

# PRAKTISK HÅNDBOG TIL EN LEVENDE LEGEKULTUR



LEVENDE  
LEGEKULTUR



GERLEV  
CENTER FOR LEG  
& BEVÆGELSE

LauritzenFonden<sup>+</sup>

# INDHOLD

INDLEDNING .....

3

SÅDAN BRUGER DU HÅNDBOGEN .....

5

HVORFOR ER LEGEN VIGTIG? .....

7

LEGEKULTUR .....

13

LEGEMODSMODELLEN .....

17

LEDELSE AF LEGEKULTUR .....

21

LEGEDIDAKTIK .....

25

FØLGESKAB .....

31

MAKKERSKAB .....

35





<b>LEGENDE MIKROHANDLINGER .....</b>	<b>37</b>
<b>LEGENDE TRADITIONER .....</b>	<b>41</b>
<b>RISIKOFYLDTE OG VILDE LEGE .....</b>	<b>45</b>
<b>LEG I FAMILIEN .....</b>	<b>53</b>
<b>AFRUNDING .....</b>	<b>57</b>
<b>DET LILLE LEGEBIBLIOTEK .....</b>	<b>59</b>
<b>KILDER .....</b>	<b>69</b>
<b>ARBEJDSARK .....</b>	<b>70</b>

# INDLEDNING

## MELLEM FRYD OG FRYGT

*Det er ofte farligt at lege. Der er huller i asfalten og store børn, der driller. Der er skuffelser, ærgrelser og fejltagelser, der gør ondt. Leg giver sår på knæene og skår i glæden. Så hvorfor lege? Svaret er allerede givet: Det er farligt at lege. Og det er vigtigt at lære, hvad der er farligt. Det er vigtigt at lære at styre uden om hullerne og håndtere drillerier. Og det er ikke engang det vigtigste. Vi leger også, alene fordi det er farligt. Fordi leg er buen mellem frygt og fryd. Leg er den svimlende fornemmelse i maven af frygt for at falde ned fra et klatrestativ. Og leg er alligevel at forsøge at komme derop. Igen. Leg er udviklende, uden at det er planlagt, og leg er læring uden retning. Leg er at finde balancen på bommen og på buen mellem fryd og frygt. Det er heldigvis farligt at lege. Farligt sjovt.*

Gerlev Center for Leg & Bevægelse står bag indsatsen Levende Legekultur. Fra 2019 til 2024 har vi arbejdet med strukturelle tiltag som styrker leg og legemod. Det har vi gjort i samarbejde med fem kommuner i Danmark.

Levende Legekultur handler om at styrke leg lokalt og nationalt gennem samarbejder med dagtilbud, skoler, SFOer, klubber og boligområder. Som en del af indsatsen har Legeskibet, et træskib fyldt med legematroser, også besøgt de lokale havne og indbudt hele kommunen til spil og leg. Indsatsen er blevet fulgt af legeforsker Ditte Winther-Lindqvist.

Det konkrete formål har været at motivere, understøtte og forankre en levende legekultur til gavn for børn, lærere, pædagoger, familier og andre aktører.

Levende Legekulturs metodehåndbog er en praksisorienteret og anvendelig bog, som har til formål at inspirere til arbejdet med at skabe en levende legekultur i dagtilbud, skoler og SFO'er. Håbet er at gøre det nemmere for ledere, pædagogisk personale, studerende, forældre eller andre, som har interesse for leg, til at blive mere legemodige, legende og få en sjovere hverdag.

Metodehåndbogen henvender sig derfor både til ledere og pædagogisk personale i fx dagtilbud, skoler og SFO'er. Det er også håbet, at lærer- og pædagogstuderende, forældrebestyrelser og andre, der har en interesse i en stærk og levende legekultur, får glæde af at dykke ned i de mange praktiske anvisninger.

Denne bog har en praktisk tilgang, da der allerede findes et væld af gode teoretiske værker om legens betydning. Derfor er det naturligt at tilbyde en bog, der bygger bro mellem teori og praksis. Med afsæt i Levende Legekultur, som har skabt uvurderlige praksiserfaringer over de seneste fire år, er bogens begreber, refleksions-spørgsmål og arbejdsark blevet udviklet og grundigt testet i samarbejde med fem kommuner.



# SÅDAN BRUGER DU HÅNDBOGEN

I håndbogen deler vi den viden og de erfaringer, vi har fået, og inviterer alle dagtilbud, SFO'er og skoler til at lege med. I finder vores legemodsmodel, praktiske tips og tricks, refleksionsspørgsmål og arbejdsark, der kan hjælpe jer til mere leg i hverdagen. I kan også finde inspiration til fælleslege, som styrker sammenholdet. Vi håber, det kan inspirere til nye faglige diskussioner i teamet og hjælpe jer på vej i processen mod at blive mere legende i hverdagen.

Håndbogen præsenterer legemodsmodellen, som kan anvendes til analyse og som forståelsesramme for arbejdet med at styrke en levende legekultur. Modellen består af 5 dimensioner, som alle påvirker hinanden. I vil nok opleve, at I er stærke i nogle af dimensionerne i legemodsmodellen og trænger til et løft i andre.

Det er helt fint at shoppe rundt i bogen og bruge det, der taler til jer - husk, at det er JER, der sammen skal finde en legende vej til at styrke legekulturen i jeres fællesskaber.





## REFLEKSIONSSPØRGSMÅL

Refleksionsspørgsmål har til formål at åbne samtalen og refleksionen om emnet i din pædagogiske praksis. Brug dem fx til at udvide din bevidsthed om leg, stjæl ét og stil det til en kollega i kaffepausen eller brug dem til møder med teamet eller hele personalegruppen.



## TJEKLISTE

Til de fleste kapitler er der lavet en tjekliste. Man kan med fordel bruge tjeklisten i sin individuelle udviklingsproces mod en mere legende indstilling og øget legefaglighed. Se tjeklisten som inspiration - du kan måske videreudvikle den sammen med en kollega?



## ARBEJDSARK

Find alle arbejdsark bagerst i bogen. Alle arbejdsark er testet, justeret og afprøvet i den pædagogiske praksis. Her til venstre viser logoet, at du kan bruge arbejdsark "A" til kapitlet. Download alle arbejdsark ved at scanne QR-koden eller tag en kopi direkte fra bogen.

## QR-KODER

Tænd for kameraret på din smartphone og peg det mod QR-koden. De fører fx til ideer til lege, inspirerende podcasts og nyttige vidensvideoer.



Download alle arbejdsark her!

# HVORFOR ER LEGEN VIGTIG?

## LEGEN ER VIGTIG

De seneste årtier har et stigende antal forskere sat fokus på legens betydning for mennesker. Her præsenterer vi nogle interessante indsigter fra forskningen, som vi håber kan inspirere dig. Er du nysgerrig på mere, kan du finde vores kilder sidst i bogen.

Når vi leger, har vi det godt, mestrer tingene selv og sammen i legens fællesskab. I leg kaster vi os ud i det uvisse, dristige og nye for at have det sjovt. I leg undersøger vi, hvad vi kan sammen med vores kroppe og fantasi. Det vi kan kropsligt og med fantasien udvikler sig videre gennem leg og de legende samspil, vi har med hinanden.

Der er mange grunde til, at legen er vigtig. Legen bidrager til vores trivsel og er samtidig i sig selv et trivselstegn. Når vi er bange, hvis vi har ondt, er syge, sultne eller trætte, er vi mindre tilbøjelige til at lege.

Vi udvikler også vores personlighed og forestillingsevne i legen, og der er nok lige så mange grunde til, at legen er vigtig, som der findes legeformer og legeudtryk. Eksperimenter med forskellige pattedyr-unger, der bliver frarøvet muligheden for at lege med andre, viser, at de får sociale og seksuelle problemer som voksne. Det tyder på, at vi udvikler helt grundlæggende sociale, emotionelle og kommunikative egenskaber gennem leg. Udviklingspsykologiens forklaring på, hvorfor børn leger, peger også på legens vigtighed for en sund udvikling. Her er det især legens potentiale til at forberede barnet på virkelighedens nutidige og fremtidige roller, opgaver og uforudsete situationer, som der er fokus på.







## LEGEN UDVIKLER OS

Legen kan betragtes som et udforskningsrum for den personlige virke-trang: Hvad kan jeg her med min krop på det her sted med de her ting? Indenfor en tryk og selvorganiseret ramme. Derfor er legen frydefuldt spændende, udviklende og samtidig betryggende, så vi kan være vovede og udførende i et fællesskab med andre. I leg kan vi bearbejde og forholde os til stærke følelsesmæssige indtryk og fantasier, som kan være svære at forstå og holde ud i virkelighedens verden. Det er eksistentielle temaer, som vi leger med: det hverdagslige og festlige - det gode og onde, kaos og orden, dominans og underkastelse, triumf og nederlag, ven og fjende, liv og død. Vi leger med de temaer, vi synes er interessante og meningsfulde for os. Vi gør det for at opleve, for at begribe og udleve vores eksistens på en spændende måde.

# HVORFOR ER LEGEN VIGTIG?

## LEGEN FORBEREDER OS PÅ DET UKENDTE

Vores kultur er under stadig forandring, og legerfaringer er særlig gunstige for at aktivere de gener, der gør os parate til at håndtere det ukendte. Vi bliver derfor mere modstandsdygtige overfor pludselige forandringer og ændrede livsbetingelser, når vi har mange legerfaringer. Samtidig med at vi udforsker verden og vores egen position i den gennem leg, udvikler vi stærke relationer til dem, vi leger med. Vi viser os for hinanden og bliver tydelige for hinanden i leg. Derfor bevæger legen også vores relationer, og hvordan vi indgår i sociale fællesskaber med andre, som udvikler vores sociale, emotionelle og empatiske kompetencer. Vi kommer til at kunne lide dem, vi leger med, og for børnene er legen en adgang til venskabet med jævnaldrende.

Det skyldes, at vi er os selv og samtidig mere end os selv i legen, fordi legen giver adgang til nye symbolske identiteter og forestillede verdener. Legen bidrager derfor også til den kultur, vi altid er en del af, og som vi selv er med til at opretholde og videreudvikle.

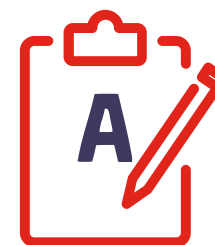




## LEGEN ER FORANDRET

Frem til for ganske nylig var legen en kærkommen pause fra arbejdet og pligterne for både børn, unge og voksne. Det er også på den baggrund, at børnekonventionen, som Danmark tilsluttede sig i 1989, sikrer børns ret til leg og fritid. I dag er mange af de legeformer, som tidligere blev udlevet til fester, sammenkomster, ritualer og dystre mellem landsbyer mindre udbredte. Legekulturen er i høj grad rykket indendørs, foregår bag skærme og i organiserede institutionelle rammer, hvor børn er sammen i aldersopdelte grupper og fx sjældent er i naturen på egen hånd eller leger på tværs af årgange og generationer. De nye lege på skærmen og leg med forældrene i hjemmet vinder frem, mens de fysiske, vilde og fantasifulde lege udendørs med flokke af andre børn er på tilbagetog. Vi ser også, at børns fritidsliv i høj grad organiseres om planlagte aktiviteter, som efterlader mindre tid til spontane legeaftaler og mulighed for fri leg.

Der pågår af alle disse grunde et tab af variation i børns leg henover barneårene. Det går særligt ud over legekulturen for de mellemstore børn og teenagere, mens småbørnenes leg er mere uforandret. Det kalder på en kritisk diskussion af, hvilken legekultur vi gerne vil have i vores samfund og samtid.



# HVORFOR ER LEGEN VIGTIG?

## LEGEN ER EN DEL AF VORES KULTURARV

Det handler også om, hvad vi mener leg er, og hvordan vi forstår legens betydning og plads i vores liv. Mens legeformerne ændrer sig, og barndommens gade i høj grad flytter over på internettet, bliver det også sværere at dele viden om de spændende lege, man kan lege i den fysiske verden: på legepladsen, på vejen, i gårdanlægget, i skoven, ved vandet, på marken. Det er den udvikling, vi er vidne til i de her år, hvor særligt de større børns legekultur svinder ind og bliver stadig mere ensformig. Måske er det en medvirkende årsag til, at børn også stopper med at lege fysiske lege i en stadig yngre alder? Og det rejser spørgsmålet om, hvorvidt den fysiske leg kun er vigtig for småbørn, eller om de legerfaringer er vigtige i hele barndommen, og måske livet igennem?

Hvordan kan vi værne om legekulturen i de her år, hvor skærmene og det skemalagte indendørsliv vinder frem? Og hvilken rolle spiller de voksne, ledelsen og det pædagogiske personale for en levende legekultur?

Det har vi udviklet en praksisnær metode til, som gør arbejdsprocessen lettere at anvende i den pædagogiske praksis.



## REFLEKSION

- Del en legeoplevelse fra din egen barndom med dit team.
- Del tre lege, som du selv finder sjove at igangsætte eller deltage i.
- Hvad leger børnene hos os? Hvilke legeformer ser vi mest/mindst af? Overvej, om der er nogle legeformer, vi skal hjælpe mere i gang - og hvordan?
- Hvordan giver vi tid til leg?

**FORSKEREN STUART BROWN HAR  
FREMHEVET AT LEGENS  
GRUNDEGENSKABER ER:**

- Umiddelbart formålsløs (man leger for legens skyld)
- Frivillig (legen er ikke en pligt, men et tilvalg)
- Naturlig tiltrækningskraft (leg er sjovt og får os til at føle os godt tilpas)
- Tidløs tilstand (når vi er fuldt optaget af at lege, mister vi tidsfornemmelsen)
- Formindsket selvbevidsthed (i legen glemmer vi os selv og er fuldt ud tilstede i nuet)
- Muligheder for improvisation (i legen er vi åbne for at prøve lykken og tage chancer)
- Lyst til at blive ved (glæden ved oplevelsen får legen til at fortsætte).

- Hvordan vil vi beskrive vores egen deltagelse i legen (fx den voksne er bjørnen, der ligger og sover)? Har vi brug for at justere vores roller i legen - hvordan vil vi gøre det?
- Hvad kendetegner vores legekultur?
- Hvilke opgaver giver faglig status at løse i vores personalegruppe?



# LEGEKULTUR

## HVAD ER LEGEKULTUR

Legekultur er de normer, værdier, traditioner og praksisser, der former børns og voksnes leg og sociale interaktioner. Legekultur spiller en vigtig rolle i børns udvikling, da den støtter deres identitetsdannelse og evne til at forstå sociale normer og dynamikker.

En stærk legekultur mellem voksne i fx en personalegruppe skaber bedre samarbejde, øget faglighed og arbejdsglæde.

