

Oppiminen-podcast

Puhuja 1:

Täällä on Tredun uraohjaajia keskustelemassa oppimisesta.

Mitä oppiminen on?

Oppiminen on uusien tietojen ja taitojen omaksumista ja harjoittelua. Lisäksi oppimisessa ihmisen ajattelu muuttuu ja kehittyy. Myös aiemmin opittuja asioita opitaan soveltamaan uusissa tilanteissa.

Puhuja 2:

Oppiminenhan on ihmiselle luontaista. Ihminen on luontaisesti utelias ja haluaa syntymästään asti oppia uutta ja saa oppimisesta hyvänolon tunnetta. Esimerkiksi kun pieni lapsi näkee jotain uutta, hän haluaa tietää mikä se on. Uuden sanan kohdalla lapsi saattaa toistella ja maistella sanaa monta kertaa ja näin oppii. Vähän myöhemmin lapsi siirtyy ”miksi”-vaiheeseen eli enää ei riitä, että tietää mikä joku asia on, vaan hän haluaa tietää taustaa asioille. Samalla tavalla esimerkiksi vieraita kieliä opiskellessa kannattaa uusia sanoja toistaa ja kokeilla sekä pysähtyä miettimään, kuinka sanaa käytetään: millaiseen lauseeseen se sopii, miten se taipuu jne.

Puhuja 1:

Vaikka oppiminen on mukavaa ja palkitsevaa, vaatii se kuitenkin useimmiten vaivannäköä

Puhuja 2:

Mitä eroa on oppimisella ja muistiin painamisella?

Puhuja 1:

Oppiminen eroaa muistamisesta. Oppiminen vaikuttaa ajatteluun: oppimisessa käsitys ja ymmärrys jostain asiasta muuttuu. Muistiin painaminen voi olla esimerkiksi pelkästään mekaanista puhelinnumeron ulkoa opettelua. Tällöin siis ymmärrys asiasta ei muutu mutta saat numerosarjan tallennettua muistiisi. Oppiminen vaatii asian ymmärtämistä ja joskus jopa vanhan asian poisoppimista, kun tieto jostain ilmiöstä päivittyy tai täydentyy.

Miten unohtaminen liittyy oppimiseen?

Puhuja 2:

Jotkut voivat pitää itseään huonomuistisena, koska opiskeltu asia ei pysy päässä. Tämä on kuitenkin normaalia aivojen toimintaa. Herman Ebbinghaus tutki unohtamista jo 1800-luvulla. Ebbinghausin unohtamiskäyrän mukaan suurin osa unohtamisesta tapahtuu yhdeksän tunnin aikana opiskelun loppumisesta. Jo ensimmäisen 20 minuutin aikana unohtuu noin 40% opitusta. Tämä johtuu muun muassa siitä, että opittuun asiaan liittyvä muistijälki haalistuu. Tämän takia heti opiskelun jälkeen olisi hyvä kerrata asia. Lisäksi kertaamista kannattaa tehdä useamman kerran. Mainitsemani muistijälki on vähän kuin metsään tallattu polku: jos sitä ei kävele kuin kerran, se katoaa nopeasti näkyvistä.

Joskus puhutaan oppimistyyleistä, mitä ne ovat?

Puhuja 1:

On erilaisia tapoja hankkia tietoa. Samoin se vaihtelee, kuinka tietoa käsitellään ja jäsenellään. Joskus puhutaan esimerkiksi visuaalisesta eli näön kautta oppijasta, auditiivisesta eli kuulon kautta oppijasta ja kinesteettisestä eli liikkeen ja tuntoaistin kautta oppijasta. Lisäksi oppimista voidaan jaotella esimerkiksi käytännön ja teorian kautta oppimiseksi. Nämä erilaiset oppimisen tavat ja tyylit eivät kuitenkaan sulje toisiaan pois eli vaikka meillä on erilaisia oppimistottumuksia ja -mieltymyksiä, niin jokainen pystyy hyödyntämään eri tapoja. Hyvä tietysti olisi, jos pystyisi käyttämään useita eri kanavia ja tapoja jotain tiettyä asiaa opiskellessaan.

