



Høgskulen  
på Vestlandet

# BACHELOROPGAVE

Børnehavens fysiske udemiljøs påvirkning  
på børns motoriske utvikling og  
livsmestring

The impact of the kindergarten's physical  
outdoor environment on children's  
motor development and life  
management

**Kandidatnummer: 483**

Bacheloropgave i barnehagelærerutdanning  
Avdeling for lærerutdanning/Barnehagelærerutdanning

Veileder: Karen Klepsvik

Antal ord: 9656

Dato: 22.05.2020

Jeg bekrefter at arbeidet er selvstendig utarbeidet, og at referanser/kildehenvisninger til alle

kilder som er brukt i arbeidet er oppgitt, jf. Forskrift om studium og eksamen ved Høgskulen på Vestlandet, § 12-1.

## Forord

Efter tre år på børnehavelærer uddannelsen på Høgskulen på Vestlandet, er det kun en bacheloropgave som er tilbage, før jeg er færdiguddannet. Det har været tre år fyldt med lærerige oplevelser og udfordringer. Og udfordringer blev hovedtema for at skrive denne opgave, da Covid-19 satte en stopper for min oprindelige plan og har gjort at studie har fået en anderledes afslutning.

Derfor vil jeg gerne starte med at takke Karen Klepsvik som er min vejleder på denne opgave. Jeg har sat utrolig stor pris på, hvordan du har motiveret og hjulpet mig igennem alt fra skriveprocessen til at finde materiale, du har været tilgængelig for mig i hele perioden

Jeg vil også takke alle lærerne samt medstudenter på Høgskolen, for tre lærerige år med gode diskussioner, som har givet mig en forståelse for pædagogikken og vigtigheden af arbejdet i børnehaven. Uden de mange klassesure, og gode samtaler rundt bålet, ville denne bachelor ikke være blevet en realitet.

Tusind tak!

Bergen 22.05.2020

## Abstract

The purpose of this study is to gain knowledge about how the outdoor environment in the kindergarten, can affect children's motor development and life management. The study started with the problem: *How does the physical environment in and around the kindergarten, have an impact in children's motor development and life management?* To answer the question, I have been using literature study. I chose literature study to get an insight in the research which was already done by scientist and teachers on the field. The theory is linked to the keywords "physical environment", "motor development" and "life management" in addition to risky play. The theory is based on textbooks and research articles, which I have been used my discussion as well.

In the process of finding, reading and interpreted the research. With help from theories and the findings in the articles and books, the outcome of my research shows that the physical environment does influence how the children's motor is developed. It also has an impact in how children manage life.

**Keywords:** physical environment, motor development, life management

## Indholdsfortegnelse

<b>1.0 Indledning</b> .....	<b>5</b>
1.1 Baggrund.....	5
<b>2.0 Begrebsafklaring</b> .....	<b>6</b>
2.1 Fysisk udemiljø.....	6
2.2 Motorisk udvikling .....	7
2.3 Mestring.....	7
<b>3.0 Teori</b> .....	<b>8</b>
3.1 Barnets motoriske udvikling .....	8
3.1.6 Tre teorier om motorisk udvikling .....	8
3.1.1 Sanser.....	10
3.1.2 Nervesystemets rolle .....	11
3.1.3 Muskel.....	11
3.1.4 Koordinative egenskaber .....	11
3.1.5 Motorisk kompetence.....	12
3.2 Det fysiske udeområde i børnehaven .....	12
3.2.3 Et godt legemiljø .....	13
3.2.4 Legepladsen og ”legepladsen” udenfor hegnet.....	13
3.3 Mestring.....	13
3.3.1 Livsmestring og motorik.....	14
3.3.3 Risikomestring.....	14
3.3.4 Risikoleg .....	15
<b>4.0 Metode</b> .....	<b>16</b>
4.1 Ændring i metode.....	16
4.2 Fremgangsmåde.....	16
4.3 Kvalitetssikring .....	17
4.4 Metodebrug og data .....	18
4.5 Etisk vurdering .....	18
4.6 Metode kritik.....	19
<b>5.0 Resultater og drøftelse</b> .....	<b>19</b>
5.1 Det fysiske miljøes påvirkning.....	19
5.2 Motorisk udvikling .....	21
5.3 Mestring.....	23
<b>6.0 Afslutning</b> .....	<b>25</b>
<b>7.0 Litteraturliste</b> .....	<b>27</b>

## 1.0 Indledning

Dagens samfund er bygget op på en måde, som tilsiger at flere og flere mennesker er inaktive, både i arbejdslivet og i hjemmet. Og det er med til at smitte af på børns hverdag. I flere undersøgelser der er lavet, er det kommet frem, at 97% af alle børn i Norge, går i børnehaven, og derfor er børnehaven, et vigtigt sted for barnets udvikling fra 0-6 år. I sin indledning til forskningen "Ta tilbake naturen i barnehagen" (2015) referere Klepsvik og Heggen til Louv (2009) at nærheden til naturen er vigtigt for børn, og det kan være med til at fremme både fysikken, fantasien og kreativitet. (Klepsvik og Heggen, 2015, s. 97) At være ude, har i mange år været en del af den norske kultur, og ifølge Rammeplanen (2017) så er det vigtigt, at personalet lægger til rette for at børn får lov til at bruge naturen og naturen skal være en arena for leg, udforskning og læring. Derfor ser man også, at flere og flere børnehaver har stor fokus på at være ude, og dermed bruge det fysiske rum udendørs som en del af det pædagogiske værktøj.

Udvikling er en vigtig del af barnets liv, om det drejer sig og fysisk, motorisk eller psykisk udvikling, så er udvikling noget man er svært optaget af når man forsker på børn i børnehvealderen. Kroppen er et vigtigt redskab, og det er med kroppen børn kommunikerer og bliver kendt med verden rundt dem (Osnes, Skaug og Kaarby, 2015, s.15)

Mestring af livet, er for små børn mestring af hverdagslige ting. Det er alt fra at kunne vende sig fra maven til ryggen for et spædbarn, til og kunne klatre til tops i træet for den femårige. Her er børnehaven en vigtig faktor, da det er vigtigt at børn i en tidlig alder får erfaringer, både gode og dårlige som de kan tage med sig videre, for at kunne stå imod livets udfordringer (Drugli og Lekhal 2018, s. 11)

I denne opgave, vil jeg starte med at præsentere baggrund for valg af tema samt problemstilling. Derefter vil jeg lave en kort begrebsafklaring, for at gå igennem og beskrive de centrale begreber som er brugt i opgavens teori. Videre vil teori knyttet til opgave blive præsenteret og til slut vil jeg ved hjælp af tidligere forskning drøfte teorien op mod den forskning som er gjort på dette emne. Til slut vil jeg komme med en opsummerende afslutning.

### 1.1 Baggrund

Jeg har valgt tema hvordan miljøet kan påvirke barnet fysisk og psykisk, fordi jeg syntes at det er spændende og se på hvor forskellige børns motoriske udvikling er, samt hvordan miljøet rundt kan påvirke mestringen. Min baggrund fra en dansk by børnehaven, og min erfaring fra

diverse friluftsbørnehaver i Norge, har givet mig et indblik i, hvor stor forskel der er på børns motoriske udvikling. Jeg har oplevet, at der er stor forskel på danske og norske børn, når det kommer til at færdes ude. Især balancen og det at skulle kordinere arme og ben, har jeg set stor forskel på, og oplevet på egen krop. Det og eksempelvis gå i fjeldet med ujævnt underlag, har efter fem år i Bergen, givet mig en helt anden balance og koordination, end jeg havde før.

Så at skulle undersøge hvordan det fysiske miljø i børnehaven, kan være med til at påvirke motorikken, syntes jeg er vigtig at fremlyse ved hjælp af forskning. Det at kunne lave observationer, og med hjælp fra teorien kan man sætte ord på, hvorfor det er så vigtigt at man har et godt udemiljø, og hvor vigtigt det er at børn får lov til at udfolde og udfordre sig i det fysiske miljø i og udenfor børnehaven. I følge Rammeplanen 2017 «Barnehagen skal være en arena for daglig fysisk aktivitet og fremme barnas bevægelsesglede og motoriske udvikling.» De muligheder som er i det fysiske miljø i børnehaven, er med til og forme hverdagen for både børn og voksne, og her kan børnehaven som institution, samt personalet være med til og gøre det fysiske miljø mere tiltalende for børnene. Det vigtige oppe i alt dette, er at børnene får følelse af og mestre, for denne kropslige mestring, kan være med til at skabe et godt selvbillede. (Osnes, Skaug & Kaarby, 2015, s22)

Derfor har jeg i denne opgave valgt at bruge denne problemstilling, for at finde svar på, om det fysiske udemiljø kan have en effekt på børns motoriske udvikling og mestring følelse.

