

Texti og myndir: Inga Rún Sigurðardóttir ingarun@mbl.is

## Leikvellir eru lýðheilsa



Þessi róla er óvenjulega stór og hægt að róla sérstaklega hátt í henni. Hér má sjá dæmigert Berlínarbarn, róla berfætt, þangað til mikilli hæð er náð eins og sjá má miðað við ljósastaurinn.

Í leikvöllum um land allt felst mikið tækifæri til heilsuefingar. Mikil útivera í ögrandi leikskólagörðum elur af sér hraustari börn.



Í leikvöllum um land allt felst mikið tækifæri til heilsuefingar. Mikil útivera í ögrandi leikskólagörðum elur af sér hraustari börn. Íslenskir foreldrar eru áhyggjufullir en mikið tapast þegar börn fá ekki sjálf tækifæri til að taka áhættu í krefjandi umhverfi. Kristín Dýrfjörð, leikskólakennari, fyrrum leikskólastjóri og núverandi lektor við Háskólann á Akureyri, vill efla útinám og segir íslenska

leikskólagarða vera of einsleita og að hafi ekki þróast nægilega í takt við annað starf leikskólanna.



þeir

Það er alltaf sagt hve gott maður hafi af því að skipta um umhverfi og það er engin klisja. Á nýjum stað tekur maður oft eftir því sem er öðruvísi en á heimaslóðum. Framandi hlutir verða smám saman kunnuglegir og það kunnuglega í umhverfinu heima stingur í stúf þegar heim er komið. Kveikjan að þessari grein var tveggja mánaða dvöl blaðakonu í Berlín í vor þar sem augu hennar opnuðust fyrir möguleikum leikvalla. Borgin er öll morandi í leikvöllum sem bjóða upp á krefjandi verkefni fyrir stóra sem smáa. Leikvellirnir eru samkomustaður foreldra og barna og iða af lífi. Síðast en ekki síst eru engir tveir leikvellir eins. Hver og einn hefur sitt sérstaka þema og er með mismunandi leiktækjum og jafnvel áherslum. Þeir eiga það allir sameiginlegt að það er ekki hægt að sitja kyrr í þeim, áskoranirnar blasa hvarvetna við; þarna eru spennandi klifurgrindur, óvenjulegar rólur, hólur og hæðir, brýr, fjölbreytileg jafnvægistæki og himinháar rennibrautir eins og meðfylgjandi myndir bera vott um.

Þar sem blaðakona á tvo stráka með mikla hreyfipörf, sem þá voru tveggja og fjögurra ára, urðu leikvellirnir fastur og velkominn þáttur í tilverunni. Þeir voru vettvangur sífelldra uppgötvana og gaman var að fylgjast með strákunum þjálfra jafnvægið og verða áberandi sterkari á þessum tveimur mánuðum. Annað athyglivert var frjálst fas þýsku krakkanna.

Þeir leika sér gjarnan berfættir og smákríli klifra upp í ótrúlegustu hæðir og sveifla sér án þess að foreldrarnir kippi sér neitt upp við það en það eru ekki bara börnin sem eru frjálstlegrir heldur líka foreldrarnir.





Óneitanlega virkar hefðbundinn íslenskur leikvöllur nokkuð grár og óspennandi eftir þessa reynslu. Þeir eru einsleitir og eftir veruna í Berlín blasir við að þeir gætu verið miklu betri. Fyrsta flokks starf er unnið á íslenskum leikskólum og þó að margir leikskólagarðar séu góðir væri gaman ef þeir væru allir fyrsta flokks, rétt eins og starfsfólkið. Tilfinning blaðakonu eftir að hafa tekist á við þessa flottu leikvelli í Berlín er að minnsta kosti að vel hugsaðir leikvelli geti haft mikið lýðheilsulegt gildi. Til að fræðast nánar um gildi leikvalla, útiveru og mögulega af hverju íslenskir leikvelli eru eins grámyglulegir og þeir eru ræddi blaðakona við Kristínu Dýrfjörð leikskólakennara, fyrrverandi leikskólastjóra og núverandi lektor við Háskólann á Akureyri. Hún segist sjálf vera „áhugamanneskja um málefni tengd leikskólanum í sinni víðustu mynd“ og ein birtingarmynd þessa áhuga er útivera barna í leikskólagerðunum.



