

Nämnden Svenska rum 24.10.2024 § 85

§ 85

## **Utlåtande om fullmäktigemotion om att lära ut medvetenhetsfärdigheter (mindfulness, meditation) i daghem och skolor**

Beredning och upplysningar:  
Kilpeläinen Anna  
Forsius Maria  
Parviainen Ilona  
Laine Raija  
fornamn.efternamn@esbo.fi  
Telefon 09 816 21

### **Förslag**

Föredragande  
Direktör för sektorn för fostran och lärande Rinta-aho Harri

Nämnden Svenska rum ger ett utlåtande enligt redogörelsen om den fullmäktigemotion som ledamot Henna Kajava och fem andra ledamöter lämnade 3.6.2024 om att inleda ett pilotförsök med medvetenhetsfärdigheter (mindfulness, meditation) i skolor och daghem eller om att på annat sätt börja utnyttja möjligheterna till mindfulness som hjälp och nytta för barn och unga i Esbo.

### **Behandling**

### **Beslut**

Nämnden Svenska rum  
Förslaget godkändes enhälligt.

### **Redogörelse**

#### **Fullmäktigemotion**

Henna Kajava och fem andra ledamöter lämnade 3.6.2024 en fullmäktigemotion där de föreslår att man i daghem och skolor ska testa på mindfulness eller så kallade medvetenhetsfärdigheter, det vill säga sekulära andliga övningar som ursprungligen använts inom buddismen och hinduismen (meditation). Målet med detta är att minska ångest, depression, beteendeproblem, koncentrationssvårigheter, inlärningssvårigheter, våldsamt beteende och andra problem som blivit allt vanligare bland barn och unga. I motionen föreslås att ett pilotförsök ska inledas eller att möjligheter till mindfulness i övrigt utnyttjas i Esbo stads skolor och daghem. Syftet med övningarna är medveten närvaro, koncentration och observation, till exempel genom andningsövningar, koncentration på sinnesförmålor och visualiseringsövningar.

Utlåtandet har beretts inom sektorn för fostran och lärande i samarbete mellan finsk småbarnspedagogik, finsk grundläggande utbildning och Svenska bildningstjänster samt sektorstaben.

Esbo ungdomsfullmäktige hördes i ärendet på det allmänna mötet 24.9.2024.

Ungdomsfullmäktiges utlåtande bifogas som tilläggsmaterial.

## **Berättelsen om sektorn för fostran och lärande**

Ur ett välbefinnandeperspektiv stöder motionen genomförandet av sektorn för fostran och lärandes strategi, Berättelsen om sektorn för fostran och lärande. Berättelsen understryker hur viktigt välbefinnande är för lärande: "Bara en välmående människa kan lära sig." Enligt berättelsen stöder man välbefinnande som gemenskap. Man reagerar på de ökade utmaningarna kring välbefinnande och ser till att skillnaderna i välbefinnande inte ökar för mycket. Det konstateras att psykiskt välbefinnande är viktigt när vi återhämtar oss från coronapandemin.

## **Mindfulness och meditation samt de problem som motionen tar upp**

De flesta av våra barn och unga mår bra. Så som det konstateras i motionen lider en del av dem dock i allt högre grad av ångest, depression, beteendeutmaningar, koncentrationssvårigheter, inlärningssvårigheter, våldsamt beteende och andra problem. Bakom dessa utmaningar ligger många olika faktorer och orsaker. Dessa kan vara samhällsliga, familjerelaterade eller individuella. För att lösa problemen inom fostran och lärande krävs ett multiprofessionellt samarbete samt samarbete med vårdnadshavarna. Det kan vara skadligt att inom fostran och lärande ingripa i omfattande och mångfasetterade problem som gäller individen genom (sekulära) andliga övningar.

I det bakgrundsmaterial som nämns i motionen (tidskriften Duodecim) konstateras det att symtomen hos pojkar och flickor som lider av depression och som är missnöjda med sin kropp till och med har ökat efter mindfulnessinterventioner. Det rapporteras också att det finns färre studier om effekterna av mindfulness på barns och ungdomars hälsa än om effekterna på vuxna. Dessutom har undersökningar som gäller barn och unga varit av sämre kvalitet. Användningen av begrepp som härrör från buddistisk filosofi på ett västerländskt språk, i en västerländsk kontext, har väckt oro för att begreppens centrala innehåll och de underliggande teorierna missuppfattas helt eller delvis. I artikeln varnas också för rapporterings- och publiceringsfel i anslutning till ämnet.

