

**HÅNDBOG**

**OM**

**BØRNEOPDRAGELSE**

## INDHOLDSFORTEGNELSE

INDHOLDSFORTEGNELSE .....	2
FORORD .....	4
BØRN OG VOKSEN RELATIONER .....	5
BØRN OG VOKSNES RELATIONER I FORHOLD TIL AKTIVITETER.....	6
DEN ANERKENDEDE RELATION MELLEM BØRN OG VOKSNE.....	7
BØRNS PERSONLIGE & SOCIALE KOMPETENCER .....	8
HVORDAN FÅR BØRN TILEGNET SIG PERSONLIG & SOCIALKOMPETENCE.....	9
BØRNS LEG OG LÆRING .....	11
BØRN OG KOST .....	14
MAD TIL SPÆDBØRN OG SMÅBØRN .....	14
BØRN OG UNGE.....	14
KOSTRÅD.....	15
BØRNS SØVN .....	16
BØRNS SØVN .....	17
SØVN FOR DE FORSKELLIGE ALDERSTRIN.....	17
BØRN OG STRESS.....	18
TYPISKE STRESSSYMPTOMER HOS BØRN .....	18
HVAD KAN VÆRE ÅRSAG TIL AT BØRN FÅR STRESS?.....	18
HVORDAN FOREBYGGES STRESS? .....	19
BØRNS SVAR PÅ ET STRESSFRIT LIV .....	20
BØRN OG BEVÆGELSE.....	21
BØRN OG SEKSUALITET .....	22
MISTANKE OM SEKSUELT OVERGREB .....	22
BØRN OG MOBNING.....	24
MULIGE ÅRSAGER TIL MOBBERNES ADFÆRD.....	24
MULIGE ÅRSAGER TIL, AT NOGLE BLIVER MOBBET .....	24
HVORDAN SKABES MOBNINGSFRI ADFÆRD.....	25
BØRN OG SORG .....	26
SORGREAKTIONER HOS BØRN .....	26
UDVIKLINGSTRIN I BØRNS SORG .....	26
RÅD TIL FORÆLDRE .....	27
BØRN OG FORÆLDRENS SKILSMISSE.....	28
BØRNS REAKTIONER PÅ FORÆLDRENS SKILSMISSE.....	28
HVAD SKAL FORÆLDRE GØRE? .....	29
BØRN OG COMPUTERE .....	30
VOKSNES INDFLYDELSE PÅ BØRNS BRUG AF COMPUTEREN .....	31
DRENGE OG PIGERS BRUG AF COMPUTEREN.....	31
BØRN SOM FORBRUGERE .....	32
BØRN SOM FORBRUGERE .....	33
HVAD KAN FORÆLDRE GØRE? .....	33
BØRNS SPROG .....	35
BØRNS KØNSFORSKELLE.....	37
DRENGE HAR JEG KULTUR.....	37
PIGERNE HAR VI KULTUR.....	37
DRENGE HAR INTERESSEFÆLLESSKAB OG SKIFTENDE RELATIONER.....	37

PIGER HAR IDENTITETSFÆLLESSKAB OG EKSKLUSIVE RELATIONER .....	38
DRENGE HAR GODKENDELSE OG BEUNDRING I DERES KULTUR .....	38
PIGER HAR ANERKENDELSE OG BEKRÆFTELSE I DERES I KULTUR .....	38
DRENGE HAR MANGE HANDLINGER I DERES KULTUR.....	38
PIGER ER MEGET SNAKKEORIENTERET I DERES KULTUR. ....	39
HVORDAN SKABER VI LIGEVÆRDIGHED MELLEML PIGER OG DRENGE?.....	39
BØRNS INDE & UDERUM .....	41
INDERUMMETS ELEMENTER.....	41
UDERUMMETS ELEMENTER.....	42
FORSLAG TIL AKTIVITETER I UDEAREALERNE.....	42
SIKKERHED I FORHOLD TIL BØRNS UDERUM.....	43

## FORORD

En håndbog om børneopdragelse kan være nødvendig i en tid, hvor der er stor usikkerhed omkring børns opdragelse.

Som pædagogisk konsulent og foredragsholder har jeg i forbindelse med mine foredrag og kurser erfaret, at der blandt forældre og pædagoger hersker stor forvirring og frustrationer omkring børneopdragelse.

Jeg oplever, at det ofte er bekymringskulturen, der er årsag til usikkerhed og fortvivlelse, når debatten drejer sig om børneopdragelse.

Bekymringskulturen, som bl.a. medierne har et stort ansvar for, er kommet helt ud af proportion. Det medfører, at befolkningen får tvivlsomme informationer om, hvad der i den ene uge nu er farligt og sundt for børn, mens næste uge bringer nogle helt andre synsvinkler på, hvad der kan være bekymrende i børneopdragelsen.

Børn er forskellige, og derfor findes der ikke en bestemt opskrift på børneopdragelse. Det er dog muligt at afmystificere mange af de misforståelser, der er omkring børneopdragelse.

Denne håndbog vil derfor forsøge, at give konkrete og oplysende informationer omkring børneopdragelse. Håndbogen henvender sig derfor til alle, der er interesserede i børns opdragelse.

### **HUSK BØRNS LIV BLIVER IKKE GENUSENDT!**

Henrik Vilsbøll  
Pædagogisk Konsulent  
Underviser  
Foredragsholder  
Forfatter  
[www.vilsboells.dk](http://www.vilsboells.dk)



## BØRN OG VOKSEN RELATIONER

Relationerne mellem børn og voksne bliver ofte destruktive, når rollefordelingen i børne- og voksenkulturen er forkert.

Et praktisk eksempel fra en børnefamilie illustrerer, hvor galt det kan gå:

*Børnefamilien består af mor og far og deres to børn på 3 og 4 år.*

*En lørdag aften får familien besøg af et vennepar, som de har inviteret til aftensmad.*

*Efter forretten spørger forældrene deres to børn på 3 og 4 år, om de ikke syntes, at de skal i seng inden hovedretten bliver serveret. Det syntes de to børn, er en rigtig dårlig ide. Men hvis forældrene går ind i deres eget soveværelse og klæder om til nattøj, og læser godnathistorie oppe i deres senge, kan de nok overtales. Mens forældrene servicerer deres børn oppe på første sal, kan gæsterne underholde sig selv i cirka 45 min. inden forældrene igen kommer nedenunder, og får klædt om til almindelig tøj. Herefter er de klar til at indtage hovedretten.*

*Under desserten dukker børnene pludselig op igen, hvilket er til stor irritation for gæsterne, der da også spørger forældrene, om de så skal til at klæde om til nattøj igen!*

Ingen behøver hvis at spørge sig selv om, hvem der bestemmer i ovennævnte familie! Det gør børnene! For når man kan få sine forældre til at klæde om til nattøj i både tide og utide, så er der nok også en lang række andre ting, børnene kan få deres forældre til.

En ting er, at nattøjsbørnene bestemmer hjemme i familien, men når disse små børnechefer møder op i daginstitutionen, har vi for alvor balladen. Dér er der nemlig stor mulighed for at møde andre børn, der har samme adfærd. Det medfører uvilkårligt til mange sammenstød mellem børn, der har vænnet sig til at få deres vilje hjemme i familien. Det kan blandt andet komme til udtryk, når disse små "børnechefer" skal indgå i legerelationer med andre børn. "Børnecheferne" er ofte kun med i en legegruppe, så længe de kan få deres vilje. Hurtigt er de videre til en ny legegruppe, hvor mulighederne for at få deres vilje er større, og hvor de kan undgå at forholde sig til oplevelsen af modstand. Mange af disse børn har i kraft af deres "chefrolle" ikke megen erfaring i at takle modstand, og er måske derfor nød til at vælge den fra.

Med denne børnetype kan det være nødvendigt for forældre og pædagoger at fastholde børnene i nogle voksenbestemte børnegrupper. Det på trods af, at børnene ikke altid har lyst til at være i børnegruppen. Formålet er, at de får mulighed for at øve sig i nogle menneskelige relationer, som de endnu har meget få erfaringer med.

Hvordan kan rollefordelingen mellem børn og voksne udvikle sig så u hensigtsmæssigt, at nogen børn bliver socialt amputeret?

En væsentlig årsag er nok, at mange voksne har den opfattelse, at børn og voksne er jævnbyrdige. Hvilket de ikke er! Børn og voksne er ligeværdige!

Ovennævnte nattøjsfamilie har en typisk misforstået jævnbyrdighedsadfærd. Adfærden afspejler sig endvidere ofte i den måde kommunikationen i familien foregår på.

Når forældre spørger deres børn, om de ikke syntes, at de skal i seng, får spørgsmålet karakter af at være en forslags- og spørgsmålskommunikation.

Tre praktiske eksempler:

En far spørger sin lille søn, om han ikke gider gå ud med aviserne? Drengen svarer, at det gider han ikke.

En mor foreslår sin datter, at hun går ud med skraldeposen. Datteren foreslår, at hun siger nej.

En far kommer forsinket og stresset ind på sin søns daginstitution, og spørger ham hurtigt, om han vil med hjem? Sønnen siger nej. Faderen siger, kom nu med det samme.

Mange børn bliver frustreret og uforskammet, når denne kommunikationsform bliver praktiseret. De tror ofte, at de har frit valg på alle hylder. Om de gør de forskellige praktiske ting nu eller om et par år kan da være lige meget! Det er den følelse mange børn får ved denne misforståede jævnbyrdighedsadfærd. Når de så opdager, at nogle voksne alligevel har en bestemt dagsorden for, hvornår de vil have udført konkrete ting, bliver børn

forvirret og skuffet. Der kan meget nemt samtidig opstå en utryghed hos børnene. Utrygheden kommer ikke sjældent til udtryk ved, at børnene benytter et meget grimt sprog, der er et udtryk for manglende respekt for voksenkulturen.

Børn og voksne er som bekendt ligeværdige. Det betyder, at børn og den voksne er lige meget værd som mennesker, og at den voksne udviser autoritet og holdninger i respekt for barnets udviklingsniveau. Det er ikke en autoritet, der bygger på frygt. Nej, det er voksenadfærd, der er tydelig, og som ikke er til at misforstå.

Tre praktiske eksempler:

En far siger til sin lille søn, at der ikke kan være flere aviser i aviskurven, så han vil gerne have, at han går ud med aviserne nu.

En mor siger til sin datter, at skraldespanden er fuld og lugter, så derfor vil hun gerne have, at datteren går ud med skraldespanden nu.

En far kommer forsinket ind for at hente sit barn i institutionen, og siger, at han godt kan se, at barnet er i gang med at lege noget sjovt, men at de har travlt, så barnet skal med nu.

Et forældrepar er i Bilka for at handle ind til aftensmaden. Ved kasseapparatet er der selvfølgelig et skilt med store dejlige is, som forældrenes lille "guldklump" godt kunne tænke sig at smage på. Barnet siger, at det vil have en is! Forældrene siger, at de godt kan forstå, at deres kære lille barn får lyst til at spise nogle af disse dejlige is, men vi har lige købt ind til aftensmad. Og nu skal vi hjem og tilberede og spise maden, så derfor er det ikke nogen god ide med en is nu.

Det er langt fra sikkert, at barnet stiller sig tilfreds med denne form for ligeværdigheds kommunikation, men barnet får alligevel en følelse af at blive forstået, selvom det ikke får sin vilje.

I et ligeværdigt forhold mellem børn og voksne er der også indbygget i begrebet, at børn og voksne ikke kan være enige om alt. Børn får bl.a. også derved formet deres identitet ved at møde en voksenkultur, hvor de voksne har modet og lysten til at være voksen.

I relationerne mellem børn og voksne er det vigtigt at give børnene en forståelse af, at der er rettigheder og pligter. Det er en forudsætning for at kunne indgå i et fællesskab, når det gælder de nære menneskelige relationer, men også når det gælder i et større samfundsperspektiv.

Derfor må der heller aldrig bringes tvivl om, at i rollefordelingen mellem den voksne og barnet er det den voksne, der har ansvaret og kompetencen til at afgøre, hvordan relationerne skal formidles mellem børn og voksne.

## BØRN OG VOKSNES RELATIONER I FORHOLD TIL AKTIVITETER

FRIRUM for børn til selv at finde på er vigtige i en tid, hvor mange aktiviteter bliver iscenesat af voksne. Børn lever i en institutionskultur, hvor voksne langt hen af vejen har struktureret børns hverdag med aktiviteter. Børn har derfor ofte en forventning om, at der hele tiden er en lang række aktivitetstilbud at vælge imellem. Vi lever samtidig i en tid, hvor arbejdsmarkedet mere og mere bliver et sted, hvor man skal designe sin egen jobprofil. Derfor er det også nødvendigt, at voksne skaber Frirum til børn, hvor de bliver introduceret til at kunne aktivere sig selv.

KEDSOMHED er et begreb, der mange gange opfattes negativt. Kedsomhed kan imidlertid være indgangen til, at børn indirekte bliver tvunget til selv at finde på aktiviteter.

