

Legen er vejen...

til bedre trivsel og en hensigtsmæssig social udvikling.

I hæftet her kan du læse om de 3 fagfaglige pitstops om netop legen...



LEGEN FØRER TIL TRIVSEL OG...

- giver robusthed
- giver fællesskab
- giver samhørighed
- giver mod
- giver styrke
- giver selvkontrol
- giver empati
- giver forståelse
- giver accept
- giver koncentration
- giver læring
- giver fysisk kontakt
- giver ansvarsfuldhed
- giver kreativitet
- giver sociale kompetencer
- giver erfaringer
- giver selvværd
- giver rum for andre kompetencer



Når man indgår i et fællesskab, hvor man er vigtig, betydningsfuld og bliver set og værdsat for det, man er og kan, øges robustheden samt ens trivsel.

I legen er der brug for forskellige og anderledes kompetencer, der giver mulighed for at vise nye sider af sig selv. Det kan føre til en følelse af styrke og mestring. Man får personlige sejre og nederlag, hvor man lærer selvkontrol, og hvor man lærer at tackle de forskellige følelser.

Legen giver mulighed for at mærke sig selv – både i energifyldte situationer og i mere rolige situationer. I legen har man muligheden for at få energifyldte eller omsorgsfulde

oplevelser sammen, som fx at opleve via berøring og fysisk kontakt.

Legen kan være med til at styrke erfaringer med tillid, omsorg, empati, samarbejde, turtagning og øjenkontakt, som alle er vigtige sociale kompetencer.

Ud over samhørighed og sociale kompetencer understøtter og styrker det fælles opmærksomhedsfokus omkring en leg koncentrationsevnen.

Når man føler sig godt tilpas og tryk, kan man blive mere socialt ansvarlig, huske bedre, lære hurtigere og være mere kreativ – det siger sig selv...

LEGEN FORDRER SAMARBEJDE

og giver muligheden for...

- at opleve øget samspil
- at opleve accept
- at opleve sammenhold
- at opleve andres med- og modspil
- at opleve støtte
- at opleve tryghed og tillid
- at opleve opmærksomhed
- at blive værdsat
- at blive udfordret
- at blive lyttet til
- at være nødvendig
- at være ansvarlig
- at være udfarende
- at skulle vise forståelse
- at skulle lytte
- at skulle lave spilleregler
- at skulle tage hensyn



Legen kan ikke fungere uden regler. Om de så er ens for alle eller ej. Man må respektere og acceptere ens egen formåen og egne grænser og andres!

Det kræver, at man samarbejder og indordner sig. For at legen skal lykkes, er man nødt til at tage hensyn til hinanden, lytte til hinanden og vise forståelse.

Man er somme tider nødt til at overskride ens grænser for at være med - for at få det til at lykkes - for at vinde. Udfor-

dringen kan være at røre en bestemt, stå ved siden af, holde i hånd, acceptere at være på hold med, lægge et ansvar fra sig til en man ikke umiddelbart har tillid til.

I legen bliver man udfordret på mange plan, og når det lykkes, giver det et fællesskab - et sammenhold, hvor tryghed og tillid giver en samhørighed og en høj trivselseffekt.

LEGEN...

- er retten til at fantasere
- er retten til at fordybe sig
- er retten til at lave egne spilleregler
- er en sikkerhedsventil for udækkede behov
- er et mål i sig selv
- er meget let at sætte i gang
- er udveksling af idéer
- er socialiserende
- er læring
- dækker behov for spænding
- dækker behov for nysgerrighed
- dækker behov for kontakt
- dækker behov for udfordring
- dækker behov for rolleidentitet



