



Tee kielten oppimisesta hauskeempaa ja tehokkaampaa REMEMASU-menetelmällä



Sirkku Tunkkari-Yli-Suomu

ST-Postlinen kielipalvelut

**Tee kielten oppimisesta hauskeempaa ja tehokkaampaa
REMEMASU-menetelmällä**

© 2025 Sirkku Tunkkari-Yli-Suomu

Kustantaja: BoD · Books on Demand, Mannerheimintie 12 B, 00100 Helsinki, bod@bod.fi

Valmistaja: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hampuri, Saksa

ISBN: 978-952-80-9816-4

SISÄLLYSLUETTELO

JOHDANTO	7
LUKU 1	9
Rentoutus	9
Meditaatio	10
Mandalat	10
Suggestopedia	10
Rentoutukseen sopivan ympäristön luominen	11
LUKU 2	16
Suunnitelmani REMEMASU-menetelmän käyttöön	16
Kuinka päädyin REMEMASU-menetelmän käyttäjäksi	16
Kuinka löysin REMEMASU-menetelmän	20
LUKU 3	23
Haluatko opettaa joukkoa opiskelijoita REMEMASU-menetelmällä	23
REMEMASU-menetelmää käyttävä opettaja oppilaitoksissa	25
REMEMASU-menetelmää käyttävä opettaja yksityisyrityksinä	25
LUKU 4	
Suunnitelmani REMEMASU-menetelmän käyttöön	28
REMEMASU-työkirja	29
LÄHTEET	33





JOHDANTO

Oletko joutunut joskus kampailemaan kieliopin opettamisen kanssa, kun eivät opettamasi kielen kielioppisäännöt tahdo mennä päähän? Oletko joutunut taistelemaan pitkästyneitten murrosikäisten kanssa, jotka käyttävät mieluummin aikaansa pelaamalla tietokoneella tunnilla tehtävien tehtävien sijasta? Haluaisitko mieluummin soittaa musiikkia tai näyttää videoita tunnilla kuin saarnata keskittymisestä ADHD-nuorille, jotka hyppivät seinille? Jos aikasi kuluu sanojen ja kielioppisääntöjen tankkaamiseen tai kymmenen ensimmäistä minuuttia opetuksestasi kuluu kurin palautukseen, tämä kirja on sinua varten.

Haluatko opettaa kieliä vähän helpommin kuin sanoja toistensa perään tankkaamalla? Kärsitkö itse keskittymisvaikeuksista? Haluaisitko kuljeskella luonnossa ja nuuhkia kukkien tuoksua samalla, kun opetat, tai kuunnella musiikkia seuraavan päivän tunteja valmistellessasi? Haluatko aloittaa aamun verkkokurssin sytyttämällä kynttilän tai asettumalla pitkäksi sohvalle?

REMEMASU-menetelmää käyttävänä opettajana käytät eri menetelmiä niin, että voit hetkeksi hengähtää ja antaa opiskelijoiden kuunnella musiikkia tai rentoutuksen hoitaa osan tehtävistäsi ja vastata ”Kyllä” mihin tahansa ylläolevaan kysymykseen. Tärkeintä ei ole menetelmien tai annettujen ohjeitten orjallinen noudattaminen, vaan oma käsitys siitä, kuinka asioita kuuluisi opettaa, tai mikä menetelmä tuntuu sinusta itsestäsi missäkin tilanteessa parhaalta. Ajatuksena on tehdä työstäsi opettajana mielekkäämpää ja auttaa sinua itseäsi jaksamaan paremmin. Voit miettiä, minkä menetelmän käyttämisestä todella nautit ja mikä sinua kiinnostaa eniten ja valita suosikkimenetelmäsi sen mukaan.

Kieltenopiskelu voi olla paljon muutakin kuin pelkkää sanojen tai kielioppisääntöjen tankkaamista. On tutkittu, että tieto menee parhaiten päähän, kun sekä näkö-, kuulo- että tuntoaisti ovat mukana. Siksi opetus ja kuunnellut sanat yhdessä tehtävien konkreettisen tekemisen kanssa ovat tehokkaampia kuin pelkkä kuunteleminen tai lukeminen. On myös tutkittu, että rentoutuksen, musiikin, taiteen tai liikunnan käyttö opetuksessa parantaa oppimistuloksia.