*Har det fysiske udemiljø i og rundt børnehaven en indvirkning på børns motoriske udvikling og mestrings følelse?*

## 2.0 Begrebsafklaring

I denne opgave vil der være nogle centrale begreber fra min problemstilling, som jeg kort vil forklare og i tillæg beskrive i hvilken sammenhæng de er vigtige for opgaven.

### 2.1 Fysisk udemiljø

Med fysisk udemiljø menes der, det område som er rundt børnehaven, altså det som vi ser inde for børnehavens hegn, som man ofte omtaler som legepladsen, samt det fysiske miljø som børnene er i, i børnehaven hverdagen. Dette kan både være indenfor hegnet, men også hvis børnene er ude i skoven, eller på et udeområde som børnehaven har til rådighed, som en naturlegeplads eller andre steder børnehaven tager til. I tillæg er det fysiske udemiljø i denne

opgave, et vigtigt element når vi snakker om tilrettelægning for barnets motoriske udvikling. I Rammeplanen (2017) beskrives dette

*“Barnehagens fysiske miljø skal være trygt og utfordrende og gi barna allsidige bevegelseserfaringer. Personalet skal utforme det fysiske miljøet slik at alle barn får muligheter til å delta aktivt i lek og andre aktiviteter, og slik at leker og materiell er tilgjengelig for barna.”*

*(Kunnskapsdepartementet, 2017)*

Det som der i rammeplanen beskrives som fysiske miljø, er det vi ser i børnehaven. Men i denne opgave er det også vigtigt at se på det fysiske miljø som det der er udenfor børnehavens område. “Veien til og fra de valgte stedene bliver en del av barnehagehverdagen, det gir en flytende forståelse av grenser, som er veldig forskejllig fra et inngjerdet barnehageområde” (Melhuus, 2013, s. 6)

## 2.2 Motorisk utvikling

Når man skal se på motorik, er det vigtigt at huske på, at motorik ikke blot er motorisk udvikling, men at motorikken også handler om eksempelvis motorisk adfærd, motorisk læring og fin og grov motorik. Skal vi definere ordet motorik, så har Osnes, Skaug & Kaarby, 2015 en fin definition. «Motorikk handler om alt som har med bevegelse å gjøre. Den enkleste definisjonen er bevegelse eller samspill melleom nerve og muskel». Altså er motorik noget som handler om at kroppen er i bevægelse, og der er en forbindelse mellem hjerne og kroppen. For at kunne udføre en bevægelse, må hjerne sende signaler til musklerne igennem nervesystemet. (Osnes et al., 2015, s. 115). Osnes, Skaug og Kaarby (2015) bruger denne definition af motorisk udvikling fra Haga og Sigmundsson (2004) “[...] endring i motorisk atferd over tid”. Altså motorikken som udvikler sig over tid, er hvordan motorisk udvikling skal forstås.

## 2.3 Mestring

Mestring handler om at få noget til. At mestre noget, for derefter at prøve nye ting af, er med til at udvikle barnet. Mestring i denne opgave skal fokus være på og mestre igennem kroppen, og hvordan børn kan opleve livsmestring igennem kropsligleg. “Oplevelse av mestring er helt sentralt for at barn skal bli engasjerte og motiverte.” (Osnes et al., 2015, s. 22) Mestring er altså en vigtig del af barnets hver dag, og kan påvirke dagen i børnehaven både positivt og negativt.

## 3.0 Teori

I dette kapitel vil jeg redegøre for den teori, som danner grundlaget for at kunne besvare min problemstilling. Teorien er baseret på forskellige forskere og forfattere fra pensumlitteraturen, og det vil give et indblik i de vigtigste teorier og begreber som er i problemstillingen.

*Har det fysiske udemiljø i og rundt børnehaven en indvirkning på børns motoriske udvikling og mestringsfølelse?*

### 3.1 Barnets motoriske udvikling

#### 3.1.6 Tre teorier om motorisk udvikling

For at kroppen skal være i stand til at være i aktivitet, kræver det at kroppen samarbejder, for at kunne lave bestemte bevægelser. Motorisk udvikling er en vigtig del af småbørns udvikling. “Motorisk udvikling er den del af den helhetlige, menneskelige udviklingen som er videste forstand gjelder området kropp og bevægelse med særlig fokus på styring og kontrol av bevægelser” (Moser, 2013, s. 141) Det handler altså om hvordan kroppen udvikler sig, og hvordan mennesket er i stand til at styre sine bevægelser

Osnes, Skaug & Kaarby (2015) har i deres bog beskrevet tre forskellige teorier om motorisk udvikling.

- Modningsteori
- Psykomotorik
- Dynamisk system teori

**Modningsteori** – I modningsteorien, ser man på den motoriske udvikling som noget der er forudbestemt og barnets udvikling sker i en bestemt rækkefølge. Det er rent arveligt, og uden de store indvirkninger fra miljøet rundt barnet. Det handler om milepæle i barnets udvikling, og det er vigtigt at barnet følger rækkefølgen, for at kunne udvikles rigtigt. Eksempelvis det at barnet skal krybe før det kan gå. (Sigmundsson og Pedersen, 2000, s. 24) I modningsteoriene, har der været forskellige studier, et af dem er studiet hvor man undersøgte hvordan tvillingepar udviklede sig når de voksede op i forskellige miljøer. Denne type teori var fremtreden fra 1920 til rundt 1970. (Osnes et al., 2015, s. 124).

**Psykomotorik** – “Psykomotorikk vektlegger kropp og bevægelse som sentrale faktore i utviklings-, oppdragelse- og læringsprosesser” (Osnes et al., 2015, s. 127) Så det at være i bevægelse er altså en stor del af udviklingen på flere plan, så både det sociale miljø, bevægelser, det fysiske miljø og sansning. Man ser altså på motorisk udvikling, som en del af helheden i



barnets omgivelser, og ikke bare som en del af arv eller i en bestemt rækkefølge. I tillæg vægtlægges vekselvirkninger på forskellige plan, de kan deles ind i 5 typer: Sansemotorisk, psykomotorisk, psykosocial, psykofysisk og psykofysiologisk vekselvirkning. (Osnes et al., 2015, s. 128)

**Dynamisk systemteori** – Dynamisk systemteori, også kaldet DST, er en teori der er taget fra fysik og matematik, grunden for at denne teori er inspireret derfra, er at motorisk udvikling ses på som et komplekst system, og det kræver at man kender til mange forskellige variabler, for at kunne forklare udviklingen og bevægelserne hos mennesket. (Berg & Hagen, 2002, s. 38) Dynamisk system teori kan også defineres som et system der ændres over tid. (Sigmundsson og Pedersen, 2000, s. 32) For at forstå hvordan kroppen fungerer og motorisk udvikler sig, er det vigtigt at have viden om hvilke faktorer som spiller ind, for at kroppen kan udføre bestemte bevægelser, og kunne forudsige hvordan bevægelsen vil blive. (Sigmundsson og Pedersen, 2000, s. 32) Teorien blev først brugt af Esther Thelen, hun ville skabe en teori om hvordan man tilegner sig motoriske færdigheder og hvordan disse bevægelser sker. Ifølge teorien, er det viljen til at opdage nye ting, samt ydre motivationer i form af forældre og legetøj, der gør at barnet udvikler sig motorisk. Hendes teori bygger på Bernsteins teori om organisering og frihedsgarder (Osnes et al., 2015, s. 130) Men også rammefaktor rundt barnet, kan have en stor indvirkning på, hvordan barnets udvikling er.

*Selvorganisering* er et begreb, som handler om hvordan bevægelserne sker, og hvordan flere af kroppens systemer samarbejder, for at kunne få til en bestemt type bevægelser, og hvordan kroppen tilpasser sig forhold som bliver påvirket af det rundt. (Osnes et al., 2015, s. 131) Disse bevægelser sker uden at noget udefra påvirker, og der er en form for tilfældighed i bevægelserne, som gør at eksempelvis børn der har prøvet en bestemt bevægelse flere gang vil være bedre til dette, fordi de reducerer tilfældighederne i bevægelsen, fordi de har trænet på den flere gange. (Sigmundsson og Pedersen, 2000, s. 33)

*Constrains* er et centralt begreb, for at kunne forstå dynamisk systemteori. Constrains er rammerne rundt, som kan have en betydning for, hvordan bevægelsen udføres. Man kan dele det ind i tre forskellige typer af constrains. Personen, omgivelserne og bevægelsesopgaven. (Berg & Hagen, 2002, s. 39) Sigmundsson og Pedersen (2000) beskriver constrains således “Constrains kan defineres som alle forhold som er med å redusere antall frihetsgrader (altså redusere kompleksiteten) i en bevegelse.” Man kan altså sige, at samme bevægelser, kan have forskellige forudsætninger. Hvis man eksempelvis skal kaste en bold på et bestemt punkt, så

kan det have betydning om der eksempelvis er meget vind, eller om den person som skal udføre kastet, har kastet én eller tusind gange, ellers hvis du ikke kan se det punkt du skal kaste på. Disse faktorerne kan være uendelige, og kan spille en stor rolle for udførelsen af bevægelsen for barnet.

