

## **SINNIKKYYS**

### Kuvaus

Jaksaa etsiä keinoja ja ratkaisuja päästäkseen päämääräänsä. Sinnikkyyttä tukee motivaatio tehtävän tekemiseen. Sinnikkyteen liittyy myös toipumiskyky vastoinkäymisistä.

### Miten auttaa?

Vaikka kohtaa vaikeuksia tavoitteeseen pääsemiseksi, yrittää kuitenkin ratkaista asiaa eikä lannistu helposti.

### Miten voi kehittää?

Tehtävien pilkkominen osiin ja niiden ratkaiseminen vaiheittain. Mieti aiempia onnistumisia, hyödynnä niiden keinoja ja ratkaisuja. Etsi pidempiaikainen, motivoiva ja tavoitteellinen haaste, jonka eteen voit harjoitella sinnikkyyttä. Aloita pienistä tavoitteista.

**Muista** välillä tauottaa, jotta saat etäisyyttä tavoitteeseen.

## **AVUN PYYTÄMINEN**

### Kuvaus

Kun näkee jossain tilanteessa tarvitsevansa apua tai neuvoa, uskaltaa myös kysyä sitä. Avun pyytäjä ymmärtää, ettei kenenkään tarvitse pärjätä yksin.

### Miten auttaa?

Joskus pelkkä keskusteluapu voi riittää jäsentämään omia ajatuksia. Vertaisten kanssa keskustelemalla voi saada käytännön vinkkejä arjen sujumiseen. Läheisiltä ja ystäviltä voi saada tukea esim. pyytämällä mukaan asioiden hoitamiseen tai kaupassa asiointiin. Virastoissa on ihmisiä sitä varten, että he neuvovat, mistä voi hakea tietoa tai saada apua.

### Miten voi kehittää?

Mieti sellaisia kertoja, jolloin olet saanut tai antanut apua ja hae niistä rohkaisua avun pyytämiseen. Voit harjoitella avun pyytämissä esim. kaupassa, kysyen, mistä voit löytää etsimäsi tuotteen. Pyydä lähimmäiseltä jotain pientä palvelusta itsellesi ja voit myös tarjota vastapalvelusta hänelle esim. tarjoamalla pullakahvit.

**Uskalla** luottaa myös omaan harkintakykyysi ja taitoihisi.

## **ORGANISOINTIKYKY**

### Kuvaus

Osaa järjestää esim. jonkin tilaisuuden tai isomman tehtävän, joissa vaaditaan yhteistoimintaa ja tehtävien jakoa eri osapuolille. Osaa hahmottaa tilaisuuden tai tehtävän kokonaisuuden, mitä se vaatii toteutuakseen ja toimiakseen. Päätöksen teko on helpompaa organisointikykyiselle.

### Miten auttaa?

Organisointitaito auttaa suorittamaan tehtävän ikään kuin projektina. Se auttaa hahmottamaan eri vaiheet ja tehtävät sekä niihin liittyvät aikataulut. Tämän taidon avulla on helpompi pilkkoa tehtäviä pieniin osiin ja järjestellä ne tärkeysjärjestykseen.

### Miten voi kehittää?

Voit pohtia arjessasi omia rutiinejasi, miten toimit missäkin järjestyksessä ja miksi teet mitäkin. Mieti, voitko muuttaa jotain asiaa selkeämmäksi ja sujuvammaksi. Voit harjoitella organisointitaitoa järjestämällä yhdessä jonkun kanssa muutamalle ystävälle tai perheenjäsenelle pienen retken tai illanistujaisen, jonne voitte suunnitella ohjelmaa.

## **TOIVEIKKUUS**

### Kuvaus

Suhtautuminen elämään on myönteinen, vaikka kohtaakin vastoinkäymisiä. Osaa kääntää haastavat asiat positiivisiksi. Usko siihen, että asiat järjestyvät tavalla tai toisella. Uskoo myös, että itse voi osaltaan vaikuttaa tulevaisuuteensa.

### Miten auttaa?

Kun uskoo, että asiat ratkeavat, niin ne myös menevät eteenpäin. Positiivisuus auttaa jaksamaan suorittamaan tehtävän/haasteen. Sinnikkyys tukee toiveikkuutta.

