

Tuotteen nimi:

Suggestopedian ja mindfulnessin hyötykäyttö S2-opetuksessa.

Kohderyhmä:

Opiskelijaryhmä. Ryhmässä oli 10–15 maahanmuuttajataustaista nuorta, ja heidän kielitaitonsa oli A2–B1.

Tarve:

Kokeilussa etsittiin keinoja, joilla levottomien ja stressaantuneiden opiskelijoiden oppimista voisi helpottaa. Ajatuksena oli, että oppiminen vaatii stressittömän olotilan.

Kokeilussa on yhdistelty suggestopedian ja mindfulnessin menetelmiä. Suggestopedia on kokonaisvaltaista opetusta, jonka tavoitteena on vapautunut työskentely. Vapautunut oppimisilmapiiri edistää luonnollisesti oppimista, koska opiskelija on rento ja ottaa vastaan uutta tietoa. Mindfulness auttaa keskittymään, ja keskittyminen taas tehostaa oppimista.

Toteutus:

Kokeilussa käytettiin suggestopediasta vuorovaikutusta ja liikettä, ja opiskeluun lisättiin enemmän dialogiopetusta. Dialogeja toteutettiin draaman avulla, jolloin opiskelijat olivat aktiivisessa roolissa. Suggestopediaan liittyy myös syötteen määrä, joten harjoitusten ja sanaston määrää lisättiin jokaiseen käsiteltävään asiaan.

Mindfulnessia käytettiin usein tunnin alussa tai kesken tunnin rauhoittamaan tilannetta. Hengitysharjoitusten ja rauhoittavan musiikin avulla keskityttiin läsnä olevaan hetkeen. Yhtenä mallina oli opiskelijoille lukeminen rauhoittavalla äänellä. Muutaman minuutin harjoitus paransi keskittymistä, ja opiskelijat alkoivat toivoa näitä harjoituksia. Yksi opiskelija kertoi käyttäneensä harjoitteita illalla kotona helpottaakseen nukahtamistaan.

Arviointi ja huomioitavaa:

Suggestopedian laaja syötteen määrä tehostaa oppimista. Opettaja voi rohkeasti tarjota paljon syötettä eri osa-alueista ja käyttää useita eri synonyymeja sanoista.

Mindfulness toimii hyvin levottomien ryhmien kanssa, koska se auttaa opiskelijoita keskittymään. Se toimii hyvin myös pitkien koulupäivien aikana rentoutumisharjoituksena, jonka jälkeen opiskeluun on helpompi keskittyä. Muutaman minuutin harjoitus paransi keskittymistä, ja opiskelijat alkoivat toivoa näitä harjoituksia. Yksi opiskelija kertoi käyttäneensä harjoitteita illalla kotona helpottaakseen nukahtamistaan.