

**LEGEN**

# Overordnet

- Legen
- Vilde bevægelseslege
- Natur og udeliv
- SDT

# LEG

Leg øger vores evne til at tilpasse os nye udfordringer, fordi legens kerne ikke er at nå en afslutning (et mål), men at holde legen i gang.

Legen er en indre motiveret aktivitet, der er forbundet med glæde og nydelse.

Leg burde figurere på listen over de mest truede arter, og dét på trods af dokumentationen fra udviklingsvidenskaben igennem de sidste 75 år, der beviser legens afgørende vigtighed for sund udvikling hos børn.

Ordet "leg" stammer fra det oldnordiske "leikr" med grundbetydningen at hoppe eller danse.

# Glæden

Det stimulerer glæden, når vi sætter os selv i spil og måske også ofrer lidt og vover lidt. Når vi handler og investerer os selv i noget, åbner det for glæden.

Det rummer ikke den store glæde, hvis vi kun prøver at gøre livet behageligt, eller vi gemmer os væk. Det underminerer glæden, hvis vi keder os.

Det kan være rart og trygt at gøre det forudsigelige, men det giver ikke de vilde oplevelser eller de stærke glædesfølelser.





# Glædens prisme

At lege er en livsbekræftende glæde og oplevelse.

At lege fysisk udfordrende aktiviteter er stimulerende og godt for helbredet.

Den "vilde bevægelsesleg" giver gode livserfaringer.

Den vilde bevægelsesleg i udendørs omgivelser involverer sanserne i meningsfulde oplevelser.



**Vilde  
udendørs  
bevægelseslege**

**Vilde bevægelseslege**

**Bevægelseslege**

**Legen**

Hvad vil det  
sige at lege?

# Hvad kræver legen?

- Tid og overskud
- En aktiv indsats
- Rum og plads - legemiljø
  
- Frivillighed, lyst
  
- "Nu er det vist tid til at lege"
- Så bli'r legen lidt tung og pligtopfyldende - en præstation
  
- Bevægende rammer
- Trigger - motivation - vaner
- Aktiv handling



# Søge bekvemmelighed

Evolutionært set giver det god mening, at vi sparer på vores ressourcer.

Magelighed er ikke det samme som glæde og fornøjelser – og er blottet for oplevelser.

Det er en stor oplevelse at være ude i naturen. At søge indenfor er urmenneskeligt for at få ly for sol, insekter, regn og vind, for at søge beskyttelse, tryghed og varme. Det at bevæge sig udenfor for at arbejde, skaffe føde og finde mage er lige så oprindeligt – og vildt sjovt.

Slappe af - være indendørs og spare på kræfterne. Underholdning på en skærm. Digital distraktion.

**bekvem** adjektiv

**BØJNING** -t, -me || -mere, -mest

**UDTALE** [be'kvem] 🔊 🗣️

**OPRINDELSE** fra middelnedertysk *bequeme*, jævnfør oldhøjtysk *biquami* 'passende, egnet', afledt af roden i *bekomme* i en ældre betydning 'være gavnlig'

---

## Betydninger

1. som ikke volder besvær; behagelig

**SYNONYMER** komfortabel | magelig

**ORD I NÆRHEDED** fortræffelig | behagelig | dejlig | velbehagelig | rar...vis mere

**EKSEMPLER** nemt og bekvemt 📄



# Legen kræver en aktiv handling

Leg opstår ikke af ingenting, selvom det godt kan føles sådan i øjeblikket. Leg kræver en indsats af os.

En aktiv indsats er altså forudsætningen for leg og den er vi tilsyneladende født med. Således kunne en definition lyde:

**"Leg er aktiv handling, vi udfører for at skabe oplevelser og nydelse".**



Er leg bare  
spild af tid?

# Det skønne ”unyttige”

I vesten er legen yderligere truet på grund af et større pres, i en stadig tidligere alder, om at performe, samt testning af præstationer. Hertil kommer stigende krav om, at legen skal have et bestemt læringsindhold, samt flere strukturerede aktiviteter for børn. Alt sammen imod den beviselige værdi af den frie legs lærings- og kreativitetspotentialer (Gauntlett m.fl., 2011).

Set i en dansk kontekst handler det om et tidligt læringspres, som starter i daginstitutionen og videreføres og udbygges i den danske testskole. At skulle bestå tests i skolens præstationskultur skaber en ydre styring af motivationen til at lære.

Helt modsat er legen, som er indre styret - dvs. udspringer af indre motivation og lyst, og som udelukkende sker på barnets præmisser. Leg skaber samtidig en enorm lærelyst samt glæde og trivsel hos børn og voksne. Forskningen påviser da også legens store læringspotentialer.

(Dion Sommer, Leg s.23)



# Hendes Majestæt Dronningens nytårstale 2017



»Jeg vil her i aften komme med min lille opfordring til, at vi sommetider gør noget andet end det, vi plejer. Noget, der ligger uden for dagligdagens praktiske gøremål. Prøv at gøre noget, der ikke er nødvendigt, noget der ikke er behov for, noget unyttigt.«

»Det er vigtigt at have noget mellem hænderne – et sytøj, en skitseblok, noget med farver«.

»Jeg tror, det er vigtigt med oplevelser, der taler til vores sanser, noget der befrugter vores fantasi, som nærer tanken, og som kan gøre vores verden større. Det er slet ikke så unyttigt endda.«

# En definition af leg

Legen er en meget usædvanlig aktivitet med sin helt egen signatur. I ordbogen Den Store Danske udtrykker legen ved: "fri", "spontan", "formålsløs" og karakteriseret ved "glæde".

Leg, en virksomhed, der karakteriseret ved at være en proces, dvs. at dens mål og motiv smelter sammen.

## Legens delelementer

- Frivillighed
- Betinget en aktiv handling
- Aktiviteten skaber glæde, oplevelser og nydelse
- Legen har ikke nogen umiddelbar nytte
- God tid - tendens til at glemme tid og sted
- Bedst at lege med andre



# Den mangfoldige leg

Selve ordet ”leg”. Er leg et barnligt udtryk - måske skulle vi kalde det spil?

Forskel mellem leg og spil:

- Dyr leger – de spiller ikke
- Små børn leger – de spiller ikke
- Spilleregler – er ikke legereregler
- Spilafhængighed – er ikke legeafhængighed
- Vokse spiller - voksne leger ikke?

Opfat ikke legen som noget barnligt, og noget der kun er for børn.

Brug en anden term.

Leg, spil, idræt, sport.....eller bare aktivitet.



# Den gode legevane

Skabe en nysgerrighed - en trigger.  
Hvad kunne være sjovt?

Skal vi lege noget? Ordet leg er ofte dårligt  
(barnligt).

Brug sproget på en anden måde.



Det kan være vanskeligt at motivere andre til en bestemt aktivitet. Men man kan ændre de vilkår, mennesker lever og arbejder under, således at de motiverer sig selv. Denne tilgang sammenfattes i SDT som kunsten at *yde behovsstøtte*.

# Læring og kompetencer

Man lærer meget gennem legen.

Legen kan godt eksistere selvom der er mål og begrænsninger.

Når legen kobles sammen med læring - ophører legen med at være leg.

Leg kan ikke spændes for en hvilken som helst vogn og gøres til instrument for andre mål, uden at legen risikerer at miste det, der er drivkraften.

Hvis legens formål ikke længere er oplevelsen, forsvinder drivkraften og motivationen.



# Vejledt leg

Forskere i leg og pædagogik har introduceret et nyt begreb: "Vejledt leg".

Det kan fx være "indirekte vejledning" når voksne beriger børns legemiljø med materialer (objekter og legetøj) uden at dirigere legen. Eller som nysgerrig deltagere, der direkte deltager i børns lege - men på legens præmisser.

I vejledt leg eksisterer der en hårfin grænse, hvor voksenstyring nemt kan føre til en aflivning af legen.

# Befri legen

Den stærke motivation, som leg er, hænger tæt sammen med de lystfyldte oplevelser, vi får i leg.

Selv om vi ikke leger for at lære, så lærer vi, mens vi leger, og en lang række af de færdigheder, kvalifikationer og kompetencer, vi opøver i leg, har stor betydning i vores øvrige liv.



# Legens kvaliteter

- Fremmer kreativitet og fantasi
- Kompetence udviklende
- Motorisk stimulering
- Udfordring af sanserne
- Leg fremmer et fleksibelt mindset
- Børn der leger mere klarer sig bedre i livet



*"Man lærer hinanden bedre at kende gennem én times leg - end flere års samtale"*

Leg øger vores evne til at tilpasse os nye udfordringer, fordi legens kerne ikke er at nå en afslutning (et mål), men at holde legen i gang.



Legens  
drivkraft

# Hvorfor leger vi?

De fleste legeforskere siger - "fordi det er sjovt"!

Hvorfor er det at lege sjovt?

Fordi vi belønnes (bliver glade) når vi leger!

Hvad er belønningen for at lege?



# Det er sjovt at lege

**Betydninger**

1. som er morsom eller vækker morskab **SPROGBRUG** især talesprog

**SYNONYM** sjov

**ORD I NÆRHEDED** slagfærdig | lattervækkende | morsom | smadderskæg | døds-kæg | skideskæg | hylende morsom...vis mere

Det var en virkelig skæg og hyggelig aften med en god middag, vin og snak [Dagbog1992](#)

Jamen det må han jo selv om, hvis han synes det er skæg [talesp1987](#)

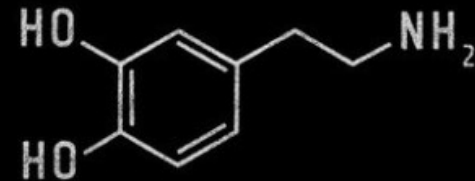
**I.a** spændende, bemærkelsesværdig, ejendommelig, interessant el.lign.

**SPROGBRUG** især talesprog

**SE OGSÅ** pudsigt

jeg synes det er meget skægt at der er forskellige dialekter forskellige steder i landet [talesp1989](#)

## DOPAMINE



Dopamin drøner rundt i kroppen!

Hjernen er en forudsigelsesmaskine. I legen opfylder vi ønsket om at reducere forudsigelsesfejl.

# Forudsigelsesfejl

Når vi leger går det ofte hurtigt med at reducere forudsigelsesfejl - og det belønner os.

Indlæringstrangen er bagt ind i vores hjerne og nervesystem.

Vi elsker at få "a-ha" oplevelser.

Vi er informations narkomaner - vi vil ud og have information. Børn leger måske mere fordi der er mere ny information for dem.



# Leg - en urkraft

Som fænomen er leg yderst interessant, da den er universel og gælder for både dyrearter og mennesker. Legen er stærk, oprindelig og nærmest ustoppelig. Selvom barnet ikke er bevidst om det, vender det ryggen til styrende voksne og livet i et behårdt samfund, hvor konkurrence og effektivitet er mantraer.

