



Nordplus

E-JUHEND

Projekt: Põhjamaade ja Balti riikide organisatsioonid ühendavad jõud täiskasvanud düsleksiaga õppijate toetamiseks

Projekti number: NPAD-2023/10334

LAB'IRINTAS
MOKYMOSI YPATUMŲ CENTRAS

ordblind●traëning



Sisukord

I.	Ülevaade õpiraskustest	3
II.	Kuidas ära tunda spetsiifilisi õpiraskusi?	6
1.	Enesehindamine ja eneseanalüüs.....	6
2.	Professionaalne hindamine	6
3.	Meditsiinilised ja psühholoogilised aspektid	6
4.	Töökeskonna hindamine	7
III.	Info visuaalne esitus hõlbustab tekstist arusaamist.....	8
IV.	Õppetundide ja loengute kavandamine	10
1.	Keel ja juhised	10
2.	Visuaalsete abivahendite kasutamine	10
3.	Paindlik tempo	11
4.	Hindamine ja tagasiside	11
V.	Ülesannete, kodutööde, eksamite ja lisavahendite kohandamine õpiraskustega (düsleksia) täiskasvanutele	14
1.	Laiemad valdkonnad, milles täiskasvanud düsleksiaga õppijad vajavad tuge	14
2.	Praktilised kohandused: strateegiad ja toetavad meetmed.....	15
VI.	Kas need tehnikad on kasulikud ka neurotüüpilistele täiskasvanutele?.....	20
1.	Selge ja konkreetne suhtlus on kasulik kõigile	20
2.	Visuaalsed abivahendid ja multimeedia soodustavad õppimist	20
3.	Paindlik tempo ja pausid parandavad keskendumist	20
4.	Mitmekesised hindamismeetodid toetavad sügavamat õppimist	21
5.	Psühholoogiline tugi ja motivatsiooni tõstmine aitavad kõiki õppijaid.....	21
6.	Organiseerimisstrateegiad parandavad ajajuhtimist	21
Viited		23

I. Ülevaade õpiraskustest

Õpiraskuste mõistmine, avaldumine ja tuvastamine täiskasvanutel

Õpiraskused on neurobioloogilise olemusega häired, mis mõjutavad inimese võimet tõhusalt omandada, töödelda, säilitada ja kasutada konkreetset tüüpi teavet. Need häired ei ole seotud intelligentsuse tasemega, vaid näitavad erinevusi teatud kognitiivsetes protsessides. Kuigi õpiraskused tuvastatakse sageli lapsepõlves, on paljudel täiskasvanutel siiski õpiraskused jäänud tähelepanuta ja see mõjutab nende igapäevaelu. Täiskasvanud inimestel esinevate õpiraskuste avaldumise mõistmine ja nende väljaselgitamine on oluline, et saaks pakkuda sobivat tuge ja sekkumist.

Mis on õpiraskused?

Õpiraskused on häirete kogum, mis raskendab akadeemiliste põhioskuste: lugemine, kirjutamine ja matemaatika õppimist. Levinumad õpiraskuste liigid on düsleksia (raskused lugemisega), düsgraafia (raskused kirjutamisega), düskalkuulia (raskused matemaatikaga) ning kuulmis- ja nägemistöötluse häired. Oluline on mõista, et õpiraskused erinevad intellektipuudest – õpiraskustega inimestel on tavaliselt keskmine või keskmisest kõrgem intelligentsus.

Õpiraskused on eluaegsed. Neid ei saa ravida, kuid sobiva toe ja strateegiatega on võimalik nende mõjudega toime tulla ning saavutada edu elu erinevates valdkondades. Täiskasvanutel võivad raskused avalduda varjatult, mis raskendab nende tuvastamist.

Teadmised õpiraskuste erinevatest liikidest loovad aluse nende avaldumise äratundmiseks täiskasvanueas.

Õpiraskuste avaldumine täiskasvanutel

Õpiraskuste avaldumine täiskasvanutel võib varieeruda sõltuvalt liigist ja raskusastmest ning sellest, milliseid toimetulekustrateegiaid on inimene aja jooksul omandanud. Enam levinud õpiraskuste liigid on järgmised:

1. Raskused lugemise ja loetu mõistmisega

Düsleksia või muude lugemisraskustega täiskasvanutel võib olla probleeme lugemissoravuse, sõnade kokku lugemise ja kirjaliku teksti mõistmisega. Nad võivad vältida vabal ajal lugemist ja kulutada tekstide lugemiseks rohkem aega. Sageli mõistavad nad kirjutatud infot valesti. Neil võib olla keeruline täita ülesandeid, mis nõuavad loetu mõistmist, näiteks juhendite järgimine, vormide täitmine või manuaalide kasutamine.