## HVORDAN ER INDSATSEN LEVENDE LEGEKULTUR BYGGET OP?

Levende Legekultur er en indsats, som tager udgangspunkt i de udfordringer, den enkelte kommune, skole eller dagtilbud oplever med deres legekultur. Indsatsen er derfor på nogle områder forskellig fra kommune til kommune. Fælles for alle er, at det tager tid at ændre vaner og at blive enige om nye måder at gøre tingene på. Det kompetenceudviklingsforløb, som vi har udviklet, består af et intromøde og 5 moduler.

Hvert modul har et tema, og mellem modulerne arbejder det pædagogiske personale med de temaer, der er introduceret. Kompetenceforløbet er udviklet, så det gennemføres i løbet af 9-12 måneder.

Indsatsen Levende Legekultur er udviklet og gennemført af medarbejdere fra Gerlev Center for Leg & Bevægelse i tæt samarbejde med legeforsker Ditte Alexandra Winter-Lindqvist, DPU.



**Intrømøde:** for leder, pædagogisk personale og evt. forældrebestyrelse.

Alle bliver introduceret til indsatsen Levende Legekultur, formål, indhold, metode, tidsplan mv.

Vi prøver de første fælleslege og har fokus på forventningsafstemning.

**Modul 1:** for leder og pædagogisk personale og børnene.

Leg i praksis. Hele personalegruppen leger sig igennem forskellige legeformer og begynder at opbygge et repertoire af lege. Fælles refleksion om legens påvirkning af den enkelte og gruppen.

**Modul 2:** for leder og pædagogisk personale og børnene.

Igangsætning af leg. I modul 2 prøver vi flere lege og arbejder med, hvordan man justerer en leg, så den kan leges i mange variationer med forskellige målgrupper og gruppestørrelser. Vi gennemgår de gode legeråd og snakker om begreberne følgeskab og makkerskab.

**Modul 3:** for leder og pædagogisk personale.

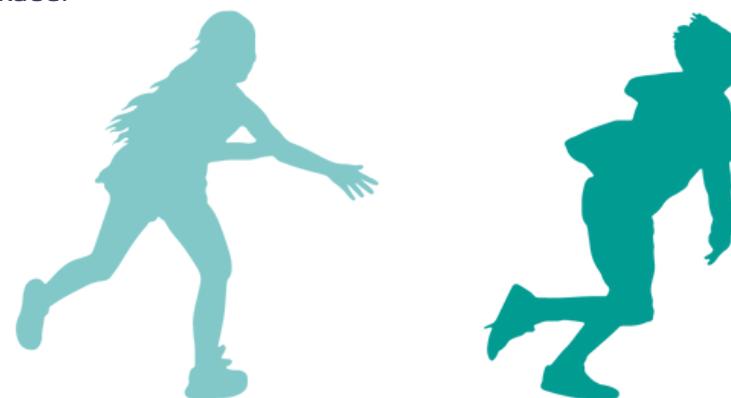
Risikofyldte lege. I modul 3 går vi i dybden med de vilde og risikofyldte lege. Vi drøfter, hvorfor de er vigtige, men svære at få til at fylde i hverdagen. Vi prøver en række kampelege og snakker om legemod, grænser og ansvar.

**Modul 4:** for leder og pædagogisk personale.

Forankring af Legekulturen. Personalet arbejder i små grupper med at formulere nogle legende mikrohandlinger. Vi arbejder med at styrke samarbejdet og ejerskabet til udviklingen af legekulturen. Alle forslag til mikrohandlinger præsenteres, og her aftales, hvornår de skal iværksættes, og hvornår de evalueres. Mange små handlinger skaber tilsammen en stor forandring.

**Modul 5:** for leder og pædagogisk personale.

Legende traditioner. I det sidste modul har personalet og leder planlagt en legedag, som gennemføres sammen med børn og forældre. Formålet er at fejre legekulturen og skabe en legende tradition, hvor legemod, sjov, bevægelse og fællesskab er i fokus.



# LEGEKULTUR

## LEGERÅD

I 5 kommuner har vi oprettet et legeråd, som går på tværs af de deltagende skoler og institutioner. Formålet med at mødes i et legeråd er at dele viden og erfaringer om, hvordan legekulturen kan udvikles og styrkes. Møderne i legerådet er en blanding af forskningsbaseret viden, teori og praksiserfaringer.

## LEGESKIBET

Et helt særligt element i Levende Legekultur er de store legearrangementer. Vi har i hver kommune lavet besøg med vores Legeskib og legecontainere, som bliver samlingspunkt for en hel uge med leg for legebørn i alle aldre. Et legende møde på tværs af generationer er noget helt særligt.





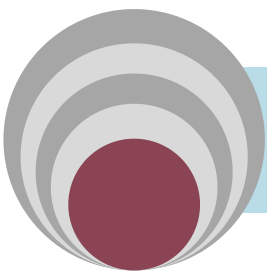
## FRA UDVIKLING TIL FORANKRING – LEGEMODSMODELLEN

I arbejdet med at udvikle og afprøve de forskellige moduler og metoder i samarbejde med legeforsker Ditte Winther-Lindqvist og det pædagogiske personale fandt vi ud af, at begrebet legemod var centralt. For at styrke legemodet skal man fokusere på flere elementer. Dem har vi beskrevet og arbejdet med i praksis i de 5 kommuner og samlet i vores legemodsmodel. De enkelte elementer i modellen og sammenhængen mellem dem vil derfor blive beskrevet i de følgende kapitler.

## KOMMENTAR TIL DET LILLE LEGEbibliOTEK

De fleste af vores lege i Levende Legekultur er kulturhistoriske lege, som du kan finde beskrevet i bøgerne "Gamle idrætslege i Danmark" bd. 1-4 og "Euroleg - 121 lege og spil fra Gerlev Legepark". Begge ovenstående materialer er udviklet af idrætsforsker Jørn Møller og kan købes hos Gerlev Center for Leg & Bevægelse.





# LEGEMODSMODELLEN

## ET VÆRKTØJ TIL AT STYRKE LEGEKULTUREN HOS JER

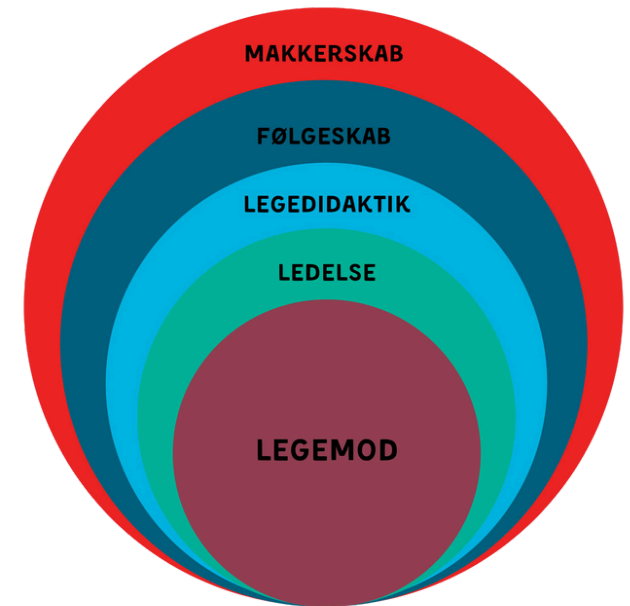
Vi har lært meget om de legende voksne i Levende Legekultur-indsatsen fra de mange tilbagemeldinger, diskussioner og praksisfortællinger personalet har delt med os. I stedet for at sige: "Vi skal bare lege noget mere", så har vi taget alvorligt, at der nok er gode grunde til, at det kan være svært for personalet at overgive sig til legen. Det har vi sat os for at undersøge sammen med de professionelle, der har deltaget i indsatsens forskningscirkler. Vi har udviklet Legemodsmodellen som et resultat af de erfaringer for at beskrive de vigtigste barrierer og ressourcer, der forhindrer og muliggør en levende legekultur i dagtilbud, SFO'er og på skoler.

## LEGEMODIGE VOKSNE GIVER LEGEMODIGE BØRN

Vi taler om legemod som en modig indstilling til legen. Modet gør, at man siger ja til leg, tager initiativer til leg og vover sig frem for hinanden og ud over sig selv i legen. Nogle få børn savner mod til at lege og har brug for at få styrket deres legemod af legemodige kammerater og voksne. Desværre savner rigtig mange voksne legemod – både for sig selv og for børnene. Vi har en legekultur i dag, som forbinder leg med det barnlige og lidt useriøse, og det har mange voksne svært ved at overgive sig til. Legemod handler om at turde vove sig frem i legen, især som voksen, uanset om det er en vild og risikofyldt leg, en rolig leg eller en virkelig pjattet leg. Med legemodsmodellen håber vi at indgyde mere mod i de voksne, så de kan indgyde mere mod i børnene, så vi får en rigere, mere risikovillig og vild legekultur, end den vi ser i dag.

## MODEL FOR LEGEMOD

Modellen er udviklet i samspil mellem forskning, teoretisk og praktisk viden. I dialog med praktikere og ledere har deres erfaringer og fortællinger gjort os skarpere på de potentialer og barrierer, der eksisterer for at skabe en rig legekultur.





## VI SKAL TAGE LEGEN ALVORLIGT OG OVERDRAGE OVERBLIKKET TIL EN ANDEN

Når man er den voksne på arbejde, vil man gerne tages alvorligt. Hvis vi ikke tager børnene og legen alvorligt i vores kultur, tager vi heller ikke den legende voksne alvorligt. Derfor er mange voksne pinligt berørt over at lege, og nogle kan ikke lide at lege. Derudover følger ansvaret for børnene, ansvaret for at planerne og dagens rytmer overholdes, og at man har et overblik over tingene. Det overblik må man opgive, hvis man skal gå helt ind i en leg. For at de voksne kan være legemodige og lege sammen med en børnegruppe, må den legende voksne derfor stole på, at en anden voksen tager stafetten med overblikket – og samtidig anerkender det som en vigtig faglig opgave at lege med børnene. Derfor må ledelsen bakke op om de legende voksne ved at stille krav om strukturer for dagen og arbejdsdeling, der giver mulighed for, at der er voksne, som har tid og mulighed for at lege med.

## VIDEN OM LEG OG OM, HVORDAN MAN BRUGER OG UDVIKLER LEGEN

Den voksne skal også have viden om hvad man kan lege, og hvordan med forskellige aldersgrupper for at kunne udvise legemod, når muligheden byder sig. Vi kalder det legedidaktik, når man har viden om leg, og hvordan man giver legen videre til børnene. Mange husker nogle lege fra deres egen barndom, men de færreste voksne i dag har et stort repertoire af forskellige legeformer og variationer over lege, som de kan trække på. Det ser vi, fordi vi ikke har haft en stærk legekultur-tradition for de voksnes deltagelse i leg i mange år.



Se Ditte Winther-  
Lindqvist  
præsentere  
legemodsmodellen

# LEGEMODSMODELLEN

## FØLGESKAB OG MAKKERSKAB

Endelig har den voksne brug for følgeskab fra børnene for at vove sig frem i leg. Det er en tillidssag mellem børn og voksne, om børnene følger en og gør, som man siger. Det kan også være meget risikabelt at sætte en leg i gang, hvis man ikke føler, man har styr på sin gruppe eller stoler på, at de vil følge en. Her kan makkerskabet være en styrke, ligesom makkerskab er nødvendigt for at have faglig sparring med en kollega om erfaringerne med at guide og deltage i legen. Makkeren er en kollega, som også er optaget af leg og i gang med at opbygge legedidaktik og følgeskab i leg. Uden en makker svinder legemodet hurtigt ind for en enmandshær eller ambassadør for legen. Skal man ændre en kultur, tager det tid – nogen skal gå forrest: Der skal være en leder og et par medarbejdere, dvs. minimum tre personer i personalegruppen, som så kan inspirere, dele viden og motivere hele personalegruppen.

Legemod kan derfor styrkes på flere måder på en gang eller i bestemte skridt ad gangen. En institution kan være stærk på bestemte af legemodets dimensioner og svagere på andre. I de næste par kapitler kan du læse mere om og se eksempler på, hvordan man kan arbejde med de forskellige dele af modellen og dermed styrke legemod og legekultur i sin institution.





## TJEKLISTE TIL PRAKTIKER

### DET VED JEG

Jeg ved, at mit legemod smitter af på dem, jeg leger med.

Jeg ved, at legemod bygger på en opbakning fra ledelsen, legedidaktiske kompetencer og tæt samarbejde med mine nærmeste kollegaer.

Jeg ved, at det tager tid og kræver tålmodighed at styrke mit legemod, og jeg ved, at jeg kan opnå en bedre relation til børnene, når jeg er legemodig.

### DET KAN JEG

Jeg kan øve mit legemod i morgen og huske mig selv på, at når det går "dårligt", lærer jeg mest.

Jeg kan aftale med min leder og kolleger, at vi løbende på personalemøder vender tilbage til Legemodsmodellen og støtter hinanden i arbejdet med at blive legemodige.

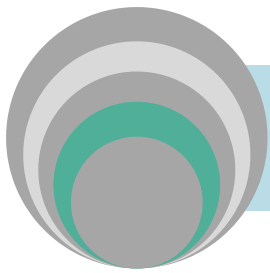
Jeg deler mine tanker og erfaringer om at få følgeskab fra børnegruppen med mine kolleger.

### MIT NÆSTE SKRIDT

Jeg vil bakke op om mine kollegers arbejde med at blive legemodige og tale legen op, så den bliver en tydelig del af vores værdisæt.

Jeg vil opmuntre forældre til at lege med deres børn og vise dem to sjove lege, som de kan tage med hjem og prøve af med familien.

Jeg vil observere, om børnene har fået øget legemod efter tre uger, hvor jeg også selv har øvet mit legemod.



# LEDELSE AF LEGEKULTUR

## LEDELSENS AFGØRENDE ROLLE

Ledelsens opbakning til leg og en levende legeskultur er den første forudsætning for at skabe en kulturforandring henimod mere legemod hos personalet. I dagtilbudet, SFO'en eller skolen som arbejdsplads er der altid den udfordring, at det kan være vanskeligt at komme i legestemning og se muligheden for at gribe "det gunstige øjeblik" for leg, fordi så mange andre hensyn og opgaver trænger sig på. Så det er nødvendigt at skabe plads til at udvide professionsidentiteten og den faglige stolthed omkring værdsættelse af legekompetencer. Det inkluderer at skabe og fastholde legestemning, som noget vi kan lære og lære fra os. Det er også nødvendigt at revitalisere et repertoire af gode lege på den ene eller anden måde i personale- og børnegruppen. Det kræver fokus og strukturelle forandringer, som ledelsen er ansvarlig for at give opbakning til - så der faktisk bliver tid, luft, ro og plads til mere leg.