Legen er ren luksus, hvor man lader sig opsluge, eksisterer i nuet og har det sjovt uden tanke for, om det nu er produktivt eller ej.

Set i det helt store historisk svimlende perspektiv har legen tilsyneladende eksisteret gennem adskillige årtusinder. Fra forhistorisk tid til i dag og langt ind i fremtiden. En sådan næsten ubegribelig overlevelsessevne bevidner legens mange funktioner for barn, barndom og menneskehed. Barnet bruger derfor utrolig megen tid på leg.

Ny forskning viser at på grund af legen i en lang barndom udviklede vores forfædre et så avanceret "mindset", at vi udkonkurrerede neandertaleren!

Dion Sommer, Leg s.17.

MOTIVATION

# Motivation

Gør man noget af indre trang og glæde, taler man om **indre motivation**.

Gør man noget, fordi der findes en ydre tvang eller belønning som andres anerkendelse, ros eller penge, taler man om **ydre motivation**.

Forskere skelner også mellem autonom (indre) og kontrolleret (ydre) motivation. Fordelen ved at skelne mellem indre og motivation er den, at man bliver bevidst om, at ydre motivation så vidt muligt kun skal være et middel til den indre motivation.

Legens drivkraft er den indre motivation.



# Aktivitetsmotiverne

Denne klasse af motiver har det til fælles, at de ikke er underlagt nogen ydre påvirkning, men at aktiviteten er et mål i sig selv, en indre motivation.

Aktivitetsmotiverne benævnes trang - at have trang til noget:

- **Bevægelsestrangen**
- **Sansetrangen**
- **Skabertrangen**
- **Spændingstrangen**





# Selvbestemmelsesteorien - SDT

Mennesker som bevidste, levende organismer har en spontan og medfødt trang til at undersøge omverdenen og sætte sig i relation til den, en trang der skal gives de bedste udfoldelsesmuligheder, hvis mennesker skal trives og blomstre op.

Ophavsmændene til SDT er Deci og Ryan. Helt centralt i dette teorikompleks står de behovspsykologiske begreber selvbestemmelse, kompetence og samhørighed.

SDT's gennemgående argumentation er, at hvor et menneske oplever disse tre behov opfyldt, vil den indre motivation tage til i styrke. Altså den form for motivation, hvor mennesket engagerer sig i noget af egen lyst og iboende virketrang. Hvor behovene ikke tilgodeses, vil mennesket derimod have svært ved at mobilisere ægte, langvarig interesse og engagement.

## **Selvbestemmelse**

SDT arbejder med den grundantagelse at individets motivation falder, hvis det er styret eller kontrolleret udefra, mens motivationen stiger, når individet får lov til at bestemme selv. Når et menneske selv kan bestemme, altså har indflydelse på egen tid og opgaveløsning, vil motivationen for opgaven øges. Når et menneske selv har valgt opgave, tidspunkt for løsningen, metode for løsningen af opgaven øges sandsynligheden for indre motivation.

## **Kompetence**

Mennesket har et grundlæggende behov for at lære, at føle sig kompetent, at udvikle sig. Det betyder at opgaven må tilpasses den enkelte, så der skabes mulighed for succesoplevelser. Når et menneske oplever at kunne mestre en opgave øges sandsynligheden for indre motivation.

## **Samhørighed**

Mennesker har et behov for at høre til, at være en del af noget, at føle samhørighed. Et behov for at indgå i meningsfulde, tætte og længerevarende relationer til andre mennesker. Når mennesket får sit behov for samhørighed tilgodeset øges sandsynligheden for indre motivation.

(Selvbestemmelsesteorien , Ib Ravn)

Typper af  
leg

# Lege eksempler

**Fysisk betonede lege** - undersøge hvad ting kan og hvad kroppen kan.

**Konstruktionsleg** - skabe og bygge.

**Symbolleg eller som-om-legen** - sandet er en kage.

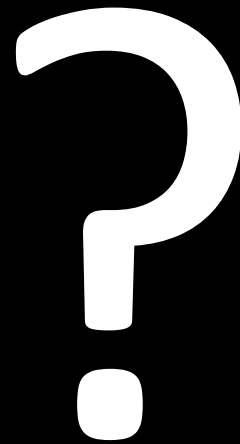
**Regelleg** - skjul, tagfat, boldlege etc.

**Rolleleg** - tage rollen som en anden person eller et dyr.

**Optræde-legen** - forestilling med publikum fx cirkus eller x-factor.



Gode lege



Legetøj

# Skærmen

Det er ikke skærmens anvendelse der ødelægger legen - det er den tid vi anvender foran skærmen. Mindre tid til leg.

Brugen af teknologier kan gøre os klogere. Men vores teknologivaner kan også forstyrre os så meget i vores læring, at resultatet bliver det modsatte. Psykologisk Institut på Aarhus BSS har forsket i vores teknologivaner og lancerer begrebet "digital distraktion".

Vi opholder os indenfor - i magelige trygge rammer.

Passivt modtagende.

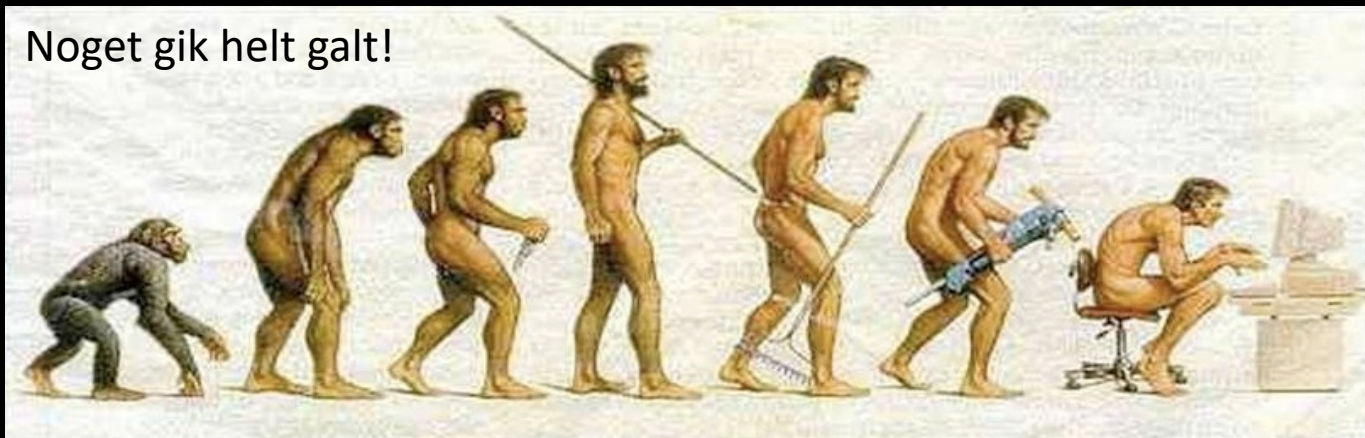
"Brød og skærm"

"Brød og skuespil" - Det bevingede ord hentyder til de kornuddelinger samt gladiatorkampe og hestevæddeløb i cirkus, som kejseren gav befolkningen i Rom. Ifølge digteren Juvenal var formålet at holde romerne fra at beskæftige sig med politiske forhold.



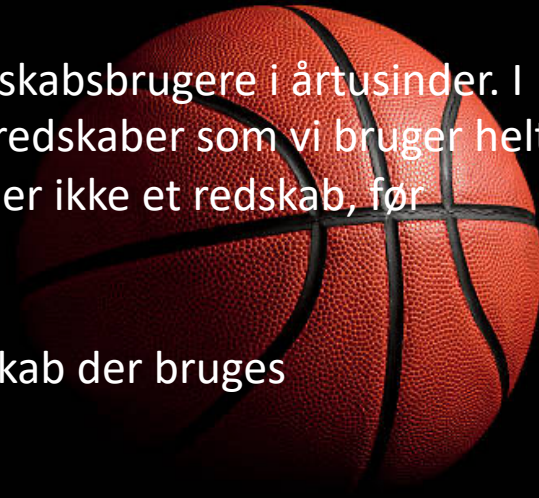
# Slikskålen

”Forestil dig, at du gerne vil spise sundt, og du har en slikskål stående foran dig. det er kun din viljestyrke, som kan hjælpe dig til ikke at spise af skålen. På samme måde er det med computeren og muligheden for at lave noget andet end det, du bør være opmærksom på lige nu: Det er svært at lade være.”  
Digital distraktion.



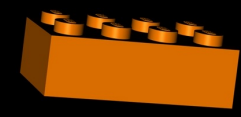
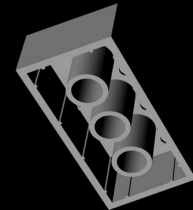
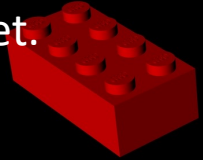
# Legetøj

Mennesket har anvendt objekter og været redskabsbrugere i årtusinder. I dagligdagen er vi omgivet af adskillige ting og redskaber som vi bruger helt konventionelt uden at tænke over det. En ting er ikke et redskab, før genstanden bruges til et bestemt formål.



Et legetøj er derimod altid en ting eller et redskab der bruges ukonventionelt. Der findes 2 typer af legetøj.

1. Prædefineret legetøj, dvs. genstande der specifikt er fremstillet til at lege med, fx en ketcher, en dukke eller en bold.
2. Genstande, som barnet selv "omformer" til legetøj, men som er skabt til at være en brugsgenstand. Ting og redskaber stimulerer ofte til én eller anden form for aktivitet.





# Legen med bolden

Boldens bevægelsesmønster er kendetegnet af både takt og tilfældighed. Det samme gør sig gældende med leg, der kan være præget af rytme og en vis orden for i næste øjeblik at slå om i uorden og tilfældighed.

I dette spil mellem kontrol og ikke-kontrol, magt og afmagt ligger bolden og legens magi gemt, og det er sikkert en væsentlig årsag til boldens popularitet.



# Legepladsen

Den første egentlige legeplads er fra 1881 og ligger på Nørrebro i København.

20 år senere kom sandbunken - en sandkasse.

## Redskabslegepladsen

Kigger man blot 50-60 år tilbage i tiden, var en legeplads typisk forbundet med et afgrænset område, hvor der var opstillet et antal redskaber fx rutchebane, gyngesving, vippe, klatrestativ og legehus. Mange legepladser ser sådan ud i dag.

## Skrammellegepladsen (byggelegepladsen)

## Natur- og sanslegepladsen

Det uformelle bevægelsesrum i byen

- Playscapes
- Playspots
- Motionsruter



# Legemiljøet

Legemiljøet skal tilbyde rum for leg, som er et af de vigtigste erfaringsrum, og det er derfor ikke ligegyldigt hvordan det er udformet.

Der er meget der tyder på, at udformningen af det fysiske legemiljø har stor betydning for hvilke lege, der reelt udspiller sig i et givent legemiljø. Indretning af gode legemiljøer skal tage udgangspunkt i legens væsen.