*Frihedsgrader* er et begreb som Bernstein brugte for at forklarer, hvordan kroppens muskler og led fungerer i forhold til bevægelserne de skal udføre. “...Derfor siger han at det motoriske system organisere seg selv i mindre enheter og synergier, ut fra hva som er hensiktsmessigt og praktisk for de ulike bevegelseerne som skal udføres” (Osnes et al., 2015, s. 131) Kroppens muskler og led, er med til at bestemme hvor låst eller fri bevægelsen skal være.

Noget andet som også er vigtigt, når det handler om barnets motoriske udvikling er, den fysiske udvikling. Altså hvordan barnet rent fysisk udvikler sig i løbet af tiden i børnehaven. For der sker meget med kroppen i barnets første leve år, og det er netop det som gør at det er vigtigt, at børn bliver stimuleret motorisk. (Jagtøien & Hansen, 2013, s. 100). Som Jagtøien og Hansen skriver, så er børn i en kontinuerlig udvikling og har efter normalen et ganske stabilt mønster som de følger, og det er også ud fra denne normal, at man kan observere om barnet er udenfor det normale mønster i forhold til vækst og udvikling. I barnets udvikling spillere flere faktorer ind, for både skelettet, musklerne, kredsløb, nervesystemet og ikke mindst sanserne. (Jagtøien & Hansen, 2013, s. 102) Disse elementer vil spille ind i, hvordan udviklingen af motorikken bliver.

### 3.1.1 Sanser

“Samspeillet mellom sanser og bevegelse er det første som utvikles hos mennesket” (Jagtøien & Hansen, 2013, s. 119) Sanser spiller altså en viktig rolle, når det drejer sig om hvordan vi bruker kroppen, og hvordan den utvikler sig. For motorikken, er det primærsanserne som er de mest væsentlige for utviklingen af motorikken. Det er den vestibulære sans, taktilsansen og kinæstetiske sans, og synssansen kan også spille en stor rolle, men ikke lige så viktig som de andre. (Osnes et al., 2015, s. 100)

Den vestibulære sans er viktig for barnets likevekt, altså det at kunne have balance i kroppen og ikke vælte rundt hele tiden. Den er med til at registrere ændringer i hastigheden af bevægelser vi laver med kroppen, og den fortæller hjernen om det er os selv, eller omgivelserne som er i bevægelse. (Osnes et al., 2015, s. 103)

Den kinæstetiske sans, er med til at bestemme hvordan en bestemt bevægelse skal udføres, og er også med til at bestemme hvor meget kraft der skal lægges i bevægelsen (Osnes et al., 2015, s. 102) I tillæg er den vigtig, for at kroppen skal kunne fungere samstemmigt “Sansen er helt avgørende for vår ubevisste oppfatning av kroppsdelenes innbyrdes stillinger og bevegelser.” (Jagtøien & Hansen, 2013, s. 122)

Synssansen er viktig i forhold til balancen hos barnet, men især er den viktig for at kunne aflæse afstande og hastigheden i fysiske aktiviteter. Og især os nyfødt og småbarn bliver synssansen en vigtig del af det og begynde med bevægelse, og udforske rummet. For når barnet opdager verden rundt, begynder de at ville bevæge sig efter ting de ser. (Osnes et al., 2015, s. 100)

### 3.1.2 Nervesystemets rolle

For at kunne udvikle sig motorisk, er det vigtigt at nervesystemet fungerer. For det er nerverne der sender signaler ud til musklerne i kroppen. “For at vi skal kunne skabe en bevægelse, skjer det et fantastisk samspill blant annet mellom hjernen, nervesystemet og musklene” (Osnes et al., 2015, s. 115) Det er samspillet mellem hjernen og musklerne som danner grundlaget for, hvordan kroppen reagerer på forskellige tidspunkter. Nervesystemet fungerer som en slags sender til hjernen om, at kroppen skal reagere på en bestemt måde i en bestemt bevægelse.

### 3.1.3 Muskler

Musklerne er en vigtig del af den motoriske udvikling, for det er med musklerne at vi udfører det som hjerne sender signaler om. (Jagtøien & Hansen, 2013, s. 108) Skellet musklerne er de vigtigste muskler for motorikken. Det er de der gør at vi kan lave forskellige former for bevægelser, med forskellige dele af kroppen. (Nordbotten, 2014, s. 74) “Skjelettmuskulene er muskler som befinner seg i armer, bein, mage og rygg. Navnet har de fått fordi de er festet til skjelettet” (Nordbotten, 2014, s. 76) Disse musklerne er viljestyret og det er altså op til hjernen og nervesystemet og kunne formidle besked ud til musklerne, om at de skal bevæge sig, og lave en bestemt bevægelse. (Nordbotten, 2014, s. 76)

### 3.1.4 Koordinative egenskaber

De koordinative egenskaber er: Balance, rytme, reaktionsevne, rumorientering, øje-hånd og øje-fod koordination, tilpasset kraft og spændingsregulering De koordinative egenskaber er vigtige for forskellige bevægelser, og det er med til at kroppen kan udføre og tilpasse bevægelserne, så det er hensigtsmæssige i forhold til hvilken aktivitet barnet holder på med. (Osnes et al., 2015, s. 109)

Disse 7 egenskaber, er noget som barnet må prøve ud, og det er vigtigt at barnet får tid til og øve sig på nye typer bevægelse. For med en god blanding af disse syv egenskaber, er det med til at skabe nye bevægelsesmønstre for barnet, og det er med til at fremme den motoriske udvikling hos barnet. (Nordbotten, 2014, s. 155)

### 3.1.5 Motorisk kompetence

For at kunne udføre og mestre forskellige former for opgaver i hverdagen, er det vigtigt at barnet er i stand til at udføre et antal af diverse bevægelser. At være god motorisk, kan være med til at løfte status til et barn i en gruppe, og kan dermed være med til at påvirke selvbilledet af barnet. (Arnesen, 2010, s. 35) For at kunne udvikle den motoriske kompetence til barnet, er det vigtigt at de har et varieret legeområde som de kan få lov til at øve diverse typer af motoriske bevægelser i løbet af dagen i børnehaven. (Arnesen, 2010, s. 35) Det er vigtigt, at barnet får lov til at øve sig, og kan bruge tid på at finpudse en bevægelse, om man gør en bevægelse nok gange, vil den til slut blive automatiseret, og barnet kan udføre bevægelse uden at skulle tænke over det. (Fausting, 2019, s. 26) Når barnet mestre en type bevægelse, da har de succes og opnået den motoriske kompetence. (Fjørtoft, 2013, s. 182)

## 3.2 Det fysiske udeområde i børnehaven

“Barnehagens fysiske miljø skal være trygt og udfordrende og gi barna allsidige bevegelseserfaringer” (Kundskapsdepartemanet, 2017) Det fysiske miljø i og rundt børnehaven, er i den grad med til at påvirke hvilken type aktivitet og leg, som børn og voksne har i hverdagen i børnehaven. Det er ofte det fysiske miljø, som former hvordan adfærden til barnet er. (Buaas, 2009, s. 67) Det er de fysiske rammer som sammen med samspillet mellem personerne som bruger området, er med til at danne grundlaget for, hvordan det fysiske miljø bruges. Her er det aktuelt og bruge begrebet om affordances. Det er et begreb som betyder at tilbyde, det blev introduceret af James Gibson og bliver brugt til at forstå hvordan omgivelserne kan bruges af individet. (Fjørtoft, 2013, s. 186). Man må se hvad det område du befinder dig i lægger op til at leg og læring. Det er altså en form for tolkning af miljøet rundt en, og det er individuelt, for hvordan hver person opfatter området, ud fra hvilken størrelse men er, hvilke kompetencer man har og hvilke tidligere erfaringer man går ind i mødet med området. (Storli, 2013, s. 339)

Der er stor forskel på, om du har en børnegruppe med 5-årige, eller en børnegruppe med 2-årige, de ser forskellige udfordringer i rummet, og bruger omgivelserne varierende måder.

