



Merete Lund

Hovedfagsstudent ved NIH. Skriver om barn med astma og mestringsopplevelser i friluftsliv. Har mange års erfaring med veiledning i friluftsliv på leirskoler og høyskoler.

Fotos er av Merete Lund

Friluftsliv og mestringsopplevelser for barn

Hvorfor friluftsliv for barn?

Friluftslivet står sterkt i det norske samfunnet. I skoleverket har friluftsliv fått en viktig plass i form av L- 97 og R- 94. Det vil bli spennende å se hvordan disse planene vil bli realisert. Men hvorfor satser en på friluftslivet? Det at det er viktig for kulturen og identiteten vår er en ting, men det må vel være noe mer?

De fleste mennesker har behov for positiv bekreftelse på seg selv. I samfunnet i dag er dette mangelvare, og for å bøte på det er det nødvendig å møte mennesker i situasjoner der en kan lykkes og der sammenligning med andre ikke dominerer. Friluftsliv har kvaliteter som kan påvirke barns mestringsfølelse. For at disse kvalitetene skal være til stede må friluftslivet være preget av helhet og samarbeid, og at det legges det vekt på trygghet, trivsel og gjensidig ansvar. Hvordan det tilrettelegges for friluftslivet vil være helt avgjørende for barnas muligheter til mestringsopplevelser. I denne artikkelen vil jeg ta utgangspunkt i min hovedfagsoppgave der jeg skrev om barn med astma og mestringsopplevelser i friluftsliv. Jeg observerte og intervjuet fire astmatiske barn i alderen 10 til 12 år, da de deltok på Miljøskolen ved Gei-

lomo Barnesykeshus. Her var det meste av undervisningen lagt utendørs, og etter min vurdering hadde lederne kommet frem til et opplegg som ga barna mestring. Før jeg kommer mer tilbake til dette, vil jeg ta tak i en del kvaliteter ved det friluftslivet jeg nå har skissert.

Mestring

Her er det snakk om mestring på det helt enkle og grunnleggende plan. Mestring har med magesfølelsen å gjøre; å føle at du takler situasjonen, å føle at du strekker til. Det kan for eksempel være å overnatte borte eller å kjenne at kanoen beveger seg fremover i vannet, uten at det nødvendigvis er du selv som står for fremdriften. Som veileder må en legge til rette for friluftsliv på en slik måte at flest mulig står overfor oppgaver som de har en viss forutsetning for å

klare. Da vil det være viktig å først lære dem en del ferdigheter og teknikker, og en bør være bevisst i forhold til gruppesammensetningen. Ofte kan det være en fordel å sette sammen gruppene slik at barn med ulik bakgrunn jobber sammen. Andre ganger kan det være rik-





Foto: Roger Davidsen

tig å sette sammen mer homogene grupper. Da kan det være enklere å gi gruppedeltagerne utfordringer, og de som kanskje ikke er så vant til å ta ansvar må jobbe sammen for å finne løsninger. Det en ofte vil se er at de som er praktisk anlagt, og som kanskje ikke er så flinke i den vanlige skolesituasjonen, kan blomstre til for fullt. Friluftslivet legger ikke opp til konkurranse slik som idretten, og dermed vil flere ha en mulighet her. Det er for eksempel en seier å kunne koke mat når en er på tur, eller å

klare å finne bær når en er på bærtur. I friluftslivet kan alle vinne; her trenger en ikke å få tapere slik som i idretten.

Opplevelser og forventninger

Positive opplevelser i natur bygger opp interesse og forventning. Har du for eksempel opplevd å finne mye bær et sted tidligere, vil du ha forventninger om å finne det også neste gang du er på bærtur, og da leter du kanskje flere timer før du må innse at det ikke var noe bær her i dag. For-

ventinger kan være viktig for motivasjon og innsats. Forventninger kan også være med og styre hva du legger merke til. Dersom du vet at snømusa bor under snøen om vinteren, vil du ha forventning om å se hull i snøen. Dersom du ikke hadde hatt disse forventningene hadde du kanskje ikke hatt de samme mulighetene til å se dette.

