

Meidän toisen podcast-jakson nimi on *Liikkumisen ilo varhaislapsuudessa*. Paras mahdollinen pohja kaikille tekemiselle. Tässä jaksossa meillä on asiantuntijana Jyväskylän yliopistosta liikuntatieteellisestä tiedekunnasta professori Arja Sääkslahti.

Olet valmistunut liikunnanopettajaksi 1993 ja väitellyt liikuntatieteen tohtoriksi 2005. Olen ymmärtänyt, että sinulla on sydämen asia pienten lasten liikkuminen, sen tutkiminen ja kehittäminen. Mistä kaikki on alkanut? Mikä on motivoinut, koskettanut ja saanut jatkamaan tämän aiheen parissa?

Erinomainen kysymys, jota on hyvä varmaan jokaisen joskus miettiä tykönä, että mistä kaikki alkaa. Minulla alkoi lukioiässä. Oli opettaja, joka kertoi hyvin kiehtovalla tavalla siitä, että miten itäisissä kulttuureissa vauvat kun syntyvät ja miten äidit käsittelevät heitä, miten heitä hellitään ja lauletaan ja liikutaan lasten kanssa. Siitä minua jäi kiehtomaan tavattomasti se, miten lapsi ja pieni vauva erityisesti, miten hänen motoriikkansa kehittyy – ja miten se vuorovaikutus kehittyy, ja se jotenkin imaisi mukaansa.

Eli siitä se lähti. Tajusin itse henkilökohtaisen kiinnostuksen lasten liikkumiseen. Mitä se tuo lapsen elämää, mitä se tuo vanhemmuuden ja aikuisten ja lasten väliseen vuorovaikutukseen. Ja sitten toisaalta ammatillisesti se, että miten suuri vaikutus yhdellä pienellä opettajan sanomisella voi olla, että se merkitsee jollekin kokonaista uravalintaa.

Kyllä. Eli opettajan esimerkki ja voima.

Kyllä.

Hän vei teidän ajatukset itään, jotka sitten tuli tänne Pohjolaan. Eli musiikki ja liike sitten yhdessä. Palataan hetkeksi meidän ensimmäisen podcast-jakson teemaan. Ja tämä podcast-jakson nimi oli Musiikki on liikettä ja liike on musiikkia. Eli musiikki ja liikkumisen yhdistäminen on varsin luontevaa. Mitä ajatuksia sinulla on tästä aiheesta?

Mä ostan kyllä tuon ajatuksen aivan täydellisesti, koska itse olen nähnyt myöskin saman ilmiön, että kun lapsi, pieni vauva, just oppinut seisomaan. Että ei välttämättä edes osaa seisoa, niin reagoi musiikkiin ja lähtee liikkumaan sen tahtiin niillä ominaisuuksilla. Jos se on refleksivaihe vielä kehityksessä, niin pyrkimys siihen, että se on siinä refleksissa mukana. Ja sitten tämä tahdonalainen liikkuminen, kun tulee mukaan, niin sitten samalla tavalla siihen tulee tahdonalaista musiikin rytmin mukaan menemistä. Mutta ilman, että on edes musiikkia taustalla, niin lapsen liikkumisessahan on jo oma rytmi. Eli hän kävelee tietyn rytmisesti, juoksee tietyn rytmisesti. Meillä on sydän, joka pumpppaa rytmiä. Se on se elämän perus syke ja rytmi. Eli tietyllä tavalla itse näen, että ne on erottamaton pari. Eli ne kaikki kuuluu yhteen ja se näkyy läpi elämän. Ja sitten taitojen myötä siihen tulee mukaan ilmaisu, kehollista ilmaisu tahtomatta. Ei me välttämättä tiedosteta sitä ollenkaan, vaan se on mukana siinä kaikessa.

Eli meidän sisällä on rytmi ihan alusta asti.

Niin ja sitten vielä jos ajatellaan, vaikka puhutaan niin sanotusti alkuperäiskansoista, intiaanit, Afrikassa tanssitaan, liikutaan. Se on vahva semmoinen sydämeen syke, perusrytmi, missä tehdään

kaikkia asioita, ilmaistaa iloa, surua, yhteisöllisyyttä ja kaikkea. Niin sehän on hyvin vahva kehollinen kokemus. Ja se on samalla tavalla liikuntaa ja liikkumista kuin musiikkia ja musiikilla sitä ilmaista. Se on jotenkin niin kokonaisvaltaisesti yhtä, että on välillä vaikea ajatella, että miksi edes ruvetaan irrottamaan niitä toisistaan. Ja sitten se tietysti tieteenaloina ja tutkimusaloina ja ihmisen, kun tietyt taidot kehittyvät pitemmälle, niin se sitten erikoistuu, vie sitä kehittämään. Mutta siitä huolimatta siellä pohjalla on aina se rytmi ja tietynlaiset tämmöiset musiikilliset elementit. Ja joskus on jopa ihmetelty sitä, että jotkut aikuiset sanoo, että ei heillä ole rytmitajua tai musiikkia. Mä olen miettinyt, mitä se voi tarkoittaa, koska jokaisella on se oma kävelyrytmi ja sydämen sykkeen rytmi ja se muuttuu. Että tietyllä tavalla sitten ilmeisesti enemmänkin he niin kuin tarkoittaa sitä, että ei osaa musiikista kuunnella sitä tai kuunnella. Ja se on sitten ehkä kuitenkin tässä tapauksessa vähän eri ulottuvuus siihen musiikin ja liikunnan symbioosiin. Ja se on sitten taas tietenkin ihan oma juttunsa. Mutta lähtökohtaisesti, jos ajatellaan lapsia ja eri-ikäisiä, niin meillä kaikilla on se rytmi. Vaikka mitä sanottaisiin, niin meillä se on.

