

Kasvun ja oppimisen lautakunta 30.10.2024 § 195

§ 195

Lausunto valtuustoaloitteeseen tietoisuustaitojen mindfulness, meditaatio opettaminen päiväkodeissa ja kouluissa

Valmistelijat / lisätiedot:
Kilpeläinen Anna
Laine Raija
Parviainen Ilona
Forsius Maria
etunimi.sukunimi@espoo.fi
Puhelinnumero 09 816 21

Päätösehdotus

Esittelijä
Kasvun ja oppimisen toimialajohtaja Rinta-aho Harri

Kasvun ja oppimisen lautakunta antaa selostusosan mukaisen lausunnon valtuutettu Henna Kajavan ja viiden muun kaupunginvaltuutetun 3.6.2024 jättämään valtuustoaloitteeseen käynnistää tietoisuustaitojen (mindfulness, meditaatio) pilottikokeilu kouluissa ja päiväkodeissa, tai alkaa muutoin käyttää mindfulnessin mahdollisuuksia lasten ja nuorten avuksi sekä hyödyksi Espoossa.

Käsittely

Kasvun ja oppimisen toimialajohtajan estyneenä ollessa asian esitteli talous- ja hallintojohtaja Timo Ketonen.

Kurri teki Kuposen kannattamana seuraavan toivomuksen:

”Lautakunta toivoo tietoa siitä, millaisia käytäntöjä ja metodeja Espoolla ja sen lähikunnilla on lasten tunnetaitojen ja itsesäätelytaitojen vahvistamiseksi ja tukemiseksi. Lautakunnalle tuodaan tieto näiden asioiden selvityksestä.”

Keskustelun päätyttyä puheenjohtaja Räf tiedusteli, voidaanko Kurrin tekemä toivomus hyväksyä. Koska sitä ei vastustettu, puheenjohtaja totesi sen tulleen yksimielisesti hyväksytyksi.

Päätös

Kasvun ja oppimisen lautakunta antoi selostusosan mukaisen lausunnon valtuutettu Henna Kajavan ja viiden muun kaupunginvaltuutetun 3.6.2024 jättämään valtuustoaloitteeseen käynnistää tietoisuustaitojen (mindfulness, meditaatio) pilottikokeilu kouluissa ja päiväkodeissa, tai alkaa muutoin käyttää mindfulnessin mahdollisuuksia lasten ja nuorten avuksi sekä hyödyksi Espoossa.

Lautakunta toivoo tietoa siitä, millaisia käytäntöjä ja metodeja Espoolla ja sen lähikunnilla on lasten tunnetaitojen ja itsesäätelytaitojen vahvistamiseksi ja tukemiseksi. Lautakunnalle tuodaan tieto näiden asioiden selvityksestä.

Valtuustoaloite

Henna Kajava ja viisi muuta kaupunginvaltuutettua ovat 3.6.2024 jättäneet valtuustoaloitteen, jossa esitetään, että lasten ja nuorten lisääntyneen ahdistuneisuuden, masennuksen, käytöshäiriöiden, keskittymisvaikeuksien, oppimisen ongelmien, väkivaltaisuuden ja muiden ongelmien lievittämiseksi päiväkodeissa ja kouluissa kokeiltaisiin mindfulnessiksi tai tietoisuustaidoiksi kutsuttuja sekulaareja henkisiä harjoitteita, joita on käytetty alun perin buddhalaisuudessa ja hindulaisuudessa (meditaatio). Aloitteessa ehdotetaan pilottikokeilun käynnistämistä tai mindfulnessin mahdollisuuksien käyttämistä muutoin Espoo kouluissa ja päiväkodeissa. Harjoitteiden pyrkimyksenä olisi tietoinen läsnäolo, keskittyminen ja havainnointi esimerkiksi hengitysharjoitteiden, aisteihin keskittymisen ja mielikuvaharjoittelun avulla.

Valmistelu

Lausunto on valmisteltu kasvun ja oppimisen toimialalla suomenkielisen varhaiskasvatuksen, suomenkielisen perusopetuksen ja ruotsinkielisten sivistyspalvelujen tulosityksiköiden sekä toimialan esikunnan yhteistyönä.

