

Leken som stjeles fra barndommen



Live Hareide
Privatpraksis
livehareide@hotmail.com

Psykologer må på barrikadene og kreve leken tilbake til barnas skole- og hverdagsliv.

Forfatteren har fylt ut interessekonfliktskjema og oppgir ingen interessekonflikter.



Live Hareide

Foto: Privat

Debattinnlegget gir uttrykk for skribentens meninger.

I august begynte igjen et kull med seksåringer på skolen. Til neste år er det 30 år siden Reform 97 ble innført.

Tanken bak reformen var at seksåringene skulle møte en barnehagepreget skole, der lek skulle være en sentral del av læringen. Dessverre har i praksis den frie leken fått mindre plass og blitt mer organisert og lærerstyrt (Bjørnstad et al., 2022; Håkensen, 2024). Det brukes mer tid på bokstavlæring, lesing, skriving og regning, noe som ble forsterket da PISA-undersøkelsen kom i 2001 og førte til mer oppmerksomhet på elevens faglige resultater. Mens Reform 97 spurte «Hvordan kan vi lage skolen slik at den passer for seksåringen?», ser vi en senere utvikling som spør: «Hvordan kan seksåringen komme raskt inn i skolens faglige system?»

Det er derfor på tide at temaet nå blir løftet skikkelig frem. Vi som er psykologer, må gå på barrikadene og bruke vår kunnskap om lekens betydning for trivsel, læring og utvikling. Vi bør nå påvirke politikere, skole og foreldre for å bevare dens plass i barndommen.

Lekens betydning

Mange fagpersoner har vektlagt lekens betydning. Donald Winnicott (2005) mente lek var grunnlaget for kreativitet, kultur og utvikling av selvet. Et sant selv utvikles hos barn som har en god nok mor, og er et spontant og autentisk uttrykk for når et barn føler seg trygt og støttet. Det er her leken kan

oppstå. Et falskt selv, derimot, er et forsvar, en høflig fasade hvor barnet mangler spontanitet, er ytrestyrt, fungerer flinkt og korrekt, og undertrykker autentisitet og kjernen i personligheten. Også voksne leker, mente Winnicott. Vi gjør det gjennom å være spontane, møte verden kreativt heller enn mekanisk, gjennom bruk av humor og lek med språk, samt gjennom kunst og kultur og religion.

Lekeforsker og psykolog Brian Sutton-Smith (2001) så på lek som mangfoldig, dypt menneskelig og som en emosjonell overlevelse. Det motsatte av lek er ikke arbeid, men depresjon. Han satte opp syv «retorikker» som viste hvor mangefasettert den er. Disse var: lek som fremgang (*progress*), skjebne (*fate*), makt (*power*), fellesskap og identitet (*identity*), fantasi (*imaginary*), indre motivasjon og subjektiv opplevelse (*self*) og som overskudd (*frivolity*).

I Norge har Charlotte Lunde og Per Brodal (2022) særlig betont lekens kognitive betydning. De hevder at leken er en grunnleggende og medfødt aktivitet hos barn, og at den er avgjørende for utvikling av hjernen og for emosjonell og sosial kompetanse. Å hindre barn i å leke kan føre til stress, redusert mestringsfølelse og lavere motivasjon for læring. Som de sier, bør barndommen inneholde mer lek hvis ikke ungdomstiden skal bli en «dans på nevrosen».

Jeg kunne ha fortsatt, men lekens betydning er etter mitt syn uomtvistelig – likevel er den en for lite anerkjent bærebjelke i barns oppvekst. Men det finnes nok evidens til at vi som fagpersoner bør kjempe for den.

Hindre for barns lek

Jeg mener politikere stjaler fra barns lek ved å la seksårsreformen gli ut og gradvis erstatte lek med fag. Men også dagens foreldregenerasjon er i ferd med å gjøre seg skyldige i det samme. Begrepene helikopterforeldre og curlingforeldre er godt kjent fra fagmiljøet og offentligheten. Helikopterforeldre overvåker og styrer sine barns liv, slik at barna får mindre frihet. Curlingforeldre fjerner motstand for barna sine og ser på foreldrerollen som en servicefunksjon.

Det er dessuten mitt inntrykk at det i dag er blitt langt vanligere for barn å ha organiserte aktiviteter, noe som også stjeler fra fri lek. Hvis du i dag finner barn ute i frisk luft, har de på seg lagdrakter, en trener som forteller dem hva de skal gjøre, og foreldre som sitter og ser på og heier. Det kan ikke kalles for lek.

