



OULUN YLIOPISTO  
UNIVERSITY of OULU

VUOTI SAILA  
MIELIKUVAT OPPIMISEN TUKENA

Kasvatustieteen kandidaatintyö  
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA  
Taide- ja taitopainotteinen luokanopettajakoulutus  
2016



Luokanopettajankoulutus Luokanopettajankoulutus		Tekijä/Author Saila Elisabeth Vuoti	
Työn nimi/Title of thesis Mielikuvat oppimisen tukena			
Pääaine/Major subject Kasvatustiede	Työn laji/Type of thesis Kandidaatintutkielma	Aika/Year 2016	Sivumäärä/No. of pages 26
Tiivistelmä/Abstract <p>Urheilussa on käytetty jo kauan mentaalisia menetelmiä hyväksi tärkeisiin kisoihin valmistautuessa ja täydelliseen suoritukseen tähdätessä. Näihin menetelmiin kuuluu vahva psyykinen harjoittelu, johon sisältyy vahvasti osa-alueena myös suggestiot. Suggestiot ovat osa mielikuvia tai keino tuottaa mielikuvia. Suggestioilla pyritään vaikuttamaan siihen henkilöön, kenen ajattelua halutaan vahvistaa. Suggestiot toimivat ikään kuin mieleen istutettavina käskyinä toimia jotenkin tai esimerkiksi lisäämään itseluottamusta ja kykyä uskoa omiin kykyihin. Miksei suggestioita voi siis hyödyntää opetuksessa? Tutkimuskysymyksinäni on: 1. Mitä mielikuvat ovat, sekä 2. Miten mielikuvia voi hyödyntää oppimisessa?</p> <p>Opettajan ammatissa mielikuvilla ja mielikuvituksen käytöllä on suuri rooli, etenkin nuorempien oppilaiden kanssa. Saatamme jopa huomaamattamme käyttää työssämme hyväksi mielikuvilla leikitelyä tai mielikuvituksen aktivoimista. Mielikuvat ovat ihmisen tapa jäsentää asioita sekä palauttaa ja muokata muistissa olevia asioita, esimerkiksi omia elämäntapahtumia tai mielipiteitä, totuuksina pitämiään asioita. Opettaja ei kuitenkaan välttämättä tiedosta sitä kaikkea, mikä voi vaikuttaa siihen, millaisia ajatuksia ja myös mielikuvia opettajan tuottamat sanat ja käytös luovat vastaanottajissa, oppilaissa. Moni ei tule ajatelleeksi, että jo ilmeet ja äänensävyt, sekä pukeutuminen että värit vaikuttavat suggestioiden laatuun ja sitä kautta myös mielikuviiin, joita me välitämme ja aistimme muissa ihmisissä.</p> <p>Jokainen käyttää suggestioita jatkuvasti, myös tiedostamattaan. Etenkin koulu on suggestioiden kenttänä yksi vahvimmista. Opettaja syöttää jatkuvasti niin näkyviä ja kuuluvia, kuin myös piilossa olevia suggestioita. Suggestiot toimivat eräänlaisina mielen ärsykkeinä, joista jokainen suggestion vastaanottaja tekee oman tulkintansa. Sanat ja eleet muodostavat vastaanottajissa erilaisia tunteuksia ja ajatuksia, joiden kautta vastaanottaja tekee omia tulkintoja suggestion lähettäjistä tai esillä olevasta asiasta. Vaikka suggestiot voivat olla yksinkertaisia kannustavia sanoja, voi niillä olla myös negatiivinen vaikutus, mikäli niiden laatua ei ymmärrä. Joskus myös sanat ja eleet saattavat olla ristiriidassa keskenään, jolloin voi olla vaikea saada suggestion vastaanottajaan minkäänlaista otetta. Mikäli suggestioita osaa käyttää oikein, voi niillä olla positiivinen vaikutus oppimiseen ja oppilaan tunteeseen omasta kyvykkyydestä. Opettajan on hyvä olla perillä siitä, millaisia mielikuvia luo suggestioiden kautta, mitkä ovat oppilaan eduksi ja miten niitä voi hyödyntää omassa työssään.</p> <p>Suggestioihin liittyy myös kritiikkiä, joka liittyy siihen, onko opettajan etiikan mukaista tietoisesti muuttaa ihmisen ajattelua tai puuttua siihen, millaisia mielikuvia esimerkiksi oppilaille luodaan.</p>			
Asiasanat/Keywords Luovuus, mielikuvat, mielikuvitus, suggestio, suggestopedia, hypnoosi			

## Sisältö

<b>1</b>	<b>Johdanto ja tutkimuskysymykset</b> .....	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Käsitteistön määrittelyä</b> .....	<b>3</b>
2.1	Oppiminen .....	3
2.2	Luovuus .....	4
2.3	Suggestiot .....	5
2.4	Tiedostetut ja tiedostamattomat suggestiot .....	6
<b>3</b>	<b>Mielikuvat, mielikuvaoppiminen ja mielikuviutus</b> .....	<b>8</b>
3.1	Mielikuvat ja niiden käyttö urheilussa .....	9
3.2	Rentoutumisharjoitus ja mielikuvaharjoitus .....	10
<b>4</b>	<b>Suggestiot ja mielikuvat opetuksessa</b> .....	<b>12</b>
4.1	Opettaja mielikuvien luojana .....	13
4.2	Oppilas mielikuvien tuottajana .....	14
<b>5</b>	<b>Mielikuvat oppimisen tukena – esimerkkejä opettamisen avuksi</b> .....	<b>16</b>
5.1	Einsteinin menetelmä ja Raikovin efekti .....	17
5.2	Muita mielikuva- ja mielikuviutusharjoitteita.....	19
<b>6</b>	<b>Kritiikkiä suggestioita ja mielikuvia kohtaan</b> .....	<b>21</b>
<b>7</b>	<b>Lopuksi</b> .....	<b>23</b>
	<b>Lähteet</b> .....	<b>27</b>



# 1 Johdanto ja tutkimuskysymykset

Mielikuvaharjoittelua pidetään yhtenä tärkeänä osana urheilijan kilpailusuoritusta. Mielikuvaharjoittelulla on katsottu pääsevän parempiin suorituksiin ja keskittyneempään ja varmempaan suorittamiseen. Ajatus tähän tutkielmaan lähti urheilun kautta, sillä kilpaurheilijana olen itse päässyt toteamaan mielikuvaharjoittelun tukevan kokonaisvaltaista ja onnistunutta suoritusta. Ajatuksena on kuitenkin soveltaa mielikuvaharjoittelun tärkeyttä myös oppimisessa kouluympäristössä, kuinka siitä voi koulussa olla hyötyä.

Tämän tutkielman tutkimuskysymyksiksi on muodostunut seuraavat:

1. Mitä mielikuvat ovat?
2. Kuinka mielikuvia voi hyödyntää oppimisessa?

Tarkoitus ei ole lähteä puimaan mielikuvaoppimista psykologisesti, vaan kasvatuksellisesta näkökulmasta katsottuna, jäsentäen teoriapohjaa ja pohtien sitä mitä hyötyä mielikuvilla voi olla oppimisen tukena.

Aloitan tutkielman urheilun ja psykologian näkökulmasta, mutta pyrkimyksenäni on kääntää mielikuvaharjoittelu kasvatukselliseksi toiminnaksi ja puida muun muassa sitä, mikä tai kuka mielikuvat synnyttää. Onko parempi, että opettaja luo mielikuvat, ohjaa mielikuvien luomisessa vai tulisiko mielikuvien luominen jättää kokonaan oppilaalle itselle? Tarkoituksenani on miettiä käytännön tapoja ja keinoja, miten mielikuvaharjoittelua voisi soveltaa oppimisessa.

Tutkimuksessani suggestioilla on suuri rooli, sillä mielikuvat nähdään usein joko henkilön itsesuggestioiden tai toisen henkilön syöttämien suggestioiden kautta syntyneinä ajatusvirtoina. Suggestioita esiintyy kaikkialla ja kaikki välittävät erilaisia suggestioita toisilleen, joko tietoisesti tai tiedostamatta. Suggestioita esiintyy leikeissä, saduissa, musiikissa ja tarinoissa, mutta erityisesti koulua pidetään suggestioiden kohtaamispaikkana. (Kauppila 2010, s. 11, 16, 48)

Psykologi ja valtiotieteiden tohtori Reijo Kauppila (2003) on perehtynyt oppimisen tehostamiseen kognitiivisen ja suggestiivisen näkemyksen yhdistelemisellä. Tätä yhdistelmää hyväksikäyttämällä Kauppila uskoo, että oppimistuloksia on mahdollista parantaa. Oppimiskeinoina Kauppila käyttää tietoisia ja alitajuisia menetelmiä, joilla vaikutetaan mielen

ja mielikuvien luomisen kautta oppilaan kykyyn prosessoida tietoa ja toimia erilaisissa tilanteissa sekä käytännön- että teorian tasolla. (Kauppila 2003, s. 9-10)

Määrittelen aluksi tutkimuksessani esiintyviä keskeisiä käsitteitä, jonka jälkeen uppoudun syvemmin mielikuvan käsitteeseen. Keskityn aluksi myös siihen, miksi koen mielikuvien käytön tärkeäksi ja lähdän liikkeelle mielikuvien käytön hyödyistä urheilussa. Urheilun kautta luon sillan mielikuvien hyötyihin oppimisen tukena, ja kohdistan työni erityisesti suggestioihin, mitä ne ovat ja kuinka niitä voidaan hyödyntää oppimisessa. Tämän jälkeen käsitteelen opettajan roolia mielikuvien luoja ja toisaalta sitä, mikä rooli oppilaalla on mielikuvien vastaanottajana ja tuottajana. Esitän työni edetessä muutamia tapoja käyttää mielikuvaharjoitteita urheilussa ja oppimisessa. Päätän työni siihen, että pohdin mielikuvien ja mielikuvaharjoittelumuotojen saamaa kritiikkiä sekä pohdin sitä, mitä ovat yleensä ne ongelmat, joita esittelemäni käytännön mielikuvaharjoitteet osakseen saavat muun muassa opettajan ammattietiikan näkökulmasta. Työssäni pohjaan mielikuvan käytön erityispedagogiikan dosentin Raimo Lindhin kirjallisuuteen mielikuvaoppimisesta sekä Kauppilan psykologisempiin näkemyksiin mielikuvista. Pohdintaan olen tiivistänyt tutkimuskysymyksilleni saamat vastaukset sekä koko tutkimusprosessin aikana heränneitä ajatuksia.

