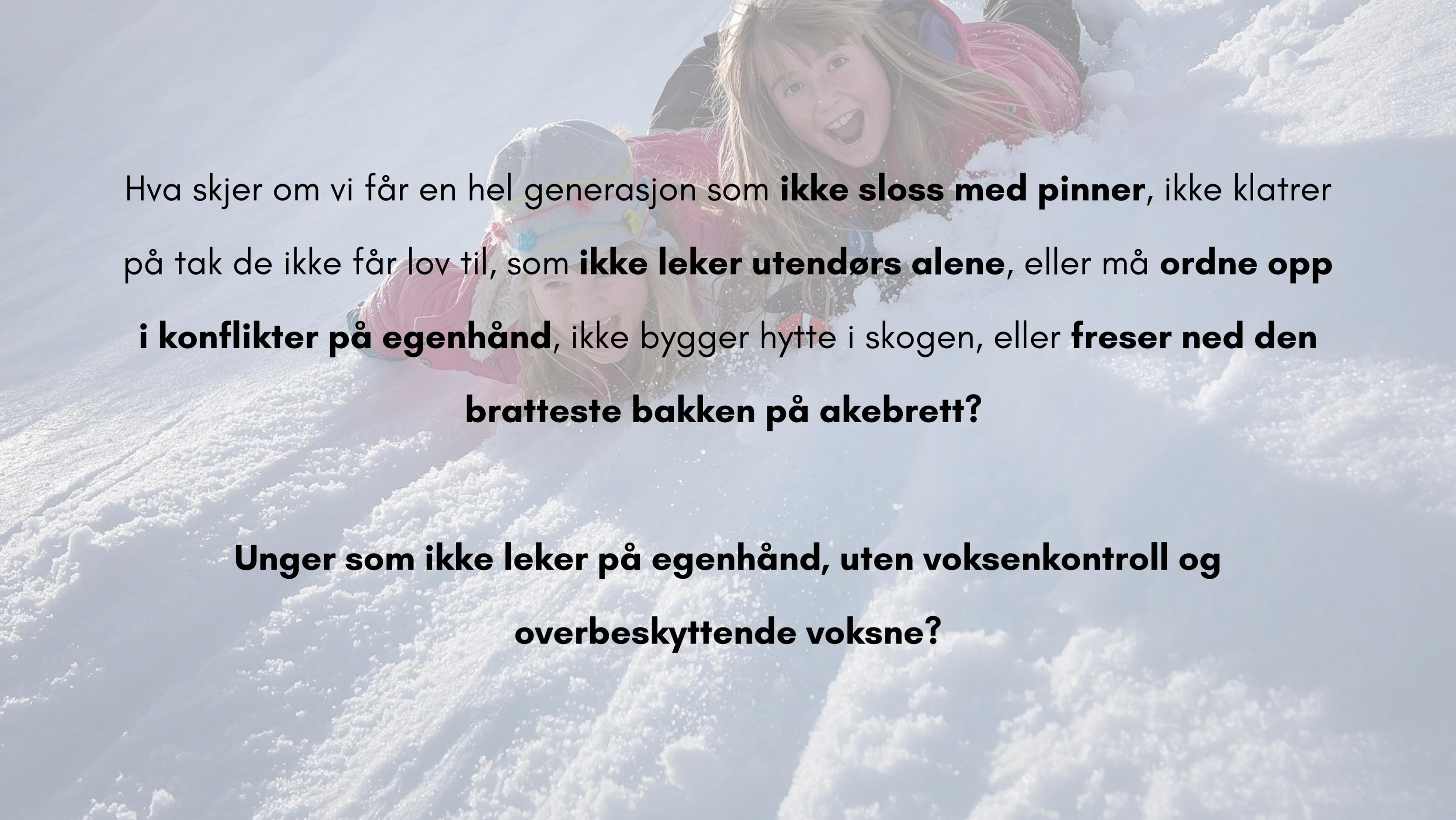




VÅG Å SLIPP TAK I RIGID VOKSENKONTROLL

-skap rom for den **ville**
og **frie leken**

Ive Tandberg – @friluftsløffing

A photograph of two young girls lying on their stomachs in a snowy field. They are wearing winter jackets and hats. The girl in the foreground is wearing a grey hat with colorful pom-poms and a pink jacket. The girl behind her is wearing a pink jacket and has long blonde hair. Both girls are smiling and laughing, looking towards the camera. The background is a vast, open snowy landscape under a bright sky.

Hva skjer om vi får en hel generasjon som **ikke sloss med pinner**, ikke klatrer på tak de ikke får lov til, som **ikke leker utendørs alene**, eller må **ordne opp i konflikter på egenhånd**, ikke bygger hytte i skogen, eller **freser ned den bratteste bakken på akebrett?**

Unger som ikke leker på egenhånd, uten voksenkontroll og overbeskyttende voksne?



