

LEKENS MAGI



TEMAPLAN FOR LEK

BARNAS RETT BARNEHAGE



INNHALDSFORTEGNELSE

Innledning	s. 3
Generell del	s. 6
Voksenrollen i lek	s. 6
Det fysiske lekemiljøet ute og inne	s. 10
Lekens egenverdi for barn	s. 16
Lekens plass i livsmestring	s. 22
Lekerabling	s. 27
Lek fra liten til stor	s. 32
Lekens faser	s. 32
Alderstypiske kjennetegn	s. 33
Fremme progresjon i leken	s. 35
Idébank	s. 36
Litteraturliste	s. 38



INNLEDNING

«Jeg skulle ønske dagens barn lekte mer enn de gjør. For den som leker som liten får en rikdom inni seg som man kan øse av hele livet. Man bygger opp en varm, hyggelig verden inni seg. En verden som gir styrke om livet blir vanskelig. Et sted man kan ty til i motgang og sorg».

Astrid Lindgren

Fra å være en barnehage som hoppet inn i nye, spennende satsningsområder hvert barnehage-år, har vi de siste årene valgt å prioritere noe, og samtidig velge bort noe annet. Vi mener at det er slik vi blir gode på noe – da vi tar oss tid til fordypning og kvalitetsutvikling over tid. Vi har også blitt tydeligere på hva slags grunnlag som gir gode hverdager for barn, og hva som er «krydderet» i hverdagen i tillegg til dette grunnlaget. Da den nye rammeplanen kom i 2017, lagde vi en implementeringsplan med ulike områder for utvikling. Det ene området var lek. Vi så kjapt at 1 barnehage-år var alt for kort tid til å jobbe med et så stort område, og valgte derfor å forlenge det videre. Nå har vi jobbet med kvalitetsutvikling av lek i snart 3 barnehage-år, og vi ser at det har blitt en varig prosess i barnehagen. Det er alltid noe vi kan bli bedre på, og det er alltid noe å utvikle. Denne temaplanen er en dokumentasjon av vårt syn på lek i barnehagen, og hva vi ser som viktig å ivareta i kvalitetsutvikling av lek.

Rammeplan for barnehager er tydelig på lekens rolle i barnehagen, og sier at «Leken skal ha en sentral plass i barnehagen, og lekens egenverdi skal anerkjennes». Samtidig fremheves leken i rammeplanen også som et verktøy til læring og utvikling. Denne balansen må vi forvalte med





respekt og fornuft. Barndommen har en egenverdi vi ønsker å beskytte, og vi ser det som viktig at vi som barnehage verner lekens plass og egenverdi i barndommen.



Barns rett til lek er forankret i artikkel 31 i FNs Barnekonvensjon, som definerer lek slik:

«Lek er enhver oppførsel, aktivitet eller prosess satt i gang, styrt og strukturert av barna selv; den finner sted når og hvor mulighetene oppstår. [...] lek i seg selv er ikke-obligatorisk, drevet av indre motivasjon og foretatt for sin egen skyld, snarere enn som et middel til et mål. [...]

De viktigste kjennetegnene ved lek er moro, usikkerhet, utfordring, fleksibilitet og ikke-produktivitet. [...] I 2011 så FN seg nødt til å skrive en presisering av artikkel

31, da de fryktet at betydningen av lek for barns trivsel, utvikling og helse har blitt lite forstått og undervurdert i samfunnet. De mente at leken taper terreng i barnas hverdagsliv, og at barn i økende grad deltar i aktiviteter som er strengt organisert, med lite rom for deres selvstyrte prosesser. Leken har havnet nederst på dagsordenen, og «bare er der». Barnehagen vil derfor ha en sentral rolle for å fremme leken. Lek kan fort bli noe som havner mellom alle aktiviteter, men vi ønsker at leken skal ha hovedrollen i barnas hverdag i barnehagen. Vi bruker STYD kommunikasjon aktivt som støtte i vår kvalitetsutvikling, og de sier følgende om lek: «I psykisk helsefremmende barnehager er leken den grunnleggende aktiviteten å navigere arbeidet etter.» Det er en holdning til lek vi ønsker å fremme i barnehagen vår.

STYD hevder videre at psykisk helsefremmende barnehager har ansatte som:

1. Har kunnskap om barns rett til lek, lekens betydning og lekens egenverdi i barns liv.



VOKSENROLLEN I LEK

Leken har en sentral og viktig plass i barnehagen, blant annet for læring, utvikling, bearbeiding og relasjonsbygging. Det er veldig viktig at de voksne ser dette og verner om leken. Selv om ikke voksenkulturen kjennetegnes ved å være lekende, må voksne som arbeider i barnehage forholde seg aktivt til barns lek, ettersom leken er en grunnleggende og viktig del av barns liv. De voksne må ha kunnskap om lek og forholde seg på måter som fremmer lekens vilkår i barnehagen.

Å fremme og skape rom for leken som er fri, betyr ikke det at voksne kan ta seg fri. De voksne skal gi næring til leken og skape felles opplevelser og felles erfaringsgrunnlag for barnas lek gjennom å være bevisste, spennende og engasjerte deltagere. Voksnes bidrag som deltagere i den felles verdenen antas å være en vesentlig inspirasjonskilde til barns lek og lekeverden.

De voksnes ansvar

Rammeplanen sier at; «personalet skal fremme et inkluderende miljø der alle barn kan delta i lek» og «erfare glede i lek» og «personalet skal veilede barna hvis leken medfører uheldige samspillmønstre». Personalet har et ansvar for å ta initiativ til lek med barna, og aktivt bidra til at alle kommer inn i leken. For noen barn kan lek være utfordrende, og de kan da gå glipp av mye verdifull erfaring. Her har de voksne i barnehagen et spesielt ansvar for å hjelpe de barna som står utenfor lek-fellesskapet inn i lek.

Den voksnes rolle er:

- Ha et overordnet ansvar for at alle barn får bli med i lek.
- Gi tilpasset støtte i leken til de barna som trenger det.
- Observere hva som skjer i leken og barnas relasjoner.
- Sette inn tiltak hvis:
 - et barn nesten aldri får være med i leken.
 - et barn stadig blir utstøtt underveis i leken.
 - det er veldig skjev maktfordeling/ rollefordeling mellom barna.
 - man oppdager barn med vansker (språklige eller relasjonelle).
 - barna trenger hjelp til å finne på/utvikle leketemaer.
- Delta aktivt i leken! Dette kan være en fin måte å bli godt kjent med barna på.



Det kan være mange årsaker til at barna strever med å delta i lek sammen med andre barn, for eksempel lite verbalt språk, dårlig språkforståelse, manglende sosial kompetanse, lite samspillskompetanse, eller barn som er veldig forsiktige eller engstelige. Disse barna kan behøve støtte fra voksne rundt seg for å få gode erfaringer, og reelle muligheter til å mestre samspill med andre. I leken er det vesentlig at de voksne støtter i konflikter som oppstår mellom barna, eller hjelper til med å koble barna på hverandres lek. Enkelte barn behøver også noen som kan være et «talerør» for dem slik at leken ikke går i oppløsning hvis barnet har lite verbalt språk, eller av andre årsaker ikke mestrer kommunikasjon med andre i leken.

De voksne innehar kunnskap og erfaringer som barna ikke har, og må derfor ta det overordnede ansvaret for at barna behandler hverandre på en god måte. Hvis ikke de voksne er til stede og observerer barnas relasjoner i leken, kan det oppstå uheldige samhandlingspraksiser der noen barn på en uheldig måte kan sette premissene for leken og utestenge og undertrykke andre barn. Noe av det viktigste for all vokseninvolvering i lek er først å observere hva som skjer i leken og barnas relasjoner. Gode spørsmål å stille kan være: Hvilke barn er populære lekekamerater? Finnes det barn i barnegruppen som sjeldent får være med i leken, evt. kun får rollene med lavest status? Hvordan oppfører barna seg mot hverandre i leken? Hvordan er maktforholdet barna imellom? Hvilke leketemaer er barna opptatt av?

