

Eva-Lotta Hultén:

Leken är en process, inte en produkt – ge den plats
Hundratals forskningsstudier visar att lek är det bästa sättet för barn att skaffa sig livslång exekutiv förmåga. Men av rädsla för att något farligt ska hända har vi inskränkt det område som barn kan leka på med över 90 procent sedan 1970. Kanske håller det nu på att vända, skriver Eva-Lotta Hultén.

När jag behöver en stunds förströelse tittar jag ibland på filmklipp av människor som dansar eller leker. Bäst tycker jag om de klipp som visar alldeles vanliga människor, barn som vuxna, som inte i första hand är skickliga på något utan glada. Som pappan och dottern som mimar och dansar till en powerpoplåt, personerna som använder sig själva och vänner för att arrangera bilder som efterliknar kända konstverk eller foton med konstiga yogaposer eller någon av alla de filmer som ett tag florerade på sociala medier där folk gör knäppa och roliga grejer med toalettpapper.

Jag har sett fler sådana klipp än vanligt i mitt flöde de senaste månaderna. Har coronapandemin gett leken ett uppsving? Den där leken som är luststyrd, utan regler eller andra belöningar än leken själv och som uppfyller oss så att vi glömmer tid och rum? Jag tror det. När vi i och med alla restriktioner fått tid över blir vi kreativa (ibland efter att först ha blivit uttråkade men inte nödvändigtvis) och gör vad människor alltid gjort: tager vad vi haver för att roa oss själva och andra. Det är hoppfullt för länge har det lekts alldeles för lite. Jag anklagar ingen annan för jag har själv lekt för lite, jag bara beklagar att det har blivit så. Vi vuxna är så vuxna hela tiden. Istället för att leka presterar vi, oroliga för att det vi gör ska sakna mening. Vi ställer upp mål som ska nås, tävlar med varandra, mäter våra förbättringar och gör bara sådant som har ett syfte. Leker gör vi på sin höjd lite på midsommar med alkohol i kroppen, men oftast även då i form av tävlingar.

Men kanske ännu värre är hur barns lekande hägnats in och begränsats. I en brittisk studie konstaterade man att det område som barn tillåts röra sig fritt på har minskat med över 90 procent sedan 1970. Av rädsla för att något ska hända inskränker vi barns rörelsefrihet och hindrar dem från att utveckla självständighet. På samma gång riskerar vi att ge dem känslor av upplevd otrygghet och minskad tillit. Samtidigt har barns fria lek kanaliserats över till regelstyrda aktiviteter ledda av vuxna. Eftermiddagarna tas upp av vuxenstyrd idrott, rasterna på skolan av lärarstyrda aktiviteter och regler för vad man får och inte får göra för att inte skada sig.

En kall vinter för ett par år sedan hade jag diskussioner med mina barns skola om reglerna som sa att man inte fick åka pulka, inte kasta snöboll och inte brottas i snön eftersom man kan skada sig - varpå barnen i stället stod stilla ute i kylan och frös. Världens bästa lekmaterial hade ramlat ner gratis från himlen men det visade sig att kommunen bestämt att varje incident (det vill säga skada) skulle rapporteras vidare till skolnämnden. Vilket fick till följd att skolan gjorde allt den kunde för att få ner siffrorna. Nämnden efterfrågade däremot inte siffror på hur många barn som tyckte att rasterna var tråkiga och begränsade eller som frös. Biverkningarna av de uppställda målen blev osynliga för dem som fattat beslut om dem.

Forskaren Mariana Brussoni är docent i utvecklingspsykologi vid medicinska fakulteten vid universitetet i British Columbia och studerar bland annat barns utomhuslek. Hon pekar på en ytterligare effekt av att vuxna hindrar barn från att leka. När vuxna säger till barn att sluta leka lekar som kan innebära risk att de slår sig hör de att de inte är kapabla, inte klarar sig själva och behöver en vuxen för att veta vad de ska göra. Barn riskerar alltså att passiviseras och bli oföretagsamma. Brussoni ser en utveckling där barn i allt lägre utsträckning tillåts ta risker, som att klättra eller använda verktyg. De missar möjligheter att lära sig att hantera risker och att utveckla koordination, balans och kroppskänedom.

Barn behöver få mer utrymme att tänka ut saker själva, menar Mariana Brussoni. Hennes råd till vuxna är: om det händer något som får dig att vilja ingripa i barns lek, räkna först till 17 och se om situationen hinner lösa sig av sig själv under tiden.

I den fria leken lär sig barn alltså att bedöma och hantera risker men också att lösa problem och förhandla med andra barn, och de lär sig färdigheter av varandra utan att ens tänka på det. När mitt ena barn var yngre ägnade de rasterna på skolan åt att bygga kojor och skapa ett helt litet samhälle, komplett med ett handelssystem där ekollon och kastanjer var valuta. Även om det inte fanns någon medveten avsikt med leken annat än att roa sig fick barnen både fysisk aktivitet, färdigheter i att bygga, övning i att räkna och konfliktlösning- och förhandlingsträning. Jag har svårt att se att någon lärare hade kunnat tänka ut en mer sinnrik och fullödlig inlärningssituation. De konflikter som lärare behövde hantera handlade oftast om att barn som hade andra rasttider tog byggmaterial från kojorna, inte om att de barn som lekte tillsammans inte klarade att komma överens.

