



Risikofyldt leg i naturen

Læreplanstema: Krop, sanser og bevægelse

Grønne Spirer



Friluftsrådet

Risikofyldte lege i naturen

Luk øjnene og tænk tilbage. Har du også klatret højt op i et træ, kælket for fuld fart nedad stejle bakker eller faldet i åen i et forsøg på at springe over? Var der bekymrede voksne i nærheden?

I dag er børn i langt højere grad end tidligere under opsyn, men de har stadig behov for risikofyldt leg.

Børn har en naturlig lyst til og behov for aktiviteter, hvor de kan 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. Men gennem årtier er der kommet et større fokus på sikkerhed i børns legemiljøer. De mange regler og legepladsstandarder, der skal begrænse risikoen for ulykker, sætter den risikofyldte leg under pres.

På det seneste er der heldigvis kommet mere fokus på risikolegens vigtige elementer, og de risikofyldte lege er endda blevet skrevet ind i den nye pædagogiske læreplan. Nyere legeforskning betoner et utal af potentialer i at lade børn indgå i risikofyldt leg, både motorisk og kognitivt, lærings- og dannelsesmæssigt.

Opmærksomhed og samtale om balancepunktet mellem sikkerhed og spænding er en vigtig opgave for det pædagogiske personale i en tid med tendens til at pakke børn ind i vat.

Uanset at fokus her er på behovet for risikofyldt leg, skal der naturligvis udvises den nødvendige forsigtighed ved de beskrevne aktiviteter.

Dette ideark er fyldt med naturaktiviteter, der pirrer spændingen. For netop naturen er helt central i arbejdet med risikoorienteret leg og understøtter alle Sandseters 6 kategorier:

- leg med stor højde (fx træer)
- leg med høj fart (fx bakker)
- 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)



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 højde

Højder på legepladsen

Mange legepladser har masser af klatremuligheder som børnene selv opsøger. Træer, legehuse, rutsjebaner og stejle skråninger. Giv børnene nye muligheder ved at binde tov op. Det vil under normale omstændigheder falde indenfor reglerne om pædagogiske aktiviteter, når blot det pilles ned efter endt brug. Faste installationer med en fri faldhøjde på mere end 60 cm vil derimod som regel kræve et faldunderlag.

På jagt efter klatretræer

Måske findes der gode klatremuligheder i nærområdet, hvis I ikke har dem på legepladsen. Brug tid på at finde områdets gode træer og lad børnene nyde glæden ved at overvinde udfordringen. Hold jer fra syge eller døde træer og grene. Det vigtigste ved et godt klatretræ er, at børnene kan komme op i træet uden hjælp fra de voksne. Hvis grenene ikke når helt ned, kan børnene måske stable noget op, som overvinder den første halv meter.

Sten, stammer og skråninger giver også mulighed for at klatre, og springet ned på jorden igen er både spændende og motorisk udfordrende.

Halmballer og træstammer

Måske kan I få et par halmballer kørt ind på legepladsen. Halmballerne kan bruges til at klatre op på, og det er også sjovt at hoppe ned i den løse halm. Stablede halmballer må selvfølgelig ikke falde ned over børnene. I kan også bringe stammer og væltede træer ind på legepladsen til klatring og balancegang. Eller til at snitte og hugge i.



Balancegang

Børn i alle aldre kan lide at udfordre balancen. Det kan være ved at hoppe fra sten til sten, eller gå på træstubbe eller mælkekasser. Det kan også være på træstammer, stengærde osv. på vej til skoven. Hvis I vil øge spændingen, kan I lave en balancebom henover et lille vandløb eller en grøft, eller I kan spænde en slackline op mellem to træer.

Ikke røre jorden

Alle har prøvet at lege jorden er giftig. Denne leg er både en fangeleg og en risikofyldt leg – man kan falde ned. Hjælp børnene med at bygge gode baner, så har I sansemotorisk underholdning til mange timer.



Leg med høj fart

Bakker

Bakker er særligt gode til fart. Hastigheden øjes, og motorikken udfordres, når benene ikke kan følge med.

De voksnes nerver er i ro, for det er faktisk ufarligt for børn at falde eller trille det sidste stykke.

De modige kan måske øge hastigheden på en løbecykel eller en gokart. Om efteråret og vinteren bliver bakken glat af regn, mudder, sne eller is, hvilket giver nye udfordringer, og måske endda mulighed for en kælketur.

