



OPINPESÄ

Oppiminen ja tunteet



JOSE ry

Sisällys



3 LUKIJALLE

4 TUNTEET JA OPPIMINEN

4 Tunteista

6 Tunteiden säätely

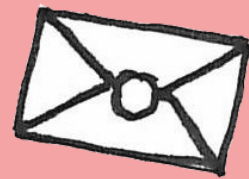
7 Oppiminen ja tunteet

9 Oppimisvaikeudet ja tunteet

10 HARJOITUKSIA

23 LÄHTEITÄ JA LISÄLUKEMISTA

Lukijalle



Ihminen on luotu oppimaan. Opimme muun muassa altistamalla, toistamalla, yhdistelemällä ja ottamalla mallia. **Jokainen meistä oppii eri tavalla.**

Oppimisvaikeudet voivat vaikuttaa siihen, millaisia kokemuksia meillä on oppimisesta ja millaisia tunteita oppimiseen liittyy. Taustalla voi olla runsaasti epäonnistumisen ja häpeän kokemuksia, ja käsitys itsestä oppijana voi olla heikko. Saatamme käyttää valtavasti energiaa vaikeuksien peittämiseen ja kompensoimiseen. Tämä voi aiheuttaa uupumista. Myös väärinymmärrykset puolin ja toisin voivat aiheuttaa vaikeita tunteita.

Tämä vihko tarjoaa työkaluja oppimiseen liittyvien tunteiden tunnistamiseen ja käsittelemiseen. Saat myös mahdollisuuden omien käsitystesi uudelleen määrittelyyn. Voit tehdä tehtäviä itsenäisesti tai ohjaajan tukemana. Hyvää matkaa!

Joensuun seudun erilaiset oppijat ry tarjoaa henkilökohtaista oppimisen ohjausta ja auttaa selvittämään millainen oppija jokainen on juuri itse.

Tunteet ja oppiminen



Tunteista

Tunteet ovat reaktioita, jotka syntyvät, kun meille tapahtuu jotain ja tulkitsemme tapahtumaa. Tunnereaktioihin liittyy muutoksia paitsi mielessä, myös kehossa. Merkitys, jonka annamme tilanteelle, vaikuttaa siihen, millaisia tunteita meissä herää. Tapahtumien käsittelyyn ja tulkintaan vaikuttavat myös aikaisemmat tietomme, uskomuksemme ja odotuksemme.

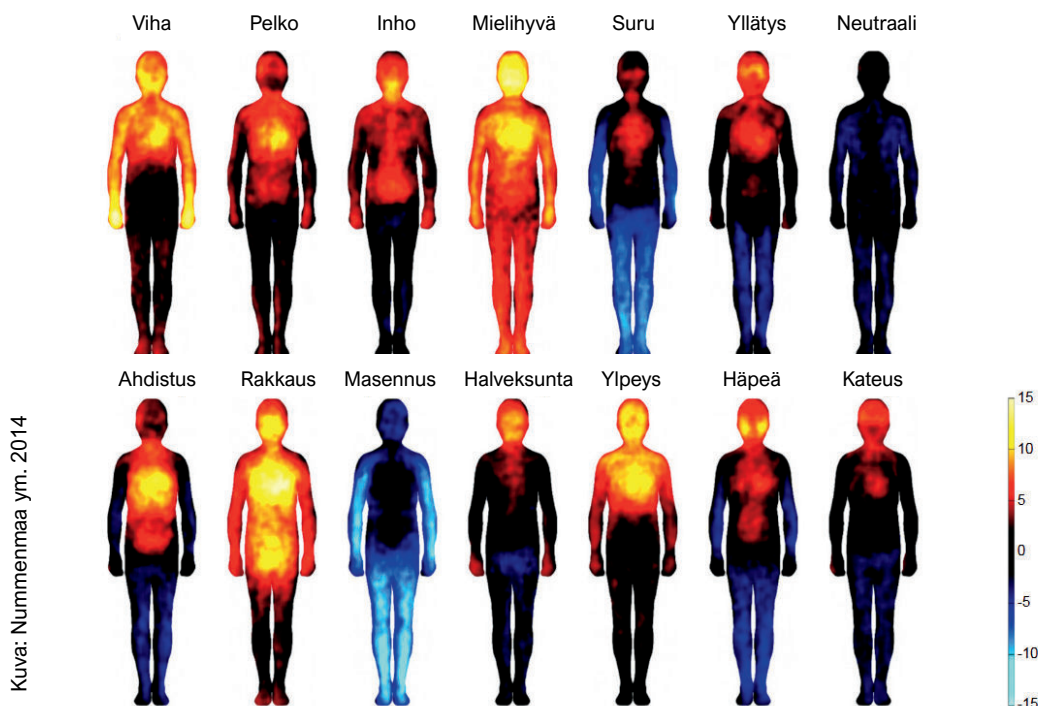
Tunteiden tarkoitus on säädellä vireystilaa ja auttaa meitä orientoitumaan käsillä olevaan tilanteeseen. Esimerkiksi mielihyvä vapauttaa ja rohkaisee, suru säättää mielen ja kehon säästöliekille, inho suojelee vaaroilta, viha ohjaa hyökkäämään, pelko virittää taistelee tai pakene -tilaan ja hämmästys kääntää aivojen sulakkeet pois päältä, kun ympäristössä on jotain yllättävää.