### Miten voi kehittää?

Muistele tilanteita, jotka ovat ensin näyttäneet toivottomilta, mutta lopulta järjestyneet ajan kanssa. Hanki kiudu sellaisten ihmisten seuraan, jotka ovat selvinneet ja säilyttäneet toiveikkuutensa ja kuuntele heidän selviytymistarinoita. Pidä kiitollisuuspäiväkirjaa, jonne merkitset 1-5 asiaa päivittäin, mistä olet kiitollinen.

## **LUOVUUS**

### Kuvaus

Luovuus on taitoa ja joustavuutta toimia uusissa tai yllättävissä tilanteissa. Osaa keksiä luovia ratkaisuja ongelmiin ja haasteisiin. Kykenee näkemään useampia vaihtoehtoja ratkaista asia. Kokeilee rohkeasti erilaisia toteuttamisvaihtoehtoja.

### Miten auttaa?

Osaa hyödyntää arjessa tai työssä saatua kokemusta soveltaen niitä muihin tehtäviin kuin alkuperäiseen tarkoitukseen. Voi keksiä erilaisia arjen apukeinoja, esim. miten teknologiaa (erilaisia sovelluksia) voi käyttää oppimisen tukena.

### Miten voi kehittää?

Voit pohtia esim. lyijykynälle vaihtoehtoisia käyttötapoja. Mieti omia taitojasi, missä muussa kuin varsinaisessa tehtävässä niitä voisi hyödyntää. Jos tykkäät tehdä jotain käsilläsi, voit askarrella kortteja tai nikkaroida linnunpöntön.

## **ROHKEUS**

### Kuvaus

Rohkeutta on mennä oman mukavuusalueen ulkopuolelle, kohdata jotain uutta ja kokematon. Rohkeutta on, ettei anna epäonnistumisen pelon estää toimimasta tai osallistumasta. Uskallusta tarvitaan myös, kun pyytää toisilta apua.

### Miten auttaa?

Rohkeus auttaa yrittämään, vaikka tehtävä tuntuisi vaikealta. Sitä kautta voi oppia omia tapoja pärjätä ja suoriutua tehtävistä. Kun uskaltaa pyytää apua, voi edetä asiassa eteenpäin luovuttamisen sijaan.

### Miten voi kehittää?

Ota kaveri mukaan ja tee yhdessä jotain mitä et normaalisti tee, esim. aloita jokin uusi harrastus. Pohdi myös omia onnistumisia, joihin alussa olet tarvinnut rohkeutta. Muistele myös tilanteita, jolloin olet itse toiminut rohkeasti. Voit tässä pyytää myös tuttaviesi näkemyksiä tilanteista.

**Muista:** jo pienikin yritys voi olla iso askel, joten aloita pienistä teoista.

## **UTELIAISUUS**

### Kuvaus

Kiinnostus asioista ja/tai ihmisistä on niin suuri, että se motivoi etsimään lisää tietoa ja jopa tutustumaan uusiin ihmisiin. Tutkii ja pohtii mielellään asioita itselleen tai toisten kanssa. Myös erilaiset elämykset vetävät kokeilemaan uusia asioita.

### Miten auttaa?

Uteliaisuus on tärkeä ominaisuus oppimisen kannalta. Se voi kannustaa jatkamaan, vaikka tekeminen tökkisi. Se voi tuoda energiaa tekemiseen. On helpompi löytää keinoja selviytyä, mikäli uteliaisuus on voimakkasta.

### Miten voi kehittää?

Kokeile jotain uutta ruokaa tai ruokalajia. Istu välillä eri paikassa ruokapöydän ääressä ja tarkastele, miltä ympäristö näyttää uudesta näkökulmasta. Ota selvää asiasta, joka kiinnostaa sinua vähänkin enemmän.

## **OPPIMISEN ILO**

### Kuvaus

Halu oppia uusia asioita ja kehittää itseä, tuottaa iloa. Kiinnostus erilaisiin asioihin ja halu tietää niistä enemmän. Osaa nähdä tilanteissa, myös epäonnistumisissa oppimisen mahdollisuuden. Oppimisen ilo ja uteliaisuus kulkevat usein yhdessä.

### Miten auttaa?

Jos lähtökohtaisesti on innokas oppimaan, asiat sujuvat näin helpommin. Ottaa selvää asioista, joita pitää mielenkiintoisena ja näin voi laajentaa osaamistaan.

### Miten voi kehittää?

Pohdi, mitkä asiat sinua kiinnostavat ja etsi niistä lisää tietoa. Voit kokeile jotain uutta harrastustakin. Löydä ainakin yksi asia, jonka olet oppinut kohtaamistasi vaikeuksista tai pettymyksistä. Kuuntele tai lue ihmisten elämäntarinoita, ja mieti mitä niistä voisi oppia.



