



Pia Henttonen - Tuula Puranen

Kun lukeminen ja kirjoittaminen on vaikeaa



Enemmän otetta ja osallisuutta -projekti

Enemmän otetta ja osallisuutta -projekti
Kehitysvammaisten Tukiliitto ry

Teksti: Pia Henttonen ja Tuula Puranen.
"Isän" tarinan on kirjoittanut 36-vuotias mies.

Valokuvat: "Isä"

Kannen kuvitus: Anna Emilia Laitinen

Taitto: Virpi Sirpelä, Mac&Me

Paino: Painohäme Oy

ISBN 978-952-9777-63-1

Lukeminen ja kirjoittaminen voi olla hankalaa

Suomessa on monia aikuisia, joiden on vaikea lukea ja kirjoittaa. Pienestäkin luku- ja kirjoitustaidosta on hyötyä.

Jos osaat lukea ja kirjoittaa vähän, voit lukea esimerkiksi selkokielistä lehtiä ja kirjoja.

Tässä vihkosessa kerrotaan lyhyesti, millaisia vaikeuksia lukemisessa ja kirjoittamisessa voi olla. Tekstissä on vinkkejä, miten pienelläkin luku- ja kirjoitustaidolla pärjää. Tekstissä ei käydä läpi lukemisen ja kirjoittamisen ongelmiin liittyviä monenlaisia yksityiskohtia.

Esite jakautuu kahteen osaan. Ensinnäkin annetaan asiasta yleiskuva.

Yleiskuva tuo esille asioita, joita on tärkeä tietää. On hyvä esimerkiksi tietää, että kiire ja hermostuminen vaikeuttavat lukemista ja kirjoittamista. Yleiskuvan avulla lukija voi myös nähdä, mistä asioista hän tarvitsee lisää tietoa.

Yleiskuvaa seuraa 36-vuotiaan isän tekemä valokuvatarina lukemisen ja kirjoittamisen vaikeuksista.

Valokuvatarinan tavoitteena on näyttää työntekijöille asiakkaan kokemuksia, ajatuksia ja näkökulmia. Näin he voivat paremmin ymmärtää vanhemman pelkoja, tarpeita ja ongelmia.

Valokuvatarina voi antaa tietoa ja vertaistukea aikuisille, joiden on hankala lukea ja kirjoittaa.

Lukija voi poimia tekstistä ne asiat, jotka häntä kiinnostavat ja joista hän haluaa etsiä monipuolisempaa tietoa.

Esitteen loppupuolella kerrotaan, mistä voi hakea lisätietoa. Sieltä löytyy myös vinkkejä työntekijöille ja tekstin kirjoittajille.

Tämä esite on Kehitysvammaisten Tukiliiton *Enemmän otetta ja osallisuutta* -projektin tuotantoa.

Projekti tukee perheitä, joissa vanhemmilla on kehitysvamma tai laaja-alaisia oppimisvaikeuksia. Projektissa koottua tietoa ja kokemusta on tukiliiton kotisivulla osoitteessa www.kvtl.fi.

Raha-automaattiyhdistys on tukenut projektin toimintaa. Projekti alkoi 2006 ja päättyi 2009.

Lukemisen ja kirjoittamisen vaikeudet ovat hyvin yleisiä

Vaikeudet lukemisessa ja kirjoittamisessa ovat yleisiä. Lukemisen ja kirjoittamisen ongelmat eivät tarkoita, että ihminen on tyhmä, huono tai laiska.

Monilla kuuluisilla ihmisillä on ongelmia lukemisessa ja kirjoittamisessa. Esimerkiksi Ruotsin kuninkaalla Kaarle Kustaalla on lukivaikeus.

Myös hänen tyttärellään prinsessa Victorialla on lukivaikeus.

Jos lukeminen ja kirjoittaminen on vaikeaa, voi asioista ottaa selvää muilla tavoilla. Jos esimerkiksi sanomalehden lukeminen on hankalaa, voi päivän uutiset katsoa televisiosta tai kuunnella radiosta.