## GIV LEGEN STATUS

Generelt kan vi se, at legemiljøet og den pædagogiske opgave omkring legen stadig savner status, og det svækker de professionelle legemod. Når ledelsen ikke bakker tilstrækkelig op om at styrke en levende legeskultur, kommer indsatsen og kulturændringen til at hvile på nogle få bannerførere for legen, og så bliver legeskulturen skrøbelig i stedet for at være en del af den fælles kollegiale praksis. De steder, hvor ledelsen bakker uforbeholdent op om mere tid til og fokus på leg, påvirker det medarbejderne til at insistere på legen, også selvom der kan være modstand fra andre i personalegruppen:



*" ... hos os ved jeg bare at ledelsen bakker helt op om, at det er den vej vi skal gå. Det giver mig ekstra mod på det [at lege, red.]. Så jeg tror, det kan rykke noget. Der er nogle af mine kolleger, ved jeg, som ikke tør hoppe ind i den der, og det er så det, der er min opgave at prøve at ruste dem, og der tror jeg ledelsen er en enorm vigtig del af det".*

Det er tydeligt, hvordan ledelsens indstilling og opbakning spiller en vigtig rolle for, om legeskulturen får gode betingelser, og at de, der ønsker at arbejde mere fagligt og systematisk med legen, faktisk får mulighed for det og fastholder modet til det.



## TJEKLISTE TIL LEDELSEN

### DET VED JEG

Jeg ved, at jeg som leder har stor betydning for, hvordan legekulturen udvikler sig.

Jeg ved, at det kan føles akavet for mange voksne at deltage i leg, og derfor arbejder vi tålmodigt med at blive mere legende. Kulturændringer tager tid.

Jeg ved, at legen kan styrke relationen mellem børn og voksne, men også internt i personalegruppen.

### DET KAN JEG

Jeg kan sætte legekultur som et fast punkt på personalemødet, så vi inspirerer hinanden og drøfter de udfordringer, der opstår.

Jeg kan skabe gode rammer for at styrke legekulturen. Mit personale får tid til planlægning og evaluering af legeforløb.

Jeg deler to gode fælleslege med mine kollegaer, som de kan afprøve med deres personalegruppe.

### MIT NÆSTE SKRIDT

Jeg forbereder en leg til næste personalemøde, så jeg er rollemodel for mit personale.

Jeg drøfter med hver enkelt medarbejder, hvordan de kunne tænke sig at styrke deres legemod og legedidaktik.

Jeg vil til næste forældrearrangement facilitere en leg for alle forældre og fortælle om vores fokus på at styrke legekulturen.

# LEDELSE AF LEGEKULTUR

## Anbefaling 1: Tal om legen - sæt "Legekultur" som et fast punkt på dagsordenen til personalemødet.

Det er her, du som leder kan aktivere medarbejdernes faglige viden, og sikre at de valg I træffer, altid bygger på faglige overvejelser og drøftelser. De faglige snakke om legekultur kan booste medarbejdernes engagement og ejerskab til processen. Når den faglige ledelse er delt ud på alle medarbejdere, er det nemmere for den enkelte at føle ansvar for at byde ind med viden og erfaringer.

Undersøg i fællesskab fx:

- Hvilke lege bliver der leget lige nu?
- Er der behov for at inkludere nogle, som har det svært socialt, hvilke lege er gode til det?
- Er der særlige konflikter i løbet af dagen, som kan løses på en legende måde?
- Hvordan kan vi som voksne indgå i børnenes leg?
- Er der behov for ny inspiration, hvordan bringer vi vores fælles faglighed i spil?
- Hvem sætter en leg i gang på næste personalemøde?

## Anbefaling 2: Organisering af legen - hvem leger hvor og hvornår

Nye vaner er altid en udfordring, men det bliver meget lettere, hvis man bliver hjulpet i gang af nogle gode rammer. Lav fx et skema, der viser, hvilke voksne der har ansvar for at sætte nogle fælleslege i gang. Skal det være hver dag på bestemte tidspunkter. Hvor skal det foregå: på legepladsen, boldbanen, indendørs?



## Anbefaling 3: Månedens leg/legetema

Mange børn kan godt lide at gentage en leg mange gange. Prøv at vælge en leg I kalder månedens leg (eller ugens leg). Find et godt synligt sted, hvor alle kan se, hvilken leg der er månedens leg. Gør det også synligt for forældre. Det er også godt at have et sted, hvor man kan komme med ønsker til månedens leg. Mange lege kan udvikles og leges på nye måder hver dag. Vær ikke bange for at inddrage børnenes ideer. Det kan også være, at I vælger et legetema som understøtter noget, som børnene er optaget af. Kan I bygge et legemiljø op, som passer til jeres tema? Kan I bygge en historie op omkring et legetema og se, hvordan der kommer fantasi og kreativitet ind i legene?

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
FORMIDDAG		HELLE + BJARNE			
EFTERMIDDAG			JENS + IBEN		HELLE + BO



#### **Anbefaling 4: Leg sammen i personalegruppen**

Som personalegruppe er i kulturbærere for den legekultur, som gives videre til børnene. Det er derfor vigtigt, at I tager den legende kultur til jer - og leger selv. Legende voksne giver legende børn. Start med at sætte fem minutter af til at lege på personalemødet. Sørg for at aftale, hvilke to personer der har forberedt en leg.

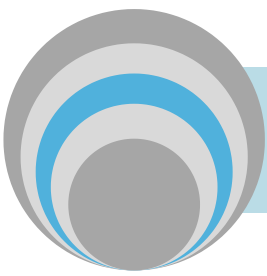
De første gange, man leger sammen i personalegruppen, kan det godt føles akavet og måske grænseoverskridende for nogle. Start med nogle helt enkle lege, hvor I kommer til at grine sammen. Efter et stykke tid kan I ikke undvære de små legende indslag. Jeres arbejdsdage bliver sjovere, og ligesom børn, der leger meget, får I også styrket jeres sammenhold og kollegaskab. Prøv efter et stykke tid at sætte en leg i gang i fx frikvarteret, hvor det kun er jer voksne, der leger - hvad er børnenes reaktion?

#### **Anbefaling 5: Skab en god feedback-kultur i personalegruppen**

Man kan lære meget om at lege ved at øve sig, men der er mindst lige så meget at lære ved at observere hinanden og tale om, hvad man ser. Derfor er en god feedbackkultur i personalegruppen afgørende for, at I bliver ved med at styrke legekulturen. Her er fire opmærksomhedspunkter, der kan hjælpe jer på vej, når I skal give en god og anerkendende feedback.



Leg for  
begyndere



# LEGEDIDAKTIK

## DERFOR ER LEGEDIDAKTISK VIDEN VIGTIG!

Tidligere var det nok at give børnene tid og plads til leg, og helt naturligt fandt de selv på sjove lege og skabte fantasifulde verdener sammen. Men i dag er vores legekultur ændret, både i hjemmet og i institutionerne. Den brede palette af lege opstår ikke længere af sig selv. Den primære legekammerat er ikke længere børnene på villavejen eller i baggården – det er forældrene, og ikke den store børneflok. Når børnene mødes mindre på kryds og tværs, er der mindre aldersintegration. Og hvem skal man så lære de gode lege fra? Lege, som er spændende for det nye udviklingstrin, man er på, lærer man i dag af fagpersonale og forældre. Broerne til at overlevere den fede og sjove legekultur er blevet skåret over.

Derfor er det vigtigt, at vi voksne aktivt hjælper hinanden og børnene med at komme godt i gang med legen. En af de bedste måder at gøre det på er ved selv at deltage aktivt i legen. Vi voksne skal lege med, vise vejen og skabe et sjovt og inspirerende legemiljø. Her kommer legedidaktik ind i billedet – det handler om at kunne facilitere og inspirere forskellige gode lege, som passer til dem, vi skal lege med. Lad os dykke længere ned i legedidaktikken!

## HVAD ER LEGEDIDAKTIK?

Legedidaktik er samspelet mellem legefacilitator, de legende og rammerne omkring legen. En person, som har styr på sin legedidaktik, er kendetegnet ved:

- At have en teoretisk forståelse og viden om legens betydning og forskellige legeformer.
- At have kendskab til en bred vifte af lege og variationer, som passer godt til målgruppen.
- At have en intuitiv fornemmelse af gruppens dynamik og legens energi.
- At udvise åbenhed og en ydmyg nysgerrighed overfor børnenes uventede, sjove og anderledes idéer.



## MAN LÆRER AT LEGE VED AT GØRE DET

Legen er et håndværk, der kræver erfaring og øvelse. Ligesom en kok bliver mester ved at eksperimentere, smage til og justere retter, kræver det praksiserfaring at blive en erfaren leger. Det er let at komme i gang – undgå at overkomplicere det. Det handler om at øve sit legemod, starte simpelt, bruge kroppen og bygge på undervejs. Efter legen skal du reflektere over, hvad der skete i legen, så du kan blive bedre næste gang. Øvelse og erfaring er nøglen. Et rigt legende ordforråd udvikles over tid gennem refleksion og feedback fra kolleger eller andre voksne.



Man bliver bedre til at lege ved at øve sig – og af at reflektere over sin praksis. Derfor vil vi med denne refleksionsøvelse give dig mulighed for at reflektere over din egen næste lege-seance. Hvis du har en kollega eller et team, som du arbejder tæt sammen med til dagligt, kan I iagttage hinanden og give hinanden feedback efterfølgende.



## REFLEKSION

Afprøv en leg og overvej bagefter:

- Hvad fungerede godt i legen?
- Hvad var svært?
- Hvordan udviklede legen sig - hvad gjorde du?
- Var der nogle af legerådene, som var svære at efterleve?

# SYV LEGERÅD

1

## START SIMPELT OG MED FÅ REGLER

Voksne bruger tit alt for lang tid på at forklare en leg i detaljer med alle regler, og de legende mister koncentrationen og lysten til at lege. Derfor er det vigtigt at starte med få regler og komme hurtigt i gang, selvom legen ikke er i sin "endelige form". Som legefacilitator har du maks. 30 sekunder til at fange deres nysgerrighed og starte legen – tænk på det som en form for opvarmning – du kan altid tilføje regler og udvidelser, når de legende er klar til det.

2

## BYG PÅ UNDERVEJS

Når de legende har fanget legens grundlæggende idé, kan man altid tilføje flere regler og variationer. På den måde bevares deres nysgerrighed og legens flow. Hvis du er ny i rollen, kan du lade legen følge sit naturlige forløb eller spørge de legende: "Hvordan kan vi gøre legen endnu sjovere?". Nogle gange rammer man plet, andre gange ikke – så kan man altid skifte til en ny leg eller finde på noget andet.

3

## VIS DET MED KROPPEN

I stedet for at forklare legen med ord, så vis det med din krop. Lad børnene selv afprøve legen på egen krop, før du har introduceret "alle" regler. I legen forstår vi langt bedre, hvad vi skal, når vi kan se andre demonstrere det med kroppen. Det er så intuitivt at forstå kropssprog, at du næsten kan sætte en leg i gang uden at sige et eneste ord, uanset hvem du leger med.

4

**LEG NOGET, DU SELV  
SYNES ER SJOVT**

Din entusiasme og glimt i øjet smitter af på de legende. De kan tydeligt mærke og se, om du selv synes, det er sjovt at lege: Din kropslige udstråling smitter af på dem, du leger med. Husk, det må gerne være skidesjovt for dig at gå på arbejde!

6

**VÆLG ET GODT  
LEGEMILJØ**

Det er vigtigt at være opmærksom på, om legen passer til det sted, hvor den skal foregå – om det er på græs, asfalt eller indendørs. Tænk over, om rummet er passende til gruppens størrelse. Er der nogle forhindringer eller farer, man skal være opmærksom på? Eller er der forhindringer, som vi kan bruge i legen (en bakke, gode gemmesteder, en mur osv). Har du brug for inspiration, kan du læse kapitlet om risikofyldt leg.

7

**HISTORIEFORTÆLLING  
I LEG**

Næste gang du skal igangsætte en leg, så gør det gennem en sjov historiefortælling. Det er en sjov og nem måde at komme i legestemning på! Ved at anvende historiens dramaturgi skaber du billeder hos de legende og gør det lettere for dem at kaste sig ud i legens rum. Så tør de indleve sig i nye roller og selv bruge deres fantasi.

5

**GIV SLIP PÅ LEGEN**

Overvej, hvor meget du behøver at styre legen. Lege er gode til at regulere sig selv. Gå ned i øjenhøjde med børnene, og vær åben for børnenes vilde og skøre fantasi-idéer. Lad de legende være med til at forme legen og udvikle den – på den måde opleves legen som et fælles foretagende.



# LEGEDIDAKTIK





## TJEKLISTE TIL PRAKTIKER

DET VED JEG	DET KAN JEG	MIT NÆSTE SKRIDT
<input type="checkbox"/> Jeg ved, hvordan man starter en leg på en simpel måde og bygger på undervejs.	<input type="checkbox"/> Jeg kan sætte en leg i gang, som passer godt til målgruppen.	<input type="checkbox"/> Jeg skal afprøve to nye lege de næste 14 dage.
<input type="checkbox"/> Jeg ved, hvordan lege overleveres gennem kulturen - og hvorfor det er vigtigt at fokusere på en levende legekultur.	<input type="checkbox"/> Jeg fortæller forældre, hvorfor det er vigtigt, at vi voksne kan inspirere og deltage aktivt i børns leg.	<input type="checkbox"/> Jeg har en fast rutine i at sætte lege i gang. Fx to gange ugentligt, om formiddagen.
<input type="checkbox"/> Jeg ved, hvordan jeg holder legens flow oppe, og har en åbenhed overfor børnenes idéer og indspark i legen.	<input type="checkbox"/> Jeg får en kollega til at observere og give mig feedback efterfølgende.	<input type="checkbox"/> Jeg vil til næste forældrearrangement facilitere en leg for alle forældre og børn.

## FØLGESKAB FRA DE LEGENDE

Legemod hos de voksne hænger også sammen med forventning om følgeskab fra børnene. Mangler eller svigter følgeskabet fra børnene, svigter legemodet ofte hos den voksne - og meget mere end legen kan tabes på gulvet. Det er selve den voksnes autoritet og den pædagogiske relation, som kan være på spil - og som den voksne kan føle sig usikker på.

Nogle voksne kan med simple dramaturgiske greb få tryllebundet en hel børneflokk, mens andre kæmper med at få tre børn til at følge med ud på legepladsen. Hvis voksne er i tvivl om, hvorvidt børnene vil følge med i de aktiviteter, som de foreslår, er det mindre sandsynligt at den voksne fatter mod til at indgå i lege med børnene.