(Buaas, 2009, s. 67) En af de ting, som er vigtig for det fysiske rum i børnehaven er, at børnene får lov til at opdage og blive kendt med naturen og rummet de skal opholde sig i. (Klepsvik og Heggen, 2015, s. 99)

### 3.2.3 Et godt legemiljø

Et godt legemiljø kan være mange ting, men det som oftest bliver set på, er udformningen af det pågældende rum. Og med rum menes her ikke et rum med fire vægge og en dør, men det kan også være uderummet. Her spiller den voksnes rolle en betydning for, hvordan der er lagt op til leg og hvilken type leg der bliver lagt op til. (Arnesen, 2010, s. 25) Det betyder ikke at der behøver at være mange redskaber, for at børn kan udvikle en god leg, og være i den over længere tid, men at børnene må få hjælp til at bruge sin fantasi, og steder at få ideer fra, og er kan den voksne være en god støtte spiller. (Arnesen, 2010, s. 26) Men det er ikke blot den voksne som kan være en god støtte spiller, selve området som legemiljøet er i, kan være lige så vigtig en pædagog, Fasting (2019) kalder det for den stille hjælper. Altså at det fysiske rum er en vigtig pædagogisk resurse i børnehaven, da nogle områder indbyder til mange former for leg, og gerne byder på nye muligheder fra gang til gang. (Fasting, 2019, s. 71)

### 3.2.4 Legepladsen og "legepladsen" udenfor hegnet

I mesteparten af alle børnehaver, finder du et hus, som børnehaven holder til i. Rundt det hus er der ofte et udeområde, som er hegnet ind. Her finder man mange ikke naturlige lege ting og legestativer. Buaas (2009) beskriver hvordan en legeplads bliver til, man forsøger at skabe en legeplads, som er inspireret af naturen, men med materiale som eksempelvis blød gummi, så børnene kan kalde lidt blødere. (Buaas, 2009) Samtidig er det vigtigt at enkelte regler, i forhold til sikkerhed også bliver overholdt, dette gælder dog også hvis man bygger en naturlegeplads. (Forskrift om sikkerhet ved lekeplassutstyr, 1999, §6)

Når børnegruppen kommer ud for hegnet, og skal være på tur, er det som oftest ikke bare det og komme sig fra a til b som er målet, men at turen i sig selv også er et mål med turen. Det at kunne arbejde med ting som man opdager på vejen, og give sig tid til det børnene er optaget af. (Langholm, 2017, s. 28) Så man kan sige, at alt udenfor hegnet til børnehaven, kan bruges som en stor legeplads.

## 3.3 Mestring

“Barnehagen skal ha en helsefremmende og forebyggende funksjon og bidra til å utjevne sosiale forskjeller. Barnas fysiske og psykiske helse skal fremmes i barnehagen.” (Kunnskapsdepartementet, 2017) I den nyeste rammeplan for børnehaven, beskrives

vigtigheden af og fremme den psykiske helse hos barnet, det er altså ikke nok bare og tænke på den fysiske helse. “Psykisk helse og livsmestring handler først og fremst om de positive krefterne i barns liv” (Drugli og Lekhal, 2018, s. 21) som oftest når man tænker på psykisk helse, så forbindes det med noget negativt, men Drugli og Lekhal (2018) beskriver flere begreber, som handler om hvordan man kan vende den psykiske helse til noget som, er positivt. Salutogenese er et begreb som bliver brugt til at forklare hvad som kan være med til at fremme god helse, mestring og velvære. (Drugli og Lekhal, 2018, s. 22)

### 3.3.1 Livsmestring og motorik

At mestre livet, kan for nogle virke som et uoverskueligt projekt, men i bogen “Livsmestring og psykisk helse” af Drugli og Lekhal (2018) beskrives livsmestring for børn som “... liv for små barn som leves her og nå, også vil være det som ruste dem til å håndtere det livet har å by på senere” (Drugli og Lekhal, 2018, s. 29) Det at kunne opnå livsmestring handler for børn i børnehaven om, at mestre enkelte hverdagslige ting, som det at begynde at gå, til at slutte med bleen og at turde klatre højere og højere i træet. Livsmestring i børnehaven, skal være med til at ruste barnet til, at kunne fungere ude i samfundet, og blive en del af noget større. (Drugli og Lekhal, 2018, s. 29) Mestring hænger tæt sammen med opfattelsen af en selv, det er en vigtig del i barnets udvikling af personlighed. (Osnes et al., 2015, s. 22).

Breivik (2001) beskriver livet som noget du skal lære dig. Du bliver født som nybegynder, og må manøvre dig igennem tilstedeværelsen i livet. Og man må tilpasse sig til omgivelserne. (Breivik, 2001, s. 9) Motorik og livsmestring kan man se i sammenhæng, det er også det vi kan kalde fysisk og psykisk helse. Motorikken er det fysiske og mestringen er det psykiske. Der er gjort flere studier, som viser en sammenhæng mellem god motorik og andre færdigheder som sprog og psykisk helse (Drugli og Lekhal, 2018, s. 39) Når vi ser på motorik og mestring, ser man ofte at det hænger sammen med risiko. Børn søger som ofte nye udfordringer, og vil opleve og udforske miljøet rundt dem. Dette giver dem værdifuld kundskab til og vide hvordan de skal takle livets udfordringer med kroppen. (Sandseter, 2013, s. 56)

### 3.3.3 Risikomestring

“Mennesket er i utgangspunktet nysgjerrig og utforskende” (Breivik, 2001, s. 78) for at forstå risikoleg og risikomestring i børnehavesammenhæng, er det vigtigt og huske på, at børn er nysgjerrige på det rundt dem. Og vil som oftest udforske rummet med hele kroppen, om det er inde eller ude. (Sandseter, 2013, s. 54)

‘Risikomestring handler om og udvikle evnen til og vurdere risiko, samt udvikle sine motoriske færdigheder, så man kan komme igennem risikoen, uden skader. Både det fysiske men også det psykiske er vigtigt, når det drejer sig om risikomestring. (Lundhaug & Neegaard, 2013, s. 30) For at kunne mestre den risikofyldte leg, må man ofte fejle flere gange, for til slut at kunne mestre. Og det er igennem den type leg og aktivitet, at barnet bliver kendt med egne begrænsninger, og ikke mindst bliver de også kendt med hvad de mestre, og det er netop denne mestring følelsen som der stræbes mod i legen. (Osnes et al., 2015, s. 159). Samtidig giver det barnet lærerig kompetence som de kan tage videre med i livet, altså at kunne håndtere farlige situationer, og på bedste måde komme igennem uden at komme til skade. Derfor er det vigtigt, at børn får lov til at udforske sine egen færdigheder, det at få lov til at fejle, er en stor del af kompetence opbygning hos børn. (Lundhaug & Neegaard, 2013, s. 30)

### 3.3.4 Risikoleg

Risikoleg er ofte forbundet med det og være ude, fordi miljøet udenfor er mere risikofyldt, og byder på flere former for leg end inde miljøet. Især udeområder som er udenfor børnehavens hegn, ses som værende et sted, hvor børn oplever risikofyldt leg. (Lysklett, 2013, s. 145) “Å drive med spennings- og risikofyldt lek er skummelt. Men det er også artig” (Sandseter, 2013, s. 54) Når barnet udforsker og leger, handler det for dem om, at komme ind i det som kaldes for en tilstand af flow. Flow blev brugt af Csikszentmihalyi (2000), og i bogen “Lek på alvor” af Ole Fredrik Lillemyr (2011) beskriver han flow som det at være i en tilstand, midt imellem kedsomhed og angst. Man må se på flow, i forhold til to dimensioner. Barnets handlingsmuligheder og udfordringer, samt den kompetence som barnet har. (Lillemyr, 2011, s. 217) Det handler om, at barnet skal finde balancen mellem angsten og kedsomheden, for at kunne være i den mest optimale legetilstand. En tilstand, hvor man som oftest glemmer tid og sted. (Osnes et al., 2015, s. 154)

I sin doktorafhandling, forklare Sandseter (2010) risikoleg som noget hvor børn for udfordre sine egne grænser og får lov til at udforske risiko som kan medføre at barnet selv, eller andre kommer til skade. (Sandseter, 2010, s. 22) Hun beskriver videre, at det er vanskeligt og sætte en kategori på risikoleg, da det er individuelt fra barn til barn, hvad der opfattes som risiko. (Sandseter, 2010, s. 23) Dette er det som Breivik (1989) beskriver som subjektiv og objektiv risiko. (Osnes et al., 2015, s. 156)

*Subjektiv risiko* – Det er den risiko, hvor barnet selv afgør om hvor stor risiko der er. Dette er afhængig af hvordan barnet selv oplever frygten, og om det har kompetence til og udføre den

aktivitet eller bevægelser der skal til uden at komme til skade. Dette er også knyttet op til, hvilke erfaringer barnet har fra tidligere. (Osnes et al., 2015, s. 157)

*Objektiv risiko* – Er her der tale om den reelle risiko, for at barnet skal skade sig. Denne type risiko er ens for alle børn, uanset hvilken baggrund de har for aktivitetet eller bevægelsen. (Osnes et al., 2015, s. 157)

## 4.0 Metode

### 4.1 Ændring i metode

Metoden er vigtig, for det er en måde man kan få frem ny kundskab. Det er et værktøj i forskning, som giver os en forståelse for teorien, og en måde på hvordan vi kan undersøge diverse hypoteser og problemstillinger. Metoden er også det som fortæller noget om, hvordan vi finder frem til ny kundskab eller hvordan vi får afprøvet den kundskaben vi allerede har. (Dalland, 2012, s. 110)

Der findes flere forskellige former for metode, men den metode som jeg havde planer om at gøre brug af, var den kvalitative metoden. Jeg skulle ved hjælp af observationer og børne interview, prøve at finde frem svar på min første problemstilling som var ”Hvordan kan det fysiske miljøet i børnehaven være med til at udvikle børns motorik”. Men på grund af den situation vi har været i med Covid-19, så valgte jeg og ændre min problemstilling og gribe opgaven anderledes an. Så med den nye problemstilling “Har det fysiske udemiljøet i og rundt børnehaven en indvirkning på børns motoriske udvikling og mestrings følelse?”

