

IKEA®

Mini Play Guide



Indledning

Skal vi lege?

Hvorfor er det så vigtigt for os at lege?

“Alle mennesker er født med lysten til at lege, og alle mennesker skal ha’ mulighed for at lege. Leg gør dig fri – og det gælder alle, fra helt små børn til gamle bedsteforældre.”

Qian C.

Kina

Leg gør også verden større for børn og voksne, og når vi leger, bidrager vi til at få en bedre hverdag derhjemme. Leg er startskuddet til uendelige muligheder. Leg handler om meget mere end legetøj og spil. Leg er en sindstilstand – hvor vi finder sjov og glæde i de ting, vi gør.

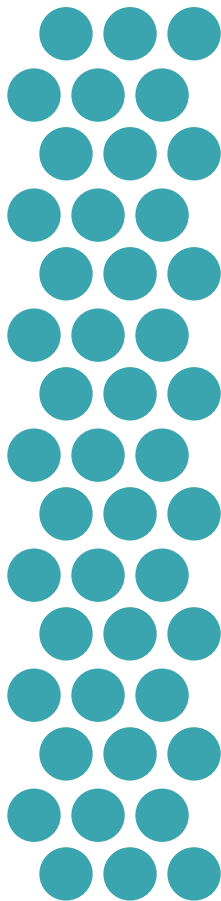
Og leg er vigtig, fordi leg er læring for livet. Næsten fra det øjeblik, vi bliver født, begynder vi at lege – leg former os som personer og gør os stærkere og mere kreative og aktive. Gennem legen forstår vi også, at det er vigtigt at fejle for at udvikle os.

Dette, og meget mere, har vi fundet ud af i IKEA i vores research – en meget omfattende research om legens betydning – til denne tredje IKEA Play Report.

Vi brugte 8 måneder på at sætte os ind i begrebet leg – hvor vigtigt det er for børn at lege, og hvor vigtigt det er for voksne. Vi gik i dybden for at undersøge emnet, både med skrivebords-research, gennemgang af litteratur og en kvalitativ tilgang, hvor vi talte med 352 personer i alderen 2-90 år i Kina, Tyskland og USA.

Vi undersøgte de følelsesmæssige reaktioner på leg i forskellige situationer – hvad der inspirerer til leg, og hvad der står i vejen for at lege. Og vi så på fremtiden for leg. Vi ønskede, at vores Play Report skulle fokusere på mennesker, og derfor gennemførte vi legebesøg, en workshop for forbrugere og møder med professionelle, bl.a. en tryllekunstner og en ekspert i teceremonier. For leg handler i bund og grund om mennesker: Dig, mig, os alle sammen.

Alle resultaterne viste os, at for at skabe en bedre hverdag derhjemme, har IKEA et ansvar for at skabe mere leg og sjov i menneskers liv. Og det er derfor, du sidder med denne Mini Play Report i hænderne – fordi vi vil skabe mere leg og munterhed i dit liv.



Hvad er leg?

“Trommehvirvel...”

Må vi præsentere vores helt egen definition på leg!

“Leg er at deltage i en aktivitet, der er sorgløs, tilfredsstillende og spontan.”

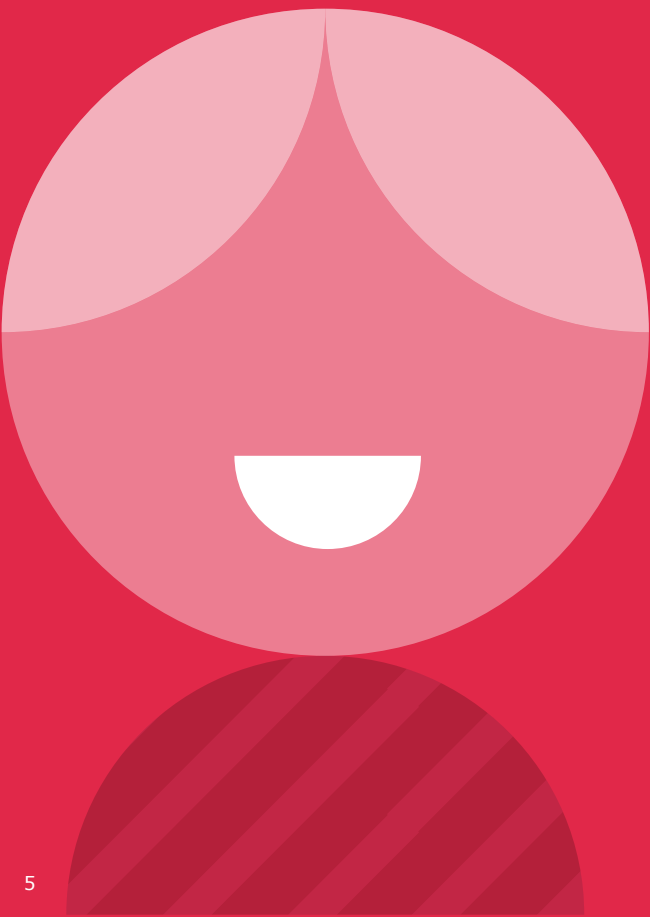
Hvordan nåede vi frem til det?

