

## DAGENS KRONIKØR

## Merete Lund Fasting:

Førsteamanuensis ved Universitetet i Agder; jobber her med bevegelse og friluftsliv. Fra Lom, men bor i Arendal, gift og to barn.



## NESTE UKE

Cecilie Thunem-Saanum



Hvor syntes du det var spennende å leke som barn? Kanskje var det i fjæra, i skogen eller under trappa? Kanskje var det i hagen, under treet eller oppi treet? Barn er skapt for bevegelse og er opptatt av å utfordre verden rundt seg.

# Ja til et lekende liv

## KRONIKK

Jeg har akkurat kommet tilbake fra et kurs for studenter som skal bli barnehagelærere på Randøy. Dette er en nydelig øy utenfor Kristiansand, hvor studentene blant annet skulle bli bevisste på hva som er spennende lekesteder for barn. Ellers har de lekt blindeleker, spent opp tau mellom trær og balansert på dem, de har også lekt turnleker på gresset, tegnet kart og fisket makrell og krabber der ute.

Hva er spennende lekesteder for barn? Kan du selv tenke tilbake på hvor du syntes det var spennende å leke som barn? Kanskje var det i fjæra, i skogen eller under trappa? Kanskje var det i hagen, under treet eller oppi treet?

Jeg avsluttet i mars 2012 mitt doktorgradsarbeid med tittel «Vi leker ute», hvor jeg var opptatt av barns opplevelser og erfaringer med lek og lekesteder utendørs (Fasting, 2012). Jeg fant at barnas beste lekesteder var steder i naturområder som skrenter, trær og skogholt. Barna jeg var sammen med, likte å gjenta leker de hadde lekt tidligere, men de likte også å eksperimentere og ta nye elementer inn i leken.

I mitt arbeid (Fasting, 2012) var det tydelig at barna lekte mye lek preget av bevegelse og fantasi. I naturområder ble leken preget av fantasi mer synlig enn på flate og åpne områder. Ellers likte barna godt både å klatre, løpe, sykle, bygge hytter, leke gjemsel og å huske. Barna var aktive i sin lek, og de var nært knyttet til sine lekesteder.

Både barn og voksne kan være glade i lekeopplevelser. Gadamer mener at lek er helt sentralt i menneskers liv. Jeg vil i denne kronikken være spesielt opptatt av lekeopplevelser i natur.

Både Gadamer og Merleau-Ponty ser naturen som sentral for menneske. De mener det er dypere forhold mellom menneske og natur. Naturen står for det evige, ekte og autentiske. Slik jeg forstår Merleau-Ponty har kanskje naturen en annen betingelse for kroppslighet enn hva andre miljøer har. Kanskje kan en forstå naturen som et mangfoldig «rom»?

Ifølge Merleau-Ponty blir vi berørt av vann, farger og former i naturen; kroppen strekker seg ut og har ikke

grense ved huden. Den grunnleggende forståelsen til Merleau-Ponty går ut på at mennesket alltid står i forhold til verden. Merleau-Ponty beskriver og ser på kroppen som et sansende, handlende, følende og talende fenomen; han kaller dette egenkroppen.

I sommer har vi vært mye ute i båt, og vår sønn på 9 år elsker at vi går turer rundt på øyene i skjærgården. Her er underlaget variert, og en kan gå, klatre, løpe, hoppe og skli. I slik aktivitet er barna og vi voksne i nær relasjon med omgivelsene og hverandre.

Mennesket lever et åpent liv i bevegelse, og er opptatt av meningsfulle omgivelser, ting og mennesker. En tilegner seg erfaringer og forståelse; hele veien skjer en tolkning.

Forestillingen om lek, som selve forståelsesprosessen, viser at barn ikke inntar en distansert holdning til verden rundt seg.

Barn er skapt for bevegelse og er opptatt av å utfordre verden rundt seg. Barnas bevissthet er ikke atskilt fra deres kropp. Denne forståelsen blir beriket gjennom lekens hit- og dit-bevegelser; barnet erfarer noe nytt. Gadamer (2004) er opptatt av å vise at forståelse ikke bare fører med seg tolkning, men også bruk. Barn er opptatt av å ta omgivelsene i bruk.

Gadamer mener at dette å forstå ikke er en form for aktivitet, men noe som skjer med oss, et trekk ved vår måte å være på som vi ikke kan kontrollere.

Gadamer mener forståelse er trekk ved menneskets væremåte. Å forstå er å oppfatte noe på en annen måte enn tidligere. Gadamer er opptatt av at mennesket alltid vil forsøke å forstå verden, og dette er en prosess som aldri kommer til å avsluttes.

Barn er kroppslige; de har sansetrang, bevegelsestrang, skapertrang og spenningstrang. Asbjørn Flemmen har hatt følgende uttalelse: «Barn er sansesøkere». De elsker å utfordre sansene sine, og gjennom å være i bevegelse utvikler de sin kroppslighet.

En venninne av meg gikk grunnfag idrett i Volda tidlig på 1990-tallet og hadde turn med Asbjørn Flemmen. All turnundervisningen foregikk uten-dørs. En kan rulle ned bakker, hoppe over stokker, slå hjul ned bakken og turne på gresset. Det er mye enklere å stupe kråke i nedoverbakke enn på et

flatt gulv, for da får du hjelp av tyngdekraften. Innholdet var i stor grad preget av lek.

