

# Hälsofrämjande äventyr med naturen som distraktion

## Fredrika Mårtensson

Fil dr., lektor och forskarassistent i miljöpsykologi, Arbetsvetenskap Ekonomi och Miljöpsykologi, SLU, 230 53 Alnarp. E-post: fredrika.martensson@slu.se.

Naturupplevelser hör till de friskfaktorer som kräver vår uppmärksamhet i takt med att gröna ytor krymper i urbana områden. Barns möjlighet till naturkontakt i vardagen är föremål för nationella utredningar och miljöpsykologiska studier. Barns nyfikna och konkreta sätt att utforska sina omgivningar i kontakt med natur är en hälsfaktor. Yngre barn med tillgång till en grön, rymlig och varierad utemiljö blir involverade i fri äventyrlig fysisk aktivitet. Äldre barn med trygga gröna omgivningar i bebyggelsemiljön får vardagsrörlighet under självständig lek, umgänge och transporter. De resultat som finns kring barns utomhusrecreation i olika typer av miljöer - förskolor, skolor och boende - diskuteras i relation till den dokumentation som finns av lekens specifika karaktär, struktur och förlopp i gröna utemiljöer.

Experiences of nature belong to those health promoting factors that gets our attention as green areas shrink in urban environments. Children's contacts with nature are becoming the subject of national surveys and studies in environmental psychology. Children's curious and explorative activity in contact with nature is health promoting. Young children with access to spacious and varied green play settings get involved in free adventurous physical activity. Older children with access to safe and green surroundings get their everyday mobility while playing and socializing and during independent transports. Results on children's outdoor recreation in different types of settings – preschools, schools and dwellings – are discussed in relation to documentation of how outdoor play is structured and evolves in green settings.

## Inledning

Parker, bostadsgårdar, lekplatser och annan närnatur spelar en viktig roll för människors välbefinnande och hälsa. Det handlar både om naturupplevelsen i sig och om hur naturkontakten indirekt bidrar till en aktiv livsstil med promenader, trädgårdskötsel och friluftsliv. Barn rör sig generellt mer när de är utomhus (Raustorp m fl. 2012)

och det är väldokumenterat att fysisk aktivitet är viktig för hälsan hos barn både på kort och på lång sikt (Janssen och Leblanc 2010). Barns konkreta sätt att interagera med sin fysiska omgivning gör att naturupplevelsen går hand i hand med den aktivitet de utövar. I miljöpsykologiska studier försöker vi förstå vilken roll naturen har för barns

vardagsrörlighet i stort under sysslor, umgänge och transporter och för den *fria äventyrliga fysiska aktivitet* (Stephenson 2003) som särskilt utmärker utomhuslek.

## En planering som ger barn chans till naturkontakt

Samtidigt som barns resande ökar mer än andras (Mackett 2002) har deras självständiga transport genom att gå och cykla minskat. Det ökande skjutsandet hänger samman med sådant som att skolor och fritidsaktiviteter väljs mer oavhängigt av boende, rädslor för trafik och främlingar samt dubbelboende. Vi har också sett att attityden till fysisk aktivitet bland tioåringarna själva spelar en viktigare roll än föräldrarnas för deras faktiska aktivitetsnivå (Johansson m fl 2010). Resultatet har blivit mer geografiskt och socialt segregerade samhällen där det kan vara svårt för barn att utveckla ett aktivt kamratliv lokalt. Men det finns också trender på tvärs med barn hänvisade till det lokala livet i förorten i brist på resurser och allianser av föräldrar i mer välbeställda områden som värnar om barnens lokala umgänge (Sandberg 2012). I en forskningsbaserad syntes (Naturvårdsverket 2011) kom vi fram till att utevistelsen bland barn blivit mer ojämnt fördelad och beroende av olika lokala förhållanden. Till de senare hör bra miljö kvalitet. Idag innebär det att både barn och vuxna måste känna sig trygga med omgivningarna samtidigt som dessa måste ha kapacitet att ge barnen spännande lekupplevelser. Det är inte utevistelse i sig utan positiva upplevelser av naturkontakt tillsam-

mans med kompisar och närstående som lägger grunden för en aktiv livsstil (Chawla 1998).

