

# HITTA LÄSLUSTEN OCH LYCKAS MED LÄSNINGEN

Tips för att hitta läslust  
för unga och vuxna



Kuntoutussäätiö





# **HITTA LÄSLUSTEN OCH LYCKAS MED LÄSNINGEN**

– Tips för att hitta läslust för unga och vuxna

Känns det långsamt, tråkigt eller svårt att läsa? Till exempel läs- och skrivsvårigheter eller koncentrationssvårigheter kan dämpa glädjen i att läsa. Lyckligtvis finns det olika sätt för dig att själv underlätta läsningen.

Det här materialet syftar till att uppmuntra dig att pröva på nya sätt att läsa. Människor i alla åldrar kan hitta den tändande gnistan till att läsa!

Välj just de innehåll du är intresserad av eller ögna igenom allt.

Innehåll:

- Har du läslust?
- Läs- och skrivsvårigheter påverkar läslusten
- När det är svårt att koncentrera sig på att läsa
- Fem tips för att koncentrera sig på att läsa
- Skapa en lämplig läsmiljö
- Hur ska jag minnas det jag läser?
- Redskap som stöder läsningen
- Stöd i lässvårigheter
- Läs genom att lyssna
- Uppmuntra dig själv att läsa

Lycka till med att hitta glädjen i att läsa!



# HAR DU LÄSLUST?



Eller känns det ibland långsamt, tråkigt eller svårt?  
Då är det bra att leta reda på läsning du tycker om och  
pröva på olika sätt att läsa.

Många hittar intresset för läsning först i vuxen ålder.  
Hurdana nya saker kan läsning ge i ditt liv?

Hur skulle du  
helst läsa?

Hurdana teman  
intresserar dig?