Praksisfortelling: Mari ser på at de andre barna leker med dukker, hun vil også være med, men vet ikke hvordan hun skal komme inn i leken. Eli, en voksen på avdelingen, finner en dukke og en tåteflaske som Mari kan bruke. Mari går bort til de andre og sier: "Se! Dukken min er veldig tørst". Slik fikk Mari en inngang til leken og fikk en ny mulighet for å få gode erfaringer med andre barn. Neste gang Mari er usikker kan det hende hun forsøker det samme på egenhånd.

Hva er den voksnes rolle i leken?

Den voksnes rolle er viktig for barnets lek-utvikling. Den voksne blir en rollemodell og en veileder for barnet ved å ta utgangspunkt i det barnet er opptatt av, og kan hjelpe til



med å sette ord på det og på den måten utvide opplevelsen. Den voksne kan lære barnet å se sammenhenger i leken og hjelpe barnet med å komme seg videre ved å utvide hans eller hennes erfaringer. Den voksne kan også hjelpe barna å bli oppmerksomme på hverandre ved å snakke om det som skjer her og nå, og sette ord på det som skjer rundt barna i leken. Det er viktig at de voksne har en evne til å vise empati og innlevelse i leken, og kan leve seg inn i barnas glede og iver. Voksne trengs også som støttespillere i leken der den foregår, og til å inspirere til å videreutvikle leken. Den beste måten å gjøre dette på, er gjennom selv å delta i leken. I lek med barna, bygges relasjonelle bånd mellom barn og voksen, man får se nye sider av barna ved å være tettere på, og man bygger i stor grad tillit til barna. Deltagende voksne i leken er derfor sentralt i det å være profesjonelle ansatte i barnehagen. Fröbel uttalte at «lekende voksne må bli som et barn», som betyr at baktanker med leken eller instrumentelle hensikter må tre til side om de voksne skal leke.

Den voksne kan ha ulike innganger til barns lek; «personalet skal observere, analysere, støtte, delta i og berike leken på barnas premisser» (rammeplan for barnehager). Man kan bli med på lek som allerede er i gang, eller ta initiativ til lek sammen med barn. En voksen kan også være en aktiv tilskuer til barns lek. Ved å være tilskuer, og iaktta og observere barns lek, oppdager kanskje den voksne at det er behov for en eller annen form for støtte, knyttet til barns samspill med hverandre eller til lekens videre handling og utvikling. Voksnes ulike måter å støtte leken på kan bidra til lekens videre produksjon. Som «produsent» i leken kan den voksne eksempelvis opptre som en scenearbeider eller rekvisitør som skaffer til veie nødvendig lekemateriell, som en scenograf som gjør om på innredningen og møbleringen av rommet, som kostymedesigner og skaffe til veie kle-seg-ut-utstyr, eller som sminkør som bidrar til ansiktsmaling. Slik fremmes leken og bidrar til mer lek.

Praksisfortelling: «Voksne med blick for lek – en formiddag på avdeling 3-6 år»:

Rommet er fullt av barn samt en ansatt. Barna er i alderen 3-4 år, og den ansatte er medarbeider på avdelingen. Det bygges med Kaplaklosser, og medarbeideren tar del i byggingen. Det er noen imponerende byggverk. Noen barn har kledd seg ut og leker ved siden av byggingen. Jeg legger merke til at ingen av barna i rommet er utenfor



fellesskapet. Barna spør hvem jeg er, og jeg svarer, så fortsetter de med sitt. Plutselig skjer det, et av barna kommer borti med rumpa si, og alt raser. Jeg venter i spenning på en reaksjon fra bygningsarbeiderne og blir litt overrasket over det som kommer: «Ja, ja, det er ikke så farlig!» Dette var ikke helt hva jeg hadde forventet. Barna som bygget, forlater byggverket og henter seg utkledningstøy på et fint stativ. Det ligger Kaplaklosser utover hele gulvet.

Hvilke muligheter har medarbeideren i denne situasjonen? Hvis hun ber barna rydde opp, ødelegger hun leken. Hvis hun lar klossene være, er det nesten umulig å komme seg ut fra rommet, som er fylt av klosser.

Fortsettelse av praksisfortelling: Da sier medarbeideren «Åh, jeg kunne trenge noen gravemaskinsjåfører her, jeg! Jeg har noen store jordmasser som skulle vært flytta over i en container!» Tre av barna, to gutter og ei jente, kommer med hver sin dumper. De begynner å «grave opp» klosser fra gulvet og legge dem over i lekekassa. I løpet av to minutter er gulvet ryddet, og ingen har engang nevnt ordet rydding. De tre arbeiderne går videre til neste jobb!



DET FYSISKE LEKEMILJØET UTE OG INNE



For å ivareta leken, må vi jobbe bevisst og systematisk med lekemiljøene i barnehagen. Lekemiljøet skal utformes slik at alle barn gis muligheten til å delta i lek, og det er som en del av dette viktig at leker og materiell er tilgjengelig for barna. Lekemiljøet i barnehagen vil komme til uttrykk gjennom barnehagens pedagogiske grunnlag og hvilket syn på lek de ansatte har. På hvilken måte vi ønsker å innrede og utforme vårt lekemiljø på, springer ut fra vårt verdisyn og syn på lek. Barnas lekemiljøer må preges av en meningsfull progresjon slik at de møter spennende og varierte lekemuligheter alle årene de går i barnehagen.

Vi har med oss 4 områder da vi skal legge til rette lekemiljøer som skal inspirere til lek med egenverdi for barna, inspirert av STYD: Flexibilitet, Materialer, Mengde, Møteplasser.



Flexibilitet



Fleksibilitet skal være en rød tråd i det fysiske miljøet, og det er sentralt at det skapes rom som tilpasser seg barnas behov fremfor at barna skal tilpasse seg statiske rom («dukkekrok», «bilrom» etc.) STYD sier: «Skal barna få muligheten til å sette i gang, styre og strukturere leken sin selv, må miljøene være i bevegelse sammen med barna fordi lek er bevegelse». Fleksible lekemiljø krever fleksible voksne. Barns rett til medvirkning kan knyttes til hvordan fleksibiliteten må ivaretas, slik at barna får muligheten til å tenke selv om tenke sammen da de leker. Vi åpner opp for flere måter å leke på, være sammen på, og flere måter å se og forstå hverandre på: «Det er rett og slett flere måter å være menneske på» (STYD). Fleksibelt lekemiljø krever at materiellet som er tilgjengelig for barna også er fleksible. Det vil si at vi trenger lekemateriell som ikke er ferdig definert, men som barna selv kan være med å definere etter hva de trenger i leken sin. En dag

kan den grønne kassa være et sjørøverskip på havet med en gjeng skumle sjørøvere om bord, en annen dag brukes kassene som byggeklosser for å lage et slott til Anna og Elsa.

Materialer

Vi kan dele inn lekemateriell i grunnmaterialer, supplerende materiell og definerte leker. Materialene er basen i barnas lekemiljø, og





elementer barna kan bygge leken sin med. Materialer og elementer i større mengder gir barna mulighet til å bygge opp scenografien til den leken de ønsker å leke.

Grunnmaterialer kan være:

- Scenemoduler.
- Kasser i ulike materialer og størrelser.
- Lekekuber i ulik størrelse.
- Kabeltromler.
- Planker og finerplater.
- Små platåer eller gamle bord som man sager av beina på.
- Papprør.
- Stoffer i ulike lengder og teksturer, til å bygge hytter og kle inn kubene med.
- Små gulvtepper, for å skape mindre lekesoner.
- Lave oppbevaringsmoduler, helst på hjul.

«Det sentrale med grunnmaterialene er at de ikke kommer med en fasit eller oppskrift på hvordan de skal settes sammen og kombineres. Slik fungerer de fleksibelt og kan i stor grad ivareta barnas autonomi i leken» (STYD).