Friluftslivet byr på helhetlige opplevelser, der hele personen vil være aktiv. Disse opplevelsene vil gjerne være både positive og negative. Ikke bare positive opplevelser i natur er viktige i forhold til forventning og mestring. Også opplevelser som oppfattes negative i øyeblikket kan være verdifulle. Et eksempel er at en etter å ha gått ute i et ufyselig regnvær, kommer inn i hytten og får fyr på peisen. Da tenker en gjerne at det ikke hadde vært den samme gode opplevelsen å sitte ved peisen uten den turen i regnværet.

Når du ser du mestrer noe som du kanskje ikke syntes var særlig moro der og da, har du fått bevist for deg selv at dette klarer du. Dermed får du kanskje en forventning om at du senere vil kunne takle lignende situasjoner.

Stillhet

Natur byr på stillhet og frihetsfølelse. Du tenker kanskje at barn ikke er så opptatt av dette, men Bjerke (1994) viser til undersøkelser som sier at barn virkelig setter pris på stillhet.

I natur har du tid og mulighet til å tenke over det livet du lever til daglig, og kan legge merke til hva du liker og ikke liker ved tilværelsen. Dette er med og former verdier og holdninger.

Undersøkelser har vist at barn som er mye i natur vil bruke den mer senere i livet. Gjennom å oppleve og å bli glad i natur, vil en sannsynligvis også være mer opptatt av å ta vare på den.

Naturen stiller like krav til alle

I natur har en mulighet til å prøve ut andre roller enn de en vanligvis har, for her har du gjerne ingen definert rolle. En kan også se på natur som en arena der det stilles krav til en. Vi må tilpasse oss naturen når vi går inn i den. Naturen gjør ikke forskjell på folk, den stiller de samme kravene om du er barn eller voksen, syk eller frisk. Blir det først dårlig vær, tar ikke naturen hensyn til at en leirskoleklasse er på snøhuleturn. Derfor må en ta de forhåndsreglene som sikkerheten krever. I denne sammenhengen er det viktig å velge tur etter evne, og tenke gjennom hva det er barn egentlig setter pris på og ønsker.

Planlegging

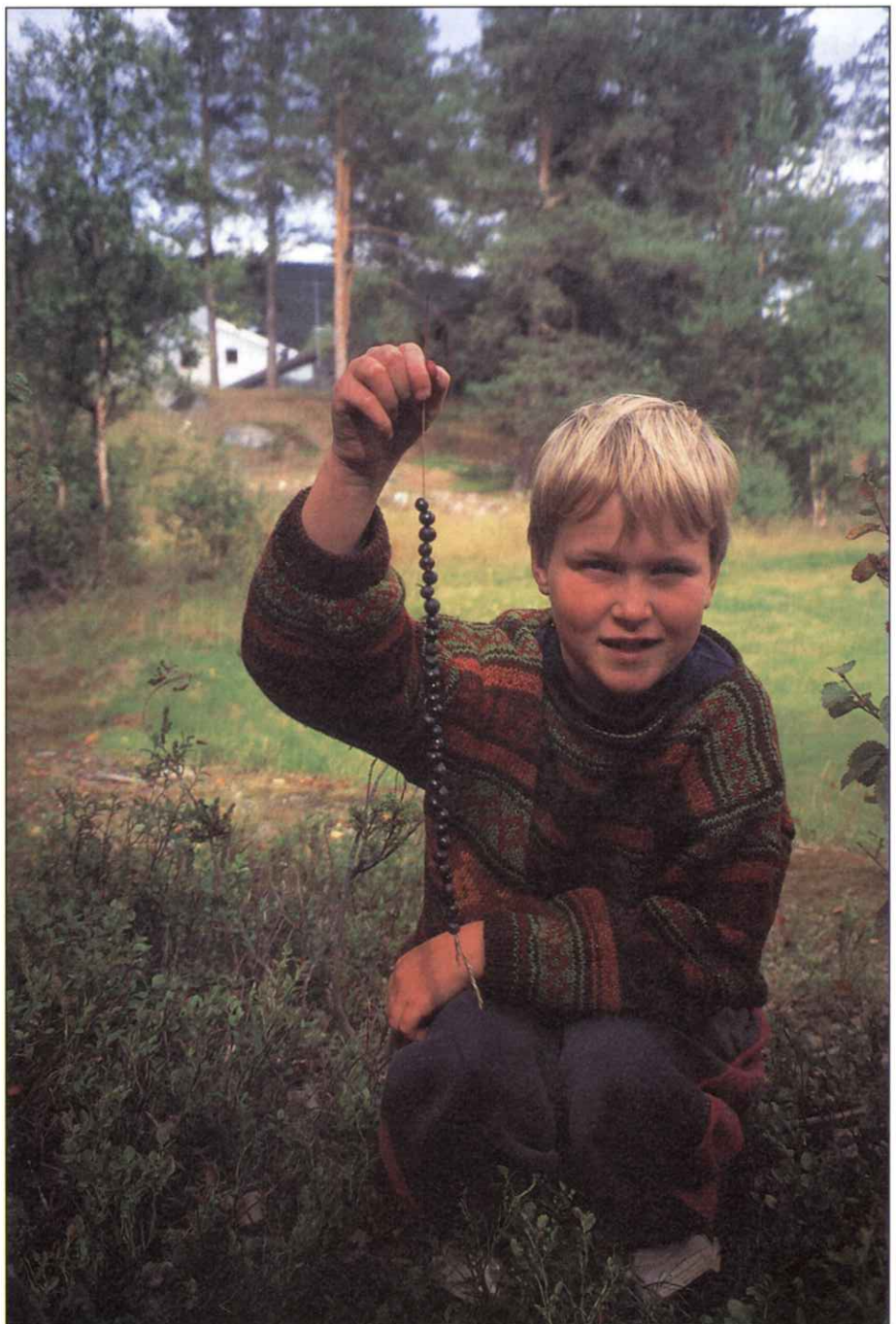
Friluftslivet er mangfoldig; det kan by på samarbeid, sosial utfordring, fysisk utfordring, spenning, kreativitet og så videre. Veilederen kan til en viss grad styre opplevelsene ut fra hvilke mål en har, men det overordnede målet må være at det tilrettelegges for friluftsliv på en forsvarlig måte. Noen vil nok føle at det er enklest å selv stå for både planlegging og gjennomføring av friluftsliv, men jeg tror barn vil ha større mulighet til utvikling dersom de trekkes inn i planleggingen.

