

INNOSTU JA ONNISTU LUKEMISESSA

Vinkkejä lukuinnon löytämiseen
nuorille ja aikuisille



Kuntoutussäätiö







INNOSTU JA ONNISTU LUKEMISESSA

– Vinkkejä lukuinnon löytämiseen nuorille ja aikuisille

Tuntuuko lukeminen hitaalta, tylsältä tai vaikealta? Esimerkiksi lukivaikeus tai keskittymisvaikeus voi vähentää lukemisen iloa. Onneksi on erilaisia keinoja, joilla voit itse helpottaa lukemista.

Tämän materiaalin tavoitteena on rohkaista sinua kokeilemaan uusia lukemisen tapoja. Kaiken ikäisten on mahdollista löytää lukemisen kipinä!

Valitse juuri sinua kiinnostavat sisällöt tai selaa kaikki läpi.

Sisältö:

- Innostaako lukeminen?
- Lukivaikeus vaikuttaa lukuintoon
- Kun lukemiseen keskittyminen on vaikeaa
- Viisi vinkkiä lukemiseen keskittymiseen
- Luo lukemiseen sopiva ympäristö
- Miten luettu asia jäisi mieleen?
- Välineitä lukemisen tueksi
- Tukea lukemisen vaikeuksiin
- Lue kuuntelemalla
- Kannusta itseäsi lukemaan

Onnea lukemisen ilon löytämiseen!



INNOSTAAKO LUKEMINEN?



Vai tuntuuko se välillä hitaalta, tylsältä tai vaikealta?
Silloin kannattaa etsiä itseä innostavaa lukemista ja
kokeilla erilaisia lukemisen tapoja.

Moni löytää vasta aikuisena kiinnostuksen lukemiseen.
Mitä uutta lukeminen voisi tuoda sinun elämääsi?

Miten sinusta olisi mukavinta lukea?

Millaiset aiheet kiinnostavat sinua?

viihtyä ja rentoutua
tekstiä kuunnellen

oppia itseä
kiinnostavista
asioista



seikkailla
ja eläytyä



LUKEMINEN ANTAA MAHDOLLISUUDEN:

ymmärtää itseä
ja muita

saada ja
jakaa tietoa



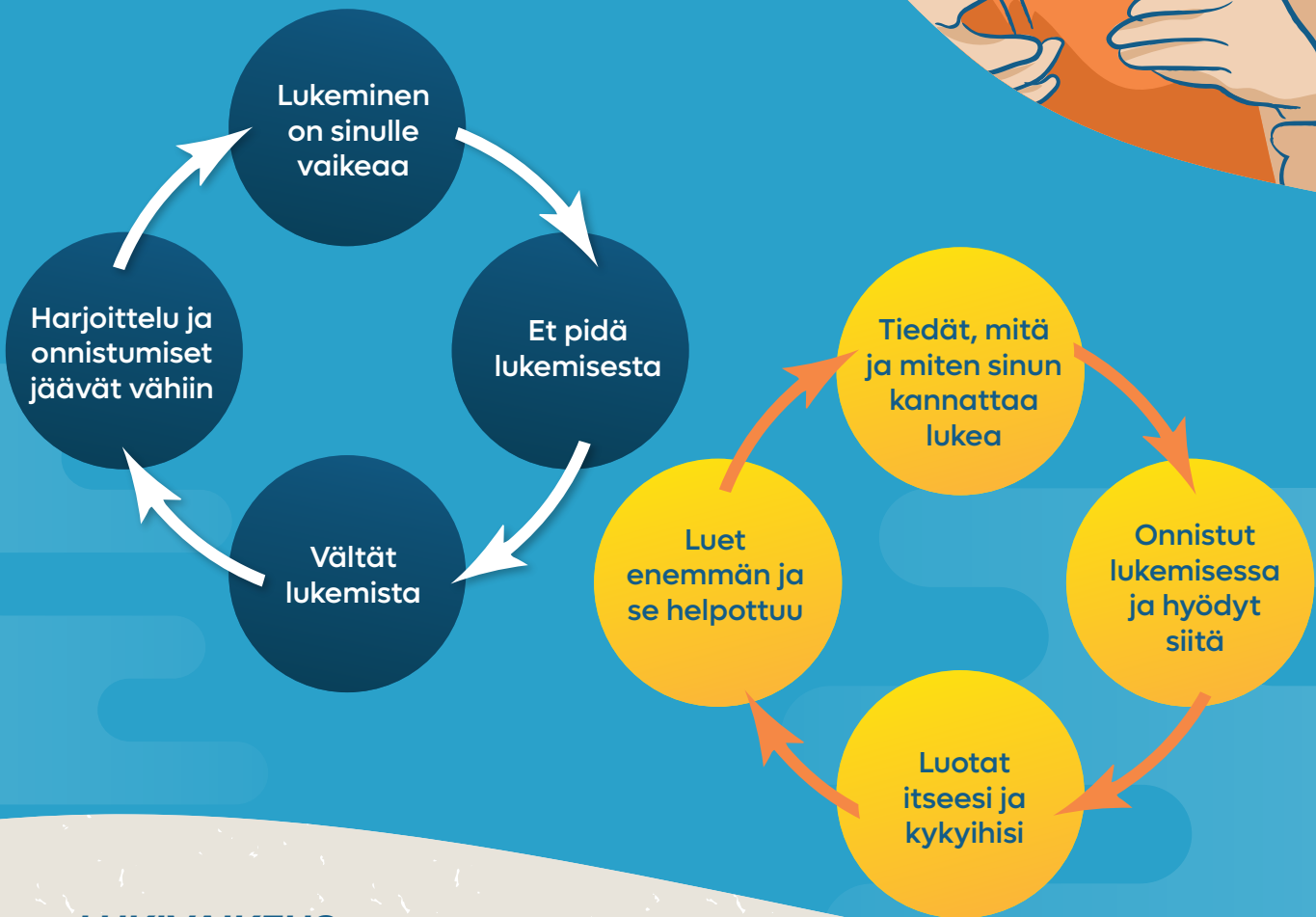
helpottaa
arkea



LUKIVAIKEUS VAIKUTTAA LUKUINTOON



Kun lukeminen on vaikeaa, lukuintoakaan ei välttämättä ole. Kun oivallat, mitä ja miten sinun on mukavinta lukea, saatat löytää lukemisen kipinän. Millaisesta tekstistä sinun olisi helpointa aloittaa?



LUKIVAIKEUS

- johtuu aivojen erilaisesta tavasta käsitellä tietoa
- vaikeuttaa lukemaan oppimista ja näkyy usein vielä aikuisuudessakin
- vaikeuttaa usein myös luetun ymmärtämistä, kirjoittamista, vieraiden kielten oppimista ja keskittymistä
- ei ole este lukemiselle tai lukemisesta nauttimiselle!

KUN LUKEMISEEN KESKITTYMINEN ON VAIKEAA

*...lukeminen on hidasta
ja turhauttavaa.*

Lukiessa keskittymistä voi häiritä
esimerkiksi:

- vaikea tai tylsä aihe
- häiritsevät äänet tai liike
- älypuhelin
- tekemättömät työt
- lähellä tuoksuva ruoka
- haaveilu.

Myös oma olo vaikuttaa
keskittymiseen:

- nälkä tai jano
- jaksaminen
- huolet, kiire tai suorituspaineeet
- innostus tai jännitys
- usko onnistumiseen.

Pitkäaikaisten keskittymisvaikeuksien
taustalla voi olla:

- pitkittynyt stressi tai univaje
- tarkkaavuushäiriö
- lukivaikeus tai muu oppimisvaikeus
- mielenterveyden häiriö
- muu sairaus tai sen hoito.

**Tunnista, mikä sinun keskittymistäsi
häiritsee ja, tutustu keskittymistä
tukeviin keinoihin!**

Mikä häiritsee
keskittymistäsi?

Millaisessa
ympäristössä luet?



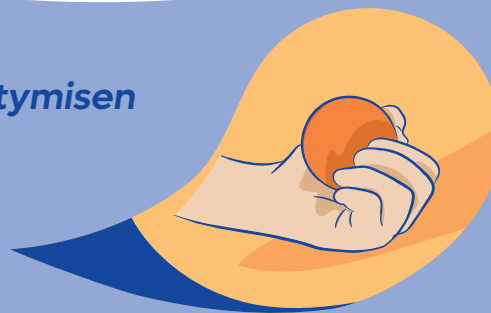
VIISI VINKKIÄ LUKEMISEEN KESKITTYMISEEN



Lukeminen vaatii riittävää keskittymistä. Jos keskittyminen on vaikeaa, huomio voi harhautua muuhun tai olo olla levoton, kun pitäisi lukea pidempään. Tekstin sisäistäminen ja mieleen painaminen on vaikeaa, jos keskittyminen ei onnistu.