Puhuja 2:

Oppimisessa kannattaa tietysti hyödyntää itselle mieluisimpia ja eri tilanteissa toimivimpia tapoja. Lisäksi oppimiseen vaikuttaa moni muukin asia, esimerkiksi asenne eli haluaako oppia ja mitä ajattelee itsestään oppijana. Samoin oppimisen tavoite eli onko oppimisen syy tarpeeksi motivoiva ja aihe kiinnostava, vaikuttaa. Ja tietenkin omalla olotilalla ja ympäristöllä on merkitystä. Opiskeleminen pirteänä ja rauhallisessa tilassa on eri juttu kuin väsyneenä ja nälkäisenä erilaisten häiriöiden keskellä. Eli vaikka meillä on erilaisia tyylejä ja mieltymyksiä, eivät ne itsessään ratkaise.

Voiko oppimista helpottaa ja parantaa?

Puhuja 1:

- Usein alkuun pääseminen ja tehtävän aloittaminen on se vaikein asia. Tätä voi helpottaa se, että tavoittelet vaikka vain 20 minuutin opiskelujaksoa. 20 minuuttia kestävä opiskelunhetken aloittaminen on helpompaa kuin esimerkiksi tunnin. Kun pääset vauhtiin, voit huomata, että aikaa onkin kulunut enemmän kuin suunnittelit alunperin.
- Oppimista kannattaa myös jakaa useampaa osaan. On tehokkaampaa opiskella yksi tunti kolmena päivänä, kuin kolme tuntia kerrallaan. Tällöin muistijälkiä muodostuu kolmena päivänä yhden sijaan.
- Isommat oppimiskokonaisuudet kannattaa jakaa pienemmiksi välitavoitteiksi, jolloin voit seurata edistymistäsi näiden asettamiesi välitavoitteiden kautta.
- Jos opiskelet päivän aikana pidempään, kannattaa opiskeltavaa asiaa vaihtaa välillä toiseen.
- Jos opiskelet tunnin, voit pitää sen jälkeen taukoa ja tehdä jotain muuta. Tämän jälkeen voi vaikka lyhyesti kerrata opitun asian eli kertaus on opintojen äiti –sanonta pitää paikkansa.
- Opittua asiaa voi kerrata esimerkiksi testaamalla omaa osaamistaan vaikkapa kertomalla asian ääneen tai kirjoittamalla pääkohdat paperille.

Puhuja 2:

- Lisäksi uuden asian oppimista auttaa, jos opettaa asian jollekin toiselle. Jotta voisit opettaa asian jollekin, on sinun ymmärrettävä asia, esimerkiksi siihen liittyvät syy ja seuraus - suhteet tai millaiseen kokonaisuuteen asia liittyy.
- Uudesta asiasta kannattaa keksiä erilaisia käytännön esimerkkejä.
- Oppimisessa kannattaa käyttää monia eri kanavia eli lukea, kuunnella, puhua, kirjoittaa ja tehdä jotain konkreettista.
- Joillekin oppimista voi auttaa se, että on liikkeessä koko ajan, esimerkiksi kuuntelee etätuntia kävellessä tai lukee kirjaa kuntopyörää polkiessa.
- Toiset saattavat kaivata musiikkia opiskelun taustalle, kun taas joillekin hiljaisuus on parasta. Joskus voi kokeilla luontoon menemistä luonnonääniä äärelle.
- Puhelimen merkkiääneet taas kannattaa laittaa pois päältä ja sähköposti kiinni. Jokainen puhelimeen kilahtava viesti keskeyttää keskittymisen. Toisin kuin monesti luullaan, ihmisen aivot ei pysty tekemään montaa asiaa yhtä aikaa eli viestien silmäily opiskelujen lomassa hidastaa ja häiritsee oppimista.