*njuta och koppla av  
medan du lyssnar på en text*

*lära dig mer om  
saker som intresserar dig*

*uppleva äventyr  
och leva dig in*



## LÄSNING GER MÖJLIGHET ATT:

*förstå dig själv  
och andra*

*få och  
dela information*

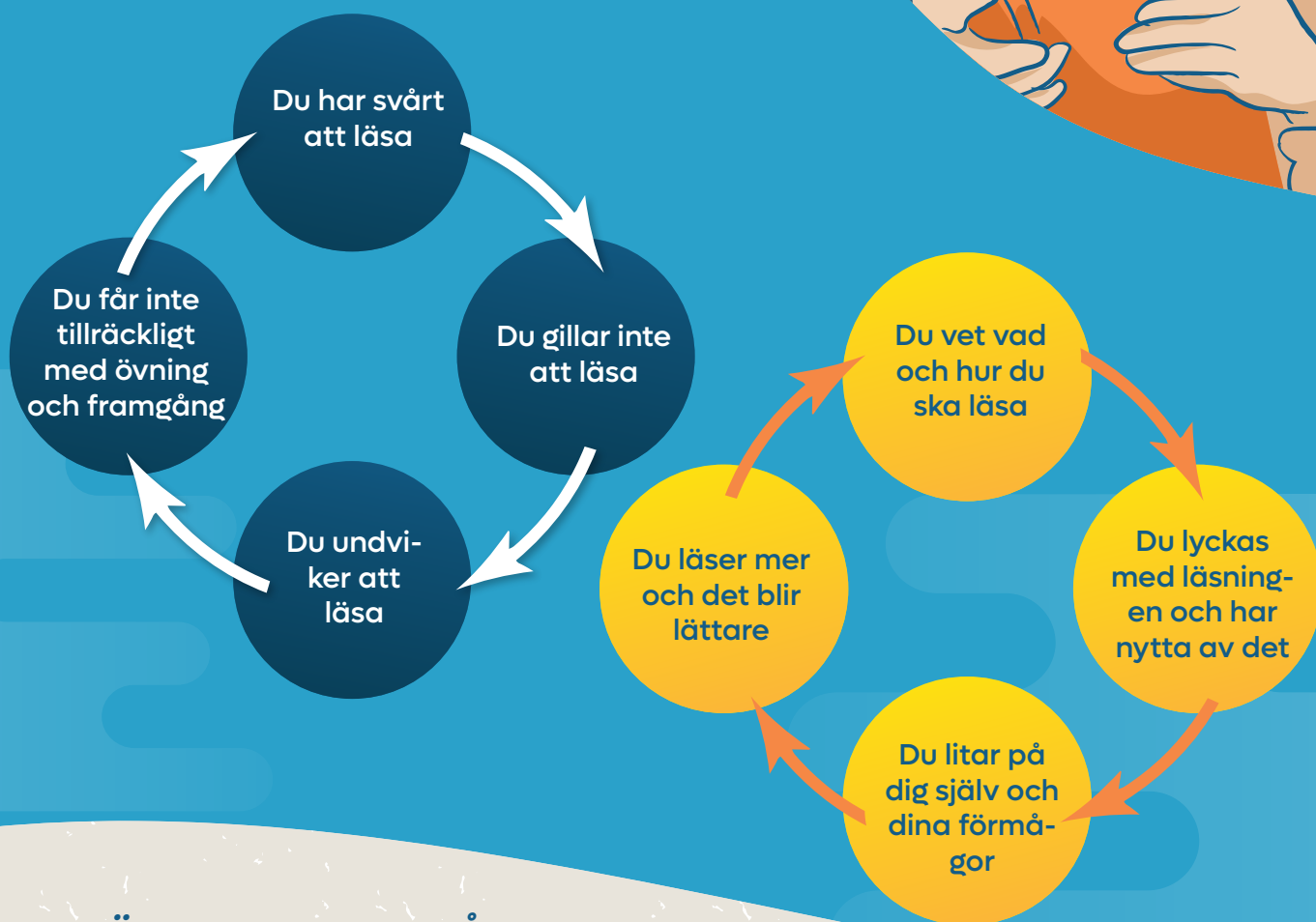
*underlätta  
vardagen*



# LÄS- OCH SKRIVSVÅRIGHETER PÅVERKAR LÄSLUSTEN



När det är svårt att läsa saknas ofta också läslusten. När du inser vad och hur du tycker bäst om att läsa, kanske du hittar den tändande gnistan till att läsa. Hurdana texter skulle du ha lättast att börja med?



## LÄS- OCH SKRIVSVÅRIGHETER

- beror på att hjärnan har ett annorlunda sätt att hantera information
- gör att det är svårare att lära sig läsa och syns ofta ännu i vuxendomen
- gör det ofta också svårare att förstå det man läser, att skriva, att lära sig främmande språk och att koncentrera sig
- är inte ett hinder för att läsa eller för att njuta av att läsa!

# NÄR DET ÄR SVÅRT ATT KONCENTRERA SIG PÅ ATT LÄSA

*...är läsningen långsam  
och frustrerande.*

När du läser kan koncentrationen störas till exempel av:

- ett svårt eller tråkigt ämne
- störande ljud eller rörelser
- smarttelefonen
- ogjort arbete
- doften av mat i närheten
- dagdrömmeri.

Också hur du känner dig påverkar koncentrationen:

- hunger eller törst
- ork
- bekymmer, brådska eller prestationsångest
- iver eller nervositet
- tron på att lyckas.

Långvariga koncentrationssvårigheter kan bero på:

- utdragen stress eller sömnbrist
- uppmärksamhetsstörningar
- läs- och skrivsvårigheter eller andra inlärningssvårigheter
- psykiska störningar
- andra sjukdomar eller behandlingar.

**Identifiera vad som stör din koncentration  
och lär dig mer om sätt att stödja den!**

Vad stör din koncentration?

Hurdan miljö läser du i?



# FEM TIPS FÖR ATT KONCENTRERA SIG PÅ ATT LÄSA

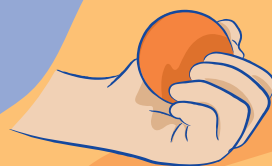


Läsning kräver tillräckligt med koncentration. Om det är svårt att koncentrera sig, kan man tappa uppmärksamheten eller känna sig rastlös när man ska läsa längre. Det är svårt att ta till sig texten och lägga den på minnet om man inte kan koncentrera sig.

## Sätt att bättre koncentrera sig på att läsa:

1

Tillåt dig själv en liten rörelse.