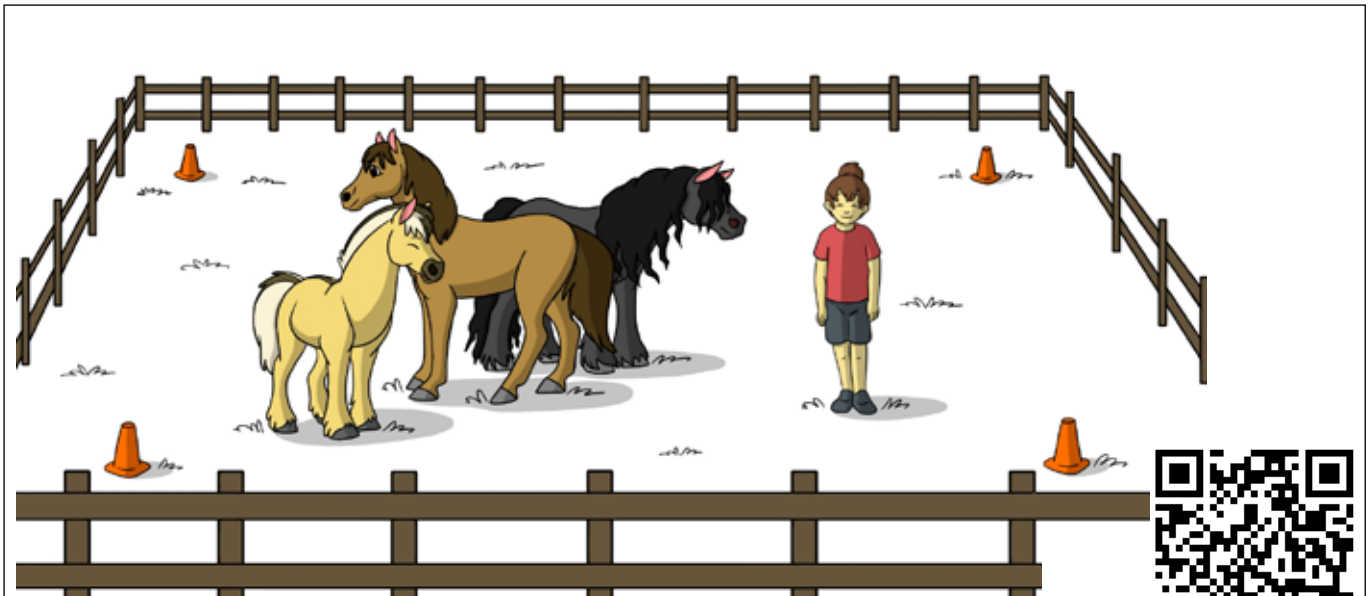
Leg er en form for basal og betydningsfuld aktivitetsform, som knytter sig til livet selv.

Selv om legen ikke umiddelbart fremstår som formålstjenlig og målbar, så har legen vigtig dannende og karakterudviklende betydning. Igennem leg lærer man selvkontrol, selvdistance og behovsudsættelse. Det forhold, at legens 'virkelighed' er en konstruktion, giver deltagerne mulighed for at sætte noget på spil uden at sætte sig selv på spil. I legen bliver det at tabe derfor mindre risikofyldt end det at tabe i det virkelige liv. Legen er socialiserende og kan dække et behov for kontakt og berøring. Netop berøring er med til at udvikle accept og empati. I legen bliver man værdsat i den rolle man er i, man bliver lyttet til og taget hensyn til.

Legen udvikler indsigt i reglernes betydning, at legen ikke kan fungere uden regler, og at reglerne er ens for alle - eller en forståelse for, at der kan være grunde til, at de ikke skal være ens for alle! Regler er ikke naturgivne, men kan diskuteres og justeres.

Jeg slap fri; jeg blev ikke fanget; jeg vandt... adrenalinet pumper rundt i kroppen. I legen kan vi få dækket et behov for spænding og udfordring. Legen kan være en sikkerhedsventil for udækkede behov og dække det behov, vi alle sammen har for et adrenalinkick, så alle lærer at tackle det, og ingen behøver at sætte sig i risikable situationer for at opnå det.

Legen er læring, glæde, og lyst!



