleensä pysty keskittymään samalla kuuntelemiseen. Silmät voi jopa laittaa kiinni, ettei mikään näköhavainto pääse viemään ajatuksiasi muualle.
- Pidä kynä ja paperia valmiina lyhyitä muistiinpanoja varten.
- Ole johdonmukainen vastatessasi. Yleensä kuulemasi perustuu johonkin johdonmukaiseen tarinaan tai keskusteluun, ja tällöin osan vastauksista voi päätellä, vaikkei olisikaan ihan tarkkaan kuunnellessa ymmärtänyt kaikkea.



## Vinkki: Luetun ymmärtäminen

Tekstiä voi oppia ymmärtämään harjoittelemalla. Lue paljon kaikenlaisia tekstejä (kirjoja, lehtiä, tekstityksiä, päivityksiä, blogeja...). Muista, että kaikkia vieraita sanoja ei tarvitse kääntää, ja silti voit ymmärtää tekstiä. Olennaiset sanat kannattaa kuitenkin selvittää. Lukiessasi sinulla on myös yleensä aikaa tarkastella tekstiä yhä uudelleen.

Voit lähestyä tekstiä joko kokonaisuus edellä tai yksityiskohtien kautta. Tekstin luonne voi oman mieltymyksesä lisäksi vaikuttaa siihen, kumpi lähestymistapa toimii paremmin. Voit testata seuraavia menetelmiä:

- a) Lue teksti ensin kokonaisuudessaan ja perehdy vasta sitten kysymyksiin ja tehtäviin, tai
- b) Lue ensin kysymykset ja tehtävät ja vasta sitten varsinainen teksti
- c) Aina lopuksi kannattaa testata oletko varmasti ymmärtänyt tekstin sanoman. Koeta kertoa tekstin sisällöstä omin sanoin esittämällä itsellesi kysymyksiä siitä ja vastaamalla niihin. Jos tämä ei onnistu, palaa tekstiin vielä uudelleen.



## Vinkki: Puheen ja tekstin tuottaminen

Vieraan kielen puhumista olisi paras harjoitella muiden kanssa aidossa ympäristössä. Mikäli et voi matkustaa Lontooseen harjoitellaksesi englantia, höpöttele kaverille, itsellesi tai tarvittaessa vaikka kuvitellulle kaverille. Kaverin kanssa voi myös tehdä sopimuksia, että puhutte jonkin aikaa vain vieraalla kielellä keskenänne.



Tekstin tuottamista harjoitellaksesi voit taas kirjoittaa esimerkiksi muistiinpanoja, kirjeitä tai pitää päiväkirjaa vieraalla kielellä. Voit osallistua kansainvälisiin chat-ryhmäkeskusteluihin netissä, tai jos harrastat nettipeljä, keskustella muiden pelaajien kanssa pelien ohella voice- tai chat-toiminnolla.

Oppiaksesi parhaiten keskusteluista ja tekstin tuottamisesta, kannattaa käyttää lauseissa niitä sanoja ja ilmauksia, jotka vaativat vielä harjoittelua, tai jotka haluat oppia kunnolla. Puhu ja kirjoita usein. Kun sanoja ja ilmauksia alkaa tulla mieleen automaattisesti, pääset kiinni sujuvampaan kielenkäyttöön.



## Harjoite 7: Sanojen opettelu

Sanojen ulkoa oppiminen voi tuntua työläältä. Tavallisesti ihminen tarvitseekin noin 50 toistoa osataksaan uuden sanan. Oppiminen tapahtuu vaiheittain. Ensin opimme tunnistamaan sanan ja opimme sen passiivisesti. Passiivinen osaaminen tarkoittaa sitä, että ymmärrämme merkityksen, mutta emme osaa itse vielä käyttää sanaa. Pikkuhiljaa siirrymme uuden sanan aktiiviseen omaksumiseen, jolloin alamme myös käyttämään sitä sujuvasti ja oikein. Kun opetelet sanoja, käy läpi seuraavat vaiheet:

