

Leg og legens vigtige betydning

På FDDB's årsmøde d. 25. marts 2026 holdt Ditte Winther-Lindquist et oplæg om legen og hvor vigtig legen er for børns trivsel og udvikling. Til foredraget deltog fire pædagogstuderende, som har skrevet denne artikel - til god inspiration for alle dem som ikke deltog og til en kort og meningsfuld opsamling for dem som var mødt frem.

Ditte Winther-Lindqvist sætter fokus på leg som et grundlæggende og uundværligt element i børns liv og udvikling samt på de forandringer, der præger legekulturen i dag. Leg beskrives som et universelt fænomen, vi deler med andre arter, og som er kendetegnet ved frivillighed, åbenhed og mangel på ydre mål. Samtidig rummer legen en særlig balance mellem orden og kaos, hvor børn bevæger sig i et spændingsfelt præget af nysgerrighed, udforskning og fordybelse. Der skelnes mellem legen som aktivitet og det at være legende som en måde at være i verden på, hvor "hvad nu hvis"-tænkning åbner for kreativitet og nye perspektiver.



Legen fremhæves som en central drivkraft for barnets samlede udvikling. Gennem leg udvikler børn kognitive, sociale og følelsesmæssige kompetencer såsom sprog, problemløsning, planlægning, empati og selvregulering. Fantasi og kreativitet forstås ikke som medfødte egenskaber alene, men som noget der opstår og styrkes gennem leg. Når børn leger, arbejder de aktivt med deres erfaringer fra virkeligheden, som danner grundlag for fantasifulde scenarier. Jo flere oplevelser og indtryk børn har, desto mere "materiale" har de at lege med, hvilket understreger betydningen af et rigt erfaringsgrundlag.

"leg ikke blot er en aktivitet, men en central lærings- og dannelsesform"

Legen fungerer desuden som et trygt rum, hvor børn kan afprøve roller, bearbejde følelser og undersøge egne og andres grænser. Her kan de håndtere både glæde, spænding og svære oplevelser i en selvorganiseret ramme. Den sociale dimension er central, idet relationer skabes og udvikles gennem leg. Børn lærer at indgå i fællesskaber, håndtere konflikter og samarbejde, hvilket bidrager til deres livsduelighed og gå-på-mod.

Ditte Winther-Lindqvist understreger også betydningen af risikofyldt leg. Denne form for leg, hvor børn udfordrer sig selv fysisk og følelsesmæssigt, giver erfaringer med mod, mestring og kropslig kunnen. Den bidrager til øget selvtillid og robusthed samt evnen til at vurdere risici. Samtidig peges der på, at moderne samfund i stigende grad er præget af en forsigtighedskultur, hvor voksnes bekymringer begrænser børns adgang til netop denne type leg. Der argumenteres for, at tryghed ikke må stå i modsætning til frihed, men tværtimod skal skabe rammer for udforskning.

Ditte Winther-Lindqvist belyser også, hvordan legekulturen er under forandring. Tendenser

"Den risikofyldt leg, hvor børn udfordrer sig selv fysisk og følelsesmæssigt, giver erfaringer med mod, mestring og kropslig kunnen"

som øget skærmb brug, urbanisering, mindre fritid og mere overvågning har betydning for børns leg. Undersøgelser viser, at skærmlæg fylder meget, mens fri leg uden opsyn er reduceret. Samtidig leger børn i høj grad med forældre og søskende, hvilket kan udfordre overleveringen af legekultur mellem jævnaldrende. Selvom forældre er engagerede og støttende, kan det betyde, at den selvorganiserede og fantasifulde leg får sværere vilkår.

Der peges på en tydelig sammenhæng mellem leg og trivsel. Børn, der leger ofte, og som deltager i fysisk og social leg uden skærm, trives generelt bedre. Omvendt falder legeaktiviteten markant med alderen, især fra skolealderen, hvilket kan have konsekvenser for trivsel og udvikling.

I daginstitutioner spiller legen en afgørende rolle for børns sociale liv og identitetsdannelse. Her bruger børn legen til at skabe fællesskaber, udvikle venskaber og afprøve roller og positioner. Venskaber beskrives som særligt betydningsfulde og opstår ofte gennem fælles leg. Børn udvikler samtidig legestrategier og normer, der regulerer deltagelse i legen, og nogle børn har behov for støtte til at blive inkluderet. Pædagoger har derfor en vigtig rolle i at facilitere leg, støtte børns adgang til fællesskaber og sikre en varieret legekultur.

Afslutningsvis understreges det, at leg ikke blot er en aktivitet, men en central lærings- og dannelsesform. Børn, der har haft gode legeerfaringer, klarer sig bedre senere i livet, også fagligt. Derfor kræver det en bevidst indsats fra både hjem, dagtilbud og samfund at skabe en levende legekultur. Dette indebærer at give børn tid, rum og mulighed for at lege frit, udfordrende og sammen med andre, samtidig med at der findes en balance mellem tryghed og frihed.

Skrevet af Michael Carstensen Marling, Henrik Schøsler, Allan Hvolbøl Grønquist og Jeantte Larsen