Keinoja lukemiseen keskittymisen parantamiseksi:

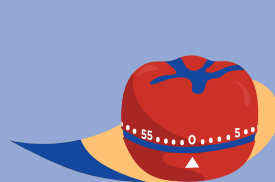
1 Salli itsellesi pieni liike.



2 Valitse keskittymistä tukeva lukupaikka ja poista turhat häiriötekijät.



3 Lue virkeänä ja pidä taukoja. Jaksota lukemista esimerkiksi Pomodoro-tekniikalla.



4 Kokeile tekstin kuuntelua ja lukemisen apuvälineitä, kuten kuulokkeita tai lukuviivainta.



5 Etsi sinua kiinnostavat aiheet ja sopivat lukutavat.



Kun luettavaa on paljon ja se pitäisi muistaa, suunnittele lukemista etukäteen. Tee lukiessa muistiinpanoja, piirrä ajatuskarttoja ja testaa oppimaasi.

Mikä auttaa
sinua keskittymään?

LUO LUKEMISEEN SOPIVA YMPÄRISTÖ

Toimivin lukuympäristö näyttää jokaiselle omanlaiselta. Se voi vaihdella sen mukaan, mitä luet.

Äänikirjaa voi olla mukava kuunnella ulkona kävellessä, mutta opiskelukirjaan keskittyminen voi vaatia rauhallisen paikan tai tilaa muistiinpanojen tekemiseen.

Ympäristö vaikuttaa myös siihen, tuleeko lukemiseen keskeytyksiä tai karkaako huomio muualle.

Millaisessa paikassa lukeminen on mukavaa?

Missä luet, kun lukeminen vaatii paljon keskittymistä?

Äänet?

Mahdollisuus liikkua?

Muut ihmiset?

Tunnelma?

Kellonaika?

Valo?

Paikka?

Asento?



MITEN LUETTU ASIA JÄISI MIELEEN?



Lukemalla oppiminen vaatii luettavan asian mielessä käsittelyä. Jotta asian voi muistaa, se on ensin ymmärrettävä.

Pohdi luettavaa asiaa eri tavoin ennen lukemista, sen aikana ja sen jälkeen.

Ennen lukemista:



- **Arvioi lukemiseen kuluva aika.**

Onko luettavaa paljon? Onko teksti helppoa tai vaikeaa? Voit jakaa lukemista useammalle päivälle.

- **Päätä lukemisesi tavoite.**

Mihin haluat saada lukiessa vastauksen? Luetko kaiken tekstin vai vain osia siitä?

- **Poimi tietoa ennen lukemista.**

Mitä tietoa saat, kun katsot pelkästään otsikot tai kuvat?

- **Viritä mielesi luettavaan.**

Mitä tiedät lukemisen aiheesta? Liittykö se sinuun tai kiinnostuksisi?

- **Yritä löytää keskeisimmät asiat.**

Mitkä ovat tekstin tärkeimmät käsitteet ja asiat? Usein niitä näkyy otsikoissa, kuvissa, lihavoinneissa tai tiivistelmissä.

- **Selvitä sanat ja lauseet, joita et ymmärrä.**

Kirjoita vaikeat sanat ylös.

- **Pohdi aihetta, josta luet.**

Liittykö luettava aiemmin oppimaasi? Onko tekstissä jotain kiinnostavaa tai ihmetteletkö jotain?

- **Tee lukemaasi ymmärrettäväksi ja helpommin muistettavaksi.**

Tee omannäköisiä muistiinpanoja, piirroksia tai käsitekartta.

- **Testaa, mitä olet oppinut.**

Tiivistä lukemasi pariin lauseeseen tai piirrä ajatuskartta. Kerro lukemastasi jollekin muulle tai itsellesi ääneen.

- **Lue ne asiat uudelleen, joita et muista.**

Kertaa vaikeimpia ydinasioita esimerkiksi jokaisen kappaleen tai luvun jälkeen.

- **Palaa lukemaasi myöhemmin.**

Mieti, mitä osaat kertoa lukemastasi ulkomuistista tai pelkkien otsikoiden perusteella. Jos teit muistiinpanoja, kertaa ne.


