ANTI KIDRON

KUIDAS HÕLPSALT ÕPPIDA

ANTI KIDRON

KUIDAS HÕLPSALT ÕPPIDA

Teine, täiendatud trükk

kirjastus **ilo**

Kaane kujundanud Kertu-Liina Karjus
Tehniline toimetaja Maaja Kukerman
Toimetanud ja küljendanud Silvi-Aire Villo

Kirjastus Ilo
Madara 14, Tallinn EE0006
Tel 470 449, faks 654 1729

Ilo Print
Madara 14, Tallinn EE0006
Tel 654 1720, faks 654 1722

© AS Ilo, 1998
ISBN 9985-57-189-4

SISUKORD

Laisk meel ja õpioskuste õping 7

1 Esialgse tarkuse kasutuselevõtt 9
2 Kuidas keerukat kergesti taibata? 13
3 Kuidas õpitav huvitavaks teha? 20
4 Mis parandaks mälu? 27
5 Uinak, muusika ja mõtluspaus 40
6 Ideedeskeemi meetod 45
7 Keskendumisoskus 52
8 Mõtlemisvõime tõhustamine 57
9 Valik- ja kiirlugemine 61
10 Konspekteerimine 65
11 Kordamine 70
12 Eksam 76
13 Kuidas toime tulla oma õpetajaga? 83
14 Elukogemuste omandamine 88
15 Loov õping arendab loovust 95
16 Kuidas ennast muuta? 106
17 Keelekasutuse õping 111
18 Stressist jagusaamise 20 käepärast võtet 117
19 Koosõping 122
20 Õpivõimete tundmine ja õppima õppimine 128
21 Õpivõime tõhustamise põhiteed 134
22 Lisad 138
1. Sugestopeedia 138
2. Tegevusest õppimine 141

Järelsõna 143

Kirjandus 144

LAISK MEEL JA ÕPIOSKUSTE ÕPING

Õppimine pole üksnes uute teadmiste ja oskuste omandamine – see on ka enda käsilevõtu ning oma loomupärase laiskuse ületamise praktika. Traditsioonilises koolikorralduses on nii mõndagi – teadmiste kontroll, hindepanek, karistused jm. – mille otstarbeks ongi selle laiskuse karm alistamine. Varasemail aegadel püüti koolis igati toonitada õppimise kohustuslikku kaalu. Õppetöö tõsiduse rõhutamiseks olid nii õpikud kui koolitunnid otsekui nimme kujundatud rangelt asjalikuks ja teaduslikult raskepäraseks. Kooliskäijalt oodati ennekõike seda, et ta oleks kuulekas. Ka praegu eelistavad paljud õpetajad korra ja distsipliini tagamiseks innustamisele manitsemist või rühmatööle ja loovusülesandeile rutiinset tunnikontrolli. Uuemal ajal on rangeile koolitusviisidele otsitud üha usinamalt alternatiive. Mänglev, uuriv, vaimustuv õppimisviis, loov probleemilahendamine, ühisõpe, töö-käigus-õping on nende katsetuste märksõnadeks. Õppuses püütakse esile tuua avastuslikku, eneseleidmise rõõmu ja vaimse rikastamise kogemusi. Kui traditsiooniline kool näeb õppimises ennekõike valmisteadmiste meeldejättu, siis uuemas, holistlikus õppetöös rõhutatakse üha enam ainevalla tervikliku, praktika jaoks olulise, iseseisvalt avastava ja loova mõistmise vajalikkust. Õppimine haarab pähetuupimisest palju laiema ala vaimse töö valdkondi: olulise mõistmist, hoiakute ja väärtusarusaamade kujunemist, käepäraste toimimisviiside omandamist, mugavate seletusskeemide ülevõttu jne.

Õppimisoskus toetub säärastele põhimõtetele ja võtetele, mis muudavad teadmiste ja vilumuste hankimise kergemaks, tõhusamaks ning samas ka huvitavamaks.

Inimlikku mugavust poleks õigem mitte niivõrd alistada kui üle kavaldada. Õppetöö on vähem vaevarikas, kui me oskame kohaneda oma meele muutlike seisunditega. Õnneks laseb psüühika end õpivalmimaks

häälestada. Tähelepanu hajuvust, suhtlemissoovi, uute muljete vajadust, raamatutarkusest tüdimist või keskpäeva unisust annab teatud määral isegi õppimise edendamiseks kasutusele võtta.

Kellelegi pole saladuseks, et Eesti kool kannatab senimaani paljude ebakohtade käes: programmid pole vastavuses aja nõuetega, moodsaid õppemeetodeid kasutatakse veel vähe, arvutite hulk jääb kaugele maha soovitust, õigete seisukohtade omandamist ja faktiteadmist õpetatakse endiselt enam kui iseseisvat mõtlemist jne. Endiselt annab paljudel aladel tunda heade õpetajate puudus. Sellega seoses vajame aga iseseisva õppimise oskust vahest rohkem kui kunagi varem!

Järgnevalt lähemalt sellest, missugustest üksikosistest õppimisoskus koos seisab. Kõik algab **selgete õpieesmärkide püstitamisest.** Õppimisel mängib kaasa **aja kasutamise oskus.** Uue teabe vastuvõttu ja tundmatus ainevallas orienteerumist saab hõlbustada **arusaamist kergendavate võtetega,** kuuldu või loetu meeldejättu aga **mälutehnikate** abil. **Keskendumisvõimet tõstvad võtted** on abiks ka tahtejõu ja visaduse arendamisel. **Ideedeskeemi meetod** pakub abi nii loengute konspekteerimisel, uue aine lahtimõtestamisel, kirjandite kondikava koostamisel kui õpitu kordamisel. Erinevalt sünnipärasest arukusest on **konstruktiivne mõtlemine** paljuski omandatav. **Loova otsingu tehnikaid** tasuks kasutada õppetöös uutesse probleemvaldkondadele üleminekul, aga samuti referaadi, kirjandi või uurimistöö kirjutamisel. Toodud emotsionaalse pinge leevendamise võtted aitavad koolistressi kahandada.

Millegi selgeks õppimine on üks, selle elus kasutamine aga teine asi. Raamatus on vaatluse alla võetud ka mitu õpitu ellurakendamise praktilist küsimust: kuidas anda eksamit, mil viisil õppida elulistest kogemustest ning kuidas end õpitu varal elus maksma panna.

Lisades tutvustame tuntud kiirõppe meetodit sugestopeediat ja tegevusest-õppimise põhimõtteid.

Selle raamatu koostamisel on innustavaks eeskujuks olnud norra kasvatusteadlase Bjørn Ringomi metoodika, milles on kokku võetud kümmekonna aasta jooksul ligi 30 000 inimese õpivõime virgutamisel saadud kogemus. Teiseks metoodiliseks tugialaks oli bulgaaria õpetlase Georgi Lozanovi tuntud intensiivõppe meetod – sugestopeedia. Õpivõime tõstmise alaseid näpunäiteid andes on silmas peetud humanistliku psühholoogia optimistlikku lähtekohta inimese ja tema võimete pideva ja laiaulatusliku arendatavuse kohta. Meenutagem siinkohal ameerika sotsiaalpsühholoogi G. W. Allporti, kellele omistatakse ütlus, et inimene on see, kes temast võib saada.

Autor tänab retsensenti Helle-Mall Kadajast, Ants Eglonit ja kõiki teisi, kes selle raamatu käsikirja ettevalmistamisel hea nõuga abiks olid.

1

ESIALGSE TARKUSE KASUTUSELEVÕTT

Õppimine on üks pingelisemaid vaimse tegevuse liike – see sunnib teritama tähelepanu, tegema kuuldust või loetust arusaamiseks jõupingutusi, nuputama antud ülesannete kallal ja meenutama vajalikke varem omandatud teadmisi. Õppijale antakse tehtud vead küll andeks, ent korduvad eksimused kahjustavad ikkagi tema enesekindlust. Hoopis soodsamalt toimiksid uue avastamise, omandatu mäletamise, iseseisva järeldamise või oma vilumuste tajumise positiivsed kogemused. Uute teamiste omandamisel tasuks säästa aega ja närve kõigis õpitegevuse faasides: materjalist arusaamisel, selle seostamisel varem kuulduga, uute teadmiste rakendamisel või varem talletatu meeldetuletamisel.

Eriti tähtis on uue materjali kiire mõistmine. Arusaamisele aitab kaasa võime märgata võõras ja uues midagi tuntut ja tuttavlikku. Mida enam me kooliteel ja elukogemuste rajal edeneme, seda harvem kohtame midagi kardinaalset uut, paljugi tundub varem kuuldu-loetu põhjal kuidagi tuttav. Me pole ehk nende tähelepanekute, seaduspärasuste või reeglite väljendamiseks leidnud seni kohaseid sõnu. Kummatigi saame maast-madalast teiste inimeste, teleri ja kirjasõna

kaudu paljudel aladel ilma eraldi õppimata suure hulga eelteavet. Nõnda polegi uue õppetükiga tutvuja oma ainevalla suhtes enamasti kaugeltki mitte *tabula rasa,* tal on:

- hajali üksikteadmisi antud asjast
- üldine ettekujutus kõnealusest valdkonnast
- mõned ainevalla kohta kuuldud käibetõed, tavaarusaamad
- ettekujutus sellest, kui kerge või raske, igav või huvitav teema tõotab olla.

NÄIDE. Kujutame olukorda, kus me hakkame õppima sellise kauge maa nagu Island geograafiat ja kultuurilugu. Arvame juba ette teadvat, et Island asub kuskil Gröönimaa kandis põhjas; et selle maapõues leidub geisreid; et suur osa rahvastikust on seotud kalandusega; et saarel paiknevad NATO baasid. Üksikuist teabeühikuist võib kujuneda juba enne õppima asumist arvestatav sillapea, millele edaspidi rajada süstemaatilised teadmised. Oluline on luua hajutatud teadmiste vahel ühendav ja uut tunnetust tõotav side, leida see miski, millega paljusid teadaolevaid tõiku annab seletada. Karm kliima ja looduslikud kuumaveeallikad võivad iseendast äratada mõtte Islandi linnade aastaringsest kütmisest geisrite kuuma veega. Eraldatus ja NATO baasid lubavad teha oletusi riigi poliitilise suunitluse kohta. Meenutagem, et just Island oli riik, kes nõukogude militaarkolossi kartmata esimesena tunnistas Eesti iseseisvust.

Esialgse tarkuse täisväärne kasutuselevõtt eeldab, et me uut ainevalda õppima asudes lahti mõtestame nii oma teadmised kui ka eelarvamused asja suhtes.

MIDA ME ASJA KOHTA TEAME?

MIDA ÜKSNES OLETAME?

MILLISED KÜSIMUSED LOOMULIKKU HUVI PAKUVAD?

MILLISTE ALATEEMADE VASTU TUNNEME JUBA ENNE ÕPPIMA ASUMIST TEATUD VASTUMEELSUST? MIKS?

MIS ASPEKTIS, MILLISES ULATUSES PEAME VAJALIKUKS TEEMA ENDALE SELGEKS TEHA?

MIS KINDLASTI TULEKS MEELDE JÄTTA?

MILLISE RASKE VÕI UNUNEVA ASJA MEELDEJÄTUKS TULEKS TÄIENDAVAID PINGUTUSI TEHA?
(Liikluseeskirjas näiteks on selleks keelavate, kohustavate, osutavate, hoiatavate märkide erinevus; kaugemate maade puhul riigi pealinnad jne.)

Abistavaks eelduseks on varem teadaolevale lisaks ka suurenenud huvi õpitava teema mingi üksikküsimuse vastu. Oletame, et ülalmainitud maateaduse teema puhul on selleks islandi keel ja kirjandus. Meile meenub kuskilt kuuldud fakt, et just see saareriik on maa, kus 1000 elaniku kohta tuleb kõige enam luuletajaid ja kirjanikke. Millega seda seletada? Ehk on see tingitud erakordsest loodusest, sajanditevanuseist traditsioonidest, Kreutzwaldi laadis suurte rahvavalgustajate järelmõjust, rahvuse eraldatust korvavast fantaasiast? Island olevat maa, mille ajalugu on juba ürgasukaist peale kirjalikes ürikuis talletatud. Kuidas see võinuks mõjutada kirjandust?

Esialgset tarkust lisab tingimata võime korvata kindlate teadmiste puudust põhjendatud oletustega. Millise riigi koosseisust Island iseseisvaks sai? Ei tule meelde! Mõtleme hetk, mis riik see võinuks saare asukohta arvestades olla? Kas oli see Taani, Rootsi või järsku hoopis Holland? Esialgne tarkus on otsekui kahvatu kontuurkaart, mida me õpingu käigus aina täiendame, täpsustame ja konkreetse sisuga täidame. Selle orienteeriva kaardi kasutuselevõtt hõlbustab tundmatul alal edasiliikumist.

Esialgsete teadmiste kasutuselevõtt, oma teadmislünkade taipamine ja täpsete õpieesmärkide seadmine on abiks kõige erinevail aladel alates liikluseeksamiks valmistumisest või reisimarsruudi koostamisest kuni võõrkeelte omandamiseni.

Esialgse tarkuse kasutamata alasid on meie kogemusvarus kaugelt enam kui me taipame arvestada. Isegi kui sa ealeski pole tegelnud näiteks majaehitamise, itaalia keele, raamatuköitmise või fotondusega, on sul juba vastava ala õpingu hakul mõned väärt eelteadmised ja vilumused tallel. Õppimisel on kindlaks toeks varem kuuldust ja omandatust sobivauude õpikeskkonda üle kandmine. Just sel viisil leiab

kasutusala mõnigi teadmine või oskus, mida elus otseselt vaja ei lähegi.

NÄIDE autori kogemustest. Pühendasin kümnendas klassis mõned nädalad esperanto õppimisele. Edaspidises elus ei ole mul seda tehiskeelt otseselt peaaegu tarvis läinud. Ent aastaid hiljem märkasin rõõmsaks üllatuseks, et esperanto sõnavara annab laias ulatuses kasutusele võtta nii inglise kui ladina keele õppimisel, aga ka itaalia ja hispaania keelest elementaarsel arusaamisel.

2

KUIDAS KEERUKAT KERGESTI TAIBATA?

Paljudel õppijatel on harjumuseks mingi laiem teema või peatükk üksipulgi, alapunkt-haaval endale selgeks teha ja meelde jätta. Kerge ja tuttava teema või aine omandamisel on see talitusviis oma kohal; uue, keeruka ja raskelt omandatava korral aga enamasti mitte. Kõike loetavat järjest mõista püüdes läheb raske aine korral õppus lausa teosammul, huvi õpitava asja vastu aga raugeb masendavalt kiiresti. Kaotsimineva õpihuvi kannul tärkab meis üha suuremaid kahtlusi oma taibu ja keskendumisvõime suhtes. Nagu teada, ei kahanda meie usku edusse miski enam kui kestev ebaedu. Nõnda jõuabki kätte surnud punkt, kus pea lihtsalt ei võta enam vastu.

Selleks, et keerulist kergemini taibata, tuleks lahti saada oma meele seesmistest tõketest – tundest, et oleme kehva taibuga ega oska uuest ja keerukast küllalt ruttu aru saada. Niisiis vajame just raskete ja keerukate õppetükkidega tegeldes julgustavat tagasisidet selle kohta, et me oleme taibukad, lahtise peaga, ehk teisisõnu tunnet, et tekst tundub meile kerge. Siit lähtubki järgnevalt kirjeldatav õppimistaktika.

Juhul kui omandatav aine osutub nõnda raskeks, et

sellest arusaamine nõuab ränka vaeva, tuleks seada endale eesmärk sellest kas või *midagi* olulist taibata. Teema või probleemi selgeist üksikosadest tervikut on märksa hõlpsam näha edaspidi, kui selle kohta on kogutud üksikteadmiste ja arusaadavate kohtade arvestatav miinimum. Rasketest kohtadest jagusaamiseks peaksime võtma probleemist, teemast või ülesandest selle killu või tasandi, mis hetkel jõukohane. Samal ajal, kui millegi keeruka enesele ühe korraga täiesti selgeks tegemine ja pikaks ajaks meeldejätt nõuab täielikku pühendumist ja head vaimset vormi, võib asja osalise mõistmiseni jõuda edukalt ka "puuduliku taibu" olukorras. Selleks tuleb raske probleemi või teema terviku haaramatus kogumis otsida mingi otsake või üksikosa, mis hetkel on jõukohane. Arvestagem, et õpiülesandest sõltuvalt läheb meil tarvis erinevat laadi vaimset ärksust. Me peame:

- materjalist aru saama
- märkama olulisi üksikasju
- avastama õppimist hõlbustava põhiteabe tugipunktid
- tegema üldistusi – nägema puude taga metsa
- arutlema kuuldu või loetu tähenduse, kehtivuse, rakendatavuse üle
- varem omandatut meelde tuletama
- õpitava lühi- või püsimällu talletama
- rakendama loovat kujutlusvõimet
- olema suhtlemisvalmis
- olema keskendunud meelega
- rakendama oma kirjanduslikke, matemaatilisi jt. võimeid.

Mõistagi pole hetkehuvidest sõltuv vaimne suundumus ja vormisolek kõigis ülaltoodud näitajais alati kaugeltki nõutaval tasemel. Ent samas on väga harvad ka need juhtumid, kus me üldse ei suuda enam midagi õppida. Seega peaks õpingu kitsam siht olema kooskõlas meie tähelepanu, keskendumisvõime, loova fantaasia ja vaimse võimekuse üldise seisundiga. Seda tõika kiputakse eirama nii üldhariduskoolis kui täienduskursustel, iseõppijat ja kodus õppijat ei tohiks aga miski takistada ajastamast õpingud oma vaimse vormi tasemega.

Niisiis, me võime taibata ka seda, millest hetkel aru ei saa!

Mõnegi õpiku või käsiraamatu lugemine takerdub seeläbi, et üldiselt üsna mõistetavas tekstis jääb mingi hulk mõttearendusi ja teooriaid arusaaamatuks. Segaseks jäävate kohtade üheks põhjustajaks on see, et autor pole näinud vaeva teksti loetavuse tõstmisel. Ähmane, läbitungimatu idee või mõttearendus tuleneb vahel sellestki, et kirjatöö tegijal enesel puudub asjast selge ettekujutus. Vahel on põhjuseks ka see, et lugejal jääb vajaka asjakohaseist eelteadmistest. Nii mõnegi probleemvaldkonna või arutluskäigu taipamine on takistatud asjaolust, et toodud väidete ja esitatud järelduste sisu tekitab meis võõristust või äratab ebateadlikku vastuseisu. Mõistame ju kergemini kõike seda, mis on vastavuses meie väärtuste ja tõekspidamistega ja millega me sisuliselt nõus oleme; arusaamatust lisab aga igasugune aju kaitsepidurdus, mille otstarbeks on blokeerida teadvus võõra, tavatu või ebameeldiva teabe vastuvõtuks. Tihti pole me kaitsepidurduse käivitumisest ise teadlikudki, kogeme aga selgesti, kuis omandatav aine hakkab järsku muutuma igavaks ning õppimine väsitavaks ja vastumeelseks.

Vaistlik väljalülitumine leiab aset ka siis, kui rampväsinu seisundis püütakse midagi selgeks õppida. Ja siis, kui endale seatakse üle jõu käiv eesmärk – näiteks loetust kohe täies ulatuses aru saada ja see samas ka meelde jätta; grammatikaharjutus ilma suuremate pingutusteta valmis teha jne. Tihtilugu käivitub kaitsepidurdus juba ainuüksi sellest, et õppija püüab mugavusest või kiirustades mingi tüütu asja kuidagimoodi kähku ära teha. Aeglaselt edenedes saavutaks ta vahest laitmatu tulemuse, ent just mugavat meelt teeniv kärsitus sunnib kogema aina uut arusaamatuse ja valesti mõistmise (näiteks keeletesti harjutustes) frustratsiooni, mis just käivitabki masinlikult kaitsepidurduse. "Püüdlik" kärsitu kiirustamine ja naiivne iha raske asi korraga ja kergesti kaelast ära saada on põhilised õpivõimet alandavad tegurid. Blokeeritud teadvuse seisundis me küll loeme, ent ei mõista kuigivõrd loetava sisu, püüame palju meelde jätta, ent ei mäleta hiljem suurt midagi.

Arusaamist takistab veel mõni muugi asi. Näiteks see, kui õppides mõnd abstraktset tõde püütakse mõista sõnasõnalt. Asjade täht-tähelt võtmise püüd on ka üks pikaldase

lugemisviisi keskseid põhjusi. Mõnede ainete, teemade, tarkuste omandamise teeb vaevaliseks arusaam, et tegemist on ületamatult raske asjaga või et antud vallas lihtsalt napib andekust. Näiteks on arvutu hulk põhikoolide õpilasi kujundanud endas ise ebateadlikult alaväärsustunde matemaatika suhtes.

Toome järgnevalt neli võtet, kuidas arusaamist halvavad kaitsepidurid õppimisel maha võtta.

1 Kui mõni peatükk või tekstiosa on väga raske, lepi sellega, et püüad lugedes *kas või midagi* endale selgeks teha – näiteks mõne seletuse, seaduspärasuse, väite, elulise näite jm. Ilma et heituksid sellest, et hulk loetust jääb kas uute mõistete või keeruka käsitluslaadi tõttu ähmaseks, tee endale siiski mõned olulised asjad klaariks. Keerukas selguseloomine meenutab olukorda, kus püüad pakaselise ilmaga võõra linna bussipeatuses jääkirmas klaasi alt lugeda linnajao plaani. Terve kaardi nägemiseks pole mingit lootust – jääloor varjutab suure osa skeemist. Ent see ei takista sind olulist taibata. Keskendu põhilisele! Kui suudad plaanil välja selgitada oma asukoha, soovitud sõidusuunas mineva magistraaltee ning sobiva bussiliini numbri, oskad juba hädapärasel viisil orienteeruda, isegi kui kõik muud plaani detailid jääkatte varju jäävad.

2. Ilma et lugemistempot alla viiksid, tähista tekstis kõik ettetulevad arusaamatud kohad. Kõige lihtsam on seda teha küsimärgiga veerul. Veelgi tõhusam moodus on kasutada arusaamatu märkimiseks vastava lehekülje vahele pandud värvilisi paberilehti või kleepribaga varustatud *Post-it* järjehoidjaid. Kui oled lugemisega lõpule jõudnud, võta tähistatud kohtadega leheküljed uuesti korraks ette. Märkad kergendustundega, et mõnigi algul arusaamatu asi on vahepeal kui imeväel ise selgeks saanud. Mil viisil? Aga seetõttu, et raamatu või artikli sisuline tervik aitas kaasa selle keerukate üksikosade mõistmisele. Me saame nüüd paljustki aru tänu sellele, et mõistame, miks millestki teatud seoses juttu tehti, mida kasutatud mõistete või näidetega edasi püüti anda jne. Juhul kui mingi küsimus või kitsam õpiühik veel ikka segaseks on jäänud, püüa sellesse uue ülelugemisega selgust tuua! Ent võid ka targemalt tuttavalt selgitust paluda, teatme-

teose appi võtta, teist samast ainevallast kirjutatud raamatut lugeda või – kui tegemist on terviku seisukohast teisejärgulise küsimusega – asjale üldse käega lüüa.

3. Arusaamist hõlbustab see, kui lugema asudes või loengut kuulama valmistudes annad endale paar ainevalda süvenemist aitavat suunist:

MIDA MA SOOVIN TEADA SAADA?
MIS MUL TULEKS MEELDE JÄTTA?
MIS KÜSIMUSE MA ENDALE SELGEKS PEAN TEGEMA?

Kui veidi järele mõtled, oskad ehk ette kujutada

MILLEKS ÕPITUT EDASPIDI ANNAB KASUTADA?
MIS ON ANTUD TEEMAS OLULINE ENDALE SELGEKS TEHA, MIS MEELDE JÄTTA?

4 Enne uuele teemale üleminekut püüa luua endale asjast orienteeriv üldpilt. Enamik õppijaid ei märka seda teha, üldjuhul võetakse kohustuslik teos lihtsalt ette ja asutakse seda otsast peale või valikuliselt lugema. Nii talitades takerdub uuest asjast arusaamine ning palju aega kulub tarbetu ja teisejärgulise tudeerimisele. Ainevalla tervikpilti aitab kujundada temaatika ja probleemistiku eelnev piiritlemine. Siin võib abiks olla õppeprogramm, mille osi mingi raamat katab, ent ka teose sisukord, aineloend, kokkuvõte ja nimeregister. Tervikpilti aitab luua raamatu *silmav lappamine*, kusjuures tähelepanu alla võetakse alapealkirjad, skeemid, pildid, rasvases kirjas osad ja üksikteemade esiletõstetud kokkuvõtted. Uuema aja õpikuis korratakse ainekäsitluse põhipunkte veidi teisendatud sõnastuses tihti peatüki või alajaotuse algul ja lõpul.

Teemaarenduse suuna mõistmine kõrvaldab õpihuvi kahandava kahtluse selles, miks midagi teatud järjekorras, süsteemis ja seoses ülepea käsitletakse. Õpitavast arusaamiseks on meil tõepoolest aeg-ajalt tarvis saada ettekujutus ka aineloogikast ja temaatika seesmisest struktuurist. Juhul kui see teose ülesehitusest ei selgu, aitab lappav ja silmav lugemine teksti loogika ise lahti mõtestada.

Nii mõnedki inimesed ei malda ka romaane muidu lugeda, kui nad eelnevalt lõppu pole ära vaadanud. See polegi rumal talitsuviis: kui me sündmustiku lõpu ootel enam kärsi-

tult edasi ei tõtta, võime süvenenult nautida karaktereid ja kujundeid, filosoofilisi arutlusi ja looduspilte.

Niisiis on õpitavast teemast saadud tervikmulje, loetava teose ülesehitus, ainekäsitluse laad ja praktilised soovitused selle abstraktselt teoreetiliste ja segaste osade mõistmisel toeks. Õpihuvi tõstab mitte üksnes uute teadmiste vajalikkuse mõistmine, vaid ka aine õpetamisviisi asjalikuks pidamine ning selle äratundmine, et õppija ise toimib nutikalt ja loovalt.

5. Kasuta õppides värvipiiatseid ja markerit! Juhul kui raamat kuulub sulle endale, oleks selle teksti lugemisel soovitatav märgistada. See tuleks kasuks nii loetavast kiire arusaamise, raamatu hilisema kasutamise kui ka loetu mäletamise seisukohalt.

Mõned juhtnöörid:

- Tee lehekülje veerule oluliste ja üllatavate kohtade juurde hüüumärk, kahtlaste ja vaieldavate väidetega kohakuti küsimärk.
- Märgi veerul püstkriipsuga ning tekstis allajoonimisega kõige olulisemad ja sisutihedamad kohad.
- Tähista markeriga need kesksed võtmesõnad (2–3 igal leheküljel), mille silmamine, meenutamine aitab hoobilt teksti sisu mõista või seda mälus taastada. Fluoriseeritud värvaine võimaldab hiljem raamatut lapates kähku leida üles huvipakkuvad kohad. Kui sul on mitu eri värvi markerit, võid värvidele omistada kindlaid tähendusi:

PUNANE – tähtsad võtmesõnad, põhimõisted
KOLLANE – tabavad formuleeringud, seadused, kokkuvõtted
ROHELINE – ilmekad näited, arvandmed
PRUUN – otsesed näpunäited, praktilised soovitused
SININE – muu teema või probleemi jaoks huvipakkuv koht.

6. Olles loetu kirjeldatud viisil tähistanud, võid loota ka selle hõlpsamale meeldejätule. Olulise mäletamise huvides tasuks tekst kohe läbilugemise järel veel korra läbi sirvida, tutvudes sedakorda ainult markeriga tähistatud kohtadega. Võtmesõnad ja muud esiletõstetud kohad toovad kohe silme

ette selle, mis tundus tähtis ja huvitav. Küsimärkide kohal võib kontrollida, kas miski pole saanud juba selgeks. Kui see nii peaks olema, võib vastavale küsimärgile kriipsu peale tõmmata.

Värv virgutab alateadvust. Kui sul mingit märksõna silmates tekib tunne, et tõepoolest selle tähendust tead ja seda ka selgitada oskad, annab see tunnistust, et oled ainest aru saanud. Päeva või paari või nädala möödudes piisab sulle märgistatud teksti pelgast silmamisest, et järele vaadata, kas aine on meeles püsinud või mis osas see ununema hakkab. Juhul kui miski on hakanud meelest minema, aitab esiletõstetu aga just need kohad üles leida, mida korrata tasuks.

Kirjeldatud süsteem tõotab abi nii eksamiks valmistuvale tudengile kui loengupidajale, kes enne ettekannet soovib algmaterjalist pilgu üle libistada.

3

KUIDAS ÕPITAV HUVITAVAKS TEHA?

Koolipingis näib see olevat rohkem nagu õpetaja mure. Tema kohus on leida mõni elav näide, nõks või nali, et ka igavasse ainesse põnevust tuua. Koolmeistrid näevad palju vaeva, et veenda õppijaid selles, mis kasu ühe või teise asja teadmine elus annab. Tihti läheb see jutt muidugi üsna tülpinud kuulajaile... Iseseisval õppimisel jääb õppija enda hooleks ka jätkuva õpihimu säilitamine. Ilma selleta võib õping kiiresti ränku piinu hakata valmistama. Mis tõstaks meie valmidust uusi teadmisi ja oskusi omandada?

Kindlaim viis on endale kohe alguses selgeks teha, milleks omandatud tarkust edaspidi tarvis läheb. Motivatsiooni tõstab jõudsalt selle äratundmine, kui oluline meil on tulevikus midagi teada või osata. Õpivajaduse mõistmisel ei teki kahtlusi näiteks autojuhi- või raamatupidaja kiirkursustel. Pikemail õppeperioodidel kipub aga usk eriala kõigi eraldi ainete või teemade tulevasse tarvidusse kõikuma lööma. Arvutu hulk võimekaid noori jätab igal aastal kooli või kursuse pooleli lihtsalt seetõttu, et ei oska oma õpihuvi elavana hoida. Vaatleme järgnevalt, mis stiimulid meid õppima õhutavad ja missuguseid täiendavalt annaks rakendada.

Teadmishimu. Soov uusi teadmisi saada ning selle nimel ka üksjagu vaeva näha on inimese vaimse tervuse tunnus ning enese vormis hoidmise tagatisi! Inimene on nii noor ja terve, kui virge on tema õpivõime! Kurnatuse, kestva ülepinge (koolistressi!), apaatia, traumeerivate läbielamuste ja madala eneseusalduse tagajärjel võib uute teadmiste ja oskuste saamise püüd kannatada. Teadmishimu täielikul puudumisel tõmbub inimene nagu tigu endasse – on ükskõikne midagi avastama või õppima.

Hirm. Kartus ebaõnne kogeda, teistest kehvem olla või läbi kukkuda võib saada keskseks õppetööle sundivaks teguriks. Enesemotivatsiooni julgustav stiimul on nüüd asendunud ähvardavaga. Mõnikord on sellest kasu. Need, kes eksamiks valmistudes end kuidagi ei suuda käsile võtta, kasutavad vaistlikult just ähvardava hädaohu kannustavat väge. *Hannibal ad portes!*

Hirmu ajel õppimine ei paku aga kuigi suurt mõnu, halvim on see, et kartusest tagant kannustatuna (ja selle tõhusat toimet tundes!) hakkabki meis välja kujunema rumal harjumus just seda õpistiimulit põhiliseks pidada. Nõnda ütleme tahes-tahtmatult lahti teistest, palju meeldivamaist õppimismotiividest. Karistuse kartusel õpingut tuleks seepärast vaadelda nagu antibiootikumi – aeg-ajalt on see igati oma kohal, ent lood lähevad väga halvaks, kui karistusest saab keskne õpiajend.

Järgnevas loendis on toodud mitu õppetegevusega seotud hirmuliiki. Märgi nende järel, millised neist mõjuvad sulle kiire ühekordse stiimulina (S), missugused toimivad pidurdavalt (P), missugused tõstavad üldist nõudlikkust (N) enese suhtes?

Kartus mitte teada seda, mida küsitakse.
Kartus jääda tähtajalise tööga ajapuudusse.
Kartus olla teistest kehvem.
Kartus kukkuda eksamil, arvestusel läbi.
Kartus olla kõva peaga, taibata olulist aeglaselt.
Kartus, et sa ei suuda vajalikku meelde jätta.
Kartus, et sa ei jaksa ettenähtud materjali läbi võtta.
Kartus mõista asju valesti, omandada probleemist või reeglist ebaõige ettekujutus.

Kartus taibata asju pinnapealselt või poolikult, nähtuste sügavaid seoseid mõistmata.
Kartus olla madala loovusega.
Kartus kaotada õpihuvi ja enesearendamise püüd.

Ajapuudus. Terav ajapuudus sunnib end kõike väljapanevalt käsile võtma ja tööga tähtajaks valmis jõudma. Viivitamise ja venitamise otstarbeks on tihti sellise olukorra loomine, kus lihtsalt tuleb tööle asuda. Olulisele pühendumist edasilükkavad ettekäänded tuleb ajanappuse korral kõrvale jätta ja viimaks ometi laiskus ületada. Tähtaja stiimulit võiks aga rakendada ka liigse hirmu ja stressita.

Mõned NÄITED:

- Võta endale mingi teema või probleemi selgekstegemiseks just see aeg, mis jääb õhtuste külaliste tulekuni.
- Harjuta end süvenenud vaimsele tööle keskenduma selleks ajavahemikuks, mis jääb rongile minekuni, korteri koristamiseni, tervisejooksu tegemiseni jne.
- Pühendu igava asja õppimisele tund aega enne huvipakkuva telesaate algust.

Teadmine oodatud sündmuse peatsest algusest vähendab mingi tüütu asja tegemise või kordaseadmise vastumeelsust.

Premeeri end meeldivaga. Enamikes inimestes on ka vanemas eas veel maiustavat last. Seda annab õppetöös arvesse võtta. Tee endale harjumuseks oma vaimseid jõupingutusi aeg-ajalt auhinnata. Premeerida võib nii seda, et sa mingi pikema aja oled usinalt õppetööle pühendunud kui ka oma suuremaid ja väiksemaid saavutusi.