Supplerende materiell kan være:

- Smått gjenbruksmateriell (korker, pyntesteiner etc).
- Blikkbokser (til konstruksjon og frakting).
- Plastflasker med ulikt innhold.
- Melkebrett.
- Naturmaterialer (treskiver, stein, drivved, røtter, kongler, pinner, små stubber etc).
- Bilderammer (til bruk i lek og til å bygge mønster inni).

«De supplerende materialene kan brukes som en siste krone på verket når barna konstruerer i små og store formater, eller de kan bli brukt som rekvisitter i barnas



dramatiske lek. De yngre barna bruker ofte det supplerende materialet til å putte, helle, samle og frakte» (STYD).

Definerte leker: I tillegg til grunnmaterialer og supplerende materialer skal vi fremdeles ha tradisjonelle, definerte leker. De definerte lekene må være i passende mengder for at lekemiljøet skal være raust og inkluderende. Vi må stille oss spørsmålene: Hvilke leker fører barna sammen? Hva trenger vi mer av? Hva kan vi sette bort for en stund?

Gode definerte leker kan være:

- Biler.
- Dukker og dukkeutstyr.
- Kjøkkenrekvisitter.
- Dyr fra ulike verdensdeler.

I tillegg til de definerte lekene, er en god berikelse i leken å tilby autentiske rekvisitter.

Autentiske rekvisitter kan være:

- Småmøbler (kommoder, nattbord, bord, krakker, stoler – som barna kan klare å flytte på selv).
- Rekvisitter: kjøkkenredskaper, kaffeservise, verktøy, nøkler, holdbar emballasje fra husholdningen.
- Utkledningstøy: hatter, vester, kapper, kjoler, skjørt, skjorter, skjerf og sjal, sko, vesker, smykker, briller etc.

Mengde

Et sentralt poeng med mengde er at det må være nok av hvert materiell. På småbarn bruker vi huskeregelen «mye av lite». Etter hvert som barna blir eldre, vil leke- og



materialkompetansen utvikles, og de vil da trenge «mye av mye». Mengde virker inkluderende og bringer barna i større grad sammen og reduserer stress og konflikter.



Møteplasser

Når fleksibilitet, materialer og mengde er ivaretatt kan man skape kroppslige møteplasser. Møteplassene struktureres med utgangspunkt i barnas behov i leken. På



denne måten skaper vi nye lekeinvitasjoner ved å endre på lekemiljøet når det er behov for det, og ved å supplere med ulike definerte leker, alt etter som hva barna liker å leke med.

Ettersom barna blir eldre er det fint å plassere lekene i et «leketorg» sentralt i rommet slik at materialene er tilgjengelig og kan være med på å gi impulser som inspirerer dem til å tenke og skape lek på nye måter. Leker i kasser kan være med å begrense kreativiteten - «ute av øye, ute av sinn».



LEKENS

EGENVERDI FOR BARN



Lekens egenverdi handler om de opplevelsene og følelsene som barn opplever når de leker, som gir dem lyst til å leke mer. Den frie leken som kommer innenfra, som gir ideer og innfall som betyr noe for barnet «her og nå». Leken som gir en følelse av fornøyelse, umiddelbar glede, lykke og velbehag som man holder på med fordi det er gøy og spennende i seg selv. For barna er leken i seg selv målet, akkurat «her og nå», i den frie lekeverden der det ikke er satt grenser for hva de kan, skal eller må gjøre. Det er opp til hvert enkelt barn hva lekens verdi er for dem.

Rammeplanen sier at lekens egenverdi skal anerkjennes, men også at leken har en



nytteverdi, altså et verktøy for læring og utvikling. Hvordan vi voksne tenker om og forstår barns lek er avgjørende for barns muligheter til å leke for lekens skyld, og for at leken skal ha verdi for barnet i seg selv. Den voksnes rolle, holdninger og syn på lek har betydning for den plassen vi gir leken, og ikke minst hvordan vi lar leken få utspille seg, hvordan vi møter den og hvordan vi legger til rette for lek.

«Leken er nyttig for læring» eller «Barna lærer gjennom lek» er argumenter som setter lekens egenverdi i skyggen, og

argumenter som belyser hvilket fokus nytteverdien av leken har i dagens barnehager. Når man bruker leken som et middel mot noe er det ikke lenger lek (Øksnes, 2019). Lekens nytteverdi vil alltid være til stede, men vi må rette oppmerksomheten mot egenverdien leken har for barna og finne en balanse slik at ikke lekens egenverdi blir borte i jaget etter å nå pedagogiske målsettinger.



Hvordan kan vi og tar vi vare på lekens egenverdi for barna i vår barnehage?

1. De voksne som lekberikere – vise omsorg for leken

For å ivareta egenverdien er det først og fremst viktig å forstå dybden i den barnlige leken. Vi må delta på barnas premisser og være lydhøre overfor barna. Dette forutsetter at vi er tilstedeværende der barna er, observerer leken og er oppmerksomme på hva som er viktig for hvert enkelt barn eller barnegruppen akkurat nå. Vi må være observante i forhold til de erfaringene barna har med lek, hvordan de opplever det å leke og hva som er drivkraften hos barna. Vi står da bedre rustet til å forstå innholdet i leken og lekens form, som gir oss et grunnlag for å bruke vår pedagogiske fantasi til å berike leken dersom det er aktuelt. Den betydningen vi som voksne i barnehagen tillegger leken er avgjørende for hvordan vi inspirerer til lek.

2. Rom for lek

«Rom for lek» kan forstås på flere måter, både som konkrete rom der barn leker, og som det menneskelige rommet voksne gir barns lek i den betydning og ikke blande seg for mye. Dette handler både om hvordan avdelingene er utformet og legger til rette for lek, men også der barna kan utforske egen fantasi og skapertrang. For eksempel at barn forflytter leken rundt og skaper sine egne plasser, tar med seg leker fra et rom til et annet osv. Å gi barnas egen lek rom og «tillatelse» til å utfolde seg gjennom vår pedagogisk fantasi og pedagogisk takt gir vi barnas lek mening og verdi.

Vi må også være bevisste egne holdninger når det kommer til våre forespeilinger av hva som er rett type lek – det har mye å si for hvilket rom vi gir barnas lek

Inne på avdelingen er to gutter i gang med å bygge togbane, de kjører togene rundt, stopper på stasjonen og kjører videre. De krasjer i svingene og togene sporer av skinnene. Lars tar en togskinne og retter den mot Martin. Han lager skytelyder «piu, piu» mens han løper rundt og skyter mot Martin. Martin tar også opp en togskinne og retter mot Lars. Begge lager skytelyder mens de veiver rundt



med togskinnedelene mot hverandre. En voksen kommer inn i rommet, setter hendene i siden og sier med streng stemme «dette er togskinner, ikke pistoler»

I denne praksisfortellingen instrueres barna til å bruke lekene på «riktig» måte av den voksne. Den voksne forespeiling til hva som er riktig lek eller riktig måte å leke på ødelegger for lekens egenverdi. Barn bruker ikke leketøy kun på de måtene de voksne forespeiler, og i fortellingen ovenfor rives Lars og Martin med i leken, de bruker lekene på sin egen kreative måte og den betyr noe der og da. For dem har denne typen lek verdi, men den får ikke plass.



3. Tid til lek

Hvordan bruker vi den tiden vi har i barnehagen? Hvor mye av tiden vi har hver dag er gitt til leken? Barns lek trenger tid. Leken er i ferd med å gå på bekostning av formell læring og vi har muligheten til å endre dagsrytmen til det beste for barna, og dermed gi plass til leken. Det er mange opprettholdende faktorer til å ikke gi leken den plassen den fortjener, og da må vi se på hvor det er barna grunnleggende lærer mest? Jo, gjennom leken! Hvilke faktorer har vi som påvirker oss i hverdagen i forhold til tid til lek og hvor ønsker vi å gjøre endringer?

- Samlingsstunder
- Bordaktiviteter
- Voksenstyrte aktiviteter
- Rutinesituasjoner
- Tema/prosjektplaner
- Vårt syn på lek og barnesyn
- Kunnskap om lek
- Voksnes tilstedeværelse i lek med barna – tiden vi er til stede i lek med barna



Hvorfor skal vi gi leken mer tid?

