

OPPIMINEN HALTUUN

APUA OPPIMISEN VAIKEUKSIIN



Käsikirjan uusitun sisällön on tuottanut RETS – Rikoksettoman elämän tukisäätiön Oppiva-toiminnan asiantuntija Anna Taavitsainen vuonna 2023. Käsikirjan suunnittelutyö on aloitettu yhteistyössä ADHD-liiton Porina-projektin (2013–2015) kanssa.

Kuvitukset ja taitto: Anne Muhonen

ISBN: 978-952-5929-26-3

www.rets.fi

RETS

OPPAAN KÄYTTÄJÄLLE

Oppiminen haltuun -oppaan tavoitteena on esitellä lukijalle erilaisia oppimiseen liittyviä aihealueita sekä ohjata häntä omien oppimisvalmiuksien pohtimiseen.

Opas koostuu erilaisista oppimiseen liittyvistä teemoista. Omaan oppimiseen liittyvien asioiden pohdinta ja niistä keskusteleminen lisäävät itsetuntemusta sekä auttavat ymmärtämään paremmin omaa toimintaa.

Opas on jaettu seitsemään osioon. Jokainen osio sisältää teoriaosuuden ja tehtäviä, jotka tukevat pohdintaa ja toimivat myös keskustelun tukena. Aiheita on mahdollista käsitellä yksin tai yhdessä työntekijän kanssa. Teemoista voidaan valita muutamia tai käsitellä jokainen valitussa järjestyksessä.

Tarkoitus ei ole tarjota valmiita malleja, vaan saada lukijat pohtimaan omia tapojaan oppia. Oppaan sisältö on pyritty laatimaan mahdollisimman yksinkertaiseksi, jotta kuka tahansa aiheesta kiinnostunut voi käyttää sitä.

Oppaan sisältämät testit ovat suuntaa antavia, ja ne soveltuvat keskustelun pohjaksi, mutta eivät oppimisvaikeuksien diagnosointiin.

TEEMAT

Oppaaseen on koottu erilaisia teemoja, jotka liittyvät oppimiseen ja oppimisvaikeuksiin ja niiden tuomiin haasteisiin elämän eri osa-alueilla.

1. MITÄ OPPIMINEN ON? s. 7-12

Oppimisen prosessi

Muisti ja tarkkaavaisuus

2. HYVINVOINTI JA OPPIMINEN s. 13-17

Vireystila ja stressi

Päihteet

Kokonaisvaltainen hyvinvointi

3. MITÄ MINÄ AJATTELEN OPPIMISESTA? s. 18-22

Asenteet, ajatukset ja tunteet

Minäpystyvyys

Motivaatio

Tavoitteet ja niiden asettaminen

4. KEHITYKSELLISET OPPIMISVAIKEUDET s. 24-26

Oppimisvaikeudet

Mistä apua?

5. ITSETUNTEMUS JA OPPIMINEN s. 27-29

Itsetuntemus ja vahvuudet

Selviytymis- ja palautumiskeinot

6. KÄYTÄNNÖN VINKKEJÄ OPISKELUUN s. 30-35

Löydä itsellesi sopivia tapoja oppia

Keskittymisen

Aseta tavoitteet

Apuvälineet

7. KOULUTUSMAHDOLLISUUDET s. 36-40

Mistä apua ammatin tai opiskelupaikan valintaan?

Opiskelumuodot

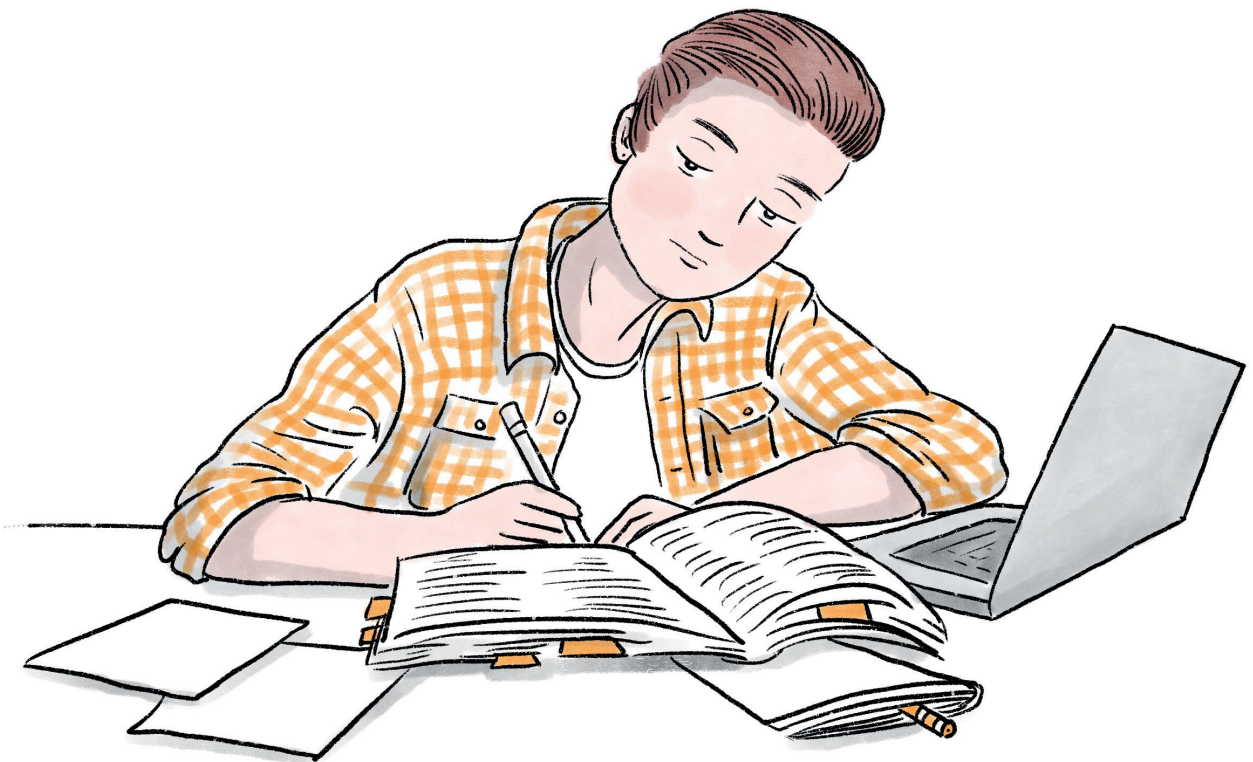
SORA-lainsäädäntö

Hyödylliset linkit

OMIA MUISTIINPANOJA s. 41-45

LÄHTEET s. 46-47

1. Mitä oppiminen on?



Mitä sinulle tulee mieleen oppimisesta? Ehkäpä muistelet aineita, joissa olit hyvä ja sait kannustusta. Ehkä mieleesi tulee ahdistavia muistoja esimerkiksi koetilanteista tai esiintymisestä.

Lapsuudessa koetut asenteet ja tunteet saattavat vaikuttaa aikuisuudessakin siihen, millaisena koemme oppimisen ja itsemme opiskelijana. Välillä on hyvä pysähtyä ja tarkastella näitä asenteita ja tunteita uudelleen.

Oppimisen prosessi

Oppiminen on prosessi, jossa tiedoissamme, taidoissamme ja asenteissamme tapahtuu kohtalaisen pysyviä muutoksia. Oppimista tapahtuu kaikkialla: omassa arjessa, verkossa toimiessamme, koulussa ja työelämässä. Oppimista tapahtuu paitsi opiskelun ja harjoittelun myötä, myös kokemusten kautta. Oppimisen prosessiin vaikuttavat aikaisemmin hankitut tiedot ja taidot.

Muistin toiminnalla on keskeinen rooli oppimisessa. Samoin tarkkaavuuden säätelyllä, asenteella, kiinnostuneisuudella, motivaatiolla ja oman toiminnan ohjaamisen taidoilla on merkitys. Asioiden oppiminen vaatii usein kertausta ja pitkäkestoista, tavoitteellista harjoittelua. Yritysten ja erehdysten kautta opimme, mitkä asiat toimivat ja mitkä eivät.