Med den nye problemstilling, har jeg valgt at lave et litteraturstudie, for at kunne lave et litteraturstudie er det vigtigt at have kendskab til pensum, men også litteratur udenfor pensum, da litteraturstudie bliver baseret på og sammenligne tidligere teorier og forskning indenfor et bestemt tema. (Olsson, Sörensen & Bureid, 2003, s. 69)

### 4.2 Fremgangsmåde

Når man bruger litteraturstudie som metode, handler det om at man skal søge efter viden i videnskabelige artikler og litteratur, ved hjælp af forskellige databaser. For at kunne skrive en god opgave, er det vigtigt at kunne sortere ud i litteraturen og søge specifikt efter det man vil undersøge. (Støren, 2010, s. 37)

For at kunne belyse en problemstilling, er det vigtigt at finde frem de nøgleord, som er vigtige for arbejdet videre. Der valgte jeg at bruge motorisk udvikling, fysiske miljø samt livsmestring som nøgleord, for at kunne finde frem til den rette forskning og teori. Måde jeg valgte og gå frem på var,



ved hjælp fra pensumlitteraturen, som gav mig en pegepind i hvilken retning, og hvilke forskere og teoretikere som kunne bruges til studiet. Her fandt jeg hurtigt ud af hvilke nøgleord som passede til hvilken forfatter og teoretiker, og med lidt indspil fra vejleder, så var det lettere og sortere og finde frem til ret litteratur. For at finde frem til den relevante forskning, så brugte jeg søgeordene som er mest relevante for min problemstilling: fysiske udemiljø, motorisk udvikling og børns livs mestring. Men ordene på norsk/dansk var ikke altid tilstrækkelige, og derfor brugte jeg også ordene på engelsk, altså outdoor environment, motor development, children's life management og i tillæg brugte jeg også risky play. Risikoleg brugte jeg som søgeord, fordi mange af de artikler jeg fandt, brugte det som nøgleord i forskningen. De samme søgeord brugte jeg også, når jeg skulle finde frem i de bøger jeg brugte til opgaven, det var let og finde ordene i stikords registreret eller i indholdsfortegnelsen, så var det let og finde frem til de rette kapitler i bogen.

Jeg havde en del af pensumlitteraturen hjemme allerede, men brugte også bibliotekets søgemaskine Oria, Idun, google scholar samt nationalbiblioteket. De første databaser jeg brugte for at finde teori og forskning, var skolens bibliotek. Dette var ikke tilstrækkeligt, og derfor gik jeg videre med at bruge både Idunn og google scholar for at finde frem til bøger og artikler, som jeg med hjælp fra mine søgeord, kunne bruge i opgaven. Dog var det ofte kun udsnit af bøger, eller enkelte kapitler som lå her, og derfor måtte jeg i tillæg bruge nationalbiblioteket på nettet, for at hente frem bøgerne i helhed. Det er vigtigt at bruge disse søgedatabaser, for at finde frem til litteratur som er relevant og so er videnskabelige (Støren, 2010, s. 37) I litteraturstudiet er det vigtigt at stille sig kritisk og ikke bare tage den første og bedste forskningsartikel du finder. Men at du læser med faglige briller, og undersøger hvilken type metode som er brugt i forskningen, samt at man ikke bruger unødvendig plads på for mange resultater af irrelevant forskning. (Støren, 2010, s. 38)

### 4.3 Kvalitetssikring

Når man vælger litteraturstudie som metode, er det vigtigt at huske på, at den teori og de tekster man læser og bruger i opgaven, de må tolkes og forstås. (Sagberg, 2014, s. 42) Og det er derfor vigtigt med denne metode, at man er kildekritisk, og det vigtige er, at man ved hvor kilden kommer fra. (Bergsland og Jæger, 2014, s. 76)

I mit arbejde med litteraturstudie, har jeg valgt at tage udgangspunkt i de forfattere og forskere som er blevet præsenteret for os igennem de tre år på studiet. Grunden til dette er, at jeg ser disse som pålidelige kilder, og kilder som er opdaterede og de har relevante teorier og resultater, som jeg kan bruge i denne opgave. Ud over det har jeg også valgt at bruge nogle af de forfattere og forskere, for at kunne finde frem til materiale igennem diverse søgemaskiner.

Det er vigtigt at have lidt forskellige artikler og forskning, for at kunne sammenligne resultater og det som ene artiklen ikke tager for sig, kan det være at en anden gør.

#### 4.4 Metodebrug og data

Ved et litteraturstudie, er det vigtigt at se på forskellen mellem primære og sekundære kilder. For mange af de bøger vi har på pensum, hvor teorier og svar på spørgsmålene er, det vil blive sekundære kilder, siden forfatterne har brugt kilder for at kunne skrive bogen. Det er selvfølgelig bedst, hvis man kan få fat i de primære kilder, og citere direkte fra dem, og finde frem teori derfra. Men i denne tid, kan det være vanskeligt og finde frem til den rette kilde, da bibliotekerne er lukket. Derfor brugte jeg meget tid med at sætte mig ind i, hvordan de forskellige typer søgedatabaser fungerer. Som skrevet tidligere, så har jeg brugt både Idunn, Google Scholar, Oria samt Nationalbiblioteket som søgedatabaser. Jeg valgte at gå direkte ind på disse databaser, for at undgå søgemaskiner som Google, for med den type søgemaskiner, kan der komme op litteratur, som ikke er kvalitetssikret, og sider som Wikipedia vil være noget af det første der kommer frem, når man skriver ting i søgefeltet der.

Selvom studiet ikke blev som forventet, så kan et litteraturstudie give noget et studie med eksempelvis observationer og interview ikke kan. "Vi kan ikke forvente traditionelle metaanalyser eller anerkjente statistiske metoder, men systematisk litteraturgjennemgang med definerede søke- og eksklusionskriterier kan gi interessante opgaver." (Rolv Lundheim, 2014, s. 138).

Dokumentanalyse bliver en av de metoder som jeg vil tage i brug, for at kunne sammenligne og analysere de tekster jeg læser og vil bruge som teori. I dokumentanalyse er det vigtigt, at man ved hvem modtageren er, hvad tema er for dokumentet, og hvad formålet med dokumentet er. Rammeplanens formål er eksempelvis at give retningslinjer for børnehaven om hvordan de skal arbejde, hvorimod en pensumbog er til, for at studenter skal få en given kundskab om et specifikt emne. (Bergsland og Jæger, 2014, s. 76) Så ved hjælp av dokumentanalyse, vil jeg prøve at finde frem til hvilke dokumenter som er mest relevante for mit tema. Samt vil jeg bruge analysen til at kunne sammenligne teorierne i forskellige dokumenter med hinanden, for da og komme frem til et muligt svar på min problemstilling.

#### 4.5 Etisk vurdering

I flere studier, kan der være mange etiske problemstillinger som man står overfor. Når det drejer sig om litteraturstudie, så er det vigtigt at tage etiske vurderinger af om hvorvidt den

teori og de resultater man finder frem til, er gode nok, fordi det netop er allerede eksisterende kundskab som skal præsenteres. (Støren, 2010, s. 17)

#### 4.6 Metode kritik

Som skrevet tidligere har jeg valgt denne metode, for at kunne belyse flere sider af min problemstilling ved hjælp af allerede eksisterende forskning. Det der er vigtigt ved metoden, er at selvom en anden skulle lave samme analyse, bør de med samme metode komme frem til samme resultat. (Støren, 2010, s. 38) Det som kan være kritisk med dette er, at det bliver min tolkning af litteraturen som kan være præget af mit syn på teorien og forskningen. Og det er vigtigt at man er kritisk til egen metode og den litteratur man finder. Målet med opgaven er og fremlyse de teorierne man har fundet, ved hjælp af litteraturen kunne give en objektiv beskrivelse af resultatet. (Bergland & Jæger, 2014)

### 5.0 Resultater og drøftelse

Efter at have brugt litteraturstudie som metode, og efter at have fundet relevant teori og artikler med studier af hvordan det fysiske udemiljø kan påvirke motorikken og mestringsfølelsen hos børn i børnehaven, skal drøftelsen bruges til at finde frem til en konklusion på problemstillingen. Og ved hjælp af metoden, blev det lettere og sortere i hvilke artikler og forskning, som var relevant for at kunne prøve at besvare problemstillingen bedst muligt.

