



BØRN OG UNGE
Aarhus Kommune



LØFT OG LEG

SELVHJULPENHED OG ERGONOMI

KOLOFON

Udgivet af:

Børn og Unge
Aarhus Kommune
2016

Ledelse og Organisation
HR og Kommunikation
Børn og Unge
Grøndalsvej 2
8260 Viby J

Tekst og redaktion:

Lene Stevn

Øvrige udgivelser (indenfor dette emne):

Filmen: www.aarhus.dk/laddogbarnet
Diverse artikler i dagspressen om overservicering

Bestilling:

Publikationen ligger gratis tilgængelig på www.ambu.mitbu.dk



Lene Stevn er uddannet fysioterapeut og master i organisationspsykologi, og har siden 1994 arbejdet med arbejdsmiljø på daginstitutioner i Aarhus Kommune. Har bl.a. undervist siden 1999 på Løft og Leg kurser, som indeholder børnemotorik og ergonomi i kombination. Lene har siden 2011 arbejdet som arbejdsmiljøkonsulent udelukkende på Børn og Unge området, og understøtter derfor al slags arbejdsmiljøarbejde bl.a. på daginstitutionerne.

INDHOLD

KAPITEL 1. INDLEDNING	4	KAPITEL 4. INSPIRATION TIL ARBEJDET	46
Bogens fokus	4	KAPITEL 5. ARBEJDSMILJØGRUPPENS OPGAVE INDENFOR ERGONOMI	62
Slå to fluer med ét smæk: børnemotorik og ergonomi	4	Børns motorik og forældresamarbejde	62
Indlært hjælpeløshed	4	Nye udfordringer i arbejdsmiljøet	62
Barnet snydes for læring	5	Arbejdspladsvurdering (APV)	63
Faglighed og arbejdsglæde	5	Risikovurdering	64
Mellemrum kan blive læringsrum	6	Instruktion og oplæring	65
Ledelse	7	Ledelses ansvar	66
KAPITEL 2. DE DAGLIGE OMSORGS- AKTIVITETER	9	Lederens ansvar i forbindelse med instruktion og tilsyn	66
Modtagelse / Ankomst	12	Forebyggelse af ulykker	67
Garderobe	15	Faldulykker	67
Bleskift - toilethjælp	19	Belastninger og gener fra bevæge- apparatet	68
Måltidet	22	Hvordan støttes belastede medarbejdere?	69
Sovetid	24	Nudging i det ergonomiske arbejde	69
Ture ud af huset	28	Hvad siger arbejdstilsynet?	70
Leg og tummel	31	Tilsyn på daginstitutioner	71
Trøst	34	Arbejds miljø og ergonomi i dag- institutioner	71
Oprydning	37	Sundhed og livsstil på arbejdspladsen	71
KAPITEL 3. MOTIVATION HOS BÅDE BARN OG ANSAT	40	Indsatsen skal stå på 3 ben	72
Barnets motivation for 'kan selv'	40	KAPITEL 6. LITTERATUR	73
Opgavens del elementer	40	Om ergonomi på daginstitutioner	73
Læringsbetingelser i garderoben	41	Inspiration til leg og aktivitet med børn	73
Gruppe og individ	41	Litteratur om børnemotorik	74
Faglig tålmodighed og automatisering	41	Links	74
Den voksnes rolle	42		
Kontakt mellem barn og voksen under opgaveløsningen	42		
Den voksnes motivation	43		

KAPITEL 1

INDLEDNING

Bogens fokus

I denne bog ser vi nærmere på, hvordan både børn og voksne (omkring barnet) kan motiveres til at ændre vaner og øge fokus på den motoriske læring, der er gemt i hverdagsaktiviteterne. Bogen er skrevet til fagprofessionelle, der arbejder med børn mellem 0 og 6 år, men kan forhåbentlig også inspirere andre – eksempelvis forældre.

Bogen har fokus på, hvordan det kan lykkes at forene de to formål:

1. At opprioritere fokus på at skabe muligheder for at støtte barnets motoriske læring og udvikling i hverdagsaktiviteterne
2. Tilgodese hensynet til de voksnes trivsel og helbred, og arbejde forebyggende i forhold til de fysiske belastninger, der er velkendte på dagtilbudsområdet.

Kapitel 5 henvender sig specielt til arbejdsmiljøgruppen (AMG), med inspiration til arbejdet med ergonomi, og herunder også instruktion i daginstitutionen, så AMG kan skærpe sin rolle og sit ansvar ift. hvilken opgave de skal løse inden for ergonomien.

Bogen indeholder ikke nogen teori afsnit om børns motorik. Der findes så mange gode ud-



givelser om børns motoriske kompetence, den motoriske kontrol, læring og udvikling. Disse er samlet til inspiration i litteraturlisten. Børns motorik omtales i mindre omfang i forbindelse med gennemgangen af omsorgsaktiviteterne.

Slå to fluer med ét smæk: børnemotorik og ergonomi

Hvis det er en naturlig del af den pædagogiske praksis, at barnet så tidligt det er muligt selv lærer at kravle op og ned af stol og bar-



Tænk på det som en investering – i barnets fremtid, i den ansattes helbred og i den øgede faglighed.

I Aarhus Kommune har daginstitutionerne arbejdet med dette tema i mange år. Fagligt ved pædagogen meget om at understøtte barnets udvikling af selvstændighed, af motorik, af omverdensforståelse mv., og "Løft og Leg" har understøttet det pædagogiske personale fagprofessionelle arbejde.

nevogn, selv deltager aktivt med bleskift og flyverdragt og ikke automatisk bliver løftet op, når der er brug for trøst (men selvfølgelig bliver trøstet) – ja, så fremmer du både barnets motoriske kompetence og selvstændighed og den voksnes trivsel øges pga. færre belastninger i hverdagen og pga. den øgede faglighed i omsorgsaktiviteterne.

En velkendt forhindring er tidsfaktoren; for det kan være svært for de ansatte at undgå at løfte og bære børn, hvis de mener at kunne spare tid på det. Det kan virke direkte stressende at skulle vente på, at barnet selv øser mad op eller skal have foden gennem regnbukserne. Hvordan skaber du ro og rum til barnets udvikling? Det kan hurtigt blive en vane og en kultur i hele institutionen at overhjelpe børnene eller at have travlt, og travlhed giver ikke det bedste læringsmiljø for barnet.

Indlært hjælpeløshed

En pædagog kan hurtigt afkode og se, hvor langt et barn er ift. at kunne og ville selv. Stikker barnet beredvilligt fødderne frem, når du beder det tage gummistøvlerne af? Så er barnet "indlært hjælpeløs" – dvs. barnet er vant til at få gummistøvlerne taget af – som på en dukke! Børn lærer at stille sig til rådighed – lærer at være hjælpeløse, hvis de møder den forventning fra voksne, de er sammen med. Derfor hænger dit arbejde i institutionen naturligvis tæt sammen med forældres måde at hjælpe barnet på. Hvis et barn behandles som passiv modtager af (travl) hjælp, lærer det, at det ikke selv kan = indlært hjælpeløshed!