Onnistumisen tunne lisää innostusta ja sinnikkyyttä, sekä vahvistaa pystyvyyden kokemusta. Ympäristöllä ja olosuhteilla on myös vaikutus oppimiseen. Oppiaksemme tarvitsemme myös muita ihmisiä, joilta voi saada palautetta ja näkökulmia.

Oppimisen prosessiin liittyy paljon eri sisäisiä sekä ulkoisia tekijöitä, joita tullaan käsittelemään myöhemmin tässä oppaassa. Tässä kappaleessa käsitellään muistia ja tarkkaavaisuutta.

Muisti

Muisti on olennainen osa oppimista, ihmisen identiteettiä ja elämänhistoriaa. Monet eri arkipäiväiset toimintamme vaativat muistia; esimerkiksi kaupasta kotiin käveleminen vaatii sitä, että muistamme, mitä reittiä kävellä kotiin ja nettipankissa käyminen vaatii käyttäjätunnuksen ja salasanan muistamisen. Muistamisen prosessi aiheuttaa muutosta aivoissa ja kun tieto painuu muistiimme, aivoissa syntyy uusia hermosolujen välisiä yhteyksiä. Samalla vanhoja yhteyksiä vahvistuu ja heikentyy. Oppimiseen ja havainnointiin tarvitaan muistia.

Muistia on kahdenlaista: työmuisti ja pitkäkestoinen muisti. Kaikki havainnot, joita teemme päivän aikana, käsitellään ensin työmuistissa, josta ne joko unohdetaan tai siirretään pitkäkestoiseen muistiin. Työmuistin tila on rajallinen. Työmuisti toimii, kun esimerkiksi puhelinnumero tarkistetaan ja pidetään mielessä sen näppäilyyn saakka. Havainnon on oltava merkittävä, jotta aivot vievät sen eteenpäin ja tallentaa sen pitkäkestoiseen muistiin.

Pitkäkestoisesta muistin toimintaa voidaan selittää mieleen painamisen, mielessä säilyttämisen ja mieleen palauttamisen toiminnoilla. Muisti on prosessi, jossa palautetaan mieleen aiemmin opittuja ja koettuja asioita, sekä opitaan uutta. Pitkäkestoinen muisti toimii parhaiten, kun sinne tallennetut tiedot on lokeroitu mahdollisimman hyvin.

Muistia voivat häiritä monet asiat. Esimerkiksi sairaudet, päihteet, jotkin lääkkeet, vireystila ja väsymys, nälkä, jano ja stressi vaikeuttavat muistiin painamista ja mieleen palauttamista. Lisäksi keskeytykset, kuten melu, liike, puhe ja puhelimen hälytykset häiritsevät tai estävät muistamista. Muistin tukena on erilaisia muistisääntöjä. Niitä voi kehittää ja käyttää sitä mukaan, mikä itselle sopii parhaiten.

MUISTAMISEN TEKNIIKOITA:

Järjestäminen

Usean eri tiedon järjestäminen yhdeksi tai useammaksi ryhmäksi; asioiden luokittelu samankaltaisuuden (hedelmät, kodin tarvikkeet) tai ominaisuuksien (muoto, väri) perusteella.

Mielikuvat

Muistettavasta asiasta luodaan mielikuva. Mielikuva luodaan näköäis-
tin varassa.

Asioiden sijoittaminen mielikuvakarttaan

Asioita sijoitetaan mielessä tiettyihin paikkoihin, esim. tutulle matkal-
le tai kotiovelle voi sijoittaa muistettavan asian.

Mielleyhtymät

Uuden tiedon yhdistäminen jo tuttuun asiaan.

Kielellinen muokkaus

Kielellisen tiedon lisääminen asioihin painettaessa niitä mieleen.
Sanoista ja nimistä syntyy esimerkiksi muistettava lause, jossa sanat
liittyvät toisiinsa.

Kirjainsanat

Toimivat mieleen palauttamisen vihjeinä. Esimerkiksi väli-ilmansuun-
tia (koillinen, kaakko, lounas, luode) opeteltaessa voi käyttää lyhen-
teitä: ko-ka-lo-lu.

Kielellinen uudelleen muotoilu

Toistetaan opitut sanat tai asiat omin sanoin, esim. ääneen tai
mielessäsi.



MUISTIN HARJOITTAMISEEN LIITTYVIÄ TEHTÄVIÄ

Millaisia muistisääntöjä käyttäisit seuraavien asioiden muistamiseen?

1. Olet juhlissa ja tapaat useita 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. Kalenterissasi on paljon menoja ja hoidettavia asioita tälle päivälle. Miten muistaisit edes osan niistä ilman, että niitä tarvitsee jatkuvasti tarkistaa kalenterista?

Tarkkaavuus

Tarkkaavuudella tarkoitetaan kykyä keskittyä tietoisesti tavoitteen kannalta olennaisiin asioihin. Oppiminen vaatii tarkkaavuuden kohdentamista opittavaan asiaan. Tarkkaavuuden tarkoituksena on myös suojella meitä jatkuvalta ympäristöstä tulevalta tietotulvalta: kun saamme ohjattua tarkkaavuutemme oleelliseen asiaan, ympäristön muut ärsykkeet jäävät taka-alalle. Tarvitsemme kykyä ylläpitää keskittymistä sitä kulloisenkin tehtävän suorittamisen kannalta riittävän pitkään. Tähän vaikuttaa muun muassa yleinen vireystila ja esimerkiksi tehtävän kiinnostavuus.

Valitsemme ympäristöstämme jatkuvasti meille tärkeimmät asiat. Jos opittava asia ei ole huomiomme kohteena, siitä ei todennäköisesti jää mieleemme muistikuvaa. Tätä ilmiötä kutsutaan valikoivaksi tarkkaavaisuudeksi.

Tarkkaavuuden kohdentamista voi helpottaa vähentämällä ympäristön häiritseviä ärsykeitä. Esimerkiksi oppimistilanteita varten kannattaa valita sellaiset olosuhteet, joissa tarkkaavuuden ja keskittymisen säätely onnistuu mahdollisimman hyvin. Tarkkaavuuden kohdentumista oikeaan asiaan voi auttaa esittämällä itselleen kysymyksiä luettavasta asiasta, jolloin huomio kiinnittyy olennaiseen.

Jos huomaat, että yrityksestä ja motivaatiosta huolimatta ajatuksesi harhailevat helposti tai keskittyminen tuntuu vaikealta, kannattaa kiinnittää erityistä huomiota vireystilaan, opiskeluolosuhteisiin ja -aikaan.

Mikäli keskittyminen ja tarkkaavuuden säätely on haastavaa usein ja vaikeuttaa arjessa toimimista, voi kyseessä olla aivojen toiminnasta johtuva ongelma, esimerkiksi ADHD eli aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö.

RETS – Rikoksettoman elämän tukisäätiön **Arki haltuun** -oppaasta löydät tietoa ADHD:sta ja siihen liittyvistä ominaisuuksista.

2. Hyvinvointi ja oppiminen



Oppiminen on prosessi, johon vaikuttaa monet eri tekijät. Vireystila, stressi ja monenlaiset tunteet vaikuttavat siihen, miten helppoa tai vaikeaa oppiminen on. Onko oppiminen ollut sinulle vaikeaa? Oletko päätenyt välttelemään sellaisten asioiden oppimista, jotka tuntuvat hankalilta? Jos oppiminen ei suju tai opiskelu on tuntunut hankalalta, siihen voi olla monia syitä. Näitä syitä on hyvä tarkastella ja miettiä keinoja niiden tueksi.

Käsitykset omista kyvyistä ja mahdollisuuksista rakentuvat aiempien kokemusten ja niistä saadun palautteen pohjalle. Siten aiemmat koulukokemukset luovat automaattisia oletuksia ja odotuksia siitä, miten selviää uusissa samankaltaisissa tilanteissa. Jos aiempiin kokemuksiin liittyy epäonnistumisia, on hyvä olla tarkkana, että ei ala ennakoida epäonnistumista myös uusissa oppimistilanteissa. Se voi johtaa siihen, että alkaa vältellä suoritettavaa tehtävää tai keksiä tekosyitä epäonnistumiselle. Vaatii tietoista työtä päästä yli syvään juurtuneista toimintamalleista. Keskittynyt työskentely puolestaan johtaa todennäköisemmin onnistumisiin, jotka taas tukevat käsitystä omista kyvyistä ja mahdollisuuksista.

