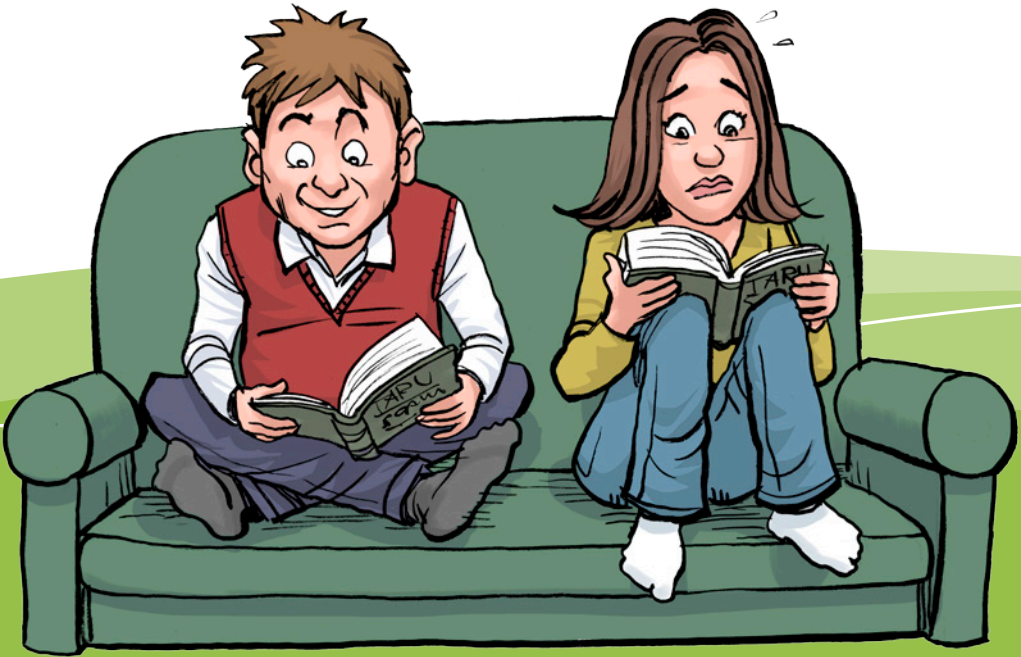


# OPAS LUKIVAIKEUDESTA NUORILLE



Elina Järviluoma - Mika Paananen - Suvi Kaila  
Marketta Mäntylä - Sira Määttä - Tuja Aro

# SISÄLLYSLUETTELO

SISÄLLYSLUETTELO .....	2
ESIPUHE .....	3
MIKÄ LUKIVAIKEUS ON? .....	4
MITEN LUKIVAIKEUS NÄKYY? .....	6
MISTÄ LUKIVAIKEUS JOHTUU? .....	8
KENELTÄ SAA APUA? .....	12
HARJOITTELU AUTTAA .....	15
MILTÄ TUNTUU, KUN ON LUKIVAIKEUS? .....	20
LUKIVAIKEUS AIKUISENA .....	24
KIITOKSET .....	27
LÄHTEET .....	28
LISÄLUKEMISTA .....	30

# ESIPUHE

Hyvä nuori,

Käsissäsi oleva opas kertoo lukemisen ja kirjoittamisen vaikeudesta eli lukivaikeudesta. Lukivaikeudella tarkoitetaan tässä oppaassa sitä, että lukeminen ja / tai kirjoittaminen on hidasta tai virheellistä ja tämä hankaloittaa koulunkäyntiä tai arkea. Lukemisen ja kirjoittamisen vaikeudet on voitu havaita koulussa, puheterapiassa tai psykologin vastaanotolla, ja niihin on voitu järjestää tukitoimia ilman koulun ulkopuolisia tutkimuksia.

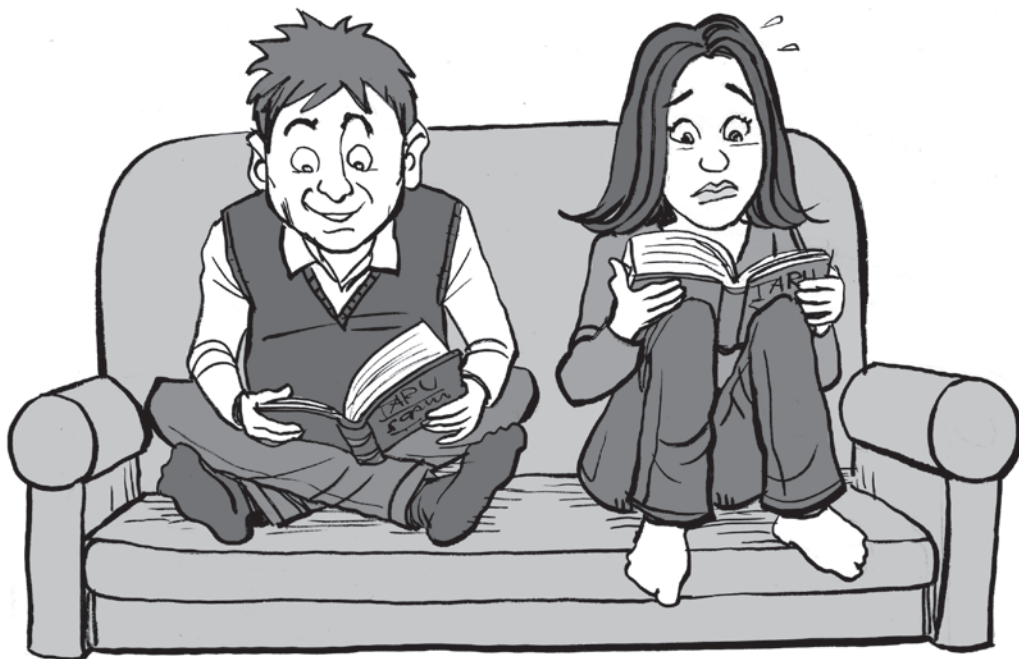
Tämän oppaan sivuilla mietitään, mikä lukivaikeus on, mistä se johtuu sekä miten lukemista ja kirjoittamista voi oppia. Oppaassa pohditaan myös, millaisia kokemuksia ja tunteita lukivaikeus voi herättää ja miten lukivaikeus näkyy aikuisena.