Tämä työ on teoriapohjainen kasvatustieteiden kandidaatintutkielma.

## 2 Käsitteistön määrittelyä

Seuraavaksi avaan tutkimuksen aiheeseen, mielikuviin, liittyviä keskeisimpiä käsitteitä: oppiminen, luovuus, suggestiot. Koko työni koostuu näiden käsitteiden ympärille, joten on tärkeää tarkastella, mitä näillä käsitteillä työssäni tarkoitetaan.

### 2.1 Oppiminen

Oppiminen on mielenkiintoinen ja ei pelkästään yksilön, vaan koko yhteiskunnan kannalta tärkeä prosessi. Oppiminen tapahtuu ympäristön ja yksilön välisessä vuorovaikutuksessa. Usein tätä suhdetta ohjaa aikuinen, jonka kanssa lapselle on muodostunut vuorovaikutussuhde (Kauppila 2003, s. 18). Oppiminen tapahtuu eri aistien ja havaintojen kautta ja tiedon käsittely on oppimisessa suurimmassa roolissa. Jokaisella yksilöllä vastaanotetun tiedon käsittely tapahtuu kehitystä vastaavalla tasolla ja koko elinkaaren läpi. (Kivi 1995, s. 2, 48-49; Kronqvist & Pulkkinen 2007, s. 9) Jokaisella yksilöllä on myös omia keinoja siihen, miten omaa oppimista tehostetaan. Koska opettajan tehtävä on ohjata oppijaa aikaisempien tietojen, käsitysten ja kokemusten pohjalta, myös oppijalla itsellään on oltava valmius ottaa vastuuta oppimisesta ja omien näkemysten esiintuomisesta. Oppiminen on tiedon konstruoimista ja luomista, eli mielen aktiivista toimintaa. (Siljander 2002, s. 209.) Mieli on vahva osa koko oppimisprosessia ja tästä syystä myös mielikuvat tulisi nähdä aktiivisena osana tiedon muodostusta erityisesti muistiin palauttamisen näkökulmasta.

Kauppila (2003) korostaa sitä, että oppiminen voi olla niin tietoista kuin alitajuista. Alitajuisella oppimisella tarkoitetaan sitä, että oppiminen on tiedostamatonta asioiden sisäistämistä, jossa minän tietoisella osalla ei oppimisajankohtana ole yhteyttä tietoiseen tasoon. Alitajuinen oppiminen on asioiden oppimista siten, ettei niitä ole tietoisesti tallennettu tai käsitelty muistiin. Tällaista oppimista tapahtuu läpi ihmiselämän. Tietoinen oppiminen on taas päinvastaista oppimista, mikä siis tapahtuu tietoisesti asioita sisäistämällä. Oppimisessa oppija ymmärtää informaation merkityksen ja sisäistää sen yhteyden aiempaan tietoon ja sen eroihin ja yhtäläisyyksiin. (Kauppila 2003, s. 87-88) Pääasiassa oppiminen on siis tiedon organisointia, jolloin tiedon muodostaminen tapahtuu asteittain ja pääasiassa vanhaa tietoa uuden tiedon rakennusaineena käyttäen. Kasvatustieteen professorin, Pauli Siljanderin (2002) mukaan konstruktivismilla tarkoitetaan yleisesti ajateltuna ihmisen toiminnan ja mielen tuottamana syntyvää sosiaalista todellisuutta. Konstruktivistisessa oppimiskäsityk-

sessä ihmisen tietokäsitys muodostuu eri aistien kautta jäsenellen suhteessa omiin sisäisiin jo olemassa oleviin käsityksiin. Oppilas itse siten valikoi, muokkaa ja tulkitsee oppiainesta ja tallentaa sitä muistiinsa mielen aktiivisen toiminnan ja tiedon luomisen kautta (Siljander 2002, s. 202-203, 209). Tähän tiedon vaiheittaiseen rakentamiseen voimme hyödyntää myös mielikuvia, joiden kautta pystymme palauttamaan jo aiemmin oppimaamme mieleemme. Parhaiten koko tutkimukseni kannalta tärkeät, myöhemmin määrittelemäni, suggestiot ja niiden toiminta ymmärretään kognitiivis-konstruktivistisen oppimiskäsityksen kautta, sillä näihin oppimiskäsityksiin sisältyy muun muassa ajattelu, havaitseminen, kieli, asenteet, muisti, mielikuviutus, älykkyys ja ongelmanratkaisu. (Kauppila 2003, s. 13, 22).

## 2.2 Luovuus

Filosofian maisteri sekä luovuuden asiantuntija ja tutkija, Kai Vakkuri, liittää luovuuden vahvasti osaksi pyrkimykseen ratkaista ongelmia omia ajatuksia hyödyntäen. Luova ajattelu ruokkii ajatuksia eteenpäin ja luovuudella voidaan nähdä esimerkiksi eri asioita uusista näkökulmista. Vakkuri kannustaa luovuuteen ja sen kautta ajattelun rikastamiseen. Vakkuri näkee myös mielikuviutuksen ihmisen suurena voimavarana, jota tulisi uskaltaa käyttää osana persoonallisuutta ja luovaa ajattelua (Vakkuri 2009, s. 9, 29, 75).

Luovuuden ja lahjakkuuden tutkijan sekä kasvatustieteen professorin, Kari Uusikylän, mukaan luovuus on yksi psykologian vaikeimmin määriteltävissä oleva käsite, koska sitä ei voida havainnoida konkreettisenä asiana itsenään, vaan välillisesti luovan prosessin tuottaman lopputuloksen arvioimisen kautta. Lisäksi luovuutta on vaikea arvioida sen kohteen laajuuden takia tai yleensäkin mittareiden puuttuessa. Luova yksilö toimii yksilönä, mutta yhteisö punnitsee sitä, millaiseksi luova ihminen leimataan ja pääseekö hän yhteisön jäseneksi vai ei. Luovuus on siten kiinni myös yhteisöstä, missä luovuutta käytetään. (Uusikylä & Piirto 1999, s. 12-14) Psykologit ajattelevat, että luovuus on mielen aktiivista toimintaa, jota voidaan aistia tietynlaisin testeillä, mutta testit ovat epäluotettavia sen takia, että niistä ei usein voi saada samanlaisia vastauksia. Luovuutta kuitenkin on meillä jokaisella. (Bernstein, Clarke-Stewart, Roy & Wickens 1997, s. 326-327)

Luovuuden katsotaan olevan kytköksissä lapsuusajan mielikuviutusleikkeihin. Lapsuuden mielikuviutusleikit näkyvät aikuisen kykynä käyttää luovuutta. Siksi aikuisten tulee antaa tilaa lapsen leikille suoden turvallinen leikkiympäristö ja olla puuttumatta liiaksi lapsen mielikuviutuksen käyttöön leikkiä rakentaessa. (Uusikylä & Piirto 1999, s. 83-84).



Luovuus pitää sisällään paljon mielikuvitusta vaativia prosesseja, kuten ongelmanmäärittelyä, visualisointia, kehittelyä, joustavuutta sekä muuntautumiskykyä. Luovuuteen on liitetty myös useita luonteenpiirteitä, jotka tukevat luovuutta vaativia prosesseja: niitä ovat esimerkiksi avaramielisyys, seikkailullisuus, uteliaisuus, huumorintajuisuus, havainnoiva, riskinottoiskykyinen, radikaali, leikkimielinen, kysyvä ja jopa aggressiivinen. (Davis 1986, s. 44, 50)

Vakkurin mielestä luovuus tuottaa omaperäistä ajattelua ja toimintaa samalla kun luo uutta ja uudistaa. Lisäksi luovuus on elämänasenne, joka sisältää positiivisen tunteen ja se sisältää aina tunteita ja asioiden yhdistelemistä. Pysyäkseen aktiivisena, luovuus tarvitsee mielikuvituksen kautta saatavaa leikkimielisyyttä. (Vakkuri, s. 29-31, 70)

### 2.3 Suggestiot

Suggestioilla tarkoitetaan kaikkia niitä mieleen vaikuttavia prosesseja, jotka vaikuttavat ihmisenä toimimiseen. Suggestio aiheuttaa prosessin, jossa ihminen hyväksyy toisen ehdotuksen ilman selitystä. Suggestiot vaikuttavat jokaiseen ihmiseen ja jokainen ihminen käyttää sekä tiedostettuja ja tiedostamattomia suggestioita etenkin omiin tavoitteisiin pyrkiessä. Suggestio on vaikea laittaa jonkin tarkan määritelmän sisään, mutta Kauppilan mukaan suggestiot syntyvät omasta mielestä tai ympäristöstä tulevan tiedon muokkaamisen ja prosessoimisen kautta, jolloin suggestiot vaikuttavat ihmisen käyttäytymiseen, joko tahdonmukaisesti tai -vastaisesti. Suggestiot voivat olla kielellisiä tai ei-kielellisiä, keskeisimmässä roolissa suggestioissa on kuitenkin mieli. (Kauppila 2010, s. 16-17, 22) Suggestioiden avulla voi näin myös olettaa pystyvän vaikuttaa niihin mielikuviin, joita toistuvasti luomme mielessämme. Myös opetuksessa suggestioita ilmenee jatkuvasti ja niitä käytetään oppimistuloksien edistämiseen ja vahvistamiseen. (Kauppila 2010, s. 24, 112-117)

Opetuksessa opettaja voi tietoisesti käyttää suggestioita opetuksen tukena, mutta myös oppilas pystyy opiskellessaan hyödyntämään suggestioita. Suggestiot ovat sanoja tai informaatiota, joita yleensä otamme alitajuisesti vastaan ja muutamme käyttäytymistapojamme niiden perusteella. Itsesuggestiossa henkilö taas itse luo suggestioita ja näin vaikuttaa omaan mieleensä ja toimintaansa. Itsesuggestiossa suggestio on siis henkilön itsensä luoma, ei ulkopuolelta tuleva toisen luoma. (Kauppila 2010, s. 24, 112-117) Suggestiot ovat keskeisessä roolissa kasvatuksessa ja opetuksessa, ja näin ollen myös siinä, millaisia ihmisiä meistä jokaisesta kasvaa ja millaisia asioita opimme arvostamaan. Suggestioita on

monenlaisia ja niillä voidaan vaikuttaa suggestion vastaanottajaan tai vastaanottajiin erilaisin tavoin, esimerkiksi: kielellisesti – ei-kielellisesti, itsesuggestiivisesti – heterosuggestiivisesti (toisen henkilön avulla), välittömästi – posthypnoottisesti (vaikutus vasta myöhemmin), yksityiskohtaisesti – laaja-alaisesti, yksilö- tai ryhmasuggestiivisesti, aikaan tai paikkaan sidotusti, suorasti tai epäsuorasti (Kauppila 2003, s. 177).