Esimerkiksi sosiaalitoimistossa ja Kelassa kannattaa kertoa lukemisen ja kirjoittamisen vaikeuksista. Samalla voi pyytää, että tietoa ja ohjeita annetaan selkeästi. Työntekijältä voi pyytää apua vaikka lomakkeiden täyttämiseen.

Monenlaisia vaikeuksia

Lukivaikeus näkyy tavallisesti lukemisessa ja kirjoittamisessa.

Lukemisessa hankaluudet näkyvät esimerkiksi näin:

- lukeminen on hidasta
- tulee virheitä ja änkytystä
- rivit tai kirjaimet näyttävät hyppivän paperilla
- lukemiseen on vaikea keskittyä

Kirjoittamisessa voi olla esimerkiksi tällaisia ongelmia:

- kirjoittaminen on hidasta
- kirjaimet ja tavut menevät vääriin paikkoihin tai jäävät kokonaan pois
- sanan loppu tai lyhyt sana jää pois
- käsiala on kömpelöä

Lukemisen ja kirjoittamisen vaikeuteen voi liittyä myös muita pulmia:

Esimerkkejä:

- matematiikka on vaikeaa
- oikea ja vasen menevät sekaisin
- ihminen eksyy helposti

- aikaa on vaikea käsittää, ihminen myöhästelee
- on vaikea keskittyä

Lukemisen ja kirjoittamisen vaikeudet ja oppimisen vaikeudet liittyvät usein yhteen

Jos ihmisen on vaikea lukea ja kirjoittaa, hänellä on usein myös vaikeuksia oppimisessa. Asioiden ymmärtäminen ja muistaminen voi olla hankalaa.

Kun olet asiakkaana virastossa, esimerkiksi neuvolassa tai sosiaalitoimistossa, sinun voi olla vaikea ymmärtää, mitä työntekijät selittävät. Jälkeenpäin et ehkä oikein muista, millaisia tietoja ja ohjeita sait.

Jos käyt töissä, sinun voi olla vaikea oppia uusia tehtäviä ja ymmärtää niitä koskevia ohjeita.

Onneksi oppimista voidaan helpottaa, jos ensin tiedetään, millä tavalla opit asioita parhaiten.

Ihmiset oppivat erilaisilla tavoilla

Ihmiset oppivat asioita erilaisilla tavoilla. Heillä on siis erilaisia oppimistapoja.

Oppimistapoja ovat:

- näkemällä ja katselemalla oppiminen
- kuulemalla ja kuuntelemalla oppiminen
- oppiminen itse tekemällä
- liikkeen ja tuntoaistin avulla oppiminen.

Useimmat ihmiset käyttävät kaikkia oppimistapoja sekaisin. Toisille jokin tietty oppimistapa on paljon tärkeämpi kuin muut.

Sinun on tärkeää tietää, miten juuri sinä opit parhaiten uusia asioita ja taitoja. Silloin asioiden opettelemista tai esimerkiksi neuvojen ja ohjeiden antamista voidaan muuttaa sellaiseksi, että ymmärrät paremmin, mitä pitää tehdä.

Opitko uusia asioita ja taitoja katselemalla, kuuntelemalla, tekemällä itse vai liikkumisen avulla?

Voi esimerkiksi olla, että opit paremmin kuuntelemalla kuin lukemalla. Silloin voit pyytää, että joku lukee tai selittää sinulle vaikeat asiat ääneen.

Vai onko niin, että opit parhaiten uudet asiat tekemällä? Silloin voit pyytää jonkun näyttämään mallia ja teet itse saman perässä. Harjoittelemalla taito painuu muistiin.

Vinkkejä

Tässä on muutamia vinkkejä, joista voi olla apua, kun on tarve lukea, kirjoittaa tai oppia uusia asioita.

1.

Käytä tarpeeksi aikaa

Varaa lukemiseen ja kirjoittamiseen tarpeeksi aikaa.

Silloin ei tarvitse kiirehtiä. Lukemisessa ja kirjoittamisessa tulee helposti virheitä, kun on hermostunut ja kiireinen.