2. Raskused kirjutamisel

Düsgraafia võib avalduda kehva käekirjana, raskustena oma mõtete kirjapanemisel ning õigekirja ja grammatika probleemidena. Düsgraafiaga täiskasvanutele võib raskusi põhjustada aruannete kirjutamine, märkmete tegemine või kirjade koostamine. Nad võivad eelistada suulist suhtlemist ja vältida kirjutamist nõudvaid ülesandeid.

3. Raskused matemaatikaga

Düskalkuuliaga täiskasvanutel võib olla keeruline sooritada lihtsaid arvutusi, hallata isiklikke rahaasju või mõista ajaga seotud mõisteid. Neil võib tekkida raskusi tegevustes, mis nõuavad mõõtmist, ajaplaneerimist, eelarvestamist või matemaatilist loogikat.

4. Sotsiaalsed ja emotsionaalsed probleemid

Õpiraskustega seotud frustratsioon ja stress võivad viia madala enesehinnangu, ärevuse ja depressioonini. Täiskasvanud, kes on aastaid kogenud akadeemilisi või tööalaseid raskusi, võivad

tunda enesekindluse puudumist ning hoiduda uute võimaluste proovimisest. Nad võivad vältida olukordi, kus raskused saavad avalduda ja see omakorda võib tekitada üksindustunnet.

5. Tööalased raskused

Töökeskonnas võivad täiskasvanud õpiraskustega inimesed kogeda raskusi ülesannetega, mis hõlmavad lugemist, kirjutamist, matemaatilist arutlemist või keerukate juhiste järgimist. Nad võivad raskemini kohaneda uute ülesannete või töökeskkondadega, mis võib viia probleemideni tööl või töökohtade sagedase vahetamiseni. Sobivate kohandusteta võivad need raskused piirata karjäärivõimalusi ja tööga rahulolu. Nende avaldumisviiside äratundmine on esimene samm täiskasvanute õpiraskuste täpseks tuvastamiseks.

II. Kuidas ära tunda spetsiifilisi õpiraskusi?

Õpiraskuste tuvastamine täiskasvanutel võib olla keeruline, kuna tunnused ei pruugi olla nii ilmsed kui lastel. Paljudes riikides puuduvad sobivad diagnostikavahendid nende häirete kindlaks tegemiseks. Paljud täiskasvanud on välja arendanud oma toimetulekustrateegiad, mis tihtilugu maskeerivad raskusi või omistavad oma probleemid muudele teguritele, näiteks motivatsioonipuudusele või välistele asjaoludele. Siiski on õpiraskuse olemasolu äratundmine esimene samm sobiva toe saamise suunas.

1. Enesehindamine ja eneseanalüüs

Täiskasvanud, kes kahtlustavad endal õpiraskust, võivad alustada oma seniste õppimis-, töö- ja igapäevaelu kogemustest ning meenutada kooliaegseid raskusi, kui hoolimata suurest pingutusest esines probleeme lugemise, kirjutamise või matemaatikaülesannetega. Ka veebipõhised enesehindamise vahendid võivad anda teavet, kuid need ei asenda professionaalset hindamist, kui see on kättesaadav.

2. Professionaalne hindamine

Õpiraskuse täpselt tuvastamiseks on vaja psühholoogi või õpiraskuste spetsialisti põhjalikke uuringuid. Uuringutel kasutatakse tavaliselt mitmeid teste, mis mõõdavad erinevaid kognitiivseid võimeid, sealhulgas mälu ja töötlemiskiirust, lugemist, kirjutamist ja matemaatilist mõtlemist. Hindamisprotsessi võivad kuuluda ka intervjuud, küsimustikud ning inimese haridus- ja töökäigu ülevaade. Hindamise eesmärk on tuvastada raskusi valmistavad valdkonnad ning teha kindlaks, kas need on seotud õpiraskustega.

3. Meditsiinilised ja psühholoogilised aspektid

Oluline on arvestada, et mõned õpiraskustega seotud sümptomid võivad kattuda teiste seisunditega, nagu ATH, ärevushäired või depressioon. Põhjalik hindamine peaks hõlmama nende võimaluste kaalumist, et välistada ning vajadusel käsitleda kaasnevaid seisundeid. Samuti tuleb välistada kuulmis- või nägemisprobleemid, mis võivad põhjustada õppimisraskusi.

4. Töökeskkonna hindamine

Tööl raskusi kogevatele täiskasvanutele võib olla kasulik töökeskkonna hindamine, kui see on võimalik. Sageli viib selle hindamise läbi tööpsühholoog, kes uurib õpiraskuste mõju töösooritustele. Hindamistulemuste põhjal saab anda soovitusi, mis aitavad inimesel oma rollis edukamalt toime tulla, näiteks abistava tehnoloogia kasutuselevõtt, tööülesannete kohandamine või tööprotsesside muutmine.