*Har det fysiske miljøet i og rundt børnehaven en indvirkning på børns motoriske udvikling og mestringsfølelse?*

#### 5.1 Det fysiske miljøes påvirkning

Det er igennem teorien tydeligt, at det fysiske rum har stor betydning for hvordan legen i børnehaven udformer sig. Og derfor er det også en vigtig del af børnehavens rammeplan fra 2017:

*“Barnehagens fysiske miljø skal være trygt og udfordrende og gi barna allsidige bevegelseserfaringer. Personalet skal utforme det fysiske miljøet slik at alle barn får muligheter til å delta aktivt i lek og andre aktiviteter, og slik at leker og materiell er tilgjengelig for barna.” (Kundskapsdepartementet, 2017)*

Her vægtlægger man personale stor betydning for hvordan man udformer det fysiske rum, og selvom det som oftest er inde man tænker at personalet kan udforme rummet, er det mindst lige så vigtigt, at personalet er med til at gøre det fysiske miljøet ude til et spændende område for børnene. Men det er ikke mange fra den almene befolkning der tænker over, hvordan det kan

påvirke forskellige udviklingsstadier i barnets liv. "Barnet leker, så gott det går, var det än befinner sig. Kanske är det därför utemiljöer i barnens vardag inte uppmärksammans mer" (Grahn, m.fl, 1997, s. 85) Dette beskriver godt, hvorfor man ikke vægtlægger hvor børnene befinder sig, siden de uanset leger. Men det vi må huske på, er at børnehaven ikke kun er et sted for leg, men også for udvikling.

Ellen Buaas (2009) skriver også om Grahn mf. studie fra 1997, hun her viser til hvordan børnehavens fysiske miljø påvirker både leg, motorisk udvikling, helse og koncentrationen. Studiet blev lavet i to børnehaver, som havde forskellige former for udeområde, det ene var konstrueret og det andet et naturområde, studiet gik over et år. Det de kom frem til med studiet, var at børnene fik friere spillerum, og et sted de kunne skabe noget på egen hånd i børnehaven med naturområdet, samtidig kunne børnene også ændre på stedet fra gang til gang, og dermed blev det ikke kedeligt selvom børnene over længere tid var på samme plads. (Grahn, m.fl, 1997, s. 86) Denne påstand finder vi også i Hagens (2015) forskning på udeområdet i børnehaven. I sin forsknings artikel "Hvilken innvirkning har barnehagens fysiske utemiljø på barns lek og de ansattes pedagogiske praksis i utefommet" skriver Trond Hagen (2015) at man i børnehaven er ude mellem 30-70% procent af tiden, og at man kan antage at der er en sammenhæng mellem hvordan rummet er udformet og hvordan legen udformer sig i form af og være risikofyldt eller stille. (Hagen, 2015, s. 2) Hans resultater påpeger, at især de større børn gav udtryk for at legepladsen var kedelig, og de brugte legepladsens faste installationer på andre måder end de er tiltænkt. Så når børnene er færdige med at bruge installationer på normal måde, så udforsker de og prøver ud andre måder, at få stimuleret motorikken og den risikofyldte leg. De vil hellere lege i terræng der byder på overraskelser, hvor de kan skabe legen selv (Hagen, 2015, s. 10) I tillæg til at børnene syntes legepladsen blev kedelig, var et af Hagens undersøgelser, at børnene skulle beskrive hvad de bedst kunne lide at lave når de var ude. Her blev klatring i skoven nævnt, og 7 ud af de 12 tegninger han fik fra børnene, viste klatreaktiviteter. (Hagen, 2015, s. 11)

Tidligere forskning tilsiger altså at børn i større grad, føler at har mere udforskende leg i naturlige miljøer, end inde og på legepladsen. Sanderud og Gurholts "Barns nysgjerrige lek i natur" (2014) trækker især frem hvordan affordances spiller en stor rolle i barnets leg i naturen. Her ser man hvordan det at kunne tolke et miljø, og bruge det på forskellige måder gør, at børnene kan lege hvidt forskellige lege fra dag til dag, på samme område Netop affordances er et begreb, som er væsentlig at bruge, når det drejer som om hvordan det fysiske rum bliver brugt, og i tillæg ses det også tydeligt i Klepsvik og Heggen (2015) hvordan den voksnes rolle

spiller ind i, hvordan området bliver brugt. Børnene følger gerne de voksne, og det er vigtigt at voksne er en god rollemodel, og kan hjælpe børnene med at se mulighederne i rummet. Arnesen (2010) vægtlægger både personalet og rummet stor betydning for hvordan barnet angriber det fysiske miljø.

I Løkkens kapitel i *Barnas Barnehage 3* (2013) henviser hun til, at børn som oftest vil bruge et naturområde spontant, og naturen er et godt sted for at kunne give børn en mere spændingsfyldt leg, og igennem det fysiske miljø altså lægge et godt grundlag for barnets motoriske udvikling samt være med til at fremme mestring.

## 5.2 Motorisk udvikling

Motorikken er en vigtig del af barnets udvikling, og når over 90% af alle børn i Norge, (Utdanningsdirektoratet, 2018) har deres dagligdag i børnehaven, gør det børnehaven til et sted der barnets udvikling er en vigtig del af hverdagen. Derfor ser man også tydeligt, at i Rammeplanen (2017) for børnehaver i Norge, har fokus på, hvor vigtigt det er, at børnehaven skal fremme bevægelsesglæde og motorisk udvikling.

Dynamisk system teori, er en af de nyere teorier om motorisk udvikling, og i Sigmundsson og Pedersens (2000) bog om nyere perspektiver på motorisk udvikling, forklarer de at man ikke blot skal se på det at udvikle sig motorisk som en helhed. Altså hvis du vil lære dig og gå, må du selvfølgelig øve dig i at stå på benene og bruge de muskler som det kræver for at tage de første skridt, men at det er mindst lige så vigtigt at træne på andre bevægelser også for at kunne mestre bevægelsen at g

Mange ting spiller ind, når det handler om børns motoriske udvikling, både det rundt og selve kroppen. Merete Fausting (2019) forklarer i sin bog, hvordan børn bruger deres krop til at kommunikere med. Og hvordan de oplever verden rundt sig med kroppen, både fysisk men også psykisk. "Children's physicality lays the groundwork for their ability to communicate." (Fausting, 2019, s. 22) Samtidig viser hun til, hvordan følelser om et bestemt rum, kan gøre at man husker bestemte aktiviteter som man gjorde på stedet, og man vil huske specielle bevægelser som man har gjort i en specifik aktivitet på stedet. (Fausting, 2019, s. 71) Så om barnet har lavet en bestemt type aktivitet, som og klatre i et træ et sted, vil barnet kunne memorere de bevægelser og netop dette træet, så det næste gang, ikke skal tænke så meget over hvilken type bevægelse det skal bruge.

I dynamisk systemtænkning, er constraints en af de vigtige faktorerne for barnets udførelse af bestemte bevægelser. (Sigmundsson og Pedersen, 2000) Det handler om det som kan påvirke,

og ifølge Fasting (2019) kan det fysiske miljø i børnehaven have en stor betydning for, hvordan barnet leger og udforsker rummet. Og derved have en betydning for, hvordan barnet udvikler sine motoriske færdigheder. For hvis rummet ikke indbyder til forskellige former for aktivitet, så vil barnet ikke udvikle nye bevægelser, og dermed kunne gå i stå i udviklingen. Videre hen ser man i den svenske forskning "Ute på Dagis", hvordan Grahn mf. (1997) har lavet en gennemgående observation af børnenes motorik, her har de udfyldende data om barnets fysik. I deres observationer af de to forskellige børnehaver, fandt de frem til at børnenes fysiske og motoriske evner i naturbørnehaven var bedre end i bybørnehaven. (Grahn mf., 1997, s. 85). I tillæg fandt de også frem til, at børnenes sygefravær også var betydelig lavere. Dette forklarer de med, at børnene havde mere plads, så smitten var ikke lige så stor som inde i et lille rum, og det at have god plads og rum for at udfolde sig kropsligt, gjorde at børnene var mindre stresset i naturbørnehaven. (Grahn mf., 1997, s. 82) Det ses altså tydeligt i deres forskning, hvordan det fysiske miljø har en stor påvirkning på barnets fysiske helse, og motorikken bliver forbedret på flere områder, især balancen og styrken hos barnet bliver betydelig forbedret, af og have et ujævnt og varierende område at udforske og lege i.

