

# Vild leg i plejefamilier

*Albert på 3,5 år siger til sin plejefar: "Du skal snurre mig rundt og kaste mig over i sofaen" Derefter kravler plejefaren over mod Albert i sofaen, giver et højt brøl og prøver at holde ham fast. Albert kæmper sig fri, jubler og råber glad: "Du kan ikke fange mig, du kan ikke fange mig". Plejefaren tager hænderne over hovedet og løber som et kæmpe udyr frem mod Albert. Pludselig begynder Albert at græde og hikster: "Du slog mig", hvorefter han løber ind til plejemoren, der sidder i det lille kontor. Han græder og fortæller, at plejefaren har slået ham.*

Albert og plejefarens samspil illustrerer de udfordringer, der kan være omkring vild leg med plejebørn.

I denne artikel vil vi skrive om de positive sider ved vild leg, og hvilke forholdsregler man som plejeforældre skal tage, så plejebørn ikke går glip af de positive effekter ved vild leg.

Lige fra et barn fødes, er det klar til at lege med voksne. Leg ses i alle kendte kulturer (Andersen, 2019). De fleste biologer antager, at leg må have en vigtig funktion, siden den også ses hos mange intelligente dyrearter. De fleste forskere hævder, at leg hjælper dyr og mennesker med at tilegne sig rutiner og erfaringer, som bliver vigtige at have senere i livet, selvom legen i sig selv ikke giver umiddelbar gevinst. (Andersen, 2019).

Leg har stor betydning for udviklingen af mentaliseringsevnen. Mentalisering handler om barnets evne til at forstå sig selv og andre ud fra mentale tilstande. En evne som plejebørn som følge af deres tidlige erfaringer med omsorgssvigt, skift og/eller traumer kan have udfordringer i forhold til. (Hagelquist 2012). Mentaliseringsevnen påvirkes positivt gennem leg, da barnet gennem legen får viden om sig selv og andre. Det sker fx gennem rollelege, hvor barnet direkte eksperimenterer med at være i en andens sind og opleve mentale tilstande, som det ikke selv har. Dette kan eksempelvis være to børn, der leger far, mor og børn, hvor den ene siger: "Så sagde vi, at jeg var babyen, der var sulten". Gennem legen kan barnet undersøge forskellige perspektiver og afprøve svære oplevelser (Hagelquist og Rasmussen 2017).

Børn, der ikke leger, er faktisk langt mere bekymrende, som psykiateren Boris Cyrulnik udtrykker det: "Fremmelighed er ikke et tegn på god udvikling; det er nærmere bevis for en unormal alvorlighed hos et barn. De voksne tager fejl, hvis de tror, barnet er blevet for hurtigt modent. Det er ikke erfaring – det er tab af livskraft. Børnene slukkes under traumets tyngde" (Cyrulnik, 2013 s 180) "Når de ikke længere leger eller udforsker tilværelsen, er det fordi, de er blevet tvungne til at tyde verden, for ikke at dø fuldstændigt" (ibid. S 181).

En særlig form for leg, der er grundlaget for en række udviklingsområder, er den vilde leg (Storli, 2015), som Albert og hans plejefar legede i den indledende case. Vild leg består af løb, jagt, flugt, brydning og slag med åben hånd, hvor der oftest smiles og grines samtidigt (Pellegrini, 2002). I modsætning til ægte slåskampe er hensigten aldrig at skade den anden, og man slås med og ikke mod hinanden (Storli, 2015). En anden forskel er, at efter vild leg vil deltagerne ofte fortsætte med at lege sammen bagefter, mens de vil trække sig fra hinanden, hvis der har været tale om aggression (Storli, 2015). I den vilde leg skifter parterne ofte roller, fx mellem at være den, der jager og den, der bliver jagtet (Pellegrini, 2002). Hvis der er forskel på alder og styrke mellem de to deltagere, vil den største ofte benytte sig af selv-handicapping, dvs. gøre sig dårligere/svagere end man egentligt er, for at gøre legen mere lige (Storli, 2015). Når man leger

vild leg træner man regulering af flere af de betydningsfulde udviklingsdomæner, som børn har brug for at udvikle sig indenfor. Disse er fysik, følelser, selv, relationer, adfærd (Hagelquist 2015). Barnet leger med at skrue op og ned for fysisk og følelsesmæssig intensitet, de kan gennem legen øve sig i at kende egen krop og motorik (Hagelquist 2012). Fornemmelse for selv og relationer trænes, idet der eksperimenteres med egne og andres grænser, at sige stop og stoppe op, når den ene part siger fra (Storli, 2015).

Den vilde leg bliver også en øvebane for at kunne klare nye opgaver, hvorved barnet får erfaring med at regulere egen adfærd og træne risici inden for relativt trygge rammer og uden de store konsekvenser (Aldis (1975) i Storli (2015)).