- Lek skaper trivsel, fryd, entusiasme, spenning, nysgjerrighet og utfordring
- Lek utløser dopamin – gir opplevelse av velvære
- Lek reduserer stress
- Lek styrker stressresponssystemet
- Lek styrker tilhørighet, samhold, felleskap og relasjoner
- Lek utvikler hjernen

Psykisk helsefremmende barnehager har ansatte som organiserer dagen slik at barna kan sette i gang, styre og strukturere leken selv! Deling av barnegrupper må ta utgangspunkt i barnas behov, og at barna får mulighet til å sette i gang, styre og strukturere leken sin selv. Barnehagen må se på hvilke faktorer som skaper brudd i leken, og deretter minimere disse bruddene. Barn som er etablert i lek, har ofte delt seg i mindre grupper helt naturlig, og det blir den ansattes oppgave å bistå og støtte der det trengs. Dette kan beskrives som en mer sømløs gruppedeling, hvor enkelt barnet og barnegruppenes beste er det vi jobber for å innfri. Spørsmålet ansatte jevnlig må stille seg, er; "Hvor trengs jeg nå? Hvordan kan jeg verne om leken slik at barna får leke uavbrutt og over lengre tid". Her stilles det krav til tilrettelagte leke miljø og tilgjengelige lekemiljø som inspirer til lek, voksenstøtte, voksne som scenearbeidere, tilstedeværende voksne, voksne med blikk for lek osv.

Barnehagen må se på hvordan organiseringen av hverdagen. Barns lek trenger rom og tid, og ofte kan opplevelsen av "dårlig" plass komme i veien for fordypelse i lek. Det er rett og slett for mange barn på for lite arealet. Ofte er hele barnegrupper inne samtidig og ute samtidig. Det kan derfor være hensiktsmessig å skape en grunnstruktur hvor barnegruppene har ulike formiddager hvor de leker inne eller ute, slik at det til en hver tid vil være tilgjengelig lekeareal disponibelt for den barnegruppen som er inne.

For å skape psykisk helsefremmende barnehagen er vi avhengig av at de ansatte tar kloke og faglige bevisste valg knyttet til hvordan de organiserer dagsrytmen i barnehagen, og slik prioriterer de mer av hva som fremmer barns mulighet til å leke uavbrutt og over lengre tid. Barnas rett til lek skal settes på dagsordenen, slik at det



gradvis kan skje en endring i strukturen knyttet til barnehagens dagsrytme. En annerkjennelse av lekens egenverdi kommer til syne i de ansattes gjørekompetanse, ved at barns rett til å sette i gang, styre og strukturere leken sin selv blir prioritert og vernet om.

4. Lekemiljøer



Tre år med inspirasjon fra og samarbeid med STYD, og teori om lek, har lært oss at hvordan vi utformer barnas lekemiljø henger tett sammen med hvordan vi definerer lekens egenverdi. For å ta vare på og anerkjenne lekens egenverdi skal barna i vår barnehage møte et lekemiljø inne og ute som inviterer til lek, et lekemiljø som roper «kom og lek», som inspirerer og legger til rette for at leken skal komme innenifra. Vi skal ha lekemiljøer som inviterer barna til å tenke selv. Vi skal fremme leken i hverdagen og ha

lekens egenverdi med oss når vi skaper lekemiljøer. «Det er tross alt ikke slik at det er barna som leker på vår arbeidsplass, det er vi som jobber på barnas lekeplass» (Morten Solheim, 2017) Dette har sammenheng med de fire stikkordene under kapitlet «Det fysiske lekemiljøet ute og inne»

Frilek er et ord som er interessant å reflektere litt over - Vi kan spørre oss selv, «hvor fri er leken?» Ingenting er helt fritt i frileken, da det alltid er rammer som er satt rundt leken. For eksempel at vi leker innenfor et område i skogen nedenfor barnehagen. Men leken er fri på den måten at det er frivillig og gå inn og ut som de vil. Vi må være bevisste hvilke føringer vi legger for leken gjennom miljøene vi skaper for og til barna. Inne må vi være ekstra bevisste dette da det legges betydelige føringer fra de voksne hele



tiden, men vi kan berike miljøet med mange muligheter som vil treffe alle på ulike måter. Vi må tørre å være kreative når vi tilfører leken materiell, lekting eller leketøy som kan utvikle barnas lek som gir økt spenning, glede og latter.

Lek i **Naturen** gir leken en annen dimensjon - barna leker på en annen måte når de er ute i naturmiljøer, og lekens muligheter er uendelige. Det udefinerte landskapet gir rom for at fantasien kan få løpe løpsk, det er boltreplass og det er mer enn nok av alt til alle. Når barna er ute i naturen aktiveres sanseapparatet i større grad enn i lek inne, eller på barnehagens område. Kohort perioden under korona pandemien ga oss gode erfaringer med hva lek i naturen har og si for lekens egenverdi. Hverdagen var preget av at det var lek alene som sto på planen, mindre grupper barn og også kanskje mer tilstedeværende voksne. Kohort gruppene rullerte på «baser» rundt omkring i nærmiljøet og vi kunne se at barnegruppene tok opp igjen lek-tråden de hadde når de kom tilbake neste gang, de fikk trent kreativiteten sin, rolleleken blomstret og det var få eller ingen forstyrrende rutiner som påvirket leken. Dagen var friere og leken fikk ta plass på alvor. Voksne som fulgte barnas føtter, interesser og motivasjon/drivkraft. Visjonen vår er tydelig - «Barneskritt hvor går du hen? Vi blir med»





LEKENS Plass i LIVSMESTRING

Rammeplanen sier blant annet om livsmestring at «Barnehagen skal være et trygt og utfordrende sted der barna kan prøve ut ulike sider ved samspill, fellesskap og vennskap. Barna skal få støtte i å mestre motgang, håndtere utfordringer og bli kjent med egne og andres følelser»

Vi anerkjenner leken som helt sentral i å fremme barnas livsmestring:

Leken er barnas plattform der de kan få opplevelsen av å mestre omgivelsene og takle utfordringer helt på egenhånd. Leken inneholder alt som har med livsmestring og utvikling å gjøre. Barna lærer om livet gjennom å bearbeide opplevelser, tanker og følelser. De samhandler og kommuniserer med andre, og de kan eksperimentere og prøve ut i trygge omgivelser. Leken er avgjørende for at barna skal lære seg å ta beslutninger, løse problemer, utøve selvkontroll og følge regler. Gjennom leken lærer barna seg å mestre oppgaver og videreutvikle evner de har bruk for som voksne. Egenmotivert frilek i seg selv er en aktivitet som medfører allsidig læring. Barna lærer også best gjennom leken å regulere vanskelige følelser, etablere vennskap, komme overens med andre og oppleve glede. Gjennom leken utvikler barna egenskaper som de er helt avhengig av for å mestre både skolen og livets tøffe erfaringer.

Sosial lek

Den sosiale siden av lek er sentral for god mental helse fordi leken utvikler evnen til å forstå og koble oss til et fellesskap - leken former oss til sosiale vesener. Gjennom leken strekker barna seg «et hode høyere». Barna strekker seg for å tilegne seg ferdigheter, og leken hjelper barna til å lære noe nytt. Rollespill og forestillingslek er en viktig arena for sosial læring. Her inntar barna roller, de tilpasser seg hverandre og regler blir forhandlet frem gjennom leken. Barna lærer seg å regulere seg i forhold til hverandre, og at de på den måten praktiserer en form for selvkontroll.



Skal du være en sterk superhelt, kan du ikke begynne å gråte av hva som helst. Skal du være kongen på haugen, må du prøve å opptre rettferdig og bestemt. Skal du ha rollen som Eselet fra juleevangeliet, må du holde deg innenfor den rammen man forventer at et esel opptrer.