Hvis børn skal kunne anvende kedsomhed konstruktivt kræver det dog, at voksne er bevidste om, at mange børn har opdaget, hvordan nogle voksne får dårlig samvittighed, når de siger, at de keder sig. Det medfører, at mange voksne føler sig



tvunget til hurtigt at finde på aktiviteter for at undgå at blive betegnet, som en person der ikke forholder sig seriøst nok til børn. Det kræver derfor stort selvværd fra den voksnes side at sige til et barn, der keder sig, at så må barnet blive ved med at kede sig til der dukker noget andet op.

TID er et fænomen, som børn og voksne i mange situationer har et forskelligt forhold til. Voksne kan planlægge en tur til Tivoli, hvor de har planlagt, hvor lang tid turen tager i transporttid, og hvad de skal nå af aktiviteter i Tivoli. Denne voksenplanlægning holder til voksnes ærgrelse næsten aldrig. Børn har så mange ting de skal opleve undervejs, der skal observeres, og det tager tid. Børnene kan let lade sig optage af en helt anden form for aktiviteter, og som mange voksne kun kan se som tidsspilde!

Det er vigtigt, at børn og voksne sammen kommer til en forståelse af, at i forhold til en tur i Tivoli, kan børn og voksne bruge tiden forskelligt.

FORDYBELSE kræver, at der er tid nok til de enkelte aktiviteter. Det er bedre med få aktiviteter, hvor der er mulighed for at gå i dybden med den enkelte aktivitet, frem for ”supermarksaktiviteter”, som man kun overfladisk kan stifte bekendtskab med.

Det er vigtigt at fastholde børn i en fordybende aktivitet. Der er derved mulighed for at få indblik i, hvordan der kan bringes nye ting frem i aktiviteten. Altså hvis man fastholdes i fordybelsen i tilstrækkelig lang tid.

## DEN ANERKENDEDE RELATION MELLEM BØRN OG VOKSNE

BØRN MÅ GODT BEGÅ FEJL. Hvis børn ikke må begå fejl i barndommen, hvornår må de så? Det er naturligvis ikke ensbetydende med, at børn ikke skal korrigeres, når de fejler i barndommen. Det er måden voksne retter børns fejl på, der er afgørende for, om barnet føler sig anerkendt.

Hvis barnet bare får at vide, at det er en tyveknægt, når det bliver grebet i at tage slik i en forretning, er det tvivlsomt, om barnet kan bruge denne irettesættelse til noget konstruktivt.

Hvis barnet derimod møder voksne, der selvfølgelig fortæller barnet, at det er forkert, hvad barnet har gjort, men samtidig taler med barnet om, at det er vigtigt med tillid til hinanden. Og at barnet nok også vil blive ked af det, hvis en af barnets bedste kammerater stjæl fra barnet. Dermed er der en mulighed for, at barnet får et indblik i, at det at stjæle også er forbundet med nogle følelsesmæssige konsekvenser.

STIL REALISTISKE KRAV TIL BARNET. Voksne skal passe på ikke at leve deres egne ambitioner ud igennem deres børn.

Sæt mere fokus på det barnet er god til, end det barnet ikke er så god til. Hvis der hele tiden bliver stillet krav om ting barnet ikke kan opfylde, er der mulighed for, at de ting barnet faktisk kan, bliver områder barnet ikke kan klare på grund af, at selvværdet forsvinder.

Et af de tidspunkter i et barns liv, hvor der ofte bliver stillet urealistiske krav er, når barnet skal begynde i skole.

Alt for mange børn kommer for tidlig i skole, fordi vi stadigvæk lader børn komme i skole efter deres cpr. nr., frem for efter deres modenhed. Mange forældre oplever det som et nederlag, hvis deres barn ikke kan begynde i skole samtidig med naboers og venners børn, der har samme alder, som deres eget barn.

Hvis forældre ignorerer, at deres barn faktisk ikke er moden til at komme i skole, kan det betyde, at barnets skoletid måske vil blive fuldstændig ødelagt, og i yderste konsekvens kan det få betydning for resten af barnets liv. Forældre anvender nogle gange det argument, at hvis deres barn ikke kommer i skole sammen med de kammerater, det er vokset op med, så mister deres barn nogle gode og vigtige kammerater. Det forholder sig bare således, at de fleste børn, der kommer for tidlig i skole, hurtigt mister deres gamle kammerater.

Skolemodne gamle kammerater finder sammen med nye kammerater, som de modenhedsmæssigt passer sammen med. Det barn der er kommet for tidlig i skole, kan få svært ved at få nye kammerater.

Det er typisk for børn, der kommer for tidlig i skole, at de søger sammen med børn, der er yngre end dem selv. Det er vigtigt at huske på, at det er sjældent, at man hører om børn, der er kommet for sent i skole. Det med at børn kommer for sent i skole, er mest noget man hører om, når børnene er begyndt at gå i skole!

## BØRNS PERSONLIGE & SOCIALE KOMPETENCER

Udvikling af personlige og sociale kompetencer er en forudsætning for, at børn kan få en god opvækst. Det kan være afgørende for resten af et menneskes liv, hvordan disse egenskaber bliver udviklet.

Indenfor personlig og social kompetence er følgende begreber vigtige:

- SELVVÆRD
- SELVTILLID
- SELVSTÆNDIGHED
- SAMARBEJDE
- FÆLLESSKAB

**Selvværd** hænger sammen med om børn bliver bekræftet i, at de er gode nok. Det er mest nærliggende at udvikle selvværd i tilknytning til sine forældre, daginstitution/skole og vennerne.

Et godt selvværd betyder ikke, at børn ikke undertiden kan føle mindreværd og usikkerhed, men børn finder ret hurtigt igen den indre bekræftelse på, at de er ok. Hvis børn derimod ikke tilstrækkeligt bliver bekræftet i, at de har værdi, skal der mindre til, før børn vælter omkuld. Disse børn kan komme til at opleve negative ting, som en bekræftelse på, at de ikke er noget værd, og en negativ ond "selvværds-cirkel" kan opstå.

Det kan betyde, at børn ubevidst kommer til at opsøge steder og mennesker, som kan bekræfte det negative selvbillede. Disse børn kommer ofte til at befinde sig i en offerrolle.

**Selvtillid** kan være et usikkert fundament, som tit skal bygges om og om igen. Man bliver aldrig færdig. Mange børn er meget dygtige. Men når komplimenter så bliver givet, er det ikke sikkert, at børnene kan modtage det konstruktivt. Nogen børn tænker: Nå, så er de ved at hoppe på den igen, de tror jeg er dygtig, men jeg ved meget bedre end dem!

Man kan sammenligne selvværd og selvtillid med et menneske, der har tøj på. Selvværd er det, man har indenunder tøjet, mens selvtillid er tøjet.

Selvtillid er derfor udmærket, hvis det er udenpå et grundlæggende godt selvværd.

**Selvstændighed** er vigtig at lære børn i en tid, hvor meget af børns liv bliver iscenesat af voksne. Børns hverdag er ofte præget af aktiviteter, som er planlagt af voksne. Børn skal lære selv at finde på, og selv få erfaring med, hvordan man løser konflikter. Alt sammen ting, der bliver mere og mere brug for på et kommende arbejdsmarked.

Personligt er det også af stor værdi, at kunne være i besiddelse af selvstændige holdninger i forhold til demokratiske beslutninger.

Voksne skal være opmærksomme på, at der kan være en tynd grænse mellem selvstændighed og egoisme.

Nogle voksne er ikke altid gode nok til at definere overfor børn, hvilke selvstændighedsområder børn bestemmer over, og hvilke områder voksne bestemmer over. Dette kan medføre egoistiske børn, der tror, at de skal være i centrum hele tiden, og ikke forstår, at der med selvstændighed også følger et medansvar.

**Samarbejde** er et nødvendigt begreb i forhold til at kunne have relationer med andre mennesker. Derfor må voksne give børn indsigt i andre kulturformer, end dem børn færdes i til dagligt. Formålet er, at børn kan få et indblik i, at der er andre legale måder at leve sit liv på, end den måde de selv lever deres liv på. Dermed får børn nogle rumlige redskaber, der vil gøre dem tolerante, og gode til samarbejdets kunst.



Børn der er gode til at samarbejde har ofte følgende kompetencer:

- Er gode til at lytte
- Accepterer og respekterer andre, som de er
- Kan sætte grænser for sig selv og andre
- Er gode til at hjælpe andre, og er omsorgsfuld
- Kan godt samarbejde med nogen, der ikke er deres venner

**Fællesskab** er en kompetence man kun kan indgå i, hvis man forstår den gensidighed, der er forbundet med begrebet. I et fællesskab får man noget, men man skal også selv give noget, før man kan sige, at man er med i et fællesskab. Der hvor kæden for nogen børn hopper af i fællesskabet, er når de selv skal give noget til fællesskabet.

Måske er det fordi en del børn får meget service, et begreb der ikke er nogen gensidighed i, og derfor har de ikke de redskaber, som der skal til når de skal bidrage med noget til fællesskabet.

Venner er en meget vigtig ting i børns univers, og derfor er det nødvendigt, at børn får fællesskabets kvaliteter ind under huden for at kunne indgå i venskabsfællesskaber.

Et praktisk eksempel på et venskabsfællesskab kunne være, at børn var sammen om at male et venskabsmaleri. Altså at flere børn er fælles om at male på det samme lærred. Det kan være meget udfordrende, fordi børnene hele tiden kommer til at gå ind på hinandens områder. De maler ind over hinandens billedmotiver og overtager måske noget, andre børn er i gang med. Børnene skal derfor psykisk indstille sig på, at de ikke kan råde over lærredet alene.

Eftersom der ikke er nogen direkte regler omkring adfærd ved lærredet, bliver børn nødt til at føle sig frem til, hvordan egne behov kan forenes med andre børns interesse ved lærredet.

## HVORDAN FÅR BØRN TILEGNET SIG PERSONLIG & SOCIALKOMPETENCE

Legen er en af de bedste måder børn får tilegnet sig personlig og socialkompetence på.

*Fire børn leger med trækasser ved siden af hinanden. To piger leger, at deres trækasse er et skib, og at de er ude i hård søgang. To drenge ved siden af pigerne forestiller sig, at deres trækasse er en kiosk, som de er ved at samle sortiment ind til.*

*Pigerne med deres skib kæntrer, og vælter ned i sand, som de forestiller sig er vand. Pigerne råber til drengene, at de drukner! Hvilket begge drenge selvfølgelig er bedøvende ligeglade med.*

*I mellemtiden er de to piger svømmet op på strandbredden. Den ene pige siger nu til den anden pige, og peger samtidig over på de to drenges kiosk, at de er reddet, for der har de da et nyt skib!*

*Se, det kan godt være pigerne mener, at de har fundet et nyt skib, men det mener de to drenge i hvert fald ikke, at pigerne har!*

*Det her er ved at udvikle sig til slagsmål. Pigerne rykker i den ene ende af de to drenges kiosk, mens drengene holder fast i den anden ende. Den ene af de to drenge løfter nu armen højt over sit eget hoved, og er ved at gøre sig klar til at give pigerne nogle ordentlige hug, men inden drengen når at svinge sin arm ned mod pigerne, udbryder den anden dreng, ”for resten er kiosken lukket!” Se det kunne pigerne godt forstå, så de slipper de to drenges kiosk, og finder ud af, at deres eget skib er kommet op på strandbredden.*

Ovenstående legeepisode er et glimrende eksempel på, hvordan børn kan tilegne sig personlige og sociale kompetencer.

En af årsagerne til at det her lykkes børnene at få tilegnet sig vigtige kompetencer er måske, at der ikke var nogen voksne tilstede. Hvis der havde været voksne tilstede, havde der nok været grebet ind på det tidspunkt, hvor den ene dreng løfter sin ene arm for at give pigerne nogle hug.

Det skal ikke forstås på den måde, at vi skal legalisere psykisk og fysisk vold, men ofte er voksne for hurtige på aftrækkeren, og så er der en lang række kompetencer børn ikke får tilegnet sig.

I ovenstående legeepisode har børnene problemer, men de løser dem selv, det giver selvværd, selvtillid, selvstændighed, og de får et godt indblik i hvordan et fællesskab kan fungere.

Følelser som angst, vrede, sorg og lykke var også repræsenteret i ovenstående leg. Følelser som børn ofte har svært ved at få praktiske erfaringer med i en tiltagende bekymringskultur.

Mange voksne syntes, at det er en dårlig leg, hvis børn oplever andet end glæde og lykke i deres samvær med hinanden. Det er dog vigtigt, at børn får praktiske erfaringer med hele følelsesregistret, ellers bliver de jo slet ikke følelsesmæssigt klædt på til livet.

Voksne må være opmærksom på at styrke børns evne til at blive fleksible og rummelige. Styrke dem i at finde metoder, der kan åbne børnenes øjne for de gevinster, som ligger i et velfungerende fællesskab, hvor man både giver og tager. Det betyder konkret, at børn skal kunne udsætte egne behov i situationer, der kræver indgåelse af kompromisser.

Børn skal kunne give sig og tilgive andre. Det er på den måde, at de bliver i stand til at tackle modstand.

**Husk, at personlig og socialkompetence er motoren i menneskers liv!**

## BØRNS LEG OG LÆRING

Den antikke græske filosof Platon har sagt, **at en times leg kan fortælle mere om et barn, end et års samtaler kan.**

Den græske filosof understreger med sit udsagn legens store betydning for børns opvækst.