Analyserne fra vores indsats viser, at de fleste børn i dagtilbuddet gerne vil lege med de voksne. Men nogle er mere populære og eftertragtede at lege med end andre.

De legende voksne skaber en selvforstærkende effekt, fordi de allerede har børnenes følgeskab og en tæt relation til dem. Dermed bliver det også dem, børnene helst vil lege med.







### **FØLGESKAB BYGGER PÅ TILLID**

Følgeskab vokser frem, når børn og voksne har en god og tillidsfuld relation med hinanden, men den kan også opstå, når nogen er virkelig gode til at inspirere og begejstre børnene om legen, også selvom de er nye i institutionen og endnu ikke har en dyb relation til børnene.

Følgeskab hos børnene er en gensidig tillidssag, som har med omsorg og klar kommunikation at gøre. Et stærkt følgeskab fra børnene opstår, når den voksne dyrker sit legemod, tør gå forrest, når de faciliterer leg og inddrager de legendes ideer. Husk legeråd nr. 5 fra kapitlet om legedidaktik!



Den gode legende relation til børn og unge kan styrkes på mange måder. Hvis man føler sig usikker og mangler legemod, så brug de 7 legeråd og start med at lege noget, du kan overskue. Brug de nærmeste kolleger til at få opbakning og feedback. Læs mere om det i næste kapitel, der handler om makkerskab!



# FØLGESKAB



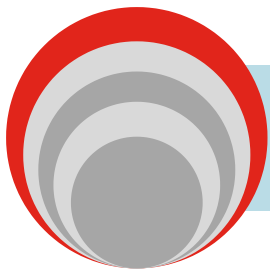
## REFLEKSION

- Tænk på en voksen fra din barndom eller ungdom, som fik dig til at deltage i deres aktiviteter og følge deres anvisning. Hvilke konkrete ting gjorde de for at vække din legelyst og deltagelse?
- Nævn tre ting, som er gode at huske, når du leger med børn eller unge, der er tilbageholdende eller tøvende.
- Hvem i din kollegagrube er særligt gode til at fange børnenes nysgerrighed og følgeskab? Er der 1-2 konkrete handlinger fra dem, som du kan tyvstjæle næste gang, du leger?



## TJEKLISTE TIL PRAKTIKER

DET VED JEG	DET KAN JEG	MIT NÆSTE SKRIDT
<input type="checkbox"/> En god relation og følgeskab fra børn og unge skabes gennem tillid.	<input type="checkbox"/> Jeg kan betragte nogle af mine nærmeste kolleger, som har et stort følgeskab fra børnene. Hvad er de særligt gode til?	<input type="checkbox"/> Jeg vil de næste tre uger øve mig på at igangsætte lege ud fra de 7 gode legeråd, så jeg får nogle flere erfaringer.
<input type="checkbox"/> De fleste børn elsker at lege med voksne, som er kropslige, fantasifulde og nærværende.	<input type="checkbox"/> Jeg kan spørge min nærmeste kollega/makker, om jeg kan få feedback på de legende aktiviteter, jeg sætter i gang.	<input type="checkbox"/> Jeg vil foreslå min leder, at vi på det kommende personalemøde deler viden om, hvordan man får følgeskab fra en børnegruppe.
<input type="checkbox"/> Ved at arbejde med de 7 gode legeråd, bliver jeg god til at sætte lege i gang og få følgeskab.	<input type="checkbox"/> Jeg kan vælge en mindre børnegruppe ud, som jeg ved er interesseret i en bestemt leg, som jeg selv var glad for at lege som barn.	<input type="checkbox"/> Jeg vil sætte lege i gang med en af mine kolleger, som jeg har tillid til, så vi får nogle fælles faglige erfaringer.



# MAKKERSKAB

## MAKKERSKABET STYRKER FAGLIGHED OG ARBEJDSGLÆDE

Kultur er noget vi skaber sammen, og det gælder også for legekultur. Vi oplever ofte, at der er en legende ildsjæl blandt lærerne eller pædagogerne. Vi oplever ligeså ofte, at denne ildsjæl føler sig alene om at udvikle legekulturen og derfor "brænder" ud.

Hvis man vil arbejde strategisk med at styrke legekulturen, er det vigtigt, at flere går sammen om det. Vi kalder det makkerskab for at understrege, at den faglige udvikling omkring legekultur bedst sker i faglige fællesskaber, som ud over ledelsens opbakning kan være en sparringspartner, man kan dele sine overvejelser med. Man vælger selv, hvordan makkerskabet skal fungere, hvornår man sparrer med hinanden, og hvilke udfordringer man vil have feedback på.

Makkerskaber kan derfor fungere på flere forskellige måder, men ofte vil man diskutere sine erfaringer og ideer med sin makker og ændre på sin indsats i dialog med sin makker.

Man deler også begejstringen over, hvad legen bidrager med socialt og humørmæssigt. Dét er også med til at fastholde forandringen i forhold til at etablere en ny og mere legemodig kultur blandt personalet. De fleste i Levende Legekulturindsatsen, som lykkes godt med at styrke legekulturen, har haft en ledelse, der virkelig prioriterer legen, og så har de været minimum to om at fastholde fokus og videreudvikling af legemiljøet i institutionen, på skolen eller i fritidsklubben. Det styrker både fagligheden og arbejdsglæden.

## EKSEMPEL

To førskolepædagoger har dannet et makkerskab og aftalt at igangsætte en leg eller aktivitet 1-2 gange om ugen, der specifikt henvender sig til de mere tilbageholdende og forsigtige børn. De sørger for, at det altid er de samme to pædagoger, som børnene møder, for at skabe tryghed. Aktiviteterne er designet til at give børnene plads til at være forsigtige og udforske i deres eget tempo i stedet for at fokusere på hele børnegruppen. Der er tre voksne til stede, og én af dem kan tage en anden børnegruppe og lave noget aktivt – for eksempel kreative aktiviteter, sang eller lege i et andet tempo. Efter den første gang evaluerer de og justerer initiativet til, ud fra hvordan det gik.





## TJEKLISTE TIL PRAKTIKER

### DET VED JEG

Jeg ved, hvem jeg kan søge sparring hos i hverdagen og drøfte den pædagogiske opgave omkring legen.

Jeg ved, at kulturændringer er et kollektivt ansvar, og vi i fællesskab skal se, hvordan vi kan gøre noget anderledes.

Jeg ved, at faglige refleksioner sagtens kan opstå i kortere tid i et uformelt rum måske i kaffepausen eller under praktiske opgaver.

### DET KAN JEG

Jeg kan gå til min makker, når jeg skal prøve noget nyt af. Her får jeg opbakning og støtte i afprøvningen.

Jeg reflekterer over, hvordan jeg bedst kan lide at modtage feedback og deler det med min makker.

Jeg deler mine udfordringer ved at blive mere legende med min makker.

### MIT NÆSTE SKRIDT

Jeg har udvalgt en legende aktivitet, som jeg gerne vil have feedback på fra min makker.

Jeg har en fast rutine med at sparre og evaluere med min makker efter afprøvning af nye initiativer.

Jeg vil til næste personalemøde spørge min leder og kollegaer om gode råd til at finde tid til faglig dialog og sparring i vores travle hverdag.

# LEGENDE MIKROHANDLINGER

## MANGE BÆKKE SMÅ

En af de typiske og mest almindelige udfordringer, vi har mødt i arbejdet med at styrke legekulturen, er manglende tid til planlægning. Vi har derfor arbejdet med at finde tidspunkter og metoder, som gør planlægning og koordinering mulig i en travl hverdag.



Vi har tidligere omtalt:

- At vores begreb makkerskab har fokus på, at man ved at have en kollega, man arbejder tæt sammen med, har større mulighed for løbende at lave aftaler og koordinere, drøfte faglige udfordringer og sparre med hinanden.
- At hvis den faglige ledelse er delt ud på flere medarbejdere, er det nemmere for den enkelte at føle ansvar for at byde ind med viden og erfaringer og bidrage med ideer, når muligheden opstår i løbet af en arbejdsdag eller arbejdsuge.
- At det tager tid og kræver tålmodighed at ændre en kultur. Det kan være en fordel at skabe forandringen i mindre bidder, og at så mange som muligt får mulighed for at deltage og får ejerskab til udviklingen.

En enkel og hensigtsmæssig måde at udvikle legekulturen i en travl hverdag hos dagtilbud, SFO eller skole kan være ved at formulere legende mikrohandlinger.

En mikrohandling skal være nem at formulere og forstå. Den skal helst kunne afprøves dagen efter, hvilket betyder, at den optimalt set er gratis eller kun kræver meget få remedier for at blive sat i værk. Endelig skal en legende mikrohandling have et formål og en testperiode. Efter testperioden, som kan være på fx tre uger, skal der være en kort evaluering, hvor man beslutter, om den legende mikrohandling skal justeres, eller om den skal afsluttes, fordi den ikke gav det forventede resultat. Mange legende mikrohandlinger ender tilsammen med at skabe en stor forandring, hvor mange fra personalegruppen har haft indflydelse, har bidraget og taget ejerskab.

**En legende mikrohandling:**

- Er en handling, som er så lille, at den meget nemt kan afprøves dagen efter.
- Kan udvikles, nedskrives og igangsættes af to personer.
- Skaber motivation og ejerskab hos hele personalet, fordi alle får lov til at formulere handlinger, de gerne vil afprøve.
- Kan nemt justeres eller helt kasseres, hvis den efter prøveperioden ikke har fungeret.
- Er et værktøj, som hele tiden kan tages i anvendelse, når man vil skubbe på udviklingen og inddrage alle i styrkelsen af legekulturen.

Legende mikrohandlinger kan være meget forskellige. De kan tage udgangspunkt i en pædagogisk udfordring med en gruppe børn. De kan have fokus på den struktur eller organisering, man har i hverdagen. Eller den kan tage udgangspunkt i en bestemt type lege, man gerne vil afprøve.

Her kan du læse tre eksempler, hvor fagpersonale har brugt mikrohandlinger:



# LEGENDE MIKROHANDLINGER

## EKSEMPEL: HVAD ER KODEORDET?

To pædagoger i en børnehave i Slagelse havde observeret, at der ofte var en flaskehals, når børnene skulle fra legepladsen og ind i garderoben. Der var ikke plads nok til, at alle børn kunne sidde og få flyverdragter, støvler og huer af. Det blev tit meget kaotisk, og der opstod konflikter mellem børnene.

### Legende mikrohandling:

Den ene pædagog placerede sig i indgangen til garderoben. Den anden pædagog gik ned i den ene ende af legepladsen. Når børnene skulle ind i garderoben, blev de lukket ind, så der maks var fire igang med at tage tøj af. Når det femte barn kom og ville ind, spurgte pædagogen, der stod i døren, "Hvad er kodeordet?". Det vidste barnet ikke og fik så besked på at løbe hen til den pædagog, som stod helt ned i den anden ende af legepladsen. Barnet løber ned og spørger "Hvad er kodeordet til at komme ind?"

Pædagogen på legepladsen finder på et sjovt kodeord. Barnet løber tilbage til døren, siger kodeordet og kommer ind i garderoben, hvor der nu er blevet plads til at tage flyverdragten af. Hvis der ikke er plads i garderoben endnu, bliver barnet sendt afsted igen for at få kodeord nr. to. En daglig konfliktsituation er blevet løst med en sjov legende mikrohandling.





## **EKSEMPEL: BLESKIFT UDEN STRESS**

To pædagoger på en vuggestue i Nibe følte altid, at det var stressende at skifte et barn, fordi man efterlod sin kollega inde på stuen med en stor gruppe børn. Selv stod man i skifterummet med kun et enkelt barn. Den hyggelige stund ved puslepladsen var ikke som den burde være.

### **Legende mikrohandling:**

De to pædagoger lavede en lille legebase på gulvet i skifterummet. Basen bestod af et lille tæppe og en kuffert med noget hemmeligt i. Den pædagog, som skulle skifte et barn, tog nu 3-4 børn med ud i skifterummet. Den, som skulle skiftes, kom op på puslebordet. De andre børn blev sat på tæppet og fik lov til at åbne kufferten med de hemmelige ting. Den pædagog, som var på stuen, havde mere overskud, fordi børnegruppen var til at overskue.

Den pædagog som var igang med at skifte ble, gav sig bedre tid til at være nærværende med barnet på puslebordet og havde ikke svært ved at holde kontakt med de børn, som sad på tæppet og undersøgte den hemmelige kuffert. En daglig stressfaktor blev ændret med en legende mikrohandling.

## **EKSEMPEL: DE VOKSNE ER KLAR TIL LEG**

På en skole i Holbæk skal indskolingsbørnene altid starte med at være ude den første halve time, når de kommer fra skolen og går over i SFO'en. To pædagoger var trætte af, at mange børn efter bare fem minutter spurgte, hvornår de måtte komme indenfor. Børnene havde svært ved at finde på noget, og legekulturen var udfordret. Pædagogerne ville gerne styrke børnefællesskabet, fordi de oplevede, at børnene havde svært ved at lege sammen på tværs af alder og køn, især når de kom indenfor.

### **Legende mikrohandling:**

De to pædagoger besluttede, at de i en testperiode på tre uger ville overraske børnene ved hver dag at stå klar med rekvisitter til en fysisk og sjov fællesleg. I de tre uger ville de undersøge, om de med deres eget engagement kunne motivere børnene til at blive ude i længere tid og lege sammen på tværs af årgange og køn. Samtidig ville de lære børnene en række nye lege, spil og konkurrencer. Resultatet efter prøveperioden var, at mange børn kom hurtigt igang med at lege, når de voksne stod klar og havde valgt en startleg. Mange børn stoppede helt med at spørge, hvornår de måtte gå indenfor, fordi de blev fordybet i at lege. En fattig legekultur blev styrket ved en legende mikrohandling, hvor de voksne brugte sig selv som legende rollemodeller.



# LEGENDE TRADITIONER

## LEGENDE TRADITIONER

Alle dagtilbud, skoler og SFO'er har en række traditioner, som ofte gentages hvert år og er skrevet ind i et årshjul. Prøv at gennemgå jeres traditioner og kom med ideer til, hvordan I kan tilknytte legende aktiviteter til dem. Første gang I planlægger jeres traditioner på en mere legende måde, tager det noget tid, men allerede året efter skal I bare følge planen fra sidste år og sikkert kun lave nogle mindre justeringer.

De legende traditioner er en super god anledning til at synliggøre legekulturen for omverdenen. Inviter forældre med til de legende aktiviteter, inviter nye børn, som skal starte, nye medarbejdere, studerende, borgmesteren og måske den lokale avis.