Suggestiot ovat keskeisessä roolissa myös hypnoosissa, jossa pyritään muuttamaan hypnotisoidun omia näkemyksiä ja käsityksiä olemassa olevasta. Hypnoosi sivuaa suggestioita, jotka ovat tärkeä osa mielikuvia ja omaa osaamiskäsitystä ja tärkeitä näin koko tutkimuksen kannalta.

Hypnoosi on tila, jossa hypnotisoidulle syötetään suggestioita. Hypnoosissa pyritään siis vaikuttamaan suggestioilla hypnotisoidun käyttäytymiseen, kokemuksiin, aistimuksiin ja havaintoihin. Hypnoosi on psykologinen tapahtuma, jossa yleensä kaksi ihmistä ovat keskenään vuorovaikutuksessa siten, että hypnotisoija syöttää haluamiaan suggestioita hypnotisoidulle. Hypnoosi on ikään kuin transsi, jossa hypnotisoitu ei välttämättä tiedosta edes olleensa. Sanotaan myös, että ihmiset ovat erilaisia vastaanottamaan suggestioita, jolloin myös hypnotisoiduksi tuleminen vaihtelee sen mukaan kuinka suggestio-altis henkilö on. (Kauppila 2003, s. 203-205)

## **2.4 Tiedostetut ja tiedostamattomat suggestiot**

Opettajalla on tärkeä rooli oppimisprosessin ohjaajana. Opettaja vastaa opetuksen sisällöstä ja siitä, että opetus on oppilaan kehitystä vastaavalla tasolla. Opetuksen tulee myös olla mahdollisimman monipuolista ja monia eri aisteja hyödyntävää, jotta mahdollisimman moni oppilaista sisäistäisi opetettavan asian sisällön. Tämä on tärkeää, sillä ihmiset ovat erilaisia oppijoita. (Uusikylä & Atjonen 2007, s. 8,10,25)

Kauppila (2010) kertoo, kuinka opettaja välittää, kuten jo aiemmin todettu, opettaessaan sekä tiedostettuja ja tiedostamattomia suggestioita. Tiedostetut suggestiot ovat useimmiten oppimiseen ja yrittämiseen kannustavia kommentteja, joilla katsotaan olevan positiivinen vaikutus oppilaan seuraavaa työtä tai tehtävää koskien. Näitä kannustavia ja rohkaisevia kommentteja opettaja usein käyttää tietoisesti lisätäkseen oppilaan itseluottamusta ja motivaatiota. Myös omalla olemuksellaan opettaja viestittää suggestioita, joilla on vaikutusta esimerkiksi oppimisilmapiiriin ja sen rauhallisuuteen ja positiivisuuteen. Usein nämä sug-

gestiot voivat olla myös tiedostamattomia, jolloin suggestioiden lähettäjä ei tietoisesti huomaa lähettävänsä oppilaille näitä aistimuksia. Omat uskomukset ja näkemykset eri asioista saattavat myös Kauppilan mukaan vaikuttaa suggestioiden tarkoituksellisuuteen. Nämä uskomukset ja näkemykset, esimerkiksi omassa kasvatuksessa esiintyneet piirteet, saattavat vääristää opettajan tiedon suggestiivista merkitystä jopa liiaksi, jolloin tieto voi vääristyä ja olla virheellistä. (Kauppila 2010, s. 61, 114-116.)

### 3 Mielikuvat, mielikuvaoppiminen ja mielikuvitus

Mielikuvat ovat osa ihmisen, erityisesti muistin alueella toimivaa, kognitiivista eli tietoa käsittelevää toimintoa. Mielikuvat toimivat muistin tallentamisessa sekä palauttamisessa mieleen, varsinkin kun informaatioissa on havainnollisia piirteitä. (Kauppila 2010, s. 91) Mielikuvat voivat ohjata meitä ja päinvastoin, me voimme ohjata mielikuviamme. Mielikuvia voidaan rakentaa täysin kuvitteellisista asioista eri aisteja hyödyntäen. Mielikuvia on mahdollista muokata jälkepäin halutunlaisiksi, ja siinä vaiheessa kun mielikuvat muuttuvat uskomuksiksi, ne voivat alkaa myös rajata elämää siten, että ei enää tiedosteta sitä, mikä on todellisuutta ja mikä mielen tuotosta. (Slåen 2003, s. 32-33.)

Mielikuvat ovat mielen kautta rakentuvia kuvia esimerkiksi menneistä ja tulevista tapahtumista tai sitten ne voivat olla toisen henkilön syöttämiä kuvia tapahtumista tai asioista. Hyvänä esimerkkinä toisen syöttämistä mielikuvista on esimerkiksi kirjan lukeminen, jossa kirjailija kertoo tarinaa ja usein lukija lukiessaan samalla kääntää tekstin omassa mielessään kuviksi. Ihmiset ovat myös erilaisia kuvittelijoita. Toisilla asiat pukeutuvat herkemmin mielessä mielikuviksi kuin toisilla, mutta jokainen ihminen kuitenkin käyttää runsaasti mielikuvia niin hereillä ollessaan kuin nukkuessaankin. Mielikuvien avulla voimme tehdä valintoja tai esimerkiksi muuttaa asioiden merkityksiä.

Lindh (1998) määrittää mielikuvaoppimisen eri aistien vastaanottamien ärsykkeiden muodostamiksi omiksi kokemuksiksi, joista luomme mielikuvia, joita taas sisäistämme muistiimme. Mielikuvaoppimista on käytännössä kaikki oppiminen, sillä tietoisuuteen tullessa havainnot muuttuvat mielikuvavirtauksiksi, jotka kiinnittyvät jo aiempiin muistissa oleviin mielikuviiin. Mielikuvat vaativat myös ominaisuuksia, jotka palvelevat avointa ja vastaanottavaa ilmapiiriä, tuottavat kiinnostusta oppimisen tavoitetta kohtaan sekä mahdollistavat oman mielen rauhoittumisen ja turvallisuuden tunteen. (Lindh 1998, s.71-74)

Mielikuvat ovat myös perusta mielikuvituksen käytölle. Mielikuvitus eroaa mielikuvista siten, että mielikuvat muodostuvat kokonaan todellisista, olemassa olevista tai todellisuuden mahdollisista kuvista, kun taas mielikuvitus sallii kaiken keksittävässä olevan. Mielikuvien käytössä ja mielikuvitusta aktivoimessa ja etenkin lasten kanssa näitä käytettäessä on syytä huomioida lasten kehitystaso. Pieni lapsi ei erota vielä mielikuvitusta todellisu-

desta, vaan vasta kouluiässä ero todellisuuden ja mielikuvituksen välillä alkaa hahmottua paremmin. Kuitenkin, mielikuvituksen käyttö lisää lapsen luovuutta ja se on hyvä taito harjoittaa omien ajatusten kehittelyä. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, s. 136) Mielikuvitus on osa luovuutta ja se saattaa lasten kohdalla johdattaa lapset myös epätodennäköisiin loppupäätelmiin asioiden välillä. Kasvattaakseen oppilaiden luovuutta, opettajien suositellaan tuovan leikkiä ja mielikuvitusta opetukseen. Tämän uskotaan kasvattavan lapsen luovaa potentiaalia ja näin ollen myös mielikuvitusta. (Chen Tsai 2012).

Usein lapsi saatetaan käsittää väärin vain tämän mielikuvituksen käytön takia. Mielikuvituksen kautta lapsi kuitenkin ilmentää itseään ja tunteitaan ja käsittelee vanhaa ja uutta tietoa (Beetlestone 1998, s. 76-77). Vakkuri pitää mielikuvitusta mielen kuvittamisena konkreettisilla ja värikkäillä mielikuvilla, joissa voidaan hyödyntää niin kuvia, tekstipätkiä kuin eläviä ja kuolleita ihmisiä ja eläimiä. Mielikuvitus on voimavara, joka pystyy tuottamaan myös outoja ja hätkähdyttäviä kuvia, mutta avaa myös näkemään todellisen ja todellisesti. (Vakkuri, s. 70-75) Mielikuvitus pohjaa jo olemassa oleviin käsityksiin, mutta se sallii myös kokonaan uusia näkökulmia eri prosesseissa. Voimme käyttää mielikuvitusta esimerkiksi oppimisprosessin ammentajana, sillä sen avulla voimme nähdä enemmän kuin mitä jo tiedämme olevan olemassa muun muassa erilaisten kysymysten esittämisen avulla. (Finke, Ward & Smith 1996, s. 113-115, 141)

### **3.1 Mielikuvat ja niiden käyttö urheilussa**

Voimme hyödyntää mielikuvia monella eri elämän osa-alueella. Mielikuvien avulla voimme ennakoida tapahtumia ja vahvistaa omaa käsitystä kyvykkyydestä ja itseluottamuksesta niin koulussa kuin urheilumaailmassakin. Siksi mielikuvilla ja mielikuvaharjoittelulla on keskeinen rooli oppimisen lisäksi myös urheilussa. Siinä vaiheessa kun ollaan fyysisesti hyvässä kunnossa, voidaan mielikuvien avulla päästä niin sanottuun superkompensaatioon, jolloin kehosta saadaan niin fyysisesti kuin psyykkisestikin kaikki mahdollinen irti. Tärkeissä suorituksissa psyykkisesti vahvat ja valmentautuneet urheilijat voittavat fyysisiltä ominaisuuksiltaan samantasoiset helpommin (Kaski 2006, s. 104-106). Myös silloin, kun urheilijalla katsotaan olevan kovaa fyysistä kuormitusta alla, koetaan psyykkisellä valmentautumisella olevan palautumista edistävä vaikutus ja jatkoa ajatellen parempi harjoituskuormituksen vastaanottokyky. Urheilijan psyykkisellä valmentautumisella tarkoitetaan pääasiassa mielikuvaharjoittelua ja rentoutusharjoituksia, toki myös niin kutsuttua ”itsensä

psyyykkaamista” itesesuggestioilla. Nämä tilanteet eroavat päämääriltään toisistaan, mutta kaikissa esiin nousevat suggestiot ja niiden merkitys. Samoja ajatuksia esittää ja hyödyntää Gorbunov ja Liukkonen (1995) sekä Jansson (1990) omista teoksistaan ja niissä esiintyvissä mielikuvien avulla tapahtuvissa suorituksista edistävissä harjoitteissa, kuten rentoutumisharjoituksessa ja mielikuvaharjoitteissa.