Legen har en tendens til at blive underkendt i forhold til læring.

Leg og læring er ikke hinandens modsætning, men derimod to begreber, der er i konstruktiv familie med hinanden.

Mange har den opfattelse, at læring skal være surt og hårdt, men læring kan faktisk godt foregå som en leg.



### LEGETYPERNE

- 3 – 6 mdr. Venstre og højre hånd samarbejder. **FUNKTIONSLEG.**  
Med lemmerne og små ting. Foretager bevægelser som gentages.  
Sanseleg. Fra hånden og i munden.
- 6 – 9 mdr. En – to - mange. **REPETITIONSLEG.**  
Gentager alle former for bevægelser. Tumbleg.
- 9 – 12 mdr. Noget passer sammen – noget gør ikke. **PARALLELLEG.**  
Leger ved siden af andre børn. Iagttagelsesleg med konkrete/simple ting.  
Afprøver tingene ved at efterligne.
- 12 – 24 mdr. Verden bliver større og større – og jeg kan gå! **TUMLELEG.**  
Tumler selvstændigt, kravler/klatrer.  
Fantasileg med konkrete temaer, erkender og forestiller sig daglige hændelser.
- 24 – 36 mdr. Se hvad jeg kan! **FUNKTIONSLEG.**  
Brug af større ting. Bruger hele kroppen.  
Aggressionsleg, leg med aggressiv mimik/attitude.  
Rolleleg – iagttagelsesleg, kopierer de voksnes adfærd og opførsel.
- 36 – 48 mdr. Skal vi lege sammen. **ROLLELEG.**  
Realistiske temaer og funktioner, leger familie, buschauffør m.m.  
Konversationsleg, lytter og prøver på at udveksle oplevelser.  
Konstruktionsleg, tingene skal ligne hjemmet og omgivelserne.  
Fantasilege, med konkrete og diffuse temaer, fordrejer og parodierer ubevidst virkeligheden.

### SMÅ BØRNS LEG

- Rutiner
- Gentagelser
- Genkendelse
- Efterligninger

### STØRRE BØRNS LEG

- Regelleg
- Non-figurativ leg (børn leger ofte med ting, hvor man ikke umiddelbar kan se, hvad det forestiller)

### DÅRLIGE LEGEBØRN

- Dårlige legebørn maser for hurtigt ind i en ny gruppe
- Tiltrækker opmærksomhed ved og forsøger at ændre legetema for hurtigt
- De bliver ignoreret eller afvist
- Kan ikke leve sig ind i andres følelser

### GODE LEGEBØRN

- Gode legebørn iagttager gruppen, før de begiver sig ind i den
- De venter til de får status i gruppen, før de foreslår et legetema
- Gode legebørn har evne til at motivere sig selv
- Blive ved trods skuffelser
- Kan leve sig ind i andres følelser

### VOKSEN INVOLVERING I BØRNS LEG

- Voksen igangsætter leg
- Voksen med i hele legen
- Børn leger selv

Hvordan voksne skal forholde sig til de 3 legetyper, er selvfølgelig afhængig af, hvilken udviklingsfase børn er i.

Hvis man som voksen iagttager, at det er de samme lege, børnene leger hele tiden, kan det være en god ide, at den voksne går ind og igangsætter lege, som udvider børns legeunivers.

Det kan også være børn, der har svært ved at lege, som voksne kan hjælpe ved at igangsætte lege, der udvikler børns evne til at lege med andre børn.

En leg kan ændre fuldstændig karakter, hvis der er en voksen med i legen. Børnenes opmærksomhed vil altid være meget rettet mod den voksnes adfærd. Derfor kan den voksne med en bevidst social adfærd gå ind og ændre en måske uhensigtsmæssig børneadfærd.

Når den voksne er med i hele legen, får den voksne også en unik chance for at få et indblik i børns legeskultur. Det kan være med til at fremme voksnes forståelse af legens betydning.

Barndommens iscenesættelse af voksne er stor i disse tider. Derfor er det vigtigt, at vi giver børn både mentalt og fysisk frirum til selv at lege.

Det er ikke ensbetydende med, at den voksne ikke har nogen rolle at spille. Den voksne kan i nogle situationer indtage en iagttager rolle, som kan give vigtig information om, hvorledes det forholder sig med børns personlighed. Måske kan det give en viden, der kan give endnu bedre betingelser for børns leg.

Det er også vigtigt, når børn leger selv, at de ikke har en fornemmelse af, at de bliver overvåget hele tiden.

### EKSEMPEL PÅ LEG OG LÆRING VED STRANDTUR

Følgende kan give børn indblik i kulturelle udtryksformer og værdier:

- Børn går tur ved stranden
- Den voksne fortæller om de ting børnene finder på stranden

- Børn får selv lov til at bygge deres dæmning
- I dag har børn set, hvad en dæmning er og hvad den kan bruges til
- Her kan børn grine og pjaske
- Børn finder ud af, hvad de kan tegne i sandet

Følgende kan give børn indblik i naturen og naturfænomener:

- Børnene er på stranden i foråret
- Børn taler om vandet, sandet og de forskellige steder
- Børn bygger med sand, muslingeskaller og sten
- Når børn bygger en dæmning af sand og sten, kan børnene holde vandet tilbage
- Børn udforsker og bliver klogere på vandet
- Børn finder ud at man bl.a. kan tegne i sand



Følgende kan give børn erfaring med sprog:

- Børn taler om hvad stranden er, og hvad børn kan lave her
- Børn taler sammen om det de ser
- Børn leger med sten, tang og vand
- Når der bygges en dæmning, taler man sammen, ellers bliver det ikke vores dæmning
- Børn taler om hvor sjovt, vådt og koldt vandet kan være
- Børn tegner det de voksne har fortalt om vandmænd

Følgende kan give børn erfaring med krop og bevægelse:

- Børn løber og går rundt på stranden, og finder ud af hvad stranden den kan
- Børn sidder på hug og fornemmer sand, sten og vand
- Børn kravler rundt i sandet og finder mærkelige ting til dæmningen
- Vandet og stranden har givet børnene mulighed for at lave en dæmning
- Børnene sparker til vandet, og finder ud af, at det bliver man våd af
- Børnene tegner i sandet med pinde

Følgende kan give børn erfaring med sociale kompetencer:

- Alle børn er med til at smide sten ud i vandet
- Børn taler sammen om det de ser
- Børn leger sammen og bygger på stranden
- Børn har sammen bygget dæmningen
- Når et barn får våde tæer, er der også andre børn der vil have våde tæer
- Det er sjovt at man kan tegne sammen i sandet

Følgende kan give børn erfaring med de personlige kompetencer:

- Børn er sammen på tur
- Det er godt for et barn og tale med andre børn om hvad man oplever
- Sammen med andre børn får barnet bygget dæmningen
- Børn bygger dæmningen sammen, og den fungerer – næsten!
- Nogle børn finder selv ud af at skildpadder kan leve på land og i vand
- Nogle børn begynder at tegne en skildpadde alene, og senere kommer der andre børn til for at hjælpe

## BØRN OG KOST

### MAD TIL SPÆDBØRN OG SMÅBØRN

Et lille barn tredobler sin vægt i løbet af det første leveår og vokser omkring 25 cm i længden. Det stiller store krav til barnets mad og drikke, som skal indeholde energi og næringsstoffer nok.

Barnets første leveår kan opdeles i tre perioder, der passer til spædbarnets behov for mad og drikke, dets evne til at fordøje maden, og dets udvikling i forhold til at kunne tygge og synke maden.

- Mælkeperioden, de første 4 – 6 måneder, hvor barnet udelukkende får modermælk eller modermælkserstatning.
- Overgangsperioden afløser mælkeperioden, når barnet begynder at få anden mad end modermælk eller modermælkserstatning. Overgangsperioden fortsætter, til barnet er ca. 9 måneder.
- Fra barnet er ca. 9 måneder, kan det spise den samme mad som resten af familien, men maden skal selvfølgelig stadig være tilpasset barnets udvikling.

### BØRN OG UNGE

#### *Hvorfor spise morgenmad?*

Morgenmad regnes for at være et af dagens vigtigste måltider, da kroppen efter en lang nats faste har brug for, at energidepoterne igen bliver fyldt op med kulhydrater. For mange kan det være fristende at springe morgenmaden over, da morgenen ofte er forbundet med travlhed og stress.

Alligevel er det værd at ofre lidt tid på at spise morgenmad. For hvis man springer morgenmaden over, så sparer man selvfølgelig lidt tid, men kalorierne indtages tit på et senere tidspunkt. Når blodsukkeret falder og lysten til de søde sager melder sig, så kommer man let til at spise kager og slik.

Uden morgenmad bliver man også lettere ukoncentreret og urolig i daginstitutionen eller skolen, og har derfor sværere ved at præstere det samme som med morgenmad i kroppen.

Hvis appetitten ikke er så stor om morgenen, kan det være en god ide at tage lidt morgenmad med, så man kan spise det i daginstitutionen eller skolen.

#### *Børns morgenmad bliver sødere og sødere!*

Børn spiser mere af de meget søde morgenmadsprodukter på bekostning af havregryn og mindre søde morgenmadsprodukter.

Det er uheldigt, at morgenmaden for mange børn mere og mere ligner en sød dessert, fordi børn i forvejen får alt for meget sukker fra slik, saft og sodavand.

Set ud fra et ernæringsmæssigt synspunkt er det en kedelig udvikling, da meget sukker øger risikoen for overvægt og huller i tænderne, ligesom det bidrager med tomme kalorier, der optager pladsen for anden sund mad.

Havregryn eller havregrød er den ideelle morgenmad til børn, fordi det har et højt indhold af kostfibre, som holder børnene mætte i lang tid. Det sikrer, at børnene har energi nok til næste måltid.

#### *Hvordan bør børnene spise?*

Børn bør ikke spise slik hver dag, og samtidig bør madpakker ikke indeholde lommekiks, små mælkesnitter m.m. da disse indeholder for meget fedt og sukker, og derved bør betragtes som slik.

Børn og unge bør spise 3 måltider, og 2 – 3 mellemmåltider om dagen.

Et godt mellemmåltid kan bl.a. være en bolle med magert pålæg og lidt frugt. Det kan også være en lille skål A 38 med rugbrødsdrys og frugt eller et fad med udskåret frugt og grønsager.

Børn mellem 4 – 10 år bør spise mellem 300 – 500 gram frugt og grønt om dagen, mens børn og unge over 10 år bør spise 600 gram frugt om dagen.

I de senere år er børn og unge begyndt at spise mere frugt og grønt, men stadig spiser mange for lidt.

Børn og unges søde tand bør dækkes af bl.a. frisk frugt i stedet for slik.

Frisk frugt af god kvalitet serveret i mundrette stykker kan sagtens stille trangen til noget sødt.

Så server en skål udskåret frugt, eller læg for eksempel vindruer, appelsin- eller kiwibåde og skiver af anden frugt med i madpakken.

Det kan være sværere med grønsager, som ofte kræver tilberedning. Men en skål med gnavegrønt i form af cherrytomater, gulerods-, peberfrugt- og agurkestave vil også blive spist hurtigt, hvis den stilles frem.

Det gælder om at servere spiseklar frugt og grønt for børn og unge.

### ***Hvordan er det med sukker?***

Mange danske børn får for meget sukker. Over halvdelen af det kommer fra slik, kager og is. Mens lidt mere end en tredjedel kommer fra sodavand og saftvand.

Det anbefales, at børn får 10 % af dagens energi- indtag fra sukker. Det svarer til at et børnehalebørn må få 30 – 40 gram sukker om dagen. Et skolebarn må få 45 – 55 gram sukker om dagen.

Til sammenligning indeholder en halvliter cola eller saft 50 gram sukker og en pose matadormiks på 100 gram 45 gram sukker.

Når et barn har drukket en halvliter cola er der derfor ikke mere ”plads” denne dag til sukkerholdige produkter, som kiks, mælkesnitte, små frugtyoghurter, kager og slik.

### ***Hvad er godt rugbrød?***

Det brød man vælger til børn skal være tungt i det, og lavet af groft mel. Men det betyder ikke, at man skal vælge brød, hvor man kan se de hele kerner.

Børn skal have kostfiber fra den mad, de spiser. Kostfibre er med til at holde maven i gang. Kostfibre får man fra frugt og grøntsager og fra kornprodukterne, især fra brød der er lavet af groft mel.

Også havregryn indeholder kostfiber. Kostfiber findes i kornets skal. Groft mel som rugmel, grahamsmel samt fuldkornsmel og havregryn er lavet af de hele kerner, der er blevet formalet eller valset, så skallens kostfiber kommer med. Brødet kan altså indeholde kostfibre, selvom man ikke kan se de hele kerner i brødet. Mange rugbrød og grovbrød indeholder hele kerner, der ikke er knust eller formalet. Det kan være hele rug- eller hvedekerner, men det kan også for eksempel være solsikkekerner eller hørfrø.

Det kan smage godt, men hvis man ikke tygger kernerne godt, kommer de hele ud i den anden ende. Derfor har de små børn ingen glæde af de hele kerner, og får de for mange, giver det en meget løs afføring.