Barns vardagsrörlighet är resultat av hela det ekologiska sammanhanget som familjeliv, kamratliv och inte minst den fysiska miljön utgör. Det för Norden typiska stadsbyggandet med separata gång- och cykelvägar, lekplatser och trafikfria bostadsgårdar och gott om närnatur, bidrar fortsatt till en relativt hög grad av rörelsefrihet för barn. Vid internationell jämförelse är det relativt många barn som tar sig till skolan på egen hand i Sverige (Björklid 2005). På en mindre ort med blandad bebyggelse och separat gång och cykelstråk i en väl utbyggd grönstruktur tog hela 81 % av tioåringarna sig till skolan på egen hand (Johansson m fl. 2011). Samtidigt är barns vardag så fast organiserad redan från tidig ålder att skolgårdar och förskolegårdar spelar en nyckelroll när man skall utveckla barns möjligheter till vardagsrörlighet med chans till naturkontakt.

## Indikationer på rekreation hos barn i gröna miljöer

När det gäller de yngsta barnen har utformningen av utemiljön en direkt betydelse för hur barnen leker och den mängd fysisk aktivitet de får. I rymliga, gröna och varierade utemiljöer är förskolebarn mer fysiskt aktiva (Boldemann et al 2006, 2008). Vuxna ser också till att barn är ute mer där utemiljön är av god kvalitet (Boldemann et al. 2011, Söderström 2004). Rasterna i skolan kan ge kring 40 % av dagsbehovet av fysisk aktivitet, men det varierar

mycket mellan barnen. Om skolgården har mer grönska visar det sig att fler barn blir aktiva under rasterna och att pojkar och flickor leker mer tillsammans (Dyment och Bell 2007, Jansson och Mårtensson 2012). Studierna visar också att bland normalfungerande barn på förskolor med gröna omgivningar har barnen färre symptom av ouppmärksamhet, vilket är allra tydligast i de socialt mest utsatta bostadsområdena (Mårtensson m fl. 2009). Liknande forskning i USA visar att ouppmärksamhet och hyperaktivitet diagnostiserat som ADHD kan mildras vid lek i gröna miljöer och underlätta barns självdisciplin vid studier (Kuo 2004).

För att bättre förstå incitamentet till olika typer av vardagsrörlighet och naturkontaktens roll i detta låter vi också barn känslolagat upplevelsens valör (glad - ledsen) och vakenhetsgraden (pigg-trött) i olika situationer. Att ta sig till skolan på egen hand eller vara involverad i lekar på en grön skolgård antas båda vara aktiviteter associerade med förhöjd affekt. Kaplan och Kaplan (2002) beskriver hur barn tar en "time out" från naturen när de blir äldre, kompislivet drar och mötesplatser prioriteras. Våra resultat pekar dock mot en stadig favorisering av gröna miljöer även hos äldre skolbarn, men att naturen måste placeras där barnen är och naturkontakten utvecklas på det sociala livets villkor.

Men kanske är det inte bara rekreativt utan också krävande för barn med mycket naturkontakt. Inte minst i vårt klimat och på uteförskolor där

man är ute hela dagarna. När det gäller naturkontaktens stressreducerande effekter är resultaten motsägelsefulla så här långt (se vidare Naturvårdsverket 2011). Rastaktivitetens effekter på barns prestationer i klassrummet har också gett skiftande resultat och diskuteras i förhållande till deras längd och tajming under skoldagen (Pellegrini 2011). På liknande sätt behöver barns naturkontakt förstås i sitt sammanhang, sättas i relation till specifika verksamheter (se t ex Raustorp m fl 2012) och det vi idag vet om barns biologiska rytm. Det är inte bara den fysiska miljön i sig utan ett konglomerat av "utefaktorer" som måste studeras t ex barnens aktivitetsnivå, utevistelsens längd, hur utevistelsen är organiserad och regleras av de vuxna, sömntider m m. Det handlar också om aktivitetens kvalitet som medierande faktor, den för gröna utomhusmiljöer så typiskt fria äventyrliga fysiska aktivitet.

Fri äventyrlig aktivitet på barns villkor och vardagsrörlighet. Vardagsrörlighet är resultatet av en mängd olika aktiviteter utövade på specifika typer av platser som bildar sk "behavior settings" (Giles-Corti 2005). Vad är då utomhuslek annat än lek som råkar ske utomhus? Ur ett ekologiskt perspektiv är den resultat av transaktioner med en specifik typ av fysisk och social omgivning som införlivas i och formar aktiviteten och just lek i natur antas kunna ha långsiktiga effekter på människans utveckling och hälsa (Winkel m fl 2008).

