

"SMARTE AV LEK"

Avisen VG laget en god artikkel angående viktigheten med barnas lek og de voksnes delaktighet i leken. Artikkelen inneholdt 8 gode lekeråd til foreldre/foresatte:

1. Tilpass leker og aktiviteter til det nivået barnet er på. Rydd bort leker det enda er for stort til, eller som det enda ikke er klar for.
2. Ha en kasse med utvalgte leker der hvor dere som foreldre oppholder dere mest. Barna liker å leke der foreldrene er.
3. Bring leken inn i hverdagslige gjøremål og daglige rutiner.
4. Rollelek er svært gunstig for barnet. Vær "barn", "pasient" eller "kunde" alt etter hva du får beskjed om. De voksne må ikke være redde for å være litt barnlige.
5. Ikke la deg rive med at du alltid lager en mye finere tegning, eller bygger et mye høyere tårn enn barnet er i stand til. Dette kan virke imot sin hensikt og gjøre barnet mindre interessert.
6. Ikke bli med på former for lek som du misliker. Barnet merker at du ikke liker det...

KRITIKK

7. Ikke kritiser måten barnet leker på, eller mangel på ferdighet de viser underveis. Leken skal være fri for krav til prestasjoner.
8. Bruk 10 minutter på gulvet sammen med barna før du begynner på middagen. Barn har behov for gjenopprette kontakten med de voksne etter en lang dag med atskillelse.

DERFOR BØR DET LEKES!!

GIR TRYGGHET: -barn som opplever foreldre som svarer på deres initiativ på lek, blir tryggere og opplever at de kan påvirke omgivelsene.

FÅR VENNER: -barn som er blitt sosialisert og trent for lek av lydhøre foreldre/voksne, lærer seg kodene som trengs for å lykkes med å få jevnaldrende venner. Det å klare å få venner, er avgjørende for sosial tilpasningsevne senere i livet.

FOREBYGGER PROBLEMATFERD: -når foreldre jevnlig leker med barna sine og lar barna bestemme leken, vil barna lære å leke på en vennlig måte. Det skaper trygghet og følelsen av å bli sett. Dette er med på å forebygge atferdsvansker.

FÅR BEDRE FANTASI: -foreldre som leker med barna sine, vil stimulere barnas fantasi, slik at de lettere kan finne på ting på egen hånd.

FÅR BEDRE FORSTÅELSE (EMPATI): -rollespill av typen "nå er jeg mamma/pappa og du barnet" er svært viktig for dere begge skal sette dere inn i den andres situasjon. For barnet kan det være en viktig bearbeiding av krav og forventninger det møtes med. Interessant er det også å få seg selv spilt av barnet.

LÆRER MER: -barn som leker mye lærer mer. De kan prøve ut ideer, ta sjanser, prøve ut forskjellige roller, dele følelser og tanker og blir fortrolige fordi leken er en trygg ramme å lære i.

FÅR ØKT IQ: -barn som stimuleres av foreldrene via lek, blir smartere. De blir også tryggere og dermed mer utforskende. Dette øker igjen kunnskapen og kompetansen til barnet.

FYSISK STERKERE: -barn som er i aktivitet -spesielt ute i naturen- får trent opp musklene og kondisjonen. De lærer seg sunne vaner.

LÆRER KODENE: -amerikanske forskning viser at barn gjennom fysisk lek, særlig med fedrene, lærer seg å bruke følelsesmessige signaler i samvær med andre. De lærer seg også å tolke andre sine signaler og følelser.

FÅR BEDRE LESEEVNE: -å lese med barnet i en koselig atmosfære gjør at lesing forbindes med noe godt, og betyr trolig mye for barnets senere leseevne.

FJERNER FRYKT: -å gå igjennom og bearbeide situasjoner gjennom rollelek kan fjerne frykt. For eksempel doktorlek kan gjøre neste lege besøk enklere for barnet.

ØKT SAMHOLD: -det er viktig for samhold og trivselen i familien at man deler opplevelsene. Turer og aktiviteter gir gevinst underveis og noe å snakke om etterpå.

BEDRE SAMARBEID: -er du villig til å møte barna på deres premisser, er det mye lettere å få dem til å samarbeide om kjedelige ting etterpå-som å rydde rommet o.l.

SLIPPER STRAFF: -jo mer man leker, jo mindre trenger man å ty til straff. Under leken øver man inn et sett med regler som også gjelder etter at leken er slutt.

SOVER BEDRE: -barn som har vært i aktivitet ute i frisk luft, sover bedre om natten.

FORBEREDELSE PÅ VOKSENLIVET: -svært mye av det som må læres for å klare seg godt senere, læres best gjennom lek.