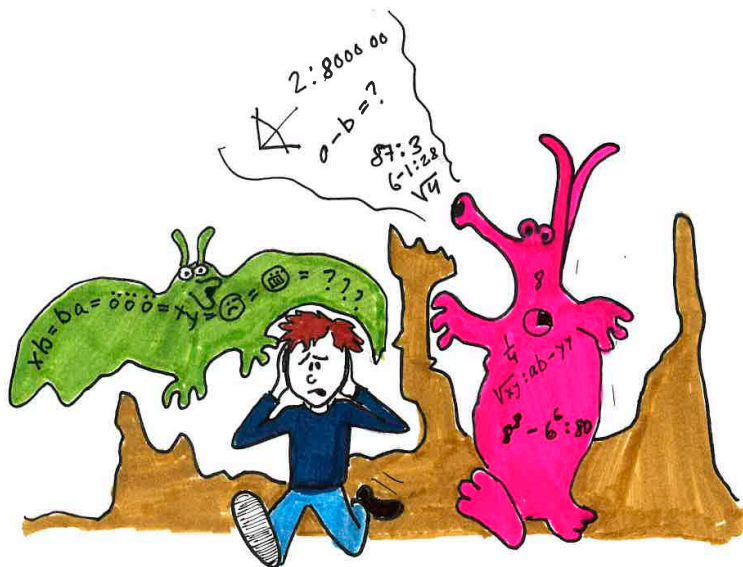
1. Lue sanat ääneen.
2. Piilota suomenkieliset sanat ja testaa, ymmärrätkö.
3. Alleviivaa vieraat ja vaikeat sanat.
4. Käy edellä mainitut vaiheet läpi uudelleen.
5. Piilota seuraavaksi vieraskieliset sanat ja testaa, osaatko kääntää ne.
6. Alleviivaa vieraat ja vaikeat sanat.
7. Käy edellä mainitut vaiheet läpi uudelleen.
8. Kirjoita nyt vaikeat sanat ylös. Voit kirjoittaa lauseita, joihin sijoitat itsellesi vaikeimpia ja tärkeimpiä sanoja tai käyttää mielikuvitustasi vielä vapaammin: Kirjoita sanoja Post-it-lapuille ja sijoita niitä paikkoihin, joissa näet ne usein. Voit myös piirtää sanoja. Mutustelet sanoja mielessäsi ja kiinnität opeteltava sana tai ilmaus johonkin mielikuvaan. Voimakkaat tunteet vahvistavat muistamista. Mitä useammassa yhteydessä niitä käytät, sitä paremmin opit ne.

Tutustu myös erilaisiin kielten opiskeluohjelmiin, kuten Quizlet-sovellukseen, jossa voit luoda omia sanalistoja itsellesi tai tutustua jo valmiisiin listoihin. ilmaisia nettisanakirjoja löytyy puolestaan hakusanalla ”ilmainen sanakirja”. Muita vinkkejä löytyy esimerkiksi hakusanalla ”kielivinkit” tai ”kielipelejä”.



# MATEMATIIKKA

Nina Vuorio



Pyri hahmottamaan piirtämällä

Harjoittele matikkaa myös arjen ympäristöissä

Opettele perusmenetelmät ja hyödynnä niitä

## Uusi tieto rakentuu aiemmin opitun päälle

Ajatteletko, ettei sinulla ole ”matikkapäätä”? Puhuuko matikan opettaja mielestäsi täyttä hepreaa? Mietkö, mihin tätä edes tarvitaan?

Lievät matematiikan opiskeluvaikeudet ovat yleisiä, mutta haastavampia matematiikan oppimisvaikeuksia (dyskalkyliaa) on noin 3-7 prosentilla väestöstä. Se vaikeuttaa numeroiden, lukujonojen ja suuruusluokkien ymmärtämistä sekä peruslaskutoimitusten omaksumista. Lisäksi monet muut oppimisvaikeudet (kuten lukivaikeus ja hahmottamisen vaikeus) saattavat heijastua matematiikan oppimiseen muun muassa hankaluutena ymmärtää sanallisia tehtäviä tai geometrisia kuvioita. Myös numerot ja merkit saattavat vaihtaa paikkaansa tällaisissa tapauksissa.

Matematiikassa tarvitaan ennen kaikkea muistia, tarkkaavuutta, toiminnanohjauksen taitoja sekä kielellisiä taitoja. Uusi oppi pohjautuu aina vanhaan, ja siksi perustaitojen osaaminen on etene-  
misen kannalta olennaista. Näiden moninaisten taitovaatimusten vuoksi matematiikan oppiminen on erityisen häiriöherkkää. Negatiivinen kierre alkaa helposti ja voi estää oppimisen jopa kokonaan. Tärkein ensimmäinen muutos on tällöin alkaa ajatella matematiikasta toisin. Matematiikkaa voi oppia siinä missä muitakin taitoja, kunhan pitää ”päen kylmänä” ja jaksaa harjoitella. Monet tieteet pohjautuvat matematiikkaan, ja lohduttavaa onkin, ettei se muutu koskaan.

***Kun kerran olet jonkin asian ymmärtänyt ja oppinut, se on matematiikassa ikuisesti totta. Seitsemän kertaa kahdeksan on 56. Aina.***

Matematiikan opiskelussa kannattaakin edetä rauhassa, hallitusti ja varmasti. Oikotietä matematiikan vaativampiin tehtäviin ei ole olemassa. Monia peruslaskutoimituksia myös tarvitaan useissa ammateissa, kuten lähihoitajana, lääkärinä, opettajana, putkimiehenä sekä varastotyöntekijänä.





