

4-5 ÅRIGE BØRNS HJERNER HAR VILDT GODT AF VILDE LEGE!

Lise Steffensen fra 'Tigertræning' har læst den nye bog af Ann-Elisabeth Knudsen: 'Børns hjerner' og er meget glad for dens forskningsmæssige anbefalinger om at styrke børns hjerner via 'tumblelege'.



Af Idrætspædagog Lise Steffensen, Stifter og medejer af firmaet Tigertræning.dk

Som idrætspædagog med speciale i kamp- og kontaktlege glæder det mig så meget at læse bogen "Børns Hjerner" af Ann-Elisabeth Knudsen.¹

Flere gange beskriver hun nemlig, hvordan Rough and Tumble Play (:vilde lege og tumble lege), styrker udviklingen af børns hjerner og er helt afgørende for den sociale og følelsesmæssige udvikling.

Hun peger både på de mange positive ting ved, at den voksne deltager i nogle af disse lege og at børnene skal have lov til at lege selv, ud fra egne erfaringer og initiativer. Desuden giver hun også gode råd til, hvordan pædagoger i praksis kan guide og bakke børnene op.

Det er et spændende indspark til den debat, der har været de seneste år om børnehavenets læring. Det er også godt for pædagoger at få nogle konkrete argumenter og forskningsmæssig empiri for, hvorfor tumblelege og bevægelseslege har fundamental betydning for barnet, ikke mindst dets hjerne.

Så, med bogen "Børns Hjerner" i hånden er det bare at komme i gang.

Rough and Tumble Play

I bogen fremhæver Ann-Elisabeth Knudsen altså disse lege, fordi de er en helt *fundamental* form for leg. Men ifølge både hende og flere forskere

1 "Børns hjerner – Hjerne, leg og dannelse i dagtilbud – og et opgør med tanken om tvangsmønstret af børn!" Ann-Elisabeth Knudsen, Dafolo og Dansk Pædagogisk Forum, 2019

Her er det nogle piger i en børnehave, der bruger deres kræfter i en vild pudeleg. Disse lege er ikke kun for drenge! Foto: David Buchmann



Børn og Bevægelseskultur

KØBENHAVNS KOMMUNE

Styrke og kontaktlege

Herunder inspiration til bevægelseslege, der kan anvendes med børn fra 4 års alderen. Legene styrker blandt andet barnets styrke, stabilitet og udholdenhed.

Der er en tæt fysisk kontakt imellem deltagerne og dermed styrkes deres aflæsning af hinanden, selvregulering og samarbejdsevne.

Bjørnekamp
Leg med puder
Deltagerne sidder på knæ overfor hinanden med hver sin pude. Når begge har sagt "KLAR", skubber og vælter de hinanden med pudene. Når den ene er vællet, skal de lige have tid til at komme op og være klar igen. Når den ene siger "STOP", stopper man.

Klap på hænder
Leg uden puder
Deltagerne står på hænder og fødder overfor hinanden. Når begge har sagt "KLAR", forsøger de begge at klappe hinanden over håndledene. Det er vigtigt at sige, at man ikke slår hårdt, men blot klapper. Man kan evt. tælle, hvor mange gange man kan klappe den anden, før der siges "STOP".

Vælte træet
Leg med puder
Den ene deltager sidder på knæ med hænderne krydset foran kroppen. Den anden sidder ved siden af med en pude. Deltageren med puden spørger: "Er du klar?" Når der er svaret "Ja", forsøger den deltager med puden at vælte den anden ved at skubbe med puden. Når deltageren uden puden er vællet, bytter de to deltagerne plads.

Rulle træstammen
Leg uden puder
Den ene deltager ligger på ryggen med armene oppe over hovedet. Den anden sidder på knæ ved siden af. Når den, der ligger med sig selv, siger "KLAR", skal den siddende forsøge at rulle den liggende til enden af faks, madrassen. Den, der rulles, gør sig selv som et bræt, men lader sig rulle. Derefter kan de bytte.

Et par råd før legene benyttes i dagtilbud:
Lav gerne en opvarmings-/løbeleg før øvelserne, så pulsen er oppe og kroppen er varm.
Legene skal helst udføres på et fast og behageligt faldunderlag.
F.eks. yogamatter, madrass eller græsplæne.
Børn kan øve de forskellige lege sammen med voksne og derefter udføre dem med hinanden (med pædagogisk opmærksomhed på børnesammensætningen).
Respekter hver deltagers grænser, både ift. udholdenhed og barnets lyst.
Lær børnene et tydeligt signal, der starter hver øvelse. F.eks. at begge siger "KLAR".
Samt et tydeligt signal, der stopper den enkelte øvelse. F.eks. når en siger "STOP".

Tranedans
Leg uden puder
Deltagerne står overfor hinanden og holder i hånd. Begge har strømpelædder eller bare fødder. Når begge har sagt "KLAR", forsøger de at træde hinanden over fødderne uden at slippe med hånden. Man må ikke trampe hårdt men kun mærke. Stoppes efter 1-2 min. eller når en deltager sig "STOP".