- Lisäksi on hyvä etsiä itselle sopiva muistiinpanotekniikka. Mieluiten sellainen, jossa joutuu samalla pohtimaan ja jäsentämään asiaa. Esimerkiksi mind-map eli miellekartta on hyvä, koska siinä opittavaa asiaa on pohdittava ja mietittävä, mistä osista se rakentuu. Mind-mappiin kirjoitetaan teeman pääkohdat niihin liittyvine asioineen piirrosmaiseksi muistiinpanoksi. Tämä kuva piirtyy muistiin paremmin kuin sekalainen tekstimassa ja sitten esimerkiksi koetilanteessa tämä kuva on helpompi palauttaa mieleen. Mind map siis tukee oppijan omaa ajatteluprosessia ja auttaa muistamaan. Netistä löytyy paljon esimerkkimiellekarttoja kun googlettaa.
- Uni on oppimisen kannalta tärkeää. Hyvin levänneenä keskityt paremmin ja jaksat opiskella. Lisäksi unen aikana muistijäljet vahvistuvat.
- Vieraita kieliä opiskellessa kannattaa hyödyntää nettiä eli etsiä itseä kiinnostavia videoita tai sivustoja. Oli aihe mikä hyvänsä, uusi kieli tulee tutummaksi, sanavarasto kasvaa ja opit erilaisia rakenteita. Alussa voi tuntua, ettei esimerkiksi kuuntelemastaan ymmärrä paljoa mutta pikkuhiljaa korva alkaa tottua ja alat poimia enemmän ja enemmän sanoja puheen joukosta.

Onko muistiin painamisen apukeinoja?

Puhuja 1:

- Erilaisten lorujen ja laulujen käyttö. Asioita voi laulaa tutun laulun säveleen tai niistä voi tehdä lorun/runon. Voi kuulostaa hassulta mutta toimii.
- Keksi asioille tunteisiin vetoavia muistisääntöjä. Mahdollisimman hassut ja oudot muistisäännöt tukevat muistamista.
- Lisäksi kannattaa miettiä muistuttaako uusi asia jotakin sinulle jo tuttua ja muistissa olevaa asiaa. Esimerkiksi englannin kalpea sanan eli pale voi muista rap-artisti Palefacesta.

Puhuja 2:

- Numerosarjoja voi painaa mieleen keksimällä jokaiselle numerolle jonkun kuvan tai symbolin. Esimerkiksi numerosarja 2081 voisi olla joutsen eli kakkonen uiskentelemassa pyöreällä lammella eli nolla, jonka rannalla on (jostain kummallisesta syystä) lumiukko eli kasi, jolla on nenänä pitkä suora porkkana eli ykkönen. Mielikuvasta tulee hassu mutta painuu paremmin muistiin kuin pelkät numerot.

- Numerosarjoista, kuten puhelinnumeroista ja erilaisista salasanoista ja koodeista, kannattaa etsiä itselleen merkittäviä lukuja, esimerkiksi läheisten syntymäpäivät, suosikkijääkiekkoilijan pelinumero, kodin talonumero, itselle merkittävä ikävuosi jne.

Puhuja 1:

- Nimien muistamiseenkin on muuten apua. Eli voi tukea miettimällä, muistuttaako henkilö nimeänsä jotenkin: onko Liisalla pitkät suorat hiukset kuten Liisa-sanan i-kirjaimet, onko Otolla pyöreät silmälasit kuten nimen o-kirjaimet tai onko tapaamasi Tuula tummahiuksinen tai uusi tuttavuus Hannu hauska jne. Kannattaa myös miettiä jotain jo tuntemaasi samannimistä ihmistä ja pohtia, mitä samanlaista näissä henkilöissä on.