Kyllä. No miten sitten, kun nyt paljon julkisuudessa puhutaan siitä, että lapset liikkuu liian vähän, niin mitä siinä sitten tapahtuu? Just tämä kaikki, että kun me ihmiset synnyttään sisällämme rytmiä ja liikkuminen, niin mitä siellä sitten tapahtuu? Että se jollain lailla katkeaa ja se, että meillä on syytä ollakin huolissaan siitä, että miten sitä liikkumista saadaan sinne ihan varhaislapsuuteen lisättyä. Niin mitä sinä ajattelet tästä?

No se on suuri mysteeri, mutta nyt tämän elämäkokemuksen ja näiden kilometrien jälkeen, kun seuraa, mitä yhteisössä ja ympärillä tapahtuu ja miten me aikuiset reagoimaan lasten esimerkiksi liikkumiseen, yhä vahvemmin vahvistuu vaan se, että itse asiassa se on me aikuiset, jotka tehdään niitä kaikenlaisia esteitä sille liikkumiselle. Ja nyt jos ajatellaan ihan vauvaa, joka lähtökohtaisesti miettii sisäsyntyisesti. Hänellä on tarve liikkua. Sehän oppii asioita maailmasta uteliaisuuden myötä lähtee liikkeelle tutkimaan paikkoja ja asioita. Se liittyy siihen motoriikkaan ja liikkumiseen. Ja sen takia esimerkiksi WHO:n fyysisen aktiivisuuden suositukset pienille lapsille ja vauvaikäisille erityisesti tarkoittaa, että pitäisi olla vatsallaan oloa lattialla, joka mahdollistaa se, että lapsi pääsee itse toteuttaa sitä uteliaisuutta. Ja pyrkiä liikkumaan ja käyttää käsiä ja jalkoja vapaasti.

Mutta se mitä me tehdään aikuisina, niin me usein ehkä turvallisuuden nimissä tai mikä milloinkin kiireen nimissä, no silloin kun liikutaan autossa tietenkin turvallisuustekijä täytyy olla istuimet ja meidän sidotaan sinne tiukasti ja siinä lapsi vähän voi käsiä ehkä heilutella jonkin verran jalkoja. Mutta lapsen, eihän se ole sitä lapsen tapaa olla. Ja jos ollaan pitkiä aikoja paikoilla, samaa koskee sisällä babysitteriä tai muita tämmöisiä istuimia, missä me rajoitetaan sitä lapsen liikkumista. Ja siitä se sitten alkaa. Ja heti kun lapsi vapautuu siitä, niin tulee sitten toki alkaa harjoitella seisomaan nousua, mutta taas sitten sille annetaan se turhankin pieni hetki, kun sitten taas tarvitaan aikuisuutta. Ja sen näkökulmasta, että pitäisi olla paikalla, että voi tehdä aikuinen omia touhuja.

Eli me jotenkin taitavasti eliminoidaan se lapsen normaali sisäsyntyinen tarve liikkumalla oppia ja tutustua ympäristöön ja kehittää ja harjaannuttaa motorisia taitoja. Sitten kiirehän on tietysti se arkipäivä. Tässä kuulostaa äkkiä siltä, että nyt syylistetään kovasti vanhempia. Se on ilman muuta selvää, että aamulla kun lähdetään varhaiskasvatukseen ja on kiire ja pitäisi aamupalat syödä aikuisten ja olla semmoisisissa asuissa, että kehtaa työpaikalle mennä ja tukkaa harjattu ja hampaat pesty, niin siinä sitten vähän niin kuin on, että no lapsi tuosta nopeasti kyytiin varhaiskasvatukseen

aamupalalle. Niin siinä usein ei tule pelivaraa siihen, että lähdettäisikin riittävän aikaisin, että sinne voisi mennä. Vaikka niin, että lapsi voisi itse kävellä tai mennä potkupyörällä ja aikuinen saada siinä happihypelyn samalla itse. Ja se tietysti edellyttää sitä, että se varhaiskasvatuspaikka on riittävän lähellä. Mutta mitä pitemmäksi kuljetaan, niin sitten tietysti siihen tulee mukaan se, että laitetaan auton kyytiin lapsi. Ja periaatteessa polkupyörällä turvaistuimessa, niin sekin on, se antaa tietysti lapselle sen mallin. Että mennään aktiivisesti. Mutta jos oikein kriittisesti ajatellaan, niin ei siinäkään lapsi kauheasti pääse tietenkään itse liikkumaan. Että jos ei itse pysty siinä vaiheessa, kun osaa kävellä, niin mennä kävellen tai sitten potkupyörällä ja vähän isompana vielä polkupyörällä. Niin nämä on niitä sellaisia valintoja. Mutta jokainen perhe tietysti miettii sen siihen heidän elämän kokonaisuuteen.

Ja on helppo aina toisten sanoa, että pitäisi tehdä tällä tavalla. Sellainen elämäntapa ja valintakysymys myöskin, että miten sen pystyy järjestämään ja ei pysty. Ja jos ei pysty, niin sitten se tarkoittaa sitä, että päiväkotipäivän jälkeen sitten toivottavasti olisi aikaa ja hetki yhdessä lapsen kanssa ulkoilla. Koska ulkona liikkuminen on se kaikkein motorikkaa kehittävä. Siellä on vaihtelevat maastot, erilaisia leikkivälineitä, mutta periaatteessa luontoympäristö, metsäinen ympäristö on lapselle itselleen kaikkein kiinnostavin ja semmoinen stimuloivin sen motorikan kannalta ja hyvin monipuolista. Ja silloin kaikki tällainen motorikkaa kehittävä toiminta myöskin lisää sitä fyysistä aktiivisuutta, koska on kiipeilyä ja on hyppelyä ja voimailua, kun yrittää kiivetä vaikka pienen kiven päälle ja muuta, niin se on hyvin kokonaisvaltaista. Ja kun se on lapsilähtöistä, niin se ei myöskään stressaa. Niin kuin ehkä ohjatuissa liikuntatilanteissa, niin pieni lapsi ei määräänsä enempää jaksaa kuunnella ohjeita, koska hänellä on jo hinku päästä käsiksi kaikenlaisiin mielenkiintoisiin asioihin, mitä siinä tilassa on.