Espoon nuorisovaltuuston kuuleminen tehtiin yleiskokouksessa 24.9.2024. Nuorisovaltuuston lausunto on oheismateriaalina.

KOTO-tarina

Hyvinvointinäkökulmasta katsottuna valtuustoaloite tukee kasvun ja oppimisen toimialan strategian, KOTO-tarinan toteuttamista. KOTO-tarina alleviivaa hyvinvoinnin merkitystä oppimisessa: ”Vain hyvinvoiva ihminen voi oppia.” KOTO-tarinan mukaan hyvinvointia tuetaan yhteisönä. Lisääntyneisiin hyvinvointihaasteisiin reagoidaan, sekä varmistetaan että hyvinvointierot eivät pääse kasvamaan. Mielen hyvinvoinnin merkitys koronasta toipumisessa todetaan tärkeäksi.

Mindfulness ja meditaatio sekä aloitteessa mainitut ongelmat

Suurin osa lapsistamme ja nuoristamme voi hyvin. Kuten aloitteessa todetaan, osalla on kuitenkin yhä enemmän ahdistuneisuutta, masennusta, käytöshäiriöitä, keskittymisvaikeuksia, oppimisen ongelmia, väkivaltaisuutta ja muita ongelmia. Näiden haasteiden taustalla on moninaisia, esimerkiksi yhteiskunnallisia, perhetaustaan liittyviä ja yksilöllisiä vaikutteita sekä syitä. Ongelmien ratkaiseminen kasvatuksessa ja opetuksessa vaatii moniammatillista yhteistyötä sekä yhteistyötä huoltajien kanssa. Laajataustaisiin ja monisyisiin, yksilöä koskeviin ongelmiin puuttuminen kasvatus- ja opetustyössä (sekulaarisin) henkisin harjoittein voi olla vahingollista.

Valtuustoaloitteessa viitatussa taustamateriaalissa (Duodecim-lehti) todetaan, että poikien sekä masennusoireista ja omaan vartaloonsa tyytymättömien tyttöjen ahdistusoireet ovat mindfulness-intervention jälkeen jopa kasvaneet. Myös tutkimuksia mindfulnessin terveysvaikutuksista lapsiin ja nuoriin kerrotaan olevan vähemmän kuin niiden vaikutuksista aikuisiin. Lisäksi lapsiin ja nuoriin kohdistuneet tutkimukset ovat olleet laadultaan heikompia. Buddhalaisesta filosofiasta kumpuavien käsitteiden käyttö länsimaisella kielellä, länsimaalaisessa konteksteissa, on herättänyt huolta siitä, että niiden keskeinen sisältö ja taustalla olevat alkuperäiset teoriat tulevat väärin tai vaillinaisesti

ymmärretyiksi. Artikkelissa varoitetaan myös aiheeseen liittyvistä raportointi- ja julkaisemisharhoista.

Lasten ja nuorten hyvinvoinnin tukeminen kasvatus- ja opetussuunnitelmien mukaan

Kasvatuksen ja opetuksen arjessa lasten ja nuorten hyvinvointia, johon myös mielen hyvinvointi kuuluu, tuetaan osana jokapäiväistä kasvatusta ja opetusta. Valtakunnalliset ja Espoon kasvatus- ja opetussuunnitelmien tavoitteet ja sisällöt sekä niissä käytetty terminologia ohjaavat kasvattajien ja opettajien käytännön kasvatus- ja opetustyötä. Opetussuunnitelmissa viitataan tietoisuuteen ja meditaatioon ainoastaan tiettyjen uskontojen oppiainesisällöissä. Psyykinen läsnäolo puolestaan kuvataan aikuisten, kasvattajien taitona. Meditaatio, jooga ja mindfulness eivät kuulu Espoon kasvatus- ja opetussuunnitelmien terminologiaan. Rentoutumisesta puhutaan liikunnan oppiaineessa perusopetuksen ja lukiokoulutuksen opetussuunnitelmissa. Valtuustoaloitteessa käytetyn terminologian sijaan kasvatus- ja opetussuunnitelmissa puhutaan esimerkiksi rauhoittumisesta ja keskittymisestä, jotka ovat toiminnan ohjauksen taitoja, joita opetetaan ja harjoitellaan. Tunnetaitojen ja itsesäätelyn taidot kuuluvat kaikkien opetussuunnitelmien sisältöihin.

