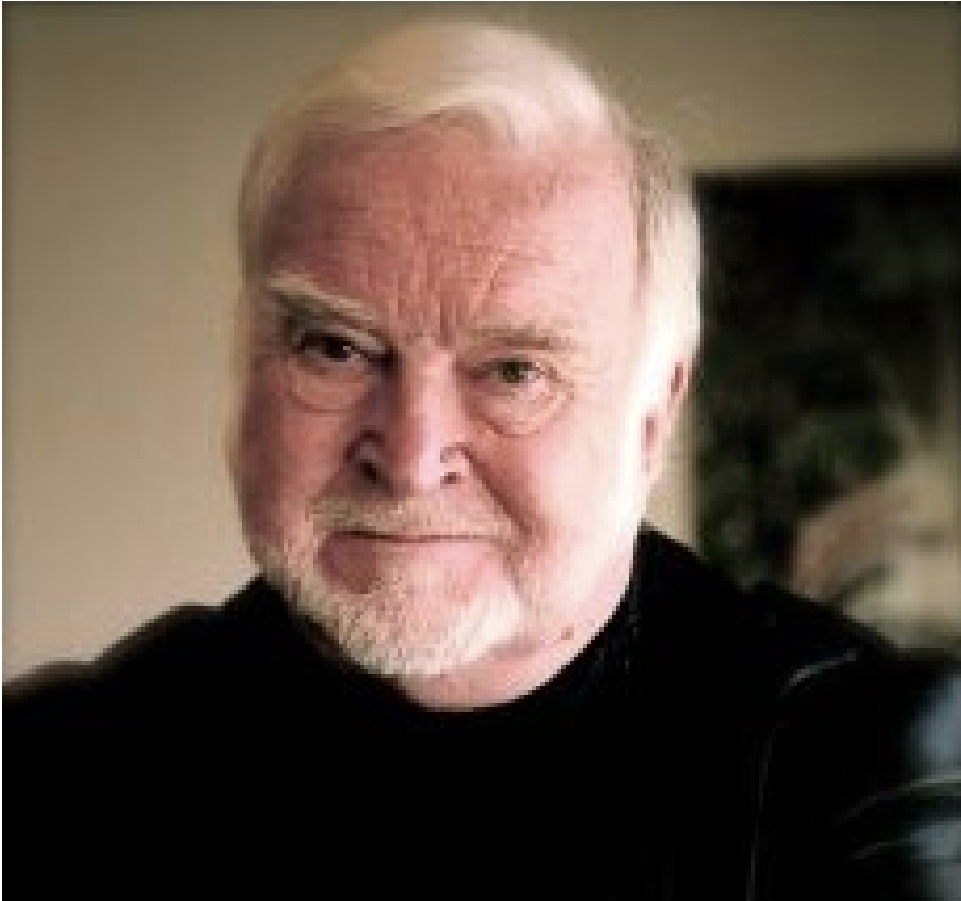


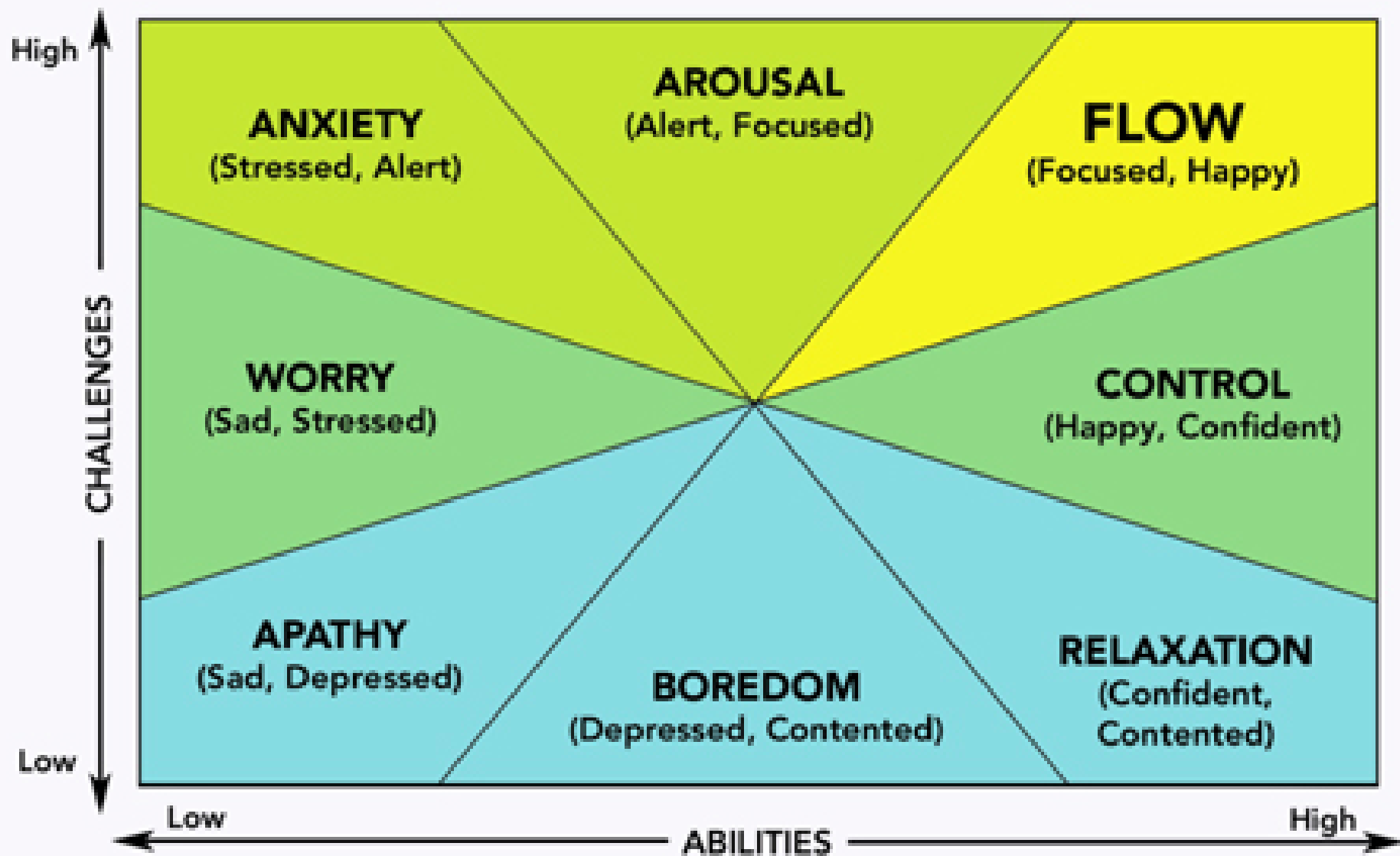
Hvordan skaper vi engasjement, konsentrasjon, tilstedeværelse, opplevelse av velbehag, og lyst til å gjøre uventede eller nye ting?

Anne-Kristin Imenes, psykolog, spesialist i barne- og ungdomspsykologi, og seniorrådgiver ved KORUS-SØR