Õpiraskused on elukestvad seisundid, mis võivad oluliselt mõjutada inimese isiklikku, hariduslikku ja tööalast elu. Täiskasvanutel võivad need avalduda mitmel viisil, eriti raskustena lugemise ja kirjutamisega. Vaatamata takistustele arendavad paljud täiskasvanud enda jaoks välja tõhusaid toimetulekustrateegiaid, mis võimaldavad neil igapäevaelus edukalt hakkama saada.

Õpiraskuste tuvastamine täiskasvanutel on väga oluline, pakkumaks õiget tuge. Enesehindamise, professionaalse hindamise ja töökeskkonna analüüsi kaudu saavad inimesed parema arusaamise oma raskustest ja tugevustest. Sobivate kohanduste ja strateegiate abil võivad õpiraskustega täiskasvanud parandada elukvaliteeti, suurendada toimetulekut erinevates valdkondades ning saavutada isiklike ja tööalaseid eesmärke.

Edu võti õpiraskustega toimetulekuks on teadlikkus, mõistmine ning valmisolek otsida ja vastu võtta abi ning tuge. Nende elementide olemasolul võivad täiskasvanud muuta oma raskused edasisteks kasvuvõimalusteks ja edu allikateks.

III. Info visuaalne esitus hõlbustab tekstist arusaamist

Düsleksia on üks spetsiifilise õpiraskuse liikudest, mis mõjutab eeskätt lugemist ja kirjutamist. Düsleksiaga täiskasvanute jaoks võivad traditsioonilised tekstirohked esitlused olla rasked ja keerulised. Seetõttu on kaasava õpikeskkonna loomiseks oluline esitada teavet viisil, mis on nende õppijate jaoks kättesaadav ja tõhus.

1. Lihtsate ja selgete kujunduste kasutamine

Minimalistlik kujundus koos piisava tühja ruumiga (valge alaga) aitab vähendada segavaid tegureid ja võimaldab düsleksiaga õppijatel paremini keskenduda sisule.

Kõikide slaidide ühetaoline vormindus, näiteks kasutatavate fontide ühtne suurus ja stiil, aitavad luua ennustatava struktuuri, mis toetab mõistmist (Clark & Mayer, 2016).

2. Teksti esitus

Düsleksia-sõbralikud kirjatüübid, näiteks Arial või Verdana hõlbustavad lugemist. Tuleks vältida raskesti loetavaid serif-tüüpi fonte, näiteks Times New Roman`it.

Kõrge kontrastsusega värvikombinatsioonid (nt must tekst valgel taustal) parandavad loetavust. Mugavaks lugemiseks peaks tekst peaks olema piisavalt suur ning rea vahe vähemalt 1,5, et vältida sõnade visuaalset kokkusurumist.

Pikad lõigud tuleks asendada punktloeteludega, mis jagavad teabe väiksemateks osadeks ja lihtsustavad teksti töötlemist (Rello & Baeza-Yates, 2013).

3. Piltide ja jooniste kasutamine

Kasutada tuleks pilte, mis on sisuga otseselt seotud ja aitavad olulisi punkte illustreerida. Lihtsad joonised, skeemid ja ikoonid on tõhusad visuaalsed vahendid teabe kokkuvõtlikuks esitamiseks (Mayer, 2009).

4. Videote ja animatsioonide kasutamine

Lühikesed ja sisule keskendunud videod ning animatsioonid võivad olla väga tõhusad. Need aitavad paremini mõista ja meelde jätta uut teavet (Clark & Mayer, 2016).

Kokkuvõte

Teabe esitamine õpiraskustega (sh düsleksiaga) täiskasvanutele nõuab läbimõeldud kujundus- ja esitusviisi, et lihtsustada selle mõistmist.

- Selge ja lihtne kujundus piisava valge ruumiga vähendab tähelepanu hajumist, samas kui ühtne vormindus loob kergesti jälgitava struktuuri.
- Düsleksiasõbralikud fondid, kõrge kontrastsusega värvikombinatsioonid ja hästi paigutatud tekst parandavad loetavust.
- Punktloetelu kasutamine suurte lõikude asemel toetab teabe paremat töötlemist. Lisaks aitavad sisuga seotud pildid, graafikad ja videod paremini mõista ja meelde jätta, muutes sisu kaasahaaravamaks ja kergemini omandatavaks.