Når I møder bakker i naturen, drages børnene helt automatisk. Stands op og giv jer god tid. Husk på, at ventetiden er godt givet ud ift. motorik og spænding.

Bind eventuelt et tov fast eller lad en voksen trække, og leg at I er på bjergbestigning.

Næste gang I skal udbygge legepladsen, kan I måske overveje, om I skal købe en bunke jord til en god bakke i stedet for et nyt klatrestativ.

Glidebaner

Vær klar når der meldes dage med frost. Har I et godt sted, hvor der dannes en glidebane i frost? Ellers lav en selv, et sted med en hulning. Hæld vand på af nogle omgange, så har I jeres egen kunstige skøjtebane.

Sæbe-glidebaner er nemme at lave på alle årstider. I behøver kun presenning, vand og opvaskemiddel eller sæbe. Presenningen lægges ud på en flad græsplæne eller på en skråning. Derefter sprøjtes vand og sæbe på, og så er I klar. Ved at folde kanterne på presenningen sikrer I, at sæbevandet ikke forsvinder ud i naturen, men kan samles og hældes i vasken efterfølgende.



Gynger

Gynger er en enkel måde for barnet at udfordre sin "hastighedsgrænse" på. Lad også børnene dreje rundt, gyng fra side til side, være flere på gyngerne, stå op på gyngerne, eller hoppe af med fart på. Det er sjældent farligt for den, der gynger, men snarere for dem, der står i vejen. Sørg for god plads og afstand, så det er muligt at lege vildt på gyngerne.

Lav en tovgynge

En tovgynge kan laves med simple remedier. I skal bruge et solidt reb, hvor I enten binder en stor knude, som børnene kan sidde på, eller binder rebenden omkring et rundt stykke træ på 30-40 cm. Derefter findes et egnet sted at hænge gyngen. I et højt træ - måske på en bakke, så børnene svinger udover skråningen.

Bungy Run

Et vandret elastikspring er sjovt og ufarligt. Bind 5-10 brugte cykelslanger sammen og fastgør den ene ende. Eller brug et elastisk reb. Læg den yderste cykelslange om maven på barnet, og lad dem så løb væk fra stedet, hvor elastikken er fæstnet. Barnet kan få en genstand i hånden og se, hvor langt ude hun kan placere den, før hun bliver trukket tilbage af elastikken.

Hvordan understøttes den risikofyldte leg

- Overvej, hvornår det er nødvendigt at gribe ind i stedet for at reagere intuitivt.
- Afskaf aldersbestemte regler og lad i stedet børnene opsøge risici, der passer til deres formåen.
- Tag løbende dialogen i personalegruppen. Det styrker den enkeltes valg og sikrer en ensartet politik.
- Inddrag forældrene så de ved, hvad de kan forvente, og kender de pædagogiske overvejelser bag aktiviteterne.
- Gå ud i naturen. Legepladsstandarderne er netop... standarder for legepladser. I naturen kan børnene gå på opdagelse og lege, - her gælder de voksnes sunde fornuft.
- Der skal naturligvis være fornuftige regler så børn, personale og forældre er trygge.

Farlige redskaber

Snitterier

Det handler om fordybelse, kreativitet og risikofyldt leg, når børn snitter. Ofte er barnet tilfreds med en pind og en kniv uden et særligt mål. Fokus er på processen.

Men I kan sagtens snitte nisser, vandrestave, knager, personlige totempinde eller noget helt andet.

Snitteråd og snitteregler:

- Sørg for at knivens blad har en længde på 4-8 cm.
- Kniven skal have en fingerstopper for enden af håndtaget, så fingrene ikke glider ud på bladet.
- En kniv med en bred ryg på bladet giver mulighed for at placere tommelfingeren ovenpå bladet.
- For små børn kan kartoffelskrællere være et godt alternativ til snittekniven.
- Sid ned, når I snitter. Skal man noget, lægges kniven i skeden, inden man rejser sig.
- Man går ikke ind foran en, der snitter.
- Lær børnene at snitte væk fra sig selv og andre. I kan sidde på række, eller i en stor rundkreds.
- Snit med træets årer. Det er nemmere og snittearbejdet bliver glat og ikke flosset.
- Hold knivene skarpe. En sløv kniv kan virke mindre farlig, men en skarp kniv er lettere at styre, og der er større risiko for at skære sig, hvis kniven hænger fast i træet pga. slid.
- Lav gerne et knivbevis, som børnene kan få, når de har vist, at de kan finde ud af at anvende kniven rigtigt og følge de vigtige snitte-regler.