Hvad kendetegner det legemiljø der tilgodeser legens mangfoldige væsen, som appellerer til alsidige og udfordrende legoplevelser og som motiverer børn og unge til at være i leg, i bevægelse og fysisk aktivitet livet igennem?

(Specht Petersen, Bevægende rammer)

Brug  
hænderne

# Kreativitet og fantasi

"At gøre noget med hænderne - er godt for hovedet"

Kreativitet er evnen til at kombinere ting.

Løse problemer på atypiske og fantasifulde måder.

Amerikanske undersøgelser viser, at børns kreativitet er faldende over de sidste 20 år. Man mener at det er den trygge legeform og den mindre frie leg er årsagen.



# Craftpsykologi

”Oplevelsen af at man præsterer noget meningsfuldt”

”Passionsbåren engagement”

”Engagementet i at skabe noget materielt - beviset for at man er blevet bedre”

”Selve handlingen er belønningen i sig selv”

”Har sundhedsfremmende effekter”

”Arbejde med sin hobby”

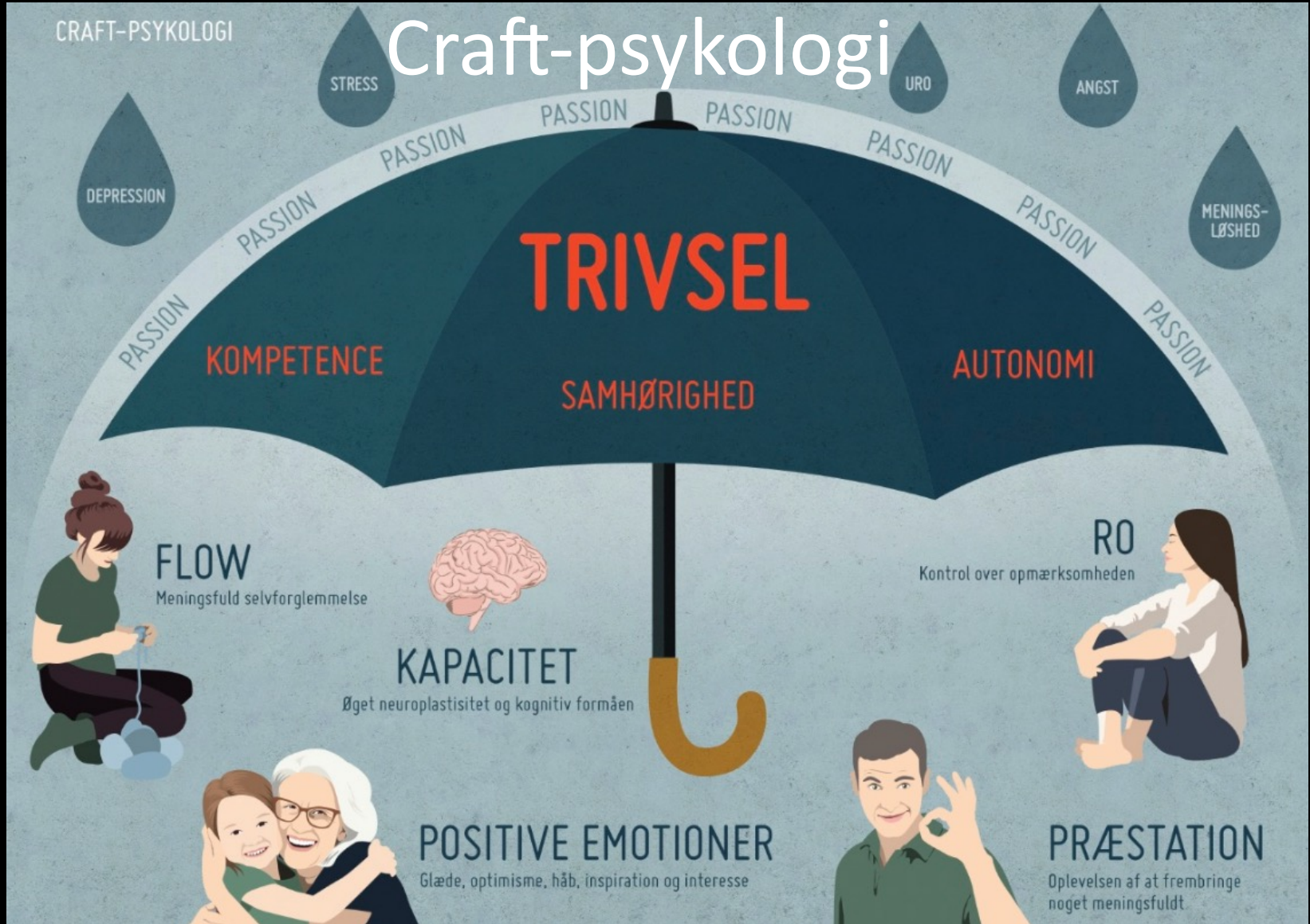
”Oplevelsen af at man præsterer noget meningsfuldt”

”Ingen personer der er gået ned med stress der tænker - hvor var det en god prioritering at jeg har et pænt, rent hjem.”

”Pinligt (unødigt) at bruge sit gode hoved på at strikke ”



# Craft-psykologi



Psykologien bag menneskers passionsbårne engagement i skabelsen af noget materielt, hvor både processen (aktiviteten) og produktet er belønninger. (Anne Kirketerp)



# Bushcraft

Bushcraft kan defineres som:

”Færdigheder og håndværk udført i naturen med naturens materialer”

Bushcraft er i dag en sjov blanding af levende kulturhistorie med inspiration fra stenalderen, vikingetiden og pionertiden. Det er eksperimenterende arkæologi blandet med moderne friluftsliv og naturvidenskab. Bushcraft mentaliteten kan koges ned til at være i pagt med naturen, respektere og værne om den.

[Bushcraft Danmark](#)



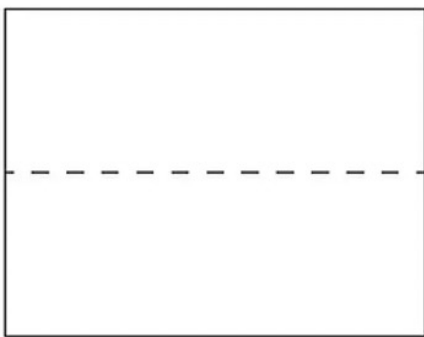


# The LEGO® Brand Values

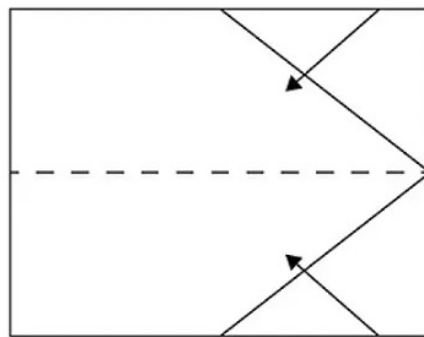
At have det sjovt - er at være aktive sammen, spændingen ved et eventyr, børns glade entusiasme og glæden ved at overraske både dig selv og andre i, hvad du kan lave eller skabe. Sjov er den lykke, vi oplever, når vi er fuldt engagerede i noget, der kræver mestring, når vores evner er i balance med udfordringen ved hånden, og vi gør fremskridt mod et mål.



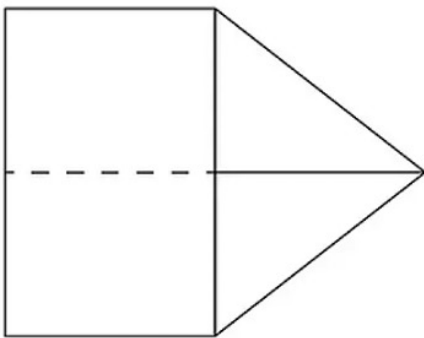
1



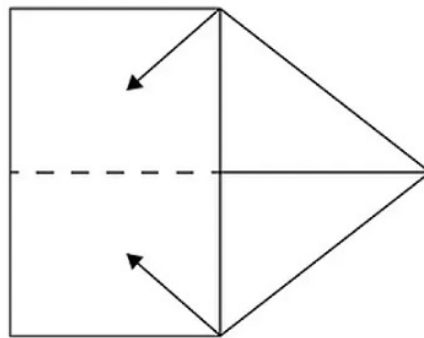
2



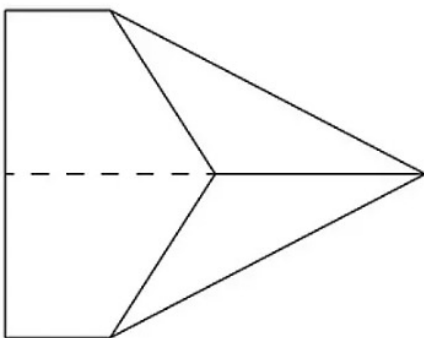
3



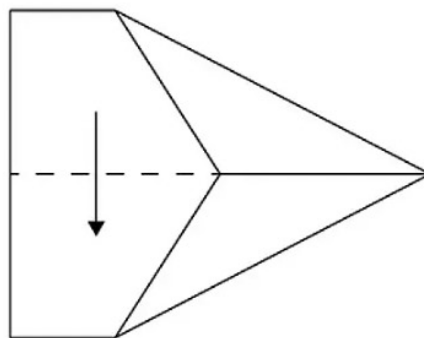
4



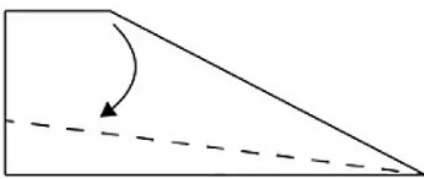
5



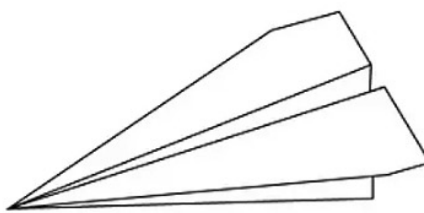
6



7



8



# Bevægelseslege

Denne fysiske og motoriske træning gennem leg er meget vigtig for børns udvikling. De leger sig til kropsbevidsthed, en stærkere krop og bedre kontrol over dens muligheder og begrænsninger, og de bliver bedre i stand til at bruge den hensigtsmæssigt — både generelt og specielt i risikofyldte situationer.

Ordet leg stammer fra det oldnordiske "leikr" med grundbetydningen at hoppe eller danse. Betegnelsen "bevægelseslege" kan således hævdes at indeholde en unødigt gentagelse, idet man med 'leg' i ordets oprindelige betydning allerede har sagt, at der er tale om bevægelse af en vis kropslig intensitet. Sådan er det ikke længere - fx at lege med Legoklodser.

Således anvendes ordet "bevægelseslege" om lege der er fysikbetonede.