Tja, vi valgte en tilgang, der forklarer et begreb ved at se det omvendt – ved at undersøge, hvad det ikke er.*

Ved at gøre det hjalp vores onlinefællesskab os med at forstå, hvornår en aktivitet holder op med at være sjov. Og med deres hjælp forstod vi, at leg er:

- Sorgløs (den diametrale modsætning af alvorlig)
- Aktiv (det vil sige ikke passiv)
- Tilfredsstillende
- Spontan

**Til de nørdede typer: Det teologiske begreb for dette er “via negativa”.*



Hvorfor leger vi?

Leg gør os frie, gi'r os røde kinder og lukker gassen ud af alle stress-balloner. Leg gør os glade, styrker venskaber og sender os ind i andre verdener. Alt dette og meget mere sker helt naturligt, når vi leger – og det sker for alle mennesker over hele verden, uanset alder og kultur.



Leg stimulerer vores følelser og gør en masse godt for os. Fordi leg er afgørende for alle mennesker – en nødvendighed, ikke en luksus – har vi sammenfattet de 5 forskellige måder, leg gør os godt på, i vores beskrivelser af "legebehov".

Her får du en smagsprøve på dem:



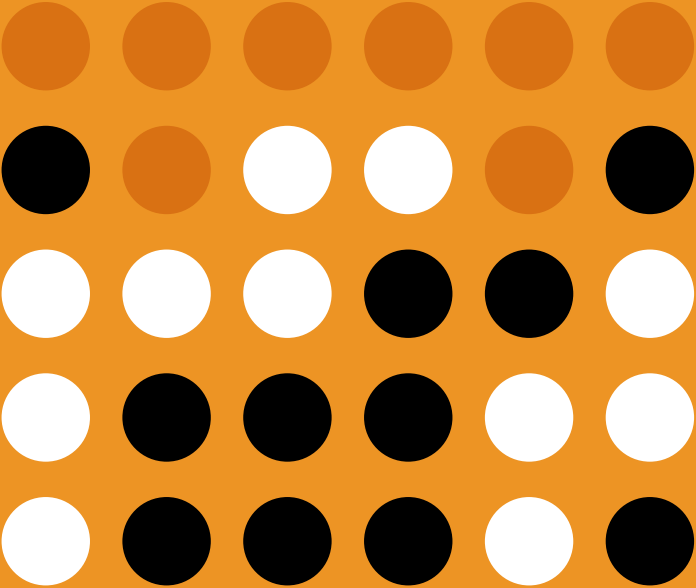


Leg for at oplade

Leg fungerer som den direkte vej til afslapning og genskaber vores fysiske og mentale balance. Vi lader op, når vi laver kendte aktiviteter og opholder os i naturen.

“Når jeg leger udenfor, uanset om jeg løber en tur eller er på picnic i parken, er det nemmere at komme tilbage til mit oprindelige, barnlige jeg. Naturen har styrken til at få dig til at føle dig mere i balance.”

Lorena R.
Tyskland



Leg for at forenes

Når vi leger sammen med vores venner, familie og dem, vi holder af, får vi et stærkere bånd til dem. Stimulerende leg får os til at føle os knyttet til andre.

“For mig handler leg om interaktion med andre mennesker. Ansigtsudtryk og bevægelser er en del af det. At ha’ det sjovt sammen. Jeg kan huske aftenerne sammen med min kortklub, og hvordan vi havde det sammen.”