Keskittyminen sujuu parhaiten rauhallisessa ympäristössä. Myös taukojen pitämisestä on hyötyä.

Joillekin on vaikea keskittyä lukemiseen ja kirjoittamiseen, jos toinen ihminen on läsnä. Sano suoraan, että tarvitset aikaa ja rauhaa. Toinen voi hoitaa sillä aikaa jonkin muun asian tai käydä kahvilla.

2.

Pyydä apua ja esimerkkejä, tee lisäkysymyksiä

Viranomaisten luona pitää usein täyttää lomakkeita. Pyydä rohkeasti apua. Sano suoraan, että kirjoittaminen ja lukeminen on sinulle vaikeaa.

Pidä huolta, että tärkeissä tilanteissa ymmärrät, mistä puhutaan. Jos et ymmärrä, pyydä kertomaan sama asia uudelleen. Esimerkiksi sosiaalitoimistossa on tärkeää tietää, mitä asiaa palaverissa käsitellään ja mitä palaverissa päätettiin.

Tee lisäkysymyksiä ja keskeytä. Voit sanoa vaikka: "Anteeksi, en ymmärtänyt, voisitko toistaa?"

Tai voit kysyä: "Mitä tuo tarkoittaa minun elämässäni?"

Varmista, että olet käsittänyt asian oikein. Voit kertoa omin sanoin, miten asian ymmärsit. Kysy, oletko ymmärtänyt oikein.

Virastoissa tai esimerkiksi lääkärin vastaanotolla käytetään joskus ammattikieltä, jota on vaikea ymmärtää. Lastenneuvolassa terveydenhoitaja voi puhua vaikkapa ”vauvan ja vanhemman välisestä vuorovaikutuksesta”. Pyydä työntekijää kertomaan vaikeasta asiasta arkisia esimerkkejä.

Jos asian voi esitellä näyttämällä, pyydä työntekijää näyttämään. Esimerkiksi kaupassa myyjä voi näyttää, miten jotakin laitetta käytetään.

Jos teet sopimusta, johon sinun pitäisi kirjoittaa nimesi, pyydä toista osapuolta selittämään

sopimuksen sisältö sinulle selkeästi ja rauhallisesti.

Jos et ymmärrä sopimuksessa jotakin kohtaa, pyydä selittämään uudestaan. Älä laita nimeäsi sopimukseen, jonka sisältöä et täysin ymmärrä!

Jos sinusta tuntuu, että kaikki tapahtuu liian nopeasti, sano, että haluat miettiä päätöstä rauhassa. Lupaa palata asiaan vaikka huomenna. Pyydä ottamaan tärkeistä papereista kopiot. Voit näyttää ne henkilölle, johon luotat. Yhdessä voitte selvittää, kannattaako sopimus hyväksyä.

3.

Ota vireystilasi huomioon

Ihminen on ymmärtäväisin ja oppivaisin silloin, kun häntä ei väsytä. Vireystila voi olla paras aamulla, mutta myös muina aikoina. Joillakin kaikki sujuu paremmin illalla tai iltapäivällä, ja jotkut ovat yökukkuja.

Milloin sinä olet virkeimmilläsi?

Jos hoksottimesi esimerkiksi toimivat parhaiten aamulla, koeta saada neuvola- ja lääkäriajat ja ja muu tärkeä asiointi aamuihin tai aamupäiviin.

Aina, kun voit itse vaikuttaa aikatauluihisi, tee ymmärtämistä ja muistamista vaativat asiat silloin, kun vireystilasi on hyvä. Väsyneenä ei mistään tahdo tulla mitään.

4.

Pidä huolta kunnostasi ja hyvinvoinnistasi

Lukeminen, kirjoittaminen ja oppiminen sujuvat parhaiten, kun voit hyvin henkisesti ja fyysisesti.

Syö ja liiku monipuolisesti. Pidä yhteyttä ystäviisi. Nuku riittävästi. Harrasta asioita, joista saat hyvän ja iloisen mielen.

5.