IV. Õppetundide ja loengute kavandamine

1. Keel ja juhised

Selge ja kokkuvõtlik keel

Kasuta lihtsat ja arusaadavat keelt juhiste ja sisu edastamisel. Välti ülemäära keerulisi sõnu või termineid, mis võivad õppijat segadusse ajada. Märksõnade kasutamise õppimine on samuti väga oluline (Snowling & Stackhouse, 2013).

Samm-sammulised juhised

Esita nii suulised kui ka kirjalikud juhiseid samm-sammult. Anna õppijatele aega küsimuste esitamiseks ja selgituste saamiseks enne järgmise sammu juurde liikumist (Rose & Meyer, 2002).

2. Visuaalsete abivahendite kasutamine

Visuaalsed abivahendid ja tööriistad

Kasuta esitluses visuaalseid abivahendeid, nagu slaidid, skeemid ja joonised, mis täiendavad suulisi selgitusi. Need aitavad õppijatel teavet paremini mõista ja meelde jätta (Mayer, 2009).

Mõttekaardid ja kokkuvõtted

Kasuta iga tunni lõpus mõttekaarte või kokkuvõtlikke skeeme, mis aitavad õppijatel käsitletud põhipunkte korrata ja süstematiseerida (Reid, 2009).

3. Paindlik tempo

Tempo kohandamine

Ole valmis kohandama õppetunni tempot vastavalt õppijate vajadustele. Mõned vajavad rohkem aega teabe töötlemiseks ja ülesannete täitmiseks (Gregg, 2009).

Regulaarsed pausid

Lisa õppetundi sagedasi pause, mis aitavad säilitada keskendumist ja vältida vaimset väsimust. Pausid pakuvad ka võimalust aruteluks ja selgitusteks (Shaywitz, 2003).

4. Hindamine ja tagasiside

Regulaarsed hindamised

Kasuta igas õppetunnis erinevaid hindamisviise, näiteks teste, kiireid küsitlusi või küsimustevastuste sessioone. Nii saad hinnata õpitu mõistmist ja kohandada oma õpetamisviisi (Reid, 2016).

Mitmekesised hindamismeetodid

Paku õppijatele erinevaid võimalusi oma arusaamise demonstreerimiseks kasutades suulisi esitlusi, suulisi või videosalvestusi, kirjalikke kokkuvõtteid või loovprojektide koostamist (Sparks & Lovett, 2009).

1. Konstruktiivne tagasiside

Õigeaegne ja konkreetne tagasiside

Anna tagasisidet õigeaegselt, keskendudes konkreetsetele valdkondadele, mida saab parandada, ja tunnusta saavutusi. Anna soovitusi, kuidas õppija saab oma tööd täiustada (Mercer & Pullen, 2009).

Julgustamine ja toetus

Kasuta positiivset ja toetavat lähenemist, mis innustab õppijaid abi küsima ning käsitlema vigu õppimisvõimalustena (Shaywitz & Shaywitz, 2003).

2. Enesekindluse kujundamine

Enda võimestamine

Toeta õppijaid nende vajaduste ja eelistuste väljendamisel, olgu selleks lisanduv aeg, õppematerjalide esitamine mõnes teises formaadis vm (Gregg, 2009).

Positiivne tagasiside

Kasuta positiivset tagasisidet, et tugevdada õppijate enesekindlust ja motivatsiooni. Tõsta esile nende tugevused ja areng kogu kursuse vältel (Goldberg jt, 2003).

3. Juurdepääs ressurssidele

Täiendavad õppematerjalid

Tee kättesaadavaks lisamaterjalid, näiteks lugemismaterjalid, juhendvideod või individuaalsete kohtumiste salvestused, et õppijad saaksid õpitut klassiväliselt kinnistada (Clark & Mayer, 2026).

Tehnoloogilised abivahendid

Soovita või võimalda ligipääsu tehnoloogilistele vahenditele, mis on mõeldud düsleksiaga inimestele, näiteks "Tekstist kõneks" rakendused, audioraamatud või spetsiaalsed äpid (Reid, 2016).

Kokkuvõttes võib öelda, et õpiraskustega (düsleksiaga) täiskasvanutele suunatud õppetundide sisus ja korralduses on esmatähtis selge ja kokkuvõtlik keelekasutus, samm-sammulised juhised

ning visuaalsed toed, näiteks slaidid, diagrammid ja mõttekaardid, mis parandada arusaamist. Paindlik tempo ja regulaarsed pausid aitavad paremini omandada teadmisi ning säilitada keskendumist. Hindamine peaks olema mitmekesine ning tagasiside õigeaegne ja konstruktiivne. Toetava õpikeskkonna loomisel on võtmetähtsusega enesekindluse kasvatamine, andes positiivset tagasisidet, enese eest seismise toetamine ja juurdepääs lisamaterjalidele ning tehnoloogilistele abivahenditele. Selline terviklik lähenemine toetab kaasavat ja jõustavat õpikogemust.