Leken er et rom der barna selv kan få utforske sin egen indre verden i samspill med miljøet rundt seg. Donald Winnicott kaller dette rommet for «det potensielle rommet». Dette er et sted der det subjektive møter det objektive, der barnet kan utforske egen fantasi og skapertrang i forhold til den virkelige verden. Han mente også at «lek fasiliteter vekst og derfor helse». Han påpekte at leken handler om å forstå oss selv og andre.





Organisert lek

I organisert lek må barna moderere seg, forhandle og tilpasse seg andre for å få delta. Barnas egenmotivasjon og opplevelsen av driv og glede opprettholder rammen og gjør at barna aksepterer større tilpasninger enn de ville gjort ellers (Vygotsky).

Risikolek

Lek som innebærer en viss frykt, spenning og utforskning av risiko kan fungere som en motgift mot senere angstplager. Evnen til å takle egen frykt i en slik setting er viktig for å bli en stabil og selvstendig voksen mener forskere.

For barn gir denne type lek der leken foregår med stor høyde ved og for eksempel klatre i trær, ha stor fart, leke sloss, være nær farlige elementer som eksempelvis skrenter eller det å gjemme seg gir barna en unik følelse av både frykt og glede. Midt imellom frykten og gleden oppstår følelsene. Barna må ofte strekke seg litt for å overkomme risikoen noe som gir en følelse av mestring. Barna skaper og tilpasser selv risikoen ut fra egne ferdigheter. Barn utfordrer seg selv ut fra sitt nivå og sin komfortsone. Dersom risikoen blir for stor vil barnet trekke seg unna fordi følelsen av frykt blir den dominante. Barn trenger å bli kjent med egne grenser ved å erfare ulike situasjoner med ulike typer risiko. Risikolek hos barn handler om å utforske og mestre utfordringer og fare.

Vår oppgave i barnehagen er å gi barna muligheten til, tiden til og rommet til å leke. Leken skal være barnas hovedaktivitet i barnehagen vår. FNs barnekonvensjon slår fast at barn har rett til å leke, og barna hos oss skal ha den retten.

Vårt ansvar som voksne er å organisere dagene slik at leken får den plassen den fortjener, etablere lekemiljøer der barna får muligheten til å tenke selv og sammen med andre. Lekemiljøer som bringer barna sammen – som krever engasjement både følelsesmessig og kognitivt.

Gjennom et økende læringstrykk på barnehagen og en barndom som blir mer og mer forstått som en forberedelsesfase og en forebyggingsfase for det som skal skje senere i



livet påvirker leken. Det er fort gjort å tilrettelegge det pedagogiske innholdet i barnehagen med mye voksenstyrte aktiviteter, lekbasert læring eller tilrettelegging av lek med en baktanke om at det skal brukes til noe, at det leken for eksempel skal føre til et bestemt mål. Læringsfokuset overskygger fort den læringen som barna faktisk tilegner seg gjennom leken i seg selv. Betingelser for utvikling og vekst handler om at barnet holder på med det som skaper mening og forutsigbarhet for dem i en overveldende og kompleks verden. Barn har en iboende «drive» til å holde på med det som er viktig for dem, det som er gøy og som gir mening – og leken er barnets foretrukne måte og finne ut hvordan de best skal leve i verden.

Hva skjer hvis vi ikke gir leken stor nok plass i barnas liv? Eller at vi som voksne legger store føringer for barnas lek? Gjør vi barna mindre motstandsdyktige med dette? «Vi frembringer en generasjon av unge mennesker som ikke er gitt muligheten til å lære hvordan man skal løse sine egne problemer» (Peter Gray, 2015). I lek sammenheng er dette er en interessant påstand som belyser nettopp hvor viktig leken er i forhold til psykisk og mental helse. I dag snakkes det om at barn ikke tåler voksnes tilsnakk, at voksne hever stemmen eller at barn ikke tåler at det stilles krav til dem.

Vi må ikke glemme at det handler om relasjonsarbeid – vi i møte med barna. Kanskje handler dette mye om tillitsforholdet barna har til oss som voksne i barnehagen. Barn som ikke har tillit til deg vil ikke tolerere at det blir stilt krav til av en person de ikke har et etablert tillitsforhold til. I tillegg kan dette også handle om barns opplevelse av kontroll i eget liv og trygghet i seg selv. Dersom et barn ikke selv tror det kan mestre oppgaven, hvorfor skal det da anstrenge seg? Mestring henger sammen med stress, og stress henger også sammen med tillit og trygghet for at barnet skal ta inn informasjon. Barn må vite med sikkerhet at du vil det vel, og hvis du ikke har tillit til voksenpersonen som hever stemmen til deg fordi du ikke «hører etter» vil heller ikke høre på deg.

(Brodal) Leken har betydning for å utvikle indre motivasjon, lære seg å ta beslutninger, løse problemer, utøve selvkontroll, følge regler, regulere følelser, etablere vennskap og komme overens med andre og oppleve glede – leken er avgjørende for hvordan barna kan få utvikle seg.



Vi må ruste barna til å takle motstand og hjelpe dem med å bygge motstandskraft – en kraft til å takle å for eksempel få et nei, og kraft til å takle selv og si nei. Line Melvold trekker frem 4 veier til robuste barn:

1. **Fastholde normer og rammer for barna:** som å si at «her i huset hjelper alle til med å ta av bordet», eller «i vår familie bærer vi handleposene selv, eller henger opp jakka og sykkelhjelmene selv».

2. **Involvere barna:** Gi dem eierskap til normene ved at de blir involvert og er med på å ta avgjørelser, slik at de også blir forpliktet til det de gjør.

3. **Ha fokus på prosessen mer enn resultatet.** I stedet for å si *så flink du er*, så si heller *hva synes du om det? Hvordan gikk det? Fortell meg om tegningen din? Hvor fikk du ideen fra?*

4. **Nærvær:** speil barnets følelser og vær i følelsen sammen med dem. I stedet for å kommandere barnet til å legge seg når det ikke vil, så si heller: *Du er trøtt, men har det så gøy. Nå hjelper jeg deg med klærne, så kan du legge deg.* Eller; *Nå begynner du å rydde, så se jeg etter deg om tre minutter.* Gå over broen til barnas følelser, men hold fast ved normene.



LEKERABLING

Fabian (1 år) er akkurat ferdig med å spise. Mens han krabber ned fra stolen, har han blikket rettet mot Iman, som sitter på et stort teppe litt bortenfor. På teppe ligger et par dukker og noen små dyner. Fabian stopper opp i lite øyeblikk. Etterpå kikker han seg rundt og plukker opp en skje som ligger på gulvet. Deretter tar han skjeen i hånden. Plutselig skyter han fart og havner på teppet sammen med Iman. På nytt møter Fabian blikket og gir skjeen til Iman mens han smiler og ler. "He, he!" utbryter Iman. "He, he! Svarer Fabian og gir skjeen til Iman. Den ene dukken løftes opp og får en skje mot munnen. Begge guttene kikker sammen på dukken før de på nytt ser på hverandre "He, he! Sier de i kor.

Lekerabling er små og store initiativ barn bruker til å signalisere: "Jeg har lyst til å leke!" Lekerablingen er en spennende, men også utfordrende prosess. Under lekerablingen vil det avklares hva barna vil leke og hvem de vil leke med, og her er det rom for både vennsksrelasjoner og avvisninger. Barn tar i bruk ulike metoder for å få tilgang på lek. Noen leker seg inn ved å tre inn i en rolle, noen regisserer, mens andre trenger tid på å observere og kanskje imitere de andre. Det er mange flere muligheter, og noen er mer eller mindre heldige enn andre. Det er viktig at barna øver på og erfarer ulike adgangsstrategier, og at de noen ganger lykkes og andre ganger avvises. Barn bruker imitasjon for å komme inn i leken, eller at de tilføyer noe som videreutvikler en lek. Barn trenger å øve på disse strategiene og hvordan de håndterer eventuelle avslag. Alle barn trenger noe støtte av voksne til denne prosessen.

Lekerabling er lekeinitiativ der barna kan gjøre mye rart fordi de har lyst til å leke, for eksempel å virre rundt i rommet.

