

förskolan

Nr 7 2009

TIDNINGEN FÖR ALLA FÖRSKOLLÄRARE
GRUNDAD 1918

Så tycker
förskollärare
om leken

Vuxenvardag

**Minska stressen
– lev i nuet**

Våga prata
om sex

**Fokus på lärandet
i nytt lagförslag**

TEMA Lek i förändring

På björnungars



De tumlar runt på mattan som lekfulla kattungar. När Emma Lindgren leker *Ursprunglig lek* med förskolebarnen är det närvaro, kontakt och tillit som gäller.

– Genom *Ursprunglig lek* får barnen tillgång till andra beteenden än tävlan, aggression och rädsla, säger Emma Lindgren, som är danslärare och koreograf.

En grupp barn skuttar in i en ljus luftig sal. Mjuka mattor täcker golvet, barnen är uppslupna och förväntansfulla. Emma Lindgren ber dem sätta sig i en ring runtomkring henne.

– Kom ihåg att ni leker med två personer i dag, säger hon och sätter sig på en tjock matta i mitten. Hon pekar på sin mage; Emma är gravid i sjätte månaden.

Barnen från förskoleklassen i Skinnfjällsskolan i Mölnlycke nickar och sätter sig i skraddarställning. En mörkhårig kille i röd tröja är den som först får kliva in på den tjocka mattan för att leka *Ursprunglig lek* med Emma, eller *Original play* som det heter på engelska.

vis

Sexåringen är kaxig och gör några karateutfall samtidigt som han vänder ansiktet mot de andra pojkarna och väser ”kung fu”. Men trots det otyglade närmandet leker han snart med Emma i något som liknar en mild brottningsmatch.

– En del av barnen säger att de brottas med mig, men jag säger att vi leker, att det är mer som när kattungar brottas. Det spelar ingen roll om de tycker att det är brottningsmatch, det viktiga är att jag gör det jag ska göra; att jag bemöter det hårda med mjukhet, säger Emma Lindgren.

Genom Ursprunglig lek får barnen möjlighet att utnyttja den medfödda lekförmågan som alla har. Det är ett sätt att leka som inte bygger på att tävla eller konkurrera utan istället grundar sig på trygghet, kärlek och välvilja.

– Som vuxen kliver man ner på barnens nivå och lär av dem. De är experterna, säger Emma Lindgren.

En liten tjej med tofsar och stort leende är Emmas nästa lekkamrat. Hon skuttar in i ringen, busar som en kattunge, rullar runt på mattan och vill gärna upp på Emmas rygg och rida.

I Ursprunglig lek brukar barnen tumla runt; utifrån påminner det om björnars och kattungars lek.

Det handlar om kontakt på flera plan, både fysisk och känslomässig kommunikation och att utbyta trygg och säker beröring. Leken rör sig från stillhet till stor rörelse.

– Barnen är väldigt olika, dels i hur fysiska de är, en del är mer försiktiga än andra. Men barnen är också olika i de känslor de utstrålar. Som vuxen tar jag hela ansvaret för det som händer och för relationen. Det allra viktigaste är att ingen gör sig illa och att de känner sig trygga fysiskt och känslomässigt.

Upphovsmannen till Ursprunglig lek är Fred Donaldson, en amerikansk lekspecialist som upptäckte den Ursprungliga leken när han lekte med förskolebarn.

Han såg att barnen ibland lekte på ett sätt som inte var färgat av uppfostran och kultur och som mera vara ett naturligt sätt att leka, utan konkurrens eller aggression.

– I över 35 år har Fred Donaldson praktiserat Original Play, Ursprunglig lek. I boken *Playing by heart – The vision and practice of belonging*, skriver han om sina erfarenheter. Han anser att alla levande varelser har en inneboende lekförmåga, säger Emma Lindgren.

Effekter av Ursprunglig lek, enligt grundaren Fred Donaldson:

- Leken ger ökad självkänsla och en ökad acceptans av olikheter.
- Stress och försvarsbeteende minskar.
- Barnen uppmuntras till att tänka bortom tävlan och får en aktiv vana av vänlighet.
- Leken utvecklar en känsla av tillhörighet.
- Mindre energi används till självförsvar.
- Rörligheten blir större, fin- och grovmotoriken bättre, balansen likaså.
- Barnen får förmåga att känna igen bra eller dålig beröring.



Fred Donaldson utbildar i Ursprunglig lek och har workshops i både Nordamerika, Afrika och Europa.

Emma Lindgren går just nu ett utbildningsprogram för Fred Donaldson med workshops, seminarier, praktik och handledning.

I många europeiska länder växer intresset för leken och i exempelvis Polen arbetar man med ett storskaligt projekt för att införa metoden i skolor och förskolor. I Sverige har Ursprunglig lek funnits inom utbildning och terapi i tio år, bland annat i Södertälje och i Stockholms kommun.

– Fred började leka med barn, sedan lekte han med vargar i tio år. Han såg att leken fungerade också med djur genom att han varken var offer eller aggressor – utan bara en lekkamrat. Men det tog ett tag innan Fred Donaldson spred sina visioner.

Genom åren har Fred Donaldson praktiserat leken med spädbarn, skolbarn och gatubarn, men också med föräldrar, företagsledare och kriminella. Han har dessutom lekt med djur som lejon, babianer och delfiner.

Syftet är att möta varje individ precis som den är, leken stärker självkänslan och utvecklar samhörighet mellan människor, enligt Fred Donaldson.

Ursprunglig lek skiljer sig på flera sätt från många föräldrars sätt att leka med sina barn, enligt Emma Lindgren.