- **Hae aiheesta lisätietoa luotettavista lähteistä.**

Etsi luettavan tiedon rinnalle esimerkiksi kuvia tai videoita.

Lukemisen jälkeen:



VÄLINEITÄ LUKEMISEN TUEKSI

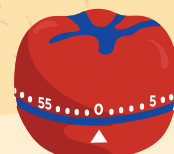
 Kokeile lukemisen tukena erilaisia sovelluksia ja apuvälineitä. Olisiko näistä sinulle apua?



1. Kokeile äänikirjoja



2. Helpota rivillä pysymistä



3. Lue pienissä pätkissä ja pidä taukoja



4. Anna käsillesi tekemistä

Lukemisen tukena voi myös kokeilla myös esimerkiksi apuvälineitä ja sovelluksia ja ar...

5. Suurennä tekstiä



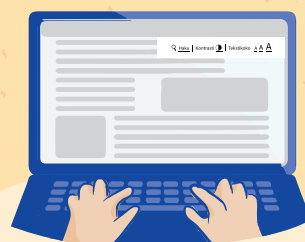
6. Poista häiriötekijät



7. Jaksota lukemista



8. Kuuntele tekstiä



9. Tutustu muihin välineisiin

1. Äänikirjat esim. [kirjastot](#) ja [Celia.fi](#)
2. [Lukukalvot](#), [lukiviivaimet](#) tai ylimääräisen tekstin peittäminen paperilla
3. Ajastin tai ajanhallintatekniikat (esim. [Pomodoro](#))
4. Fidget-lelut, stressilelut tai esim. sinitarra
5. [Suurennuslasikortit](#), suurempi fonttikoko
6. Korvatulpat, puhelin keskittymistilaan tai pois lukupisteeltä, vastamelukuulokkeet
7. Kalenteri ja lukusuunnitelman teko
8. Tietokoneen lue ääneen-toiminnot, puhelinsovellukset, jotka lukevat tekstin ääneen kameran kuvasta (esim. [Microsoft Lens-ohjelma](#))
9. [Oppimisen apuvälinekeskus \(EOL\)](#), [Smaly.fi](#), [Oppimisvaikeus.fi](#)

TUKEA LUKEMISEN VAIKEUKSIIN



OPINNOISSA

- Selvitä mahdollisuutesi yksilöllisiin järjestelyihin (mm. lisäaika, rauhallinen tila, apuvälineet)
 - ylioppilaskokeissa
 - valintakokeissa
 - tehtävissä ja tenteissä.
- Pyydä oppimistavoitteet ja luento-
materiaalit etukäteen tutustuttaviksi.
- Kysy kirjastosta laina-aikojen
pidennyksestä ja Celia-äänikirjoista.
- Kysy lupaa tallentaa opetusta äänenä,
kuvana tai videona.

LUKIO TAI AMMATTIKOULU:

Pyydä apua...

- opettajalta
- erityisopettajalta
- psykologilta
- kuraattorilta.

KORKEAKOULU:

Apua voi tarjota...

- erityisopettaja
- opintopsykologi
- amanuessi
- esteettömyysyhdyshenkilö.

TERVEYDENHUOLTO JA KUNTOUTUS

- Hakeudu oppimisvaikeuksien tutki-
mukseen etenkin, jos tarvitset diagnoosin
esimerkiksi etuuksia tai kuntoutusta
varten.

Oletko kertonut lukemisen
haasteista oppilaitoksessa
tai työpaikalla?

TYÖELÄMÄSSÄ

- Harkitse keskustelemista vahvuuksistasi
ja haasteistasi esihenkilösi kanssa.
- Tarvittaessa neuvottele työtehtävien
tai -ympäristön muokkaamisesta.
- Ota yhteyttä työterveyshuoltoon, jos
haasteet kuormittavat liikaa.

Pystytkö vaikuttamaan
työskentelyympäristöösi?

MUISTA MYÖS

- Valitse sopiva työskentelytila ja istuma-
paikka.
- Hyödynnä oppimisen (digi)apuvälineitä.
- Tutustu järjestöjen tarjoamaan neuvon-
taan ja vertaistukeen:
 - Kuntoutussäätiön Oppimisen tuen
keskus ja Oppimisvaikeus.fi
 - Erilaisten oppijoiden liitto

Älä jää yksin!