Gröna omgivningar tycks underlätta för barn att interagera på det för barn typiska sätt som jag har kallat *platsrela-*

*terad lustfylld rörelse* (Mårtensson 2004, 2009). Barns nyfikna och förväntansfulla förhållningssätt till sin omedelbara omgivning som troligen varit en förutsättning för artens överlevnad, kommer till särskilt tydligt uttryck när de vistas i naturen. Även de för barn karaktäristiskt snabba växlingarna i intensitet (Baileys 1995) blir särskilt tydliga i utomhuslek där lugna stunder ofta varvas med sekvenser av snabba rörelser (Mårtensson 2004).

Lek är per definition luststyrd aktivitet med egenvärde som barn ägnar sig åt för att det är roligt (Burghart 2011). För utomhusleken tillkommer dimensioner som hänger samman med att denna utspelar sig i en mer främmande, öppen och oförutsägbar omgivning än inomhusleken. Leken tar plats och innehåller en emotionellt laddad rörelse från det bekanta mot det mer okända med moment av utforskande och ibland gränsöverskridanden. Lekens *vidlyftighet* (Mårtensson 2004) ligger i den fysiska rörligheten men också en mental rörlighet där händelser i omgivningen och stundens infall får mycket spelrum och kan ge leken nya vändningar t ex snön som faller eller ett barn som springer förbi. Det associerande som dominerar de allra yngsta barnens fantasilek är framträdande hos barn i alla åldrar vid utevistelse.

Överraskningsmoment är typiska för all lek men får gärna mer konkreta uttryck vid utevistelse, med snabba och oväntade rörelser, ljud och andra effekter som ska höja lekstämningen och signalera att det de gör är på skoj. Skapande lek efterföljs ofta av minst lika

förtjust destruktion t ex av snöbollar, sandlott och kojor (Mårtensson 2004). I en bra utemiljö kan man också se hur barn gömmer saker, sig själva och skapar kojor, olika uttryck för en ambition att bebo världen på sina egna villkor (Kylin 2003). Möjligheten till risktagande är en annan utvecklingsmässigt viktig dimension. Förskolebarn beskriver den skräckblandade förtjusningen i höga höjder och hög fart, vatten och eld samt pirret i magen när de tror att de kan gå vilse (Sandseter, 2010).

Den beskrivning som här gjorts av barns fria äventyrliga fysiska aktivitet (Stephenson 2003) kan ge intryck av att utomhusleken är krävande och ställer särskilt höga krav på barnens mentala och fysiska kapacitet. Jag skall peka på några aspekter i lekens struktur och förlopp i gröna miljöer som underlättar enskilda barns aktivitet och deras möjlighet att få positiva upplevelser av naturkontakt som kan bidra till deras psykiska välbefinnande.

## Den rekreativa grönzonen

Vad är det då med gröna utemiljöer som kan underlätta både farten och vilan i leken och enskilda barns möjligheter att tillgodose sina behov och önskningar för stunden? Naturen bidrar med en gråzon av möjligheter – låt oss kalla det en grönzon – som barnen aktivt kan använda sig av för att skapa öppna och flexibla leksammanhang med följande egenskaper:

### 1. Fri rörlighet

Barn har chansen att fritt röra kroppen och greja med saker - som löv, pinnar och stenar - utan att andra

barn uppfattar något som ”fel” eller att det blir föremål för vuxnas ingripande. Naturens överflöd av material som räcker till alla underlättar det sociala samspelet och konkurrensen tonas ned.

## 2. Lekens tema växlar

Barnen kan ha sinsemellan olika uppfattningar om vad leken handlar om utan att leken störs. Om de tänker sig att de jagas av spöken eller tjuvar spelar mindre roll. När lekens tema blir en mer öppen fråga kan ett enskilt barns infall förvandlas till en överraskning som stimulerar leken. Lekens förlopp kan omtolkas till varje individs ”fördel”. Barn med mer utvecklad symbolisk förmåga kan använda situationen för kreativa omtolkningar, samtidigt som barn med mindre avancerad förmåga har en chans att vara med.

## 3. Platser användning växlar

Det är en mer öppen fråga vilka som ingår i en viss lek, vilket gör det lättare för enskilda barn att ansluta sig till eller dra sig ur en lek. Det är inte lika lätt för barn att hänvisa till specifika funktioner hos naturelement för att vinna en viss position eller styra leken, om man jämför med t ex ett lekredskap. Det blir lättare för barnen att döma bollen som ”innanför” om det är två buskar istället för en linje med högre precision som utgör gräns.

## 4. Leken rör sig mellan olika platser

De mer öppna rummen utomhus gör det lättare för barn att iakttä och ansluta till de lekar som pågår.

Yngre barn kan försjunka i betraktande av äldre barns lite farligare lekar, för att sedan själva prova samma sak. I en lek ingår ofta flera platser som barnen upprättar en dynamik emellan. Det gör det lättare att vara med i leken även om man för stunden vistas på olika ställen.