I tillæg til den svenske forskning, har også Karen Klepsvik og Marianne Heggen forsket på, hvordan barnets motorik kan blive påvirket af det fysiske miljø i børnehaven. I Artiklen "Ta naturen tilbake i barnehagen" (2015) har de lavet observationer af børnene i børnehaven, før og efter at der blev ændret på udeområdet til børnehaven. I tillæg blev der også brugt praksisfortællinger og interview. Resultatet af at ændre området, og fremme naturområderne i børnehaven, gjorde at børnehavens område blev mere motorisk udfordrende for børnene, og både praksisfortællinger og observationerne af børnene viste, at børnenes motorik havde udviklet sig, og at børnene udfordrede sig selv i større grad end tidligere. Klepsvik og Heggen (2015) henviser også til andre som har forsket på dette område som tilsiger, at børnehavebørn som har tilgang til naturområder, som er varierende, styrker og forstærker motorikken hos børnene. Man ser også i flere af artiklerne, hvordan børnene i takt med at de rent fysisk udvikler sig, bliver større, stærkere og mere modne, vigtigheden af, at det fysiske miljø udfordrer barnet, i netop den fase de er i rent fysisk, og at sanserne bliver stimuleret for at barnet skal kunne udvikle sig motorisk. I Jagtøien og Hansens (2013) bog om naturlegepladser, kommer det frem, hvor vigtigt det er, at naturlegepladsen er tilpasset, så børnene kan udføre sig selv, uanset hvilket motoriske stadie de befinder sig i.

Det ses altså tydeligt i flere af forskningsartiklerne, hvordan det fysiske miljø rundt barnet, er med til at påvirke den motoriske udvikling, samt styrke den motoriske kompetence hos barnet.

Og i tillæg til at der er lavet observationer på det motoriske, så fremhæver både Klepsvik og Hegggen (2015) samt Grahn mf. (1997) at flere andre faktorer, som helse, sprog, og social udvikling også bliver påvirket af et naturligt udeområde i børnehaven.

### 5.3 Mestring

I Rammeplanen for børnehaven (2017) er der et kapitel som hedder "Livsmestring og Helse" her bliver det fremhævet, at børnehaven skal være et sted, som fremme barnets fysiske og psykiske helse. Vi har allerede påpeget, hvor vigtigt udeområdet kan være for den fysiske helse hos børn, men også den psykiske helse er vigtig at forske på, for som Breivik (2001) hævder, så bliver robuste børn robuste voksne. Det er i børnehaven vi begynder at lægge grundlaget for barnets fremtid.

At mestre noget er vigtigt, og som Drugli (2018) skriver, så handler det om at børn skal få lov til at mestre de hverdagslige ting i børnehaven. Men derfor er det også vigtigt, at børn får lov til at prøve ud og fejle, for at øve sig i at livet ikke er noget som altid kommer let til en. I Klepsvik og Heggens (2015) forskning, beskriver de voksne i børnehaven, vigtigheden af det at børnene får lov til at udforske, og at man som den voksne ikke bør være for overbeskyttende. Det er vigtigt at børn, får lov til at udforske risikoen, og med første hånd erfaringer, opleve det og slå sig eller snuble og skrabe knæet. Med forskningen, fandt de frem til at fordi børnene fik et mere varierende legeområde, og det har medført at de får mere træning i risikovurderinger i legen og anden aktivitet. I tillæg giver det også flere muligheder, for mange forskellige former for leg og aktivitet. (Klepsvik og Hegggen, 2015, s. 111) Det samme er gældende i Sanderud og Gurholts (2014) resultater af studiet om børns natur og ude leg. Her lægger de vægt på hvordan affordances begrebet bliver vigtig. For naturen er i større grad brugbart på flere måder, eksempelvis kan være en legeplads med faste installationer som rutsjebane og gyngestativ. Her kan børnene ikke bruge det til så meget andet at rutsje og gynges på, hvorimod et udeområde oftere inviterer til leg som er mere risikofyldt og spændende for barnet. Risikolegen ser ud til, i flere af forskningsartiklerne, at have en positiv indflydelse på, hvordan børn kan opleve mestring. Og ifølge Sandseter (2010) vil børn som oftest søge og udfordre sig selv, og opsøger gerne lidt farlige situationer. Men dette kan påvirkes af flere faktorer. De voksne har en stor rolle og spiller, i tillæg til det fysiske miljø i børnehaven, da det som oftest er udendørs at risikolegen er i fokus.

At miljøet har en indvirkning på børns leg, og især i form af hvilken type leg de har, så skriver Bagøien og Storli (2019) ganske godt, hvordan det fysiske rum kan have en stor indvirkning

på hvorfor naturen er en god arena, for børn at opleve mestring i. "Naturen bliver i så måde holdt for å være et godt egnet sted for slike mestringsoplevelser på grunn av sin kompleksitet og sitt mangfold av muligheter." (Bagøien og Storli, 2019, s. 13) Det som er vigtigt at huske på, er at børn er forskellige og det er vigtigt at alle børn, får lov til at opleve den risikofyldte leg, og at de får lov til at kunne mestre i forskellige aktiviteter. Og som med Bagøien og Storli, ser man også i Grahn mf. (1997) forskning "Ute på dagis" hvordan børnene selv kunne finde en balance mellem hvad som var trygt og hvad som var farligt, for udeområdet i naturbørnehaven, gav udfordringer for alle, og børnene kunne dermed selv vælge hvilken type udfordring de havde lyst til. Hvorimod den børnehaven med en normal legeplads, der var mange af tingene forudsigbart og det kom frem under observationerne, at børnene havde let ved at kede sig. (Grahn mf., 1997, s. 90) For ofte, vil børnene selv kunne regulere hvad de føler er trygt og ikke, og hvis de får lov til at udforske, så kan det være med til at barnet oplever det at mestre. Det kommer frem i Klepsvik og Heggens (2015) artikel, når en dreng klatrer i et træ, og pludselig finder ud af at han har klatret meget højere end han troede, og får dermed en god følelse af at han fik det til. Denne følelse vil han tage med sig videre i leg og udvikling. Og det er en vigtig del af udviklingen af hans opfattelse af sig selv, og det er i disse situationer selvbilledet til barnet også kan blive styrket. (Osnes et al., 2015, s. 22)

Det som går igen i forskningen er voksenrollen. Vigtigheden i at de voksne er til stede, og har lavet en risikovurdering af området, sådan at den objektive risiko ikke er for stor for børnene, men det er vigtigt at den subjektive risiko er den som er i fokus i barnets leg. Eksempelvis ser man i Klepsvik og Heggens (2015) artikel, hvordan de voksne ændre deres mening om barns vurdering af risikoen, og dermed læser situationen, og øve sig i at mestre kroppen. Og det er netop de erfaringer, både gode og dårlige, som gør at børn udvikler sig. Og det er også her at man ofte ser, hvordan børnene havner i flow, for barnet opleve at være inde i flow, og glemme tid og sted. Så kan det være med til, at barnet tager erfaringerne de gør i legen med sig videre, og vil også gå ind i en udvikling, hvor de hele tiden vil udfordre sig selv, og prøve nye ting af i leg og aktivitet. Det vigtige er, at barnet selv regulere og vurdere om den risiko de tager i legen, flow er netop det at ligge på kanten mellem frygten og spændingen.

For at skabe trygge børn, er det vigtigt med den nære relation til de voksne, for den er med til at bygge et godt fundament for barnets psykiske helse og livsmestring. (Drugli og Lekhal 2018, s. 51) Og som sagt er den voksne som er rundt barnet, en vigtig faktor for at barnet skal mestre forskellige ting i hverdagen, og især det at få anerkendelse for det man gør, det er med til at give dem et godt selvbillede, og vil dermed være med til at danne et solidt grundlag, for en god



psykisk helse, som er utrolig vigtig, for at kunne mestre. (Drugli og Lekhal, 2018, s. 53) Grahn ml. (1997) lægger også vægt på, hvor vigtigt det er, at børn får lov til at være i et miljø, hvor de selv kan skabe deres egen leg, bruge fantasien og være med til at forme miljøet til at det kan blive deres eget. For det er vigtigt, at børn får lov til at opleve tilhørighed, for med tilhørighed, vil det skabe tryggere børn, som er trygge på deres egen krop og følelser, og det kan være en vigtig faktor, for at barnet tør prøve på ting, de ikke har gjort før.