Tunteita voidaan jaotella eri tavoilla. **Perustunteita** tunnistetaan ja ilmaistaan hyvin saman tyyppisesti eri kulttuureissa. Niitä ovat mielihyvä, pelko, viha, inho ja suru. **Sosiaaliset tunteet** liittyvät ihmisten yhteyteen toistensa kanssa ja niitä ovat esimerkiksi syyllisyys, häpeä, kiitollisuus, ihailu, empatia ja ylpeys.

Tunteita voidaan jakaa myös ensisijaisiin tunteisiin ja toissijaisiin tunteisiin. **Ensisijaiset tunteet** nousevat eri tilanteissa, kuten viha, kun meitä on loukattu tai suru, kun olemme menettäneet jonkun tärkeän ihmisen. **Toissijaiset tunteet** syntyvät suojaamaan ensisijaisilta tunteilta: esimerkiksi jos ihminen kokee pettymystä, mutta ei pysty ilmaisemaan sitä, ulospäin näkyvä tunne voi olla viha. Joskus itseään voi joutua tutkimaan vähän syvemmältä ennen kuin löytää ensisijaisen tunteen ja sen tuoman viestin.

Tunteet tuntuvat kehossa. Alla olevassa kuvassa näkyy, miten keho aktivoituu, kun ihminen tuntee eri tunteita. Usein esimerkiksi rintakehän aktivoituminen tarkoittaa hengityksen ja sydämen sykkeen nopeutumista. Kun oppii tuntemaan kehonsa reaktioita, on helpompi tunnistaa tunteita ja käsitellä niitä.



Tunteiden säätely

Kyky säädellä tunteita on tarpeellinen taito. **Tunteiden säätely** edellyttää järjen ja tunteiden yhteispeliä. Tutkijat arvelevat, että toimiva tunnesäätely johtaa siihen, ettei kehon stressijärjestelmä aktivoidu niin usein, mikä vähentää monien sairauksien riskiä. Tunteiden **ylisäätely** (torjuminen, tukahduttaminen) hankaloittaa omien tarpeiden tunnistamista ja voi johtaa rajojen asettamisen vaikeuksiin ja ulkopuolisuuden kokemuksiin. Tunteiden ilmaisun jatkuva tukahduttaminen kuormittaa elimistöä ja heikentää muistia ja tarkkaavaisuutta. Siksi omien tarpeiden ja tunteiden tunnistaminen, hyväksyminen ja ilmaiseminen on tärkeää myös oppimisen kannalta.

Tunteiden säätelyn tapoja

tunnistaminen

Tunteiden tunnistamista voi aktiivisesti harjoitella. Mitä kehossasi tapahtuu, kun jokin tunne herää? Mitä tunne viestii?

hyväksyminen

Ole tunteen kanssa tietoisesti läsnä, silloin se ei vie sinua. Voit opetella tunnistamaan, mitä tarpeita heräävien tunteiden takana on. Harjoittele itsemyötätuntoa.

ilmaiseminen

Tunteita voi ilmaista esim. puhumalla tai kirjoittamalla. Se voi rauhoittaa.

uudelleen määrittely

Omaa ajattelua voi ohjata. Sinulla on valta antaa merkityksiä tapahtumille, olosuhteille ja kokemuksille.