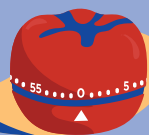
2

Välj en läsplats som hjälper dig att koncentrera dig och avlägsna saker som stör dig i onödan.



3

Läs när du är pigg och håll pauser. Dela upp läsningen till exempel med hjälp av Pomodorotekniken.



4

Pröva på att lyssna till texten och testa hjälpmedel för läsning, såsom hörlurar eller läslinjal.



5

Hitta ämnen som intresserar dig och lämpliga sätt att läsa.



När du har mycket att läsa och du borde minnas det, planera läsningen på förhand. Gör anteckningar medan du läser, rita tankekartor och testa det du har lärt dig.

Vad hjälper dig att koncentrera dig?

# SKAPA EN LÄMPLIG LÄSMILJÖ

Vilken läsmiljö som fungerar bäst ser olika ut för var och en. Den kan variera enligt vad du läser.

Det kan vara trevligt att lyssna på en ljudbok medan du promenerar utomhus, men när du ska koncentrera dig på en lärobok behöver du kanske en lugn plats eller utrymme för att göra anteckningar.

Miljön påverkar också om läsningen avbryts eller om tankarna vandrar till annat.

Hurdana platser tycker du om att läsa på?

Var läser du när läsningen kräver mycket koncentration?

Ljud?

Möjlighet att röra på sig?

Andra människor?

Stämning?

Tid på dagen?

Ljus?

Plats?

Ställning?





# HUR SKA JAG MINNAS DET JAG LÄSER?



Att lära sig genom att läsa kräver att man behandlar det man läser i tankarna. För att komma ihåg något, måste man först förstå det.

Fundera på det du läser om på olika sätt innan du ska läsa, medan du läser och efter att du har läst.

## Före läsningen:



- **Bedöm hur mycket tid du behöver för att läsa.**

*Är det mycket att läsa? Är texten lätt eller svår? Du kan dela upp det du ska läsa på flera dagar.*

- **Sätt upp ett mål för läsningen.**

*Vad vill du få svar på när du läser? Läser du all text eller bara delar av den?*

- **Samla ihop information innan du börjar läsa.**

*Vad får du veta genom att se enbart på rubriker eller bilder?*

- **Rikta in tankarna på det du ska läsa.**

*Vad vet du om det du ska läsa? Hänger det ihop med dig eller dina intressen?*

- **Försök hitta de viktigaste sakerna.**

*Vilka är de viktigaste begreppen och sakerna i texten? Du hittar dem ofta i rubriker, bilder, fetstilta texter eller sammandrag.*

- **Ta reda på ord och meningar du inte förstår.**

*Skriv upp svåra ord.*

- **Fundera på ämnet du läser om.**

*Hänger det du läser ihop med något du har lärt dig tidigare? Innehåller texten något intressant eller undrar du över något?*

- **Gör det du läser mer förståeligt och lättare att minnas.**

*Gör anteckningar, teckningar eller begreppskartor som passar dig.*

- **Testa vad du har lärt dig.**

*Sammanfatta det du har läst med ett par meningar eller rita en tankekarta. Berätta om det du har läst för någon annan eller högt för dig själv.*

- **Läs på nytt de saker du inte minns.**

*Repetera de svåraste centrala sakerna till exempel efter varje stycke eller kapitel.*

- **Gå senare tillbaka till det du har läst.**

*Fundera på vad av det du läst du minns utantill eller med hjälp av bara rubrikerna. Om du gjorde anteckningar, repetera dem.*

- **Sök mer information från tillförlitliga källor.**

*Sök till exempel bilder eller videofilmer om det du läser.*

## Efter läsningen:



# REDSKAP SOM STÖDER LÄSNINGEN

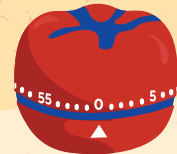
Pröva på olika applikationer och redskap som stöder läsningen. Kan dessa hjälpa dig?



1. Pröva på ljudböcker



2. Gör det lättare att hållas på raden



3. Läs korta stunder och håll pauser



4. Ha något att göra med händerna

Lukemisen tukena voi myös kokeilla myös esimerkiksi apuvälineitä ja arkipöytäsuojaa.