### ***Spar på rosinerne til små børn.***

Børn må gerne spise rosiner. Blot ikke i ubegrænsede mængder, da de kan have et højt indhold af svampegiften ochratoksin A.

Børn bør derfor kun spise rosiner i mindre portioner, og ikke hver dag. Små børn under 3 år bør ikke spise mere end ca. 50 gram rosiner om ugen, mens større børn kan spise flere rosiner. Da der er tale om langtidseffekter betyder det ikke noget, hvis børnene spiser mange rosiner en dag og ingen de næste. Det er det totale indtag over en længere periode, som skal begrænses.

## **KOSTRÅD**

Tager man en enkelt fødevarer i sig selv, er den hverken sund eller usund. Det mest afgørende er, hvordan man kombinerer sin kost.

Der findes ikke en enkelt fødevarer, som indeholder alle vitaminer, mineraler og andre næringsstoffer, man har brug for. Derfor skal man have en varieret kost.

Det er vigtigt først og fremmest, at få kost med mange kulhydrater, dvs. ris, kartofler, pasta, brød og gryn. Frugt og grønt er også godt til alle måltider. Det er også godt med kød, fisk, mælkeprodukter, ost eller æg – men kun i mindre omfang.

De 7 nedenstående kostråd er en anvisning til, hvordan en god kost kan sammensættes:

- Få frugt og mange grøntsager hver dag
- Få meget brød og gryn
- Få kartofler, pasta eller ris hver dag
- Få tit fisk og fiskepålæg
- Få mælkeprodukter og ost med lavt fedtindhold
- Få kun lidt margarine, smør og olie
- Få kun lidt sukker og salt





## BØRNS SØVN

Børn vokser og udvikler sig meget, og har derfor brug for meget søvn. Søvn medvirker til at sørge for, at kroppen er velfungerende. Forskningen er inde på, at søvn måske også kan være en vigtig faktor, når overvægt skal forhindres.

Hvis et barn sover for lidt er det sandsynligt, at barnet hurtigt bliver sur og gal over meget små ting. Dets koncentrations og hukommelses evne bliver også mindre. Børn der får for lidt søvn, er ofte forkølet, har tit hovedpine, og har dårlig appetit.

Børn der er udhvilede har det meget bedre. De får meget bedre vilkår for at lære nye ting, samtidig med at deres samvær med andre mennesker bliver mere konstruktiv.

### GODE RÅD OMKRING SØVN

- Kom ned i tempo cirka en times tid før barnet skal i seng
- Fortæl dit barn cirka en halv time før det skal i seng, at det snart skal sove
- Bestem nogle faste sengetider
- TV er ikke hensigtsmæssigt den sidste time før barnet skal i seng
- Fortæl en historie, når barnet er kommet i seng
- Nedsæt støjniveauet i den øvrige familie, når barnet er kommet i seng, således at barnet ikke hele tiden føler, at det går glip af noget spændende
- Voksne skal ikke være selvbebrejdende, hvis barnet ikke vil sove, for det går mest ud over barnet
- Dårlig samvittighed og usikkerhed fra den voksne kan betyde, at de ikke er tydelige nok i signalerne til barnet, og så vil det blive endnu mere umulig

## SØVN FOR DE FORSKELLIGE ALDERSTRIN

Det er vigtigt at understrege, at søvnbehov for de forskellige alderstrin kun kan være vejledende. Der vil altid være variationer på søvnbehov.

### NYFØDTE BØRN

Nyfødte børn sover mellem 15 og 19 timer i døgnnet. Perioderne vil for det meste være på 3 til 4 timers varighed. Når der er gået cirka en måned begynder den nyfødte at tilpasse sig en 24 timers døgnrytme. Barnets tilpasning af døgnrytmen er i begyndelsen meget afhængig af spisning.

### SPÆDBØRN

Spædbørn på omkring 6 måneder sover cirka 14 til 16 timer i døgnnet. Ved 9 måneders alderen kan mange spædbørn sove hele natten igennem. Mod slutningen af det første år sover mange børn 13 til 15 timer i døgnnet.

### FØRSKOLEBØRN

Førskolebørn har stadig brug for mange timers søvn. De 1-2 årige behøver i gennemsnit ca. 13-14 timer, de 3 årige ca. 12 timer mens de 4-5 årige har brug for ca. 10-12 timer.

### SKOLEBØRN

Skolebørn i indskolingsklasserne har i gennemsnit brug for ca. 10-11 timers søvn. Børn i 10-11 års alderen behøver 9-10 timers søvn mens de fleste 12-14 årige kan nøjes med ca. 9 timer.

### TEENAGER

Teenagers søvnbehov varierer meget. En rettesnor kan være 8-9 timer.

## BØRN OG STRESS

Stress – den moderne sygdom – kan allerede blive grundlagt i barndommen!

Stress kan defineres som en ydre eller indre påvirkning, der får kroppen til at gå i "alarmberedskab". Kroppen takler stresssituationen ved produktion af stresshormonerne adrenalin og cortisol. Den kortvarige stressreaktion er ikke skadelig for barnet. Produktionen af stresshormonerne gør blot barnet i stand til at takle den givne situation for derefter at falde tilbage til normaltilstanden. En langvarig stressreaktion er derimod skadelig. I denne situation får kroppen ikke tid til at falde tilbage til normalsituationen, og der vil opstå et kronisk forhøjet niveau af stresshormoner i blodet. Situationen slider på kroppen, og der er risiko for udvikling af psykiske og fysiske sygdomme.

- Et foster reagerer på moderens psykiske tilstand, da der er en sammenhæng mellem moderens cortisolmængde og fostrets blod
- Produktionen af cortisol kan komme ud af kontrol hos gravide kvinder
- Stressede og bekymrede mødre har ofte forringet blodgennemstrømning gennem livmoderen
- Dette kan påvirke børns senere evne til at håndtere stress, og det kan få indvirkning på børns hjerneudvikling, hjerte og immunforsvar
- Børn født af stressede mødre kan få ukontrolleret adfærd, som kan medføre manglende koncentration og en meget lav irritationstærskel

## TYPISKE STRESSSYMPTOMER HOS BØRN

Typiske stresssymptom hos børn ses som:

- Infektioner – konstant produktion af cortisol kan være med til at hæmme immunforsvaret
- Mavesmerter – Cortisol kan være med til at hæmme tarmfunktionen
- Opfarethed – Stress kan skabe aggression
- Nervøsitet – Problemer med at sove
- Koncentrationssvigt – Det er et typisk tegn på stress
- Uro – Stress kan give manglende overblik, som kan skabe indre uro, og der er stor mulighed for at adrenalin stiger
- Appetitløshed
- Rastløshed
- Ingen øjenkontakt
- Klæbende
- Konstant voksensøgende
- Svingende humør
- Stress kan være mange individuelle ting

## HVAD KAN VÆRE ÅRSAG TIL AT BØRN FÅR STRESS?

Stress er som tidligere nævnt en ydre eller indre påvirkning, der får kroppen til at gå i "alarmberedskab".

Følgende ydre eller indre påvirkninger kan være årsag til stress hos barnet:

- Skilsmisse – børn kommer ofte i klemme i forældrenes problemer med en skilsmisse
- Når børns forældre forelsker sig i en ny partner glemmer forældre tit, at barnet ikke er forelsket
- I forbindelse med forældres skilsmisse skal børn måske flytte nye steder hen, hvilket kan være meget stressende
- Død og sorg er ikke stress, men manglende forståelse af, at børn reagere anderledes på død og sorg kan give stress
- Vold i ens nærmeste omgivelser kan skabe angst, og dermed også stress
- Angsten for at begå fejl
- Alvorlige sygdomme kan skabe forstyrrelser i kroppens indre balance
- Misbrug af alkohol, stoffer osv. i børns nærmeste omgivelser er stress fremkaldende
- Naturkatastrofer er noget som børn har svært ved at kunne sætte i den rette sammenhæng, og det kan derfor give nogle helt forkerte associationer, som giver stress
- Manglende omsorg fra voksne kan give børn følelsen af at være helt alene i verden. Hvem vil ikke blive stresset i den situation?
- Manglende anerkendelse af at blive forstået kan give frustrationer
- Kulturelle konflikter, hvor der ikke gives nogen informationer om andres normer kan give angst og en aggressiv adfærd, der kan være meget stressende
- Udviklingsstress. For høje krav til børns niveau. Voksne forlanger nogen gange, at børn skal forstå fakta i livet, som de udviklingsmæssigt ikke er i stand til
- Det er bl.a. svært for børn at forstå, at mor og far kommer tilbage, når de går
- Nogle voksne forventer, at børn kan handle målrettet og tage beslutninger om situationer i deres liv, som de dybest set slet ikke er kompetente til
- Hvis vi kommer med krav, der overgår børns evner er der stor mulighed for, at vi udviklingsstresser børnene
- Præstationsrelateret stress. For høje krav til børns ressourcer  
Børn der går til fodbold om mandagen, svømning om tirsdagen, og har hele ugen besat med aktiviteter kan blive stressede af præstationskrav, forventninger og ønsker fra andre eller sig selv

## HVORDAN FOREBYGGES STRESS?

Stress kan forebygges i form af den måde vi tilrettelægger vores liv på.

Følgende eksempler kan være nyttige at iagttage:

- Sørg for ikke at vække børn for sent om morgenen
- Find den måde børn helst vil vækkes på
- Hvor mange timer har børn tilovers til fri leg
- Find selv egnede TV-programmer til børn
- Sluk for fjernsynet hvis ingen ser det
- Undgå unødvendig baggrundsstøj
- Tal med personalet i daginstitution/skole om, hvordan de oplever børns situation
- Undersøg om børn hører og ser godt
- Undersøg om børn sørger over noget
- Spiser og sover barnet tilstrækkeligt, og på regelmæssige tidspunkter
- Ritualer og traditioner giver tryghed
- Oplæsning
- Sanselage
- Stille afslappende musik

- God tid når børn skal afleveres og hentes i daginstitutioner/skoler
- Børn skal deltage i overskuelige aktiviteter
- Børn må godt i perioder kede sig
- Det er en misforståelse, at børn ikke kan sove om aftenen, hvis de har sovet for meget i daginstitution om dagen. Det forholder sig sådan, at hvis børn er meget trætte om aftenen går det ofte over i en form for stress, som kan betyde, at børn ikke kan sove
- Husk børn fungerer ikke på tid!

## BØRNS SVAR PÅ ET STRESSFRIT LIV

Børn har også selv meninger om, hvordan stress kan bekæmpes.  
Børnenes tanker om et liv uden stress er:

- Når jeg har fred og ro til at hvile mig, når jeg er træt.
- Når jeg har fri.
- Når jeg er i sommerhuset.
- Det at være i sommerhus, hvor der er grill.
- Når jeg er derhjemme.
- Når jeg er hjemme hos farmor og farfar og sidder foran kaminen.
- Når jeg er ude at bade.
- Når jeg er derhjemme og leger.

Tid, ro og nærvær syntes at være det vigtigste for vore børn. Ikke store oplevelser og aktiviteter. Her og nu ting med tid til at dvæle, refleksion, væren i egen krop og i egen sansning er faktorer, som børnene fremhæver som vigtige.

*Den voksne: Nå – hvad syntes du om skoven?*

*Barnet: Det bedste er, at skoven sover stille og roligt uden at snorke!*

**Husk, at børn ofte har en helt anden opfattelse af tid og fornuft, end voksne har.**

## BØRN OG BEVÆGELSE

Alt for mange børn og unge både bevæger sig for lidt og spiser usundt. Konsekvensen kan være overvægt, dårligere motoriske kompetencer og mindre bevægelighed.

Selv små børn kan meget tidligt komme i et dårligt udviklingsforløb med hensyn til bevægelsesudvikling, idet den tungere, mindre bevægelige krop i sig selv betyder mindre lyst til at bevæge sig.

Det kan betyde, at de meget overvægtige børn er i risiko for at udvikle diabetes, og på længere sigt have risiko for udvikling af hjerte-karsygdomme.

En anden årsag til at sætte fokus på børn og bevægelse er, at kroppen er begyndt at træde frem som et symbol på livsstil og identitet. Kroppens iscenesættelse har fået en mere iøjnefaldende betydning i vores sociale og personlige fremstilling af os selv.

Børn og bevægelse er også adgangsbillet til læring. Børn skal bevæges til at lære noget, og de må bevæge sig for at lære. Mange børn får i dag "sidde sår" og "visne hænder"! Mange børn sidder på hele deres oplevelsesapparat; ørerne, øjnene, næsen, tungen, hænderne, fødderne, hjertet, og deraf følger også deres hjerne.

Det kropslige forfald sætter ind allerede i en meget tidlig alder.

Læge Bente Pedersen og bevægelseskonsulent Anne Brodersen peger på en gruppe muskelgrupper, man især skal koncentrere sig om:

- Læguskler  
Gå på blødt underlag som skovbund og sand  
Gå op ad skråplaner som skrænter og bakker
- Hasemuskler  
Når barnet klatrer i et lidt svært klatremiljø, vil stand benet være helt strakt, lige inden det flyttes
- Rygmuskler  
Klatre, gyngeliggende på maven, lege på gulv, jord og træstammer, liggende på maven
- Hals/nakke & skuldermuskler  
Hænge i armene, bl.a. i klatrestativ, i træerne eller i trapez
- Mave/brystmuskler  
Hænge i armene. Kaste



## BØRN OG SEKSUALITET

Babyen får tilfældige fornemmelser af lyst og behag, når dets kønsdele og andre dele af kroppen bliver rørt ved bl.a. leg og bleskift.