I audealingens garderobe leker to jenter doktorlek med bamser sammen med en voksen. To gutter sitter på gulvet i samme rom og leker med duplo. Etter en stund kommer en gutt



inn i garderoben og lager høye lyder. Han løper inn og ut av rommet og mens han lager lydene. Etter hvert spør den voksne hva han leker. "Jeg er en racerbil", sier gutten, og fortsetter å dure inn og ut av rommet.

Lekerabbling er en ressurs for de voksne. Dessverre er det en del barn som sjeldent kommer fra lekerabbling til dypere lek ettersom lekerabbling ofte søker spenning på en måte som ender med konflikt og slåsskamp.

Noen av guttene løper rundt i barnehagens uteområde. Flere jenter sitter i sandkassen og fyller sand i bøtter, mens andre dekorerer de ferdige kakene med mørk søle og hvite steiner. Guttene nærmer seg jentene. Før guttene løper bort til sanden, fanger de hverandre og går arm i arm.

Etter kort tid begynner den ene gutten å klype, noe som utvikler seg til slag og spark. I løpet av sekunder ligger en av guttene oppå noen av de ferdigdekorerte kakene til jentene og gråter. En voksen løper mot dem og sier de får gå rundt med henne fremfor å finne på ugagn.

Lekerabbling gir de ansatte et hint om hva barn har lyst til å leke, og hvem de vil leke med. Kontaktinitiativ er forutsetning for vennskap og lek. Slik blir lekerabbling enten en del av vennskapet eller noe som utvikles til vennskap gjennom senere lek. Utrygge barn og barn med nedsatt funksjonsevne kan ha problemer med å uttrykke denne typen initiativ. Mange av disse barna er vant med å bli avvist og har større problemer med vennsksrelasjoner enn andre.

Guttene i fortellingen over ønsker å leke noe med et kraftfullt, dramatisk innhold. Derfor er det nødvendig å spørre seg om hvordan lekerabblinger møtes av den enkelte ansatte i barnehagen, og hva de føler og tenker når de står midt i forskjellige lekerabblinger – som noen ganger kan fortone seg som kaotisk for både liten og stor.

Kamp-rabbling



Barn kan invitere til lek på mange forskjellige måter, og kamp-rablingen er en av dem. Når barn skal leke inviterer de til noe som er spennende. Men så er en del guttene som har sett så mange superhelt-figurer, så det eneste de kan er korte sekvenser av; «dreping», «skyting». Da er de voksnes ansvar å se at det er en kamp-rabling og at barna har lyst til å leke, slik at de kan få støtte til å leke. Det handler om å tolke kamp-rabling som et ønske om å ha en spennende lek og om kontakt med andre, istedenfor som et atferdsproblem. Her kan det være gutter som slåss gjennom store deler av dagen bare for å få kontakt og noen er så uheldige at de ikke får hjelp til den lekende kontakten, med alt det kan få av konsekvenser senere i utdanningsløpet. En god del av disse guttene hindres ikke bare i å leke selv når de kamp-rabler, de forstyrrer også jentene som allerede fordyper seg. Guttene får mer negativ tilbakemelding enn jentene og som igjen kan føre til at jentene ikke blir sett like mye av de voksne. Dette er antilikestillingsfremmende pedagogikk, det er like ille for alle. Kamp-rablerne hindrer ikke bare seg selv i å leke, men også de rundt seg. Ofte har de ansatte en tendens til å si at gutter «bare er sånn» og at de må få lov til å virre litt frem og tilbake og være litt voldsomme. På den måten lager vi fortellinger som hindrer jenter og gutter i å delta på en mer likeverdig måte. Begrense bruken av moralbeskjeder som «vi ønsker ikke voldelig lek hos oss» og «pinner og kjepper kommer fort ut av kontroll». Begrense disse beskjedene, like mye som å begrense at de skal sette seg ned ved perlebrettet. Forsøke å ha fokus på lekens dramaturgi. Det betyr at de voksne skal støtte kamp-rablingen ved å tilføre spennende elementer.

En gjeng med jenter kommer løpende i barnehagens uteområde med en gjeng gutter etter seg. Guttene har spader og pinner i hendene som de holder høyt i været og lager høye lyder der de «jager» jentene rundt på området. Etter en liten stund bryter en voksne inn i den "jagende" leken. "Ty, ty", sier hun. "Kom hit». Hele gjengen med gutter og jenter kommer bort til den voksne. «Jeg synes jeg hører det kommer noen i skogen. Jeg tror det er et stort troll. Jeg blir redd, kan noen hjelpe meg!». Guttene og noen av jentene løper ropende bort mot gjerde som vender mot skogen klare for kamp mot trollet.



Dette kan
være å

for eksempel
tilføre leken

en felles, fiktiv «fiende» som barna må rømme fra. Enhver rollelek er en historiefortelling og da må det være en dramatik. Fienden kan også være en måte å få barna til å samarbeide istedenfor å krangle. Barna kan få ulike oppgaver de skal gjøre, beskytte andre mot fienden eller for eksempel å bygge en hytte de kan gjemme seg i. Når barna er i gang med oppdragene kan den voksne trekke seg ut av leken i en liten stund.

Når man tror at de har anledning til å få til noe alene skal de få mulighet til det, de må få selvstendighetstrening.

Når det er fare for at leken bikker over til konflikt bør den voksne gå inn i leken igjen. Hvis barna har begynt å bli lei hverandre kan man tilføre ny dramaturgi.

Det er viktig å avbryte leken mens den enda er god, for så å kunne fortsette leken senere. Noen barn har så mange negative erfaringer at de må få kjenne på hvordan det er å glede seg til neste gang. Det er en del som ikke har kjent på det å glede seg til det som kommer senere.

Målsettingen er at barna skal utvikle lekerutiner. De skal altså få en overgang fra kamp-rabling til en lekerutine. Jo mer barna lærer som ettåring, desto mer lærer de senere. Derfor er det viktig at kamp-rablerne kommer inn og blir støttet til lekerutiner.



For barn som blir støttet til lekerutiner får de beste læringsmiljøene. Lek er viktig for barns utvikling på mange områder, deriblant språk og hukommelse. Lek gir også barna viktig relasjonstrening.

Barn som er i lekerutiner, utvikler mindre aggresjon. De bruker mer energi på å holde leken i gang. Da utvikles vennskap og det blir færre konflikter.

Fra lekerabling til lekerutiner

Etter lekerabling og adgangsstrategier kommer barna inn i lekerutiner, som er å gjenta en lek eller et tema. Det er viktig at de voksne er påkoblet når lekerutiner er under etablering. Det kan være noen barn som ikke mestrer denne etableringen, men som tilsynelatende er med på leken. I realiteten leker de ved siden av. Lekerutinen kan være i en utvikling mot noe som blir for utfordrende eller for kjedelig, eller at barnet ikke har



forstått leken. Det er viktig å støtte barna i denne etableringen. Det er viktig at det vernes om allerede etablerte lekerutiner, og støtte barns lek uten at det nødvendigvis har oppstått komplikasjoner. Men om det er noen barn som står utenfor de etablerte lekerutinene må man tenke inkludering, og bruke gode pedagogiske handlinger og metoder for å veilede barna inn i lek.

LEK FRA LITEN TIL STOR



Leken er en viktig del av barns utvikling og læring, og det er derfor viktig at barnehagen tilrettelegger for progresjon i leken for å støtte barnas utvikling på best mulig måte.

Progresjon i leken handler om å tilby barna stadig mer utfordrende og komplekse lekemuligheter etter hvert som de utvikler seg og blir mer erfarne. Dette kan bidra til å øke barnas motivasjon, engasjement og læringseffektivitet.

For barn i alderen 1 til 5 år er leken ofte preget av utforskning og oppdagelse av verden rundt dem. I denne aldersgruppen er det viktig å tilby lekemuligheter som støtter utviklingen av barnas motoriske, kognitive, språklige og sosiale ferdigheter. Barna bør få muligheten til å utforske og oppdage nye ting på egen hånd, samtidig som de får støtte og veiledning fra voksne når det trengs.

