

# Leg med omtanke

Af: Rikke Daugaard Jensen, pædagog, støttepædagog og vejleder  
og Karen Sørensen, fysioterapeut, PD specialpæd., cand. pæd.pæd.psyk., udviklingskonsulent.



*Rikke Daugaard Jensen og Karen Sørensen*

*“Vi har børn i børnehaven, som er meget urolige. Uroen skaber en alt for voldsom leg. I legen bliver andre børn skubbet, mast og slået. De urolige børn følger deres eget spor og har svært ved at se de andre børn i legen. Deres leg er flygtig og de har svært ved at fordybe sig – de er hele tiden på vej i noget nyt. Og vi voksne har svært ved at finde en tilgang og en pædagogisk ramme, der lægger en dæmper på uroen”.*

Sådan lyder en henvendelse fra en skole eller et dagtilbud til kommunens pædagogiske-psykologiske rådgivning (PPR) ofte. Situationen bekymrer de professionelle. Pædagoger og lærere kalder på hjælp, fordi disse børns adfærd kræver så meget opmærksomhed fra de voksne, at andre børn bliver overset. Både lærere og pædagoger oplever, at de kommer til kort i situationen. De presses ud i irettesættelser og andre sanktioner, som giver en negativ oplevelse hos børn og voksne og det glædesfyldte samvær ødelægges.

Denne artikel handler om, hvordan den afstemte og voksenstyrede leg kan understøtte børns følelsesmæssige regulering og skabe ro i børnenes nervesystem, så det glædesfyldte samvær igen kan få plads.

Artiklen giver eksempler fra dagligdagen, hvor leg med omtanke skaber den ønskede ro og det gode samspil mellem børn og mellem børn og voksne. Leg med omtanke bygger teoretisk på Susan Harts neuroaffektive udviklingspsykologi. Centrale dele af denne psykologi bruges derfor i artiklen som forklaring på det gode, som sker, når de voksne med omtanke sætter lege i gang.

Artiklen kan således bruges som dels inspiration til at sætte de rigtige lege i gang dels som forståelsesramme for det gode, der ofte sker, når lærere og pædagoger - måske intuitivt - sætter lege i gang sammen med børnene. Til sidst i artiklen er konkrete lege og aktiviteter beskrevet med fokus på, hvilke dimensioner vi vægter, når vi gennem lege hjælper børns ydre og indre regulering på vej.



## Hvad leger vi? Hvordan gør vi?

Legesessionerne har nogenlunde den samme opbygning hver gang:

- Velkomst og start-leg.
- Tjek ind.
- Fire til fem lege hvor der lægges vægt på relevante dimensioner.
- Afslutningsleg med fokus på omsorg og ro.
- Snack og farvelsang.

Rundkreds er vores foretrukne udgangsposition. Børne og voksne står eller sidder tæt sammen, man kan se hinandens ansigter og mimik, man kan holde hinanden i hænderne og mærke hinanden.

*Karavaneføreren* (uddybning af karavaneførerpositionen se side 4) siger velkommen og tjekker ind. Det kan fx være ved at tage en hurtig runde med øjenkontakt og smil til hvert barn (og voksen) i gruppen. "Dejligt, at du er her i dag" - "Godt at se dig her". Alle får deres navn nævnt, alle bliver set, alle bliver mindet om, at vi hjælper hinanden med at gøre det rart og hyggeligt og have det sjovt sammen. Al kommunikation foregår

i en positiv og anerkendende tone og alle voksne deltagere bidrager til at understøtte den atmosfære. Vi undgår skældud og irettesættelser og er i stedet guidende og anvisende og fortæller børnene med ord og mimik, hvordan vi skal være sammen i gruppen.

Vi begynder med den samme velkomst og start-leg hver gang. Karavaneføreren bestemmer og styrer start-legen og det virker godt at begynde med en sangleg eller en rim/remseleg, hvor man også åbner for bevægelse, så kroppen kommer med i legen. Vi har en hjemmelavet en af slagsen, hvor karavaneføreren begynder med at klappe, alle andre i gruppen klapper med og vi finder samme rytme. Så siger karavaneføreren "Jeg hedder Karen og jeg kan lide at ... hoppe". Karavaneføreren hopper. Hele gruppen gentager: "Hun hedder Karen og hun kan lide at hoppe", mens de klapper og hopper på livet løs. Derefter er det den næste i kredsen. Karavaneføreren hjælper på vej og sikrer, at hele gruppen holder fast i klapperytmen - det sker ved at fortsætte rytmen og opmuntre til klap. Igen: Ingen formaninger eller irettesættelser. Alle børnene siger deres navne og vælger en bevægelse og alle gruppe-medlemmer kaster sig ud i de mange sjove bevægelsesforslag, der kommer. Vi har været igennem alt fra Ninja-kamp til vejrmøller - og børn er meget tolerante i forhold til voksnes krøllede vejrmøller.