Ohjattuun liikuntaan osallistuminen ei ihan tuossa pienillä lapsilla ole se paras mahdollinen, vaan se nimenomaan se, miten se siihen jokapäiväiseen arkeen tulee mukaan nämä tällaiset. Ja sitten jos ajatellaan, että perheiden arki on tällaisista kiireistä, niin kuin se joka puolella varmasti on, niin sitten siihen vastapainoksi tulee se, että varhaiskasvatuspäivä on tietysti meidän lapsilla se hurjan iso osa sitä valveilla oloa lapsen elämässä. Ja silloin tulee erittäin merkitykselliseksi myös se, että mitä siellä varhaiskasvatuspäivän aikana tapahtuu ja mitä siellä tehdään. Ja sitten tulee taas näiden ammatti-ihmisten rooli. Ja siinä, että mitä siellä tehdään ja miten päivä käytetään ja minkälaisia mahdollisuuksia siellä on liikkua.

Kyllä. No mitä siellä kentällä olisi hyvä sitten tehdä? Ihan semmoisia tosi konkreettisia ja matalan kynnyksen musiikki- ja liikkumisen yhdistämisen tekoja ja toimintoja.

Eli jos ajatellaan, nyt tultiin vähän tuohon varhaiskasvatuspäivään liittyen niin, niin sitten meidän monet tutkimukset, on näyttänyt sitä, että mitä enemmän ollaan ulkona, niin se on suoraan yhteydessä siihen lasten kokonaisliikkumisen määrään. Ja jos on esimerkiksi kahdeksan tuntia päivässä varhaiskasvatuksessa, niin se on iso merkitys, ollaanko siellä tunti, kaksi tuntia vai mahdollisesti kolme tuntia sen varhaiskasvatuspäivän aikana ulkona. Ja sitten, että minkälainen se tila on siellä ulkona. Meillä on mielenkiintoisia esimerkkejä, tavallaan yllättäviäkin törmäyksiä aikuisen ja meidän tutkijoidenkin ajattelun kannalta, kun ensin näkee, että tulee vaikka johonkin varhaiskasvatuspaikkaan ja näkee sen pihaan, että oh mielletä, aivan paratiisi, että on kaikenlaisia

rakennettuja hienoja leikkittelineitä ja monenlaista. Ja sitten, kun on katsottu ja tutkittu, että minkä verran lapset on päässyt liikkumaan siellä. Niin kun mittarilla mitatut liikemäärät onkin aivan niin kuin jotain aivan yllättävää, että ne ei ole ollenkaan niin kuin ajattelisi, että nämä on korkeat. Ja sitten, kun sitä on keskusteltu, että mistä näin johtuu, että nämä aktiivisuusajat jääkin niin vähäisiksi, niin siellä onkin sitten tullut tällainen käytännöllinen asia, että on iso päiväkotiki ja sitten nämä leikkipaikat tai se piha karsinoidaan sillä tavalla, että yksi ryhmä on hyvin pienellä alueella. No kun on pieni alue, niin siinä ei sitten tule sitä semmoista pääse niin liikkumaan paikasta toiseen, eli sitä ison alueen, mitä lapset pärisyttää kuormureita ja mopoja ja potkupyörillä kiertää pihaa ympäri, vaan ne onkin sitten tavallaan karsinoidaan sinne pihaalle semmoiseen, no karsina on vähän julma termi, mutta sillä tavalla sen lapsen elämän näkökulmasta se, että hänellä olisi halua mennä ja kiertää ja käyttää koko pihaa, niin siihen osoitetaankin sellainen pieni alue. Niin tämä on semmoinen asia, jota tulee meidän aikuisen ymmärtää kriittisesti ajatella, että se tilankäyttö nimenomaisesti on se.

Ja sitten tällaiset ihan tavalliset lasten pyörälliset välineet esimerkiksi siellä pihaleikeissä, niin ne on erittäin innostavia ja silloin se fyysinen aktiivisuus kasvaa ja nousee. Ja meidän tämä suomalainen pohjoismainen ulkoilukulttuuri, niin se on maailmalla kovaa valuutaa, jota muut meiltä kateellisena matkii. Ja mun mielestä meidän pitää ymmärtää se, että se on se meidän vahvuus ja meidän lasten vahvuus. Ja siellä tämmöisessä luovassa liikkeessä myöskin luovuus kasvaa ja kytee ja ylipäättään meidän suomalaisten luovuus. Meillähän kuitenkin oppivelvollisuus alkaa maailmanmittaisesti ajateltuna suhteellisen myöhään. Mutta miksi sitten meillä Suomessa on hyvin paljon näitä tämmöisiä luovia juttuja? Itse mulla on semmoinen teoria, että se perustuu juuri siihen, että meillä on sitä sellaista vapaan leikin tilaa, riittävän pitkät lapsi saa olla lapsi ja leikkiä. Ja olen vähän niin kuin kauhuissani välillä niistä keskusteluista, että pitää hyvin varhaisessa vaiheessa alkaa. Kaikkea semmoinen ohjelmointi, että ikään kuin jäätäisiin jostakin jälkeen, kun kysyt, että mistä jäädään jälkeen. Että ei tiettyjä asioita ole se, että niitä ennätysajassa oppii, koska se aina mitä enemmän, niin se tahtoo sitten kapeuttaa sitä, että mahdollisimman laajalla rintamalla erilaisia asioita. Ja silloin tulee se lapsilähtöisyys sisään, se motivaatio niihin asioihin.