Olen työskennellyt 19 vuotta kielenopettajana eri asteisissa oppilaitoksissa ja opettanut kaiken ikäisiä opiskelijoita 4-vuotiaista yli 8-kymppisiin. Opiskelijoideni joukossa on ollut huippulahjakkaita, eri asteisista oppimishäiriöistä kärsiviä, maahanmuuttajia, dementikkoja ja erityistukea tarvitsevia sekä vammaisia opiskelijoita. Voi kuvitella, että tuollainen on vaatinut todella paljon joustavuutta ja vaihtuviin tilanteisiin sopeutumista, jolloin myös erityismenetelmät ovat todella tarpeen opetuksessa. Koska minulla on itselläni vammaisen tytär ja olen opettanut erityistukea tarvitsevia oppilaita, erilaiset opetustekniikat ovat tulleet tutuiksi käytännössä.

REMEMASU-menetelmä on itse kehittämäni kirjainyhdistelmä, joka tulee sanoista rentoutus, meditointi, mandalat ja suggestopedia. Menetelmä perustuu Turun yliopistossa tekemääni tieteelliseen tutkimukseen erityismenetelmien käytöstä kielenopetuksessa. Olen käyttänyt eri menetelmiä opiskelijoilleni useissa oppilaitoksissa.

REMEMASU-menetelmän tarkoituksena on auttaa opiskelijoita rentoutumaan ennen varsinaista kielenoppimistilannetta, jolloin saatu tieto uppoaa parhaiten päähän. Kuinka voit lähteä tuntia pitämään hymy huulillasi ja palata kotiin rentoutuneena tuntien jälkeen? Kuinka voit saada oppilaasi piirtämään ja värittämään hienoja kuvia kuivien kielioppitaulukoiden pänttäämisen

sijaan? Kuinka voit hyödyntää **REMEMASU**-menetelmää omassa opetuksessasi? Jos haluat vastauksen kysymyksiisi, tutustu **REMEMASU**-menetelmän peruseräpäteisiin **luvussa 1**.

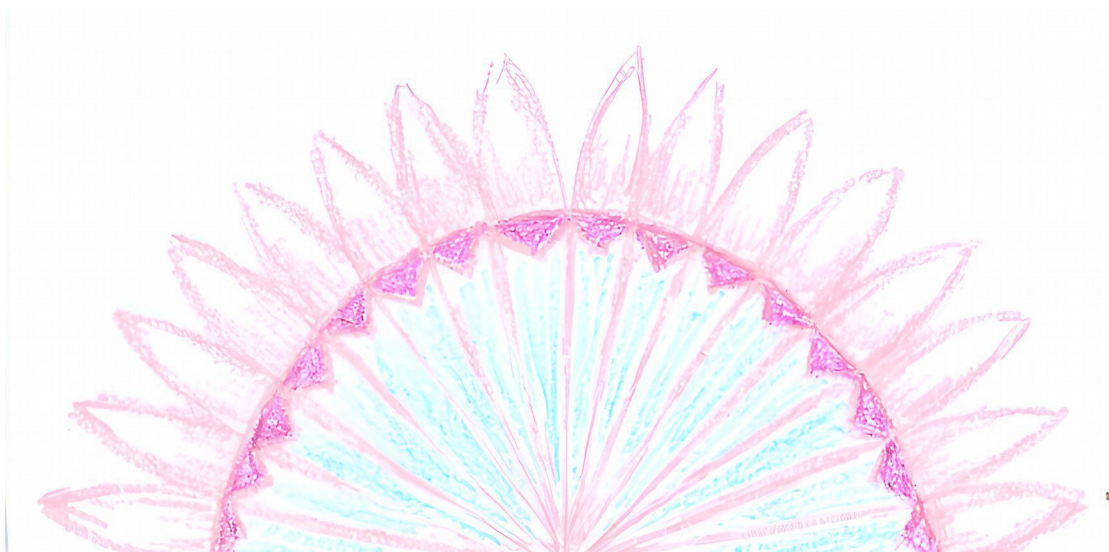
Luvussa 2 kerron omasta tiestäni opettajaksi ja eri rentoutusmenetelmien käytöstä, kuinka päädyin erityisnäetelmien tutkimukseen ja niiden kokeiluun opetuksessani. Voisitko kuvitella ottavasi itse askeleen erityisnäetelmien osaajaksi? Mitä menetelmiä haluaisit itse käyttää opetuksessasi? Miltä tuntuu siirtyä opettamaan kirjavaa joukkoa eritasoisia opiskelijoita uusilla menetelmillä?

