

# OPINNOLLINEN KUNTOUTUS

Yksilö- ja ryhmämuotoista tukea opiskelijalle





# OPINNOLLINEN KUNTOUTUS

Opinnollinen kuntoutus tähtää oppimisvalmiuksien kehittämiseen ja sitä kautta toimintakyvyn parantumiseen. Kuntoutuminen vahvistaa opiskelijan omia oppimisen keinoja, joiden avulla hän voi saavuttaa itse asettamia tavoitteita ja toimia aktiivisena, osallistuvana kansalaisena.

Itsensä kehittämisen tavoite liittyy vahvasti myös vapaan sivistystyön pedagogiikkaan. Opinnollista kuntoutusta on kehitetty etenkin kansanopistoissa. Vapaalla sivistystyöllä on monipuoliset ja joustavat valmiudet opinnollisen kuntouttamisen toteuttamiseen silloin, kun opiskelija tarvitsee tukea ja ohjausta elämänhallinnan ja sosiaalisen selviytymisen taidoissa.

Oppimisvalmiudet  
Psykososiaaliset  
voimavarat  
Elämänhallintataidot

Opiskeluympäristö on opiskelukyvyn kannalta tärkeä osa-alue, ja sen esteettömyys ja saavutettavuus tukee myös opinnollisen kuntoutuksen tavoitteita. Saavutettavassa opiskeluympäristössä kaikilla ihmisillä on yhdenvertaiset mahdollisuudet osallistua ja toimia. Opiskelun esteet voivat olla fyysisiä, sosiaalisia tai pedagogisia.

On tärkeää, että myös opiskelijayhteisön toiminta on saavutettavaa. Kaikille pitää tarjota mahdollisuus kuulua opiskeluun liittyviin ryhmiin. Opiskelutovereiden tuki voi myös ehkäistä opintojen keskeyttämistä.

Tämä teemamateriaali antaa vinkkejä ja työkaluja aikuisten oppimisvaikeuksien huomioimiseen opetuksessa ja ohjauksessa. Sisältö on tuotettu osana Kuntoutussäätiön järjestämää **Tukea omaehtoiseen oppimiseen oppimisvaikeuksissa** -koulutuskokonaisuutta (2014–2015). Opetushallituksen rahoittama koulutus oli suunnattu erityisesti vapaalle sivistystyölle.

Kuntoutussäätiö 2015





## Lähtökohtana opiskelijan tavoitteet

Opinnollisen kuntoutuksen lähtökohtana ovat opiskelijan itse asettamat tavoitteet omalle opiskelulleen. Opinnollinen kuntoutus käynnistyy oppimisen haasteiden kartoittamisella ja tavoitteiden asettamisella. Opetus- ja tukimuodot suunnitellaan yksilöllisesti opiskelijan tavoitteiden, haasteiden ja vahvuuksien pohjalta. Opiskelija toimii aktiivisesti tavoitteidensa suuntaisesti ja osallistuu oman oppimisensa arviointiin. Hän tulee tietoiseksi omista tuen tarpeistaan ja voimavaroistaan.

Opinnollisen kuntoutuksen tavoitteena on paitsi oppimisvalmiuksien, myös psykososiaalisten voimavarojen sekä elämänhallinnan vahvistaminen.

Oppimistaitojen arviointiin tarvitaan pedagogista arviointia oppimistaidoista ja oppimisen mahdollisuuksista.

Henkilökohtainen oppimissuunnitelma laaditaan yhteistyössä opiskelijan kanssa. Oppimissuunnitelmaan voidaan kirjata esimerkiksi:

- opiskelijan henkilökohtaiset tavoitteet
- opiston tavoitteet
- oppiainekohtaiset oppimistavoitteet ja haasteet
- oppijan omat vahvuudet, mikä tukee oppimista, mikä estää
- opiskelijan elämäntilanne soveltuvin osin
- tukiverkostot
- suunnitelman toteutumisen arviointi
- opiskelijan osallisuus opiskelijaryhmässä
- suunnitelmat opintojen jälkeen sekä ohjauksen ja tuen tarve

**Lähde: Opinnollisen kuntoutuksen suositus  
kansanopistoille, 2014**



## OPISKELIJAN OHJAUS JA TUKEMINEN

Ohjauksessa korostuu opiskelijan yksilöllisyys. Ohjauksen avulla autetaan opiskelijaa löytämään omia vahvuuksiaan ja tuetaan niitä. Opiston työntekijöiden ja opettajien rinnalla ohjausta voivat toteuttaa vertaisohjaaja. Vertaisohjaajina voivat toimia esimerkiksi muut opiskelijat, joilla on kokemusta samanlaisista vaikeuksista.