Ja sitten toisaalta taas ne onnistumisen kokemukset. Kun saa itse elämyksiä ja niin kuin onnistuu yrityksen erehdyksen kautta myöskin vähän pettymysten sietoa tulee, mutta sitten aina sinnikkyyttä opetella uudestaan ja uudestaan. Niin nämähän on niitä semmoisia elämäntaitoja myöskin sitten. No ihan konkreettisia fyysisiä taitoja ja psyykkisiä taitoja, mutta sitten niiden varassa sitä mennään eteenpäin. Ja ne on niitä meidän vahvuuksia, joista toivoisi, että ei nyt vaan lähdetä niin kuin katselemaan, että muualla on pitempiä päiviä ja ollaan enemmän siellä ja täällä. Ja vaikka tuossa mun esimerkissä silloin oman lukioajan tämä Aasia-lähtökohta tuli jotenkin kiehtovalla tavalla, mutta nyt jos ajattelee taas aasialaista kulttuuria ja keskustellaan siitä, kun siellä on niin pitkiä päiviä, mutta siellä on myöskin sitten nämä lieveilmiöt, että miten paljon uupuneempia ja nuoret esimerkiksi on. Sillä on pitkä seuraus sitten, että eihän me semmoista tulevaisuutta tarvita, vaan iloisesti töitä tekeviä, luovia, innostuneita ihmisiä, myöskin työelämään. Ja yllättävää kyllä ne juuret menee tänne varhaisiin vuosiin ja sitten ei tule usein ajateltuakaan, että miten valtavan tärkeä ja läpi elämän kulkeva ajanjakso se onkaan.

Kyllä. Se oli ihana kuulla vielä tuosta meidän valtista eli luonnosta ja siitä, miten sä kannustat siihen, että jotenkin tietoisemmin vielä, ainakin mulla tuli tässä semmoinen oivallisuus jotenkin, että niin,

näinhän se on, että me ollaan paljon ulkona ja varhaiskasvatuksen arjessa. Se päivä koostuu niistä ulkoiluista ja siitä, että jos siinä on lähimetsä, lähiluonto vieressä, niin...

Kyllä ja meillä on vielä sekin pointti ja voimavara mitä monessa muussa maassa ja kulttuurissa ei ole, että meillä on nämä neljä vuodenaikaa. Eli tämä sama lähiympäristö, niin se muuttuu aina uudenlaiseksi. Siellä tulee uusia kiinnostavia elementtejä, jolloin se jaksaa kiehtoa myöskin.

Kyllä.

Kesällä on ihan kesäleikit ja pääsee kiipeilemään ja kaivamaan kiviä ja hiekkakakkuja tekemään ja tunneleita ja mitä ikinä. Ja keräilemään syksyllä sitten samoista paikoista. Ei hiekkakakkujen paikalta, mutta joka tapauksessa siellä saattaa olla sammalta ja siellä voi olla mustikkavarpuja ja puolukoita tulee ja mitäs nämä. Täällä on tällaisia kukkasia, on keväällä ilmestyy ja talvella sitten taas lumi ja jää peittää. Tämmöiset mäiset maastot saadaan ihania liukumäkiä ja kiipeilypaikkoja.

Ja tuosta mäisestä maastosta en malta olla kertomatta kokemus, kun oltiin opiskelijoiden kanssa yhdessä varhaiskasvatusyksikössä vierailulla ja sitten, tai vierailulla siis, meidän opiskelijat, liikunnanopiskelijat järjesti heille tämmöisen ohjattun liikuntatuokion sisällä ja sitten meillä oli kivasti siinä aikaa ja lapsilla oli sen jälkeen ulkoiluhetki ja oli talviaika. Ja henkilökunta vähän pahoitti, että kun tämä on meidän päiväkodin piha, että tämä on aivan mahdoton, että täällä ei ole yhtään tasaista aluetta. Ja mä mietin, että joo. Niin kun ajattelin, että aivan, että näin. Ja mä oikein keksin nyt vielä siinä vaiheessa, että mikäs siinä nyt on ongelma ja no, mutta tämä oli se heidän kokemus siitä ja sitten siinä lasten kanssa juteltiin ja sitten vähän niin kuin kysyttiin, että no minkälaisia leikkejä te leikitte ja sitten sanoin, että joo, että heillä on tämmöinen pamausleikki täällä. Ja sitten, no opettaisittekö te sen? Lapsethan olivat, että joo, me saadaan opettaa aikuisille pamausleikkiä. Sitten meillä oli elämämme suurin, ja tämä on niin vahva kokemus, melkein yhtä vahva kuin tämä lukioaikainen kokemusta opettajaa opettaa ja mikä merkitys sillä on. Ja mitä sitten sillä, että kun kuulee lapsia ja tehdään ja vähän niin kuin sitä kautta, niin mitä heiltä voi oppia.

Niin sitten he opettivat tämän pamausleikin ja pamausleikki oli sellainen, että ryhmä lapsia oli täällä alarinteessä ja tavoite oli juosta sinne ylärinteeseen, siellä oli sitten pieni semmoinen tasanne. Ja yksi valittiin lapsista pamauttajaksi ja sitten hän pamautti kädet yhteen ja sitten lähdettiin juoksemaan ylärinteeseen ja sitten kaikki kääntyi ja pamauttaja uudelleen ja juostiin alas. Ja sitten myöhemmin kun siinä juostiin ja juostiin ja juostiin ja juostiin, niin ai että miten hyvää tuli siis ensinnäkin fyysistä aktiivisuutta, hyvin sydän- ja verenkiertoelimistöä kuormittavaa liikuntaa, rytmiä tuli paljon ja rytmivaihtelua, koska ylämäkeen juoksu on aivan erilaista kuin alamäkeen tullessa, pitää tikuttaa ihan eri tavalla tasapainohallintaa ja vähän seurata, missä muut liikkuvat, ettei tule törmäyksiä, vaikka se olikin suoraan ylös ja suoraan alas. Ja musta oli niin mainio sitten jälkikäteen, kun keskusteltiin, että nii, miten me aikuiset ajatellaan joskus niin monimutkaisesti.