[Onko oppimiselle olemassa esteitä?](#)

Puhuja 2:

Suurimmat esteet ovat varmaankin omat negatiiviset ajatukset ja uskomukset. Ihminen voi ajatella jo etukäteen, että ”en opi tätä kuitenkaan” tai ”minulla ei ole kielipäätä”, jolloin ei välttämättä panosta oppimiseen kunnolla. Pahimmillaan voi jopa jättää kokonaan yrittämättä, kun pelkää epäonnistumista niin paljon. Toki esimerkiksi lukemisen vaikeus voi vaikeuttaa vieraiden kielten oppimista ja matematiikan sanallisten tehtävien ymmärtämistä. Mutta esimerkiksi vierasta kieltä voi silloin opetella enemmän puhumisen ja kuuntelemisen kautta ja keksiä erilaisia muistikeinoja hankalien sanojen oikeinkirjoitukseen.

Puhuja 1:

Lisäksi hän saattaa helposti ajatella, että osaa opeteltavaa asiaa vähemmän kuin kaikki muut luokassa ja tämän vuoksi ei tule kysyneeksi vaikeita asioista vaan ajattelee, että ”tämä on kuitenkin tyhmä kysymys, en uskalla kysyä”. Todennäköisesti siellä luokassa moni muu ajattelee ihan samaa ja nämä muut olisivat helpottuneita, kun joku uskaltaisi kysyä.

[Kuinka näistä esteistä voi päästä yli?](#)

Puhuja 2:

Ensinnäkin on hyvä muistaa, että et ole sama oppija kuin vaikka kouluvuosina. Vuosien saatossa on sinulle kehittynyt erilaisia tapoja oppia ja taitoa hyödyntää näitä tapoja sopivissa tilanteissa. Lisäksi

silloin kun saat opiskella itse valitsemaansa alaa tai aihetta (esimerkiksi uutta ammattia), olet paljon motivoituneempi kuin vaikkapa koulussa inhokkiaineen tunnilla. Ammatilliset opinnot ovat myös hyvin käytännönläheiset eli kaikki opetettava asia liittyy johonkin käytännössä hyödynnettävään taitoon. Toisin sanoen tiedät koko ajan, mitä hyötyä opittavasta asiasta on. Lisääntyvä ikä ei siis huononna oppimiskykyä – vaikka joskus ajatellaan niin, oppimisen tapa vain saattaa muuttua erilaiseksi. Esimerkiksi muistiin painaminen ei ole välttämättä niin helppoa kuin nuorempana mutta sinulla on todennäköisesti käytössä enemmän erilaisia tehokkaita muistikeinoja eli se oppiminen on ihan yhtä tehokasta kuin nuorena.

Puhuja 1:

Lisäksi voi tietoisesti opetella ajattelemaan niin, että omia ominaisuuksia pystyy muokkaamaan. Tällöin epäonnistuminen ei ole pelkästään lannistava kokemus vaan sen voi nähdä osana oppimista. Silloin voi ajatella: ”Ahaa, tämä tapa ei toiminut. Toimisikohan tämä toinen tapa?” Samoin saamasi mahdollinen korjaava palaute ei ole kritiikkiä vaan tietoa omasta edistymisestä ja siten osa oppimista. Itseasiassa kaikenlainen palaute on toivottavaa ja sitä kannattaa kerätä. Omia asenteitasi ja ajatuksiasi voi muokata. Esimerkiksi sen sijaan, että ajattelet: ”En osaa tätä”, ajatteletkin ”En osaa tätä *vielä*.” Ja sen sijaan, että ajattelet: ”Epäonnistuin”, ajatteletkin: ”Tällä kertaa ei onnistunut, kokeilen uudestaan.”

Puhuja 2:

[Lisätietoa saa](#)

Esimerkiksi Yle Oppimisen verkkosivuilla, jossa on paljon videoita ja muuta materiaalia Oppimistaidot -otsikon alla.

Lisäksi esimerkiksi aivotutkija Minna Huotilainen on kirjoittanut oppimisesta ja muistista. Hänen opiskeluvinkkejään löytää myös verkosta.