V. Ülesannete, kodutööde, eksamite ja lisavahendite kohandamine õpiraskustega (düsleksia) täiskasvanutele

1. Laiemad valdkonnad, milles täiskasvanud düsleksiaga õppijad vajavad tuge

Täiskasvanud düsleksiaga õppijad võivad vajada tuge neljas laiemas haridustee valdkonnas: katkenud õpingute jätkamine ja täiendõpe, kõrg- või kutseharidus, täiskasvanuharidus ning õpioskused ja psühho-emotsionaalne valdkond.

Katkenud õpingute jätkamine ja täiendõpe

Düsleksiaga õppijad võivad katkestatud õpitee jätkamisel vajada abi juba alates esimestest sammudest. Nad võivad raskusi kogeda õpingute planeerimisel ja alustamisel ning tulemuste hindamisel. Aeglane ja vaearikas lugemine ning funktsionaalse lugemisoskuse puudumine võivad takistada tähtaegadest kinnipidamist.

Kõrg- ja kutseharidus

Paljudes kõrg- ja kutseõppeasutustes pakutakse mitmesuguseid tugiteenuseid, kuid neid võib olla raske leida kooli ametlikest infoallikatest. Kui vastav info ei ole avalikus teabes nähtaval, tuleb pöörduda otse õpetajate või õppejõudude poole.

Täiskasvanuharidus

Täiskasvanud õppijad peavad haldama suures mahus õppematerjale ja korraldama ka isiklikku aega tõhusalt. Paljudel düsleksiaga inimestel on raskusi organiseerimisega ning nad vajavad tuge, et leida endale sobiv õpi- ja tööstiil.

Õpioskused ja psühho-emotsionaalne valdkond

Paljudel düsleksiaga õppijatel puuduvad tõhusad lugemis- ja õppimisoskused. Tõhusamate õppimisstrateegiate õpetamine ja rakendamine võiks olla üldine ja pidev eesmärk kogu õpingute ja tööelu jooksul. Õpiraskused viivad sageli emotsionaalsete ja psühholoogiliste probleemide,

motivatsiooni languse ja õpingute katkestamiseni. Oluline roll on juhendajatel ja mentoritel, kes saavad pakkuda väärtuslikku tuge (Reid, 2020; BDA – British Dyslexia Association).

2. Praktilised kohandused: strateegiad ja toetavad meetmed

2.1. Õpingud, eksamid ja organiseerimisoskused

Eksami- ja hindamiskorraldus võiks hõlmata:

- lisaaega ja puhkepause;
- inim- või arvutilugejat neile, kellel on raskusi iseseisva lugemisega;
- valjuhäälsel lugemisel neile, kes keskenduvad paremini oma häält kuulades;
- kõnetuvastustarkvara neile, kes kirjutavad aeglaselt või kellel on tõsiseid raskusi kirjutamisel.

Õpingud ja õpioskused

- lisaaega õppimiseks ja pikendatud tähtaegu ülesannete lõpetamiseks;
- käsitsi kirjutatud märkmete asemel prinditud märkmeid, mis on loetavad ja arusaadavad;
- õppematerjalidega tegelemist kohe pärast nende saamist; sisu kontrollimist, et kõik oleks olemas;
- lugemis- ja õppimisoskuste arendamist;
- olulise info esiletõstmist ja kokkuvõtte esitamist.

Organiseerimisstrateegiad

- värvikoodide kasutamine: märkmikud, esseed ja õppematerjalid konkreetse aine kohta võiksid olla sama värvi ja kokku koondatud;
- olulise info esiletõstmine markerite, sedelite või märkustega;
- ajakava kasutamine projektide ja tähtaegade jälgimiseks, realistlike eesmärkide seadmine ja loodud ajakavas püsimine;
- telefoni meeldetuletuste kasutamine loengute, kohtumiste ja tähtaegade jaoks;

- häirivate tegurite minimeerimine: tööle keskendumise ajal lülitada välja telefon, teler ja raadio.