Hva kjennetegnet menneskene som klarte å reise seg?
- Mihaly Csikszentmihalyi



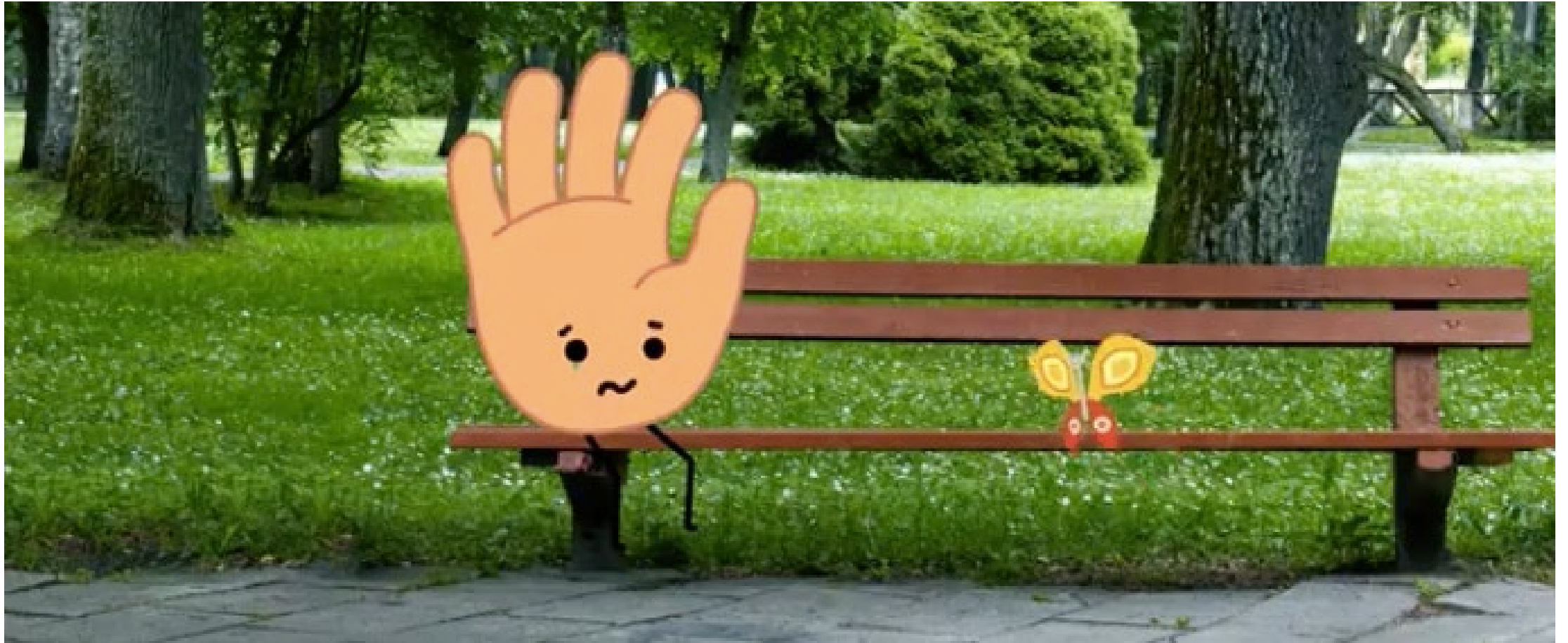


Mihály Csíkszentmihályi's model of flow as related to challenge and ability.

Det motsatte av lek er ikke alvor, men depresjon



5 grep for økt hverdagsglede: 1) vær oppmerksom



<https://www.youtube.com/watch?v=tm1FqIBd5IM&t=6s>



En av rottene leker gjemsel med forskeren. (Foto: Reinhold, Sanguinetti-Scheck, Hartmann & Brecht)

Rotter lærte å leke gjemsel

Rottene deltok ivrig og ville både gjemme seg og lete, uten å få mat som belønning. Men hva betyr egentlig det?

<https://www.youtube.com/watch?v=IB-XTHCcSbI>



Hva skjer når vi leker?

Engasjement, konsentrasjon,
tilstedeværelse, opplevelse av
av velbehag, og lyst til å
gjøre uventede eller nye ting





Syv primære emosjoner,
knyttet til den gamle delen av
hjernen

Søking (nysgjerrighet)

Frykt

Sinne

Lyst (seksuell)

Omsorg (kjærlighet)

Separasjonsangst

Lek (glede)

- Panksepp (1988)



Lek som primær emosjon

- Trening i sosial samhandling
- Turtaking, herming, modellæring, forhandling, tøyle sinnet, gi og ta, markere, akseptere, begrense seg
- Forstå roller og sosial innordning
- Lære kultur





Avansert lek





Lek som verktøy i kriser og traumer

[https://www.youtube.com/
watch?v=mYBhgUnpQmE&t
=3s](https://www.youtube.com/watch?v=mYBhgUnpQmE&t=3s)