## Vinkki: Hallitse matematiikan perusteet

Matematiikassa on joitakin perusmenetelmiä, joita voi hyödyntää useita eri laskutoimituksia helpottamaan. Nämä perusmenetelmät kannattaakin harjoitella hyvin, jotta myös vaativimpiä ja erilaisten tehtävien tekeminen sujuu helpommin:

- Opettele kymmenjärjestelmä ja peruslaskutoimitukset (plus-, miinus-, kerto- ja jakolaskut).
- Hajota ja kokoa lukuja, sillä se helpottaa päässä laskua (esimerkiksi  $5 = 2+3$  tai  $5=4+1$ ).
- Harjoittele kymppiparit hyvin. Mitkä luvut muodostavat luvun 10? Näiden sujuva hallinta auttaa päässä laskua ja kertotaulujen opettelua.
- Harjoittele arvioimaan arkisia asioita päässäsi, kuten kaupassa laskun summa etukäteen, tuotteiden alennushinnat, lainan koron summa kuukaudessa ja vuodessa, matkan kesto tietyllä nopeudella, tarvittava ruoan/juoman määrä isommalle joukolla, paljonko käytät rahaa tiettyihin kuluihin vuodessa.



## Vinkki: Voit harjoitella matematiikkaa missä vain!

Usein koulussa laskeminen tapahtuu abstraktilla tasolla, eikä liity mihinkään käsinkosketeltavaan oikeaan elämään. Jos mieli ei ole valmis ajattelemaan abstraktilla tasolla, ymmärtäminen ja oppiminen voi olla hankalaa. Erilaiset matemaattiset ajatusleikit eri yhteyksissä voivat kuitenkin auttaa mieltäsi rentoutumaan matematiikkaa kohtaan. Kokeile esimerkiksi seuraavia harjoituksia omien arjen askareiden lomassa, ja kehitä itse lisää:

**”Tähän asti olen kuvitellut, että olen vain tyhmä ja matikan käsityskykyni ovat rajalliset. Tajusin, että yleinen opetustyyli ei vain sovi minulle matikan oppimisessa.”**



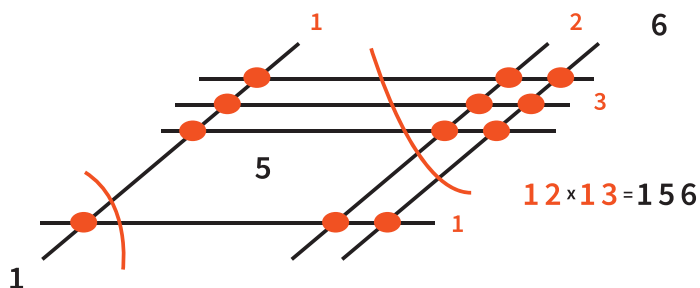
- Kaupassa voit arvioida ostostesi loppusummaa, mikä kehittää suuruusluokkien arvioimisen taitoja. Voit myös arvioida, paljonko esimerkiksi villahousut maksavat 20 prosentin alennuksen jälkeen tai paljonko maksaa 1,5 kg omenoita, jolloin pääset harjoittelemaan kertolaskuja.
- Pyöräretkelle lähtiessäsi voit arvioida matkaan kuluvaa aikaa, jossa tulet huomioineesi oman keskimääräisen vauhtisi (km/h) suhteessa matkan pituuteen.



## Vinkki: Luovuus voi auttaa hahmottamaan!

Joillekin matematiikan kytkeminen erilaisiin luoviin toimintoihin voi auttaa oppimisessa ja hahmottamisessa. Kannattaa kokeilla esimerkiksi seuraavia:

- Lue sanalliset tehtävät ääneen ja piirrä ne kuviksi.
- Tee vaikeat tehtävät vaihe vaiheelta. Kirjoita kaikki vaiheet ja valitse mahdollisuuksien mukaan itsellesi helpoin laskujärjestys.
- Piirrä, rakenna, leikkaa, liimaa, kopioi laskuja. Tee laskuista tarinoita.
- Keksi muistisääntöjä:  $56 = 7 \times 8$  ("viisi, kuusi, seitsemän, kahdeksan").
- Keksi konkreettisia esimerkkejä (1 litra = maitotölkki, 500 grammaa = voipaketti, 150 cm = suhteellisen lyhyt ihminen).



Lisää tietoa erilaisista matematiikan apuvälineistä saat esimerkiksi Erialaisten oppijoiden liitosta. Katso myös matematiikka-videoita netissä. Muun muassa YouTubesta löytyy paljon videoita eri kielillä (esimerkiksi japanilainen kertotaulu (kuvassa) löytyy hakusanoilla "japanese + multiplication"), ja ylioppilaskokeiden matematiikan tehtävät löytyvät netistä hakusanoilla "ylioppilaskokeet + matematiikka + video".