Jos oppiminen ei ole sujunut, vaikka oma ajattelu- ja toimintatapa on tähdännyt onnistumisiin, voi syitä olla monia. Koulunkäynti on voinut olla lapsena haasteellista esimerkiksi stressaavien kotiolojen tai valvotuista öistä johtuvan heikon vireystilan vuoksi. Myös säännöllinen päihteiden käyttö voi aiheuttaa haasteita oppimiselle ja opiskelulle. Joskus oppimisen haasteiden taustalla voivat olla myös oppimisvaikeudet tai harjaantumattomuus opiskeluun. Sopivan avun ja tuen löytämiseksi on hyvä selvittää yksilöllisesti, miksi oppiminen ei suju.

Tähän voi saada apua ammattilaisilta, kuten RETS – Rikoksettoman elämän tukisäätiön oppimisvalmennuksen asiantuntijalta, opinto-ohjaajalta tai psykologilta.

MITKÄ ASIAT VAIKUTTAVAT OPPIMISEEN?

”Mun bravuurini on selviytyminen hätätilanteissa. Olen erittäin hyvä niissä. Pitkäkestoinen stressi saattaa taas viedä mut helposti burnouttiin.”

Vireystila ja stressi

Riittävä yöuni, terveelliset ruokailutottumukset sekä säännöllinen liikunta luovat pohjan vireystilalle sekä sen säätelylle. Kevyt liikunta, säännölliset tauot ja taukojumppa tai lyhyet päiväunet (10–20 min) auttavat kohottamaan vireystilaa päivän aikana.

Keskittymistä vaativissa tilanteissa, kuten oppitunneilla, vireystilaansa voi pitää yllä esimerkiksi hypistelemällä stressiäpuvällineitä, kirjoittamalla muistiinpanoja tai piirtämällä. Oppimistaan kannattaa tarkastella myös sen osalta, mikä aika vuorokaudesta on itselle virkeintä aikaa. On yksilöllistä, onko ihminen virkeimmillään esimerkiksi heti aamusta vai vasta iltapäivällä. Hyvän unenlaadun varmistaminen kannattaa huolehtia riittävällä unenmäärällä.

Stressi syntyy tilanteessa, jossa ihmisen tarpeiden, tavoitteiden ja kykyjen välillä on ristiriita. Stressin kokeminen on yksilöllistä ja saatamme stressaantua eri asioista. Joskus pienikin lisäpaine vaikeassa elämäntilanteessa voi johtaa ylikuormittumiseen. Kun on stressiä, päätöksenteko ja keskittyminen voivat tuottaa suuria vaikeuksia.

Ponnistelua vaativat tehtävät ja hankalat tilanteet tuntuvat helposti musertavilta ja toivottomilta. Voi tuntua siltä, että on ajautunut umpikujaan, josta ei ole poispääsyä. Mieliala, persoonallisuus ja aiemmat elämäkokemukset vaikuttavat siihen, kuinka kuormittavana stressi kulloinkin koetaan. Kun mieli on riittävän tasapainoinen, stressiäkin siedetään paremmin.

Stressaavassa elämäntilanteessa on tärkeää huolehtia omasta hyvinvoinnista lepäämällä riittävästi, rentoutumalla sekä tekemällä mukavia asioita. Jos elämän aikana on ollut paljon stressaavia tapahtumia, voi stressi aiheuttaa ikään kuin pysyvän ylivirittyneen tilan. Pitkittyessään stressi voikin johtaa uupumiseen tai sairastumiseen, jolloin kannattaa hakea apua esimerkiksi lääkäriltä tai psykologilta.

Toisaalta lyhytaikainen stressi on hyödyllistä ja parantaa suoriutumiskykyä esimerkiksi opinnoissa tai työelämässä. On kuitenkin huolehdittava siitä, että lyhytaikaisen stressin jälkeen palautuminen on mahdollista.

Pohdi vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

1. Mihin vuorokaudenaikaan olen yleensä tehokkaampi?
2. Minkälaisia tapoja minulla on palautumiseen?
3. Millaisista merkeistä huomaan, että olen stressaantunut?

Päihteet ja riippuvuus

Riippuvuutta voivat aiheuttaa kemialliset aineet ja erilaiset toiminnot. Ihmiset täyttävät riippuvuuksilla erilaisia tarpeita: toiset hakevat jännitystä, toiset turvaa ja kolmannet sosiaalisia suhteita tai statusta. Erilaisille riippuvuuksille on yhteistä se, että haitallisen toiminnan lopettaminen on hankalaa, vaikka ihminen tietää aiheuttavansa vahinkoa itselleen ja mahdollisesti myös läheisille.

Oikeastaan mikä tahansa aine tai toiminta, joka vaikuttaa aivojen mielihyvä- ja palkitsemisjärjestelmiin, voi aiheuttaa riippuvuuden. Esimerkiksi ostaminen, työn tekeminen, pelaaminen, seksi, sosiaalinen media tai urheileminen voivat kehittyä riippuvuudeksi, jolloin toiminta alkaa viedä kohtuuttomasti aikaa ja ajatukset pyörimään yhden asian ympärillä. Kuka tahansa voi tulla riippuvaiseksi, mutta myös geeneillä ja ympäristötekijöillä on vaikutusta riippuvaiseksi tulemiseen. Riippuvuuksiin liittyy usein ahdistusta ja masennusta. Riippuvuuksista voi myös seurata syyllisyyden ja häpeän tunteita. Ongelmien salailu ja häpeä kuormittavat, ja ne voivat johtaa uupumiseen.

Pitkään jatkunut päihteiden ongelmakäyttö voi aiheuttaa ihmiselle hankaluuksia useilla elämän osa-alueilla. Päihteiden ongelmakäytön yhteydessä esimerkiksi mielenterveys, fyysinen terveys, ihmissuhteet, raha-asiat sekä psyykkinen toimintakyky voivat kärsiä.

Oppimisessa vaaditaan kykyä pitkäjänteiseen ja suunnitelmalliseen työskentelyyn, mikä sopii huonosti yhteen päihteiden kanssa. Päihteiden käyttö voi myös heikentää kykyä omaksua, työstää ja muistaa uusia opittavia asioita. Pitkään jatkunut päihteiden ongelmakäyttö voi vaikuttaa aivojen toimintaan.

On kuitenkin hyvä muistaa, että aivot uusiutuvat ja muokkautuvat myös aikuisiällä. Siten päihteiden ongelmakäyttö ei välttämättä heikennä lopullisesti mahdollisuuksia opiskella uutta. Päihteiden ongelmakäytön lopettaminen ei yleensä tapahdu hetkessä. Esimerkiksi retkahdukset voivat aiheuttaa ongelmia opiskelun ja päihdehäiriöstä toipumisen yhdistämisessä. Retkahdusten varalle ja niiden ehkäisemiseksi on hyvä tehdä suunnitelma esimerkiksi päihdetyöntekijän kanssa.

Kokonaisvaltainen hyvinvointi

Kokonaisvaltainen hyvinvointi koostuu fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin elementeistä. Fyysisellä hyvinvoinnilla tarkoitetaan kehon terveydentilaa, psyykkisellä taas mielen terveydentilaa. Tässä luvussa on kuvattu stressin, vireystilan ja riippuvuuksien vaikutusta oppimiseen. Kaikki nämä asiat vaikuttavat sekä ihmisen psyykkiseen että fyysiseen hyvinvointiin.

Mielen hyvinvointi koostuu monesta eri osa-alueesta. Mielen hyvinvoinnilla tarkoitetaan sitä, että ihminen ymmärtää omat kykynsä ja mahdollisuutensa, pärjää arkielämän haasteissa ja pystyy vaikuttamaan omaan ympäristöönsä. Mielen hyvinvointiin vaikuttavat myös ihmisen persoonallisuus ja muut ominaisuudet.

3. Mitä minä ajattelen oppimisesta?



Asenteilla, tunteilla ja motivaatiolla voi olla suuri vaikutus oppimiseen. Jos ajattelet, että et yrityksestä huolimatta suoriudu jostakin tehtävästä riittävän hyvin, et todennäköisesti uhraa siihen kovinkaan paljon aikaa ja vaivaa. Uusien näkökulmien hakeminen voi auttaa lähestymään vaikeita asioita.