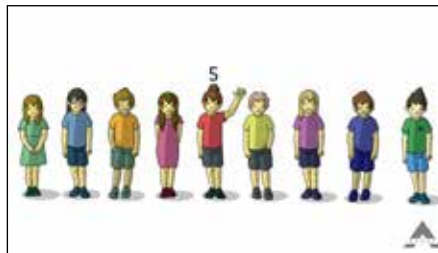
Fang heste

Hestene skal indfanges! Hestefangerne skal forsøge at få fat med begge hænder om den bagerste person i hesteparret. Hvis det lykkes bliver den forreste hestefanger. Der skal være én hestefanger for hvert 2. hestepar.

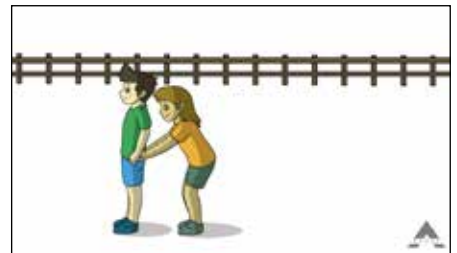
Sådan gør du:



Område
Markér en bane.



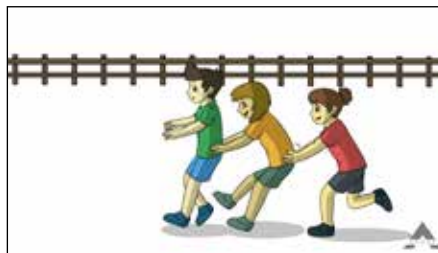
Udvælg fangere
Alle står på en række og får et nummer. Hver 5. starter med at være hestefanger.



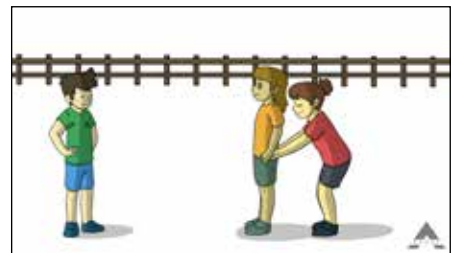
Hestepar
Resten finder sammen i hestepar, hvor den ene holder fast ved hofterne på den, der er forrest.



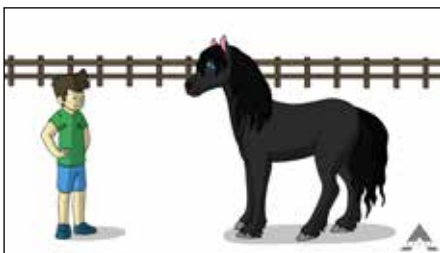
Hestene løber
Hestene løber rundt og forsøger at undgå at blive fanget.



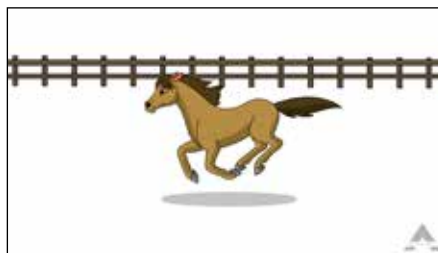
Hestefangerne
Hestefangerne skal forsøge at få fat med begge hænder om den bagerste person i hesteparret.