Lukemisessa voi edetä vähän kerrallaan, esimerkiksi yhden luvun päivässä. Jokaisen luvun lopussa esitetään kysymys, jota voi pohtia itsekseen tai yhdessä jonkun kanssa. Oppaassa on myös lainauksia aikuisilta, joille lukeminen ja kirjoittaminen on ollut vaikeaa nuoruusiässä. Aikuiset kuvaavat, miten heidän vaikeutensa näkyivät ja mikä heitä auttoi. He kertovat myös, mitä oppimisvaikeus on heidän elämässään merkinnyt.

Toivottavasti näistä ajatuksista on sinulle hyötyä!

Tekijät

# MIKÄ LUKIVAIKEUS ON?



- ▶ Lukivaikeus voi näkyä lukemisen ja kirjoittamisen hitautena tai virheellisyytenä.
- ▶ Lukivaikeus ei ole harvinainen pulma: yleensä jokaisessa koulussa on monta oppilasta, jolle lukeminen on vaikeaa.

Lukivaikeudella tarkoitetaan sitä, että lukemisen ja kirjoittamisen oppiminen on vaikeaa. **Lukivaikeus voi näkyä eri tavoin.** Yleensä lukeminen on hidasta. Lukiessa voi myös tulla virheitä. Kirjaimet ja äänteet saattavat sekoittua toisiinsa tai jäädä pois. Joskus on vaikea ymmärtää ja muistaa lukemaansa. Myös kirjoittaminen voi olla hankalaa. Kirjaimet saattavat vaihtaa paikkaa sanoissa, kirjaimia voi jäädä pois, tai niitä tulee liikaa.

Lukemisen ja kirjoittamisen kanssa ponnisteleminen voi viedä paljon voimia ja aikaa. Välillä ehkä tuntuu, ettei edes halua lukea. Myös kirjoittaminen voi tuskastuttaa: virheiden korjaaminen ehkä ärsyttää. Joskus voi olla vaikea ymmärtää, miksi ylipäätään on niin hankalaa lukea tai kirjoittaa.

**Lukivaikeus voi herättää monenlaisia ajatuksia.** Koulussa pärjääminen ja jaksaminen sekä opiskelupaikan ja ammatin valitseminen mietityttävät. Joskus voi epäillä, onko ainoa, jolle lukeminen ja kirjoittaminen on vaikeaa. **Lukivaikeus ei kuitenkaan ole kovin harvinaista.** Yleensä jokaisessa koulussa on monta nuorta, joille lukeminen on haastavaa.

# MITEN LUKIVAIKEUS NÄKYY?



- ▶ Lukivaikeus voi hankaloittaa oppimista eri oppiaineissa: esimerkiksi vieraiden kielten opiskelu tai matematiikan sanallisten tehtävien tekeminen voi olla työlästä.
- ▶ Lukivaikeus voi näkyä eri-ikäisenä eri tavalla.

*”Lukiessa tuli virheitä. Rivit sekoittui keskenään, ja piti aloittaa aina alusta, kun ei ymmärtänyt sitä seuraavaa sanaa ja sitä, miten se liittyi virkkeeseen.”*

*”Lukemaan oppiminen oli hidasta, ja sittenhän se vaikutti tietenkin moniin muihin aineisiin. Joutui tekemään paljon töitä jokaisessa aineessa. Sitten kun tuli vieraat kielet, niin neidän oli tosi hankalia. Kyllä se lukivaikeus kokonaisvaltaisesti ainakin mulla vaikutti oppimiseen.”*

Tavallisesti suomalaisilla nuorilla lukivaikeus näkyy siinä, että lukeminen ja kirjoittaminen on hidasta ja työlästä. Kirjoittaessa ja lukiessa voi myös tulla virheitä. **Koulutehtävien tekemiseen saattaa kulu paljon aikaa.** Joskus lukivaikeus voi hankaloittaa oppimista ylipäätään. **Usein esimerkiksi vieraiden kielten opiskelu on vaikeaa.** Lukuaineissa tekstin ymmärtäminen voi tuottaa ongelmia. Joistakin nuorista myös matematiikan sanalliset tehtävät tuntuvat vaikeilta.

**Eri-ikäisenä lukivaikeus voi ilmetä eri tavoin.** Alussa lukeminen voi olla virheellistä, mutta harjoittelun myötä virheet jäävät usein pois. Myöhemmin lukivaikeus näkyy tavallisesti siinä, että lukeminen on hidasta. Lukemisen ongelma on siis voinut olla alakoulussa erilainen kuin yläkoulussa.

Onko lukeminen sinulle hankalaa?  
Millä tavalla?

# MISTÄ LUKIVAIKEUS JOHTUU?



- ▶ Lukeminen on yksi taito muiden joukossa.
- ▶ Lukivaikeus ei johdu laiskuudesta tai tyhmyydestä.
- ▶ Osa lukivaikeudesta on perinnöllistä.
- ▶ Joillekin kirjaimen ja sen äänteen yhdistäminen on vaikeaa.
- ▶ Joillekin kirjaimien ja tavujen nopea sanominen eli nimeäminen tuottaa hankaluuksia.



*Mietin, että kuinka paljon mun pitää opetella, että mä opin asian. Vai oonko mä oikeesti niin laiska ja tyhjää sisältä? Sitten kun sai tiedon lukivaikeudesta, ymmärsi, että mulle on asiat vaikeempia kuin muille. Mutta mä tarviin siihen apua enemmän.”*

Monet miettivät, miksi lukeminen on juuri minulle näin hankalaa. Lukivaikeuden syitä ei vielä ihan tarkasti tiedetä. Yksi asia kuitenkin on selvää: **lukivaikeus ei tarkoita sitä, että ihminen olisi tyhmä tai laiska.** On tärkeä muistaa, että me kaikki olemme erilaisia ja taitavia erilaisissa asioissa. Opimme asioita eri tavoin ja eri tahdissa. Harjoittelu auttaa lähes aina oppimisessa. Joitakin asioita täytyy harjoitella enemmän kuin toisia.