Barnet snydes for læring

Både pædagogisk personale og forældre har en iboende trang til at hjælpe et lille barn, til

¹ Som det står i Børne- og Unge politikken, Aarhus Kommune

at skynde sig at løfte et barn op, der falder. Men hvis vi blindt giver efter for den trang, snyder vi barnet for vigtig læring, og behandler det som en pakke / et objekt, hvilket ej heller psykologisk set tjener barnets udvikling særlig godt. Derfor har begrebet "overservicering" også vundet en plads i debatten om børns udvikling, ligesom begreberne curlingbørn, motoriske analfabeter mm. er anvendt. Mange velmenende voksne giver barnet for meget hjælp, indtager en hjælperolle fremfor snarere at være vejleder eller samarbejdspartner, når det lille barn skal løse en udfordring.

Faglighed og arbejdsglæde

De fleste, der arbejder med små børn er dybt engagerede og har netop deres job for at gøre en positiv forskel for børnene. Arbejdsglæde er et resultat af engagement, ikke en forudsætning for at engagere sig. Det er arbejdet med kerneopgaven, der udvikler både det faglige miljø og den enkelte ansatte (og arbejdsglæde) Og faglighed er at understøtte børns trivsel, læring og udvikling - så de bliver glade, sunde og robuste børn med selvværd, så de bliver så dygtige som de kan og er rustede til at møde fremtidens udfordringer¹.

Øget fokus på kvaliteten af hverdagsaktiviteterne kan derfor understøtte fagligt engagement og arbejdsglæde. I arbejdet med læreplaner er der heldigvis stærkt fokus på både motorik, bevægelse og selvhjulpethed. Dog kan faren være, at man mere ser læring som noget, der foregår i bestemte pædagogiske aktiviteter og måske ikke i lige så høj grad foregår i hverdagsaktiviteterne. Dette kan føre til at garderobe, spisning, bleskift osv. ikke har samme faglige status som "rigtige pæ-

dagogiske" aktiviteter på legeplads, på tur, med musik, i motorikrum osv. Hverken hos ansatte eller hos forældre. I planlægningen af pædagogiske aktiviteter og arbejdet med dokumentationen af dem er det sjældent garderobearbejde eller spisning, der beskrives!! Derfor kan det være et vigtigt skridt at se de mulige læringsrum, som hver eneste hverdagsaktivitet indeholder, og gribe chancen for at fortabe sig i et lille garderobe-flow med et par hjemmesko, der driller og tillade sig at komme for sent til spisning, hvis det skønnes at være muligt. Hver gang fagligheden driver et lille samarbejde frem mellem barn og voksen i en arbejdsopgave, er pædagogen med til at skabe mere status og respekt om hverdagsaktiviteterne fra omgivelserne.

Personalet må også træffe nødvendige faglige vurderinger af det enkelte barns forudsætninger for at indgå i samarbejdet – både de motoriske, de kognitive og de samarbejds-mæssige – de følger ikke nødvendigvis aldersudvikling og er jo fundamentet for hvordan den voksne griber opgaven an.

Mellemrum kan blive læringsrum

Overgange eller mellemrum mellem aktiviteter er tidspunkter, der kan være krævende for både børn og personale. Man kommer ind fra legepladsen og skal måske omkring badeværelset og vaske hænder inden børnene skal ind og spise. Eller vuggestuebørn, der er færdige med at spise og efter tur kommer på badeværelset, hvorefter de skal puttes – der er ventetid for det enkelte barn i den proces. Eller nogle børn sidder med alt overtøjet på og venter på de børn, der endnu ikke har fået alt tøjet på endnu. Hvordan undgår man at disse situationer udvikler sig til uro, støj og ukontrollabel

aktivitet? Og mere vidtgående: hvordan kan den voksne understøtte at disse overgange udvikler sig til stjernestunder, læringsrum eller afslappede overgange, der kan bruges til noget dyrebart og udviklende? Hvordan skaber den voksne plads til at fordybe sig, fortabe sig og forgabe sig i et samarbejde med et barn – en kontakt – et nærvær om en jakke, der skal hænges op?

Ledelse

For at udvikle og bevare en stærk læringskultur, må læring i og af praksis værdsættes kontinuerligt. Der skal skabes rum til afprøvning og plads til at gøre erfaringer og lave fejl, plads til at reflektere som individ og som gruppe samt til at evaluere. Konkrete erfaringer og oplevelser bringes til refleksion og observation for at sætte ny aktiv afprøvning i gang, så praksis hele tiden udvikler sig.

Det kræver tillid – både mellem leder og medarbejdere og mellem kolleger. For at skabe rammer for det, må en leder modigt vægte gode processer fremfor kontrol af



resultat, og hun må være tydelig hvad angår ønsket retning og adfærd.

Det er en leders opgave at understøtte og skabe rammer for faglig udvikling og progression indenfor udvalgte dele af kerneopgaven. For at opnå en progression indenfor f.eks. børnenes motorik må lederen arbejde datainformeret og praksisnært, sørge for at personalet lærer af praksis via feed-back, sparring, refleksion eller lignende.

FILM: "SÅ LAD DOG BARNET"

Find den 17 minutter lange film om emnet på
www.aarhus.dk/laddogbarnet

Filmen er udarbejdet med henblik på at lette og understøtte institutionens arbejde med at formidle vigtigheden af læring gennem hverdagsaktiviteter til forældre.

Brug filmen til forældre:

- På forældremøde med efterfølgende dialog / proces
- Hæng plakaten op og foreslå forældre at se den hjemme.



FILM

SÅ LAD DOG BARNET

**Vi hjælper vores børn for meget i hverdagen.
Mange børn bliver udfordret for lidt motorisk i dag
— og det har konsekvenser for deres læring!**

Vi kan alle komme til at overhjulpe og overestimerer små børn i en grad, så de små bliver smidt for megenvis af læring. Når børn bliver båret ind i børnehaven, får tuden fyverdagten på, for allet mæden op og man holder døren for barnet — ja så går barnet glip af en masse motoriske udfordringer. Og så lærer vi det at forene service...!!! Vi lærer det at blive hjulpede!!!

Filmen "Så lad dog barnet" handler om hvordan vi hjælper vores børn bedst - så de får mest mulig motorisk læring, og flere succes og får selvand ud af de daglige gøremål. Filmen indeholder 6 små debatoplæg om børnenes hverdag.

