

Naturen som rum med plads til fordybelse og udfoldelse for både krop og sjæl!  
Biolog og Naturformidler Anita Søholm

Naturen kan give børn ro i en hektisk hverdag. Det kræver dog, at pædagoger lærer at planlægge en hverdag, der skaber mulighed for dette. I denne workshop gives konkrete eksempler på, hvordan man kan bringe ro og fordybelse ind i børns hverdag gennem aktiviteter i naturen. Der gives både ideer og forslag til øvelser, lege og aktiviteter sammen med børnene.

Ude med børnene året rundt

Nogle daginstitutioner vælger at have børnene med i naturen året rundt - uanset vejr og vind. Nogle institutioner er egentlige naturbørnehaver, som fx Naturbørnehaven Mols Bjerge, hvor det forventes, at børnene er ude hver dag. Andre tilbringer fx. hver anden dag ude i naturen.

Årsagen til dette valg er, at naturen er et enestående rum med plads til udfoldelse for både krop og sind. Institutionerne er ude på alle årstider og i alt slags vejr og bevæger sig i forskellige typer landskaber. På den måde styrkes børnenes sanseapparat og de udfordres og stimuleres motorisk.

Fagfolk mener, at naturoplevelser i barndommen bidrager positivt til den følelsesmæssige, mentale og fysiske udvikling. Og i naturen er der plads til at undres, stille spørgsmål og finde svar. Naturen giver børnene mulighed for at hente et førstehåndsindtryk af dyr og planter og forstå sammenhænge imellem dyr, planter, vejr og øvrige naturbetingelser. Gennem færden i naturen får børn mulighed for at bygge, skabe, konstruere og eksperimentere med forskellige materialer. Målet er, at der dannes et varigt grundlag for interesse, respekt og ansvarlighed for natur og miljø.

I naturen er der "højt til loftet" og plads til både de af børnene som leger en vild leg med kæppe og de som sidder stille og undrer sig over nogle bænkebidere under en gammel træstamme. Målet er, at børnene kan bruge naturen som et rum for fordybelse, undren, nysgerrighed og at de med hjælp af vidende og medlevende voksne, kan finde svar, der kan sætte deres oplevelser ind i en større sammenhæng.

Når børnene færdes ude året rundt, får de en fornemmelse for naturens elementer - vand, ild, jord og luft ved hjælp af sanserne og kroppen og de får en forståelse for årstidernes gang, at noget forgår og forsvinder, men kommer igen, når alt spirer og vokser op.

Naturen året rundt - fordybelsesøvelse

Børnene tager med de voksne på en tur til et nærområde, hvor der er en samlet gruppe træer. Børnene tager herefter opstilling under hver deres træ, som de selv udvælger. Børnene er spredt ud i skoven, men alle kan se hinanden. Så står de bare der og lader roen trænge endnu dybere ind i kroppen.

Herefter tager en af de voksne et tøjdyr op af rygsækken. Det kan et kendt tøjdyr fra institutionen, eller måske et tøjdyr, som børnene på skift selv har med. Til daglig kan det være at tøjdyret måske bruges til historiefortælling. Men her i skoven skal tøjdyret ikke bruges til fortælling, men tværtimod fremme ro og fordybelse.

Tøjdyret bliver anbragt på hovedet af de børn, som er med på tur. Barnet går herefter hen til et af de andre træer, hvor der står et barn og venter. Uden ord bliver tøjdyret givet videre. Det første barn sætter sig ned ved foden af det træ, hvor barnet afleverede tøjdyret. Så kan alle se, at han/hun har haft sin tur. Imens fortsætter tøjdyret sin rundtur, én efter én sætter børn og voksne sig ned, når de har gået med det lille tøjdyr.

Alle klarer deres tur med tøjdyret, uden at det ryger ned i skovbunden. Det er måske ikke så overraskende. Så svært er det ikke at balancere med et blødt tøjdyr på hovedet, selvom det kræver lidt koncentration og langsomme skridt. Legen foregår, uden at børnene siger et ord.

Fordybelsesøvelsen er udviklet og afprøvet i projektet 'Ro i naturen', som Naturformidler og ergoterapeut Pernille Hede har afviklet med 19 institutioner i Lyngby-Taarbæk Kommune i løbet af 2013-2014.

Når man som medarbejder er ude med 'Ro i naturen', skal man gå foran med et godt eksempel, bevæge sig langsomt og tale dæmpet, da legene giver ro. Det er vigtigt at pædagogerne instruerer på den rigtige måde og er bevidste om deres kropssprog, deres mimik og deres egen tilstedeværelse.

