



De vilde lege med høj arousal, som for eksempel en brydekamp er med til at udvikle børns nervesystemer.

## I Elsted Børnehus leger børn og voksne vildt!

Marts 2024

**Når børn leger vildt med hinanden eller voksne, lærer de at mærke sig selv, at være i høj arousal på en kontrolleret måde og at finde roen igen, men de har brug for voksnes hjælp til det.**

*Af Anna Kniep, Kommunikationsmedarbejder*

I Elsted Børnehus øver børnene sig i at lege vildt sammen med en voksen og med hinanden.

Hver mandag leger en gruppe børn fra børnehaven vilde lege i motorikrummet sammen med Pernille Kaptain, som er pædagog i Elsted Børnehus. Det skifter, hvilke lege, men det kan for eksempel være brydekampe, ninjajøvelser, trilleøvelser og motorikbaner.

**Børn lærer at regulere deres nervesystemer gennem vild leg**

*Vild leg er godt for udviklingen af*

*børns nervesystemer, fordi det er en øvelse i selvregulering og samregulering, hvor de lærer at hæve og sænke deres arousal, samtidig med at de lærer deres egen styrke at kende, fortæller Penille.*

Det er vigtigt med den rette voksenstøtte i de vilde lege og derfor sætter Pernille altid rammen, inden en aktivitet starter, så børnene ved hvad der skal ske.

I dag starter gruppen med at bryde mod Pernille en efter en. De "varmer hænderne op" ved at gnide dem hurtigt mod hinanden, så tæller Pernille ned "3,2,1!" og så er der brydekamp, hvor de presser hænderne hårdt mod hinanden.

Børnene lægger alle kræfter i, og vinder de fleste gange over Pernille. Til sidst slutter brydekampen med en knus eller et klem.

### Ordforklaringer

**Nervesystem:** Nervesystemet er kroppens neurale kommunikationsnetværk, der udvikler sig fra fødslen gennem barndommen og ungdommen.

**Arousal:** Arousal handler om, hvor aktivt nervesystemet er. I kamp/flugt-situationer, hvor nervesystemet er meget aktivt, taler man om high arousal. Når nervesystemet er afslappet taler man om low arousal.

**Selvregulering:** Selvregulering er evnen til at regulere nervesystemets arousal/aktivitet.

**Samregulering:** Samregulering sker, når to eller flere personer tilpasser og påvirker hinandens nervesystemer. På den måde kan man som voksen aktivt hjælpe sit barn med eksempelvis at falde til ro ved selv at være rolig.



Børnene får også lov til at prøve kræfter med hinanden.

Vi begynder altid brydekampen med, at børnene skal kæmpe mod mig først, fordi det er trygt og forudsigeligt for dem, og så får de også lov til at teste deres egen styrke på mig, før de skal bryde mod hinanden, siger Pernille.

### Det er vigtigt at være lydhør for barnets grænser i den vilde leg

Det er sundt for børn at nå deres grænse, fordi det giver dem mulighed for at mærke den, men det er også vigtigt, som voksen at være opmærksom på barnets grænser i den vilde leg.

Det er altid en vurdering, om det er tilpas vildt for børnene. Derfor sørger

jeg også for at have god øjenkontakt med alle børn og regulerer legen undervejs, hvis jeg kan se på et barn, at det er for vildt, fortæller Pernille

Da børnene alle har haft et par brydekampe mod Pernille, får de, der har lyst, lov til at bryde mod hinanden, men det har et par af børnene ikke lyst til at være med til.

Det er også en af de grænser der er vigtige at respektere, forklarer Pernille.

Jeg opmuntrer børnene til at prøve at være med i legen, men respekterer altid, når de siger, de ikke har lyst. Det er en grænse, de sætter, og



Efter vild leg hjælper blide klem på kroppen børnene til at finde roen igen.

### Fakta om Elsted Børnehus

Elsted børnehus er en af de mindste afdelinger i Lystrup-Elsted Dagtilbud. Der er tre stuer, der er normeret til 14 vuggestuebørn og 40 børnehavebørn og i alt 11 medarbejdere.

det skal vi som voksne være lydhøre overfor.

Da legen er slut, lægger alle børn sig ved siden af hinanden på måtten, hvor de får en rolig klemmetur af Pernille. Formålet er at kroppen falder til ro igen efter den vilde leg, hvilket ellers godt kan være svært, efter en leg med høj arousal.

### Pernille anbefaler at man også leger vilde lege hjemme med sine børn

Efter en lang dag på arbejde og i børnehaven væk fra hinanden, kan en brydekamp være en god "tjek ind" leg.

Det behøver ikke at vare mere end fem minutter, hvor man laver en brydekamp a'la den, vi har leget i dag, fortæller Pernille.

Undervejs er det vigtigt at være opmærksom på, om barnet har det sjovt, og som voksen må man også gerne regulere legens vildhed, hvis den bliver for vild.

Pernille understreger, at en god afslutning på legen, er lige så vigtig som selve legen, da det sikrer, at børnene kommer ned i tempo og er klar til at fortsætte eftermiddagen.

Det kan for eksempel være at afslutte legen med en sidste "tur", hvor barnet forberedes på, at nu er legen ved at være slut. Og så kan man også afslutte med et knus eller en klemmetur, hvor man klemmer barnet blidt på armene, benene, ryggen og maven, så de falder til ro og mærker deres krop og nervesystemet falde til ro igen.