Luvussa 3 kerron omasta tiestäni erityisnäetelmien kokeilussa muutaman vuoden aikana ja millaisia ongelmia olen joutunut kohtaamaan eri oppilaitoksissa. Kirjan lopussa on työkirja, jonka avulla voit suunnitella opetustasi **REMEMASU**-menetelmällä. Toivon näistä kokemuksista olevan sinulle hyötyä, olitpa sitten opettajanuraasi vasta aloitteleva tai jo enemmän kokemusta omaava opettaja.

Luvussa 4 voit luoda oman suunnitelmasi **REMEMASU**-menetelmän käyttöön täyttämällä **REMEMASU**-työkirjan.

Haluan kiittää Lapuan yläkoulun rehtoria Petri Saunamäkeä vapaista käsistä menetelmien kokeilussa, Kauhajoen evankelisen opiston entistä linjavastaavaa Sirkka-Liisa Havusta rohkaisusta menetelmien käyttöön sekä Kurikan kansalaisopiston entistä rehtoria Jukka Ala-Luopaa, jonka suosiollisella avustuksella osallistuimme Foreign Language Drama Festival -Grundtvig-projektiin, Eija-Irmeli Lahtea Seinäjoen kaupunginteatterista Kalevala-esityksemme ohjauksesta, vatsatanssin opettaja Marita Koskiniemeä vatsatanssiesityksemme ohjauksesta sekä Kurikan kansalaisopiston kanslistejä Leena Koivusaarta ja Johanna Rantamäkeä mallikkaasta avustuksesta projektin toteutuksessa. Projekti on osaltaan auttanut minua tämän menetelmän kehittämisessä, kiitos Grundtvig-projektin ulkomaisten kollegojeni, joita ovat kuuden muun kielikoulun opettajat ja henkilökunta, Martha Patino de la Garza, Maria Fanizza, Ahmet Yavuz, Raquel Sanchez-Gomez, Justyna Limon ja Anna Storck. Ystäväni ja kollegani ovat antaneet runsaasti ideoita ja inspiraatiota opetukseeni.

Sirkku Tunkkari-Yli-Suomu, FM



LUKU 1

REMEMASU-menetelmä muodostuu sanoista: **rentoutus, meditaatio, mandalat ja suggestopedia**. Toivottuun parhaaseen oppimistulokseen pääseminen edellyttää täydellistä rentoutumista. Yksi menetelmä ei aina yksistään riitä, koska joillekin jo rentoutuksen ajatteleva voi saada heidät jännittämään ja yrittämään liikaa, jolloin rentoutuminen on täysin mahdotonta. Meditaatio rauhallisen musiikin tahdissa johdattaa ajatukset jonnekin muualle. Jos ei sekään auta, mandaloitten piirtäminen tai värittäminen saa viimeistään unohtamaan muut asiat. Tähän yhdistetään passiivinen kielten sanojen kuunteleminen, jota ei välttämättä edes aktiivisesti harjoiteta, mutta suuri osa tiedosta painuu kuitenkin mieleen ja sen voi myöhemmin palauttaa. Jose Silva on kehittänyt Silva-menetelmän, jossa periaatteena on saattaa potilas ns. Alfa-tilaan, joka vastaa hetkeä ennen nukahtamista. On todettu, että juuri tämä tietoisuuden tila on tärkeä oppimiselle, koska silloin asiat painuvat mieleen normaalia Beta-tilaa eli valvetilaa paremmin. Rentoutuksella ja meditaatiolla saavutetaan tila, jossa osa voi torkahtaa, mikä ei kuitenkaan ole oppimiselle vaarallista, koska ihminen kuulee todistetusti unessakin, mitä sanotaan. Kerron seuraavissa kappaleissa tarkemmin **REMEMASU**-menetelmän eri osista.

