

Den livsviktiga leken

Av Margareta Öhman, barnpsykolog, lekforskare och barnkulturvetare

Att leka är en mänsklig gåva. Lekande uppstår plötsligt och oförutsägbart, närhelst och varhelst tillfälle ges. Impulsen att leka kommer utifrån, eller inifrån, eller kanske främst någonstans däremellan. Det är både ett sätt att utforska något, att försöka förstå, att uttrycka sig och ett sätt att skapa. Att få och kunna leka är viktigt. Viktigt för upplevelser av att själv kunna, själv klara, själv få bestämma, själv uttrycka sig och, inte minst vila från krav på prestation. Att leka är lite som teater, där barn både är producenter, regissörer, skådespelare, scenografer och sin egen publik samtidigt. De äger sin lek.

Lek är en styrka, en resurs vi kan utveckla. Som kan bidra till psykisk hälsa och välbefinnande, även om de yttre omständigheterna inte är så gynnsamma. Eftersom lek erbjuder möjligheter att hantera en trist eller svårbegriplig verklighet, som att föreställa sig livet som ett dataspel med allt högre nivåer. Och en möjlighet att rikta sin blick inåt och prata med sin inre röst. Och samtidigt också en flyktväg, som att bli ett bi som vilar i en blomma.

Lek handlar om att föreställa sig det som inte finns på riktigt, och det som finns inuti en själv. Och gestalta det. Det är fantasi i handling. Det är som ett språk bortom orden. Där, i föreställningarnas värld, låter vi oss beröras. Vi känner egna och andras och låtsade känslor. Leken hjälper en att uttrycka och hantera dem. Det gör att lek också är en arena där inlevelse och empati kan utforskas och växa, som hur det skulle vara att vara någon annan; Hur det skulle vara att ha ett bi i huvet, en mamma som super, eller att bli mobbad i skolan.

För att kunna leka behöver barn impulser att leka. Vardagliga, eller ovanliga, sociala och kulturella upplevelser att göra lek av. Och de behöver möta lekfulla vuxna. Vuxna som kan se leken i barnen och erbjuda dem impulser att leka. Som själva är öppna för det oförutsägbara som lekandet innebär. Vuxna som kan föreställa sig det som inte är på riktigt, och det som finns inuti människor. Som lärare är du en viktig vuxen som kan ge detta till barn.

På teatern kan lekfulla möten ske. Där finns vuxna som ser och förstår och gör lek. Teater berör och ger impulser. Teaterns språk liknar lekens – det går bortom orden, talar till ens inre, stimulerar ens föreställningsförmåga och inlevelse, väcker ens empati. Det berör. Väcker känslor. Och lust att själv uttrycka och gestalta. Att leka.

Margareta Öhman, barnpsykolog, lekforskare och barnkulturvetare

Referenser:

Margareta Öhman (2011) *Det viktigaste är att få leka*, Liber

Margareta Öhman (2017) "Lek och empati" artikel i *Kognition & Psykologi*, Köpenhamn