Oppiminen ja tunteet

Oppimiseen tarvitaan motivaatiota. Oppimismotivaatioon vaikuttavat ainakin:

- opittavan asian **arvo ja kiinnostavuus** oppijalle
- **oppimishaasteen sopivuus:** liian suuri haaste lannistaa, sopiva nostaa motivaatiota, liian pieni ei motivoi
- **arvioinnin** selkeys, reiluus ja johdonmukaisuus
- **turvallinen ilmapiiri:** mahdollisuus kysyä ja tehdä virheitä
- oppijan **vireystila:** hyvä uni, monipuolinen ravinto, liikunta

Tunteet ovat motivaation polttoainetta. Motivaatio voi vaihdella paljonkin oppimistilanteessa heräävien tunteiden mukaan. Osa tunteista tukevat oppimista: ylpeys, ilo ja toivo herättävät uteliaisuutta ja halua oppia uutta. Kielteiset tunteet taas haittaavat työskentelyä: esimerkiksi häpeä aiheuttaa joko kiihtymistä tai lamaantumista, jolloin oppiminen ei ole mahdollista. Väsyneenä ja nälkäisenä asiat tuntuvat paljon vaikeammilta kuin levänneenä ja kylläisenä.

Tunteiden heräämiseen vaikuttaa mm. se, mitä **odotuksia** oppijalla on oppimistilanteesta: uskooko hän hallitsevansa tilanteen ja pystyvänsä onnistumaan vai onko hän epävarma ja pelkää epäonnistuvansa. Jos hankalat tunteet nousevat vaikkapa koetilanteessa, oppijan pää voi tyhjetä, eikä hän pysty näyttämään aitoa osaamistaan. Tällaisesta reaktiosta tulee helposti pysyvä, ja se vaatii tietoista purkamista ja uudelleenmäärittelyä. Vanhan purkamista ja oman oppijuuden uudelleenmäärittelyä voi olla hankala tehdä yksin, mutta esimerkiksi JOSElla siihen on mahdollisuus yhdessä oppimisvalmentajan kanssa.



Tunteet vaikuttavat siihen, mihin kiinnitämme huomiomme.

Poimimme ympäristöstä tunnepitoista tietoa ja kiinnitämme huomiota erityisesti epämiellyttäviin asioihin. Jos siis taustalla on ikäviä kokemuksia oppimisesta, saatamme kiinnittää huomiota negatiivisiin asioihin oppimisympäristössä, ja tämä vaikeuttaa oppimista.

Muistamme erityisen hyvin tapahtumat, jotka ovat herättäneet tunteita. Koska yksi tunteiden perustehtävistä on suojata meitä haitallisilta kokemuksilta ja etsiä myönteisiä kokemuksia, ikävät muistot saattavat ohjata meitä jo ennakolta: vältämme tilanteita, joihin liitämme kielteisiä tunteita. **On siis tärkeää purkaa vanhoja ikäviä kokemuksia oppimisesta, jotta voi alkaa rakentaa myönteisempiä kokemuksia ja mielikuvia.** Kun sitä on tehty, on helpompi lähteä opettelemaan jotain aivan uutta, mitä on ehkä aiemmin pelännyt.



Oppimisvaikeudet ja tunteet

Oppimisvaikeudet vaikuttavat usein mielenterveyteen. Erityisesti tunnistamattomat oppimisvaikeudet voivat aiheuttaa runsaasti **epäonnistumisen ja häpeän** kokemuksia. Yleistä on myös, että kokija **peittelee** vaikeuksiaan ja **kompensoi** niitä, mikä aiheuttaa stressiä ja voi johtaa uupumiseen ja masennukseen. Erityisesti kielelliset vaikeudet (esim. kehityksellinen kielihäiriö) vaikuttavat henkilön kykyyn käsitellä ja säädellä tunteitaan ja muiden kanssa kommunikointiin.