### **3.2 Rentoutumisharjoitus ja mielikuvaharjoitus**

Ihminen ottaa suggestioita paremmin vastaan keskittyneessä, rauhallisessa ja rentoutuneessa tilassa. Oikeanlainen ilmapiiri takaa myös suggestioiden tehokkaamman toteutumisen. Siksi rentoutumisharjoitus on hyvä keino saada ihminen ensimmäiseksi rauhoittumaan parhaalle tasolle. Myös toistuvat rentoutumisharjoitukset, aluksi toisen ihmisen vetämänä, valmistavat rentoutujan siihen, että jatkossa rentoutumisen taito siirtyy rentoutujalle itselleen ja tämä pystyy hyväksikäyttämään sitä jatkossa joiltakin osin itsenäisesti. Eniten rentoutumisharjoituksia hyödyntävät urheilijat. (Gorbunov & Liukkonen 1995, s. 23-24.) Rentoutumisella urheilijat tähtäävät parempaan palautumiseen ja jaksamiseen, erityisesti raskaan leiriviikon aikana.

Rentoutumisharjoituksen yleisin etenemistapa on se, että aluksi pyritään poistamaan yleinen jännitystila. Usein tämä tapahtuu jo ainoastaan sillä, että rentoutuja kehoitetaan laittamaan silmät kiinni, ottamaan mukava asento, yleensä selinmakuulle, rauhallisessa tilassa. Rentoutusharjoituksen suorittajan tulee olla myös motivoitunut, jotta harjoituksesta on hyötyä. Seuraava askel on paikallisten jännitystilojen poistaminen, jolloin yleensä rentoutuksen pitäjä käskää rentoutujan lihasryhmä kerrallaan ensin jännittää, ja tämän jälkeen kokonaan rentouttaa ne. Kun koko kehon lihasryhmät on käyty läpi, on saavutettu tila, jonka tarkoitus edistää unen laatua, palautumista ja keskittymiskykyä. Usein tässä vaiheessa rentoutusharjoituksen suorittaja saattaa raskaan viikon keskellä nukahtaa, mikä on täysin sallittua. Tämän vaiheen jälkeen on tarkoitus vaihe vaiheelta herätellä rentoutuja samalla positiivisia suggestioita syöttämällä. Usein suggestiot liittyvät virkeyteen ja iloisuuteen, voimakkuuteen ja jaksamiseen sekä seuraavista urakoista hyvin suoriutumiseen. (Jansson 1990, s. 67-75)

Mielikuvaharjoittelu, eli mentaaliharjoittelu, perustuu liikkeisiin, liikesarjoihin, tilanteisiin tai tilannesarjojen ja ympäristön kuvittelemiseen. Myös kilpailusuoritusta voi mielikuvituksen avulla käydä läpi, jolloin urheilija voi saada varmuutta tulevaan suoritukseen. Tär-

keintä tässä mentaaliharjoittelussa on se, että koko kuviteltu asia koetaan täysvaltaisesti, urheilija kokee ja aistii tilanteen kuin se olisi todellista, tuntee samat tuntemukset mitä todellisessa suorituksessakin tuntuisi ja samassa ympäristössä. (Kaski 2006, s. 136-137) Mentaaliharjoituksessa urheilija kuvittelee tulevan urheilusuorituksen, jolloin syntyy impulsseja eli hermoärsykeitä kuvitelluista liikkeistä. Impulssit kulkevat samoja hermoratoja pitkin. Tämän harjoituksen kautta liikkeiden suorittamiseen tarvitaan urheilusuorituksessakin, jolloin hermoratayhteys voimistuu suoritusta odotellessa. (Jansson 1990, s. 93)

Miksei rentoutumisharjoituksia tai mielikuvaharjoituksia voisi tehdä keskittymistä tai suorituksia parantaakseen koulussa rauhattomien ja keskittymisvaikeuksia omaavien lasten parissa tai muuten vain oppilaiden kesken esimerkiksi pitkän työskentelyjakson jälkeen? Rentoutumisella kuitenkin on yhteyksiä oppimiseen: rentoutuminen kasvattaa itsehillintää, se alentaa mielihyvän kokemisen kynnyksiä, se syventää havaintoja ja voi parantaa mielentiloja. (Lindh 1998, s. 81)

## 4 Suggestiot ja mielikuvat opetuksessa

Suggestioilla ja mielikuvilla on mahdollista parantaa oppimistuloksia. Suggestioita käytetään esimerkiksi opiskelun esteiden voittamiseen ja sen mukavaksi tekemiseen. Oppimisesta pyritään tekemään mahdollisimman helppoa oppijalle ja samalla nopeutetaan oppimisprosessia. (Kauppila 2003, s. 11, 160)

Opettajan tehtävänä on tunnistaa alitajunnassa olevia esteitä ja auttaa niiden voittamisessa, sekä auttaa rentoutumisessa ja luottamuksen luomisessa. Suggestiot tukevat oppimista lähinnä välillisten tekijöiden kautta. Opettaja käyttää huomaamattaan työssään jatkuvasti suggestioita, sekä positiivisia että negatiivisia. Suggestiot voivat olla tarkoituksellisia tai suunnittelemattomia, mutta niillä on silti selvä vaikutus oppilaaseen. Opettajalta myös odotetaan suggestioita, sillä opettajat ovat luotettavan tiedon lähteitä ja heitä on helppo uskoa ja pitää tiedon lähteinä. (Kauppila 2003, s. 162, 166-167) Opettajan tulee tästä syystä myös olla ja omaksua oma rooli työssään hyvin, jotta suggestiot ovat eettisiä ja oppimaan kannustavia, tapahtuivat ne sitten tietoisesti tai tiedostamatta. Esimerkkinä positiivisesta suggestiosta voisi olla esimerkiksi kannustamiseen liittyvä: ”kyllä sinä osaat” tai käyttäytymiseen suuntautuva suggestio: ”oletpa tänään reipas”. Jokatapauksessa suggestioita esiintyy paljon opettajan työn yhteydessä ja joskus niillä voi olla vaikutusta myös niihin ympärillä oleviin oppilaisiin, joille ne ei suoraan ole tarkoitettu.

Suggestioiden avulla oppimista voidaan tukea myös mielikuvaharjoittelun kautta. Mielikuvaharjoittelussa opettaja syöttää eri aisteille sopivia suggestioita, joita oppilaat omassa mielessään vastaanottavat. Mielikuvat ja mielikuvaharjoitteet rauhoittavat oppilaan ja harjoituksen jälkeen useampi oppilas on rentoutuneessa ja ”aistikkaassa” tilassa valmiina vastaanottamaan opettajan opetusta, opetussuggestioita. (Kauppila 2003.) Mielikuvaharjoittelulla tarkoitus on muokata oppilaan asennoitumista ja muuttaa omia käsityksiä positiivisiksi ja näin ollen oppimista tukeviksi.

Kauppilan (2003, s. 186-190) mukaan mielikuvat ovat arvioiden mukaan jokaisella ihmisellä käytössä lähes jopa puolet koko valveillaoloajasta. Jokainen ihminen käyttää mielikuvia pyörittämään esimerkiksi jo tapahtuneita asioita päässään, kuvittelemaan tulevia asioita. Esimerkiksi unet ovat mielikuvia, joita alitajunta välittää. Usein unet liittyvät myös päivän tapahtumiin tai tuleviin tapahtumiin ja mikäli muistamme unen, sillä voi olla vaikutusta koko päivän kulkuun. Mielikuvien kautta voimme olla yhteyksissä tietoiseen tajuntaan



sekä alitajuntaan. Lisäksi mielikuvia ja niiden tuottamista on mahdollista harjoittaa. Harjoittelulla voimme oppia esimerkiksi muuttamaan uniamme tai vaikuttaa yleensäkin ajatuksenkulkuun, kuten torjua ei toivottuja mielikuvia tai luoda itsellemme halutunlaisia mielikuvia. (Kauppila 2003, s. 186-190)

Mielikuvien avulla voimme vahvistaa aivojemme hermoratayhteyksiä. Kun kuvittelemme, myös oikeat aistimme aktivoituvat sitä mukaa kun mielikuvituksessa luomme eri aistimuksia. Voimme myös mielikuvituksemme avulla palauttaa mieleen jo aiemmin koettuja tai opittuja taitoja ja tietoja ja niiden pohjalta kehittää uutta taitoa ja rakentaa lisää tietoa. (Kauppila 2003, s. 188-192) Nyky-yhteiskunnassa mielikuvitusta vaaditaan ihmisten kanssakäymiseen sekä uusien innovaatioiden luontiin. Mielikuvitus ohjaa siis oppijan käsitystä eri asioista, jotta oppija pystyy lopulta yksinkertaistamaan ja ymmärtämään asioita ja ilmiöitä (Liang & Chang. 2012). Tästä syystä mielikuvia on hyvä hyödyntää myös opettamisessa ja oppimisessa, sillä niiden avulla tiedon tai taidon sisäistäminen helpottuu ja tieto ja taito ovat jatkossa myös helpommin käytettävissä.

