



TØNSBERG
KOMMUNE

Lekens betydning for barns utvikling

Lek er trening i livsmestring og det er gøy!

Tina Nordbotten Olsen, Tønsberg PPT
Psykolog, spesialist i samfunns- og allmennpsykologi

Agenda

- Hvorfor er jeg her?
- Lek – hva er det?
- Betydningen av lek for utvikling
- Konsekvenser av å begrense barns lek

Lekende lett skolestart

- Prosjekt i Tønsberg kommune
- 9 av 18 undervisningstimer i 1. klasse: barnestyrt lek og uteskole
- Fire barneskoler i gang
- Alle barneskoler med fra august 2025





Lek

- Barns definisjon
- FNs presisering til artikkel 31
- Lekens egenverdi
- Læringen som skjer gjennom lek kan ikke forhåndsbestemmes og den kan ikke måles



Betydningen av lek

- Lek i et evolusjonsperspektiv
- Vennskap og trygghet
- Lekeferdigheter og sosiale ferdigheter
- Eksekutive funksjoner
- Livsmestring, psykisk helse
- Lek utvikler hjernen



TØNSBERG
KOMMUNE

... og i dagene som kom gjorde ikke Ronja annet enn å passe seg for det som var farlig og øve seg på å ikke være redd. Falle i elva skulle hun passe seg for, hadde Mattis sagt, derfor hoppet hun med liv og lyst på de glatte steinene ved elvebredden, der den fosset av gårde som aller verst. Hun kunne jo ikke gå borte i skogen og passe seg for å falle i elva. Skulle det være noe nytte i det, måtte hun jo gjøre det ved strykene og ikke noe annet sted



 NRK Skole  · Følg

6 t · 

gens ledere mener «Gen Z» er krevende å lede og i
rligere arbeidsmoral. Hermine tror at mye hadde løs
g om lederne turte å være strengere med hennes
nerasjon.