Derefter leger vi fire eller fem lege, hvor karavaneføreren (og de andre voksne, hvis det er muligt) nøje har planlagt både *hvilke lege*, der skal leges og *hvilke dimensioner i legene*, der er vigtige at understøtte og arbejde med. Det er centralt hele tiden at have fokus på at understøtte glæden, engagementet og trygheden i gruppen.

I alle de indsatser og forløb, vi arbejder med, har vi i nært samarbejde med de pædagogiske medarbejdere defineret en målsætning for indsatsen eller forløbet. Når vi planlægger lege med fokus på særlige dimensioner, foregår det med afsæt i drøftelserne om, hvilken forandring vi gerne vil skabe i børnegruppen, men også med afsæt i den aktuelle atmosfære, der hersker i børnegruppen. Hvis børnene har brug for hjælp til

at finde mere ro både på de indre og ydre linjer, er vi meget opmærksomme på det *arousalniveau*, som legene inviterer til. Hvis børnene har brug for hjælp til at give og modtage omsorg, vælger vi lege, hvor dimensioner med omsorg, turtagning, kontakt, berøring og nærvær indgår.

Afslutningsvis vælger vi ofte en leg, der inviterer til lavt arousalniveau. Det kan være en massage leg, hvor børnene giver hinanden massage, det kan være en taktil-fortælling, fx i form af en vejrmelding på hinandens rygge: *Solskin* - hænder, der aer på ryggen, så den bliver varm. *Regnvej* – fingrene tapper på ryggen som regndråber. *Hagl* – der tappes hårdere med fingerspidserne. Massagelegen / den taktile fortælling kan gøres enten to og to eller med gruppen siddende i en lang række med de voksne hensigtsmæssigt placeret, så vi er sikre på, at det bliver en god oplevelse for alle.

Efter massagelegen får børnene en lille snack – det kan være et stykke æble eller knækbrød. Omsorg, nærvær og hygge er vigtigt her.



Til slut synges en kort farvelsang. Den sang går igen i hele forløbet og runder hver session af.

## Varighed og omfang

Forløbenes varighed og omfang varierer både efter, hvad der er praktisk muligt men også efter, hvor store udfordringer institutionen – og børnegruppen er i.

Vi har gode erfaringer med at der er regelmæssighed i forløbene. Fx at vi har legegruppe to gange om ugen ca. 30 til 45 min. hver gang i to eller tre måneder. Så gives der tid og rum for, at nye positive relationelle mønstre kan udvikles og blive robuste. Børnene får gode muligheder for at afprøve sig selv og hinanden i nye samspils- og legerelationer og de pædagogiske medarbejdere får tid og ro til at afprøve sig selv i de nye roller som karavanefører eller deltagende og støttende voksen.

Desuden er der tid til faglig refleksion og evaluering og justering af de lege og aktiviteter, der arbejdes med i grupperne.

Børnene er vilde med legegruppeforløb, så spørger man dem, skal der være legegruppe altid! Vores erfaring er, at man må arbejde fokuseret med gruppeforløb i et par måneder for, at der skabes positiv forandring og man opnår effekt. Dette arbejde kan integreres i den daglige drift, så når medarbejderne er blevet fortrolig med de nye roller og greb, kan gruppeforløb blive en del af hverdagens pædagogiske praksis – og dermed et nyt pædagogisk redskab.



### **Forandringer og nye fortællinger - hvad sker for børn og voksne?**

Når vi i en opgave vælger at igangsætte et fokuseret gruppeforløb, så er det for at forstørre og intensivere relationelle greb, som vi allerede kender fra vores pædagogiske praksis. Igennem et gruppeforløb får vi mulighed for at dvæle ved de vigtige mødeøjeblikke og fylde legen med masser af grin, nærvær og sansning og bevægelse. Det styrker og nærer oplevelsen og sansningen i samspillet. Vi skaber derved bedre betingelser for at kunne lykkes med at øge børnenes deltagelsesmuligheder og styrke deres sociale fortælling. Vi gør noget sammen, som skaber fælles følelse og samhørighed, som understøtter vores fælles behov for at være betydningsfulde for hinanden. Det er fundamentet for udviklingen af sunde sociale og emotionelle færdigheder.