NÄITEID:

Sea endale valmis 30 soolapähklit või karturikrõpsu ning võta nõuks meelde jätta 30 uut võõrkeelset sõna. Mälukontrolli ajal selgub muidugi, et võid end esialgu vaid umbes poole maiustuste hulgaga kostitada. Ülejäänud saad vastavalt sellele, kuidas sõnad kordamisega meelde jäävad.
Pärast eksamit luba endale kindlasti midagi meele-

pärast, näiteks kinnominek, paar tunnikest india restoranis vmt.

Sea uuema auto ost sõltuvusse kooli või kursuse lõpetamisest.

Võimalda endale kevadel pärast keelekooli preemiareis Londonisse.

Auhinna väljanuputamisega ei jää kindlasti keegi jänni – šokolaad või drink, sõpradega lobisemine, kohvipaus, jalutuskäik pargis või pool tundi jõudeaega voodis põõnamiseks – kõik tuleb arvesse.

Auahnus. Mida iganes auahnusest ka poleks öeldud, see on olnud ja jääb edaspidigi püüdlikuse tõukejõuks. Soov milleski teistest parem olla ja silma paista aitab oma andeist ja võimeist rohkem *välja pigistada*. Auahnuse kasutuselevõtuks esita endale väljakutse:

MIS ALAL VÕIKSIN OLLA TEISTEST EDUKAM?

MIDA PEAKSIN ETTE VÕTMA, ET SEDA EDU VÕITA VÕI KINDLUSTADA?

MILLEGA VÕIKSIN JUBA LÄHIMAL AJAL ALUSTADA?

MILLISEL ALAL OLEN PINGUTUSTELE VAATAMATA VÄHEEDUKAS EGA SUUDA OMA AUAHNUST RAHULDADA?

MILLISE UUE SUUNA VÕI SIHIGA VÕIKS OMA EDUTUT ALA ASENDADA?

Eneseteostamise kogemus. Enamasti ei püüa me elus midagi saavutada üksnes positsiooni ja raha pärast. Inimesele on eluliselt tähtis saada järjepidevalt kinnitust selle kohta, et ta on võimekas ja arenev olend. Ennast teostav inimene omandab uusi teadmisi ja oskusi püüdest oma võimed välja arendada ja mängu panna. Sellega kaasneb rahuldustunne ja enesehinnagu tõus. Suuri vaimseid jõupingutusi nõudev individuaalne õppetöö lausa sunnib endas arendama järgmisi omadusi ja võimeid:

- eneseusaldust
- tahtekindlust ja visadust
- keskendumisvõimet
- taiplikkust

- mälu
- kujutlusvõimet
- detailidest terviku loomise oskust
- iseseisvate üldistuste ja mõttejärelduste tegemise võimet
- probleemide loova lahendamise oskust.

Kõik mis sa õpid, õpid endale, kõlab tuntud vana tõde. Õpitud faktid, valemid ja reeglid unuvad kiiresti; mis jääb, on aga soodsad muutused meie iseloomus ning intellektis.

ÜLESANNE 1

Võta ette mingi suvaline probleemartikkel või kooli õppetükk.
Loe see materjal süvenenult läbi ning püüa oluline ka meelde jätta. Kohe seejärel hinda, mil määral õpingule pühendumine arendas ülalmainitud omadusi.

ÜLESANNE 2

Leia kõigi ülaltoodud loendis nimetatud omaduste arendamiseks enesearendamise ala või õppimisviis (näiteks mälu arendamiseks – tuttavate telefoninumbrite meeldejätmine jne.).

Õppimisrõõm. Halva mängu puhul pole mõtet teha liiga lõbusat nägu. Jutt õppimisrõõmust tundub koolifoobia küüsis viibijale muidugi idealistlik või lausa võlts. Tänapäeva didaktika ja õppimispsühholoogia on siiski seisukohal, et õpingute meeldivamaks muutmiseks leidub suur hulk kasutamata võimalusi. Vaatleme mõningaid.

Mängutaju. Nagu teame, käib algklassides mäng ja õping käsikäes. Hilisemas eas arvatakse õping sedavõrd tõsiseks tegevuseks, et mängu tarvis siin enam ruumi ei jää. Georgi Lozanovi väljatöötatud sugestopeedias leiab seevastu mäng taas oma täisõigusliku koha (vt. lisa 1). Järgnevais osades näitame, kuidas õppimisel ka mängumõnu võiks nautida. Nii mõnigi mälutehnika, loova mõtlemise nõks või ideedeskeemi meetod võtab teadmiste omandamiselt tarbetu tõsiduse ning lubab õppides ka meelt lahutada.

Üllatushetk. Miski uudne, eriline või kummaline võib iseendast tõsta meie õpihuvi. Seepärast tulekski õppides lubada endale ergutavalt üllatuslikku. Tegelikult pakub iga asi, mida me arvame olevat teisiti kui see tegelikult on, meile hetke hämmeldust. Oma hämmeldusjuhtumeid uurides võib veenduda, et oleme paljude asjade suhtes pikka aega viibinud õndsas teadmatuses. Nii mõnigi asi on elus hoopis teisiti kui oleme harjunud arvama. Tegelikult on lausa naljakas, kui väärad ettekujutused isegi täiskasvanuil paljudest asjadest on.

Õpitu kiire rakendamine. Miski ei innusta edu püüdlust ja sellega liituvat eneseusaldust enam kui edu ise. Õpingu kordaminekut tõestab veenvalt omandatu kasuliku rakenduse kogemus. Teemade puhul, kus loomulik huvi aine vastu ähvardab loiuks jääda, tasuks juba õppuse algul ette näha, kus või millal omandatut tarvis läheb. Tarbe korral võiks seks puhuks isegi mingi teadmiste rakenduskava välja mõelda.

> NÄIDE. Enne seda, kui asud läbi töötama inglise keele õpikus osa "Sisseoste tegemas" kujutle mõttes olukordi, kus sul õpitavaid fraase ja sõnu tarvis läheks. Kaubad, hinnad, teenindajate kõnetamisviis, poodide asupaik, müügisaalidesse juurdepääs – kõik need väljendid on välismaal tõesti tarvilikud.

Küsimuste esitamine. Küsimus on otsekui koputus tõe uksele. Õppides omandab iseseisvate ja produktiivsete küsimuste esitamine erakordse tähenduse. Küsimuse esile kerkides on meis virgunud teadmishimu, vaimne otsing on saanud sihipärasema suuna ja oleme sisimas juba lahti mõtestamas ainevalla seesmist struktuuri. Enamasti on õpperaamatuiski toodud suur hulk temaatikat lahti mõtestavaid küsimusi. Veelgi parem, kui meil midagi uurides ja tundma õppides varakult endal tärkaksid mõned asjakohased küsimused. Enamik rutakaid otsusi ja ebaõigeid järeldusi elus on muide tingitud sellest, et meil läks meelest õigel ajal esitada hädavajalik uuriv, kontrolliv või kahtlev küsimus.

Õpetades õppimine. Juba vanast ajast on teada, et teistele millegi selgitamine on parim viis selle iseendale

põhjalikult selgeks tegemiseks, teadmiste jagamine aga kindel tee nende paremaks meeldejätmiseks. Teiste õpetamine ja juhendamine võiks tegelikult alata juba sellest teadmiste-oskuste hankimise faasist, kus sul on saabunud julgustav selgusehetk, kui tunned pisut uhkust, et oled keeruka asja selgeks saanud, omandanud midagi uut. Koos õppides võib kaaslastega vaheldumisi raskemaid ja igavamaid kohti üksteisele *lahti seletada*. Niisiis tasuks mingi keeruka, suurt süvenemist ja pikka uurimist nõudva asja selgeksõppimise järel otsida keegi, kellele sinu teemast ülevaade, probleemi lahtimõtestus või asja praktilise külje valgustamine huvi pakub.

Õpetades õppimine aitab õpitut enda jaoks paremini kinnistada.

4

MIS PARANDAKS MÄLU?

Esiteks peaksime selle küsimuse endale oluliseks tegema. Et mingit võimet arendada, tuleb seda tõesti tahta arendada. Keda mäluarendus võiks huvitada? Ennekõike võõrkeelte omandajaid, tegelikult iga õppijat, kes suure hulga materjali peab meelde jätma. Või siis seda, kes alatasa telefoninumbri, tuttava sünnipäeva või antud lubaduse unustab. Samuti elatanud inimest, kellele mälu nõrgenemine on muret valmistamas. Mäluarendus ei sea piire kellelegi, pealegi on tegemist üsna hästi drillitava võimega.

MIKS MÄLU MEID ALT VEAB?

Kehvavõitu mäletamisvõime põhjused võib kokku võtta alljärgnevas:

- Nõrk tähelepanuvõime, hajevilolek. See, mida me ei märka, ei jää ka meelde.
- Mure, kehv tuju või kõrge stress. Tugeva emotsionaalse pinge seisundis langeb meele vastuvõtlikkus järsult.
- Unustamishirm. Mälu usaldamata püütakse ka kõige igapäevasem info paberile kirja panna. Nõnda harjutame enese kord-korralt meeldejätmise pingutusest vabastama.

- Ülipüüdlikkusest tulnud kaitsepidurdus. Tungiv soov midagi kohe meenutada just pärsibki mälu ega lase tavaolukorras hõlpsasti meenuvat kuidagi teadvusse jõuda.
- Ajapuudusest, kärsitust meelelaadist või vaimsest pealiskaudsusest tingitud võimetus millessegi süveneda.
- Monotoonsusest tulenev huvipuudus, igavus, vaimne väsimus.
- Unetust ööst, madalrõhkkonnast, väsimusest võimendatud uimasus ja loidus.
- Olukord, kus vastuvõetava teabe meeldejätmise otstarve tundub kaheldav.
- Madal enesehinnang ja oma võimetes kahtlemine.

Nagu nähtub, mängivad mälu nõrgenemisel kaasa nii kõrge stress, nõrk tahtejõud, kehv keskendumisvõime kui ka madal enesehinnang.

KUIDAS TÄHELEPANU VIRGEMAKS MUUTA?

Tähelepanu on otsekui värav, mille kaudu me uut infot vastu võtame. Juhul kui see värav on üksnes irvakil või lausa suletud, ei pääse käepärane teave meie teadvusse ega suuda loomulikult ka meeles püsida. Seepärast tulekski mälu parandamist alustada just oma *märkamismeele* parendamisega. Endal on oma tähelepanu kohta vahest raske hinnangut anda. Seda, kas oled tõntsi või terase tähelepanuga, aitaks aga järele proovida lähimineviku sündmuste meenutamise katse.

Tähelepanu põhivaenlased – hajevilolek ja madala teadveloluga masinlik tegutsemine (meele automatism) – on ka mälu põhivaenlased. Ent kes meist ei kannataks aeg-ajalt hajeviloleku käes? Kord unustame tuttavale helistada, siis mõne antud lubaduse, postitamiseks mõeldud kiri ootab vahel terve nädala diplomaadikohvris, poes käies läheb ikkajälle meelest mingi tarvilik asi kohe valmis osta, toitu valmistades pole meil igakord herned või oad varem likku pandud, aeg-ajalt unustame teekannu pliidile, korteriukse lukustamata, triikraua vooluvõrku, teleri soovitud saate ajaks

mängima panna jne. Hajeviloleku seisundis inimene küll teeb või toimetab midagi, ent ei anna endale oma tegevuse sisust, laadist, ajast, kohast ja oma tegevusega kaasnevaist mõtteist ja tundeist selget aru. Ta toimib sõna tõsises mõttes masinalaadselt, oma töö või toimingu sisust teadvelgi olemata. Hajevil isiku tegevus meenutab täpse, ent töntsi roboti manipulatsioone, kes ei teagi üldse, mis ta teeb, ega tunne tegemise vältel mitte midagi. Siiski peitub siin ka midagi positiivset! Juhul kui soovid mingi ebameeldiva sündmuse kiiresti mälust kustutada, lase end toimuval sedavõrd loiult tähelepanuga kaasa viia, et sa peaegu ei märkagi, mis ümberringi toimub. Kirjanik Heimitio von Doderer kirjeldab oma sõjaaja üleelamise kogemusi järgmiselt: ta toimis n.ö. vesiämbliku põhimõttel – püüdis liikuda eksistentsi pinnakihil, ilma toimuva sisu, tähendust ja õudust mõtestamata. Just sel viisil on inimesed üle elanud nii pikki ootetunde, tegevuseta haiguspäevi kui mingis kinnipidamiskohas oleku aastaid.

KUIDAS TÄHELEPANU TERITADA?

Selles pole iseenesest midagi halba, et me paljude päeva tavategevuste raames – rõivastudes, toitu valmistades, autot käivitades – automaatselt sisseharjunud liigutusi või toiminguid teeme. Kahetsusväärne on see, et masinlik teguviis hakkab võimust võtma ka seal, kus sellel kohta ei tohiks olla. Sajad ja tuhanded ilma ärksa tähelepanuta teoks saanud käitumisautomatismid alandavad meie üldist tähelepanelikkust ka neist elulistes asjadest, kus on tarvis olulist märgata, millessegi süvenenult keskenduda või midagi meelde jätta.

Töntsivõitu tähelepanu parim ravim seisneb toimuva virges teadvustamises! See tähendab, et me peaksime oma argiellu tooma üha enam ja enam toimuvast teadvelolu! Just see aitab ka loidust välja juurida ja meeled erksamaks teha. Pakume järgnevalt paar võtet, mille toel roidunud olekusse värskust tuua.

- Esita endale aeg-ajalt mõni kohane tähelepanu virgutav küsimus, millele kohe vastata püüad:

  MILLEST MA JUST PRAEGU MÕTLESIN?

MIDA MA JUST PRAEGU TUNNEN?
MIDA MA VAJAN?
MIDA MA MÄRKAN – NÄEN VÕI KUULEN?
MIS ON ANTUD OLUKORRAS (INIMESES, MAASTIKUS...) ERILIST? ÜLLATAVAT? TAVALIST? VARJUJÄÄNUT?
MIS ON VAATLUSALUSES OBJEKTIS (NÄITEKS PILDIS, INTERJÖÖRIS) KONTRASTNE? PASTELNE? KOLORIITNE? STIILNE? MAITSELAGE? RAHUSTAV? ÄRRITAV? LÕBUSTAV? NOSTALGILINE? OMANE? VÕÕRAS?

Kõik need selektiivsele tähelepanule suunavad küsimused teevad meeled ärksamaks, katkestavad unise triivimise masinlikku tegevusse või kuhugi mööda-nikku ja sunnivad meid naasma psühholoogilisse olevikku.

- Luba endale sääraseid meele masinlikkust katkestavaid PAUSE, mille kestel sa võtad mõneks hetkeks aja maha ja püüad tulla teadvele selle suhtes, mis toimub, mida sa koged, kardad, usud, loodad, mõtled, kavatsed. Säärased puhkepausid mõjuvad kosutavalt (vt. ka ptk.5), ent nad lubavad ka teoksil oleva tähendust ja sisu sügavamalt mõtestada.
- Tähelepanu hajumise vastu aitab see, kui me kõrvaldame töölaualt kõik liigse ja kindlustame end segavate välisärritajate vastu. Danielle C. Lapp soovitab juba ette kavandada mingi abinõu *tähelepanu kõrvaleviimise* puhuks. Mõnigi segaja või ärritaja – telefon, külastused, ajagraafik, tänavamüra vm. – kahjustab keskendumist sageli nii tugevalt, et kaotame mõttejärje, unustame loova idee või asjaliku toimingu. Telefoni segavat mõju saab kahandada, kui tuttavaile öelda, et nad meile helistades laseksid aparaadil seitse signaali anda. Selle ajaga jõuame vabalt panni tulelt tõmmata, kirjatöös pooleli lause lõpuni kirjutada või mingi muu käsiloleva tegevuse rahulikult kõrvale panna.
  Ootamatu külastuse või kõneluse hakul võib paluda minuti aega, et selle jooksul pooleli mõttekäigu,

kavandatud ettevõtmised vm. kirja panna. Segaval kombel meenuva kohustuse või iseenesest huvitava, antud hetkel aga segava parasiitmõtte võib eraldi sedelile hilisemaks tudeerimiseks üles kirjutada.

Kohe kordaseadmise põhimõte eeldab juba veidi suuremat enesedistsipliini. Seda printsiipi järgides võtame mingi toimingu tegemisele just siis, kui selleks on paras aeg: helistame kokkulepitud kellaajal, maksame võla esimese meeldetuletuse järel, läheme mingisse asutusse hiljemalt veerand tundi enne lõunaaega jne.

Just sellelt pinnalt tekibki palju unustamisjuhtumeid, seda eriti vanemail inimestel. Vajaliku asja meenumisel inimesed küll mõtlevad viivuks sellele, ent just see mõttes "tegelemine" loobki neile illusiooni, et sellega on asjad korda aetud. Ühtlasi on tarviliku toimingu meelespidamise kohustus täidetud ja nii see asi unubki. Toome järgnevalt veel mõned selle põhimõtte rakendamise NÄITED:

- pane sajuse ilmaga tuppa tulles tilkuv vihmavari kohe kuivama
- vaheta aegsasti automootoris õli
- võta ravimit ettenähtud kellaajal
- pühendu päevaplaani võetud tervistavale üritusele just kavas oleval kellaajal
- keera äratuskell varakult üles
- lülita telekas mõni minut enne oodatavat saadet mängima
- kindlusta oma vara otsemaid, kui selleks tähtaeg käes
- kirjuta huvipakkuv uitidee kohe pärast päheturgatamist paberile, muidu see unub
- lõika huvipakkuv lugu lehest kohe pärast lugemist välja
- räägi unest virgudes oma kummalisest unenäost kohe ka teistele.

Harrasta positiivset mõtlemist!

Negatiivne mõtlemine ehk endas kahtlevate, oma võimalusi ahendavate, kehva tuju ja energeetilise toonuse ala-

nemist kaasatoovate mõtete-järelduste-kujutluste jada kahjustab nii tähelepanu, keskendumisvõimet kui ka mälu. Enamik negativismi peegeldub halvustavais enesehinnaguis.

Ma ei saa sellega hakkama.
Mul on nõrk tahtejõud.
Mul puudub visadus pikemaiks pingutusteks.
Ma pole andekas.
Mul on nõrk mälu.

Õpivõime langust ennustavad ka järgmised pessimistlikud tõdemused (vt. ka ptk. 16).

Nagunii ei tule sellest midagi välja.
Mis mõtet on üldse pingutada.
Jälle tegin vea, ma ei õpi kunagi seda õigesti tegema.
Jälle läks mul vajalik meelest, miski ei aita mu kehva mälu vastu.
See on mulle lihtsalt üle mõistuse.
Selle õppimisest polegi mingit kasu.

Korduvalt toimides kujundavad ülaltoodud mõtted kahjuliku negatiivse enesesisenduse, mis just halvabki me tahtejõu ja alandab õpivõimet. Olles kahetsedes möönnud, et me ei saa millegagi hakkama, oleme end oma mugaval meelelaadil lasknud salakavalalt petta. Kuna kedagi ei saa kohustada üle tema võimete, loobume juba alguses endale kõrgete eesmärkide seadmisest, leppides palju mugavamalt hakkamasaamisega.

Paljud inimesed rakendavad vastutustundest pääsemiseks ja mugavalt toimetulekuks alatasa üht või teist liiki negatiivset autosugestiooni. Õpingu huvides tuleks sellega otsustav lõpparve teha. Kuidas? Pakume kolm erinevat võimalust.

1. Peleta negatiivsed mõtted otsustavalt enda juurest minema.

Kui märkad, et oled jälle endale *õpitud abitust* sugereerimas, püüa välja peilida, milline mõte seekord negatiivsust kannab. Oletame, et selleks on järgmine mõttekäik: "Mis kasu selle õppimisest on? Nagunii ununeb varsti ära. Vaevalt küll, et seda elus tarvis läheb!" Tabades end säärase arutluse jadalt, võta end kohe käsile, öeldes kahtlevaile

mõtteile: "Käige minema! Et ma te varjugi enam ei näeks!" Mõni kahjurmõte on nii visa kaduma, et sellele tuleks kaks või kolm korda käratada, enne kui ta meist irdub.

2. Kui sul on elav kujutlusvõime, loo endale silme ette pilt sellest, kuidas negatiivne mõte on otsekui keegi pulstunud salakaval elukas, kes sulle lähedale tikub. Kujutle, kuidas sa ta minema ajad. Võid nõudlikkuse tõstmiseks isegi sõrme vibutada või jalaga põrutada.

3. Rumalaist mõtteist saab jagu, kui nende küüsi sattunult millegi meelepärasega – näiteks muusikaga – oma tuju tõsta. Meil on ühel hetkel raske olla rõõmsalt elevil ja masendatud, kurb. Mistahes lõbustav, rõõmustav, tujutõstev asi võib negatiivsesse enesesisendusse mõra lüüa.

15 LIHTSAT VIISI, MILLEGA MÄLU PARANDADA

Lihtsad mälutehikad tasuks ilma pikemata käsile võtta ja kui need muidu meeles ei püsi, hoia nende kirjeldustega leht käepärast. Kohe kui midagi vaja meelde jätta, võid mõne hetkega valida soovitu talletamiseks kõige sobivama mooduse.

1 Koosta endale päeva- või nädalaülesannete loend (näiteks kalender-märkmikku).
2. Tee endale järjepidevalt toimuvate samalaadsete ettevõtmiste tarbeks väike meetmete meelespea. Sellisest on kasu nii korteriremondi korraldamisel, gripi ravimisel, plekkide eemaldamisel kui ka ...mälutreeningul.

NÄIDE. Millised asjad reisile kaasa võtta:

- pass
- raha
- hügieenitarbed
- vahetuspesu jt. rõivaesemed
- kalender-märkmik
- linnaplaanid, reisijuhid
- kingitused, suveniirid
- tarvilikud lepingud, kirjad jt. dokumendid
- tuulejakk ja soe sviiter
- vihmavari

– pastakas ja kirjapaber
– juturaamat
– vestlussõnastik
– diktofon
– fotoaparaat

Teine NÄIDE. Suvilast lahkudes:

– kontrolli, kas ahjus on tuli kustunud
– lülita elekter välja
– sulge kõik aknad
– lukusta uksed
– tõsta aiatoolid kuuri
– võta magnetofon kaasa
– jäta linnumajja pekitükk.

3. Kirjuta vajalik info kahte eri kohta. Näiteks olulised telefonid ärikataloogi sappa ja kalender-märkmikku; tuttavate sünnipäevad – nii seina- kui taskukalendrisse.
4. Hangi kaduvaist asjust mitu eksempari ja paiguta need eri kohta. Näide. Hoia lauasahtlis auto varuvõtit ja pane autos hoidmiseks kimpu kõigi vajalike võtmete teine eksemplar.
5. Kasuta taimerit (signaalkella) mitte üksnes munakeetmiseks, vaid ka: kellaajaliseks helistamiseks, ahju sulgemiseks, soovitud telesaate salvestamiseks, selle meenutamiseks,et pead pärast puhketundi õppetükid uuesti käsile võtma.
6. Kujutle, et mingi tulevikusündmus (esmaspäevane õppus, AK algus, asutuse koosolek...) meenutab sulle midagi vajalikku (näiteks tarvilik raamat hankida, ilmateadet jälgida, kolleegiga nõu pidada). Iga kord, kui sul on tarvis mingi tulevikusündmus meeles pidada, kujuta mõttes, kuidas sa sellele eelneva kindla sündmuse ajal endale vajalikku asja kohe meenutad.
7. Sisenda endale, et mingi nähtav tähis või koht, helisignaal või lõhn meenutab sulle vajalikku asja. Oletame, et pead Helsingisse jõudes kohe sadamast kellelegi helistama. Loo nüüd endale mõttes pilt

sellest, kuidas sulle passikontrolli punkti jõudes (see meenutab veidi telefoniputkat) kohe meelde turgatab, et pead viivitamata helistama. Võtte harjutamiseks on lihtne teha "kuiva trenni" kas või kodukandis liikudes. Mingi aeg enne tuttavat teed minnes sisenda endale käsk, et kokkulepitud kohas (tänavaristil, kollase maja kohal, bussipeatuses jne.) meenutad mingit kindlat asja. Harjutades märkad, kuidas see võte kord-korralt omasemaks saab.

8. Las teatud juhuslik kohtumine (politseinik, naabrinaine, koolivend) meenub sulle mingit vajalikku asja. Näiteks seda, et peaksid uksele turvaluku laskma teha, naabrilt trellpuuri laenama, koolivennalt pärima sulle huvipakkuvat ühise tuttava kohta. Mõistagi sobib see leebe võte nende vähem pakiliste asjade puhul, mille käsilevõtt laseb end oodata.
9. Palu, et keegi teine – tuttav, kaaslane või pereliige – sulle midagi olulist meenutaks, näiteks hommikul tähtsa kokkuleppe meelde tuletaks, kaks tundi enne rongile minekut helistaks jne.
10. Sea olulise meeldetuletamiseks vastav ese või seda sümboliseeriv asi silmatorkavale kohale: tagastamistähtaja ületanud laenukogu raamat külmkapile, kohvitass (kohv on otsas!) printerile, vihmavari välisukse käepideme külge jne.
11. Püüa mingi sõna, nime, firma, ravimi, toote nimetuse meeldejätuks leida seda toetavaid assotsiatsioone. Kui näiteks keegi pangadirektor nimega Peeter Pungas on tüse ("pugukas"), võid temast mõelda: Pankuri Peeter on peetpunane Pungas.
12. Kasuta arvutit. Eralda omaette failid tähtajaliste asjade, telefoninumbrite, äriideede, huvipakkuva faktiteabe jm. kohta või kasuta märkmiku tarbeks varutud alaprogrammi.
13. Keri mingi unustatud asja meenutamiseks läbitud sündmustejada tagurpidi ette: mis sa tegid poole tunni, tunni eest, veel kolm tundi tagasi jne. – sinnamaani välja, kus toimus meenutatav sündmus.

14. Korda, tuubi vajalikku infot mõttes või kuuldavalt nii mitu korda kui see meelde jääb. Paljud talitavad nõnda siis, kui kõnetraadi kaudu antud telefoninumbrit pole võimalik üles märkida.
15. Tee taskurätti sõlm, s.t. meenuta endale aeg-ajalt, et sul on midagi tähtsat meeles pidada.

KUIDAS VÕÕRKEELSEID SÕNU KERGEMINI MEELDE JÄTTA

Õpivõimet ja mälu parandab võime märgata tähendusrikast ja olulist. Selekteeriva tähelepanu ja loova kujutlusvõime varal saab tõsta oma võimekust näiteks inglise või soome keele sõnavara rikastamisel. Üheks teeks on kauges ja võõras koduselt omase tähelepanek. Teine, vastanduv võimalus on aga huvitavalt erineva märkamine. Keeleõpingu ajaks tasuks soome või ameerika kultuurist, elutavadest ja inimestest hankida pidevalt uusi teadmisi, võtta lugemiseks Saul Bellow' või Mika Waltari romaanitõlge, kuulata jälle nagu varem Ameerika Häält, asendada AK uudistega Soome TV I-lt jne.

Tähelepanu muudab virgemaks tavatu, üllatava ja erakordse märkamine. Seetõttu tasuks võõrkeeli õppides lasta toimida kõigel sellel, mis teises keeles on teisiti. Sadade lähedaste sõnade kõrval leidub soome keeles ka palju selliseid, mille tähendust eestlane pelga kõla ja kirjapildi järgi ei aima. Näiteks *satakieli* 'ööbik', *häät* 'pulmad', *kisa* 'mäng' või *lepakko* 'nahkhiir' Kui võõras keelend tundub kuidagi iseäralik – pikk (*päähänpänttäys* 'tuupimine') või lühike (*kis* 'kiisu') või kummalise kõlaga (*kätyri* 'käsilane') või koomiline (*sitadelli* 'tsitadell'), aitab silmahakkav joon seda hõlpsamini märgata ja ka paremini meelde jätta. Nii võibki tuttavlike ja eriskummaliste keelenditega suhteliselt kergesti hakkama saada. Paljud võõrad sõnad äratavad kuulmisel või lugemisel mingi visuaalse või kuuldelise kujutluspildi või mõtteseose, mis pakub nende meeldejätuks loomuliku toe. Mälu abimeheks on assotsiatsioon, mis lubab uut väljendit edaspidi tuttavlikuna ära tunda, selle tähendust taastada ja seda

aktiivse keelekasutuse korral sihipäraselt meelde tuletada. Näiteks *leppako* võiks luua pildi pimedas koopalaes lebavast nahkhiirest, *perso* (maias) virsiku või persiku (vene keeles) maiast hammustajast, *häät* tõotavad kindlasti midagi hääd nii noorpaarile kui ka peorahvale, *hissi* aga äratab kuuldepildi kõrgusesse suhisevast kiirliftist.

Mõned sõnad on sedavõrd ilmetud, et ei paku ühtki põnevat kujutluspilti või mõtteseost. Sellisel puhul aitab igale koolijütsile tuttav **kordamise** võte. Kui õppetüki või alateema uuest sõnaportsjonist mõni keelend kuidagi pähe ei jää, tuleks need sedeldada ja kuskil ooteaega parajaks istudes või järjekorras seistes lipikud välja tuua. Kasutasin lipikuilt tuupimise võtet bussireisil Pariisi. Seadsin sihiks Saksamaa piirile jõudmise ajaks sedelsõnastiku kõik tuhat sõna meelde jätta. Ülesanne oli raske. Tee mis teed, viis-kuuskümmend sõna ei tahtnud kohe kuidagi meelde jääda. Võtsin siis ette neist mehaanilise kordamisega jagu saada, kas või kaks-kümmend korda ühtejärge. Täpselt Tšehhi–Saksa piiripunkti jõudes olidki viimased sõnad meelde jäänud. Toodud näitega võiks meenutada ka eesmärgi innustavat tähendust õppimisel. Miks enamiku inimeste õpivõime näib eksamite eel kahe- või kolmekordistuvat? Aga seetõttu, et eesmärk – tarvilik hulk ainest mällu jätta – on selge ja konkreetne.

Kordamise saab teha endale köitvamaks, kui äsja omandatud mõisteid kohe viies-kuues eri seoses kasutada. Seda võtete sobib kasutada ka emakeele uute, vähetuntud ja raskesti eristatavate sõnade puhul. Teeme näiteks mõne lause mäluarenduse abi tõotava kujustamise (visualiseerimise) mõistega:

- Mingi õpitava mõiste – nähtuse, asja, inimese, olukorra – ere kujustamine aitab teda hiljem meenutada. Näiteks võib raskesti häälduva ja meeldejääva soome sõna *lämpötila* 'temperatuur' meelde jätta, kujustades *lämpö*-osise kohal termomeetri punaseid plusskraade ja tila juures jääpurikat ning siniseid miinuskraade. Et *lämpö* ei läheks segi *lämpy*'ga, kujutle, et keskpunkt on ümmargune 0, millest moodustubki ö.
- Võõrkeelse sõna, ajaloosündmuse, inimese nime,

aastaarvu meenutamiseks kujusta värvikas pilt olukorrast, kus see mõiste esile tuleks. Oletame, et selline ununud fakt on Napoleoni sõjaretk Venemaale. Visualiseeri pilt tuttmütsides prantsuse sõduritest, hirnuvatest hobustest, suurtükipaukudest ja püssirohuvinast, et siis, otskui filmikaadris eredalt ette kujutada, mis aasta see nüüd oligi. No näed, tuligi meelde: 1812!

Kujustamise võte toimib tegusalt ka siis, kui keelendi hääldus ja kirjapilt meelespidamiseks pidepunkte ei paku. Näiteks kujutle sõna *vaihtoehto* (alternatiiv) meeldejätuks, et asud teeharul, mille ühte suunda juhib viit *Vaihto*, teist aga *Ehto*.

- Kujustamine toimib soodsalt sel teel, et virgutab ja õpetab edaspidi lisaks nägemismälule sihikindlalt kasutusele võtma ka kuulmis-, haistmis-, kompimis- ja maitsmismälu. Mingi sõna foneetiline külg – see, kuidas teda hääldatakse, pakub tihti meeldejätu pidepunkti. *Love* kõlabki nagu hellitus, *water* aga otsekui veevulksatus.
- Kujutlusvõtte varal saab parandada õpivõimele soodsalt toimivat meeleolu: piisab, kui lood kujutluspildi mingist meeldivast kohast, kus sa täis indu ja energiat midagi kiiresti ja tulemuslikult omandad.

Meelespidamist soodustab liialduse, huumori ja groteski kasutuselevõtt, eriti neis kohtades, kus aimub segiajamise ja unustamise ohtu. Et mõiste *ohjaaja* 'autojuht' ka kirjapildis meelde jääks, kujuta sohvrit, kes istub autos, pikad ohjad rooliratta asemel käes.

Keeleõpingul ei tuleks oma vigadest teha numbrit, küll aga on tähtis korduvate vigade iseloomu ja tekkepõhjust taibata. Iseloomulik viga on otsekui teejuht, mis õpetab keelelisi võimeid edasi arendama.

Võõrkeele rääkimisel unustame end ikka jälle eesti keele laiska väljahääldusse. Aitab see, kui pisut end füüsiliselt treenida. Eriharjutustega (grimassid, keelegümnastika, haigutused) annab tugevdada oma keele, põse- ja lõualihaseid, vabastada häälepaelad pingest ja treenida otsekui preisi ohvitser sellist

haukuvat kõneviisi, millel muide teatakse olevat sugestiivne mõju teiste inimeste saamiseks oma tahte alla.

Eredamaid jooni kultuurse ja harimatu inimese vahel on sõnavara rikkus – see kehtib mõistagi ka emakeele kohta. Meelespidamise hõlbustamiseks ei tuleks uusi sõnu õppida lihtsalt niisama, vaid kindla sihiga nende abil avaramalt, sügavamalt, täpsemalt ja värvikamalt maailma tunnetada. Näiteks kui kordad värvide, lillede või puude nimetusi võõrkeeles, kujutle iga uue sõna korral elavalt ette hetke, kuidas vastav objekt või nähtus su silme ette tuleb. Säärane teguviis muudab õpingu emotsionaalsemaks, ent see aitab ka väsimuse ja monotoonsuse vastu.