Lukivaikeuden syitä on etsitty aivoista ja aivojen toiminnasta. Jonkin verran on todisteita siitä, että aivojen toiminta on tietyillä alueilla aivoissa hiukan erilaista henkilöillä, joilla on lukivaikeus. Syitä tähän ei vielä täysin tunneta. Aivojen kehitykseen ja sitä kautta kykyihin ja taitoihin vaikuttaa esimerkiksi perimä. Perimä tarkoittaa sitä, että meissä on jotain samaa kuin omissa vanhemmissamme tai sukulaisissamme. Voimme olla taitavia samanlaisissa asioissa kuin he. Meille voi myös olla samat asiat vaikeita.

**Osa lukivaikeudesta on perinnöllistä.** Lukeminen saattaa siis tuottaa vaikeuksia samassa perheessä useammallekin henkilölle. Se ei välttämättä ole huono juttu: muut tietävät, miltä lukivaikeus tuntuu. He voivat myös auttaa ja kertoa, mistä on ollut heille apua.

**Lukeminen on kuitenkin vain yksi monista asioista, joihin perimä vaikuttaa.** Joillekin esimerkiksi oikein laulaminen ja nuotissa pysyminen on vaikeampaa kuin toisille – tämäkin johtuu perimään liittyvistä eroista aivojen toiminnassa. **Tämänkaltaiset erot ihmisten taidoissa ovat siis oikeastaan varsin tavallisia.**

## Mikä lukemaan ja kirjoittamaan oppimisessa on tavallisesti vaikeaa?

Lukemaan opettelu aloitetaan kirjaimen ja siihen liittyvän äänteen oppimisella. Joillakin kirjaimen ja sen äänteen oppiminen etenee hitaasti, jolloin lukemaan ja kirjoittamaan oppiminen viivästyy. Kirjainten ja äänteiden sanomisessakin saattaa tulla virheitä. Sama asia voi vaikuttaa kirjoittamiseen. Jos sanasta ei havaitse kaikkia äännteitä, voi kirjoittaessa jokin kirjain jäädä pois. Edellä mainituista vaikeuksista huolimatta lähes kaikki oppivat kuitenkin yhdistämään äännteet ja kirjaimet ja lopulta myös lukemaan. Onkin tavallista, että vaikeudet näkyvät sen jälkeen lukemisen hitautena.

Osalla nuorista lukivaikeuteen liittyy nimeämisen hitaus. Tämä tarkoittaa sitä, että kirjainten, esineiden ja asioiden nimien mielestä hakeminen vie hiukan kauemmin aikaa kuin muilla. Kuvittele, että päässäsi on suuri lipasto, jossa on monta laatikkoa. Kaikki oppimasi sanat ovat eri laatikoissa. Kun sinulta kysytään esimerkiksi minkä värinen aurinko on, lipaston laatikoista aukeaa kuin itsestään tietty laatikko. Löydät oikean sanan heti: keltainen. Kun luet, laatikoista pitäisi löytyä nopeasti kirjaimet, tavut ja sanat. Osalla ihmisistä laatikot eivät aukea nopeasti ja itsestään. Laatikot ovat ikään kuin jumissa ja aukeavat hitaasti. Kirjaimet ja tavut saattavat myös olla hukassa tai sekaisin laatikoissa. Tämä tekee lukemisesta hidasta. Harjoittelu kuitenkin auttaa, ja kirjainten, tavujen ja sanojen löytyminen nopeutuu.

Lukivaikeuteen liittyy usein myös työmuistin pulmia. Työmuistissa säilytetään parhaillaan tarvittavaa tietoa, esimerkiksi sana, jonka olet juuri lukenut. Tavallaan työmuisti on siis kuin työpöytä, jolla käsitellään kussakin tehtävässä tarvittavia asioita. Jos lukeminen on hankalaa, saattaa keskittyminen kohdistua itse lukemiseen eikä siihen, mitä teksti kertoo. Silloin työpöytä täyttyy jo pelkästä lukemisesta. Tämän vuoksi luetun ymmärtäminen voi olla hankalaa.

*”Joskus lukioiässä tajusi, että ei niin sanotusti oo yhtään sen tyhmempi kuin muut. Tää on mun ominaisuus. Mun pitää oppia pelaan tän kanssa, ja pärjään, ja miettiin, mitkä on ne mun elämän tavoitteet. Ja miten mä toteutan ne. Sitten mä vaan ajattelin, että se on osa minua. Joku muu on taas jossain muussa huonompi ja mä oon tässä heikompi. Mä otin siitä semmoisen elämänasenteen. Sitten en enää miettinyt, mistä se johtuu.”*

Onko lukeminen  
hankalaa muille perheessäsi?



ABC

# KENELTÄ SAA APUA?



Monet ihmiset voivat auttaa sinua lukivaikeuden kanssa:

- ystävät,
- vanhemmat,
- opettaja,
- koulunkäynninohjaaja,
- erityisopettaja,
- puheterapeutti ja
- psykologi.

*”Tukiopetuksessa mä kävin tosi usein. Siinä on ehkä ollut se hyöty, että on voinut rauhassa pohtia asiaa siellä ja uskaltanut sanoa ääneen.”*

Jos lukeminen ja kirjoittaminen tuottavat hankaluuksia arkielämässä ja koulussa, asialle on hyvä tehdä jotakin. **Monet ihmiset voivat onneksi auttaa.** Aluksi yleensä selvitetään, johtuvatko oppimisen ongelmat juuri lukivaikeudesta. Tässä voivat auttaa **vanhemmat, opettajat ja erityisopettaja. Opinto-ohjaaja** on avuksi jatko-opintojen miettimisessä.

Lukivaikeutta voi tutkia myös psykologi. **Psykologi** selvittää, millä tavoin lukemisen taidot ovat kehittyneet ja miten nuori käyttäytyy eri tilanteissa. Lisäksi psykologi haluaa tietää, mitä nuori ajattelee vaikeuksistaan ja kuinka ne näkyvät juuri hänen kohdallaan. Tarkoituksena on miettiä, miten oppiminen olisi helpompaa.

Oppilaat ovat oikeutettuja saamaan **tukea koulussa** silloin, kun pulmia oppimisessa ilmenee. **Tuki voi olla monenlaista.** Nuori voi esimerkiksi käydä tuki- tai erityisopetuksessa, ja hän voi saada erilaisia apuvälineitä käyttöönsä. Joskus oppiaineita saatetaan eriyttää eli kohdentaa nuoren oppimisen mukaan.

