

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**.



In nature, children become more resilient and enduring

Nature is not always predictable – it can rain, be windy, muddy, or slippery.

*When children continue to play despite discomfort, they learn to cope with challenges and accept that things aren't always perfect. This builds **emotional resilience** and the ability to handle adversity.*

*The natural terrain demands a lot from the body – children must climb, walk, balance, and move through uneven ground. This strengthens endurance, coordination, and body control, and children naturally build **physical resilience** through active play.*

*When faced with obstacles, children must think for themselves and **find solutions**. This promotes independence and self-confidence, and they discover that they are capable of more than they thought. It helps build **mental strength**.*

*Challenges in nature are often tackled together – children support, encourage, and help one another. This creates a sense of belonging, safety, and community, all of which contribute to strong **social resilience**.*