Forskning viser nemlig, at børn bliver stressede af de primære personer, de er sammen med. Så hvis pædagogerne de er rolige, så bliver børnene det også. Kombinationen af ro og natur giver gladere og mere koncentrerede børn, samtidig med at det kan forebygge højt sygefravær og dårligt arbejdsmiljø blandt pædagoger.

Læs også Børn&Unge's tema om ro i nr 3 / 2015

Naturen året rundt - ro og fordybelse omkring bålet

Ild og bål opfattes ofte som både farligt og dragende for de fleste børn. Et bål kan samtidig være et godt samlingspunkt, hvor der både er varme og fordybelse at finde. At sidde og stirre ind i ilden kan være ren terapi for både børn og voksne! Vi mennesker har altid været tiltrukket og fascineret af ild. Brug af åben ild har rødder langt tilbage i menneskets historie, og viser således, hvordan man udmærket kan klare sig ude i al slags vejr uden elektrisk komfur og ovn

Børn på 4-6 år kan godt lære at lave et bål, hugge brænde og få en fornemmelse af, hvad der skal til for at lave et godt bål. Herved lærer de at omgås ild og bål uden frygt.

Aktiviteterne starter med, at børn og voksne i fællesskab opbygger og tænde et godt bål. Der snakkes om, hvad der skal til for at få et bål til at brænde - og hvordan man kan slukke det igen. Når bålet brænder lystigt, går man igang med de bålaktiviteter som der forinden er aftalt. Ilden skal holdes ved lige, så måske skal man ud i skoven eller i brændehuset og samle tørt brænde, måske skal der prøves kræfter med at kløve brænde med økse og kølle (på børnemanér), man kan lave tegnekul af friske småpinde i kagedåse over gløderne, man kan brænde lerperler og der kan laves mad på pande, i grydeovn eller direkte på gløderne - evt. af de urter man finder i skoven eller henter i køkkenhaven.

Omkring det varme bål kan der slappes af, mens børnene kigger ind i flammerne. Der kan fortælles historier og synges sange. Sørg for, at alle sidder godt, måske på tæpper eller skind. Nogle institutioner har måske et bålhus eller en tipi, så der er tørt året rundt ved bålpladsen.

Gennem aktiviteterne får børnene viden om ild, luft og træ og får lov at afprøve og eksperimentere med at tænde op selv, og de lærer at begå sig på en sikker måde med økse, kniv og køller. Hvis der laves mad over bål, får de også en viden om de spiselige urter, bær, svampe mm. i skoven.

Omkring bålet skabes rammen for samvær, ro, fordybelse, fællesskab og samarbejde.

På tur i alt slags vejr

Børn har fra de er helt små, erfaring med vejret, de kender til det at få kolde fingrer uden vanter, når temperaturen nærmer sig minus grader. Eller når vinden tager fat i håret en dag med blæsevejr på legepladsen. Når børnene er på tur året rundt i alt slags vejr, styrkes børnenes nysgerrighed og fortrolighed med naturen ved at sætte fokus på vinteren, årstiden og vejret. Om vinteren kan der være meget stille, hvis sneen fx daler ned. Her er det tid til at lægge sig i sneen og sanse snefnug og slappe af for et kort øjeblik. Når der går tur, kan man næsten ikke høre fortrin i sneen, så man

kan gå tyst og stille. Måske ligesom dyrene på en dyrevæksel, hvor man - stille som et rådyr - kan følge dyresporene i sneen. Så kan man stille og roligt snakke om, hvordan dyrene lever om vinteren. Hvordan mon mus, egern, ræv og rådyr klarer sig om vinteren når sne eller frost dækker skovbunden? Hvad gør de for at holde varmen? Hvor sover de? Hvad laver de – og hvad mon de kan finde at spise? Eller måske skal der leges naturlege og krammes træer.

#### På tingfindertur i naturen

Noget af det jeg selv husker, gav mig en stor grad af fordybelse og ro som barn var, når jeg fordybte mig i mine tingfinderture. Mine søstre og jeg var rigtig gode til at sanse og opleve naturen helt nede i tempo, mens vi samlede fine naturskatte. Min ene søster var rigtig god til at finde forstenede søpindsvin, mens min anden søster fandt fine gerne og barn. Jeg var nok bedst til at finde de fineste sten.