5

UINAK, MUUSIKA JA MÕTLUSPAUS

Paljud õpilased ja tudengid tavatsevad kord õppimisele pühendunult pikkadeks tundideks töölaua taha jääda. Säärane märterlik teguviis tuleb enamasti kartusest suure vaevaga allutatud tahtejõud laua tagant tõustes käest lasta. Küllap teab iga nõrga tähelepanuga isik, kui kerge on lasta end juhusliku jutuaine või kõrvalise asjaga kaasa viia ning kui kurnav pärast seda jälle õppusele pühenduda. Ühtevalu konspekti või raamatut tudeerides sunnid tõepoolest oma meele ja mõtted õppusele keskenduma. Püsimatu meelelaadiga isikule pole see laita saavutus. Kahjuks hakkab – mida tund edasi, seda enam – nõrgenema nii eristav taip, langema lugemiskiirus kui ka vähenema meeldejätmise võime. Saabuva loidusega heideldes istud ehk küll õppetüki kohal, ent kasu on sellest üha vähem ja vähem.

Ent kus häda kõige suurem, seal abi kõige lähem. Pole midagi halba, kui pärast vaimset pingutust meis võtab maad äravõitmatu tarvidus korraks tukastada. Lühike **päevauni** kosutab närtsinud vaimu – ja mis eriti tähtis – lubab aju varuvõimed käiku lasta. Kuulus leidur T. A. Edison kasutas päevaund kavakindlalt loomevõime virgutamiseks. Tal oli tavaks

mingi leiundusprobleemi kallal pead murdes end oma kabinetti lukustada, tugitoolis mugav asend sisse võtta, raudkuul pihku haarata ja siis unne suigatada. Magama jäädes lõtvus sõrmede haare pihku võetud raudkuuli ümber, kuul kolksatas põrandale ja leidur virgus. Just see unest virgumise hetk on eriti viljakas uute ideede andja. Lühikesse päevaunne suikumise võte on rakendatav mistahes vaimsete ülesannete lahendamisel. Ent see sobib ka puhkuseks. Kosutavalt ja stimuleerivalt toimib juba kõigest mõneminutiline unepaus.

Tegelikult saab toodud vaimse toniseerimise võtet katsetada igal pool, kus toolil mugavalt ja kindlalt istudes suletud silmil võib lõtvuda, mõtted peast välja lülitada ja mõneks minutiks suigatada. Raudkuuli asemel võib pihku võtta supilusika, võtmekimbu või mistahes muu eseme, mis põrandale kukkudes heli tekitab.

Mõnel inimesel ei taha ka unisest peast sõba silmale tulla. Ent päevaund võib asendada ka mõneminutiline **süvalõdvestus**, mille käigus end pingsast vaimsest tööst vabaks lastakse. Tähtis on see, et käsilolnud õppeteema või probleem paariks minutiks rahule jäetaks. Raamatukogus aitab seegi, et silmad sulged, pea veidi ette kallutad, lihased lõdvestad ja paariks minutiks end mingisse vaiksesse õdusasse paika kosutama kujutled. Oma kodus võid tunni-paari jooksul korra ka kušetile või vaibale pikali heita, silmad sulgeda ja kõigi lihaste lõdvestumisest mõnu tunda. Õppuse vältel tehtud lühikesed pausid õigustavad end palju enam kui pikema sunnitud puhkeaja plaanimine pideva mitmetunnilise oimetuks tegeva õppimise järel. Lühikeste pausidega õppimisviis arendab ka keskendumisvõimet ja lubab kauem erksana püsida.

Üha enam leiab õppetöös rakendust sihipärane **meditatsioon**. Mõtluspoosi sissevõtmiseks piisab sellest, kui istudes selg välja sirutada, silmad poolsuletud või kinni hoida ning hingamine ühtlaseks, kergeks ning rahulikuks korrastada. Meditatsioonist võib olla abi siis, kui mingi keeruka probleemi mõistmisel on saabunud ummik. See vabastab pärssivast pingulolekust, aidates sellega läbi murda seesmisi tõkkeid, mis õppimisel segavad. Paljud, kes mõtlusmeetodi

on omandanud, tunnistavad, et selle rakendamine arendab loovust – võimet lahendada probleeme uutmoodi, väljenduda kujundlikult, ilmutada originaalsust ja olla fantaasiarikas.

Nii päevaune kui puhke- ja mõtluspausi kasutamisel tuleks taastunud vaimne vorm otsemaid rakendada õpieesmärkide saavutamiseks. Asi on selles, et tööpinget alandav lõdvestus mõjub küll kosutavalt, ent see võib ka mõtted eemale viia ja tähelepanu koondamiseks täiendavaid raskusi tekitada.

Ilmselt on igal õppijal oma kogemusi **muusika** mõjust õppetöös. On neid, kes ilma muusika toeta ei suudagi end õppima sundida. Teised väidavad vastu, et muusikakuulamine ei lase neil korralikult keskenduda. Kolmandad kinnitavad, et kõik sõltub tujust ja meeleseisundist: mõnikord on muusikataustast abi, teinekord see segab. Neljandate meelest sobib muusika paremini väikest süvenemist nõudvate õppetükkide juurde, eriti päeva teisel poolel, kui sisimas juba valmistutakse teiste inimestega suhtlema või kodunt välja minema.

Muusika, eriti kui kasutatakse mõningaid kindlaid selleks valitud linte, võib toimida õppetööle häälestavalt umbes samal kombel nagu kuulus Pavlovi signaalkell, mis katsekoertel süljeerituse tekitas. Enamasti on aga igasugune tähelepanu liigselt endale tõmbav muusika, eriti laul, õppimisel pigem segav kui abistav. Siiski tuleks selle väite juures teha mitu mööndust. Esiteks võib muusika olla head tuju taastavaks vahendiks siis, kui alustad õppimist kehvas meeleolus, kui õppeaiane tundub igav või sa kahtled oma võimeis. Mäletan oma tudengipõlvest, et NLKP ajalugu ja teiste "punaste ainete" teaduslikku totrust oli otse võimatu ilma biitliteta välja kannatada. Muusika tasakaalustav, lõõgastav ja rahustav toime kulub marjaks ära siis, kui õppimise algul või kestel ei õnnestu oma rahutut meelt keskendada, või kui vaimse töö lõppfaasis tüdimus maad võtab. Enne maki või raadio sisselülitamist tasuks siiski arvesse võtta, millised palad paremini sobivad ja missugused õppimise taustaks üldse ei taha sobida.

Mõned näpunäited:

- Ära kasuta õppimise saateks oma lemmikmuusikat. See haarab niivõrd kaasa ja neelab sedavõrd tähelepanu, et õppimisele keskendumine hakkab kannatama.
- Flöödi- ja kitarripalad, meloodiline laul ning muu mahedam muusika sobib vaimse töö kaaslaseks palju paremini kui *hard rock*.
- Parimat tulemust tõotab õppimisel sugestopeedias kasutusel hilisklassitsistlik, romantiline ja barokkmuusika (vt. lisa 1). Mainitud perioodide heliteosed toimivad rahustavalt ja toniseerivalt ning tujutõstvalt, ilma et nad sunniksid end fokusseeritud tähelepanuga kuulama, nii nagu seda eeldab näiteks Stravinski, Pärt või S.-E. Tüür.
- Pole kuigi tark hoida õppimise ajal raadio pidevalt lahti. Muusika vahele tulev diskorite kerglane jutt, pealetükkiv reklaam ja iga tunni tagant korduvad uudised viivad tähelepanu teemast kõrvale.
- Enamasti on muusikast kõige enam abi kümmekond minutit õppusele häälestumise ajal ning paarkümmend minutit enne selle lõpetamist – tüdimustunde saabumisel. Kõige viljakamal õppeajal, mil me oleme hästi keskendunud, on muusikal pigem segav kui abistav toime.

Teiste inimeste kohalolek mõjub mõnele segavalt, teistele aga toetust pakkuva tegurina. Võtame näiteks raamatukogus töötamise. Ühtedele on lugemisse süvenenud inimeste kohalolek keskendumisel abiks, teistel raskendab see loetu sisu mõistmist. Tutvuva, uuriva, esmast infot hankiva vaimse töö etapil – näiteks õppekirjanduse otsingul, referaadile materjali kogumisel – töötavad tähelepanu ja mõistus *laiuti* ning teiste juuresolek võib sellisele püüdlusele toeks olla. Keeruka teksti lahtimõtestamine, võõrkeelse raamatu sõnastiku abil lugemine või essee kirjutamine läheb tavaliselt üksi olles palju jõudsamini.

Enamasti toimib soodsalt see, kui me teame, et mitmed teisedki pühenduvad meiega koos või ühel ajal sama aine-

valla uurimisele või probleemi lahendamisele – sellest teadmisest tekib julgustav õlatunne.

Võistlusmoment kujuneb olukorras, kus kellegi jõupingutuste tulemusi kõrvutatakse teiste omadega. Konkurentsi õhkkond ergutab oma võimeid rohkem mängu panema neid, kellel on usku iseendasse (oma vastavaisse võimetesse); ebakindel ja endas kahtlev isik tunneb end võistluse õhkkonnas häirituna, nii et saavutab kahvatumaid tulemusi kui üksi tegutsedes.

6

IDEEDESKEEMI MEETOD

Tavaline ühtlane ja korralik, vasakult paremale ning ülalt alla suunduv kirjaviis kammitseb märgatavalt loovat fantaasiat.

Mõttetööd ja fantaasiat on tihti raske talitseda mingi konkreetse ülesande lahendamise rajal kulgema. Seda on igaüks tundnud koolipõlves kirjandi kirjutamisel. Eriti vaevarikkalt läheb *vastutusrikka* avalause väljamõtlemine. Kui see katse nurjub, veab arutlus rappa või jääb kirjatöö toppama ning tuleb otsast alustada. (Nüüd võiks kohe käigult anda head nõu: kui avalause kuidagi välja ei taha tulla, võid kohe julgelt alustada **teisest** lausest! Esimese annab kergesti lisada siis, kui oled kindel, kuhu viienda või kuuendaga üldse tüürid!). Pärast seda, kui töö või mingi selle osa on puhtalt ümber kirjutatud, pole sellesse paraku võimalik uusi lisanduvaid mõtteid põimida. Samalaadi häda kimbutab meid ka kõrgkoolis ja hiljemgi mingi artikli, aruande, ülevaate ja isegi erakirja kirjutamisel. Tundub, otsekui pürgiks meie meel vormiküllase ja värvika ruumi avarusse, kirjatöö kammitseb aga selle ahtameelseks, abstraktseks, halliks ja igavaks.

Inglise õpetlase Tony Buzani meelest kahjustab tavaline vasakult paremale, ülalt alla, ühes rivis ja ühtlase käekirjaga kirjutamisviis kurjasti meie LOOVAT KUJUTLUSVÕIMET. Nii leiame end jälle põrnitsemas paberilehte, mille väärikat

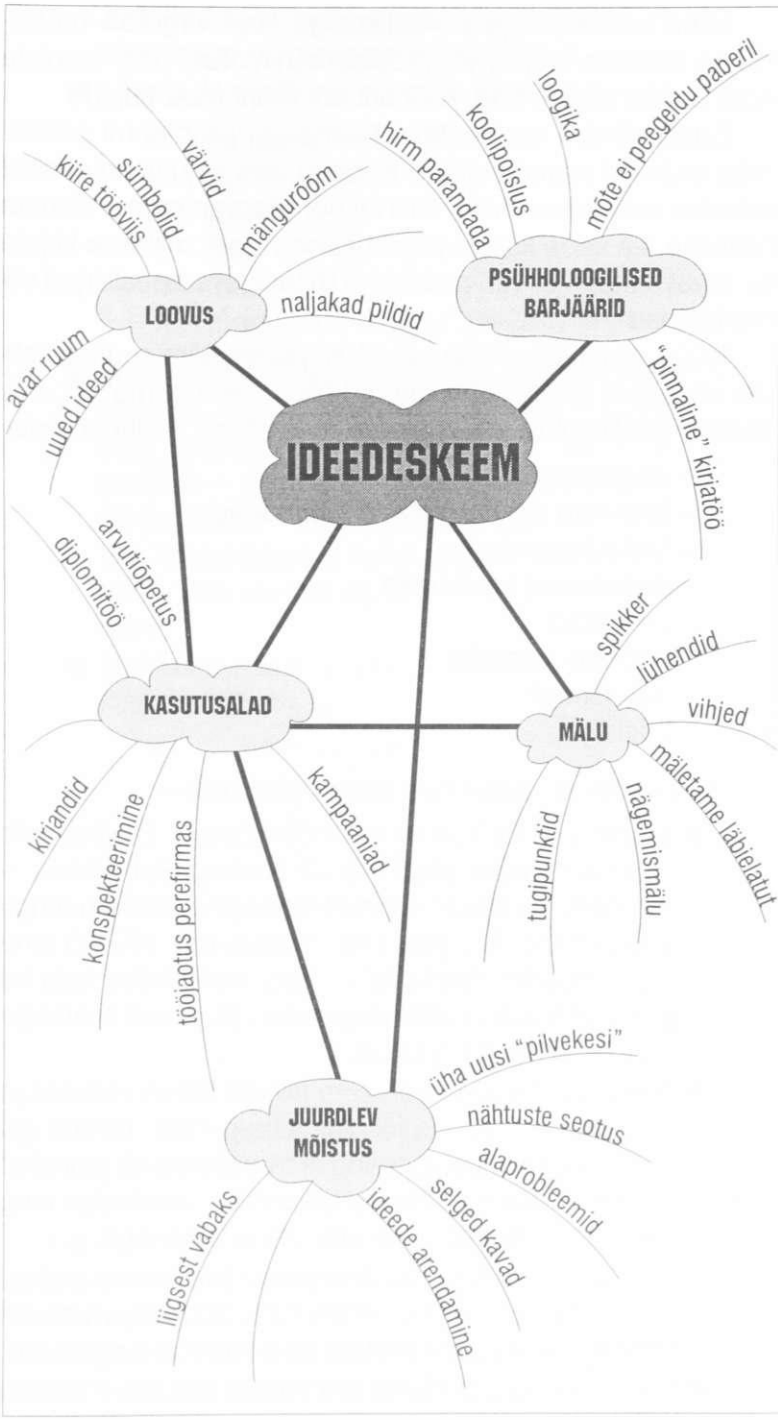
puhtust kuidagi ei tihkaks oma ähmaste ideede ja konarlike mõttearendustega rikkuda. Tühi vaikiv valge leht tunnistab meid nagu tõsine kohtumõistja, röövides juba kirjatöö hakul võimaluse oma mõtteist ka ise mõnu tunda. Näib, nagu tärkaks meil peas päeva kestel suurel hulgal elavaid kujutlusi ja uusi ideid, mis kõik pistavad plagama just siis, kui nende järele on karjuv vajadus – paberile paneku hetkel.

Asi seisab selles, et kirjatööde tegemise harjumuspärane viis ei vasta üldse inimajude loomulikule mõttetööle. Me surume oma vaba fantaasia korralikku, talitsetud väljendusviisi, järjepideva mõttearenduse ja loogikareeglite Prokrustese sängi. Säärane tööviis laseb küll paberile panna keskse loogilise mõtteliini, kuid ei kõlba meelde kerkivate piltide, hinnangute, aimduste ja põhiteemast kõrvalekalduvate uitideede talletamiseks, mis viljakat mõttetööd kogu aeg saadavad. Loova mõttetöö võnked, figuurid, ettehaarded, ümberhinnangud ja uued teematõlgendused ei leia kuigivõrd kajastamist *lineaarse kirjatöö* harjumustes, mis koolipõlvest saati meisse on kinnistunud. Lineaarse mõttetöö püüdlik loogika ja omavahel mõistusepäraselt järjestatud laused kujutavad endast vasaku ehk diskursiivselt arutleva ajupoole mõttetööd. Meelelistes kujundeis ja loovais ideis väljenduv parem ajupool jääb samas vaeslapse ossa. Siin peitubki üks põhjusi, miks enamik inimesi on kirjasõnas palju kahvatumad, fantaasiavaesemad ja isikupäratumad kui suulisel eneseväljendusel.

Koolipoisilikult korralik mõtteviis tunneb suurt takistust mul-pole-seda-enam-õigust-parandada-tundest. Ent seesmisi barjääre võib ületada!

Tutvustame tehnikat, mis aitab kirjatööle asudes psühholoogilisi barjääre ületada ja loovust virgutada – ideedeskeemi meetodit (*inglise k. mind map*).

Eesmärgiks, nagu öeldud, on nende seesmiste tõkete ületamine, mida puhas A4 formaadis paberileht kirjutajasse sisendab. Suurema vabaduse nautimiseks võib kirjeldatavaks tööks valida suurema – A3 formaadis – paberi, kirjutada tekst otse või viltu, suurte või väikeste tähtedega – nii kuidas iganes meeldib.


IDEEDESKEEM
LOOVUS
kiire tööviis
sümbolid
värvid
mänguröom
naljakad pildid
avar ruum
uued ideed
PSÜHHOLOOGILISED BARJÄÄRID
hirm parandada
koolipoislus
loogika
mõte ei peegeldu paberil
"pinnaline" kirjatöö
KASUTUSALAD
diplomitöö
arvutiõpetus
kirjandid
konspekteerimine
töötajaotus perefirmas
kampaaniad
MÄLU
spikker
lühendid
vihjed
mäletame läbielatut
nägemismälu
tugipunktid
JUURDLEV MÕISTUS
üha uusi "pilvekesi"
nähtuste seotus
alaprobleemid
selged kavad
ideede arendamine
liigsest vabaks

Lehe keskele kirjuta viltpliiatsiga (see virgutab mõttelendu) uuritava teema või probleemi nimetus, ning joonista selle ümber ovaal, ring, nelinurk või mõni muu kujund.

Edasi tõmba vaadeldava teema või probleemi sõõrist nelja-viide eri suunda sirged kriipsud, mis kujutavad endast edasise teemaarenduse suundi või alaprobleeme. Joonte otstesse tee vaba käega pilvekujulised alad, millesse kirjuta vastavat alateemat või -probleemi määratlevad pealkirjad või märksõnad.

Nüüd vea alateemade *pilvedest* paberi ääre suunas neli-viis või enam joont, kuhu märgid üles ideed ja mõtted, mis aitaksid vaatlusalust alaprobleemi määratleda või lahendada:

- selgitused ja täpsustused
- lähemad või kaugemad eesmärgid
- lähteülesanded
- soovitavad tulemused
- vahendid
- sobivad tsitaadid
- isikunimed
- faktid jm.

Ideedeskeemi täites pea silmas järgmist:

- Kirjuta just nii kiiresti kui mõte töötab. Oluline pole skeemi täitmise järjekord või käekirja korralikkus, – tähtsaim on saada võimalikult palju edasise uuringu pidepunkte. Ära pea pikki pause, mis võiksid sind liiga enesekriitiliseks teha, vaid pane kohe kirja ka perspektiivsed mõttevälgatused ja antud teemaga kaugemalt seotud ideed.
- Püüa iga tärkav eraldi mõte kiiresti lõpuni mõelda ja pilvekeselt lähtuvale joonele kirja panna. Tõmba iga eraldi mõtte, idee, lahenduse tarbeks eraldi jooneke! Võid töötada suvalises järjekorras – alustades ning jätkates mistahes alateema või pilvekesega.
- Töö jätkudes tee juurdekirjutusi just sinna paberi ossa, kus see kõige enam näib sobivat, vastavalt sellele, kuidas uued mõtted sulle meelde turgatavad.
- Püüa väljendada olulist võimalikult lühidalt – kasuta

selleks paarisõnalisi probleemimääratlusi või teematäpsustusi ning nappe kokkuvõtvaid lauseid.

- Kasuta, kus sobiv ja võimalik, lühendeid ja sümboleid:

  ? – kahtlane
  ! – oluline
  $ – raha
  L – linn
  M – maa
  X – tundmatud tegurid jne.

- Võta kirjutamiseks kasutusele eri värvi pastakad ja vildikad – värvid virgutavad mõttetööd. Omista värvidele kindlad tähendused: must – faktid, tõsiasjad; roheline – eesmärk, soovitud tulem; punane – eriti tähtis; sinine – idee vajab arendamist vmt. Juhul kui ühe ideedeskeemi kallal töötab järjest mitu erinevat isikut, võib värvide abil hiljem kergesti leida, kes mida arvas.
- Nähtusevahelisi seoseid ja sõltuvusi võib skeemil kujutada joontega:

  ← ühesuunaline mõju, sõltuvus
  ——— tugev toime
  ..... nõrk mõju
  ↔ kahesuunaline toime.

  Alateemade ja probleemide *pilved* võid välja suunata mingist sümbolist või pildist, mis mingis mõttes sinu ainekäsitlust toetab või ergutab. Mõned NÄITED:

  lennuk – dünaamika, kiire arengu sümbol
  elevant – jõulised sammud
  õilmitsev lill – arendus, ülesehitus
  sild – päästvad abinõud
  teokarp – turvalisus
  umbsõlm – probleemipundar

Paberi kasutamata ossa võid kirja panna tärkavad uitideed, küsimused, mida asjaga seoses veel tuleks meeles pidada jne.

Võimaluse korral aruta enne kirjatöösse süüvimist vaadeldav probleem ja sellest kirjutamise kava, kui võimalik, oma

abivalmis kaaslasega läbi. Olles talle oma põhiideed, teema lahtikirjutamise suunad ja endale ebaselged asjad edasi rääkinud, püüa kuulaja hinnanguist leida midagi edasiviivat. Ole tänulik ka vastuväidete ja kriitika eest. Juhul kui mingi sinu väide või vaateviis tekitab teistes vastakaid ideid, tõestab see tihti, et teemakäsitlust tuleks avardada või süvendada. Arutlus äratab innu mingi vestluses segaseks jäänud probleemiots kirjasõnas lahti mõtestada, küsimusse süüvida, jäiku seisukohti pehmendada, argumentatsiooni avardada jne. Häälestav arutlus aitab oma esialgset ülesannet teiseldada: kirjatöö pole enam mällu varutud valmismõtete igav meenutus, vaid loova mõttearenduse elav protsess.

Enamasti pole me ilma pideva harjutamiseta oma mõtlemisprotsessi kirjasõnas peegeldamiseks valmis. Kirjatööst hõivatult me ju enamik aega üldse ei kirjuta, – me hoopiski mõtleme, laup murelikult kipras ja pastakas käes. Siit ongi *mind map*'i arendajad tulnud välja nn. **protsessikirjutamise** ehk äraseletatult mõtlemisprotsessi üleskirjutamise tehnikaga. Selle järgimisväärt võtte puhul tuleks vildikale, pastakale, arvutile või kirjutusmasinale kogu aeg pihta panna: kirjutamistegevus meelitab kohe ka uusi mõtteid välja või juurde. Mõtlemisprotsessi kirjapanek lubab vältida neid üksildase literaadi heitlusi, mis kooli kontrolltöö tegijal või ka traditsioonilises tööviisis kinni ajakirjanikul ja esseistil tuleb läbi elada. Tagasiside saadakse juba töö käigus, see lubab ületada oma esialgset piiratust, avardada käsitlust ja lisada julgelt uusi nägemusi.

Ideedeskeemi meetod teeb kirjutamise vähem piinarikkaks just sellega, et viib monotoonse ja monoloogilise mõttetöö teatud *dialoogirežiimi*, mis elavas kõnes just köidab ja kaasarutleva partneri olemasolu korral ka loovust virgutab.

Ideedeskeemile omast *lehvikmõtlemist* võib kasutada nii vahetult järgneva kirjatöö eel kui ka mingi aeg enne seda. Viimasel juhul käivitab päev või nädal varem teema lahtimõtestamisel tehtud vaimutöö alateadvuse loova otsingu režiimile. Hiljem ainevalla või probleemi juurde naastes – paberist pilgu üle libistades – avastad üllatunult, et leiad oma probleemis või teemas kohe uusi lähtepunkte ja ideid.

Ideedeskeemi võtet annab lisaks otsesele kirjatööle edukalt kasutada ka paljudes teistes valdkondades, nagu:

- uute ideede otsingul
- nõupidamise ettevalmistamisel
- mingi kampaania käivitamisel
- turu-uuringuis
- pikema aja tegevusplaanide koostamiseks
- meelespidamist väärivate andmete talletamiseks
- loengu või loetud raamatu konspekteerimiseks
- esseeteema lahtimõtestamiseks.

Pole põhjust arvata, et arvuti tekstitöötlusprogramm lausete siirdamise, vahelekirjutuse, märgitud sõnade automaatse muutmise, kahe faili paralleelse töötlemise jt. võimalustega ideedeskeemi meetodi tarbetuks teeb. Vastupidi – *mind map* ja arvuti võivad teineteist sobivalt täiendada: lai *mõtlemislehvik* näitab ette nii alateemad, eesmärgid ja juhtlaused kui märksõnad, põhiprobleemid ja nendevahelised seosed. Kirjatöö käigus tärkavad uued tõlgendused ja mõttesuunad võib aga ilma arutlust katkestamata kärmelt paberile kanda. Juhul kui teema lahtikirjutamisel tekib kiusatus endiselt pilgu all püsivas algplaanis midagi kardinaalselt muuta või välja vahetada, piisab arvuti puhul vaid paarile nupule vajutamisest. Teiselt poolt saab algaja arvutimees ideedeskeemist õppust ja indu nende tekstitöötluse võimaluste kasutamiseks, mis sulepea või pastakaga töötades puuduvad.

7

KESKENDUMISOSKUS

Kestvalt ja süvenevalt keskendumine määrab paljuski meie võime õpitavast aru saada ja omandada uusi teadmisi ning oskusi. Enam-vähem kõik kehva õppeedukusega koolilapsed ja tudengid on kimbatuses mitte üksnes raskete ainete või norivate õpetajate, vaid ka oma kehva keskendumisoskusega. Kogu tähelepanu koondamine õpitava aine konkreetsele küsimusele tõstab oluliselt uue materjali omandamise kiirust.

MIS KAHJUSTAB KESKENDUMIST?

Kõige enam selline *laokil meel,* mis tuleneb vaimsest laiskusest, hajevil tähelepanust, madalast motivatsioonist – huvipuudusest aine vastu, nõrgast tahtejõust, eneseusalduse puudumisest, seatud eesmärgi ähmasusest ja oskamatusest oma aega planeerida. Keskenduv tegutsemine pole oluline mitte üksnes õppimisel. Tegelikult määrab see käsiloleva tegevuse kvaliteedi ja tulemuslikkuse paljudel erinevail vaimse ning füüsilise töö aladel.

Vaatleme näiteks mõnd suhtlemisega seotud valdkonda. Kliendi vajadustele ja ootustele pühendumine on abiks müügimehe töös, patsiendi tähelepanelik kuulamine aitab psühhoterapeuti, argivestlused ja ametinõupidamised muu-

tuksid aga suhtlevate inimeste parema keskendumise korral märksa köitvamaks ja tuumakamaks.

Keskendumisvõime omandamine tuleb kasuks mitte üksnes ülalmainitud *laokil meele* treenimise seisukohalt, vaid ka oma tahtejõu, sihikindluse, asjalikkuse, tarmukuse ja loovuse arendamise huvides.

Järgnevalt toome mõned keskendumisvõime parandamise üldised soovitused ja selleks tarbeks sobivad harjutused.

Pühendumine peamisele. Mingil ajaperioodil – nädala, päeva, tunni või viie minuti jooksul – tuleks leida see põhiline õpieesmärk, mis on kõigest muust tähtsam. Selleks ajaks tuleks oma tähelepanu, võimed ja energia koondada ühe keskse eesmärgi saavutamisele. Täiuslik pühendumine aitab õpingu huvides rakendada oma varasemad kogemused ja kasutamata võimed, juurdleva meele ning mälu. Keskenduv tegutsemine tõstab muide otsekui iseendast ka huvi käsiloleva asja vastu. Miks? Juba üksnes seeläbi, et mingisse nähtusse või probleemi süvenedes õpime seda lähemalt – relieefselt ning varjundirikkalt tundma. Ainevalda süüvimine toob kaasa mitte üksnes suurema rahulduse õppimisest, vaid ka iseäraliku lõbutunde ja rahulolu iseendaga. Iga kordaläinud keskendumine lisab enesekindlust, parandab usku oma võimetesse ning loob soodsa pinna järgnevateks keskendunud toiminguteks.

Selge meel. Seni kuni me õpitavat mõistame, suudame uuritava probleemi hoida oma raugematu tähelepanu fookuses. Samas on raske tunda pikemat aega huvi asja vastu, mis meile käsitamatult keerukas, arusaamatu ja ebaselge tundub. Seepärast ongi tarvis õppides saada järjepidevalt uusi julgustavaid "mõistmiskogemusi" – hoida oma meel virge kuuldust või loetust arusaamiseks. Arutleda ja analüüsida, eeldusi esitada ja järeldusi teha, probleeme püstitada ja lahendada saab tegusalt üksnes selge meelega, mis kogu aeg on "teadvel", oma uuritavast objektist teadlik.

Kannatlikkus. Juhul, kui vaim muutub "töntsiks" ja me millestki aru ei saa, võib tegemist olla kärsitu püüdega millestki õpitavas üle hüpata, kiiresti probleem või aine

kaelast saada, lühikese ajaga haaramatult palju asju endale selgeks teha. Kärsitustõve vastu aitab ise endale võetud kohustus püsida kella piilumata käsilevõetud teema või probleemi juures just seni, kuni see selgeks saab. Tegelikult võib kella vaadata ikka ka, aga üksnes selleks, et võtta kohustus mingi aeg – kas või viis minutit – meelekindlalt jõupingutusi jätkata.

Alustatu lõpuleviimine. Kord kättevõetu kindlameelne lõpetamine distsiplineerib meid kord-korralt üha enam ülesande ajal täie tähelepanuga tegutsema, kasvatades samas ka tahtejõudu ja aidates välja juurida kahjulikku harjumust tüütud asjad ikka homsele lükata. Pooleli asja kordaseadmisel ootab meid mitte üksnes rõõm tehtud tööst, vaid ka meelehea iseenese üle saavutatud võidust.

Korralikkus. Paljudele lastele ja noortele, aga ka täiskasvanutele heidetakse lähikondlaste poolt aeg-ajalt ette korratust. Asjadesse või dokumentidesse lohakas suhtumine kipub käsikäes käima ka antud lubaduste või võetud kohustuste unustamisega ning meele korratusega hajuva tähelepanu ja vaimse distsiplineerimatuse tähenduses. Korralikkus ei tähenda pedantsust ega puhtusemaaniat, see eeldab vaid oma esemete, tööriistade, õppevahendite, raamatute, kirjatööde jm. hoidmist säärases korrastatuses, mis hõlbustaks nende kasutamist.

Puhtus. Joogas peetakse vaimse keskendumise harjutamisel tegusaks abinõuks puhtuse hoidmist. Mistahes korrastamine, puhastamine aitab omal kombel meid tegevusele häälestada ja keskenduda. Vaimsel tööl soovitatakse järgida nn. *puhta laua seadust* – hoida oma käeulatuses ja vaateväljal ainult neid materjale, raamatuid, töövahendeid, mis antud teema tarbeks vajalikud. Liigse ja segava kõrvaldamine aitab koonduda korraga ühele küsimusele.

Välisärrituste kõrvaldamine. Inimesed on erineva tundlikkusega näiteks eredale valgusele, kriiskavaile helidele, teravaile lõhnadele, telefonitirinale, kõrvalseisjate jutule, muusikale. Mõni on häiritud tänavamürast, teine lahtistest ustest, kolmas kirjutusmasina klõbinast või arvutisurinast. Võimaluse korral tuleks õppides eralduda ruumi, kus välis-

ärritajad võimalikult vähe meid segavad. Samas ei tule endas kujundada ka harjumust keskendumiseks mingeis erilistes triiphoonetingimustes. Välisärritajad, mida ei õnnestu kõrvaldada, tuleb neutraliseerida oma suunatud tähelepanuga. Kuidas seda teha?

Üheks viisiks on *kujutlusharjutus*. Võtame olukorra, kus loed lektüüriks Balzaci õhukese seinaga toas, kuhu selgelt kostab naaberkorterist tulev jutt. Kujuta nüüd ette, et kostvad lausekatked, naeruturtsatused, teravamas ja mahedamas toonis öeldud laused näitlikustavad seda inimlikku komöödiat, mida prantsuse romanist kirjeldada püüdis. Kuuldud helid teevad loetu vaat et veel elutruumaks...

Rühikas poos ja õige hingamine. Längus või kössis isteasend, samuti harjumus voodis lesides lugeda või kirjutada ei luba kuigi kaua tähelepanul virge olla. Õppimist soodustab selline rühikas asend, kus lülisammas on sirge, kergelt tooliseljale toetatud, hingamine aga ühtlane ja parajalt sügav. Pealiskaudne ja rutakas hingamine ei lase meelel ja mõtteil heaks keskendumiseks rahuneda. Kujundades oma hingamise sügavaks, ühtlaseks ja rahulikuks loome samas ka keskendumiseks paremad tingimused.

"Puhas meel" Paljudel idamaa spordi- ja kunstialadel – näiteks karates või jaapani tuššimaaligut *sumied* tehes – viiakse end enne otsustavat jõupingutust kõrgeima vaimse valmisoleku seisundisse. Olulisele pühendumiseks ning samas ka meele liikuvuse ja paindlikkuse säilitamiseks hoitakse oma meel virge ja valvas, ent samas *tühi* mistahes välisesse objekti pikemalt fokusseerimise mõttes. Selline keskendumist toetav vaimne suundus võib ka lääne inimesele olla arvestatavaks toeks eriti loominguliste ülesannete lahendamisel.

KESKENDUMISHARJUTUSI

Soodsalt toimib pilgu fikseerimine minutiks-paariks ühte punkti. Jooga soovitab vaadelda istudes või seistes silmade kõrgusele paari meetri kaugusele kinnitatud täppi, seni kuni silmad hakkavad vett jooksma. Ajapikku võib täpivaatamise aja pikendada ühelt minutilt kas või kümnele. Võte on ühe-

võrra tõhus nii ringisebivate mõtete peatamiseks kui tahtejõu kasvatamiseks.

Võid valida ka mõne kaugema objekti – näiteks kuusirbi taevas, kauge kiriku teraviku jne. – ning hoida oma pilk minuti, kaks või kolm sellel objektil.

Minutiliseks keskendumiseks leiab päevas mingi ootepausi – rohelise tule ootamine valgusfoori taga, keskendumishetk enne õppetunni või koosoleku algust jne.

Keskendumisvõimet arendab loomulikul viisil tähelepanu koondamine näiteks muusika kuulamisele, romaani lugemisele. Tahte varal võib täieliku keskendumise perioode viia kord-korralt üha pikemaks.

Keskendumine lubab õppimisel olulise huvi hoida virgena, tähelepanu koondamine aitab paremini mõista kooskõla ja ilu maailmas. Kaunis ja harmooniline soodustavad omakorda meelerahus keskendumist.