*Alberts plejemor bliver bekymret over Alberts udtalelser. Da hun senere igen taler med Albert og det bliver tydeligt, at plejefar ikke har slået alligevel, bliver hun irriteret over legen. Hun vrisser senere af plejefar, da Albert og han skubber til hinanden foran bilen, da de skal i Brugsen: "Hvorfor skal du lege sådan nogle tåbelige lege, du skulle hellere sætte dig ned og tale med ham".*

I forhold til mænds rolle overfor deres børn, kan der være en tendens til et kulturelt skift fra "Farthers know best, to fathers know less". Det har betydning for vild leg da det særligt drenge og mænd, der elsker vild leg (Pellegrini, 2002). Denne tendens ses også hos dyr, hvor hannerne oftere indgår oftere i vild leg end hunnerne, højst sandsynligt af såvel hormonelle som socialiserings grunde (Pellegrini, 2002). Som i eksemplet ses det ofte, at især kvinder og mødre afbryder den vilde leg, da de kommer til at forveksle den med ægte aggression og slåskampe (Fry, 2009 og Logue & Shelton-Harvey, 2010 i Storli, 2015). Der kan herske en opfattelse, at vild leg fører til øget aggression og vold, men ifølge forskningen er det snarere omvendt (Flanders m.fl., 2009 i Storli, 2015). Udfordringen er, at hvis man med sine plejebørn undgår denne form for leg så mister barnet alle de udviklingsmuligheder der er i legen (Tremblay, 2002 i Storli, 2015). Børn, der ikke forstår legesignaler og som har svært ved at kontrollere deres vrede, kan gå glip af vigtig social og emotionel læring, hvis de ikke får lejlighed til at deltage i det kropslige kampfællesskab, som vild leg repræsenterer. Plejefamilien, der formår at inddrage barnet i vild leg kan der derfor blive vigtig arena for at hjælpe barnet, der ellers risikerer at blive dårlige til at håndtere magt og afmagt, som er to kerneområder, der eksperimenteres med gennem vild leg. De kan måske derfor senere vil have rigtig svært ved at håndtere afmagt hvorfor de hele tiden vil søge at positionere sig som magtfuld. Det samme gælder for vild leg mellem søskende og for teenagere i plejefamilien. Her er det vigtigt at erkende, at "vild leg ikke nødvendigvis kræver mere voksenledelse og -engagement end andre former for leg. Hvis de voksne giver tid og plads vil børnene oftest finde ud af det selv og herved opleve mestring" (Storli, 2015).

Vild leg med traumatiserede:

*En uge senere leger Albert med plejefamiliens 16-årige biologiske søn Mads. Mads slår Albert i numsen for sjov. Albert bliver denne gang helt ude af den og reagerer med at gå amok på Mads og slå og sparke for til sidst at bide ham i armen. Mads skriger højt og løber ind på sit værelse. Der finder plejefar ham helt opløst i gråd i fosterstilling. Han siger, at han ikke kan lide Mads og ikke vil bo i plejefamilien længere.*

Plejebørn med udadreagerende og aggressiv adfærd og børn og plejebørn med erfaringer med traumer har ofte manglende erfaring med at indgå i den vilde leg, fordi de er

blevet ekskluderet fra lege fællesskaber. Disse børn har brug for træningsrum, hvor de kan indhente det tabte. Dette kan eksempelvis foregå i terapi (Eide-Midsand, 2007). Men som nævnt som plejeforælder en rolle i at lege de vilde lege med sine plejebørn

At lege vilde lege kan ud over de nævnte udviklingsfordele være en nonverbal og fysisk måde at opbygge en god relation og tillid, idet plejebarnet igennem den vilde leg får en kropslig fornemmelse for, at det kan stole på den anden. Barnet kan føle sig elsket, anerkendt, set og mødt.

Rammerne er dog særligt vigtige, når man har med udsatte børn at gøre. Der er en række betydningsfulde faktorer, som den voksne hele tiden huske på. Først og fremmest må den voksne være opmærksom på at kropslege kun kan leges, når den voksne er helt sikker på selv at kunne være reguleret, blive ved med at være ansvarlig og fastholde mentalisering – altså gennem hele legen være Roligere, Ansvarligere og Mentaliserende forkortet RAM.

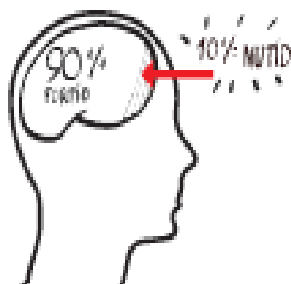
Derudover er det, hvis man ikke kender plejebarnet så godt, vigtigt at have tænkt fremad, så legen er forberedt. Her kan man gøre sig overvejelser om hvor, med hvem, hvornår og hvordan. Hvor der bedste at lege: udenfor, på trampolinen eller i sofaen etc. Hvem skal være med? Her er der vigtigt at gøre sig overvejelser, om der er andre plejebørn i familien, som kan blive trigget af legen. Hvis de biologiske børn skal lege vilde lege med plejebarnet, kan det være en god ide at give dem nogle instruktioner i, hvad der er vigtigt i forhold til den vilde leg, så de ikke, som den biologiske søn Mads i casen, helt uforvarende kommer til at agere på en måde, så plejebarnet bliver trigget.