Helping Refugee Children To Laugh Through Play | Amazing H

ger • 12. aug. 2017

👍 970 👎 34 ➡ DEL ≡+



Lek hemmes av frykt

Redde unger leker ikke

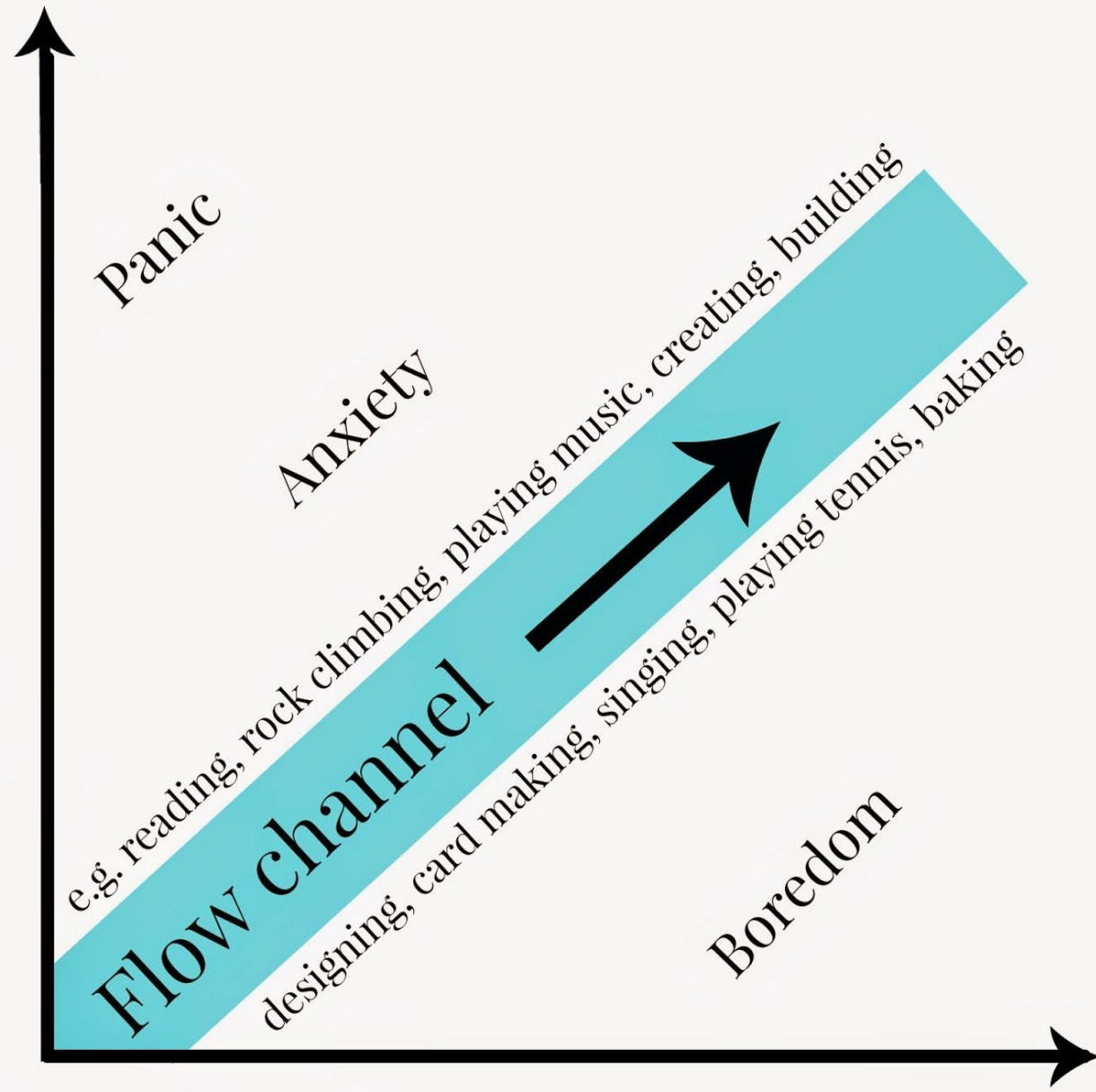
Sult og sosial isolering hemmer også lek

Lek er en sensitiv indikator for hvordan man har det.