#### **4.1 Opettaja mielikuvien luoja**

Opettaja on mielikuvien luoja tärkeässä roolissa, sillä opettajan tulee osata valita sellaisia mielikuva-aiheita ja antaa ohjeita, jotka mahdollistavat mahdollisimman monen oppilaan oppimisen ja monipuolisen aistien käytön. Tällöin oppiminen helpottuu ja on nopeampaa, sekä palvelee mahdollisimman hyvin erilaisia oppijoita. Opettajalla on myös tärkeä rooli siinä mielessä, että opettaja huolehtii mielikuvien ja suggestioiden eettisyydestä (Lindh 1983, s. 122-123). Mielikuvien tulisi olla sellaisia, että ne soveltuvat esimerkiksi oppilaan iälle, eivätkä ne ylitä oppilaan henkistä tai psyykkistä kyvykkyyttä tai millään tavoin loukkaa oppilaan tai kenenkään ihmisoikeuksia, mielikuvien tulee olla siten myös kasvatuksellisesti oppilaan tieto ja taitotasoon suhteutettuja, kuten opetuksen yleensä.

Mielikuvien avulla opettaja voi myös ohjata oppilaan ajatusta haluttuun suuntaan, jolloin asioiden rakentuminen ja sisäistäminen tapahtuu käytännössä kuitenkin kokonaan oppilaan omassa mielessä. Mielikuvien tuottajana oppilaaseen on hyvä saada kontakti, jotta voidaan asettaa tavoitteet oppimisen tasolle. Keskittymiskyky on ensin haettava rentoutumisen kautta, jonka jälkeen erilaisten mielikuvien syöttäminen on mahdollista ja tehokkainta. Mielikuvien käyttöä oppilas voi harjoittaa itsenäisesti tai opettajan johdolla. Mielikuvaharjoittelussa aistien käytön monipuolisuus on tärkeintä. (Lindh 1998, s. 96, 119-122)

Kauppilan(2010) mukaan opettajalla on auktoriteettia ja opettajan asema luo uskon ja luottamuksen myös tiedon oikeellisuuteen. Opettajan katsotaan toimivan luotettavan tiedon lähteenä, jolloin oppijan on helpompi uskoa ja luottaa opettajan sanaan vaikkei näin välttämättä olekaan. On tärkeää, että opettajan luomat mielikuvat, ajatukset ja sanat ovat motivoivia, kannustavia ja varsinkin positiivisia, jolloin oppilas saa jo yleisesti sen vaikutelman, että oppiminen on helppoa ja mukavaa. Tiivistäen voidaan siis sanoa, että opettajan tehtävänä on luottamuksen luominen, motivaation herättäminen, toimivan vuorovaikutussuhteen ylläpitäminen, positiivisuuden välittäminen, kannustaminen ja tehokeinojen, kuten musiikin, käyttäminen (Kauppila 2010, s. 55, 57-61).

Kaikkeen vaikuttaa myös opettajan oma olemus. Se, millaisia kehollisia ja tiedostamattomia suggestioita opettaja välittää, vaikuttaa siihen, miten oppilas reagoi tiedon vastaanottamiseen ja sen käsittämiseen. Opettajalla on sanojen lisäksi käytössään muitakin vaikuttamisen keinoja, kuten äänensävyt, kasvonilmeet ja erityisesti hymyileminen, vaatetus, eleet, liikkeet ja ylipäätään koko olemus (Lozanov 1992). Näillä kaikilla on vaikutus siihen, millaisia suggestioita oppilaille välittyy ja näiden kautta voidaan vaikuttaa myös mielikuviin ja niiden käyttöön oppimistilanteissa.

## **4.2 Oppilas mielikuvien tuottajana**

Koulu on paikka, jossa suggestioita vaihtuu niin opettajilta oppilaille opetustarkoituksessa, mutta myös oppilaiden kesken sanallisina ja sanattomina viesteinä. Oppilaiden kesken suggestioiden välittyminen on jopa runsaampaa mitä opettajan ja oppilaan välillä. Esimerkiksi ryhmätilanteessa syntyy erilaisia epäsuoria sanattomia suggestioita toiminnasta, puheutumisesta ja käyttäytymisestä, joita oppilaat omaksuvat toisiltaan. Nämä suggestiot ovat alitajuisia, mutta niitä omaksutaan silti oppilaan suggestioherkkyydestä riippuen runsaasti. Myös ryhmätyötä tehdessä huonosti motivoitunut oppilas saattaa olemuksellaan luoda koko ryhmään vähemmän motivoituneen ilmapiirin, joka voi vaikuttaa koko työn tulokseen. (Kauppila 2010, s. 48-50.)

Erityisesti muistamisessa ja kognitiivisissa toiminnoissa mielikuvien on huomattu olevan tärkeä tekijä. Mielikuvilla oppilas rakentaa uutta tietoa jo omaksutun tiedon päälle. Mielikuvilla oppilas voi myös palauttaa tarvittaessa aiempaa tietoa mieleen ja auttaa tiedon koodaamisessa pitkäaikaiseen muistiin. (Kauppila 2010, s. 94.)

Suggestiiviset keinot voivat auttaa oppilasta tunnistamaan itsessään omat oppimista hidastavat tekijät ja auttaa selviämään niistä. Usein esteet johtuvat omista negatiivisista asioista oppimista kohtaan, kiinnostuksen puutteesta, hyödyttömyyden tunteesta, pelosta ettei opi, aiemmista kokemuksista, muutoksen pelosta tai ansaitsemattomuudesta. Joihinkin näihin myös opettaja voi osaltaan vaikuttaa, mutta tärkeintä on, että oppilas itse löytää sen keinon, millä motivoida itseään, miten tehdä asiasta tärkeä ja kiinnostava, kuinka linkittää asian omaan elämään ja miten ja millaisia tavoitteita asettaa muuttaakseen näitä hidastavia tekijöitä. (Kauppila 2003, s. 89, 90-92) Kyse on myös kyvystä suggestioida itseään itsesuggestioilla, joissa tavoitteena on, että opiskelija pystyy hyödyntämään itsesuggestiivista taitoa halutessaan esimerkiksi itsensä motivointiin, tavoitteiden valintaan ja asettamiseen, itsehallintaan ja myös itsereflektioon. Itsesuggestiot auttavat oppilasta itsensä kehittämisessä ja suuntaamaan energiaa niihin tavoitteisiin, jotka hän on asettanut ja hyväksynyt. Itsesuggestiivinen taito vaatii kuitenkin harjoittelua ja ulkopuolisen suggestiivista opastusta, myös ylläpitääkseen taitoa. (Kauppila 2003, s. 173-174)

## 5 Mielikuvat oppimisen tukena – esimerkkejä opettamisen avuksi

Opettajalla on käytössään useita oppimista helpottavia ja oppimistuloksia parantavia keinoja. Osaa näistä opettajat osaavat hyödyntää tiedostamattaan, mutta on myös muutamia tiedostetusti toteutettavia toimintamenetelmiä, jotka eroavat jokseenkin perinteisestä oppikirjaorientoituneesta opetuksesta.

Pertti Kempistä (2002) mukailten mielikuvien avulla parempiin oppimistuloksiin päästäkseen keinona voi olla ihan vain kasvatuksen ja opetuksen suunnittelu, jossa tavoitteen asettaminen, alitajunnan hyödyntäminen ja mielikuviutus ovat tärkeässä roolissa. Kemppinen korostaa mielikuviutuksen käyttöä jo opetustilanteita suunniteltaessa ja etenkin kasvatustavoitteita asetettaessa. Kemppinen tuo esille sitä, kuinka mielikuvat muokkaavat ajatusmaailmaamme ja niiden avulla voimme ohjata itseämme haluamaamme suuntaan ja voimme myös muuttaa käsitystämme asioista halutunlaisiksi. (Kemppinen 2002, s. 11-13) Myös Reijo Kauppila (2003) toteaa, kuinka mielikuvaharjoittelulla pystytään muuttamaan oppimiseen negatiivisesti vaikuttavat asiat positiivisiksi, ja näin edesauttaa oppimista tai päästä yli oppimisen esteistä. (Kauppila 2003, s. 91, 182, 203)

Kemppinen kutsuu mielikuviutuksen ja mielikuvien käyttöä kasvatusvisualisoinniksi, kun niillä haetaan hyötyä nimenomaan kasvatuksessa. Koska mielikuvat aktivoivat samoja hermoyhteyksiä kuin samankaltainen tilanne todellisuudessa aktivoisi, mielikuvilla on vahva ihmistä ohjaava luonne. Samasta syystä esimerkiksi elämän eri valintatilanteissa mielikuvien avulla on vaihtoehtoiset tilanteet mahdollista tuntea hyvinkin todellisina, jolloin valintamme perustuu syntyviin tuntemuksiin ja mielikuvien kautta tapahtuviin näkemysii siitä, kumpi vaihtoehdoista soveltuu itsellemme parhaiten. (Kemppinen 2002, s. 13, 34, 40) Opetustilanteessa on mahdollista luoda tilanteita, joissa annetaan mahdollisuus valita. Tällöin oppilaalla on mahdollista tehdä omasta näkökulmastaan paremmaksi mieltämänsä ratkaisu.

Tulevaisuuden kuvittelemisella ja suunnittelulla mielikuviutuksen avulla on sanottu olevan positiivinen vaikutus esimerkiksi koulussa ja työelämässä pärjäämiseen ja ylipäättään tulevaisuudessa pärjäämiseen. Tätä mieltä on myös Gordon Dryden ja Jeanette Vos (2002), joiden mielestä mahdollinen ongelma pitää ensin tiedostaa, jonka jälkeen täytyy nähdä ja kuvitella ongelmalle ratkaisu kaikkia aiempia aiheeseen liittyviä asioita ja aisteja hyväksikäyttämällä, antaa sen hautoa mielessä jonkin aikaa ja tämän jälkeen todeta toimivaksi.

Erityisesti Dryden ja Vos (2002) mieltävät tämän kaavan toimivan uusien asioiden keksimisessä, mutta miksei tämä toimisi samalla ajatusmallilla myös oppimistilanteessa. Myös opettajat, jotka ovat tuoneet mielikuvituksen esimerkiksi osaksi tieteiden opetusta, ovat huomanneet metodin vaikuttavan positiivisesti erityisesti naispuolisten oppilaiden osallistumiseen tunneilla (Hadzigeorgiou & Fotinos. 2007).

Vakkuri on sitä mieltä, että oppimisen tärkein kriteeri on motivaatio. Tästä syystä oppilaan täytyy tiedostaa, miksi on tärkeää oppia ja mitä asioita haluamme oppia, ennekuin oppiminen on mahdollista. Motiiveja voi olla useampia ja ne voivat vaihdella, mutta mikäli motivaatiota ei ole, ei myöskään tapahdu oppimista. Opettajan tehtävänä on siten olla myös motivoiva. (Vakkuri, 1998.)

