

Valtuustoaloite tietoisuustaitojen opettamiseksi päiväkodeissa ja kouluissa

Mindfulnessiksi tai tietoisuustaidoiksi kutsutaan sekulaareja henkisiä harjoitteita, joita on käytetty alunperin buddhalaisuudessa ja hindulaisuudessa (meditaatio). Pyrkimyksenä on tietoinen läsnäolo, keskittyminen ja havainnointi esimerkiksi hengitysharjoitteiden, aistihin keskittymisen ja mielikuvaharjoittelun avulla.

Lapsillamme ja nuorillamme on yhä enemmän ahdistuneisuutta, masennusta, käytöshäiriöitä, keskittymisvaikeuksia, oppimisen ongelmia, väkivaltaisuutta ja muita ongelmia samalla, kun resurssit ongelmien helpottamiseen ovat vähissä. Eräs kustannustehokas ja ainakin kokeilemisen arvoinen keino lievittää näitä ongelmia ovat henkisten tietoisuustaitojen, meditaation ja mindfulnessin hyödyntäminen ja tekeminen tutuiksi päiväkodeissa ja kouluissa.

Mieli ry:n kotisivuilla kysytään (maailman vanhin mielenterveysalan kansalaisjärjestö!): "Mitä jokainen koulun aikuinen voi tehdä oppilaiden mielenterveyden edistämiseksi?" Ja tähän vastataan: "Opettamalla mielenterveystaitoja, joita ovat mm. tietoisuustaidot. Ne ovat kehon ja mielen viestien kuuntelua. Rauhoittuminen ja tietoinen läsnäolo ohjaavat omien tunteiden tunnistamiseen ja niiden hyväksyvään havainnointiin. Tietoisuustaidot keventävät mielen kuormitusta sekä auttaa stressinhallinnassa. Tämän kokonaisuuden tavoite on saada oppilaat löytämään itselleen sopivia keinoja keskittymisen ja rentoutumisen harjoitteluun."

Yhdysvalloissa on tehty useita tutkimuksia meditoinnin vaikutuksista kouluissa. Esimerkiksi Kalifornian ja San Franciscon yliopistoissa tehtyjen tutkimusten tulokset ovat samansuuntaisia: meditointi vaikuttaa myönteisesti kaiken ikäisten lasten opiskeluun ja käyttäytymiseen. Yhdysvalloissa köyhien alueiden kouluissa käytösongelmat vähenivät - eräässäkin koulussa tällaisten henkisten harjoitteiden myötä 80%.

Meditoinnilla on tutkimusten mukaan mahdollista parantaa myös oppimistuloksia ja edelleen luokan ilmapiiriä sekä opettajien jaksamista. Meditaatiohetket voivat kestää lyhimmillään vain muutamia minutteja ja sekin aika on mahdollista saada takaisin tehostuneen opiskelun myötä.

Duodecim – lääketieteellinen aikakauskirja - toteaa mindfulnessin ja meditaation terveyshyödyistä seuraavasti:

"Tutkimusnäytön mukaan mindfulnessilla on useita edullisia vaikutuksia aikuisten terveyteen, jotka ilmenevät jo muutaman viikon harjoittamisen jälkeen. Vahvin satunnaistettujen, aktiivisella interventiolla kontrolloitujen tutkimusten meta-analyysiin perustuva näyttö tukee erilaisten strukturoitujen mindfulness- ja meditaatio-ohjelmien vaikutusta kroonisen kivun sekä ahdistus- ja masennusoireiden lievittämisessä (5). On huomattava, että lievien tai keskivaikeiden masennusoireiden yhteydessä vaikutus on suunnilleen samansuuruinen kuin masennuslääkkeillä aikaansaatu perusterveydenhuollon potilaiden oireiden lievittyminen."

Suomessa on joissain päiväkodeissa ja kouluissa tehty tietoisuusharjoitteita. Opetushallituksen sivuilta löytyy myös erilaisia harjoitteita, joten asiaa on jo jonkin verran edistetty valtakunnan tasolla. Opetushallituksen sivuilta löytyy myös kuopiolaisen koululuokan myönteisiä kokemuksia mindfulnessin kokeiluista: "Tähän mennessä on jo selvää, että suurin osa oppilaista kokee olonsa iloisemmaksi ja rentoutuneemmaksi harjoituksen jälkeen kuin sitä ennen. Koska harjoituksia on erilaisia ja oppilaat ovat erilaisia, on myös niitä vastauksia, että olo onkin rauhattomampi harjoituksen jälkeen. Näitä oppilaita on kuitenkin vain muutamia ja toisaalta monet oppilaat myös toivovat tunnin alkuun rentoutumista tai keskittymisharjoitusta."

Me kaupunginvaltuutetut esitämme, että Espoossa käynnistetään tietoisuustaitojen (mindfulness, meditaatio) pilottikokeilu kouluissa ja päiväkodeissa, jotka ovat halukkaita osallistumaan siihen, tai aletaan muutoin käyttää mindfulnessin kustannustehokkaita mahdollisuuksia lasten ja nuorten avuksi sekä hyödyksi Espoossa.

Espoossa 3.6.2024 Henna Kajava

Lähteet:

Mieli ry: "Koululaisen mielenterveystaidot" <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/lapset-ja-nuoret/ala-ja-ylakoulu/koululaisen-mielenterveystaidot/>

Opetushallitus: "Tietoisuusharjoitteita lapsille, nuorille ja aikuisille" <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tietoisuustaitoharjoitteita-lapsille-nuorille-ja-aikuisille>

Any Kamenetz, Meribah Knight (2020): "Schools Are Embracing Mindfulness, But Practice Doesn't Always Make Perfect" <https://www.npr.org/2020/02/27/804971750/schools-are-embracing-mindfulness-but-practice-doesnt-always-make-perfect>

Riistaveden yhtenäiskoulu ja Vehkalammin yksikkö (2019): "Rentoutus, keskittyminen ja mindfulness" <https://peda.net/kuopio/p/riistavesi/mo/hyvinvointi-20192/rkjml>

Anu Raevuori (2016): Mindfulnessin terveysvaikutukset - mitä lääkärin on hyvä tietää? <https://www.duodecimlehti.fi/duo13356>

Iltasanomat (2013): "Apua lasten levottomuuteen: joogaa päiväkoteihin ja kouluihin" <https://www.is.fi/perhe/art-2000000648132.html>

Lahtinen Teemu

Juuti Sini

Karimäki Johanna

Nores Mia

Puntila Päivi