Rentoutus

Käytän itse Jose Silvan opettamaa rentoutustekniikkaa, mutta myös muita rentoutustekniikoita voi käyttää. Silvan tekniikassa asetetaan makuulle niin, että pää on tyynä tai jotakin muuta tukea vasten niin, että se on vähän koholla ylöspäin. Voit käyttää jooga- tai pilates-mattoa tai tuoleja, joilla on mahdollista nojautua taaksepäin. Voit vetää syvään henkeä ja laskea mielessäsi sadasta alaspäin yhteen saakka, ei kuitenkaan nollaan. Ensimmäisellä kerralla lasketaan sadasta yhteen riittävän rentoutumisen saavuttamiseksi, mutta voit pikku hiljaa vähentää lukua kerta kerralta ensin viiteenkymmeneen, sitten kahteenkymmeneenviiteen, kymmeneen ja lopuksi viiteen, koska aluksi rentoutuminen voi olla hankalampaa ja vaatia enemmän aikaa, mutta kun totut siihen, se tapahtuu kerta kerralta nopeammin. Itse lasken nykyään viidestä yhteen. Sinun kannattaa varata mukaan tunnille joku laite tai musiikki-CD, josta voit soittaa rauhoittavaa tai meditatiivista musiikkia taustalla. YouTubestakin voi löytyä rentoutusmusiikkia. Musiikki ei saa kuitenkaan olla liian kovalla, koska sinun äänesi täytyy kuulua selvästi, eikä musiikki saisi häiritä kuulijoita. Laitteen olisi myös parempi sijaita ainakin parin metrin päässä kuulijoista. Voit käyttää myös kynttilöitä tai suitsukkeita, mutta niitä käyttäessä olisi aina hyvä tarkistaa, ettei joku ole astmaatikko tai allerginen tuoksuille. Tällöin voit käyttää pelkkää valkoista, tuoksutonta kynttilää. Huoneen olisi myös hyvä olla riittävän lämmin, sillä jos on liian kylmä, on vaikea rentoutua. Voit varata mukaan huopia kylmän varalle, tai pyytää oppilaitasi tuomaan niitä mukanaan.

Kun olette päässeet makuuasentoon ja olet laskenut yhteen, kerro ja kuvittele mielessäsi, kuinka rentous laskeutuu pääläellesi, josta se valuu alaspäin pääsi takaosassa ja laskeutuu takaraivoosi, korviisi ja niskaasi. Kuvittele, kuinka se laskeutuu hitaasti etupuolella otsaasi, kulmakarvoihisi, silmiisi, nenääsi, poskiisi ja tunne, kuinka kaikki kasvojesi lihakset rentoutuvat. Rentous leviää leukaasi, kaulaasi, olkapäihisi ja sieltä selkärankaasi, ristiselkäsi ja pakaroihisi. Tunne, kuinka rentoutus laskeutuu etupuolella rintakehäsi, palleasi ja vatsaasi. Rentouta hartiasi, olkapätesi, kyynärpäsi, käsivartesi, ranteesi, kämmenesi ja sormesi. Jatka rentouttamista rentouttamalla reites, polvesi, pohkeesi, nilkkasi, jalkapöytäsi ja varpaasi. Kun luettelet ruumiinosia, pyri pitämään puhetahtisi koko ajan rauhallisena ja hallittuna, niin että opiskelijasi tuntevat olonsa täysin turvalliseksi ja kiireettömäksi. Kun tunnet olevasi täysin rento, voit toistaa: ”Joka kerta kun

rentoudun tällä tavalla, menen yhä syvemmälle ja yhä nopeammmin. Positiiviset ajatukset ovat minulle hyväksi ja niistä on minulle toivomaani hyötyä. Päivä päivältä teen tästä maailmasta yhä paremman paikan elää. Päivä päivältä kaikki maailman ihmiset vaurastuvat”. Voit keksiä myös oman affirmaation. Sanotaan, että parinkin minuutin rentoutuminen voi saada ihmeitä aikaan ja tuoda mieleen sellaisia asioita, joita ei muuten olisi keksinyt.

Voit lojua täydellisen rentoutumisen tilassa haluamasi ajan ja meditoida. Normaalissa meditaatiossa jatkaisin vielä lisäharjoituksia tässä tilassa, mutta kieltenopiskelussa parin minuutin rentoutuminen lienee riittävää. Kun olet rentoutunut hetken ja rentouttanut oppilaasi, tässä vaiheessa alkaa meditaatio.