Abistava tehnoloogia kasutamine

- lugeja asemel arvutilugejad ja tarkvara "Tekstist kõneks";
- kirjutaja asemel kasutada kõnetuvastust ehk tarkvara "Kõnest tekstiks", et õppija saaks dikteerida ja seejärel teksti redigeerida;
- tekstitöötlusprogrammid vastuste sisestamiseks, õigekirjakontroll ja veebisõnastikud;
- õppeprogrammid, mis kasutavad erinevaid, sh visuaalseid strateegiaid:
 - online-tahvel: <https://www.figma.com/figjam/online-whiteboard/>
 - ajurünnaku programmid: <https://miro.com/brainstorming/>
 - tõlkeprogrammid (Goofle Translate, ChatGPT, Cham-App, Instant): <https://www.unite.ai/best-ai-translation-software-tools/>
 - tehisintellektil põhinevad tööriistad, nt: <https://www.genmo.ai/play>
 - "Tekstist kõneks" rakendused (eesti ülevaade: <https://www.unite.ai/et/best-text-to-speech-generators/>, ingliskeelne ülevaade: <https://www.unite.ai/best-text-to-speech-generators/>)
 - "Tekstist pildiks" tööriistad: <https://www.unite.ai/ai-art-generators/>

2.2. Psühho-emotsionaalne tugi ja motivatsiooni tõstmine

Õpistiilide mitmekesisuse tutvustamine ja julgustamine

Düsleksiaga õppijate õppimisviisid ei sobi sageli koolisüsteemide tavapäraste mudelitega. Seetõttu on oluline pakkuda neile valikuvõimalusi ja lasta kasutada enda jaoks sobivaimat õppimisviisi.

Loovuse julgustamine

Loovus on paljude õppijate jaoks peamine motivatsiooniallikas, kuid koolisüsteemid seda sageli ei toeta. Loovust tuleks soodustada igas õppevaldkonnas.

Edu tagamine väikeste ja kergesti saavutatavate sammude kaudu

Edu on motivatsiooni ja tulemusliku õppimise alus. Õpetaja vastutus on võimaldada õppijal kogeda edu.

Tagasiside andmine isikliku edenemise kohta

Edenemine on individuaalne – ühe inimese areng ei ole sama, mis teise oma. Edusammude mõõtmise kriteeriumid peavad olema isikupõhised ja selgelt väljendatud.

Enesesse uskumise toetamine

Eneseusul on suur roll õnnestumises ja motivatsioonis, kuid koolisüsteemide hindamis- ja valikukesksus võib selle usalduse hävitada.

Õppijate individuaalsete stiilide arvestamine

See võib olla keeruline, kuid isegi noorel õppijal aitab iseseisvale õppimisele kaasa oma stiili tundmaõppimine.

Tõhusa rühmatöö korraldamine

Rühmatöö võib olla suurepärane motivaator, kuid grupidünaamika peab toetama kõigi osalejate kaasatust ja edenemist.

Enesehindamise julgustamine

See aitab õppijatel kontrollida oma õppimisprotsessi. Enesehindamine arendab eneserefleksiooni ja mõtlemisoskusi.

Õppija vastutuse arendamine

Õppija iseseisvus on tulemusliku õppimise võti, see annab kontrolli õppimise üle ning aitab liikuda välisest motivatsioonist sisemise motivatsiooni suunas.

Keskendumine õppimisele, mitte ainult õpetamisele

Oluline on tunnustada õppija tugevusi ja põimida need õppetöösse.

Enesehinnang

Düsleksiaga inimestel on sageli madal enesehinnang ja mitte ainult akadeemilises valdkonnas. Düsleksia võib võimendada raskusi, mis takistavad eesmärkide saavutamist. Oluline on väärtustada inimest esmalt kui isiksust ja arvestada tema emotsionaalsete ning sotsiaalsete vajadustega koos tema oskustega. (Reid: <https://www.drgavinreid.com/free-resources/motivation-ideas/>)

2.3. Lühike meeldetuletus õpetajatele õpetamise tõhustamiseks

Kolm strateegiat, mis aitavad õpiraskustega (düsleksiaga) täiskasvanud õppijatel edukalt õppida:

I. Veendu, et kõik õpilased mõistavad juhiseid.

Kasuta mitme meele kaudu õppimist, et edastada keerulisemaid juhiseid:

- kasuta visuaalseid juhiseid koos suulistega;
- räägi aeglaselt ja korda keerulisi samme;
- veendu, et õpilastel oleks ligipääs kirjalikele juhistele;
- kontrolli arusaamist.

II. Loo ja hoia kindlaid klassirutiine.

Tugev ja ennustatav õpirutiin aitab vähendada ärevust. Düsleksiaga täiskasvanud võivad tunda, et nad on "rumalad" või "laisad". Kindel struktuur aitab seda vältida.

III. Toeta ja tõsta esile õppijate tugevusi.

Anna düsleksiaga õppijatele võimalus näidata oma oskusi:

- **loovus:** jaga nende loomingut klassis;
- **probleemilahendus:** too esile nende mitmekesised mõtlemisviisid;
- **empaatia:** kaasa neid tegelaskujude analüüsi ja aruteludesse;
- **meta-mõtlemine:** toeta nende planeerimisoskust;
- **jutustamisoskus:** toeta loovkirjutamist juhendmaterjalide ja hindamismudelitega ning esitle nende saavutusi klassis.