Lek opptrer når vi er trygge, tillitsfulle og føler oss vel



Degree of challenge



Skill and confidence level

Mellom angst og
kjedsomhet



May-Britt Moser gir navn til alle rottene og musene hun forsker på. (© Foto: Rita Elmkvist Nilsen, NTNU)

<https://ung.forskning.no/hjernen/rotter-som-har-det-spennende-laerere-mer/1744056>

Rotter som har det spennende, lærer mer

May-Britt Moser er hjerneforsker og har vunnet den største prisen en forsker kan få, nemlig Nobelprisen. Men hvorfor begynte hun egentlig å forske på hjernen?



Lek i skolens begynnelse

Jesuittene brukte lek og teater i sine skoler tidlig i det 17. århundre (Lempa, 2011)

Immanuel Kant støttet lek i skolen

1885 – 1925 Skolen ga plass til frigjørende lek: slåball, ring, tau, pinne



Spilegården på Grønseth skole, 1959.



Inn og ut – og inn igjen?

1974 Mønsterplanen: «Et skolesamfunn hvor alle elevene kan møtes i felles arbeid og lek»

Kunnskapsløftet 2006: Lekens rolle roes ned. **247 timer fri aktivitet strykes.** Seksårsreformen – uten effekt (s 53)

FN (2013) advarer i kommentar til artikkel 31 i BK: Leken er truet

Fagfornyelsen 2021: Lek har fått plass i overordnet del. **Lek er nødvendig. Lek er knyttet til danning** (s11)

- Kilde: Øksnes, M. & Sundsdal, E. (2020). Barns lek i skolen. Bergen: Fagbokforlaget



Rusforebyggende arbeid

RAT PARK experiment



<https://www.youtube.com/watch?v=C8AHODc6phg>

- Ensomhet største årsak til frafall i videregående skole

En undersøkelse viser at ensomhet er en større årsak til frafall i videregående skole enn foreldrenes utdanning og elevenes karakterer fra ungdomsskolen.

JL SID



Right to play.no

Mer inkluderende lokalsamfunn
Mindre vold blant elevene
Bedre resultater i skolen

DEN LIVSVIKTIGE LEKEN

Mange steder i verden er det ikke en selvfølge for barn å leke. Fordi de lever i fattigdom. Fordi de flykter fra krig og konflikt. Fordi de må jobbe. Fordi de er syke eller fordi de har nedsatt funksjonsevne.

Hvert år sørger Right To Play for at 2, 3 millioner barn som lever under slike forhold får lek inkludert





På denne skolen avtar mobbingen hvert eneste år

Elevene gir aktivitet og idrett en stor del av æren for det gode skolemiljøet. Også det nye skolebygget kan ha ført til mindre mobbing.



**Janni Elena Hvidsten
Evensen**

Journalist

Helena Rønning

Journalist

Philip Hofgaard

Videojournalist

Vi rapporterer fra **Stokke,
Vestfold**

Publisert 1. nov. kl. 12:51

Oppdatert 2. nov. kl. 10:47

STORTRIVES: Tiendeklassing Helene Askerud tror skolens mange aktiviteter er med på å forebygge mobbing.

FOTO: PHILIP HOFGAARD / NRK

Introduksjonsfilm om Robust Ungdom



<https://www.io.kommune.no/tjenester/skole-og-utdanning/robust-ungdom/om-robust-ungdom/>



Lekekompetanse = Helsefremmende effekter

Bidrar til **stabile sosiale relasjoner**

Lærer sosiale ferdigheter

Styrker fellesskapsfølelse

En **kompetanse** for å kunne mestre
motgang og vanskeligheter






Helsefremmende spørsmål:

- Hva gir deg glede?
- Når glemmer du tid og sted?
- Hva er du stolt av?
- Hva er du takknemlig for?
- Hva har du lyst å gjøre for andre?
- Hvem liker du å vise omsorg for?

KORUS



Anne-Kristin Imenes

Anne-Kristin Imenes
Seniorrådgiver

Anne-Kristins hovedansvar er forebygging og tidlig innsats når det gjelder barn og unge. Sentrale områder er Livsmestring i skolen og Barnesamtaler.

[Mer informasjon om Anne-Kristin](#)

anne-kristin.imenes@korus-sor.no

Tlf 907 55 410