Effekten af gruppeforløbene mærkes og ses på flere niveauer. For børnene og for hele gruppen giver vi dem mulighed for at opleve glædesfyldt samvær. Som karavanefører er det meget rørende at være vidne til, hvordan nogle børn, som ellers alt for ofte må bøde for deres urolige adfærd og uheldige handlinger, får oplevelsen af at være en del af et fællesskab, som præges af samstemthed. Vi skaber rammerne for, at

børnene oplever sig set og forstået og vi tager ansvar for, at atmosfæren i gruppen er tryk og harmonisk. Børnene viser umiddelbar respons – stor glæde og engagement, som vi kan aflæse i kropssprog og mimik. Det gælder for os alle, at vi næres af det gode samspil, engagementet og glæden i legen. Drivkraften og motivationen for pædagogerne opstår, når de får gode oplevelser med børnene - oplevelser, som sker i det nære møde. I alle forløb viser det sig, at relationerne mellem voksne og børn styrkes og "varmes op". I legene overgiver alle sig til latter, glæde, mødeøjeblikke og fysisk nærhed og kram. Det har en stor positiv betydning for intensiteten i samværet. Voksne og børn er autentiske deltagere også i de fjollede lege – det nærer relationerne. Gode fælles oplevelser. Det høres i de voksnes fortællinger om børnene - især i fortællingerne om børn i vanskeligheder. De voksne får mulighed for at se barnet i en rar og tryk sammenhæng. Og den voksne giver – gennem legene, strukturen og samspilsreglerne – barnet mulighed for at vise den bedste udgave af sig selv. Det barn, som ellers har vanskeligt ved at aflæse samspillet og derfor bliver frustreret og oplever afvisninger, får i denne kontekst mulighed for at være med og berige gruppen. Mulighed for at stråle for en stund. Det giver en positiv effekt for barnet udenfor gruppeforløbet. De andres accept af barnet, som åbner mulighederne for, at barnet indgår og bliver accepteret i børnefællesskabet. En positiv kædereaktion sættes i gang.

Pædagogerne fortæller, at de oplever en styrket faglig bevidsthed om egen praksis. De ser sig som vigtige aktører - som deltagende voksne - der har fået redskaber til at kunne regulere og ikke kun observere og eventuelt gribe ind, når en konflikt opstår. Det føles mere naturligt at lege sammen med børnene og tage ansvar for at holde legen på det gode spor. *"Nu er jeg mere bevidst om, hvad jeg gør og det giver mig mulighed for at justere mig og tilpasse mit engagement sammen med børnene på en ny måde"*, udtaler en medarbejder.

## Refleksioner

Personalets skærpede bevidsthed omkring det relationelle, og den positive effekt legeforløbene har for børnene, nærer deres lyst til at gøre mere af det samme. Skrue op for glæden og varmen. Tage ansvar for at skabe rammer og struktur og passende udfordring for børnene. Ikke kun i legegruppeforløb, men i små sessioner over hele dagen. For der er rige muligheder for at forstærke hverdagens mødeøjeblikke og invitere ALLE børn ind i fællesskabet – i overgangene, i "den frie leg", til samling og i garderoben. Vi voksne er "detektiver", der bruger vores faglighed på at skabe den bedst mulige relationelle adgang til børnene. For nogle børn, vil vi opdage, at vi skal være mere fysiske i kontakten, fx røre ved barnet, holde om skuldrene, give hånden et lille klem førend barnet opdager vores initiativ til kontakt med dem. For andre skal vi være meget opmærksomme på de små signaler, barnet sender, så vi opdager barnets spæde og lidt usikre forsøg

på kontakt. Det afgørende er, at vi sikrer os, at alle børn mærker og oplever, at vi voksne er den trygge base og vi søger at skabe tryghed og samstemthed i børnegruppen.