8

MÕTLEMISVÕIME TÕHUSTAMINE

Õppimisel mängib otsustavat osa ärgas mõttetegevus. Teisest küljest lihvime ja treenime õppimisel ka oma mõtlemisvõime erinevaid külgi – iseseisva arutlemise ja analüüsi, induktiivsete ja deduktiivsete järelduste tegemise oskust, loogilist ja intuitiivset mõtlemist. Igasuguse mõttetöö kandvaks sisuks on probleemikesksus – väikeste ja suurte, kujuteldavate ja reaalsete probleemide püstitamise, analüüsi ja lahendamisega seotud vaimne aktiivsus. Varasemail aegadel peeti mõtlemisvõime arendamisel esmatähtsaks formaalloogiliste järelduste õpetamist. Tänapäeval on selle kõrval üha enam hakatud rõhutama ühelt poolt intuitsiooni ja loovuse osakaalu, teisest küljest ka probleemide praktilise, tegevusliku lahendamise tähtsust. Lapi kalur või Rio de Janeiro tänavapoiss ei tarvitse midagi olla kuulnud probleemide loogilise lahendamise meetodeist, ent nad võivad elulistes asjades sellegipoolest ilmutada piisaval määral praktilist meelt. Praktilise mõistuse seisukohalt on esmatähtis probleemide terviknägemise ja tarmuka käsitlemise oskus.

Psühholoogiakirjanduses tuuakse esile mitu erinevat mõtlemistüüpi:

– loogilis-arutlev

- kujundlik
- reproduktiivne (kuuldut või loetut meenutav)
- produktiivne (iseseisvalt juurdlev)
- instrumentaalne ("käeline") mõtlemine.

Juhul kui mõtlemist vaadelda laiemalt, tunnetustegevuse sünonüümina, võime erinevailt alustelt lähtudes välja tuua veel mitu erinevat mõtlemislaadi:

- teoreetiline
- praktiline
- idealistlik (eesmärke püstitav, aadetest lähtuv)
- pragmaatiline (praktilist kasu silmas pidav)
- analüütiline (üksikasju, süvastruktuure analüüsiv)
- sünteesiv (üksikosadest tervikut loov, laiemaid seaduspärasusi avastav mõtlemine).

Erinevate mõtlmistüüpide väljakujunemisel ja eelistamisel mängivad kaasa ka inimese isiksuslikud iseärasused, ehkki otseseid seoseid näiteks temperamendiliikide, tahtelis-moraalsete omaduste ja mainitud mõtlemislaadide vahel pole võimalik registreerida.

Mõtlemise tegusust ja kvaliteeti mõõtvaist näitajaist sobib enamik ka loovust määratlema (vt. lähemalt ptk. 15) Mõte, õigemini mõtete kulg ehk mõttetöö võib olla:

- kiire või aeglane
- paindlik või jäik
- pinnapealne või sügav (süvenev)
- šabloonne või originaalne
- konstruktiivne (ülesehitav) või destruktiivne (lammutav)

Käesolevas töös on mitmes seoses toodud mõttetööd probleemide püstitamisele ja analüüsimisele suunavaid küsimusi.

Konstruktiivse mõtlemise ehk positiivse, asjaliku, edasiviiva, produktiivse mõtteviisi harjumusi saab edukalt kujundada juba ainuüksi sellega, et väldid apaatselt teovõimetuks tegevaid negatiivseid arutlusi. Mõtlemine, laiemalt igasugune vaimne aktiivsus, peaks olema selgelt suunatud lähemas või kaugemas tulevikus positiivseid tulemusi andva saavutamisele.

Konstruktiivse mõtteviisi juurutamiseks:

- Sea pikemas mõttetöös konkreetne edasiviiv eesmärk.

NÄITEKS: lahendada ülesanne, selgitada välja olukorra võimalused, leida tupikust väljapääs, uurida mingi nähtuse iseloomulikku avaldumist, kõrvutada pooltja vastuargumente jne.

- Väldi viljatut fantaseerimist ja unistamist.
- Ära tammu keeruka probleemiga pikalt paigal, vaid püüa mõttetöös saavutada kas või osalist edu – näiteks olukorra selgema analüüsi, üksikküsimuste põhjaliku ülekontrolli, kasu tõotava idee juurutamise või mingi tavaarusaama kahtluse alla seadmise kaudu. (Selle põhimõtte pikem selgitus oli 2. peatükis.)
- Ära jäta ülemäära palju otsi lahtiseks. Võta arutlus olulises kokku, kasuta üksikuid fakte argumentidena, tee väidetest kokkuvõttev järeldus jne.

Õppimisel on asjaliku, ülesehitava mõtteviisi kohaseim moodus **juurdlev mõtlemine**, milline ei piirdu küsimustega *kes? mis? kus?* või *millal?* vaid süveneb vaatlusalustesse nähtustesse küsimustega *mis seda tõestab? millega seda seletada? kuidas? ja miks?*

Iseseisva mõtlemise kvaliteeti näitavad järgmised tunnused:

- selgus: mõistete, järelduste ja üldistuste täpsus
- konkreetsus: üldsõnaliste, laialivalguvate arutluste vältimine
- eristamisvõime: vahetegemine väliselt sarnase, sisult erineva vahel, nähtuste või objektide eristav äratundmine
- olulise esiletõstmise oskus
- sügavus: mõtteobjekti nägemine seoses teiste asjadega, nähtuse *juurteni* tungimine
  Mõtte pealiskaudsuse põhjustavad huvipuudus, kehv keskendumisvõime, kahtlemine oma võimetes.
- loovus: loomevõime väljendub pakutavate ideede uudsuses ja rohkuses, mõtteviisi originaalsuses,

fantaasialennus, uudse vaatenurga leidmises vanale probleemile jne. (vt. ptk. 15).

Loovust kahandavad huvipuudus, mõttelaiskus, autoriteedikummardamine ja dogmatism.

Mõte sarnaneb paljuski elava võrsega: ta vajab toetust, tähelepanu, õrnust – kasvutingimusi; ta vajab toitu – innustavaid impulsse, teadmisi, ideid; tema saatus sõltub õigeaegsest tärkamisest; tähelepanuta jäädes võib ta kiduda ja kärbuda; ta võib olla ka tarbetu *vaimne vesivõsu,* mis kuulub eemaldamisele; temast võib võrsuda uusi elavaid kasve.

9

VALIK- JA KIIRLUGEMINE

XX sajandi lõpule on iseloomulik järjest suurema hulga inimeste kaasahaaratus uue info tootmisse ning inimkonna valduses oleva teabehulga kiire ja lakkamatu lisandumine. Ühtlasi põhjustab teaduse ja tehnika tormiline areng suure osa saadaoleva info üha kiirema vananemise. Mõistagi kehtib see ka koolides ja kursustel pakutava teabe kohta. Et omandatud erialaga kursis olla, tuleb pärast diplomi või tunnistuse saamist järjepidevalt midagi juurde õppida.

Televisioonile, arvuteile ja internetile vaatamata on lugemine ja trükitoodangu kasutamine jäänud õppimisel endiselt käepäraseimaks teabehankimise vahendiks. Eri kirjastused, ajakirjad ja autorid pakuvad praegusajal kõige erinevamate ainevaldade ja teadusalade kohta märksa enam infot kui see oli kümmekond aastat tagasi. Koos erinevate ainekäsitlusviiside hulga tõusuga on aga üha problemaatilisemaks läinud trükiste usaldatavus. Väärteoste kõrval ilmub varasemast palju enam ka kahtlase tasemega üllitisi, kehvas keeles tõlkeid jne. Kõik ülaltoodu tõstab oluliselt valik- ja kiirlugemise tähendust õppimisel.

Järgnevalt on toodud valiva ja silmava lugemise kaudu kiirlugemisele ülemineku 10 sammu.

1. **Omanda enne lugema asumist teose või artikli sisust kiire ülevaade.**

Huupi sirvimisest ja siit-sealt lugemisest tõhusam oleks teose sisukuse ja taseme üle otsustamisel hinnata järgmisi momente:

- Millist infot kannab väljaande sisukord? Kas teos tõstatab olulisi probleeme, valgustab huvipakkuvaid küsimusi? Kuivõrd raamatu ülesehituses aimub mingile koolkonnale või vaateviisile omast, ajakohast, uut või originaalset ainekäsitlust?
- Tutvu kaanereklaamiga. Kui vaimukaks seda hindad? Kas selles on esile tõstetud sulle vajalik või köitev probleem, teema, märksõna? Äratab reklaam usaldust või tundub ülepakutu?
- Mida arvata autorist? Kui tema nimi on tundmatu, võid orientiiriks võtta raamatus toodud viite autori tegevusalale ja teistele avaldatud töödele.
- Kas teose avaldas tuntud või tundmatu, prestiižne või kahtlane kirjastus?
- Püüa selgust saada, kui hõlbus on teose problemaatikas üles leida sulle spetiifilist huvi pakkuvat (näiteks eksamil nõutavat jne.) Võib-olla haarab käsitlusviis valdkonda liiga pinnaliselt või populaarselt, või vastupidi – ülemäära sügavalt, tõsiteaduslikult, laialt, sundides läbi lugema palju hetkel tarbetuna tunduvat.

2. **Kontrolli mõnes valitud kohas *silmava* lugemisega teose teostuse meeldivust** – keele ladusust, autori asjatundlikkust, õpperaamatu didakatilist selgust, ilukirjadusteose kunstilist taset, *jutuka* lahedat stiili, *krimka* põnevust, *ulmeka* fantaasiat või kas *õudukas* ikka lubab ehtsat närvikõdi jne.

3. Olles selgusele jõudnud, et teos pakub ilmset huvi, **mõtle läbi, millised alateemad, küsimused, probleemid sulle õppimise seisukohalt tarvilikud tunduvad.** Mida kindlama, selgema sihi endale raamatu taha asudes sead, seda hõlpsam on järgneva *valiklugemise* käigus pühenduda peamisele. Juhul kui lugedes märkad teose uusi väärtusi, võid õpingus sellele vastavalt ka uusi sihte seada.

4. **Loe lugedes võimaluse korral alati pliiats käes,** märkides veerule need kohad, mis väärivad tähelepanu, hiljem ülelugemist, konspekteerimist, või mis tunduvad üllatavad, kahtlased, segased. Kui sul on koopiamasin käepärast, tee laenatud sisuka raaamatu tuumakaimatest kohtadest või kokkuvõttest koopia.

5. **Loe mõtteid, mitte lauseid või sõnu!** Sõnastusse takerdumata haara lugedes kiiresti ja osavalt kinni iga väite või arutluse juhtmõte. Tee vahet faktide ja arvamuste, tõestuste ja hinnangute vahel!

6. **Lugemiskiiruse tõstmiseks avarda pilguvälja ehk silmade haardeulatust.** Aeglase lugeja pilguväli ehk mõistetud ja operatiivmällu viidud tekstiosa ulatus on vaid ükskaks sõna, kiirel lugejal küünib see näitaja viie-kuu sõnani või isegi üle selle.

Ajalehe veerg ongi laotud just parajalt nõnda lai, et selle ühe rea mõtet oleks ainsa pilgu pealelöömisega põhiosas võimalik mõista.

Pilguvälja avardamiseks soovitatakse paari lihtsat võtet. Lõika läbipaistvast kilepaberist 5–6 cm laiune (leheveeru laiusele vastav) riba ja asu sellega oma lugemiskiirust treenima. Libista pilk ridahaaval mööda teksti ülalt alla ja püüa mõista kõigi riba alla jäävate sõnade mõtet. Jätka korrapäraseid harjutusi seni kuni oled omandanud harjumuse silmata lugedes mitme sõna ühendit, mitte veerida üksikuid sõnu.

Lugedes teksti arvuti monitorilt, distsiplineeri oma vaade pilguvälja avardamisele hiirega suunatud kursori abil. Võid kursoriga eraldada ekraani vasakust servast 5–6 sõna eraldava osa ja kursorit rida-haaval alla viies end sellega kiiremale lugemisele sundida.

7. **Õpi lugema ülalt alla, mitte vasakult paremale.** Siin peitubki lugemiskiiruse tõstmise suurim reserv. Ülalt alla lugedes oleme sunnitud tahes-tahtmata oma pilguvälja avardama ja säästame aja, mis kuluks üksikute sõnalõikude fikseerimisele.

8. **Arenda võimet mõista teksti juhtideed ainuüksi selle silmava lugemise varal.** Ajaleheartikli ja hariliku olmeteksti sisust arusaamiseks piisab täiesti 60-70 % selle teksti mõistmisest. Libistades pilgu ülalkirjeldatud viisil üle raamatu

lehekülgede, kulub 100-leheküljelise raamatuga esmatutvumiseks vahest vaid 20 minutit,

9. **Kasuta lugemiskiiruse treeninguks loomulikke olukordi**, mis sind sunnivad kärmelt lugema.

Mõned NÄITED:

- Saad vaid üheks õhtupoolikuks eksami tegemiseks hädavajaliku konspekti või raamatu.
- Võtad nõuks endale kogu referaadi koostamiseks tarvilikust kirjavarast *silmava lugemisega* kahe tunniga ülevaade saada.

10. **Omanda *varitsev* lugemisviis.** Sirvi silmava lugemisega raamat kiiresti läbi, kontrollides, kuivõrd selle alapealkirjades, alateemade alalõikudes, jooniste allkirjades jm. leidub sind huvitava ainevalla märksõnu. Nii leiad kergesti, kas teoses leiab käsitlemist mõni sind huvitav probleem, sündmus, isikunimi jm.

10

KONSPEKTEERIMINE

Loengute sisu sõna-sõnalt ülestähendamise osakaal on aegade jooksul tublisti vähenenud. See on esiteks üsna tülikas ja liiga suure ajakuluga ettevõtmine ning teiseks leidub paljudes õppeainetes ka küllaldaselt trükitud materjale. Samas aitab loengu kuulamisel märkmete tegemine teemat kergemini mõista, juba kuuldes võtmeinfo meelde jätta ja läbivõetud materjali arvestuse või eksami eel korrata. Kummatigi leidub ka õpetajaid, kes rõhutavad just oma ainekäsitluse eripära ja mõnikord teiste autoritega lausa polemiseerivad. Konspekt aitab teadmiste kontrolli eel lektori käsitlusviisist kiiresti aru saada.

Üldiselt tasuks niisiis iga vähegi sisukat loengut mingil määral siiski konspekteerida. Küsimus on selles, kuidas ja millises ulatuses.

Juhul kui kogu loengu aeg üksnes poole kõrvaga kuulata ja mõni harv märkus teha, pole õppetunnil kõneldu omandamine üldjuhul kuigi viljakas. Teisest küljest on ajast-arust ka tuhandete õppurite komme kõik tunnis räägitu võimalikult sõna-sõnalt kirja panna. Tuleks arvestada, et teadmiste edastamise mõttes on loeng õigupoolest vanamoeline ja vägagi aeganõudev õppevorm. Iseseisvalt lugedes jõuab

hea õppekirjanduse olemasolul 3–4 korda enam materjali läbi töötada.

Loengu eesmärgiks ei peakski olema mitte niivõrd võimalikult mahuka materjali edastamine kui selle paremaks omandamiseks lahti mõtestamine:

- olulise rõhutamine
- keeruka selgitamine
- rõhkude asetamine
- kohase mnemotehnika meenutamine
- aineloogika avamine
- teemast tervikpildi loomine
- teoreetilise rakendusala näitamine
- valesti taibatavate kohtade selgitamine
- uusima teabe andmine.

Just mainitud küsimustele tuleks ka loengut kuulates põhitähelepanu pöörata. See aitab kuuldut kergemini mõista, aga ka ... lektori vigadest üle olla. Hea loeng ei püüagi asja kohta viimast tõde öelda, mõni probleemiots jäetakse meelega lahti.

Loengu eripära (ja ajakulu!) arvestades oleks otstarbekas sinna minna teatud elementaarsete eelteadmistega, mis lubavad juba kuulamise ajal käsiteldava valdkonna põhiteese ja alapunkte ette näha, teemaarendust selgemini mõista, öeldu kohta lisateavet nõutada jne. Ideaalane oleks enne loengut põgusalt tutvuda antud valdkonna kohta saadaolevate trükitud materjalidega. Tuleb lisada, et nii mõnedki lektorid ja õppejõud unustavad miskipärast selle soovituse andmata. Vahest on põhjuseks kartus, et neil õppijaile polegi enam midagi uut öelda?

Loengul aitab vaatluse alla võetavas orienteerumist teema ja alateemade eelnev lahtimõtestamine. Kindlad ootused, aga ka küsimused aitavad kuuldut kergemini mõista.

Edasi mõned näpunäited selle kohta, kuidas loengust või loetavast raamatust kirjalik konspekt teha.

- Asenda korduvad mõisted ja sõnaühendid lühenditega. Mõned NÄITED:

  E - Eesti

  EL - Euroopa Liit

US või Am – Ameerika Ühendriigid
V – Venemaa
maj – majandus
pol – poliitika
Ü – ühiskond
in – inimene
N – näide
P – probleem
ter – tervis
krim – kriminaalne
a – auto jne.

Kõne alla tuleksid ka ajutised lühendid vaid ühe teema, isegi ühe lehekülje tarvis.

NÄITEKS käesoleva alateema puhul:

k – konspekt
õpp – õppija
Õps – õpetaja
suul – suuline
kir – kirjalik

Selguse huvides võiks uudsed ja ajutised lühendid esmakordsel kasutamisel markeriga tähistada.

- Pane kirja need pidepunktid, teesid, väited, faktid, reeglid, mille ülelugemisel suudaksid hiljem terviku taastada. Enamasti on loenguil asjalikku teavet vaid murdosa, suur hulk juttu kulub avalausetele, hoo- ja kokkuvõtetele, seletustele, põhjendustele, mille ülesandeks on vaid keerukate nähtuste mõistetavaks tegemine. Selgitavast jutust võid probleemi tuuma taibates enamasti loobuda. Vähemalt pool suulisest kõnest läheb öeldu ümbersõnastatud kordamisele, mis samuti kohe kõrvale jääb. Öeldut ilmestavad näited, väiteid tõestavad faktid saab märksõna või sümboliga kiiresti kirja panna.

Toogem NÄIDE teksti võtmeinfo konspekteerimisest. Tsitaat pärineb E. Koemetsa raamatust "Kuidas õppida?"

"Konspekteerimisel tuleb hoiduda püüdest iga väiksema lõigu kohta midagi konspekti kirjutada. Õige

on lugeda pikem terviklik mõttekäik, asja arutlus, faktide esitus läbi ja alles siis võtta see lühidalt kokku, vaadates seejärel võimalikult vähe raamatusse. Teksti poole pöörduge alles siis, kui leiate, et te pole asjast täpselt aru saanud või ei mäleta seda. Kui teil aga õnnestub oma sõnadega kirja panna kogu peatüki sisu, siis kontrollige, kas olete õigesti aru saanud ja pole midagi olulist vahele jätnud.

Lõigu juhtmõtte võib kirja panna järgmiselt:

Võta pikk terviklik arutlus paari lausega kokku. Seejärel pane see peast – raamatusse vaatamata – lühidalt kirja. Lõpuks kontrolli, kas kõige olulisem on konspekti jõudnud.

Ning kiirkonspekt:

Pikk arutlus – paari lausega. Meenuta olulist, ära kirjuta ümber.

- Konspekti lause võib olla elliptiline – puuduva aluse või öeldisega, üksik sõna pikemat mõttearendust asendamas jne. Siit võit ajas. Jõuad juttu jälgida. Tõestuste, seletuste asemele ——, ! ja ? kus aga annab.
- Faktid – aastaarvud, nimed, terminid, arvandmed – pane kirja võimalikult täpselt.
- Püüa juba loengu käigus põhilist esile tõsta, võimalusi on mitmeid: allakriipsutamine, NB!, marker, mingi lõigu raami võtmine, veerule tähiste tegemine jne. Et esiletõstetu tõesti tähelepanu ärataks, ei tohiks sellega liialdada.
- Küsi- või hüüumärk on otsekui loodud selleks, et tähtsad, üllatavad, kahtlased või arusaamatud kohad konspetis esile tõsta.
- Ära kirjuta teksti tihedalt äärest ääreni kogu lehele. (Kahjuks enamik õppijaid just nii teebki!) Liigenda märkmed väikese vaheruumiga lõikudeks ning jäta konspekti servale kirjapandu hilisemaks täiendamiseks vaba ruumi. Oma märkmeid edaspidi üle lugedes leiad mõnegi koha, kus kiiruga üles tähendatut annaks täiendada, laiendada, käsitlusele mingi

kaugem paralleel leida jne. Sel kombel võid üht lähtekonspekti kasutada ka aastate pärast, tehes vajalikes kohtades vabaks jäänud ruumi vaid uusi juurdekirjutusi.

- Kladest või koolivihikust otstarbekam on teha konspekt eraldi selleks valmistatud augustatud lehtedega töövihikuse, millest väljarebitud lehti saab edaspidi vastavalt soovile kergesti kokku köita.
- Juhul kui tunned *ideedeskeemi meetodit* (ptk. 6), asenda kuuldud või loetud teksti lineaarne kirjapanek aineloogika plokk-haaval ülesjoonistamisega, lisades alateemadest "pilvede" juurde nähtuste tunnuseid, iseloomulikke näiteid, arvandmeid ja sümboleid ning ühendades omavahel seotud ja sõltuvad osad nooltega.

11

KORDAMINE

Esimene õpioskus, mida me maast-madalast oleme harjutanud, on selgeks õpitu ülekordamise võte. Erinevail aegadel on kordamisvõtte tähtsust küll üle-, küll alahinnatud. Kes meist poleks kuulnud iidset ütlust: kordamine on tarkuse ema. Ennevanasti ei vaevanud koolmeistrid pead uute ja moodsate õppemeetodite kallal. Õppimise keerukat loovat protsessi mõisteti oluliste asjade usina meeldejätmise pingutusena. Pärast mingi aine selgekstegemist lasti seda kas või kepi ähvardusel senikaua korrata, kui see lihtsalt pidi meelde jääma. Polnud mingi ime, kui õppetükki, luuletust, mingeid reegleid või valemeid korrati isegi 10 või 20 korda!

Teadmiste plahvatuslik kasv, üha suurem iseseisva juurdlemisvõime vajadus, aga ka vabakasvatuse ning demokraatlikuma koolikorralduse mõjud tingisid käesoleva sajandi teisel poolel selle, et õpitu mehaanilisele ülekordamisele hakati nii õppurite kui õpetajate poolt üha enam ülevalt alla vaatama. Valitsema pääses arusaam, et mehaaniline kordamine on alandav tuupimine ja et ülekordav õping peab tingimata mingi lisakasu tooma – andma sügavamaid, avaramaid, täpsemaid, selgemaid või kindlamaid teadmisi. Osalt just sellelt põhimõttelt lähtudes on keeleõpikuis kuni viimase ajani mitmel viisil varieeritud mingi sõna, väljendi või grammatilise

vormi kasutamist. Selle asemel, et lihtsalt mingi sõna tähendust korrata, lasti keeleõppijail seda meenutada, lauses kasutada, leida sõnale sobivaid sünonüüme ja antonüüme, liita sellele sufikseid-prefikseid jne.

KORDAMISE PLUSSID-MIINUSED, ALTERNATIIVID JA VARIANDID

Kui vanamoeline või tüütu kordamine ka ei tunduks – õppimisel ei pääse sellest kohe kuidagi mööda. Miks? Aga sel lihtsal põhjusel, et meie mälu meelespidamisvõime on leebelt öeldes kehvavõitu. Kord õpitust jääb ilma kordamata päeva pärast meelde vaid 10% ! Nädala mööudes mäletame asjast võib-olla vaid häguselt mõnd mõistet, fakti või näidet.

Küsimus pole siis selles, kas korrata, vaid kuidas see protsess võimalikult hõlpsaks või kiireks, köitvaks või usaldusväärseks, tulemuslikuks või arendavaks teha. Tähelepanelik lugeja kindlasti märkas, et mainitud kuut hüvet ehk õpieesmärki ühendas mitte koma ega *ja*, vaid *või*. Tõepoolest – kui oleme mingi uue õppimisest rampväsinud, ei paku midagi rõõmustavat *arendav* kordamisviis, kus me kord omandatud, nüüd jälle ununenud sõnu lauseteks püüame seada. Samal ajal võime olla täiesti võimelised kas või sadakond võõrsõna lihtviisil üle kordama.

Teisest küljest ei nürista miski enam, kui ulatusliku hiljuti õpitud materjali lausehaaval uuesti ülelugemine: me raiskame tarbetult palju aega niigi selge ülekordamisele, see teeb meie tähelepanu sedavõrd tõntsiks, et me ei avastagi oma nõrku, poolikult mõistetud ja kergesti ununevaid kohti.

KUIDAS SIIS *TARKUSE EMAGA* TALITADA?

Selleks et vältida niigi selge kurnavat ülekordamist ja samal ajal anda endale probleemi või teema kallal iseseisva juurdlemise impulss, sobib suurepäraselt võtmemõistete kordamise võte.

1. Mingit mõtestatud teksti (niisiis mitte arvujadasid või võõrsõnade tulpi) õppides leia selles kohe pärast läbilugemist see minimaalne hulk võtmesõnu, mis annavad edasi teksti tuuma ja uudse sisu. Lihtsaim viis on need võtme-

mõisted või sõnaühendid alla kriipsutada või markeriga tähistada. Harilikult ei kulu loengutunni või tunni aja jooksul loetud õppematerjali sääraseks märgistamiseks enam kui 5–6 minutit. Kesksete võtmesõnade leidmiseks libistad pilgu üle äsja kirjutatu või loetu ning teostad sellega esimese viljaka kordamise. Milline on tabav, sisukas võtmesõna või sõnaühend? Kõigepealt peaks see tunduma arusaadav ja mingis mõttes tabav – sisukas, kujundlik, meeldejääv. Teiseks peaks see olema seotud teksti teiste mõistete, väidete või soovitustega. Oleks hea, kuigi mitte tingimata tarvilik, kui võtmemõiste ärataks mingi assotsiatsiooni, mis lubab sellele leida mäletamist hõlbustava sümboli. (Sellest on lähemalt juttu 4 peatükis)

2. Päev või paar (maksimaalselt 3 päeva) pärast teksti kallal töötamist heida pilk selle võtmesõnadele ja püüa nende abil meenutada olulisimat tekstis. Seda on kõige mugavam teha probleemvaldkonna sisu avava joonise – ideedeskeemi abil. Ilmselt meenub sulle õpitu sisust hulk olulisi asju, aga samas märkad sedagi, et üks või teine mõiste, väide, seisukoht või reegel on hakanud mälus tuhmuma. Piisab 5–6 minutist, et õpitu üle korrata. Väga võimalik, et õppetüki kehvemini meeles kohti üle lugedes leiad mingi uue põhimõiste, mis edaspidist meeldejättu tõotab hõlbustada. Tõsta see pliiatsi või markeriga tekstis esile.

3. Nädal või paar pärast võtmemõistete meenutamist võta õpitud tekst uuesti käsile. Püüa jälle tuttaval viisil võtmesõnu meenutades, silmates ja tarbe korral paberile visandades meeldejäänu mälust esile tuua ja ununenust võimalikult palju *uesti avastada*, meelde tuletada. Avastad oma rõõmuks, et paljugi on kenasti meeles, mitmeis asjus tekib küsimusse süvenedes võtmesõnade ja aineloogika abil julgustav selgus, üht-teist võib olla ka nõnda ununenud, et materjal tuleb mõnes osas uuesti üle lugeda. Kulutades kordamisele taas 5–6 minutit, anna endale mõttes käsk mäletada nüüd juurdeõpitut ka kuu või kahe pärast.

4. Kuu või kahe möödudes võta sulle tuntud moel varem märgitud põhimõisted uuesti käsile. Hoiad jälle niigi selge ülelugemise arvelt aega kokku ning kindlustad 5–6 minutiga materjali meelespüsimise veel mitmeks kuuks edaspidi.

Võtmemõistete võte sarnaneb üsna laialt kasutatud kordamisküsimuste esitamisega, ent on sellest märksa köitvam, isikupärasem ja loovam.

Ülalkirjeldatud meetodi efekt põhineb paljuski sellel, et **loomulikku unustamist püütakse korvata, ennetada ja parandada kord meeles olnu juurdleva, loova ja loogilise uuestileidmisega.** Veelgi enam, põhimõistete abil juurdlemine arendab jõudsalt iseseisvat loovat mõtlemist. Igaüks, kes on püüdnud midagi uut öelda humanitaarteaduste vallas, teab, kui tähtis on nn. kontseptuaalse skeemi ehk ühe teooria või õpetuse raames seostatud põhimõistete varu. Paljud väitekirjad jäävad kaante vahele panemata mitte empiirilise materjali puudusel, vaid seda mõtestava kontseptsiooni nõrkuse või ähmasuse tõttu.

Juurdleva kordamise kõrval võiks selgema rakenduse ja edasiarenduse leida igale koolijütsile tuntud **segaste kohtade kordamise** võte. Niisiis – selle asemel, et kogu materjal otsast lõpuni läbi lugeda või meelde tuletada, peili kordamisküsimuste või alateemade silmitsemise kaudu välja just need kohad, mis ebaselged või ununud. Selline võte on igati omal kohal vahetult enne eksamit. Ent juhul kui segaseid ja ununenud üksikasju on kümneid ja kümneid, pole mingit kindlust, et need otsustaval hetkel selgelt ja õigesti meenuvad. Enam edu tõotab see, kui mingi segase koha kindlakstegemisega koos selgitad välja ka valestimõistmise või tüüpvea iseloomu. Menetlus meenutab haiguse ravi Kuni segase koha sümptomit diagnoosida ei oska, ei saa ka tõhusat ravimit leida. Otsekohe kui mingi talitushäire või tõve iseloom on kindlaks tehtud, saab selle raviks rakendada teadaolevaid arstimeid. Antud loogikast lähtudes polegi tarvis iga hinna eest hoida endas ligikaudse ainetundmise maharahustavat tunnet. Juhul, kui mõni asi unarusse jätta ja mõneks ajaks unustada, ilmneb selle vaevarikkal meenutamisel otsekohe suur hulk selliseid ununenud põhitõdesid, juhtmõtteid või reegleid, mida igaks juhuks, *kuivalt* kuidagi õppida ei viitsi. Segane, unustatud, arusaamatu koht on kui selge teeviit, mis osutab konkreetse põhiteadmise parema omandamise või ülekordamise vajalikkusele.

Seega on õppimisel igati praktiline tunda oma taipa-

matuse ja unustamise iseloomu. See on igaühel individuaalne, kindlaid hõlpsaid ennetavaid abinõusid ei saa siin soovitada. Teisisõnu edeneb kordamine märksa jõudsamini, kui õppur teab ja tunneb oma kehva mäletamisvõime, puuduliku taibu või takerduva arutlemisoskuse isikupäraseid põhjusi. Seltskondliku tantsu või prantsuse keele hääldamise õppimisel tehakse üldiste ette teada vigade kõrval ka mitmeid *isikupäraseid*. Kogenud koduõpetaja rakendamisel võiks oma tüüpvigade avastamise jätta tema hooleks, kesk- ja ülikoolis ning enamikel kursustel tuleb aga igaühel ise nii oma vigade kõrvaldamise kui üldise õpivõime tõstmise eest hea seista!

Mida arvata tuupivast kordamisest? On asju – valemid, täpsed formuleeringud, tsitaadid, aastaarvud, nimed, võõrsõnad jne., mida juurdleva mõttetööga pole kuigi otstarbekas selgeks õppida. Hõlpsaim viis ongi vana laidetud tuupimine, ainult et ... käepäraste mnemotehniliste võtete kaasabil (sellest 4. peatükis)

Lõpuks veel mõnest kordamise põhitõest ja kuldreeglist, mida õppimisõpikuis meenutatakse.

Üksnes eksamiks õpitu ununeb ülikiiresti, ja seda suures osas iseenda arengu suhtes käegalööva hoiaku tõttu. Tuntud kõnekäänu kiuste õpivad kümned tuhanded kõikvõimalike koolide ja kursuste õppurid ikka veel õppejõududele ja üksnes eksamite ajaks. Kuidas seda kahetsusväärset olukorda parandada?

> OLULINE ON JUBA ÕPPIMISE KÄIGUS SISENDADA ENDALE HOIAK, KINDLUSTUNNE, PÜÜDLUS, ET OMANDATU ON MEELES KA KAUA AEGA EDASPIDI, MITMETE KUUDE JA ISEGI AASTATE PÄRAST!

Kogemused ja katsed näitavad, et säärane vaimne suundumus annab mitte kujutletava, vaid tegeliku efekti. Kui sa meelekindlalt ja valjult suunad enese omandatut mäletama, ununeb see palju aeglasemalt.

Mitmest kiirest läbikordamisest tõhusam on

> KORDAMISTE JAOTAMINE PIKEMALE AJALE.

Asi pole üksnes selles, et liiga sage tegelemine ühesama asjaga muutub tüütuks ja tekitab ajus kaitsepidurduse,

vaid ka meie mälu ja intellekti võimes materjal omandada, sellele talletatud teabesüsteemis koht leida ja lisanduvaist elukogemustest vaistlikult uusi tõestusi otsida.

Kui õpid korraga mitut ala, nagu see koolis on tavaks, on soovitav korrata suhteliselt erineva aja jooksul erinevaid aineid või kaugemaid ühe distsipliini osi, mitte ühes valus kogu materjal otsast lõpuni. Võime tuua analoogia toitumistavadega. Me vajame vaheldusrikkust ka oma vaimses menüüs!

Kasuta õpitut nii sageli kui võimalik!

RAKENDATUD TEADMINE, OSKUS VÕI VILUMUS ONGI SELLE TÕHUS KORDAMISVIIS!

Toome mõne vihje. Kõigepealt tasuks selleks luua endale kujuteldavaid eksamiolukordi. Juhul kui õpid liiklusmäärustikku, kujutle mõnd teetähist või ohumärki nähes, milleks see kohustab, mida lubab. Omandades mingit võõrkeelt, võid argipäeva korduvais suhtlemisolukordades kergesti kujutleda olukorda, kus sul tuleks vastata võõrkeeles. *Palun lubage... Mis see maksab? Kus miski asub? Millal midagi algab? Kelle juurde mingis küsimuses pöörduda? Mida antud juhul ette võtta?...* Olmesuhtlemise tasandil piisab paarikümnest valveküsimusest ja mõnest tosinast valmisfraasist, et juba kuidagi hakkama saada.