Mä just mietin tätä, että miten yksinkertaisuudessa on ihan mieletöntä. Jotenkin se, mitä mä tässä kuuntelen sua, niin myös se, että ne kolhut ja kaatumiset ja semmoinen tietynlainen kompurointi, niin se kuuluu ja sitä pitää olla siellä lapsen arjessa. Että siitä turvasta, mitä mainitsit, että me ei saataisi kasvattajina liikaa tavallaan putsata sitä kenttää, että ei saa... joo, joku tämmöinen.

Siis kyllä, ja sehän jo ehkä havainnollistuu kaikkien konkreettisemmin se, että tämmöinen, että pitää saada vähän niitä kolhuja, koska niitä kautta oppii oman kehonsa ääriiivat ja rajat ja vähän muutakin siihen liikkumiseen liittyen. Mutta esimerkiksi sä ajattelet pieni vauva, joka opettelee kävelemään. Ottaa niitä ensimmäisiä askeleita ja sitten moni vanhemmista siellä ja aikuisista siellä lapsen selän puolella on valmiina koppaamaan syliin, kun lapsi meinaa pyllähtää. Ja sitten jos mietitään sitä, että kun pyllähtää ja on siellä joku vastaanottamassa, niin lapsihan oppii se, että hän heittäytyy rentona, koska hänet napataan kiinni. Mutta sen jälkeen, kun se muutaman kerran pyllähtää, siinä on onneksi esimerkiksi vaippa pehmentää, mutta siinä tulee aivan erilainen tunne sille, että ai, että mitenkäs mä pysyisinkään, etten mä pyllähdä. Eli se on motorinen haaste ratkaista se ongelma ja yrittää, että miten pidän sen tasapainon niin, etten pyllähdä. Eli siinä viedään se mahdollisuus oppia näistä pienistä pyllähdyksistä.

Minä olen monta kertaa nauranut omien lapsuuden valokuvia, kun olen katsonut, että minulla on rakastanut hameita. Aina hame päällä ja valkoiset polvisukat. Ja joka ikisessä valokuvassa polvet on märstillä. Eli neillä on vähän verinarmuja, mikä tarkoittaa sitä, että olen saanut kiitos ihan vanhempieni niin kiipeillä ja resuuta ja vähän saada naarmuja. Koska se kuuluu siihen elämään ja oppimiseen ja nimenomaan tämmöisissä motorisissa jutuissa, niin silloin sä pystyt sopivasti haastamaan. Ja se on turvallisuuden näkökulma. Ja se on turvallisuuden näkökulmasta myöskin.

Tässä on semmoinen puoli, että jos liikaa suojellaan, niin tulee ja kielletään johonkin menemistä. Nämä ovat klassisia esimerkkejä siitä puista, että saako puihin kiipeillä. Ja ne on todella kuuma peruna. Ja nyt jos mietitään sitä, että jos kielletään puuhun meneminen, mikä meille aikuisillakin on vähän kielletty hedelmän maku. Ai vitsi, kun silmä välttää, niin minä kuitenkin haluaisin ehkä kokeilla jotakin semmoista. Että no onko se nyt niin? Ja miksi sitä nyt niin kielletään? Lapsilla tämä toimii ihan samalla tavalla. Aa, tässä on nyt jotain salaperäistä ja mielenkiintoista. Ja silloin kun se silmä, aikuisen silmä välttää, niin lähdetään vähän nopeasti ja ei nyt paniikinomaisesti, mutta semmoisessa viireystilassa. Että eipä ole ihan samalla tavalla siihen kehoon semmoista hallinta kuin, että nyt äkkiä ylös nyt ennen kuin kukaan ehtii huomata. Ja silloin on riski siihen. Että niin kuin tunnista sitä, että onko edellytyksiä siihen. Mutta kun siihen saa aikuisen silmän alla, tai aikuisen tehtävä on sillä tavalla tietenkin se turvallisuus suojata. Että siinä, vaikka nyt puun alla, että siinä ei ole sellaisia kiviä, johon sitten muksahtaessaan voisi loukata pahasti itseään. Eli tämmöiset tekijät niin kuin aikuisen vastuulla huolehtii se ympäristö. Ja se nyt alusta tämmöisillä kiipeilypaikoilla esimerkiksi, että on turvallinen. Ja sitten, että saa kokeilla mennä.

Ja lapsen kehityksiä motoriikassa erityisesti nämä menee sillä tavalla, että lapsi pystyy siihen, mihin pystyy. Ja sitten, että siitä valuu alas pikkuhiljaa. Ja tota, silloin ne menee niin kuin käsi kädessä. Ja hänellä samalla syntyy ymmärrys siitä, että mihin hänen taitonsa riittää. Ja hän pystyy sopivalla tavalla haastamaan. Mutta tämmöinen kiellety hedelmän juttu, niin on just semmoinen, että silloin yliarvioi hyvin herkästi. Ja pahimmassa tapauksessa, että olet päässyt jonkun mittaan sinne puuhun ja aikuinen huomaa ja huutaa, että Arja pois puusta. Ja sitten tulee se säikähdysreaktio, kädet irti ja plats. Ja sitten, mitä minä sanoin? Enkä minä ole sanonut sata kertaa, että sinne puuhun ei mene. Eli itse taas aikuinen sillä säikähyksellä sitten tekee sen elementin, että tässä on tämmöisiä asioita.