Asenteet, ajatukset ja tunteet

Asenteet ja tunteet oppimista tai opiskelua kohtaan voivat olla kielteisiä. Usein näiden negatiivisten asenteiden ja tunteiden syyt löytyvät lapsuudesta tai kouluaikojen kokemuksista. Voi olla, että ympäristö on suhtautunut virheisiin tai osaamattomuuteen ankarasti. Ahdistuminen oppimistilanteessa saattaa johtaa tiedon pinnalliseen käsittelyyn eli siihen, että ”päässä lyö tyhjää”. Avunpyynnöt ja oppimisen ongelmat voivat jäädä joskus myös huomaamatta tai niitä ei huomioida, mikä voi johtaa ongelmien piilotteluun, motivaation laskuun ja itsetunto-ongelmiin.

Itsetunnon laskusta voi seurata ajautuminen negatiiviseen kehään: kun ei yritä, ei myöskään epäonnistu. Ajattelulla yritetään säästää itseä uusilta pettymyksiltä, mutta samalla myös saavutukset ja onnistumiset jäävät kokematta. Heikko itsetunto ja negatiiviset käsitykset itsestä oppijana synnyttävät oppimista haittaavia tunteita ja asenteita, eikä niiden muuttaminen ole aina helppoa. Onnistumisen kokemukset sekä omien vahvuuksien tiedostaminen ja niiden hyödyntäminen auttavat asenteiden muuttamisessa.

Tunteilla on suuri merkitys oppimisessa. Tunnesäätelyllä tarkoitetaan kykyä havainnoida, ilmaista ja säädellä omia tunteitaan. Tunteiden säätelyssä voidaan käyttää esimerkiksi tiedollisia tai toiminnallisia keinoja. Tiedollinen keino on esimerkiksi näkökulman muuttaminen ahdistavaa asiaa kohtaan. Toiminnallisia keinoja puolestaan ovat esimerkiksi liikunta, musiikin kuunteleminen tai kirjoittaminen. Lisäksi toisille sopii tunnekokemusten purkaminen itsekseen omassa rauhassa, kun taas toiset tykkäävät purkaa tunteitaan sosiaalisesti esimerkiksi puhumalla pahaa oloaan pois.

Tunteidensäätely voi epäonnistua, jos tunteiden säätelykeinot eivät ole riittäviä. Osalla ihmisistä on perinnöllinen taipumus kokea tunteet keskimääräistä voimakkaampina. Jos lisäksi kasvu- ja elämisympäristö ei ole ottanut voimakkaita tunnekokemuksia ”vakavasti”, vaan pitänyt niitä väärinä tai

liioiteltuina, saattaa tunteiden säätely ajan kuluessa muuttua haasteelliseksi ja tuntua jopa mahdottomalta. Myös voimakkaiden tunteiden säateleminen on kuitenkin mahdollista. Siihen kannattaa hakea vinkkejä ja apua esimerkiksi psykologilta tai psykoterapeutilta. Psykologit ja psykoterapeutit voivat tarjota apua myös siihen, jos kosketus omiin tunteisiin vaikuttaa kadonneen tai tunteita yrittää kontrolloida liikaa.

Minäpystyvyys

Minäpystyvyydellä tarkoitetaan ihmisen uskomuksia tai arvioita omista kyvyistään suoriutua erilaisista tehtävistä. Se rakentuu aikaisemmista kokemuksista ja niiden tulkinnoista, eli minäpystyvyyksäsitksemme riippuu usein siitä, millaisia kokemuksia omista taidoistamme ja osaamisestamme meillä on ja miten vertaudumme mielestämme muihin. Minäpystyvyys vaikuttaa keskeisesti siihen, kuinka todennäköisesti ryhdymme kokeilemaan jonkin tehtävän tai toiminnan tekemistä.

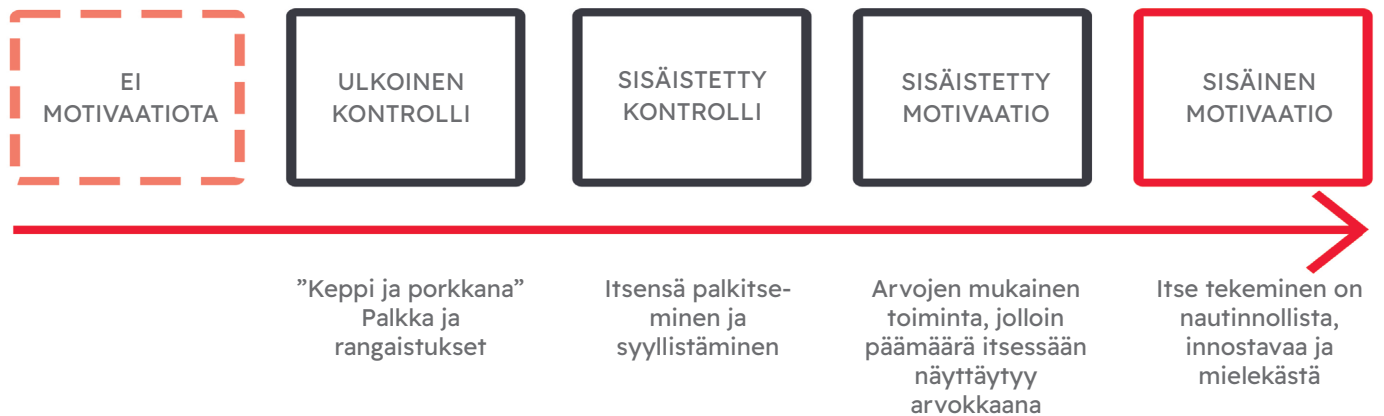
Minäpystyvyyteen voi vaikuttaa onnistumisen kokemuksilla ja myönteisten kokemusten ja osaamisen kehittyessä. Minäpystyvyyttään voi vahvistaa yksin ja ryhmässä tekemällä omia onnistumisiaan näkyväksi, tekemällä huomioita omista taidoistaan ja saamalla vahvistavaa palautetta omasta toiminnastaan. Ihmiset, joilla on vankka ja positiivinen minäpystyvyyksäsitus, asettavat itselleen sopivan vaikeita tavoitteita, yrittävät hankalaltakin tuntuvia tehtäviä sinnikkäästi ja saavat sitä kautta enemmän onnistumisen kokemuksia.

Motivaatio

Motivaatio tarkoittaa halua toimia ja päästä kohti tavoitetta. Se on tärkeä tekijä tavoitteiden asettamisessa ja saavuttamisessa. Motivaatio voi olla ulkoista eli henkilö saa motivaatiota ulkoisista tekijöistä kuten, rahasta, hyvistä arvosanoista tai kehuista. Se voi myös olla sisäistä, jolloin henkilö saa motivaatiota omista sisäisistä uskomuksista tai tunteista.

Toiminta saattaa olla myös sekä sisäisesti että ulkoisesti motivoitunutta. Joku saattaa esimerkiksi opiskella itselleen ammatin, jossa toimiminen tuottaa iloa, mutta opiskelua voi motivoida lisäksi ajatus paremmasta tulotasosta.

Ajatellaan, että sisäisesti motivoitunut toiminta tekee elämästä merkityksellistä ja mielekästä. Motivaatioon yhteydessä ihmisen arvomaailmaan: ihminen motivoituu tekemään asioita, joita pitää itselleen tärkeinä. Motivaatio on siten yhteydessä aina tunteisiin, uskomuksiin ja arvoihin, kuten oheisesta kuviosta voi nähdä.



Tehtävä: Pohdi kuvion jokaisen laatikon kohdalla, mikä tekeminen omassa arjessasi vastaa laatikon kuvausta.



VINKKEJÄ MOTIVAATION HERÄTTÄMISEEN:

Muista: Motivaatio ei tule odottamalla, vaan tekemällä.

Aseta selkeitä päämääriä ja välitavoitteita.

Aikatauluta.

Tee tavoite näkyväksi (esim. kuva seinälle tavoitteesta)

Kuvittele mielikuva onnistuneesta lopputuloksesta ja siihen liittyvistä tunteista ja ajatuksista.