Igati omal kohal on KELLEGI TEISE HARIMINE ÄSJA ÕPITUS. Varemail aegadel oli üsna tavaline, et külakoolide vanemad õpilased olid noorimate õpetajateks. Tänapäeval pole oma õpitud materjali innustatud kuulajat alati võtta. Seepärast tasuks ainest või probleemidest, mida sa kordamise tagamõttel teistelegi tahad rääkida, esile tuua mingi intrigeeriv või konkreetset isikut mingis seoses huvitav aspekt. Üheks teeks oleks nõustamise või soovituse eelne aine ülesütlemine. Oletame, et püüdsid aiapidaja käsiraamatu abil endale selgeks teha, kuidas kevadel põõsaid istutada ja neid edaspidi hooldada. Võid oma ülesöeldud tarkusele kohe kogenud aiatargalt leida tuge või laiendust.

12
EKSAM

Miski ei eruta õppijat vist enam kui eesseisev eksam. Eksam pole ainuüksi teadmiste kontroll – see on ka meelekindluse proovikivi ja äsja omandatud koolitarkuse praktilise kasutamise õppetund.

Eksamiandmise oskus kulub ära ka pärast kooli. Mõned ei õpi seda oskust paraku ilmaski selgeks. Raamatu autori kogemused majandusjuhtide kursustel on näidanud, et ligi pooled lõputööde kaitsjaist kimbatuvad ühe või teise juba keskkoolieksameist saati teada põhjuse tõttu: esinemist pärsib mõttekramp; hajali teadmistest ei suudeta süsteemset tervikut luua; arutlusse lipsab sisse loogikavigu; esitatud küsimuste sisu ei suudeta ähmis peaga taibata jne.

Eksam mõõdab mitte üksnes nõutava meelespidamist, vaid ka leidlikkust minimaalse meenuva ja käepärase teabega maksimaalselt palju öelda. Tegelik elu pakub loendamatu hulga olukordi, kus just väheste teadmiste täisväärne kasutuselevõtt tagab edu. Igaüks teab, kuivõrd eksam mõjutab – ühtedel edendab ja teistel pärsib – avaliku esinemise oskust. Aineeksam on ka enesevalitsemise õppetunniks, selleks valmistumisest saab aga aja ratsionaalse kavandamise praktika. Seega ei puudu eksamil ka iseväärtus – see

pole üksnes elus edasijõudmiseks tarvilik kohustus, vaid ka arendav kogemus.

Eksami hüvedest arusaamine lubab mõnevõrra vabaneda ka sellest tulenenud stressist, aga ka teadmiste kontrolliks valmistumise väärpraktikast. Mõnedki õppijad on *õppinud* harjumuse end enne eksamit veel ise närvi ajada. Nad maalivad kujutluspilte kurjast õppejõust ja jubedast olukorrast, kus kuidagi ei lähe korda mõnd teooriat, valemit või fakti meelde tuletada. Arusaam, et midagi tõsist on kaalul, segab neid kainelt ja asjalikult õpinguile pühendumast, ent sunnib samas ka viimasel tunnil nõrgeneva taibu ja üha väiksema meelespidamise võimega pilku konspekti või raamatusse puurima. Ratsionaalse õppimise põhimõtteid või lõõgastumisvõtteid pole nüüd enam mahti meenutadagi.

Kahjuks võib eksamite aegu omandatud negatiivne enesesisendus saata inimest ka veel kaua aega pärast kooli lõpetamist. Olukorras, kus oma teadmised-oskused tuleb mobiliseerida või ihaldatud töökoha pärast teistega konkureerida, tärkab jälle vana tuttav eksamipalavik.

Mõnedel on kalduvus pärast pikka ja viljatut hoovõttu eksamieelse päeva õhtul poole hommikuni õppida, lootuses, et küllap äsjaõpitu ikka meelde jääb. Ülikoolis nuputavad mõned tudengid eksamite andmiseks vahel välja sääraseid *maagilisi* toiminguid, mis nende meelest edu lubab loota. Ühed kavandavad eksami eel julgustava rühmatöö, kus keerukamad küsimused koos saab läbi vaadata, teised saavad tuge täpsest ja rangest päevarežiimist.

Mõni õpib järjest kõik punktid vähemalt *heale*, teine teeb enne materjalile tiiru peale ja alles siis, kui kogu aine vähemalt *rahuldavale* on omandatud, püüab järk-järgult oma taset tõsta. On neid, kes lihtsalt heale õnnele loodavad ja vaid osa punkte selgeks teevad. Mõned pööravad suurt tähelepanu sellele, millises rõivastuses eksamile minna, teised uurivad vastava päeva täheseisu jne.

Stressiteooriast lähtudes on eksam iseloomulik psüühilise pinge olukord, mis tõstab vere adrenaliinisisaldust, kiirendab pulssi, tekitab kuuma- ja külmaaistinguid, sunnib hingamise kiireks ja pealispindseks jne. Stressiga kohanemisel on kesksel kohal mitte üksnes selle keskmes viibija indivi-

duaalne pingetaluvus, vaid ka see, kuidas keegi pingetõusu tõlgendab ja läbi elab. Nõrganärvilistele on omane hirm oma ärevuse ees: nad võtavad stressi loomulikke füsioloogilisi reaktsioone organismi ohtlike haiguslike ilmingutena. Nagu teada, neelab mõni pinge olukorras aina rahusteid, teine liialdab magusaga, on neidki, kellel on tavaks enne tõsist katsumust pits konjakit võtta.

Enamasti paiskab eksam otsekui mingi mitmepäevamatk, kõigis tubades korraga algav korteriremont või pikem välisreis harjumuspärase eluviisi mingiks ajaks täiesti peapeale. Uude päevakavasse sisseelamine neelab samuti üksjagu energiat. Nii eksamisessiooni kui ka pikema matka lõpul märkab siiski enamik katsumuse läbiteinutest, et nad on olukorra tingimuste ja nõuetega kohanenud. Veelgi enam – oma jõuvarude mängupaneku väljakutse on hakanud isegi meeldima. See on muide täiesti seaduspärane: edukalt ületatud raskustest võib inimene sellise kaifi saada, et ta hakkab kõrgemaid nõudeid ja nende ületamise entusiasmi ning uhkustunnet lausa vajama.

Teadmiste kontrolli eel tasuks lisaks eksamiküsimustele võtta vaatluse alla ka mõni selleks valmistumise taktikaline küsimus:

- MILLISES OSAS ÕPETAJA (ÕPPEJÕUD) ILMUTAB KÕRGENENUD NÕUDLIKKUST, MIDA TA KÕIGE ENAM HINDAB?
- MIS OSAS TA VÄHEM NÕUDLIK ON?
- MILLISED ON SINU TUGEVAD VÕI NÕRGAD KÜLJED?

minu omadused ja oskused	enesehinnang (+/–)
loogilise arutlemise oskus	
hea mälu	
kiire taip	
mõtteviisi iseseisvus ja originaalsus	
elav kujutlusvõime, fantaasia	
esinemisoskus, veenmisvõime	
enesekindlus, külm närv	
oskus mõista nähtustevahelisi seoseid ja luua ainest tervikpilt	

võime leida teoreetilisele ja abstraksele
praktiline ja konkreetne väljund

- KELLELT SA VÕIKSID TARBE KORRAL NÕU KÜSIDA, KOOS ÕPPIDA?
- MISSUGUSED MATERJALID SUL PUUDUVAD? KUST NEID SAAB?
- KUIDAS HINDAD OMA ÕPIOSKUSI?

õpioskus	tugev külg nõrk külg

keskendumisvõime
õpieesmärkide seadmine ja kindel ajakava
meelespidamise võime ja mälutehnikad
ideedeskeemi meetodi valdamine
ratsionaalse lugemise oskus
eneselõõgastumise oskus
õppepauside ja päevaunede kasutamise oskus
konspekteerimistehnika

- MIL VIISIL SA TAGAD MEELERAHU, VÄLDID PABISTAMIST?

korralik uni enne eksamit
läbimõeldud tervislik päevarežiim
kindel ajakava, millest ka kinni pead
võimlemine, tervisejooks, jooga või kerge sport
eksamivastuste põhjalik eelkontroll
mälu abistava spikri ettevalmistamine
kohtumine heade tuttavatega
meditatsioon

Toodud küsimusi vaagides tärkab kindlasti mitmeid ideid, kuidas lühema ajaga pinget vältides parimaid tulemusi saavutada.

Pakume järgnevalt rea soovitusi ja põhimõtteid, mis lubavad kiiresti oma vaimseid võimeid mobiliseerida ning samas ka stressi ülekuhjumist vältida:

- Hangi eksamiprogramm või -küsimustik võimalikult vara – soovitavalt juba kursuse keskpaigas – see lubab sul juba ainet õppides keskenduda peamisele,

vältides valgeid laike. (Osa õpetajaid eelistab muide sellist programmi varem mitte välja anda, kartuses, et siis jäetakse eksamil kõrvalejäävad asjad üldse õppimata.)

- Piletite järgi kordamisest tõhusam on kursuse läbivõtmine programmi järgi, kuna piletiküsimused pole omavahel seotud ja teevad õppimise masinlikuks.
- Pole patt mitme eksami korral üheks valmistudes pisut ka järgmise tarvis ette õppida – see värskendab vaimu ja pakub vaheldust.
- Jaota eksamieelsed päevad materjali kordamisele, uue läbivõtmisele, nõrkade kohtade avastamisele ja *tagala kindlustamisele* – kõigest arusaamisele ning hädavajaliku mäletamisele. Viimase päeva võiks aga ootamatuste jaoks vabaks jätta, lubades siis raskemini meeldejäänut veel lõplikult korrata.
- Söö eksami eel kergelt seeditavaid toite (pudrud, supid, puu- ja köögivili) ning joo ohtrasti mahlu. Rasked praed, pizza, keedetud munad, friikartulid, hamburgerid, õlu jmt. teevad pärast sööki loiuks.
- Juhul kui harrastad tervisesporti, jätka sellega mingil määral tegelemist ka eksamite aegu. See tagab tasakaalu ja hoiab toonuse tasemel.
- Korraliku une tagamiseks väldi tund või kaks enne magamaminemist kõike erutavat (teleri õudukaid, meelierutavaid pidusid jne.)
- Vahetult eksami eel pole mõtet midagi uut enam põhjalikult juurde õppida. Üksikküsimustest ülelibistamisel võib olla pigem sümboolne kui sisuline tähendus – see annab sulle täiendava annuse meelerahu teadmisest, et oled hoolikalt kogu eesseisva aja kasutusele võtnud.
- Ära unusta eksamiruumi mineku eel WC-s käia.

Eksamivastust valmistades toimi järgmiselt:

1. VÕTA TÜHI PABERILEHT, LÕDVESTA OMA MEEL NING PÜÜA VABAS VORMIS VISANDADA NEED MÄRKSÕNAD, VÕTMEMÕISTED, FAKTID, MILLEST JUTTU TAHAD TEHA.

2. TEE KÕIGI LEITUD ALAPUNKTIDE KOHTA TARVILIKKE ÜLESTÄHENDUSI.
3. JUHUL KUI MÕNI OLULINE FAKT EI MEENU, ÄRA TEE SELLEST NUMBRIT NING MINE JÄRGMISTE ALAPUNKTIDEGA EDASI. TIHTI MEENUB UNUNENU ASJAST TERVIKPILDI LOOMISE KÄIGUS.
4. SUULISELT VASTATES TEA, ET TALITAD JUST OMA PARIMAT ÄRATUNDMIST MÖÖDA NING PÜÜA OLLA PIGEM SIIRAS ARUTLEJA KUI KAVAL KEERUTAJA.
5. JUHUL KUI HINDE ALLES HILJEM TEADA SAAD, MINE RAHULIKULT KOJU JA PUHKA END VÄLJA, ILMA ET HAKKAKSID ETTE MURETSEMA VÕIMALIKE VIGADE JA TULEMUSE PÄRAST.

EKSAMIÜLLATUSED JA NENDEGA TOIMETULEKU TEED

1. **Tõmbad pileti, mille kohta midagi ei meenu.**

   Võib juhtuda, et sind on lihtsalt vallanud mõttekramp. VÕTA RÜHIKAS ISTEASEND, HINGA MÕNED KORRAD SÜGAVALT SISSE JA VÄLJA, SULGE SILMAD JA VII ENNAST PAARIKS MINUTIKS LÕÕGASTUSSEISUNDISSE.
   (vt. lähemalt stressist jagusaamise võtted ptk. 17)

   Enamasti aitab eneselõõgastus mõttekrambist jagu saada või vähemalt endaga paremini toime tulla. Juhul kui nõutav aines ikka ei taha meenuda, ürita saada edasiviivaid vihjeid vahetust eksamisituatsioonist.

   PÜÜA ETTEVALMISTUSE AJAL ENNE SIND VASTANUTE JUTUST LEIDA MÕNI PIDEPUNKT, UNUSTATUT MEENUTAV VIHJE VÕI ARUTLUSE LÄHTEKOHT, MILLEST OMA KÜSIMUSELE TARVILIKKU MATERJALI LEIAD.

   Kindlat abi tõotab õppeprogramm – juhul kui see eksami ajal kasutada antakse.

   PÜÜA PROGRAMMIS NÄHA NEID MÄRKSÕNU, TUGIPUNKTE, MILLELE OMA KÄSITLUS RAJADA. OLULINE ON MÕISTA ÕPPEAINE TERVIKUT JA AINELOOGIKAT, KUHU SINU KÜSIMUS ÜHE ELEMENDINA LÜLITUB.

Tihti juhatab programmi osa sisuliselt järgnevat sisse. Siit saab täiendavat materjali ja jutuainet.

2. **Esitatud lisaküsimus viib su kimbatusse.**

Eksamineerijate enamik ei esita küsimusi kuidas juhtub, enamasti on need seotud kuidagi sinu vastusega. Tihti annab küsimusest otseselt välja lugeda seda, et oled eelnevas aineesitluses millestki mööda läinud, apsu teinud või olulist unustanud.

PÜÜA MÕISTA NII KÜSIMUSE SISU – SEDA, MIDA SINULT OTSESÕNU SOOVITAKSE TEADA, KUI KA VARJATUD TAGAMAAD – SEDA, MILLE AVARAMALE, TÄPSEMALE VÕI SELGEMALE KÄSITLUSELE KÜSITLUS SIND ÜLES KUTSUB.

Juhul kui vihje olemust mõistad, meenub sulle tihti ka ununenud asi ja võid oma tehtud vea edukalt parandada.

Eksami lisaküsimus pole nii hirmus, kui see vahel tundub. Tihtilugu peitub küsimuse sõnastuses selge viide ka vastusele, eriti kehtib see igasuguste kasküsimuste korral. Mõned eksaminaatorid armastavad esitada teemast kaugeid küsimusi, et vastata, püüa hetk mõistatada, miks midagi teada soovitakse. Vahest on põhjuseks üldist kõneainet andnud sündmus või akuutne probleem. Vastamisel oleks tark oma jutt siduda probleemse või päevakajalisega. Samas ei tohiks vastus kujuneda ka läbinähtavalt kavalaks teema väljavahetuseks, millega kõigi aegade õppijad on püüdnud õppejõududele puru silma puistata.

3. **Eksami vastuvõtja pilkav, terav või pahaendeliselt vaikiv hoiak näib röövivat sult enesekindlust.**

PÜÜA NÜÜD OMA VASTUSTES JUBA ETTE MÖÖNDA OMA SEISUKOHTADE VAIELDAVUST NING TEADMISTE PIIRATUST.

PILKEHIMULINE ÕPPEJÕUD HINDAB ENAMASTI KÕRGELT KA TEISTE VAIMUKUST. JUHUL KUI TAIPAD OMA JUTTU TUUA VEIDI HUUMORIT VÕI ENESEIROONIAT, TULEB SEE ASJALE AINULT KASUKS.

13

KUIDAS TOIME TULLA OMA ÕPETAJAGA?

Nii nagu kaugeltki kõik inimesed ei sobi omavahel sõpradeks ega ladusat koostööd tegema, ei ole neil alati ideaalne vahekord ka õpetaja-õpilase suhetes. Selleks, et õppijal tekiks oma õpetajaga viljaks koostöö, on tarvis vähemalt kolme eeldust: õppija peab õpetajat usaldama; õpetajal peab olema elementaarne usk õpilase võimetesse; õpetaja-poolsed nõuded peaksid olema paraja rangusastmega, et ärgitada püüdlikkusele, kuid mitte kahjustada eneseusaldust. Kui õpetajate iseloomulik pretensioon õpilaste suhtes on see, et nood pole küllalt püüdlikud, siis ka õppijad esitavad oma õpetajale tihti (kõrgendatud) ootusi, mida too pole suuteline täitma. Rahulolematus õpetajaga võib kergesti viia õpihuvi järsu langemiseni vastava aine vastu. Öeldust lähtudes oleks õppijal kasulik otsida mingeid teid õppejõu meelepäraseks muutmiseks.

Miks õppijad nurisevad mõne õpetaja üle? Mõistagi ei ole inimesed üldiselt rahul nendega, kes nendega rahul pole – norivalt rangete, pedantsete isikutega. Hulk pedagooge õpetab oma ainet tuimalt ja igavalt. Mõned õpetajad ei oska keerulist lihtsalt seletada, nende ainekäsitlus jääb segaselt

raskepäraseks. Enne kui otsida oma õppejõuga parema toimetuleku teid, võiks enda jaoks tema tugevad ja nõrgad küljed välja selgitada. Järgnevad küsimused aitavad siin orienteeruda.

KUIVÕRD SINU ÕPETAJA:

- oskab aine vastu huvi äratada
- selgitab keerukat lihtsalt ja arusaadavalt
- toob elulisi näiteid
- leiab aega õppijatega individuaalselt tegelda
- korraldab rühmatööd
- õpetab mälutehnikaid
- kasutab moodsaid õpetamisvõtteid (sugestopeedia jt.)

MILLES ON ÕPETAJA NÕRK KÜLG?

- kuiv?
- ebakindel?
- pedantlik?
- liiga range?
- kaootiline?
- elukauge?

Õppijate võimalused oma õpetaja pedagoogilise käekirja ümberkujundamiseks on leebelt öeldes piiratud. Enamik kursusi muutuksid elavamaks, kui õppejõud arendaks auditooriumiga enam dialoogi – suudaks õppijad küsima, kaasa arutlema panna. Eriti kehtib see *vaimsete väärtuste* – ideede, moraalinormide, maailmavaate, usuliste veendumuste või elutarkuse edasiandmisel. Uue idee või väärtusarusaama vastuvõtul tekib meis loomulik soov see enne omaksvõttu kriitiliselt üle kontrollida. Mõnigi sügav tõde saab omaks vaid kaasa arutledes, midagi kahtluse alla seades, millelegi vastu vaieldes. Ülikoolipäevil luges meie kursusele vene kirjandust Valmar Adams. Kui enamik õppejõude säilitas loenguil autoriteetse asjatundja ligipääsmatuse, siis Adams kutsus kuulajad endaga vaidlusse. Piisas sellest, kui talle loengu vaheajal küsimuse või vastuväitega sedel lauale saata.

Küsimus ongi õppetundi vaheldusrikkuse toomise kõige loomulikum viis. Teemakohane küsimus – soov midagi lähemalt, põhjalikumalt teada saada – on esmane märk sellest, et õpihuvi on kõrge, teiselt poolt saab aga selgete asjalike

küsimustega loidu õpihuvi kindlasti ka järjele aidata. Paradoksaalselt on aga küsida hulga kergem just kaasakiskuvalt esitatud teema, mitte igava ettekande kohta. Seda arvestades lastakse mõnel pool täienduskoolituses kellelgi kursuslastest iga õppetunni tarbeks mõni *valveküsimus* ette valmistada selleks puhuks, kui spontaanseid küsijaid ei leidu.

Enne mingi küsimuse valjusti esitamist tuleks täpsustada enda jaoks seda tingiv probleem või lahtine ots – *soov aru saada sellest, millest aru ei saa*. Öeldakse, et kui läbivõetud aine kohta midagi ei osata küsida, sai kõik selgeks või jäi kõik arusaamatuks. Seepärast tulekski tarvilikud küsimused püstitada või esitada juba õppimise käigus. Küsimused iseendale aitavad õppimist hõlbustada. Igal õppetöö etapil peaks olema arusaadav:

MIDA ME PARASJAGU ÕPIME?

MIDA PEAKSIME EDASPIDI ÕPITUST MÄLETAMA, OSKAMA, SUUTMA?

Seitse põhjust, miks õppijate huvi aine vastu raugeb:

- lektor loeb oma teema seda elavaks muutmata märkmeist maha
- lektor ei veena kuulajaid aine vajalikkuses
- lektor nämmutab teadaoleva või endastmõistetava kallal
- lektor läheb manitsevaks või agitaatorlikuks
- ainekäsitlus kulgeb aeglaselt
- ainet võetakse edasi nõnda kiires tempos, et mõndagi jääb arusaamatuks
- õpetamisel ei peeta küllalt sageli puhkepause.

Isegi kõrge pedagoogilise meisterlikkusega õpetaja võib ühes või teises toodud punktis patustada. Enamasti ei oska õppijad ise pedagoogilist situatsiooni elavdada. See oleks võimalik aga üpris lihtsate vahenditega. Kõige tähtsam oleks – nagu eespoolgi osutati – muuta õppus lektori üksluisest üksikkõnest dialoogiks. Kuidas?

Esita õpetajale küsimus või repliik (või saada tema lauale sedel), mis:

- asetaks räägitus midagi kahtluse alla

- vastandaks õpetaja jutule vasturääkiva fakti või seisukoha
- sunniks pealiskaudselt ülelibisetud nähtusse süvenema
- paluks selgitada arusaamatuks jäänut
- sunniks laialivalguva jutu kokku võtma
- paluks tõestada õpetatu elulisust, praktikale sobivust
- suunaks teemat avardama.

Paljud õppijad hõivavad koolipoisirefleksist õppeklassis ikka tagumised kohad. Kehvema kuuldavuse ja viletsa nähtavuse tingimuses on ainest arusaamine alati vaevarikkam. Kindlasti tasuks ettepoole istuda siis, kui õpetaja on nõrga hääle või kehva diktsiooniga, kui loeng toimub võõrkeeles või kui tegemist on õppijale suurt huvi pakkuva ainega.

Isegi hea õppejõu jälgimine muutub ajapikku raskeks liikumatu poosi ja väsiva selja tõttu. Rammestavas istumisasendis võib end virgutada paari lihtsa võttega.

- Siruta selg sirgeks ja tee minut aega sügavat sisse- ja väljahingamist.
- Pigista pihkude vahel minut aega tennisepalli.
- Veereta pihus paar minutit hiina massaažikuulikesi.
- Tee pisut keelegümnastikat: suru keel nelikümmend korda järjest vastu kurgulage.
- Tee mõned haigutused (loomulikult pihuga varjates, siis kui õpetaja otsa ei vaata). Haigutus on organismi tõhus vastureaktsioon saabuvale unisusele, see parandab väidetavalt tõhusalt aju hapnikuvarustust ning muudab juba mõne minutiga ärksamaks. Aval haigutus teeb lõualihastele tervendava massaaži. Haigutuse esilekutsumiseks sobib järgmine võte: lase lõug pisut rippu, tunne kurgulaes kõditavat tunnet ning kujuta ette, kuidas sa laialt ja magusalt haigutad. Kuna haigutus on teatavasti nakkav, võid selle abil ka õpingukaaslasi virgutada. Jaapani konveieritööl makstavat *eeshaigutajaile* isegi lisatasu.

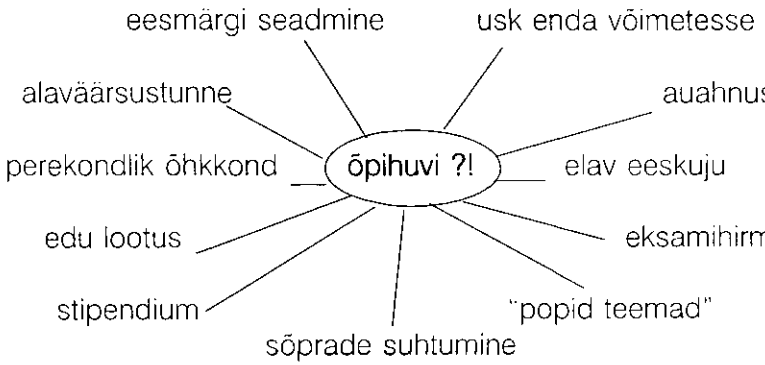
Õppimise võib endale elavamaks muuta, vahetades uue teabe passiivse vastuvõtja rolli märksa ärksama uurija osaga. Seda võimaldab meile juba tuttav ideedeskeem. Vaatleme kolme juhtumit.

1 Ainekäsitlus kulgeb loiult ja igavalt, ülemäära palju kõneldakse niigi selgest, endastmõistetavast.

Ideedeskeemi võte lubab probleemi või teemat iseseisvalt edasi uurida, leida selle laiemaid seoseid, lisada iseseisvaid näiteid, avastada üht-teist vaieldavat, leida ühendpunkte mõne teise alaga jne.

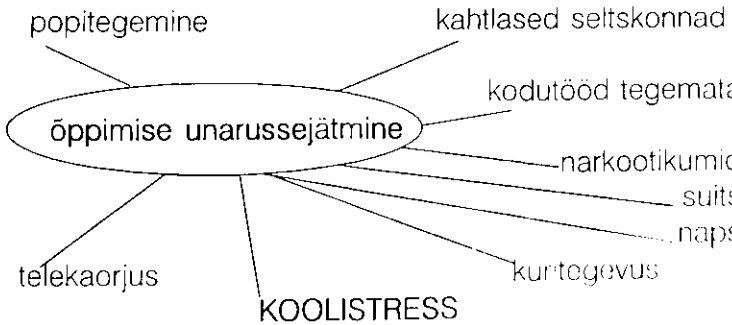
2. Õppejõu jutus jäi midagi segaseks.

Arusaamatu koha võib eraldi "pilvekesse" joonistada ning see loengu käigus selgemalt lahti mõtestada.



Juhul kui vaadeldavate küsimuste omavaheline seotus ja tervikpilt jääb segaseks, lubab ideedeskeem avastada ainevalla struktuuri ja siseseoseid.

3. Kuivavõitu loengu korral võimaldab ideekaart leida teooriat selgitavaid elulisi näiteid, andmeid, praktilisi suuniseid jne.



14

ELUKOGEMUSTE OMANDAMINE

Raamatutarkus omandab oma tõelise tähenduse siis, kui sellele elus rakendust leida. Paljusid ameteid autolukksepast advokaadini ei ole võimalik ilma kinnistava praktikata üldse kuidagi selgeks saada. Laiemas plaanis hõlmab see eluline kogemus, millest midagi annaks õppida, pea kogu ärkveloleku aja – veelgi enam – ka unedest on midagi õppida. Kogemused võivad koolitarkuste pagasit kinnistada, mingis osas korvata, edasi arendada, aga ka kummutada. Paljude õppeprogrammide ja kursuste lõpetanud on nukralt nentinud, et teooria on üks, elu tegelikkus teine. Igapäevane elu sunnib juurde õppima ka suure hulga selliseid *aineid*, milleks ükski kool ette ei valmista: enesekehtestamise oskus, probleemide ja hingemuredega toimetulemise tarkus ning ... **elukogemustest õppimise oskus**!

Nii kasvatusteadlased kui hingearstid on ühel meelel selles, et inimeste võime aktiivselt ja adekvaatselt oma elulistest kogemustest õppida on leebelt öeldes madal. Me saame iga päev mingeid elus kasulikke teadmisi. Aasta jooksul saadud eluliste vihjete, kasuliku teabe, enesearendamise impulsside, käitumiseeskujude või positiivsete harju-

muste kujundamise eelduste hulk on lausa hiiglaslik. Paraku valgub see enamasti laiali nagu hane seljast vesi. Miks?

Keskne põhjus on see, et meil puudub õpivalmis eluhoiak – püüd midagi tarvilikku, arendavat, täiustavat järjepanu juurde õppida. Laseme kergesti meelest minna ka selle, mis vallas me end üldse täiendada tahame. Teiseks on meil vähearenenud lateraalne ehk *käigult õppimise* oskus – oleme harjunud kindlaid asju õppima mitte siis, kui lahe ja soodus õpiolukord on just tekkinud, vaid kindlal ajal, kindlate inimeste käest, ette teada raamatuist ja kursustelt jne. Niisiis ei taipa me õppust võtta neist paljudest etteaimamata, ent oma olemuselt igati õpetlikest ja juhuslikest olukordadest, mis elu meie ette toob. Kuni me määratleda ei oska, mis vallas ja mida lähemalt mingi situatsioon võimaldab õppida või omandada, ei oska me sellest ka täisväärselt elulist kogemust hankida.

ÕPIVÕIMALUSED TULEKS NÄHTAVAKS MÕELDA.

Kõik algab motivatsioonist, seesmisest valmidusest midagi õppida, end täiustada, areneda. Ühe kuulsa joogaguru juurde tuli kord innustunud algaja, kes küsis, mil viisil kõige kiiremini joogiks saada. Õpetaja palus seejärel noormehel kööki tulla, võttis pangetäie vett ning surus sõna lausumata tema pea vee alla. Sedamööda, kuidas hapnikupuudus end tunda andis, hakkas noormees nüüd pea pangest väljatoomiseks tegema järjest suuremaid jõupingutusi. Lõpuks läkski see tal korda. "Just nii, kõike välja pannes, saabki sinust joogi, lausus meister.

Jooga sunnib olema enese vastu nõudlik nii vaimsel kui kehalisel ettevalmistamisel, toitluses kui ka eetikas. Täpsemalt öeldes sunnib joogaõping, nagu nii mõnigi teine kõrgeid eesmärke seadev õppus, mobiliseerima oma tahtejõu, märkamismeele, keskendumisvõime, mälu ja teised psüühilised funktsioonid ning kujundama mingiks ajaks oma igapäevane elu raugematu innuga teoks saava püsiõppe keskkonnaks.

Mingi aine omandamine läheb ladusamalt, kui sellele õpingu eel, ajal ja järel argielu kogemustest tuge saada.

Ideaalsel juhul peaks mistahes tõekspidamine, seaduspärasus, reegel, juhis või omandatud tööoskus saama kohe pärast õppusel omandamist elulise kinnituse. Mida see õieti tähendab?

Õppimist soodustab säärane eluline kogemus, mis:

- võimaldab luua valdkonnast või nähtusest süsteemse tervikpildi
- suunab tähelepanu olulisele – võtmeülesandeile, eduka hakkamasaamise eeldustele, tuumteadmistele jne.
- lisab enesekindlust ning osutab teedele, kuidas oma nõrku külgi kompenseerida
- võimaldab mõista teoreetiliselt üldist eluliselt konkreetses

Koolist ja kogemustest õppimist annab vaadelda etapiviisilise tegutsemisena, kus iga läbitud etapi tulem ehk väljund peaks sobima järgmise etapi sisendiks. Õpingu elulähedasemaks tegemiseks on kavandatud kutsepraktika. Paraku seisneb nii mõnegi kõrgkoolieriala praktika lihtsalt selles, et tudeng saab firmas jõukohase tööotsa, mille täitmisel ta rahule jäetakse. Enamasti pole kellelgi ettevõttes mahti talle sama eriala teisi tegevusalasid lähemalt tutvustada või teda keerukamaisse ametisaladustesse pühendada. Praktikaaeg möödub, ent õpitud laiast alast läks korda vaid murdosa praktikas järele katsuda. Niisiis jääb ka elementaarsete töökogemuste saamine igaühe enda vastutusele.

KUIDAS ELUKOGEMUSTEST ÕPINGUT TÕHUSTADA?

1 Mõista selgelt, mida sa teada, osata ja suuta tahad!

Umbes samuti nagu valiklugemine tõstab kirjanduse läbitöötamise tempot, tõstab ka sihikindlalt valiv elukogemuse kasutuselevõtt (hankimine, varumine) tublisti nendest õppimise tempot. Mõni abiküsimus aitab selles vallas oma eesmärke selgitada.

MIDA PEAKSIN JUURDE ÕPPIMA?

MILLISED ASJAD TULEKS ENDALE KOHE SELGEKS TEHA, MISSUGUSED HILJEM, TÖÖ KÄIGUS?

MIS KÜSIMUSES MA PEAKSIN KOOLIS ÕPITULE ELUS KINNITUST OTSIMA?

MILLIST TEOORIAT VÕI RAAMATUTARKUST VÕIKS ELULINE KOGEMUS SELGITADA?
MILLISEID TÖÖOSKUSI SOOVIN OMANDADA?
MIS VALLAS PEAKSIN OMA VILUMUST TÕSTMA?
MIDA ETTE VÕTTA VIGADE VÄLTIMISEKS?
MIL KOMBEL OLULINE MEELDE JÄTTA?

Nagu küsimustest nähtub, viib õpieesmärkide püstitamine tihti tagasi ühe või teise selles raamatus süvenenud käsitlemist leidnud alateema juurde.

2. **Avasta kasulikke vihjeid.**

Lehti lugedes, inimestega vesteldes, telerit vaadates, mõnd kursust kuulates või mingit tööd tehes saame pidevalt mitmesugust uut teavet. Faktid, väited, arvamused, hinnangud, prognoosid, kontseptsioonid, seadused, eeskirjad, daatumid, isiku- ja kohanimed ja palju muud ergutab hetkeks meie tähelepanu ja kaob juba kahe päevaga unustuse uttu, et siis mingi aja mööudes taas samal või ümberkodeeritud kujul meie teadvusse tõusta. Kogu märgatud või vastuvõetud teabest tundub vahest vaid paar protsenti seda väärt, et selle selge lahtimõtestamise ja sügavama *tähenduslikkuse* (miks mingi asi meile tähendusrikas võiks tunduda, millisele sügavamale, varjatumale nähtusele teatud ilming osutab jne.) kallal vaeva näha. Veel palju väiksem on aga säärase info hulk, mille meeldejätuks oleksime valmis vaeva nägema. Seega kulub meil aastas sadu tunde *pealesunnitud teabe* unustavaks vastuvõtuks. Eriti kehtib see linna tingimustes. Et end tarbetu infotulva eest kaitsta, peab suurlinna asukas omandama *info põgusalt silmamise ja kiirelt meelest minna laskmise võime.*

Mil viisil annaks seda perifeerset infot, mida me tahestahtmata kogu aeg vastu võtame, mõne huvipakkuva valdkonna paremaks tundmaõppimiseks kasutusele võtta? Või kas selle järele üldse ongi elulist vajadust? Kaudsete vihjete kasulikkus avaldub selgesti loomingulist ülesannet lahendades. Mingit teemat või küsimust pikemalt uurides saab probleemi otseselt puudutavat uut teavet üha vähem ja vähem, samal ajal hakkab aga meel eristama üha enam tähendusrikkaid vihjeid mõnest kaugemast asjaga kaudselt

seotud valdkonnast. Näiteks võiks tuua kasvõi *õppima õppimise* teema. Probleemi uurides ei leidnud ma täpselt selles vallas avaldatud kirjatöödes enam midagi uut, küll aga hakkas tähendusrikkaid analoogiaid ilmnema kaugemais alades: sugestopeedias, gestaltteraapias, joogas, semantikas jne.