.no

en Z» trenger mer oppfølging og veiledning

Konsekvenser av å begrense barns frie lek

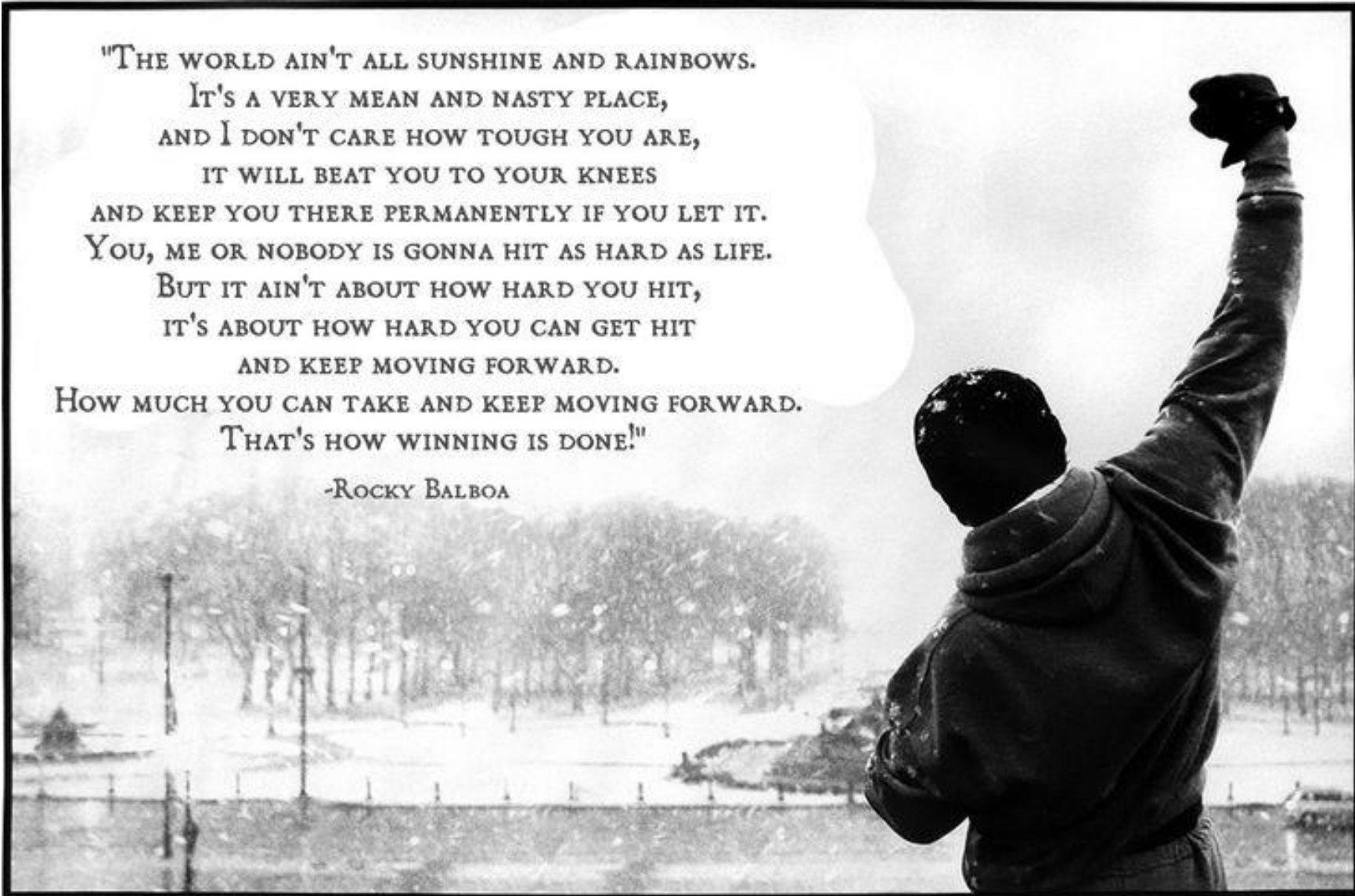
- Mindre selvstendige
- Sviktende evne til å tolke lekesignaler → overdreven aggressivitet eller tilbaketrekning
- Mer problematferd
- Bidrar mindre hjemme
- Høyere andel arbeidsløse
- Flere arrestasjoner

Konsekvenser av overbeskyttelse

- Mindre selvstendige
- Dårligere psykisk helse
- Høyere forbruk av smertestillende medikamenter og reseptbelagte medisiner
- Svak stresshåndtering
- Lavere mestringstro og selvfølelse
- Høyere på narsissisme
- Dårligere tilpasning til arbeidslivet
- Strukturelle endringer i hjernen

"THE WORLD AIN'T ALL SUNSHINE AND RAINBOWS.
IT'S A VERY MEAN AND NASTY PLACE,
AND I DON'T CARE HOW TOUGH YOU ARE,
IT WILL BEAT YOU TO YOUR KNEES
AND KEEP YOU THERE PERMANENTLY IF YOU LET IT.
YOU, ME OR NOBODY IS GONNA HIT AS HARD AS LIFE.
BUT IT AIN'T ABOUT HOW HARD YOU HIT,
IT'S ABOUT HOW HARD YOU CAN GET HIT
AND KEEP MOVING FORWARD.
HOW MUCH YOU CAN TAKE AND KEEP MOVING FORWARD.
THAT'S HOW WINNING IS DONE!"

-ROCKY BALBOA



Ellen Beate Hansen Sandseter
og Øyvind Kvalnes



Risikofylt lek

En etisk utfordring

 Universitetsforlaget

Mer?

- Podkast Lærerrommet:
<https://www.utdanningsforbundet.no/larerhverdagen/podkasten-larerrommet/hvordan-far-vi-en-mer-lekende-skolestart/>
- Tønsberg kommunes prosjektportal:
<https://www.tonsberg.kommune.no/tjenester/barnehage-og-skole/skole/lekende-lett-skolestart-prosjektportal/>
- New Zealand's school without rules:
<https://www.youtube.com/watch?v=r1Y0cuufVGI&t=321s>