Dersom en selv har vært med på å planlegge vil en gjerne føle at det er mer spennende, og som

Bjerke (1994) skriver, gir det en overbevisning om at en selv kan gjøre noe. Når en planlegger og påvirker en tur får man et annet eierforhold til turen. Det er viktig for mestringsopplevelsen og holdningen til utfordringene underveis, at barna selv har vært med og planlagt og valgt løsningene. Dersom du selv har vært med og bestemme hva som skal skje, vil du føle større ansvar, og det vil være vanskelig å klage på noe du selv har vært med å bestemme. En gruppe

kan ha ansvar for å kjøpe inn mat, en annen har ansvar for utstyret og en tredje skal bestemme ruten. På denne måten får alle viktige arbeidsoppgaver, og de må jobbe som en helhet, for alle er avhengige av alle. Det kan være en fordel at gruppene ikke er for store, for da går ofte samarbeidet bedre. I tillegg til gruppearbeid kan en også få tildelt arbeidsoppgaver som enkeltpersoner.

«Naturen og mennesket virker i et



vekselspill. I naturen er det ikke noen som spør deg hvordan du har det. Naturen setter krav til en. Når jeg var på tur ble smertene annerledes. Da var det ikke så vondt som når en har fullt av mennesker rundt seg, som stiller opp for en. I naturen har en noe annet enn smerter å konsentrere seg om. Her kan en ikke gi opp» (Cato Zahl Pedersen uttalte seg om turen til Sydpolen, 1996).

Gjennom friluftslivet og av naturen kan en lære litt av denne litt «fandenivoldske» innstillingen: «Dette greier jeg!» Naturen stiller krav til en, og en må pent svare på tiltale. En må lære seg å stå på og ikke gi opp før en har prøvd.

Friluftslivet på Geilomo

På Geilomo fikk barna andre roller enn de vanligvis hadde. Her jobbet lærerne med det som utgangspunkt at disse barna kunne mestre det samme som andre barn bare forholdene ble lagt til rette for det.