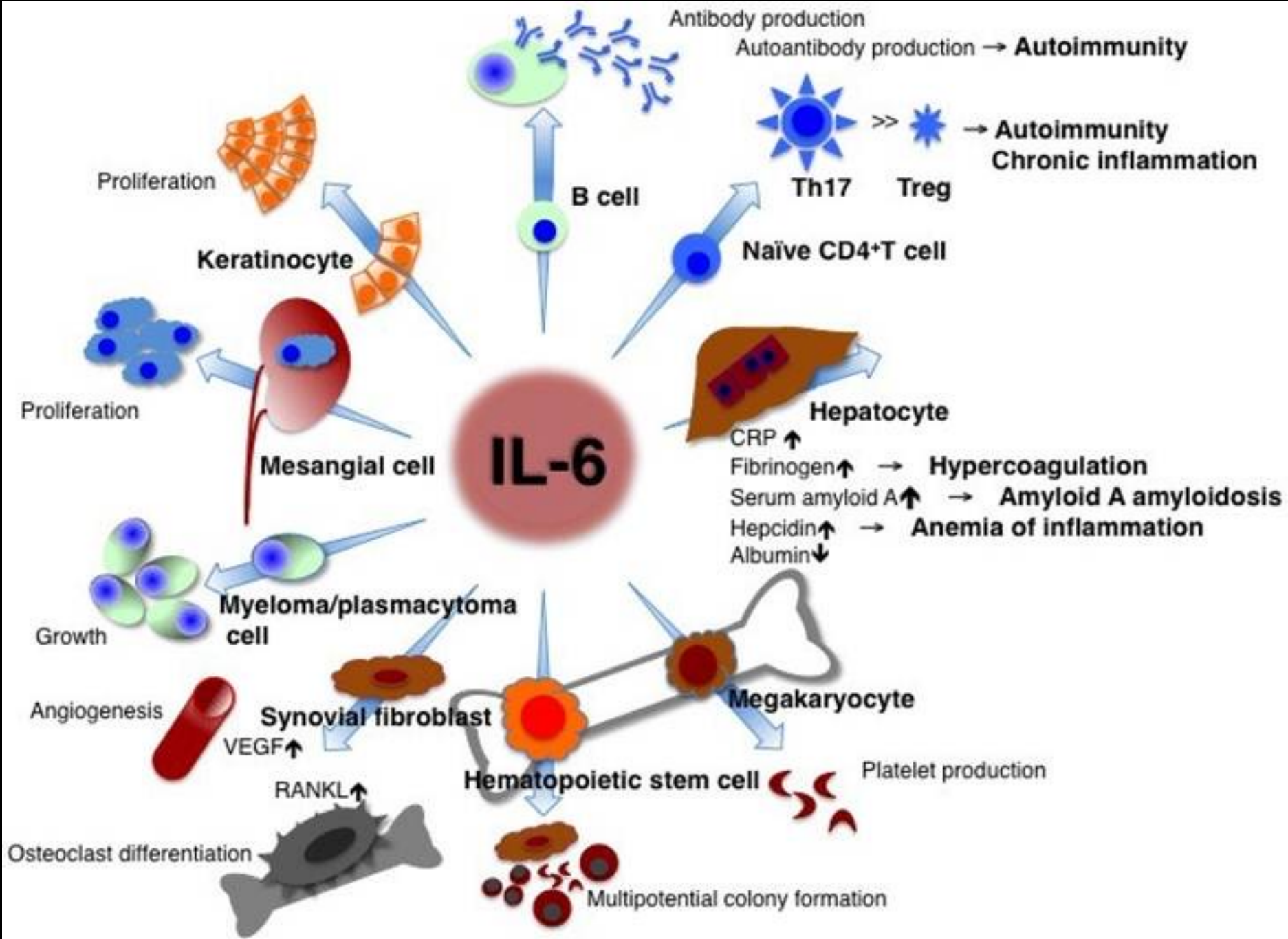
# Fysisk aktivitet

## FAKTA

- Fysisk aktivitet forbedrer din sundhed
- Fysisk aktivitet forebygger en lang række sygdomme
- Fysisk aktivitet kan bruges i behandlingen af en lang række sygdomme
- Fysisk aktivitet giver dig større velvære og livskvalitet

Adskillige studier peger på at den tid man bruger udendørs, er propotional med, hvor meget man bevæger sig.

Nielsen og Breum, Bevægende rammer s.85



## Når du cykler, påvirker du...

### Seretonin

Et signalstof, der bidrager til sindsro, veltilpashed, optimisme og lykke. Seretonin-niveauet i hjernen stiger ved fysisk aktivitet.

### Dopamin

Et signalstof, der er vigtig for motivation, hukommelse, opmærksomhed, søvn, humør og læring. Fungerer som et belønningsstof i hjernen. Dopamin-niveauet i hjernen stiger ved fysisk aktivitet.

### BDNF

Står for Brain Derived Neutropic Factor. BDNF er nødvendigt for at den del af hjernen, hippocampus, der styrer, at indlæring og hukommelse ikke svinder ind. BDNF-niveauet øges ved fysisk aktivitet og er dermed med til at styrke hukommelsen.

### Noradrenalin

Har betydning for, hvor vågne vi er, for vores energiniveau og humøret. Derudover har det betydning for vores tænkning og hukommelse. Koncentrationen af noradrenalin i hjernen og blodet stiger ved fysisk aktivitet, hvor du får pulsen op.

### Kynurenin

Stoffet kynurenin findes i blodet og kan gå over i hjernen. Kynurenin er højt hos mennesker med stress og psykisk sygdom. Ved fysisk aktivitet bliver kynurenin omdannet til kynureninsyre, der ikke kan trænge ind i hjernen og lave skade.

---

*Kilde: Bente Klarlund Pedersen, Gåbøgen, Gyldendal*

# Craft og idræt

## Anne Kirketerp udtalelser:

”Oplevelsen af at man præsterer noget meningsfuldt”

”Passionsbåren engagement”

”Engagementet i at skabe noget materielt - beviset for at man er blevet bedre”

”Selve handlingen er belønningen i sig selv”

”Har sundhedsfremmende effekter”

”Arbejde med sin hobby”

”Oplevelsen af at man præsterer noget meningsfuldt”

”Ingen personer der er gået ned med stress der tænker - hvor var det en god prioritering at jeg har et pænt, rent hjem.”

VILDE LEGE



# Vilde lege

”Risikofyldt leg ”

Ordet ”risikofyldt” erstattes i det følgende af ordet ”vilde”. Vilde bevægelseslege!

Spændings- og risikofyldt leg udgør en naturlig del af børns leg og udforskning af sig selv og deres omgivelser. Børn overskrider egne grænser og barrierer ved at afprøve nye og spændende ting i legens verden.

Børn har en naturlig lyst til og behov for aktiviteter, hvor de mærke suset i kroppen og hjertet der hamrer. De risikofyldte lege er en naturlig del af børns leg, og alle børn vil i større eller mindre grad opsøge udfordring og spænding - **hvis de kan komme til det!**

Nyere legeforskning betoner et utal af potentialer i at lade børn indgå i risikofyldt leg, både motorisk, kognitivt, lærings- og dannelsesmæssigt.



## Definition på risikofyldt leg

Den norske professor, Ellen Beate Hansen Sandseter, har forsket i børns risikofyldte lege og definerer disse som *"...Spændende og udfordrende leg, der indebærer usikkerhed og risiko for fysisk skade"* (Sandseter & Jensen, 2015, 16). Disse lege indeholder ofte aktiviteter eller elementer, der udfordrer barnets følelse af kontrol over sig selv i aktiviteten i konstant vekselvirkning mellem spænding og frygt. Sandseter opdeler den risikofyldte leg i 6 kategorier: Højder, fart, farlige redskaber, leg nær farlige elementer, kampele, og risiko for at blive væk.

- Leg med stor højde (fx træer)
- Leg med høj fart (fx bakker og cykel)
- Leg med farlige redskaber (fx knive)
- Leg i nærheden af farlige elementer (fx vand og ild)
- Leg der indebærer kamp (fx kampele)
- Leg hvor børn kan "fare vild" (fx krat og højt græs)

Det drejer sig ofte om aktiviteter, som børnene ikke har prøvet før, og hvor de føler, at de balancerer på grænsen til at have kontrol, ofte på grund af stor højde eller høj fart. At overvinde frygten for risikoen og det ukendte er det, der gør denne aktivitet spændende og risikofyldt (Coster & Gleeve, 2008).

# Ellen Sandseter's 6 Categories Of Risky Play

This handout is based on research analysis completed by Ellen Sandster for her doctoral thesis entitled *Scary Funny—A Qualitative Study Of Risky Play Among Preschool Children*. She writes that her results, “indicated that experiencing both exhilaration and fear at the same time was the primary goal of engagement in risky play.”

## Great Heights



Children seek opportunities to climb to great heights as well as, jump, balance, hang, or swing from those heights.

Interacting with great heights helps kids face fears and build confidence.

Climbing to great heights comes with the risk of injury from falling.

## Rapid Speeds



Children seek opportunities to run, swing, slide, sled, bicycle, skate, roll, ride, and spin at rapid speeds.

Moving at rapid speeds helps children understand and use their bodies.

Moving at rapid speeds can lead to injury from collision.

## Dangerous Tools



Children seek opportunities to use potentially dangerous tools like knives, saws, axes, rope, power tools, machinery, etc.

Using dangerous tools helps children build confidence and skills.

Using dangerous tools can lead to injuries and wounds.

## Dangerous Elements

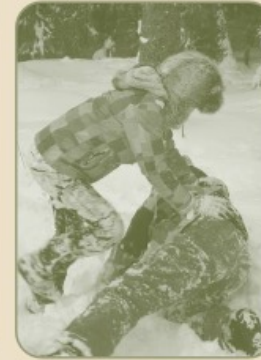


Children seek opportunities to engage with potentially dangerous elements such as fire or deep, cold, or moving water.

Engaging with dangerous elements is a chance to face fears and understand the world.

Engaging with dangerous elements can lead to injuries and wounds.

## Rough And Tumble



Children seek opportunities to play fight, wrestle, chase, sword fight with sticks or pool noodles, etc.

Rough and tumble play is a chance to hone physical and social skills.

Participating in rough and tumble play can lead to physical injuries like scratches and bruises.

## Disappearing Or Getting Lost



Children seek opportunities to play and explore unfamiliar spaces either alone or in small groups.

Disappearing or getting lost offers a temporary scary thrill.

Allowing children to play at disappearing or getting lost could result in a child *really* getting lost.



Ellen Beate Hansen Sandseter, referred to as one of the world's leading experts on the value of playground risk-taking, is a professor at Queen Maud University College of Early Childhood Education in Norway.



# Den vilde (risikofyldte) legs betydning for børns udvikling

Selv om børn først og fremmest leger risikofyldte lege, fordi det giver dem nogle positive oplevelser, er der også mange ubevidste positive effekter ved, at børn leger disse lege. Børn har behov for at få testet deres egne grænser og beherske flere og flere nye opgaver. På den måde udvikler de sig til individer, der er rustet til at mestre det samfund, de lever i, både her og nu og i fremtiden.