## Grönzonernas roll i barns vardag

Naturen är en underutnyttjad resurs när det gäller att ge barn stöd i sin utveckling. Ulf Jansson (1996) har beskrivit hur vuxna inte kan ge anvisningar utan måste verka i lekens periferi för att stödja samspel mellan barn med olika förutsättningar. Den fysiska miljön hör till denna periferi som vuxna kan laborera med och där natur kan spela en viktig roll för att öka barnens handlingsutrymme i olika vardagssituationer.

I lekterapi används leksaker som stöd i den symboliska bearbetningen av svåra upplevelser och tycks underlätta ett gemensamt fokus för barn och terapeut. Utomhusleken, liksom andra naturunderstödda terapier, handlar mindre om att skapa fokus för bearbetning och mer om att skapa en kravlös situation som individen kan använda på sitt eget sätt. Det handlar om möjligheten att reglera olika sociala, fysiska och psykologiska behov (Korpela m fl 2002) och lösa olika utvecklingsuppgifter som de själva definierar t ex den utmaning det innebär att lära känna omvärlden och hitta sig egna platser i denna (Skantze 1987).

Vi kan slå fast att kvaliteten i utemiljön inte är lika med dyrköpt lekutrustning. Lekmiljöer där det är tätt mellan redskapen tenderar att låsa in leken så att den varken blir fri, äventyrlig eller mentalt och fysiskt rörlig. För forskning och regional miljöövervakning används enkätfrågor och miljövärdering med Outdoor Play Environment Categories (OPEC) (Mårtensson 2009, Arbets- och Miljömedicin 2011). I detta verktyg för lekmiljöer ingår mått på utemiljöns totala storlek, andelen träd, buskar och kuperad terräng och graden av integration dvs hur väl blandade de öppna ytorna är med vegetation och lekredskap. Den optimala lekmiljön består av stora ytor men med småbruten struktur där det finns gott om mindre platser för lek – som stenar, kojor och buskage – utspridda över ett landskap som gärna får vara kuperat.

Med detta som ett flygfoto på näthinnan och en påminnelse om hur barnomens fria äventyrliga fysiska aktivitet gestaltade sig, hoppas jag vi kan bli bättre på att utveckla grönzoner i barns vardag som kan bidra till deras hälsa, inte bara i avgränsade lekmiljöer utan i bebyggelsemiljön i stort.

## Referenser

Arbets- och Miljömedicin, 2011. Barns fysiska miljö i förskolan, En miljömedicinsk bedömning, Rapport 2:2011.

Bailey, R.C., Olson, J., Pepper, S.L., Porszasz, J., Barstow, T.J., and Cooper, D.M., 1995. The Level and tempo of children's physical activities: An observational study. *Medicine and science sports exercise* 27 (7), 1033-1041.

Boldemann, C., Blennow, M., Dal, H., Mårtensson, F., Raustorp, A., Yen K., Wester, U., 2006. Impact of pre-school environment upon children's physical activity and sun exposure. *Preventive medicine* (42), 301-308.

Boldemann, C., Dal, H., Mårtensson, F., Cosco, N., Moore, R., Bieber, B., Blennow, M., Pagels, P., Raustorp, A., Wester, U., Söderström, M., 2011. Preschool outdoor play environments may combine promotion of children's physical activity and sun protection: Further evidence from southern Sweden and North Carolina. *Science and sports*. 26, 72-82.

Björklid, P., 2005. Närmiljö – hinder eller resurs? Om trafikens inverkan på barns uppväxtvillkor, I: Johansson, M & Küller, M (red) *Svensk miljöpsykologi*, s 141-158, Studentlitteratur, Lund.

Burghardt, G.M., 2011. Defining and recognizing play. In A.D. Pellegrini, ed., *The Oxford handbook of the development of play*. New York: Oxford University Press, 9-18.

Chawla, L., 1998. Significant life experiences revisited: A review of research on sources of environmental sensitivity. *Environmental education research*, 29 (3), 11-21.

Dyment, J.E., and Bell, A.C., 2007. Active by design: Promoting physical activity through school ground greening. *Children's geographies*, 5 (4), 463-477.

Giles-Corti, B., Timpiero, A., Bull, F., Pikora, T., 2005. Understanding Physical Activity in Environmental Correlates: Increased Specificity for Ecological Models. *Exercise and sport science reviews*, 4 (33), 175-181.

Janssen, I., Leblanc, A.G., 2010. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 11:40.