Ja minä ymmärrän hirveän hyvin. Meillä kaikilla aikuisilla ja tietysti ammatikseen lasten kanssa työskentelevillä, niin on vastuu aina niistä lapsista. Mutta että vanhempinakin me ymmärretään, että

lapset on vilkkaita ja ihan mahdoton koko ajan. Se on luonnotonta ajatella, että koko ajan semmoinen syyllisyyden tunne tulee hyvin helposti. Mutta tässä tapauksessa se, että me ylisuojellaan. Varjellaan ja silotellaan ja tehdään liian helpoksi, niin siitä menee mielenkiintoja itse asiassa sillä pitemmän päälle. Me luodaan enemmän niitä riskimahdollisuuksia, kuin että niitä saisi itse haastaa sillä tavalla hänen itse sopivasti omalle taitotasolleen olevia haasteita, mitä se lapsi itse hankkii. Koska se ymmärrys syntyy vain sitä kautta, että kokeilee ja tekee ja tätä minä en vielä osaa. Minä haluan oppia ja harjoitella tai yrittää lisää. Ja siinä sitten aikuisen joku pieni vinkki, että potkaisepa tuosta vauhtia tai ota vähän juoksuvauhtia tai jotain muuta.

Mutta nämä ovat isoja asioita ja siinä meidän yhteiskunnassakin iso keskustelun paikka yhä uudelleen ja yhä uudelleen, koska onneksi tulee koko ajan uusia vanhempia myöskin ja muuta. Mutta myöskin varhaiskasvatushenkilöstölle semmoinen ajatus varmaan tulisi mieleen syövyttää, että tämä on semmoinen asia, että heidän tulee ymmärtää ja olla sen asian puolta, että lapsen pitää saada kokeilla, jolloin sitten yhteistuumin vanhempien kanssa ja huoltajien kanssa vanhempainilloissa esimerkiksi sovitaan, että me täällä halutaan tukea lapsen motorista kehitystä, fyysistä aktiivisuutta, joka tiedetään, se tukee oppimisvalmiuksia ja pätevyyden kokemuksen syntymisiä ja se on tärkeää motivaation kannalta ja kaikki muu. Että me yhdessä sovitaan tällaiset, että näin meillä kiivetään tai näin meillä tehdään tällaisia ja tästä syystä meillä on tällaisia ohjattuja tuokioita, missä sisältönä on tällaisia asioita ja muuta. Että kyllä vanhemmat ovat fiksua myöskin. Ilman muuta. Mutta heidän pitää ymmärtää. Mutta myöskin varhaiskasvattajat, heidän pitää itse tunnistaa, että miksi tämä nyt on. Että se ei ole vaan nyt tässä joku periaate, mistä pidetään kiinni. Että lapsen parhaaksi kaikkea sitä ajattelee.

Kyllä. Ja ihan näin semmoinen tietynlainen itsestäänselvyys, mutta se, että kun ne sanotetaan auki, niin silloinhan se ymmärrys, että kasvaa ja lisääntyy. Että se perustellaan, että miksi juuri näin. Mutta jotenkin musta resonoi kovasti se semmoinen, mitä tuot tässä esiin. Että annan lapsen tehdä itse ja luovasti liittyä tähän maailmaan ja säilyttää semmoinen utelias ja leikkisä tutkiva asenne. Että ei tule sitä semmoista, että tämä maailma on jotenkin, mä nyt vähän kärjistän, mutta silleen pelottava paikka. Vaan että no kauhean semmoisissa jotenkin pienissä teoissa ja asenteissa.

Kyllä.

Että mulla ainakin tässä, kun mä koko ajan kuuntelen, niin mulla menee vähän kylmiä väreitä ja mä peilaan kovasti omaan kohta kuusivuotiaan lapsen elämää. Että mitä hänen ympäristössä tapahtuu ja mistä mä en välttämättä ole aina tietoinen, että mitä mä sillä omalla käyttäytymisellä saatan vahingossa ikään kuin estää hänen leikkiä tai iloa. Tai jotenkin, että malttaa jotenkin kiireettömästi olla ja katsoa ja pysähtyä.

Niin, pysähtyä.

Tietenkin semmoisestahan tässä on myös tosi paljon. Että me eletään niin hektisessä maailmassa, että missä on niitä... Pysähtymisen paikkoja.

Kyllä, ajatus juoksee vaan se, että pitää ehtiä tuo ja tuo ja tuo.

Niin ja juuri näin seuraavaa asiaa ja sitten se seuraava asia, että kyllä siinä meillä kaikilla on niin kuin...

Joo, joskus muistan, että isoisäni sanoi, että mihin teillä on kiire? Hautaanko te juoksette? Ja silloin mä en ymmärtänyt sitä. Mä olin nuori tyttö. En ymmärtänyt ollenkaan, mutta nyt mä oon monta kertaa palannut tässä tiettyssä vaiheessa elämään. Niinpä, että aivan. Kuitenkin olisiko se kumminkin se, että me ollaan jokaisessa hetkessä tai mahdollisimman monessa hetkessä niin läsnä kuin voi olla ja nauttia siitä, mikä mahdollisuus meillä on olla, toteuttaa ja kasvaa omiksi persooniksi myöskin. Että jokainen lapsi, meissä on jokaisessa omat vahvuudet ja joillakin se on sitten se lähtee kumpuamaan, kun se sitten liikkuminen tai liikkuminen on perustaito ja me tarvitaan me elämässä selvitä itsenäisesti. Jos ei meillä tietynlaiset perustaidot ollut, mutta sitten se hyvinvointi ja muu, niin se liittyy myöskin moneen ja se on sitä psyykkistä hyvinvointia, että on niin kuin vapaus kokeilla ja tehdä ja niin kuin opetella asioita, että se on hyvin stressaavaa, kun pitää koko ajan keskittyä johonkin, että näin pitää tehdä jotain tietyllä määrättyllä tavalla. Että senkin niin kuin uudelleen brändäminen niin sanotusti nyt näissä asioissa muistaa, että niinpä. Että siinä se luovuus asuu.