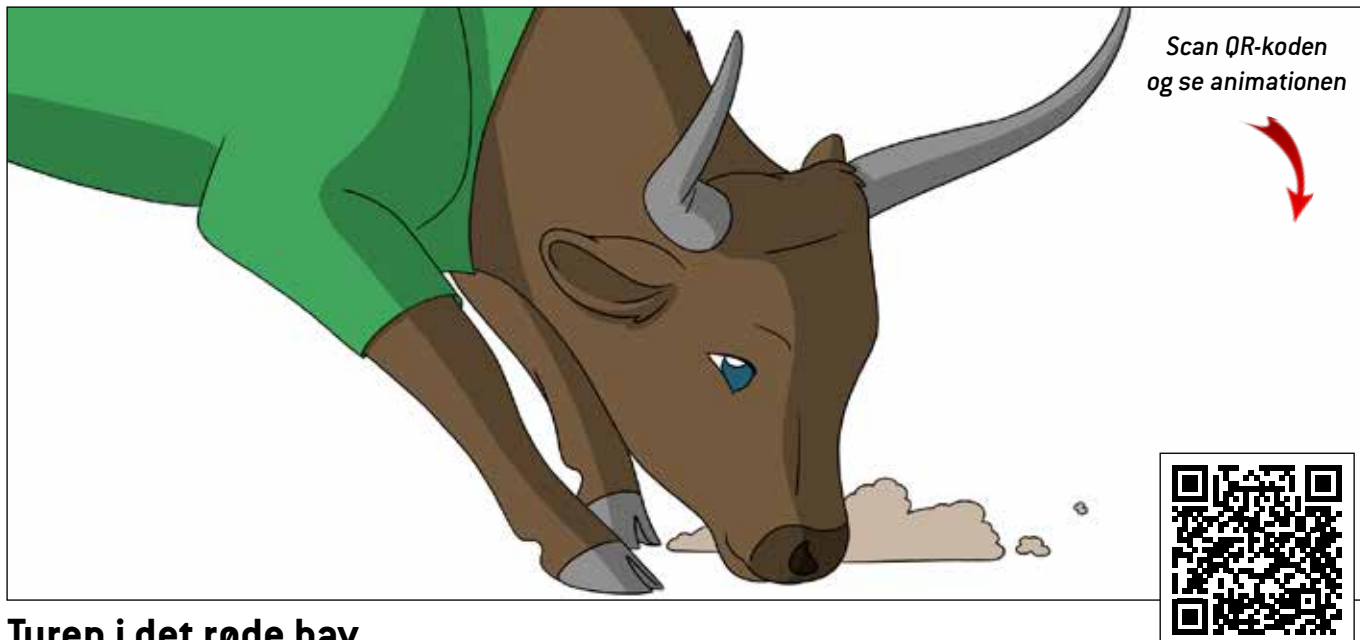
At blive fanget
Nogle bliver fanget og den forreste i hesteparret skal slippes, og den bagerste bliver nu den forreste i hesteparret.



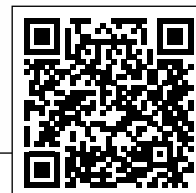
Bytte roller
Hestefangeren bliver bagerste i hesteparret, og den der før var forrest i hesteparret bliver nu hestefanger.



Afrunding
Fri galop til alle!



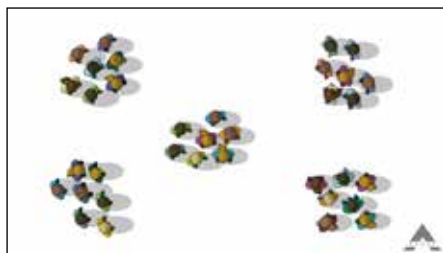
Scan QR-koden og se animationen



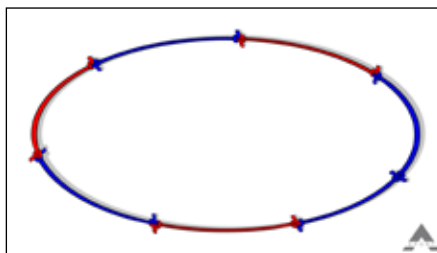
Tyren i det røde hav

Tyren i det røde hav er en gammel leg. Den leges i en rundkreds. Rundkredsen er tyrens hegn. I skal passe på ikke at blive stanget af den sure tyr. I skal hjælpe hinanden. Det gælder om at være en del af fællesskabet. Men hvis du bliver stanget, er du den nye tyr. Det er sjovt at drille og udfordre tyren. Fx giv tyren bind for øjnene (mobilitybrille), og så skal de andre undgå at blive fanget uden at slippe rebet. Så skal de i stedet samarbejde om at bevæge sig rundt som en samlet enhed. Tyren må selvfølgelig ikke holde fast i rebet. Når tyren så har fanget en, skal vedkommende gætte, hvem det er, før der skiftes. Så er det nemlig vigtigt, at man er stille, så man ikke afslører sig selv.