Opiskelu vaatii säännöllistä elämänrytmiä, aikatauluissa pysymistä, sovitusta kiinni pitämistä ja arjen suunnittelua. Haasteellisiksi koettuihin tilanteisiin voidaan löytää apua ryhmän tai ohjaajan kanssa käydyistä keskusteluista. Sosiaalisia taitoja harjoitellaan opiskelun lomassa kuin itsestään, kun kohdataan erilaisia ihmisiä, keskustellaan ja kuunnellaan.

Harjoittelun tukena voidaan käyttää myös esimerkiksi erilaisia toiminnallisia menetelmiä, ryhmäytymistä ja ongelmanratkaisutehtäviä. Tunteiden ilmaisua, hallintaa ja tunnistamista voidaan tukea erilaisin harjoituksin. Seikkailu- ja elämystoiminta sopii sekä psykologisten että sosiaalisten tilanteiden käsittelemiseen. Luovien toiminnallisten menetelmien, esimerkiksi musiikin, kuvataiteen, draaman ja liikunnan avulla voidaan vahvistaa opiskelijan itseilmaisua, itsetuntemusta ja itsetuntoa.

Ryhmässä omia kokemuksia voi käsitellä yhdessä muiden samankaltaisten vaikeuksien keskellä painiskelevien kanssa. Merkityksellisiä ovat myös ryhmässä jaetut selviytymiskeinot ja onnistumisen kokemukset, joiden avulla tullaan tietoisiksi omista vahvuuksista ja mahdollisuuksista.

Ryhmään liittyminen voi vaatia uskallusta, mutta onnistunut ryhmäkokemus voi korjata mahdollisia aikaisempia huonoja ryhmäkokemuksia ja rohkaista osallistumaan muunkinlaiseen ryhmätoimintaan esimerkiksi harrastuksissa. Vertaistuen kautta ryhmä tarjoaa mahdollisuuden löytää uusia voimavaroja ja ratkaisumalleja, suhteuttaa omia kokemuksia ja tunteita sekä lisätä ymmärrystä omista ja muiden vaikeuksista. Erilaisuuden ja yksinäisyyden kokemus helpottuu, kun pääsee keskustelemaan muiden samanlaisia haasteita kohdanneiden kanssa.

---



## ESIMERKKEJÄ VAPAASSA SIVISTYSTYÖSSÄ TOTEUTETTAVISTA RYHMÄMALLEISTA

- Opiskelutaitokurssit
- Läksypajat, opintoklubit, opintoverstaat
- Vertaistukiryhmät oppimisvaikeuksista ja mielenterveyden ongelmista
- Työelämän taitojen ryhmä: työhakemusten ja työhaastattelujen harjoittelu
- Hyvinvointiryhmät, esimerkiksi  
mindfulness-ryhmä,  
rentoutumisryhmä,  
elämäntilintäryhmä
- Hitaasti etenevät kielikurssit
- Maahanmuuttajien ryhmät
- Harrastusryhmät

Vertaistukea  
Uusia keinoja oppimiseen  
Onnistumisen kokemuksia  
Tietoa  
oppimisvaikeuksista

