

# Medborger gjennom lek?



Mari Randen  
Idrettspedagog,  
Beitostølen Helsesportsenter, Norge  
mari.randen@bhss.no

**D**enne artikkelen presenterer erfaringer, som er gjort på Beitostølen Helsesportsenter i aktivitet sammen med barn. Hvilke tilpasninger kan gjøres for at alle barn kan oppleve medbestemmelse, deltakelse og mestring på egne premisser? Og kan tilpasninger være med å bidra til større inkludering som medborgere i samfunnet senere i livet?

I NOU 2016:17 defineres medborgerskap slik:

*«Medborgerskap bygger på prinsippet om, at alle individer er fullverdige samfunnsmedlemmer. Hver enkelt har et sett av sivile, politiske og sosiale rettigheter som sikrer dem en likeverdig status og like muligheter for å delta i alle sider av samfunnslivet (s.166)».*

## Organisering på Beitostølen Helsesportsenter

Beitostølen Helsesportsenter (BHSS) gir re-/habiliterings-tilbud til barn, ungdom og voksne med ulike diagnoser, funksjonsnedsettelse og funksjonsnivå. Aktivitet og deltakelse med fokus på muligheter fremfor begrensninger vil alltid være en viktig ledesnor for virksomheten. BHSS kombinerer bruk av tilpasset fysisk aktivitet med medisinsk, pedagogisk og sosialfaglig veiledning og oppfølging (Røe et al., 2008).

Hvert år er ca. 470 barn på opphold på BHSS. Barna er i alderen 2-17 år. Oppholdet varer i 2-3 uker og barna har 3-4 aktivitetsøkter daglig. Målet er ofte å finne aktiviteter eller lære nye ferdigheter, som kan bidra til økt deltakelse i deres eget lokalmiljø.

## Små tilpasninger i lek

Ut i fra et fenomenologisk perspektiv vet vi, at leken står sentralt i barns erfaring og realisering av seg selv (Henricks, 2015). Ved at barnet får bevege egen kropp, kjenne og håndtere objekter, samt samhandle i lek med andre barn, kan de være med å konstruere og utvikle sin erfaring av, hvem de selv er, og sin forståelse av verden (Sheets-Johnstone, 2011). BHSS har gjennom mange år sett nytten av lek og lystbetont aktivitet, og bruker disse elementene som et av sine hovedvirkemiddel (Morrisbak, 2021).

Erfaringer vi har gjort oss på Helsesportsenteret er, at det oftest skal kun enkle tilpasninger til for at alle barn kan delta i lek. Det er gjerne de voksne og måten de tenker på, og hvordan de organiserer fysisk aktivitet, som skaper hindringer for barna. Ved å endre tankegangen rundt hva konkurranse er, hva deltakelse er og hva målet rundt fysisk aktivitet er, kan vi også endre, hvordan vi organiserer og legger opp fysisk aktivitet, som kommer alle barn til gode.

Enkle konkrete tilpasninger er å endre bevegelsesmønstre. Voksnes tankegang legger oftest opp til, at den som er raskest vinner konkurransen eller har en større fordel i leken. Ved å legge føringer for, hvordan vi skal bevege oss, kan tempoet påvirkes uten å synliggjøre, at det blir gjort for å utjevne forskjeller. Eksempler på en endring av bevegelsesmønstret kan være å gi oppgaver som:

- Beveg deg som en robot
- Dans deg bortover
- Beveg deg som et dyr i jungelen

Her er det viktig, at du som instruktør gir forslag og visuelle bilder til, hvordan bevegelsene kan se ut. Hvordan beveger en robot seg, hvilke dansebevegelser kan man gjøre, og hvilke dyr har vi i jungelen, og hvordan beveger de ulike dyrene seg? Ved å forsterke med visuelle bilder på bevegelsene er du med å gi forslag til, hvordan barna kan bevege seg, men ingen fasit, slik at de selv kan finne de bevegelsene, som passer best for egen kropp, men kan trygge de som er usikre.

Valg av hvilket utstyr vi benytter i lek og fysisk aktivitet kan også være med å bidra til, om barnet kan delta ut i fra sine premisser eller ikke. Enkle grep her er å alltid ha alternativer av utstyr liggende, slik at barnet kan velge ut i fra eget behov. Det er hensiktsmessig å legge opp til en bredere ramme for leken/aktiviteten.