I forhold til hvornår kan det være hensigtsmæssigt at gøre sig overvejelser om barnets fysiske og psykiske tilstand – er det træt efter en lang dag, eller når der i den vilde leg skrues op for følelsesintensiteten, skal det nok ikke foregå lige inden søvn eller krav om stillesiddende aktiviteter.

Når traumatiserede børn leger vilde lege, er der som hos Albert en risiko for, at legen kommer til at virke som en traumetrigger, der fx kan minde barnet om tidligere erfaringer med afmagt eller vold. Selvom der ikke er tale om vold i det aktuelle tilfælde reagerer hjernen med 90/10-reaktioner. Dvs. at hjernen er 90 % i fortiden og kun 10 % i nutiden og derfor kan det "kærlige" slag i numsen fra Mads føre Albert tilbage til vold, han har oplevet eller været vidne til i hjemmet. Hvis man oplever, at barnet bliver trigget i forbindelse med vild leg, kan man med fordel lave en trigger-analyse og gerne sammen med barnet se på, hvad der trigger netop ham. Man bør også være opmærksom på, at den vilde leg også kan komme til at trigge et barn, der bare ser på.



Model fra Mentalisering i familien Hagelquist og Ramussen 2017)



Model fra Mentaliseringguiden (Hagelquist 2015)

#### MODEL TRIGGERANALYSE

Trigger indre/ ydre [Hvad udløste adfærd, hvad skete der?]	Adfærd [Beskrivelse af adfærd, hvad gjorde du]	Følelser [Hvilke følelser havde du?]	Grunde [Grunde til, at du reagerede sådan]

Før den vilde leg er det vigtigt, at man også gør sig overvejelser om hvordan. Det vil sige at man er meget tydelig omkring regler. Det gør det lettere for barnet at lykkes, når det er beskrevet, hvordan legen skal foregå og hvad det må og ikke må, og det er en hel almindelig del af den måde vild leg leges. Regler kan fx være: "Du må ikke putte fingrene ind i øjnene" og "Du må ikke sidde på hovedet af mig". Det er umuligt at forbedre sig på alle situationer omkring, hvad der kan foregå i kampens hede, men så må man stoppe og kærligt sige: "Det kan jeg ikke lide" eller "Det skal vi vist have med i reglerne". En vigtig del af vild leg er netop at lære om, hvad andre kan lide og ikke kan lide.

Den voksne må være bevidst om, at et af temaerne i vild leg er magt og afmagt. Det er lettest for barnet at starte med at eksperimentere med at være den magtfulde. Hen ad vejen kan der forsigtigt eksperimenteres med også at være afmægtig. At kunne håndtere afmagt uden at se det med traumebriller er en meget vigtig del af traumatiseredes børns udvikling.

Efterfølgende kan det være en god ide, at de voksne reflekterer over, hvad der skete i den vilde leg.

Det er vigtigt, at den vilde leg ikke ender med skamfølelse som i casen, hvor Albert ligger i fosterstilling og synes, at han ødelægger alt. Derfor er det væsentligt at reparere efterfølgende, hvis barnet udviser skam, eller hvis noget udvikler sig uhensigtsmæssigt. Hvis det er blevet for voldsomt, eller der mistanke om retraumatisering. Tag gerne ansvaret på dig i disse sammenhænge også når det ikke var dig der agerer uhensigtsmæssigt. "Der kom jeg vist til at være lidt for voldsom" eller "Jeg fik ikke fortalt dig, at jeg ikke vil have det sådan".

En sidste væsentlig ting er at forklare biologiske forældre og samarbejdspartnere om tanker og overvejelser i forhold til den vilde leg.

## Litteratur

Andersen, M. M. (2019): Leg. Aarhus Universitetsforlag.

Cyrułnik, 2013 Den farlige dreng Alene på flugt fra nazisterne gads forlag

Eide-Midsand, N. (2007): Tidsskrift for Norsk Psykologforening, Vol. 44, nr. 12, s. 1459-1466.

Hagelquist, J. Ø. (2012): Mentalisering i mødet med udsatte børn. Hans Reitzels Forlag.

Hagelquist, J. Ø. (2015): Mentaliseringsguiden. Hans Reitzels Forlag.

Hagelquist, J. Ø. & Rasmussen, H. (2017): Mentalisering i familien. Hans Reitzels Forlag.

Jordan Peterson on Roughhousing (2018) <https://www.youtube.com/watch?v=ryVSS0q2FCM&feature=youtu.be> 9.45

Pellegrini, A. D. (2002). Rough-and-tumble play from childhood through adolescence: Development and possible functions. In P. K. Smith, & C. H. Hart (Eds.), Blackwell handbook of childhood social development; blackwell handbook of childhood social development (pp. 437-453, Chapter xv, 665 Pages) Blackwell Publishing, Malden.

Storli, R. (2015): Born to be wild – Børns tumlen og slåskultur. Akademisk Forlag.