Väärinymmärrykset voivat johtaa aggressiiviseen käyttäytymiseen ja käytöshäiriöihin.

Oppimisvaikeuksiin liittyy myös stigmaa, jossa tukea tarvitseva oppija leimautuu tyhmemmäksi ja huonommaksi kuin muut, vaikka

oppimisvaikeuksissa ei yleensä ole kyse älykkyydestä.

Kuormitusta aiheuttaa erityisesti korkeakouluissa se, että opiskelija joutuu tiedottamaan usealle taholle ja jatkuvasti omista vaikeuksistaan saadakseen yksilöllisiä järjestelyjä, vaikka asiasta voi olla vaikea puhua lähimmille ystävillekään. Tähän ratkaisu olisi opetuksen suunnittelemisen niin, että siinä otetaan huomioon kaikki oppijat eikä erityisjärjestelyjä juuri tarvittaisi (UDL = Universal Design for Learning).

Jos tunnistat näitä ajatuksia, muista että et ole yksin. Joka viidennellä aikuisella on oppimisen pulmia. Voit saada tukea oppimiseen ja siihen liittyviin tunteisiin. Tutustu seuraavien sivujen harjoituksiin ja tee niitä joko itsenäisesti tai ohjaajan tukemana.

Kehitykselliset oppimisvaikeudet

- tarkoittavat esimerkiksi lukemisen, kirjoittamisen, laskemisen tai kielellisen ilmaisun vaikeuksia
- eivät selity koulutuksen puutteella tai sairauksilla ja vaikuttavat ihmisen oppimiseen merkittävästi
- oppimisvaikeus voi olla kapea-alainen eli koskea yhtä oppimisen osa-aluetta, mutta yleisempää on, että oppimisvaikeudet esiintyvät päällekkäin

Harjoituksia



Tunteiden tunnistaminen

Tämän tehtävän avulla voi harjoitella tunteiden tunnistamista ja nimeämistä. Tehtävän voi tehdä eri tavoilla. Jos listassa ei ole tunnetta, joka kuvaa kokemustasi, voit lisätä sen itse.

1) Ympyröi seuraavan sivun listasta ne tunteet, joita olet kokenut viime aikoina oppimiseen liittyen.

Kirjoita sen jälkeen tunteistasi ja kokemuksistasi vapaasti ja sensuroimatta tai puhu luotetun ihmisen kanssa.

TAI

2) Muistele jotain oppimistilannetta, joka herätti tunteita.

Ympyröi kyseiset tunteet seuraavan sivun listasta.

Tähän tehtävään on jatkoa sivulla 12.

ilo

suru

pelko

viha

inho

hämmästyminen

alakuloisuus

huolestuneisuus

tyytyväisyys

epätoivo

onni

rauhallisuus

uupumus

luottamus

toivottomuus

toiveikkaus

kateus

innostus

arkuus

epävarmuus

hermostuneisuus

katkeruus

positiivisuus

kostonhalu

turvattomuus

uteliaisuus

ahdistuneisuus

turhautuneisuus

rakkaus

velvollisuuden tunne

häpeä

syällisyys

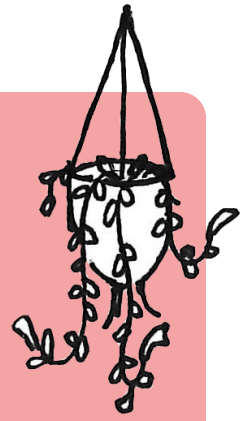
epäoikeudenmukaisuuden tunne

katumus

ylpeys

loukkaantuminen

ulkopuolisuuden tunne



Tässä jatkotehtävässä voi tutkia tarkemmin tunteita herättänyttä tilannetta.

Kun olet tunnistanut ja ympyröinyt oppimistilanteeseen liittyviä tunteitasi, **kirjoita** erilliselle paperille tai vihkoosi

- mitä tilanteessa tapahtui?
- mitä ajattelit tilanteessa itsestäsi / muista? miten tulkitsit tilannetta ja omaa / muiden käyttäytymistä?
- mitä tunteita sinussa tilanteessa heräsi? mitä kehossasi tapahtui?
- oliko sinulla tilanteessa tarpeita, jotka eivät täyttyneet (esim. tarve yhteyteen / turvallisuuteen, tarve ilmaista itseäsi, tarve itsenäisyyteen)?
- miten toimit tilanteessa?
- miten olisit toivonut tilanteen menevän?