**Kun miettii peruskoulun jälkeisiä opintoja, kannattaa puhua opinto-ohjaajan kanssa.** Opo voi auttaa opintojen suunnittelussa, opiskelupaikan hakemisessa sekä ammatinvalinnassa. On hyvä ottaa selvää, millaisia asioita kiinnostavien alojen opiskeluun ja työnkuvaan kuuluu. Lisäksi on hyvä selvittää, millaista tukea tai apua työhön tai opiskeluun on tarjolla.

*“Apua pitää ja kannattaa pyytää, kun sitä kuitenkin on tarjolla. Ja muistaa vaatia oikeenlaista opetusta. Muistaa pyytää vanhemmilta tukea. Se on tärkeää. Se on opiskelussa aina tärkeää, mutta varsinkin tommosessa tapauksessa. Ja puhua siitä, niin ymmärtää paremmin. Välttämättä ystävät ei kaikki sitä tiiä, mikä se on. Siitä voi puhua. Ei se oo mikään iso asia kuitenkaan, iso sairaus. Siitä voi ihan hyvin puhua.”*

Keneltä voisit pyytää apua?  
Millaista tukea haluaisit?

# HARJOITTELU AUTTAA



- ▶ Kaikkien taitojen oppiminen vaatii harjoittelua.
- ▶ Harjoittelu kannattaa: taidot edistyvät.
- ▶ Mieti, milloin ja miten sinun on hyvä työskennellä.
- ▶ Ja muista myös levätä!

*”Se oli iso asia, kun vaan luki kirjoja. Sitten se lukunopeus kasvoi. Samalla tekstin sisäistäminen helpottui. Pystyi sisäistämään sen, mistä just luki.”*

**Lukemisen oppiminen vaatii harjoittelua.** Joskus pitää ponnistella ja harjoitella kärsivällisesti. Harjoitteluun menee usein paljon aikaa, ja toisinaan se tuntuu tylsältä ja ärsyttävältä. Välillä voi miettiä, miksi lukemista täytyy harjoitella ja mitä hyötyä siitä edes on.

**Monia taitoja pitää aluksi opetella.** Mieti vaikka sitä, kun opettelit ajamaan pyörällä, laskettelemaan tai lumilautailemaan: kuinka paljon silloin piti harjoitella, ennen kuin pysyi pystyssä. Lukeminen on taito, ihan niin kuin pyörällä ajaminenkin. Lukemaan oppii samalla tavalla kuin pyöräilemään – harjoittelemalla sinnikkäästi ja riittävän paljon.

Joskus virheiden tekeminen pelottaa. **Virheet ovat kuitenkin vain merkkejä siitä, että yritämme. Vain yrittämällä voi oppia asioita, jotka tuntuvat vaikeilta. Kaikki tekevät virheitä harjoitellessaan.** Virheiden ei siis kannata antaa lannistaa.

**Jos jokin tehtävä on vaikea, on hyvä pyytää apua.** Sen jälkeen on helpompi päästä työskentelyssä eteenpäin. Joskus saattaa tuntua nololta sanoa, että tarvitsee apua. Kaikille on kuitenkin jokin asia hankala. Kaikki tarvitsevat apua joskus.

**On tärkeää löytää keinoja, jotka auttavat arjessa.** Jotkut käyttävät koulussa äänikirjoja. Toiset alleviivaavat tekstiä eri väreillä. Jotkut kirjoittavat tekstinsä tietokoneella. Koulussa tehtävien tekemiseen voi pyytää lisäaikaa, jos sitä tarvitsee. Joskus on myös mahdollista tehdä kokeita suullisesti. Keinoja on monia. Tärkeintä on, että löytää juuri itselle sopivan tavan toimia. Seuraavilla sivuilla on vinkkejä tähän.



## Miten lukemista voi harjoitella?

Ensimmäinen neuvo lukemisen harjoitteluun on: **lue paljon**. Lue mitä tahansa mielenkiintoista: sarjakuvia, lehtiä tai kirjoja. On hyvä, että kokemusta lukemisesta kertyy ja samalla lukemista tulee myös harjoiteltua.

**Lisäksi sanojen ja lauseiden sujuvaa lukemista** voi harjoitella esimerkiksi

- tavuttamalla vieraat ja pitkät sanat,
- lukemalla sanalistoja,
- lukemalla samaa tekstiä aina minuutin verran ja vertaamalla, mihin asti tekstiä pääsee
- katsomalla tekstitettyjä vieraskielisiä tv-ohjelmia ja lukemalla tekstitystä sekä
- käyttämällä erilaisia kuntoutusohjelmia, esimerkiksi Ekapeli Sujuvuus, Lexia ja aLeksis ([www.opetusohjelmat.fi](http://www.opetusohjelmat.fi), [www.lukimat.fi](http://www.lukimat.fi)).

Koulun lukuaineissa lukemisen tukena voivat olla äänikirjat ja selkokirjat. Näistä löydät lisätietoja osoitteesta [www.celia.fi](http://www.celia.fi).

**Jos haluat harjoitella luetun ymmärtämistä, se sujuu esimerkiksi näin:**

- Ennen lukemista mieti, miksi luet tekstiä. Mikä on tavoitteesi?
- Lue otsikko.
- Mieti, mistä tekstissä kerrotaan.
- Pysähdy kappaleiden jälkeen miettimään, mistä kappale kertoi. Ymmärsitkö, mitä luit?
- Alleviivaa tekstin tärkeimpiä asioita.
- Kerro jollekin, mistä tekstissä puhuttiin.
- Keksi tekstistä kysymyksiä.
- Tee tekstistä tiivistelmä tai käsitekartta.

Luetun ymmärtämistä voi tukea **kuvien piirtäminen** ja **ajatuskarttojen tekeminen** tekstistä, **tekstin alleviivaaminen eri väreillä** tai aihealueiden merkitseminen erivärisillä Post-it-lapuilla. Myös **muistiinpanojen tekeminen** ja lukeminen voi auttaa asioiden omaksumisessa.