5. Gör texten större



6. Avlägsna sådant som stör



7. Dela upp läsningen



8. Lyssna på texten



9. Se vilka andra hjälpmedel det finns

1. Ljudböcker t.ex. [bibliotek](#) och [Celia.fi](#)
2. [Läsningsöverlägg](#), [läslinjaler](#) eller att täcka över överlapps text med ett papper
3. Timer eller tekniker för tidshantering (t.ex. [Pomodoro](#))
4. Fidget-leksaker, stressleksaker eller t.ex. häftmassa
5. [Förstoringsglaskort](#), större fontstorlek
6. Öronproppar, telefonen i koncentrationsläge eller borta från läsplatsen, brusreducerande hörlurar
7. Kalender och att göra upp en läsplan
8. Datorns högläsningfunktioner, mobilappar som läser text högt från en kamerabild (t.ex. programmet [Microsoft Lens](#))
9. [Centrumet för hjälpmedel för lärande \(EOL\)](#), [Smaly.fi](#), [Oppimisvaikeus.fi](#)

# STÖD I LÄSSVÅRIGHETER



Har du berättat om lässvårigheterna i läroanstalten eller på arbetsplatsen?

## I STUDIERNA

- Utred dina möjligheter till individuella arrangemang (bl.a. tilläggstid, en lugn plats, hjälpmedel)
  - i studentprov
  - i inträdesprov
  - i uppgifter och tentamina.
- Be om att få ta del av inlärningsmål och föreläsningmaterial på förhand.
- Fråga på biblioteket om längre lånetider och om Celia-ljudböcker.
- Be om lov att spela in undervisningen som ljud, bild eller video.

## GYMNASIUM ELLER YRKESSKOLA:

*Be om hjälp av...*

- läraren
- specialläraren
- psykologen
- kuratorn.

## HÖGSKOLA:

*Du kan få hjälp av...*

- specialläraren
- psykologen
- amanuensen
- kontaktpersonen för tillgänglighet.

## HÄLSO- OCH SJUKVÅRD SAMT REHABILITERING

- Sök dig till undersökningar av inlärningsvårigheter särskilt om du behöver en diagnos till exempel för förmåner eller rehabilitering.

## I ARBETSLIVET

- Fundera på att diskutera dina starka sidor och utmaningar med din chef.
- Förhandla vid behov om att anpassa uppgifterna eller miljön.
- Kontakta företagshälsovården om utmaningarna belastar dig alltför mycket.

Kan du påverka din arbetsmiljö?

## KOM OCKSÅ IHÅG

- Välj en lämplig arbetslokal och sittplats.
- Utnyttja (digitala) hjälpmedel för lärande.
- Ta reda på mer om organisationernas rådgivning och kamratstöd:
  - Stiftelsen för Rehabilitering / Centret för stöd av inläring och Oppimisvaikeus.fi
  - Förbundet för all inläring

Du behöver inte klara dig ensam!

# LÄS GENOM ATT LYSSNA



Visste du att det går att lyssna på böcker, texter och webbsidor?

Du kan lyssna på dator, datorplatta eller telefon.

Du kan lyssna till exempel på webbsidor eller använda telefonen för att ta en bild av texten och lyssna på den i en app för uppläsning. Förutom avgiftsbelagda ljudbokstjänster har också biblioteken ljudböcker.

Att lyssna på text passar många. Särskilt om det går långsamt eller är svårt att läsa, kan man ha nytta av att lyssna på text.

- Du kan fokusera på innehållet i texten i stället för på att läsa rätt.
- I stället för att läsa kan du lyssna på svåra ord och då kan läsningen gå smidigare.
- Du kan röra dig lite medan du lyssnar, vilket kan göra att du koncentrerar dig bättre.
- Du kan samtidigt lyssna och följa texten på skärmen.
- Du kan ställa in en lämplig hastighet att lyssna på.
- Du kan lyssna på dina egna texter t.ex. för att hitta skrivfel.



Om du har svårigheter med läsningen, t.ex. dyslexi eller adhd, kan du få avgiftsfri tillgång till ljudbokstjänsten Celia.fi. Tjänsten innehåller både läroböcker och skönlitteratur.