Vieläkin voit jatkaa tehtävää. Tässä vaiheessa voi pohtia tunteita herättänyttä oppimistilannetta toisenlaisista näkökulmista. Tämä voi olla vaativaa, joten voit pyytää ammattilaista avuksesi.

Valitse käsiteltäväksi sama tilanne kuin edellisessä tehtävässä. **Kirjoita** paperille tai vihkoosi tällä kertaa

- mitä **vaihtoehtoisia tapoja** löytäisit ajatella tilanteesta ja itsestäsi / muista? mitä muita, **myönteisiä tulkintoja** tilanteesta ja omasta / muiden käyttäytymisestä voisi olla?
- mitä tunteita vaihtoehtoiset ajatukset ja myönteiset tulkintasi herättävät?
- miten voisit toimia näiden uusien tunteiden pohjalta?



Tunteiden muokkaaminen

Joskus kielteisten tunteiden takaa paljastuu negatiivisia perusolettamuksia itsestä ja ympäristöstä. Nämä perusolettamukset pitävät yllä monia ongelmiamme. Alla muutama esimerkki.

Esimerkkejä perusolettamuksista

Uskomus	Tunne	Toiminta	Tulos
<i>En osaa tarpeeksi, että voisin onnistua.</i>	huonommuuden tunne	ei edes yritä	uskomus osaamattomuudesta vahvistuu
<i>En mahda lähtökohdilleni (oppimis-vaikeuksilleni) mitään.</i>	epätoivo, tunne että ei voi vaikuttaa	ei tee mitään, ei etsi apukeinoja	ei löydä uusia oppimisen tapoja, heikko käsitys itsestä oppijana vahvistuu
<i>Virheet ovat noloja.</i>	häpeä	välttelee uusia asioita, kokeilemista	oma elinpiiri voi kutistua, uuden oppimista ei tapahdu

Seuraavalla sivulla on esimerkkejä näiden olettamusten uudelleentulkinnoista.

Myönteisempiä tulkintoja

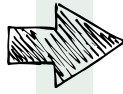
Uskomus	Tunne	Toiminta	Tulos
<i>Olen ennenkin onnistunut, vaikken osaa kaikkea.</i>	toiveikkuus	yrittää parhaansa	kokemus yrittämisestä, mahdollinen onnistuminen
<i>Voin harjoitella, vaikka on hankalaa.</i>	itsearvostus	kokeilee, harjoittelee, etsii itselle sopivia apukeinoja	löytää itselle sopivia oppimisen tapoja, oppijaminäkuva muuttuu myönteisemmäksi
<i>Virheet mahdollistavat oppimista.</i>	rentous	kokeilee uusia asioita, huomaa virheet ja oppii niistä	elinpiiri laajenee, oppii uutta, myös itsestään

Uusien tulkintojen rakentaminen vanhan tilalle on tärkeää, jotta pääsee kokemaan myönteisempiä tunteita. On tärkeää kiinnittää tietoisesti huomiota selviytymiseen ja onnistumisiin.

Jos tunnistat itsessäsi negatiivisia perusolettamuksia, voit rakentaa niistä tämän aukeaman esimerkkien avulla uudenlaisia tulkintoja seuraavan sivun harjoituksessa. Harjoituksessa keskitytään perusolettamuksiin ja niistä muodostettuihin myönteisempiin tulkintoihin.

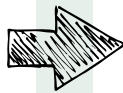
Perusolettamus

Myönteisempi tulkinta



Perusolettamus

Myönteisempi tulkinta



Perusolettamus

Myönteisempi tulkinta



Perusolettamus

Myönteisempi tulkinta



Saatat olla tilanteessa, jossa oppimiseen liittyy voimia vieviä tunteita ja lukkiutuneita käsityksiä. **Silloin on tärkeää tarkastella omaa oppimista tietoisien järkiperusteisesti. Voit kysyä itseltäsi mm. seuraavia kysymyksiä.**



Mitkä asiat sujuvat tällä hetkellä hyvin?

