

**Valtuutettu Eeva-Johanna Eloranta ym. aloite: Valtuustoaloite oppilaiden keskittymiskyvyn parantamiseksi**

Viimeaikaiset nopeat yhteiskunnalliset muutokset mm. lisääntynyt digitalisaatio, sosiaalisen median kasvanut käyttö ja ärsykekylläinen oppimisympäristö uhkaavat lasten ja nuorten keskittymiskykyä, itsesääätelyä sekä -ohjautuvuutta sekä mielenterveyttä. Kaikki tämä näkyy mm. oppimisen heikentymisenä, mistä meille kertoo mm. laskeneet PISA-tulokset.

Kaikki yhteiskunnalliset ja oppilaisiin vaikuttavat muutokset näkyvät luonnollisesti kouluissa ja uhkaavat myös opettajien hyvinvointia ja työssä jaksamista. Opettajien työssä jaksamista haastavat isot ryhmät, työrauhaongelmat ja tukea tarvitsevien oppilaiden kasvava määrä. Kuten oppilaiden kohdalla, myös opettajien kohdalla lisääntynyt stressinhallinta parantaa mahdollisuuksia toimia tehokkaasti ja kohdistetusti suhteessa oman työn vaatimuksiin. Muutoin alati kasvava stressi saattaa muuttaa elämän selviytymistaisteluksi, jossa opettajien voimat riittävät enää minimiin. Tämä ei oppilaiden etu, eikä myöskään edesauta positiivista muutosta.

Yksi tutkitusti vaikuttava keino edistää erilaisten oppilaiden – niin lahjakkaiden kuin oppimishaasteita kohtaavien - keskittymiskykyä, itsesääätelyä, itseohjautuvuutta, mielenterveyttä ja oppimista on tietoisuustaidoiksi kutsuttujen tarkkaavaisuus- ja rauhoittumisharjoitteiden hyödyntäminen kouluissa. Tutkimukset ovat osoittaneet niiden hyvinvointihyödyt paitsi oppilaiden myös opettajien parissa.

Tietoisuustaitojen harjoittaminen tarkoittaa tarkkaavuuden tietoista suuntaamista yhteen valittuun kohteeseen – esimerkiksi omaan hengitykseen, kehon aistimuksiin, omiin ajatuksiin tai tunteisiin. Tietoisuustaitojen harjoittaminen kehittää tehokkaasti tarkkaavuuden eli huomion suuntaamisen ja ylläpitämisen taitoa, puhekielessä keskittymiskykyä. Keskittymiskyky luo pohjan sekä itsesäätelylle ja -ohjautuvuudelle, että hyvinvoinnille ja oppimiselle. Lisäksi tietoisuustaitojen harjoittaminen lisää itsetuntemusta ja -ymmärrystä, jonka avulla voimme kehittää mm. myötätuntoa itseämme ja toisia kohtaan.

Kansainväliset koululaistutkimukset, joissa on keskitytty tietoisuustaitoharjoitteiden hyötyihin lasten ja nuorten parissa koulumaailmassa, ovat osoittaneet tietoisuustaitoharjoitteiden edistävän heidän läsnäoloaan ja kognitiivisia kykyjään sekä vähentävän stressiä ja ahdistusta.

Lukuisat kansainväliset tutkimukset ovat osoittaneet tietoisuustaitojen harjoittamisen hyvinvointihyödyt myös opettajien ammattikunnassa. Tutkimuksissa opettajan oman tietoisuustaitoharjoittelun on osoitettu lisäävän hyvinvointia, jaksamista ja itsemytätuntoa, vahvistavan tunteidensäätelyä sekä vähentävän koettua stressiä, unihaasteita ja työuupumuksen riskiä.

Esimerkiksi Helsingissä Arabian peruskoulussa on toteutettu suunnitelmallinen tietoisuustaitojen harjoittelu, jonka tueksi on laadittu alakoululaisille lukuvuoden kattava hyvinvoinnin vuosikello. Yläkoulussa on joka toinen viikko jär-

Kaupunginvaltuusto

26.1.2026

jestettävä tietoisuustaitoihin pohjaava hyvinvointituokio. Tietoisuustaitojen implementointi kouluihin tarkoittaa paljon muutakin kuin keskittymis- ja hengitysharjoituksia, ja ne sovelletaan aina ikäryhmän tason mukaisesti ja kunkin luokan tarpeiden mukaan. Koko koulun henkilökunnalle pidetään muutamia kertoja vuodessa tietoisuustaitohetki. Myös muissa kouluissa on löydetty useita hyödyllisiä käytäntöjä, joita tulisi jalkauttaa laajemmalle. Tietoisuustaitojen jalkauttaminen kouluihin vaatii henkilöstön kouluttamista sekä suunniteltua panostamista niiden käyttöönottoon.

Yllä olevan perusteella me valtuutetut esitämme, että Turun kouluissa ja oppilaitoksissa otetaan käyttöön tietoisuustaitojen hyödyntäminen ja tämän mahdollistamiseksi koulutetaan opettajia ottamaan tietoisuustaitomenetelmiä käyttöön.

Turussa 26.1.2026

Eeva-Johanna Eloranta ja allekirjoittaneet valtuutetut

Eloranta Eeva-Johanna (SDP)

Kannattajat (24 kpl)

Lahti Mari (SDP)  
Nurmio Timo (SDP)  
Helin Perttu (KESK)  
Muurinen Seppo (KESK)  
Kallio Nina (SDP)  
Maaskola Mika (SDP)  
Jäppinen Jonnamiia (SDP)  
Toivari Henry (SDP)  
Karjalainen Riitta (KESK)  
Gërmizaj Agon (SDP)  
Bell Claire (VAS)  
Ruusunen Mimmi (KESK)  
Artesola Nina (VAS)  
Lintunen Ville (SDP)  
Lindén Aki (SDP)  
Koivusalo Mari-Elina (SDP)  
Valta Sara (VAS)  
Hellsten Kristiina (SDP)  
Salari Tawar (SDP)  
Uusitalo-Heikkinen Mervi (VAS)  
Diop Paco (VAS)  
Koiranen Sara (VAS)  
Hersi Muhiadin (VAS)  
Ali Alas (SDP)