Sav og hug

Hvis I har et bålsted, har I også brug for brænde. Med de rette redskaber kan børnene gøre det meste af arbejdet selv. At save er en god motorisk øvelse, og børnene kan også være med til at hugge brænde. En god og sikker løsning er en kølle, som barnet kan slå på øksen med, mens den voksne holder.

Størst mulig sikkerhed... - eller nødvendig sikkerhed?

Risikofyldte lege må selvfølgelig ikke være decideret farlige for børnene, men vær opmærksom på forskellen på nødvendig sikkerhed og størst mulig sikkerhed.

Det er altafgørende, at personalegruppen forventningsafstemmer og bliver enige om, hvilke grænser og regler, der gælder, og kommunikerer det tydeligt til børn og forældre.

Er en brandvabel ok? Er slåslege overvejende positive for deltagerne? Er en tur på skadestuen en risiko, I er forberedte på? Er en brækket arm noget, I må acceptere kan ske, i det legemiljø, I ønsker at tilbyde børnene?

Leg nær farlige elementer

Vi fascineres af ild

Bål er dejligt hele året rundt, og der er mange aktiviteter relateret til det at tænde bål. Som risikofyldt aktivitet er bål rimeligt uproblematisk, for stort set alle reagerer instinktivt på varme og flammer, og det er yderst sjældent at nogen kommer alvorligt til skade. Faren for uheld afhjælpes ved at placere bålet fornuftigt væk fra løbende børn og andre aktiviteter. Ligesom med knivarbejdet skal børnene lære om god adfærd og håndtering af bålet. Så kan de store sagtens være med til at lægge brænde på, lave mad og endda tænde bålet (den ultimative båloplevelse). Til sidst hjælper børnene med at slukke ilden og sørge for at bålet er slukket ordentligt. Den egentlige fare ligger nemlig i de oversete eller ubevogtede gløder.

Leg med ild

Hvis I for alvor vil lege og lære ilden at kende, kan børnene bygge og tænde hver deres minibål. I kan sagtens have 5-6 småbål på én gang, hvis I har det rette område med god plads. Her kan børnene to og to bygge små bål med helt små pinde og lidt avis-papir. Det vigtige er, at alle sidder roligt ned, indtil de små bål efter kort tid er brændt ned.



Søer og vandløb

Vand udgør en reel risiko for små børn, men ikke hvis de voksne er opmærksomme. Netop ved at besøge sø og å og måske endda falde i en enkelt gang, lærer børnene elementet at kende. Ligesom Ronja Røverdatter, der lærte at tage sig i agt for elven og Helvedesgabet ved at gå helt tæt på, vil børn også søge risikoen. Når turen går til vandhullet, så overvej muligheden for at lege med fareelementet. For de mindst er det kolde gys, når tæerne dyppes, nok, for de lidt større kan balance på trædesten eller mulighed for spring over den lille bæk give timers koncentreret leg. Husk tørre sokker!



Kamplege

Kamp- og tumlelege appellerer stærkt til mange børn og træner bl.a. evnen til at læse andres og egne følelser. Det er ofte lege, der har lav status og er ildeset af både voksne og andre børn. Ubevidst anser vi børn, der leger denne type lege, som voldsomme og aggressive, og disse lege møder lav forståelse og manglende accept, fordi de anses som værende forstyrrende, konfliktoptrappende og med øget risiko for at børn bliver kede af det eller komme til skade.

For at integrere disse lege er det vigtigt med dialog og en positiv indgang i personalegruppen. En anden måde at hjælpe børnene i disse lege er at lære dem, at de godt må, men at de skal acceptere et nej. I kan aftale et fælles tegn, der tydeligt viser, at man siger fra.



Læs mere om risikofyldt leg

Forskningsprojektet 'Risikofyldt leg i dagtilbud' UCC, 2018

forskningsartiklen 'Pædagogernes blik på barnets leg, glæde og sus i maven' UCL, 2020.

Brydekamp

Brydekampe kan udføres på mange måder, men fællesnævneren er, at børnene får lov at røre ved hinanden, gribe fat, være tætte, og bruge deres styrke.