Minkä asioiden toivot säilyvän ennallaan tulevaisuudessakin?

Milloin viimeksi onnistuit, vaikket ensin uskonut kykyihisi?

Mikä puoltaa sitä, että pystyt selviämään jatkossakin?

Millaisissa tilanteissa pystyt ongelmista huolimatta toimimaan toivomallasi tavalla?

Mitä myönteistä sinuun uskovat läheisesti sanoisivat kyvyistäsi / voimavaroistasi?

**Alla on lueteltu mahdollisia stressin ilmenemismuotoja.
Rastita ne, joita tunnistat itsessäsi, kun olet paineen alla.**

Fyysisiä oireita

- | | |
|---|---|
| ☐ päänsärky | ☐ lihasjännitys |
| ☐ ruoansulatusvaivat | ☐ selkäkivut |
| ☐ vatsakivut | ☐ hartiakivut |
| ☐ hikoilu | ☐ rytmihäiriöt |
| ☐ kylmät kädet tai jalat | ☐ pinnallinen hengitys |
| ☐ huimaus | ☐ levottomuus |
| ☐ väsymysherkkyyys | ☐ korvien soiminen |

Käyttäytymisen oireita

- | | |
|---|---|
| ☐ liiallinen tupakointi | ☐ hampaiden narskuttelu |
| ☐ määräilevyys | ☐ päihteiden käyttö rentoutuskeinona |
| ☐ liiallinen tai vähäinen syöminen | ☐ loppuunsaattamisen vaikeus |
| ☐ virallinen asenne muihin | ☐ kynsien pureskelu |
| ☐ kärsimättömyys | ☐ levottomuus, hermostuneisuus |
| ☐ vitkastelu | ☐ aikatauluista lipsuminen |
| ☐ liiallinen tai vähäinen nukkuminen | ☐ tiuskiminen |
| | ☐ välinpitämättömyys |



Tunnetason oireita

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| asioiden murehtiminen | itkuherkkyys |
| ahdistuneisuus | paineentunne |
| tylsistyminen | vihaisuus |
| ärtyneisyys | yksinäisyyden tunne |
| voimattomuuden tunne | masentuneisuus |
| huonommuuden tunne | ailahtelevuus |
| toivottomuuden tunne | avuttomuuden tunne |

Ajattelun oireita

- | | |
|--|--------------------------|
| vaikeus ajatella selkeästi | päätöksentekovaikeudet |
| keskittymisvaikeudet | huolestuneisuus |
| unohtelu ja muistihäiriöt | huumorintajun katoaminen |
| luovuuden puute | yltön itsekritiikki |
| liialliset toisiin kohdistuvat odotukset | pessimistiset ajatukset |
| itsetunnon laskeminen | mustavalkoinen ajattelu |
| epäluuloiset ajatukset | syyttävät ajatukset |

Jos tunnistit stressioireita, seuraavassa tehtävässä voit miettiä keinoja stressin lievittämiseen. Raksi ne, joihin tunnet olevasi valmis.



Stressin lievittäminen

Fyysisten oireiden lievittäminen

- säännöllinen ja terveellinen syöminen
- riittävästä levosta huolehtiminen
- rentoutumiskeinot (esim. mindfulness)
- syvähengityksen harjoittelu
- kahvinjuonnin vähentäminen
- ergonomiset työasennot
- tauottaminen
- elpymisliikunta (esim. metsäkävely)

Käyttäytymisen oireiden lievittäminen

- itsensä rauhoittamisen keinot
- aikalisän ottaminen
- suhteuttaminen
- aggression suuntaaminen toimintaan
- ajan varaaminen oleskelulle
- aktiivinen tekeminen
- ajankäytön suunnittelu

Tunnetason oireiden lievittäminen

- tunteiden säätelyn harjoitukset
- omien käsitysten tarkastelu
- arvopohdinnat
- suhteuttaminen
- omien odotusten ja tarpeiden ilmaiseminen

Ajattelun oireiden lievittäminen

- perfektionismista luopuminen
- itsensä rauhoittaminen
- sisäisen puheen tarkastelu
- nautinnollisten asioiden tekeminen
- onnistumisiin pysähtyminen
- vaihtoehtojen punnitseminen
- muistilistojen hyödyntäminen
- kauhuskenaarioiden realisointi (mikä on pahinta, mitä voisi tapahtua; onko se todennäköistä?)