Eikä kukaan meistä aikuisistakaan työelämässä, jos siinä on pomo koko aika puhalttaa niskaan tyyliin, jos tämä on äärimmäinen esimerkki siitä, että niin että vahtii, että mitä tekee, niin tulee semmoinen ärsyyntynyt olo. Lapsilla käy ihan samaa, että jos koko aika on ohjattu ja sen takia nämä ulkotilanteet esimerkiksi on vahvasti semmoinen lähtökohtaisesti, ne on pedagogisesti äärettömän arvokkaita oppimisympäristöjä. Mutta siellä onneksi on vielä sellaista, että siellä annetaan lapsille se tilaa tehdä omien mielenkiinnon kohteiden mukaan erilaisia asioita. Ja sitten jos tuntuu, että joku on vaan, että ei oikein liiku, niin sitten voi, että miten se on kiva aikuisenkin välillä heittäytyä kiipeilytelineelle tai lähteä leikkiin mukaan, niin siinä kummasti innostaa sitten vähän semmoisia ujompiakin liikkumaan.

Kyllä, juuri näin. No me ollaan tässä jo keskusteltu tosi monesta ja tärkeästä asiasta ja jotenkin se, että mulla ainakin nousee just tämä ulkoilu ja se luovuuden tukeminen ja se, että antaa lapsen tehdä itse. Mutta tuleeko sulla vielä? Mä mietin tätä meidän jakson nimeä, että se liikkumisen ilo varhaislapsuudessa paras mahdollinen pohjakysymys. Kaikille tekemiselle. Että vielä joku semmoinen, että miten me tätä tuetaan?

Joo. Mä oon ehkä nyt mennyt tähän tämän mulle kovin rakas asia, tämä ulkoleikki ja se on niin kuin mahdollistaa niin paljon, mutta itsekin tajusin tuossa, että niin, että nyt sitten siellä sisällä ollaan kuitenkin hyvin paljon. Että miten niissä ahtaissa tiloissa sitten hyödyntää sitä liikkumista ja musiikkia ja nyt esimerkiksi ollaan paljon pohdittu. Ja huolissaankin vähän siitä, että lasten hieno motoriaan kehitymisestä. Niin voi, mitä meillä on kulttuuri täynnä kaikkea upeita sormilaululeikkejä, mitkä niin kuin olisi aivan nostettava arvoon uuteensa. Ja ne on hyvin simpleita, mutta että opetellaan, missä on peukalo, missä on täällähän, minä täällä. Siis tämä tyyppisiä ihan ja kaiken näköiset tällaiset sormijutut.

Hämähäkit...

Niin kyllä, siis se lähtee siitä ja semmoiset pienet piirileikit. Ja yhdessä tehdään ja kaikenlaiset leikit, niin sisällä voi ilman muuta paljon kaikenlaista, että mä nyt itse pohdin tätä, että mitä tässä on nyt tullut, niin se vahvasti meni tähän ulkoleikkiin, mutta että ilman muuta ne on semmoisia tärkeitä pointteja ja siirtymisissä, että miten sinne voidaan mennä yhdellä jalalla hyppimällä tai lattiaruutuja

hyppimällä tai teippiviiva tai mitä vaan. Että siinä on niin kuin, ne ei ole edes isoja hankinta, vaan se on niin aikuisesta kiinni, että mitä me niin kuin annetaan lupaa. Eli siis ne tärkeät pointit nyt lapsen niin kuin liikkumisen kannalta, niin on jotenkin toivoisin, että me aikuiset pysähdyttäisiin miettimään, että miksi, mikä tässä niin kuin on tärkeintä, mitä me halutaan lapselle. No me halutaan hänelle tietenkin mahdollisimman hyvää lapsuus ja tukea hänen kehitystä ja oppimistaan. Ja terveyttä ja hyvinvointia. No se silloin tarkoittaa sitä, että meidän tulee sallia lapselle sitä liikkumavapautta. Hänen annetaan tehdä itse, annetaan aikaa tehdä itse, annetaan mahdollisuus kokeilla, yllättyä, olla kekseliäs ja sitten tällaisia yhteisleikkijuttuja ja muuta.

Ja sitten tulee se aikuisen rooli, jos näkyy, että nyt jollakin on vähän vaikeampaa, niin okei, että hän tarvitsee ehkä vähän yksilöllistä. Ehkä rauhallisempaa tempoa ja muuta. Luotetaan siihen, että ei tarvitse ohjelmoida koko aika semmoista yhteisaktiviteettia, vaan nimenomaan sitä, kuunnella sitä lasta ja mennä siinä lapsen rytmissä. Eli sitten on tietynlainen myöskin persoonallisuuden rytmi, että sitä rytmiä on siinä, on sydämessä ja on liikkumisessa, mutta on myöskin persoonallisuuden olemuksessa, että minkä verran tarvitsee. Aikaa pohtia ja sopeutua. Nämä on ihan tällaisia yksilöllisiä geneettisesti siirtyviä temperamentin piirteitä myöskin.

Joo, kyllä. Että annetaan aikaa ja tilaa sille kasvuun ja kehitykselle.

Joo. Että jos aikuinen uskaltaisi pysähtyä katsomaan, näkemään ja kuulemaan pienen lapsen, niin sillä pääsee pitkälle.