## Sätt att lyssna på text:

- Avancerad läsare
- Funktioner som gör text till tal, se [Smaly.fi](https://smaly.fi)
- Ljudböcker t.ex. [ekirjasto.kirjastot.fi](https://ekirjasto.kirjastot.fi) eller [www.celia.fi](https://www.celia.fi)
- Appar för uppläsning på smarta enheter, t.ex. [Microsoft Lens](https://microsoft.com/lens)

# UPPMUNTRA DIG SJÄLV ATT LÄSA

Svårigheter med att läsa och dåliga erfarenheter av läsning kan vara nedslående och göra att du känner dig utanför. De trista tankarna är förståeliga, men sällan helt sanna.

Ge inte för mycket vikt åt tankar som inte uppmuntrar dig att försöka eller öva. Genom att pröva hittar du ditt sätt att läsa och då förändras också ofta tankarna och känslorna kring läsningen.



Märker du att du har nedslående tankar om att läsa?  
Tänker du tankar som uppmuntrar dig att läsa och lyckas?

## NEDSLÅENDE TANKE

"Jag kan inte läsa eller lära mig."

"Jag misslyckades igen, jag borde inte ha försökt."

"Jag är långsammare och dummare än andra."

"Andra kommer att skratta om de får veta hur dåligt jag läser."

## UPPMUNTRANDE TANKE

"Jag hittar ett sätt att läsa och lära mig som passar mig."

"Det här är svårt, men jag kan öva och lära mig mer."

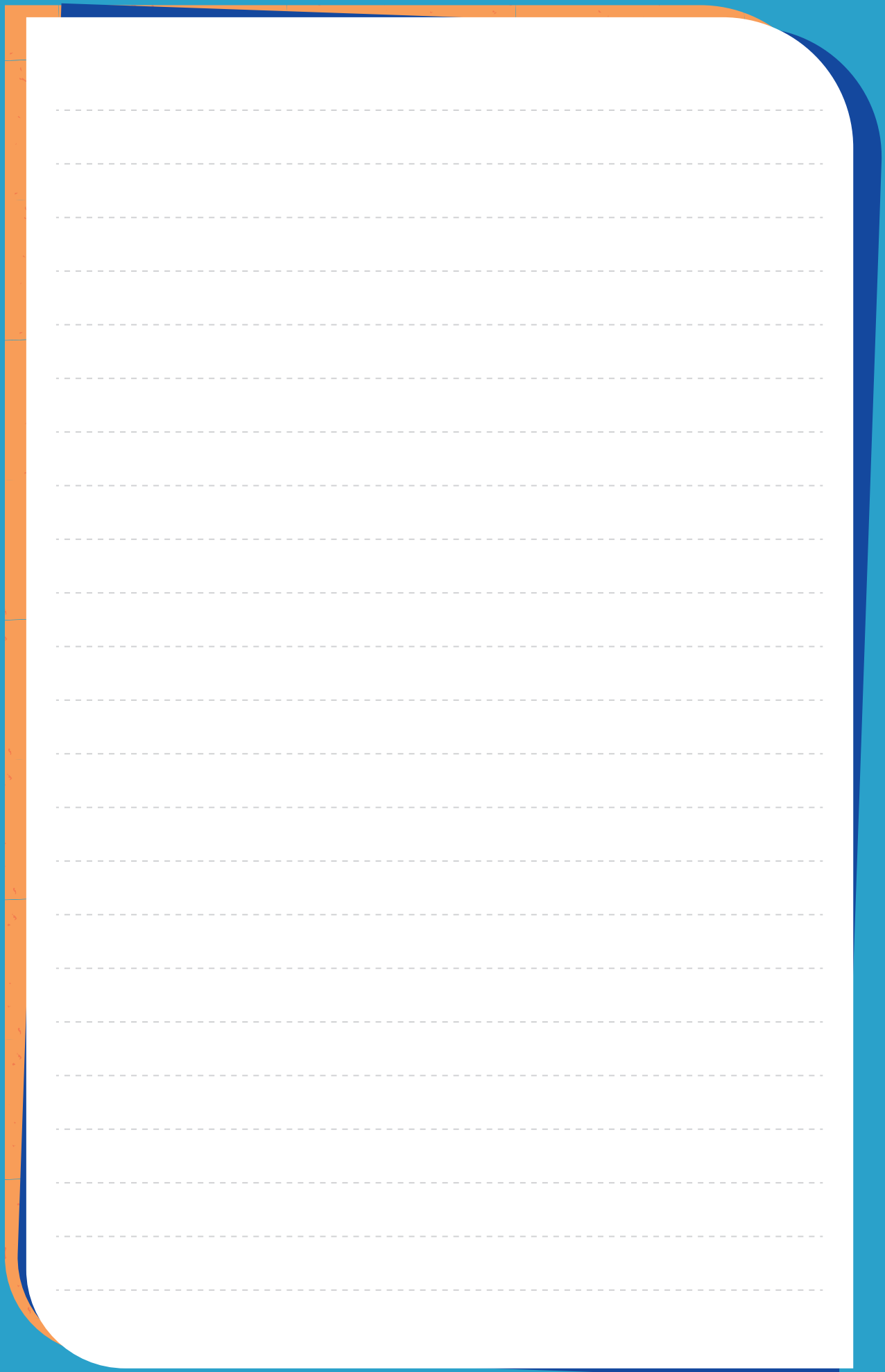
"Jag lär mig på mitt sätt."

