

I naturen blir barna mer utholdende

1. Naturen er ikke alltid tilrettelagt, det kan regne, blåse, være gjørmete eller glatt. Når barn likevel fortsetter å leke, lærer de å tåle ubehag og håndtere ting som ikke alltid er perfekte. Dette bygger **psykisk utholdenhet**, og evne til å stå i motgang.
2. Terrenget i naturen krever mye av kroppen; barn må klatre, gå, balansere og bevege seg i ulendt terreng. Dette bygger kondisjon, styrke og kroppskontroll, og barna trener naturlig opp **fysisk utholdenhet** gjennom lek.
3. Når barn møter hindringer – må de tenke selv og **finne løsninger**. Dette styrker selvstendighet og selvtillit, og barna opplever at de klarer mer enn de trodde. Dette skaper **mental styrke**.
4. Utfordringer i naturen håndteres ofte i fellesskap – barna hjelper hverandre, heier og samarbeider. Dette gir opplevelse av tilhørighet, trygghet og fellesskap, som igjen bygger **sosial robusthet**.