– Jag kittlar dem aldrig, som föräldrar ofta gör, då har man tagit kontroll över dem. Barnen har frihet att gå när de vill – jag håller aldrig fast dem, tränger aldrig in dem i ett hörn, det finns alltid en fri väg bort.

Emmas lekgrupper är på runt fem till sju barn men barngruppernas storlek kan variera, dels beroende på hur gamla barnen är och vad ledaren tycker är lagom. En ledare kan leka med allt från ett till en mängd barn samtidigt.

– Hade jag inte varit gravid hade jag lekt med två barn på samma gång men nu leker jag bara med en i taget, säger hon.

Förskolebarnen på Skinnefjällsskolan går in i leken med stor förväntan.

– Barnen tycker det är kul men leken är mer än bara en rolig aktivitet. En positiv sidoeffekt är den känslomässiga och empatiska träningen, barnen får utlopp för sina känslor i leken och får mer empati för varandra, berättar Emma Lindgren.

Ofta vill barnen leka mer än den halvtimme i veckan som är schemalagd.

När de sex barnen i första gruppen lekt färdigt och sagt hejdå är det en svettig Emma som sätter sig ner och pustar ut. Hon utstrålar glädje. Och på frågan om hon tycker det är kul, skrattar hon högt.

– Jag tycker det är jätteroligt. Det här är ett samspel, jag leker ju också! »

Men Ursprunglig lek kan också vara arbetsamt och utmanande.

– Man jobbar med barnen och är en förebild – försöker de till exempel att slå eller svära så lägger man inte skuld på dem för deras beteende utan visar ett annat sätt så får de hitta dit.

Leken väcker också känslor hos lekledaren men Emma Lindgren tycker aldrig illa om någon som betar sig aggressivt.

– Det är svårt att tycka illa om barn i en sådan här kontakt. Det handlar om att se bakom beteendet, se att det finns en osäker liten person där. Aggression kommer från att de är otrygga och istället får man en väldigt empati för dem.

Hur mycket styr barnet och hur mycket styr du?

– Både och, nu styr jag mer för jag vill inte ha dem här, säger Emma Lindgren och pekar på magen.

Det finns vissa grundläggande förhållningssätt, berättar hon. Om ett barn är väldigt blygt och inte tar kontakt direkt kan den vuxna vänta in barnet.

Att sitta bredvid ett barn är också att leka; barnet bestämmer självt när det vill ge sig in i det fysiska utövandet. Mot den som är utåtagerande går man till mötes direkt, ger kärleksfull beröring innan slaget eller sparken kommer.

– Om någon slår dig tenderar du att rygga bakåt men faktum är att om du går nära så

får den andre ingen kraft. Genom leken jobbar vi med ilska på ett annat sätt. Jag säger inte ”slås inte” eller ”gör inte så” utan jag försöker möta det hårda med mjukhet.

Lekledaren speglar barnen.

– Är de mer energiska är man själv mer energisk, säger Emma Lindgren.

En viktig sak i Ursprunglig lek är också att barnen lär sig känna igen bra och dålig beröring.

– Jag bemöter dem med vänlighet oavsett hur de agerar, säger Emma Lindgren.

När alla barn fått leka två gånger avslutar Emma med att fråga: ”Bet jag er eller gjorde er illa? Sa jag fula ord till er?” ”Neej”, svarar alla unisont.

– Det betyder att vi har lekt på riktigt. Så om du leker med någon kompis och den slår dig eller säger fula ord då kan du säga: det här är inte lek på riktigt. Du får sluta, det här är bråk, kan du säga till kompiserna då, säger Emma och tittar allvarligt på dem.

Så är det dags för nästa grupp förskolebarn.

Två flickor och tre pojkar samlas runt Emma på mattan. En flicka får först hoppa in i ringen. Hon vill gärna rida; som en cirkusartist balanserar hon på Emmas rygg.

När nästa flicka får leka blir rörelserna lite mer trevande, det är en försiktig lek till att börja med.

– Det här är första gången hon har lekt när killarna ser på. Första gången hon satt

på min rygg sa hon att ”det här har jag aldrig gjort förut”.

Men efter en stund ökar djärvheten och hon rullar runt på mattan.

En rödlätt pojke tar vid, han hittar på finurliga rörelser som Emma svarar på. Pojken är uppfinningsrik och mjuk; det är som att se ett dansskådespel.

”Honom skulle jag kunna leka med hela dagen”, säger Emma Lindgren senare när gruppen lekt färdigt.

Från början var det mycket brottning som gällde men successivt upptäckte sex-åringarna att det gick att göra andra saker som kurragömma med händerna, hoppa groda och annat kul.

– Barnen i den här gruppen är inte fast i idén om brottning, de är kreativa, säger Emma.

Text: Carina Eliasson
Foto: Anna Danielsson

LÄS MER

Länkar:
www.originalplay.eu
www.originalplay.com

Kontakt:
Emma Lindgren, lek@emmalab.org



friends i förskolan

Friends är Sveriges största organisation som arbetar mot mobbning.

Idag har Friends utbildat hundratusentals barn och vuxna på landets skolor och idrottsföreningar. Nu tar vi äntligen steget till förskolan!

Grunden till hur man är en bra kompis läggs redan i tidig ålder. Vi vill stötta pedagogerna i deras viktiga roll att skapa en trygg förskola för alla barn.

I Friends utbildning i förskolan ingår:

- Personalutbildning
- Föräldrautbildning
- Fördjupningsmaterial

Vill du att Friends kommer till din förskola?

Kontakta oss för bokning eller mer info om förskoleutbildningen.
Frida Warg, ansvarig Friends förskola, frida@friends.se,
Tel. 090-343 57 97, www.friends.se

