

Johdanto

Tämä kirja on jatkoa aikaisemmin kirjoittamalleni kirjalle *Opi ja opeta tehokkaasti*. Tässä kirjassa olen keskittynyt tarkastelemaan suggestiota oppimisprosessin eri alueilla. Suggestiot ovat toimineet ihmisen mielen virittäjinä ja oppimisen apuna koko ihmisen vaikean ja pitkän kehitystien varrella.

Olen ottanut tähän kirjaan mukaan sekä tutkimustietoa että suggestiotekniikkaa. Tässä kirjassa käsittelen aikaisempaa perusteellisemmin itsesuggestioita ja sen soveltamista oppimiseen. Kirjassa on yksityiskohdaisia ohjeita siihen, kuinka itsesuggestiivinen harjoitus etenee. Niistä uskon olevan hyötyä sekä opettajille että opiskelijoille. Käsittelen kirjassa suggestiivista valmennusta sovellettuna oppimiseen. Tähän liittyen pyrin avaamaan uusia polkuja menestyksen tielle. Suggestiot ovat erinomaisia sauvoja vaeltajalle, joka ei halua tyytyä vähäiseen, vaan pyrkii saavuttamaan elämänsä aikana jotakin, joka on todella tavoiteltavan arvoista.

Suggestioilla on pitkä historia. Todennäköisesti suggestion historia on niin pitkä kuin on ihmisen kehityshistoria. Suggestio on ollut mukana ihmisten välisessä viestinnässä ennen kuin ihminen oppi puhumalla ilmaisemaan itseään. Suggestio on ollut muutoksen väline kautta aikojen. Kaikkeen sosiaaliseen vuorovaikutukseen liittyy suggestioiden laaja kirjo, joka pyrkii valloittamaan ihmismieltä.

Kului pitkiä ajan jaksoja ennen kuin suggestion merkitys alettiin oivaltaa. Mainonnan asiantuntijat ovat havainneet kokemuksesta, miten suggestiivinen viesti vaikuttaa ihmiseen. Mainoksiin liitetyt suggestiot valloittavat meidät: ostamme mainostettua jogurttia tai ajamme autolla, jonka suggestiiviset mainokset ovat iskostaneet mieliimme. Samalla omaksumme mainoksista ideoita elämäntapoihimme ja arvoihimme.

Sosiaalipsykologit ovat kuumeisesti pyrkineet selvittämään, miten ihmiset vaikuttavat toisiinsa. Yhteiselämä ryhmissä ja yhteisöissä rakentuu sosiaalisen vaikuttamisen ideoille. Suggestiot vaikuttavat ihmisten ajatuksiin, näkemyksiin ja asenteisiin kaikkialla. Sosiaalipsykologiassa tästä ilmiöstä puhutaan nimellä suostuttelu (persuasion). Olemme alituisesti suggestioiden vallassa. Suggestiot vievät meitä kuin pässiä narussa. Ne ovat mukana hyvässä ja pahassa – niin sodassa, rauhassa kuin rakkaudessa.

Tämä kirja on tarkoitettu opetustehtävissä toimiville henkilöille, opettajille, ohjaajille, valmentajille yhtä hyvin kuin opiskelijoillekin. Opettaminen, ohjaus ja valmennus ovat vaikuttamista, ja oppiminen on oppilijan altistumista informaatiolle, jolla on muutoksen funktio. Opettajat, valmentajat, vanhemmat ja opiskelija itsekin pyrkivät hallittuun muutokseen, jolla on selkeä ja positiivinen tavoite. Oppiminen on opiskelijalle tavoitteellisen muutoksen väline. Mutta oppiminen ei ole vain tietoinen tapahtuma. Tietoinen on se osa oppimista, joka näkyy helposti ulkonaisesti. Oppimisessa sisäiset prosessit antavat mahdollisuuksia ja tukevat oppimista. Joskus opintoja kohtaavat alitajuiset esteet, joihin pääsee vaikuttamaan parhaiten suggestioiden avulla.

Suggestioiden avulla voidaan tehostaa oppimista ja poistaa mahdollisesti kehittyneitä oppimisen esteitä niin, että opiskelija voisi toteuttaa oman realistisen oppimisen tasonsa. Suggestiot eivät ainoastaan raivaa esteitä, vaan ne voivat myös tehostaa oppimista. Suggestiivinen elementti on aina oppimistilanteessa, mutta opettajat ja ohjaajat eivät käytä sitä aina tietoisesti vaan oman intuitionsa mukaan. Kun suggestion olemus ymmärretään, päästään eteenpäin suggestiivisen viestinnän ja opetuksen kehittämisessä. Suggestiot ovat jo mukana opetuksessa ja oppiaineissa sekä erityisesti leikeissä, musiikissa, saduissa ja tarinoissa. Hahmottelen suggestioiden liittymistä opetukseen ja koulutyöhön aina opetussuunnitelmasta alkaen. On suuri vahinko, ettei suggestopedia ole saanut uusia todellisia kehittäjiä eikä se ole vallannut uusia alueita. Mielihyvin on todettava, että asiantunteva opettajakunta on jatkuvasti ottanut uusia ideoita opetukseen myös suggestioiden maailmoista.