Helhet

På Geilomo var det helhet i undervisningen, det var læring gjennom mangfoldige situasjoner. Barna lærte om reinens historie og de så film om reinen på Hardangervidda. De var på tur på Hardangervidda, og senere besøkte de reinsgravene. I etterkant jobbet barna med teorioppgaver om reinen, og mot slutten av Miljøskolen gikk de en natursti der det blant annet var spørsmål om dette. På denne måten ble kunnskapen helhetlig, personlig og noe de kan ta med seg hjem som en del av seg selv. Det er vel dette vi ønsker mer av i skolen?! I skolen er en så opptatt av å lære ny kunnskap, men vi må lære barna å bruke den



kunnskapen de allerede har. På den måten kan kunnskapen bli viktig for dem. Tordsson (1996) er opptatt av friluftslivets pedagogikk, der læring og utvikling skjer på mange plan samtidig. Det at friluftslivet har fått en større plass i skolens planer, kan gjøre at skolen også mer generelt tar i bruk en mer helhetlig pedagogikk. Det vil kunne gi flere en mulighet til å føle mestring i skolesituasjonen.

Fribetsfølelsen

Barn setter pris på å kunne gjøre som de selv vil. På oppsummeringen etter uke tre på Geilomo uttrykte flere av barna at de likte turen på Hardangervidda minst. Årsaken til det sa de var at de ikke fikk gå der de ville. Barna måtte nemlig gå på rekke fordi det var tåke. Bjerke (1994) viser til en undersøkelse som sier at favorittstedet til ett av tre barn er et sted der ingen andre enn dem selv bestemmer hva de gjør. Barn setter pris på den friheten det er å gjøre hva de ønsker, uten å hele tiden bli evaluert. Skolesituasjonen er med på å styre barnas hverdag. De skal sitte stille på pulten sin, og

når de kommer hjem skal de kanskje spise middag, og så skal de gjøre lekser og så skal de på noe fritidsopplegg. For barna i dagens samfunn er det viktig og positivt med fri lek og opplevelser i natur.

Tid

Selv om barna på Geilomo opplevde friluftslivet som en del av skoledagen og timeplanen, ble tidsaspektet helt annerledes på tur enn ellers. Da hadde de ikke adskilte friminutt, men de tok pause når det var noe spesielt å se på eller når behovet eller lysten var der. I naturen kan en få tid og mulighet til å bli mer oppmerksom på hva som har verdi for en selv, og hvordan kroppen reagerer. Både astmatikere og andre kan lære noe av dette å måtte kjenne etter hvordan kroppen har det, og ta konsekvensene av det.

I dagliglivet er en så opptatt av tiden, men i natur er det andre rytmer som teller. Her legger en seg når sola går ned og står opp når det blir lyst. Her spiser en når en er sulten, og stopper opp

når en føler for det. Gjennom en opplevelse av helhet glemte barna på Geilomo sykdommen og de hindringer den kunne legge for dem. Opplevelsen av helhet kan gjøre at en glemmer negative tanker og følelser som en kanskje har ellers; dette kan for eksempel være følelsen av ikke å strekke til i den vanlige skolesituasjonen.

Barnas mestringsopplevelser

Geilomo har som mål å gi barna mestringsopplevelser. Her legges det opp til mye friluftsliv, og det blir dermed viktig å legge til rette for mestring i de ulike aktivitetene. Barna på Geilomo fikk oppleve å overvinne seg selv, og de følte at de klarte mer her enn ellers. De ga også uttrykk for at de klarte mer enn de hadde trodd de skulle klare. En av jentene jeg observerte sa hun ikke turde padle, men da hun først kom i gang, ble hun kjempeivrig og hadde en enorm utvikling. En annen jente uttrykte at hun aldri hadde trodd hun kunne gå så lange turer som hun gjorde på Geilomo, for det kunne hun aldri hjemme. Hun gikk disse turene uten noe problem, og hun uttrykte til og med at det ikke hadde vært spesielt tungt. Den ene gutten ga også uttrykk for at han syntes han klarte mer på Geilomo enn ellers.