En brydekamp kan iscenesættes i en arena, hvor børnene på tur brydes enten mod hinanden, eller mod de voksne. Inden man starter, aftaler man reglerne. Fx at man gerne må holde fast i hinanden på arme og krop, men at man ikke må røre i hovedet eller slå. Det kan være godt at sætte tid på en brydekamp, så den stopper når den voksne giver signal.

En brydekamp kan også foregå ved, at man skal skubbe hinanden ud af en cirkel ved at holde fast i hinandens overarme. Eller det kan være en kamp, hvor man sidder på knæ. Sæt reglerne ud fra jeres kendskab til børnene. Nogen kan godt lide at det bliver vildt, mens andre er lidt mere tilbageholdende.

Balancekamp

Balancekamp kan arrangeres på en balancestamme eller to lave træstubbe med blade eller blødt jord under. to børn kæmper mod hinanden og forsøger at vælte hinanden ned. Børnene kan sidde eller stå på balancestammen, og man kan skubbe mod hinanden hænder eller slå hinanden af stammen med bladposer.

Fægtning

Mange børn elsker at fægte og kan bruge næsten hvad som helst som "våben". Skovle, river, koste og pinde. Men ikke alt er lige velegnet. Anskaf de rigtige "våben", så ingen kommer til skade. Fægtning med små pinde kan være en fin leg, hvis de voksne sætter rammerne og godkender våbnene. Med de seneste års opblomstring af rollespil i naturen er der imidlertid kommet en hel "våbenindustri" af svær, spyd, økser og lignende. Det er dyrt, så I kan i stedet selv lave simple sværd af liggeunderlag og gaffatape. Disse våben er bløde, og børnene synes det er sjovt at være med til at lave dem.

Find opskrifter på nettet, fx her:

<https://www.cchobby.dk/svaerd-rollespil-i>

Borte-lege

Mange legepladser er indrettet på en måde, hvor personalet nemt kan overskue alt. Dette er belejligt for de voksne og for nogle børn, men det er vigtigt, at legepladsen rummer muligheder for, at børn af og til kan føle sig fri af voksenøjne og måske helt alene. Sandse- ters sidste kategori handler om risikoen for at blive væk. En risikofyldt leg, der ikke lader sig gøre i praksis, men følelsen kan i sagtens tilbyde børnene.

To på tur

På ture ud af huset har ingen lyst til, at et barn for alvor bliver væk. Oplevelsen af at blive borte kan dog sagtens fås i følgeskab med en af de voksne, hvis man i tosommelighed bevæger sig lidt på afstand af gruppen.

At være sig selv

Det kan også give følelsen af borte, at barnet ikke kan se og høre andre. Lav denne lille leg i et skovområde eller hjemme, hvis udeområdet tillader det: De voksne følger børnene enkeltvis hen til hver sit træ, hvor de skal sidde for sig selv i nogle minutter, indtil de bliver hentet igen. Det kan være med udsigt til de andre børn eller uden at kunne se andre overhovedet, hvis barnet er klar til det.

Kommando-tril

Spænd en presenning ud over en græsplæne eller en sandkasse. Den skal spændes ud, så hjørnerne er fæstnet helt nede ved jorden, men så børnene stadig kan komme ind under den. Lad børnene kravle eller trille under presenningen, hvis de har mod på det.



Tekst: Christine Mandrup

Redaktion: Ida Kryger

Fotos venligst udlånt af Lenette Schunck Svendsen og

Grønne Spirer pædagoger og dagplejere/pp

Print aktivitetsarkene på gronnespirer.dk/materiale

Risikofyldt leg for de mindste

De mindste børns færden, er en vedvarende udforskning af deres egne formåen, og de oplever konstant at skulle vurdere risiko. Deres risikoopfattelse er utrænnet. Nogle gange siger de fra overfor nye lege, våde fødder eller små ufarlige dyr. De bliver bange og græder måske. Andre gange genkender de ikke reelle farer. De skal fx først lære at udvise forsigtighed med knive eller ved besøg ved vandhullet.

Risikofyldte lege for et helt lille barn kan være:

- Mulighed for at klatre op og hoppe ned.
- Kontakt til dyr, også de helt små.
- At den voksne gemmer sig.
- Balancere, hoppe, trille og dreje rundt.
- Måske blot at gå eller løbe.
- At blive svinget og gynet.
- At støde ind i ting eller falde med vilje, eksempelvis kaste sig ned på en madras

En 2-årig kan sagtens få fornemmelsen af spænding og risiko, uden at der reelt er fare på færde.