## LEGEMODIGE FORÆLDRE STYRKER LEGEKULTUREN

Pædagogisk personale og forældre har begge en stor indflydelse på at styrke og understøtte en levende legekultur. Det er i høj grad de voksne, som skaber rammerne, kulturen og påvirker, hvordan det legende samspil opleves af børnene, når de deltager i leg eller udebliver fra legen.

Det er en god idé at inddrage forældrene i forbindelse med sommerfester eller lignende arrangementer med høj forældredeltagelse. Forældrene oplever her på egen krop glæden ved god leg, samtidig med at de får indblik i, hvordan leg fungerer i en pædagogisk kontekst. Her opmuntres og inspireres de til at støtte op om legekulturen både i institutionen, men også i hjemmet.





”

*“Vi leger rigtigt meget Pingvin-leg med børnene. Det er en sjov og strategisk leg. Vi valgte den også den første skoledag med første-classes forældre. Det var en rigtig god måde at se, hvor meget forældrene gav sig. Det var en rigtig sjov oplevelse - det kommer jeg til at gøre hver gang.”*

Louise Kroman, lærer på Rørkjær Skole i Esbjerg (Pingvin-legen er også kendt som *Røve det gyldne skind*. Find den i det lille legebibliotek)



# LEGENDE TRADITIONER

## Tre gode råd til at inddrage forældre i at styrke legekulturen

- **Legende velkomst:** Hvorfor ikke skyde næste forældrearrangement eller sommerfest i gang med en sjov leg for både forældre og børn? Det tager kun 5-10 minutter, men skaber hurtigt en hyggelig og grinende stemning, hvor alle er med. Efter legen kan en pædagog eller leder kort fremhæve tre gode lege-effekter, når forældre leger med deres børn.
- **Legehæfte til hjemmet:** Giv forældrene et legehæfte med "5 gode familielege" med hjem. Fortæl, at børnene allerede elsker de her lege i institutionen, så de vil glæde sig til at vise forældrene, hvordan man gør. Perfekt til en regnvejrsdag eller som et alternativ til skærmen!
- **Åbne legesessioner:** Inviter forældrene med til åbne legeaktiviteter i dagtilbuddet. Her kan de se, hvordan legen folder sig ud i børnenes verden. Og hvem ved, måske ender de med at gå derfra med en masse legeinspiration og nyt blik på legen.

”

*“Til vores sommerfester har vi til velkomsten startet med en kæmpe fællesleg, hvor alle leger med - børn, forældre, personale og os ledere. Når vi har grinet, fjollet og mærket samhørigheden, bliver den efterfølgende snak og stemning mere afslappet og uhøjtidelig.”*

Dagtilbudsleder fra Helsingør



## EKSEMPEL - STORE CYKELDAG

Det er forår og en børnehave har i mange år haft fokus på at alle børn lærer at cykle, inden de skal starte i skolen. En sjov og motiverende måde at lære at cykle på er ved at lege en masse cykellege. Pædagogerne, som har arbejdet med cykellegene, planlægger sammen med forældrebestyrelsen en lørdag, som skal være en fast tradition: Store Cykeldag.

Der bliver lavet en invitation til alle børn, deres forældre og søskende.

### Plan for dagen:

Kl. 10-11 Morgenkaffe, morgensang, cykel-pudsning og klargøring

Kl. 11-12 Ud i det blå. Fælles cykeltur til nærliggende naturområde

Kl. 12- 13 Cykellege på afspærret p-plads

- Cykel-stopdans
- Cykel-forhindringsbanen
- Ringridning for jernheste
- Cykel-stikbold

Kl. 13 - 14 Frokost - madkurv og tæpper (inde i spejdernes bålhytte, hvis vejret er dårligt)

Kl. 14 - 15 Fællesfoto og cykeltur til udsigt og retur til børnehaven. Tak for i dag!



# RISIKOFYLDTE OG VILDE LEGE



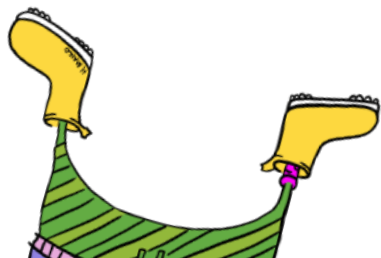
## RISIKOFYLDTE OG VILDE LEGE

De fleste børn har en naturlig trang til at undersøge og afprøve, hvad de kan både fysisk og psykisk. Når vi som babyer lærer at gå, begynder vi at løbe, hoppe og kravle op på ting. Når vi har lært at cykle, begynder vi at lege med balancen, vi kører uden hænder, vi kører stærkt osv. Det er vigtigt ikke at få begrænset den trang til at udforske og udvikle sig, selvom det nogle gange giver skrammer og fører til gråd. Børn, der tidligt får muligheder for at lege vildt, bliver dygtige motorisk og gode til at bedømme, hvor stor risiko der er ved forskellige udfordringer - netop fordi de har øvet sig og har sansemæssige erfaringer, de kan trække på. Derfor vil vi i dette kapitel slå et slag for at lade børn bevæge sig ud i vild og risikofyldt leg. Professor Sandseter fortæller i et interview med Zetland:



”

*“Legen har en antifobisk effekt. Vi er for eksempel alle sammen født med højdeskræk, og børn lærer at håndtere den frygt, når de klatrer højt op. Det er en lektie for livet. Men når børn ikke har mulighed for at slå sig eller tage risici, vil de formentlig udvikle dårligere motoriske evner, blive mindre selvstændige og også dårligere til at vurdere deres egne evner til at komme ud af en situation,”*





## HVAD ER RISIKOFYLDTE OG VILDE LEGE?

Bogen "Vildt og farligt" fremhæver 6 kategorier af risikofyldt leg. Hvis du er nysgerrig kan du finde mere i litteraturlisten sidst i bogen.

- Leg med stor HØJDE - fare for at komme til skade - klatre, hoppe fra højder.
- Leg med høj FART - ukontrolleret høj fart - cykle, kælke, rutsje, springe.
- Leg med FARLIGE REDSKABER - medføre skader - økse, sav, kniv, hammer, tov.
- Leg i nærheden af FARLIGE ELEMENTER - falde ned i/ind i noget - vand/sø, bål.
- Leg, hvor børn kan FORSVINDE/FARE VILD - børn uden opsyn - ingen "indhegning" fx skov.

Interaktionelle risikofyldte lege:

- Leg, der indebærer KAMP - børn kan komme til at skade hinanden - brydekamp, slåskamp, fægtekamp.

# RISIKOFYLDTE OG VILDE LEGE

## HVORFOR HAR VI BRUG FOR AT LEGE VILDE OG RISIKOFYLDTE LEGE?

### Empati og medfølelse

Vi lærer at samarbejde om, at legen skal være sjov for alle parter – vi lærer at vise medfølelse og empati.

### Selv- og affektregulering

I kampe opøves evnen til at regulere ens adfærd i forhold til modparten, da det er en forudsætning for, at legen kan opretholdes.

### Mentalisering

Vi lærer at aflæse signaler og afkode hinandens adfærd gennem leg. Det kan ske, at vi kommer til at overskride hinandens grænser – det skaber nye erkendelser.

### Motorisk kunnen og bevægelsesglæde

Børnene får positive kropslige oplevelser og mulighed for at udfordre sig selv. Vilde lege fremmer styrke, koordination, kondition, balance og mental robusthed.

### Risikomestring og -vurdering

Mødet med risikofyldte situationer og kendskab til, hvordan man skal handle i dem, er afgørende for, at børn kommer til at mestre risici i fremtiden. Vi udvikler risikostrategier

### Håndtering af nederlag og konkurrence

Vi lærer at navigere i samarbejds konkurrence-dilemmaer. I kampe mærker vi stærke følelser og lærer at håndtere dem. Hvis man ikke skal lære at håndtere sin vrede og frustration ved at tabe en konkurrence i en daginstitution eller i hjemmet, hvornår skal man så?

### En antifobisk effekt

Vi har alle en indbygget fobi for de aktiviteter og situationer, vi endnu ikke er klar til at håndtere. Gradvist i løbet af et barns udvikling fornemmer de, når de er klar til nye udfordringer. Derfor er det essentielt, at vi som voksne rummer, når børnene gradvist afvæbner deres fobi for fx højder og fart.

### Robusthed og livsduelighed

Et dannet og robust menneske er kendetegnet ved at kunne håndtere sine egne, også voldsomme, følelser og rejse sig igen, når de slår sig – både fysisk og psykisk. Vild og risikofyldt leg giver børnene mulighed for at indøve dette.





## HEJ, MIT NAVN ER RISKY RUTH!

I arbejdet med Levende Legekultur har vi erfaret, at det kan være svært for mange voksne at støtte op om den risikofyldte og vilde leg. Samtidig har det været svært at beskrive, hvad en eftertragtet legende voksen gør i praksis. Som svar har vi udviklet værktøjer, herunder figuren Risky Ruth, der hjælper voksne med at sætte ord på deres egen rolle i legen og udforske risikofyldte og vilde lege sammen med børnene og på sidelinjen.

Mange pædagoger og ledere har været med til at definere, hvad der kendetegner vores fiktive figur 'Risky Ruth'. Hun har været en stor hjælp, der gør det lettere at tale om de udfordringer, der kan opstå i risikofyldte lege. Når personalet spørger sig selv "Hvad ville Risky Ruth gøre i den her situation?", bliver det nemmere at lade børnene udforske de grænsesøgende lege og undgå at lukke disse lege ned.



## MINE KOLLEGAER SIGER, AT JEG:

- Tør gå forrest og tage initiativ til leg.
- Siger ja, når børn inviterer til leg.
- Går ind i børns leg med et åbent sind.
- Skaber plads til larmende og kaotiske lege.
- Sætter vilde kampege i gang, både for drenge og piger.
- Slipper kontrol og tør "miste overblikket" for i stedet at være opslugt i legen.
- Inviterer mine kollegaer til at reflektere over vigtigheden af risikofyldte lege, og hvordan vi kan indtænke det mere i hverdagen.
- Fortsætter med at lege fjollet, som den vilde tyr på alle fire, også når forældrene kommer ind og henter børnene på stuen eller i SFO'en.
- Tør slippe voksen-/lærerrollen – men fastholder et pædagogisk sigte.
- Er fagligt dygtig.

# RISIKOFYLDTE OG VILDE LEGE

## PRAKTISKE TIPS FRA RISKY RUTH:

- Vær bevidst om dine egne grænser, tryghed og mod til at rumme vilde lege.
- Tænk over dit eget kropssprog i mødet med børnene. Er du selv nervøs eller bange for, at børnene kommer til at slå sig, kan en god strategi være at få en anden kollega til at overvære situationen, vende ryggen til, tælle til ti og se, om børnene lykkes alligevel.
- Et godt råd er at overveje, hvad dit eget kropssprog og mimik udstråler i sådanne situationer – din frygt smitter af på børnene. Et roligt kropssprog og toneleje skaber tryghed hos børnene.

- Vær bevidst om, hvilken værdi risikofyldte og vilde lege har for børns udvikling, og anerkend de udfordringer, det kan give hos kollegaer og forældre.
- Overvej dine handlemuligheder i farefulde situationer – kan du gøre noget andet end at slukke legen? Kan du tilbyde et alternativ? Kan vi afgrænse et område, hvor børnene må fægte med pinde fx med kridt eller rød-malertape? Skal vi købe nogle isoleringsrør, som de kan bruge til at fægte med?
- Husk altid at have tøj på, du kan lege og bevæge dig i. Børn elsker, når du gider at løbe stærkt.
- Tænk altid på, hvordan du kan tilpasse omstændighederne, så de vilde lege kan foregå.



## REFLEKSION

- Tænk over, hvor din egen personlige grænse går i forhold til risikofyldt leg. I hvilke hverdagssituationer oplever du, at du understøtter den risikofyldte leg, og i hvilke situationer du begrænser den risikofyldte leg?
- Sætter I nogle begrænsninger for, hvordan børnene må bruge legepladsen eller udendørsområderne?



- Hvad gør I, når børnene starter på en meget højstemt og larmende leg?
- Hvordan kan I understøtte den højstemte og vilde leg?
- Hvilket børnesyn kendetegner Risky Ruth, og hvordan stemmer det overens med dit børnesyn og pædagogiske arbejde?
- Hvordan vil I oplyse og inddrage forældrene i den risikofyldte praksis?

## INDDRAG FORÆLDRENE I "FREDSTID"

Som pædagog kan det være udfordrende at lade børn lege vildt, og en af bekymringerne kan især være, hvordan forældre vil reagere, hvis et barn har hudafskrabninger, bidmærker eller i yderste tilfælde har været en tur på skadestuen, når de bliver hentet. Her er det vigtigt at inddrage forældrene i institutionens tanker om vilde lege – før nogen kommer til skade. Her er det især vigtigt, at lederen kommunikerer, hvorfor risikofyldt leg er så vigtigt.

Der er ingen grund til at fokusere på sår, blå mærker og plastre. Fremhæv i stedet de positive effekter, der er ved risikofyldt leg. Mind forældrene om, hvorfor det er vigtigt at lade børnene udvikle sig på alle områder, så de kan udvikle sig. Tænk over, hvordan I som institution og du som leder vil inddrage forældrene i at rumme børns risikofyldte leg. I kan fx give forældrene nogle idéer til vilde lege, som de selv kan prøve derhjemme.



# RISIKOFYLDTE OG VILDE LEGE

## TJEKLISTE TIL PRAKTIKER



### DET VED JEG

Jeg kender definitionen på de risikofyldte lege.

Jeg har drøftet mine grænser for larm og støj med mine kolleger.

Jeg er bevidst om egne og kollegers grænser, som ofte sætter benspænd for børnenes vilde lege.

### DET KAN JEG

Jeg kan finde et underlag, som passer godt til vilde lege.

Jeg håndterer/kigger væk, når jeg ser et barn, som kan mestre højden, klatre højt op i et træ.

Jeg fortæller forældrene på næste forældremøde, hvorfor vi har fokus på de vilde lege, og hvad det betyder for børns udvikling.

### MIT NÆSTE SKRIDT

Jeg skal afprøve tre af de vilde lege fra legekompndiet.

Jeg skal planlægge en fast ugedag, hvor jeg sætter kampelege i gang.

Jeg laver en fast tumle-arena med blødt underlag, hvor jeg selv kan tumle med børnene.



# EN UNDERSØGELSE - LEG I FAMILIEN

## EN UNDERSØGELSE AF LEG I HJEMMET

I Levende Legekultur har vi med en stor undersøgelse zoomet ind på leg i danske familier. Gennem en spørgeskemaundersøgelse med tusind familier har vi fået værdifuld indsigt i, hvordan børn leger, når de har fået fri fra skole eller børnehave. Vi er således blevet klogere på børns legevaner i hjemmet! Du kan dykke ned i de vigtigste fund fra vores rapport herunder eller læse hele undersøgelsen på vores hjemmeside.