**Hvorfor
FRILUFTSLOFFING?**

SELVOPPRETTHOLDELSSES DRIFT

-den medfødte menneskelige egenskapen



Forsvarsmodus

Oppdagermodus

Troen på barnet som kompetent står sterkt i stort sett alle urkulturer

**- Ingen har vondt
av å være ute i
kulda**

**Professor: Derfor bør barnet
ditt få klatre i trær og bruke
kniv**

**Små barn skjønner hva
som er farlig, men vi
overbeskytter dem**

KOMMENTAR

**Den engstelige
generasjonen**

**Overbeskyttelse
skader barnas
psykiske helse**

Vil gje barns risikofylte leik tilbake: – Barns frie leik er trua

Risikofylt utandørsleik er viktig for barns psykiske, sosiale og fysiske utvikling, viser forskning. Norsk forskar er nå med på eit internasjonalt opprop for å legge til rette for meir spenning og mindre overbeskytting.

Av Gjermund Erikstein-Midtbø /

Publisert 26. sep. 2025 22:12



Barn leker mindre ute i naturen – det skaper bekymring: – Et tap for barndommen

Ny forskning viser at barn er mindre ute i naturen i dag enn tidligere. NINA-forsker Vegard Gundersen mener det er bekymringsverdig.

Barn trenger spenning og utfordringer for å utvikle seg og bli selvstendige og robuste, understreker Sandseter.

Hun er professor ved Dronning Mauds Minne høgskole (DMMH) og har i flere år forsket på barns fysiske og motoriske lek med særlig vekt på spennings- og risikofylt lek i barnehagen.

A person is climbing a large, textured tree trunk in a sunlit forest. The person is wearing a red shirt, blue shorts, white socks, and tan sneakers. Their hands are resting on the tree trunk for support. The background is filled with bright, out-of-focus green foliage, creating a bokeh effect. The overall scene is bright and natural.

OVER KONGLEGRENSA

TILKNYTNINGSSYSTEMET

Gå **utenfor komfortsonen**
og **utforsk verden**

Utforsking skaper
frykt og angst

*Det er her **læring og vekst**
skjer og **kompetanse**
utvikles*

En eldre/mer **erfaren**/klokere
person gir oss **trygghet** til å
utforske

TRYGG BASE

Som får oss til å strekke oss etter
trygghet og **trøst** for å **berolige**
og **lindre**

OBS!

Overbeskyttende voksne holder barna trygge
på basen, men **hindrer utvikling og vekst**

Figur: Pattedyrs tilknytning. Jonathan Haidt



FORELDREFRYKTEN

(...og ansattfrykt?)