Pyydä tieto ja ohjeet siinä muodossa, jota helpoimmin ymmärrät

Jos sinun on vaikea ymmärtää asioita, kun joku kertoo ne, pyydä samat asiat kirjallisina ja mieluiten selkokielellä. Näin voit palata niihin omaan tahtiisi ja kaikessa rauhassa.

Jos kirjoitettua tekstiä on vaikea lukea ja ymmärtää, äänittämisestä voi olla apua. Äänittämään pystyy nykyään jopa kännykällä.

Voit pyytää esimerkiksi neuvolassa tai sosiaalitoimistossa työntekijältä, että saat äänittää hänen ohjeensa. Pyydä häntä sanelemaan tärkeimmät asiat lyhyesti ja selkeästi. Selitä hänelle, että ymmärrät asiat parhaiten, kun voit kuunnella ne rauhassa kotona. Jos opiskelet tai käyt kurssilla, voit nauhoittaa oppitunnit.

Jos tarvitsemistasi asioista on äänikirjoja tai dvd-elokuvia, voit kuunnella ja katsoa niitä. Äänikirjaa voi kuunnella rauhassa kotona, mutta esimerkiksi myös lenkillä tai työmatkalla.

6.

Käsittele uusia asioita niin, että ne jäävät mieleen

Tiedot, ohjeet ja neuvot pitäisi muistaa jälkeensä. Muistamiseen on monia vinkkejä. Vinkit perustuvat erilaisiin oppimistapoihin.

Voit piirtää uudesta asiasta kuvan, jonka avulla ymmärrät ja muistat sen. Jos esimerkiksi olet neuvolassa opetellut vauvanuken avulla, miten vauva kylvetetään, voit piirtää siitä itsellesi yhden tai useamman kuvan.

Jos opittu asia unohtuu, voit katsella kuvia uudestaan ja palauttaa asian mieleesi.

Uudesta asiasta voi tehdä myös laulun tai lorun muistamista helpottamaan.

Jotkut ymmärtävät ja muistavat uudet asiat parhaiten, kun he liikkuvat niitä opetellessaan. Lähde vaikka kävelyille ja selitä uusi asia ääneen itsellesi tai kerro se lenkkikaverillesi.

Myös pelkkä keskustelu uudesta asiasta toisen kanssa voi auttaa sen oppimisessa ja ymmärtämisessä.

7.

Tee asioita itsellesi mukavissa oloissa

Ympäristö vaikuttaa siihen, miten hyvin ymmärrämme, opimme ja muistamme asioita.

Mieti, milloin sinusta on helpointa oppia uusia asioita. Millaisissa tilanteissa ymmärrät parhaiten ja ajattelet selkeimmin? Haluatko käsitellä asioita hiljaisuudessa vai auttaako taustamusiikki keskittymään?

Sujuuko lukeminen parhaiten sohvalla löhöten vai työpöydän ääressä?

Lukemisen ja kirjoittamisen ongelmiin sekä oppimisvaikeuksiin on saatavissa tietoa ja apua. Hae niitä avoimesti. Jos tiedon ja avun hakeminen tuntuu vaikealta yksin, pyydä ystäväsi tai joku muu ihminen kanssasi etsimään tietoa ja apua.

Älä turhaan häpeä lukemisen ja kirjoittamisen vaikeuksia. Jopa noin 25 ihmisellä sadasta on vaikeuksia näissä taidoissa. Se on ihan tavallinen juttu.

Minun tarinani

”Osaan päätellä kuvista ja muistan kuulemani perusteella”

36-vuotias autoileva perheen isä
kertoo tarinansa.

Hänellä on lievä kehitysvamma
ja vaikeuksia lukemisessa sekä kirjoittamisessa.