Mikä helpottaa tai auttaa tekemistä? (esim. muut ihmiset, musiikin kuuntelu, kotoa poistuminen)

Pyydä palautetta.

Palkitse itseäsi myös välitavoitteiden saavuttamisesta.

Haasta itseäsi: ”Minähän näytän niille, että onnistun!”

Tavoitteet ja niiden asettaminen

Tavoitteiden asettaminen vaatii itseluottamusta. Tavoitteellinen toiminta ja saavutukset lisäävät myös itseluottamusta. Tarkat ja yksityiskohtaiset tavoitteet motivoivat yleensä paremmin kuin ”teen parhaani” -tavoitteet.

Elämä on yllätyksiä täynnä ja moni asia on sattumien summaa, mutta tavoitteiden ja suunnitelmien avulla voi pyrkiä muokkaamaan elämästään sellaista kuin siitä haluaa. Tavoitteet ja tulevaisuuden suunnitelmat lisäävät elämäntunnetta. Kun on suunnitelmia ja on valmis tekemään töitä niiden eteen, tuntee olevansa myös itse vastuussa siitä, mitä omassa elämässä seuraavaksi tapahtuu.



KETJUANALYYSI

Aina kun vaikeita tilanteita ilmenee, käy ne läpi ketjuanalyysin avulla. Näin saat paremman ymmärryksen siitä, mitä oikeastaan tapahtui ja saat paremmat edellytykset myös tulevaisuudessa vaikuttaa siihen, ettei tilanne etenisi samalla tavalla.

1. Mitä tapahtui ja missä?

2. Millaisia ajatuksia tapahtuma herätti? (Esim. ”En ikinä selviydy tästä kunnialla.” tai ”Mistään ei ikinä tule mitään.”)

3. Mitä tunteita tapahtuma herätti? (Esim. ärsytys, pelko, suuttumus, huoli, jännitys.)

4. Mihin pulmalliseen toimintaan se johti? Mitä teit?

5. Mitkä olivat toiminnan lyhyen aikavälin (välittömät) seuraukset sinulle? Lyhyen aikavälin välittömät seuraukset ovat usein myönteisiä, esimerkiksi saat hetkellisen helpotuksen tuskalliseen tunteeseen.

6. Mitkä olivat toiminnan pitkän aikavälin seuraukset sinulle?

7. Nyt kun voit rauhassa jälkikäteen pohtia tapahtunutta, mikä olisi sinusta ollut viisasta, rakentavaa ja arvojesi mukaista toimintaa? Miten haluaisit tulevaisuudessa toimia, jos olisit samankaltaisessa tilanteessa?

4. Kehitykselliset oppimisvaikeudet



Kehityksellisillä oppimisvaikeuksilla tarkoitetaan ihmisen tiedonkäsittelytoiminnoissa ilmeneviä vaikeuksia esimerkiksi lukemisessa tai laskemisessa. Kehitykselliset oppimisvaikeudet ovat hyvin usein perinnöllisiä. Näistä vaikeuksista yleisin on lukivaikeus eli lukemisen ja kirjoittamisen erityisvaikeus.

Kehityksellisten oppimisvaikeuksien taustalla ei ole muita sairauksia tai eivätkä ne johdu harjaantumattomuuden puutteesta. Voit lukea oppimisvaikeuksista yksityiskohtaisempaa tietoa Arki haltuun -oppaan ensimmäisestä luvusta.

KEHITYKSELLISIÄ OPPIMISVAIKEUKSIA OVAT:

Lukivaikeudet:

- Lukeminen hidasta
- Tekstin ymmärtäminen ja muistaminen vaikeaa.
- Kirjoittaminen on hidasta ja työlästä.
- Lauseiden muodostaminen hankalaa.

Kielelliset erityisvaikeudet:

- Puheen tuottaminen hankalaa.
- Puheen ymmärtäminen hankalaa.
- Sosiaalisen vuorovaikutuksen ja tunne-elämän vaikeuksia.

Hahmottamisen vaikeudet:

- Taipumus eksyä etenkin vieraammissa paikoissa.
- Ajan hahmottaminen vaikeaa. ›
- Vaikeuksia hahmottaa kokonaisuuksia ja syy-seuraussuhteita.

Matematiikan vaikeudet:

- Vaikeuksia ymmärtää suuruuskäsitteitä.
- Vaikeuksia muuttaa mittayksiköitä.
- Vaikeuksia ymmärtää lukujen välisiä suhteita

Tarkkaavuuden vaikeudet:

- Vaikeus keskittyä tehtävän kannalta oleelliseen asiaan..
- Vaikeus suunnata, ylläpitää ja siirtää tarkkaavuutta.
- Vaikeuksia suunnitella ja ohjata omaa toimintaa.

MISTÄ APUA?

Järjestöt, joista voi saada tietoa ja tukea oppimisen vaikeuksiin:

Erialaisten oppijoiden liitto

Eri seutujen erilaiset oppijat yhdistyksiä mm.

Helsingissä, Joensuussa, Lahdessa ja Kuopiossa

Niilo Mäki Instituutti

Kuntoutussäätiö - Oppimisen tuen keskus

ADHD-liitto

Rikoksettoman elämän tukisäätiö - oppimisvalmennustoiminta

Apuvälineitä ja niihin liittyvää tietoa tarjoavat:

Apuvälinekeskus - Erialaisten oppijoiden liitto

Celia - maksuttomia äänikirjoja (kaunokirjallisuutta ja oppikirjoja)

5. Itsetuntemus ja oppiminen



Itsensä tunteminen auttaa selviytymään elämän eri tilanteissa ja lisää hyvinvointiamme. On hyvä välillä pysähtyä miettimään omia vahvuuksia sekä heikkouksia ja muistella myös muilta saatua palautetta.

Omien vahvuuksien ja heikkouksien tunnistaminen auttaa meitä saavuttamaan tavoitteita.

Itsetuntemus ja vahvuudet

Olemme kaikki erilaisia ja meillä omia ainutlaatuisia ominaisuuksia, erilaisia taitoja ja kykyjä. Meillä kaikilla on myös vahvuuksia. Vahvuuksia voisi kuvata luontaisina kykyinä, mutta ne kehittyvät myös harjoittelun ja kokemusten kautta. Itsetuntemus on tärkeää, kun lähtee pohtimaan omia vahvuuksiaan.

Ihmisellä on hyvä itsetunto, jos hän hyväksyy itsensä sellaisena kuin on, hän kokee, että hänellä on vahvuuksia ja hän näkee heikkoutensa yhtenä piirteenä muiden joukossa. Alhainen itsetunto taas voi usein johtaa negatiivisiin ajattelutapoihin. Ajattelulla yritetään itseä uusilta pettymyksiltä, mutta samalla myös saavutukset ja onnistumiset jäävät kokematta.

Onnistumisen kokemukset sekä omien vahvuuksien tiedostaminen ja niiden hyödyntäminen auttavat asenteiden muuttamisessa. Omien vahvuuksien, mielenkiinnon kohteiden ja asenteiden tunnistamisen avulla on mahdollista löytää itselleen parhaat tavata oppia ja opiskella sekä työstää omaa oppimista haittaavia asenteita.

Selviytymis- ja palautumiskeinot

Selviytymisellä tarkoitetaan toimimista sellaisissa tilanteissa, jotka ovat itselle vaativia. Oppimisen vaikeuksien ja haasteiden kanssa selviytymiseen voi vaikuttaa monta asiaa esimerkiksi elämänhallinta, itseluottamus ja pitkäjänteisyys. Meillä on hyvin erilaisia tapoja selviytyä eri tilanteista.

Sopeutuvuus ja sinnikkyys ovat myös selviytymiskeinoja, joiden avulla voimme päästä yli vaikeista asioista. Nämä kyvyt lisääntyvät elämäkokemusten myötä, mutta niitä voi myös kehittää. Erilaiset haasteet ja vaikeat elämäkokemukset usein vahvistavat ihmisen sinnikkyyttä ja stressinsietokykyä,

kunhan vain ihmisellä on tarpeeksi optimistinen asenne ja itseluottamus siihen, että vaikeista asioista pääsee yli. Sinnikkyuden kehittämiseen tarvitaan motivaatiota ja henkilö kohtaisen pystyvyyden vahvistamista.