## Harjoite 8: Pohdi matematiikan taitojasi

Mikä on minulle matematiikassa vaikeinta?

---

---

---

---

---

Mihin tarvitsen elämässäni laskutaitoa?

---

---

---

---

---

Mitä haluaisin oppia matematiikassa?

---

---

---

---

---

Mihin uskon pystyväni matematiikassa?

---

---

---

---

---



# MIELENTAIDOT

Leena Boltar



Harjoita mieltäsi

Rakenna levollista suhdetta häiriötekijöihin

Ole kuuliainen arvoillesi

## Miten omaa mieltä voi hallita?

Onko sinun vaikeaa keskittyä opiskeluun, kun huolet valtaavat ajatuksesi? Tuntuvatko huolet joskus liian hallitsevilta ja ylitsepäase-mättömiltä?

Nerokkaimmankaan ihmisen mieleen ei samanaikaisesti mahdu kovin montaa asiaa. Kun meille sattuu jotain ikävää, muistimme alkaa poimia mieleemme emotionaalisesti samansisältöisiä koke-muksia. Meille on vieläpä evoluution myötä kehittynyt ikävä taipu-mus havaita herkemmin negatiivisia kuin positiivisia asioita. Het-kessä yhdestä surkeasta sattumuksesta voi mielessämme jo viritä kokonainen kurja elämäntarina.

Ahdistus on tähän noidankehään liittyvä pelkoreaktio. Se viriää tyypillisesti myös ilman todellista vaaraa kuin palovaroitin, joka pamahtaa päälle leipiä paahdettaessa. Se on fysiologinen ylivi-reystila, joka puolestaan ruokkii huolestumista ja pitää yllä ne-gatiivista kehää. Kammottavat tuntemukset ovatkin usein hyvin kehollisia. Samalla ajatukset, tunteet, keholliset reaktiot ja oma toiminta vaikuttavat kaikki toisiinsa.

Ikävien ajatusten vangiksi ei kuitenkaan tarvitse jäädä, vaan voit vaikuttaa itse suhtautumiseesi. Voit opetella toisenlaista toimintatapaa, jossa otat tietoisesti etäisyyttä kiperiin asioihin, pohdit niitä monista näkökulmista ja löydät rakentavia ratkaisuja haastaviin tilanteisiin. Tällöin puhutaan mielentaitojen harjoitta-misesta, minkä avulla voit parantaa keskit-tymiskykyäsi, oppia vaikuttamaan mielialaasi ja valitsemaan itse asiat, joilla ajatuksesi täytät.

”Sain ohjeen, jossa vaelletaan kolmessa minuutissa johonkin kauas ja palataan takaisin. Auttaa ahdistukseen ja keskittymiseen ja onnistuu ihan vaikka tunnilla, kun kolmessa minuutissa ei vielä kerkeä missaamaan mitään tärkeää.”

Flow-tutkijan, Mihaly Csikszentmihalyin mukaan: ”On-nellisuus ei ole jotakin, mikä tapahtuu. Se ei ole seurausta hyvästä onnesta tai sattumasta. Sitä ei voi ostaa rahalla eikä mikään valta voi sitä käskää. Onnellisuus on itse asiassa tila, johon jokaisen ih-misen täytyy yksityisesti valmistautua ja jota hänen täytyy vaalia ja puolustaa. Ihmiset, jotka oppivat kontrolloimaan sisäistä koke-mustaan, kykenevät itse päättämään elämänsä laadusta, ja sen lähemmäksi onnellisuutta ei kukaan voi päästä.”

*Se, millä asioilla päämme täytämme ja mitä tunteita vaalimme, on siis harjoittelukysymys. Harjoitettuna mieli pystyy rakentamaan uutta levollisempaa suhdetta kaikkiin häiriötä tuottaviin tekijöihin.*

Resilienssi, mielen palautuvuus, toimii varantona tulevien takaiskujen varalle. Mielentaitojen harjoittelu tähtää resilienssin vahvistamiseen. Se auttaa meitä selviämään elämän vääjäämättä tarjoamista rankkuuksista. Resilienssiä kuvitetaan usein lumen ja jään läpi puskevana krookuksena. Sitä voi vahvistaa ja ravita, sillä aivomme ovat hyvin muokkautuvat.



Stressin hallinta, myötätunnon kehittäminen, neutraali havainnointi, tunnesäätely, tietoinen läsnäolo ja omien arvojen mukainen elämä ovat kaikki keinoja, joiden avulla voit oppia kontrolloimaan sisäistä kokemustasi, ja kaikki nämä taidot kehittyvät niitä harjoittelemalla.