Filmen ligger gratis tilgængelig på
www.aarhus.dk/laddogbarnet

BØRN OG UNGE

Filmen viser emnet i en forældrevenlig udgave, men kan også anvendes af fagprofessionelle. Der kan hentes undertekster på engelsk, somali og arabisk.

KAPITEL 2

DE DAGLIGE OMSORGS- AKTIVITETER



I dette kapitel kigger vi på hver af de aktiviteter, som barn og voksen er sammen om hver eneste dag; det kan være modtagelse om morgenen, toiletbesøg eller bleskift, garderobearbejde, spisning, sovetid, oprydning mm.

Hvis personalet tænker igennem hvilke potentialer – både samvær og opgave giver for læring, bliver det lettere at forsvare at investere tiden. Men først kigger vi på hvad barnet generelt kan få ud af at deltage aktivt i aktiviteterne:



HVAD BETYDER EN AKTIV MEDVIRKEN FOR BARNET?

Her er en række forslag til hvad barnet bl.a. kan lære:

Barnet lærer af rollefordelingen - er dette den voksnes projekt eller har barnet en reel opgave og rolle i aktiviteten - ikke som passiv modtager (objekt) af hjælp eller omsorg, men som aktiv medspiller (et selvstændigt individ)

En kontakt med den voksne der bygger på samarbejde og at blive set i stedet for en kontakt der bygger på at blive behandlet som "påklædningsdukke"

Selvstændighed - øvelse og træning i at gøre tingene selv

Ansvarlighed – handlekompetence: hvis jeg får lyst til at komme ud, kan jeg blive i stand til selv at tage tøj på.

Stimulering af huden aktiverer taktil-sansen gennem berøring, og brug af led og muskler aktiverer kinæstesi sanser. Barnet vil få aktiveret alle tre primærsanser (de to nævnte og labyrint-sanserne i øret) når det aktivt deltager i f.eks. garderoben.

De spæde børn skal have integreret og moduleret sanseindtryk i hjernen fra kinæstesi-, taktil- og labyrintsanser.

Udvikle motorisk kompetence gennem at få stillet netop de opgaver, de lige i øjeblikket magter – eksempelvis trænes måske den siddende balance og kropskontrol, alt imens den voksne beder barnet stikke armen i ærmet.

Generel træning af grundmotorik som balance, kropskontrol, koordinering og styring af bevægelse, øje-håndkoordinering mm.

Udvikling af barnets indre kropsskema i hjernen, der fortæller om kroppens afgrænsning, kropsdeles placering ift. hinanden og legemsdelenes vægt og størrelse. Gennem fokus på kroppen undervejs i de praktiske opgaver kortlægger barnet sin krops geografi, som også medvirker til en positiv kropsopfattelse, som igen medvirker i identitetsdannelsen. Det kan være oplevelsen af benets vægt, når det skal løftes for at ramme støvlen.

Selvverd: jeg kan – den voksne tror på jeg kan! Der er brug for min medvirken! Barnet tages alvorligt ved at blive inddraget. Påskønnelse, bekræftelse, kontakt osv.

Gensidighed i kontakten med en voksen giver tillid i kontakt og samarbejde

Omverdensforståelse – f.eks. ift. de andre børn, måske man må vente på det bliver ens tur til hjælp med lynlåsen?

Rumopfattelse. Rum-, retningsudvikling. Huen ovenpå hovedet. Armen stikkes bagud i ærmet.

Antal: tælle fingre og tæer, to sokker

Rækkefølge: underbukser før lange bukser

DE TRE PRIMÆRE SANSER:

Taktilsans, kinæstesi sans og labyrintsans

TAKTILSANSEN
er hudens evne til føle
berøring

KINÆSTESI SANSEN
er evnen til at mærke stil-
linger og bevægelser fra
muskler og led

LABYRINTSANSEN
er evnen til at holde ligevægt
og balance og sidder i det
indre øre

Den voksne skal forstå at bygge processen på barnets lyst til samarbejde og glæde ved at kunne selv. Den voksne skal kunne motivere barnet til at forvente noget af sig selv. Det kan virke stressende at skulle tale med kolleger samtidig med en konkret opgave sammen med et barn. Derfor kigger vi nærmere på barnets motivation i kapitel 3.

Den voksne skal forebygge nederlag – eller sagt på en anden måde: skabe mulighed for succes for barnet ved opmærksomt at hjælpe lige netop så meget som barnet har brug for. Ikke for meget – ikke for lidt!



MODTAGELSE / ANKOMST

En passiv ankomst

Mange forældre kommer bærende ind med barnet på armen. De holder måske af den kropslige nærhed og kontakt med barnet på armen i en travl morgenstund, hvor der skal siges farvel. Turen ind og aflevere barnet kan gå hurtigere, hvis den voksne bærer barnet, og hurtigt hjælper barnet af overtøjet. Nogle børn ankommer endda med hjemmesko på, dvs. de er blevet båret ud til bilen, løftet ind i bilen og båret ind i institutionen.

Netop i modtagelse og afhentning mødes den professionelle og forældrenes tilgang og måder at gøre tingene på. Hvis der ikke tages bevidst stilling til hvad en god aflevering fra forældrene er, så kan omsorg let forveksles med bevidstløs bæring og overhjælp. Forældrenes bærekultur, indebærer ofte at de afleverer barnet i armene på en medarbejder, som, mens modtagelsen af barnet står på og beskeder afleveres, må løfte og bære barnet indtil modtagelsen kan afsluttes. Det er hverken godt for barn eller ansat. Barnet afleveres som en pakke (et objekt), og har på alle fysiske, sociale og psykiske måder bedre af selv at tage aktiv del i sin ankomst.

Den kropslige kontakt både mellem forældre - barn og mellem medarbejder - barn er naturligvis meget værdifuld. Denne kontakt kan man bevidst vælge at skabe på andre måder end ved stående at tage imod barnet i armene. Også i modtagelsen vil barnet behøve nærvær og respekt for sin selvstændighed og kompetencer



Omsorg kan let forveksles med overhjælp

– samtidig med, at der er behov for omsorg og tryghed til afskeden med far eller mor.

Professionelle overvejelser

Det er nødvendigt at tage aktivt stilling til, hvad baggrunden og motivet er for at løfte og bære barnet i den konkrete situation. På den måde kan vi analysere, om vi gør barnet en tjeneste eller det modsatte ved blot bevidstløst at overtage barnets egne bevægelser, fordi det måske kan gå hurtigere på den måde. Og hvis vi kender den enkeltes motiv, bliver det muligt at skabe konstruktiv dialog. Det er personalets ansvar at forholde sig til hvad en god modtagelse er og få afstemt forventninger med forældre om hvordan den foregår.