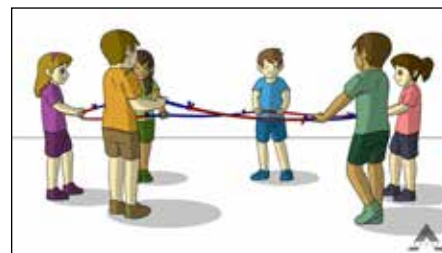
Sådan gør du:



Se animationen, eller læs legebeskrivelsen trin for trin, før I går i gang med legen. Derefter deler I klassen i to store grupper.



Bind sjippetovene/rebet godt sammen til en ring.



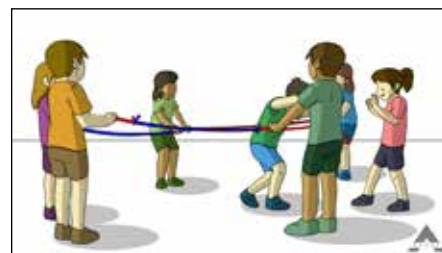
Stil jer i en rundkreds, og hold fast i rebet med begge hænder - se hvordan på tegningen.



Vælg en, som skal være tyr. Tyren står midt i rundkredsen, som er hegnet.



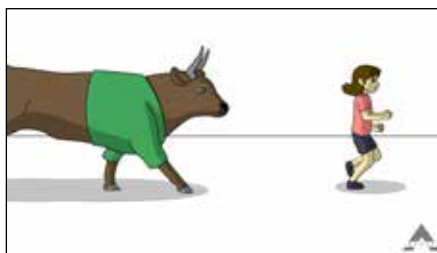
Tyren skal brøle, sparke i jorden og lave horn med sine hænder, før der må fanges.



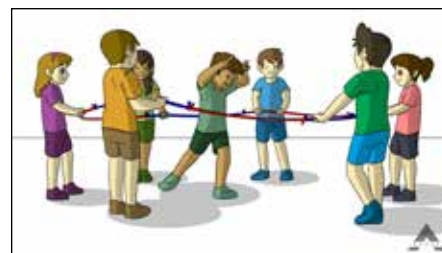
Tyren forsøger at fange en i kredsen ved at løbe ud mod rebet. Undvig tyren ved at slippe rebet, men få hurtigt fat i rebet igen.



Hvis tyren rører dig, er du den nye tyr.



Hvis rebet rører jorden, er tyren løs. Tyren kan fange alle.



Som ny tyr skal du først brøle, sparke og lave horn. Så må du fange.



Stjernestund med sansebolde

Variation: Når man leger med sansebolde er det kun fantasien der sætter grænser. Og de er sjove for både store og små.

Sådan gør du:



'Stunden' bliver til ved at finde tre ting. En pose fyldt med sansebolde. Afdæmpet og afslappende musik og et rum med mulighed for at ligge ned.



Børnene går typisk sammen to og to, hvor den ene er modtager og den anden er bold-massør.



Både af hensyn til organisering, wellness og varme er det en god idé at bruge en airexmåtte/ yogamåtte.



Det barn, der modtager bold-massage vil måske gerne starte med at ligge på maven, men det er fint at blive bevidst om både for- og bagside.



Bold-massøren kan for både opmærksomhed og for variation både trille, rulle, massere, duppe, trykke, cirkulere bolden.



De kan massere varsomt, kraftigt, langsomt, hurtigt eller iltert, og endelig er variationerne næsten uendelig ved at udskifte bolden med andre typer eller størrelser af bolde.



Flere børn og en voksen kan gå sammen og give multimange-boldmassage til én modtager.



Børnene kan sidde på måtter med hver deres bold, og på den måde massere sig selv med bolden - også under fødderne.



De kan spejle hinanden eller en fælles leder i midten. God Stjernestund til jer alle!

A-SPORT

VI SKABER BEVÆGELSE