Lekens faser

Barn gjennomgår ulike utviklingsfaser i sin lekeatferd, og personalet i barnehagen bør være bevisste på disse utviklingsfasene for å kunne tilrettelegge for et stimulerende og utfordrende lekemiljø.

Første fase - Sololek: I denne fasen er barnet mest opptatt av seg selv og sitt eget lekemateriell. De leker alene og utforsker lekematerialet på egen hånd. Personalet kan støtte barnet i denne fasen ved å være til stede og tilgjengelig, men ikke for dominerende eller kontrollerende. Det er viktig at barnet får utforske og oppdage verden på egen hånd.

Andre fase - Parlek: I denne fasen begynner barnet å interessere seg for andre barn, og leker gjerne sammen med en annen. Personalet bør tilrettelegge for lekemiljøer som gir barna muligheter til å samarbeide og kommunisere. For eksempel kan leketilbud som inviterer til rollelek og gruppelek være gunstig i denne fasen.

Tredje fase - Gruppelek: I denne fasen begynner barna å leke i større grupper. Personalet kan støtte barna i denne fasen ved å tilby lekemiljøer som gir mulighet for



samarbeid og kommunikasjon, samt tilby leketilbud som kan brukes av flere barn samtidig.



Alderstypiske kjennetegn

1-åringen

For 1-åring er leken preget av å utforske omgivelsene og oppdage nye ting. Barnet er involvert i fysiske bevegelser og sanse-motorisk lek (funksjonslek). De er nysgjerrige og vil undersøke alt de kommer over med hele kroppen og alle sanser. Barnehagen kan tilrettelegge for lek som stimulerer sansene, for eksempel gjennom å tilby ulike teksturer, farger og former på lekemateriell. 1-åring har stor glede av å leke med en voksen, for eksempel ved å kaste og fange ball eller leke «borte-tittei». De er opptatt av leker som de kan dytte på eller dra i og dra etter seg, føle på, banke med eller kaste. Ofte preges dette av gjentakelse; bygge tårn og rive ned, bygge opp igjen og rive ned. I denne alderen ser man ofte begynnende turtakingslek, der barnet mestrer enkelt samspill med en annen person, eks. gi en leke til en voksen og ta imot leken igjen. Dette krever både felles oppmerksomhet og evnen til å gi og ta tur.



2-åringen

2-åring har utviklet seg til å bli mer selvstendige og har gjerne begynt å uttrykke seg gjennom ord. I leken kan de begynne å bli opptatt av rollelek, hvor de kan prøve ut ulike roller og imitere voksne, men leker fremdeles parallell-lek, det vil si leker det samme som andre barn side om side. De har nå en begynnende mestring i «late som om», og kan nå forestille seg at en gjenstand kan være noe annet enn det den egentlig er, for eksempel å late som at en kloss er en is. Personalet i barnehagen kan tilrettelegge for lek som stimulerer språkutvikling og sosial kompetanse, for eksempel gjennom å tilby dukker, sandkasse leker og kjøkkenutstyr.

3-åringen

3-åring har utviklet seg til å bli mer bevisste på egne følelser og andres reaksjoner. Den sosiale utviklingen har gjort et stort sprang, og barna blir mer opptatt av samvær og vennskap med andre barn. Samtidig kan man fremdeles at barnet leker parallell-lek. Det forventes at 3-åringen etter hvert mestrer å ta initiativ til alene-lek selv uten voksenstyring. I leken kan de i denne alderen være opptatt av å samarbeide med andre barn, og de kan ha glede av å løse enkle problemer sammen. Personalet i barnehagen kan tilrettelegge for lek som stimulerer samarbeid og problemløsning, for eksempel gjennom å tilby byggeklosser og grønne kasser, puslespill og enkle spill. De har nå ferdigheter til å spørre «Skal vi leke sammen?», «Kan jeg bli med?» og kan også sette i gang lek sammen med andre barn. Det kan også forventes at barna mestrer å bli værende i leken, at lekens tema endrer seg og at nye barn kommer til i slutten av 3-årsalderen.

4-åringen

4-åring har utviklet seg til å bli mer selvgående og har gjerne begynt å utvikle egne interesser og ferdigheter. I leken kan de være opptatt av å utforske og prøve ut nye ting. Lekerepertoaret utvides, og barnet bør i denne alderen mestre konstruksjonslek, rollelek og etter hvert enkel regellek – på det nivået at de mestrer å kunne innordne seg i forhold til regler i leken (eks. Lotto, Memory etc). Personalet i barnehagen kan



tilrettelegge for lek som stimulerer utforsking og kreativitet, for eksempel gjennom å tilby male- og tegnemateriell, konstruksjonsleker og rollelek med utgangspunkt i barnas interesser. Rolleleken og evnen til symbolsk tenkning trer i denne alderen mer fram, og barna viser gjerne stor fantasi i leken. I tillegg har de nå språklige og sosiale ferdigheter som gjør at de kan ta kontakt med andre, gjøre avtaler om lekens innhold og deltakernes roller.

5-åringen

5-åringene har utviklet seg til å bli mer selvstendige og har gjerne begynt å utvikle en mer avansert lekeatferd. De har nå ferdigheter innen språk og tenkning som gjør leken til en arena hvor de kan utfolde seg, eksperimentere og fantasere. I tillegg skal 5-åringene mestre språk og samarbeid, slik at de kan leke sammen med andre barn. I leken kan de være opptatt av å leke med regler og ha glede av å konkurrere, og etter hvert mer selvstendig uten mye støtte fra voksne. Personalet i barnehagen kan tilrettelegge for lek som stimulerer regelforståelse og sosial kompetanse, for eksempel gjennom å tilby brettspill, leker som involverer regler og rollelek hvor barna må samarbeide for å nå et mål. 5-åringene kan også ha glede av å utforske ulike roller og identiteter i leken, og personalet kan tilrettelegge for lek som stimulerer fantasi og kreativitet. De bruker kunnskaper fra hverdagen sin og de inntrykk de utsettes for inn i leken. Barna vet nå godt forskjell på virkelighet og fantasi, og kan trekke begge deler inn i lekens tema.



Fremme progresjon i leken

Det er viktig å huske på at progresjon i leken ikke nødvendigvis betyr at lekemulighetene må være stadig mer avanserte eller komplekse. Det kan også handle om å tilby barn lekemuligheter som er tilpasset barnas individuelle utviklingsnivå og interesser, og som gir



rom for utforskning, kreativitet og mestring. Barnehagen bør derfor tilby et bredt utvalg av lekemuligheter og aktiviteter, og tilpasse disse etter barnas behov og interesser.

I tillegg til å tilby varierte og tilpassede lekemuligheter, er det også viktig å legge til rette for positiv samhandling og kommunikasjon mellom barna og mellom barn og voksne. Dette kan bidra til å støtte barnas utvikling av sosiale og emosjonelle ferdigheter, og skape et trygt og inkluderende lekemiljø.

Det er også viktig å understreke at progresjon i leken ikke er det samme som å presse barna til å lære eller prestere på et visst nivå. Leken skal først og fremst være en morsom og meningsfull aktivitet som barna kan utforske og lære av på sine egne premisser. Det er derfor viktig at barnehagen legger til rette for et lekemiljø som er preget av inkludering, aksept og frihet til å utforske og lære på egne vilkår.

I sum kan progresjon i leken i barnehagen for barn i alderen 1 til 5 år støtte barnas utvikling på ulike områder, fra motorikk og kognisjon til språk og sosiale ferdigheter. For å oppnå dette bør barnehagen tilby varierte og tilpassede lekemuligheter, legge til rette for positiv samhandling og kommunikasjon, og skape et inkluderende og trygt lekemiljø.