**Oikeinkirjoitusta** voi harjoitella tavuttamisen avulla. Joskus on hankala kuulla, ovatko sanan äänteet kestoiltaan lyhyitä tai pitkiä: esimerkiksi tuli - tuuli. Tavuttaminen auttaa kuulemaan äänteiden keston ja kirjoittamaan sanan oikein.

Kirjoitelmissa ja koevastauksissa tarvitaan **tuottavan kirjoittamisen taitoja**. Ennen kirjoittamista kannattaa tehdä suunnitelma:

- Mistä kirjoitan? Miten kertoisin asiani kaverille puhumalla?
- Missä järjestyksessä kirjoitan asiat?
- Teenkö kirjoitelmasta rungon?
- Miten aikataulutan kirjoittamisen?

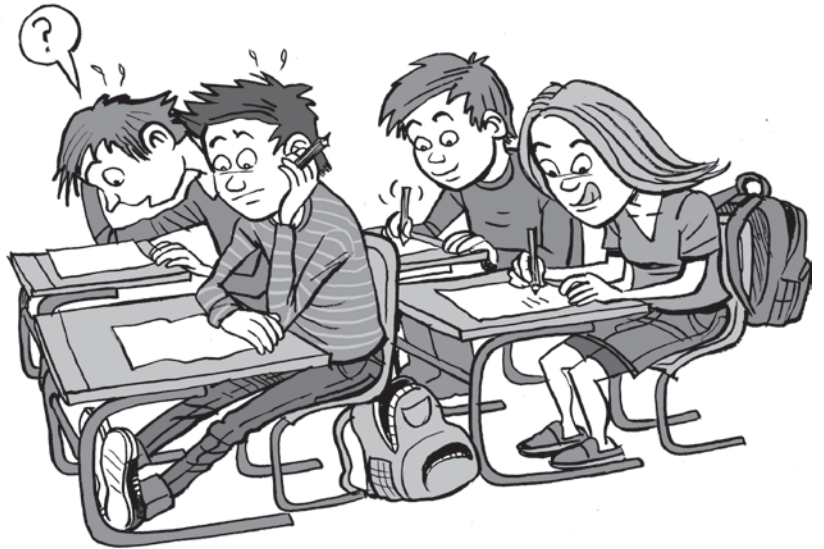
Kirjoittaessa kannattaa pitää mielessä oikeinkirjoitussäännöt. Kun teksti on kirjoitettu, se on tärkeää tarkistaa. On hyvä miettiä, onko ulkopuolisen helppo ymmärtää tekstiä. Lisäksi kannattaa kiinnittää huomiota edelleen siihen, onko tekstissä kirjoitusvirheitä.

Nykyisin on myös useita **teknisiä apuvälineitä**, jotka voivat olla avuksi lukemisessa ja kirjoittamisessa. Tällaisia ovat esimerkiksi **tekstiä skannaava kynä, puhesyntetisaattori sekä äänikirjat**.

*"Mulla menee kauemmin, mutta mä huomaan, että mä opin nää ihan samat asiat. Ja mä pääsen eteenpäin. Sitten tulikin se ymmärrys itteensä, että mä en oo tyhmempi kuin muut. Mä pääsen ihan hyvin eteenpäin, kunhan mä vaan teen töitä. Ja teen ne työt omalla tavallani. Hyväksyntä siihen omaan oppimiseen, että se on tämmöistä."*

Mieti, mitä hyötyä harjoittelusta voisi olla sinulle.

Entä mitkä apukeinot voisivat olla sinulle hyödyllisiä?



# MILTÄ TUNTUU, KUN ON LUKIVAIKEUS?



- ▶ Tunteet ovat osa elämäämme. Niitä on monenlaisia, ja niitä herää monissa eri tilanteissa.
- ▶ Jos jokin asia on vaikea, olo voi olla pelokas, vihainen, nolo tai surullinen.
- ▶ Jos jokin asia onnistuu, olo voi olla iloinen, tyytyväinen, ylpeä tai helpottunut.
- ▶ Silloin, kun jokin asia vaivaa, puhuminen voi keventää oloa.

*”Onhan sitä ehkä kaikennäköisiä tunteita käynyt sen kanssa. Välillä oikein semmoista suuttumusta, että miksi mulla on tällöinen. Miksi mä en voi osata? Miksei voi jäädä asiat päähän?”*

*”Mä pelkäsin niitä tilanteita, kun koulussa käytiin luettua tekstiä läpi. Inhosin niitä tilanteita yli kaiken.”*

*”Kun sitten jännitti se, että jos mä en osakaan ja mä takeltelen. Mitä nää muut ajattelee siitä? Mulla oli vippaskonsteja sitten siihen, miten mä selviän niistä tilanteista.”*

Kun asiat menevät pieleen tai emme osaa jotain, tulemme usein vihaisiksi tai surullisiksi. Joskus ehkä hävettää, jos jotain asiaa ei opi yhtä nopeasti kuin muut.

Monet asiat lukivaikeudessa voivat tuntua kurjilta. Tehtävät tuntuvat ehkä typeriltä, koska niiden tekeminen vie kauan aikaa. Ääneen lukeminen voi jännittää ja hirvittää. Jatkuva ponnisteleminen saattaa suuttuttaa, ja kokeissa pärjääminen herättää ehkä huolta. Ja joskus harjoitteluun voi väsyä.

Omien tunteiden jakaminen muiden kanssa on toisinaan hankalaa. Välillä ei oikein osaa selittää, minkälainen olo itsellä on ja mistä se johtuu. Useimmiten on kuitenkin vielä hankalampaa, jos ei kerro kenellekään huolestaan. **On siis hyvä puhua omista ajatuksista, kokemuksista ja tunteista jonkun kanssa.** Puhumisen jälkeen joku toinen tietää, että jokin painaa mieltä.