Snart er vinteren her igjen, og på vintren har vi også mange muligheter til aktivitet og lek ute. Vi kan gå på ski og skøyter, ake, leke i snøen, lage engler i snøen og bygge med snø.

Alt dette, som mange av oss har et forhold til og har opplevd mange ganger, ønsker vi gjerne at våre barn også skal få oppleve. Hvordan skal vi få dette inn i en travel hverdag?

I Aftenpostens nettutgave den 3. august i år sto det en artikkel med overskriften: «Det organiserte vanvidd». Her vises det til en litteraturstudie av nordisk og internasjonal forskning rundt barn, lek og natur, skrevet av Bjørn Tordsson. Han skriver om at barn ikke klarer å leke selv lenger, og viser med denne uttalelsen i stor grad til forskning gjort i andre land.

I mitt doktorgradsarbeid om barns utelek, fant jeg at barn fortsatt har evnen til å leke. Men vi skal også være klar over at samfunnet er i rask endring. Dersom barn skal fortsette å leke ute i sitt nærområde, må de ha tid til å leke og tilgang til spennende steder å leke.

Kan vi gjøre noen små endringer slik at vi prioriterer dette høyere? Har barna spennende lekesteder i sitt nærområde? Er det noe vi kan gjøre for å sikre disse lekestedene? Kan vi som voksne ta mer ansvar slik at barna får tid og mulighet til å være ute?

Jeg har ikke noen fasitsvar på dette, men jeg ønsker å få et fokus på at barn ikke trenger å være med på organisert aktivitet hver dag for å bevege seg og leke. Det som kanskje kan hjelpe oss litt i denne argumentasjonen, er at forskning viser at barn er mer fysisk aktive i egenorganisert lek enn de er i organisert idrett.

Noen foreldre føler at det er enklere å løsrive sine barn fra TV og dataspill når de går på faste aktiviteter. Jeg har ikke noe imot at barn går på ulike aktiviteter, men jeg mener også at vi må passe på at det ikke blir for mye både for barn og voksne. Jeg er opptatt av å understreke at barn trenger tid til aktivitet og lek i sitt nærområde.

Jeg er opptatt av at barn må få være barn, og de må få bli kjent i sitt nærområde og få leke i sin hage til alle

årstider. Barn trenger foreldre som setter grenser for dem når det gjelder sittestillende aktiviteter, og gir dem muligheten til å utforske, bevege seg og leke.

Kanskje kan en sette av en ettermiddag i uka som er deres ettermiddag, da du og dine barn kan finne på noe sammen og være i bevegelse utendørs? Kanskje er barnet ditt så lite at du ikke tør å la det leke alene ute? Da må du være ute sammen med barnet, og noen ganger kan du trekke deg litt tilbake og observere, for så å være sammen med barnet igjen. Er barnet ditt eldre kan dere også finne på noe sammen; gå en tur sammen, gå på skøyter, gå på ski eller rett og slett fyre opp bål og lag mat ute. Kanskje flere familier kan slå seg sammen?

Kanskje kan en sykle en tur, hoppe strikk eller paradisi, lage pil og bue eller spikke? Kanskje kan dere løpe litt sammen? Kanskje kan du vise dine barn hva du lekte når du var barn? Disse dagene skal kanskje det sosiale, bevegelse, lek og naturopplevelse stå i høysetet. Noen vil lage en plan for disse dagene, andre vil ta det som det kommer. For det er også viktig å kjenne på kroppen og hva en har lyst til.

«Voksne som slutter helt å leke, får en mildt sagt dystert tilværelse. For å ha det bra, gjelder det å beholde lekenheten», skrev psykologen Samuel West på nettstedet til ABC nyheter 14.10.2012.

Jeg har skrevet et kapittel om lek i en bok for helsearbeidere som nettopp har kommet ut. Her er jeg opptatt av å formidle at lekefølelsen er en godfølelse som ikke bare barn trenger, men også voksne. Noen ganger i leken kan en glemme tid og sted, og en får en liten «rusopplevelse». Dette er en gode og spennende følelser, og disse følelsene kan ha betydning for helse. Kanskje vi voksne oftere skal forsøke å erindre hvordan det var å være barn; at leken og/eller stedet vibrerte i våre kropp. Barn kan lære oss mye om lek, for de lar seg lettere rive med i lek. Men jeg tror også at vi voksne kan inspirere barn og lære barn mye om lek og spennende lekesteder.

En rekke eksterne kronikører vil gjennom dette året ukentlig bidra til **samfunnsdebatt** i Agderposten, med sine **betraktninger** om aktuelle saker, interessante problemstillinger og utfordringer.



Hvorfor ikke sette av en ettermiddag i uka som er barnas ettermiddag, der dere kan finne på noe sammen og være i bevegelse utendørs? Kanskje kan dere sykle en tur, hoppe strikk eller paradisi eller bare løpe litt sammen, skriver Merete Lund Fasting.

FOTO: PRIVAT

Merete Lund Fasting