Legen har en vigtig funktion, i og med at den sætter børn i stand til at beherske risici, som de kommer til at møde, når de bliver voksne. Børn skaber gennem der leg nogle usikre og risikofyldte situationer, som de kan øve sig i at mestre. I legen kan man få erfaring med en risiko inden for relativt trygge rammer, og konsekvenserne er som regel ikke så alvorlige.



# Risikomestring

## **Motorisk indlæring**

En vigtig faktor for børns motoriske udvikling og for opøvelsen af en stadig bedre motorisk beherskelse er, at de er fysisk aktive og opsøger motoriske og fysiske udfordringer i deres leg.

At udfolde sig med kropsligt udfordrende aktiviteter er en måde for børn at opøve og udvikle forskellige motoriske færdigheder og fysiske egenskaber såsom muskelstyrke, udholdenhed og et stærkt skelet

## **Social kompetencer**

Børn, der leger risikofyldte lege, vil også kunne få værdifulde erfaringer med sociale færdigheder og derigennem få positive og gode sociale kompetencer. Børn klatrer, gynger, kælker og glider ofte i fællesskab.

## **Antifobisk effekt**

Når børn deltager i risikofyldte lege, lærer de helt naturligt, at de ikke skal være bange og frygtsomme, og det foregår med en naturlig progression, når de bliver eksponeret for det, som de i udgangspunktet frygter. De nærmer sig progressivt det, de frygter, og lærer at mestre det inden for legens relativt trygge rammer. På den måde har den risikofyldte leg en afviklingseffekt på de former for frygt; man behøver ikke at frygte noget, man mestrer.

## **Risikomestring**

En stor del af den leg, børn engagerer sig i, er relateret til risiko og frygt, og at småbørn søger spændingen ved farefulde situationer så som at gynge i høj fart og hoppe ned fra store højder. Det er på den måde, børn får kontakt med og mærker deres omgivelser. De drives af en konstant nysgerrighed og et behov for spænding og begejstring, og de øver sig hele tiden i at mestre virkelige risikosituationer ved at lege de risikofyldte lege.

Børn bør altså have mulighed for at tage en risiko i deres leg, således at de kan udvikle en reel risikoperception og en god risikomestring.

# Bevægende rammer (legemiljøet)

”Bevægende”: Fysisk, psykisk og socialt.

Børn tolker med andre ord deres omgivelser på baggrund af, hvad de kan foretage sig i dem, og hvordan de kan bruge omgivelsernes egenskaber til et skabe leg. På den måde inviterer et miljø med dets kvaliteter til bestemte former for leg.

Studier har vist, at naturlegepladser, der består af skov og træer og indeholder elementer af legepladsudstyr, der er fremstillet af naturmaterialer som træ og tovværk, fører til mere entusiastisk, aktiv og udfordrende leg blandt børn.

Leg og færdsel i naturligt terræn byder på en bred variation af små og store risici, som man må lære at tackle undervejs.

Børn søger stærke sansestimuli og aktiviteter, hvor de kan mestre nye udfordringer. Som beskrevet i flow-teorien (Csikszentmihalyi, 1977) må udfordringerne ikke være for lette, men heller ikke for krævende. Et naturområde som en skov giver som regel muligheder for tilpas udfordringer for alle, uanset alder, størrelse, færdighedsniveau eller interesser.

Det er også vigtigt, at daginstitutionerne kommer uden for deres indhegnede legeplads og opsøger andre spændende og stimulerende naturområder med muligheder for spændingsfyldt leg.



# Legemiljøet

Legemiljøet skal tilbyde rum for leg, som er et af de vigtigste erfaringsrum, og det er derfor ikke ligegyldigt hvordan det er udformet.

Der er meget der tyder på, at udformningen af det fysiske legemiljø har stor betydning for hvilke lege, der reelt udspiller sig i et givent legemiljø. Indretning af gode legemiljøer skal tage udgangspunkt i legens væsen.

Hvad kendetegner det legemiljø der tilgodeser legens mangfoldige væsen, som appellerer til alsidige og udfordrende legeoplevelser og som motiverer børn og unge til at være i leg, i bevægelse og fysisk aktivitet livet igennem?

(Specht Petersen, Bevægende rammer)

[Risikofyldt leg i naturen](#) - manual for tiltag for børn.

[Lad børn lege vildt i naturen](#) - DN gør op med forsigtighedskulturen.

# Civilisering af legen

Voksnes rationelle forestillinger om sundhed, læring og præstation står i høj kurs - hos de voksne. Tilsvarende planlægges bevægelsesmiljøer og aktiviteter efter alverdens sikkerhedsforskrifter. Men spørgsmålet er, om vi med disse bestræbelser har fjernet en stor del af den modstand og udfordring fra børnenes hverdag, som sætter dem i stand til at udvikle sig kropsligt, mentalt og kulturelt.

I vestlige velfærdssamfund som Danmark og Norge bruges der mange ressourcer på at tage hånd om vigtige værdier som tryghed, sikkerhed og bekvemmelighed for alle borgere. Det gælder også for børns tilværelse. Udviklingen går i retning af at gøre børns opvækst så tryk og bekvem som muligt, og vi glemmer måske, at et vigtigt element for den optimale stimulering og udvikling af børn også er, at de får mulighed for at nærme sig det usikre og spændende.

**civiliseret** adjektiv

BØJNING - , civiliserede

UDTALE [sivill'ise'ʌð]

## Betydninger

- præget af en højt udviklet kultur, høje moralbegreber og et velfungerende økonomisk, politisk og socialt system – ofte set fra den vestlige verdens synspunkt

ORD I NÆRHEDEN flerkulturel | civilisatorisk | ritualistisk | rituel | folkløstisk...vis mere

EKSEMPLER den civiliserede verden | det civiliserede menneske | civiliseret land/nation | civiliseret samfund

jeg vil gå et skridt videre og vove at påstå, at ingen nation, der praktiserer dødsstraf, er civiliseret [BerIT1990](#)

- a som har en vis kulturel dannelse og er opdraget ordentligt

SE OGSÅ kultiveret

ORD I NÆRHEDEN pæn og ordentlig | disciplineret | dannet | flink | omgængelig | artig...vis mere



# Os voksne

De begrænsninger, de voksne sætter for barnets leg, er ofte baseret på de voksnes egne opfattelse af, hvad der er farligt.

Med et sociologisk begreb kan man sige, at børn i daginstitutioner, skoler og foreninger indgår i civiliseringsprocesser (Elias, 1994), hvor de lærer normer for, hvad der er passende og upassende. Anledningen til dette kapitel er en observation af, at vildskaben og de indbyggede risici i børns lege ændrer sig over tid. Den overordnede tendens er, at de vilde og farefulde aktiviteter udgrænses (Sutton-Smith, 1997).

Leg beskrives overvejende i en fremtidsretorik, hvor den først og fremmest forstås som betydningsfuld for børns udvikling og læring, og at voksne derudover ønsker at kontrollere og overvåge børns leg. Legen har de sidste 100 år har udviklet sig til et styringsredskab, der har som mål at tæmme børn og gøre dem føjelige. I en analyse af legesteder og børns leg, kontrollerer forældre i stigende grad børns liv med henblik på at undgå farlige situationer.

(Jens-Ole Jensen, 2015)

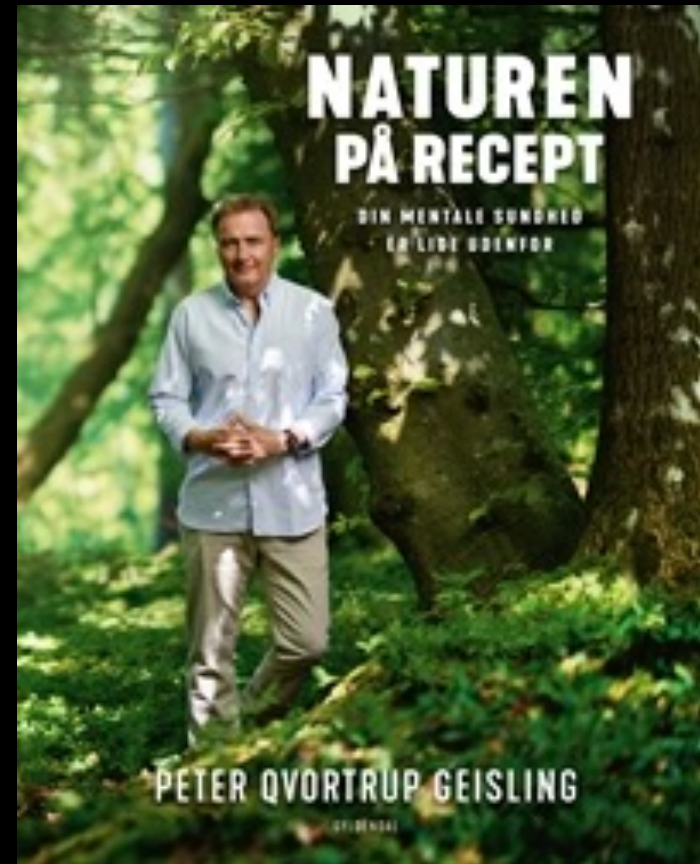
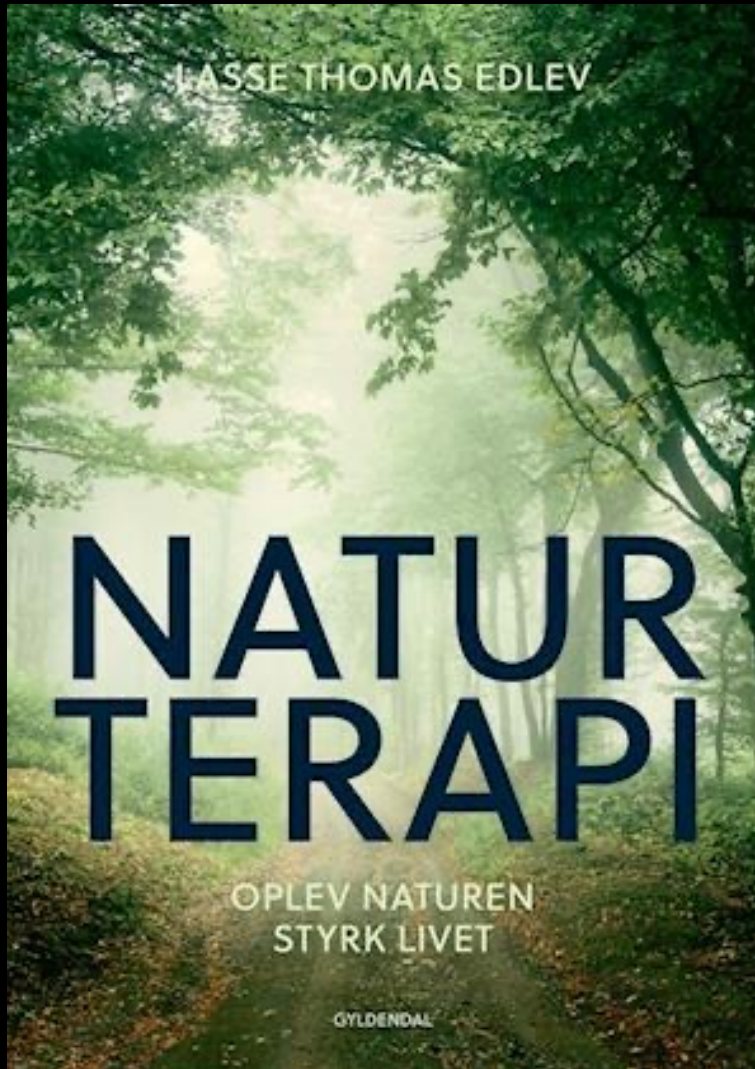
Når voksne accepterer og lukker vildskaben og det risikobetonede ind i pædagogiske sammenhænge, sker der en transformationsproces, hvor der på kontrolleret vis gives slip på kontrollen. Der er med andre ord tale om kontrolleret ukontrol - eller tæmmed vildskab og sikker risiko!