Den følelsesmæssige udvikling – vores indlevelse og empati - dannes gennem følelsen af samstemthed. Vi regulerer os gennem synkronisering og samstemthed med andre. Synkronisering giver os en oplevelse af, at vi er i forbindelse med hinanden. Vi spejler og ser hinanden i øjeblikke - ofte i ganske korte øjeblikke. Som når vi afstemmer med hinanden via blikkontakt – et smil – en oplevet fælleshed. Det sanses og behøver ikke ord. Det er noget, vi kan mærke. Det er mikroregulering. I sociale sammenhænge afstemmer og justerer vi konstant med vores omgivelser. Det forgår mere eller mindre intuitivt og på et ubevidst plan, som noget vi ikke tænker over. Vi afstemmer med hinanden for at tilpasse os hinanden, så vi ikke adskiller os fra fællesskabet. Vi sikrer på den måde, at vi har det trygt og rart sammen. Det er en konstant og gensidig afstemning, der finder sted i sociale samspil. Der opstår konstant momenter med fejlafstemninger, altså øjeblikke hvor vi “kommer i utakt”, mister synkroniteten i samspillet. Vi mærker straks, at vi skal “reparere” og det gør vi ved at genafstemme. Afstemning – fejlafstemning - genafstemning. Genafstemninger forgår på et splitsekund – et blik, en hurtig berøring, et smil og så er vi afstemt igen. Genafstemninger er vigtige for børnenes udvikling. Genafstemninger opleves anerkendende og bringer barnet fra følelsesmæssig ubalance og uro til ro og tryghed igen. Barnet oplever sig set og forstået og den voksne tager ansvar for, at det sker.

### **Inden vi går i gang - forberedelsen**

Det siger næsten sig selv: Leg med omtanke kræver forberedelse. De voksne skal have styr på roller, regler og rammer for den gode leg.

## Roller

For at glæde og engagement kan folde sig ud i legen på den bedste måde kræver det en *karavanefører* – en voksen, der tager ledelse og er styrmand for legegruppen. Rollen som karavanefører kan deles mellem to voksne, men det kræver, at man er omhyggelig med at fortælle børnene, hvornår den ene voksen giver stafetten videre til den anden.

Karavaneføreren tager ansvar for at skabe det bedst mulige samspil. Karavaneføreren er en voksen, der forstår at guide børnegruppen igennem de forskellige lege-aktiviteter og afstemme aktiviteterne således, at de passer til der, hvor børnene er i situationen - børnenes nærmeste udviklingszone.

Ordet *karavanefører* har vi lånt fra den finske psykolog Jukka Mäkelä, som var den første til at definere karavaneførerens store ansvar i legeaktiviteterne. Karavaneføreren sikrer rammen omkring gruppen og legen. Legeaktiviteterne får børnene til at *føle sig glade og trygge* og de oplever samstemthed på en nærværende og sjov måde. Børnene oplever ikke en vild leg uden kontrol med masser af utryghed, som ender i skrig og gråd. Det er ikke nødvendigt at skælde ud og dermed oplever børnene sig værdifulde, de erfarer at kunne enes med andre og intuitivt at være en del af fællesskabet - de ledes på en afbalanceret og rolig måde af karavaneføreren og den eller de andre voksne, der deltager.

Karavaneførerens opmærksomhed skal være rettet mod hele gruppens motivation og lyst til at følge med. Det er især vigtigt at holde øje med legeaktiviteternes tempo og intensitet. Karavaneføreren må være opmærksom på, hvilket arousalniveau børnene inviteres ind i. Ambitionen er at få børnene til at følge den voksne både i høj-arousal og lav-arousal lege. Vilde energifyldte lege får arousalniveauet op hos os allesammen og rolige lege, massagelege, spejlingsøvelser kan bruges til at regulere arousalniveauet ned igen. I en børnegruppe, hvor der er højt tempo, uro, hurtig, højlydt råben til hinanden, er vi optaget af, hvor langt vi kan bringe børnegruppen ned i arousalniveau og hvor længe, det kan lykkes at dvæle i mødeøjeblikke med høj relationel intensitet. Hvornår der er brug for tempo- eller aktivitetsskift for, at alle har det sjov og trygt og samspillet forbliver vitalt.

Alt dette betyder, at de voksne skærper opmærksomheden på børnenes aktivitets- og energiniveau – mere præcist på arousalniveauet og regulering af arousal. Børnene lades ikke alene om ansvaret for at regulere arousal – de voksne hjælper på vej og det sker gennem leg.