IDEBANK

IDEER TIL LEKEMILJØ:



- **PAPP** – Lage ulike lekeelementer av papp til lekemiljøet som for eksempel små og store lekehus, garasjer, dukkehus eller bare som løse elementer barna kan benytte i den frie leken sammen med for eksempel grønne kasser
- **LEKEDEPOER PÅ HJUL** – Depoer på hjul gir muligheten til å enkelt flytte rundt på lekemiljøene.
- **KUBER** – kuber i forskjellige størrelser kan gi grobunn for forskjellig lek. Sammen med f.eks tepper ol får barna mulighet til å gjemme seg bort og det skaper «rom i rommet».
- **TEPPER** – tepper kan skape spennende rom der barna kan skjermes, gjemme seg bort og er enkelt og ta i bruk både ute og inne i tilknytning til andre elementer.
- Henge opp hengekøyer ute i barnehagen og på tur.
- Grønne kasser på høykant som romfordelere både ute og inne.
- Bygge hytter av forskjellig materiale i skogen eller ute i barnehagen
- Gå til det samme stedet på tur gjentatte ganger slik at barna får tilhørighet til stedet. Det gir en trygghet og de plukker gjerne opp igjen tidligere etablert lek
- "Levende" grupperom som kan endres og formes etter lek-tema som fenger barnegruppa
- Være åpne for flyttbar lek ved at for eksempel "dukkerommet" forflyttes til puterommet ved å flytte møbler og konkreter fra et rom til et annet

IDEER TIL LEKETEMA:

- **Gode kombinasjoner av materialer** som for eksempel dyr – tepper - grønne kasser
- plankebiter og lignende.
- Konstruere ball-baner med rør osv.
- Bruke konkreter og elementer fra naturen som beriker leken (pinner, steiner, kvister, mose, løv, vann, jord osv.)

POPULÆRE LEKETEMAER:

- Sykehus.
- Temaer fra barnefilmer og barne-tv: Kardemomme by, Gruffalo etc.
- Kafé.



- Matbutikk.
- Barnehage.
- Skole.
- Togtur, flytur, busstur etc.

LITTERATURLISTE/TIPS TIL LITTERATUR



- «Barn er budbringere» (Line Melvold, red.) Spesielt del 2, område 6: "Med lek som kompass", men hele boka er viktig for å forstå livsmestring og STYD's bakgrunn for å definere "psykisk helsefremmende lekemiljøer".
- «Livsmestring i barnehagen. Å bære sin egen bagasje» (Line Melvold, red.). Spesielt kap. 6: "Nå kan leken begynne, nå kan livet begynne", men hele boka er viktig som bakgrunn for forståelse av livsmestring i barnehagen.
- «Lekelyst i barnehagen. Å fremme lekens egenverdi» (Maria Øksnes og Einar Sundsdal).
- «Små barns lek og samspill i barnehagen» (Kristin Danielsen Wolf).
- «Blikk for lek i barnehagen. Starte, verne, videreutvikle.» (Terje Melaas).
- «Barnehagen: Barns lek og eksperimenterende virksomhet» (Sarah Damgaard Warrer og Stig Broström).
- «Lek på alvor» (Ole Fredrik Lillemyr).
- «Barndom i barnehagen: lek». (Maria Øksnes og Torben Hangaard Rasmussen (red)).
- «Lekens flertydighet. Barns lek i en institusjonalisert barndom.» Maria Øksnes.
- «Politikk, lek og læring. Barnehageliv fra mange kanter.» (Berit Bae).
- «Se meg, jeg vil leke. (Terje Melaas)
- Rammeplan for barnehagen (Kunnskapsdepartementet).
- Lekens betydning i barnets utvikling (Berit Bae)
- «Alle med» - håndbok.
- «Lek og læring i barnehagen: fra teori til praksis» (Ingunn Størksen)
- Artikkel: «Hjerneforsker og barnepsykiater mener skolen har feilet»: https://edition.pagesuite.com/popovers/dynamic_article_popover.aspx?artguid=378197cd-1ced-4664-8cee-ad7d134d0ec2&fbclid=IwAR36g51r6OWbv_x1_8ggoqGnxhd3NWo5dhZYiTHUuqEkG40sLs5cKZ17jg
- Artikkel: «Vi har tatt fra barna tid og rom for lek»: <https://psykologisk.no/2022/11/vi-har-tatt-fra-barna-tid-og-rom-for-lek/>
- Artikkel: «Livsmestring, livsglede og lek»: <https://www.utdanningsnytt.no/lek-livsmestring-laererprofesjonens-etiske-rad/livsmestring-livsglede-og-lek/259459>



- Rammeplan for barnehagen: <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/rammeplan-for-barnehagen/barnehagens-formal-og-innhold/lek/>
- Artikkel: «Slik gjør du barna robuste»: <https://www.utdanningsnytt.no/forste-steg-relasjoner/slik-gjor-du-barna-robuste/119328>
- Artikkel: "Vi må jobbe sammen for å få alle til å forstå hvor viktig lek er": <https://www.barnehage.no/kurs-og-konferanse-lek-oslo/vi-ma-jobbe-sammen-for-a-fa-alle-til-a-forsta-hvor-viktig-lek-er/238050>
- Artikkel: "Hvor er de utypiske lekende ansatte i barnehagen": <https://www.barnehage.no/birgitte-fjortoft-dmmh-konferanse/hvor-er-de-utypiske-lekende-ansatte-i-barnehagen/237827>
- Artikkel: "Inspirasjon til fleksible lekemiljøer i møte med de eldre barna": <https://www.styd.no/inspirasjon/2022/10/27/inspirasjon-til-fleksible-lekemiljer-i-mte-med-de-eldre-barna>
- Artikkel: "Inspirasjon til fleksible lekemiljøer med de yngste barna": <https://www.styd.no/inspirasjon/2022/10/02/inspirasjon-til-fleksible-lekemiljer-i-mte-med-de-yngste-barna>
- Artikkel: «Skal alle bli like nå da?» <https://www.styd.no/inspirasjon/2020/6/5/skal-alle-bli-like-n-da>
- Artikkel: «Sanselige lekemuligheter: jeg er her for deg»: <https://www.styd.no/inspirasjon/2020/3/26/sanselige-lekemuligheter-jeg-er-her-for-deg>
- Artikkel: «Sanselige lekemuligheter»: <https://www.styd.no/inspirasjon/2020/3/19/sanselige-lekemuligheter>
- Artikkel: Psykisk helsefremmende lekemiljøer": <https://www.styd.no/inspirasjon/2020/2/27/psykisk-helsefremmende-lekemiljer>
- Artikkel: "Med lek som kompass": <https://www.styd.no/inspirasjon/2019/11/18/med-lek-som-kompass>
- Artikkel: "Velkommen til barnehagen, velkommen til leken": <https://www.styd.no/inspirasjon/2019/7/31/velkommen-til-barnehagen-velkommen-til-leken>



- Artikkel: «En del gutter får ikke leke»: <https://www.barnehage.no/atferd-kurs-og-konferanse-lek/en-del-gutter-far-ikke-leke/115844>
- Artikkel: "Hva er egentlig lekens egenverdi": <https://www.barnehage.no/lek-lek-og-laering/hva-er-egentlig-lekens-egenverdi/219576>
- Artikkel: "Det viktige lekemiljøet i barnehagen»: <https://cm.barnehage.no/det-viktige-lekemiljoet-i-barnehagen/133512>
- Artikkel: «Lek og voksenrollen»: <https://undervisningsmaterieell.no/lek/7-lek-og-voksenrollennbsp/>

Powerpoint planleggingsdag august 2020:

- https://barnasr-my.sharepoint.com/:p:/g/personal/stine_barnasrett-barnehage_no/EUSEXnnT8XBCpeJENvN25M4B0wLgHQbDvHDwciIfU5-Mfg

Powerpoint planleggingsdag august 2021:

- https://barnasr-my.sharepoint.com/:p:/g/personal/stine_barnasrett-barnehage_no/Ecws_grvXTBBi_DJhjfzrHABtjPgn-pQxKW2lu1HYueRhQ

Powerpoint planleggingsdag august 2022:

- https://barnasr-my.sharepoint.com/:p:/g/personal/stine_barnasrett-barnehage_no/EVNHrLUHQxVPmOzj65fWrTwBo_ND56wdBRodQsvyF6AJng