(Jens-Ole Jensen, 2015)



UDENDØRS LEG

# Udeleg - i naturen



# Natur vs. kultur

Kan man afgrænse natur og kultur i mennesket selv? Mennesket er så at sige af natur et *zoon politikon*, et socialt og kulturskabende dyr, og bl.a. derfor er det uhyre vanskeligt at bestemme grænsen mellem de adfærdsformer, som er naturlige, og dem, som skyldes kulturen.

Det samme gælder den tilsvarende grænse mellem menneskets medfødte og tillærte adfærd (biologisk og kulturel arv).

”Fra det tidspunkt var menneskets evolution blevet kulturel” (Peter K. A. Jensen).

I forhold til alle andre dyr, har mennesket en enestående evne til at samarbejde.

# Menneskedyrets selvtæmning

Mennesket har en positiv, social grundindstilling - til tider altruistiske.

Evolutionært set er det for mennesket ikke den der er "stærkest" - men evnen til at samarbejde der har udviklet os.

Hos tæmmede dyr ser man nogle fælles træk (fysisk og mentale), som man også ser hos mennesket (det selvtæmmede dyr).

Selektionstrykket har gjort - at tamdyret bevarer ungdommeligheden og leger mere end vilde dyr. Mennesket har en mental fleksibilitet - en legende adfærd - der har været med til at præge den udvikling mennesket har haft, og en del af fundamentet for, at vi kan forholde os til verden på en ny og kreativ måde. Vi har fået overskud og tid til at lege.

# Legen forsvinder

Desværre begynder legen allerede i barndommen at forsvinde fra folks liv i højere grad end tidligere. Den amerikanske forsker David Elkind foretog i 2008 en omfattende undersøgelse, der afslørede, at leg i hastig grad forsvinder fra vores hjem, skoler og gader. Fra 80erne og frem til 00erne faldt antallet af timer, vores børn bruger på fri, ustruktureret og spontan leg, med otte timer om ugen.

”Når leg er på tilbagegang, risikerer vi at miste meget af den gode udvikling, legen bringer. Alt for længe har vi behandlet leg som en luksusvare, både børn og voksne kunne undvære i deres liv. Men nu er tiden kommet til at forsvare legen. For den er essentiel, hvis vi skal føre lykkelige og sunde liv.”

# Frisættelse af legen

”Leg burde figurere på listen over de mest truede arter, og dét på trods af dokumentationen fra udviklingsvidenskaben igennem de sidste 75 år, der beviser legens afgørende vigtighed for sund udvikling hos børn.”

Danmark har forpligtet sig FN's Børnekonvention om børns rettigheder. Den statuerer direkte barnets ret til leg og medbestemmelse. Stat og Folketing har accepteret og nikket ja til leg.

Fire gange et klart ja til leg:

1. Ja, fordi samfundet er forpligtet.
2. Ja, og legen skal være initieret af børn, ikke voksenstyret.
3. Ja, fordi legen fremmer barnets udvikling.
4. Ja, fordi legen har en egenværdi, dvs. ikke kan reduceres til læring.

Med samfundets klare ”legethergaranti” i ryggen er det nu op til i praksis overalt i samfundet at skabe rum og plads til at skabe berigende legemiljøer.

Dion Sommer, Leg s.27-29

# ”Opdragelse” til leg

Behovet for oplevelser og bevægelse er fysiologisk baseret. Selve handlingen indretter sig efter det tilstedeværende miljø (Nielsen 1989).

Handlingerne er dels styret af drifter og dels af de værdinormer, vi udvikler under påvirkning udefra.

Til en vis grad kan man undertrykke sit medfødte aktivitetsbehov og bevidst eller ubevidst få det bragt i overensstemmelse med sociale og kulturelle forventninger (Madsen 1983).

Fra barndommen lærer vi, at aktivitetsbehovet skal kunne beherskes og indpasses i et socialt og kulturelt acceptabelt mønster. Bevægelse, der ikke kan føre til et produkt, hører fritiden til.

Trods den dalende tendens i den spontane lege- og aktivitetstrang, er det klart at lystbetonede erfaringer med kroppen i bevægelse er med til at skabe gode forudsætninger for, at et passende aktivitetsniveau kan bibeholdes resten af livet.





# Slip legen fri

Skabe "bevægende" rammer. Rige (overraskende) miljøer.

Mindre instruktion - fri leg - selv vil - har lyst til.

Vilde bevægelseslege.



# Voksen leg

Voksne legede mere i gamle dage. Kulturelle lege.

Voksne "farer af sted" og glemmer at lege.

Det er ofte hos børnene, at vi inspireres til at lege.

Familier med legende forældre, har ofte børn der leger meget.

"Man bliver aldrig for gammel til at lege – man bliver gammel fordi man holder op med at lege"

Hvordan kommer  
vi i gang med at  
lege?

# En livgivende kultur

SDT's gennemgående argumentation er, at hvor et menneske oplever følgende tre behov opfyldt, vil den indre motivation tage til i styrke.

- Selvbestemmelse
- Kompetence
- Samhørighed

Altså den form for motivation, hvor mennesket engagerer sig i noget af egen lyst og iboende virketrang. Hvor behovene ikke tilgodeses, vil mennesket derimod have svært ved at mobilisere ægte, langvarig interesse og engagement.

Det følger heraf, at man vanskeligt kan motivere andre til en bestemt aktivitet. Men man kan ændre de vilkår, mennesker lever og arbejder under, således at de motiverer sig selv. Denne tilgang sammenfattes i SDT som kunsten at yde behovsstøtte.

Hvordan understøtter vi vores (især børn og unges) behov for selvbestemmelse, kompetence og samhørighed?

# Et støttepunkt - Parken

Bevægende rammer

”Opsætning af fuglekasser”

Børn og unge har behov for et sikkert og trygt miljø, hvor der er overskud og glæde, og hvor voksne kan gribe ind i konflikter. Hvis rammerne ikke er i orden, skades legens frie udfoldelse.

”Hva’ ska’ vi  
lege?”

# Leg, spil, idræt eller sport?

Den gode leg bør indeholde legens delelementer

## Legens delelementer

- Frivillighed
- Betingelser en aktiv handling
- Aktiviteten skaber glæde, oplevelser og nydelse
- Legen har ikke nogen umiddelbar nytte
- God tid - tendens til at glemme tid og sted
- Bedst at lege med andre

Samtidig, og helt grundlæggende, skal SDT være opfyldt



# ET MERE NATURLIGT LIV NATURLIGVIS

Evidensbaseret forskning vedr.

- Motion og sundhed
- Craft psykologi
- Natur og udeliv
- Kost

En mere naturlig og oprigtig livsstil.

Så logisk at vi ikke tænker over det. Ja - det vidste jeg egentlig godt.

Hvorfor gør vi det så ikke!

MTV (Mæt, Tør og Varm) - princippet. Det er ganske naturligt at vi spiser os mætte osv.





# Recepten

Det er blevet moderne at udskrive recepter

Motion (krop)

Natur (omgivelser)

Craft psykologi (psyken)

Gode vaner

Rutiner

Instrumentalisering

”Svim or sink”



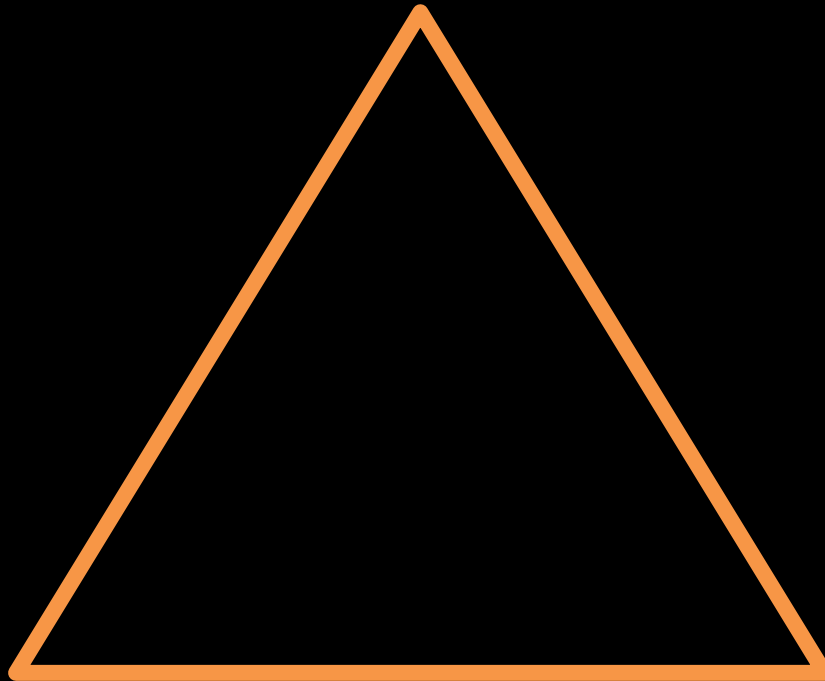
# Lege og sport

Lege

Outdooridræt

Xterra

FRILUFTSLIV



FRILUFTSSPORT

FRILUFTSAKTIVITER



**Vilde  
udendørs  
bevægelseslege**

**Vilde bevægelseslege**

**Bevægelseslege**

**Legen**

# Fra tanke til handling

Hvad er årsagen til at vi ikke er bevægelsesaktive?

Det er ikke nødvendigt! Nødvendigt for at opretholde fundamentale behov.

Natur vs. kultur. Vi er blevet for kultiverede.

Menneskets udvikling bygger på en tilstrækkelig behovstilfredsstillelse (SDT). Indretning af samfundet på.

Menneskers behovsdækning = kærlighed til næsten (evnen til at se og dække menneskers behov).