## NÅR LEGEN MÅ VIGE FOR TRAVLHEDEN

Undersøgelsen viser, at selvom forældre har viljen til at støtte børns frie leg, er det ofte svært at realisere på grund af en travl hverdag. Hverdage med lange skoledage, fritidsaktiviteter og fyldte weekender. Seks ud af ti børn deltager i fritidsaktiviteter, og kun halvdelen af forældrene mener, at deres børn har tid til at lege i hverdagen.

## LEG ER EN VIGTIG NØGLE TIL BEDRE TRIVSEL

Undersøgelsen viser en klar sammenhæng mellem leg og trivsel. I familier, hvor der leges meget, vurderer forældre, at deres børn trives bedre end i familier med mindre leg. Hele 71% mener, at deres børn har et godt og aktivt legeliv. Dog falder legeaktiviteten med alderen, hvilket øger bekymringen for mistrivsel. Fysisk leg i samvær med andre fremmer trivsel mere end andre legeformer.

Ifølge forældrene spiller skoler og pædagoger en stor rolle i at fremme legen. De mener, at mindre tid foran skærmen, mere uplanlagt tid og specifik legetid er afgørende for at berige børns legeliv i hverdagen.

## MERE LEG PÅ SKOLESKEMAET

Undersøgelsen viser, at der er bred opbakning hos de danske forældre til at lade leg få en markant rolle i folkeskolen. Leg skal løftes op på niveau med fagfagene. Fx mener 93% af forældrene, at leg kan lære deres barn at tænke (anderledes), og 83% er uenige i udsagnet "Leg hjælper ikke mit barn til at lære faglige færdigheder som at tælle, regne, læse."



Læs hele vores vores undersøgelse her

## FORÆLDRE ER BØRNS PRIMÆRE LEGEKAMMERATER

Forældre er i høj grad blevet deres børns primære legekammerater. De voksne er mest aktive i legen indtil skolealderen, hvorefter vennerne begynder at betyde mere. 65% af forældrene mener, at de leger mere med deres børn, end deres egne forældre gjorde. Leg er en vigtig del af samværet op til 10-årsalderen, men under halvdelen af teenage-forældrene leger med deres børn hver uge.

48% af forældrene føler dårlig samvittighed over ikke at lege mere. 41% mener, at deres børns legemuligheder er dårligere end deres egne, mens 44% mener det modsatte.



LYT til Genstart  
"Legesyge" og  
hør Ditte W.  
udfolde vores  
undersøgelse



## BØRNEFLOKKEN ER FORSVUNDET

Børn fra nærmiljøet fylder meget lidt i danske børns hverdag. Undersøgelsen viser, at hjemmet ikke (længere) bliver brugt til sociale fysiske lege med andre børn. Der leges primært med søskende, forældre og klassekammerater - børneflokket med både små og store børn nede i gården, på villavejen eller på boldbanen er nærmest forsvundet. Det samme er legen uden voksenopsyn, som forældrene selv husker, de havde en del af.



# EN UNDERSØGELSE - LEG I FAMILIEN

## GODE RÅD TIL FAMILIER

Legen er først og fremmest frivillig - hvis man tvinges til at lege, er det ikke leg. Derfor er det vigtigt, at det er lystbetonet, når I leger i familien - det skal altså være sjovt for både børn og voksne.

Der er dog stadig nogle tricks, man kan tage i brug for at skabe et rum, der giver plads til, at den frie leg kan opstå. Herunder kan du læse vores bedste tips til at give legen en kærlig hånd i familier:

### → Giv tid og plads til leg - både i hverdagen og i weekenden!

Lad sjov og ballade fylde mere. Sæt en time af til spontan leg eller en skør idé, og se, hvad der sker!

### → Vælg lege, der får dit indre barn frem!

Leg lege, som du selv synes er sjove. Måske bygger I huler, jagter hinanden med "nerf-legetøj", fordyber jer i et fedt brætspil eller opfinder en ny fangeleg. Din legegåde og engagement smitter helt vildt, og børnene vil elske det!

### → Skru ned for aftalerne og op for legen!

Drop nogle aftaler, og lad der være plads til legetid. Vær nærværende og inddrag børnene i at finde på noget sjovt sammen.

### → I er børnenes rollemodeller!

Børnene ser op til jer og er mestre i at efterligne. Sidder I med skærmen, vil de også tage det til sig. Men når I leger, laver skøre aktiviteter og griner, sender I et klart budskab: Leg er for alle, uanset alder! Husk, at det også gerne må være sjovt at være voksen!







→ **Lad leg og træning smelte sammen**

Mange børn synes ikke det er sjovt at løbe 5 km i træk, som mor eller far gør, når de skal motionere. Prøv derfor at lave løbeturen til et stjerneløb, hvor man skal løbe fra en base og ud omkring nogle udvalgte træer og retur til basen. Så kan nogle vælge tre ture frem og tilbage, andre kan løbe det dobbelte. Nogle ture kan være baglæns løb, gadedrengehopp eller rundtosseløb (løb ti skridt, drej en omgang, løb ti skridt, drej en omgang...). Måske udvikler det sig til en fangeleg, gemmeleg eller "hvem finder først...-leg".

→ **Snup idéer fra andre legefamilier!**

Nysgerrig på, hvad andre familier leger? Spørg dem! Eller få inspiration ved at scanne QR-koden, og sæt gang i legen!

→ **Legende familietraditioner**

Når I mødes til fødselsdage, højtider, kører på ferie eller andet, så se, om I kan udvikle nogle legende traditioner. Det er sjovt at lave en skattejagt i efterårsferien med bedsteforældre, i påsken kan I trille påskeæg ned ad en bakke og fange påskeharen (gemme-fangeleg), lave en sjov "gæt en sang-quiz", når I kører bil, lade fødselsdags"barnet" vælge en leg på fødselsdage osv.

→ **Ud i det fri!**

Tag børnene med udenfor og find på sjove lege i naturen! Måske skal I løbe om kap langs stien, lege jorden er giftig, balancere på træstammer eller gå på "spor-jagt" efter skovens vilde dyr eller insekter? Naturen er fuld af overraskelser!



Find ideer til lege her: Leg for begyndere og legemodige

# AFRUNDING

## SÆT TIDEN FRI - SÆT LEGEN FRI

*Dansk børn leger mindre og mindre. Fordi de ikke har tid. Alle kender begrebet, at noget 'tager tid'. Det tager tid at vaske op, det tager tid at male stuen. Men leg tager ikke. Leg giver, og leg anvender den tid, vi har, på den bedste måde. Leg giver glæde, trivsel, fællesskab og nye indblik i kendte rammer. Derfor vil vi give legen tid. Husk den. Det er svært at kile en legestund ind i en familiekalender, der bugner af badmintontræning og bilture. Det er vanskeligt at få tid til at lege for pædagoger og lærere, når dagen går med afrapportering og fagkrav. Det er svært at sætte legen fri, når vi er vant til at kende hvert minut i børns hverdag. Når alt er planlagt. Vi vil sætte tid af til leg. Giv legen tid - legen tager den ikke af sig selv.*

Vi håber, at denne praktiske håndbog i de kommende år bliver brugt på kryds og tværs af skoler, dagtilbud og SFO'er. I foreninger, studiegrupper, til forældre-møder og alle andre steder, hvor der er fokus på at styrke legekulturen.

Det fantastiske ved lege er, at de kan drejes og bøjes i alle retninger. De er i bevægelse, dynamiske og fleksible, og de lever i dag, fordi de er blevet leget og delt mellem mennesker, som undervejs har gjort dem til deres egne. Det er derfor heller ikke muligt at tage patent på den "rigtige" version af legen - legene ejes af os alle. De gamle lege er kulturarv, som er vigtig at kende til og videregive. Samtidig er legen et skattekammer for fysisk bevægelse. Vi håber med denne håndbog, at der kommer flere legemodige børn og voksne, og at bogen er med til at styrke legekulturen i hele Danmark.

## TAK FOR LEGEN!

Håndbogen er skrevet på baggrund af de erfaringer, der er indsamlet fra 2019-2024 i indsatsen Levende Legekultur. Tak til alle de skønne børn og voksne fra dagtilbud, skoler og SFO'er i Esbjerg, Helsingør, Slagelse, Aalborg og Holbæk kommuner, som har arbejdet med at skabe en Levende Legekultur. Også en stor tak til de medarbejdere og lokalpolitikere i de fem kommuner, som har bakket op om indsatsen og valgt at prioritere legen.

Hvis I møder udfordringer, savner viden eller sparring om, hvordan I bruger håndbogen, så tøv ikke med at henvende jer til Gerlev Center for Leg & Bevægelse.

Mange andre har bidraget og været en del af Levende Legekultur. Tak til vores dygtige freelance-underviser og jongleringsgøgler Daniel Osmand, til alle vores dygtige legeinstruktører og legematroser, til mandskabet på de to legeskibe Lilla Dan og Bonavista.

En særlig tak til vores grafiker Michael Bo Jensen fra Colorups, Mads og Nicklas fra MV Film, Stephanie Louisa Lay Steenberg for fotos og videointerviews, Daniel Bødker Sørensen Hunchback Media, Thor Larsen Webmaestro for løbende websupport, vores guitarspillende kommunikations-ekspert David Pepe Birch, problemknuseren Mikkel Wolf Rasmussen og vores altid hjælpsomme og driftsikre chauffører fra Vognmand Hugo Rasmussen, der har kørt vores legecontainere rundt i landet.

Håndbogen er skrevet og udarbejdet af legeforsker Ditte Winther-Lindqvist DPU, Heidi Maiko Yoshida Pedersen og Frank Ytting Lambert fra Gerlev Center for Leg & Bevægelse. Vi har fået uvurderlig hjælp til grafisk opsætning og redigering fra vores alvidende praktikant Astrid Elmann Hansen.

Det tager tid og kræver tålmodighed at skabe kulturændringer. Tak til Lauritzen Fonden for den generøse støtte, der har givet os muligheden og tiden til det.

**VIL DU VIDE MERE?**



[levendelegekultur.dk](http://levendelegekultur.dk)



[centerforleg.dk](http://centerforleg.dk)



[youtube.com/  
@legforbegyndere](https://youtube.com/@legforbegyndere)



Legenørderne: Nikolaj, Heidi, Sofie Amalie, Helle, Sofie Wille, Frank og Lars

# DET LILLE LEGBIBLIOTEK

**LIGESOM DET ER SUNDT FOR OS AT SPISE EN VARIERET KOST, ER DET OGSÅ SUNDT OG SJOVT FOR OS AT "SMAGE" PÅ EN MASSE FORSKELLIGE LEGETYPER. HER FINDER I LEGEINSPIRATION TIL ALT FRA NÆSTE LEGESESSON OG PERSONALEMØDE TIL FORÆLDREARRANGEMENTER OG SOMMERFESTER!**

## **GODE LEGEBØGER**

Andersen og Brøndsted (2012). Leg så benene vokser - Legebog for vuggestuebørn, s. 21. 1. udgave 2. oplag.

Møller, J. (2000). Euroleg - 121 gamle lege og spil fra Idrætshistorisk Værksted's internationale legepark. Forlag: Idrætshistorisk Værksted.

Møller, J. (1997a). Gamle idrætslege i Danmark: Hund i Lænke - og 99 andre finde- og fangelege. 2. udgave. Gerlev: Forlaget Bavnebanke.

Møller, J. (1997b). Gamle idrætslege i Danmark: Føde en Bjørn - og 99 andre smidighedsøvelser og styrkelege. 2. udgave. Gerlev: Forlaget Bavnebanke.



Find endnu flere lege på [legedatabasen.dk](http://legedatabasen.dk)

### STEN-SAKS-PAPIR MED HEPPEKOR

Alle kender Sten-Saks-Papir. Start med at aftale, at det er på "NU", at man viser sit tegn:

Man mødes to og to. Slår en knyttet næve i flad hånd og siger: "sten, saks, papir, nu". Når man siger nu, viser begge, hvilket håndtegn de har valgt, og der findes en vinder.

Når man taber til en, går man om bag vinderen, holder på skuldrene og hepper på ham/hende, mens en ny udfordrer kommer og siger sten, saks, papir. Til sidst er der kun to personer, som ikke har tabt. De har begge en menneskeslange bag sig som hepper på dem. De sidste to personer mødes, og der findes en endelig vinder. Alle klapper og en ny runde kan starte igen, hvor alle finder en at udfordre.

### STEN - SAKS - PAPIR MED KROPPEN

I stedet for at lave "Sten, saks, papir" med hænderne, bruges nu benene i stedet. "Sten" vises ved at stå med samlede ben, "saks" vises ved at have forskudte ben i længderetningen, og "papir" vises ved at have spredte ben i bredderetningen. Der tælles ned ved at sige "sten, saks, papir, nu", mens der hoppes tre gange med samlede fødder. På det fjerde hop laves et udfald, og der findes en vinder.

### RØVE DET GYLDNE SKIND

Dette er en fangeleg for to hold, hvor to deltagere (en fra hvert hold) efter tur skal søge at få fat i det gyldne skind (fx et tørklæde), som befinder sig midt mellem holdene, og bringe det tilbage til sit hold uden at blive fanget af den, som ikke fik fat i skindet.

Start: Deltagerne deles i to hold. Holdene skal stå i to parallelle rækker overfor hinanden. Der skal være ca. 15 meter mellem holdene. Det gyldne skind lægges ud i midten mellem holdene. Der vælges nu en fra hvert hold, som skal løbe ind og stjæle det gyldne skind.

Man vinder nu det gyldne skind ved at bringe det tilbage over baglinjen hos sit eget hold uden at blive fanget på tilbagevejen. Man kan også vinde ved at fange sin modstander, hvis det var ham/hende, som snuppede skindet og er på vej tilbage til sit hold.

Det kan ikke altid betale sig at løbe ud og tage skindet med det samme. Nogle gange er det måske bedre at vente på, at modstanderen tager skindet og så fange ham/hende i stedet.

Vinderen får modstanderen med over på sit hold.

Skindet lægges ud i midten igen, og der vælges to nye, som skal løbe ud og prøve at røve det gyldne skind.

For at variere kan man lave en regel om, at man ikke må løbe ud til skindet. Først når der er én, der har fået fat i skindet, må man løbe.

# DET LILLE LEGEBIBLIOTEK

## VI LØBER LIGESOM KONRAD

Melodi: Hjulene på bussen

Vi løber li'som Konrad, løber rundt, rundt, rundt, rundt, rundt, rundt, rundt, rundt,

Vi løber li'som Konrad, løber rundt, rundt, rundt, Vi løber alle sammen!