Vakkuri korostaa mielikuvituksen ja sen käytön tärkeyttä sekä elämässä yleisesti, mutta myös muistamisen kannalta. Muistamista pystyy helpottamaan mielikuvituksen avulla, esimerkiksi luomalla erilaisia kertomuksia tai tapahtumia omassa mielessä aiheesta, jonka haluaa oppia. Vakkurin mielestä ihmiset käyttävät muutenkin nykyään aivan liian vähän mielikuvitusta ja sen seurauksena on, että ihmisistä tulee rajoittuneita ja pelokkaita. (Vakkuri 2002, s. 40, 89-92)

## **5.1 Einsteinin menetelmä ja Raikovin efekti**

Einsteinin menetelmä on visualisoinnin avulla tapahtuvaa oppimista, jolloin opittavalle tiedolle annetaan positiivisia tunnesisältöjä käyttämällä mielikuvatekniikoita. Tällä tavoin oppiminen tehostuu ja opittava tieto kiinnittyy parhaiten pitkäkestoiseen muistiin. Nimensä menetelmä on saanut Albert Einsteinin mukaan, joka itse käytti visualisointia, mielikuvitusta, kuvioita ja merkkejä sekä kehollisuutta uusien asioiden oppimiseen. Einsteinin ajattelu ei siis tapahtunut sanallisesti ja useimmiten ajatukset myös jäivät ilman sanallista muotoa. Vaikka Einsteinilla olikin kirjoitusten mukaan pienenä puhe- ja kirjoitusvaikeuksia sen lisäksi, että tämän isä piti poikaa tyhmänä, tuli tästä myöhemmin ainutlaatuisen ajattelukykyensä vuoksi muun muassa fysiikan suhteellisuusteorian kehittäjä. Einsteinin menetelmä perustuu siis nimenomaan Einsteinin matemaattiseen kykyyn havainnoida ja järkeillä asioita mielikuvien ja mielikuvituksen kautta, josta on kehitetty tunnetilojen käyttöön ja visuaalisiin mielikuviiin perustuva oppimismenetelmä. (Kauppila 2003, s. 58-59.) Einsteinin menetelmä on mielikuvien ja mielikuvituksen lisäksi myös luovan ajattelun tekniikkana käytetty menetelmä (Davis 1986, s. 83).

Raikovin efekti on venäläisen psykiatrin Vladimir Raikovin kehittämä hypnoosimenetelmä, jossa ikään kuin lainataan toisen henkilön taitoa. Hypnoosin kautta henkilö samaistuu johonkin historialliseen henkilöön, joka omaa taidon jonka hypnoosissa oleva henkilö haluaa myös oppia. Mielikuvitusta ja hypnoosia hyödyntämällä taidon tai asian harjoittaminen saadaan jatkossa helpommaksi. (Kauppila 2003, s. 198-199) Seuraavan menetelmän on katsottu toimivan todellisissa tilanteissa ja se vaikuttaa niinkin yksinkertaiselta, että on jopa ihme, ettei kyseinen efekti ole enemmän hyödynnetty kouluissa:

Aluksi henkilö valitsee jonkin henkilön, jonka tietää omaavan saman taidon jonka itse haluaa saavuttaa. Tämän jälkeen hän kuvittelee silmät kiinni itsensä johonkin kauniiseen ja rauhalliseen ympäristöön, esimerkiksi puutarhaan tai niitylle ja kuvailee samalla yksityiskohtaisesti tilannetta kaikkia aisteja käyttäen. Tämän jälkeen henkilö kuvailee valitsemaansa henkilöä, sen ulkonäköä ja ääntä sekä positiivisia ominaisuuksia. Kuvailemisen jälkeen henkilön tulee kuvitella astuvansa kuvitellun henkilön sisälle, jolloin hän myös omaksuu henkilön taidot ja aistit. Aluksi täytyy kuitenkin totutella siihen, mitä hypnoosissa oleva henkilö kokee ollessaan kuvitellun henkilön sisällä, mitä eroja on esimerkiksi ympäristön havaitsemisessa. Seuraavaksi voidaan kuitenkin kuvitella toteutettavan niitä taitoja joita henkilöllä, jolta taito haluttiin oppia, on. Voidaan kuvitella ja kuvailla kuinka taidon harjoittaminen tapahtuu, mitä yksityiskohtia ja toimintoja, ilmeitä ja liikkeitä teet hänen kehossaan ja mitä tunteita samalla on. Myös ahaa-elämysten ja huippuhetket tulee kuvitella kokevansa kyseisen taidon suhteen jolloin hypnoosissa oleva henkilö oppii taidon itse. Kun kokemus tuntuu täydeltä, tulee mielikuvituksessa kävellä ison peilin eteen. Samaan aikaan peilin taustalla näkyy kuviteltu henkilö, jolloin hypnotisoitu huomaa myös olevansa palannut omaan kehoon. Hypnoosissa olevan henkilön tulee osoittaa kiitoksensa kuvitellulle henkilölle, jolloin kyvyn lainaaminen onnistuu jatkossakin. Kuvitellulla henkilöllä on myös kokeeseen lähteneelle viesti, ja se tulee kuunnella. Usein viestin sisältö on jotain positiivista tai esimerkiksi vinkkejä taidon harjoittamiseen. Tämän jälkeen hahmon vaikutus on jäänyt kuvittelijaan ja taidon tai asian harjoittaminen on jatkossa helpompaa. (Kauppila 2003, s. 198-199)

## 5.2 Muita mielikuva- ja mielikuvitusharjoitteita

Mielikuvia voidaan hyödyntää visualisoimalla itselle erilaisia tavoitteita muun muassa oppimisessa, ihanteissa, unelmissa ja ylipäättään elämässä. Visualisoinnilla pyritään luomaan mielikuvia tavoitteiden saavuttamiseksi. Se perustuu positiivisiin ajatuksiin koko prosessista, joita tavoitteen toteutuminen vaatii. Visualisointi keskittyy siis onnistumisen tunteeseen ja koko prosessin läpi käymiseen useampaan otteeseen, jotta mielikuvat onnistumisesta tulevat yhä vahvemiksi tavoitteeseen pyrkivälle. Ensiksi koko prosessi vaatii siis tavoitteen, jonka jälkeen tavoitteeseen pyrkijän tulee visualisoida mielikuvituksen kautta kaikki prosessit, joita onnistumiseen vaaditaan. Tässä visualisoinnin vaiheessa tulee olla ainoastaan positiivisia mielikuvia onnistumisen maksimoimiseksi. Visualisointia tulisi suorittaa vähintään kolme kertaa viikossa tavoitteen edetessä, jotta mielikuvista tulee yhä tarkempia ja sisäistetympiä. (Kemppinen 2002, s. 137-149)

Eric Liu ja Scott Noppe-Brandon ovat kehittäneet eri harjoitteita, joilla pystyy harjoittamaan mielikuvituksen käyttöä ja oppimaan samalla. Esimerkiksi historian uudelleen kuvittelemisen omasta näkökulmasta, mitä itse olisit tehnyt kyseisessä tilanteessa, sopisi hyvin historian tunnille. Muita Liun ja Noppe-Brandonin harjoitteita ovat esimerkiksi pilvien kuvittelemisen eri esineiksi ja asioiksi, tarinan keksiminen tai tarinan lopun keksiminen, kysymyksen esittäminen jokaisen lauseen perään, jolloin toisen täytyy keksiä aina selitys kysymykseen mielikuvituksen avulla sekä erilaiset roolileikit. Mielikuvitusharjoitteista käyvät myös yhdestä asiasta aina vain parempien ongelmien kehittäminen, ei-sanan kieltäminen eri ideoille sekä epäonnistumisen käyttäminen taitona, jolloin mielikuvitus ja luovuus joutuvat koetukselle. Näillä yksinkertaisilla harjoitteilla voi harjoittaa jokapäiväistä joka elämän osa-alueella ilmenevää mielikuvitusta, jolloin myös luovuus ja innovaatio aktivoituvat ja kehittyvät. (Liu & Noppe-Brandon. 2009)

Mielikuvia ja mielikuvitusta voi hyödyntää lähes minkä tahansa oppiaineen tunnilla. Mielikuvitusta voi harjoitella historian tapahtumien kuvittelemisen lisäksi myös haastamalla arjen normaaleja asioita esimerkiksi muuttamalla niiden käytäntöä, kehittämällä mahdollisia tulevaisuuden ongelmia sekä tuomalla ajatteluun avuksi runoutta tai taideaineita. (Hadzigeorgiou & Fotinos. 2007.) Mielikuvitusta on helppo harjoittaa esimerkiksi draaman kautta, musiikissa, musiikkiliikunnan kautta, erilaisten seikkailullisten tarinapolkujen kautta, äidinkielessä satujen, tarinoiden ja lorujen muodossa, kuvataiteessa, missä tahansa ja milloin tahansa. Joskus lasten kautta spontaani mielikuvitus saattaa myös aivan omineen

saattaa asioita uusille linjoille ja kiskoa lapsilähtöisesti tutkimaan mitä erilaisempia asioita lasten oman maailman kautta. Mielikuvituksen käytössä mielikuvituksella ei ole rajaa, sen sijaan mielikuvat vaativat enemmän suunnittelua ja aiheen rajaamista opettajalta.



