

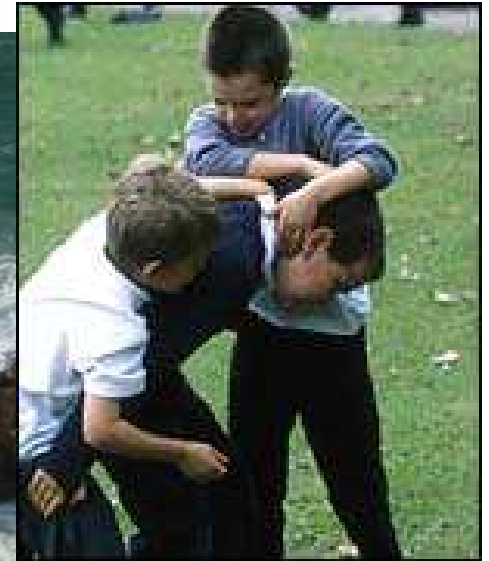
Barn og spenningsaktiviteter – betydningen av kiling i magen

Den fysiske skolesekken / Sør-Trøndelag Idrettskrets

Ellen Beate Hansen Sandseter
DMMH

Hva er risikofylt lek?

- Med risikofylt lek menes fysisk lek som er **utfordrende** og **spennende**, og som innebærer risiko for at barnet kan skade seg hvis noe går galt (Sandseter, 2007)



Seks kategorier risikofylt lek (Sandseter, 2007)

- 1 **leker med stor HØYDE** – fare for skade ved fall, som i klatring, hopping fra høyder, henge/sleng i høyder, balansere i høyde
- 2 **leker med stor FART** – ukontrollert fart og tempo der man kan treffe noe (eller andre), som i sykling i høy fart, aking, rutsjing, springing (ukontrollert)
- 3 **leker med FARLIGE REDSKAPER** – som kan medføre skade, som øks, sag, kniv, hammer, tau
- 4 **leker nær FARLIGE ELEMENTER** – der man kan falle i eller inn i noe, som vann/sjø, bål, stup
- 5 **leker som innebærer KAMP** – der barna kan skade hverandre, for eksempel bryting, slåssing, fekting med stokker
- 6 **leker der barna kan FORSVINNE / GÅ SEG BORT**, for eksempel i tilfeller der barna er uten oppsyn og ikke har «gjerder»



Hvorfor søker barn spenning og risiko i leken?

- Det ligger i barns natur å være utforskende på seg selv og sine omgivelser
- Gjennom leken finner de ut av hva som er trygt og utrygt
- De tester ubevisst ut muligheter og grenser for handling innenfor sitt miljø
- Barn er i seg selv utforskende og spenningsøkende

Michael Apter (1992)





“Det kiler i magen”

“Jeg føler meg helt VILL!”

“Det rister i hele kroppen”

“Det er deilig og jeg må bare le og hyle”

- Skummelt og artig på samme tid, - barna omtaler det som “skummeltartig”
- Psykisk og fysisk kroppslig spenning
 - “åpner sansene”, økt “beredskap”, økt puls, økt adrenalin, kjenner at man lever
 - Å mestre “det umulige”





- Følelsen av kombinasjonen mellom sterk spenning og ren frykt er selve kjernen!
 - å balansere på knivseggen mellom disse – kjenne begge samtidig (Aldis, 1975; Cook, 1993; Stephenson, 2003; Sandseter 2007)



Hvilken betydning har denne typen lek?



Psykologisk

- Anti-fobisk effekt på medfødte "skrekker" og fobier (evolvert)
 - Høydeskrekk (Poulton m.fl., 1998)
 - Vannskrekk (Poulton m.fl., 1999)
 - Separasjonsangst (Poulton m.fl., 2001)

Naturlig progressiv tilnærming

- Overbeskyttelse → engstelige barn → angst (Allen & Rapee, 2005)
- Å få **mot** gjennom å mestre utfordrende og skumle ting, og å utvikle en **realistisk følelse** av den faktiske risikoen (Aldis, 1975; Ball, 2002; Boyesen, 1997)
- Emosjonelle ferdigheter
 - Hele følelsesregisteret tas i bruk
 - Erfaring med kontrasterende følelser
 - ambivalens

Fysisk- motorisk

- Bedre motoriske- og fysiske ferdigheter (Ball, 2002; Boyesen, 1997; Smith, 1998; Stutz, 1999).
 - Muskelstyrke, koordinasjon, balanse, bevegelighet, reaksjonsevne osv...
 - Kroppsbevissthet og kunnskap om egen kropp i omgivelsene (dens muligheter og begrensninger)
- Persepsjon av objekter, dybde, høyde, fart – og beregning av bevegelser i forhold til disse (Rakison, 2005)
 - Spatial - orienterings evne (romorientering) (Fiskum, 2004)

Ronja-Røverdatter-metoden?



Sosialt

- Sosiale ferdigheter
 - Samarbeid – hjelpe hverandre får å mestre utfordringer
 - Sosial signalisering (ansiktsuttrykk, tale, lyd, kroppsholdninger, bevegelser osv)
 - Kamp, makt – å bryne seg mot hverandre og teste styrke (både mentalt og fysisk)
 - Underlegenhet/overlegenhet – å ta ulike sosiale roller
 - Tilpasning/fleksibilitet – å opprettholde leken i balansen mellom lek og kamp

(Humphreys & Smith, 1987; Martin & Caro, 1985; Pellegrini & Smith, 1998; Smith, 1982)

- Problemløsning
 - Risikofylt lek inneholder ofte problemer/utfordringer som må mestres og løses





Risikomestring

- Alt dette gir barn mulighet til å oppøve en bedre **risikomestring**
 - Sterke, smidige og koordinerte kropper – som kan handle og reagere raskt og riktig
 - Mental styrke og erfaring – som gjør dem sikre på seg selv, på andre og på at de kan mestre

Barns risikomestring = den beste ulykkesforbygging!