På samme måde ses forældre, der både i aflevering og afhentning af barnet overtager af- og påklædning. Flyverdragt, der tages af

barnet, hjemmesko, der "puttes på" barnet. Og et barn der beredvilligt stiller sig til rådighed for hurtige hænder. Udviklingspsykologisk har det ikke nogen heldig virkning på barnet at blive behandlet som en påklædningsdukke. Det usagte budskab er: "Du er ikke hurtig nok / god nok til at tage jakken af, så jeg gør det for dig!"

Hvis en passiv aflevering skal gøres til en aktiv ankomst, må personalet tage ansvar for at en ny måde kan udvikles. Det kræver en dialog med forældrene, hvor den ansatte spørger

ind til forældrenes måde at gøre tingene på, fagligt begrundet og forklarer, hvorfor det er vigtigt for barnet selv at komme gående – at bevare jordforbindelsen, og hvor forældrene opfordres til at lade barnet selv tage tøjet af eventuelt med hjælp. Personalet kan fortælle at de gerne tager imod barnet på skødet – når de sidder ned. Allerbedst er det at fortælle forældrene om denne rutine, allerede inden barnet starter i institutionen, så de gode vaner indføres fra starten, og så barnet ikke skal opleve at miste en vanlig rutine.



En aktiv ankomst

En aktiv ankomst, hvor barnet er i centrum, selv ankommer på sine fødder og selv indtager sin dag, kræver en bevidst holdning fra forældre og personale, men også fysiske rammer, der støtter denne tilgang.

Det er respekt for barnets selvstændighed at lade barnet selv indtage sin "arbejdsplads", dvs. selv gå ind i institutionen, hvis det overhovedet er muligt – og som hovedregel. Når barnet selv går ind, får det både brugt sin krop fra morgenstunden, og kan bedre få en følelse af "Her kommer jeg", fremfor "Her kommer far med mig" - hvis det bliver båret ind.

Barnet kan måske komme til at opleve sig som en "pakke", hvis det sådan overdrages fra arm til arm. En god modtagelse afhænger af at ansatte og forældre taler om deres forventninger allerede fra starten.

tes også de ansattes gode arbejdsmiljø, idet det forebygges, at personalet løfter og bærer unødigt på børnene. Trøst, kropskontakt og nærhed kan lige såvel foregå hos en medarbejder, der sidder med barnet på skødet.

Ved at lade barnet gå selv, selv tage tøjet af og selv kravle op og vinke i vinduet understøt-

OMKRING MODTAGELSE AF BØRN KAN PERSONALET OVERVEJE:

Hvad indebærer en god modtagelse? Hvad er god omsorg i modtagelsen? Er der modtagelser, der kan forbedres?

Hvilke praktiske muligheder (og udfordringer) giver jeres hus for en god modtagelse og en god afsked med forældrene?

Er der et sted, hvor personalet kan modtage børn siddende?

Hvordan ser modtagelses-kulturen ud blandt personalet? Anser nogle medarbejdere det for en del af deres faglighed at bære og trøste et barn, der er ked af at sige farvel?

Hvordan bygger I varme, nærhed og kropskontakt ind i modtagelsen uden at belaste?

Hvornår og hvad vil I gøre og hvordan vil I gøre det, hvis I ønsker at intervenere i forældrenes måde at gøre tingene på?

Hvad vil I forandre, og hvordan formidles forandringerne til forældrene?

GARDEROBE

Barnets arbejde med sit overtøj i garderoben er en af de aktiviteter, der rummer flest fin- og grovmotoriske læringsmuligheder – for slet ikke at nævne alle de øvrige læringsparametre som rum-retning, sociale og relationelle kompetencer, mening og forståelse af sammenhænge, rækkefølger og meget andet.

Læringsbetingelser i garderoben

De voksnes tilgang i garderobearbejdet er afgørende for barnets læringsmuligheder og for, om barnet oplever det at tage flyverdragt på som noget værdifuldt. Den voksnes egen motivation for opgaven er også væsentlig. Derfor er det en vigtig del af garderobearbejdet at sætte rammer for de bedst mulige læringsbetingelser for det lille barn. Altså gennemtænke pædagogik og

motivation, plads, afskærmning, ro, hvilke børn sammen, hvordan skal tøjet og rækkefølgen afpasses den enkelte, passer tøjets udfordringer til den motoriske formåen mm. Det er vigtigt at overveje, om alle skal i garderoben på samme tid. Er det sammen med ens bedste ven – eller i en mindre inspirerende gruppe? Hvor meget uro og støj kan det enkelte barn kapere i situationen?

I mange børnehaver kan der være en tendens til at organisere arbejdet sådan, at alle børn skal gøre det samme på samme tid. Det kan give kaos og stress for både børn og voksne. Derfor er det vigtigt at overveje, hvordan organisering af arbejdet også kan understøtte læringen i hverdagsaktiviteterne.

BARNETS MOSLEN MED TØJET GIVER F.EKS.:

Træning af grundmotorik, som f.eks. balance, kropskontrol, stabilitet og holdningskontrol i forskellige stillinger og gennem stillingskift

Grov- og finmotorisk kompetence

Kropskendskab og udvikling af hjernens kropsskema

Øje-håndkoordinering

Træning i kompleks opgaveløsning

Forståelse af rækkefølge (Hvad begynder man med og hvad kommer sidst?)

Oplevelse af selvstændighed, mestring og handlekompetence (selvværd) mm.

Rum- retningsudvikling (ind i, gennem, bag ved, højre/venstre, ovenover f.eks. ift. flyverdragt).

Vant til service?

Hvis barnet er en del af en kultur, hvor børn får hjælp med overtøjet (hjemme såvel som i institution) vil barnet forvente hjælp, vente på hjælp og stille sig til rådighed for hjælp. I en service-kultur er den voksnes tilgang og opfattelse af egen rolle = hjælpende. Men barnets udvikling er mere afhængig af en voksen, der påtager sig en vejledende rolle – som guider barnet skridt for skridt frem i processen med alt overtøjet – tilpasset alder, udvikling og forudsætninger. Det lille barn skal måske blot have besked på at hente regnbukser i garderoberummet – det større barn kan få flere steps serveret: Kan du hente regnbukserne og støvlerne og sætte dig på gulvet og tage bukserne på? Det stille barn skal måske peppes motiverende i gang, mens det aktive barn mere skal hjælpes til at finde ro med opgaven.



Et barn der stiller sig til rådighed for service er indlært hjælpeløs

For barnet er det at tage overtøj på ikke en daglig gentagelse, men en ny læring hver gang!!! Eller en ny læring bygges ovenpå den eksisterende hver gang - indtil hele grundmotorikken er automatiseret ved skolealderen. Selvom opgaven løses hver dag, trænes f.eks. balance og stabilitet i forskellige stillinger, koordinering, og holdningskontrol, noget som kræver tusindvis af

gentagelser og træningstimer for at blive automatiseret, og som sker samtidig med, at de øvrige læringsspor omkring opgaveløsning og andre kognitive og sociale kompetencer trænes.