## Bæði náttúrulegir og manngerðir

Hvað er hægt að segja um leikskólagarða á Íslandi í dag, hvernig finnst þér þeir vera?

„Mér finnst að það ríki einsleitni í okkar gördum. Þeir eru svolítið eftirmynd hver af öðrum. Mér finnst að miðað við hve margt hefur þróast í leikskólunum hafi leikskólagarðarnir ekki þróast í takt við annað. Þetta er samt að gerast, þeir eru að byrja að breytast og fólk er að opna augun fyrir fjölbreytileikanum. Það er mikilvægt að hafa fjölbreytt undirlag og tengja saman náttúruleg leiksvæði og þessi manngerðu, annað útilokar ekki hitt. Við viljum hafa rennibrautir og rólur en líka læk og eldstæði,“ segir Kristín sem hefur meðal annars kynnt sér hugmyndir um útinám.



„Það er mjög mikil vakning meðal leikskólakennara varðandi útinám. Það þarf ekki endilega að fara fram í einhverjum skógarreitum sem maður þarf að fara í langar gönguferðir frá leikskólanum til að komast á. Útinám þarf að eiga sér stað á þeim lóðum sem við höfum nú þegar. Þá þurfum við að hugsa lóðirnar þannig að þær séu ögrandi og að þær gefi möguleika til náms. Það þarf að hugsa lóðirnar upp á nýtt. Við erum að sigla inn í tíma breytinga en þetta tekur alltaf einhver ár en það er mikil vakning í gangi. Það þarf heldur ekki að sópa öllu út heldur er hægt að breyta garð fyrir garð. Það er ekki verið að byggja marga nýja leikskóla á landinu í dag en margir af leikskólunum okkar eru orðnir svolítið aldraðir og þá kemur að því að endurnýja lóðirnar. Þá á að nota tækifærið og hugsa þær lóðir út frá því að samþætta þetta ögrandi náttúrulega og ögrandi manngerða, að börnunum finnst gaman að fara í útiveru. Ef það er ekkert úti í garði sem er spennandi færðu börn sem væla yfir því að fara út. Ég vil að það sé eitthvað um að vera í garðinum, og þá er ég ekki að tala um skipulagða leiki starfsfólks

heldur að það sé nóg af ögrandi verkefnum í garðinum. Það er mín ósk um leikskólagarða framtíðarinnar.“



Felast ekki mörg tækifæri í þessum leikskólagörðum?

„Samkvæmt reglum eiga garðarnir að vera stórir. Það býður upp á mikla möguleika en það er ekki nóg að lóðirnar séu stórar heldur verða þær líka að vera úthugaðar. Garðarnir eru minni í eldri hverfum. Þegar kemur að viðhaldsvinnu er tækifæri til að breyta görðunum í miðborginni og eldri hverfum í ævintýragarða, þannig að þeir verði garðar sem börn vilja fara í. Þetta er fjárfesting en þá er líka um að gera að hugsa garðana þannig að þeir verði samverustaður og nýtist fjölskyldum um helgar. Það á ekki að vera sú tilfinning að maður sé að stelast inn í leikskólagarðinn, auðvitað er það ekki þannig.“



### Viðhorf foreldra hefur áhrif

Óhætt er að segja að í svona breytingum fælust aukin lífsgæði borgaranna. Hvert er gildi svona breytinga?

„Góður leikskólagarður hefur gildi fyrir námsgetu og heilann, bara allan pakkann. Þetta er lýðheilsutækifæri,“ segir Kristín sem er viss um að það sé vakning í gangi gagnvart útileiksvæðum og opinberu rými. Breytingar sem þessar snúa ekki einvörðungu að fjármunum heldur líka viðhorfi, ekki síst viðhorfi foreldra til leiksvæða.



