



Børns bevægelsesleg.

Lege med risiko for fald, sammenstød og andre knubs styrker børns sociale, fysiske og personlige udvikling. Risikofyldt leg kan skabe motorisk kunnen, tro på egne evner, gåpåmod og succesoplevelser, der kan have betydning for børns sociale og personlige udvikling samt deres trivsel.

Boblende glæde og et sug i maven, skræk blandet fryd. Risikofyldt leg – glimtet i børnenes øjne.

Vores tilgang til børns bevægelsesleg er inspireret af Ellen Sandseter, beskrevet i:

Vildt og farligt, om børns bevægelsesleg.

Af Jens-Ole Jensen og Ellen Beate Hansen Sandseter. Akademisk forlag 2015.

Ifølge forskeren Ellen Beate Sandseter, der har forsket i børns farlige leg, **udvikler børn sig kun motorisk og mentalt ved hele tiden at bryde grænser og tage chancer.**

Den øgede fokus på legepladssikkerhed, og reglerne for hvilke elementer, der må være på en legeplads, er blevet strammere. Men det gør ikke nødvendigvis legemiljøerne sikrere. Bare fattigere, fortæller Ellen Beate Sandseter. Når legepladsen bliver for kedelig, bliver børnene meget kreative i deres jagt på at finde spænding.

At farlig leg står øverst på listen over yndlingsbeskæftigelser blandt børn, er ikke så mærkeligt, for spænding er omdrejningspunktet i barnets motoriske såvel som mentale udvikling. Børn udvikler sig ved hele tiden at bryde grænser og tage chancer.

Den 1-årige begynder at gå uden at holde fast i noget. Det barn tager chancen, bliver vægtløs – uden at vide om det går godt.

På samme vis er ældre børn, for at kunne udvikle sig, afhængige af, at få lov til at prøve grænser af og gøre ting der er nye og spændende, og hvor udfaldet er lidt uforudsigeligt.

Spændingen driver dem til erkendelser af, hvilken slags kompetencer, de har, i forhold til de udfordringer der er i deres miljø.

Risikomestring er forebyggende

Børn skal have lov til at mærke deres grænser.

De må erfare følelsen, for det er noget helt andet at få lov til på egen krop, at mærke spændingen tippe over til begyndende ubehag, end at de voksne fortæller én, at nu er du for højt oppe i træet.

At børn udfører deres egen risikomestring, er det bedste ulykkesforebyggende tiltag.

Fx når de kommer ud i trafikken, er det en fordel, at de selv har leget med stor fart og er blevet vant til at orientere sig i forhold til andre, der bevæger sig i fart omkring dem. Det gør dem bedre til at se og læse trafikken.

Risici ved at lege, bør på lige fod med sprogudvikling, udgøre et tema i forældresamtaler. Det er vigtigt for forældrene og de ansatte, at få en dialog og forståelse omkring dette. I barnets tid i daginstitutionen kan der forekomme hudafskrabninger, buler, blå mærker eller endda en brækket arm som konsekvens af barnets arbejde med at mestre sin krop og gribe sit liv – men det heler igen og det er en naturlig del af børns opvækst at opleve det.

Børn der får lov til at nærme sig risikoen et skridt ad gangen på deres niveau, opnår oftest en vældig god håndtering af risiko og udfordringer.

Børn vil udfordre deres egne grænser, når de leger. Men de bliver bremset af overdrevne sikkerhedsregler på legepladser, mener Ellen Beate Sandseter. Hun advarer om følgerne for børnenes psykiske udvikling.

I sin forskning afdækker hun **den 'antifobiske effekt' hos børn af spændingsmættede oplevelser.**

Børn er i høj grad selv i stand til at vurdere, hvornår legen er for farlig. De har en god fornemmelse af, hvornår de psykisk har fået nok. Hvis spændingen går over i frygt, så stopper de. De er også meget bevidste om deres kropslige formåen.

Det er vigtigt at give børn mulighed for at møde udfordringer. Der må godt være lidt modstand, som de skal arbejde lidt for at overvinde.

De får den gode følelse af at mestre situationer og stimuli, som de før frygtede. Det er ikke kun psykologisk vigtigt - det er også fysisk vigtigt. Børn får uvurderlig træning fra den frie leg. Det styrker motorikken og rum- og retningssanserne.

Børn falder og kommer ud for ulykker på legepladser, men det er sjældent, at ulykkerne fører til permanent skade på børnene fysisk eller følelsesmæssigt, fastslår hun.

Farerne ved den risikofyldte leg synes at blive opvejet af fordelene ved at overvinde frygt og udvikle en form for mestring. Overbeskyttelse kan føre til mere frygtsomme børn og øget angst i samfundet.

Seks gode farlige lege

Ellen Beate Sandseter opregner i sin videnskabelige artikel 'De antifobiske effekter af spændingsoplevelser' de forskellige former for risikofyldt leg:

- 1. Undersøge højder:** Vender børn til højder og mindsker sandsynligheden for højdeskræk. Klatring, hoppe fra fast eller fleksible overflader. At balancere på objekter. Hænge/gynge ved store højder.
- 2. Opleve høj fart:** Mindsker frygten for følelsesbetinget bevægelse. Gynge frem og tilbage med fuld fart. Glide og rutsje ved høj fart. Løbe hurtigt. Ræse på sin cykel. Stå på rulleskøjter for fuld hammer.
- 3. Udforske farlige redskaber:** Den forebyggende virkning er formentlig sekundær i forhold til interessen for redskaber. Knive, save, økser, reb etc. Kan føre til at man skærer sig.
- 4. Nærme sig farlige elementer:** Det er naturligt at lege nær vand og ild, men at hindre denne adfærd kan øge risikoen for fobi.
- 5. Fysisk kamp:** Mindsker angsten i dramatiske situationer samt socialangst.
- 6. Ud på egen hånd:** Hjælper børn til at overvinde frygten for adskillelse fra nærtstående personer.