Det lille børnehavebarn kan selv begynde at finde de behagelige fornemmelser ved at stimulere sig selv.

Det lidt større børnehavebarn finder sammen med jævnaldrende i rollelege, hvor der afprøves seksuelle områder. Børnene leger blandt andet familie- og lægelege samt andre lege, der giver mulighed for at røre ved hinanden kropsligt.

Barnet i den tidlige pubertet begynder at få en mere intim interesse for andre mennesker. De første erfaringer med forelskelse begynder.

Pubertetsbarnet får her de første forestillinger om sex, og begynder at danne sig spændende seksuelle fantasier.

Teenageren begynder at realisere sine seksuelle fantasier til virkelighed sammen med en partner.

## MISTANKE OM SEKSUELT OVERGREB

### *Hvad skal man foretage sig når mistanken opstår?*

Den voksne skal straks beskytte barnet mod det seksuelle overgreb, og give barnet en klar fornemmelse af, at man beskytter barnet, og at der ikke længere er noget at være bange for.

Hvis man som voksen har mistanke om, at der foregår noget mistænkeligt, vil det være naturligt at henvende sig hos den instans, man har mest tillid til. Det kan f.eks. være barnets daginstitutionsledelse, hvis det er foregået der, til de sociale myndigheder eller politiet.

Får man som voksen mistanke om, at et barn har været udsat for seksuelle overgreb, er det vigtigt ikke at gå i panik. Hvis et barn fortæller oprørende ting, er det vigtigt at kunne lytte til barnet, og kunne rumme det, barnet fortæller.

Hvis den voksne bliver alt for ophidset, gal eller ulykkelig risikerer man, at barnet bliver indelukket, og ikke siger mere. Konsekvensen kan være, at barnet påtager sig ansvaret for de voksne i en grad, som er helt urimeligt.

Det kan være yderst svært at takle en mistanke om seksuelt overgreb. Der er ofte ikke direkte signaler, der med sikkerhed kan bekræfte en sådan mistanke.

Følgende adfærdsmønstre kan være signalgivende:

- Tisser i bukserne, har hovedpine, mavepine og bider negle
- Tristhed, har ikke evnen til at opleve glæde
- Har meget lidt selvværd og selvtillid
- Mistænksom overfor andre mennesker
- Har unaturlig voksenadfærd
- Hænger meget op af voksne hele tiden
- Har lyst til at gå meget alene
- Kan være ensom og indesluttet
- Kan få voldsomme raseriudbrud
- Dukkelege med et voldsomt og seksuelt sprog
- Leger seksuelle lege på en måde der overskrider normale grænser

- Taler næsten hele tiden med andre om sex
- Sætter ord på lugte i forbindelse med seksuelle handlinger

## BØRN OG MOBNING

Mobning kan defineres som, når børn i en længere periode bliver holdt ude fra en børnegruppe, som man gerne vil deltage i.

Når børnegruppen mange gange har fortalt, at den ikke vil have en bestemt person med i deres gruppe, har det indvirkning på både dem, der siger det, og de personer det går ud over.

Det er karakteristisk for en mobningsgruppe, at den kontinuerligt forfølger eller udelukker en bestemt person.

Mobning er ikke kun en konflikt mellem to personer. Det er børnegruppen, der er basis for de magtspil, der fører til mobning. Ofte er det kampe om, hvem der skal bestemme i gruppen, der er årsag til mobning.

Legehuset kan bl.a. være platform for intriger, der fører til mobning. Hvem kom med ind i legehuset, og hvem kom ikke med ind i legehuset?

## MULIGE ÅRSAGER TIL MOBBERNES ADFÆRD

Følgende kan være mulig årsager til mobbernes adfærd:

- Manglende selvværd
- Manglende selvtillid
- Manglende samarbejdsevner
- Manglende forståelse for fællesskab
- Manglende forståelse for andre menneskers følelser
- Manglende indsigt og fornemmelse for sine egne følelser
- Manglende accept fra andre
- Misundelig på andre menneskers gode egenskaber
- Misundelig på andre menneskers udseende
- Misundelig på mennesker der bestemmer mere end de selv gør
- Et mobbeoffer kan meget let selv blive mobber for at kunne klare sig
- Utydelige og konfliktsky voksne kan medføre dominerende børn der mobber
- Børn der mangler voksenkontakt mangler ofte kendskab til de sociale spilleregler
- Nogle børn er slet ikke bevidste om at de mobber

## MULIGE ÅRSAGER TIL, AT NOGLE BLIVER MOBBET

Følgende kan være årsager til, at nogle bliver mobbet:

- Manglende selvværd
- Manglende sikkerhed overfor andre mennesker
- Vil gerne gøre andre tilfredse
- Indgår frygtsomt sammen med andre
- Hjælp af andre i konfliktsituationer
- Sladre til de voksne
- Får hjælp af de voksne
- Får hjælp af andre børn
- Ynkkelig når man bliver forulempet
- Provokerende og dominerende adfærd overfor andre
- Manglende indsigt i andre kulturer end sin egen



- Tilfældigheder kan også føre til mobning

## HVORDAN SKABES MOBNINGSFRI ADFÆRD

Følgende kan være eksempler på, hvordan mobnings fri adfærd kan styrkes:

- Mobning er et overgreb. Derfor er det de voksne, der har hovedansvaret for, at mobning stopper
- Når et menneske føler sig mobbet, bliver det mobbet. Ingen andre kan gå ind på et andet menneskets vegne og definere, hvornår det bliver mobbet
- Voksne har først samtaler med mobbeofret. Hvad er problematikken?
- Voksne har derefter samtaler med mobberen. Hvad er problematikken?
- Voksne har derefter samtaler med eventuelle medløbere. Hvad er problematikken?
- Voksne har derefter samtaler med de "tavse". Hvad er problematikken?

Herefter tager de voksne stilling til, hvilke løsningsmodeller der skal til.

Når der skal findes mulige løsningsmodeller, er det en god ide at sætte fokus på, hvad det er for grundlæggende årsager, der er til at nogle mennesker bliver mobbere og andre mobningsofre.

Voksne der har samtaler med en mobningsfamilie skal være opmærksom på, at den pågældende mobningsfamilie måske ikke selv mener, at der er nogen i familien, der har mobningsadfærd. Nogle familier har udviklet en adfærds kultur, som de opfatter, som den "rigtige", og har derfor ingen fornemmelse og forståelse for, at andre mennesker oplever og føler deres adfærds kultur som mobning.

Her er løsningsmodellen bl.a., at gøre mobningsfamilien klart, at hvis andre udenfor familien opfatter det som mobning, er det mobning.

Mange familier har en tendens til at mene, at deres familiekultur er den "rigtige". Det behøver ikke, at være rigtigt! Det er vigtigt, at kunne forstå og acceptere andre kulturformer end sin egen.

## BØRN OG SORG

Børn kan møde sorgen mange steder i deres liv. Det kan være i legen med kammerater, en kanin der er død, i forbindelse med forældrenes skilsmisse, eller ved dødsfald i den nærmeste familie.

Barnet der har sorg har krav på voksne, der er tilgængelige og anerkendende overfor barnets sorg. Det på trods af, at de voksne måske ikke ville sørge over den samme ting i voksenkulturen.

## SORGREAKTIONER HOS BØRN

Det er vigtigt at være opmærksom på, at børns sorg i nogle sammenhænge kan forekomme i en form, som voksne ikke altid har forståelse for.

*BØRN KAN LEGE IMELLEM GRAVSTENE,  
MENS EN AF DERES FORÆLDRE BLIVER BISAT,  
OG I NÆSTE ØJEBLIK GRÆDE UTRØSTELIGT*

Børn skal igennem de samme sorgfaser, som voksne i forhold til sorg, men på børns præmisser.

På samme måde som voksne kan børn umiddelbart efter, at de har fået besked om, at en, de er knyttet til, er død, opleve uvirkelighed, vantro og fravær af stærke følelser. Måske fortsætter de med at lege, og måske viser de ingen reaktion.

Når det første chok har fortaget sig, kommer der gerne gråd, tristhed, protest eller vrede. Børn går imidlertid mere "til og fra" i deres sorg end voksne. At barnet efter kort tid igen synes uberørt og leger, kan være et udtryk for dette.

Selvom alle børn ikke oplever reaktioner som de her nævnte, er der mange børn, som har følgende sorgreaktioner:

- Angst
- Frygt for at være alene
- Længsel og savn
- Måske specielt om natten, mareridt og søvnproblemer
- Tilbagetrækning, isolation og tristhed
- Skyld, selvbeprejdelser og skam
- Vrede og opmærksomhedskrævende adfærd
- Hovedpine, mavesmerter, tisser i sengen

Det er vigtigt at være opmærksom på, at børn ikke sørger på en bestemt måde. Børn sørger ud fra deres udviklingstrin og viser meget varierede reaktioner.

Sorgprocessen tager lang tid – for nogle flere år. Børns reaktioner er i høj grad afhængig af den måde, vi voksne kan møde børnene på. De voksne må lægge det bedste grundlag for, at børnene kan få lov til at sørge på deres måde. Det kan være et tungt ansvar for forældre, som selv er i sorg. Men det kan også give grundlaget for et fremtidigt nært og godt fællesskab for familien.

## UDVIKLINGSTRIN I BØRNS SORG

Med alderen får børn en øget forståelse af, hvad døden indebærer.

Som udgangspunkt forstår børn under fem år ikke, at døden er endelig. De tror ofte, at den døde kan komme tilbage senere, eller at man kan gå hen og besøge vedkommende.

Dette afspejler deres manglende erfaring. Børn tager ikke, ligesom de voksne, realiteterne til sig lidt efter lidt. De mindste børn har brug for at få gentaget, at den døde er borte og ikke kommer tilbage. De må have at vide i detaljer, at når man er død, så slår hjertet ikke længere, at den, der er død, ikke trækker vejret mere, at negle og hår ikke vokser længere, og at den døde ikke tænker eller føler nogen smerte. De mindste børn har vanskeligheder med at forstå abstrakte forklaringer – noget voksne må tage hensyn til, når de skal tale med børn om døden.

Børn mellem fem og ti år udvikler gradvist en forståelse for, at døden ikke lader sig kalde tilbage, og at alle livets funktioner hører op.

Efterhånden forstår de, at alle, også dem selv, engang skal dø. Som de mindre børn behøver de konkrete holdepunkter for deres sorg (video, foto, gravsted og så videre).

Når børn når tiårsalderen bliver deres forestillinger om døden gradvist mere abstrakte. De forstår mere af den langsigtede betydning af det, der er sket. De reflekterer også mere over døden, over mening eller mangel på mening og den uretfærdighed, der måske er knyttet til dødsfald.

Samtidig ser vi, at børn, der nærmer sig eller er i teenageårene, ofte har vanskeligheder med at vise følelser, når andre ser det. Det er specielt noget, som gør sig gældende for drenge.

Børn får gradvist en mere udviklet forståelse af døden. Det indebærer, at de vender tilbage til det, der er sket med ny viden, efterhånden som de bliver ældre.

Det er derfor vigtigt, at voksne er til rådighed for samtale, når børn senere tager emner op, der kan ligge år tilbage i tiden.

## RÅD TIL FORÆLDRE

Følgende råd kan være til støtte for forældre og andre centrale voksne:

- Lyt til børnenes tanker og opfattelser af det, der skete
- Tag tid til at samtale med børnene, selv om det er vanskeligt
- Svar barnet, selv om det har spurgt om det samme mange gange før
- Gennemgå hændelsesforløbet flere gange
- Lad børnene udtrykke det, de føler, på deres sprog, bl.a. ved tegning og leg
- Større børn har nytte af at skrive om det passerede
- Sorg, savn og længsel er naturlige reaktioner. Lad børnene føle, det er tilladt at vise sådanne følelser
- Skjul ikke dine egne tanker og følelser
- Forsøg at fastholde sædvanlige rutiner i forhold til hjem, dagsinstitution og skole
- Accepter at børnene kan opleve øget behov for nærhed og tryghed

*FOR AT VISE OMSORG KRÆVES DER IKKE, AT DU ER ET OVERMENNESKE,  
KUN AT DU ER ET MEDMENNESKE.*

## BØRN OG FORÆLDRENS SKILSMISSE

Der er naturligvis stor forskel på, hvordan børn reagerer i forhold til en skilsmisse. Barnets alder og udvikling er af stor betydning for de reaktioner, som kommer i forbindelse med en skilsmisse.

De fleste børn føler sig helt uden for indflydelse, når det går op for dem, at deres forældre skal skilles.

Mange børns reaktioner er præget af, at de føler sig svigtet. *Det kan da godt være, at far og mor ikke har det så godt sammen, men de har jo mig at være fælles om!*

De mindste børn er dem, der har sværest ved at forstå, hvorfor mor og far skal skilles.