Oftar en ekki er einn rennibrautarkastali við hvern leikskóla og eitthvað sem hægt er að klifra í. Kristín hefur upplifað í starfi sínu sem leikskólastjóri að foreldrar séu mjög uppteknir af því að það sé alltaf starfsmaður að fylgjast með kastalanum og klifurnetum. „Það er ekki nóg að fagfólkið og þeir sem teikna garðana séu fullir af einhverjum hugmyndum ef foreldrarnir fara svo á taugum yfir því að sjá garðana,“ segir hún en óttinn við slysi virðist aldrei vera langt undan.

„Við höfum rosalegar áhyggjur af því að börnin okkar slasist. Fólkið í leikskólanum vill ekki vera ábyrgt. Ef eitthvað kemur fyrir í svona garði er farið að tala um eftirlit, ábyrgð starfsfólksins og það sé ekki nægjanlega vel á verði. En það getur enginn starfsmaður, hversu öflugur sem hann er, fylgst með öllum börnunum í einu þegar það eru kannski tuttugu börn að leika sér í svona kastala.“

## Ekki hægt að loka alla læki af

Tapast ekkert við þetta?

„Jú, það tapast eitthvað við þetta. Það eru til fræðimenn sem halda því fram að börn þurfi að læra að taka áhættu og að læra að vara sig á hættunum. Ef þú færð aldrei að taka áhættuna þá kanntu ekki að varast hana heldur þegar þú stendur frammi fyrir henni. Margir hafa áhyggjur af því að við séum að ala upp kynslóð sem kann ekki að haga sér í náttúrunni og umhverfi sínu því hún hefur ekki fengið tækifæri til þess. Ef það er einhvers staðar lækur höfum við strax áhyggjur af því að börnin drukknir í honum. Auðvitað þarf maður að hafa áhyggjur af því en er hægt að loka alla læki af?“ segir Kristín og bendir á að sum af Berlínarleiktækjunum sem eru hér á meðfylgjandi myndum myndu vekja upp spurningar og áhyggjur hjá foreldrum og starfsfólki leikskóla.

„Börn hafa handleggsbrotnað og fótbrotnað í leikskólum. Þá er alltaf spurt: Af hverju var ekki starfsfólk á staðnum og kom í veg fyrir þetta? Umræðan fer öll út í þetta og það þýðir auðvitað að starfsfólkið þarf að vernda sjálft sig. Þess vegna vill það ekki fá svona leiktæki inn í garðana hjá sér.“

Hvaðan ætti stuðningurinn við fjölbreyttari garða með fleiri áskorunum að koma?

„Það má horfa til Þjóðverja. Við teljum þá vera öryggismeðvitaðari en marga aðra og þeir eru að breyta þessu hjá sér. Leikskólakennari þarf ekki endilega að vita nákvæmlega hvar börnin eru þegar foreldrar koma að sækja. Kennarinn veit ekki endilega hvort barnið er í suðurgarðinum eða norðurgarðinum heldur bara einhvers staðar þarna úti. Markmiðið er að það sé ekki alltaf einhver starfsmaður með augun á börnunum allan tímann, að börnin þurfi ekki stöðugt að vera undir augum fullorðinna. Börn taka öðruvísi áhættu þegar þau eru ekki með okkur á bakinu og það er nauðsynlegt fyrir þau að gera það. Flest börn kunna að tryggja sig þegar þau eru að klifra, alltaf með þrjá punkta fasta. Þetta er það sem langflest börn gera og taka þar af leiðandi ekki óþarfa áhættu. Slys verða því miður, maður reynir að varna þeim á allan hátt en svo má líka spyrja sig: Hvenær erum við komin of langt?“

Kristín hefur verið í nefnd á vegum menntamálaráðuneytisins um heilsueflingu í leikskólum. „Eitt af því sem fólk hefur verið að tala mikið um er hvort við þurfum að hafa meira af skipulögðum útileikjum. Ég hef enga trú á því. Ég held að við þurfum að hafa umhverfið þannig að það kalli á hreyfingu hjá börnum. Aðalatriðið er að búa til umhverfi sem er nógu ögrandi til þess að þau fari út að hreyfa sig. En svo þarf líka að hvetja börnin til að hreyfa sig, koma þeim af stað ef þau þora ekki eða eru ekki vön þessari tegund af umhverfi. Ef börnin hanga á útidyráhurðinni og vilja komast inn er það miklu frekar út af því að garðurinn er ekki nógu ögrandi en ekki það að börnin vilji ekki vera úti.“

## Meiri útivera og heilbrigðari börn

Kristín hefur staðfasta trú á því að það sé heillavænlegt að leggja áherslu á mikla útiveru í leikskólum og segir að leikvellir séu lýðheilsuál.

