

OPPIMISEN TUEKSI

Uskalsinko yrittää haastavaa asiaa?

Onnistuinko paremmin kuin viimeksi?

AJATTELE KANNUSTAVASTI

HETI EI TARVITSE OSATA.

Oppimista voi harjoitella ja virheistä viisastua.

OLE ITSELLESI YSTÄVÄLLINEN

VAIHDA NÄKÖKULMAA:

Sama asia voi olla toisessa tilanteessa haaste ja toisessa vahvuus.

KYSEENALAISTA JA HAASTA

ikäviä ajatuksia: Suhtaudumme itseen usein ankarammin kuin muut.

KEINOJA JA VÄLINEITÄ OPPIMISEEN

POHDI, millaista tukea toivot: ymmärrystä, neuvoja, palveluita?

PYYDÄ APUA, vaikka se tuntuisi vaikealta. Sinulla on siihen oikeus.

YHDESSÄ KOHTI RATKAISUJA

HAE TUKEA:

- **LÄHEISET**
- **VERTAISTUKI**
(esim. ryhmätoimintaa: Erilaisten oppijoiden liitto ja Oppimisen tuen keskus)
- **AMMATTILAISET** (esim. opiskeluhoolto, terveydenhoolto, työterveys, työllistymispalvelut, järjestöt)

HYÖDYNNÄ TEKNIIKKAA:

Sanele tai kuuntele teksti, käytä sovellusta matematiikan, keskittymisen tai ajan hallinnan tueksi.



LÖYDÄ SOPIVAT TYÖSKENTELYTAVAT:

Käytä vahvuuksiasi muistin tukena (kuvat, videot, puhe, laulu, liike), aikatauluta tehtävät pieniin osiin, madalla aloittamisen kynnyksellä; pari lausetta on jo alku.

ETSİ SOPIVA YMPÄRISTÖ JA AIKA:

Hiljaisuus vai taustaaänet, siisti työpöytä vai sohva, aamu vai ilta, kävelyllä kuunneltu äänikirja?