Selv helt små børn kan sagtens komme med på tur til stranden, skoven, marken, parken mv. og være med til at finde de fineste små og større naturting. Giv gerne de helt små børn en lille plasticbøtte med låg. Selv tingfinderlegen kan for de lidt større børn krydres med et naturbingo, hvor der ledes efter særlige ting på stranden eller i skoven.

De ting, der er fundet på turen kan beskrives, når man kommer hjem, gerne siddende i rundkreds omkring bålet, hvor der er roligt. Hvis det fx er en sten, kan farver, form, struktur, duft mv. beskrives. Til sidst kan alle de fundne genstande samles i et forundringsklub, hvor de engang imellem kan tages frem og studeres.

#### Naturens form og farver

Børn er ofte gode til at se og opdage detaljer. Når der arbejdes med fx akvarelmaling, skabes nye rum for fordybelse med skabelse af erfaringer om naturens former, farver og detaljer.

Herved opdager børnene de små detaljer i naturens former og farver, og de gives mulighed for at udtrykke sig i form af at male, eller børnenes sans for detaljer gengives på papiret.

Børn og voksne kan sammen finde egnede motiver. Aktiviteten kan kræve en del koncentration og desuden evne til at holde på en pensel. Derfor er det en tur, der er velegnet for de ældste børn.

Mindre børn kan dog samle forskellige materialer ind og lave et vævet billede på en trævæv.

#### Krible krable dyr - Skovens mange små hjem

Der dykkes ned i insekternes verden, og opdager en stor mangfoldighed og forskellighed imellem de små dyr og deres levesteder. Det er spændende at gå på krible krable jagt efter smådyrene på deres gemmesteder, når der ledes efter biller, edderkopper, bænkebidere, skolopendrer osv. under blade, sten og i gamle træstammer, hvilket skaber stor fordybelse hos de små børn.

Når børnene har fundet dem, er det spændende at lære dem at kende: fx med hjælp af bentællernøglen - hvor mange ben har dyret, hvordan bevæger det sig, kan det flyve, hvilken farve har det, er det en unge osv. Der sættes ord på det børnene ser. Der kan sluttet af med at sidde i en rundkreds og syng krible kravle sange eller ligge på ryggen som en mariehøne og kigge op i trækrone eller ligge sammenrullet som en kuglebænkebidere, der først strækker sig ud, når alt er roligt og stille og faren er drevet over!

Børnene skal også lære at bruge fangstredskaber, og alt efter alder konstrueres forskellige fælder og jagtudstyr. Det kan være en insektsuger, en ørentvistefælde af bølgepap eller en kartoffelfælde.

#### På sneglejagt efter Søren snegl med hus på ryggen

Det går i sneglefart. Snegle er helt ufarlige, og børnene er helt vilde med at samle dem og fordybe sig i dem. Da de er langsomme, skaber de ro, og er dermed også lette at iagttage. Selv de helt små børn kan være med til at fange snegle og studere dem. Lav fx en bane til vinbjergsneglene på et stykke plexiglas med en moset banan for enden med mulighed for at kigge på sneglen nedefra. Det kan børnene bruge lang tid på at studere. Kommer sneglene mon hen i den anden ende og får spist bananen?

Der kan synges sneglesange med børnene, børnene leger, at de selv er snegle, og de kan bevæge sig langsomt krybende frem på alle fire med et sneglehus af tøj på ryggen. Børnene får herved ny viden gennem kreative processer, sang, krop og bevægelse, og som opmærksomme naturdetektiver, der fordyber sig i sneglenes liv og færden. Man må også gerne lave sneglegårde, hvor vinbjergsneglene sættes ud og kan studeres igennem adskillige år. Og der indrettes små snegleterrariumer, hvor sneglene kan bo nogle dage eller uger.

Af modellervoks former hvert barn en snegl, der kan flytte ind i et sneglehus, som børnene kan få med hjem. Naturen finder vi snegle og indretter et terrarium, hvor sneglene kan bo. Der kan læses mere på [Naturkatapulten.dk](http://Naturkatapulten.dk) "En sær snegl".

Muldvarpen der ville vide, hvem der havde lagt en lort på dens hoved

Med udgangspunkt i bogen der handler om muldvarpen, der ville vide, hvem der havde lagt en lort på dens hoved, vil børnene få naturoplevelser, der knytter sig til bogens tema. Børnene lytter til historien først, og er fordybede i den. Børnene får direkte oplevelser med de dyr, som bogens i ord og billeder beskriver. Børnene får direkte sanselige oplevelser, og måske også grænseoverskridende erfaringer - samt holdninger til det naturfænomene bogen kalder lort.