Varhaiskasvatuksen opetussuunnitelmissa korostetaan lasten hyvinvointia sekä levon ja rauhallisen oleilun tärkeyttä. Myös tunnetaitoihin ja itsesäätelyyn liittyviä kohtia on useita. Arvoperustassa (luku 2.4) mainitaan, että varhaiskasvatuksen tehtävänä on ohjata lapsia terveyttä ja hyvinvointia edistäviin elämäntapoihin ja tarjota heille mahdollisuuksia kehittää tunnetaitojaan. Laaja-alaisten taitojen kohdalla (luku 2.7) kuvataan, että varhaiskasvatuksen tehtävä on vahvistaa lasten hyvinvointiin ja turvallisuuteen liittyviä taitoja. Samassa luvussa mainitaan myös, että lapsia tulee auttaa tunteiden ilmaisussa ja itsesäätelyssä sekä oman ja toisten kehon kunnioittamisessa ja suojelemisessa.

Luvussa 3.1 (Toimintakulttuurin kehittäminen ja sitä ohjaavat periaatteet) todetaan, että lasten hyvinvointia edistetään muun muassa antamalla mahdollisuus rauhoittumiseen ja lepoon päivän aikana. Toimintakulttuurin kehittämisessä tulisi huomioida yhteisön mahdollisuus toimia kiireettömässä ja keskittymistä edistävässä ympäristössä.

Luvussa 3.2 (Varhaiskasvatuksen oppimisympäristöt) kuvataan, kuinka oppimisympäristöjen tulee tarjota lapsille mahdollisuus rauhalliseen oleiluun ja lepoon. Tässä kohdassa korostetaan lisäksi, että turvallisessa ilmapiirissä erilaisten tunteiden näyttäminen on sallittua ja henkilöstö auttaa lapsia tunteiden ilmaisussa ja itsesäätelyssä.

Edellä mainitut asiat korostuvat myös Espoon esiopetuksen opetussuunnitelmissa.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden arvoperustassa (luku 2.2) todetaan, että sivistykseen kuuluu myös pyrkimys itsesäätelyyn ja vastuunottoon omasta kehitymisestä ja hyvinvoinnista. Laaja-alaisten taitojen kohdalla (luku 3.3) määritellään, että vahvistettavia sosiaalisia taitoja ovat myös itsesäätelyn ja tunteiden hallinnan kehittäminen. Oppiaineista elämäntutkimustiedon työtapoihin liittyvissä valtakunnallisissa tavoitteissa vuosiluokille 1–9 mainitaan, että työskentelyssä tuetaan itsesäätelytaitojen kehittämistä.

Hyvinvointiin liittyviä kohtia perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa on useita. Laaja-alaisissa taidoissa tavoitteena on saada

oppilas oppimaan ja harjoittelemaan mm. omaan hyvinvointiin liittyviä taitoja. Koulun toimintakulttuurin kohdalla (luku 4) tavoitteena on luoda myös hyvinvointia edistävä toimintaympäristö. Erityisesti liikunta ja mielen hyvinvointia edistävät yhteiset toiminnot ovat osa jokaista koulupäivää. Vuorovaikutus, yhteistyö ja monipuolinen työskentely, työtapojen valinnat ja eriyttäminen edistävät oppilaan kokonaisvaltaista hyvinvointia ja parantavat oppimistuloksia. Luvun 5 mukaan hyvinvoinnin edistäminen kuuluu kaikille koulun aikuisille.

Oppilaiden hyvinvointiin liittyviä tavoitteita on useissa oppiaineissa, mm. liikunnassa, eri uskonnoissa, ympäristöopissa, käsityössä, kuvataiteessa, musiikissa, terveystiedossa ja yhteiskuntaopissa. Erityisesti ympäristöopin ja terveystiedon opetuksessa painotetaan mielen hyvinvoinnin edistämiseen liittyviä tietoja ja taitoja.