## BØRNS REAKTIONER PÅ FORÆLDRENS SKILSMISSE

### ***Reaktioner fra det lille barn***

Det nyfødte barn har ikke den store forståelse for, hvad der foregår. Ved toårsalderen kan barnet derimod have en uforklaring fornemmelse af, at far og mor ikke har det godt.

Barnets reaktioner kan medføre, at det bliver sværere at komme i kontakt med barnet, og at barnets udvikling på mange områder går i stå.

### ***Reaktioner fra det treårige barn***

Barnet er kommet i en alder, hvor det er blevet opmærksom på sit eget køn. Far/mor lege er begyndt i barnets univers, hvor legeindholdet også kan indeholde nogle urealistiske forestillinger om, at dets forældre flytter sammen igen.

Barnet kan komme ind i en periode, hvor det får svært ved at indgå i relationer med andre børn.

### ***Reaktioner fra børn i fire til femårsalderen***

Barnet er nu i en alder, hvor der indgår mange regler i legene. Disse regler overfører børn ofte til deres forestilling om, hvorledes deres familiestruktur kan fungere. Derfor er det en stor skuffelse, når denne aldersgruppe erfarer, at deres forældre ikke overholder reglerne om at blive sammen som en familie.

### ***Reaktioner fra børn i seks til tiårsalderen***

Barnet i denne aldersgruppe vil gøre alt for at få deres forældre til at blive sammen. Hvis det ikke lykkes vil disse børn næsten aldrig selv vælge, hvem de vil bo hos.

Konsekvensen kan være, at barnet bliver indesluttet eller opfarende med skoleproblemer til følge.

### ***Reaktioner fra teenagealderen***

Unge i teenagealderen er i en periode, hvor humøret kan svinge meget. Det kan derfor være svært at blive kloge på, hvordan teenageren egentlig reagerer på en skilsmisse.

Det er en aldersperiode, hvor relationerne til vennerne har stor betydning. De går sjældent direkte ind i de voksnes problemer omkring skilsmissen. Der kan dog ses kraftige reaktioner, især hvis den ene af forældrene har fundet sig en ny partner.

Teenagere kan være gode til at skjule, at de har problemer på hjemmefronten med deres forældre. Hvis man forsøger at åbne op for deres følelser, er muligheden for at blive afvist stor.

Det er også muligt, at der vil vise sig en form for ligegyldig fremtræden overfor sine omgivelser. Hvis der ikke indenfor en overskuelig periode kommer en løsning i hjemmet vil den negative adfærd kunne føre til selvmordstrusler.

I teenagealderen skal man være meget bevidst om, hvordan stemningen er, inden man konfronterer dem med problemer, som der skal findes en løsning på.

## HVAD SKAL FORÆLDRE GØRE?

Følgende kan være eksempler, der kan medvirke til håndtering af den svære situation:

- Vær ikke bange for at søge professionel hjælp
- Det er vigtigt at tale med andre, som har erfaringer med en skilsmisse
- Barnets daginstitution/skole informeres om skilsmissen
- Barnet informeres undervejs om, hvordan forældrene forestiller sig skilsmissen skal forløbe
- Husk kun at informere barnet, og fald ikke i den nærliggende fælde, at bruge barnet som en fortrolig
- Barnet skal ikke selv bestemme, hvor det skal bo
- Godt hvis far og mor ikke kommer til at bo for langt fra hinanden
- Teenagere skal kunne vælge selv hvor de vil bo
- I teenagealderen er der brug for fleksible aftaler
- Deleordning er kun hensigtsmæssigt, hvis de nye familier bor tæt på hinanden
- Fælles forældremyndighed er godt, hvis man kan samarbejde om barnet
- Tal ikke dårligt om den anden forælder til skilsmissebarnet
- Tal kun om, hvordan det går hos den anden forælder, hvis barnet selv bringer det på bane
- Det bedste er, hvis barnet kan bevare sin nuværende kontakt til daginstitution/skole og kammerater
- Ved barnets aflevering og afhentning skal der være god tid, og sørg for at give mulighed for, at alt kommunikation omkring barnet ikke behøver at foregå i døråbningen, men også godt kan foregå under lidt mere afslappede former
- Hver åben overfor, at barnet gerne vil fremvise sit nye hjem
- Hold lav profil i forhold til skiftende partnere
- De nye stedforældre må forstå, at de aldrig bliver barnets nye far eller mor
- Stedforældre må acceptere, at det tager lang tid før de kan gå ind og ændre på den opdragelseskultur, som barnet har med fra den gamle familiestruktur
- Hver løbende opmærksom på, hvad der er bedst for barnet

## BØRN OG COMPUTERE

### *Sikker surf på nettet til voksne med surfende børn*

Internettet er et sted for viden, kontakt, sjov og tidsfordriv. Husk, at selv når børn ved mere om teknik og mere om netsurfing, så er det stadig den voksne, der har den længste erfaring med livets normer og regler, glæder og farer.

Det er godt for både børn og voksne, hvis man er sammen om at opdage internettet. Forsøg sammen at finde hjemmesider, som er sjove, spændende og passende. På den måde skabes en tillid, som gør det naturligt at tale om, hvad børn oplever på nettet – også når børn er blevet lidt ældre.

Gode samtaleemner og råd til sikker surf kan være:

- Hvordan anvendes personlig information (navn, adresse, telefon, billeder, e-mail)
- Forklar, hvorfor det er nødvendigt at beskytte personlige oplysninger
- Vær til stede, hvis børn vil møde en bekendt fra nettet. For at undgå ubehagelige, eller måske endda farlige situationer er det vigtigt, at børn ikke træffer ukendte alene. Barnet bør være i selskab med forældre, venner eller andre, som børn stoler på
- Forklar, hvordan man opfører sig ordentligt på nettet (sikker chat, god e-mail skik)
- Forklar, hvorfor man ikke kan anvende materiale fra nettet (kildekritik, ulovligt materiale osv.)
- Forklar, hvad man må, og især, hvornår man ikke må anvende materiale fra nettet
- Forklar, hvilke typer hjemmesider og aktiviteter, der er ok eller ikke ok at anvende

Tag også gerne initiativ til en drøftelse i børns skoleklasse eller i fritidshjemmet. Det er en fordel, hvis der findes fælles regler i klassen eller fritidshjemmet for, hvordan internettet kan og må anvendes.

En god dialog forudsætter lydhørhed og interesse. Det er derfor en god idé, at voksne forinden de sætter sig ned med børn, har fundet ud af, hvad børn syntes om ved at bruge nettet. Prøv også at få en ide om, hvor bevidst børn er om deres færden på nettet.

Det er fint at tage følgende eksempler op i samtalen med børn:

- Hvilke aktiviteter er acceptable? F.eks. er det tilladt at deltage i chat, at spille computerspil?
- Hvor meget tid vil I acceptere, at børn bruger på surf? F.eks. skal nettet have en "hviletid"
- Hvilke øge- eller kælenavne er i orden at anvende?
- Klæd børn på til at håndtere forulempede situationer
- Lær børn hvordan de beskytter personfølsomme oplysninger, f.eks. password, navn, cpr.nummer, adresse, telefonnummer, billeder af familien osv.
- Diskuter om det er tilladt at købe varer og tjenester over nettet
- Fortæl børn at de skal opføre sig på nettet, som i det virkelige liv, hvor høflighed bringer en længst
- Tag hensyn til andres tid
- Respekter andres privatliv
- Misbrug ikke den magt du har, som f.eks. anonymitet

Og så bør voksne anmelde følgende:

- Forsøg på at lokke børn via chat/messenger
- Børnepornografi eller andet krænkende materiale
- Trusler eller grov adfærd via chat/mail/messenger
- Opskrifter på fremstilling af bomber, våben mv.
- Andet materiale, der kan være bevis på, at en lovovertrædelse har fundet sted

## VOKSNES INDFLYDELSE PÅ BØRNS BRUG AF COMPUTEREN

Voksne kan gøre en enorm forskel for børnene, hvis de går ind i computermiljøet sammen med børn, og sætter sig ind i tingene.

Voksne kan introducere børn til ting på computeren, som de end ikke tror, er muligt på en computer. Det alene fordi de aldrig er blevet introduceret til, hvad den kan. Mange voksne tror, at børn ved rigtig meget om, hvad en computer kan anvendes til. Men det er jo ikke ensbetydende med, at man ved meget om computerens anvendelse, fordi man benytter den meget.

Voksne kan godt gå ind og sige, at i dag så spiller vi kun et spil. Det kan eksempletvis være LEGO Logo, som man spiller i netværk. Togene kører fra den ene skærm til den anden, og hvor man kan skrive kort til hinanden. Det er et spil, som ikke ret mange børn selv vil få gang i, for hvem skal sætte sig ind i det? Hvis der er nogle voksne, der introducere spillet er det et spil, hvor børnene får øjnene op for de mange muligheder, der er i spillet.

Voksne kan godt tage fat i nogle af deres egne interesser, som kan være musik eller f.eks. håndarbejde, hvor der kan laves bogmærker, kalendere og fødselsdagsinvitationer i programmet Publisher.

Voksnes uvidenhed er en kæmpebarriere, når de skal gøre deres indflydelse gældende overfor børn. Hvis man ikke kan bruge tekstbehandling, hvordan skal man så kunne lave noget sammen med børn.

Voksne har den store fordel med computeren, at de fleste børn ikke skal motiveres til at benytte den, så der er ingen undskyldning for ikke at gå i gang med at få positiv indflydelse på børns brug af computeren.

Følgende punkter kan være gode at tage udgangspunkt i, når voksne skal gøre deres indflydelse gældende:

- Hvad kan børn med computeren?
- Hvordan indgår computeren i børns aktiviteter?
- Hvad kan børn selv, og hvad skal de have hjælp til?
- Gå ind og introducere gode spil, som børn ikke selv har overblik til at finde
- Find spil der lægger op til, at børn får udviklet deres selvværd, selvtillid, selvstændighed, samarbejde og fællesskab

## DRENGE OG PIGERS BRUG AF COMPUTEREN

Både piger og drenge kan for eksempel godt spille Barbie-snowboards, men der er ofte forskel på, hvordan de spiller det. Drenge bruger ikke tiden på at vælge skitøj. Det gælder om at komme ud på det bræt og lave nogle rekorder. Pigerne kan bruge hele tiden i omklædningsrummet, hvor Barbie skal vælge, hvad hun skal have på. Der er ikke noget af det, der er mere rigtigt eller forkert end det andet.

### ***Eksempler på gode computerspil***

Børn i 3 til 7 års alderen.

Ollo på markedet i Soldal.

Børnene lærer at regne, og det giver dem en fornemmelse for tal, og at få hold på musen. Er nok for nemt og for kedeligt til børn over 5 år, men for børn på 3 år er det en god indgang til computerens verden.

Børn i 6 til 11 års alderen.

The Sims.

Simulationsspil. Lav en familie, byg et hus og skab et indholdsrigt liv for dem. Både drenge og piger er vilde med det.

Børn i 7 til 10 års alderen.

Byg fly med Mulle Meck.

Et fint gådespil med en god historie. Børnene lærer blandt andet, hvordan fly virker.

Børn i 8 til 14 års alderen.

Globetrotter 2.

En form for Trivial Pursuit, der er et rejseeventyr gennem mange lande. Mange spørgsmål om alt lige fra matematik, geografi, historie og kunst. Et fint socialt spil, der kan samle familien.

Følgende kan være gode råd i forhold til spil:

- Afprøv spillene først.
- Installer altid pc-spil alene, og test at det virker, før du viser det til børnene.
- Begræns børnenes spil, og hold pauser på 10 minutter for hver hele times spil.
- Lyt til faresignalerne – børnene skal også lave andet end at spille.
- Spil sammen med børnene engang imellem. Hjælp med at løse problemer, og oversæt bl.a. den engelske tekst.
- Snak med børnene omkring spil før køb.
- Diskuterer med børn om eventuelt vold i spillene, kontra vold i virkeligheden.
- Computeren er kun et redskab. Undgå at bruge spillene som børnepasser, men som værktøj på linie med sandkassen, gyngerne og andre legeredskaber.





## BØRN SOM FORBRUGERE

Børn helt ned til babyalderen bliver i dag betragtet og behandlet som forbruger.

Virksomheder, som producerer legetøj, computerspil, mobiltelefoner, mad, læskedrikke osv., udnytter børns kæmpe købekraft.

Reklamekonsulenter benytter sig af børns og unges psykiske sårbarhed på forskellige udviklingstrin. Børn og unge rammes på udseende, kost, om at være bl.a. sexet, tynd, voldelig eller sej.

Børn fra omkring 0 til 7 år har vanskelig ved at skelne mellem reklameindslag og helt almindelige tv-programmer. Børn, der er lidt ældre, kan godt finde ud af at skelne, men de opfatter konkret og har en tendens til at tro på det, de ser i et 15 sekunders reklameindslag om f.eks. legetøj.

Når man taler med en gruppe børn fra folkeskolen omkring reklamer, har de næsten alle sammen stærke markante meninger om, at reklamer ikke er sandfærdige. Når man så spørger dem om, hvilke mobiltelefoner der er bedst, er de slet ikke i tvivl. Deres holdninger er ikke begrundet i deres egne erfaringer, men ud fra hvad de har set på tv omkring reklamer.