"Om jag talar med andra om mina svårigheter kan jag få förståelse och stöd."



Det kan vara bra att tala om sina lässvårigheter med andra som har liknande problem. Till exempel olika organisationer erbjuder kamratstöd för inlärnings-svårigheter:

**Stiftelsen för Rehabilitering / Centret för stöd av inläring & Förbundet för all inläring**





# HITTA LÄSLUSTEN OCH LYCKAS MED LÄSNINGEN



## – Tips för att hitta läslust för unga och vuxna

Materialet Hitta läslusten och lyckas med läsningen innehåller idéer och tips som uppmuntrar till att läsa och pröva på nya sätt att läsa. Innehållet är tänkt speciellt för unga och vuxna som har särskilda utmaningar med att läsa på grund av läs- och skrivsvårigheter eller koncentrations- och svårigheter. Materialet passar också andra som vill hitta nya sätt som stöder läsningen. Materialet kan vara till hjälp till exempel för att välja en lämplig läsmiljö eller för att identifiera tankar som påverkar läslusten.

Materialet kan utnyttjas till exempel för att:

- Utveckla läsvanorna och lärandet
- Förstå sina läs- och skrivsvårigheter eller koncentrations- och svårigheter
- Väcka läslusten hos dem man handleder eller hos sina elever eller studerande.

Materialet omfattar tio olika teman som kan behandlas separat eller som en helhet. I det elektroniska materialet (<http://aoe.fi>) ingår också en videofilm i samband med varje tema. Ta del av, skriv ut eller låt trycka teman antingen var för sig eller vik till ett häfte med alla teman.

Materialet uppmuntrar till att förhålla sig öppet till att läsa och pröva på nya sätt att läsa som passar en själv. Innehållet ger information mångsidigt med hjälp av texter, bilder och videofilmer. Materialet förmedlar en multiliteral synvinkel om att läsning är mer än förmåga att läsa text flytande.

Innehållet är planerat av psykologerna Johanna Stenberg och Minna Parkkila vid Stiftelsen för Rehabilitering. Psykologerna som är specialiserade på inlärningssvårigheter har samarbetat med erfarenhetsexperter Saana Alanko. Materialet har utvecklats inom ramen för projektet Innostu ja onnistu lukemisessa som finansieras av Utbildningsstyrelsen (Läsrörelsens verksamhetsunderstöd 2022).

Innehåll:

- Har du läslust?
- Läs- och skrivsvårigheter påverkar läslusten
- När det är svårt att koncentrera sig på att läsa
- Fem tips för att koncentrera sig på att läsa
- Skapa en lämplig läsmiljö
- Hur ska jag minnas det jag läser?
- Redskap som stöder läsningen
- Stöd i lässvårigheter
- Läs genom att lyssna
- Uppmuntra dig själv att läsa



Illustrationer: Terese Bast