

# Lekestue

**Tenk å kunne legge vekk voksendrakten og hoppe strikk, legge puslespill eller kaste på stikka – bare for gøy?**

Jeg slutter aldri å leke, sier vi gjerne. Men ofte lyver vi. For, helt ærlig, hvor ofte synger du av full hals alene? Hvor ofte leker du sammen med barn, og går helt inn i det? Hvor ofte tillater du deg selv å se rar ut, eller drite deg ut?

I det hele tatt, å si at man har lyst til å leke, det er liksom litt ... flaut.

– Det blir flaut når det bryter med settingen og de forventede spillereglene du er i, samtykker Erik Lerdahl. Han er foredragsholder og konsulent, har en doktorgrad i kreativitet og har skrevet boken *Slagkraft*, en håndbok i idéutvikling. Gjennom flere år har Lerdahl jobbet aktivt for å få mer lek og kreativitet inn på norske arbeidsplasser.

– Barn kan leke og gå inn i leken, men fordi spillereglene er som de er på en arbeidsplass, er det lett å bli oppfattet som useriøs hvis du nevner lek, påpeker han.

– De fleste vil jo ha nytte av en pause i det de holder på med, og bryte vanen ved å gjøre noe helt annet. Vi har jo helt etablert vanen med en fem minutters kaffepause, eller en røykepause. Men kanskje vi kunne innføre andre, mer kreative pauser? foreslår han, og eksemplifiserer:

– Hvis du på en arbeidsplass satte på musikk i tre minutter en gang i løpet av dagen, og lot de ansatte danse, er jeg sikker på at arbeidsdagen videre hadde blitt mer effektiv. Men lek, eller for den slags skyld avkobling, der de ansatte kan legge seg ned på noen minutter, strider mot det vi forbinder med en arbeidsplass, selv om det er effektivt. Slike ut av boksen-aktiviteter må tilrettelegges fra ledelsen, og bli en del av de aksepterte spillereglene og kulturen på jobben. Det er jo ikke sikkert det er noe sunnere å drikke seks kopper kaffe hver dag, bare for at vi har lov til det.

*Hva kan det å leke mer gi oss?*

## HVORDAN BLI MER LEKEN?

**Bruk tid med barn – på deres premisser. Ikke bry deg om at du ser teit ut. Glem voksne problemer i det ene øyeblikket som bare er ditt. Vær snill med kroppen din ved å gi den aktivitet.**

## LE MER – DET VIRKER!

**Latter og lek skaper bånd, både mellom venner, kjærester og kolleger. Bare å høre andre le påvirker hjernen din til å ønske å smile – og bli med på moroa. Dessuten frigjør det endorfiner, og setter problemene dine i perspektiv. De færreste problemer er så store at man ikke kan spøke med dem, og føle seg litt bedre.**

– Det handler først og fremst om psykisk velvære, man får vekk bekymringer og får mer spontanitet i hjernefokus. Lek er livsnødvendig mental mosjon, som vi lett glemmer i fokuset på fysisk mosjon. Eldre kvikner til og får gnist i øynene når de leker. Noen definerer lek som noe formålsløst, jeg mener at lek også kan brukes bevisst som hjelp til å komme fram til nye løsninger. Det er sånn barn gjør det, gjerne ubevisst. De leker, og dermed får de større forståelse og økt mestring. Det finnes faktisk ikke kreativitet uten lek, men ikke all lek er kreativ.

*Hva er det viktigste vi kan lære av barn som leker?*

## Eldre kvikner til og får gnist i øynene når de leker.

– Å slippe kontrollen og være fullt og helt i leken selv. Jeg har hatt flere kurs der jeg har låst døren på begynnelsen av dagen, og hatt kreativitetsøvelser der deltagerne skulle leke. Det er så bra å se når de virkelig blir med! Mange år etter forteller folk meg at de husker akkurat dette, øyeblikket de ble selve leken og fikk kontakt med barnet i seg, som de ikke har vært i kontakt med på mange år. Jeg tror at vi har en

bevissthet i oss, og en hukommelse, som gjør at hvis du gjør øvelsene i lek, kan det framkalle noe veldig positivt. Du kan plutselig overskride dine egne begrensninger og bekymringer. Det får deg til å tre ut av ansvarsfølelsen, og tankene som låser deg og gjør deg lite produktiv og lite levende. Det handler om å komme i flyt, og glemme tiden. I leken kan vi gjenfinne kjernen i oss selv og være mer frigjort.

E-POST: [kamille@egmonthm.no](mailto:kamille@egmonthm.no)