Kanopadling var en populær aktivitet blant barna. Det er en aktivitet der muligheten for differensiering er stor, slik at alle kan få utfordringer på sitt nivå, men det er også en aktivitet som setter høye krav til barna. Padling setter krav til samarbeid og det er ingen enkel aktivitet, spesielt i dårlig vær kan det være svært vanskelig og tungt å padle

kano. Når det gjaldt padlingen på Geilomo var det tydelig å se at dersom den ene i båten hadde bra ferdigheter, medførte det gjerne at også den andre i båten følte at det gikk bra og dermed opplevde mestring. Ikke bare det at båten går fremover kan gi mestringsopplevelser, men også det å føle seg trygg ute på vannet i en liten båt kan gi denne følelsen. Det å føle og høre vannet skulpe mot båten, og kjenne at en beveger seg er en opplevelse i seg selv. Det å kunne samarbeide med de andre i båten er å mestre. Slik jeg observerte barna, var deres mestringsopplevelser høye under padlingen. Også de to som var svakest fysisk likte denne aktiviteten, og det tyder på at de følte at de greide den.

De aktivitetene barna følte de mestret var mer populære enn de aktivitetene de ikke behersket så bra. Barna var i utgangspunktet ganske positive til orientering, men etter at de hadde orientering i lysløypa, og det ble noe vanskelig for dem, var de med en gang negative til aktiviteten. Et av barna uttrykte: «Uff, skal vi ha sånn orientering nå da?». Det at mestringen ikke var høy på orienteringen, gjorde at også noen av de andre barna hadde lignende uttalelser. Orientering er en sentral ferdighet for å kunne drive friluftsliv. Det vil være svært viktig at en tenker gjennom hvordan en legger til rette for denne aktiviteten for barn. Barn er lekende, og det må ikke legges opp for ambisiøst for dem. Jeg la merke til at det barna syntes var mest populært under den første orienteringsøkten, var å få lov til å bære poster og klyper når de skulle henge ut postene, og så var det kjempe-

moro å klippe på postene. På Geilomo hadde de tidligere brukt stjerneorientering. Da kommer barna tilbake til utgangspunktet mellom hver post, og de kan dermed få en tettere oppfølging. Det tror jeg ville vært mer motiverende form for orientering for barna enn det orienteringen i lysløypa var.

Så fort orienteringen ble kalt natursti, og det var oppgaver en skulle løse på hver post ble det kjempepopulært. Det at spørsmålene var laget slik at alle måtte få en del riktig, gjorde også sitt til at barna følte mestring og dermed at de likte aktiviteten godt. En av guttene uttrykte: «*Dette var mye mer moro enn orientering!*». Her vurderte jeg alle barna til å ha høye mestringsopplevelser. Denne aktiviteten legger ikke så stor vekt på det fysiske, og dermed har flere og kanskje andre enn de som er fysisk flinke muligheter for å føle at de strekker til. Det samme gjelder en aktivitet som skyting. Her observerte jeg også barna til å ha svært høye mestringsopplevelser. Mye av grunnen til dette var nok at barna fikk tørrtrening og en grundig innføring før de skulle på skytterbanen. Dette kunne de få fordi lederne hadde god erfaring med skyting.

På den første fjellturen gikk barna inn til et område der det var mulighet for å finne nydelige bergkrystaller. Det var et så stort område at det var plass til at alle kunne lete på en gang. Etter hvert som barna fant fine krystaller, ble de mer og mer ivrige på å prøve å finne noen enda finere. En gutt syntes dette bare var noe tull i starten, og han forstod ikke hvorfor de skulle kaste bort tiden på dette.



Men også han ble mer positiv etter hvert. Lederne var flinke til å legge inn andre aktiviteter enn bare det å gå på tur, og dette gjorde nok sitt til at barna ble så motiverte. Det at barna ble trukket med i planleggingen av turene kan ha vært en viktig faktor for at barna på Geilomo svært ofte var positive til aktivitetene.

«Det er mye lettere å gå på tur sammen med de som har samme plage, for da trenger en ikke å tenke på at de går mye fortere enn meg og sånn. For det gjør de alltid ellers, og da henger du alltid sist. Det er forresten mange her som er mer plaget av astmaen enn meg» (sitat fra et av barna).

Den dagen som startet med bærplukking opplevde jeg som spesiell når det gjaldt mestring. Alle var motiverte og hadde høy innsats hele dagen. Barna stelte i

stand et koldtbord med alt fra ulike syltetøy og vafler til soppstuing og ferske rundstykker. Da barna plasserte maten de hadde laget på bordet, kom en av guttene kom inn med bærkvister til å pynte bordet. Det ble veldig fint med de fargerike kvistene med blåbær og rips i noen små søte treboller. Flere kommenterte hvor nydelig dette ble, og gutten lyste opp og virket svært fornøyd. Dette er mestring!