Disse opmærksomheder kalder vi *makro-regulering*. Makro-regulering sker på baggrund af særlige karakteristika, som man tilskriver legen/aktiviteterne. Fx er børnemassage, fantasirejse, putte sig i tæpper og lignende lege præget af *omsorg og ro*. Her er *omsorgsdimensionen* vigtig. Sanglege, lege i rundkreds, hvor man fx sender "katten efter musen" eller, hvor alle skal kravle igennem en hulahopring, er lege med en tydelig *struktur*. Her er *strukturdimensionen* vigtig. Karavaneføreren vælger lege og aktiviteter, der er



karakteriseret af bestemte dimensioner, som understøtter det samspil og de færdigheder, vi gerne vil skabe med børnegruppen.

Dimensionerne og de karakteristika, der knytter sig til dem, gennemgås i næste afsnit.

Det er intenst og spændende at være karavaneføreren, fordi man hele tiden bruger sig selv som relationelt styringsredskab i samspillet med børnegruppen. Man kan justere stemning og intensitet gennem synkronisering og spejling. Det gør vi intuitivt, når vi møder og gengiver smil, mimik, kropslig afstemning, berøring, blikkontakt m.m. Det kalder vi *mikro-regulering*.



## Regler

*No hurts* – det lyder måske lovlig dramatisk, men meningen er god nok. Vi tilstræber, at ingen børn kommer til skade – at ingen bliver kede af det. Det er en høj ambition og den er vigtig. Det er ikke altid, at det kan lykkes at gennemføre aktiviteterne sådan, at alle føler sig glade og godt tilpas igennem hele forløbet, men det er vigtigt, at man hele tiden sigter mod den ambition, fordi vi ved, at børn bedst lærer noget og udvikler sig, når de er i samspilssituationer, der er præget af positiv atmosfære og tryghed. Det sigter vi efter. Det er karavaneførerens ansvar at skabe en god ramme om legen bl.a. ved at italesætte reglen og minde om, at alle skal have det godt og ingen “må komme til skade” eller blive kede af det.

*Stick together!* – “bliv sammen” eller “hold sammen” er den næste vigtige opmærksomhed. Bliv sammen gælder både, når vi arbejder i grupper og når vi arbejder med legeaktiviteter som en indsats omkring et enkelt barn. Ingen børn skal lades alene og opleve sig udenfor. At forlade en gruppe – eller blive bedt om at forlade en gruppe – er skamfuldt og vil hos de fleste fremkalde skyldfølelse og skamfuldhed. Det er tunge

følelser at bære for et barn og det gør det meget svært for barnet at regulere sine følelser – skyld og skam får et barns nervesystem til at "gå på pause". Der sker ikke meget udvikling eller læring i disse samspilssituationer, derfor skal karavaneføreren, pædagogen og gruppen gøre alt, hvad de kan, for at gruppen "holder sammen".

*Have fun* – Ha' det sjovt! Det er næsten for selvfølgeligt men ikke desto mindre en god reminder til os voksne om at slippe glæden, energien, smilet og latteren fri. Leg skal være sjovt, glædesfyldt og vitaliserende. Også her skal vi voksne gå forrest og vise vores egen glæde samtidig med, at vi ser og understøtter børnenes positive følelser og engagement. Når noget opleves sjovt, er det fordi, man har ramt et passende niveau og flow i legen. De lege, som lykkes rigtig godt i grupperne, er forholdsvis simple lege – alle kan deltage og legene indeholder masser af mødeøjeblikke, hvor vi ser og mærker hinanden. Karavaneføreren kan regulere tempoet, så møde- og kontaktøjeblikke forstørres og forlænges. Intensiteten reguleres med øjenkontakt, smil og begejstring.

### **Rammer**

Legegrupper, trivselsgrupper eller indsatser med fokus på at understøtte et enkelt barns følelsesmæssige udvikling kan udføres i alle institutioner. Det fungerer bedst, hvis man har et lokale eller et område, hvor man kan undgå for mange forstyrrelser. Ofte rydder vi nogle borde af vejen eller stabler nogle stole, så vi kan få lidt gulvplads at lege på. Vi vil gerne skabe fællesskab, glæde og engagement i legen og det er lettere for alle at fornemme dette, når man ikke forstyrres af impulser udefra.