## ITSESÄÄTELY

### Kuvaus

Pystyy säätelemään ja sopeuttamaan omaa käytöstä ja toimintaa tilanteen mukaan. Kykenee odottamaan vuoroaan eikä menetä helposti hermojaan.

### Miten auttaa?

Sisäisellä puheella voi rauhoittaa itsensä esim. siten, että kyllä selviää, vaikka on vaikea tehtävä. Tiedostaa, mitä tarvitsee suorittaakseen tehtävän ja etenee askel askeleelta pitäen mielen rauhallisena. Kun kykenee hallitsemaan tunteitaan, pystyy helpommin keskittymään olennaiseen.

### Miten voi kehittää?

Jos on koe tulossa, tee itsellesi lukusuunnitelma ja valmistaudu hyvissä ajoin. Mieti edellisenä iltana valmiiksi, mitä tarvitset seuraavaa päivää varten. Puhu mielessäsi itsellesi kuin hyvälle ystävälle kohdatessasi vaikeita tilanteita, ja tsemppaa itseäsi vaikeuksien yli.

**Muista:** Itsesäätely vaatii myös sitä, että huolehdit säännöllisestä syömisestä ja levosta. Ei kannata samalla päivälle varata useaa tilannetta, jossa joutuu enemmän säätelemään itseään.

## HUUMORINTAJU

### Kuvaus

Osaa nähdä asioista ja tekemisistä hauskan puolen. Uskaltaa välillä hullutella ja heittää vitsiä. Ei ota kaikkea liian vakavasti. Osaa myös nauraa itselleen.

### Miten auttaa?

Kun jokin asia tökkii, voi nähdä myös asiasta huvittavan puolen. Kun ei suhtaudu omiin ongelmiin liian vakavasti, asia voi jo raueta itsestäänkin. Huumori voi auttaa ottamaan etäisyyttä asioihin.

### Miten voi kehittää?

Muistele omaa kohellusta kuin se olisi jostain sketsiohjelmasta, ja opettele näin nauramaan myös itsellesi. Pohdi tilanteita, jolloin sinua on alkanut naurattamaan spontaanisti. Voit myös pitää kirjaa hauskoista tilanteista. Ajattele tilannetta, jossa olet stressannut liikaa ja mieti miten siitä voisi tehdä vitsin.

**Muista** pitää mielessä tilannetaju: kaikissa tilanteissa ei huumori edistä asiaa tai ole sopivaa.

## **NÄKÖKULMANOTTOKYKY**

### Kuvaus

Osaa arvioida asioita eri kantilta ennen päätöksen tekoa, joten suhtautuu myös avoimemmin eri vaihtoehtoihin. Antaa painoarvoa enemmän faktoille kuin juoruille. Suhtautuu varovaisesti päätöksen tekoon eikä helposti ole ylipuhuttavissa. Osaa tarkastella kriittisesti asioita ja myös omaa toimintaa.

### Miten auttaa?

Voi helpommin arvioida, miten ongelmassa edetään ja näin ohjata omaa toimintaa. Kun suhtautuu avoimemmin eri vaihtoehtoihin, saattaa löytää pulmaan ratkaisun. Näkökulmanottokyky on yhteydessä myös joustavuuteen, mikä edistää oppimista.

### Miten voi kehittää?

Pohdi asiaa, josta ole eri mieltä ja koeta keksiä tätä puoltavia perusteluja. Kun sinulla on jokin pulma, voit kirjata paperille asian hyviä ja huonoja puolia ja punnita niitä keskenään. Pohdi ajankäyttöäsi ensin miettimällä mihin aika päivittäin kuluu. Tämän jälkeen mieti, haluaisitko muuttaa jotain ja suunnittele pohjalta arki- viikolle uusi aikataulu. Kokeile sitä viikko, pohdi sitten toimiko se ja tee tarvittavat muutokset.

## **INNOSTUNEISUUS**

### Kuvaus

Innostuu herkästi uusista asioista ja tarttuu energisesti tehtäviin. Näkee enemmän mahdollisuuksia kuin esteitä. Saa myös muut ympärillä innostumaan. Usein uteliaisuus voi motivoida innostumaan.