Men den kanskje viktigste «tyven» som stjeler fra lek i dag, er skjermen. Skjermbruk kan føre til passivitet og redusere fantasi. Jeg mener at vi er blitt et helt samfunn som lider av skjermavhengighet. Ifølge Jonathan Haidt (2025) har barndommen gått fra den virkelige verden til den virtuelle. Han viser til mye forskning som bekrefter at etter 2010, da smarttelefonen gjorde sitt inntog i barns liv, har angst og depresjon skutt i været. I samme periode har skolerresultater gått ned. Fortellingen til Haidt er bygget opp rundt to samvirkende prosesser: Mens foreldre i dag har en tendens til å overbeskytte barna i den virkelige verden, har vi en tankeløs mangel på beskyttelse av barna i den virtuelle.

Foreldre i baksetet

Jeg mener Haidt har rett i sine betraktninger. Jeg tror de fleste foreldre i dag opplever det: Forhandling om skjermbruk er en kilde til konflikter hjemme. Foreldre i dag er den første generasjonen foreldre som opplever at barnas digitale hverdag er noe vi selv ikke har førstehåndserfaring med fra egen oppvekst. Fraværet av digital regulering vi ser overfor barn nå, skyldes trolig det store spriket mellom voksne og barns erfaringer. Foreldre er etter mitt syn digitalt inkompetente, og har inntatt en plass i baksetet.



Også i psykisk helsevern er lekens verdi i ferd med å mistes av syne. I fagfeltet vårt uttrykkes det nå bekymring for at leketerapi får mindre plass i behandlingen (Løkke, 2006). Dette skyldes delvis økonomiske kutt, på tross av opptrapping av psykisk helsevern og politiske mål om å styrke psykisk helse for barn og unge. Det skyldes nok også at det nå kreves mer kortvarige terapiformer og tjenestene blir mer standardiserte og målbare.



Lek fra naturens side

Den tyske pedagogen Friedrich Fröbel sa en gang: «Lek er kongeveien til læring» (Fröbel, 1826/1887, s. 55). Lek har også en verdi selv om den ikke alltid fører med seg bedre karakterer eller målbare resultater. Lek er en genial gave fra naturens side som fremmer utvikling av hjernen og kognitiv vekst gjennom problemløsning og tenkning. Den har i seg utøvende funksjoner, som planlegging, språk og kommunikasjon. Den gjør at barna utforsker verden, tester hypoteser og forstår sammenhenger. Den stimulerer sosiale ferdigheter, hvor barna må samarbeide, dele, vente på tur og forhandle. Barna lærer i tillegg å uttrykke følelser, bearbeide skuffelser og løse konflikter. Lek muliggjør også læring av empati.

Om ikke det var nok, gir lek fysiske fordeler ved å utvikle motoriske egenskaper, og fremmer helse ved bevegelse og aktivitet utendørs i frisk luft. Den stimulerer kreativitet og fantasi, og har psykologiske fordeler ved at barna lærer å lytte til seg selv og bli mer indrestyrt. Den gir barna indre motivasjon og bedre evne til problemløsning. Den fremmer egenagens og utvikler autonomi.

Så vi psykologer bør opp på barrikadene for å verne om leken, og løfte frem dens betydning overfor politikere, skole og foreldre. Neste høst runder Reform 97 30 år. Vi får håpe at seksåringene som begynner da, kan møte et skoletilbud som i langt sterkere grad er preget av den verdifulle og uerstattelige leken.

Referanser

- Bjørnstad, E., Myrvold, T. M., Dalland, C.P. & Hølland, S. (red). (2022). *Hit eit steg og dit eit steg – sakte, men sikkert framover? – En systematisk kartlegging av premisser for og trekk ved førsteklasse*. (Delrapport 1, Skriftserie 2022 nr. 7). OsloMet. <https://skriftserien.oslomet.no/skriftserien/article/view/794>
- Fröbel, F. (1887). *The Education of Man* (W. N. Hailmann, Overs.). D. Appelton and Company, s. 55. (Opprinnelig utgitt 1826)
- Haidt, J. (2025). *The Anxious Generation. How the Great Rewiring of Childhood is Causing an Epidemic of Mental Illness*. Penguin. <https://doi.org/10.7202/1111650ar>
- Håkensen, S. T. S. (2024, 17. juni). *Evaluering av seksårsreformen: Slik kan skolen bli bedre for de yngste elevene*. OsloMet. <https://www.oslomet.no/forskning/forskningsnyheter/evalueringen-seksarsreformen-slik-kan-skolen-bli-bedre-yngste-elevne>
- Lunde, C. & Brodahl, P. (2022). *Lek i nevroperspektiv. Hvordan gode intensjoner kan ødelegge barns lærelyst*. Universitetsforlaget.
- Løkke, P. A. (2026). Leken som forsvinner. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 63(5), 336–341. www.psykologtidsskriftet.no/artikkel/2026as05ae-Leken-som-forsvinner
- Sutton-Smith, B. (2001). *The Ambiguity of Play*. Harvard University Press.
- Winnicott, D.W. (2005). *Playing and Reality*. Routledge Classics.