## VINKKEJÄ RYHMÄMUOTOISEN TOIMINNAN TOTEUTTAMISEEN

- Riittävän pieni ryhmä mahdollistaa tilaa vuorovaikutukselle, kokemusten jakamiselle ja harjoituksille
- Ajoituksen miettiminen kohderyhmän mukaan: koulupäivän aikana, työpäivän jälkeen
- Ryhmän yhteiset pelisäännöt, työskentelysopimus
- Alkuvaiheessa panostus ryhmäytymiseen
- Kirjallisiin tehtäviin varattava tarpeeksi aikaa
- Toiminnallisuus, mahdollisuus liikkua tai tehdä samanaikaisesti jotain käsillä
- Selkeät ohjeet ja käsiteltävien asioiden selkiyttäminen
- Jännittämisen hyväksyminen luonnollisena asiana
- Osallistujien vahvuuksia ja voimavaroja tukevat työskentelytavat
- Mahdollisuus ei-kielelliseen itseilmaisuun
- Tauotus, rentoutus, taukojumppa
- Materiaalin ja tehtävien jakaminen osiin yksilöllisen etenemistahdin huomioimiseksi



## YKSIÖ- JA RYHMÄMUOTOISEN TUEN SISÄLTÖJÄ

### Elämänhallinta ja vuorovaikutus

- Rutiinit ja rytmi arkeen
- Säännöllinen lepo, ruokailu, liikunta
- Viikkoaikataulujen tekeminen
- Tavoitteiden asettaminen
- Tunteiden tunnistamisen harjoitukset
- Itsetuntoa vahvistavat onnistumisen kokemukset
- Itseilmaisun harjoittelu
- Kuuntelemisen harjoittelu
- Ryhmä- ja paritehtävät

### Oppimisen ja muistin tueksi

- Tietoa oppimisvaikeuksista ja tukikeinoista
- Lukemiseen innostaminen: kirjastovierailut, selkokirjat, äänikirjat, lukustrategiat
- Kirjoittamisen tukikeinot.
- Muististrategiat, esim. mielikuvat, järjestäminen, assosiaatio
- Muistiinpanotekniikat: ajatuskartat, muistiinpanosovellukset
- Apuvälineisiin tutustuminen

### Hyvinvointi tukee oppimista

- Rentoutuminen on tehokas keino hallita stressiä ja parantaa keskittymistä sekä oppimista.
- Ryhmässä voidaan tutustua erilaisiin rentoutuksen muotoihin ja tehdä rentoutumisharjoituksia.
- Myös hyvinvointi kannattaa ottaa ryhmässä esiin. Riittävä lepo, terveellinen ruoka ja liikunta edistävät myös aivojen hyvinvointia.



## Lukuvinkkejä ja lisätietoa

- **Elämäntaitokurssien osallistujan opas.** Nyyti ry. <https://www.nyyti.fi/elamantaitokurssi/osallistujan-opas/>
- **Opinnollisen kuntoutuksen suositus 2015.** [Kansanopistoyhdistys.](#)
- **Oppimisvalmennus aikuisten kuntoutusmuotona.** Ulla Reiterä-Paajanen ja Seija Haapasalo Kuntoutussäätiö 2010. [Verkkoversio.](#)
- **Otetta opintoihin.** Toimittaneet Sami Määttä, Leena Kiiveri ja Leila Kairaluoma. Niilo Mäki Instituutti 2014.
- **Ryhmäilmiö. Ryhmän ohjaajan käsikirja.** EHYT ry. [http://ammattilainen.fi/Ryhmailmio\\_verkko.pdf](http://ammattilainen.fi/Ryhmailmio_verkko.pdf)
- **Ryhmästä voimaa aikuisten oppimisvaikeuksissa.** Toimittaneet Anna-Leena Saarelainen ja Seija Haapasalo. Kuntoutussäätiö 2010. [Verkkoversio.](#)
- **Skarpataan ja harpataan.** Osaava ohjaus -projekti 2013. [Verkkoversio.](#)



# OMAT MUISTIINPANOT

---

---

---

---

---

---

---

---

## Tutustu myös muihin teemamateriaaleihin

- Tukea aikuisten oppimisen vaikeuksiin
- Vieraiden kielten vaikeudet
- Teknologia oppimisen tukena
- Opetuksen saavutettavuus
- Opinnollinen kuntoutus

Materiaalit voi tulostaa [Oppimisvaikeus.fi](http://Oppimisvaikeus.fi)-sivustolta