SDT (positivt orienteret psykologi) opsætter tre behov og viser, at vi kan forske og eksperimentere i deres *stadig bedre tilfredsstillelse* - målt ved "det gode liv".

Herpå kan en kritik af ethvert bestående samfund baseres - hvis det ikke dækker menneskers behov godt nok. (Ib Ravn)

# Videre behandling

Hvordan skaber vi en god legekultur?

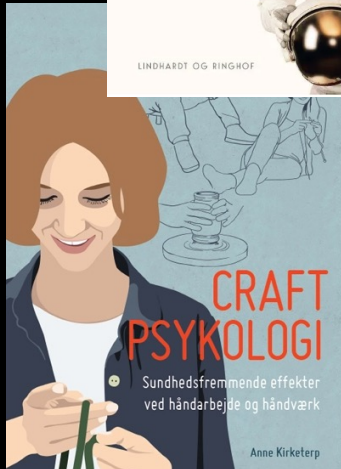
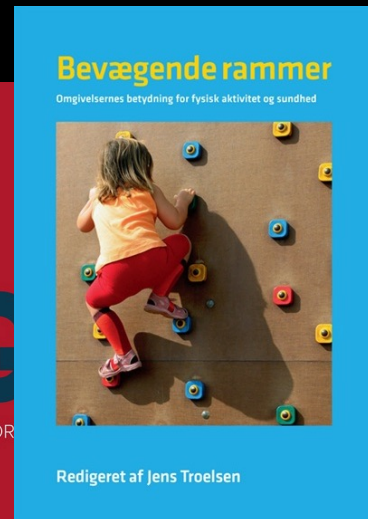
Bevægende rammer for legen?

Gode legepladser?

Hvordan kan vi ændre undervisningssystemet for at fremme legen?

Opdragelse til leg?

# Kilder og inspiration



Supplerende  
materiale

# Glæde og lykke

Følelser er som livets krydderi, og vi kan gøre en masse aktivt for at tænde for sanserne og få fyldt intensitet i det indre univers.

Vi har muligheden for at søge de kilder, der får os til at reagere med den ene eller den anden følelse. Og vi kan skærpe vores sanser og gøre vores til, at følelserne får mere fylde. Modsætninger vil eksempelvis altid få følelserne til at fremstå stærkere. Når vi satser noget og kaster vores hjerteblood ind i sagerne.

Det stimulerer glæden, når vi sætter os selv i spil og måske også ofrer lidt og vover lidt. Når vi handler og investerer os selv i noget, åbner det for glæden. Det rummer ikke den store glæde, hvis vi kun prøver at gøre livet behageligt, eller vi gemmer os væk. Det underminerer glæden, hvis vi keder os. Det kan være rart og trygt at gøre det forudsigelige, men det giver ikke de vilde oplevelser eller de stærke glædesfølelser.

Lise Kissmeyer – Jagten på glæden



# ”Hvorfor er lykken så lunefuld - og hvorfor er glæden så kort...”

Glæden er konkrete oplevelser og en slags akut tilstand. Glæden tændes af det, vi oplever, og måden vi oplever det på. Glæden udløses af noget, der påvirker os, og noget der overrasker os positivt. Noget der er bedre end forventet - som Tor Nørretranders så rammende karakteriserer glæden i sin bog, Glæd dig.

Dette forhold er et helt fundamentalt for, hvordan glæden føles. For det betyder, at glæden forsvinder igen, når vi ikke længere bliver overraskede, og når vi vænner os til tingenes tilstand. Det glædelige bliver en selvfølge, og så kan den samme gode hændelse ikke længere gøre os glade. Selv lottogevinster, stor luksus eller det at nå sit store mål bliver til hverdag. Glæden har den grundegenskab, at den adapterer sig, og følelsen nulstilles.

Lise Kissmeyer – Jagten på glæden

# LEGENS GLÆDER

Hvis det glædelige bliver en selvfølge, og så kan den samme gode hændelse ikke længere gøre os glade.

Selv lottogevinster, stor luksus eller det at nå sit store mål bliver til hverdag. Glæden har den grundegenskab, at den adapterer sig, og følelsen nulstilles.

Leg er ikke bare en fri handling, men også en aktiv, villet handling. Legen er en proces, hvori den legende er aktør.

I stedet for at dyrke legen fordi den motiverer til læring og hermed tjene en instrumentel nyttefunktion, så er det vigtigt at holde fast i den værdi legen har i sig selv.

Erstattes det lystfyldte med andre, ydre mål, forsvinder denne motivation, og derfor er det en vanskelig kunst at anvende leg som middel for målrettet læring af færdigheder.

# Den frie eller instruerede leg

Den frie leg  
selvstændig  
Tager beslutninger

Den instruerede og konstruerede leg  
Nemmere at sætte temaet. Matematik, farver, Ikea skab etc.

Guided play - børn og voksne leger sammen  
Specielt tema (voksen) - barnet finder selv ud af hvordan det skal løses (Lego master). Vokse vil gerne lege.

# 3 læringsrum

Gå bag ved - legen fungerer af sig selv.

Gå ved siden af - lidt støtte og måske gode råd.

Gå foran - mere instruerende og i gang sættende.

Hjælpe

Sæt barnet (personen) i nogle udfordringer - hvor der er flere forskellige løsninger.  
(Tænk idræt)

Følge en manual (konvergerende) - samle et Ikea skab. En løsning.

Fri tænkning (divergerende) - sætte cirkler sammen på et stykke papir. Mange muligheder.

Instruktion (for meget) begrænser legen.

# Vi lærer for at kunne lege

Relationen mellem leg og læring er derfor det omvendte af, hvad vi almindeligvis antager. Vi leger ikke for at lære, men vi lærer for at kunne lege. Læring er således en forudsætning for leg, og vi er ofte villige til at yde et stort arbejde med at øve os og blive bedre, fordi det giver adgang til at lege med andre. Den stærke motivation, som leg er, hænger tæt sammen med de lystfyldte oplevelser, vi får i leg.

Erstattes det lystfyldte med andre, ydre mål, forsvinder denne motivation, og derfor er det en vanskelig kunst at anvende leg som middel for målrettet læring af færdigheder. Selv om vi ikke leger for at lære, så lærer vi, mens vi leger, og en lang række af de færdigheder, kvalifikationer og kompetencer, vi opøver i leg, har stor betydning i vores øvrige liv.

I stedet for at dyrke legen fordi den motiverer til læring og hermed tjene en instrumentel nyttefunktion, så er det vigtigt at holde fast i den værdi legen har i sig selv.

# Aktivitetsmotiverne

Denne klasse af motiver har det til fælles, at de ikke er underlagt nogen ydre påvirkning, men at aktiviteten er et mål i sig selv.

Aktivitetsmotiverne benævnes trang - at have trang til noget:

**Bevægelsestrangen** - tilfredsstilltes ofte gennem det daglige arbejde, men sker dette ikke kan sport dække behovet. Børns leg er også et eksempel på samme. Der er tale om et motorisk aktivitetsmotiv.

**Sansetrangen** - har et sensorisk aktivitetsmotiv.

**Skabertrangen** - ikke kun den store kunstneriske, men i det hele taget vores behov for at udfolde os (kreativt) på områder, hvor vi føler os rimeligt kvalificerede, har et hjernemæssigt aktivitetsmotiv. Dette sidste er dog ikke entydigt, denne trang kan også være båret frem af motiver, der anvender motoriske, sensoriske og auto-nomt-hormonale aktivitetsformer.

**Spændingstrangen** - viser sig for eksempel i vort behov for at gå i teatret, i biografen, tage ud at rejse og i det hele taget at forlyste os.

# Kognitiv forskning

The **prediction error minimization theory** (PEM) says that the brain continually seeks to minimize its prediction error – minimize the difference between its predictions about the sensory input and the actual sensory input.

Dette forhold er et helt fundamentalt for, hvordan glæden føles. For det betyder, at glæden forsvinder igen, når vi ikke længere bliver overraskede, og når vi vænner os til tingenes tilstand.

Det at noget er sjovt er et kognitivt signal, som vi får, når vi har fundet frem til en strategi i verden der hjælper os med at forudsige den bedre, end den strategi vi havde før.

# Leg er livsvigtigt

Barndomslegene lægger grundstenen til det voksne menneskes kreativitet og potentiale til at begå sig på arbejdsmarkedet i det 21. århundrede. Men vi bør ikke stoppe med at lege som børn, for vi kan udvikle os gennem hele livet,« siger Scott Kaufmann, i forbindelse med et foredrag hos Lego i Billund.

Leg er *virkelig* undervurderet. Vi prioriterer ikke legen nok i vores hverdag, selv om den er det vigtigste i livet efter mad, drikke og kærlighed. Det er afgørende for vores udvikling og velbefindende, at vi husker at lege,« siger Jørgen Vig Knudstorp, LEGO.

Lektor ved Aarhus Universitet Hans Henrik Knoop er ekspert i flow og positiv psykologi og har forsket i leg, læring og kreativitet i mange år. ”Fri leg er den vigtigste aktivitet, hvad angår udvikling og vedligeholdelse af det, vi kalder »bløde kompetencer« – altså personlige og sociale kompetencer. I fri leg udvikler man for eksempel ægte initiativ, ansvarlighed, passion, udholdenhed, impuls kontrol, sociale grænser, risikotolerance og opfindsomhed”.



# Vilde bevægelseslege

Pointen med den risikofyldte leg er faktisk at balancere på grænsen mellem intens spænding og ren frygt - man mærker begge følelser på en gang (Sandseter, 2009b). Børn giver klart udtryk for, at risikofyldt leg er både sjovt og farligt på samme tid, og at det er oplevelsen af disse modsatte følelser, der er spændende (Coster & Gleeve, 2008; Sandseter, 2009b, 2010a). Risikoen for at opleve frygt og eventuelle fysiske skader er prisen for at opleve den intense spænding og det velbehag, det giver at mestre noget, man ellers ikke troede, man turde. Børn vælger ofte udfordringer med at klatre, rutsje og kælke i høj fart og på kreativt farefulde måder for at gøre den kropslige og mentale spænding ved en aktivitet større, så oplevelsen bliver ekstra intens. Ofte øger de bevidst risikoniveauet i legesituationen ved for eksempel at skrue op for højden, farten og sværhedsgraden af aktiviteten (Sandseter, 2010a). Børn, der oplever spænding og fryd, når de leger risikofyldte lege, på grænsen til fare og frygt, men med glæde og mestring som den dominerende følelse, vil blive ved med at opsøge denne type leg gang på gang (Sandseter, 2010a; Sutton-Smith, 1997).

Det er ikke 100 procent sikkert, at resultatet af legen er positivt - det forudsætter, at man mestrer risikoen. Hvis det mislykkes for en, kan det betyde ubehagelige og negative oplevelser som frygt, angst og måske fysiske skader. Hvis man skal opnå en så fantastisk følelse som muligt, er det også en betingelse, at spændingsniveauet er i top. Det vil sige, at jo mere frygtindgydende den risiko er, som man skal mestre, jo bedre og mere intens er den positive følelse af mestring, man oplever bagefter - det såkaldte adrenalinkick.