## **Stöd för barns och ungas välbefinnande i läroplanerna**

I vardagen inom fostran och lärande stöds barns och ungas välbefinnande, vilket också omfattar psykiskt välbefinnande. Målen och innehållet i nationella läroplanerna och i Esbo samt den terminologi som används i dem styr det praktiska pedagogiska arbetet och undervisningsarbetet bland lärare och övrig personal i skolan och på daghem. I läroplanerna hänvisas det till medvetenhet och meditation endast i ämnesinnehållet för undervisningen i vissa religioner. Den psykiska närvaron beskrivs däremot som en färdighet för personalen. Meditation, yoga och mindfulness hör inte till terminologin i Esbo stads läroplaner och andra styrdokument. Avkoppling diskuteras inom gymnastiken i läroplanerna för den grundläggande utbildningen och gymnasieutbildningen. I stället för den terminologi som används i motionen talas det i planerna till exempel om lugn och koncentration, som är en del av färdigheterna i att styra sin egen verksamhet och som undervisas och övas. Emotionella färdigheter och självreglering ingår i alla läroplaner.

I planen för småbarnspedagogik betonas barnens välbefinnande samt vikten av vila och lugn och ro. Det finns också flera punkter som tar upp emotionella färdigheter och självreglering. I kapitlet om värdegrunden

(2.4) nämns att småbarnspedagogiken har som uppdrag att vägleda barnen att tillägna sig hälsosamma levnadsvanor och erbjuda dem möjligheter att utveckla sina emotionella färdigheter. Om mångsidig kompetens (kapitel 2.7) konstateras att småbarnspedagogikens har som uppdrag att stärka färdigheter som hör samman med barnens välbefinnande, säkerhet och trygghet. I samma kapitel sägs det att barn ska få handledning i att uttrycka och reglera sina känslor samt i att respektera sin egen och andras kroppsliga integritet

I kapitel 3.1 (Riktlinjer för att utveckla verksamhetskulturen) konstateras att barnens välbefinnande främjas genom att de under dagen ges möjlighet till vila och lugn och ro. Då man utvecklar verksamhetskulturen är det viktigt att se till att barnen och personalen har möjlighet att arbeta i en stressfri miljö som främjar koncentration.

I kapitel 3.2 (Lär miljöer inom småbarnspedagogiken) beskrivs hur lärmiljöer ska erbjuda barn möjlighet till lugn och ro och vila. I samma kapitel betonas också att det i en trygg atmosfär är tillåtet att visa olika känslor och att personalen leder barnen att uttrycka sina känslor och reglera sig själva.

Det ovannämnda betonas också i läroplanerna för förskoleundervisningen i Esbo.

I grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen (kapitel 2.2) konstateras det att bildning också omfattar strävan efter självreglering och ansvar för den egna utvecklingen och välbefinnandet. I kapitlet om mångsidig kompetens (kapitel 3.3) definieras att sociala färdigheter som ska stärkas också omfattar utveckling av självreglering och känslöhantering. Bland läroämnena nämns för livsåskådning i årskurs 1–9 i de nationella målen som anknyter till arbetssätten att man i skolarbetet stöder utvecklingen av färdigheterna i självreglering.

Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen innehåller flera punkter som anknyter till välbefinnande. Inom mångsidig kompetens är målet att få eleven att lära sig och öva sig på bland annat färdigheter i anknytning till den egna hälsan. Skolans verksamhetskultur (kapitel 4) har också som mål att skapa en verksamhetsmiljö som främjar välbefinnandet. I synnerhet är motion och gemensamma aktiviteter som främjar psykisk välbefinnande en del av varje skoldag. Växelverkan, samarbete och mångsidigt arbete, val av arbetssätt och differentiering främjar elevens övergripande välbefinnande och förbättrar inlärningsresultaten. Enligt kapitel 5 hör främjandet av välbefinnandet till alla vuxna i skolan.