Den voksne kan slå to fluer med et smæk: barnet snydes ikke for vigtig læring og den voksne belaster ikke sig selv ergonomisk.

Fra børnehave til skole

Når barnet har lært at tage tøj af og på og har fået overblik over hele opgaven og rækkefølgen i at finde frem, rydde op og holde orden på eget tøj, har det fået vigtige og nødvendige kompetencer med til at klare sig i skolestarten. Færre tøjstykker vil blive væk og skolebarnet kan bruge flere minutter udenfor. Og oplevelsen af kontrol og selvstændighed er større.

Samspil med forældre

Selvom forældre næppe kan bruge de samme ressourcer på overtøjet, f.eks. på en travl vintermorgen, er det alligevel vigtigt, at personalet taler med forældrene om, hvordan barnet

netop nu klarer opgaven, hvad barnet præcist træner lige nu, hvad der er svært for barnet lige nu, og hvordan den voksne mere konkret støtter barnet lige nu osv. Det giver både forældrene mulighed for at følge op hjemme, og giver indsigt i personalets faglige arbejde med deres barn samt understreger og øger forståelsen for, hvor meget læring, der er i hverdagsaktiviteterne. Dette motiverer ofte forældre til at overveje sin egen tilgang til at inddrage barnet aktivt.

Mange forældre vil også med glæde tage imod gode råd om tøjindkøb. Heldigvis øser mange daginstitutioner af deres erfaringer med gode råd til tøj – enten i særlige nyhedsbreve lige inden vinterindkøbene eller i velkomstpjecen,

når barnet starter. Der er både fokus på sikkerhed med snore og knapper i hætter, gode råd om kvalitet i regntøj, hvor meget plads kræver den lille tumling i tøjet, så det ikke forhindrer bevægelse, og ikke mindst: hvordan kan tøjet bedst understøtte barnets mulighed for kunne selv. Velcro versus snørebånd, blød versus stiv støvleskaft, lynlås på ryggen, lynlås med ekstra stort 'håndtag' og plads i flyverdragten kan være eksempler.



Ergonomi og hjælpemidler

Den voksne kan med fordel sidde på en lav taburet på hjul og med drejeligt sæde. Den må gerne kunne gå meget lavt ned, som f.eks. ca. 30 cm. over gulvet. Taburetten er bedre end at sidde på bænken, idet du med hjul under bedre kan komme tæt på barnet - gerne have det mellem dine knæ – uden at du bøjer forover og vrider i ryggen, når du rækker efter barnet.

Lad børnene sætte fødderne op eller hoppe op på en lav kasse eller påklædningsbænk, når skoene skal ordnes, eller bukser skal udenpå støvler, så du ikke skal bøje helt ned i gulvhøjde. Eller bed barnet træde godt ned i støvlen, hvis du skal trække den på. Kan barnet nå sit tøj, eller kan det kravle op efter det?

OMKRING GARDEROBEARBEJDET KAN PERSONALET OVERVEJE:

Hvordan skaber I de bedste betingelser for, at barnet får mest mulig læring gennem arbejdet med overtøjet? Pædagogisk, i rum og rammer og f.eks. stress og støj.

Har personalet mulighed og forudsætninger for at give det enkelte barn relevant vejledning, motivation og guidning i læreprocessen?

Hvilken hjælp virker inspirerende og opmuntrende - og hvilken hjælp virker begrænsende og passiviserende?

På hvilken måde kan de fysiske rammer i jeres garderobe støtte barnets læringsmuligheder i opgaven med at mestre overtøjet?

Bliver der taget højde for hvilke børn, der kan drage læring af hinanden og hvilke børn, der tværtimod vil forstyrre hinanden?

Hjælpemidler: støvleknægt / skohorn til børnene? Lav taburet på hjul til de voksne?

Lægger personalets organisering af arbejdet i garderoben op til de bedste muligheder for vejledning af det enkelte barn?

Bliver indsatsen koordineret med forældrene?

Er ergonomi tænkt ind, herunder arbejdsstillinger for de voksne, når børnene hjælpes med tøjet?

Hvad kan der gøres for at imødegå stress, støj og fysiske belastninger for de voksne i garderoben?

BLESKIFT - TOILETHJÆLP

Generelt om arbejde på toilettet

Arbejdet på badeværelset giver en unik mulighed for at udnytte en praktisk opgave i pædagogisk sammenhæng til at skabe kontakt med et enkelt barn (eller få børn) og til at løse en opgave i fællesskab på det niveau af kompetence som barnet er på. Derfor må den voksne vide nøjagtig hvad man kan forvente af barnet – kan barnet stå på gulvet og få skiftet ble? Kan barnet selv trække bukser ned? Holde bleen mens den lukkes? Måske endda lyne op? Osv.

Al læring har for barnet sit udgangspunkt i kroppen, så bleskift er en unik mulighed for at



lære og udforske både egen krop, egen motorik, samarbejde mm. og for at øve sig i at tage tøj af og på.

Den voksne får en mere fagligt udfordrende og tilfredsstillende måde at arbejde på, der giver mulighed for fordybelse og fokus og dermed kan virke mindre stressende. Og dertil langt mere lærende og kontaktfyldt for barnet.

Bleskift

Bleskift har en tendens til at blive en aktivitet, som personalet skynder sig med. Tanken om

”kun” at tage sig af ét barn, mens kollegaen har en hel flok, styrer mange ansatte væk fra at have fokus på dette ene barn og resulterer let i, at barnet bliver en mere eller mindre passiv modtager af bleskift.

Faktisk ses det ofte, at barnet løftes fra liggende til siddende og fra siddende til stående på puslebordet, selvom det måske selv er kravlet op! Nogle gange er barnet kun aktivt med at kravle op/ned, men bliver passiviseret, når det pusles. Og hvis bleskiftet foregår lige inden sovetid og en sut kommer i munden, kan barnet blive passiviseret endnu mere.

Barnet udvikler motorisk kompetence gennem at få stillet netop de opgaver, det lige i øjeblikket magter – eksempelvis udvikler barnet stabilitet over hofterne ved at løfte numsen på puslebordet – hvilket der er brug for, når barnet skal gå.



Barnets aktive medvirken koster lidt mere tid i starten, men det er også en investering, der både læringsmæssigt og tidsmæssigt kommer tifold igen.



trække op i arme (kinæstetisk sanser).

Barnet skal opmuntres under hele bleskiftet til at være aktivt deltagende - både for personalets og for børnenes udviklings skyld. Om muligt skal barnet selv kravle op på puslebordet, selv løfte numsen, dreje sig, finde bleen, rejse sig osv. Barnet med en tisseble kan eventuelt skiftes stående på gulvet, mens den voksne sidder på en lav taburet.