„Rannsóknir sýna að börn sem leika sér mikið úti eru heilbrigðari en hin börnin. Þau eru minna veik, sjaldnar frá vegna veikinda í leikskólanum sínum heldur en börn í sambærilegum leikskólum sem eru með minni útiveru. En garðurinn verður að vera þannig að börnin fái tækifæri til að klifra, hlaupa og hoppa. Ef þau fá þessi tækifæri til að reyna alhliða á líkamann

Þá þróa þau með sér betra jafnvægi og samhæfingu hreyfinga og sjón þeirra verður betri því þau hafa meira dýptarskyn. Það er margt sem kemur fram hjá börnum sem hafa góða aðstöðu í útiveru. Það að hafa bara flatt landsvæði þó að leiktækin séu fjölbreytt er ekki nóg. Það þarf ójöfnur og þetta náttúrulega,“ segir Kristín sem er til dæmis hlynnt útileik með vatni. „Þar er margt hægt að gera, búa til brautir og jafnvel bæta á vatnið með slöngu þegar rignir því börnin eru hvort eð er í regngöllum.“

Ljóst er að minnsta kosti að leiktækin eru miklu fjölbreyttari í þýsku höfuðborginni en hér. En ekki má gleyma því að Þýskaland er í hjarta Evrópusambandsins og ekki er því hægt að kenna reglugerðafargani frá Evrópu um skort á fjölbreytni íslenskra leikvalla.

Það hljóta samt allir að vera sammála um það að börnin okkar fái sem flest tækifæri til að dafna og blómstra og eitt þeirra er að fá að spreyta sig. „Börn verða að læra að gera hlutina án þess að vera stöðugt undir vökulum augum fullorðinna. Það er hluti af þroskanum að fá að vera í friði. Þau taka þá meiri áhættu en 99% barna taka ekki meiri áhættu en þau ráða við.“

### **Áhætta er nauðsynleg**

Dr. Dieter Breithecker, heimspektur hreyfifræðingur, er einn þeirra sem héldu fyrirlestur á ráðstefnunni „Áskoranir og ævintýri - útinám barna í þéttbýli“ sem var haldin hérlandis fyrr í sumar, en Kristín Dýrfjörð kom að skipulagningunni. Hann er ötull talsmaður þess að börn fái áskoranir við hæfi á útisvæðum eins og pistill á vefsíðu hans ber vott um:

„Það að takast á við áhættu og horfast í augu við áskoranir er nauðsynlegur þáttur í þroska mannsins og námi. Hefðbundin útisvæði barna í skólum og leikskólum eru ekki nógu ögrandi. Skortur á þessu ögrandi umhverfi drepur áhugann. Niðurstaðan verður óvirkni og meiri árásarhneigð,“ skrifar hann og bætir við að það hafi verið sannað með rannsóknum að fleiri slys verði þegar umhverfið er ekki nógu ögrandi.

„Útskýringin er einföld. Nemandinn er ekki að nota til fulls eigin leiðir til sjálfsvarnar. Þessu er öfugt farið þegar staðan er krefjandi. Þá eru börnin með fulla athygli hvað sjálfsvörn varðar, og virkja hæfileika sína og skynfæri til að takast á við áskorunina án þess að slasa sig. Börn læra að þekkja takmarkanir sínar og meta möguleikana raunhæft til að átta sig á hættunni og haga sér í samræmi við þetta,“ skrifar hann.

„Leikgildið markast af hvatanum til þess að gera hlutina sjálfur, hversu fjölbreyttar áskoranirnar eru, möguleikanum á skapandi könnunarleik, tækifærum til hönnunar og breytileika, tækifærum til að leika í litlum og stórum hópum, þátttöku í skipulagningu og framleiðslu og örvandi náttúru,“ en Breithecker leggur áherslu á alla þessa þætti.