Lek i skolan kan både vara helt fri och ledas av vuxna. I boken *Let the children play* gör Pasi Sahlberg, professor i utbildningspolitik, tillsammans med

utbildningsrådgivaren William Doyle följande definition av lek inom utbildning för yngre barn: Det är engagerande aktiviteter som tillåter barnet att använda sin kreativitet, nyfikenhet och fantasi i en process som kan ha starka intellektuella och fysiska fördelar. Aktiviteterna innefattar regelbundna perioder av intellektuell och fysisk frihet, valmöjligheter och lekfull undervisning, både strukturerad och ostrukturerad, både inomhus och utomhus, utan rädsla för att misslyckas eller bestraffas. De skapar känslor av intresse och glädje hos barnet. Lek är inte en produkt utan en process, betonar de. Exakt vad som ska hända i leken går inte att bestämma i förväg. Sahlberg och Doyle lutar sig mot 700 granskade forskningsstudier som har visat på en rad positiva effekter av lek på bland annat kognitiv utveckling, fysisk hälsa, förmåga till uppmärksamhet, minne och perspektivtagande, förmåga till förhandling och samarbete, vilja att hjälpa andra och dela med sig, problemlösningsförmåga, beslutsfattande, motivation att lära, förmåga att planera, självkontroll, emotionell stabilitet, empati, språkutveckling och inlärningsförmåga. Lek är det bästa sättet för barn att skaffa sig exekutiv förmåga, det vill säga förmåga att ta initiativ, förstå samband mellan orsak och verkan, övervaka och reglera sina egna handlingar, skapa struktur i vardagen, kunna skjuta upp behovstillfredsställelse, och mycket annat som gör att vi kan fungera väl som inlärare, samhällsvarelser, vänner och subjekt i våra egna liv.

Tänk om barns fritid åter kunde fyllas av fri lek och tänk om vi kunde få en mer lekfull skola där det finns rum både för självstyrd lek – där barn själv kommer överens om regler och syften under lekens gång; lärarstyrd lek – som kan ha syften och mål bestämda av läraren

men ändå bygger på lekens moment av kreativitet och fantasi; och lekfull undervisning som innehåller många moment av eget upptäckande och experimenterande? Allt måste eller kan självklart inte vara lekfullt och roligt vare sig i skolan eller på fritiden men det borde vara möjligt att få till en bättre balans än den som råder på många håll i dag, med stark stress, fokus på prestation, tävlingshets och utbrett användande av standardiserade tester och rutinartad undervisning.

Den globala rörelse som vi sett under flera decennier mot en mer standardiserad pluggskola är för övrigt ganska underlig eftersom det finns gott om forskning som visar på de goda effekter som lekfullhet och fysisk rörelse har även på akademiska framgångar. Det är som om många har fått för sig att riktigt lärande måste vara stillasittande, tråkigt och slitsamt. Visst finns det en poäng i att kunna tvinga sig igenom också moment som inte är lustfyllda men det betyder inte att sådana moment är bättre på att ge oss kunskaper. Tvärtom

blir ett lärande som bygger på inre motivation (det vill säga har lusten att lära som drivkraft) djupare. Däremot kan det jobbiga lärandet ge oss nyttig träning i att härda ut också i sådant som vi upplever som tråkigt och krävande – vilket är en värdefull förmåga i sig men alltså knappast nödvändigt för att lära sig något. Att något är lekfullt betyder heller inte automatiskt att det är lätt. I lek utmanar vi ofta oss själva, pressar våra egna gränser och inspireras av varandra till aktiviteter som ligger bortom vår tidigare förmåga. I en lekfull eller lekvänlig miljö krävs inte piska eller morot för att få vare sig barn eller vuxna att både lära och prestera. Det räcker med rätt förutsättningar, uppmuntran och vid behov ledning.

Och kanske håller det på att vända. Trots den dystra bild som Doyle och Sahlberg målar upp av läget för leken runtom i världen så beskriver de också en parallell och hoppfull utveckling där lek är på väg tillbaka och börjar uppvärderas alltmer. De ger exempel från Kina, Singapore, USA och Japan och citerar framstående forskare från hela världen som sjunger lekens lov.

Själv tänker jag att det visserligen är bra att lek är så nyttigt och att lekens många välgörande effekter är så väldokumenterade men att det egentligen borde räcka med att lek är härligt, lustfyllt, roligt och stimulerande. Att vi borde få leka, och uppmuntras att leka, bara för att det får oss att må bra. Alla däggdjur leker, mest som ungar men ofta också som vuxna. Lek är ett naturligt tillstånd för oss och vad är det för mening med att leva om det inte finns utrymme för att vara, skratta och leka? Jag hoppas att coronapandemin kan hjälpa fler av oss att hitta tillbaka till leken.

Från Dagens Nyheter juli -2020