

Juuan kunnanvaltuusto

Kuntalaisaloite lasten ja nuorten hyvinvoinnin parantamiseen yhdellä oppitunnilla viikossa – perheiden ja tulevaisuuden hyvinvointiin kunnassamme

Juuassa asuu Suomen onnellisimmat ihmiset, mutta kuten kaikki tiedämme lasten hyvinvointi on laskenut, ADHD diagnooseja tehdään hurjasti enemmän kuin ennen (THL), ja koulukiusaaminen on kasvanut huolestuttavasti Suomessa – jopa Kiva-kouluissa on rankkaa kiusaamista (oma kokemus, mutta tätähän kulttuurimme mukaan hyssytellään eikä kerrota julkisuuteen). Niin kiusaajat ja tietenkin kiusatut voivat erittäin huonosti.

Vuoden 2023 aikana 7–22-vuotiailla raportointiin noin 1,5 miljoonaa mielenterveysperusteista tutkimus- ja hoitokäyntiä julkisessa terveydenhuollossa. Käyntejä oli noin 175 000 lapsella ja nuorella. (Mitä tämä onkaan nyt 2025.)

Mielenterveysperusteinen tutkimus- tai hoitokäynti terveydenhuollossa (THL):

Mielenterveysperusteinen tutkimus- ja hoitokäynti terveydenhuollossa 2023

Osuus ikäryhmästä, joilla vähintään yksi käynti		Käyntejä	Käyntien määrän muutos vuodesta 2020		Osuus käynneistä psykiatrialla
7–12-vuotiaat	12 %	300 000	▲	+ 14 %	61 %
13–17-vuotiaat	19 %	560 000	▲	+ 21 %	57 %
18–22-vuotiaat	24 %	600 000	▲	+ 17 %	44 %

Perusterveydenhuollossa kirjattujen mielenterveysperustaisten tutkimusta ja hoitoa sisältävien käyntien asiakasmäärä oli 57 % suurempi kuin erikoissairaanhoidossa. Perusterveydenhuollon asiakas- ja käyntimäärät ovat kasvaneet voimakkaasti jatkuen vuodesta 2015. Vuodesta 2020 perusterveydenhuollon kirjattujen mielenterveysperusteisten tutkimus- tai hoitokäyntien määrä on noussut 18 prosenttia ja asiakkaiden määrä 44 prosenttia.

Perusterveydenhuollon asiakas- ja käyntimäärät ovat kasvaneet voimakkaasti jatkuen vuodesta 2015. Vuodesta 2020 perusterveydenhuollon kirjattujen mielenterveysperusteisten tutkimus- tai hoitokäyntien määrä on noussut 18 prosenttia ja asiakkaiden määrä 44 prosenttia.

Lasten ja nuorten hyvinvoinnin mittaaminen on monimutkaista, koska siihen vaikuttavat monet tekijät, kuten elinolot, yhteiskunnan tuki ja yksilölliset kokemukset. Hyvinvointia tarkastellaan usein fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin kautta, joihin vaikuttavat niin yksilön kuin hänen ympäristönsäkin ominaisuudet. Mielenterveyden edistäminen vaatisi tunne- ja empatiataitojen opettamista jo varhaiskasvatuksessa sekä koulussa.

Tunnetaidot auttavat tunnistamaan, nimeämään ja säätelemään omia sekä muiden tunteita. Tämä parantaa itsetuntemusta ja kykyä itsetuntemusta, sietää ja käsitellä stressiä, kehittää vuorovaikutustaitoja, mikä henkistä hyvinvointia ja ehkäise ongelmia. Lapsen ja nuoren tulee osata käsitellä omia negatiivisiakin tunteita myös ilman lääkinnällistäkin hoitoa.

Mitä tunnetaitoihin kuuluu?

- Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen: Kyky tunnistaa ja nimetä omia ja muiden tunteita.
- Tunteiden säätely: Taito säädellä tunteiden voimakkuutta ja kesto.
- Itsesäätely: Kyky säädellä omaa käyttäytymistä ja stressiä, mikä tukee resilienssiä (kykyä selvitä vastoinkäymisistä, sopeutua muutoksiin ja toipua vaikeuksista).
- Empatia: Kyky löytää muiden ihmisten tunteita.

Tunnetaitojen merkitykseen ihmisten hyvinvoinnissa on havahduttu laajasti. Maailman terveysjärjestö (WHO) muun muassa korostaa tunnetaitojen merkitystä osana hyvää mielenterveyttä, ja taloudellisen yhteistyön ja kehityksen järjestö (OECD) nimeää tunnetaidot yhdeksi tulevaisuuden keskeisimmistä työelämätaidoista.

Myös koulujärjestelmät eri puolilla maailmaa ovat alkaneet kiinnittää asiaan huomiota. Ilman riittävän hyviä tunnetaitoja yksilön ja yhteiskunnan hyvinvointi ei ole mahdollista.

Otetaan mallia Tanskasta: Tunnetaidot osaksi peruskoulujen opetussuunnitelmaa!

Tanskan peruskouluissa on opetettu empatiataitoja 6–16-vuotiaille lapsille ja nuorille pakollisena osana lukujärjestystä jo vuodesta 1993 saakka kerran viikossa nimellä ”Klassens tid”. Tunti on samanarvoinen muiden oppiaineiden kanssa.

Tämän on otaksuttu olevan merkittävä lähtökohta ihmisten menestymiseen työelämässä ja yleiseen onnellisuuden tunteeseen koko maassa. Tämä on avainasia mielenterveyden edistämiseksi Juuassa ja koko Suomessa.

Lapset ja nuoret ovat oppineet empatiakykyjen lisäksi parempia sosiaalisia taitoja, ongelmanratkaisukykyä, viestintätaitoja ja omien tunteiden ymmärtämistä ja sanoittamista. Yleisen oppimisen taidot ovat lisääntyneet, koska keskittymiskyky ja motivaatio ovat paremmat tunnetaitojen oppimisen ansiosta. Käytösongelmat, kiusaaminen, aggressiivisuus, konfliktien ratkaisemisen vaikeudet, stressi ja mielenterveysongelmat ovat vähentyneet, kuten myös sairauspoissaolot ja henkinen pahoinvointi.

Perheet ovat tasapainoisempia ja kokonaisvaltainen hyvinvointi on lisääntynyt. Tunnelukutaidon myötä on opittu myös arvostamaan ja kunnioittamaan erilaisuutta ja eri mielipiteitä. Tämä on demokraattisen yhteiskunnan kantava voima.

Ehdotus:

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden mukaan oppilaita halutaan tukea kasvamaan tasapainoisiksi ihmisiksi, joilla on terve itsetunto. Perusopetuksessa tavoiteltuun sivistykseen ja laaja-alaiseen osaamiseen kuuluvat eri alojen tiedot ja taidot, mutta myös sosiaalisten taitojen ja tunnetaitojen osaaminen. Nykyiset perusopetuksen rakenteet eivät kuitenkaan käytännössä tue sosiaalisten ja tunnetaitojen oppimiselle asetettujen tavoitteiden toteuttamista.

Esitän, että Juuassa otetaan tunnetaitojen opetustunnit, yksi tunti viikossa, osaksi opetussuunnitelmaa ja lukujärjestystä jo ensi lukukaudelle erillisenä ja pakollisena oppiaineena varhaiskasvatukseen ja eri kouluasteille, myös lukioon. Näin kuntana kasvatamme tasapainoisempia ja onnellisempia lapsia ja nuoria kuntaamme.

Lisäksi tämä auttaa myymään Kunnan imagoa lapsiystävällisenä ja huomioivana kuntana. Kunnan pito- ja vetovoima myös kasvaisi.