Eksempler på dette kan være:

- Ved badminton har man satt opp baner, som man kan spille på, men også lavet plass for de, som bare ønsker å slå til seg selv. For de barna, det kan være utfordrende å bruke vanlig høne for, har mulighet til å bruke en ballong. Da ballongen henger lengre i luften, bidrar dette til, at den er lettere å treffe, samt at den er større enn en vanlig høne. Ved også å legge føringer for, at det er like normalt å bruke hendene som racket, kan barna selv velge, hva som passer best for dem.
- Ved leker/aktiviteter der oppgaven er å hente gjenstander, er det viktig å tenke over, at gjenstandene er like tilgjengelige for alle, og at formen på gjenstandene gjør det mulig for alle å gripe tak i de. Har barnet utfordrin-

ger med å rekke ned på gulvet, kan gjenstandene legges opp på et bord.

Ved å velge gjenstander, som har en grov tekstur, har ulik form og ulik størrelse, kan barnet selv velge den gjenstanden, som er lettest å frakte.

Som nevnt tidligere er tankegangen til voksne oftest lagt opp til, at den raskeste har en fordel eller nesten automatisk vinner i konkurranser. Ved å være beviste rundt denne tanken, kan man lettere gjøre tilpasninger slik, at det er tilfaldighetene som avgjør, om du har en fordel eller vinner. Eksempler på hensiktsmessige tilfaldigheter kan være:

- Ved stafetter kan man legge inn bruk av en terning. For at barnet har lov til å løpe, må man først kaste terningen. Hvis du får fire, fem eller seks, så har du lov til å løpe. Hvis man får en, to eller tre, må man kaste på nytt helt til man får et av de høyere tallene.
- Underveis i leken kan oppgaven forandres til det, man ikke forventer. Hvis man fortsetter å bruke stafett som eksempel: Stafetten går ut på å samle flest gjenstander. Så kan man snu på oppgaven, når alle gjenstandene er hentet. Det er da IKKE om å ha flest, men å bygge det høyeste tårnet ut i fra gjenstandene holdet har samlet. Ved å også her bruke ulik form, størrelse og tekstur på gjenstandene, er det nok ikke alle, som er like gunstige å bygge med, og det blir mer tilfeldig ut fra, hvilke gjenstander laget har valgt. Oppgaven trenger heller ikke å bygge videre på, at det skal være en konkurranse, men at med gjenstandene man har valgt skal lage et kunstverk. Da flyttes fokuset bort fra konkurranse, og hellere over på samarbeid.





Dette er bare noen få eksempler som kan brukes, når man legger opp lek og fysisk aktivitet. Fokuset for oss voksne bør alltid være, at hvert barn sitter inne med en egen ressurs, og at lek og fysisk aktivitet har en gevinst i seg selv, når barnet får oppleve mestring, aktivitetsglede og sosial tilhørighet.

Er du usikker på, hvordan du skal få med barn i lek eller fysisk aktivitet? Spør barnet! Barnet har ofte gode tanker om, hvordan han/hun best kan være med å delta. Oppgaven til oss voksne blir å lytte og finne balansen på, hva barnet klarer selv, hva klarer barnet med litt bistand, og hva trenger barnet hjelp til?

### Kan lek og fysisk aktivitet påvirke, at man blir en mer aktiv medborger?

Eksempelene som er gjort i denne artikkelen går ut på, at de voksne kan være med å tilrettelegge lek gjennom å forandre bevegelsesmønster, valg av utstyr og påvirkning av hensiktsmessige tilfeldigheter. Er dette nok for, at barnet selv føler på en indre motivasjon til å fortsette med lek eller fysisk aktivitet?

Forskning som har blitt gjort på BHSS har vist, at faktorer som overføringen av meningsfull deltakelse til nærmiljøet etter opphold er deltagelse i fysiske aktiviteter, opplevelse av medbestemmelse, tilhørighet, vennskap og at de fikk delta på egne premisser (Nyquist et al., 2019). Ved at voksne som leder lek og annen aktivitet med barn bidrar til, at det blir gjort enkle tilpasninger, så alle barn kan delta, kan barna føle på større mestringsglede. De får oppleve hvilke ressurser de sitter inne med, og får opparbeidet seg en bredere kroppslig erfaringsbank. Forhåpentligvis er dette faktorer, som kan utgjøre om de er aktive og deltagende borgere på ulike arenaer i samfunnet senere i livet.

**En komplet referenceliste finnes på side 48.**