### **Dimensioner i legene og mikro- og makroregulering**

De lege og aktiviteter, som vi vælger til legegruppe eller individuelle indsatser er egentlig ret almindelige. Det er lege, som de fleste kender og har leget mange gange, men der er nogle meget væsentlige dimensioner/karakteristika, som gør en stor forskel. Det er ikke legen i sig selv, der er så vigtig, men måden den bliver leget på. Det lyder lidt svævende, men vi skal forsøge at forklare, hvad vi mener.

For overblikkets skyld gennemgås de dimensioner - eller karakteristika - som skal vægtes i legene. Den samme leg kan have flere dimensioner. Det er i vid udstrækning op til de voksne at give legen særlig karakter og vægte bestemte dimensioner.

### **Struktur**

Det er karavaneføreren, der har ansvaret og overblikket til at skabe *strukturen* i legeaktiviteterne ved at sætte passende og tydelige rammer, men også ved at sikre et miljø, der gør det trygt for børnene at være

med. Den voksne inviterer til kontakt og samvær og tager ansvar for at hjælpe børnenes regulering på vej. Hele tiden foregår der en følelsesmæssig afstemning/justering (mikro-regulering) mellem voksen og børn. I pædagogisk praksis oplever vi ofte børn, der har svært ved at følge de voksne. De vil selv bestemme. Det er svært for dem at acceptere de grænser og rammer, som de voksne sætter. De har været nødt til at lave deres egne regler og selv skabe overblik for, at de oplever at være i kontrol med situationen. Når den voksne tager ansvar for at skabe passende struktur i aktiviteten, er det også et signal til børnene om, at de kan slappe af og være trygge fordi, der er en, der tager vare på både børn og situationen.



### Engagement

Engagement, glæde og begejstring er følelser, der hænger nært sammen og som har det tilfælles, at de vitaliserer leg og samspil. Den voksne engagerer sig og sørger for, at kontakten mellem voksen og børn er fyldt med leg og glædesfyldte øjeblikke. Gennem legen hjælper den voksne børnene til at kommunikere, dele følelser og nyde kontakten. Engagement og glæde er afgørende for, om man får børnene med i legen/aktiviteten eller ej. Faktisk har den voksnes engagement et dobbeltformål. Den voksne engagerer børnene i *interaktionen* og i *legen*. Signalet fra den voksne om, at: "Jeg kan lide at være sammen med jer", "jeg nyder dette her lige så meget som I", har stor betydning for børnenes respons. Børnene vil acceptere den voksnes engagement og ikke reagere undvigende og overselvstændigt.

### Omsorg – fysisk kontakt

Den voksne giver børnene fornemmelsen af at være værdifuld gennem omsorg, ved at bruge tilpasset berøring, massage, nus og nærvær. Den voksne handler indlevende og omsorgsfuldt, så børnene oplever sig trøstet og beroliget i situationer, der kalder på det. Gennem denne omsorg opbygges børnenes oplevelse af

selvværd. Omsorg og berøring/fysisk kontakt gives ofte "uden ord" - nonverbalt. Der arbejdes med følelser og sansninger hos både voksen og børn og berøring understøtter ikke kun selvreguleringsstrategierne hos børnene, men udvikler også relationen mellem voksen og børn.

### **Udfordring**

Karavaneføreren støtter børnene til at håndtere passende udfordringer og følelsesmæssige spændinger ved at skabe små overskuelige og passende udfordringer i legen. Der skal hele tiden reguleres og justeres (mikro- og makroregulering). Udfordringerne skal ikke være større end, at børnene magter dem, således at deres oplevelse af mestring – oplevelsen af at kunne selv - støttes.

### **Opsummering**

Vi har her beskrevet hvordan legegruppeforløb kan hjælpe børn i vanskeligheder og børnegrupper i mistrivsel på vej til stærkere relationer og mere tryghed, ro og glæde i hverdagen. Og hvordan medarbejdere i institutionerne oplever at få nye handlemuligheder og styrket bevidsthed om at understøtte børns følelsesmæssige udvikling. Vi håber, det kan inspirere til faglige refleksioner og konkrete handlinger.