Det er ikke givet, at barnet kan holde koncentrationen gennem et helt bleskift, men den voksne kan gennem benævnelse og bekræftelse bidrage til at barnet bliver motiveret til at være aktiv og bevarer koncentrationen. Det kræver nærvær og engagement fra den voksne.

Den voksne skal med nærvær og fokus følge barnet, og sætte handling og ord sammen: Kan du ta sokken af? Se her er foden. Kan du løfte rumpen? Se så trækker jeg bukserne ned.'

At blive trukket op i armene fra liggende til siddende udvikler skulderstabilitet, træner hals-, mave- og armmuskler og øger hovedkontrollen. De tre primærsanser kommer f.eks. i spil ved at få barnet til at trille (labyrintsans), ved at nusse/massere (taktilsans), og ved at løfte numse eller

I den travle hverdag er der måske ikke tid til fordybelse i hvert eneste bleskift, og derfor er det vigtigt, at personalet aftaler, hvornår der prioriteres tid til bleskift, så man med god samvittighed kan koncentrere sig om den pædagogiske opgave med det enkelte barn. Hvis vi

tænker igennem, hvad barnet læringsmæssigt kan få ud af et bleskift, bliver det lettere at forsvare, at det tager tid.

Hvis der ikke arbejdes bevidst pædagogisk med at inddrage barnet fra starten, kommer det senere til at mangle forudsætninger for at kunne selv i form af kropsbevidsthed, rumlig orientering, motorisk kompetence, rækkefølge forståelse, omverdenskendskab osv.

Hvis barnet behandles som påklædningsdukke, bliver reaktionen indlært hjælpeløshed!

Inddragelse af barnet tager længere tid i starten, men når barnet opdager forudsigeligheden og forventningerne, går det hurtigere. Barnets aktive medvirken vil først efterhånden give arbejds-

lættelser – både i tid og belastninger - det tager tid at ændre fokus og ændre børnenes opfattelse af forventningerne til dem.

Toiletbesøg med børnehavebarnet

Mange børn starter i børnehaven, mens de stadig bruger ble. Det er hverken sjovt for barn eller voksen. Barnet opdager hurtigt, at det hører med til ønsket om at "være stor", at bleen skal væk! Og personalet har mindre tid pr. barn og eventuelt ringere fysiske rammer til bleskift i børnehaven. Desuden kan personale i børnehaver have en tendens til at tænke, at det er synd for så stort et barn, at ligge på et puslebord, og skifter måske oftere end det er ergonomisk forsvarligt barnet på gulvet. Eller den voksne er endnu mere i tidnød end i vuggestuen, når man "kun" tager sig af eet barn under et bleskift.

OMKRING BLESKIFT KAN PERSONALET OVERVEJE:

Generelt kræver den aktive inddragelse af barnet både tålmodighed, fokus på opgaven, opmærksomhed og pædagogiske redskaber.

Hvordan prioriterer du og dine kolleger barnets aktive medvirken - er der enighed i personalegruppen? Skal der arbejdes med motivation?

Opfattes bleskift som en attraktiv pædagogisk opgave eller modsat en lavstatus pligt opgave?

Hvad kræver det af kollega gruppen at prioritere tid og fokus på barnets læringsbetingelser og aktive medvirken i bleskiftet?

Nye aftaler eller forventninger?

Er det nødvendigt med aftaler mellem de voksne på badeværelset, enten om hvor mange I kan være der samtidig, eller f.eks. om hvordan I bedst skaber rammer for at bevare kontakt med det enkelte barn og ikke forstyrrer hinanden?

Ergonomi: er personalet bevidst om god puslebordshøjde? Er der lave taburetter på hjul på toiletet? Er tingene indrettet hensigtsmæssigt, så du ikke skal række for langt eller for skævt? Kan I undgå de mange knapper f.eks. i bodystockings – ved at samarbejde med forældrene?

MÅLTIDET

Servicekultur

Det kan være fristende for de voksne at skynde sig at servere maden for sultne og trætte børn. Måske er måltidet den situation, hvor det er sværest at styre sin hjælpereflex? Men de voksne må gøre sig fri af serviceollen og fokusere på at være rollemodel, støtte og vejleder. Vi ved, at erfaringer med måltider i barndommen vil påvirke barnets forhold til spisning og fællesskab senere i livet. Måltidet er vigtigt, og der er mange ting, det lille barn skal lære her, både omkring madkultur, kontrol med egne behov, samvær, traditioner, regler omkring spisning, motoriske færdigheder mm.

Siddekultur – både børn og voksne skal sidde godt

Børn og voksne skal sidde godt og sundt under måltidet. Voksne sidder ikke ved lave børnemøbler. Voksne er repræsentanter for en siddekultur, som børn lærer af, og kan derfor både for egen skyld og for rollemodellens skyld lægge vægt på at sidde sundt. På en stol der kan dreje i sædet, så man ikke vrider i ryggen, når man skal hjælpe ved bordet.



Barnet sidder måske på taburetter med fodpind, og da må den voksne hjælpe barnet til at finde den fodpind, der passer i højden til den enkelte. Så benene ikke dingler i det fri med fare for aflukning af blodomløb i knæhaser til følge. Når variation i siddestillingen anbefales, bør voksne selv vise og forstå, at man kan sidde på mange måder. Man kan f.eks. give børnene mulighed for at sidde på knæ eller helt andre siddemåder. Lad de større børn finde en god balancestilling på sædets kant. Lårene må gerne være nedad-hældende, og taburetten kan også bruges som ståstøtte.

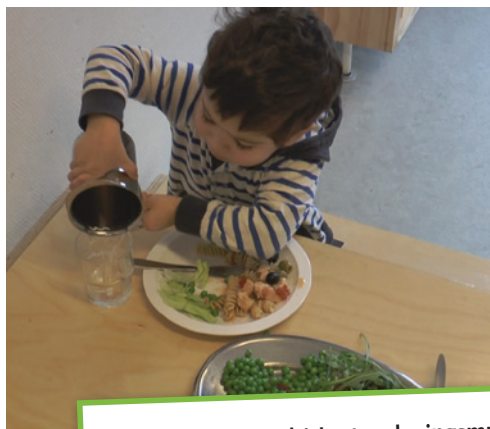
Op og ned af stol og taburet

Alle børn (næsten!) kan selv kravle op på deres stol til måltidet. Og vil være motiveret for det! Selv små børn, der endnu ikke kan gå, kan måske godt selv kravle hen til og op på en trip-trap-stol – med lidt støtte og guidning. Og eventuelt med et ekstra "Sæde" sat på Trip-trap-stolen som trappetrin. Det lille gående barn får god motorisk træning af selv at kravle op på trip-trap-stolen og selv vende rundt. Så snart vuggestuebarnet sidder stabilt, kan det nemt sidde på en taburet uden ryglæn, idet træningen af den siddende balance udvikles og de voksne undgår at håndtere alt for mange tunge trip-trap-stole.