Perustan kirjan oppimista koskevaan tutkimustietoon ja omiin pitkäaikaisiin kokemuksiini suggestion käyttämisestä oppimisen tehostajana oppimisen valmennuksessa ja terapiassa. Olen käyttänyt noin 20 vuoden ajan suggestiivista psyykkistä valmennusta opiskelijoiden oppimiskyvyn vahvistamiseen. Olen soveltanut suggestiivista valmennusta erityisesti opiskelijoiden valmentamiseen yliopistojen pääsykokeita varten. Oppimista edistäviä suggestioita olen antanut opiskelijoille pääasiassa ryhmähypnoositilassa. Tuloksia on seurattu tutkimuksen avulla. Osa tuloksista on raportoitu vuonna 1999 ilmentyneessä väitöskirjassani Oppimisen edistäminen suggestioiden avulla (Kauppila 1999). Tekemässäni väitöskirjassani suggestiot vahvistivat motivaatiota, tukivat keskittymiskykyä ja antoivat varmuutta ja luottamusta omaan opiskeluun. Suggestiot olivat luonteeltaan posthypnoottisia eli hypnoositilan jälkeen toteutuvia suggestioita opiskelijoiden oppimisessa.

Vuosien ajan tein seurantaan suggestioiden vaikutuksesta oppimiseen ja kehitin suggestiivista ryhmähypnoosiin perustuvaa oppimisen tehostamisen menetelmää. Tämän perusteella voin todeta, että opiskelijan tärkeitä menestystekijöitä ovat hyvä motivaatio ja keskittymiskyky. Suggestiot voitaisiin yhä tietoisemmin kytkeä mukaan opetusjärjestelyihin ja opintoaineiden opetuksen suunnitteluun. Opettajakoulutuksessa voitaisiin ottaa mukaan valmentavaa koulutusta suggestiiviseen pedagogiseen lähestymistapaan.

Suggestiivinen oppimisenäkemys on mahdollista yhdistää nykyisin vallalla olevaan konstruktiviseen tai sosiokonstruktiviseen oppimiskäsitykseen ja opetustapaan. Oppimisteoreettisesti suggestiot tulevat mukaan opiskelijan tiedollisen konstruktion rakentamisessa ja tehostavat kognitiivisia edellytyksiä. Suggestioiden avulla monet asiat ovat opiskelijalle paljon helpommin ja nopeammin omaksuttavia.

Olen jakanut kirjan viiteen osaan. Kirjan ensimmäisessä osassa pyrin hahmottamaan ja määrittelemään suggestion olemusta. Lisäksi käydään läpi lyhyesti suggestion historiaa ihmisen evoluutioon kietoutuneena ja valaistaan sitä, millaisia muotoja suggestio sai historiamme eri vaiheissa. Kirjan toinen osa johdattelee lyhyesti mutta käytännöllisesti suggestioiden ja mielikuvien pariin. Esillä on myös oppimisen tehostaminen, joka

ilmenee suggestion ja motivaation yhteyksissä. Opettajalle, valmentajalle ja opiskelijalle annetaan käytännön keinoja suggestiiviseen motivointiin. Osassa käsitellään suggestion erilaisia muotoja, joita havaitaan oppimisen yhteydessä. Tässä yhteydessä annetaan yksityiskohtaisia ohjeita itse-suggestiivisen taidon harjoittamiseen ja oppimisen edistämiseen itsesuggestioita käyttäen. Opettajalle saattaa olla hämmentävää havaita, kuinka suggestio piilee monin eri tavoin koulun arkitodellisuudessa.

Seuraavat luvut viitoittavat tietä menestykseen, joka etenee joskus haastavien asennemuutosten kautta. Kirjassa esitellään suggestiivisen valmennuksen perusasiat sovelluksineen. Kysymys on opiskelijan valmentamisesta, mutta ideoita voi soveltaa muuhunkin. Esillä ovat suggestion voimatekijät. Osassa käsitellään suggestioiden mahdollisuuksia tukea opiskelijaa ja erityisesti sitä, kuinka oppimisongelmista kärsivät opiskelijat voivat saada apua suggestioista.

Viimeisessä osassa esitellään suggestion vaikutusta muistitoimintoihin monien tutkimusten valossa. Se antaa ideoita menestyksen suggestioiden luomiseen opiskelussa. Tähän liittyy katsaus tutkimuksiin, jotka käsittelevät suggestion ja hypnoosin vaikutuksia oppimiseen. Mukana on oma tutkimukseni opiskelijoiden suggestioherkkyydestä. Kirjan loppuun olen laatinut lyhyen hakemiston ja kirjallisuusluettelon.

Kiitän lämpimästi kaikkia niitä, jotka ovat kannustaneet minua suorilla tai epäsuorilla suggestioilla tämän kirjan kirjoittamiseen. Kiitän myös Suomen Tietokirjailijat ry:tä saamastani apurahasta.

Toivotan ahaa-elämyksiä kirjan parissa

Tampereella 2010
Reijo A. Kauppila