Perifeerses teabes on muudki hinnalist – paljugi sellest igapäevasel suhtlemisel või lugemisel saadud infost, mida me põgusalt märkame ja kähku unustame, evib väärtuse elus orienteerumise aspektist laiemas plaanis. Aina korduvad sise- ja välispoliitika uudised, majanduselu kommentaarid ja prognoosid, kaupade ja teenuste reklaam, kultuurisündmuste kaja – kõik see annab meile raskesti sõnastatava *eluga kursisoleku tunde*. Mingi asja keskmes olles on siiski üpris raske eraldada puude tagant metsa. Parim viis mõne valdkonnaga kursis olla on leida endale usaldusväärne tõlgendaja või kommenteerija. Näiteks aitas juba mitu aastat meil Soome oludega hästi kursis olla Sirje Kiini nädalakommentaar. Inglased ütlevad *No news– good news*. Me avame tihti lehe mitte selleks, et uut avastada, vaid et seda mitte avastada jat end rahustada: kõik on vanaviisi, ei midagi uut. Omaette probleem on muidugi see, kuivõrd säärane hoiak meie märkamismeelt nõrgestab. Oluliste tendentside (puude tagant metsa) märkamist ja kasulike vihjete avastamist võiks ergutada kohaste abiküsimustega:

MILLELE SEE OSUTAB?
MIS SELLEST JÄRELDUB?
MILLIST TENDENTSI SEE NÄITAB?
MISSUGUNE SÜGAVAM VARJATUD TÄHENDUS NEIL FAKTIDEL VÕIKS OLLA?
MILLINE ANALOOGIA SIIN VÕIKS PEITUDA MIND HUVITAVA PROBLEEMI JAOKS?

3. **Õpi kõike jõudsa arusaamise tempos.**

Nagu teada, hakkab nii liiga kitsas kui ülemäära lai, haaramatult kiire kui ka venivalt pikaldane õping kiiresti tüütama. Näiteks kui üht grammatilist vormi või liigutust pikka aega korrata, läheb tähelepanu loiuks ning harjutust hakatakse sooritama üha suureneva masinlikkusega, mis tugevasti alandab õpivõimet, aga ka huvi valdkonna kui sellise

vastu. Loeng, kus lektor oma erudeerituse näitamiseks suure hulga uusi nähtusi ja probleeme ette võtab, kustutab kiiresti kuulajais viimse kui huvisädeme.

Selleks, et elulist kogemust kasutusele võtta, peaks **õpetlikku teavet** tulema sellest tempos, et see meid haaraks kaasa, ent ei väsitaks. Turistina mõnes võõramaa linnas esmakordselt ringi uidates märkab silm aina uusi tavatult erilisi objekte. See kõik tundub esiotsa erutavalt huvitav. Muljete virr-varr hakkab aga ajapikku väsitama. Saabub tund, kus me lihtsalt ei jaksa enam uut vastu võtta, saati siis sellest üht-teist õppida. Uus teave, uued muljed annavad õpetliku kogemuse siis, kui me suudame neid endale tähendusrikkalt lahti mõtestada. Varasemaist teadmistest, analüüsioskusest, aga ka vaimse erksuse tasemest sõltuv mõtestamisvõime määrab paljuski ka õppimisel ju esmatähtsa huvi mingi asja vastu. Sellest tulenevalt tasuks millegi ebaselge ja käsitamatu tabamiseks teha kas või mõni mõtestav tõlgendus. Siingi võiks orientiiriks olla mõni nähtuste põhjuslikku seost uuriv kontrollküsimus.

MILLELE MILLEGI OLEMASOLU OSUTAB?

MILLEST SEE TULENEB?

MIKS MIDAGI (JUST NÕNDA) TEHTI?

MIKS MIDAGI PUUDUB, MISKI TEGEMATA JÄETI?

Tähelepanuväärne osa õpetlikku kogemust saabub täiesti etteaimamatul ajal ja viisil. Tark õppur on just neil puhkudel valvas väärtuslikku ära kasutama. Mida see eeldab? Kõigepealt seda, et me oskame objekti näha mõnes suhtes kaasahaarava, köitvana. Teiseks seda, et me suudame nähtut elementaarsel viisil lahti mõtestada, mõista selle olemust, teket ja kujunemislugu, otstarvet jne.

Käisin hiljuti ühes Vene sõjaväe endises raketibaasis. Enamik maju ja rajatisi olid ilmastikust, ajahambast ja vandaalidest kuidagi vormituks muutunud. Kahekordne hoone näis olevat kunagine ohvitseride elamu, pikk ja madal kitsaste akendega ehitis sõdurite barakk, lupiinide ja põdrakanepi valduses künkad tundusid olevat rajatud sõjamasinate varjamiseks, päratud angaarid vahest laskemoona või rakettide tarbeks. Kõik tundus kuidagi kummaline, tinglik ja tarbetu. Just selline näeb välja mahajäetud sõjaväebaas –

oli kogu tarkus, mida esiotsa suutsin lahti mõtestada. Seejärel püüdsin ülaltoodud abiküsimuste varal objekti lähemalt uurida. Ilma asjatundja abita leidis paljugi asju kohe endale seletuse.

Umbes sama põhimõtte järgi – tundmatut objekti uurides selle olemus, otstarve ja kasutusala välja selgitada – saab teoks iseseisev teadmiste ja vilumuste omandamine nn. **tegevuse-käigus-õpingu** (*learning by doing*) põhimõttel (vt. lisa 2). Tuleb tunnistada, et mitmesugune ette teada ja ootamatu tegevusõpe on elus vältimatu, paljudel aladel aga ainus mõeldav õppimisviis. Omandatud õpioskused aga lubavad siin palju kiiremat edu saavutada. (Paljude seadmete kasutamise oskus edeneks kiiremini, kui nende kasutusjuhistes leiduks mitte üksnes keerukaid selgitusi, instruktsioone ja ohutustehnika nõudeid, vaid ka iseseisvat uurimist ja õppimist edendavaid viiteid.)

4. **Ära jäta unarusse praktilist mõistust ja intuitsiooni.**

Raamatutarkus üldse ja õppekirjandus eriti kipub elunähtusi kirjeldama kehtivate seaduspärasuste ja *reeglite* ning neist tulenevate hinnangute, soovituste ja ettekirjutuste kaudu. Tegelik elu on enamasti palju kirevam, vastuolulisem ja sügavam, kui seda mistahes teooriaga annab hõlmata. Pealegi annab avastatud seaduspärasusi ja tendentse seletada ka mõnel muul viisil, näiteks mingi teise, võistleva teooriaga. Ilmekaks näiteks võiks olla valuutakursside kujunemise prognoos. On palju asju, mis lubavad USA dollari kurssi ette aimata: Ameerika majanduse hetkeseis ja kasvutempo, pangaprotsendid, teiste valuutade arvatavad muutused jne. Tegelik elu tõestab aga alatasa mistahes üksiku teooria paikapidamatust. Praktiline mõistus õpib elulisi kogemusi mitte sõnade, vaid pigem **kujundite** keeles. Meil võib tärgata ettekujutus sellest, kuidas miski on ehitatud, mida meil tuleks teha jne. Sõnalist mõtlemist täiendav visuaalne kujutlus nihkub tähtsale kohale millegi kavatsemisel, eesmärkide püstitamisel, projektide koostamisel.

Selleks, et elust enesest kogu aeg midagi olulist juurde õppida, läheb tarvis nii enesearendamise huvi, tahtekindlat meelt kui ka iseseisvust.

15

LOOV ÕPING ARENDAB LOOVUST

Inimvaimu kirkaimaks väljenduseks on loomevõime. Kirjanduses, muusikas, maalimisel, näitemängus ja teistes kaunites kunstides avaldub loovus esteetilist elamust andva väljenduslikkusena. Inseneri või arhitekti tegevuses läheb tarvis tehnilist taipu ja leidurivaimu. Ettevõtluses ning argielus tuleb kasuks säärane *tööloovus*, mis avaldub probleemolukordades orienteerumise ja nende lahendamise võimena. Õppimisel aitab uue aine omandamisele kaasa vaatlusaluse teema või probleemi iseseisev lahtimõtestamine, mille käigus võib kasutada *ajurünnakut* jt. loova otsingu meetodeid. Teiselt poolt lubab õppematerjali loov läbitöötamine jõudsalt arendada loomevõime eri külgi. Loova mõtlemise ja tegutsemise aluseks pole üks, vaid mitu soodustavat võimet. Vaatleme neist põhilisi.

Probleemitundlikkus seisneb võimes märgata töös, elus või uuritavas objektis midagi vajakajäävat, vastuolulist, kahtlast või vaieldavat. Uute toodete väljatöötamisel või teenuste pakkumisel aitab turu varjatud nõudluse arvestamine saavutada parema müügiedu. Probleemitajust on igal sammul abi

ka õppetöös – see lubab keskenduda põhilisele, teha selget vahet mõistetava ja arusaamatu vahel ning võtta püstitatud küsimused kavakindlale lahendamisele. Probleemile-suunavat mõttetööd saab ergutada küsimustega:

MIDA ME UURIME?
MILLES ON ASI?
MIS MEIL PUUDUB?
MIKS ASJAD ON SELLISEKS KUJUNENUD?
MILLES ON PROBLEEM?

Ideede voolavus avaldub alternatiivides mõtlemise võimena. Edison olevat suutnud mingi järjekordse leiutise kallal juureldes ühes tunnis lasta silme eest läbi kümneid või isegi sadu erinevaid lahendusvariante. Mistahes projektülesande lahendamisel, kirjandi kondikava koostamisest kuni linnajao üldplaani ettevalmistamiseni tuleb enne lõplikku lahendust vaagida suurt hulka erinevaid lähenemisteid ja lahendusvariate. Kvantiteet tagabki kvaliteedi tõusu. Ideede väljamõtlemisele suunavad küsimused:

KUIDAS?
MIL VIISIL?
MIS KOMBEL?
(midagi saavutada, teisiti teha, probleem lahendada jne.)

Kujutlusvõime ehk fantaasia eeldab võimet kas oma ettekujutuses või kirjasõnas, värvides, helis, projektilahendis, tarindikavandis jm. midagi sõna otseses mõttes *välja mõelda*. See lubab nähtut, kuuldut ja teadaolevat täiendada ja laiendada. Kõige julgem fantaasia pakub suisa enneolematuid ideid, lahendeid. Maalinäitusel käies võib märgata mõnegi kunstniku (näiteks J. Arraku) lopsakat fantaasiat, samal ajal kui keegi teine varieerib aastate kaupa vaid kahtkolme põhiteemat ja motiivi.

Originaalsus väljendab ideedes, arutluskäikudes, kujundites, probleemipüstitustes või nende lahendustes peegelduvat isikupära. Fantaasiarikkus ei tarvitse tõestada alati isikupära ning originaalsuse väljenduseks on näiteks kujutavas kunstis oma kujundikeele ja värvilahenduse kõrval ka teema- ja motiivieelistused, sümboolika kasutamine ja palju muud.

Avastuslik selgepilgulisus lubab märgata nähtustes seda tähendusrikast, iseloomulikku või kordumatut, mis teatud praktilise küsimuse lahendamisel on huvipakkuv. Arvatakse, et lapsed ja kunstnikud oskavad teistest paremini vaadelda maailma *värske pilguga*. Avastav märkamismeel leiab rakenduse näiteks leiundusülesande lahendamisel, reklaami lööklauseid koostades, aga ka inimestetundmisel, seltskondlikul vestlusel jne.

Uute seoste leidmine saab teoks tuntu rakendamisel tavatul viisil (aafrika rütmid ameerika muusikas); kahe või enama idee leidlikul ühendamisel (tugitoolvoodi); ühe vahendi kasutamisel kahe eesmärgi saavutamiseks (konservant toimib ka toiduvärvina) ja paljudel teistel samalaadseil juhtumeil.

Seostamisoskust võiks treenida nõnda, et leiad, mida on ühist paaril suvaliselt valitud nähtusel või sõnapaaril (näiteks hobune ja Koidutäht) või kuidas kolmest juhuslikust sõnast mõttekas (ja naljakas) lause moodustada. (Seda võtet on kasutatud ajakirjanike väljaõppes.) Vabade assotsiatsioonide mängus leitakse mistahes sõnast (näiteks *lumi*) lähtudes jada uusi eelmisega assotsieeruvaid sõnu või mõisteid. Loovust virgutab püüd leida uusi, värskeid, tavatuid sõnaseoseid. Kui näiteks *lumi-talv-kevad-päike-aas* on tavaline ja ootuspärane, siis *lumi-sumin-tänav-värav-krigin-jää* tundub juba uudsemana.

Kuidas kooliharidus saamine tegelikult loomevõimele toimib? Kaugeltki igasugune õppimine ei toeta loovust. Kuulekal tuupimisel ja ettenähtud *õigete* seisukohtade mehaanilisel omandamisel rajanev õping pärsib nii iseseisva mõtlemise võimet kui loovat fantaasiat, väljenduslikku isikupära, arutluskäikude originaalsust ja alternatiivides arutlemise oskust. Meenutame, kui omanäolised ja fantaasiaküllased on väikelaste joonised ning kui igavad ja isikupäratud abiturientide kirjandid.

Loovust ei arenda miski jõudsamini kui mingile loovale tegevusele – tööle, harrastusele või õppimisele – pühendumine. Õppetöös saaks loominguliste momentide lisamisest kahekordse kasu: see teeks uute teadmiste omandamise köitvamaks ning arendaks iseseisvat mõtlemist, probleemi-

tundlikkust jt. ülal käsitletud loomevõime näitjaid. Iseäranis ahvatlev tundub selliste õpiviiside kasutuselevõtt, kus loovusega käsikäes lisandub ka õppimise tulemuslikkus selle tavapärastes näitudes: uuest ainest saadakse kergemini aru; see jääb kauemaks meelde; eraldi teadmisi suudetakse (eksamil) leidlikult ühendada jne.

Enamikku inimesi ei jäta loomingulise tegevusega kaasnev mängulisus ja vaba eneseväljenduse võimalus külmaks. Ent samas väga paljud siiski eelstavad loominguvabadusele tuntud ja teada rutiintööde turvalisi radu. Miks? Aga seetõttu, et neil puudub loovaks otsinguks eeldatav enesekindlus, ärksus ja visadus.

Viimaseil aastail mõeldakse aina tõsisemalt sellest, kuidas koolis õppides loomevõime kängumist vältida ja selle vabastamisele kaasa aidata. Põhjus on selge: XXI sajandil läheb üha enam hinda inimeste võime kiiresti, leidlikult ja loovalt informatsiooni töödelda, probleeme lahendada, ettenähtut projekteerida või toota.

Järgnevalt pakume mõningaid võimalusi selleks, kuidas õppetöösse tuua enam loovust arendavaid momente.

PROBLEEMÜLESANNETE LOOV LAHENDAMINE

Õppimine toimub elus suures osas probleemide püstitamise, uurimise ja lahendamise aastaid kestva protsessina, kus mõtteärksus tagab edasiliikumise edu. Paraku annab loovat lähenemist eeldavaid probleeme paljudel puhkudel lahendada ka rutiinselt ja mehaaniliselt. Võtame näiteks juhtumi, kus tarvis kirjutada kirjand või essee. Teema nõuetesse ja võimalustesse sisseelamise asemel hakkavad paljud sellisel puhul kuuldust ja loetust *tuletama* probleemi lahtimõtestamisele enam-vähem sobivaid mõttekatkeid, ütlusi, arutlusklišeesid. Tihtilugu on ainsaks töömeetodiks katse-eksituse võte, kusjuures mõttetööd ahistab kogu aeg alateadlik hirm olla rumal, piiratud, kohmaka väljenduse, vigase õigekeele, kohatu mõtteviisiga.

Eespool kirjeldasime võimalust kasutada *ideedeskeemi meetodit* uute teemade ja probleemide esmauuringuks.

Vaatleme probleemikeskset mõtlemist lähemalt. Prob-

leemide – nii eluliste kui ka õppetöös esiletulevate – lahendamiseks läheb tarvis vaimset aktiivsust, tänu millele me märkame uusi põhjus- ja sõltuvusseoseid, näeme ootamatuid lahendusi, tabame end avastuslikelt mõttekäikudelt. Probleemi olemuse äratundmine ning selle põhimõttelise lahendustee taipamine toimub virgutava kogemusena: usume iseseisvalt tunnetavat midagi olulist ja uut.

Raskemate ja suuremate probleemide lahendamisele on iseloomulik kindel **etapilisus**:

- Probleemi (arusaamatu asja, kitsaskoha, millegi täiendamisvõimaluse jne.) olemasolu tajumine. Antakse endale aru, et *asjad pole päris nii nagu need peaksid olema*, et midagi on võimalik teha senisest märksa paremini või kätkeb olukord endas võimaluse leida sellele uus tõhus lahend. Probleemi olemuse mõistmisega liitub selle võimaliku kasu nägemine, mida küsimuse tõhus lahendamine tõotab anda.
- Olukorda käsitleva info hankimine: käsiraamtute kasutamine, tuttavailt küsimine, asjakohaste faktide meenutamine jne.
- Ideede ja tegutsemisalternatiivide otsing probleemolukorra lahendamiseks.
- Tegusate, realiseerimiskõlblike ideede valik olemasoleva teabevaru hulgast. Esmaste ideede selekteerimine ja parimate üle otsustamine võib toimuda intuitiivselt, ent selle tarbeks võib kasutada ka teatud kriteeriume (elluviimise hõlpsus, kiirus, odavus jne.) ning rakendada eri meetodeid (näiteks mõttejaht leitud juhtideede nõrkade kohtade väljapeilimiseks.)
- Ideede ellurakendamiseks vajalike tingimuste kavandamine. (Sel etapil ilmneb sageli esialgu lootustäratavate ideede elukaugus – nende realiseerimiseks on raske soodsaid tingimusi luua.)
- Ideede tegelik elluviimine.

Kõigi mainitud protsesside tarbeks on olemas asjakohaseid töömeetodeid, millest allpool ka pikemalt juttu tuleb. Rõhutagem veelkord seda, et õppetöös arendab

probleemide iseseisev püstitamine ja lahendamine jõudsalt iseseisvat mõtlemist. Lisaks sellele annab (õppe)probleemide lahendamine ka teatud ravitoimelise kaasefekti. Loovalt tegutseva inimese eneseusaldus ja oma ümbruskonnaga kohanemisvõime kasvavad.

Elus ja ka õppetöös on suur hulk probleeme, mida me tõrgume sellistena tunnustamast. Näiteks oleme mingil alal sedavõrd harjunud rutiini mugavusega, et ei esita endale küsimustki sellest, mida annaks teisiti ja paremini teha. Säärane küsimus õõnestaks harjunuga kohanemise mugavust ja turvalisust. Loovaks tegevuseks olulise probleemitundlikkuse tugevdamiseks tuleb läbi murda mõttelaiskusest *(ma ei viitsi sellele mõeldagi)*, omandatud abitustundest (*ma pole selleks võimeline, ma ei suuda seda iseseisvalt lahendada)*. autoriteedikummardamisest (*keegi võimekam ja targem teab asjast kindlasti rohkem*) jt. vaimset ärksust nüristavatest kaitsemehhanismidest.

Sageli on probleemid meie mõtteviisi piirituse ja kogemuse nappuse tõttu meie eest otsekui varjus: kuidagi ei lähe korda küsimust mõista selle laial seosteväljal ning keskenduda olulisele. Siin aitaks, kui paluda õppimisel või töötades kaaslastega vastastikku täiendada üksteise probleeminägemusi või teineteist sellekohaste küsimustega suunata.

Loovuse virgutamiseks tasuks probleemilahendamise kõigil etappidel järgida teatud *mängureegleid*.

- Probleemi piiritledes tuleks see sõnastada lühidalt, kõige parem ühe lausega. Küsimusringi jäik piiritlemine ahistab otsinguala, seetõttu oleks konkreetse kitsaskoha, puuduse või vastuolu esiletoomisest viljakam laiema probleemala määratlemine. Analüütiliste probleemide korral püütakse jälile saada asjade tekkepõhjustes.
  Õpikutes on väga sagedased miks-küsimustel põhinevad probleemülesanded:
  Miks parasvöötme kliima on ekvatoriaalsest külmem? Milliseid probleeme toob koolis kaasa interneti lai kasutuselevõtt? jne.
  Sünteesivate lahendusteni jõudmist hõlbustavad kuidas-küsimused:

Kuidas rõivalt plekke kõrvaldada? Kuidas hõlpsalt õppida? jne.

Eetiliste probleemide lahendamisel lahatakse küsimusi heast või halvast, õigest või väärast, ilusast või inetust jne.

- Paljudes argielu probleemolukordades osutub esimesena päheturgatav lahend rahuldavaks ning inimesed ei hakkagi juurdlema selle üle, millised lahendid veel arvesse tulnuks või missugune võinuks olla parim lahend. See ongi ajapuuduse ja väsimuse korral enamasti täiesti otstarbekohane tegutsemisviis. **Loova probleemilahenduse teljeks on aga (lahendus)ideede sihiteadlik rohkendamine**. Paljude probleemide korral oleks õige enne kiiret ja umbropsu otsustamist vaagida arvessetulevate erinevate lahendusvõimaluste vahel. Just sel etapil tõotavad oma abi mõnedki loova otsingu meetodid.

TUNTUD LAHENDITE LÄBIVAATAMINE

Seda võtet kasutame iga päev sisseostude tegemisest alustades ja oma seisukohtade kaitseks argumentide kogumisega lõpetades. Rõhutagem vajadust teha oma teadaolevate lahendite nimekiri võimalikult pikaks, liites siia ka esmapilgul vähetähtsad ja ebatõenäosed võimalused. Koduraamatukogu korrastamisel näiteks tuleksid arvesse järgmised printsiibid (nendega arvestamine tõotab abi ka õppimisel!):

- Paigutada teosed autorite järgi tähestikulises järjekorras.
- Seada raamatud riiulile teemade järgi.
- Eraldada omaette koht sarjadele.
- Õpikud, käsiraamatud ja erialateosed eraldi riiulile.
- Teatmeteosed ja sõnastikud otse käeulatusse.
- Vaba riiulivahe nende teemade tarbeks, mille kallal käesoleval ajal töötad.
- Laenatud raamatud eraldi sahtlisse.
- Kunstiväljaanded ja suurformaadis üllitised kappi klaasi taha.

– Loomingu raamatukogu vihikud ja ajakirjade aastakäigud samuti omaette.
– Värskeile ajakirjadele-ajalehtedele oma riiulinurk.

AJURÜNNAK

Mõtete voolavust kiirendab jõudsalt see, kui uute ideede genereerimine hoitakse lahus nende hindamisest ja kritiseerimist. Niisiis on ajurünnaku põhireegleid kolm:

- Probleemile tuleb leida võimalikult palju erinevaid ideid.
- Kõik leitud ideed märgitakse paberile.
- Ideede leidmisel neid ei arvustata – kõik ideed on teretulnud.

Ideede väljamõtlemine läheb algul jõudsalt, ent toob reeglipäraselt esile vaid probleemi varem teadaolevaid tavalahendusi, milles puudub edasiviiv avastuslikkus. Saabub *paigaltammumise* periood, kus ideid tuleb järjest vaevalisemalt või nende lisandumine näib sootuks vaibuvat. See näitab, et tavaideede varu on ammendumas. Mõttetööd tuleks siiski tingimata jätkata, meelitades endast välja mistahes küsimusega kuidagiviisi seotud ideed, ka lausa *hullud* mõttevälgatused. Nõnda toimides vabaneb arutlev meel rumalana näimise kartusel tekkinud kaitsepidurdusest. Kriisiminutite ületamisel hakkab ideid tulema taas rohkem, need on uudsemad ning mõnedki neist pakuvad huvi edaspidise analüüsi ja arendamise seisukohalt. Ajurünnaku lõpul on kriitika taas lubatud: vaimse töö saadus tuleb hindava pilguga üle käia, eraldada terad sõkaldest ja asuda perspektiivse kallal edasi töötama.

Võimaluse korral tuleks ideede valmimise ja hindamise etapid hoida ajaliselt lahus, näiteks vaadata leitud lahendid üle järgmisel päeval. Ideedejahti võib korraldada üksi, kahekesi, kolme-neljakesi või suuremas rühmas; ja seda nii lühikese ajaperioodi (5–20 minutit) kui ka 40 või kauem kestva mõttetöö vältel. Tähtis on vaid see, et selle vältel mainitud mängureegleid au sees peetaks.

ABIKÜSIMUSTE LOENDID

Seda loovustehnikat on käesolevas raamatus mitmel pool juba kirjeldatud. Toogem veel mõned abiküsimused kirjandi või essee kirjutamiseks.

MIS ON TEEMA KESKNE NÕUE – MILLEST TINGIMATA TULEKS KIRJUTADA?
MISSUGUSTEKS ÜKSIKOSADEKS TÖÖ JAOTADA?
MIS ALLIKATEST SAAKS KIRJUTAMISEL ABISTAVAT MATERJALI:

- kirjandusest (s.h. tänapäeva autoreilt, varasemast klassikast)
- mõnest nähtud filmist või näidendist
- ajaloost (Eesti, Euroopa, antiikaja ajaloost jne.)
- poliitikast
- kõlblusõpetusest
- religioonist (näiteks Piiblist)
- igapäeva elu-olust
- kohtupraktikast ja kuritegude kroonikast jne.

MISSUGUSEID ENDA TÕDEMUSI, JÄRELDUSI SAAKS KIRJATÖÖSSE LISADA?

Kui töö mustand või selle eelmärkmed on paberil, võib läbi võtta veel mõned abiküsimused.

MILLISE KOKKUVÕTVA LAUSEGA KIRJUTIS LÕPETADA?
MILLISE KÜSIMUSE, PARADOKSI, EREDA NÄITE VÕI DRAMAATILISE SEIGAGA ALGUS KAASAKISKUVAMAKS TEHA?

Mingi juhtumi kirjeldamisel sobiks appi võtta järgmised seitse küsimust:

MIS TOIMUS?
MIKS, MIS PÕHJUSEL?
MILLAL?
KUS?
KELLE OSAVÕTUL?
KUIDAS?
MILLISTE TAGAJÄRGEDEGA?

Juhul kui kirjatöö sisu tundub ülelugemisel hõre, ainekäsitlus laialivalguv, väljendus verevaene või argumentatsioon nõrk, on omal kohal veel järgmised abiküsimused:

KUIDAS VÄLTIDA MÕTTEKORDUSI?

MILLISED SISUTÜHJAD LAUSED KÕRVALE JÄTTA?
KUIDAS KIRJATÖÖ KINDLAMALT PROBLEEMIUURINGULE KESKENDADA?
MILLISED KEHVAD KUJUNDID PAREMATEGA ASENDADA?
MILLISEID SENTENTSE, KÕNEKÄÄNDE, VANASÕNU TÖÖS SAAKS KASUTADA?
MISSUGUSED VÄITED TUNDUVAD "LAEST VÕETUTENA"?
MILLISEID TÄIENDAVAID ARGUMENTE OMA VÄIDETE PÕHJENDUSEKS LISADA?

Abitõotava küsimuse üle järelemõtlemiseks võib korraldada väikese individuaalse ajurünnaku.

METAFOORIDE KASUTAMINE

Mõtteinertsi kõrvaldamiseks ning kirjalike tööde kujundlikumaks tegemiseks sobib probleemide lahtimõtestamisel kasutada enam kujundikeelt – metafoore. Meenutagem, et metafoorne väljendus põhineb mingi sõna piltlikul kasutamisel uudses, ülekantud tähenduses. Levinud metafoorid on näiteks *õnne päike, kaotuse kibedus, vastutuse koorem, tiivustav rõõm*. Kirjalike tööde koostamisel võiks sõnaseadmist virgutavaks abiliseks võtta järgmise metafooriliikide loendi.

- Arengut, elujõudu, tervist ja kasvu tähistavad metafoorid: *haljas lootus; pakitsev ind; kahtluseseeme, toibuv tööstus, majanduselu turgutamine.*
- Rändamist, reisimist ja teelolekut tähistavad kujundid: *iseseisvumise teel; (majanduse) tiigrihüpe, sillapea rajamine, ummiktee, õhukesel jääl, kuristiku veerel, libedale minek.*
- Merendusest ülevõetud mõisted: *majakatuli, suur tüürimees (Mao ze Dungi üks epiteete), tõusulaine, pinnavirvendus, süvahoovus, põhjaminek, ühise paadi kallutamine.*
- Sugulussuhteid märkivad metafoorid: *vaimne isa, emake loodus, relvavend, ameerika onu.*
- Ehitamisest võetud mõisted: *usaldushoone, impeeriumi kokkuvarisemine, vundamendi rajamine (suurele algatusele), savijalgadel koloss.*

- Aastaaegadega seotud metafoorid: *tusameele talv, Praha kevad jne.*
- Ööpäeva osade metafoorne tähistamine: *vabaduse koit, orjaöö, päevavalgele tuua jne.*
- Haigusi, nakatumist ja ravi märkivad metafoorid: *bürokraatia vähkkasvaja, nakatav eeskuju; ettevõtete saneerimine, finantssüst, tervendav programm.*

Juhul kui mingit teemat või probleemi uurides kasutada metafoorseid väljendeid, ületame kainelt-arutleva mõtteviisi piiratuse ning õpime nähtust tundma sügavamalt ja seostes teiste elualadega. Nagu sümbol võimaldab ka metafoorne kujund poeetiliselt väljendada sedagi, mis loogilis-arutlevas sõnastuses võimatu määratleda.

16

KUIDAS ENNAST MUUTA?

Kõik see, millega oleme harjunud ja mis meile omaseks saab, hakkab psüühikas nõudma enese kordamist. Nii tekivad hoiakud ja tavad, püsivad käitumismallid, fikseeritud suhted ja tardunud arusaamad. Enesemuutmise tarvilikkus hakkab selguma olukorras, kus vanad vaated, tavad, käitumisviisid jmt. ei sobi enam kokku ümbruse (muutunud) nõuete ja väljakutsetega. Tunneme pahameelt oma võimetusest soovitut teoks teha või saavutada ning aimame samas, et probleemide põhjus peitub meis endas.

Ebamäärane soov milleski muutuda ei lase end selgeks eesmärgiks formuleerida seetõttu, et me enamasti ei raatsi lahti ütelda oma vanadest tõekspidamistest ning otsime mugavusest ja riskihirmust üha uusi õigustusi, et sisimas ikka samaks jääda, kes oleme olnud – kõigi oma vanade arusaamade, tavade, käitumisviisidega. Õppimisel ja enesearendamisel lükkame jõupingutused edasi järgmiste ettekääenetega:

Ma lihtsalt ei suuda praegu keskenduda.
Võtan töö hiljem käsile.
See teema ei huvita mind.
Sellest asjast on võimatu aru saada.
Küll ma siis õpin, kui lõputööd kirjutan.

Püüan enne õppimist leida teema kohta paremat kirjandust.

Ma tahtsin enese käsile võtta, kuid jälle segati (keegi tuli külla, helistati, vihmane ilm tegi roiuks, pakiline töö sundis õpingu katkestama...)

Mitmed väljavabandused ja ettekäänded eitavad õppimise võimalikkust või vajalikkust.

Õppimiseks jäägu ikka kool või kursus.

Väide ei kannata tänapäeval mingit kriitikat. Paljudel aladel tuleb end eluga kursis hoidmiseks järjepidevalt täiendada, midagi juurde õppida.

See töö on nii üksluine, et siit pole midagi õppida.

Leidub muidugi ka sääraseid ametikohti, enamasti on igas töös siiski mingisugune enesearendamise ja edasimineku horisont. Tööle annab põnevust ja perspektiivi just see, kui selles oma oskuste ja vilumuste lihvimise võimalusi avastada.

Telerist ei tule midagi õpetlikku.

Mitmed praktilisi oskusi jagavad, silmaringi avardavad, mõnes probleemis süvenevad saatesarjad on lausa loodud õpetliku edastamiseks.

Ajakirjad jagavad üksnes meelelahutust.

Praktilise suunitlusega rubriik on oma kohta leidmas ka puhtalt ajaviitelist laadi väljaandeis, saati siis "Kodutohtris" "Peres ja Kodus" või mõnes teises just kasulikele näpunäidetele rajatud üllitises.

S. Wahlroos soovitab eneseõigustuste mehhanismiga tutvumiseks võtta ette väike mõttejaht ning leida võimalikult palju ettekäändeid, väljavabandusi.

Järgnevas loendis toodud eneseõigustuste ja ettekäänete hulgas on neid, mis leiavad sagedast kasutamist nii põhi- kui kõrgkoolis.

Tänaseks ei antudki midagi õppida. (Küll aga anti korrata või kontrolltööks valmistuda.)

Eile nägin uue teemaga üksjagu vaeva, luban täna endale puhkust.

Ma ei teagi, mida õppida tuleks. (Puudusin tunnist või loengult, unustasin, ei märganud õppuse ajal kirja panna.)
Arvestus tuleb alles kahe nädala pärast.
Unustasin õpiku hankimata.
Minu tuttavatest ei õpi seda ainet keegi väljaspool kooli (kursust).
Seda asja arvestusel ei küsita.
*Ülesannet lahendades selgus, et ma ei saa sellest lihtsalt aru. (*Nii selle kui kahe järgmise näite puhul toodud õpitud abitus on nii laste kui täiskasvanute üheks lemmikvabanduseks.*)*
Lugesin küll, aga midagi ei jäänud meelde.
Minu pea kohe ei võta matemaatikat (füüsikat, võõrkeeli jne.).
Pidin ju tuba koristama, millal ma siis veel õppida jõudsin.
Olen väsinud (unine, tujust ära, pea valutab).
Milleks õppida seda, mida elus nagunii vaja ei lähe.