Palautumisella tarkoitetaan sitä prosessia, jonka aikana ihmisen mieli ja keho palautuvat kuormitusta edeltävälle tasolle. Esimerkiksi mukava tekeminen, riittävä lepo ja uni sekä terveelliset ruokailutottumukset edistävät palautumista. Arjessa palautumista täytyy tapahtua päivittäin, jotta keho ei ylikuormitu. Opiskelun ja työn kuormituksesta palaututaan vapaa-ajalla, viikonloppuisin ja loma-aikaan.



Mitä erilaisia palautumiskeinoja sinä käytät tai haluaisit kokeilla?

Fysiologisia keinoja:

- Lenkkeilen tai ulkoilen
- Harrastan paljon
- Rentoudun ja palaudun
- Syön hyvin
- Nukun riittäväst

Älyllisiä keinoja:

- Hankin asiasta lisätietoa
- Teen suunnitelmia
- Kirjoitan asioita muistiin
- Ratkaisen pulmia
- Teen listoja

Henkisiä keinoja:

- Haen turvaa ja toivoa uskonnosta, aatteista ja arvoista
- Pohdin elämän merkitystä
- Hiljennyn, mietiskelen, rukoilen, meditoin
- Olen läsnä

Tunteellisia keinoja:

- Nauran, itken ja näytän tunteeni
- Kerron tunteistani
- Ilmaisen itseäni ja tunteitani taiteen keinoin: tanssin, soitan, maalaan, kirjoitan.

Luovia keinoja:

- Etsin uusia tapoja toimia
- Käytän mielikuvitustani
- Ajattelen myönteisesti
- Kuuntelen itseäni
- Teen luovia asioita; kokkaan, piirrän, askartelen, nikkaroin

6. Käytännön vinkkejä opiskeluun

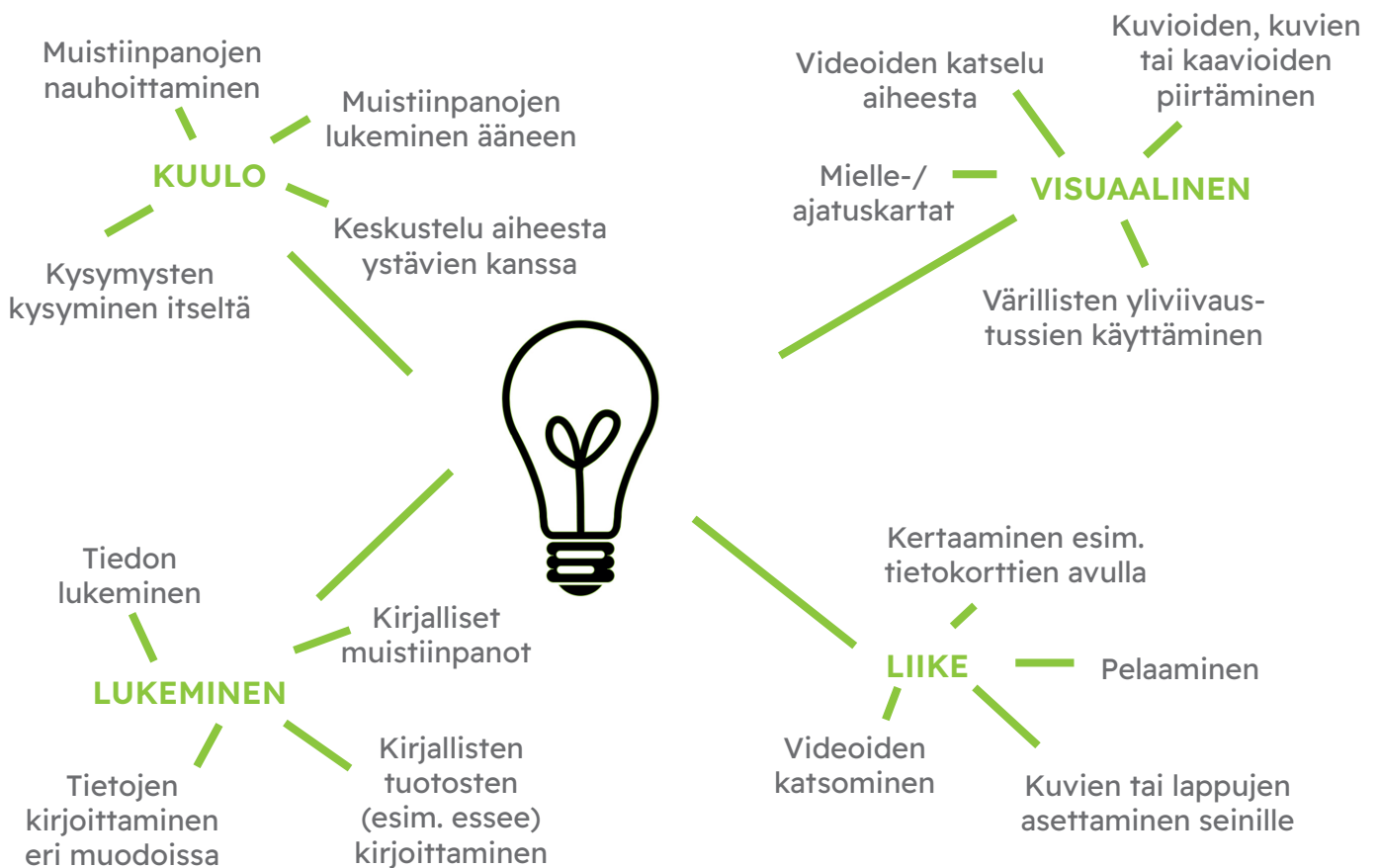


Meillä kaikilla on omia tapoja oppia asioita. Ihmisten on luontevampaa ottaa vastaan ja käsitellä tietoa eri tavoilla. Oppimisen prosessiin kuuluu kyky vaihtaa oppimistapaa ja keinoja tehtävän tai tilanteen mukaan. Näitä itselleen sopivia tapoja on hyvä pohtia, joka taas puolestaan voi auttaa löytämään uusia keinoja oppimisen tueksi.

VINKKI 1: Löydä itsellesi sopivia tapoja oppia

Aloita siitä, mikä sinulle on sopivin tapa lähestyä tehtävää. Tehtävää voi lähteä jäsentämään kokonaisuutena tai yksityiskohtaisesti eri tavoin esimerkiksi miellekarttojen avulla, piirtämällä kuvioita tai lukemalla tehtävä ääneen. Eri tapojen yhdistäminen on paras tapa oppia ja tehtävät usein vaativatkin tapojen yhdistämistä.

Alla on esimerkkejä eri aisteihin liittyvistä tavoista oppia. Oppimisen tukena hyödynnämme useampaa aistia, jotka auttavat myös asian muistamisessa.



VINKKI 2: Keskittymisen mahdollistaminen

Mieluisa ympäristö, jossa pystyy keskittymään, on tärkeää oppimisen kannalta. On hyvä aloittaa rauhallisesta ympäristöstä karsimalla ylimääräiset virikkeet, kuten melu ja hälinä, jos tarkkaavuuden ja keskittymisen kanssa on ongelmia. Levottomassa ympäristössä on vaikea työskennellä keskittyneesti. Vastamelukuulokkeet voivat tuoda tähän helpotusta, jos sinulla ei ole mahdollisuutta työskennellä rauhallisessa tilassa. Musiikin kuuntelu voi myös auttaa joitakin keskittymään, sillä musiikki peittää melun ja hälinän alleen.

KESKITTYMISEN CHECK-LISTA

- Vireystila:** Olet nukkunut edellisenä yönä ja olosi on virkeä
- Tauot:** Muista pitää taukoja. Voit käyttää apunasi ajastinta, jotta muistat pitää taukoja.
- Tila, jossa opiskelet:** Pidä huolta siitä, että työskentelet rauhallisessa tilassa, jossa pystyt keskittymään
- Jaa tehtävät osiin.**
- Apuvälineet:** Musiikin kuuntelu tai käsillä näprääminen (esim. Fidget ring tai stressipallo) auttavat joitakin keskittymään.
- Listaa tehtävät:** Tee ensin lista/luettelo tehtävistä, jotka sinun tulee tehdä
- Vaihtele tehtäviä.**
- Stressitasosi:** On todella vaikea keskittyä mihinkään, jos olet todella stressaantunut tai stressisi on jatkunut pitkään.
- Palkitse:** Muista palkita itsesi, kun olet saavuttanut tavoitteesi. Se auttaa pitämään motivaatiota yllä.

