

Lek - veien til endring

– Lek er ikke tøys og unyttig tidtrøytte, det er ramme alvor. Alle som er opptatt av å bidra til endring hos mennesker som har levd vanskelige liv, bør ta inn over seg denne kunnskapen. Lekenhet, eller ”playfulness” er veien til endring, sier psykologspesialist Heine Steinkopf.



Illustrasjonsfoto: Shutterstock

Tekst: Eva Dønnestad

RVTS Sørs Heine Steinkopf kommer nylig fra konferansen “Play, Creativity, Mindfulness & Neuroscience in Psychotherapy” der han blant annet har fått siste nytt fra Daniel Siegel, Allan Schore, Jaak Panksepp, Pat Ogden og Barbara Fredrickson.

Lekenhet er livsnødvendig for barns utvikling

I en artikkel som publiseres på våre sider i dag ”Lek – veien til endring”, understreker Heine Steinkopf lekens, livsutfoldelsens og mulighetenes verdi

for å skape god endring hos barn, unge og voksne som er skadet eller krenket. Barn som er krenket slutter å leke, og derfor hemmes muligheten for endring og utvikling. Leken har stor betydning for god utvikling av hjernen og for veien til helhet for krenkede barn, viser forskning.

Steinkopf fortsetter: – Vi ser på lek som bortkastet tid, og i beste fall uviktig tidsbruk.

Interessant nok er det absolutt ingen forskningsmessig begrunnelse for dette, faktisk forteller forskningen oss det motsatte: Lek, eller lekenhet, er livsnødvendig for barns hjerneutvikling, og avgjørende for voksnes mulighet til endring.

Når vi leker, skruer vi av evalueringen

– Høyre hjernehalvdel er i metaforisk forstand, nyskapende, kreativ og nysgjerrig, mens venstre hjernehalvdel er kritisk, analyserende og konservativ.

Ifølge forskeren Schore (<http://www.allanschore.com>) er det avgjørende for at vi mennesker skal utvikle oss, både voksne og barn, at vi har tilgang til, og benytter oss av, den type prosessering som foregår i høyre hjernehalvdel, skriver Steinkopf.



*Heine Steinkopf,
psykologspesialist RVTS Sør*

– Når vi leker, skruer vi av den delen av hjernen som evaluerer oss selv og andre. Den delen av hjernen som sier ”nå ser du dum ut”, eller ”dette er da helt meningsløst”, eller ”at det går an å være så teit”, altså VH. Når vi blir oppslukt av øyeblikket, engasjert av oppgaven eller kontakten med de andre. **Tilstanden lek inneholder engasjement, konsentrasjon, tilstedeværelse, opplevelse av velbehag, og lyst til å gjøre uventede eller nye ting. Dette, ifølge Schore, er de øyeblikkene en bør lete etter og styrke, dersom en ønsker å bidra til positiv endring for andre mennesker, understreker Heine Steinkopf.**

Tilstedeværelse i øyeblikket

Steinkopf mener forskningen og fokuset på lekenhet er med å utvide blikket på barnet og hva barnet trenger.

– Lek er livsnødvendig for barns hjerneutvikling. Når man er i en “leken

tilstand”, er man tilstede i øyeblikket, opererer intuitivt, og er preget av engasjement, kreativitet og nysgjerrighet. I denne tilstanden har vi mulighet til utforske og endre tenke/føle/handle alternativer. Vi kan utvide vår persepsjon, forståelse og fortolkning av virkeligheten.

– *Hvordan henger lekenheten sammen med stressreguleringen som har stått svært sentralt i traumearbeidet?*

– Stressregulering handler mye om å bli bevisst hva som foregår i egen kropp; affekter, muskulatur, hormoner, slik at signalene fra kroppen blir forståelige. For å få dette til trenger, vi å øve på å være tilstede i vår egen sansning. Være tilstede i øyeblikket, slik at det vi faktisk og konkret sanser, blir tilgjengelig for oss.

Traumatiserte mennesker har en tendens til “å leve i fortiden”, ved at aktiveringsmønstre som er innøvd i krenkende relasjoner med mye frykt, gjentas om og om igjen. Dette hindrer nye sanseopplevelser i å bli integrert i hukommelsen, slik at nye tanke/føle/handle alternativer kan øves inn. **Lek er et verktøy for tilstedeværelse i øyeblikket.**

Traumatiserte barn og voksne slutter å leke

– *I møte med krenkede, traumatiserte, skadede etter vold, overgrep, neglekt - hvordan arbeider man for å gå fra livssmerte til livsvekst gjennom lek?*

– **Traumatiserte mennesker, både voksne og barn, slutter å leke. Da hemmes muligheten for endring.** I praksis trenger traumatiserte mennesker å øve på lek, utforske hvilke aktiviteter som kan gi dem opplevelse av engasjement, nysgjerrighet og kreativitet. Har de minner om hvordan de lekte som barn? Kan de tenke seg aktiviteter som ville være engasjerende? Kanskje trenger de at vi øver sammen med dem, leker sammen med dem for å utforske hvor mulighetene ligger?

For barn er det imperativt at leken ikke stopper opp, og ofte kan deres foreldre trenge hjelp til å forstå hvor viktig leken er for barn, og kanskje kan de også trenge hjelp til å leke mer sammen med barna sine.

Barnets styrke og sårbarhet

Steinkopf fremhever at barns store styrke er deres umiddelbare forhold til lek. Naturen har programmert lek som et biologisk system i hjernene deres.

– Hvis barn ikke stoppes gjennom frykt og straff, vil de ta ansvar for sin egen hjerneutvikling gjennom leken. Sårbarheten består mye i barns av-

hengighetsforhold til voksne som omgir dem, og hvordan de oppmuntres og stimuleres til nysgjerrighet, engasjement og utvikling gjennom leken. Frykt stopper lek!

– *Hva vil disse erkjennelsene av betydning av lek ha å si for HJELPERENS rolle - hvordan må en hjelper være?*

– Dette har ganske vidtgående konsekvenser for hjelpere. Hjelpere er ofte seriøse og opptatt av å gjøre en god jobb, men mange er redde for kritikk dersom ikke hjelpen er ordentlig og har preg av akademisk forankring. Lek har ofte vært sett på som noe som man gjør innimellom, noe man kan tillate seg for å ha en pause innimellom det “ordentlige” og seriøse. **Det som nå er spennende, er at vi har god, akademisk forankring for å leke, både med voksne og barn.** Det gjør at hjelpere trenger å ta et blikk på seg selv: Hvilket forhold har jeg til lek? Blir jeg skamfull over å bli “grepet i lek”? Kan jeg hjelpe traumatiserte mennesker bedre ved selv å bli mer “leken”? Sier Psykologspesialist hos Ressurssenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging, RTVS Sør, Heine Steinkopf.

Last ned artikkelen til Heine Steinkopf her:

<http://sor.rvts.no/?module=Files&action=File.getFile&ID=2158>