### Vinkki: Stressinhallinta

Usein mielemme alkaa ratkoa sisäisiä ongelmia (ajatuksia, tunteita, mielikuvia, muistoja) samalla tapaa kuin ulkoisia ongelmia: kontrolloiden, analysoiden ja etsien ratkaisuja. Mielemme pyrkii pääsemään eroon ongelmasta, olipa se sitten kiusallinen tunne tai ajatus. Tunteiden ja tuntemusten kontrollointi yleensä kuitenkin vain kiihdyttää reaktioita ja voi johtaa meitä pois päin itselle tärkeistä asioista. Ongelmat voivat levitä tällöin helposti eri elämäniloille ja alkaa rajoittaa elämäämme pelkojemme kautta.

Taistelua biologiaa vastaan on vaikea voittaa, ja niinpä kannattaa mieluummin altistaa itsensä näille tilanteille ja opetella suunnistamaan myös hankalien ajatuksien ja tunteiden vallitessa sitä kohti, mitä itse pitää tärkeänä. Kuormittuvuuden vähentämisessä on tietyt kulmakivet, jotka kannattaa muistaa:

- Älä välttele ajatuksia tai tunteita. Voisi olla houkuttelevaa vältellä kaikkia stressiin liittyviä ajatuksia ja tunteita, mutta tällöin stressi voi todellisuudessa kasvaa. Kannattaa mieluummin opetella tunnistamaan vaikeat tunteet ja keskittymään olennaiseen.
- Älä pelkää uusia kokemuksia. Kaikki uudet kokemukset eivät ole meille mieluisia, mutta silti ne rikastuttavat arkeamme.
- Älä sulaudu stressiajatuksiin. Ne kannattaisi tiedostaa erillisinä ajatuksina, jotka tulevat ja menevät.
- Älä vieraannu omista arvoista. Arjen valinnat ja toiminta tulisi olla mahdollisimman hyvin linjassa sen kanssa, mitä pidät elämässäsi tärkeänä.
- Älä määrittele itseäsi pelkästään sisältöjen kautta. Jos olet epäonnistunut esimerkiksi yhdessä kohteessa, älä sen takia ala kutsua itseäsi epäonnistujaksi.

## Vinkki: Neutraali havainnointi

Kun opit havainnoimaan tilanteita neutraalisti, et joudu turhiin ajattelua samentaviin tunne-myrskyihin. Neutraalissa havainnoinnissa on pyrkimyksenä tarkkailla tilanteita sellaisenaan, ilman että niihin liittyy negatiivisia tai positiivisia tunteita. Lisäksi tarkoituksena on hyväksyä havaitut kokemukset sellaisenaan arvostelematta ja tuomitsematta.



Kun eteesi tulee tilanteita, jotka tuntuvat sinusta ahdistavilta, koeta tunnistaa tällaisessa tilanteessa syntyneitä ajatusväristymiä seuraavien apukysymysten avulla:

- Onko tämä totta vai pelonsekaista kuvittelun tulosta?
- Olisiko jollekin muulle vaihtoehdoiselle näkemykselle tässä tilanteessa perusteita?
- Mitä tämä ajatus tekee hyvinvoinnilleni?
- Mikä olisi pahinta mitä voisi tapahtua?
- Miten paha olisi, jos se tapahtuisi?
- Voisinko selviytyä siitä jotenkin, miten?
- Miten voisin rohkaista itseäni kohtaamaan elämän sellaisena kuin se tulee?

## Vinkki: Tunnesäätelyä ja tietoisuusharjoituksia

**Tunnesäätelyn** periaate on, että tunteet kohdataan, niitä tutkitaan, ne sallitaan ja lopulta inhottavista tunteista päästetään irti. Tunnesäätelyn oppiminen auttaa sinua käyttämään aivojasi paremmin. Silloin et jää ärsykkeiden ohjaamaksi, vaan kykenet arvioimaan tilanteita monipuolisemmin. Se auttaa sinua tekemään selkeämpiä valintoja omaa elämääsi itse aktiivisesti ohjaten, etkä enää ajaudu tiedostamattasi niin herkästi erilaisiin tilanteisiin. Voit tutustua tunnesäätelyn harjoituksiin netissä esimerkiksi hakusanoilla ”tunnetaidot + harjoitukset”.

**Tietoisuustaitojen** avulla voimme puolestaan palauttaa itse mieleemme nykyhetkeen. Taidosta on apua silloin, kun masentuneena tai ahdistuneena pyörittelemme mielessäme menneisyyden tai tulevaisuuden kauhufantasioita. Tietoisuustaitoharjoituksia löydät netistä esimerkiksi hakusanoilla ”tietoisuustaidot + harjoitukset”.