Mål som gäller elevernas välbefinnande ingår i flera läroämnen, bland annat i gymnastik, olika religioner, omgivningslära, slöjd, bildkonst, musik, hälsokunskap och samhällslära. I synnerhet i undervisningen i omgivningslära och hälsokunskap betonas kunskaper och färdigheter som hänför sig till främjandet av psykiskt välbefinnande

Gymnaseutbildningen bygger upp gemenskap, delaktighet och välbefinnande genom att stärka växelverkan, samarbetet och förmågan att uttrycka sig. Kompetens inom välbefinnande är en av gymnaseutbildningens färdigheter inom mångsidig kompetens (kapitel 6.2), som kompletteras och konkretiseras för varje läroämne och i beskrivningen av varje studieperiod. Även syftet och avsikten med gymnasiediplom är att stärka den egna och andras delaktighet, aktörskap och välbefinnande i gymnasiegemenskapen.

Inom förskoleundervisningen och den grundläggande utbildningen samt gymnasierna stöds elevernas och de studerandes välbefinnande starkt

också med hjälp av den gemensamma elevvården. Inom den följs och utvecklas det kollektiva och individuella välbefinnandet samt uppkomsten av en sund, trygg och tillgänglig lärmiljö. Med hjälp av den gemensamma elevvården främjas det psykiska välbefinnande och lärande och utslagning förebyggs. Det är särskilt viktigt att sörja för elevernas övergripande välbefinnande inom undervisning som förbereder för grundläggande utbildning och för frågor i anslutning till den, såsom samarbete mellan hem och skola, elevhandledning och ett tillräckligt stöd inom elevvården.

Lärare och övrig personal i skolan och på daghem baserar därför sitt arbete på läroplanerna. Av denna orsak undervisas inte medvetenhetsfärdigheter strukturerat i Esbo stads enheter för fostran och lärande. Vid enheterna finns olika verksamhetsmodeller som används för att stöda välbefinnandet bland barn och unga. Personalen vid enheterna för småbarnspedagogik och förskoleundervisning arbetar målmedvetet för att stärka barnens emotionella färdigheter och förmåga till självreglering, sociala färdigheter samt förmåga att slappna av med hjälp av olika metoder och verktyg. I en del skolor är färdigheter som stöder avkoppling och psykiskt välbefinnande en del av välbefinnandelektionerna och har tagits med i skolans årsklocka för välbefinnande. Det innebär att temaområdet behandlas av hela skolgemenskapen åtminstone en gång per år. I en del skolor undervisar elevvårdspersonalen i färdigheter som stöder psykiskt välbefinnande eller besöker klasserna för att tala om ämnet. Också de gemenskapshandledare som arbetar i skolorna lyfter fram psykiskt välbefinnande på olika sätt.

Lärarna undervisar i färdigheter som stöder psykiskt välbefinnande som en del av sin dagliga undervisning. En av lärarna som sköter särskilda pedagogiska utvecklingsuppgifter inom finsk grundläggande utbildning i Esbo har ett ansvarsområde som omfattar självomsorg samt känslöfärdigheter och färdigheter inom växelverkan. Hen utvecklar för sin del lärarnas kompetens inom dessa områden. Enligt utvecklarläraren är lärarna intresserade av att stärka de färdigheter som stöder välbefinnandet.

Enheterna för småbarnspedagogik, grundläggande utbildning och gymnasieutbildning är platser där de färdigheter som är centrala med tanke på barns och ungas välbefinnande stärks dagligen genom fostran och undervisning. Nämnden Svenska rum understöder inte inledandet av ett pilotförsök för medvetenhetsfärdigheter (mindfulness, meditation) i daghemmen, skolorna och gymnasierna i Esbo. Däremot vill nämnden påminna enheterna om vikten av lugn och ro, koncentration och övning i andra självreglerande färdigheter som en del av arbetet med att stöda psykiskt välbefinnande.

## **Beslutshistoria**

## **Bilaga**

## **Tilläggsmaterial**

- Espoon nuorisovaltuuston lausunto valtuustoaloitteeseen tietoisuustaitojen opettamiseksi päiväkoteissa ja kouluissa
- Valtuustoaloite tietoisuustaitojen mindfulness, meditaatio opettaminen päiväkoteissa ja kouluissa

## **För kännedom**