VINKKI 3: Aseta tavoitteet

Tavoitteiden asettaminen vaatii itseluottamusta. Elämä on yllätyksiä täynnä ja moni asia on sattumien summaa, mutta tavoitteiden ja suunnitelmien avulla voi pyrkiä muokkaamaan elämästään sellaista, kuin siitä haluaa. Tavoitteet ja tulevaisuuden suunnitelmat lisäävät elämänhallinnan tunnetta. Kun on suunnitelmia ja on valmis tekemään töitä niiden eteen, tuntee olevansa myös itse vastuussa siitä, mitä omassa elämässä seuraavaksi tapahtuu.

Itse päätavoitteen rinnalle on hyvä tehdä välitavoitteita. Välitavoitteet ovat askelia, jotka vievät kohti varsinaista päämäärää. Jos mielessä on ainoastaan lopullinen päämäärä, se voi lisätä suoritukseen kohdistuvia paineita ja aiheuttaa lomaantumista liian kunnianhimoiselta ja kaukaiselta tuntuvan tavoitteen edessä. Välitavoitteiden tehtävänä on ylläpitää motivaatiota ja sitkeyttä tehtävän suorittamisessa. On tärkeää, että omaa edistymistä pystyy seuraamaan ja arvioimaan matkan varrella. Välitavoitteiden saavuttaminen lisää onnistumisen tunteita, tyytyväisyyttä ja luottamusta siihen, että lopullinen päämäärä saavutetaan.

VINKKI 4. Apuvälineet

Oppimisen apuvälineillä tarkoitetaan välineitä, laitteita ja menetelmiä, jotka auttavat lukemisessa, kirjoittamisessa, matematiikassa sekä tarkkaavuudessa ja toiminnanohjauksessa. Oppimisen apuvälineet auttavat meitä toimimaan arjessa, opinnoissa sekä työelämässä. On hyvä kartoittaa, mitä apuvälineitä on tarjolla ja valita niistä sellaisia, jotka sopivat sinulle parhaiten.

TIETOTEKNIikka:

Tietokonetta voidaan käyttää apuvälineenä lukemisessa, kirjoittamisessa, kommunikoinnissa sekä tiedon hankkimisessa ja sen välittämisessä. Kirjoittamisen nopeuttamiseksi tavalliseen tekstinkäsittelyohjelmaan voidaan lisätä sanaennustusohjelma ja oikeinkirjoituksen tukena käyttää puhesynteesiohjelmaa. Sanaennustusohjelma ehdottaa sanavaihtoehtoja sitä mukaa kuin kirjoittaminen etenee.

Puhesynteesiohjelma toistaa puhuttuna kirjoitetun merkin, sanan tai lauseen. Ohjelmasta on apua, jos omatoiminen lukeminen tuottaa vaikeuksia. Tietokoneella voidaan valmistaa yksilöllisiä opetusmateriaaleja tai muuttaa skannerin avulla perinteiset kynä-paperitehtävät sähköiseen muotoon.

VIIVOITTIMET & VÄRIKALVOT:

Musta teksti valkoisella pohjalla saattaa olla hankala. Rivit voivat hyppiä tai kirjaimet sotkeutua toisiinsa. Värillinen kalvo tai viivoitin tekstin päällä voi helpottaa tekstin lukemista. Joissain viivoittimissa on lukuaukko, jolla on helppo seurata kulloinkin luettavaa riviä. Sekä kalvoja että viivoittimia on saatavilla useina erivärisinä. Niitä myyvät Erilaisten oppijoiden liitto.

PUHELIN JA KALENTERI:

Sekä sähköinen että perinteinen paperinen kalenteri auttavat muistamaan sovittuja tapaamisia sekä hahmottamaan aikaa. Kännykän tai tietokoneen sähköisen kalenterin voi asentaa hälyttämään tärkeän tapahtuman lähestyessä. Kännyköissä on nykyisin myös paljon eri sovelluksia ja toimintoja, joita voi ladata ja käyttää ilmaiseksi. Kaikissa uusissa puhelimissa on nykyisin mahdollisuus saada teksti luettua puheeksi sekä saneluapuväline.

ÄÄNIKIRJAT:

Kirjoja voi kuunnella myös ääneen luettuna, jos lukeminen on hankalaa. Moni palvelu tarjoaa nykyisin kaunokirjallisuutta äänikirjoina, mutta ne ovat usein maksullisia (mm. storytel, bookbeat yms.).

Celia-kirjastosta voi lainata ilmaiseksi äänikirjoja (oppikirjoja ja kaunokirjallisuutta), jos tavallisen painetun tekstin lukeminen on hankalaa.

Osoite: www.celianet.fi.

Peruskoulun, lukion ja ammatillisten opistojen kirjat ovat maksuttomia. Äänikirjoja voi kuunnella älypuhelimella tai tabletilla Pratsam Reader -sovelluksella tai suoraan Celian sivuilta.

TARKKAAVUUDEN APUVÄLINEET:

Erilaisista tarkkaavuuden apuvälineistä voi olla sinulle hyötyä, jos pitkään keskittyminen on sinulle hankalaa. Aikuisille kehitetyjä hypistely apuvälineitä ovat esimerkiksi stressipallo, fidget ring tai hand spinner, joita voi hypistellä samanaikaisesti, kun yrittää keskittyä. Näitä on tarjolla erilaisia ja niitä voi tilata netistä. Vastamelukuulokkeet tai musiikin kuuntelu voivat myös auttaa keskittymään, jos ympäristössäsi on paljon hälinää.

Kaikista oppimisen apuvälineistä saat lisää tietoa Erilaisten oppijoiden liiton apuvälinekeskuksesta tai Kuntoutussäätiön oppimisen tuen keskuksen apuvälineoppaasta.

7. Koulutusmahdollisuudet



Kaikille ei ole itsestään selvää, mitä haluaisi työkseen tehdä. Erilaisia ammatteja ja koulutusmahdollisuuksia on nykyisin runsaasti, mikä saattaa tuntua hämmentävältä. Asiat yleensä selkenevät, kun alkaa rajata pois niitä asioita, jotka eivät kiinnosta tai niitä, joista on joskus jollain tavalla nauttinut. Tähän kappaleeseen on listattu koulutukseen liittyvää tietoa, joka on syytä huomioida, kun etsii itselleen opiskelupaikkaa tai miettii tulevaa ammattia.

Mistä apua ammatin tai opiskelupaikan valintaan?

Kannattaa aluksi tutustua oppilaitosten tarjontaan omien toiveiden ja tavoitteiden pohjalta. Jos et ole varma siitä, mitä haluaisit opiskella tai mitä tehdä työkseksi, netissä ja TE-palvelun sivuilla voi tehdä erilaisia testejä omien kiinnostustesi pohjalta. Myös keskustelu läheisten tai ammattilaisten kanssa voi auttaa asiaa. Nämä antavat kuvaa siitä, millainen työ voisi mahdollisesti sopia sinulle.

Monet oppilaitokset sekä vankilat tarjoavat toisen asteen tutkintoon valmentavia koulutuksia (TUVA-koulutus). Koulutuksen opiskelijat saavat ohjausta ammatillisiin perustutkintoihin hakeutumiseen, valmiuksia opiskeluun sekä ammatillisen perustutkinnon suorittamiseen. Kuka tahansa peruskoulun suorittanut voi hakeutua TUVA:an.

Vankilan opinto-ohjaajalta voi saada apua ammatin tai opiskelupaikan valintaan. RETS – Rikoksettoman elämän tukisäätiön oppimisvalmennustoiminta voi myös auttaa ammatin tai opiskelupaikan löytämisessä, jos olet vapautunut, etkä ole vielä kirjoilla missään oppilaitoksessa. Oppilaitoksen opinto-ohjaajat ohjaavat ja tukevat myös opintojen etenemistä ja kurssivalintoja.