Lõpetuseks tuleb tunnistada, et paljud tõhusad õpetamispraktikad, mis toetavad täiskasvanud düsleksiaga õppijaid, on tegelikult head kõigile õppijatele (McCormick, 2022).

VI. Kas need tehnikad on kasulikud ka neurotüüpilistele täiskasvanutele?

Viimastel aastatel on üha enam tähelepanu pööratud strateegiatele, mis toetavad täiskasvanud spetsiifiliste õpiraskustega, eelkõige düsleksiaga inimesi. Need strateegiad hõlmavad kohandusi õpetamisel, suhtlemisel, hindamisel ja keskkonna kujundamisel. Kuid tekib oluline küsimus: kas need tehnikad on kasulikud ka neurotüüpilistele täiskasvanutele – neile, kellel ei ole diagnoositud õpiraskusi?

Lühike vastus on *jah*. Paljud õpetamisstrateegiad, visuaalsed abivahendid ja psühholoogiline toetamine, mis on mõeldud düsleksiaga täiskasvanutele, toovad kasu ka neurotüüpilistele õppijatele, parandades selgust, kaasatust ja teadmiste kinnistumist.

1. Selge ja konkreetne suhtlus on kasulik kõigile

Düsleksiaga täiskasvanud võivad kogeda raskusi keeruliste või mitmetimõistetavate juhistega. Selle vältimiseks soovitatakse õpetajatel kasutada lihtsat keelt, vältida žargooni ning esitada teavet samm-sammult (Snowling & Stackhouse, 2013). Need põhimõtted haakuvad universaalse õpidisaini (UÕD) kontseptsiooniga ning on kasulikud kõigile õppijatele.

2. Visuaalsed abivahendid ja multimeedia soodustavad õppimist

Visuaalsed toed nagu infograafikud, mõttekaardid ja diagrammid aitavad düsleksiaga õppijatel paremini mõista õpitavat (Mayer, 2009). Samuti toetavad need tööriistad neurotüüpilisi täiskasvanuid, eriti neid, kes õppimisel saavad kasu visuaalsetest või kineetilistest meetoditest. Multimeedia elemendid (videod, animatsioonid, interaktiivsed slaidid) kaasavad mitmeid meeli, tugevdades mälu ja arusaamist kõigi õppijate seas (Clark & Mayer, 2016).

3. Paindlik tempo ja pausid parandavad keskendumist

Sagedased pausid ja kohandatav tempovalik on düsleksiaga õppijatele olulised, kuid need on samuti tõhusad neurotüüpiliste õppijate vaimse väsimuse ennetamisel. Näiteks Pomodoro

tehnika, mis põhineb fookuseeritud tööperioodidel ja lühikestel pausidel, on produktiivsuse parandamiseks laialdaselt kasutusel.

4. Mitmekesised hindamismeetodid toetavad sügavat õppimist

Erinevate viiside võimaldamine teadmiste demonstreerimiseks, nagu suulised ettekanded, loomingulised projektid või visuaalsed kokkuvõtted, aitavad düsleksiaga õppijatel edukalt areneda (Sparks & Lovett, 2009). Need meetodid soodustavad ka neurotüüpiliste täiskasvanute kriitilist mõtlemist ja loovust, minnes kaugemale traditsioonilistest eksamitest, mis sageli hindavad vaid mehaanilist mälu.

5. Psühholoogiline tugi ja motivatsiooni tõstmine aitavad kõiki õppijaid

Toetus, positiivne tagasiside ja eneseanalüüsi strateegiad on kesksel kohal düsleksiaga täiskasvanute motivatsiooni ja enesekindluse toetamisel (Reid, 2020). Samad tegurid aitavad neurotüüpilistel õppijatel arendada kriitilist mõtlemist ja püsivust, mis on olulised nii õppes kui tööelus.

6. Organiseerimisstrateegiad parandavad ajajuhtimist

Düsleksiaga täiskasvanud saavad kasu tööriistadest nagu värvikoodid, ajaplaneerijad ja kontrollnimekirjad. Need meetodid on võrdselt tõhusad ka neurotüüpiliste inimeste jaoks, kes tasakaalustavad töö-, pere- ja õppekohustusi, toetades nii täiskasvanueas vajalikke oskusi. Paljud õpiraskustega inimestele välja töötatud õpetusmeetodid, tööriistad ja tugisüsteemid olid algselt loodud selleks, et pakkuda võrdseid võimalusi neile, kes seisavad silmitsi eripäraste kognitiivsete väljakutsetega. Kuid aja jooksul on õpetajad ja teadlased märganud, et samad meetodid on kasulikud kõikidele õppijatele, mitte ainult neile, kellel on diagnoositud õpiraskus. See fenomen tugineb universaalse õppedisaini (UÕD) põhimõtetele, mille kohaselt paranevad õpitulemused kõigil õppijatel, kui õppekeskkonnad ja õppematerjalid on algusest peale loodud ligipääsetavaks ja kaasavaks.