FORVENTNINGSAVKLARING

**UNGEN DIN
KOMMER TIL Å
FALLE UT AV
HENGEKØYA!**

Risikomestring er den beste ulykkesforsikring

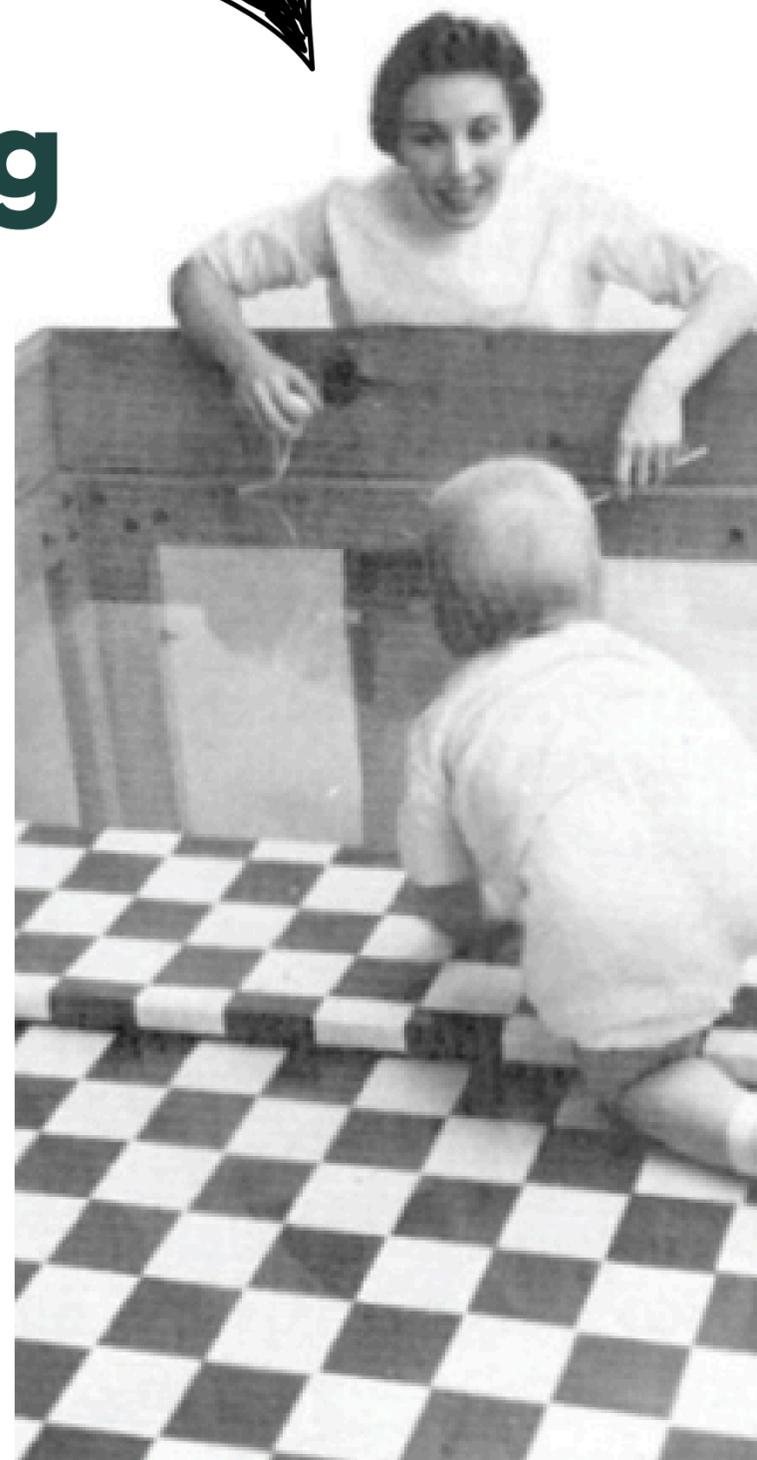
1

VISUAL CLIFF

2

RISIKOVURDERING

Trygg base må være noe barnet selv søker - ikke voksnes innblanding pga kontrollbehov



Allerede fra barn er ganske små, gir leken dem erfaring og lærer dem å mestre risiko. (Illustrasjonsfoto: Kyle Nieber / Unsplash)

Små barn skjønner hva som er farlig, men vi overbeskytter dem

Barn helt ned i 17 måneder klarer å vurdere farene de møter ute i naturen. Hvis vi overbeskytter dem, lærer de ikke å bli robuste.

Nina Skajaa Fredheim

RISIKOMESTRING

to ulike varianter



Å kjenne at **jeg** selv **mestrer** risikoen

Å **observere** andre utføre **risiko**



Risikofylt lek har en forskningsbevist
ANTIFOBISK EFFEKT (Sandseter & Kennair, 2011)

RISIKOLEKENS overføringsverdi til LIVET

- **Lek med stor høyde (klatring)**
- **Lek med stor fart (aking, sykling)**
- **Lek med farlige redskaper (kniv, øks)**
- **Lek nær farlige steder/elementer (vann, bål)**
- **Lek som innebærer kamp (lekeslossing)**
- **Lek med fare for å gå seg bort (utforske alene)**

LEKESLOSSING – RISIKOLEK

**VOKSNES
KONTROLLBEHOV**

Frykt

Definisjonsmakt

HMS

Ansvar



BARNES BEHOV

Erfare ubehag

Selvregulering

Personlige grenser

SELVTILLIT

MOTORIKK

KREATIVITET



RISIKOLEKENS FORDELER



MESTRING

**SOSIALE
FERDIGHETER**

SAMARBEID

SKREKKBLANDET FRYD



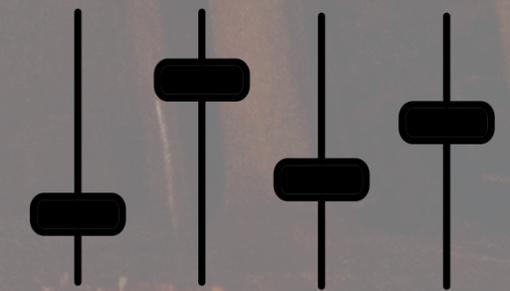
finnes i spenningsfeltet mellom



Trygghet
Kontroll
Behag



Utrygghet
Ikke kontroll
Ubehag



og man veksler mellom

FORSVARSMODUS



OPPDAGERMODUS

JEG KALLER INN TIL
KOLLEKTIV
DUGNAD

Vi SKAL SAMMEN jobbe for begrepet LIVSMESTRING



Robusthet

Selvregulering

Livsmestring

RESILIENS

Problemløser

Oppdagermodus

Selvstendighet

**"DET FINNS SAKER SOM MAN MÅSTE
GÖRA, ÄVEN OM DET ER FARLIGT,
ANNARS ÄR MAN BARA EN LITEN
LORT!"**

Brødrene Løvehjerte

Tusen takk for meg!

 @friluftsløffing

 friluftsløffing@gmail.com