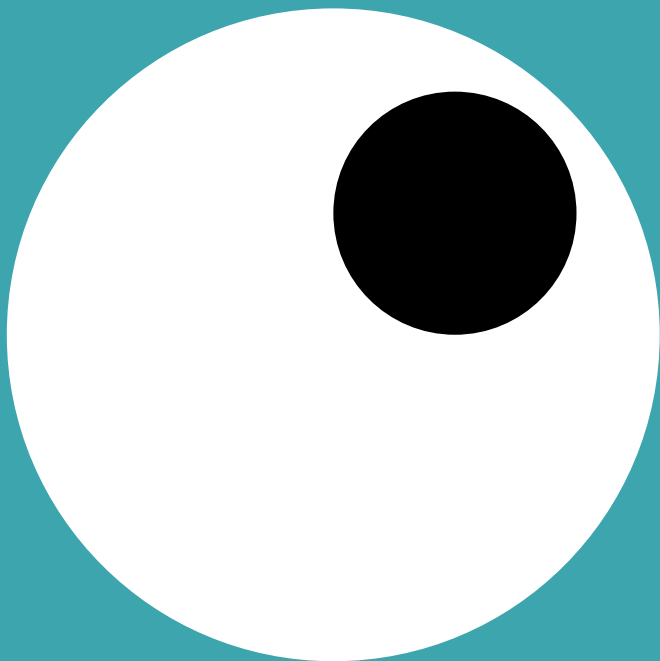
Jana P.
Tyskland

Leg for at komme væk

Øjeblikke af frihed, der gør os lykkelige og fjerner os fra hverdagens forpligtelser, regler og rutiner. Den ændring og adspredelse, leg gi'r, hjælper dig med at glemme virkeligheden.

"Jeg kan godt li' at besøge steder og gøre ting, som jeg ikke normalt gør, og det gi'r mig en chance for at glemme virkeligheden ... Jeg bruger leg for at ha' det sjovt og gi' mig selv tid til at slappe af."

Eve K.
USA

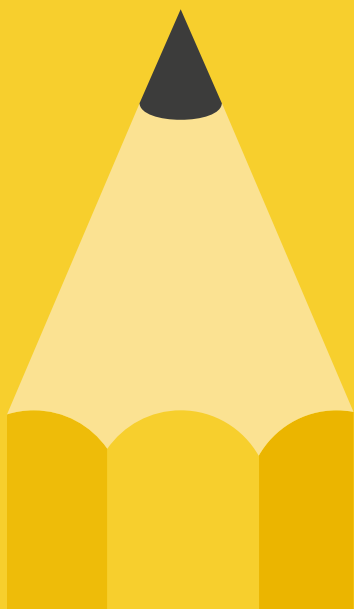


Leg for at opdage

Leg er et fantastisk redskab til at lære, for når vi leger, udvikler vi os uden for vores sædvanlige referencerammer. Vi bruger opdagelsesrejser og fordybelse i vores lege for at undersøge ting.

**"Jeg elsker at rejse.
Rejser udvider mine
horisonter og gi'r mig
forskellige oplevelser.
Jeg ser forskellige steder,
smager forskellige slags
mad, møder forskellige
mennesker og lærer
måske et nyt sprog. Og
på en eller anden måde er
det alt sammen sjovt."**

Yun Q.
Kina



Leg for at skabe

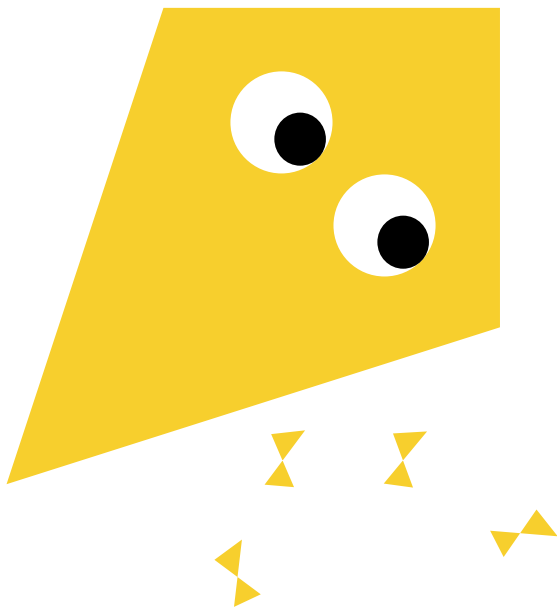
Leg er fantastisk til at sætte skub i fantasien, og når vi leger, kan vi være forskellige udgaver af os selv. Vi leger for at skabe ting ved at eksperimentere og udtrykke os kreativt.

“Min datter på 27 år elsker at klæde sig ud sammen med sine venner og deltage i animé-kongresser. Jeg kan godt li’ at klæde mig ud til Halloween og sy mine egne kostumer. Det er kreativt, sjovt og personligt.”