## tema

- Jansson, U, 1996. Skolgården som mötesplats, Samspel mellan elever med och utan synskador, Gruppen för handikappforskning, Rapport nr.9, Pedagogiska institutionen, Stockholms universitet.
- Jansson, M, Mårtensson, F. 2012. Green school grounds: a collaborative development and research project in Malmö, Sweden. *Children, Youth and Environments* 22 (1).
- Johansson, M., Raustorp, A., Mårtensson, F., Boldemann, C., Sternudd, C. & Kylin, M. 2011. "Attitudinal antecedents of children's sustainable everyday mobility." In W. Gronau, K. Reiter, & R. Pressl Eds. *Transport and Health Issues* (3) 55-68 Studies on Mobility and Transport Research. Mannheim: Verlag MetaGISInfosysteme.
- Kaplan, R., and Kaplan, S., 2002. Adolescents and the natural environment: A time out. In P. H., Kahn, and S. R. Kellert, eds. *Children and Nature: Psychological, Sociocultural, and Evolutionary Investigations*, Cambridge Massachusetts: The MIT Press.
- Korpela, K., Kyttä, M. & Hartig, T., 2002. Restorative experience, self-regulation, and children's Kuo F, Faber-Taylor A, A potential natural treatment for Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder:
- Kuo F, Faber-Taylor A, A, 2004. potential natural treatment for Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: Evidence from a National Study. *Am J Public Health*, 94 (9) 1580-1586.
- Kaplan, R., and Kaplan, S., 2002. Adolescents and the natural environment: A time out. In P. H., Kahn, and S. R. Kellert, eds. *Children and Nature: Psychological, Sociocultural, and Evolutionary Investigations*, Cambridge Massachusetts: The MIT Press.
- Kylin, M., 2002. Children's dens, *Children, youth and environment*, 13(1).
- Mackett, R. L., 2002. Increasing car dependency of children: Should we be worried? *Proceedings of the Institution of Civil Engineers: Municipal Engineer*, 151 , 29-38.
- Mårtensson, F, 2004. Landskapet i leken, En studie av utomhuslek på förskolegården, (Dissertation, monografi) *Agraria* 464, Institutionen för landskapsplanering, SLU, Alnarp (app.2:2)
- Mårtensson, F, 2009. Lek i verklighetens utmarker, I Jensen M & Harvard Å (red.) *Leka för att lära, Utveckling, kognition och kultur*, Studentlitteratur.
- Mårtensson F, Boldemann, C, Söderström, M, Blenow, M, Englund, J-E, Grahn, P, 2009. Outdoor Environmental Assessment of Attention Promoting Settings for preschool children – part of salutogenic concept, *Health and place*, 15, 1149-1157
- Naturvårdsverket, 2011. Den nyttiga utevistelsen? Forskningsperspektiv på naturkontaktens betydelse för barns hälsa och miljöengagemang, Rapport 6407.
- Pellegrini, A.D., 2011. The Development and Function of Locomotor Play. In A.D. Pellegrini, ed., *Oxford Handbook of the Development of Play*. New York: Oxford University Press, 172-184.
- Raustorp, A., Pagels, P, Boldemann, C., Dal, H., Mårtensson, F, 2012. Accelerometer measured level of physical activity indoors and outdoors during preschool time in Sweden and the United States. *Journal of physical activity and health*, 6 (9).
- Sandberg, M., 2011. "De är inte ute så mycket": Den bostadsnära naturkontaktens betydelse och utrymme i storstadsbarns vardagsliv, Institutionen för kulturgeografi och ekonomisk geografi, Göteborgs universitet.

- Sandseter, E.B.H, 2010. It tickles in my tummy! – Understanding children's risk-taking in play through reversal theory, *Journal of early childhood research*, 8 (1), 67-88
- Skantze A., 1989. Vad betyder skolhuset? Skolans fysiska miljö ur elevernas perspektiv studerad i relation till barns och ungdomars utvecklingsuppgifter. Pedagogiska institutionen, Stockholms Universitet.
- Stephenson, A., 2003. Physical risk taking: Dangerous or endangered? *Early Years*, 23 (1), 35-43.
- Söderström, M, Mårtensson, F, Grahn, P, Blennow, M, 2004. Utomhusmiljön i förskolan. Betydelse för lek och utevistelse, *Ugeskrift for legere*, 166/36, 3089-309
- Winkel, G., S. Saegert , G. W. Evans, 2009. "An ecological perspective on theory, methods, and analysis in environmental psychology: Advances and challenges" in *Journal of Environmental Psychology* 29, 318–328.