Ved bordet

Ved måltidet lader man børnene gøre så meget som muligt selv; hente service, dække bord, eller række hinanden vandet og selv hælde op. Mange hælder vand op i små kander, så barnet selv kan hælde fra kanden og udforske den flydende konsistens, rumindhold, og den motoriske opgave at hælde op – hvor blandt andet den siddende stabilitet og skuldermuskulernes koordinering trænes.

Hvis et barn skal hjælpes f.eks. med at få en hagesmæk på, sid da på en lav taburet, og



undgå at række langt ind over bordet for at hjælpe. Vær opmærksom på at stille din stol, så du undgår drej og vrid i ryggen.

Hav en klud klar, hvis et barn spilder, så der ikke løber en voksen af sted efter det – og lad barnet selv tørre op.

Er der et barn, som skal mades, så placer barnet, så det foregår omkring et bordhjørne.

Måltidet rummer både store læringsmuligheder og samtidig er måltidet en social trænings arena, hvor både kulturelle og familiære normer og værdier udvikles. Ift. den mere kropslige læring er det under måltidet siddende stabilitet, siddekultur og finmotorik (finger- og mund motorik), der er mest i fokus.

OMKRING MÅLTIDET KAN PERSONALET OVERVEJE:

Hvordan skaber I de bedste betingelser for at barnet får adgang til læring under måltidet?

Har personalet mulighed og forudsætninger for at give det enkelte barn relevant vejledning og guidning i læreprocessen?

Hvordan støtter I udviklingen af børnenes siddekultur gennem måltidet?

Hvordan støtter I den finmotoriske udvikling?

Er det aftalt og klart for alle voksne hvilke børn, der skal støttes/inspireres til hvad under spisingen?

På hvilken måde understøtter rammer, indretning, møbler og service barnets muligheder for motorisk læring under måltidet?

Bliver indsatsen koordineret med forældrene?

Er ergonomi tænkt ind, herunder arbejdsstillinger for de voksne, når børnene hjælpes med maden? Er der gode stole rådighed? Hvad gør I for undgå kaos og støj?

SOVETID

Snyd ikke barnet

Selvom barnet kan være træt på dette tidspunkt, vil det stadig være værdifuldt for udviklingen at opfordre til selvstændighed og f.eks. motivere barnet til selv at gå ud i krybberummet og kravle op ad stigen. Stigen vil gennem hele vuggestuealderen udgøre en suveræn motorik træningsbane. Lige så når barnet vågner, og skal op – bør personalet overveje om det er barnets eller den voksnes behov at blive båret fra krybben og ind. For opgaven at skulle træde ud over kanten og baglæns ned af krybbestigen er fyldt med læring hver dag.



Forarbejde i praksis

Placer eller træk krybben ud, så der er en god arbejdsplads ved den ene side af krybben. (85 cm). For lidt plads giver dårlige arbejdsstillinger.

Måske madrassen er luftet og skal lægges på plads.

Hvis madrasser og dyner opbevares udenfor krybben, redes den op inden barnet kommer ud til den.

Overvej fordele og ulemper ved at lægge sele og sovepose i, inden barnet puttes

Overvej fordele og ulemper ift. børnenes selvhjulpethed, når I vælger sovetøj. Skal det være sovepose, fleecetrøjer eller ulddragter?

Sæt krybbestigen på krybbens side, tæt på kalechen.

Arbejdsteknik

Barnet går ud – kun små børn, der ikke kan gå, bæres ud. Er der langt fra puslebord til krybberum, så overvej om barnet (der ikke kan gå selv) skal køres i klapvogn derud.

Lad dem, der kan selv, kravle op – eventuelt også kravlebørn.

Det lille barn på armen puttes i flere etaper for at undgå foroverbøjning og vrid i ryggen. Stil først barnet om muligt stående på sine fødder i krybben. Lad derefter barnet sætte sig, og spænd så selen inden barnet lægges ned.

Pas på din ryg - giv barnet godnat krammer, før det lægges ned.

Når barnet tages op – løft aldrig et barn direkte fra liggende stilling, men træk barnet op at sidde, derefter op at stå, og løft da først fra stående.

Når du står ved siden af krybben og arbejder, så vær opmærksom på, at du ikke står lige ind til krybben og så drejer med ryggen, men at du vender både skonæser og næse i samme retning – vend eventuelt fødderne lidt skråt op mod kalechen – så du undgår vrid i ryggen.

Børn der sover inde

Af flere grunde kan det være nødvendigt og praktisk at lade de store (tunge) børn sove indenfor. Måske er krybberummet ikke bygget til at kunne rumme en krybbe til hvert barn.

Overvej altid, hvem af børnene det er mest hensigtsmæssigt at lade sove inde, og husk, at det har stor betydning for forældrene at blive inddraget eller orienteret helt fra starten.



Kørsel med krybber

I mange institutioner køres krybber ud af krybberummet – børnene skal vel have frisk luft? Men måske krybberne står lige så godt inde i krybberummet, hvis der er friskt og adgang til det fri – krybber er ikke bygget eller beregnet til at skulle køres med, så det er kun i enkelte tilfælde, hvis et barn f.eks. vækker de andre, at det køres ud. Derfor er det også vigtigt, at der ikke stilles flere krybber i krybberummet, end det er beregnet til. Hvis de står for tæt, bliver det kaotisk og ufremkommeligt for de første børn, der skal puttes – og der bliver mangel på plads mellem krybberne til gode arbejdsstillinger og til, at barnet selv kan kravle op.

Når barnet står op

Løft aldrig barnet op direkte fra liggende stilling - op af krybben. Hjælp først barnet til at komme op i siddende og derefter i stående stilling. Lad de børn, der kan selv, bruge stigen. Det er fa-

belagtig træning at gå baglæns ned ad en krybbestige. Måske har barnet brug for at sidde op i krybben og vågne lidt for så selv at kravle ned? De små, der endnu ikke kan gå løftes, når de står helt tæt på dig – måske du kan få barnet til at træde op på krybbens kant til dig?

Netop når barnet skal op, er der erfaring for, at mange ansatte har svært ved at styre hjælpe-refleksen. "Det er synd for det søvndrukne og dyne-varme barn at forlange, at det selv skal kravle ned og gå ind!!!!" Det er derfor vigtigt, at det er et emne hele personalegruppen sammen tager stilling til og f.eks. spørger sig selv: Hvilke børn bliver hurtigt lysvågne og kan nemt støttes til selv at kravle ned? Hvilke børn kan vi måske lade ligge, så de kan vågne nok op til, at de selv kan kravle ned? Og hvilke børn bliver vi nødt til at løfte op og bære ind? Derved undgår personalet bevidstløst at bære alle børn ind, men forholder sig i stedet professionelt til hvilke børn, der skal have hvilke udfordringer.



