

KANNUSTA ITSEÄSI

LUKEMAAN

Lukemisen vaikeudet ja huonot lukukokemukset voivat lannistaa ja tehdä olon ulkopuoliseksi. Kurjat ajatukset ovat ymmärrettäviä, mutta harvoin täysin totta.

Älä anna liikaa painoarvoa ajatuksille, jotka eivät kannusta sinua yrittämään tai harjoittelemaan. Kokeilemalla löydät oman tapasi lukea, jolloin myös lukemiseen liittyvät ajatukset ja tunteet usein muuttuvat.



Tunnistatko itselläsi lannistavia ajatuksia lukemisesta? Entä sellaisia ajatuksia, jotka kannustavat sinua lukemaan ja onnistumaan?

LANNISTAVA AJATUS

“En pysty lukemaan tai oppimaan.”

“Epäonnistuin taas, ei olisi pitänyt yrittää.”

“Olen hitaampi ja tyhmempi kuin muut.”

“Muut nauravat, jos saavat tietää, miten huonosti luen.”

KANNUSTAVA AJATUS

“Löydän itselleni sopivan tavan lukea ja oppia.”

“Tämä on hankalaa, mutta voin harjoitella ja oppia lisää.”

“Opin omalla tavallani.”

“Jos puhun muille haasteistani, voin saada ymmärrystä ja tukea.”



Omista lukemisen haasteista voi olla hyvä keskustella muiden samankaltaisia vaikeuksia kokevien kanssa. Vertaistukea oppimisen vaikeuksiin löytyy esimerkiksi järjestöjen kautta:

[Kuntoutussäätiön Oppimisen tuen keskus](#) & [Erialaisten oppijoiden liitto](#)