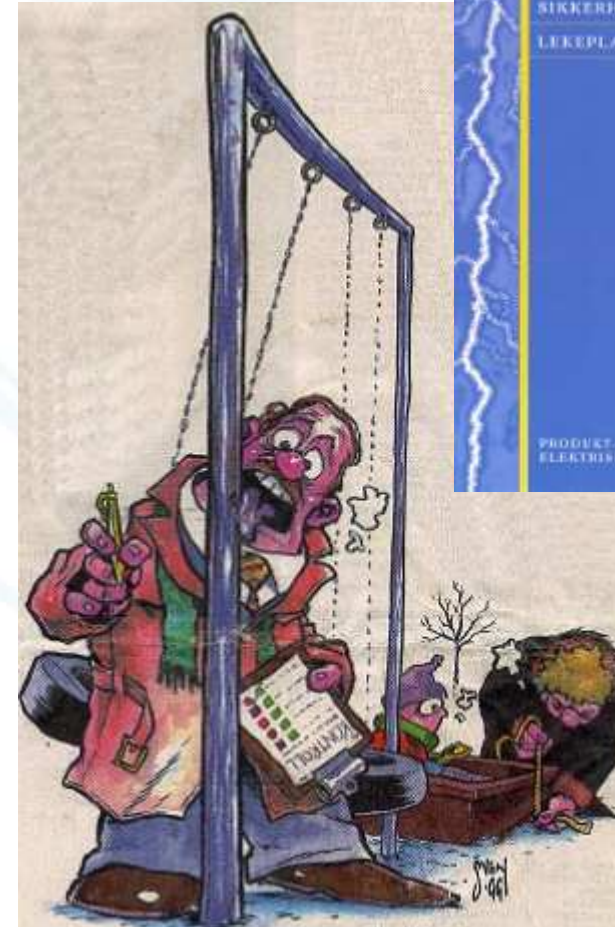
Har norske barn mulighet for risikofylt lek?



Samfunnsmessige endringer: Gunnar Breiviks "situasjonsanalyse" (2001)

- Fra ute- til inneaktivitet
- Fra egenstyrt lek til voksenstyrt kontroll
- Forsiktigjøring
- Passivisering
- Fra ulendt terreng til asfalterte flater
- Fra vind i håret til hjelm
- Fra spennende skolevei til fastspent tilværelse i bilsetet
- M.m.

I 1996 kommer 'Forskrift for sikkerhet ved lekeplassutstyr'.....





Hvilken virkning har lekeplassforskriften hatt?

- Etter 4 skjedde det ikke noen endring i antall ulykker (1996-2000)
 - De fleste ulykker på lekeplasser er av liten alvorlighetsgrad
 - Storbritannia: 1 dødsulykke hvert 3 år (Ball, 2000)
- Det kan tyde på at man har fjernet en mengde lekeapparater som ikke var farlige....
- Forskning viser også at det ikke er på grunn av feil eller mangler ved lekeapparatene at skader skjer....
-men heller på grunn av barns naturlige utforsking, spenningsøking og måte å leke på – de tester grenser for seg selv og sine omgivelser...
- ...det er slik de lærer!





Risikofritt lekemiljø?

- Det er ikke så lett å forutse hvor skader oppstår i barns lek – fordi barns lek er, og skal være uforutsigbar
- Ingen lekemiljøer er 100% risikofrie – det er heller ikke noe mål at de skal være det (Risks v.s. Benefits)
- 'I trygghetens Sverige skal det ufarlige forbys.....'
(Psykolog David Eberhardt)
 - Hjelm i norske barnehager – en ny trend?
- Bra at barn blør, fryser og er sultne – dagens Norske barn er polstret (Prof. Gunnar Breivik, Norges Idrettshøgskole)
- Cottonwool-society (50 % engelske barn får ikke klatre i trær)





DronningMaudsMinne
HØGSKOLE FOR FØRSTEHJELPSUTDANNING

VG
FREDAG

Stilig og
stor



Polstret barndom

Sikkerheten kan ødelegge norske barns utvikling



Dronning Mauds Minne Høgskolen , Thoning Owesensgt. 18, 7044 Trondheim, www.dmmh.no



Prinsippdebatt i Norge?

- Hvor vil vi med det økende sikkerhetsfokuset i Norge?
 - Tenker vi langsiktig nok?
 - Hvor går grensen for hvor mange sikkerhetsregler og sikkerhetstiltak vi skal påføre barns lek ("bedre føre var...")
 - Risik v.s. benefits – null toleranse, eller hvilken prosent?
 - Hva slags barn og fremtidige voksne skaper et "cottonwool-society"?



Epilog

Spenning og utfordringer er viktig for alle!
- i alle aldre -

Suget og kilingen i magen

(husker vi følelsen?)

"Følelse av trygghet og sikkerhet regnes i vårt samfunn som en grunnleggende livskvalitet.

Men dette må ikke få oss til å glemme at livets mål ikke er å overleve, men å bruke det og leve det."

(Hovden 1981)

Eldre trenger også spenningsopplevelser