Vi har været meget glade for at samarbejde så tæt med medarbejderne i institutionerne og få mulighed for at arbejde helt ude i praksis. At være voksen – eller karavanefører - i et legegruppeforløb er en fantastisk oplevelse og at se børnenes glæde, engagement og omsorg for hinanden folde sig ud i de aktiviteter, der sættes i gang, er rørende. Man bliver ydmyg over, hvor stor betydning de pædagogiske medarbejdere har for børnene og hvilken betydningsfuld relationel opgave, de varetager. Stor respekt for det.

### **Hvis du vil læse mere**

Hvis du har fået lyst til at læse litteratur, der uddyber teorien bag denne artikel, så kan vi anbefale nedenstående bøger.

Susan Hart, Dorte Rudi Andersen, Annie Jakobsen, Anne Larsen: "Leg for sjov og for alvor". Gyldendals bogklubber, Hans Reitzels forlag 2020.

Susan Hart: "De følsomme relationer". Gyldendals bogklubber, Hans Reitzels forlag 2020.

Susan Hart (red.): "Neuroaffektiv psykoterapi med børn". Hans Reitzels forlag 2011. Kap. 7: Jukka Mäkelä, Susan Hart.

Susan Hart (red.): "Inklusion leg og empati". Hans Reitzels forlag 2015. Kap. 5: Phyllis Rubin, Marlo Winstead: "Sjov og legelyst i klassen".

## Idekatalog over relevante lege og aktiviteter

Lege med fokus på bestemte dimensioner

Her følger kort beskrivelse af konkrete lege, vi har anvendt og de dimensioner og justeringer vi hele tiden gør brug af.

Gruppen i rundkreds – dimensioner: Struktur, engagement og udfordring

**”Jeg hedder xxx og jeg kan lide at...”** Altid samme start-leg. Karavaneføreren begynder – vi finder samme rytme med klap i hænderne. Man siger sit navn og vælger en bevægelse, som man vil lave. Nogle gange er det en sportsaktivitet, nogle gange er mere roligt. De voksne holder øje med, hvad der er passende fysiske aktiviteter i forhold til børnenes arousalniveau. Hvis børnenes energiniveau ligger højt, kan der være brug for, at de voksne laver rolige aktiviteter fx sove, strække sig. Hvis børnenes energiniveau er lavt, kan der være behov for at blive ”reguleret op” ved fx at vælge hoppe, trampe, bokseaktivitet.

**”Jeg gik mig over sø og land...”** En gammel klassiker. En voksen vælger det første ”land”, derefter må børnene vælge. Alle valg accepteres og danses med samme gejst.

**”To skridt til højre og to skridt til venstre”** Variér i tempo – overdriv gerne – både langsomt og hurtigt. Arousalniveau varierer afhængig af aktivitet.

**”Boogie woogie”** Variér gerne i forhold til de fagter, man gør i dansen.

Rundkreds med faldskærm - dimensioner: Struktur, engagement og udfordring

Vælg en sang man kan synge, mens man løber rundt med faldskærmen. Fx en hjemmelavet sang inspireret af ”Hjulene på bussen”.

Forslag til lege med faldskærm:

Karavaneføreren styrer, guider og er selv aktiv. Alle ligger med krop og ben under faldskærmen – man hviler sig - vågner langsomt op - begynder at lave bevægelser med armene - sætter sig op - strækker armene mod loftet og ned igen. Prøv at finde sammen rytme i bevægelsen. Syng gerne en sang der passer til, det giver fælles rytme og en oplevelse af fælleshed.

Alle rejser sig og holder fast i faldskærm.

Vi laver blæsevejr med små bevægelser der gradvist bliver større. Fx fra hugsiddende stilling til stående med arme mod loftet.

Karavaneføreren bestemmer – to børn skal bytte plads, men faldskærmen er højst oppe. De skal være hurtige og ud på de nye pladser og have fat i faldskærmen igen.

Karavaneføreren styrer. Et barn må sidde i midten af faldskærmen. Alle de andre får faldskærmen til at dreje rundt, mens man synger en sang. Alle får en karruseltur.

Faldskærmen løftes højt op af alle, derefter får alle børn lov til at smutte ind under den og sidder nu i et faldskærmstelt. Herefter komme de voksne ind og kigger og siger hej. Alle mødes, er glade. Det elektriske hår får smilet frem hos alle.

Stående i kreds med hinanden i hænderne - dimensioner: Struktur og engagement

- Sende håndtryk rundt
- Kravle igennem hula-ring uden at slippe hinandens hænder
- Sende katten efter musen
- Sende ærteposer rundt - - først en, så flere og flere.

