

Robusthet i lek

- Rammeplanen sier at barnehagen skal fremme et inkluderende miljø der alle barna kan delta i lek og erfare glede i lek.
- **Robusthet i lek** handler om at barn gjennom lek lærer å takle motgang, regulere følelser og utvikle sosiale og fysiske ferdigheter. Dette skjer ved å delta i lek som innebærer at de prøver selv, tar risiko og samhandler med andre. I Bergeheim har vi fokus på frilek hvor barna opplever akkurat dette, mens de voksne er til stede som en trygg støtte som gir rom for utfordringer, uten å overbeskytte barna.
- Gjennom **mestringsstrategier** lærer barn hvordan de kan håndtere vanskelige situasjoner – for eksempel når andre ikke vil leke, når de må vente på tur, eller når de må tilpasse seg andres ideer. Ved at de voksne er observante kan vi støtte barna i slike situasjoner, hjelpe dem til å utvikle troen på seg selv og evne til å løse konflikter.



Robusthet i lek

- **Lekkompetanse** – som å invitere andre inn, dele ideer, forhandle og vise empati – styrker barnets robusthet i lek. Når barn mestrer dette, blir de tryggere sosialt og bedre i stand til å håndtere utfordringer i samspill. Samtidig er både alenelek og lek med andre et valg og en rettighet. Noen barn søker fellesskap, andre trives i roligere egenlek. Robusthet handler derfor om å både våge å delta i fellesskapet og å finne trygghet i å leke alene når det trengs.
- **Voksenrollen i leken** – I Bergheim har vi fokus på å være en trygg og tilgjengelig voksen gjennom hele dagen. I leken skal de voksne være til stede, kunne veilede og støtte, men samtidig kunne observere for å gi barna rom til å erfare situasjoner som de kan ordne opp i selv. De voksne skal kunne bekrefte innsatsen som barna legg i leken og relasjonene, slik at barna får tro på egne evner.