Når reklamerne er så stærke i deres påvirkning, er det fordi, de er målrettet til følelserne og ikke til intellektet. De påvirker derved børn endnu mere end voksne.

Vores børn bliver påvirket til forbrug i daginstitutionen, skolen, idrætsområderne og på gaderne. Mange børn tilbringer i nærheden af 40 timer om ugen med medier, som tv, radio, film, internettet og blade.

Alt for mange små børn ser tv alene, hvilket medfører at de mangler voksne til at hjælpe dem med, at finde ud af hvordan de skal forholde sig til forbrug.

### Hvad kan forældre gøre?

Forældre kan starte med at stille sig spørgsmålet: Hvor meget forbruger vi selv som forældre? Hvis vi som forældre selv har et ukritisk højt forbrugsmønster er der stor sandsynlighed for, at vores børn også får det. Hvis vi i voksenkulturen kan ændre vores egen overforbrug til nogle livsværdier, der er knap så markedsrelateret, er der gode muligheder for, at vores børn også på dette område vil ændre deres adfærdsmønster.

Forældre må i den sammenhæng være tålmodige i forhold til, hvornår deres børn selv vil begynde at ændre deres forbrugsmønster. Nogle børn har lagret deres forældres prægning til de bliver voksne, og først der vil de så begynde at praktisere nogle mindre markedsrelaterede værdier. Så hold ud forældre!

Børn bliver ofte storforbrugere, når der ikke er andre alternativer. Hvis voksne skaber rammer til børn, hvor de selv kan finde på, vil langt de fleste børn være mere optaget af at skabe selv, frem for at modtage passivt forbrug.

Før forældre tager på indkøb, kan man tale med børn om, hvad der skal købes ind, og hvad der ikke skal købes ind. Det er lettere at forstå for børn, når det på forhånd er aftalt, hvad der skal købes ind, når familien står i butikken.

Højtider er mange gange ensbetydende med et højt materielt forbrug af gaver. Men højtiderne kan jo også anvendes til at finde en mening med, at det at feste også kan være andre ting, end at begrave sig i materielle ting.

Det er primært igennem fjernsynet, at børn bliver stimuleret til forbrug. Det er derfor nærliggende, at forældre sætter grænser for, hvor meget fjernsynsforbruget skal være for børn.

Hvis forældre sætter andre alternativer op, end at se fjernsyn, er det altid lettere at få minimeret et stort fjernsynsforbrug, hvor reklamerne vælter ind hele tiden.

Det kan også overvejes, hvor mange fjernsyn der skal være i et familiehjem. Det behøver ikke at være et handicap, at forældre og børn skal indgå kompromis omkring, hvilke udsendelser familien skal se. Muligheden for en dialog mellem børn og voksne om fjernsynets budskaber vil også blive styrket.

Sluk fjernsynet under måltiderne. Det giver mulighed for at værdisætte nogle andre normer omkring god samtaleetik uden reklamernes indblanding.

Undgå fjernsynet fungerer som baggrundsstøj under børnenes leg. Det kan måske være med til at nedsætte børns koncentration.

Voldsomt fjernsynsindhold kan optages på video, og kan ses på tidspunkter, hvor børn ikke er til stede.

Det kan være hensigtsmæssigt ikke at tage sine børn med i meget store legetøjsbutikker. Nogle af disse indkøbsture kan udvikle sig til store konflikter, fordi børnene har svært ved at forholde sig til de mange indtryk, og har meget svært ved at forstå, hvorfor hele legetøjsbutikken ikke kan komme med hjem.

**PAS PÅ MED, AT FORBRUG IKKE BLIVER EN EROBRING AF HELE BARNDOMMEN!**

## BØRNS SPROG

Vi har altid været forarget over børn & unges sprogbrug. Børnekulturen har altid brugt sit eget indforståede sprog. Koden går bl.a. ud på at provokere og lægge afstand til voksne.

Nutidens børn henter inspiration til deres sprog mange flere steder fra, end børn tidligere har gjort.

I dag hentes sproginspiration blandt andet fra:

- Familien
- Venner
- Bekendte
- Pædagoger/lærere
- Medierne
- Film
- Musik
- Computer/internet
- SMS
- Geografiske etniske miljøer

Følgende elementer synes at være vigtige i børns og unges sprogkultur:

- Hver alder sine ord
- Børnehavealderen er præget af udtryk som: Du er grim! Dum! Grim tegning!
- De lidt større børn anvender bl.a. sproget til at signalere afstand til voksne
- Styrken ved sproget er, at det skal klinge dårligt hos andre
- Voksne skal blive forargede
- Sproget er karakteriseret ved mange korte sætninger
- Ord i nye betydninger
- Indforståede vendinger
- Henter glosser fra tabubelagte miljøer – blandt andet den seksuelle verden og hiphop-kulturen
- Sprogets udvikling går hurtigt via mobiltelefon og internettet
- Vennerne er vigtige! Derfor er mobiltelefon vigtig! Du viser, du er til rådighed, du viser, at du tænker på de andre
- De unges kreds er større end førhen. Udtryk farer ind og ud af de unges sprog
- Børn & ungekultur er en periode med store følelser, der ofte udtrykkes i sproget
- Børn & unge kan være usikre, og kan derfor stive sig af med skråsikkert sprog
- Giver høj status at finde på nye ord
- Sproget er ofte ironisk og selvironisk
- Sproget viser, at man er en del af fællesskabet
- Sproget er mange gange vigtigere end indholdet
- Sproget kort, kontant og dramatisk
- Det er vigtigt at kende hinandens sprogkoder
- Mobil-sprog: ”knus” skrives ”gnuzzz”, ”kys” skrives ”kyzzz”, ”tøs” skrives ”tøz”, ”Yiir” betyder ”jeg glæder mig”

Den ”nye” sprogkultur er ikke omkostningsfri. Sproget kan være en udslagsgiven kilde til opsplittning. Det er eksempelvis primært pigerne, der er offer for kønsdiskriminerende sprog. Det synes endvidere at være sådan, at ressourcerstærke børn bedre kan sortere i godt og dårligt sprog. Hvorimod de ressourcetsvage børn ikke har

samme færdighed i at sortere sproget i godt og dårligt. Eller måske snarere hensigtsmæssigt og uhensigtsmæssigt.

Børn der har et grimt sprog har ofte ingen selverkendelse omkring deres grimme sprog. Måske hænger det sammen med, at der bag mange børns grimme sprog ofte er usikre og utydelige voksne!

En tendens synes også at være, at børn der får megen mental og fysisk service ofte har et grimt sprog. Det kan hænge sammen med, at børn mister respekten for voksne, der udøver for meget service.

Tankevækkende er det, at der hvor voksne har modet og lysten til at være voksne, har børn ofte et acceptabelt sprog!

## BØRNS KØNSFORSKELLE

Der er forskel på hjerneudvikling og modning hos drenge og piger. Derfor er det også vigtigt at være opmærksom på, at drenge og piger ikke har brug for samme opdragelse.

### Drenge har en jeg kultur

*Seks drenge leger en krigsleg ude i skoven med masser af kanoner. Drengene kommer i slagsmål med hinanden, og en dreng får en blodtud. Han løber med det samme ind i huset til sin mor og råber, ”jeg har slået min næse!”.*

Det er typisk, at drengen selv løber ind i huset til sin mor, og fortæller om sin blodtud.

*Otte drenge spiller fodbold, hvor en af drengene får en hård tackling og bliver skadet. De andre drenge spiller videre, for de er lige ved at score et mål.*

Drengen der bliver skadet må klare sig selv, for det er vigtigt for de andre drenge at score et mål. Produktet er vigtigt!

Det er sjældent spillet stopper når en dreng kommer til skade. Kun hvis drengen ligger skadet lige foran målet, kan det blive nødvendigt at stoppe spillet, men det er også hamrende skod!

Hvis en dreng får til opgave at vælge et fodboldhold, vil han gå efter at vælge de dygtigste drenge, som også er dem, der vil få bolden mest under fodboldkampen.

En fodboldtræner kan godt gå direkte ind og sige til en dreng, at han vil spille meget bedre, hvis han ikke tog så mange driblinger, uden at drengen vil føle det som en personlig forfølgelse. Det er jo vigtigt at vinde kampen!

### Pigerne har vi kultur

*Seks piger leger familie i et legehus ude på græsplænen. En af pigerne falder og kommer til skade med sit ene knæ. To af de andre piger løber ind i huset til en pædagog, og råber ”vi har slået os udenfor!”.*

Pædagogen er naiv, hvis hun tror, hun lige kan gå hen og se til den pige, der er kommet til skade med sit knæ. Der ligger nemlig oftest allerede tre andre piger ovenpå pigen i ”vi kulturens omsorgskultur” hun først skal fjerne, før end hun kan se nærmere på den pige, der er faldet og har slået sit knæ.

*Otte piger spiller fodbold, hvor en af pigerne falder og forstøver sin ene ankel. Hendes hold er lige ved at score, men stopper spillet for at se, hvordan de kan hjælpe pigen, der er kommet til skade med sin ankel.*

Det er vigtigere, vi har det godt sammen, end det er at score et mål.

Når piger vælger hold er det ofte mere ud fra gode veninde relationer, end det er intentionen om at vinde vigtige kampe.

En fodboldtræner der går ind og siger til en pige, at hun vil spille meget bedre, hvis hun ikke tog så mange driblinger, kan godt forberede sig på, at pigen måske opfatter det som en personlig kritik, som der måske skal holdes krisemøde om bagefter. Hvorfor syntes træneren ikke om mig?

Piger siger, vi leger sammen i sandkassen, vi rydder op sammen, vi går på toilet sammen nu. Kunne man forestille sig drenge sige til hinanden, at de gik på toilet sammen nu? Nej!

## DRENGE HAR INTERESSEFÆLLESSKAB OG SKIFTENDE RELATIONER

*To drenge er ved at bygge en borg. En anden dreng kommer og siger, at borgen kan da blive meget bedre, hvis de udvider borgen med nogle grene han har set lidt længere inde i skoven. De to drenge siger, at det er ok med de grene han har set lidt længere inde i skoven.*

De to drenge har faktisk været oppe at slås med den dreng, der har tilbudt sin hjælp for to timer siden. Men det er jo altså vigtigt at få en borg, der er bedre, end dem ovre fra nabolaget. Produktinteresse er her mere betydningsfuldt, end at bære nag til en dreng, de to drenge egentlig syntes, er noget af en nød. Drenge anvender tit legehuse til at kravle udvendig på. Det er en stor udfordring de har sammen om at komme helt op på toppen af legehuset. Altså et fysisk interessesfællesskab.

## PIGER HAR IDENTITETSFÆLLESSKAB OG EKSKLUSIVE RELATIONER

*To piger leger familie inde i et legehus. Der kommer en anden pige og siger, at det kunne blive en meget bedre familie, hvis hun kunne blive søster i familien. De to piger kan egentlig godt se, at familielegen vil blive bedre, hvis den tredje pige var med som søster, men de kan godt huske, at for to uger siden vil hun ikke have dem med i en leg ovre ved gyngerne, så derfor kan hun da heller ikke komme med i deres familieleg.*

Pigerne benytter ofte legehuse til, at finde ud af, hvem der er med i deres identitetsfællesskab. Hvem kom med ind i legehuset, og hvem gjorde ikke? Altså et identitetsfællesskab der bygger meget på sociale relationer.

## DRENGE HAR GODKENDELSE OG BEUNDRING I DERES KULTUR

*En pædagog går rundt på legepladsen og tager foto af de forskellige legeaktiviteter. En dreng kalder ham hen til et stort legehus, som drengen vil hoppe ud fra. Det er nu meningen, at pædagogen skal tage et foto af drengen mens han hopper det store spring ned på jorden. Drengen er ikke helt sikker på, at pædagogen har fået det hele med i linsen, så han tvinger pædagogen til at tage det om fire gange, før drengen er helt sikker på, at den sidder lige i øjet.*

Et klart eksempel på hvor meget det betyder for drenge med godkendelse og beundring. Hvis bare drenge og mænd får ros og beundring, er det næsten ikke det man ikke kan få dem til.

## PIGER HAR ANERKENDELSE OG BEKRÆFTELSE I DERES I KULTUR

*En gruppe børn får hver eftermiddag saftvand og kage i deres daginstitution. Piger og drenge skiftes til at rydde op efter saftvand og kage. Om tirsdagen er det drenge, der skal rydde op. De er pist væk, da de skal stå til disposition. Sofie og Lise er dog tilbage, og de siger til pædagogerne, at de nok skal gøre det. Pædagogerne siger spontant: "Hvor er i søde og dygtige!"*

Mange piger stiller sig i situationer, hvor de kan få anerkendelse og bekræftelse. Umiddelbart er det da også sympatisk adfærd fra pigernes side, men voksne skal også være opmærksomme på, at en del piger opbygger deres identitet via anerkendelse og bekræftelse. Det er et smalt grundlag at forme sin identitet ud fra.

Hvis man næsten udelukkende henter sin identitet i anerkendelse og bekræftelse, er muligheden for at komme til at mangle grundlæggende selvværd stor.