Huomioi, että harjoitteiden vaikutukset huomaat yleensä vasta pidemmän harjoittelun jälkeen. Niinpä kannattaa valita yksi itselle sopiva harjoite ja työstää sitä noin 2-3 viikon ajan.





## Vinkki: Myötätunnon kehittäminen

Myötätunnon kehittäminen lisää psyykkistä joustavuutta. Se on tehokasta mielenhallintaa, koska se vaikuttaa samanaikaisesti ihmisen neljään eri osa-alueeseen: ajatuksiin, tunteisiin, kehollisiin reaktioihin ja toimintaan.

Voit keskittyä neljään eri kokonaisuuteen, joita ovat: myötätuntoinen tarkkaavuus, myötätuntoiset ajatusmallit, lämpimät ja ystävälliset tunteet sekä avuliaat ja huomaavaiset teot. Kun kohdallesi osuu tilanne, joka tuntuu sinusta ikävältä, voit harjoittaa myötätuntoasi esittämällä itsellesi tilanteessa esimerkiksi seuraavia kysymyksiä:

- Miten lämmin ja hyväntahtoinen ihminen näkisi minut tässä tilanteessa?
- Jos olisin ystävällinen itselleni, miten vastaisin näihin ajatuksiin?
- Mitkä olisivat minulle parempia tunteita, joita haluaisin elämääni, ja jotka edistäisivät terveytteni ja tulevaisuuttani?

*”Itellä on edelleen välillä jotenki niin kovat odotukset tai haluais tehdä esimerkiksi hyvän esitelmän ja sitte tuntuu että ei siihen pysty..semmosta negatiivista sisäistä puhetta varmaan mikä vaikeuttaa keskittymistä aiheeseenki.”*



## Vinkki: Sovelluksia mielenhallinnan tueksi

Seuraavista sovelluksista voit saada apuja mielenhallintaan:

- **Motivisti**<sup>1</sup> : Auttaa etenemään valittua tavoitetta kohti liittyen esimerkiksi ajanhallintaan, ihmissuhteisiin, mielialaan, terveyteen.
- **Oiva**<sup>2</sup> : Auttaa lievittämään stressiä, parantamaan mielialaa ja saamaan lisäintoa elämään.
- **Mielialapäiväkirja**<sup>3</sup> : Auttaa suunnittelemaan päivärutiineja.

<sup>1</sup>) <https://www.terveyskyla.fi/sovellukset/motivisti>

<sup>2</sup>) <https://oivamieli.fi/>

<sup>3</sup>) <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/pelit-ja-tehtavat/mielialapavkirja>



## Harjoite 9: Omien arvojen pohtiminen

Omien arvojen mukainen, omannäköinen elämä on kuin suojaava rokotus elämän kamppailussa. Siksi on tärkeää tunnistaa, millaisia tavoitteita itsellä on. Tavoitteet voivat vaikuttaa omiin arjen valintoihin sekä suhtautumistapoihin eri tilanteissa.

Millaisista asioista sinun hyvä elämäsi koostuu?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Millaisten asioiden eteen olet valmis ponnistelemaan?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# VUOROVAIKUTUS

Leena Boltar



Kuunteleminen on vuorovaikutuksen A ja O  
Kiinnostus muita kohtaan voi selättää oman jännityksen  
Säilytä oma ”tilasi” ja anna tilaa muille

## Kohti virkistäviä ihmissuhteita

Jännitkö erilaisia vuorovaikutustilanteita? Onko sinun vaikeaa ylläpitää kaveri- tai lähimmäissuhteita? Tuntuuko avun pyytäminen sinusta vaikealta?

Vuorovaikutuksen jännittäminen on hyvin yleistä ja normaalia, samoin kokemukset tilanteista, joissa on kokenut tullessa nolatuksi tai vuorovaikutus jonkun ihmisen kanssa on ollut haastavaa. Monesti opiskeluun ja kouluun liittyvät aiemmat huonot kokemukset saattavat liittyä jollain tapaa vuorovaikutukseen tai ajatuksiin omasta pärjäämisestä ryhmässä. Nämä kokemukset voivat hankaloittaa myöhempää luottamusta muihin ja siten myös vuorovaikutustilanteita niin koulussa kuin vapaa-ajalla. Myös erilaiset arjenhallinnan haasteet voivat hankaloittaa sosiaalisten suhteiden ylläpitämistä.