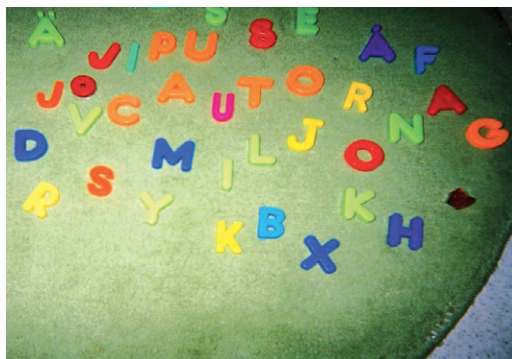
Kirjaimet menevät sekaisin,
eivätkä sanat oikein hahmotu.

Hän oppii, muistaa ja
ymmärtää parhaiten näkemällä
ja kuuntelemalla.



Kuvassa on nuotio ja jouskari.
Intiaanit viestitti asioita toisilleen
savumerkeillä ja muilla merkeillä.
Ei ollut kyniä ja paperia.

Nykyään tietoa voi tallentaa
kirjoittamisen lisäksi esimerkiksi
dokumenttielokuvina.



Kirjaimia sekaisin.
Lapsena piti kirjaimista
yhdistää sanoja.
Jotkut sanat on helppo löytää,
kuten "auto".

Koen, että minua on helppo
kusettaa esimerkiksi kaupoissa,
koska en osaa kunnolla lukea.
Esimerkiksi autokaupasta tehtyjä
sopimuksia on vaikea lukea.

Minut on helppo saada puhumalla
innostumaan kaupanteosta.

Jos myyjä osaa eläytyä ja
puhua hyvin, että "tässä on hyvä",
niin minä olen, että
"joo, niin onkin hyvä".



Näissä olisi paljon tekstiä.
Tykkään päätellä kuvista.
Saan niistä enemmän tietoa.
Moni ei ymmärrä kuvista mitään,
he vain lukevat tekstiä.
Minä tiedän kuvan ja auton
mallin perusteella, mitä
siinä on hevosvoimia ja vääntöä.

Muistan paljon myös
kuulemani perusteella.
Kun joku sanoo, että tässä
autossa on 175 hevosvoimaa,
muistan sen.

Jos pitäisi kirjoittaa, haen
lehdestä tai jostain mallin.
Tarvitsen aina mallin.
Pystyn siitä kirjoittamaan mitä vain,
muokkaamaan oman tarinan
mallin sanoista.

Aika paljon jää kuitenkin
sanojen loppuja pois.
Ja tarina hyppii ja loikkii.
Sama tarina toistuu koko ajan,
mutta eri versioina.



En tykännyt Aapisesta.
Tulee mieleen kavereiden
ilkkuminen koulussa, kun
joku sana menee väärin.
Luokanopettaja ei mielestäni
osannut suhtautua oikein.

En vieläкään tykkää lukea ääneen
enkä halua edes kuunnella,
kun joku lukee ääneen.

Nuorempana sain älyttömän raivarin,
en voinut sietää
kavereiden ilkkumista.
Joutui vielä luokan eteen lukemaan.

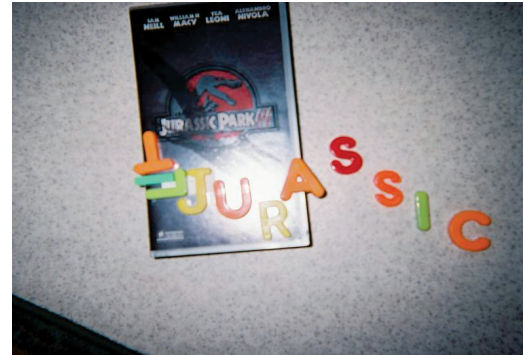
Ja kun minä jonkun tekstin änkytän,
joku alkaa änkyttää samalla tavalla.

En voi auttaa poikaa
äidinkielen tehtävissä.
Vaimo voi.
Minä voin auttaa vähän
matematiikassa.

Pidin koulussa liikunnasta, veistosta,
uskonnosta ja historiasta.
Matematiikasta jonkin verran.
Olen kyseleväinen, ja
hissan opettajalta sai vastauksia.

Historian opettaja osasi kertoa
elävästi ja ilmeikkäästi,
näytteli vähän, eläytyi.
Muistan vieläkin tarinat Troijan
hevosesta ja livana Julmasta.