Mitä voi tehdä jo tänään?

Joskus saatamme käyttää runsaasti energiaa asioiden, joihin meillä ei ole vaikutusvaltaa, miettimiseen ja niistä hermoilemiseen. **On tärkeää selvittää itselleen, mihin lopulta voi aidosti vaikuttaa ja suunnata voimavaransa niihin. Oheisen harjoituksen avulla voi selvittää arjen vaikutusmahdollisuuksia. Kirjoita laatikoihin ohjeen mukaan.**

Voin vaikuttaa

Käytä energiasi
näihin.

Voin osittain vaikuttaa

Ole sinnikäs
näiden kanssa.

En voi vaikuttaa

Älä haaskaa
näihin energiaasi.

On hyvä oppia rauhoittamaan mielensä ja kehonsa. **Tämä harjoitus auttaa kehoa saavuttamaan tasapainoisen tunteen. Voit myös nauhoittaa tehtävän lauseet puhelimesi ja käyttää haluamaasi taustamusiikkia.**

Aseta puhelimesi herättämään sinut 5 minuutin kuluttua miellyttävällä musiikilla.

Asetu hyvään istuma-asentoon. Sulje silmäsi.

Tunne jalkapohjat lattiaa vasten, reidet ja takapuoli tuolia vasten. Tunne kehosi ja hengityksesi. Kuule ympäristön äänet.

Sano mielessäsi seuraavia lauseita:

- Voin hengittää vapaasti juuri minulle sopivalla tavalla.
- Voin rentoutua ja päästää irti kaikesta.
- Minun ei tarvitse suorittaa mitään juuri nyt.
- Pysähdyn olemaan. Annan kaiken olla.
- Voin olla juuri nyt, juuri tässä - sellaisena kuin olen.

Kiitos!

Jos haluat jatkaa oman oppimisesi tutkimista, tutustu *Pieni opas oppimiseen* -vihkoon ja muihin JOSEn vihkoihin. Voit myös varata ajan yksilöohjaukseen JOSEn oppimisvalmentajalle.

LÄHTEITÄ JA LISÄLUKEMISTA

Hakala, J.T. 2024. Motivaatio. Meitä liikuttava voima ja miten se vahvistuu. Alma Media Finland Oy.

Mlodinow, L. 2023. Kuinka tunteet muokkaavat ajatteluamme. Tuuma-kustannus, Jyväskylä.

Myllyviita, K. 2024. Tunteet ja tunteiden säätely. Lääkärikirja Duodecim.

Nummenmaa, L. ym. 2014. Bodily maps of emotions. PNAS vol. 111. no. 2 <https://www.pnas.org/doi/pdf/10.1073/pnas.1321664111> (7.11.2025).

Nummenmaa, L. 2019. Tunnekartasto. Kuinka tunteet tekevät meistä ihmisiä. Kustannusosakeyhtiö Tammi, Helsinki.

Pesonen, H. & Nieminen, J. H. 2021. Huomioi oppimisen esteet. Inklusiivinen opetus korkeakoulutuksessa. PS-kustannus, Jyväskylä.

Ruutu, S. & Salmimies, R. Tunteiden säätely ja stressi. Työkirja. Siria Koulutus- ja kehittämiskeskus Oy.

Vasalampi, K. 2022. Näin motivoit oppimaan. PS-kustannus, Jyväskylä.

lukijose.fi
eoliitto.fi
oppimisvaikeus.fi
mielenterveystalo.fi
mieli.fi

OPINPESÄ

Joensuun seudun erilaiset oppijat ry:n ylläpitämä tietopiste oppimisesta ja oppimisen pulmista. Tietoa yhdistyksen toiminnasta ja ajankohtaisista tapahtumista, www.lukijose.fi

TERVETULOA

Joensuun seudun erilaiset oppijat ry

Suvantokatu 20, 80100 Joensuu

www.lukijose.fi

info@lukijose.fi | 044 282 0022



Lisämateriaalia:

www.lukijose.fi/materiaalipankki