## 6 Kritiikkiä suggestioita ja mielikuvia kohtaan

Mielikuvaharjoittelu ja suggestiot, sekä erityisesti hypnoosi, on saanut osakseen paljon myös kritiikkiä. Suoranaisesti ei voi sanoa, että juuri mielikuvaharjoittelu saa osakseen kritiikkiä, sillä nimenomaan mielikuvituksen käyttöön aina kannustetaan ja sillä katsotaan olevan kehitykselle myönteinen vaikutus. Kuitenkin, suggestiot ja hypnoosi ovat osa mielikuvitusta ja mielikuvaharjoittelua, joten voisi sanoa, että kritiikki koskee suggestioiden ja hypnoosin kautta epäsuorasti myös mielikuvitusta ja mielikuvaharjoittelua. Suurinta kritiikkiä saa osakseen ajatus siitä, onko oikeellista tietoisesti pyrkiä muuttamaan oppilaan jo olemassa olevia käsityksiä itsestään? Erityisesti tämä kysymys herää kun puhutaan suggestopediaan pohjautuvaan, syvempään vaikuttamisen tilaan pyrkivästä hypnoosista. (Kauppi-la 2003, s. 173-174)

Kysymys on myös siitä, voivatko kaikki oppia mielikuvituksen avulla, onko kaikilla mielikuvitusta? On selvää, että eri opettajat käyttävät opetuksessaan erilaisia tekniikoita, mutta niin myös oppilaat ilmaisevat itseään eri tavoin ja tarvitsevat oppiakseen erilaisia lähestymistapoja. Jokaisella oppilaalla on erityistarpeita ja näihin tarpeisiin tulisi voida vastata. Mielikuvitus on oiva keino lähteä kokeilemaan erilaisia tekniikoita ja löytämään ratkaisuja. (Beetlestone 1998, s. 34-36) Myös Vakkuri painottaa sitä, että mielikuvitusta voi ja tulisi kehittää ja antaa suurempi sija koko elämässä. Liian moni varsinkin aikuinen on kadottanut kyvyn mielikuvituksen käyttöön ja useimmiten vain vähän mielikuvitusta omaavat henkilöt paheksuvat mielikuvituksen käyttöä juuri eniten. Mielikuvitukselle tulee kuitenkin asettaa rajat, sitä on kyettävä hallitsemaan eikä aina vain laajentaa ja laajentaa, jolloin vaarana on kaoottisuus. Toisaalta ihmiset välttelevät mielikuvituksen käyttöä myöskin pelon takia. Mielikuvituksen käyttö saattaa aiheuttaa monessa ahdistuneisuutta, sillä se saattaa vaikuttaa mielenrauhaamme tuottaen ei-toivottuja tuntemuksia. Mielikuvituksen kautta voimme kuitenkin saada apua moniin erilaisiin asioihin ja saattaa ajattelua uusiin suuntiin (Vakkuri 2000, s. 16, 36, 43, 51, 54)

Kasvatustieteessä ja kasvatustieteellisessä tutkimuksessa suggestioita ei ole otettu huomioon paljoakaan. Suggestioita esiintyy koulumaailmassa paljon ja opettaja käyttää niitä jatkuvasti opetuksessa. Suggestioita ei esiinny vain kielellisessä informaatiossa, vaan myös kehollisessa viestinnässä. Ongelmaksi suggestioissa nousee kuitenkin Kauppilankin (2010) esiin nostama arvovapausvaatimus: voiko kasvatus ja erityisesti opetus olla arvovapaata,

kun suggestiot ohjaavat opettajia myös heidän sitä itse tiedostamatta. Jos opettaja luo mielikuvia oppilaille oman mielikuvituksen kautta, voiko se olla täysin arvovapaata. Toisaalta taas toteutuvatko suggestiot aina eettisesti oikein vai loukataanko oppijan itsetuntoa tai aliarvioidaanko oppilaan mahdollisuuksia. Huomionarvoista on kuitenkin myös se, että oppilaat saattavat keskenäänkin välittää toisilleen epäeettisiä suggestioita. (Kauppila 2010, s. 48, 61.)

Opettajat käyttävät huomaamattaan paljon mielikuvia aktivoivia suggestioita opetuksessa, mutta tarkoituksellisissa suggestioissa opettajalta vaaditaan paljon aikaa ja vastuunottamista suggestopedisiä menetelmiä hyödyntäessä, vaikka tulokset ovat pitkän prosessin lopuksi palkitsevia. (Kauppila 2003, s. 164, 166) Kuitenkin, myös eettisyys ja moraalit ylityksensä mielikuvien käytössä voi muodostua joidenkin opettajien kohdalla huolenaiheeksi. Opettaja ja kasvattaja on aina muistettava työssään moraalit ja eettisyys, ilman niitä ei hyvä kasvatus ole mahdollista.

## 7 Lopuksi

Oppiminen on kiinni monista eri asioista: ilmapiiristä, muista kanssaihmisistä ja ympäristöstä. Ihmiset ovat erilaisia oppijoita. Yksi asia kuitenkin yhdistää varmasti meitä kaikkia oppimisen polulla, suggestiot ja mielikuvitus. Kukaan ei ole voinut välttyä suggestioilta, ei kielellisiltä eikä kehollisilta. Itselläni kysymyksiksi nousivat työtäni tehdessä, että millaisia suggestioita koulussa on omalla opintielläni esiintynyt ja kuinka ne ovat minuun vaikuttaneet. Toki en kaikkia tiedostanut ja kaikkea en muista. Mitä opettajiin tulee, on ensimmäinen ajatukseni se, oliko opettaja mukava vai ei. Huomaan oppineeni parhaiten niiltä opettajilta, jotka olen lähtökohtaisesti mieltänyt mukaviksi. Toisaalta taas muistikuvat huonoiksi mieltämistä opettajista ja opetuksesta ovat heikot ja rajautuneet lähinnä oppituntien erikoisiin tapahtumiin. Oppilaan oppiminen on kiinni niistä opettajan luomista suggestioista, joiden tulisi olla positiivisia ja kannustavia, motivoivia ja kaiken kaikkiaan monipuolisia ja rohkaisevia. Tähän mielestäni vastaus on mielikuvituksessa. Myös ajatus teknologian lisääntymisestä opetussisältöihin luo ristiriitaisen kuvan mielessäni. Voiko olla, että lisääntyvä tietotekniikka tappaa luovan ilmapiirin ja mielikuvituksen käytön, vai luoko se enemmän mahdollisuuksia hyödyntää omia mielikuvia ja mielikuvitusta? Itse olen huomannut, että mielikuvitukseen kannustaminen saa osan lapsista jopa ahdistuneeksi kun sitä ei uskalleta tai osata käyttää. Kysymykseksi herää, että käytetäänkö suggestioita, mielikuvitusta ja mielikuvia tarpeeksi opetuksessa, vai onko opettaminen jopa liiaksi pelkkää teoreettista ja oppikirjaorientoitunutta tiedon ulkoa opettelua?

Vakkurin ajatuksesta muuttaa asiat mielikuvitukseksi ja oppia siten paremmin, käänän ajatukseni siihen, miksei mielikuvavirtaa sovellettaisi myös koulussa. Varmasti jokainen on ainakin kokeillut kyseistä taktiikkaa, esimerkiksi kielten opettelussa muuttaa mielikuvituksen avulla jokin vieraskielinen sana joksikin samankaltaista muistuttavaksi, omalla kielellä olevaksi asiaksi. Miksei esimerkiksi myös historiallisista asioista voisi tehdä mielikuvituksen avulla tarinaa ja maantiedossa paikannimiä opetella mielikuvituksen avulla keksittyinä loruina. Itse ainakin olen huomannut oman isovaarini muistavan vielä 60 vuoden jälkeen koulussa oppimiaan runoja ja pelkästään luomansa mielikuvakartan avulla.

Ensimmäinen tutkimuskysymykseni oli, että mitä mielikuvat ovat? Mielikuvat ovat ajatusvirtoja, jotka syntyvät joko itsestä lähtöisin tai toisen henkilön syöttämien suggestioiden pohjalta. Mielikuvat ovat tajunnan virtoja, joihin pääsemme yhä uudelleen ja uudelleen

käsiksi palauttamalla mieliimme niitä kuvia, joita olemme elämämme aikana nähneet. Mielikuvien ja mielikuvituksen ajatellaan usein tarkoittavan samaa asiaa. Näin ei kuitenkaan ole, sillä mielikuvat pohjaavat todellisuuteen mielikuvien ollessa myös epätodellisia kuvia. Mielikuvia on mahdollista kehittää ja muuttaa, mikä auttaa myös selittämään ilmiöitä ja tapahtumia jokaisen henkilökohtaisen älyllisen kapasiteetin ja konteksti huomioiden. Tämä on tärkeä asia ymmärtää myös opettajan näkökulmasta katsottuna sekä uusien asioiden oppimisen kannalta. Lisäksi mielikuvien ja mielikuvituksen kautta oppilaiden luovuus kehittyy, mikä taas näkyy myös mielikuvituksen käytön lisääntymisenä. Etenkin lasten on myös helppo samaistua erilaisiin asioihin mielikuvien ja –kuvituksen kautta ja niin lapset kuin myös aikuiset kykenevät käyttämään mielikuvitusta.

Toisena tutkimuskysymyksenäni oli, että kuinka mielikuvia voi hyödyntää oppimisessa? Jokaisen opettajan kannattaisi tuoda enemmän mielikuvien käyttöä kouluun. Kun mietitään mielikuvituksen hyödyntämistä luokkatilanteissa, mieleen nousee erityisesti se, kuinka erilaiset oppilaat saavat toisistaan suuren hyödyn esimerkiksi ryhmätöitä tehdessä. Joissakin tapauksissa opettajan olisi hyvä tuntee oppilaansa niin, että hän pystyy rakentamaan luokan sisällä ryhmiä, joissa oppilaat ovat ryhmän sisällä keskenään erityyppisiä, mutta ryhmät keskenään olisivat tasapuoliset. Tämä erilaisuus lisää mielikuvituksen virtaa, erilaisia ajatuksia ja erilaista ilmapiiriä.

Mielestäni suggestioilla ja mielikuvaharjoittelulla voitaisiin opettamisen keskuudessa tehdä keino hyödyntää oppilaiden omaa ajatusmaailmaa siihen, että tieto tallentuu pidempiaikaiseen muistiin. Kun muokkaamme ajatuksissamme tiedon mielikuviksi, joko itsenäisesti tai toisen ohjaamana, tieto tulee siihen muotoon, jossa meidän on se itse helpoin käsittää. Mielikuvilla voisi ajatella olevan erityisen tärkeä rooli etenkin pienempien lapsien kanssa. Teoreettinen opetus ei välttämättä ole järkevin keino iskostaa uusia ajatuksia vilkkaiden ja kyltymättömien lasten mieleen, vaan on hyvä, mikäli opetuksessa on erilaisia sävyjä ja keinoja, jotka tukevat useita eri aisteja ja erilaisia oppijoita.