Musiikin tunnilla oli kivaa,
kun sai tehdä omalla tyyllillä.
Sai hakata rumpuja, kuunnella musiikkia.
Ei ollut kiva laulaa tai
hakata palikoita, triangelia
tai tamburiinia.



Joskus kirjaimet menevät sekaisin.
Esimerkiksi tuo C on
vaikea hahmottaa.
Se voisi olla S tai joku muu.
PARK-sana olisi ihan mahdoton
laittaa perään.
Alkaisi tulla A tai jotain.

Mitä nopeammin pitää lukea,
sen enemmän tulee virheitä.
Alkaa puuttua kirjaimia ja
kokonaisia tavuja.

En oppinut koulussa kieliä,
ruotsia ja englantia.
Kuitenkin, kun asuin Ruotsissa,
opin heti puhumaan ruotsia.
Ja kun olin Usassa,
puhuin englantia.
Puhumaan pystyi, ei lukemaan.
Unohdin taidot kyllä heti,
kun palasin Suomeen.



Lisätietoa lukivaikeudesta ja oppimisvaikeuksista

Lisätietoa lukemisen ja kirjoittamisen vaikeuksista saa esimerkiksi Erilaisen oppijan käsikirjasta. Sen on kirjoittanut Riitta Hämäläinen. Kirjassa käsitellään lukivaikeutta ja oppimisvaikeuksia monista näkökulmista.

Erilaisen oppijan käsikirja sisältää paljon testejä, joita voi tehdä yksin tai jonkun kanssa.

Kirjassa kerrotaan, mistä saa lisätietoa. Näin kirja auttaa pääsemään eteenpäin niissä asioissa, joista haluaa etsiä tietoa.

Nettilinkkejä

www.erilaistenoppijoidenliitto.fi
www.papunet.net

Vinkkejä työtekijöille ja tekstin kirjoittajille

1.

Selkeät kirjaimet, sanat ja ajatukset

Kirjainten pitää olla tarpeeksi isoja ja tekstin pitää olla selkeää. Käytä fonttia, jossa ei ole turhia koukeroita.

Tikkukirjaimet on vaikea hahmottaa, joten vältä niitä.

Älä käytä vaikeita ja vieraita sanoja.
Ole ilmaisussasi selkeä.
Kirjoita yksi ajatus yhdeksi kokonaisuudeksi.
Ole johdonmukainen.

2.

Kermanvalkea paperi lumivalkean sijaan

Puhtaan valkoinen paperi on huono vaihtoehto heikon lukijan näkökulmasta.

Vitivalkea paperi lisää kirjainten ja rivien "hyppimistä" paperilla. Kermansävyinen valkoinen on hyvä pohjaväri tekstille.

3.

Paksu mattapintainen paperi ohuen ja kiiltävän sijaan

Kiiltävä paperi häikäisee ja haittaa tekstin hahmottamista. Mattapintainen eli kiilloton paperi on parempi kuin kiiltävä.

Paperin pitää olla niin paksu, ettei sen takapuolella oleva teksti kuulla paperin läpi.

4.

Piirrä ja käytä kuvia

Sopivat kuvat helpottavat tekstin ja puheen ymmärtämistä.

Piirroksien ulkoasu ei ole merkitsevä, tikku-ukot ja hahmotelmat riittävät. Kuvina voit käyttää esimerkiksi itse ottamiasi valokuvia tai leikata sopivia kuvia aikakauslehdistä.

Valmiita kuvia ja tietoa kuvien sekä piirtämisen käytöstä kommunikaation tukena on internetissä osoitteesta www.papunet.net

Tässä vihkosessa kerrotaan lyhyesti,
millaisia vaikeuksia
lukemisessa ja kirjoittamisessa voi olla.
Tekstissä on vinkkejä,
miten pienelläkin luku- ja kirjoitustaidolla pärjää.



Kehitysvammaisten Tukiliitto ry

Pinninkatu 51, 33100 Tampere
www.kvtl.fi