Avslutningsturen var en tur der alle barna viste en enorm evne til å stå på. Barna satte opp telt der de selv ønsket, de satte sammen stormkjøkkenet og varmet opp saft og pølser. De ulike gruppene syntes at sin leirplass var spesielt fin, og det lyste stolthet av dem. Det var såpass mye vind at det ikke ble noe bål, men sola var framme, så de som

fant de luneste plassene klarte å holde varmen selv om det var surt. De som syntes det var kaldt krøp inn i teltet. Barna virket svært fornøyd.

På Geilomo følte jeg at lederne hele veien formidlet et helhetlig natursyn der naturen stod i sentrum. Alle lærerne var svært interesserte i friluftsliv, og det at de hadde et så sterkt forhold til naturen skinte gjennom i opplegget. Her la de vekt på at det å være i natur kunne være nok i seg selv for å oppleve mestring; natur har sin egenverdi! Barna var ute i alt slags vær, og bare en dag hørte jeg noen klage på det. Men da var det også veldig surt og det regnet hele dagen. Det var alt fra kuldegrader og helt klart til regn og sludd disse ukene.

Oppsummering

Kunnskap og ferdigheter vil kunne være med å bygge opp barnas tro på dem selv; de kan noe og de har kanskje gjort noe som ikke vennene deres har gjort. Dette gir kompetanse og selvtillit. På Geilomo opplevde jeg at de enkelte barna ble sett på som særegne individer, og lærerne og de andre lederne var opptatt av at hver enkelt skulle få mest mulig ut av oppholdet. Her fikk barna oppleve mestring, for det var lagt opp til aktiviteter der alle skulle kunne mestre noe. Disse mestringsopplevelsene vil barna ta med seg hjem. Dermed har de kanskje lettere for å gå i gang med ting de tidligere har sett på som umulig.

Jo høyere tiltro en har til egen mestring, jo høyere mål setter en seg, og jo sterkere forpliktelser føler en overfor målene (Bandura, 1986). Jeg opplevde helt klart at barna satte seg høyere mål etter at de hadde vært på Geilomo en stund. En av grunnene til dette var at de ble tryggere på omgivelsene. En annen viktig grunn tror jeg var at de hadde opplevd mestring, og dermed følte de at de kunne ta et skritt videre; de tok nye utfordringer.

Utvikling er basert på nye utfordringer, nye erfaringer, se ting i nytt lys.

Det er vanskelig å si noe sikkert om effekten av oppholdet på Geilomo i forhold til den mer generelle selvoppfattelsen hos disse barna. Kanskje kunne mulighetene til påvirkning av en såpass sterk personlighetsfaktor som den generelle selvoppfattelsen være mulig, dersom en had-

de vært med på lignende opplegg over lengere tid? Barna på Geilomo har opplevd mestring, og de kan ta med seg disse opplevelsene videre i livet. Dermed kan de kanskje begynne på et noe høyere nivå når det gjelder selvtillit også på andre områder, og med tiden til hjelp kan de kanskje bygge opp en større tro på egen mestring også på det mer generelle plan.

Det å vite at du har gjort og klart noe som er verdifullt for deg, vil være opplevelser som du kan leve lenge på og det vil skape grunnlag for nye drømmer. Utfordringene er store i dagens skole, og en svært viktig oppgave vil være å gi barn verdifulle opplevelser.

Til nå har antall timer i faget vært få. I L - 97 sies det at « Barn lærer med alle sanser og gjennom å bruke kroppen aktivt. Dei må derfor få rikeleg med tid til leik og annan fysisk

aktivitet heile skuledagen, og ikkje berre i kroppsøvingstimane og i friminutta.»

På dette viset imøtekommer den nye læreplanen elevenes behov for økt sansemotorisk aktivitet og økt kroppsøving i grunnskolen.

Litteraturhenvisning:

Bandura, A. (1986). *Social foundation of thought and action: a social cognitive theory*, Prentice-Hall, Englewood Cliffs.

Bjerke, T. (1994). *Barn, natur, friluftsliv*, en litteraturoversikt, Landbruksforlaget, Oslo.

Tordsson, B. (1996). *Friluftsliv som erkjennelsesveg*, skriv til hovedfagsseminar i friluftsliv, Bø.