Meditaatio

Kun aloitetaan varsinainen meditaatio, varmista, että oppilaasi ovat makuuasennossa ja rentoutuneessa tilassa. Ota esiin kirja ja ala lukemaan opettamasi kielen sanoja rauhalliseen tahtiin musiikin soidessa hiljaisena taustalla. On tärkeintä, että oppilaasi tuntevat olonsa turvalliseksi, ja ettei mikään ulkopuolinen melu saisi häiritä meditaatiota. Voit lukea kappaleita tai yksittäisiä sanoja. Voit käyttää myös valmista kieltenopiskelu-CD:tä tai nettiäänitettä. Oppilaiden ei tässä vaiheessa tarvitse tehdä mitään muuta kuin kuunnella. Tieto menee päähän passiivisesti, eikä haittaa, vaikka joku nukahtaisi. Tieto painuu päähän unessakin.

Kun olet lukenut riittävästi (sopiva määrä on yhden kappaleen sanat), voitte palata rentoutumisvaiheeseen ja palautat oppilaasi vähitellen takaisin maan pinnalle. Voit esim. pyytää heitä hengittämään muutaman kerran syvään ja ravistelemaan jäseniä, jolloin huomio kiinnittyy kehon toimintoihin ja ravistaa pois uneliaasta tilasta. Tässä vaiheessa voitte pitää pienen tauon. Jos teillä on esim. kotitehtäviä, voitte tarkistaa ne ennen meditaatiota tai sen jälkeen.

Mandalat

Seuraavaksi on vuorossa mandaloitten piirtäminen. Varaa joko valmiita monisteita, joissa on väritettäviä mandaloita, tai puhdasta valkoista piirustuspaperia, kyniä ja väriliitujia. Jos käytätte puhdasta paperia, voit pyytää opiskelijoitasi kirjoittamaan lukemiasi sanoja paperille mandalan piirtämisen yhteydessä. Tekniikka on täysin vapaa ja opiskelijat voivat piirtää haluamansa näköisiä mandaloita, mutta sinun olisi kuitenkin hyvä näyttää joku malli ja kertoa, mikä on mandala, jos he eivät tiedä sitä. He voivat piirtää esim. värejä ja yhdistää tietyn sanan tiettyyn väriin tai muotoon. On sanottu, että opittu tieto painuu päähän tehokkaimmin, jos siihen yhdistää mahdollisimman monta aistia ja on tutkittu, että jos sanat kuulee, lukee ääneen ja vielä kirjoittaa, ne oppii kaikkein tehokkaimmin. Myös värikkäät kuvat tehostavat oppimista ja aktivoivat värimuistia.

Suggestopedia

Menetelmä on Georgi Lozanovin (1978) kehittämä. Siinä käytetään monia eri menetelmiä parhaan oppimistuloksen saavuttamiseksi, ja se sopiikin hyvin kieltenopiskelumme oppimismenetelmäksi.

Apuna voi käyttää lisäksi erilaisia esineitä, tuoksua ja makuja, jolloin oppimisesta muodostuu kokonaisvaltaista, esim. banaani, jota voi tunnustella, maistaa ja haistaa. Kun toistat vielä banaanisanan haluamallasi kielellä, se painuu mieleen tehokkaammin kuin vain näyttämällä



Haluatko opettaa kieliä vähän helpommin kuin sanoja toistensa perään tankkaamalla? Kärsitkö itse keskittymisvaikeuksista? Haluaisitko kuljeskella luonnossa ja nuuhkia kukkien tuoksua samalla kun opetat tai kuunnella musiikkia seuraavan päivän tunteja valmistellessasi? Haluatko aloittaa aamun verkkokurssin sytyttämällä kynttilän ja asettumalla pitkäksi sohvalle tai maaten etelän aurinkorannalla?

Kieltenopiskelussa tärkeää on rentoutuminen ja irti päästäminen, jolloin uudet asiat painuvat parhaiten mieleen ja päästään flow-tilaan, jossa voi saada oivalluksia. Stressaantunut ihminen ei paljon opi, kun ajatukset liitävät jossain muualla kuin opittavassa asiassa. Tunnetusti kaikkein tehokkainta oppiminen on silloin, kun mukana ovat sekä näkö-, kuulo- että kosketusaisti. REMEMASU-menetelmässä erilaiset rentoutumisen keinot on yhdistetty parhaan lopputuloksen saavuttamiseksi. Menetelmä perustuu Turun yliopistossa tehtyyn tieteelliseen tutkimukseen erityismenetelmien käytöstä kielenopetuksessa. Tässä kirjassa esitän perusperiaatteet REMEMASU-menetelmän käyttöön kielenopetuksessa, joiden avulla voit tehdä opetuksestasi mielekkäämmän ja rentouttavamman kokonaisuuden.