### Miten auttaa?

Innostuneisuus helpottaa tehtävän aloittamista ja toimeen tarttumista. Kun on innokkuutta, mieliala ja energiataso pysyy korkeammalla. Ryhmässä innostunut ihminen voi antaa virtaa koko ryhmälle, motivoida toimintaan ja saavuttamaan tavoitteen.

### Miten voi kehittää?

Pohdi omia vahvuuksiasi, ja missä niistä on ollut hyötyä. Voit keksiä myös uusia keinoja hyödyntää vahvuuksiasi ja jos mahdollista, pohdi näitä jonkun tuttavien kanssa. Voit listata itseäsi kiinnostavia ja innostavia asioita ja etsiä niistä tietoa netistä ja kirjastoista.

## SUUNNITELMALLISUUS

### Kuvaus

Osaa arvioida, mitä kaikkea tehtävän toteuttaminen vaatii ja miten sen voisi toteuttaa. Ymmärtää, että tehtävän saavuttaminen edellyttää työn aikataulutusta, vaiheiden suunnittelua ja tavoitteen asettamista.

### Miten auttaa?

Kun tiedostaa, että on oppimisvaikeuksia, suunnitelmallisuus auttaa pääsemään tavoitteeseen. Suunnitelmallisuus sisältää myös tietoisuuden toimenpiteistä, joiden avulla voi päästä tavoitteeseen, esim. varamalla enemmän aikaa tehtävästä suoriutumiseen. Myös avun tarpeen ennakoiminen on osa suunnitelmallisuutta.

### Miten voi kehittää?

Voit pohtia tekemiäsi tehtäviä, joissa suunnittelu olisi voinut olla avuksi. Mieti, mitä voisit tehdä jatkossa toisin. Esimerkkinä: Voit seurata omaa rahan käyttöäsi ja tehdä menoista ja tuloista taulukon.

## JÄRJESTELYKYKY

### Kuvaus

Taito järjestellä asioita ja tekemisiä erilaisiin luokkiin tai järjestykseen. Osaa pitää asiat järjestyksessä. Järjestelykyky edellyttää loogisen ajattelun taitoa ja kokonaisuuksien hahmottamista.

### Miten auttaa?

Tällä taidolla on helpompi pilkkoa tekeminen pienempiin osiin ja laittaa niitä tärkeysjärjestykseen. Pienemmissä osissa tehtävät on helpompi saada tehtyä ja edetä asiassa.

### Miten voi kehittää?

Pohdi arjen rutiineja, kirjaa ylös mitä teet ja voisitko kenties muuttaa jotain toimintaa tai järjestystä. Voit myös järjestellä kotona esim. tärkeät paperit omiin kansioihin, kuten laskut, verotusasiat, terveyteen liittyvät paperit, työnhakuun liittyvät paperit, jne.

## **MAALAIJÄRKI**

### Kuvaus

Tässä hyödynnetään käytännön kokemuksesta, arjesta ja työstä saatua tietoa ja keinoja ratkomaan arjessa esiin tulleita ongelmia.

### Miten auttaa?

Jotain arjessa tai työssä toimivia ratkaisuja voidaan hyödyntää tai soveltaa muuhun kuin alkuperäiseen tarkoitukseen. Näin niistä voi keksiä itselleen sopivia apukeinoja suoriutua haastavissa tehtävissä.

### Miten voi kehittää?

Ajattelua voi kehittää tekemällä itse asioita ja pohtimalla myös vaihtoehtoisia tapoja tehdä niitä. Voi esim. kysyä tuttavilta, miten he tekevät vastaavat arjen tehtävät ja näin vertailla eri tapoja.

## **HUOLELLISUUS**

### Kuvaus

Kyky tehdä tehtävät huolellisesti ja ajatuksella keskittyen. Tempo on yleensä rauhallinen ja varovainen. Ei hätiköi päätöksissä ja osaa nähdä yksityiskohtia.

### Miten auttaa?

Voi tiedostaa sen, että tekee paljon kirjoitusvirheitä, mutta huolellisuuden ansiosta kiinnittää niihin huomiota ja jättää aikaa virheiden korjaamiseen. Huolellinen tekee tehtävät rauhallisesti, joten virheitä syntyy vähemmän ja tehtävän voi saada kerralla suoritettua.