*”Esitelmien tekemiseen keskittyminen itellä varmaan vaikeimpien joukossa. Alan miettiä koko ajan jo sitä esittämistä ja alkaa ahdistaa enkä saa ollenkaan tehtyä.”*

Ihminen on kuitenkin pohjimmiltaan laumaeläin, joka virkistyy lajitovereidensa seurassa. Siksi mahdollisuus itselle mielekkääseen vuorovaikutukseen ja luottamus siihen, että tukea on saatavilla sitä tarvittaessa, on meille tärkeää. Paitsi tuen saaminen itsessään, myös mahdollisuus antaa apuaan muille voi olla meille merkityksellistä. Aina toisen läsnäolevan henkilön ei tarvitse olla edes läheinen, kunhan hän jakaa kanssamme kokemuksia ja ajatuksia. Tällaisesta vertaistuesta voi saada paljon voimia arkeen esimerkiksi ymmärretyksi tulemisen kokemusten kautta.

*”Nuorten hyvinvointia edistäisi omista huolista puhuminen jollekin, joka ymmärtää ja ehkä osaisi auttaa.”*

Paras tapa vahvistaa itsetuntoaan onkin puhua pulmallisista asioista luotettavan ihmisen kanssa. Jos hankaluuksiaan jää hautomaan yksin, päätyy varsin helposti aamuyön synkeinä tun-

teina erilaisiin itesyytöksiin - oli asia lähes mikä tahansa. Jatkuessaan pidempään, on tällä taipumus rapauttaa itsetuntoamme entisestään.

*Myöskään sosiaalisissa suhteissa määrä ei korvaa laatua. Voi olla, että yksikin ihminen, jonka kanssa voi jakaa asioita, riittää lisäämään tyytyväisyyttämme arjessa.*

Vuorovaikutusta voi ja kannattaa harjoitella. Kokemuksen ja sen myötä kasvavan luottamuksen karttuessa vuorovaikutustilanteisiin liittyvä jännitys usein lievittyy, tilanteet ”arkipäiväistyvät”, eivätkä enää tunnu niin vaikeilta. Tarjolla on myös paljon jännitystä helpottavia rentoutustekniikoita. Niiden avulla voit esimerkiksi suunnata energiasi haluamaasi kohteeseen jännitykseen keskittymisen sijaan, mikä helpottaa välittömästi oloasi. Kannattaa tutustua esimerkiksi Ben Furmanin (2014) Perhosiä vatsassa -kirjasta löytyviin jännitystä helpottaviin lähestymistapoihin ja keinoihin.



### Vinkki: Jämäkkyys vuorovaikutuksessa eli assertiivisuustaidot

Assertiivisuustaidot tarkoittavat viestinnän tapaa, jossa voit pitää omia puoliasi muita ”murjomatta”. Kun sinulla on tavoite, jonka haluat vuorovaikutuksessa tuoda esiin, kannattaa opetella vuorovaikutuksen jämäkkyyttä saadaksesi viestisi mahdollisimman hyvin perille.

Helposti vastaanotettavaa viestintätapaa voit harjoitella esimerkiksi Ben Furmanin nettisivuilta löytyvän harjoitusohjelman avulla kohdassa ”sovellukset” -> ”kriittikisimulaattori”.





## Harjoite 11: Sosiaalisen verkoston tutkiminen

Oman vuorovaikutuksen vahvistamista voi hyvin lähteä rakentamaan pohtimalla omaa sosiaalista verkostoa, sen osia ja siihen sisältyviä vuorovaikutussuhteita. Kun hahmotat omia verkostojasi, voit nähdä myös selvemmin, millaista vuorovaikutuksesi oman verkostosi kanssa on, ja millaista vuorovaikutusta eri henkilöiden kanssa haluaisit jatkossa mahdollisesti vahvistaa, mitä taas vähentää. Tarkastele asiaa laatimalla oma sosiaalinen verkostokarttasi:

1. Aloita sijoittamalla itsesi paperin keskelle.
2. Merkitse sitten paperille omaa verkostoasi ympärillesi. Merkitse naiset ympyröillä, miehet kolmioilla, asiat neliöillä. Kirjoita merkin sisään henkilön tai asian nimi. Mitä keskeemmälle henkilöt tai asiat paperilla merkitset, sitä keskeisempiä he ovat elämässäsi, sekä mitä suurempina ne merkitset, sitä merkittävämmäksi heidät koet. Myös jo kuolleet ihmiset, esikuvat, kotieläimet, aatteet, unelmat, harrastukset tai rakennukset voivat olla elämässäsi niin tärkeitä, että nekin kannattaa merkitä (vainajat voit piirtää pisteviivalla ja esikuvat ja eläimet itse valitsemallasi merkillä).
3. Yhdistä henkilöt ja asiat itseäsi kuvaavaan merkkiin niin, että käytetty viiva kuvaa suhteen laatua: suoraviiva = hyvin toimiva suhde, hakaviiva = ärtymystä, aaltoviiva = kilpailua tai kateutta. Keksi lisää merkintöjä itse esim. torjuntaan tai ihailuun. Laita viivoja kuvaamaan myös sinulle tärkeiden ihmisten keskinäisiä suhteita.