En pige der gik i 6 klasse fortalte sine forældre, at hun havde en dum matematiklærer. Forældrene spurgte deres pige, hvorfor læreren han var dum? Han er da dum, hvis han tror, han kan lære mig matematik, når han ikke engang har lagt mærke til min nye halskæde, sagde hun med et forarget smil.

## DRENGE HAR MANGE HANDLINGER I DERES KULTUR

*Søren og Jens leger med trækasser ude i sandkassen. De siger ingenting til hinanden, de bygger bare en hel landsby op med kasser. På et tidspunkt bliver de to drenge uenige om, hvor en kasse skal stå, og de truer lidt af hinanden med kasserne i hænderne, indtil Jens tager to kasser og flytter et helt andet sted hen, som begge drenge godt kan acceptere.*

I fire minutter har denne leg med trækasser foregået uden, at de to drenge verbalt har kommunikeret med hinanden. Det er lang tid! Det vil aldrig kunne foregå blandt piger!

Drenge er meget bedre til at handle end at snakke i deres kultur. Det er derfor vigtigt, at vi er opmærksomme på, at drenge også får stimuleret deres sprogegenskaber. Hvis der ikke er bevidsthed om denne problematik, er der desværre store muligheder for, at især drenge bliver tabere i skolen, hvor de så bliver henvist til misforstået specialundervisning.

De fleste skoler er nemlig snakkeskoler med stole og bord pædagogik – eller numsepædagogik – der er meget lidt designet til drengekultur.

Når en dreng begynder i første klasse, kan han kun sidde stille på en stol i cirka 10 minutter. Han skal så enten på toilettet eller spidse blyant, hvor han da let kan komme til, at ”snitte” et par piger på vejen. Hele kroppen på drenge begynder efter korte siddeophold at ”køre”, der skal handles.

For år tilbage hed det ikke specialklasse, når et barn skulle flyttes fra sin normale klasse, men observationsklasse, som i dagligdagen havde betegnelsen OBS. En betegnelse som en lille dreng, der lige var begyndt i første klasse ikke var bekendt med. Han løb rundt i klassen med sin handlekultur i god tro, da det var noget han havde fået meget ros for i sin børnehave. Klasselæren kunne bestemt ikke se nogen værdi i dette handlemønster, og sagde til drengen, at hvis han ikke holdt op med at løbe så meget rundt i klassen, måtte knægten i OBS. Drengen lyste op som en sol, og spurgte klasselæren om han også skulle tage en Cola med til ham! Det kom drengen ikke mindre i OBS af!

Kultursammenstødet mellem skole og drenges handlekultur er noget vi desværre stadigvæk bruger for få ressourcer på.

## PIGER ER MEGET SNAKKEORIENTERET I DERES KULTUR.

*To piger skulle lege familie, hvor der indgik en hytte de selv kunne flytte rundt med. De havde brug for en baby og en far, så de fik overtalt to mindre drenge til at være henholdsvis far og baby. Drengen, der skulle være far, fik ordre til at sætte sig tilbage i hytten og holde sig fuldstændig i ro, hvilket snart er noget af det værste man kan sige til en dreng. Den anden dreng fik besked på at være baby, og være død som en sild, hvilket også er svært.*

*Moderen siger nu til drengen, der er baby, at klokken er syv, og at babyen skal sove nu. Babyen lukker øjnene med det samme. Så siger moderen til babyen, at den selvfølgelig bliver sur over at skal sove nu. Så kan der ellers nok være, der bliver larm på drengen! Moderen siger så, at babyen må holde op med det skrigeri, vi bliver vanvittige af alt dette skrigeri. Se alt denne snakken har faderen siddet og hørt på, og han er ved at få handleabstinenser, så han tager hele hytten, og ryster den og siger, at så bliver det også tordenvejr! Så kan babyen jo heller ikke holde sig i ro mere, og råber, så kommer brandbilerne. Alt bliver kaos i familiehytten, og både piger og drenge vælter ud af hytten, og pigerne råber til de voksne, at drengene driller.*

Piger er ofte snakke-instruktør i legen. De går mange gange fra nutid over i datid og tilbage igen. Det må moderen også i ovennævnte historie omkring babyen, hvor hun siger til babyen, at den skal sove, og derefter siger, at det bliver babyen sur over.

Når så pigerne siger til de voksne, at drengene driller, reagere voksne tit ved at irettesætte drengene, fordi de ikke har opdaget, at der har været tale om et kultursammenstød mellem snakkekultur og handlingskultur.

Det medfører så nogle gange, at voksne giver drenge og piger hver sin hytte, hvilket de to køn jo ikke lærer særlig meget af. I virkeligheden er de jo i ovennævnte historie ved at lære noget om parforholdet!

## HVORDAN SKABER VI LIGEVÆRDIGHED MELLEML PIGER OG DRENGE?

Drenge og pigers kultur skal ikke forandres, men der skal skabes mulighed for, at børn kan få en større indsigt og forståelse for hinandens kultur. Det vil berige begge køn.

Hvis piger skal kunne komme ind og forstå drengekulturen, skal de blive gode til at få så meget jeg kultur ind i deres liv, at de forsøger at klare konflikter selv, frem for hele tiden at kalde på en voksen. Det giver anerkendelse og respekt hos drenge, og kan være indgangsbilletten til en drengeverden, der vil give pigerne nogle menneskelige kompetencer, som kan være uvurderlige for dem resten af livet.

Hvis man skal komme ind og give drenge en større forståelse for pigers kultur, er det bedst at gøre det igennem praktiske handlinger. Det kan være ved, at voksne blandt andet går ind og bestemmer, hvem der skal have helterollerne, når børnene spiller teater. Når børnene selv vælger roller, tager drengene næsten altid helterollerne, men hvis man som voksen engang imellem går ind og diktere rollerne blandt børnene, kan der ske overraskende ting. I et teaterstykke, hvor voksne havde tildelt helteroller til pigerne, var der en dreng, der gik helt i sort, da det gik op for ham, at han skulle reddes af en pige! Drengene har også brug for en viden og forståelse omkring pigers univers, hvis de skal kunne begå sig i fremtiden.



## BØRNS INDE & UDERUM

Børns inde- og uderum har stor betydning for børnenes mentale og fysiske tilstand. Børnenes oplevelser af deres barndomsmiljøer vil vilkårligt sætte sig spor i voksenlivet. De fysiske rammer udgør en væsentlig faktor for børnenes brug af rummet og ansporer på forskellig vis børnenes fantasi og skabertrang.

Følgende er elementer, der positivt vil kunne påvirke det gode ude- og inderum:

- At der er sammenhæng mellem det æstetiske, byggetekniske og brugsmæssige.
- At indretningen giver psykisk og fysisk plads til udfoldelse.
- At stemninger opstår og svinder, alt efter hvor barnet befinder sig.
- At det udfordrer til selvtænkning.
- At det er sanseskærpende.
- At det er med til at udvide et barns begrebsverden og sprog.
- At det får øjet til at flytte sig og opleve gamle ting på en ny måde.
- At det stimulerer fantasien.
- At det gør barnet nysgerrigt.
- At det får barnet til at undersøge.
- At det får barnet til at abstrahere.
- At det gør barnet medopdragende.
- At det får barnet til at træne grov- og finmotorikken.
- At barnet kropsligt erfarer ting, det ikke intellektuelt er i stand til.
- At det giver barnet mulighed for sammenligninger.
- At kunne udnytte/benytte sig af lys, skygge og farver.
- At kunne røre ved tingene.
- At kunne lugte, smage og lytte.
- At det har humor og glæde.
- At det har personlighed.

## INDERUMMETS ELEMENTER

Inderummet kan med fordel indeholde følgende elementer:

- **Familiezone**, et blødt og rart sted – slappe af – læse en bog o.s.v.
- **Stimuleringszone**, plads til at skabe og eksperimentere – dyr – planter – sand – vand – fri adgang til materialer, så man blandt andet kan tegne/male o.s.v. når man har lyst, eller når det er planlagt.
- **Aktivitetssone**, det frie rum – fri gulvplads – plads til bevægelse – fleksibelt møblement.

Lys er ikke bare lys. Lyskilden kan anvendes til at fremhæve, nedtone eller understøtte særlige forhold i det fysiske miljø. Følgende elementer kan overvejes:

- Decentralt lys.
- Lys kan komme ind fra siden.



- Lys ovenfra – mere dramatisk.
- Lys der kommer nedefra.
- Lys fra forskellige sider – forskellige skygger – flere verdner.
- Lys som er kort og afgrænset.
- Lys med mellem-lysstyrke.
- Lysstyrke alt efter hvad aktiviteten er.
- Lys der er flerfarvet.

Farver har som lys indflydelse på rummet. Farver har stor indflydelse på barnets aktiviteter og mentale tilstand.

Følgende elementer kan iagttages:

- Hvis børns medindflydelse på valg af farver skal tages alvorligt, er det vigtigt, at de får en introduktion om farver, som blandt andet handler om komplementærfarver, og om varme og kolde farver
- Små børn skal ikke forholde sig til mange forskellige farver i et rum
- Anvend få enkle farver, for mange farver giver ofte meget uro i et barns sind
- De små børn må gerne få figurative ting på væggene fordi genkendelse glæden hos små børn er stor
- Større børn må gerne få nonfigurative ting på væggene hvor der er mulighed for at lægge sin egen fantasi ind i det man oplever

## UDERUMMETS ELEMENTER

Når udearealerne skal planlægges er det hensigtsmæssigt at tage udgangspunkt i følgende:

- Økonomiske forhold.
- Er området giftfrit.
- Områdets beliggenhed.
- Let adgang til udearealerne.
- Kommunikation med naboerne.
- Børns alder og udvikling.



## FORSLAG TIL AKTIVITETER I UDEAREALERNE

### **BALANCE, KOORDINERING, KLATREMULIGHEDER.**

Koordinering af øje, hånd, bevægelse. Lære at gribe rigtigt. Lære sit mod at kende, hvor højt tør jeg kravle op.

#### **Relevant uderumsmiljø til ovenstående:**

- Klatrenet/stativ – Klatrevæg – Klatretræ – Boldbaner.

### **BALANCE ELLER VESTIBULÆRSANS**

Stimulerer bevægelse og udvikler fysisk sikkerhed. Giver øget kropsfornemmelse.

#### **Relevant uderumsmiljø til ovenstående:**

- Gynger – Balancebomme – Træstammer – Vipper – Rutsjebane – Svingtov – Cykelsti.

### **ROLLELEGE**

Hvor man lærer om sociale fællesskaber og regler. Det kan være sørøver, købmand, familielege.

#### **Relevant uderumsmiljø til ovenstående:**

- Adgang til fysisk afgrænsede rum – Huler – Legehuse – Større legearrangementer som skibe og borge.

### **SKABELSE OG FORANDRINGSLEGE**

Lege hvor man lærer sig selv at kende ved at forme og forandre noget ved sine omgivelser.

Lege hvor man udvikler noget sammen eller hver for sig. Bygger veje i grusbunken, laver dæmninger for vandløbet, graver en tunnel eller bygger et legehuse af brædder og presenning.

#### **Relevant uderumsmiljø til ovenstående:**

- Adgang til vand, dagligt eller lejlighedsvis – Mulighed for grilning – Steder hvor der må graves i jorden – Adgang til egnede stable-materialer, bl.a. brædder bildæk og mælkekasser – Adgang til andre foranderlige materialer som bladbunker og snebunker.

### **MULIGHED FOR AT OPSØGE FRED/ALENE STEDER**

Mulighed for at slappe af og genoprette indre balance og afstressning.

#### **Relevant uderumsmiljø til ovenstående:**

- Skjulte steder i bevoksning – Gemmesteder bagved skure og bygninger eller andet skjult for umiddelbar genkendelse.

### **ADGANG TIL SKIFTENDE SANSEMÆSSIGE STEDER**

#### **FØLESANSEN:**

Ved at komme i berøring til mange forskellige overflader og materialer.

Perlesten, grus, sand, græs, forskellige blade, glatte og ru sten, metalting.

#### **DUFTESANSEN:**

Ved blandt andet bevidst brug af duftende planter, eller andre duftene materialer.

#### **HØRESANSEN:**

Ved at lokke fugle til, have ting at slå på der giver lyd fra sig. Underlag der giver lyd fra sig når man går.

#### **SYNSSANSEN:**

Ved at have en bevidsthed om detaljerigdom og skønhed.

Kvalitetsting som er skabt af kunstnere eller kunsthåndværkere.

### **SIKKERHED I FORHOLD TIL BØRNS UDERUM**

Vi lever i en tid, hvor visionerne til børns uderum i Danmark ofte drukner i sikkerhedsregler. I Sverige bliver der i højere grad skelnet mellem begreberne fare og risiko, end vi gør i Danmark.

Farer skal undgås og risikoen skal indlæres. At pålægge børnene en ansvarlighed for deres situation er også at vise børnene respekt.

Vedrørende specifikke ting omkring børns sikkerhed i uderummet kan der henvises til Teknologisk Institut

[www.teknologisk.dk/legepladskontrollen](http://www.teknologisk.dk/legepladskontrollen)