Vælte oxen
Leg med puder
Den ene deltager står på alle fire. Den anden sidder på knæ ved siden af med en pude. Deltageren med puden spørger: "Er du klar?" Når der er svaret "Ja", forsøger den deltager med puden at vælte den anden ved at skubbe med puden. Når deltageren, som lå på alle fire, er vællet, bytter de to deltagerne plads.

Ryg mod ryg
Leg uden puder
Deltagerne sidder ryg mod ryg på gulvet. Når begge har sagt "KLAR", skubber de til hinanden med ryggen. Stoppes efter 1-2 min. eller når en deltager sig "STOP".

Dørvogterleg
Leg med puder
To deltagerne sidder på knæ ved siden af hinanden med hver sin pude og vogter en "dør/passage". En tredje deltager sidder på knæ foran døren og spørger: "Er I klar?" Når begge har sagt "Ja", forsøger den tredje deltager at mase sig igennem døren, de igennem pudene. Til sidst skal dørvogterne give efter og lade den tredje deltager komme igennem døren.

Udviklet i et samarbejde mellem Københavns Kommunes Børne- og Ungdomsforvaltning og Lise Steffensen fra Tigertræning.dk / Illustrationer: Annette Carlsen



Mange børn synes at det er sjovt at kæmpe med skumvåben og selv være med til at sætte nogle regler for legen. Foto: Lise Steffensen

er de alligevel meget oversete både i det pædagogiske arbejde og i forskningen.

"Grunden til at jeg vil gøre lidt ekstra ud af netop denne legeform er, at det længe har været undervurderet, præcist hvor nyttig R&T-lege er for barnets følelsesmæssige og kognitive udvikling..." (s. 79)

Hun beskriver, med henvisning til forskning og forsøg, hvordan disse lege er vigtige for udvikling af hjernens fundament. Hvordan det at være i tæt kontakt, afstemme sin kræfter, leve sig ind i hinandens oplevelser og kunne selvregulere, udvikles gennem disse lege, som hun afgjort mener skal have højere prioritet i den pædagogiske hverdag. Simpelthen fordi de er vigtige for hele barnets udvikling, trivsel og præstationer.

"Psykologiske studier af børn på 5-6 år viser direkte sammenhæng mellem, hvor meget R&T- leg, tumleleg og fri leg de har leget og deres senere evner til at få venner og deres skolepræstationer" (s. 82)

Som idrætspædagog kommer jeg i mange institutioner, hvor der ikke er skabt rum eller plads til de vilde lege. Hvis der skal være plads til de vilde lege, kan man starte med helt fysisk at sørge for områder med madrasser og puder, hvor børnene kan udvikle og afprøve egne tumlelege.

Det kan også være afgørende, at forskellige grupper af børn får områderne helt for sig selv i længere tid, så de ikke bliver forstyrret af aktiviteter eller andre børn.

Men det er ikke kun plads og tid, der skal til. Hvis pædagogerne ikke er opmærksomme og ta-

ler med børnene, kan legene blive for voldsomme og der kan komme mange konflikter. Jeg møder en del pædagoger, der er usikre på, hvordan de skal forholde sig til de vilde lege og der kan det være godt, at pædagogerne får nogle konkrete redskaber og aktiviteter, de kan sætte i gang.

Helst med børn og efterhånden gerne mange

Ann-Elisabeth Knudsen skriver i sin bog, at det er vigtigt, børnene får lov til at lege disse lege med *andre børn*. Altså at det ikke er det samme at tumle med en voksen og at det allerbedste er at lege mange sammen.

"Her har pædagogen en opgave i forhold til, at de børn, som altid kun vil lege med en legekammerat eller have sin pædagog for sig selv, får lidt hjælp og guides til at finde ind i en legegruppe med i hvert fald to eller tre legekammerater, hvis store legesammenhænge er for overvældende" (s. 83)

Det er min erfaring fra utallige tumlelege med børn, at mange børn der ikke tumler med andre børn også ofte er tilbageholdende på andre områder. At komme i gang med disse tumlelege i mindre grupper og med voksenstøtte kan være en nøgle, der åbner for deres bevægelsesglæde og sociale samspil med andre børn. I starten kan det være sammen med en voksen og en eller et par andre børn. Efterhånden som barnet gør sig egne erfaringer og får fortrolighed med de andre børn, kan den voksne trække sig ud af legen og give børnene mere og mere frirum.

En af mine erfaringer med at skabe rum for børns vilde lege er, at vi skal tale med børnene om deres oplevelser og erfaringer med disse lege. De kan også have glæde af i fællesskab at udvikle nogle regler, der gør det trygt for alle at være med.

