

**” Kun oman mielen suuntaa tietoisesti hyviin asioihin ja ajatuksiin, aivotkin alkavat toimia myönteisyyttä, valoisuutta, mielihyvää ja onnellisuutta lisäävästi. Syntyy hyvän kierre.”**



Kaarina Määttä

# Miten syttyy rakkaus oppimiseen?

Kaarina Määttä

*Mitä hyvää Sinulle tänään tapahtui? Tai minulle?* Nämä ovat kysymyksiä, joita päivittäin toistettaessa huomio kiinnittyy onnistumiseen ja myönteisiin kokemuksiin. Myönteiset tunnekokemukset ovat voimavaroja, jotka tuottavat hyvinvointia ja onnellisuutta, innostavat kohti uusia tavoitteita, auttavat ongelmien ja ristiriitojen selvittämisessä sekä toimivat puskurina vaikeuksien ja häiriöiden pahenemista vastaan.

Jokaisen ihmisen elämä on täynnä lupauksia ja mahdollisuuksia, eivätkä myönteiset voimavarat kuulu vain valituille. Jokaisella on kasvun ja kehittymisen varaa, käyttämättömiä resursseja sekä unelmia ja toiveita oman elämän suunnasta. Pyrkimys kohti onnea ei ole uusi tavoite, sillä jo Aristoteles julisti ihmisen tavoittelevan onnellisuutta enemmän kuin mitään muuta. Aktiivinen hyvinolontunteen hakeminen on ihmiselle luontaista.

Harva kuitenkaan pystyy hyviin suorituksiin, koulumenestykseen tai hyvän elämän rakentamiseen ilman ulkopuolista tuen antajaa, kasvun suunnan näyttäjää, sitä, joka välittää, arvostaa, kiittää ja luottaa sekä rohkaisee tarttumaan sellaisiinkin haasteisiin, joihin tuskin yksin ilman toisen kannustusta kykenisi vastaamaan.

Onnistuminen ja arvostus sekä välitetyksi tuleminen kokemukset johtavat positiiviseen itsensä ylittävään virtaukseen: Minua arvostetaan → Opin arvostamaan itseäni ja osaamistani → Rohkenen toimia itseäni luottaen → Onnistun → Saan arvostusta ja kannustusta → Yllän yhä parempiin suorituksiin → Kykenen onnistumaan yhä paremmin vastoinkäymiset sietäen.

Epäonnistumiset, arvostuksen puute sekä koettu välinpitämättömyys vievät negatiiviseen itseään mitätöivään virtaukseen: Minua ei arvosteta → Olen epävarma enkä arvosta itseäni ja osaamistani → En rohkene toimia → Toisetkin alkavat epäillä osaamistani ja taitojani → Epäonnistun → Alan vähätellä itseäni yhä enemmän → Lakkaan yrittämästä ja kiinnostumasta.

On liian yksioikoista väittää, että positiiviset tunteet toimivat aina oppimista edistävinä ja negatiiviset tunteet oppimista estävinä tunteina. Kielteiset tunteet saattavat toimia oppimistilanteessa myös katalysaattoreina, jotka auttavat oppijaa kohdistamaan huomion oppimisen sisältöön. Samoin esimerkiksi kilpailunhalu voi vaikuttaa kaksiteräisen miekan tavoin: joissakin tilanteissa se on tärkeä toiminnan käynnistäjä ja ylläpitäjä, mutta joillekin se aiheuttaa toiminnan estymisen ja pysähtymisen.

Myönteisyys on paitsi tunnetila, myös asenne. Sitä voi opetella ja opettaa. Arkielämässä elämänmenossa kielteiset viestit, tunteet ja ajatukset saavat helposti vallan. Kielteiset palautteet ja vaaraviestit jäävät helposti mieleen, ja ne saattavat laajeta ja paisua oman mielen syövereissä, ellei niiden ketjua tietoisesti katkaise. Myönteisyydelle täytyy osata antaa tilaa. Kun oman mielen suuntaa tietoisesti hyviin asioihin ja ajatuksiin, aivotkin alkavat toimia myönteisyyttä, valoisuutta, mielihyvää ja onnellisuutta lisäävästi. Syntyy hyvän kierre. Ihminen voi oppia puhumaan kauniisti toisista ihmisistä, välttämään vertailua, vähentämään puolustautuvuutta sekä edistämään avuliaisuutta ja sosiaalista vastuuntuntoa.

Koulussa ja opiskelussa ajatus ja tietoisuus siitä, että ”minä osaan” tai ”minä kykenen tähän” voivat olla oppimismotivaation, innostumisen ja jatkuvan oppimisen katalysaattoreita. Myönteisten palautteiden seurauksena vahvistuu halu oppia, ilo tarttua oppimishaasteisiin, uskallus ja rohkeus vastata vaativiinkin tehtäviin. Tällöin luottamus omaan oppimiseen voimistuu, minäpystyvyys vahvistuu ja epäonnistumisen sietokyky kasvaa. Syntyy rakkaus oppimiseen.

Myönteinen ajattelu ja sen mukainen toimintatapa herättävät monia luonteenvahvuuksia ja hyvyyttä, mukaan lukien avuliaisuus, kiitollisuus, optimismi, toiveikkuus, rehellisyys ja harkitsevaisuus. Huolimatta tulevaisuuden haasteista, tekoälystä tai vaikkapa työelämän ennustamattomista muutoksista rakkaus uuden oppimiseen rohkaisee toimimaan nykyistä paremman maailman puolesta ja synnyttää luottamuksen siihen, että sellainen on saavutettavissa.

Rakkaus oppimiseen syttyy ja vahvistuu pikemminkin ihmisen myönteisiä voimavaroja kehittäen ja kiittäen kuin heikkouksia korjaten. Näin estyy myös syrjäytymiskehitys.