Bevægelse: Alle løber rundt mellem hinanden

Børnene sidder i en rundkreds og hører sangen sunget af den voksne - her bliver børnene fortrolige med sangen og melodien. Sangen er meget enkel, og snart synger nogle af børnene med, mens andre blot lytter til melodien. Når børnene har hørt og sunget sangen et par gange, afprøves sangen, og man kobler bevægelsen på, som der synges om. "Vi løber li'som Konrad, løber rundt, rundt, rundt, rundt...". Her vælges et nyt barn, som der bestemmer, hvilken bevægelse der nu skal synges om (hoppe, drejer rundt, kravle, prutte, trampe osv.). Legen fortsætter, indtil der er blevet sunget om alle børnene. Gentag sangen flere gange, hvor I synger om det samme barn igen, blot med nye bevægelser, dyre-bevægelser, dyreløbe, maskine-lyde osv.

## RÆV & ULV

En ræv og en ulv udstyres hver med et tørklæde i forskellig farve. Ræven og ulven skal forsøge at fange de øvrige deltagere ved at røre dem med tørklædet. Man har "helle" for ræven, når man står to og to sammen og holder hinanden på skuldrene - og man har helle for ulven, når man står tre og tre sammen i armkrog. Ræven og ulven kan med fordel forsøge at arbejde sammen.

Bliver man fanget, byttes der roller, og man bliver enten ræv eller ulv. Er man mange, kan der vælges flere ræve og ulve.

### Pædagogisk vejledning

Start gerne legen som en helt simpel fangeleg med én fanger (ræven) uden helle. Derefter kan du udvikle legen et trin ad gangen ved at tilføje:

- Flere ræve
- Muligheden for at få helle for ræven (to og to) - ulven (uden helle)
- Helle for ulven (tre og tre)

Det gør legen lettere at forstå, og det giver samtidig legen et frisk pust, hver gang der tilføjes et nyt element.

Husk, at det ikke er et mål i sig selv at gøre legen mere avanceret - så hvis du fornemmer, at legen er rigeligt udfordrende og sjov, allerede inden du har præsenteret alle tilføjelserne, så gem dem bare til en anden god gang. Husk: Så længe legen er sjov, er den lige som den skal være.

## TERNINGEKAST

Terningekast er en god aktivitet, hvis man leger med en stor blandet gruppe fx børn og voksne. I skal bruge en terning, fx en stor skumterning. Herefter skal man finde på seks fysiske ting, man skal udføre, alt efter hvilket tal terningen viser, når man kaster den.

Start med at afprøve de seks ting, I har aftalt. Det kunne fx være:

Terningen viser 1: Alle stiller sig på et ben og balancerer. Hold stillingen i ca. 20 sekunder.

Terningen viser 2: Find en makker og drej rundt om hinanden, mens I holder hinanden i armkrog. Drej to gange rundt med højre arm og to gange rundt med venstre arm.

Terningen viser 3: Find sammen tre og tre. Løft den mindste person så højt op som muligt. Hvordan er udsigten deroppe?

Terningen viser 4: Gå sammen i grupper på fire. Nu skal I mime et fælles dyr, fx en blæksprutte. Bliv stående i blæksprutten i ca. et minut. Kig rundt og se, om I kan gætte, hvad andre grupper forestiller.

Terningen viser 5: Gå sammen i grupper på fem. Syng i fællesskab så højt I kan, fx "Højt på en gren en krage"

Terningen viser 6: Stil jer i en rundkreds og hold hinanden i hænderne. Lav en "Mini"-kluddermor. Se om I kan kludre jer ud igen uden at slippe hinandens hænder.

Nu vælges der én person, som kaster terningen. Alle udfører de forskellige øvelser, som terningen viser, som I lige har øvet. Nogle gange skal man lave den samme ting flere gange i træk.

Variation: Legen kan også laves i to grupper, som hver har en terning, så man kan se, hvilken gruppe der først når at udføre alle seks ting.

Find selv på nye aktiviteter, så legen kan leges mange gange.

## TREKANTS-TAGFAT (IDOL-FANGE)

Man går sammen fire og fire. Tre deltagere danner en trekant ved at stille sig med hinanden i hånden og front imod midten. Den fjerde er fangeren, som skal udpege en af de tre, som skal fanges. De tre i trekanten samarbejder og skal forhindre, at den udpegede bliver fanget. Fangeren må løbe rundt om trekanten og skal forsøge at fange, dvs. røre, sit "bytte". Bliver man fanget, byttes der roller, og legen starter forfra med en ny fanger.

# DET LILLE LEGEBIBLIOTEK

## **BROEN FALDER SAMMEN**

Én står på alle fire og danner en "bro". Den anden skal krybe under broen. Når broen falder sammen, skal den nederste person kæmpe sig ud. Mange børn synes, at det er sjovt og spændingsfyldt med usikkerheden i forhold til, hvornår broen falder sammen. Derfor er det spændende, hvis broen ikke falder sammen, hver gang makkeren kryber under.

Den voksne står på alle fire (på knæ med hænderne i underlaget) som en bro. Børnene, som er skibe, kommer én og én og skal krybe ind under broen. Når barnet er under broen, lægger den voksne sig ned, så barnet næsten bliver klemt fast. Den voksne bestemmer, alt efter hvor trygge og stærke børnene er, hvor meget de skal kæmpe for at komme fri. Når børnene har leget legen nogle gange, kan de lege legen sammen med en kammerat.

### **Udvikling**

Man kan lave legen med eller uden anvendelse af armene fra den, som skal krybe ud under broen. Armene anvendes til at skubbe sig fri af den sammenstyrtede bro.

### **Pædagogisk vejledning**

Som voksen skal du have for øje, hvilket barn du leger med. Børn er meget forskellige, nogle børn elsker vilde lege og at bruge mange kræfter på at kæmpe sig fri, mens andre børn først skal tilvænne sig kropskontakt eller vil have langt mindre modstand fra den voksne. Forsøg her at finde en tilpas udfordring for barnet - er legen sjov, så er den lige, som den skal være!



## ÅBNE PAKKER

I dag skal vi åbne pakker! Pakkerne (børnene) sætter sig på numsen med knæene op til brystet og armene griber fat om benene og holder godt fast. Et barn/voksen er så heldig, at de får lov til at åbne pakker før juleaften/fødselsdagen. Nu gælder det om at åbne pakkerne, som er strammet rigtig godt til med gavebånd. Når først én gave er åbnet, forvandles de til pakkehjælpere! Når alle gaver er åbnet, gentages legen, eller man kan gå sammen to og to og beslutte, hvem der er pakkeåbner, og hvem der er pakken. Når man har prøvet én gang, så er det en andens tur at få lov til at pakke gaver op.

Når gaven er åbnet, nyder børnene at fortælle, hvad der var inden i deres pakke f.eks. et par sure sokker (ad!), en cykel, en dinosaur, et par kænguru-stylter osv.

### Variation

I stedet for at åbne pakker, skal man nu forsøge at løfte boller i stedet. Nu skal man løfte børnene op fra gulvet i stedet for.

Bagerfruen Bente har sat en masse fødselsdagsboller i ovnen, men hun har helt glemt tiden! Alle bollerne er nærmest brændt fast på bradepanden. Nu smører Bagerfrue Bente ærmerne op for at løfte bollerne (børnene), inden de brænder helt fast på bradepanden.

### Pædagogisk vejledning

Lad den voksne være pakke-åbneren til en start. Den voksne er det gode forbillede og demonstrerer, hvordan man åbner pakker på en sjov og god måde - måske nogle pakker kræver en lille kildetur, så den løsner sig lidt.

# DET LILLE LEGEBIBLIOTEK

## VENDE PANDEKAGER

Børnene er sammen to og to. Den ene lægger sig fladt ned på maven med arme og ben spredt ud til begge sider. Den anden forsøger at vende den første om på ryggen. Når det lykkes, bytter man plads. Med tiden kan legen leges i én stor gruppe, hvor alle lægger sig på maven, undtagen én, som nu har til opgave at vende alle pandekagerne. Når man som pandekage er blevet vendt om, rejser man sig op, og hjælper med at vende resten.

### Pædagogisk vejledning

Kampleg i par giver vigtig erfaring med at opleve legen fra makkerens perspektiv. Hvis nogle af børnene leger lidt for voldsomt, kan man efter legen snakke med børnene om, hvordan man undgår, at det gør ondt på makkeren, mens man vender dem om (og hvorfor det er sjovest sådan)! Hvis I vil lave regler for, hvordan man må vende hinanden om - fx at man kun må flytte på hoften, arme og ben, ikke trække i fx hovedet - gør det ved at spørge børnene, hvad de synes, man må. På den måde bliver det ikke en abstrakt voksenregel, men derimod noget de selv reflekterer over ud fra deres egne erfaringer om, hvad der fungerer bedst.

### Variation

Der er god mulighed for at lave flere andre små kamplege i samme format. Man kan fx "løfte sten", hvor børnene, i stedet for at ligge fladt på maven, sidder med knæene op til brystet og "gør sig tunge". Find selv på flere!

Kamplegene fungerer godt på græs udendørs eller evt. på måtter eller madrasser indendørs.

### OBS - god legekultur er en proces

God legekultur er en proces, og børnene vil blive bedre og bedre til at kæmpe empatisk, jo mere erfaring de får med legen(e). Dels fordi de får et større overskud, når legen ikke længere er ny, og dels fordi de med tiden vil erfare, at det er sådan, legen er sjovest.

### En god og sjov kampleg

Kamplege, hvor man skal kæmpe sig fri, er sjovest, når det lykkes til sidst. Børn er dog ret kloge, og de kan naturligvis sagtens gennemskue, at man nok hjælper dem lidt med slippe fri, men det gør faktisk ikke spor. Tværtimod lærer de af den slags erfaringer. Når vi leger, er det vigtigste ikke er at besejre hinanden – det vigtigste er at have det sjovt, og det sørger man blandt andet for ved at give de andre en chance. Når man leger kamplege med sine børn hjemme i stuen, hjælper man dem derfor også med at blive gode forbilleder i en empatisk legekultur med andre børn.

## ÅBNE PAKKER

I dag skal vi åbne pakker! Pakkerne (børnene) sætter sig på numsen med knæene op til brystet og armene griber fat om benene og holder godt fast. Et barn/voksen er så heldig, at de får lov til at åbne pakker før juleaften/fødselsdagen. Nu gælder det om at åbne pakkerne, som er strammet rigtig godt til med gavebånd. Når først én gave er åbnet, forvandles de til pakkehjælpere! Når alle gaver er åbnet, gentages legen, eller man kan gå sammen to og to og beslutte, hvem der er pakkeåbner, og hvem der er pakken. Når man har prøvet én gang, så er det en andens tur at få lov til at pakke gaver op.

Når gaven er åbnet, nyder børnene at fortælle, hvad der var inden i deres pakke f.eks. et par sure sokker (ad!), en cykel, en dinosaur, et par kænguru-stylter osv.

### Variation

I stedet for at åbne pakker, skal man nu forsøge at løfte boller i stedet. Nu skal man løfte børnene op fra gulvet i stedet for.

Bagerfruen Bente har sat en masse fødselsdagsboller i ovnen, men hun har helt glemt tiden! Alle bollerne er nærmest brændt fast på bradepanden. Nu smører Bagerfrue Bente ærmerne op for at løfte bollerne (børnene), inden de brænder helt fast på bradepanden.

### Pædagogisk vejledning

Lad den voksne være pakke-åbneren til en start. Den voksne er det gode forbillede og demonstrerer, hvordan man åbner pakker på en sjov og god måde - måske nogle pakker kræver en lille kildetur, så den løsner sig lidt.

# DET LILLE LEGEBIBLIOTEK

## HVAD HAR DU I DIN LOMME?

SANG (brug navnet på den, som har noget i sin lomme)

Lars, Lars, Lars, hvad har du i din lomme? (hviskende)

Lars, Lars, Lars, hvad har du i din lomme? (lidt højere toneleje) Lars,

Lars, Lars, hvad har du i din lomme? (højt toneleje)

Redskab: bondegårdsdyr, lego-figurer, legemad eller andre ting, som er sjovt at gætte.

Hav tøj på med lommer og tag måske en kappe (stort badehåndklæde) omkring dig, som kun du kan se under. Lidt væk fra de andre vælger du en af figurerne eller tingene og putter i din lomme. Så går du tilbage til de andre. Efter du har sunget Lommen-sangen, kigger du hemmelighedsfuldt på børnene: "Hvad tror I, der er i min lomme"?

Børnene gætter på livet løs. Du kan hjælpe lidt med at fortælle lidt om den figur eller ting, du har i lommen. I prøver at bevæge jer som figuren, hvis det fx er en figur af et dyr med fire ben, eller du kan sige: "Det jeg har i lommen, er noget som har fire ben, lad os prøve at gå på alle fire ben" eller du fortælle: "Det jeg har i lommen er noget vi plukker om efteråret" Nu gætter børnene "Hund!", "Æble!", osv.

Når børnene gætter rigtigt, tager du figuren eller tingen op af lommen, og I taler om den, f.eks. hunden eller æblet, osv.

Herefter er det et af børnenes tur. Tit skal man hjælpe de mindre børn med at vælge og få figuren eller tingen ned i lommen. Og legen begynder forfra.

## Variation

Tag hinanden i hænderne i en rundkreds og gå rundt, mens I synger. Den, som har noget i sin lomme, står inde i kredsen.

## Pædagogisk vejledning

I denne leg kan vi øve vores viden om dyr, frugt, grøntsager osv. Med større børn kan man arbejde med farver, former osv. "Det jeg har i lommen er samme farve som bladene på træerne = grønt, har samme form som gyngestativet = trekantet."

Prøv også at variere tonelejer undervejs i sangen og snakke om, hvilket toneleje/støjniveau, der er det sjoveste - måske det er forskelligt fra barn til barn? Er der forskel på, om vi er udenfor eller indendørs?

Inddrag gerne børnenes idéer om, hvad der kan være i lommen.

Derudover kan du i lommen finde dyr med bevægelser, som kan inspirere til forskellige kropslige udfoldelser. Prøv at eksperimentere med den motoriske sværhedsgrad, og kom ud i og ned i forskellige niveauer - kravle, gå på alle fire, krybe, rulle, slange, flyve eller gør jer runde som kugler og skæve ved at strække jer til siderne. - Og pak det gerne ind i en god fortælling eller figur.

## TÆLLETROLD

SANG

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12!

Der kom en trold! En Trampe-Trold!

En leg med rytme- og fantasi for mindre børn fyldt med en masse sjove motoriske udfordringer.