### Miten voi kehittää?

Kun on kirjoittanut esim. tekstin tai sähköpostiviestin, jättää sen hetkeksi sivuun ja tarkistaa tekstin myöhemmin. Voi myös käyttää apuna ääneen lukemista itse tai laitteen avulla, jolloin voi helpommin huomata kirjoitusvirheet. Suorittaessa jotain tehtävää, on hyvä pilkkoa asioita pienempiin kokonaisuuksiin, ja ratkoa niitä yksi kerrallaan. Työn tarkistaminen suorituksen jälkeen lisää myös huolellista työnjälkeä.



## **AVULIAISUUS**

### Kuvaus

Vaikka itsellä on haasteita ja ongelmia, haluaa auttaa vertaisiaan tai muita ihmisiä aina, kun tilanne sen sallii. Yleensä henkilö, joka on avulias, on myötätuntoinen ja hänellä on sosiaalista älykkyyttä nähdä, mitä muut kokevat ja tarvitsevat.

### Miten auttaa?

Kun auttaa toisia, voi samalla pohtia omaa tapaa toimia ja siten oppia myös itsestään. Näin voi löytää itsensäkin uusia tapoja toimia ja kehittää itseään.

### Miten voi kehittää?

Opettele kuuntelemaan, mitä muilla on kerrottavana. Katso kotonasi, löytyykö sinulta tavaroita, mitä voisit antaa lahjoituksena hyväntekeväisyyteen. Tarjoa apuasi jollekin, kun näet hänen tarvitsevan apua. Pienikin apu voi olla hyvin merkittävä asia, esim. istumapaikan antaminen vanhukselle bussissa.

## **NOPEUS**

### Kuvaus

Pystyy suoriutumaan tehtävistä tarvittaessa nopeasti, kun tietää mitä tekee. Nopeus vaatii sen, että on säästänyt tehtävänannon.

### Miten auttaa?

Jos jokin rutiini asia hoituu nopeasti, aikaa jää haastavammille tehtäville enemmän.

### Miten voi kehittää?

Voi asettaa itselleen haasteita suoriutua jostain arjen rutiinista nopeammin. Kannattaa aloittaa pienistä asioista.

**Muista:** kaikkien ei tarvitse olla nopeita, usein rauhallinen tempo tuottaa parempaa tulosta.

## TOIMEENTARTTUMINEN

### Kuvaus

Tässä ihmiselle on helppoa aloittaa tehtävä. On kyky havaita mahdollisuuksia ja ratkaisuja ongelmiin. Se on myös taitoa viedä asioita eteenpäin. Aloitekyky vaatii myös hieman luovuutta. Tämä linkittyy osittain innokkuuteen ja sinnikkyyteen.

### Miten auttaa?

Kun aloittaa tehtävän tekemisen, on myös helpompi saada se tehtyä. Kyky nähdä, mitä tehtävän suorittaminen vaatii, auttaa sen viemisessä päätökseen.

### Miten voi kehittää?

Pilko ensin tehtävä pienempiin osiin. Valitse niistä se, mikä vaikuttaa selkeimmältä ja mistä on helpointa aloittaa. Voit pohtia myös asioita, joita haluaisit tehdä. Suunnittele, miten voisit päästä tavoitteeseen pilkkomalla tehtävä pienempiin kokonaisuuksiin.

**Muista**, että epäonnistuminen auttaa näkemään mm. millä tavoin tehtävää ei kannata suorittaa. Se voi auttaa myös oppimaan itsestään toimijana.

## **KUULOMUISTI**

### Kuvaus

Ihminen vastaanottaa tietoa aisteillaan, mikä auttaa häntä muistamaan ja oppimaan. Jokaisella on jokin tapa, jonka avulla oppii asioita helpommin. Tässä on henkilö sisäistää ja oppii asian parhaiten kuuloaistin avulla.

### Miten auttaa?

Kuuntelemalla tehtävänanto tai opiskeltava asia jää paremmin mieleen. Esim. voi tallentaa puhetta kännykkään muistiinpanojen sijaan. Lukemalla ääneen tekstiä tai ohjeita, voi hahmottaa tehtävän helpommin. Monilla nettisivuistoilla on myös mahdollisuus kuunnella kirjoitettu teksti. Kirjoja, esim. oppikirjoja, on mahdollista kuunnella äänikirjoina lukemisen sijaan (CELIA-kirjasto).

### Miten voi kehittää?

Voit pyytää jota kuta selittämään tehtävä ja kuva suullisesti. Kun kuuntelet ohjeita tms., keskity siihen mahdollisimman hyvin. Jos voi olla hyvä toistaa itse annettu ohje ääneen. Harjoittele asian tai tehtävän selittämistä toiselle osapuolelle.