Kyllä. Joo. No mites tähän loppuun sitten vielä tässä, kun me saadaan tämän podcast-jakson tiimoilta ihmisiä, jotka on niin sydämen asialla tässä näissä omissa aiheissansa, niin vielä vähän tällainen poliittisempikin näkökulma, että mitä sä haluaisit sanoa päättäjille ja poliitikoille? Tai viittaamaan tällä siihen, että miten siellä koulutuksessa, varhaiskasvatuksen opiskelijoilla... niin miten sinne saadaan tämä kaikki tieto jo siinä vaiheessa, kun ennen kuin mennään sinne kentälle töihin, niin näähän on myös tällaisia poliittisia asioita, niin mitä sä sanoisit?

No viime aikoina olen ollut tosi huolissaan siitä, että meillä on jokainen oppilaitos on ikään kuin autonomia sen oman opetussuunnitelman tekemiseen, ja silloin ne riskit siihen, että ei välttämättä ne opetettavat aiheet näissä eri opintosuuntauksissa ole välttämättä kaikkea sellaista, mitä siellä sen työn tekemisen kannalta sitten valmistuttuaan tulisi olla. Ja nyt esimerkiksi tämä on iso kysymys, että minkä verran on ymmärrystä lasten kanssa työskentelevillä ihmisillä siitä, että mikä merkitys lapsella ja esimerkiksi tällaisella ilmaisuun liittyvillä. Ja sitä kehollista ilmaisua, liikkumista, musiikkia, tämä rytmi, kaikki nämä asiat. Miten ymmärtää, että miten iso merkitys sillä on lapsen kehitykselle.

Niin, että tällaisia oppisisältöjä tulisi olla, mutta nyt toistaiseksi, ja sitä olemme yrittäneet tuolla meidän omassa tiedekunnassa viestittää kyllä päättäjille, että tähän jo moneen vuoden ajan, että on lähdetty ihan analysoimaan näitä opetussuunnitelmia. Niitä näkökulmasta, mutta että toistaiseksi se ei, nämä kaikki lait ja määräykset on sellaisia, että se nyt tuntuu, että se autonomia vaan säilyttää. Ja silloin se usein rehtorit oppilaitoksissa tekee ja henkilöstösuunnitelma ja muuta, niin se lähtee vähän eri sfääreistä, että minkälaisista siellä työntekijöitä meillä on ja mitä tehdään ja lähtee niinku siitä. Että se on niinku yksi iso, iso, iso, iso asia. Mutta siitä haluan kyllä antaa. Päättäjille kiitosta tällä hetkellä, että nyt esimerkiksi on sitten havahduttu tähän digiasiaan ja nyt on sitten tulossa nämä

digisuositukset ja meillä on fyysisen aktiivisuuden suositukset olleet jo pitempään Suomessa itse asiassa ennen kuin kansainvälinen yhteisö heräsi, niin kuin WHO:n suositus 2019, kun meillä on ollut 2016 jo. Eli tässäkin olemme tietyllä tavalla näyttäneet esimerkkiä ja nyt sitten halutaankin kyllä varmasti tämän niin kuin opetussuunnitelmien näkökulmasta niin kuin tuoda esille sitä, että tämä tulisi korjata, että se on niin kuin kaikkien lasten oikeus myöskin, että heidän kanssaan työskentelevillä aikuisilla on sitä sellaista osaamista, jotka ymmärtää sen lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen ja siihen kaikkien osa-alueiden niin kuin tukemisen merkityksen, että siellä se pitää olla.

Ja tietysti iso pohdinta päättäjille on myöskin tämä, että miten tämä meidän työelämä ja hektinen asia, mitkä ne on ne meidän arvot, mutta tämmöinen, no päättäjillä se tietysti kumuloituu, mutta päättäjiksihan me valitaan myöskin sellaisia ja me itse äänestämme heitä. Eli sitten kääntyy myöskin katse meihin jokaiseen itseän, että nämä arvovalinnat, että me niillä omilla arvoilla ja tämmöisillä asioilla, niin meidän... Jokaisen kannattaa kyllä äänestää ja tarkkaan miettiä, että minkälaiselle arvomaailmalle ja minkälaisille asioille sitä ääntä sitten annetaan. Kaikki tietyllä tavalla kiinnostavasti kulminoituu sitten kuitenkin, että meillä jokaisella on mahdollisuus vaikuttaa. Se on pitkä tie, mutta se kannattaa käydä.

Joo, kyllä.

Eikä ole edes vaalit tulossa. Enkä ole itse mitenkään poliittisesti sillä tavalla aktiivinen, että ei ole kyse siitä, vaan todellakin, että millä tavalla tämä yhteiskunta pyörii ja miten ne päättäjät valikoituu niihin tehtäviinsä ja muuta. Niin kyllä tässä välillä tuntuu, että ei voi mihinkään vaikuttaa, mutta kyllä se ketju on pitkä, mutta... Kyllä se kannattaa.

Kyllä mä uskon, että tällä haastattelulla vaikutetaan ihmiset, jotka kuuntelee siellä kentällä, niin varmasti saa sanoja ja ymmärrystä semmoisille arkipäiväisille asioille. Mutta ainakin itse tässä koin, että opin aivan valtavasti.

Kiva.

Oli tosi suuri kunnia saada sut tänne meidän podcast vieraaksi. Ja muistetaan liikkua ja iloita siitä liikkumisesta.

Ja joka hetkessä. Niin kuin muistaa se. Joka päivä. Ei välttämättä nyt joka hetki, mutta sillä tavalla, että se päivässä on se hetki, milloin sitä saa revitellä vähän.

Kyllä. Kiitos tosi paljon.

Kiitos.