Der startes med at læse bogen. Vi ser på og taler om alle de dyr der indgår i bogen: Grisen, duen, hunden, samt hesten, geden, koen og haren som er planteædere.

Hvordan ser sådan en lort ud? Hvem tør undersøge hestens klat.

Herefter skal børnene med ud i naturen på opdagelse. Vi ser på, samt mærker på en udstoppet muldvarpe og møder fx samtlige af de dyr bogen har beskrevet.

Ude går vi på opdagelse efter muldvarpens skud. Med små skovle graves et muldvarpeskud til side, og børnene finder muldvarpens gange.

Vi undersøger og finder ud af i hvilke retninger den har gravet sine gange. Måske graver vi og finder orme, som er muldvarpens føde.

Aktiviteter der er afstemt efter alderstrin indenfor det følelses-sproglige og motoriske område:

1-2 år:

- Rytmik, trille bold, læse bøger, lege sanglege, male, modellervoks, synge og cykle. Genkendelighed er dejligt og trygt i denne alder og ritualer er vigtige.
- Sansoplevelser på legepladsen, føle på sand i sandkassen og bevæge sig rundt på forskelligt underlag. Smage grøntsager fra haven eller æbler fra træerne.
- Gåture i nærområdet evt. lystbådehavn eller på opdagelse i naturen og blive glad ved den.

2-3 år:

- Af aktiviteter indenfor kan vi afholde grupper på tværs. Grupper på tværs kan eksempelvis være rytmik eller kreative aktiviteter mm.
- Udendørs er sansoplevelser vigtige i denne alder. Vi kan gå små ture, hvor barnet kan gå med os ved siden af. Det er vigtigt, vi snakker om, hvad vi møder på vejen samt rører og dufter til blomster, dyr osv.
- Legepladsen er vigtig at komme ud på, så ofte som muligt og her kan pædagogen skabe rammer til legen.
- Målet er mindre vigtigt end selve processen. Turen skal indeholde forskellige slags oplevelser. Det vil sige, at vi afsætter god tid til turen, så barnet/børnene får alle sansoplevelserne med fra turen.
- Turene bevæger sig en lille smule ud fra nærområdet, hvor børnene får lov til at sanse det at bevæge sig ud fra det trygge. Det er dog vigtigt at man holder fokus på de små ting.
- Barnet har også lært at genkende sange og lege, så derfor er det vigtigt at sange bliver gensunget ofte.

-

### 3-4 år:

- I leg begynder børnene at kunne lege fantasilege. De begynder at kunne skelne imellem fantasi og virkelighed. Og for at sikre at venskabsgrupper kan opstå, skal der være mulighed for at lege i fred i små grupper
- Man arbejder også med lydhørhed. Det kan eksempelvis være via stopdans, hvor barnet lærer at stoppe til musikken.
- Turene vil som oftest foregå i nærmiljøet, dels pga. nogle af børnene i denne alder stadig sover til middag og fordi vi stadigvæk træner at gå længere og længere ture. Børnene må gerne være medbestemmende i hvor turen går hen.
- Vi bestræber os på at der bliver taget billeder på turen, så børnene kan have en dialog med de andre børn/deres forældre om hvad de har oplevet på turen.

### 4-5:

- Børnenes bevægelser kan være; helhedsbevægelse, rytme, symmetri og balance. Pædagogen skal være igangsætter når det er nødvendigt, således at børnene kan imitere, improvisere og inspirere hinanden.
- Pædagogen må gerne sætte lege i gang på legepladsen. Alle Mine Kyllinger, Banke Bøf, Kongens Efterfølger, Byen Sover og sanglege er nogle af de lege der er populære og udviklende for denne aldersgruppe.
- Tegne, male, klippe og klistre er gode aktiviteter for denne aldersgruppe og de vil meget gerne. Finmotorikken er god at træne med perlekæder, perleplader og små legoklodser.
- Da rollelegen er den fortrukne er det vigtigt at der er en god samling af klæde ud tøj og materialer til rådighed, samtidig skal der skabes rum til at man kan lege i små grupper og i fred for de voksne.
- Ture i lokalområdet for at børnene lærer deres by at kende, det kan være biblioteket, havnen, kirken, lokale legepladser osv. Ture, hvor vi finder ting til videre forarbejdning evt. kastanjer, blade, sten o.s.v.