Hvis vi hjælper dem med at sætte nogle enkle, fælles regler for "fair play", bliver det mere trygt for de tilbageholdende børn at bevæge sig ind i legen. For eksempel har mange børn glæde af

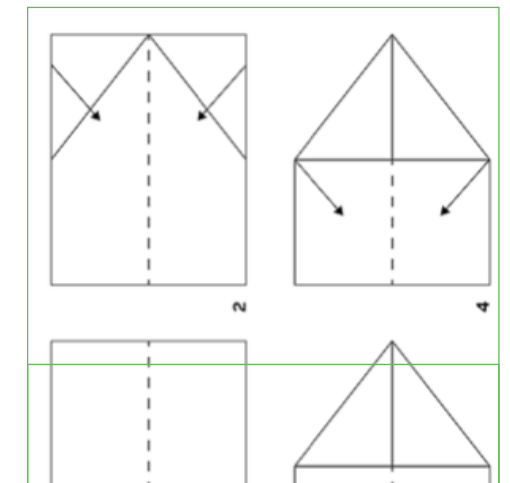
Barnet skal ikke kun gøre som den voksne viser men selv have lov til at finde på bevægelser og afprøve egne ideer

den regel, at man skal sige **STOP!** når man ikke vil være med i legen mere eller trænger til en pause. Desuden lærer alle børnene noget af at gøre sig refleksioner og sætte ord på deres erfaringer.

Lad barnet eksperimentere med legeformer

Ann-Elisabeth Knudsen skriver et sted, at det er vigtigt, børn får lov til at eksperimentere og gøre sig egne erfaringer. Ikke bare følge instruktioner fra en voksen. Barnet skal ikke kun gøre som den voksne viser men selv have lov til at finde på bevægelser og afprøve egne ideer. Som pædagog kan man så bakke op og understøtte, hvis det er nødvendigt.

Idræt er de seneste år blevet et pædagogisk projekt og flere institutioner arbejder meget med idræt. Nogle gange ser jeg meget voksenstyring,



Her er et barn i gang med at lege med to vimpler og finder sin helt egen bevægelse der øves igen og igen. Foto: Lise Steffensen



Idrætspædagog Lise Steffensen i pudekamp med nogle børn. Foto: David Buchmann

hvor færdigheder og instruktionslege kommer i fokus. For eksempel er en del børneyoga meget baseret på, at børnene skal gøre, som de voksne viser.

Ifølge mine erfaringer – understøttet af den forskning Ann-Elisabeth Knudsen refererer til – er denne type leg på lang sigt ikke nær så udviklende og lærende for børnene, som hvis de har mere indflydelse. Vi må give så meget plads som muligt til børnenes egne ideer og initiativer.

Det er for eksempel ofte mere lærerigt for en børnegruppe, at de selv får tid og rum til at udforske en ny rekvisit, end at de voksne viser, hvordan den bruges.

At komme i gang

Jeg kommer som idrætspædagog ofte i børnehaver og afholder forløb for at skabe rum og plads til de vilde lege, herunder børnenes egne bevægelseslege. Det kræver ofte nogle pædagogiske debatter at tale sig ind på, hvorfor de vilde lege er vigtige og ikke er det samme som slåskamp og vold.

Her vil jeg helt klart anbefale alle pædagoger at læse Ann-Elisabeths Knudsens bog. Der kan også i forældregrupper være en skepsis og frygt

forbundet med disse lege og der er det vigtigt, at vi som pædagoger har nogle saglige argumenter og giver os tid til at forklare forældrene, hvad formålet er med at give plads til de vilde lege og hvordan de indgår i det pædagogisk arbejde.

Jeg er i øjeblikket tilknyttet Åben Dagtilbud for Københavns Kommunes Børne- og Ungdomsforvaltning. Der kommer jeg rundt i børnehaver og afholder forløb med vilde lege. Der får pædagogerne en opmærksomhed på de tumlelege, som børnene selv igangsætter og også nogle enkle lege, de som voksne kan sætte i gang sammen med børnene.

Som en del af dette samarbejde har vi udviklet en plakat med nogle lege, både børn og voksne kan sætte i gang. Plakaten er ment som inspiration til både børn og voksne og legene er så enkle, at børnene selv kan sætte dem i gang (kan ses andetsteds i artiklen – Red.).

Jeg har skrevet bogen 'Plads til de vilde lege', med ideer til pædagogiske aktiviteter med de vilde lege som omdrejningspunkt. Både lege som pædagoger kan sætte i gang og hvordan børnenes egen legekultur kan styrkes og støttes.

Efterårskonferencen i København: Torsdag/Fredag den 21./22. nov. 2019

Vi inviterer til superkonference om

DE 1-ÅRIGE

Du bliver præsenteret for blandt andet eksempler på og får opdateret din viden om:

- de 1-åriges hjerne og dens udvikling
- de 1-åriges relationer og deres leg/legehjerne
- de 1-årige og modtagelsen af dem i dagtilbud
- de 1-årige og deres sproglige udvikling

(fokus er hele tiden de 1-årige – men vi går lidt frem og tilbage; fra 8 mdr. op til 20 mdr. cirka)

- du får oplæg fra kapaciteter som:
Charlotte Ringsmose, Ole Henrik Hansen, Pia Thomsen, Ann Elisabeth Knudsen, Rikke Gaard, Johanne Smit-Nielsen, Jørgen Lyhne
(alle med specialviden om netop de 1-årige)