*”Musta tuntuu, että se on tehnyt ihan hyvää, että niitä oppimisvaikeudesta tulevia tunteita purkais ja antais tulla. Sen jälkeen on semmonen olo, että ‘okei, nyt mä oon antanut sen kaiken suuttumuksen ja ärsytyksen tulla’. Ja sitten toteaa vaan: ‘no en mä tälle edelleenkään mitään voi. Nyt vaan etsitään se reitti, miten mennään tästä eteenpäin.’”*

**On tärkeää muistaa, että taidot kehittyvät harjoittelemalla.** Tulokset näkyvät monesti hitaasti, minkä vuoksi harjoittelu voi tuntua välillä hyödyttömältä tai tylsältä. Kannattaa miettiä, miten harjoittelun tulokset voisi saada näkyviksi: esimerkiksi lukemalla samaa tekstiä useampaan kertaan minuutin ajan tai tarkkailemalla, kuinka nopeasti pystyy lukemaan tv-sarjojen tekstityksiä. **Välillä on hyvä pysähtyä miettimään, mitkä asiat sujuvat paremmin ja minkälaisissa tilanteissa on jo helpompi toimia.** On tärkeää huomata taitojen edistyminen ja hyvin sujuvat tilanteet. Voi vaikka miettiä, mistä tänään kehuisi itseään. Se kannustaa jatkamaan työskentelyä.

Joskus toisten on helpompi nähdä, miten taidot ovat kehittyneet. **Voikin olla hyvä välillä kysyä läheisiltä tai opettajilta, miltä oma työskentely ja sen tulokset näyttävät.** Jos koulutehtävien parissa työskentely tuntuu raskaalta, voi miettiä, minkälaisen tavoitteen työskentelylle voisi asettaa. Samoin voi miettiä, millä tavoin voisi palkita itseään tavoitteen saavuttamisesta. Tavoitteen on hyvä olla sellainen, jonka voi hyvin saavuttaa, kunhan jaksaa ponnistella. Tälläkin tavoin voi löytää uutta puhtia työskentelyyn.

**Lukivaikeus ei ole ylitsepääsemätön este. Sen vuoksi ei kannata lannistua.** On totta, että lukivaikeus tuo haasteita esimerkiksi opiskeluun. Silloin on tärkeää uskaltaa pyytää apua. Ja muistaa käyttää hyviä tukikeinoja.

Joskus, kun kohtaa elämässään haasteita, oppii myös jotain tärkeää itsestään.

*”Kyllä se on kasvattanut omaa sisua. Että ei vaan anna periksi vaan hoitaa homman loppuun asti. Sitten voi levätä sen jälkeen ja rentoutua.”*

*”On joutunut tutkiskelemaan itseä enemmän. Että minkälainen mä oon ja miten mä reagoin. Tuntee itsensä suhteellisen hyvin: miten reagoi, miten mä opin ja miten mä käyttäydyn tietyissä tilanteissa.”*

Kenelle sinä voit  
puhua huolistasi?

# LUKIVAIKEUS AIKUISENA



- ▶ Aikuisena lukeminen voi olla edelleen hidasta.
- ▶ Erilaisia lukemisen ja kirjoittamisen apukeinoja voi hyödyntää myös työelämässä.
- ▶ On tärkeää miettiä, mitä itse tahtoo elämältään ja miten voi päästä haluamaansa tavoitteeseen.



On vaikea ennustaa, kuinka lukemisen ja kirjoittamisen taidot kehittyvät nuorilla, joilla on lukivaikeus. Kaikista ei tule hurjan nopeita lukijoita, samoin kuin kaikista ei myöskään tule esimerkiksi huippuhyviä jalkapallon pelaajia tai laulajia. Asioista voi kuitenkin pitää, vaikka niissä ei olisikaan erityisen hyvä, myös lukemisesta.

Aikuisena lukeminen voi olla edelleen hidasta. Kirjoittaessa saattaa myös tulla virheitä. Aiemmin kuvattiin erilaisia opiskelun apukeinoja ja apuvälineitä. **Samoja välineitä ja keinoja voi hyödyntää myös aikuisena työelämässä.** Jos työ esimerkiksi edellyttää kirjoittamista, voi käyttää oikeinkirjoituksen tarkistavaa tekstinkäsittelyohjelmaa. Jos lukeminen vie aikaa, voi etsiä lyhyempiä tai selkeämpiä tekstejä luettavaksi. **Monilla aikuisilla on lukivaikeus, ja he tekevät hyvin monenlaisia töitä. On tärkeää miettiä, mitä itse tahtoo ja miten voi päästä haluamaansa tavoitteeseen.**

Lukivaikeus on yksi osa ihmistä. Sen kanssa pärjää aikuisten maailmassa. **On hyvä pitää mielessä, että ihmiset ovat erilaisia: kaikilla on omat haasteensa ja vahvuutensa.** Kun vastaan tulee vaikea tilanne, usein auttaa jo se, että tietää, mistä on kyse. Joskus vaatii rohkeutta tehdä itselle tärkeitä asioita, etenkin silloin, kun ne edellyttävät vaikeuksien kohtaamista. Rohkeus kuitenkin kannattaa. Sen avulla ja muiden ihmisten tuella voi löytää elämälleen reitin, joka tuntuu mielenkiintoiselta ja näyttää omalta.

*”Se on osa mua. Mä meen sen kans ja etsin ne reitit, miten mä etenen. Mä oon ottanut sen asenteen, että mä teen itselleni omat tavoitteet, minne mä haluan. Siinä on ollut oppimista, että ei vertaa itseään muihin. Että muistaa sen yksilöllisyyden, oman tarpeen ja halun.”*

*”On ollut helpotus huomata, että pärjää.”*

Minkälaisia toiveita sinulla on tulevaisuutesi varalle?

Vinkkejä lukivaikeuden kanssa pärjäämiseen:

*“Kysy rohkeesti apua. Pyytäis apua, niin ei tarvii yksin taistella, niin se helpottuisi heti.”*

*“Jos se haaste, minkä sä asetat itselles, jos se on ylivoimainen, niin sitähän voi haastetta laimentaa. Kokeilee ensin siihen asti ja pyrkii sitten taas hiukan enemmän. Eihän sitä varmaan sellasta haastetta ihmisellä olekaan, mistä se ei selviytyis. Se on vaan opittava itse ymmärtämään se haasteen taso. Täytyy vaan laittaa sellaiseksi, että sä itse selviät. Vielä parempi että pystyt sitten käyttämään kaikkia apukeinoja avuksi.”*