For at kunne forstå mestring, er det som sagt vigtigt at tænke på risiko. For man må på et vis tage nogle risici, for at kunne udvikle sig og lære nye ting. Øyvind Johansen (2018) har skrevet en artikel om hvordan risiko i leg gør børn til tryggere voksne. Her citere han Natasha Nina Sund “Å kjenne frykten – og å mestre den. Det er nøkkelen til en bedre barndom – og et tryggere voksenliv...” (Johansen, 2018) Det er altså utrolig vigtigt, at barnet får lov til at opleve frykten, for at kunne håndtere og mestre senere i livet, og ved hjælp af et godt fysisk udemiljø, kan barnet i trygge rammer, udfordre sig selv og danne et godt grundlag for deres motoriske færdigheder, og dermed blive rustet til hvad fremtiden bringer. (Lundhaug og Neegard, 2013)

## 6.0 Afslutning

Mestring og motorisk udvikling, er ofte noget man ser i sammenhæng, og efter at have arbejdet med denne bacheloropgave, ser man tydelige spor i forskningen, at motorisk udvikling og mestring hos børn i børnehaven, bliver påvirket i stor grad af det fysiske miljø. I artiklen “Ute på daigs” beskriver Grahn mf. (1997) at det ikke blot er den pædagogiske virksomhed som spiller ind på hverdagen hos børnene. Men at miljøet rundt, kan have en enorm betydning for, hvordan indholdet i hverdagen er. Litteraturstudiet har givet indsigt i, vigtigheden af et godt legemiljø for at barnet kan få lov til at udfolde og udvikle sig i legen, og at et varierende område, kan være med til at danne grundlaget for, at børn udforsker og prøver ting af, som de i et mere monotont område ikke ville have haft muligheden til. Selvom meget af forskningen der er lavet, har været små og med en eller to børnehaver som kilder, så ses det tydeligt, at det fysiske miljø, har stor betydning for ikke bare motorikken og mestring, men også for barnets leg, fantasien og ikke mindst det sociale samspil mellem børnene.

Men det som også er kommet frem i forskningen er, hvor stor betydning mestring og motorisk udvikling har for hinanden. For at barnet skal opleve mestring, vil det ofte ske i risikoleg, og for at kunne mestre risikolegen, er det vigtigt at have god motorik, som kan hjælpe en igennem de udfordringer som kan komme. Og det er især her, at det fysiske rummet har stor betydning, for børn vil som ofte søge mod varierende og uforudsigelige områder, som de kan få lov til at

udfolde sig i, og hvis ikke børnene har tilgang til et område som tilbyder det. Så vil det have en indvirkning på barnets leg, især risikolegen kan forekomme i langt mindre grad.

Man ser at igennem risikoleg, så udvikler børn sig både motorisk, men også psykisk. Det at mestre en ting, giver så utrolig meget til barnet, samt den anerkendelse fra de andre børn og voksne, gør at barnet vil tage de positive tingene med fra oplevelsen, selvom barnet måske havde fejlet flere gange, så vil det ikke være det som de tager med sig videre. Det er vigtigt, at man som pædagog er med til at skabe disse situationer for barnet, men ikke presser dem ud i noget som de ikke er klar til. Alle børn er forskellige, og derfor den voksnes vigtigste rolle at motivere, engagere og være en støtte spiller for barnet når de ikke får det til.

Gennem arbejdet med opgaven, er det kommet tydeligt frem hvor vigtig det er, at børn får lov til at udfordre sig selv og får lov til at bruge deres krop til at kommunikere. Samtidig ses det også tydeligt, at forskning på området er svært nyttigt, og en vigtig del af den viden som man har brug for i børnehaven, for at kunne lægge til rette for den bedst mulige hverdag for børnene. For det er vigtigt at børn får erfaringer tidligt i livet, som de kan tage med videre for at kunne mestre de ting som møder dem.

## 7.0 Litteraturliste

- Arnesen, E. (2010). Bevegelsesglede i barnehagen: Begeistringssmitte og tilrettelegging. Oslo: Kommuneforl.
- Bagøien, T. E. (2019). Lag en naturlekeklass: I barnehage og skole (3. utg.; R. Storli, Red.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Berg, A., & Hagen, H. (2002). Motorikk, lek og læring! : Motorikkens betydning for forebygging av barns lese- og skrivevansker. Oslo: Abstrakt forl.
- Bergsland, M., & Jæger, H. (2014). Bacheloroppgaven i barnehagelærerutdanningen. Oslo: Cappelen Damm akademisk.
- Breivik, G. (2001). Sug i magen og livskvalitet. Oslo: Tiden.
- Buaas, E. (2009). Med himmelen som tak : Uterommet som arena for skapende aktiviteter i barnehage og skole (2. utg. ed.). Oslo: Universitetsforl.
- Dalland, O. (2012). Metode og oppgaveskriving for studenter (5. utg. ed.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Drugli, M. B. (2018). Livsmestring og psykisk helse (R. Lekhal, Red.). Oslo: Cappelen Damm akademisk.
- Fasting, M., & White, J. (2019). Playing outdoors. Oslo: Scandinavian University Press
- Fjørtoft, I (2013) Barn og bevegelse: Læring gjennom landskap. I Barnas Barnehage 3, Kroppslighet i barnehagen, pedagogisk arbeid med kropp, bevegelse og helse (2. Utg.) Sandseter. E (Red.) Oslo: Gyldendal Norsk Forlag. S. 180-193
- Forskrift om sikkerhet ved lekeplassutstyr. (1999) Forskrift om sikkerhet ved lekeplassutstyr (FOR-2014-09-12-1171). Hentet fra <https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/1996-07-19-703>
- Grahn, P. (1997). Ute på dagis: Hur använder barn daghemsgården? : Utformningen av daghemsgården och dess betydelse för lek, motorik och koncentrationsförmåga (Vol. Nr 145, Stad och land). Alnarp: Movium, sekretariatet för den yttre miljön, Sveriges lantbruksuniversitet.

- Hagen, T. (2015). Hvilken innvirkning har barnehagens fysiske utemiljø på barns lek og de ansattes pedagogiske praksis i uterommet. *Nordisk Barnehageforskning [elektronisk Ressurs]*, 10, 16.
- Klepsvik, K, og Heggen, M. P. (2015) Ta naturen tilbake i barnehagen. I Hallås, O., & Karlsen, G. (Red.) (2015). *Natur og danning : Profesjonsutøvelse, barnehage og skole*. Bergen: Fagbokforl. S. 81-109
- Langholm, G. (2017). *Forskerfrøboka* (2. utg. ed.). Bergen: Fagbokforl.
- Lillemyr, O. (2011). *Lek på alvor: Barn og lek - en spennende utfordring!* (3. rev. utg. ed.). Oslo: Universitetsforl.
- Lundhaug, T. (2013). *Friluftsliv og uteliv i barnehagen* (H. R. Neegaard, Red.). [Oslo]: Cappelen Damm akademisk.
- Lysklett, O. B. (2013). *Ute hele uka: natur- og friluftsbarnhagen*. Oslo: Universitetsforl
- Melhuus, E. (2013). *Utebarnehager - et sted for demokratisk praksis?* *Nordisk Barnehageforskning [elektronisk Ressurs]*, 6, 18.
- Moser, T (2013) *Motorikk, utvikling og læring - en kort innføring i grunnleggende begreper og forståelse*. I *Barnas Barnehage 3, Kroppslighet i barnehagen, pedagogisk arbeid med kropp, bevegelse og helse* (2. Utg.) Sandseter, E (Red.) Oslo: Gyldendal Norsk Forlag. S. 126-149
- Nordbotten, G. (2014). *Barns fysiske utvikling: Hvordan stimulere barns fysiske utvikling* (2. utg. ed.). Oslo: Cappelen Damm akademisk.
- Olsson, H., Sörensen, S., & Bureid, G. (2003). *Forskningsprosessen: Kvalitative og kvantitative perspektiver*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Osnes, H., Skaug, H., & Kaarby, K. (2015). *Kropp, bevegelse og helse i barnehagen* (2. utg. ed.). Oslo: Universitetsforl.
- Sagberg, S. (2014) *Vitenskaps teori for bachelorstudenter*. I *Bacheloroppgaven i barnehagelærerutdanningen*. Jæger, H. (Red) Oslo: Cappelen Damm akademisk. S. 25-49
- Sanderud, J., & Gurholt, K. (2014). *Barns nysgjerrige lek i natur; utforskende dannelselse*. *Nordic Studies in Education*, 34, 3-20.

Sandseter, E. (2013). Barnas Barnehage 3, Kroppslighet i barnehagen, pedagogisk arbeid med kropp, bevegelse og helse (2. Utg.) Sandseter, E (Red.) Det opplevelses- og spenningssøkende barnet (s. 53-64)

Sandseter, E., & Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet Psykologisk institutt. (2010). Scaryfunny : A Qualitative Study of Risky Play among Preschool Children, 2010:69.

Sigmundsson, H., & Pedersen, A. (2000). Motorisk utvikling: Nyere perspektiver på barns motorikk. Oslo: SEBU forl.

Støren, I. (2010). Bare søk!: Praktisk veiledning i å systematisere kunnskap. Oslo: Cappelen akademisk forl.

Utdanningsdirektoratet. (2017). Rammeplan for barnehagen: Innhold og oppgaver. Hentet fra <https://www.udir.no/rammeplan>

Utdanningsdirektoratet. (2018) Tall og analyse av barnehager 2018. Hentet fra <https://www.udir.no/tall-og-forskning/statistikk/statistikk-barnehage/tall-og-analyse-av-barnehager-2018/>