LUE KUUNTELEMALLA



Tiesitkö, että kirjoja, tekstejä ja verkkosivuja voi kuunnella? Kuuntelu onnistuu tietokoneella, tabletilla tai puhelimella. Voit kuunnella esimerkiksi verkkosivuja tai ottaa puhelimella kuvan tekstistä ja kuunnella sen ääneenluku-sovelluksessa. Maksullisten äänikirjapalveluiden lisäksi kirjastot tarjoavat äänikirjoja.

Tekstin kuuntelu sopii monelle. Jos lukeminen on hidasta tai vaikeaa, tekstin kuuntelusta voi olla erityisesti hyötyä.

- Voit keskittyä tekstin sisältöön oikein lukemisen sijaan.
- Voit lukemisen sijasta kuunnella vaikeat sanat, jolloin lukeminen voi olla sujuvampaa.
- Voit liikusella hieman kuuntelun aikana, mikä voi auttaa keskittymään.
- Voit samanaikaisesti seurata tekstiä näytöltä ja kuunnella sitä.
- Voit säätää sinulle sopivan kuuntelunopeuden.
- Voit kuunnella omia tekstejäsi esimerkiksi kirjoitusvirheiden varalta.



Jos sinulla on jokin lukemiseen vaikuttava haaste, kuten lukivaikeus tai ADHD, voit saada maksutta käyttöösi Celia.fi-äänikirjapalvelun, jossa on sekä oppikirjoja että kaunokirjallisuutta.

Tapoja kuunnella tekstiä:

- Syventävä lukuohjelma
- Tekstistä puheeksi-toiminnot ks. [Smaly.fi](https://smaly.fi)
- Äänikirjat esim. ekirjasto.kirjastot.fi tai www.celia.fi
- Älylaitteiden ääneenluku-sovellukset esim. [Microsoft Lens-sovellus](https://microsoft.com/lens)



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.”

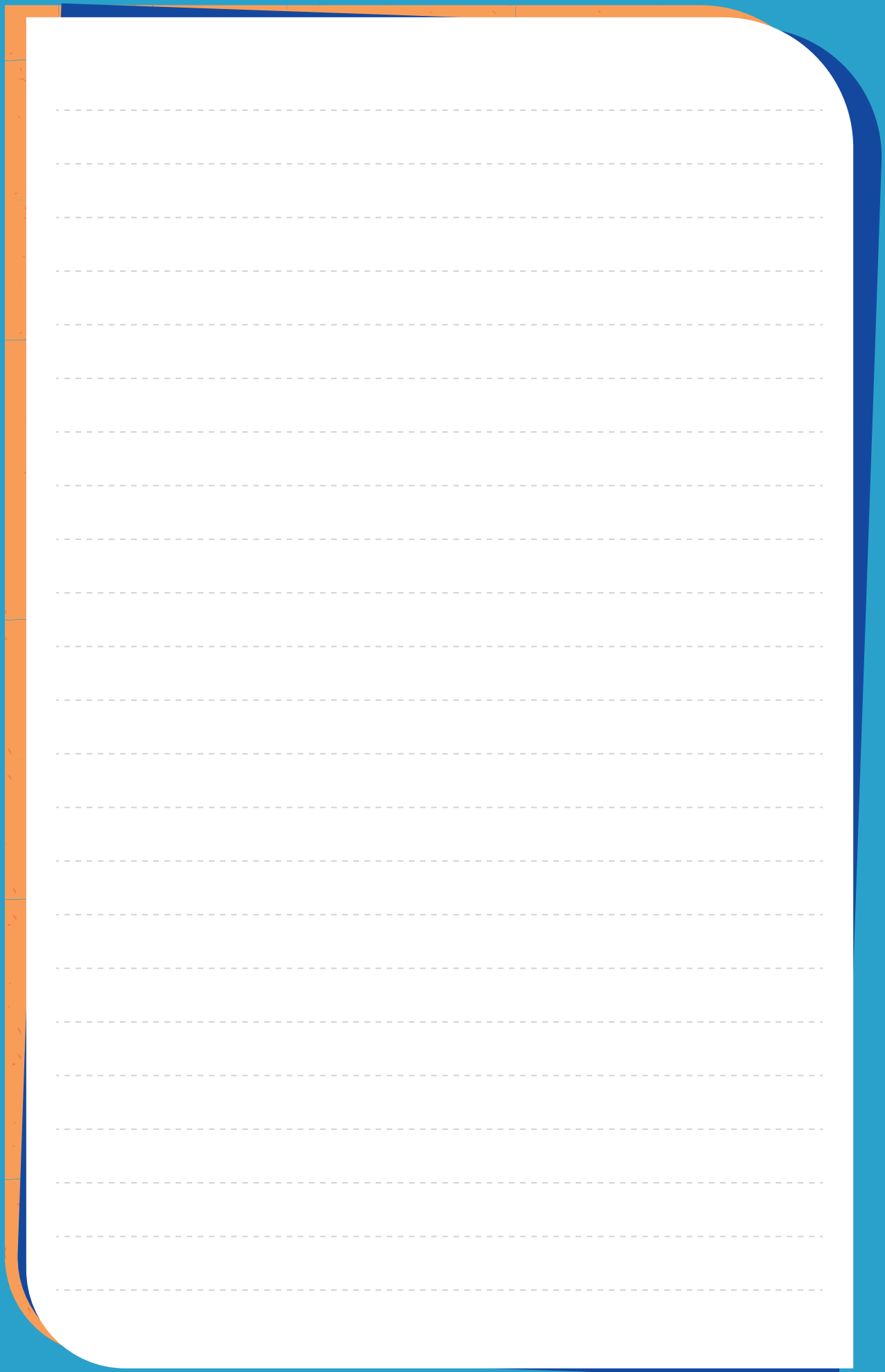
”Jos puhun muille haasteistani, voin saada ymmärrystä ja tukea.”



