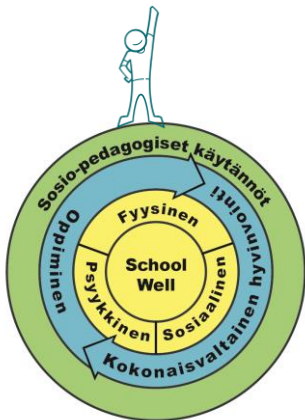




Mielen hyvinvointia ja parempaa oppimista

Luomme SchoolWell-tutkimushankkeessa (2022-2028) tutkimukseen perustuvia, kestäviä ja vaikuttavia sosio-pedagogisia ratkaisuja lasten ja nuorten oppimisen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseen peruskoulussa. Hanketta rahoittaa strategisen tutkimuksen neuvosto (STN).

Keskeiset tietoisuusharjoitukset koulussa:

Keskittyminen: keskitetään huomio tietyn asian tekemiseen, kuten liikkeeseen tai tiettyyn kohteeseen, kuten hengitykseen.

Rauhoittuminen: rauhoitetaan kehoa ja mieltä esimerkiksi rentoutus- tai meditaatioharjoituksilla.

Nuorten ahdistuneisuuden kokemukset ovat lisääntyneet

Lapsuus ja nuoruus on merkittävää psyykkisen ja tiedollisen kehittymisen aikaa, ja jopa puolet pitkäaikaisista mielenterveyshäiriöistä alkaa ennen 14 vuoden ikää. THL:n Kouluterveyskyselyn mukaan yläkoulun 8. ja 9. luokkalaisten ahdistuneisuus ja kiusaamisen kokemus koulussa ovat lisääntyneet. Kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta koki vuonna 2023 21,4 % oppilaista, kun vuonna 2021 vastaava osuus oli 19,4 % ja vuonna 2019 12,9 %.

Tietoisuustaidoilla on mielenterveyttä tukeva ongelmia ennaltaehkäisevä vaikutus

Kävimme läpi 68 meta-analyysiä ja systemaattista katsausta, joissa tutkittiin psykologisia tai sosiaalisia interventioita mielen hyvinvoinnin lisäämiseen kouluissa. Havaitsimme tietoisuus-

taitojen (mindfulness) harjoittamisen olevan tehokas ahdistus- ja masennusoireiden lievittäjä. Esimerkiksi ahdistusoireet lievenivät alle 18-vuotiailla vaikutuskoolla 0,65. Vertailuna mainittakoon, että masennuksen psykoterapian vaikutuskoko on 0,4.

Koulunkäynti saattaa aiheuttaa stressiä ja ahdistusta, ja tietoisuustaitojen harjoittelusta on hyötyä koko luokalle. Tietoisuustaitojen oppiminen jo lapsuudessa lisää yksilön psyykkisiä voimavaroja, ja auttaa selviytymään mahdollisista nuoruuden ja aikuisuuden mielenterveyden haasteista.

Tietoisuustaitojen harjoittelu parantaa oppimistuloksia ja työrauhaa

Jatkuvasti virikkeellistyvässä maailmassa keskittymisen ylläpitäminen on lapsille yhä haastavampaa. Tietoisuustaitojen harjoittamisen havaittiin parantavan oppimiselle välttämätöntä keskittymiskykyä. Tuoreessa meta-analyysissä sillä havaittiin lisäksi olevan positiivista vaikutusta arvosanoihin (vaikutuskoko 0,31).

Rauhoittuminen ja keskittyminen parantavat myös luokan opiskeluilmapiiriä. Ryhmän rauhoittumisen myötä oppilailla on paremmat mahdollisuudet keskittyä ja pysähtyä oppimisen äärelle.