Sellest arusaamine, mida me endas peame, soovime või suudame muuta, pole hetke otsustada. Enesemuutmise siht selgineb sedamööda, kuidas endale kord-korralt annad aru oma loomusest, möönad tehtud vigu, tunnistad ka oma varjatud puudusi, avastades samas ka mitmeid kasutamata andeid, võimeid ja võimalusi. Negatiivse möönmine endas peab tingimata olema tasakaalus millegi positiivse, julgustava märkamise, edasiviivasse uskumisega. **Enesele oma puuduste ülestunnistamine saab teoks olukorras, kus nendega sisimas ollakse valmis küll leppima, ent samas soovitakse siiralt need korvata, ületada.**

Mida me siis endas võiksime muuta? Enamik inimesi möönab, et sooviksid olla virgemad, mis aga kaugeltki ei tähenda, et nad oleksid valmis oma mugavuse privileegidest loobuma. Ilmselt on virgaks saamise siht tegelikuks järgimiseks liiga lai ja üldine. Vahest oleks õigem seada endale mingi konkreetsem siht, püüelda teatud saavutusele, mis meid just sunnibki vähemalt mõne nädala jooksul virkust laiskusele eelistama. Sama põhimõte jääb kehtima mitte

üksnes vilumuste ja oskuste, vaid ka suhtumiste ja kalduvuste ning elus oluliste iseloomujoonte väljakujundamisel. Altruismi arendamiseks tuleks kasuks kellegi eest hoolitsemine mingiks ajaks enda mureks võtta. Juhi rolli ülevõtmine paneb proovile otsusekindluse, huviklubi eestseisusse valimine annab tõuke organiseerimisvõime edendamiseks jne. Järgnevalt toodud põhimõtted võiksid enesemuutmisel toeks olla:

- Ole avatud ka sellisele uuele kogemusele, mis su vanad vaated, hoiakud, tõed kahtluse alla seaksid.
- Võta arvesse, et pettumust, pahameelt või kibestumist toonud kogemus võib osutada vajadusele *milleski* edaspidi muutuda.
- Sa võid endas muuta üsna paljut – päevakava, harjumusi, kellessegi-millessegi suhtumist, enesehinnangut, elamisviisi jne.
- Enesemuutmise aluseks on pea alati teatud *ümberõppimine* – vanadest hoiakutest, harjumustest, käitumisviisidest loobumine ja uute omandamine.
- Enesemuutmise energia tuleb tahtejõust – kindlameelsest tegutsemisest või eesmärgi taotlemisest. Korrates soovitud teo või jõupingutuseni viivat tahteakti nii sageli kui võimalik, kujundadki otsusekindla valmisoleku enese muutmiseks.
- Märka negatiivsete kogemuste võimalikku seost oma "vana" otsustavat muutmist ootava hoiaku või käitumisviisiga.

Enesemuutmisele toimivad soodsalt paljudki olukorrad, valikud, sündmused, eelistused, käitumisviisid, kus sa loomulikul viisil niikuinii talitad uut harjumust või käitumisviisi toetaval viisil. Kiirema edasimineku huvides võid aga lausa sihipäraselt kavandada mingi kohtumise, töö või teo, mis sind otse sunnib plaanitud uuel viisil toimima. Näiteks võõrkeele õppimisel: arenda kirjavahetust kellegagi välismaal, ole vabal ajal turistidele kodukandi giidiks, vali kursuse- või diplomitööks teema, kus lihtsalt tuleb võõrkeelset materjali läbi töötada, tee autostopiga reis läbi Euroopa jne.

Õpivõime arendamisel tuleks otsustavalt lahti õelda nii mõnestki halvast harjumusest: hommikuti voodis vedelemisest, pikast hoovõtust enne tööle asumist, tühjale-tähjale aja kulutamisest jne.

Pakume paar lihtsat viisi, kuidas endaga paremini hakkama saada.

Kujutluse võte. Dr. Scott pakub halvast harjumusest vabanemiseks järgmise menetluse: kujuta paari minuti jooksul olukorda, kus oled halva harjumuse või kalduvuse EDUKALT VÕITNUD. Halba harjumust pole enam, sina aga tunned end suurepäraselt. Samas märkad rõõmuga, et sõbrad ja head tuttavad on tulnud sind saavutatud edu puhul õnnitlema. Kuuled mõnuga teiste kiidusõnu ja tunned tõelist uhkust, et oled iseenda üle võidu saavutanud. Oleks tõesti piinlik pärast neid meeldivaid hetki jälle rumalale harjumusele järele anda.

Eeliste meenutamine. Leia mitu eelist, mis sa harjumusest vabanemise tõttu oled võitnud. Pane need kirja. NÄIDE. Seriaalidest loobudes sa:

- hakkad ajapikku jälle rohkem raamatuid lugema, ammutades neist värskeid mõtteid, kaasaarutlemise oskust, süvenemisvõimet
- asendad teleri ees konutamise tervislike jalutuskäikude ja matkadega
- leiad teisipäeviti ja neljapäeviti just selle aja, mida vajad külla minekuks
- kujundad oma maitse ümber kunstiväärtusega filmide vaatamiseks
- vabaned sellest tühjast tundest, mis pärast tehniliselt tõmbavat, kuid sisult kehva saate vaatamist sind valdab.

Kujuta nüüd suletud silmil suurt vaekaussi, kus ühel poolel on kõik need ilmsed eelised, mis sulle juba paari minutiga meenusid, teisel aga seebika klanitud võltsmaailm. Valik on sinu!

17

KEELEKASUTUSE ÕPING

Keel on suulise ja kirjaliku suhtlemise põhivahend ning mõtlemisvõime keskne eeldus. Keeleline küündimatus kahandab mõttetöö tulemuslikkust ning alandab eneseväljenduse meeldivust ja mõjujõudu. Samas lisavad väljenduslik selgus, täpsus ja kindlus ning rikas sõnavara kaasinimestega suhtlemisel tublisti enesekindlust ning tõstavad enesekehtestamise võimet olukorras, kus kedagi on tarvis veenda, oma huve kaitsta või arusaamatusi klaarida. Käesolev käsiraamat pole mõistagi mõeldud vältevigade väljajuurimiseks või grammatikareeglite meenutamiseks. Teemalähedasena tundub aga küsimus sellest, kuidas on omavahel seotud keelekasutus, väljendusvõime ja õpioskus. Huvi pakuvad järgmised kolm küsimust:

* KUIDAS KESKENDUDA EMAKEELE ÕPINGUL SELLELE, MIS ARENDAKS KÕNE VÄLJENDUSLIKKUST?
* MIL VIISIL TÄIENDADA OMA SÕNAVARA?
* KUIDAS KEELELISE RIKKUSE JA TÄPSUSE KAUDU EDASI ARENDADA OMA MÕTLEMISVÕIMET?

Emakeele rikkuste omandamine on soodne investeering. Paljudel aladel hinnatakse inimeste haritust ja tarkust ennekõike nende keelekasutuse järgi. Suulisel suhtlemisel, nagu ka eksamil, saab sõnade sisu selgitada, nende tähendus-

nüansse toonitada ning mõjujõudu tõsta pilgu või žesti, ilme või naeratuse abil. Kirjasõnas vastutavad paberile pandud laused täies ulatuses ise üleantava mõtte eest. Nagu teada, on tänapäeva koolides hakatud teadmiste kontrollimisel üha enam üle minema kirjalikele töödele. Õnnestunud või äpardunud eksamikirjand võib vahel määrata noore inimese kogu järgneva elukäigu.

Igal kevadel toodavad tuhanded koolilõpetajad oma õpetajate meelehärmiks arvutul hulgal korduvaid vigu ja keelelise abituse ilminguid.

Keelelise abituse kuus tunnust:

1. **Konarlik või puine väljendusviis**: öeldu sisu ja mõte jäävad ähmaseks; keelelised vahendid ei kanna aimatavat mõtet; *õhus olevaid* ladusamaid väljendusvahendeid ei taibata kasutusele võtta; laused on pikad ja lohisevad.
2. **Vaene sõnavara**: sünonüümide ja teiste rööpvormide tundmine on nõrk; see tingib järjestikulistes lausetes ühesama sõna kasutamise.
3. **Lihtlausete liiasus** – pikemad ja keerukamad lausetarindeid ei kasutata. Algklassi õpilastele eakohane ühest lihtlausest teise loivav mõttearendus jätab täiskasvanud inimesel lapsemeelse, hüpleva mulje ning äratab kahtlusi teema või probleemi tundmise suhtes.
4. **Stamp– ja moekeelendite rohkus** tekitab tunde, et kirjatöö autori mõtteviiski on sama klišeelik ja isikupäratu nagu ta keel.
5. **Stiililised libastumised**. Näited: vulgarismi või kõnekeelendi (*pani kehtima, tõmbas lesta*) kasutamine kainelt arutlevas tekstis; kõrg- ja argistiili elementide kohatu (koomiline) kokkuviimine.
6. **Jämedad vead sõnade ühildamisel, kokku-lahku kirjutamisel, suure-väikese algustähe valikul jne.**

Keelekonaruste silumiseks tuleks vaadata läbi grammatika või stiiliõpetuse need kohad, kus king kõige valusamini pigistab. Vigade-kaudu-õping on tõhusam kui ehku-

peale õppimine. Oma sagedasemate vigade teadmine on nende kõrvaldamise heaks eelduseks.

Õpivõime tõhustamiseks tuleks algul täpsustada, mis osas sul reeglite tundmisest, erandite teadmisest vajaka jääb või kus loomulik keelevaist näib puuduvat. Edasi tasuks luua sääraseid praktilise keelekasutuse olukordi, kus sa oma mahajäänud alal oled sunnitud harjutama. Oletame, et harjutusalaks saab lihtlauseist pikemate lausungite moodustamine. *Ja, ehkki, kuigi, kummatigi; seejärel, seepärast* jt. sidesõnad kujutavad endast lihtlausete ühteliitmise loomulikke vahendeid, mis ühtlasi aitavad tõsta mõttearenduse järjekindlust, tõestamisjõudu ja eristusvõimet. Ilukirjandust lugedes võib tähele panna, kuidas eriti sakslased on pikkade lausete moodustamise kunsti täiusse arendanud. Hesse või Bölli teosed pakuvad palju eeskujusid selle kohta, milliste võimalike ja otse võimatute vahenditega üksikud mõttejupid poolt lehekülge hõlmavasse lauselohesse kokku võtta.

Mõnigi arvab, et keel on pelk vastastikuse mõistmise loomise vahend ning et mõistlike inimestega juteldes pole kuigi tähtis, mis sõnadega, hääldusviisi või lauseehitusega oma mõtteid vormida. See pole õige. Rääkimisviis peegeldab suhtumist. Seega kujundab kõnelemise laad hoiakut kaasvestleja suhtes. Keelekasutuse harjumus mõjutab ajapikku ka intellekti arengut. Päevast-päeva tuhandeid kordi oma lauseid sõnastades, selgelt või hägusalt, kahvatult või jõuliselt mõtteid väljendades kujundame me kogu aeg ka oma eristava mõtlemisvõime eeldusi. Keelelise lohakuse tagajärjel läheb mõtteviiski lohmakamaks – meile valmistab raskusi täpselt formuleerida probleeme, mingi küsimuse üle sügavalt juurelda, nähtusi üldistada, oma seisukohti argumenteerida või kriitikat tõrjuda.

Õppimise kiirendamiseks tasuks ära kasutada need elu loomulikud olukorrad, kus keelelisi võimeid annab edendada. Juteldes, lugedes, telefoniga rääkides, kirjutades ja isegi omaette mõeldes me rakendame ja kuigivõrd ka arendame niikuinii iga päev oma keelelisi võimeid. Miks mitte seda sihipäraselt teha?

Kirjeldagem mõnd keeleoskuse harjutusala ja eneseearendamise viisi.

Märgates lehes või raamatus, raadiosaates või kaasinimeste kõnes mõnd tabavat väljendit või kujukat ütlemisviisi, jäta see meelde või märgi üles ning leia sellele kiire kasutus. Näiteks panin hiljuti ühe ameerika action-filmi subtiitrites tähele järgmisi värvikaid väljendeid: *udis (*sõnast *udima), pani tou, mürgel, kehkadivei, lõhverdas.*

Juhul kui märkad sulle segasevõitu võõrmõiste sagenevat kasutamist, vaata sõnastikust järele, mis see täpselt tähendab ning püüa mõista, miks see keelend järsku laialt moodi on läinud. Vahest on teatud sõnade ohtra pruukimise taustaks mingi uudne arusaam, vaatenurk või mõtteviis (paradigma)? Ent võib-olla on tegemist vaid lööksõnaga, mille kaudu mõni literaat oma mõtteid ajakohaseks kohendab. Mõnele moekale sõnale võib leida endale suupärasema vaste. Keerukad, raskesti tabatava tähendusega ning kehvasti meeldejäävad sõnad *ruraarne* (maalt pärit, vastandina linlikule ehk *urbaalsele*), *apokalüptiline, virtuaalne* tõendavad ka seda, et argipäeva kõnepruugis annab kasutada nii epateerivat, tumedat kui salapärast, peene ja rohmaka mõtteeristusega väljendusviisi.

Keelepruugist tasuks välja rookida poliitikute ja ajakirjanike kulunud käibefraasid: *ei pääse üle ega ümber, meie banaanivabariik, Eesti arvutiseerimine, trend* jt. Ülekoormatud väljendite sage kasutamine näitab mõtteviisi šabloonsust. Nõukogude ajal, nagu mäletame, ajalehekeel lausa kubises sõnakõlksudest ja väljenduslikest stampidest. *Vääramatu sõprus, paljurahvuseline pere, poliitiline teadlikkus, imperialismi sepitsused, pehkinud kapitalism, kodanlikud igandid, esinevad puudused, üksmeelne kollektiiv* või *õppetöö eesrindlane* – kõik need väljendid kandsid salakavalalt rahva teadvust nivelleerivat kommunistlikku ideoloogiat. Pole kahtlust, et isikupärane keelepruuk aitab meil harrastada ka iseseisvamat mõtlemist.

Rikas ja nõtke keel lubab toimida kindlamini müügiagendi, õpetaja või ärimehe rollis, olla mõjukam ülemus või autoriteetsem vanem, saada paremini hakkama läbirääkimistel, luua julgemalt intiimsuhteid ja arutada edukamalt teiste isikutega tekkinud eriarvamusi.

Edasi veidi juttu sellest, kuidas õppida mõtete ladusamat

lausestamist. Lähteelduseks on see, et me **teeme enesele selgeks, mida me õieti öelda soovime.** Sageli kammitseb väljendust kartus öelda midagi rumalat– seda, mis niigi kõigile on teada või mis teiste poolehoidu ei leia. Väljendusviisi vabamaks muutmiseks tuleb loobuda püüdest olla targem kui oled või paista peenem, haritum ja mõtterikkam kui parajasti oled.

Emakeele õpetajad on mäletamata aegadest peale püüdnud tõestada rinnastavate, kiil- ja põimlausete kasu nõudlikumat laadi mõttearendusel. Tulemused, nagu teame, pole eriti kiita. Üheks põhjuseks on see, et grammatikatunnis raskustega omandatu ei leia mingit väljundit tegelikus keeles. Oleme käesolevas käsiraamatus korduvalt toonitanud kogemustest õpingu eeliseid koolitundide ees. Ka keelt tasuks õppida palju enam elavate eeskujude kui tuima õpiku abil. Kuidas talitada? Otsi endale eeskujuks kelleegi sulle meelepärase kirjamehe tekst ja märgi mõne lehekülje lugemise ajal üles kõik need lausetarindid, mis sulle tunduvad ladusad, vaimukad või huvitavad. Kui oled paarkümmend liitlauset välja noppinud, asu välja selgitama, milliste keeleliste vahendite – sidesõnade, kirjavahemärkide, võrdluste, vastanduste, täpsustamiste või teiste võtetega nood ladusad laused on kokku pandud. Uuri sama nähtust teise literaadi teostes. Tarbe korral võid nüüd grammatikaõpikust leitud tarindite kohta midagi selgitavat lisaks lugeda. Säärane õppeviis tõotab olla palju elavam ja viljakam kui kuiv konstruktsioonide õping. Toome näiteks kaks eraldi mõttetervikuid kandvaiks lõikudeks hakitud lauset A. Kurfeldti Marquez'i– tõlkest (Sada aastat üksildust, Tallinn 1975).

Võlutud ümbritsevast tegelikkusest,
mis paistis talle fantastilisemana kui kogu tema kujutlusvõime avar maailm,
kaotas ta igasuguse huvi alkeemialaboratooriumi vastu,
jättis rahule kuudepikkustest menetlustest kurnatud aine
ja muutus jälle endiseks ettevõtlikuks meheks,
kes küla algusaegadel oli otsustanud tänavate rajamise ja uute majade asustuse üle,

nii et keegi ei naudiks suuremat eesõigust kui teised.
Ta omandas tulnukate seas nii suure autoriteedi,
et need ei rajanud oma hoonetele vundamenti
ega püstitanud tarasid
ilma temalt nõu küsimata,
ja otsustati,
et just tema peab juhtima maa jagamist.

Jutuand pole kõigil võrdselt arenenud: mõned inimesed on üsna kidakeelsed. Lugude jutustamine ja juhtunust rääkimine muutub hõlpsamaks, kui märkame keeles kasutusele võtta mõttearendust edasiviivaid vahendid – näiteks sõnu, mis viivad öeldu täpsustamisele, aja ja koha määratlemisele, oma suhtumise tutvustamisele jne. Liitlausete abil võib oma väidete tooni teravdada või pehmendada, lisada irooniat, kahtlust jne. Võtame näiteks kiillause – see on otsekui loodud selleks, et vestluskaaslase tähelepanu proovile panna. On ju teada, et paljud inimesed kuulavad suhtlemisel teisi loiult, panemata suuremat tähele, mis partneril öelda; kaaslase jälgimise asemel valmistavad nad mõttes hoopis enda *superesinemist* ette. Kuidas neid ennast kuulama panna? Juhul kui oma jutu põhiidee kiillausesse *peita*, võib kohe testida, kuivõrd teine isik sind viitsib ja suudab jälgida. Selle võttega võib talle peene vihje teha, et asetad taipamisvõime proovile ning palud enda korralikumat kuulamist. Kiillause aitab ületada kartuse selle pärast, kas meid ikka kuulatakse, mõistetakse, hinnatakse. Tähtis on midagi tuumakat tunnetada ja väljendada, olemata ülemäära mures selle pärast, kuidas küll meisse suhtutakse või meist aru saadakse. Vahel tasub mõnd kõrget aadet, peent tähelepanekut või eriarvamust välja öeldes väärt mõte teiste eest pigem varjata kui see ülipüüdlikult välja näidata. Pole mõtet pärleid sigade ette heita.

18

STRESSIST JAGUSAAMISE 20 KÄEPÄRAST VÕTET

Õppijat kimbutab mitu stressiallikat: keeruka asja taipamise raskus; tehtud vigadest ja õpitu unustamisest tulenevad ebamugavused; ajapuudus, eksamihirm jt. Kestev stress viib lihased püsipingesse, põhjustab rahutust, alandab toonust ning kahandab vaimset võimekust. Moodne psühholoogiateadus on emotsionaalse pinge kõrvaldamise ja vähendamise võtete kõrval üha enam hakanud tähelepanu pöörama stressi omapärasele osale harjumuspärase tegutsemisviisi korrigeerimisel. Millestki närviminek ja pidevate negatiivsete emotsioonide saamine näitavad kätte valdkonna, kus on tarvis läbimõeldumalt tegutseda, koormavat enesepingestamist vältida, uusi töövõtteid omandada.

Järgnevalt väike valik erinevaid, esmapilgul lausa vastakaid pinge kiirkõrvaldamise võtteid. Mõned neist pakuvad võimaluse pingekeskmest tegelikult või sümboolselt väljuda, teised rakendavad stressi vastupidavuse suurendamiseks, kolmandad õpetavad tähelepanu ümbersuunamise tehnikat. Osa meetodeid on suunatud lihaspinge lõdvestamisele ja vallandamisele, teised hingejõu tugevdamisele, kolmandad aitavad peatada tulutult ringisebivaid ärevaid mõtteid.

PEA VASTU VIIS MINUTIT

Ebameeldivate, tüütute tööde alustamisel või raskete harjutuste sooritamisel leia endas tahtejõudu vastu pidada (kõigest) viis minutit. See sisseelamise aeg on raskeim, vahel põrgulikult vastumeelne. Ent üheksal juhul kümnest märkad, et viie vapralt vastupandud minuti järel saad ka edasisega hakkama, oled iseenda üle võidu saavutanud.

TEE LÜHIPAUS

Võta viieks minutiks aeg maha, lülita kõik probleemid ja mured oma mõtetest välja, istu või leba, lõtvu täielikult. Võid samal ajal lubada endale tassi kohvi ja kuulata meeldivat muusikat. Tarbe korral tee selliseid lühipause iga tund. Need toimivad just oma sagedusega, virgutavad alateadvust, värskendavad mälu ja parandavad tahtejõudu. Pingelise töö puhul oleks õigem lubada endale pigem mitut lühipausi kui ühte ja pikka, mille järel on raske alustatut jätkata.

PAGE PELGUPAIKA

Kujutle endale mingi mõnus turvaline koht – oma saar, suvekodu õu, männimetsaga rannariba, kevadõites aas, soe koobas või muu kindel paik – ja põgene pingete haripunktil mõttes mõneks minutiks sinna. Loo endale sellest kenast rahustavast paigast võimalikult detailne kujutluspilt, ammuta kõigest kujuteldavast meelerahu, tasakaalu, kindlustunnet.

RAPUTA PINGE MAHA

Seisa minut aega püsti ja tee, nagu raputaksid endast välja midagi ebameeldivat. Käsi raputades hinga järskude jõnksatustega välja kopsusoppide jääkõhk. See harjutus sobib hästi pärast kohtumist ebameeldivate inimestega.

VÄRISE KAKS MINUTIT

Just nii nagu oleksid külma küüsis. Võte toimib tõhusalt pärast läbielatud hirmu. Lõdiseda lubades elad justkui nimme mahasurutud hirmureaktsiooni talitsetud kujul veel korra läbi, suudad end mujates kõrvalt vaadata ja lõõgastuda.

SULANDA OMA MURE KUMMIPUU LEHTEDESSE

Istu või seisa meetri kaugusel kummipuust või mõnest teisest toataimest ja kujuta ette, kuidas too abivalmilt aitab sul vabaneda sinu probleemist, murest. Vaadates järjest kummipuu suuri ovaalseid lehti, tunned, kuidas mure aegamisi sinust puusse kandub ja tema rohelus omakorda sinu rahu taastab.

PÜÜA OLLA KAKS MINUTIT TIPPVORMIS

Mobiliseeri kogu oma tahe ja keskendumisvõime, et rakendada see mingi raske või keeruka ülesande lahendamiseks. Ära sea endale erilisi nõudeid või ootusi, lihtsalt pinguta oma võimeid täpselt kaks minutit.

HÜÜA JA ÜMISE

Võid nii pahameele kui ka meelehea puhul eri viisil hüüda, kiljuda, möirata, ümiseda. Vala oma tunne mistahes häälitsusse, see on üks kindlamaid teid nii pinge reguleerimiseks kui ka energiavarude värskendamiseks.

PLAKSUTA KÄSI

Nõnda tehes toimid nagu treener, kes oma longuvajunud võimeid innustab. Tunnustav käteplaksutus aga on heakskiit iseendale: oled millegi hinnatavaga – näiteks poole tunni pingsa tööga – toime tulnud. Kummalgi juhul annab käteplaksutus selgelt tuntava energialisa. Kui ruumis viibib teisi isikuid, kellele sinu käteplaksude mõtet oleks tülikas selgitada, võid teha seda ka vaiksel moel mõlema käe sõrmi teineteise vastu trummeldades.

MÄNGI MÄRTRIT

Luba endal olla mingi piiratud aeg – viisteist minutit, kolm tundi, kaks päeva – olude märter. Sul pole asendajat, pead ise mingi eriti vastumeelse töö ära tegema. Pane endale mõttes pähe märtrikroon ja võta täpselt ettenähtud ajaks see õilis roll üle. Anna ka oma pereliikmeile või teistele lähi-

kondseile mõista (kui nad seda ise ei märka), et just sina oled see ohvrimeelne, kes tüütu asja ära teeb. Ja miks ei võiks järgmine kord keegi teine sinult selle õilsa rolli üle võtta?

KIRJUTA OMA MURE VÕI PROBLEEM PABERILE

Seejärel kortsuta paberitükk kokku, viska see tulle või lase klosetist alla ning kujutle, et vabastad samas ka oma mõttetöö tülika ja tarbetu küsimuse kallal järamisest.

HÜÜA VÕIDUKALT HA-HAA!

Kohe, kui telefon jälle nõudlikult heliseb ja sulle mingi tülika kõne toob, hüüa paar korda valjult ja võimukalt: "Ha-haa, Ha-haa!" See võte turgutab stressist väsinud hääleelundeid, mobiliseerib jõuvarusid ja näitab, et oled olukorrast üle.

TUNNE VAIMUSTUST

Stressi keskmeski püüa kas või mõnest pisiasjast tunda hetkelist rõõmu. Luba sel tundel kasvada, avarda see juhuslik rõõmuvälgatus või hingelohutus suuremaks rõõmutundeks. Hinga sügavalt sisse, tõsta pilk laotusse ja tunne mõni hetk suurt vaimustust.

ÄREVUSHETKIL RAKENDA MÕND ENESESISENDUST

Olen täiesti rahulik.
Olen meelekindel ja viin oma tahtmise läbi.
Võtan end kohe kokku ja saan hakkama.
Hakkan end kohe paremini tundma.

TEE ALGUST MILLEGI EDASIVIIVAGA

Heitunult ja masendunult ära luba endale muremõtteid, tee parem midagi kasutoovat, olgu või pisiasju, mis su surnud punktist välja viiksid. Näiteks täpsusta järgmise nädala päevaplaane, pühi kas või tolmu.

VAATLE MIDAGI RAHUSTAVAT

Süüvi mõnda pilti, maastikku, lillekimpu. Püüa luua nendega mõtteline side. Kujutle, et võtad vaatlusaluselt midagi abis-

tavat – puuokstelt vetruvuse, maastikult avaruse, tänavalt vilka ja toimeka rütmi, lillekimbult ilu jne.

TEE ENESEMASSAAŽI

Silita põski, laupa, lõuga, puuduta pehmelt kulme, lauge, sikuta pisut kõrvu, masseeri pihkusid, käsi- või õlavart, õlga, turja- ja kaelalihaseid. Kujutle, et seesugune massaaž annab lõõgastuse, rahu, värske ja puhanud tunde.

OTSI ÜLES KEEGI MÕNUS KAASLANE

Usalda talle oma probleem. Räägi just niipalju, kui sa vajalikuks pead, tundes heameelt sellest, et võid arvestada mõistva kuulajaga. Kui võimalik, leia jutu käigus ka mingi konkreetne võimalus, kuidas tuttav saaks sind edaspidi aidata.

LUBA ENDALE LOHUTUSEKS MIDAGI MAGUSAT

Kuid mitte liiga palju ja liiga sageli.

PANE KÄEULATUSSE PEHME ELUKAS

Olgu see kaisukaru, pehme padi või mõni muu ese. Tundes kalgi maailma järjekordset kurja hingust, haara see pehme elukas korraks kaissu. Sa näed, et stress otsekui imeväel kahaneb.

19

KOOSÕPING

ÕPIRING

Õpingukaaslaste vastastikune tugi kulub marjaks ära uue, raske ja mahuka materjali omandamisel, mil teatavasti palju vaeva kulub asjast arusaamisele. Keeruliste küsimuste õpingu võiks nõnda kooskõlastada, et uute teadmiste eesliinile jõudnud isikud ilma pikemata ka oma kaaslastele omandatud tarkusi asuvad jagama. Nõnda toimivad näiteks filoloogiatudengid kohustusliku kirjanduse läbitöötamisel – ühed loevad ühtesid teoseid, teised tutvuvad teistega; läbiloetud raamatute sündmustiku ja tegelaste teistele tutvustamine aitab luua ettekujutuse märksa laiemast autoritest ringist kui see üksi eales oleks võimalik.

Naisteklubi käsitööring, keelekursuse lõpetanuist kujunev sõpruskond, väliskomandeeringusse siirduvate isikute rühma eneseharimine sihtmaa kultuuris – kõik mainitud juhtumid kujutavad endast spontaanselt tekkinud õpiringe. Põhimõtteliselt samal kombel võiks aga firmades teoks saada ka arvutiõpe või interneti võimaluste selgekstegemine. Õppekava paikapanek ja kompetentsi- ning huvialade jaotamine võimaldab valitud valdkonnas põhjalikult keskenduda, tõstab õpihuvi, lisab õpiringi liikmete enesekindlust, sunnib pühenduma olulisele ning aitab omandatut kinnistada.

RÜHMATÖÖ

Koosõpingut võib korraldada ka rühmatöö vormis. Õnnestunud rühmatööl saame teadmiste omandamisele lisaks veel rahulolu ladusast suhtlemisest ning enesekindlust lisava ühtekuuluvustunde teiste inimestega. Õppimisele keskenduv rühmatöö on aga midagi enamat kui ühes grupis tegutsemine. Näiteks ametinõupidamistel ja ettevõtluses esilekerkivate probleemide lahendamisel eeldab ladusa rühmatöö saavutamine nii head tahet, väikese hulga „mängureeglite" omaksvõttu kui ka mõningast aega ladusa koostöö kokkuharjutamisel.

Õpperühma või kursuse rühmatöö käivitamiseks tuleks enne läbi mõelda selle õppevormi tingimused ja võimalused ning alles seepeale hakata tegutsema. Rühmatöö äratab ühise eesmärgi – kiire teadmiste omandamise – teostamisel ka osalejate domineerimispüüde ning varjatud võimuvõitluse. Arutelu rühmas esitab osalejaile väljakutse esineda julgelt, lühidalt, avameelselt. Igaühel ei tarvitse see hästi õnnestuda. Rühmatööst ei tule midagi head välja, kui osalejad ei vaevu, või ei oska üksteist korralikult kuulata. Nende kahe elulise oskuse – asjaliku eneseväljenduse ning kaasaelava kuulamise – omandamine võiks aga saada ka rühmatöö korraldamise üheks alleesmärgiks.

RÜHMA MOODUSTAMINE

■ Edasise koostöö paremaks sujumiseks peaksid osalejad üksteist tundma õppima. Kooliklassis või kõrgkoolis pole see muidugi probleemiks. Ent nii mõnigi täienduskoolituse kursus lõpeb nõnda, et osalejad ei saa üksteisest teada suurt midagi enamat peale nime (kui sedagi). Rühmatöö häälestuseks sobibki kiire vabas vormis enesetutvustus. Juhul kui osalejad üksteist niigi teavad, võib häälestava tutvustuse ühendada järgnevalt vaatluse alla võetava teema või probleemi määratlemisega. „Minu meelest peaksime endale selgeks tegema..." Tahaksin meie kooskäimiste ajal (või rühmatöö lõpus) paremini tunda. „Antud probleemis on minu arvates kõige olulisem... jt. säärased täpsustused

võimaldavad juba koostöö algul välja selgitada, mis sihis igaüks sooviks edasi liikuda.

■ Seejärel tuleks kokku leppida edasise koostöö ning järgneva kokkusaamise üldiseis põhimõtteis:

- mis materjali keegi ette valmistab
- kes vaba tööruumi otsib
- kelle ülesandeks jääb tehnovahendite või kirjatarvete hankimine
- kes teisi eelnevalt informeerib
- kes arutelu juhtima asub jne.

■ Osalejail oleks soovitatav omavahel kohtuda ka kogu rühmaga kokkusaamiste vaheajal – see aitab ujedamail kiiremini teistega kohaneda ning igal osalejail end just selle rühma liikmena tunda.

■ Arvamuste väljendamisel on küll igaühel õigus oma seisukohale, ent kõnelda tuleks asjalikus vaimus, lühidalt, aega säästes ning teemas püsides.

■ Kiiduväärseks loetakse rühmaliikmete valimisolekut t e i s t e ideede ja arvamustega kaasa minna, neid täiendada ja neist lähtuvalt uusi mõtteid tuletada. Just säärane valmidus toobki esile rühmatöö *sünergiaefekti* – koostööst saadud lisakasu, mida kõik eraldi tegutsedes poleks saavutanud.

■ Oluline on osalejate võime olla avatud ja tarbe korral julgelt vastanduda teiste arvamustele. Juhul kui koostöös nurgad liiga ümaraks silutakse, muutub rühmatöö kerglaseks mänguks ning uuritud probleemi ei süveneta.

■ Heasoovlik õhkkond ja lepluse vaim aitab vältida pikki tarbetuid vaidlusi tühiasjade üle ning tagada arutelus vastastikuse mõistmise õhkkond.

■ Mõttevahetuse käigus on igal osalejal vaba voli ka oma tekkivaid tunded välja näidata – just see lisabki ühisõpingule särtsu ning inspireeritust. Siinkohal on õige meenutada loovtöö keskset põhimõtet: tuim otsing on tulemusetu otsing.

RÜHMATÖÖ LÄBIVIIMINE

Esimese kokkutuleku peaks pühendama õppematerjaliga tutvumisele ning selle järgneva läbitöötamise kõige üldise-

mate eesmärkide seadmisele. Edasi oleks soovitatav osalejaile anda teatud aeg – näiteks üks nädal – individuaalseks tööks, mille käigus on vaja teemasse sisse elada, õpitava aine suhtes oma seisukohad välja kujundada ning need järgneva arutelu tarbeks ette valmistada (probleeme püstitada, üldistusi teha, argumente koguda jne.).

Rühmatöö kiireks ja asjalikuks käivitamiseks meenutagem algul järgmisi mängureegleid:

- Keskendu kokkulepitud teemale või probleemile.
- Kutsu teemast kõrvalekalduvad rühmaliikmed viisakalt põhiküsimusega tegelema.
- Räägi lühidalt ja asjalikult, probleemi üle juurdlevas või konstruktiivseid ettepanekuid tegevas vaimus (vt. lk. 58–59).
- Püüa oma sõnavõtt võimaluse korral alati siduda eelkõnelnu(te) arvamusega.
- Ära katkesta teisi (v.a. juhtumid, kui keegi keerutaval viisil liiga pikalt üht mõtet nämmutab).
- Ära lasku vaidlustesse vaidlemise pärast.
- Otsi arutelus tõde, mitte oma tähtsuse demonstreerimise võimalust.
- Oska jagada rühmaliikmeile mõistva suhtumise ning sõbraliku olekuga varjatud tunnustust.