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







INNOSTU JA ONNISTU LUKEMISESSA

– Vinkkejä lukuinnon löytämiseen nuorille ja aikuisille

Innostu ja onnistu lukemisessa -materiaali sisältää ideoita ja keinoja, jotka rohkaisevat lukemaan ja kokeilemaan uusia tapoja lukea. Sisältö on suunniteltu erityisesti nuorille ja aikuisille, joille lukeminen on luki-vaikeuden tai keskittymisen vaikeuden vuoksi tavallista hankalampaa. Materiaali sopii myös muille, jotka haluavat löytää uusia keinoja lukemisen tueksi. Materiaaliin tutustuminen voi auttaa esimerkiksi sopivan lukuympäristön valitsemisessa tai lukuintoon vaikuttavien ajatusten tunnistamisessa.

Materiaalia voi hyödyntää esimerkiksi:

- Omien lukutottumusten ja oppimisen kehittämiseen
- Oman lukivaikeuden tai keskittymisvaikeuden ymmärtämiseen
- Omien ohjattavien, oppilaiden tai opiskelijoiden lukuinnon herättelemiseen.

Materiaali sisältää kymmenen erillistä aihetta, joita voi tarkastella erikseen tai yhtenä kokonaisuutena. Sähköisessä materiaalissa (<http://aoe.fi>) jokaiseen aiheeseen sisältyy myös video. Aiheita voi tarkastella, tulostaa tai painattaa joko yksittäin tai vihkoksi taitettuna kokonaisuutena.

Materiaalissa kannustetaan suhtautumaan lukemiseen avoimesti ja kokeilemaan uusia, oman näköisiä lukemisen tapoja. Sisällössä välitetään tietoa monipuolisesti tekstin, kuvan ja videon kautta. Materiaalissa viestitään monilukutaidon näkökulmaa siitä, että lukeminen on muutakin kuin kykyä lukea tekstiä sujuvasti.

Sisällön ovat suunnitelleet Kuntoutussäätiön oppimisvaikeuksiin perehtyneet psykologit Johanna Stenberg ja Minna Parkkila yhteistyössä kokemusasiantuntija Saana Alangon kanssa. Materiaali on kehitetty Opetushallituksen rahoittamassa Innostu ja onnistu lukemisessa -hankkeessa (Lukuliikkeen toiminta-avustus 2022).

Sisältö:

- Innostaako lukeminen?
- Lukivaikeus vaikuttaa lukuintoon
- Kun lukemiseen keskittyminen on vaikeaa
- Viisi vinkkiä lukemiseen keskittymiseen
- Luo lukemiseen sopiva ympäristö
- Miten luettu asia jäisi mieleen?
- Välineitä lukemisen tueksi
- Tukea lukemisen vaikeuksiin
- Lue kuuntelemalla
- Kannusta itseäsi lukemaan

Kuvitus ja graafinen suunnittelu: Terese Bast