Vigtigt: Stop legen når den mister energi og man mærker, at børnene taber fokus. Tal ikke irettesættende eller formanende men sæt blot en ny leg i gang, der genopretter den positive atmosfære.

Siddende i kreds - dimensioner: Struktur, engagement og udfordring

- Kaste ærteposer til hinanden – kig på hinanden – i 1. runde siger man: "Jeg kaster til..." . I 2. runde sker det uden at tale. Fokus på **kontakt** med hinanden. Vær tydeligt med mimik, smil og øjenkontakt. Overdriv gerne. Alle skal være med. Runden begynder og slutter hos den voksne. Kast i sammen mønster i hver runde, så husk hvem du kaster til. Når det kører med en ærtepose, så sættes runden i gang med en ærtepose mere. Og så videre.
- Sid i rundkreds med fødderne i midten – sid tæt at man rører hinandens ben. Klap rytmer. Find en fælles rytme, følg karavaneføreren – klap i hænder – klap på egne lår - klap på naboens lår etc.
- Rasleæg – fælles rytme – fælles sang eller remse
- Spejløvelse – kun krop – ingen tale. Karavaneføreren bestemmer. Når energien siver ud af legen og opmærksomheden mindskes, så får en ny voksen lov til at styre. Børnenes fokus skærpes igen i nogle minutter. Det er vigtigt at holde øje med børnenes opmærksomhedsniveau og respektere, når der er brug for et skift.

Stående to og to overfor hinanden - dimension: Udfordring og struktur

- Ballonleg – en ballon "limer" to børn sammen. Ballonen sættes på maverne, på ryggen, i hænderne eller hvad man nu kan finde på. Karavaneføreren bestemmer og skal være opmærksom på, at det er en krævende og udfordrende leg. Børnene skal samarbejde og få det til at lykkes at bevæge sig rundt limet sammen af en ballon. Stop legen når den mister intensiteten eller bliver for vild og

ustyrlig. Vær opmærksom på, at den voksne skal regulere og have en ny aktivitet parat, som kan hjælpe til mere ro.

Avis-karate - dimension: Udfordring, struktur og engagement

Karavaneføreren holder blade fra en avis udstrakt foran sig. Har øjenkontakt med barnet. Barn afventer den voksnes 1-2-3-nu og må slå en arm igennem avisen. Barnet mødes med den voksens begejstring.

De voksne, der er med i gruppen, tager rollen som karatemestre. Hvis der er flere voksne, er der flere stationer, hvor børnene kan lave karateslag - så undgår vi for lang kø.

Vigtigt med tydelig instruktion og nedtælling. Det er en høj arousal-leg med elementer af impuls kontrol. Det kan være krævende for nogle børn.

Lege og aktiviteter med omsorgsdimension

I omsorgsaktiviteterne er det **nærvær, kontakt og opmærksomheden på hinanden**, der er det vigtigste.

Omsorgsaktiviteterne skal opleves rolige og dejlige for alle – derfor er det vigtigt, at de voksne er makkere med de børn, der har mest brug for voksnes guidning og omsorg. Karavaneføreren skal anviser og guide børnene, så de lærer, hvordan man spørger sin makker om massagen føles rart. Fx: "Spørg din ven hvordan det føles. Er det for hårdt? Er det for blødt?" - husk at tale med små stemmer.

Sammen to og to:

- Smøre hinandens hænder ind i creme – kigge på, nusse om alle de små sår, rifter og eller skønhedspletter, man ser på hinandens hænder.
- Massage af hinanden – fx "boldmassage" – det ene barn ligger på maven på gulvet – det anden ruller en tennisbold på ryggen af sin makker. Man bytter. Spørger til om alt er ok?
- Siddende bagved sin makker – massere på ryggen eventuelt inspireret af en historie, hvor massagen bliver "håndgreb", der passer til historien. Fx bonden gik ud i sin mark og hans støvler blev TUNGE af mudder og jord... man klapper tungt på ryggen af sin makker. Historien skal slutte med noget blødt og rart – fx "Solen kommer frem og varmer", man gnider sine håndflader på ryggen af sin makker.

### Kontaktoplysninger

Rikke Daugaard Jensen. Email FL1B@kk.dk

Karen Sørensen. Email C67Q@kk.dk