Työssäni esittelemät mielikuvituksen käytön menetelmät ovat vain niin sanotusti jäävuoren huippu, sillä mielikuvitusharjoitteissa vain mielikuvitus on rajana. Tällä tarkoitan sitä, että mielikuvaharjoitteita on paljon ja erilaisia, eikä niitä ole vaikea kehittää itsekään, mikäli ja kun yhtään omistaa mielikuvitusta. Omasta mielestäni mielikuvitusharjoitteeksi käy jo pelkästään se, että ihmiselle ja erityisesti nuorelle lapselle, oppilaalle, annetaan mahdollisuus luoda jotain täysin itsestä lähtöisin, mahdollisesti jopa rajaamatta aihetta. Tämä antaa oppi-

laalle mahdollisuuden toteuttaa itseään, jolloin myös jatkossa oppimiseen ja yleensä elämässä selviytymiseen jaksaa panostaa paremmin.

Drydenin ja Vossin mainitsemani kaava uuden asian keksimisestä toteutuu mielestäni myös uuden asian sisäistämisessä. Samalla tavalla kuin Dryden ja Voss keksivät uusia asioita, myös oppiminen rakentuu vanhan tiedon pohjalle ja tieto sisäistetään useiden eri aistien avulla ja mielikuvitusta hyväksikäyttämällä. Aivot käsittelevät uutta tietoa rakentamalla sille yhteyksiä jo omaksuttuihin tietoihin, jonka jälkeen uutta tietoa myös prosessoidaan jatkuvasti uudelleen esimerkiksi nukkuessa. Kun uusi tieto on käsitelty, se siirtyy pitkäaikaismuistiin josta se on taas hyödynnettävissä tarvittaessa myöhemmin. On siis tärkeää, että mielikuvituksen kautta tiedolle luodaan yhteyksiä ennalta itselle tuttuihin asioihin, jolloin muistaminenkin tehostuu ja helpottuu. Vaikka pääsääntöisesti suggestiot pohjautuvat kognitiivis-konstruktivistiseen oppimiskäsitykseen, näen niillä myös vahvan sosio-konstruktivistisen luonteen: suggestiot ovat vahvoja yhteisöissä, etenkin kouluissa, ja niitä luodaan jatkuvasti vuorovaikutuksessa yksilöiden välillä ja eri yhteisöissä tarkoituksena vaikuttaa tai muuttaa muiden käytöstä. Huolimatta siitä, että nämä suggestiot rakentuvat lopulta vastaanottajassa itsessään ja niitä pystyy myös luomaan itse itselleen, ei sosiaalista kontekstia sovi unohtaa.

Suggestioista mielenkiintoisinta on se, että ihmiset välittävät ja vastaanottavat kokoajan erilaisia suggestioita, joita välittyy niin kielellisesti kuin kehollisestikin. Tästä herääkin taas ajatus siitä, että mikäli puhutaan arvovapaasta kasvatuksesta, kuinka opettaja voi toimia arvovapaasti, kun suggestiot, joita opettaja välittää, syntyy nimenomaan oman arvo maailman pohjalta. Toisaalta, itse näen arvovapausvaatimuksen olevan mahdotonta opettajan kohdalla, sillä koen opettajan edustavan nimenomaan kulttuurille tyypillisiä arvoja ja normeja, joilla taas pyritään toteuttamaan kasvatettavan sosialisatioprosessi.

Kun mielikuvia sovelletaan oppimiseen, on tärkeää, että oppilas itse rakentaa mahdollisimman paljon mielikuvia oman mielikuvituksensa kautta, jolloin niistä tulee omakohtaisia ja oppiminen ja muistaminen helpottuu kun asiat kuvitellaan ja kiinnitetään itselleen merkityksellisiin asioihin. Toisaalta, on myös tärkeää, että opettaja on tarvittaessa ohjaamassa mielikuvien käyttöä oikeisiin asioihin, suuntaamassa mielikuvitusta eettisesti ja kasvatuksellisesti oikeaan suuntaan.

Itselläni nousi kuitenkin tutkielmani tekemisen ohella kysymys suggestioiden eettisyyttä kohtaan. Onko opettajan etiikan mukaista puuttua toisen ajatuksiin ja toisaalta taas muuttaa

oppilaan mielikuvavirtoja tietoisesti. Näkeekö opettaja etiikan vastaisena muuttaa eri tavalla erilaisilla ajattelevien lasten ajatusmaailmaa? Onko ajatuksiin puuttuminen ylipäänsä oikein tai väärin? Nykypäivänä eniten käytetyn konstruktivistisen ajatusmallin mukaan tieto kuitenkin rakentuu aiemman tiedon päälle, ja tieto on vahvasti sidoksissa muistikuviin ja mielikuviin, jolloin myös opettajan työssä tarkoitus on pyrkiä lähtökohtaisesti saamaan oppilaita ajattelemaan ja muuttamaan niitä käsityksiä joita heillä kenties jo aiemmin on. Opettaja jo siis lähtökohtaisesti pyrkii muuttamaan oppilaiden käsitysmaailmaa, mutta puututaanko tähän oppilaan omaan käsitysten muodostumiseen liikaa, mikäli opettaja tietoisesti syöttää mukaan suggestioita, joita oppilaan oma käsitysmaailma ei välttämättä vielä tue ja jonka seurauksena oppilas ei rakenna tietoa täysin oman ajatusmaailmansa pohjalta? Opettaja ajaa kuitenkin oppilaan asioita, jolloin opettajan on kaikessa toiminnassaan ajateltava oppilaan parasta oppilaan lähtökohdat ja konteksti huomioiden. Toteutuuko tämä etiikan ajatusmaailmassa ja suggestioiden kautta tietoisesti muuttaen tätä ajatusmallia oppilaisissa?

Mielikuvituksesta ei kasvatuksellisesta näkökulmasta katsottuna löytynyt paljoa kirjallisuutta, sen sijaan psykologiassa ja lääketieteessä on mielikuvituksesta tehty tutkimuksia, lähinnä perehtyen sen fysiologisiin ja prosessimaisiin reaktioihin. Mielestäni olisi tärkeää ja kaiken lisäksi erittäin mielenkiintoista saada lisää tutkimuksia koskien nimenomaan mielikuvituksen käytön kasvatuksellisia mahdollisuuksia ajatellen muun muassa koulussa oppimista ja sen tehostamista.

Tästä työstä on tarkoitus jatkaa Pro Gradu-työhön, jossa tarkastelun kohteena on enemmän nimenomaan suggestiot, joita opettajat välittävät oppilaille, mutta myös oppilaiden keskinäiset suggestiot ja niiden laatu, kuinka ne vaikuttavat vastaanottajan käytökseen.

## Lähteet

- Beetlestone, F. (1998) *Creative Children, Imaginative Teaching*. Enriching the Primary Curriculum. Buckingham: Open University Press.
- Chen Tsai, K. (2012) *Play, Imagination, and Creativity: A Brief Literature Review*. Journal of Education and Learning, 1(2).
- Davis, G. (1986) *Creativity Is Forever*. Toinen painos. Dupuque, Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Dryden, G., & Vos, J. (2002) *Oppimisen vallankumous: Uusien oppimistapojen maailma*. Pieksämäki: Tietosanoma Oy.
- Finke, R., Ward, T., & Smith, S. (1996) *Creative Cognition – Theory, Research, and Applications*. Cambridge, Massachusetts: A Bradford Book, The MIT Press.
- Gorbunov, G., & Liukkonen, J. (1995) *Suggestioilla menestykseen - psyykkarin käsikirja*. Jyväskylä: Alpha Wave Oy.
- Hadzigeorgiou Y., & Fotinos N. (2007) *Imaginative Thinking and the Learning of Science*. The Science Education Review, 6(1).
- Jansson, L. (1990) *Urheilijan psyykinen valmennus*. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Otavan painolaitokset.
- Kaski, S. (2006) *Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa*. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Kauppila, R. (2010) *Mielen voima: suggestiot opetuksessa ja ohjauksessa*. Juva: PS-kustannus: Bookwell Oy.
- Kauppila, R. (2003) *Opi ja opeta tehokkaasti: psyykinen valmennus oppimisen tukena*. Juva: PS-kustannus: WS Bookwell Oy.
- Kemppinen, P. (2002) *Kasvatusvisualisointi: Ajatuksia lasten ja nuorten kasvatuksesta*. Vantaa: Kannustusvalmennus P. & K. Oy.
- Kivi, T. (1995) *Oppimisen ytimessä*. Vantaa: Dark/Tumma Vuoren Kirjapaino Oy.

Kronqvist, E-L. & Pulkkinen, M-L. (2007) *Kehityopsykologia – Matkalla muutokseen*. 1. painos. Werner Söderström Osakeyhtiö.

Liang C., & Chang C. (2012). *The Exploration Of Indicators Of Imagination*. The Turkish Online Journal of Educational Technology, 11(3).

Lindh, R. (1983) *Mielikuvaoppiminen – Suggestiopohjaisen oppimisen opas*. WSOY.

Lindh, R. (1998) *Mielikuvaoppiminen*. Juva: WSOY – kirjapainoyksikkö.

Liu, E., & Noppe-Brandon, S. (2009) *Imagination first: unlocking the power of possibility*. Hoboken USA: Jossey Bass.

Lozanov, G. (1992) *Suggestology and Outlines of Suggestopedya*. Publishing, Florence, USA: Gordon & Breach.

Siljander, P. (2002) *Systemaattinen johdatus kasvatustieteeseen*. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Slåen, T. (2003) *Tee tilaa tuloksille: saavuta enemmän vähemmällä*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Uusikylä, K., & Atjonen, P. (2007) *Didaktiikan perusteet*. 3.-4.painos. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Uusikylä, K., & Piirto, J. (1999) *Luovuus – Taito löytää, rohkeus toteuttaa*. Juva: Atena kustannus, WSOY.

Vakkuri, K. (2009) *Runsauden sarvi – Luovan ajattelun kehittäminen*. Helsinki: Kirjapaino Oy Nord Print Ab.

Vakkuri, K. (2000) *Mielikuvitus on kylä*. Helsinki: Oy Edita Ab.

Vakkuri, K. (1998) *Opi tehokkaammin – Opi oppimaan*. Vantaa: Tummavuoren Kirjapaino Oy.

Vakkuri, K. *Runsauden sarvi – Luovan ajattelun kehittäminen*. Helsinki: Kirjapaino Oy Nord Print Ab.







LIITE 1

LIITE 2