*“Se apu on tärkein, että saa sitä. Ja kehtaa, ja uskaltaa pyytää.”*

*“Kärsivällisyyttä tekemiseen ja harjoitteluun. Tekee sen minkä ehkä osaa.”*

*“Pitäs muistaa, että ei oo oikeesti tyhmä millään tavalla tai laiska, jos joku opettaja tai aikuinen tai kaveri vihjaa siihen. Okei, voihan olla hetkiä, milloin ei jaksa välttämättä ja on laiska ja ei jaksa tehdä niitä juttuja. Mutta tavallaan se ‘laiskuus’ voi jonkun muun silmissä olla laiskuutta ja sulle itelle se on vaikka hitautta.”*

*“Avoimin sydämin. Sanoo vaan rehellisesti niin kun asia on, niin kylähän siitä eteenpäin pääsee. Kysymällä pääsee aika pitkälle!”*

*“Yrittää oppia tuntemaan itensä, että ei oo niin julma itelleen. Tuntuu, että kun aattelee itteensä teini-iässä tai sen jälkeen – kun lukioikä oli aika semmonen – just vertas itteensä muihin. Etsisi niitä omia tavoitteita! Ne voi sitten tavallaan kasvaa. Mä oon ainakin pikkuhiljaa laittanut niitä tavoitteita vähän korkeemmalle, jos mä oon halunnut. Ei tarvii aina ajatella just yläasteelta sinne yliopistoon, vaan voi tehdä semmosia pieniä reittejä aina johonkin asti ja sitten kattoo eteenpäin.”*

# KIITOKSET

Kiitämme lämpimästi tämän oppaan tekemisessä auttaneita henkilöitä:

Professori Paavo Leppänen ja professori Mikko Aro, psykologi Johanna Heinonen, psykologi Ulla Leppänen, psykologi Nina Kultti-Lavikainen kiitos inspiraatiosta nimeämisen laatikoston suhteen, psykologi Anna-Kaija Eloranta, psykologi Silja Markkanen sekä psykologi Hanna Mäntynen, puheterapeutti Ritva Ketonen ja puheterapeutti Paula Salmi, sekä erityisopettaja Minna Ylinen, erityisopettaja Anita Mustonen sekä erityisopettaja Susanna Kaipainen-Juvonen. Kiitos myös neuropsykologisen kuntoutuskeskus Larmiksen työntekijöille sekä psykologian opetus- ja tutkimuskeskus Psyken sekä Terapianurkan työntekijöille.

Lämpimät kiitokset kaikille nuorille ja perheille, jotka lukivat opasta ja antoivat vinkkejä sen muokkaamiseen ja haastatteluihin osallistuneille henkilöille!

# LÄHTEET:

- Ahonen, T., Siiskonen, T., & Aro, T. (toim.) (2001). Sanat sekaisin? Kielelliset oppimisvaikeudet ja opetus kouluikässä. Juva: Ps-kustannus.
- Aro, T., Lehto, J.E. & Peltonen, M. (2008). Luetun ymmärtäminen vaikeaa? Teoksessa L. Kairaluoma, T.Ahonen, M. Aro, I. Kakkuri, K. Laakso, M. Peltonen ja K. Wennström (toim.) Lukemalla ja tekemällä. Opettajan opas lukivaikeudesta ammatillisille oppilaitoksille. Jyväskylä: NMI
- Aro, M., Huemer, S., Kairaluoma, L., Wennström, K. & Parkkila, R. (2008). Lukeminen hidasta tai virheellistä? Teoksessa L. Kairaluoma, T.Ahonen, M. Aro, I. Kakkuri, K. Laakso, M. Peltonen ja K. Wennström (toim.) Lukemalla ja tekemällä. Opettajan opas lukivaikeudesta ammatillisille oppilaitoksille. Jyväskylä: NMI
- Aro, T., Siiskonen, T. & Ahonen, T. (toim.) (2007). Ymmärsinkö oikein? Kielelliset vaikeudet nuoruusiässä. Jyväskylä: PS-kustannus
- Aro, M., Siiskonen, T., Peltonen, M. & Pirinen, P. (2007). Tekninen luku- ja kirjoitustaito. Teoksessa T.Aro, Siiskonen, T. & T. Ahonen (toim.) Ymmärsinkö oikein? Kielelliset vaikeudet nuoruusiässä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Holopainen, L. (2008). Oikeinkirjoitus. Teoksessa L. Kairaluoma, T.Ahonen, M. Aro, I. Kakkuri, K. Laakso, M. Peltonen ja K. Wennström (toim.) Lukemalla ja tekemällä. Opettajan opas lukivaikeudesta ammatillisille oppilaitoksille. Jyväskylä: NMI.
- Holopainen, L., Aro, M. & Savolainen, H. (2008). Mitä lukivaikeudet ovat? Teoksessa L. Kairaluoma, T.Ahonen, M. Aro, I. Kakkuri, K. Laakso, M. Peltonen ja K. Wennström (toim.) Lukemalla ja tekemällä. Opettajan opas lukivaikeudesta ammatillisille oppilaitoksille. Jyväskylä: NMI.
- Holopainen, L., Kairaluoma, L., Nevala, J. Ahonen, T. & Aro, M. (2004). Lukivaikeuksien seulontamenetelmä nuorille ja aikuisille. Niilo Mäki Insituutti: Jyväskylän Yliopistopaino
- Holopainen, L. & Savolainen, H. (2006). Nuorten lukemisen ja kirjoittamisen vaikeudet. Teoksessa M. Takala & E. Kontu. 2006. Luki-vaikeudesta luki-taitoon. Helsinki: Yliopistopaino
- Ingesson, S.G. (2007). Growing Up with Dyslexia: Interviews with Teenagers and Young Adults. School Psychology International 28 (5): 574-591. The international Dyslexia Association (IDA). (2004) Social and emotional problems related to dyslexia. Saatavissa [www.muodossa: http://www.interdys.org/ewebeditpro5/upload/SocialandEmotionalProblems.pdf](http://www.muodossa: http://www.interdys.org/ewebeditpro5/upload/SocialandEmotionalProblems.pdf)
- Kairaluoma, L., Ahonen, T., Aro, M. , Kakkuri, I., Laakso, K., Peltonen, M. & Wennström, K. (2008) Lukemalla ja tekemällä. Opettajan opas lukivaikeudesta ammatillisille oppilaitoksille. Jyväskylä: NMI
- Kids Health. (2009). Dyslexia. Saatavilla [www-muodossa: http://kidshealth.org/kid/health\\_problems/learning\\_problem/dyslexia.html](http://kidshealth.org/kid/health_problems/learning_problem/dyslexia.html)
- Kids Health. (2011). Talking about your feelings. Saatavissa [www-muodossa: http://kidshealth.org/kid/feeling/thought/talk\\_feelings.html?tracking=KRelatedArticle](http://kidshealth.org/kid/feeling/thought/talk_feelings.html?tracking=KRelatedArticle)