Victoria H.
USA

Sådan leger du

Alle mennesker har prøvet at lege, men efterhånden som vi bli'r ældre, kan det blive sværere for os at lege. Her får du lidt inspiration, der kan vokse sig til nye idéer og muligheder for at lege.



Fri leg

Handler om: Spontanitet og mangel på struktur, hvor vi fordyber os i den verden, som børn naturligt skaber, når de leger.

Et par idéer:

- Lav et væddeløb med gakkede gangarter.
- Lav rollespil, og lad børnene bestemme karakterer og kostumer.
- Lav et køkkenband – find gryder og pander frem, og sæt dem op, så I kan "spille" på dem med køkkenredskaber. Husk, jo højere, jo bedre!
- Lav et diskotek efter middagen – der er ingen grænser for hverken sange eller dansetrin!

Byg løs!

Handler om: At skabe noget nyt sammen ved at udforske, eksperimentere og løse problemer. Og glæd jer sammen over resultatet!

Et par idéer:

- Byg et sandslot – men gå videre end et traditionelt sandslot og byg voldgrave, broer og tårne, der trodser tyngdekraften.
- Lav et fort i stuen – alle tæpper og stole må bruges!
- Byg en fantastisk by af klodser – accepter, at det roder.
- Saml materialer til modelbygning – køb lim, sakse, tape, hæftemaskine, farvet papir, stanniol. Og saml affald – ting af karton, der kan genbruges, bokse af plast og låg til mælkekartoner (robotknapper!). Find det hele frem, når I får en idé til et projekt.

Gør som mig

Handler om: At gi' børn og voksne inspiration til fantasifulde og sjove idéer til at lave praktiske opgaver ved at forvandle dem til en leg.

Et par idéer:

- Lav mad og bag nemme kager, hvor barnet fører an. Brug et decilitermål i stedet for en vægt, så I undgår pauser.
- Fyld vasken med sæbevand, læg håndklæder på gulvet og smid ting af plast (madopbevaring eller legetøjsdyr) i vasken, som barnet skal 'vaske af'.
- Få børnene til at ordne vasketøjet. Gi' dem en udfordring med at sortere vasketøjet i lyst, mørkt og kulørt tøj på tid. Og så skal de måle vaskepulver af og trykke på knapper...
- Gi' dit barn en fugtig klud og en sprayflaske med vand. Slip barnet løs på badeværelset og i køkkenet ... Overfladerne bli'r rene, og dit barn er godt underholdt.

Mudrede støvler

Handler om: Fysiske aktiviteter er det bedste, når I vil slå jer løs og slippe fri af snærende bånd. Som et plus får I ny energi, kroppen frigiver endorfiner, og I får en høj dosis lykkefølelse.

Et par idéer:

- Udendørs lege, f.eks. smørhul (hvor en person i midten skal fange en bold der kastes frem og tilbage mellem to andre) eller at sparke en fodbold til hinanden, er nemme at arrangere. Det samme er klassikere som trebensstafet eller sækkeløb.
- Gemmeleg og Omvendt gemmeleg går aldrig af mode! Alle kan være med.
- Leg fangeleg med lommelygter i en mørk have med 3 børn eller flere. Børnene gemmer sig, mens du tæller til 20 – og er med, så længe de ikke løber ind i lyset fra din lommelygte.
- Hop og plask i vand- og mudderhuller (pyt med, at det sprøjter!).



Ud af boksen

Handler om: Dette er en kreativ leg, som ikke nødvendigvis har et fastlagt resultat. I stedet handler det om at blive stolt og glad over at udtrykke sig kreativt og derigennem slippe fantasien løs og komme ind i en fantastisk verden uden regler og forpligtelser.

Et par idéer:

- Lav collager af billeder fra magasiner og farvet papir.
- Lav kruseduller i frihånd – blyanten skal hele tiden røre papiret – og farvelæg så områderne mellem stregerne.
- Lav dekorationer – til højtider eller hverdag.
- Find ting i naturen – lav hold, og gi' hvert hold en liste over ting, de skal få øje på eller samle, når I går en tur i byen eller naturen.



Formelle lege

Handler om: Disse lege er lidt mindre spontane og lidt mere strukturerede og fokuserede, men sjove, og alle spillere får et afbræk fra hverdagen. Børn og voksne spiller med eller mod hinanden og løser specifikke udfordringer, samtidig med at båndene mellem dem styrkes.