4. Pohdi nyt piirtämäsi kartan pohjalta seuraavia kysymyksiä: Mihin suhteisiin olet tyytyväinen, mihin tyytymätön?

---

---

---

---





Mitkä suhteet ovat muuttumassa?

---

---

---

Mitkä suhteet vaikuttavat eniten mielialaasi?

---

---

---

Mitä haluaisit lisää elämääsi? Onko siinä joitakin mielialaasi heikentäviä ihmisiä, joita olisi hyvä siirtää sivummalle?

---

---

---

Lopuksi, jos saisit tehdä kolme muutosta, kutsua jotain lähemmäksi, siirtää kauemmaksi tai lisätä elämääsi, niin mitä ne olisivat?

---

---

---

Tee vielä käytännön suunnitelma siitä, miten sinä voisit edetä edelliseen kysymykseen liittämäsi vastauksen suhteen. Mitä se voisi tarkoittaa käytännössä esimerkiksi tulevan viikon aikana? Muista, että pienten askelten politiikka on tässäkin valttia! Piirrä muutokset karttaan ja kirjoita ylös.

---

---

---

Ks. Kopakkala, A. (2004) Masennus. Edita, Helsinki.



# LOPUKSI



**Tässä oppaassa** olemme esitelleet erilaisia opiskeluvaikeuksia ja mahdollisia apukeinoja oppimisesi tueksi. Opiskeluvaikeudet ovat yleisiä ja moninaisia. Vaikeuksia voi esiintyä niin lukemisen, kirjoittamisen, laskemisen, aktiivisuuden, tarkkaavaisuuden kuin mielenterveyden ja vuorovaikutuksenkin osa-alueilla. Niiden kirjo on siis hyvin suuri. Opasta ja erilaisia apukeinoja tutkaillessa on tärkeää muistaa, että kukin oppija on erilainen ja välttämättä kaikki apukeinot eivät sovellu juuri sinulle. Niin kuin sanonta kuuluu ”oppimistapoja on olemassa yhtä monta kuin oppijaakin”. Kannattaa siis kokeilla niistä erilaisia ja poimia itselleen tehokkaimmat.

**Opiskeluvaikeuksien ilmentyessä**, on tärkeää muistaa, ettet ole yksin vaikeuksiesi kanssa. Joillekin tärkeä osa omien vaikeuksien sisäistämistä ja hyväksymistä on niistä keskusteleminen. Esimerkiksi Vaikuttavaa tukea nuorten elämänpoluilla -hankkeen myötä järjestetyt tukiryhmät saivat suurta kiitosta ja monet kokivat ryhmien tuoman vertaistuen erittäin merkitykselliseksi. Monen mielestä omista vaikeuksista oli vapauttavaa puhua sellaisten ihmisten kanssa, jotka ymmärtävät ja voivat samaistua kokemuksiin. Suosittelemme siis lämpimästi keskustelemaan ystävien, kaverien, vanhempien, sisaruksien, kaimojen, opettajien tai ohjaajien kanssa opiskeluun liittyvistä kokemuksistasi ja myös hakeutumaan tarjolla oleviin tukiryhmiin. Tukiryhmiä kannattaa kysellä oppilaitoksista tai järjestöistä, jotka ovat keskittyneet opiskeluvaikeuksiin (ks. listaus tämän luvun lopussa).

”Kannattaa rohkeasti pyytää apua esim. koulussa ja olla välillä avoin...”

**Lopuksi**, muista, että opintojen sujumisen eteen on tehtävä töitä, mutta pienetkin asiat sen edistämiseksi ovat jo plussaa! Älä kuitenkaan anna opiskeluvaikeuksien hallita liikaa elämääsi ja määritellä itseäsi. Aseta itsellesi realistisia tavoitteita ja ole itsellesi armollinen. Kenenkään ei tarvitse olla ”super-ihminen”, jos sellainen on ylipäättään mahdollista. Kukin meistä on yksilönä erilainen, ja hyvä niin, joten muista kuunnella itseäsi, omia mieltymyksiäsi ja tapojasi oppia.



**Kuntoutussäätiö**

**Kuntoutussäätiö**

[www.kuntoutussaatio.fi](http://www.kuntoutussaatio.fi)

[www.oppimisvaikeus.fi](http://www.oppimisvaikeus.fi)



**Helsingin seudun erilaiset oppijat HERO ry**

[www.lukihero.fi](http://www.lukihero.fi)



**Nyyti ry**

[www.nyyti.fi](http://www.nyyti.fi)



**Leikkiväki ry**

[www.leikkivaki.net](http://www.leikkivaki.net)