Alligevel er alle børn hele tiden opsat på at teste sig selv og omgivelserne, og på den måde er de små "opdagelsesrejsende" og grænsebrydere - alt efter deres niveau og personlige tærskel for, hvor høj risiko de mestrer og synes er behagelig.

Alle børn er i den forstand små "spændingsjægere" (Apter, 2007). Dette faktum bakkes op af forskning, der viser, at børn generelt både søger og foretrækker leg, der giver intense stimuli, og hvor deres fysiske styrke og mentale mod bliver testet

# Trail and error (forsøge og tage fejl)

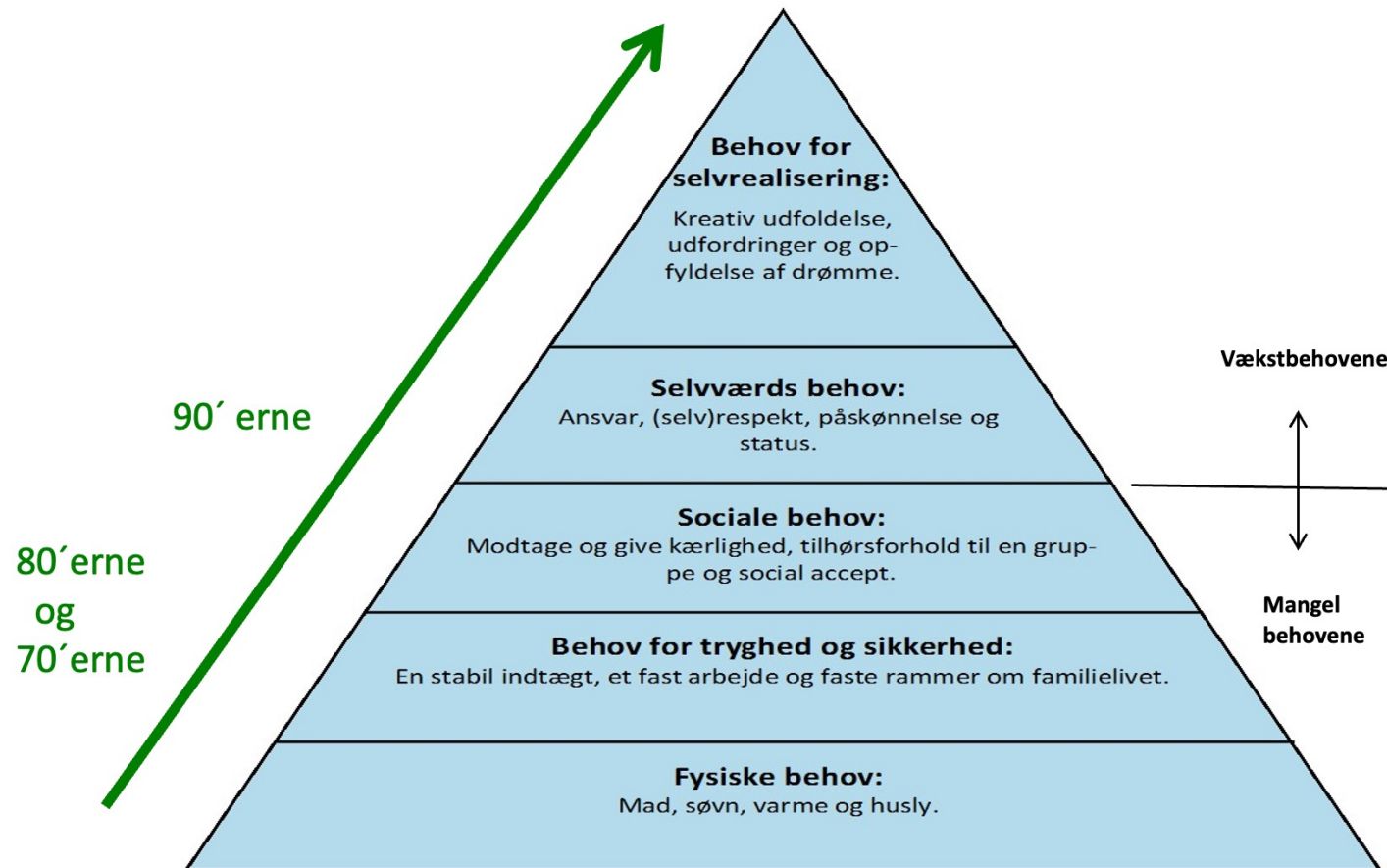
Trial and error, forsøge og tage fejl, prøven sig frem for at nå et mål. Der er tale om en adfærd, der består i planløs aktivitet og tilfældige bevægelser, fordi dyret eller mennesket ikke har overblik over situationen og ikke har nogen meningsfuld forestilling om, hvordan et problem løses, eller et mål nås.

Hvordan kom bolden mon til verden? Sandsynligvis ved at naturen selv legede med runde genstande, der rullede ned ad skrænter eller blev ført med af vinden. Det har måske ført til, at mennesket, der jo er et legende væsen, genkendte sig selv i denne dynamik og fandt på at efterligne naturen og sy eller flette bolde.

Er meningsfuldt

Opleves meningsfuldt

# Maslows behovspyramide

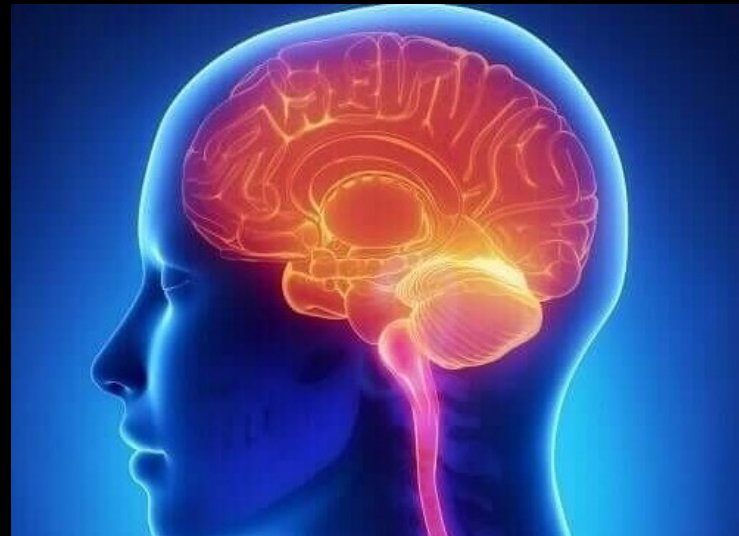


*"Når det ikke længere er kampen for brødet, der driver én, så er det kampen for at få noget ud af livet". Maslow*

# Legen i hjernen

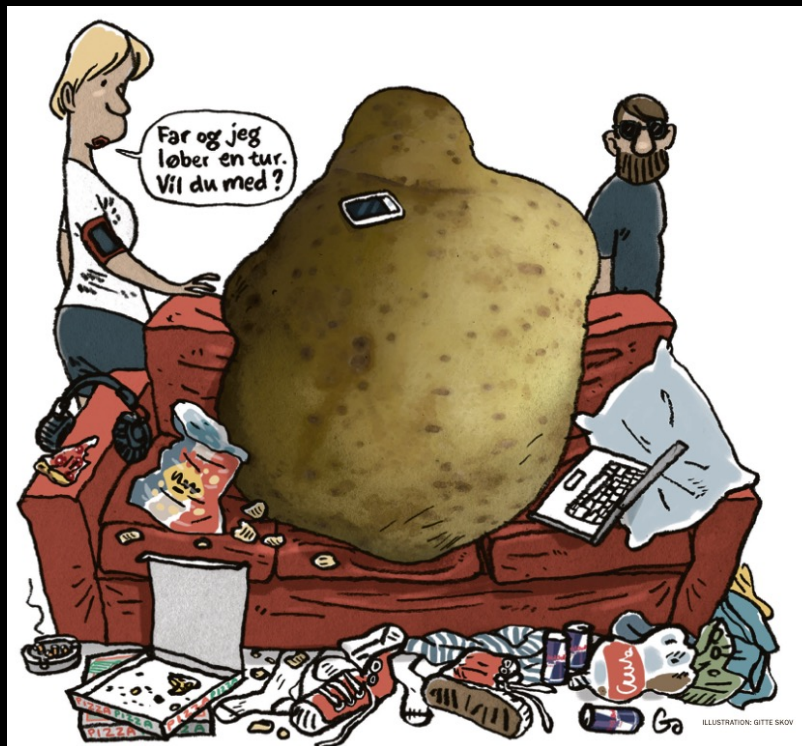
Biologer har ledt efter et „legekredsløb“ i hjernen og fundet det i mellemhjernen. Leg er en indre motiveret aktivitet, der er forbundet med glæde og nydelse. Leg frigør dopamin fra hypothalamus, og det fremmer legens indre motivation og gode følelser. Legen fremmer produktionen af dopamin i „legekredsløbet“ (Gordon et al., 2003).

Dopamin er et signalstof i hjernen, som giver drivkraften til vores handlinger.



# Den gode oplevelse

7 årsager til at oplevelser gør dig mere lykkelig end ting





# Tid til leg

A vibrant blue and yellow macaw is shown in flight, its wings spread wide. The bird is positioned in the center-left of the frame. The background is dark, with a trail of colorful light particles (blue, yellow, green, and red) extending from the left side towards the bird, suggesting movement and energy. The overall mood is dynamic and playful.

Tid og overskud

Rum og plads - miljøet og omgivelserne

Frivillighed, lyst

”Nu er det vist tid til at lege”

Så bli'r legen lidt tung og pligtopfyldende - en præstation.

Bevægende rammer.

Trigger

Aktiv handling

Når træneren eller idrætslæreren således betragter sig selv som kulturel leder vil hans rolle række langt udover at tilrettelægge god træning eller undervisning. Han bliver ganske enkelt medskabere af et miljø – og dette miljø skaber den grundlæggende energi og retning (motivation) i udøvernes bestræbelser.

- Giver jeg i min idrætsundervisningen både retning og intensitet til udøverens bestræbelser?
- Har jeg i min undervisning blik for udøverens grundlæggende psykologiske behov for autonomi, kompetence og samhørighed?
- Hvad kendetegner klimaet i min undervisning: mestring eller konkurrence? Hvilke konsekvenser har det for udøvernes motivation i medgang og modgang?
- Skaber jeg et motiverende miljø med plads til at udvikle personlige færdigheder, med fællesskab på tværs af kompetenceniveauer, med nære rollemodeller og med plads til det frie initiativ?
- Hvis jeg betragter mig selv som kulturel leder, hvilke bærende værdier ønsker jeg, at mine udøvere skal indoptage og integrere i deres egen motivation? Hvad betyder det for min praksis?



## LANDEVEJ

## SKOV