Et par idéer:

- Brætspil som skak, Matador, kinaskak eller ludo.
- Kortspil som Fisk eller Krig, som er hurtige at spille, men som har enkle regler (og en vinder!)
- Stablespil, f.eks. LATTJO, som er den ultimative test af, hvem der har rolige hænder – og nerver af stål.
- Forhindringsbaner – find dem på legepladser, eller lav dem derhjemme eller udendørs.



Hvilke ting i vores verden gi'r mulighed for at lege?

Vi har oplevet, at alle er enige om, at leg er godt. Derfor er det heldigt, at så mange ting gi'r os lyst til at lege: Muntre design og indretningsprodukter, at være sammen ved særlige lejligheder og at vide, at leg afhjælper stress og kedsomhed. Adfærd understøtter også leg – forældre, hvis børn gi'r dem lyst til at lege, mennesker, der har behov for at knytte sig til andre, og mennesker, der længes efter at være børn. Selv ting, der er kedelige eller ubehagelige, kan inspirere til leg, fordi leg hjælper os igennem nye eller vanskelige situationer og gør hverdagsopgaver mere udholdelige.

Der er masser af ting, der kan gøre det svært at lege: Stress, arbejde, stramme dagsrutiner, en forestilling om, at leg kun er for børn eller er en luksus, og, selvfølgelig, det moderne liv, der hurtigt fjerner os fra at lege, uanset om det er på grund af de voksnes forventninger, vores frygt for at lave fejl eller uddannelsessystemet.

Men viden er magt! Så bare det, at du kender til disse forhindringer, gør dig i stand til at gøre oprør imod dem.

Fremtiden for leg

Leg findes både i fortiden og nutiden – og leg bli'r vigtigere end nogensinde før i fremtiden. Behovet for at lege kommer ikke til at ændre sig, men vores research fortæller os, at mennesker tror, at der vil ske en ændring i, hvor og hvordan vi leger, i løbet de næste 10 år. Og fordi der bli'r talt mere og mere om de gode ting, vi får ud af at lege, vil samfundet reagere ved at opfordre os til at lege mere og mere.



Nogle af de ting, der vil ske:

Tilbage til retro – vi stritter imod den hurtige udvikling i teknologien og styrer imod nostalgiske former for leg.

Grænserne udviskes

I takt med at tid bli'r et stadigt mere sjældent gode, vil leg krybe ind i alle dele af vores liv, fra arbejde til fitnesscentret.

Påvirkning af flere sanser

Nye dimensioner i teknologien vil gøre det mere spændende at lege, og vi vil blive mere opslugt af at lege. Der vil blive skabt kunstige miljøer, som taler til sanserne.

Digitale forbindelser

Teknologien vil mere end nogensinde før gøre det muligt for mennesker at finde sammen med ligesindede i legemiljøer over hele verden.

Sjove pligter

Produkter og services, der gør hverdagen lidt sjovere og mere legende, er allerede på vej. Hvad betyder det? Hverdagens pligter skal stadigvæk udføres, men det bli'r sjovt at gøre det.

Personlig leg

I takt med, at videnskaben anerkender betydningen af leg, bli'r leg gjort mere personlig. Lidt lige som skræddersyede diæter – men her handler det om at prioritere de ting, der er sjove.

Hobbyarbejde

Virksomheder og organisationer har travlt med at skabe platforme for leg, så vi får flere muligheder for at vende tilbage til udgangspunktet og udtrykke os kreativt. Og tendensen med at lave hobbyarbejde? Den går ingen steder.

Og konklusionen er ...

Vi vidste allerede, at "at lege er at leve". Men vi oplever mere end nogensinde før, hvor vigtig leg er for at få en bedre hverdag derhjemme – og derfor skal IKEA blive ved med at designe produkter til leg i denne skønne verden, som er i konstant forandring.

Nu er det din tur. Hvad skal du lege i dag? Hvor og hvornår skal du lege? Og, vigtigst af alt, hvem skal du lege med? Leg hver dag, leg på mange forskellige måder, og tag dem, du holder af, med i legen. For det er ikke en luksus, men et behov, og der er ingen undskyldninger – husk, at det er vigtigt for alle at lege.

Og fordi det er vigtigt for alle at lege, kan du gøre dig klar, parat, START med en af disse:

Hele Play Report online:

www.ikea.dk/rapporter

IKEA Foundations hjemmeside, hvor du kan læse om de samarbejdspartnere, vi støtter økonomisk for at bringe leg ind i udsatte børns liv:

www.ikeafoundation.org/campaigns

Børnenes IKEA, hvor du finder alt det legetøj og alle de spil og kreative materialer, vi har designet for at gøre hverdagen sjovere:

www.ikea.dk/børn