Alle tæller til 12 sammen, mens man klapper i takt. På tallet 12 stopper man op! Der kommer en trold! f.eks. en Trampe-Trold. Trampe-Trolden tramper hårdt ned i jorden, svinger armene i takt og ser en smule surmulet ud. Alle børn bliver trampet-trolde. Herefter tælles på ny til 12, og der kommer en ny slags trold.

Man laver bevægelser, som passer til den trold, som kommer, fx en Rundtosse-Trold - så snurrer alle rundt. En Danse-Trold - så danser alle. En Hoppe-Trold, en Kravle-Trold, en Krybe-Trold, en Skæv-Told - spørg børnene, hvis du løber tør for idéer ...

## Pædagogisk vejledning

Vær fantasifuld og inddrag forslag fra børnene, når de har prøvet legen et par gange. Børnene elsker at indleve sig i forskellige roller og udfordre sig selv fysisk. I vil hurtigt finde ud af, at stort set alt fungerer, uanset om det er en Ballet-Trold, en Spider-Man-Trold, en Prutte-Trold eller en Pjatte-Trold.

Husk at udfordre motorikken - alt ikke skal foregå oprejst på fødderne. Udfordr børnene (og jer selv) med at komme ud og ned i forskellige niveauer - kravle, gå på alle fire, krybe, rulle, slange eller gøre jer runde som kugler og skæve ved at strække jer til siderne.

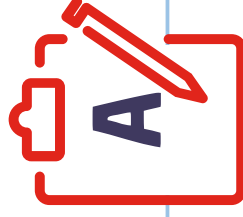
# KILDER

## HVORFOR ER LEGEN VIGTIG?

- Brown. (2012). LEG – Hvordan leg former hjernen, stimulerer fantasien og beriger livet. Dansk Psykologisk Forlag.
- Gray, P. (2013). Free to Learn: Why Unleashing the Instinct to Play Will Make Our Children Happier, More Self-Reliant, and Better Students for Life. Basic books
- Harper, N. J. (2017). Outdoor risky play and healthy child development in the shadow of the “risk society”: A forest and nature school perspective. *Child & Youth Services*, 38(4), 318–334. <https://doi.org/10.1080/0145935X.2017.1412825>
- Lieberoth, A. (2023). *Den store skærmkamp*. Dansk Psykologisk Forlag.
- Sandseter, E. B. H. & Sando, O. J. (2016). We don't allow children to climb trees: How a Focus on Safety Affects Norwegian Children's Play in Early-Childhood Education and Care Settings. *American Journal of Play*, 8(2), 178-200.
- Winther-Lindqvist, D. (2020) Kort og godt om leg. Dansk Psykologisk forlag.
- Winther-Lindqvist, D. (2023). Vi skal lege eller skal vi? I H. Knudsen, J. E. Kristensen & J. Nielsen (red.), *Leg på spil i pædagogik og uddannelse* (s. 175-192). Akademisk Forlag.
- Hele legen rundt, (2023) Spørgeskemaundersøgelse: Leg i Familien – Levende Legekultur. <https://levendelegekultur.dk/ny-undersogelse-leg-i-familien/>

## RISIKOFYLDT OG VILD LEG

- Malacinski. (2016). Opsang til nutidens forældre: Lad jeres børn slå sig. Zetland. <https://www.zetland.dk/historie/senXVJwd-aoGnaWjb-60940>
- Sandseter. (2015). Vildt og farligt—Om børns og unges bevægelseslege. Akademisk Forlag.



## VORES NUVÆRENDE LEGEKULTUR

Reflekter over jeres nuværende legekultur. Lav evt. iagttagelser af jeres pædagogiske praksis, med nedenstående spørgsmål i baghovedet. Del i teamet.

*Hvad leger børnene på vores stue/klasse nu?*

*Hvilke legeformer ser vi mest af? fx rolle- og fantasilege, kamp- og tumlelege, konstruktionslege eller voksen-igangsatte lege eller børnene har svært ved at finde på lege?*

*Hvilke roller har vi mest i børnenes leg nu?*

- *Igangsættere af leg*
- *Deltager aktivt i leg med børnene*
- *Observere leg*

*Hvilke muligheder og udfordringer oplever vi typisk, når vi involverer os i børnenes leg?*

*Hvordan responderer børnene på vores deltagelse i leg?*

*Hvilke rammer for leg virker hos os? Faste legetidspunkter, tydelig rollefordeling, faste legetraditioner, ugens leg, den frie leg osv.*

*Hvordan oplever du dit eget legemod?*



# SKAB GOD FEEDBACK-KULTUR I PERSONALEGRUPPEN

## 1) ANERKEND MENNESKET OG INTENTIONEN

Det er altid vigtigt, at den som skal modtage feedback føler sig anerkendt og taget alvorligt. Med en følelse af gensidig respekt bliver det langt nemmere og mindre ubehageligt at tale om det, som kan forbedres. Vær også opmærksom på, at modparten altid som udgangspunkt har gjort sit bedste - og at selv handlinger og valg, der kan kritiseres, som regel er gjort med gode intentioner. Fortæl modparten, at du godt kan se hensigten med deres valg, og spørg altid til, hvordan de selv oplevede situationen.

## 2) VÆR KONKRET, OG OVERVEJ ORDVALG

Man kommer let til at sige *du*-udsagn som "Du var god til..." eller "du lykkes ikke så godt med...", og det lægger mere op til skyld og en almen vurdering. *Jeg*-udsagn åbner derimod op for din egen subjektive mening og fortolkning, fx "jeg lagde mærke til at..." eller "jeg oplevede at...". Her står man inde for sine egne oplevelser og lægger op til dialog fremfor kun at konkludere på, hvad han/hun gjorde eller ikke gjorde.

## 3) FORESLÅ ALTERNATIVER

Hvis en kollega har fået negativ feedback, kan du komme med alternativer til, hvad man kunne have gjort anderledes, og på den måde åbne for muligheder for at handle bedre næste gang. Sådan kan den negative feedback vendes til positive forslag, hvor man viser, at man har gode intentioner for sin kollega.

*Eksempel:* "Jeg lagde mærke til, at du brugte meget energi på at samle børnene. Hvordan tænker du, at man kan løse det og samle dem på en lettere måde? - Jeg har selv gode erfaringer med at..."

## 4) AFSÆT TID TIL FEEDBACK

Som nævnt i anbefaling 2 kan nye vaner hjælpes godt på vej af faste strukturer. Sørg derfor for at afsætte tid til feedback på bestemte tidspunkter, fx ved at gøre det til en fast del af den skemalagte leg at give hinanden feedback.





## LEGØVELSE: HISTORIEFORTÆLLING I LEG

Hvem kan ikke lide en god fortælling? Græsplænen kan på et øjeblik blive forvandlet til en savanne fuld af dyr eller et stort hav fuld af søuhyrer. Når legen sættes i gang gennem fortælling, kan man skabe nye universer, hvor en velkendt leg kan forvandles til en ny og spændende version, der skaber nye oplevelser for alle deltagerne. I denne øvelse inviterer vi jer derfor til at give jer i kast med historiefortælling i leg.

I vælger selv legen og fortællingen – og historiefortælling kan gøres på mange forskellige måder, så der er ikke nogen rigtig eller forkert måde, så længe I har det sjovt. Læg dog mærke til at fortællingen kan bruges til at "lege" reglerne ind, i stedet for at forklare dem, jf. legerådene – det er noget af det der gør at historiefortælling i leg fungerer så godt.

1. En kollega sætter gang i leg, mens de andre kollegaer i feedback-gruppen observerer. Dette kan både ske som aktiv deltager og som "tilskuer" fra sidelinjen.
2. Gøntag med en ny leg, så alle kollegaer i gruppen får prøvet at stå for en leg. Det behøver ikke at ske samme dag, men sørg for at give feedback umiddelbart efter legeseancen, så det står friskt i hukommelsen. Sørg også for at skrive gode pointer og erfaringer fra jeres oplevelser og feedback ned.

### Når I skal give hinanden feedback

Tag udgangspunkt i legerådene i jeres feedback til hinanden.

Brug disse refleksionsspørgsmål til at få en god snak:

- Hvad fungerede godt ved legen? Og hvad var svært?
- Gå legerådene igennem et efter et.
- Er der nogle af dem, som ville kunne bruges til at gøre det lettere at lege?
- Er der nogle af rådene som er svære at efterleve?
- Hvad vil du gerne selv blive bedre til?



# LEGEØVELSE: KOLLEGIAL FEEDBACK

Man bliver bedre til at lege af at øve sig – og af at reflektere over sin praksis. Derfor vil vi gerne med denne øvelse give jer mulighed for at øve jer på at give hinanden konstruktiv feedback på jeres igangsættelse af leg med børnene. Giv feedback i grupper af 3-5 personer, fx i de stuer eller teams som I alligevel er inddelt i til hverdag. Det kunne foregå således:

En kollega sætter gang i en leg med en børnegruppe i passende størrelse, mens de andre kollegaer observerer (enten som understøttende deltagere eller som observatører). Herefter sætter en ny kollega gang i en ny leg, mens de andre observerer, sådan så alle personer får mulighed for at få feedback på deres legeigangsætning.

**OBS!** I behøver ikke lege lige efter hinanden – det kan sagtens være på forskellige dage i løbet af ugen. I bestemmer selv hvornår I synes det giver mening. Sørg dog for altid at give hinanden feedback umiddelbart efter hver legeomgang, sådan så det stadig står frisk i hukommelsen.

## Hvilken leg skal du lege?

Hvis du har stort overskud, så kan du udfordre dig selv ved at vælge en ny leg, du ikke har prøvet før – se fx i kapitlet 'Det lille legebibliotek'. Du er også velkommen til at vælge en leg du kender og føler dig tryk i. Uanset hvad du vælger, så hav legerådene i baghovedet – start simpelt, at det først og fremmest skal være sjovt osv. Genlæs legerådene i kapitlet 'Legedidaktik – en faglig kompetence'.

## Når I skal give hinanden feedback

Tag udgangspunkt i legerådene i jeres feedback til hinanden.

Brug disse refleksions spørgsmål til at få en god snak:

- Hvad fungerede godt ved legen? Og hvad var svært?
- Gå legerådene igennem et efter et.
- Er der nogle af dem, som ville kunne bruges til at gøre det lettere at lege?
- Er der nogle af rådene som er svære at efterleve?
- Hvad vil du gerne selv blive bedre til?

# GUIDE TIL LEGENDE MIKROHANDLINGER



## Sådan kommer I i gang

1. Sæt ca. 15 minutter af til at formulere Legende mikrohandlinger fx på et personalemøde.
  - a. Alle medarbejdere går sammen i par - gerne med dem som arbejder tæt sammen
  - b. Alle par har arbejdsarket 'Legende mikrohandlinger'. Læg ud med at finde en udfordring, et initiativ eller indstilling, som I finder interessant at arbejde med.
  - c. Følg punkterne og udfyld arbejdsarket. Husk at skrive formålet og giv gerne jeres handling en titel fx Velkomstleg, Fredagsfest, Vildt Voksent Mindset osv.
2. Efter 15 minutter, deler hvert par deres legende mikrohandling. De øvrige kolleger og ledere stiller opklarende spørgsmål, giver en kort feedback og hjælper til med evt. konkretisering.
3. På baggrund af spørgsmål og feedback, justerer hvert par deres legende mikrohandling, så den er klar til at blive afprøvet i praksis.
4. Der er flere måder at evaluere legende mikrohandlinger på:
  - 1) Evaluér direkte efter afprøvningen af legehåndlingen, snak med din makker om; Hvordan det gik? Er noget som kan optimeres? Hvad skal justeres til? Og prøv igen. Gentag processen.
  - 2) Når alle legende mikrohandlinger er afprøvet fx efter tre uger, laver de enkelte par en kort mundtlig evaluering og bliver enige om, der er noget som skal justeres eller der skal formuleres en ny legende mikrohandling.



## **LEGENDE MIKROHANDLING**

**TITEL**

**GRUPPEDELTAGERE:**

**HVAD • HVAD ER VORES IDÉ (HANDLING)?**

**HVORFOR • HVORFOR VIL VI FOKUSERE PÅ DEN HANDLING?**

**HVORDAN • HVAD SKAL DER TIL FOR AT NÅ MÅLET? TIL EN START KRÆVER DET AT:**

**HVERDAG • HVORDAN KAN MAN SE, AT VI ER PÅ VEJ HEN MOD MÅLET? HVORDAN VISER DET SIG I VORES PRAKSIS, AT VI HAR NÅET MÅLET?**

**HVORNÅR • HVORNÅR SKAL VORES MÅL VÆRE NÅET?**

**ANSVARLIG • HVEM ER TOVHOLDER OG HVAD ER TOVHOLDERENS ROLLE?**

**HVEM GØR HVAD?**

**OPFØLGNING • HVORDAN OG HVORNÅR VIL VI FØLGE OP PÅ VORES ARBEJDE?**



## LEGENDE TRADITIONER

### TRADITION:

#### BESKRIVELSE AF TRADITION

Dato:

Formål:

Deltagere og antal:

Varighed:

Forplejning:

### PROGRAM

TID	INDHOLD/AKTIVITET	ANSVAR

### ROLLEFORDELING OG PRAKTISKE TING

Invitation:

Aktivitetsansvarlige:

Indkøb og klargøring af forplejning:

**EVALUERING HVAD FUNGEREDE GODT? ER DER NOGET VI SKAL JUSTERE TIL NÆSTE**

**GANG?**



## TJEKLISTE TIL LEGEANSVARLIG

Hav de "De 7 legeråd" i baghovedet når du skal igangsætte leg - både i planlægningen og mens du leger. Nedenfor er en tjekliste, der kan hjælpe jer på vej i jeres forberedelse til fx sommerfesten, når I skal igangsætte leg. Tilføj gerne selv ekstra punkter.

- *Hvem skal vi lege med / hvor mange deltagere er vi cirka i legen?*
- *Hvor skal vi lege? Hvordan fordeler vi os på legepladsen?*
- *Forbered lege som passer til børnene og stedet.*
- *Hvilken leg(e) skal vi lege?*
- *Hvilke remedier skal vi bruge?*
- *Hvor længe skal vi lege? (cirka 20-30 min.)*
- *Hvordan udvikler vi på legen undervejs, for at holde energien oppe?*
- *Hvem har hvilke roller i legen?*
- *Hvordan organiserer vi os på dagen ift. de andre stuer?*
- *Har vi lagt remedierne frem, på vores legeområde?*
- *Hvor leger vi indendørs, hvis det regner?*



## SKABELONER

LEGEPROGRAM				
GRUPPE	HVEM SKAL VI LEGE MED?	HVAD SKAL VI LEGE?	HVOR SKAL VI LEGE?	HVILKE MATERIALER SKAL VI BRUGE?