## **NÄKÖMUISTI**

### Kuvaus

Ihminen vastaanottaa tietoa aisteillaan, mikä auttaa häntä muistamaan ja oppimaan. Jokaisella on jokin tapa, jonka avulla oppii asioita helpommin. Tässä on henkilö sisäistää ja oppii asian parhaiten näköaistin avulla.

### Miten auttaa?

Havainnoimalla, tarkkailemalla ja lukemalla sisäistää tehtävän helpommin. Esim. Voi ottaa kuvia kännykällä muistettavista asioista esim. eri toimintavaiheista tai luentokalvoista. Käsitekartat eli mindmapit auttavat myös hahmottamaan asiaa tai tehtävää. Siinä piirretään asioita laatikkoihin, joita voi yhdistellä nuolilla eri tavoin esim. riippuvuussuhteiden tai työjärjestyksen mukaisesti.

### Miten voi kehittää?

Voi tehdä esim. ohjeista omia kaavioita ja kuvia asian hahmottamiseksi. Tekstiin voi tehdä alleviivauksia ja merkintöjä, jotka auttavat hahmottamaan tekstin sisällön. Symbolikuvien avulla voi luoda itselleen muistiapukeinon.

## **LIIKE- JA KOSKETUSMUISTI**

### Kuvaus

Ihminen vastaanottaa tietoa aisteillaan, mikä auttaa häntä muistamaan ja oppimaan. Jokaisella on jokin tapa, jonka avulla oppii asioita helpommin. Tässä on henkilö sisäistää ja oppii asian parhaiten liikeaistin, koskettamisen ja kokemuksen avulla.

### Miten auttaa?

Ihminen, jolla on hyvä liikemuisti, oppii tekemällä, koskettamalla ja liikkumalla eli käytännön harjoittelun kautta. Esim. Ohjeistus annetaan samanaikaisesti, kun henkilö tekee tehtävää. Joskus myös stressipallon puristelu tai neulominen luentoa kuunnellessa voi auttaa keskittymään kuunneltavaan asiaan ja sitä kautta oppimaan paremmin. Myös hajut ja maut voivat auttaa sisäistämään oppimansa.

### Miten voi kehittää?

Voit pohtia yhtymäkohtia opittavaan asiaan omasta kokemuksestasi (tekemisestä). Voit opetella ohjeita tai tehtävää tekemällä siihen sopivan liikkeen tai liikesarjan.

## **AISTIKANAVIEN KAUTTA OPPIMINEN**

### Kuvaus

Ihminen vastaanottaa tietoa aisteillaan, mikä auttaa häntä muistamaan ja oppimaan. Joskus asian sisäistämistä helpottaa parhaiten se, että käyttää kaikkia aistikanaviaan eli kuulo-, näkö- tai liikeaistiaan tehtävän oppimiseen.

### Miten auttaa?

Yhdistele eri tapoja esim. ohjeistuksen voi ensin kuunnella, sitten tehdä siitä muistiinpanot, jotka voi lukea ääneen. Lisäksi voi piirtää itselleen käsitekartan, jossa tehtäväkokonaisuus hahmottuu itselle sopivalla tavalla. Lopuksi tehdä tehtävän käytännössä ohjeiden mukaisesti.

### Miten voi kehittää?

Vinkkejä eri aistikanavien käytöstä löytyy mm. kyseisten aistien omista korteista.

## **DIGIOSAAMINEN**

### Kuvaus

Hahmottaa helposti erilaisten älypuhelin- ja tietokonesovellusten toiminnan ja hyödyntämisen. Osaa myös etsiä omiin tai toisten tarpeisiin soveltuvia ohjelmastosovelluksia.

### Miten auttaa?

Älypuhelimeen voi ladata erilaisia ohjelmastosovellutuksia apuvälineiksi oppimiseen. Jos on vaikea suunnistaa, voi käyttää navigaattoria. Quizlet-sovelluksen avulla voi opetella esimerkiksi vieraita kieliä oppimiskorttien avulla. YouTubesta voi löytää erilaisia opetusvideoita, kuinka jokin tehtävä suoritetaan tai vaikka jumppaohjeita.

### Miten voi kehittää?

Voi pyytää kaveripiiristä apua ja neuvoja henkilöltä, jolla on digitaidot hallussa. On olemassa erilaisia kansalaisopistokursseja, joissa voi opiskella tieto- ja viestintätekniikkaa.