Mitmed strateegiad, näiteks keerulise info jagamine väiksemateks, arusaadavamateks osadeks, materjalide pakkumine erinevates vormides (visuaalses, auditiivses, kinesteetilises) ning

paindliku ajakulu lubamine on kasulikud mitte ainult düsleksiaga täiskasvanutele, vaid ka neurotüüpilistele inimestele, kellel võivad olla erinevad õppimiseelistused, stress või kes naasevad õppimise juurde pärast pikka pausi. Samuti on visuaalsete abivahendite, struktureeritud kujunduse ja järjepideva vormistuse – düsleksiasõbraliku disaini põhijoonte – kasutamine kasulik kõigile, sest need vähendavad kognitiivset koormust ja muudavad sisu hõlpsamini mõistetavaks.

Eelpool kirjeldatud kogemus näitab haridusvaldkonna laiemat tõde: ligipääsetav disain ja diferentseeritud õpetus ei vähenda õppimise kvaliteeti, vaid suurendavad seda. Keskendudes kaasatusele, loovad õpetajad ja haridusasutused keskkondi, mis soodustavad suuremat kaasatust, vähendavad ärevust ja edendavad edu kõigi täiskasvanud õppijate seas – olenemata sellest, kas neil on õpiraskusi või mitte.

Kuigi need tehnikad loodi algselt selleks, et toetada düsleksiaga täiskasvanute vajadusi, näitab nende laiem rakendatavus neurotüüpilistele täiskasvanutele üht olulist tõsiasja: kaasavad praktikad tõstavad õppimise taset kõigil. Võttes omaks paindlikud ja psühholoogiliselt toetavad strateegiad, saavad õpetajad ja tööandjad luua keskkondi, kus kõik täiskasvanud saavad edukalt õppida ja areneda.

Viited

BDA homepage, last visited 27.03.2025 <https://www.bdadyslexia.org.uk/advice/adults/in-education/further-education-apprenticeships>

Clark, R. C., & Mayer, R. E. (2016). *E-learning and the Science of Instruction: Proven Guidelines for Consumers and Designers of Multimedia Learning*. Wiley.

Goldberg, R. J., Higgins, E. L., Raskind, M. H., & Herman, K. L. (2003). *Predictors of Success in Individuals with Learning Disabilities: A Qualitative Analysis of a 20-Year Longitudinal Study*. *Learning Disabilities Research & Practice*, 18(4), 222-236.

Gregg, N. (2009). *Adolescents and Adults with Learning Disabilities and ADHD: Assessment and Accommodation*. Guilford Press.

McCormick, B. (2022). Teaching Adult Students with Dyslexia: The Why, Who, and How. Blogpost, last visited 27.03.2025 [Teaching Adult Students with Dyslexia | First Literacy Blog](#)

Mayer, R. E. (2009). *Multimedia Learning*. Cambridge University Press.

Mercer, C. D., & Pullen, P. C. (2009). *Students with Learning Disabilities*. Pearson.

Reid, G. Homepage, last visit 27.03.2025 <https://www.drgavinreid.com/free-resources/motivation-ideas/>

Reid, G. (2020) THE DYSLEXIA WORKBOOK FOR ADULTS. Blackwell's

Reid, G. (2016). *Dyslexia: A Practitioner's Handbook*. Wiley-Blackwell.

Schneider, E., & Crombie, M. (2003). *Dyslexia and Foreign Language Learning*. David Fulton Publishers.

Shaywitz, S. E. (2003). *Overcoming Dyslexia: A New and Complete Science-Based Program for Reading Problems at Any Level*. Knopf.

Snowling, M. J., & Stackhouse, J. (Eds.). (2013). *Dyslexia, Speech and Language: A Practitioner's Handbook*. Wiley-Blackwell.

Sparks, R. L., & Lovett, B. J. (2009). *College Students with Learning Disabilities: A Handbook of Practical Strategies for Faculty and Administrators*. Rowman & Littlefield Education.

Rose, D. H., & Meyer, A. (2002). *Teaching Every Student in the Digital Age: Universal Design for Learning*. ASCD.

Rello, L., & Baeza-Yates, R. (2013). Good Fonts for Dyslexia. *Proceedings of the 15th International ACM SIGACCESS Conference on Computers and Accessibility*, 14-18.