- Kiiski-Mäki, H. (2008). Tuottava kirjoittaminen. Teoksessa L. Kairaluoma, T. Ahonen, M. Aro, I. Kakkuri, K. Laakso, M. Peltonen ja K. Wennström (toim.) Lukemalla ja tekemällä. Opettajan opas lukivaikkeudesta ammatillisille oppilaitoksille. Jyväskylä: NMI
- Korkeamäki, J. (2010). Aikuisten oppimisvaikeudet. Näkökulmia selviytymiseen. Kuntoutussäätiön tutkimuksia 83/2010. Helsinki: Yliopistopaino
- Lerkkanen, M.-K. (2006). Lukemaan oppiminen ja opettaminen esi- ja alkuopetuksessa. Helsinki: WSOY.
- Lukimat. (2013) Lukeminen. Saatavissa www-muodossa: [www.lukimat.fi/lukeminen](http://www.lukimat.fi/lukeminen)
- Lyytinen, H. Ahonen, T., Korhonen, T., Korkman, M. & Riita, T. (2002). Oppimisvaikeudet. Neuropsykologinen näkökulma. Juva: WSOY
- McNulty, M.A. (2003). Dyslexia and the Life Course. *Journal of learning disabilities* 36 (4), 363-381.
- Nadeau, K.G. & Dixon, E.B. (2005). Learning to slow down and pay attention. Washington: Magination press.
- Numminen, H. & Sokka, L. (2009). Lapsellani on oppimisvaikeuksia. Juva: Edita Publishing Oy
- Takala, M. & Kontu, E. (2006). Luki-vaikeudesta luki-taitoon. Helsinki: Yliopistopaino.
- Paananen, S. (2006). Dysleksia, identiteetti ja oppiminen. Dysleksia aikuisen elämänkerronnassa. Lapin yliopisto: Lapin yliopistokeskus
- Rantanen, M. (2012). Oppilaan tuen käsikirja Kaarinan kaupungin perusopetukseen. T. Kaarinan kaupunki: Nieminen Oy Painotalo Painola
- Salakari, A. & Virta, M. (2012). ADHD-aikuisen selviytymisopas. Livonia Print: Tammi.
- Taylor, J.F. (2006). The survival guide for kids with ADD or ADHD. Minneapolis: Free Spirit Publishing Inc.
- Virtuopo: opinto- ja uraohjauskeskus. (2013) Saatavissa www-muodossa: [www.virtuopo.fi](http://www.virtuopo.fi)

# LISÄLUKEMISTA:

**Celia-kirjasto-** kirjallisuutta ja tietoa lukemisesteisille:  
[www.celia.fi](http://www.celia.fi)

**Lukimat:** Tietoverkkovälitteinen peruslukutaidon sekä matematiikan oppimisvalmiuksen oppimis- ja arviointiympäristö  
[www.lukimat.fi](http://www.lukimat.fi)

**Lukineuvola:**  
[www.lukineuvola.fi](http://www.lukineuvola.fi)

**Läsk pärmen:** tietoa lukivaikeudesta ruotsin kielellä  
[www.fob.se/FDBs\\_material/LASK-parmen](http://www.fob.se/FDBs_material/LASK-parmen)

**Opetushallitus**  
[www.oph.fi](http://www.oph.fi)

**Tietoa ammateista ja työskentelyaloista**  
[www.ammattinetti.fi](http://www.ammattinetti.fi)

**Tietoa oppimisvaikeuksista ja oppimisvaikeuksiin liittyvää materiaalia**  
[www.oppimisvaikeus.fi](http://www.oppimisvaikeus.fi)

**Celia-kirjaston Oppari-verkkokauppa**  
[www.oppari.fi](http://www.oppari.fi)

**Virtuopo: opinto- ja uraohjauskeskus**  
[www.virtuopo.fi](http://www.virtuopo.fi)





Niilo Mäki Instituutti  
Niilo Mäki Institute

## OPAS LUKIVAIKEUDESTA NUORILLE

Lukivaikeus tarkoittaa sitä, että lukeminen ja kirjoittaminen on hidasta tai virheellistä. Lukivaikeus näkyy eri-ikäisenä eri tavoin. Usein lukeminen on hidasta. Tässä oppaassa kerrotaan, mikä lukivaikeus on, miten se näkyy ja mistä se johtuu. Oppaassa kuvataan, miten lukemista ja kirjoittamista voi oppia. Lisäksi oppaassa kerrotaan millaista tukea lukemiseen voi saada. Oppaassa mietitään myös, millaisia kokemuksia ja tunteita lukivaikeus voi herättää.

Opas sisältää lainauksia aikuisilta ja nuorilta, joille lukeminen on ollut hankalaa. He kuvaavat, miten vaikeudet ilmenivät heidän elämässään ja mikä heitä auttoi. Aikuiset ja nuoret kertovat myös, mitä lukivaikeus on heidän elämässään merkinnyt.

*”Se on osa mua. Mä meen sen kans ja etsin ne reitit, miten mä etenen. Mä oon ottanut sen asenteen, että mä teen itselleni omat tavoitteet, minne mä haluan. Siinä on ollut oppimista, että ei vertaa itseään muihin. Että muistaa sen yksilöllisyyden, oman tarpeen ja halun.”*

**Opas lukivaikeudesta nuorille on osa OMIS-oppaiden sarjaa:**

Opas lukivaikeudesta lapsille • Opas lukivaikeudesta lasten vanhemmille  
Opas lukivaikeudesta nuorille • Opas lukivaikeudesta nuorten vanhemmille  
Opas matematiikan oppimisvaikeuksista lapsille • Opas matematiikan oppimisvaikeuksista lasten vanhemmille • Opas matematiikan oppimisvaikeuksista nuorille • Opas matematiikan oppimisvaikeuksista nuorten vanhemmille