RÜHMATÖÖ TEEMASID

Õpperühmas võib ühisarutelu aineks võtta nii laiemaid kui kitsamaid teemasid. Mõned näited:

- eksamiks valmistumine
- õppeplaani koostamine
- tööjaotuse määratlemine materjali läbitöötamiseks
- probleemide tõstatamine, analüüs ja kohapeal lahendamine
- otsuste vastuvõtmine
- tulemuste hindamine.

Järgneva kokkutuleku ajas kokku leppimisel on oluline määrata kindlaks ka selle ligikaudne töökava ning see, kes millise küsimuse eest peaks vastutama.

ÜKSTEISELT ÕPPIMINE

Rühmatöö annab osalejaile reaalse võimaluse üksteiselt midagi õppida. Me õpime nii negatiivse kui positiivse eeskuju abil. Isegi vaevaliselt laabuva rühmatöö heuristiliseks momendiks on see, et erineva kogemuspagasi ja iseloomu ning huvisuundustega inimesed suudavad uuritavaid probleeme ja teemasid käsitada koos mitmekülgsemalt kui igaüks eraldi. Teistega koos tegutsedes õpime niisiis mitte üksnes oma otsinguvälja avardama, vaid omandame ka uusi töövõtteid, kuidas seda tulevikus kavakindlalt teha. Lihtne näide: firmaomanik, jurist, psühholoog ja finantsist näevad ettevõtte turundusprobleeme kõik mõnevõrra erinevalt – igaüks oma mätta otsast.

Rühmatöö annab hinnalise kogemuse väikerühma suhtlusprotsessi psühholoogiliste tagamaade tundmaõppimiseks. Teabevahetuse käigus avaldavad inimesed ka mitmesuguseid tundeid ja hoiakuid üksteise suhtes. Rühmasisesel arutelul võime tähele panna, milliseid mõtteid keegi väljendab, ning teha tähelepanekuid selle kohta, milliste tunnete taustal keegi oma seisukohti esitab. Huvipakkuv on jälgida, kuidas inimeste individuaalsed arvamused sarnastuvad ja eristuvad, üksteisele vastanduvad, omavahel põimuvad, milleski selgust võimaldavad, mõnest probleemist mööda hiilivad ning enamasti midagi uut lubavad avastada. Üksteisele kaasaelamine ja vastastikune emotsionaalne toetus räägib aga üpris selget keelt rühmakaaslaste omavahelistest suhetest. Nõnda võibki rühmatööst õpperühmas kujuneda grupiprotsesside lähivaatlusel põhinev psühholoogiline uuring.

RÜHMATÖÖ JUHTIMINE

Õppegrupi või koosõppijaist moodustunud seltskonna aruteludel enamasti puudub valitud või määratud juht. Rühmatööd algatav eestvedaja kujuneb tavaliselt spontaanselt. See ei tähenda, et mitmest inimesest õppija ja probleemiarutaja koostööl tuleks lasta minna omarada. Toogem järgnevalt mõned ühisõppele keskenduva rühmatöö juhtimise reeglid.

1. Sea töö algul sellele kindel eesmärk.

   NÄITEID.

   Selgitame välja, mis küsimuses keegi meist teistelt abi ootaks.
   Lepime kokku, kes millised materjalid läbi töötab.
   Teeme endale selgeks teema A (probleemi P, teooria T ..).
   Mängime läbi raskemate küsimuste eksami.
   Pakume rühmaliikmele E tema lõputöö kirjutamise ideid.
   Kasutame puhkelaagri läbiviimise kava koostamisel ideedeskeemi.

2. Pea hoolt selle eest, et arutelu käigus kedagi kõrvale ei surutaks.
3. Esita vaikivaile rühmaliikmeile julgustavaid küsimusi, mis nad arutlusse kaasa haaraks.
4. Suuna põhiteemalt hälbima hakkav arutelu kindlakäeliselt selle raamidesse tagasi.
5. Tee arutelust etapikokkuvõtteid.
6. Võta rühmatöö lõpul saavutatud tulemused, aga ka lahtised otsad, pooleli jäänud küsimused mõne lausega kokku.
7. Jaga rühmatöö lõpus kõigile osalejaile tunnustust.

20

ÕPIVÕIMETE TUNDMINE JA ÕPPIMA ÕPPIMINE

Kasvatusteadlased teevad vahet erinevate õpioskuste ning -tehnikate (näiteks sõnastiku ja arvuti kasutamise oskus, konspekteerimisvõtted, mnemotehnikad, kordamisstrateegiad, vaatlusvõime, koostööoskus, sugestiivõpe, eksamipinge leevendamise võtted jt.) ning oma õpitegevuse laiema korraldamise ehk tervikliku õppimisoskuse vahel. Nii haarab õppimise oskus Helle-Mall Kadajase käsituses kaasa viis suutlikkust: oskuse iseseisvalt kavandada, juhtida, kontrollida, korrigeerida ja hinnata oma õpitegevust. Lühikesse loendisse on kätketud kompetentsusala, mille omandamiseks läheb tarvis pikaajalist pühendumist. Paljudki õppurid pole aastatepikkusele kooliteele vaatamata tegelikult iseseisvalt õppima õppinud – neil jääb puudu kõigist viiest mainitud oskusest. Ennekõike annab tunda õppurite oskamatus endale selgeid eesmärke seada, end ise õpingule motiveerida ja oma aega planeerida.

ÕPPIMA ÕPPIMINE

Õppima õppimine on protsess, mille käigus õpitakse tundma oma tugevaid ja nõrku külgi, tutvutakse õppimistegevuse (tööst, mängust jt. tegevustest erinevate) iseärasustega ning

rakendatakse nii olemasolevaid õpivõimeid kui õpitehnikaid. Õping läheb seda ladusamini, mida paremini me iseend kui õppijat tunneme ning mida osavamalt me õppetöö oma huvide ja kalduvuste, eeliste ja puudustega oskame kokku sobitada. Iseäranis tähtis on osata oma puudusi ja kehval järjel õpioskusi kompenseerida. Toome paar näidet.

Kui sul on raskusi pikema aja jooksul keskendumisega, võid õpingu jaotada mitmeks lühikeseks õppetsükliks, mille vältel sa oma tähelepanu koondamisega kuidagi ikka toime tuled.

Või teine juhtum. Juhul kui keeruka aine õping teeb su kiiresti loiuks ja uniseks, peaksid oma õppepäeva tooma hulga puhkepause ning tegelema iga tunni-kahe tagant mõne minuti jooksul mingi vaimset ärksust tõstva füüsilise tegevusega.

Teisest küljest on just õppimine neid protsesse, mille käigus me ühed või teised loomulikud eeldused oma isiku tugevaiks külgedeks arendame. Koolid ja kursused pole üksnes teadmiste-oskuste andmiseks, need on ka isiksuse arendamise kohaks.

Mingi eriala või oskuse selgeks õppimisega vaeva nähes omandame "tasuta kaasandena" ka sihipärase tegutsemise põhimõtteid, asjalikkust, aja kasutamise harjumusi, elamisjulgust, positiivset mõtlemist, pingetaluvust, tahtekindlust, intelligentsust, paindlikkust, sallivust, suhtlemisoskust, loovust jne. Ühtlasi annavad kõik äsjamainitud eeldused ja omadused edaspidi kindlat tuge ka meie elulõbi-õppimise uutele ettevõtmistele.

Nagu eespool osutatud, lubab iseenda õppimisvõimete õige hinnang hõlpsamini õppida – sihikindlamalt eesmärke seada, visalt edasi liikuda, kergema vaevaga uusi teadmisi omandada, olulist kauem meeles pidada ja seni rakendamata varuvõimed kasutusele võtta. Tudengite hulgas korraldatud uuringud on näidanud, et õppijad orienteeruvad üpris kehvasti selles, missuguseid isikuomadusi õppimisel esmatähtsaks võiks lugeda ning millised on nende enda õppimisvõime tugevad ja nõrgad küljed. Käesoleva teema raames piirdugem õppimisvõime käsitlemisel paari-kolme keskse momendiga.

Psühholoog T. Saksakulm on C. G. Jungi tüpoloogiast lähtunud isiksusteste meie oludele kohandades kirjeldanud nelja erinevat õppimisel huvipakkuvat suundust.

1 suundus: ekstravertsus – introvertsus

Ekstraverdile ehk "väljapoole" suundunud isikule meeldib enam õppida teistega koos ja praktilise tegevuse käigus. Talle on omane pikemalt mõtlemata vastata sellega, mis kohe pähe tuleb. **Introvert** ehk "sissepoole" elav isik eelistab individuaalset õppimist ja mõtisklemist; ta püüab õpitud asjad enne "läbi seedida" ja alles siis vastata.

2. suundus: meeleline või intuitiivne taju

Meelelist taju eelistava inimese tunnuseks on konkreetse ja üksikasjaliku eristamine, olevikus elamine, rakendusliku hindamine ideedest ja teooriatest kaalukamaks ning tunnetuse rajal sammhaaval edasiliikumine. **Intuitiivse taju** eelistaja seevastu näeb õpitavas enam tervikut, seostatut, mitte detailset; tema tähelepanukeskmes on rohkem mõisted kui asine praktika, ta elab meelelisest isikust enam tulevikus, eelistab asjade üksipulgi läbiuurimisele "ettehaaravaid hüppeid" ning pühendumist uute probleemide lahendamisele.

3. suundus: mõtlev või tundev tüüp

Mõtleja otsustab elulistes asjades analüüsi ja loogika järgi, talle meeldib väidelda, ta üritab jõuda nähtuste põhjusteni. **Tundev tüüp** on usaldav, oskab luua mõnusat seltskonda, vajab heakskiitu ja toetust, paneb tähele teiste tunded ja oskab neile reageerida.

4. suundus: otsustaja või kohaneja.

Otsustajale meeldib asju korda ajada ja ära lõpetada, tegevusi kavandada. Muutuvaist oludest enam meeldib talle teadmine, et kõik mängureeglid on paigas. **Kohanejale** meeldib vaheldusrikas tegevus; tal on kalduvus jätta õppetükkideks ettevalmistamine viimasele minutile; ta kohaneb hästi muutuvate olukordadega.

Juhul kui leiad, et üks või teine vastandtüüp just sind iseloomustab ning selles ka lähikondlastelt kinnitust saad, võid läbi kaaluda, mil viisil oma isiksustüüpi arvestades end paremini õppimisele häälestada. Kõige kindlam viis end

täiendada on võtta oma tüübi tugevaid külgi endastmõistetava eelisena ning samas püüda midagi väärtuslikku üle võtta ka vastandtüübilt. Lisagem veel mõned näpunäited.

- Ekstraverdil on probleeme iseseisvalt õppimise ja keskendumisega. Talle tuleks õppimisel kasuks oma läbematu suhtlemissoovi ajutine vaos hoidmine. Introverdil tasuks arendada koostöövõimet (näiteks selle raamatus eelmises peatükis toodud ühisõppe põhimõtteil) ning olla enam avatud välismaailmast ja teistelt inimestelt tulevaile impulssidele.
- Meeleline tüüp peaks enam nägema puude taga metsa – arendama endas asjade terviku nägemise oskust, intuitiivne isik aga pöörama suuremat tähelepanu detailsele, nägema puudesalus ka üksikuid liike.
- Mõtlejal tasuks probleemide üle arutledes arvesse võtta ka inimeste tundeelu ning üldse lubada oma ellu enam emotsionaalsust, tundelisel aga olla asjade analüüsis loogilisem ja järjekindlam.
- Otsustajale tuleks kasuks hetkeolukorra võimalustega paindlikum kohanemine, kohaneja peaks aga treenima enesekehtestamisoskust, võttes sagedamini üle tegevuste kavandaja ja elluviija osa.

TÄHELEPANU JA MÄLU ISEÄRASUSTE ARVESTAMINE ÕPPIMISEL

Neurolingvistilise programmeerimise (NLP) asjatundjad väidavad, et ühed inimesed – visuaalne tüüp – panevad tähele ja mäletavad suhteliselt paremini nähtut, teised – auditiivsed – kuuldut, kolmandad – kinesteetilised (kr. *kinema* liigutus + *aisthesis* taju) isikud – sellist teavet, mille vastuvõtul neil tekkis lihaste liikumise tajumisega seotud tundeid. Inimeste kuuluvust ühte või teise tüüpi reedab nende kõnelemisviis, pilgu liikumine ja rida teisi ilminguid. NLP pakub tüüpikuuluvuse otsustamiseks järgmisi pidepunkte.

Visuaalne tüüp räägib kiirustavalt, otsekui kartes muidu oma "nägemuslikust pildist" olulist kaotada. Tema lemmiklausungite hulka kuuluvad:

Las ma näitan
Jälgin tähelepanelikult
Silmast silma
Must plekk südametunnistusel
Vaatab elu läbi roosade prillide
Minu nägemus on selline
Asi klaar
Mul on probleemist selge pilt
Kujutage ette...
Hiilgav idee
Vapustavalt kaunis
Ennenägematu
Las ma valgustan seda asja

Auditiivse tüübi lemmikfraasid:
Mida kuuldub
Lasi kõrvust mööda
Räägi arusaadavas keeles
Tooniandev
Meest sõnast
Ennekuulmatul viisil
Kõnelgem asjast
Räägi pikemalt
Kõrvulukustav lärm
Vaiksed olud
Kaikuv aplaus
Kuula nüüd
Ei kippu ega kõppu

Kinesteetilise tüübi kõneviis on vaiksem, tema jutus on rohkem pause, ta kõnetoon on vahelduv, hääl madalam, meelisütlusteks aga:
Mulle tundub
Proovigem järele
Haarasin ettepanekust kinni
Paksunahaline
Vaksakaugusel
Kibeleb tegutsema
Võtkem ette
Meeldiv

Kuidas läheb
Käeulatuses

Visuaalse mäluga isikud loovad meelsasti tervikpilte, ent ei läbe kuidagi detaile kuulata. Kinesteetiline tüüp ilmutab õppimisel motoorset aktiivsust, tal on vaevaline kohal püsida ja passiivselt teisi jälgida. Visuaalne tüüp vaatab arutledes, mõeldes ja meenutades sageli üles, otsekui keriks ta midagi silme ette oma meele "filmist" Auditiivne tüüp vaatab reaalselt toimunut meenutades kõrvade kõrgusel vasakule, võimalikku ette kujutades aga paremale. Kinesteetiline isik suunab teistest sagedamini oma vaate alla.

Lisagem, et ehkki toodud kogemuslik skeem pole teaduslikult täpne ega kellegi mälu iseärasuste määratlemisel kaugeltki piisav, ei puudu sellel rakenduslik väärtus ia see on sugestiivõppes üpris laia kasutamist leidnud.

Mõistagi on puhtaid tüüpe vähe, kõnelda võiks ühe või teise mäluliigi enamarengust. Kuidas oma tüübi tundmine meid õppimisel edasi võiks aidata? Osutagem järgmistele võimalustele:

- Juhul kui sa visuaalse tüübina võtad hõlpsamini vastu ja mäletad paremini nähtud infot, peaksid toetuma enam oma lugemismälule. Kui oled auditiivne isik, arvesta olulise meeldejätmisel kõike mida kuuled. Kinesteetilise isikuna püüa saada meeldejäetavast erinevaid muljeid ning info vastuvõtul ise tegev olla (näiteks tee ise raamatusse märkusi, joonista skeeme jne.). Kontrolli mõttes võid teha võrdlevaid katseid selle kohta, kuivõrd mäletad midagi, mida läbi lugesid, teistelt kuulsid või üles kirjutasid.
- Kindluse mõttes võiksid uue omandamisel ja mällu talletamisel luua uuritavast objektist ühtaegu nii visuaalse pildi, kõlakujutluse kui ka liikumistajumusliku mulje. Uusi termineid, võõrsõnu, aastaarve, nimesid jm. meelde tuletades püüa äratada endas nendega seotud nägemise, kuulmise ja liikumise assotsiatsioon. Põhirõhk aseta paremini arenenud tunnetuskanalile. Oskus endale taju ja kujutlusega mälu pidepunkte luua ei teki iseendast: tuleb katsetada.

21

ÕPIVÕIME TÕHUSTAMISE PÕHITEED

Näe uue omandamises ja õppimises oma võimete väljaarendamise võimalust ja isiksuse arendamise teed, mitte tüütut kohustust.

■

Ületa pärssiv arusaam, otsekui oleks su õpivõime madal – nagu igas inimeses, on ka sinus suuri taiplikkuse ja tahtejõu, mõttetöö ja visaduse, mälu ja leidlikkuse kasutamata reserve.

■

Lõpeta negatiivne sisendus, et mingi aine on sulle üle võimete. 9/10 juhtumeist tagab asja optimistlik kättevõtmine ja visa püüdlemine ka raskete ainete õppimises kindla edu.

■

Tee õppetöö endale võimalikult huvitavaks, hõlpsaks, loovaks ja tulemuslikuks, võttes appi ka käepärased (selles raamatus tutvustatud!) võtted ja nõksud.

■

Sea iga päev ja tund endale kindel eesmärk plaanitava aja ja soovitud tulemuste mõttes: millise aja jooksul või mis

tähtajaks sa midagi püüad läbi võtta või ette valmistada, üle korrata, täielikult omandada, kavana kirja panna või valmis kirjutada jne.

■

Kujunda kalender-märkmiku abil endale aja sihikindla kasutamise harjumus.

■

Keerukat ainet õpi samm-haaval, tehes algul arusaamatu kas või osaliselt mõistetavaks ja märkides välja hiljem ülevaatamist vajavad kohad.

■

Toetu alati uut omandades oma *esialgsele tarkusele* – kõigele sellele, mida ainevallast tead või terve mõistusega oskad järeldada.

■

Võõrast ja keerukat õppides märka selles kõike omast ja tuntut – see teeb õppetöö köitvamaks ja mugavamaks.

■

Järjepanu õppelaua taga istumise asemel tee õppides sagedasti lühipause – see värskendab meelt ja lisab loovust.

■

Kui oled väsinud – puhka, kui unine – maga! Kas või veerand tundi!

■

Õpihuvi puududes mõtle veidi järele, mistarvis, kus ja millega seoses sul kohustuslikku ainet tulevikus siiski võiks vaja minna.

■

Omanda valiva, silmava ja kiirlugemise võtted.

■

Kasuta mahuka aine õppimisel mõnd käepärast mälutehnikat.

■

Rakenda kirjandi kavandamisel, loengu kuulamisel, konspekteerimisel jt. sobivail juhtudel uuritava ainevalla lahti mõtestamist ja liigendamist *ideedeskeemi meetodil.*

■

Jaota mahukas õppematerjal pikema aja peale väikesteks portsjoniteks – nii väldid rabelemist ja stressi ning hoiad omandatu paremini mälus.

■

Võta õppides arvesse meile kõigile omane järsk unustamiskõver ning korda järjepidevalt kõike omandatut.

■

Konspekteeri põhitarkust, telgideid ja fakte, ilma et teeksid konspektist loengu või loetava ümberjutustuse.

■

Ületa tahtekindla keskendumisega oma *laokil meelest* tulenev madal õpivalmidus.

■

Lõpeta enesepetmine õppetööst võõrutavate ettekäänete ja väljavabandustega.

■

Ära raiska aega õpetaja puuduste ülesloetelemisega, vaid otsi nende ületamiseks mingi tegus võimalus.

■

Õpi õpetades: leia võimaluse korral keegi, kellele raskeid kohti üle seletades sa lood ise endale asjast selgema pildi.

■

Kasuta muusikat üksnes õppusele häälestudes, mitte pideva saatjana keskendunud õppimise ajal.

■

Õpi ka oma negatiivseist kogemustest ammutama positiivset elutarkust.

■

Asenda pikk spikker lühikese tugipunktide loendiga, mis aitab raskesti meelespüsiva kohase märksõnaga meelde tuletada.

■

Luba endale vahetult eksami eel värskendavat puhkust: see on viimasele üleõppimisele pühendatud unetust ööst palju tõhusam.

■

Eelista pingsal õppeperioodil kergeid toidukordi, väldi raskesti seeditavat ning söö ohtrasti värsket puuvilja.

■

Kasuta suhtlemisoskuse, keelekasutuse, müümiskunsti, ettevõtluse, võõrkeelte, bioloogia, turumajanduse, psühholoogia jpt. ainete õppimiseks tegeliku elu paljusid eeskujusid ja õpetlikke juhtumeid.

22

LISAD

1. SUGESTOPEEDIA

Traditsioonilises koolis kasutavad õpilased valdavalt oma vasakut, sõnalis-loogilisel arutlusel rajanevat ajupoolt; kujundlikul mõtlemisel ja intuitsioonil põhinev parem hemisfäär (ajupool) ei leia väärilist rakendust. Selle tagajärjel edeneb uue teabe omandamine pikaldaselt ning õppetöö väsitab kiiresti. Väikelapsed, kes õppimisel kasutavad põhiliselt paremat ajupoolt, omandavad ilma mingi vaevata iga päev sadakond uut sõna. Oleme täiskasvanuna tublisti minetanud oma õpivõimet. Mõnelgi kesk- või kõrgkooli lõpetanul on õpitud võõrkeele sõnavara vaatamata pikki aastaid kestnud pingutustele väga napp.

Õppetöö tõhustamisvõimaluste otsing viis bulgaaria teadlase Georgi Lozanovi parema ajupoolkera suuremaks kaasamiseks õppetöös katsetama joogast ja idamaa meditatsioonitehnikast pärit võtteid. Aastatepikkuse uurimistöö tulemusena valmis tal intensiivõppe meetod sugestopeedia, mida tänapäeval tuntakse kogu maailmas. See tehnika on tõestanud oma eluõigust iseäranis võõrkeelte õpetamisel, viimasel ajal aga ka teistes valdkondades, näiteks majandushariduse, kultuuriloo, juhtimistarkuse või õigusteaduse õpetamisel.

Sugestopeedia põhimõtted võib kokku võtta kaheksas punktis.

1 Meetodi aluseks on õppija viimine innustunud algaja seisundisse ehk tema *infantiliseerimine* (lapsemeelseks tegemine), mis tõstab vastuvõtlikkust, parandab mälu ning virgutab loovust. Lapsemeelsus tähendab antud juhul vahetut tegutsemisrõõmu ja spontaansust ning hoopiski mitte väikelapsele omast kergeusklikkust või jonni. Innustuva hoiaku tagab usaldussuhte loomine õpetaja-õpilaste vahel ning mänglevalt-avastava õhkkonna kujundamine.

2. Õppust tõhustab erinevate vastuvõtukanalite üheaegne kasutuselevõtt. Traditsioonilises koolitunnis enamasti kas kuulatakse õpetajat, loetakse iseseisvalt või tehakse kirjalikku harjutust, ning seda tardunud poosis ühel kohal istudes ja emotsioonideta. Sugestopeedia asjatundja püüab oma ainest arusaamist ja vajaliku meeldejättu tõhustada nii sõna kui intonatsiooni, ilme, žestide, keha keele või mingi olukorra *ettenäitamise* kaudu, tarbe korral sosinal või valjuhäälselt, meelitaval või tõreleval toonil räägitud jutuga või teatud isikuid ja olukordi matkival viisil.

3. Uue materjali esmatutvustamisel ja hilisemal kinnistamisel kasutatakse laialt muusikat; see leiab kasutamist aga ka meeleolu kujundamiseks ja lõõgastamiseks. Eelistatud on hilisklassitsistlikud heliteosed (nendes toimuv pinge ja lahenduse regulaarne vaheldumine soodustab õpitu meeldejättu) ja barokiajastu muusika, kuid kasutatakse ka kerge muusika palu.

4. Õpetamisel võetakse appi ka osalejate passiivsus, isegi unisus. Näiteks võõrkeele intensiivõppes loeb õpetaja lõõgastunud olekus kursuslastele vaikse muusika saatel tunni algul ette läbivõetava materjali sisu. Säärane unesegane olek lubab ilma pingutamata üht-teist õpitavast juba varakult *välja peilida*, tänu millele järgnev õping läheb libedamini.

5. Õpetamisel püütakse edasi anda hariliku koolitunniga võrreldes tavatult suures koguses uut teavet. Sel teel murtakse läbi vaistliku enesepiirangu (arusaama, et meil puuduvad võimed, mälu on kehv jne.) loodud seesmised bar-

jäärid. Lozanovi meetodi kasutamisel keeleõppes on tavaline, et päevas püütakse omandada kümneid või isegi sadu uusi sõnu! Isegi kui kergelt õpitu ka kiirelt ununeb, on selle hilisem iseseisev uuestiõping märgatavalt lihtsam.

6. Rollimängud, laulud ja juhtumilavastused toovad õppimisse emotsionaalsust ja imiteerivad tegeliku elu olukordi, kus äsja õpitut läheks kohe tarvis.

7. Õppetöös püütakse luua võimalikult positiivne, pingevaba ja meeldivaid elamusi andev õhkkond. Kedagi ei noomita tehtud vigade pärast, need asendatakse vaid märkamatult ja otsekui muuseas õigete vastustega. Õpperuumgi püütakse sisse seada võimalikult õdusaks, intiimseks ja turvaliseks.

8. Õpetaja roll on kõnealuse meetodi puhul uue aine kiretu edasiandja osast palju suurem. Ta peab oskama olla vahetu, väljendusrikas ja siiras, samas aktiivne ja innustunud, kuid ka veenev ja pingevaba, julgustav ja toetav, kuid ka lõõgastunud ning ehe. Alles siis, kui on jõutud *samale lainele* õppijatega, tekib intensiivõpet soodustav vastastikuse usalduse õhkkond.

Õppimise üheks suuremaks takistuseks on varasemate negatiivsete kogemustega tublisti kannatada saanud usk oma võimetesse. Lozanovi meetod sõna otseses mõttes sugereerib meile pidevalt eneseusku ja kindlustunnet. Nõnda saab õppija *kauba peale* veel optimistlikuma meelelaadi ja oma õpivõimesse taastunud usu. Esmavaimustus sugestopeedia vastu on asendunud tõdemusega selles, et meetod pole imevahend laiskade järjeleaitamiseks, ent see sobib kooskõlas traditsioonilise õppega näiteks ainealast kiire ülevaate andmiseks, mingi selgepiirilise temaatika läbivõtuks, mäletamisvõime tugevdamiseks jne.

2. TEGEVUSEST ÕPPIMINE

Täienduskoolituses on üha laialdasemat kasutamist leidnud mitmesugused praktikast, kogemustest õppimise viisid *(learning by doing, action learning)*. Oleme me ju suure osa ärkvelolust uut teavet ja selgemat tunnetust, probleemide lahtimõtestamist või lahendamist eeldavasse töösse kaasatud. Kõik see kujutab endast õppimist. Veelgi selgemini tuleb tegevuse käigus õping ilmsiks enamikel käsitsitöö aladel. See põhimõte muutub endastmõistetavaks näiteks arvutiõppes. Oleks väga kurnav paljusid erinevaid arvuti käsitsemise võimalusi lihtsalt igaks juhuks selgeks õppida, kui selle järele polegi vajadust. Arvuti kasutajal tuleks endale selgeks teha kindel hulk põhitõdesid ning lasta end siis sümbolite ja abiprogrammide abil arvutil õpetada.

Tegevusõppes on eriline koht probleemidega vastandumisel ja nende iseseisval uurimisel, õppijate vastastikusel abistamisel, oskusel olulist küsida ja teisi teraselt kuulata ning kogemusi ühelt alalt teisele üle kanda. Õpitakse seda, mille järele on tärganud pakiline vajadus ning omandatu leiab kohe praktilist kasutamist. Õpetaja-juhendaja lähtekoht on irriteeriv: ta justkui loobub teatud faasis õppejõuks olemisest. Säärane hoiak virgutab iseseisva õppimise võimet, esitab väljakutse luua kaosesse kord, teha ebaselge endale selgeks.

Tegevusest õping lisab raamatutarkusele võime õppida matkides, katsetades, midagi läbi tehes, vigu parandades ning uut avastades. Igapäevaelus väärilise tähelepanuta jääv eluline kogemus tõuseb nüüd ausse – seda õpitakse märkama, hindama, kontrollima ja kasutama. Korraga selgub, et õppida tasub ka uute hoiakute omandamist, eesmärkide seadmist, tegutsemistaktikate valikut, arvamuste kooskõlastamist ja oma seisukohtade põhjendamist, aja kasutamist, psüühilise energia säästmist ja palju muud.

Tegevusõppe holistlik (terviklik) lähenemisviis sobib hästi kasutusele võtta firma muudatus- ja uuendusprobleemide

lahendamisel – ennekõike selle tulevasel projektijuhil. Juhul kui üks-sama ülesanne seada erinevaile isikuile iseseisvaks läbitöötamiseks, annab tulemus selge pildi ka sellest, kes on võimekam, kes väärib edutamist või kellel tärkab iseloomulikke probleeme seoses kehva koostööoskuse või madala initsiatiiviga.

Mainigem lõppeks sedagi, et reaalses töö- või õpperühmas mingi projekti lahendamine ergutab suhtlust rühmaliikmete vahel, kinnistab tööjaotuse ja rollipositsioonid, õpetab koostööd arendama ja konfliktidega toime tulema. Mingis mõttes saab tegevusõppe väljakutse ka iga loodav töörühm või uus perekond.

JÄRELSÕNA TEISELE TRÜKILE

Uudse asja eri viisil ülekordamine annab sellest terviklikuma ja tõepärasema ettekujutuse. Seepärast korrakemgi siin õpivõime edendamise kolme juhtideed.

1. Uue omandamise muudab põnevaks ja loovaks **algaja vaim**. Õppimisel pole probleemiks niivõrd see, et me ei saa millestki aru või midagi teha ei oska, kui see, et me ei näe uue omandamise sügavat mõtet ja see ei paku meile huvi. Seepärast ongi esmatähtis hoolitseda selle eest, et meie **õpihuvi** oleks õppetöö ajal alati ärgas.

2. Millegi sügavalt mõistmiselt praktiliste oskusteni jõutakse elus ikka sammhaaval. Õppimisel tuleb osata ka esilekerkivais raskustes näha edu tundemärke. Teadmiste puudulikkuse möönmine on nende omandamise eelduseks, arusaamise raskuste tunnistamine mõistmise eelduseks ning oma asjatundmatuse kogemine kompetentseks saamise eelduseks.

3. Õpioskuste omandamiseks ei piisa sellest, et need endale korraks selgeks teha ja siis unarusse jätta. Kümnest pelgalt teadmiseks võetud kasulikust asjast on tegusam kas või üks neist endale omaseks teha, ellu viia. Õpitehnikaid tuleks loovalt katsetada ja need endale pideva rakendamisega omaseks harjutada.

Käesoleva käsiraamatu esimese trüki kiire läbimüük ja hea vastuvõtt õppijate hulgas ajendasid autori ja Ilo kirjastuse sellele laiendatud kordustrüki kavandama. Uute teemadena on vaatluse alla võetud koosõping ja õppima õppimise probleem. Mõnede kasvatusteadlaste uuringud lubavad järeldada, et valdavale osale meie tudengeist jääb iseenda õppimisstiili eripära ja õpioskuste tase enesetundmise "hämarasse" alasse – neid kujutatakse üpris puudulikult ette. Keskkooliõpilasd tunnevad oma õppimisstiili iseärasuste kahtlemata veelgi vähem. Seda arvestades jagataksegi käesolevas väljaandes näpunäited selle kohta, kuidas õppimine oma isikuomaduste ning tähelepanu ja mälu iseärasustega paremini kokku viia.

Kindlasti avastab ärgas lugeja selle raamatu kaante vahel toodud juhistele lisaks veel rea teisi võimalusi, kuidas õppimine endale köitvaks, hõlpsaks ja tulemuslikumaks muuta.

Kui käsiraamat selleks tõuke andis, on ta oma ülesande täitnud.

Anti Kidron

KIRJANDUS

Andragoogika sõnaraamat (inglise-eesti-inglise). Tallinn. 1995.
R. Arends. Learning to teach. New York, 1991.
B. Bruun, S. Dombernowsky. Õpi õppima. Tallinn, 1996
T. Buzan. Use your memory. London, 1986.
J. O'Connor, J. Seymour. Introducing Neuro-Linguistik Programming. 1990.
E. Haapala. Käytännön kirjoittaminen. Helsinki, 1975.
E. Koemets. Kuidas õppida. Tallinn, 1972.
Kooliuuenduslane – 1,1994. Tallinn, 1994.
P Leppik. Õppimine on huvitav. Tallinn, 1996.
C. Lindenberg. Waldorfkoolid: Hirmuta õppida, eneseteadlikult tegutseda. Tallinn, 1993.
H. C. Lindgren, W. N. Suter. Pedagoogiline psühholoogia koolipraktikas. Tartu, 1994.
Luova ongelmanratkaisu koulussa. Helsinki, 1993.
A. Marcwort, R. Marcwort. Kouluttajan uudet vaatteet. Helsinki, 1992.
J. Mikk. Teksti mõistmine. Tallinn, 1980.
Oppimisen ohjaaminen. Espoo, 1980.
B. Ringom. Opi oppimaan. Tuloksellisen aivotyön ja opiskelun opas. Helsinki, 1993.
J. Räsänen. Työvalmennus. Opetus ja oppiminen käännekohdassa. Helsinki, 1990.
T. Saksakulm. Õpid IX klassis. Tunne ennast ja oma võimaluste maailma. Tallinn, 1995.
L. Salonen. Aikuisen oppiminen ja ihmisenä kehittyminen. Helsinki, 1990.
B. Schott. Cool bleiben. Hamburg, 1994.
Uuden koulun menetelmät. Jyväskylä, 1994.
S. Wahlroos. Verukkeita, verukkeita. Helsinki, 1981
А. Алексеев, Л. Громова. Поймите меня правильно или Книга о том, как найти свой стиль мышления, эффективно использовать интеллектуальные ресурсы и обрести взаимопонимание с людьми. С-Петербург, 1993.
Т. Вуджек. Тренировка ума. С-Петербург, 1996.
Д. Лапп. Улучшаем память – в любом возрасте. Москва, 1993.
Д. Скотт. Сила ума. С-Петербург, 1993.