Lukiokoulutuksessa yhteisöllisyyttä, osallisuutta ja hyvinvointia rakennetaan opetussuunnitelman mukaisesti vahvistamalla opiskelijoiden vuorovaikutus-, yhteistyö- ja ilmaisutaitoja. Hyvinvointiosaaminen on yksi lukiokoulutuksen laaja-alaisen osaamisen taidoista (luku 6.2). Sitä täydennetään ja konkretisoidaan kunkin oppiaineen kohdalla ja jokaisen opintojakson kuvauksessa. Myös lukiodiplomien tavoitteena ja tarkoituksena on vahvistaa omaa ja toisten osallisuutta, toimijuutta sekä hyvinvointia lukioyhteisössä.

Esi- ja perusopetuksessa, sekä lukioissa lasten ja nuorten hyvinvointia tuetaan vahvasti myös yhteisöllisen opiskeluhuollon avulla. Siinä seurataan ja kehitetään yhteisöllistä ja yksilöllistä hyvinvointia sekä terveellisen, turvallisen ja esteettömän oppimisympäristön syntymistä. Yhteisöllisen opiskeluhuollon turvin edistetään mielenterveyttä ja oppimista sekä ehkäistään syrjäytymistä. Perusopetukseen valmistavan opetuksen oppilaiden kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista ja siihen liittyvistä asioista, kuten kodin ja koulun yhteistyöstä, oppilaanohjauksesta sekä riittävästä oppilashuollollisesta tuesta huolehtiminen on korostetun tärkeää.

Kasvattajat ja opettajat perustavat siis työnsä kasvatusta ja opetussuunnitelmiin. Tästä syystä tietoisuustaitoja ei opeteta Espoon kasvun ja oppimisen yksiköissä strukturoidusti. Yksiköissä on erilaisia toimintamalleja lasten ja nuorten hyvinvoinnin tukemiseksi. Varhaiskasvatus- ja esiopetusyksiköiden henkilökunta työskentelee määrätietoisesti vahvistaakseen lasten tunne- ja itsesäätelytaitoja, sosiaalisia taitoja sekä rentoutumiskykyä eri menetelmien ja työkalujen avulla. Esimerkiksi joissakin kouluissa rauhoittumisen ja mielen hyvinvointia tukevat taidot ovat osa hyvinvointitunteja ja ne on otettu mukaan koulun omaan hyvinvoinnin vuosikelloon. Silloin teemat ovat ainakin kerran vuodessa koko kouluyhteisön käsittelyssä. Joissakin kouluissa opiskeluhuollon henkilöt opettavat mielen hyvinvointia tukevia taitoja tai käyvät myös puhumassa niistä luokissa. Myös kouluissa työskentelevät yhteisöohjaajat nostavat mielen hyvinvointia esiin eri tavoin.

Opettajat opettavat mielen hyvinvointia tukevia taitoja osana omaa jokapäiväistä pedagogiikkaansa. Espoon suomenkielisen perusopetuksen kehittäjäopettaja, jonka vastuualueena on itsestä huolehtiminen ja tunne- ja vuorovaikutustaidot, kehittää osaltaan opettajien osaamista näissä taidoissa. Kehittäjäopettajan mukaan opettajat ovat kiinnostuneita hyvinvointia tukevien taitojen vahvistamiseen.

Varhaiskasvatuksen, perusopetuksen ja lukiokoulutuksen yksiköt ovat paikkoja, joissa lasten ja nuorten hyvinvoinnin kannalta keskeisiä taitoja vahvistetaan kasvatuksen ja opetuksen keinoin päivittäin. Kasvun ja

oppimisen lautakunta ei kannata tietoisuustaitojen (mindfulness, meditaatio) pilottikokeilun käynnistämistä Espoon päiväkodeissa, kouluissa ja lukioissa. Sen sijaan lautakunta haluaa muistuttaa yksiköitä rauhoittumisen, keskittymisen ja muiden itsesääätelytaitojen harjoittelun tärkeydestä osana mielen hyvinvoinnin tukemista.

Päätöshistoria

Liitteet

Oheismateriaali

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

Tiedoksi