### 5-6:

- Indendørsaktiviteter: Sidde i rundkreds og lytte til hinanden. Sang og rytmik. Historiefortælling. Død og liv. Tegne, klippe og male. Museums- og biblioteksbesøg.
- Udendørsaktiviteter: Bold/regellege, løb og bevægelse, fordybelseslege, klatring, sightseeing, ture. Andre emner kan være eventyr og fantasiverdner, kønsrollelege.
- Ture går ud af huset. Barnet kan nu tage på lange ture, hvor både bus og toge kan inddrages. Ture kan gå ind til byen, hvor barnet kan få lov til at observere andre miljøer end der hvor de normalt færdes.

#### Forberedelse af skolestart:

- Lytteøvelser, koncentrationsøvelser, gentagelser og rutiner.

#### Motoriske kompetencer:

- Barnet har styr på sin krop. Kan løbe, klatre, balancere, hinke, hoppe, danse, slå enkelte rytmer, synge almindelige børnesange.
- Barnet kan holde på en blyant, anvende spiseredskaber, værktøj og lignende.
- Barnet kan anvende færdighederne til fx, tegne, sy, skære, spise, klippe.

#### Intellektuelle/kognitive kompetencer:

- tidsfornemmelse; årstider, ugedage, tid på dagen.
- begyndende forståelse for at kunne begå sig i det offentlige rum, at der er forskel på at være hjemme og ude. At man er en del af et socialt fællesskab med andre børn.
- haft positive oplevelser med rim, remser og vrøvl. Med fortsatte historier, lange eventyr, sang- og rollelege, sange og musik.
- haft mulighed for at eksperimentere med jord, vand, ild og luft.

#### At kunne;

- fortælle både realistiske og frit fabulerede historier og lytte tilsvarende til andres.

Motoriske og fysiske kompetencer: Have tilegnet sig/udviklet motoriske færdigheder, der gør barnet i stand til at kunne:

- handle aktivt – at indgå i lege med andre børn
- tilegne sig viden og erfaringer fra de tilbud, der er i omverdenen
- løbe, cykle, hoppe, klatre og balancere
- gå (længere) ture
- gå uden at holde en voksen i hånden, men en kammerat
- gå op i en bus eller et tog
- gå på trapper

Fri for voksne skoven

Mindre børn kan have brug for at have steder at opholde sig, hvor de voksne ikke må komme.

I forbindelse med en opgave jeg skulle skrive i forbindelse med noget efteruddannelse, besøgte jeg en lokal daginstitution i flere omgange, var rundt på legepladsen og det store udeområde og snakkede med børnene.

På udearealet var der et lille skovområde, der lå lidt højere end resten af arealet. Her havde man en rutschebane, et klatre edderkoppespind og nogle små stier mellem træerne. Ved indgangen til området, var der et stort træskilt med ordene: Fri for voksne skoven. Så her kunne børnene i princippet opholde sig uden de voksne var lige ved siden af. Jeg fik lov at komme med på tur rundt på de små stier, og børnene fortalte mig, hvad de fik tiden til at gå med. De gik med små spande, samlede krible krable dyr ind eller slappede af i et stille og roligt tempo. Og børnene nød selv at kunne bestemme, hvad de havde lyst til alene eller i smågrupper, hvor de fordybede sig i naturen eller lå i edderkoppespindet og kiggede op på den blå himmel. Og de voksne var glade for området

Da jeg var barn - ca. 3-4 år gammel, havde min søster og jeg også et lille friområde, hvor vores forældre lod os få lidt fred og ro alene. Der var en lille bæk med meget lavt vand i, som løb udi i Kalø Vig, hvor der var en lille træbro over. På denne træbro kunne min søster og jeg ligge på maven i lang tid og kigge ned i vandet i bækken, der dovent løb forbi og ud i vigen. Det var ren terapi og noget vi fordybede os i, så tiden næsten forsvandt for os (og vi lod nok ikke mærke til, at vores mor holdt øje med os).

I kan med børnene lave lignende områder fx hængekøjeområder, der hænger i træer tæt på jorden med adgang til at kigge på himlen eller op i trækronerne. Det vigtige er, at børnene får lov til at ligge og fordybe sig i naturen i fred og ro.

Da jeg som barn blev ældre, og som 11 årig fik et par ponyer sammen med min søster, kunne jeg ligge i timevis på ryggen i græsset på marken. Lytte til de summende insekter, hestene, der gumlede græs og lærken, der hang højt oppe på den blå himmel. Så forsvandt tid og rum for en stund. Jeg har som voksen brugt samme metode forskellige steder i naturen til fordybelse. Det vigtigste er, at der er fred og ro.

God fornøjelse sammen med børnene derude - i naturen!