Koulutukseen hakeutuminen hoidetaan vankilan ja koulutuksen järjestäjän yhteistyönä, mikäli hakija suorittaa vielä tuomiota. Hakulomakkeessa usein pyydetään kirjallinen suostumuksesi siihen, että sen saa toimittaa koulutuksen järjestäjälle. Tämän jälkeen vankila toimittaa paperisi koululle. Ammatilliseen koulutukseen hakeutumisen yhteydessä järjestetään joskus myös haastattelu, jolla mitataan opiskeluvalmiuksiasi sekä motivaatiosi sitoutua opintoihin.

Korkeakouluopintoihin (AMK- ja yliopisto-opinnot) voi hakea, jos on suorittanut onnistuneesti toisen asteen tutkinnon (eli ammattikoulu- tai lukio-opinnot). Haku tapahtuu Opintopolku.fi -palvelun kautta yhteishaussa, tutkinnosta riippuen yleensä kaksi kertaa vuodessa.

Opiskelumuodot

Opiskelumuotoja on nykyisin muitakin, kuin pelkkää luokassa istumista. Lähiopiskelua eli perinteisen luokassa järjestetyn opiskelun voi suorittaa vankeusaikana peruskouluopetusta ja lukion oppimäärää tai sen osia. Näiden lisäksi myös ammatillisia opintoja koko tutkintona tai niiden osia voi suorittaa lähiopiskeluna. Joissakin vankiloissa lähiopiskelumahdollisuudet ovat niukempia, kuin toisissa. Tämä johtuu usein vankilakohtaisesta koulutustarjonnasta ja siitä, kuinka moni vankilan lähialueen oppilaitos tarjoaa opetusta.

ERI OPISKELUMUOTOJEN TERMIT:

Lähiopetus:

Luokkatyylistä opiskelua. Järjestetään tietyssä paikassa ja tiettyä aikana.

Etäopiskelu:

Opiskelu tapahtuu yleensä verkkopohjaisessa oppimis ympäristössä. Opiskelu pohjautuu oppimateriaaleihin. Opiskelija voi itse päättää milloin ja missä opiskelee.

Monimuoto-opetus:

Yhdistää eri opiskelumuotoja; usein lähiopetuksen ja verkko-opiskelun.

Oppi- tai koulutussopimus:

Molemmissa noin 70-80% opinnoista tapahtuu työpaikalla. Erona kuitenkin se, että oppisopimuksessa opiskelijan ja työpaikan välillä on määräaikainen työsuhde ja opiskelijalle maksetaan palkkaa. Koulutussopimuksessa työsuhdetta ei luoda, eikä opiskelija saa palkkaa.

SORA-lainsäädäntö

SORA-lyhenne tarkoittaa soveltumattomuuden ratkaisuja. SORA-lait koskevat mm. opiskelijaksi ottamisen esteitä, opinto-oikeuden peruuttamista ja paltuttamista sekä päihdetestausta ja kurinpitoa. Lainsäädäntö koskee etenkin sellaisia aloja, joissa saatetaan käsitellä potilas- tai asiakasturvallisuutta, liikenneturvallisuutta tai alaikäisten turvallisuutta.

Säädännällä on tarkoitus varmistaa, että opiskeluympäristö on turvallinen niin opiskelijalle itselleen kuin hänen opiskelijatovereilleen. Säädännän tarkoituksena on myös opiskelijan oman oikeusturvan toteutuminen, mikäli opinnoissa ilmenee ongelmia.

Opiskelijoita vaaditaan esittämään rikosrekisteriote opiskelu-oikeuden arviointia varten, jos opintoihin tai työssä oppimisjaksoon sisältyy alaikäisten parissa työskentelyä. Rikostuomio ei automaattisesti tarkoita opiskelu-oikeuden peruuttamista, vaan asia harkitaan aina tapauskohtaisesti. Opiskelijalta voidaan pyytää opiskelu-oikeuden arviointia varten myös lääkärin kirjallinen lausunto.

Koulutuksen järjestäjä voi velvoittaa opiskelijan esittämään huumausainetestin koskevan todistuksen, jos on perusteltua epäillä, että opiskelija on huumausaineiden vaikutuksen alaisena opintoihin kuuluvissa käytännön tehtävissä tai työssäoppimisessa tai että opiskelijalla on riippuvuus huumeista.

HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ:

AmmatINVALINTATESTEJÄ:

duunitori.fi/tyoelama/ammatinvalintatesti

Koulutustarjonta:

www.opintopolku.fi

TUVA-koulutuksista:

www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/mita-tutkintokoulutukseen-valmentava-koulutus-tuva

Työelämässä oppiminen:

www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tyoelamassa-oppiminen

SORA-lainsäädäntö:

www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/sora-ratkaisuja-soveltumattomuuteen

Etsi myös hakukoneella:

Vankiloiden koulutustarjonta

RETS – Rikoksettoman elämän tukisäätiön oppimisvalmennustoiminta

OMIA MUISTIINPANOJA:

LÄHTEET

1. Oppimisen prosessi:

www.muistiliitto.fi/fi/aivot-ja-muisti Eysenck, M.W., & Keane, M.T. Cognitive Psychology: A Student's Handbook, 6th Edition: Volume 1. Psychology Press, 2010
Opas sujuvampaan opiskeluun - VANU. Kuntoutussäätiö, 2018.

Oma oppimisvalmentaja – työkirja oppimisvaikeuksien kanssa selviytymiseen. Kuntoutussäätiö, 2010.

2. Hyvinvointi ja oppiminen:

Metsäpelto, R-L., & Feldt, T. (2009). Meitä on moneksi. Toiminta- ja tulkinta tavat haasteiden kohtaamisessa ja ongelmien ratkaisemisessa. PS-Kustannus.

Arki haltuun – apua neuropsykiatrisiin haasteisiin. RETS – Rikoksettoman elämän tukisäätiö, 2022.

Oma oppimisvalmentaja – työkirja oppimisvaikeuksien kanssa selviytymiseen. Kuntoutussäätiö. 2010.

Retkahduksen ehkäisyn käsikirja: <https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/huumeet-ja-laakkeet/retkahduksen-ehkaisyn-kasikirja>

3. Mitä minä ajattelen oppimisesta?

Metsäpelto, R-L., & Feldt, T. (2009). Meitä on moneksi. Toiminta- ja tulkinta tavat haasteiden kohtaamisessa ja ongelmien ratkaisemisessa. PS-Kustannus.

www.mielenterveystalo.fi Lonka, K (2014). Oivaltava Oppiminen. Keuruu: Otava. Kuvan lähde: <https://blogs.helsinki.fi/orwe-2017/2017/10/31/508/>

4. Kehitykselliset oppimisvaikeudet:

www.oppimisvaikeus.fi Juva, K., Hublin. C., Kalska, H., ym. (2011). Kliininen neuropsykiatria. Keuruu: Otava.

5. Itsetuntemus ja oppiminen:

Arki haltuun – apua neuropsykiatrisiin haasteisiin. RETS – Rikoksettoman elämän tukisäätiö, 2022.

Aikuisten oppimisvaikeudet- näkökulmia selviytymiseen. Kuntoutussäätiö, 2010.

<https://mieli.fi/fi/julisteet-ja-kortit/millainen-selviytyja-olen>

6. Käytännön vinkit opiskeluun:

Arki haltuun – apua neuropsykiatrisiin haasteisiin. RETS – Rikoksettoman elämän tukisäätiö, 2022.

Virta, M., & Salakari, A. (2012). ADHD-aikuisen selvitymisopsas - tutkittua tietoa ja käytännön vinkkejä. Kustannusyhtiö Tammi.

Barkley, R.A. (2010). Taking Charge of Adult ADHD. The Guildford Press. www.mielenterveystalo.fi

7. Koulutusmahdollisuudet

<https://duunitori.fi/tyoelama/ammatinvalintatesti>

<https://www.opintopolku.fi>

<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/mita-tutkintokoulutukseen-valmentava-koulutus-tuva>

<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tyoelamassa-oppiminen>

<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/sora-ratkaisuja-soveltumattomuuteen>



RETS - Rikoksettoman elämän tukisäätiö
Oppiva-toiminta
oppiva@rets.fi

RETS

www.rets.fi