Stiger

Brug så let en stige som muligt, så den ikke opleves besværlig at hente og flytte rundt. Husk hovedklemmefælde (selvom krybbestigen ikke er et legeredskab): der må ikke være mellemrum mellem trinene på 9 - 23 cm i en højde på > 60 cm. over gulvet. Det betyder, at mellemrummene enten er under 9 cm. eller over 23 cm.

OMKRING SOVETID KAN PERSONALET OVERVEJE:

Hvad gør I for at mindske eller afhjælpe belastningerne ved sovetid?

Hvordan undgår I at personalet, der putter, bliver afkølet – især på ryggen. Er der let adgang til overtøj?

Hvordan sikres, at personalet har alle hensyn med - både at give omsorg / nærhed / kropskontakt og sikre, at børnene ikke snydes for motoriske udviklingsmuligheder – og samtidig ikke belaster de voksne?

Hvornår er der størst risiko for at komme til at 'overhjelpe' børnene?

Kan jeres pædagogik ifm. putte arbejdet give anledning til forældre-bekymringer, f.eks. "Det er koldt at gå selv" – "Det er synd!" – "De er for trætte" mv., og hvordan vil I imødegå disse?

Hvad gør I for at mindske eller afhjælpe belastningerne ved sovetid?

Er der noget i tilrettelæggelsen eller organiseringen af putte-arbejdet, der kunne gøres bedre?

Hvordan er adgangsvej til og pladsforhold i krybberummet? Er der fald risiko?

Er stigerne gode - og bliver de brugt? Opbevares de smart i forhold til at blive brugt?

Undgår I at køre krybber ud – medmindre én vækker de andre?

Skal der formidles noget til forældrene?

TURE UD AF HUSET

Kendte belastninger på turen?

Når børn går med voksne i hånden, er det velkendt, at det kan være både momentant overbelastende og langtids belastende. Det giver et vedvarende træk nedad/bagud, som belaster skulderleddet. Barnets skulderled kan også blive bragt i yderstilling, når barnet skal holde en voksen i hånden.

Et barn der går tur, går jo ikke jævnt og i stabil tempo og lige ud osv., det hopper, sækker

bagud, løber foran, stopper op og udforsker og leger undervejs. Så det er klart, at når en voksen holder i hånd, bliver det belastende for skulder, albue og arm, hvis barnet henholdsvis trækker, rykker og snubler.

En del vrid og træk i skulder kan undgås, hvis tempoet sættes ned, og der slet og ret IKKE holdes i hånd så snart der ikke er trafikmæssig grund til det.

Andre eksempler på belastninger* knyttet til ture ud af huset:

Når barnet snubler og hænger i din arm under faldet!

Børn, der falder i søvn i bussen!

Stress og ansvar i trafikken!

Toiletbesøg i naturen!

Redningsaktioner overfor børn i farlige situationer!

Bæring af oppakning / tunge rygsække!

Sidde-steder til voksne på diverse tur-steder!

Støtte til børns lege i nye omgivelser!

*Belastninger, der kan indgå i arbejdsmiljøgruppens risikovurdering

Tur med småbørn

Hvis der bruges barnevogn eller klapvogn til turen med småbørn, så brug stige til de børn, der selv kan kravle op og ned. Mange børn kan også med lidt støtte kravle op via klapvognens

hjul. Indstil styret i din højde og sørg så vidt muligt for at holde på styret med lige håndled, og undgå at holde alt for stramt fast. Bliver vognen tung at skubbe, kan du læne kroppen ind mod styret og skubbe med den.



Lad så vidt muligt børnene afgøre tempoet, dvs. gør ikke turen længere end barnet sagtens kan gå, så du undgår unødigt træk i armene.

En gå-sele ('gå-ven' = et lille håndtag mellem den voksnes hånd og barnets hånd) kan være et alternativ, som også giver barnet mere bevægelsesfrihed.

Undgå så vidt muligt at løfte børn ind og ud af bussen. Lær børnene selv at holde fast, når bussen kører.

Vælg en god rygsæk med brede remme og fast bagside for at beskytte skuldre og ryg, og lad børnene selv bære madpakker og lignende i egne små rygsække.



Skal der købes ind eller hentes biblioteksbøger, så brug klapvogn eller trækvogn.

Tænk på transporten som en del af turen og en aktivitet i sig selv. De belastende situationer opstår oftest, når der er for travlt.

I planlægningen af ture ud af huset, indgår formålet med turen på lige fod med personalets arbejdsmiljø. Tur-arbejde generelt og steder (f.eks. en bestemt legeplads), der ofte benyttes som tur mål, skal indgå i APV-arbejdet.

OVERVEJELSER I FORBINDELSE MED TUR

Hvilke typer og konkrete ture indebærer belastninger for personalet?

Kan jeres holdninger til, hvad børnene skal have ud af turene, kombineres med nedbringelse af belastninger for personalet?

Er der noget i planlægningen og organiseringen af turene, der kan gøres bedre?

Har I prøvet at opdele børnene i "tur-venne-par", så en stor følges med en mindre eller hvilke kriterier matcher i børnene efter?

Hvad skal der til, for at I kan forberede en tur så godt som muligt?

Hvordan indgår tur-arbejde i APV'en?

Skal der formidles noget til forældrene?

LEG OG TUMMEL

Barnets motoriske udvikling er naturligvis afhængig af udfoldelse gennem leg og af voksne, der opmuntrer, støtter og udvikler legen sammen med børnene. Denne bogs fokus er ikke på legen. Dog er tumleleg nævnt, idet de ofte indebærer heftige belastninger (og i nogen tilfælde arbejdsskader) for personalet.

På den anden side kan kropslig leg og tummel være med til at give de ansatte daglig motion og bevægelse, og virke sundhedsfremmende, samtidig med at virke som positiv rollemodel for bevægeglæde. Den voksnes rolle i legen er vigtig og efterlader et ansvar for, at de voksne også selv deltager i aktiviteterne, og finder på noget, de selv oplever som sjovt og værdifuldt, for at kunne inspirere og f.eks. vise bevægeglæde.

Søg f.eks. inspiration til aktiviteter, som børn og voksne kan være fælles om på www.kroppenpåtoppen.dk eller se litteraturlisten bag i bogen.

Indretningen af udfordrende, afvekslende, stimulerende og varierede legemiljøer ude og inde kan gøre en forskel i forhold til hvor meget de voksne er på arbejde for at stimulere børnene.



Legepladsen

Når der leges ude, så undgå at løfte børnene op og ned af legeredskaberne. Støt hellere barnets egne bevægelser, så det selv lærer at komme op. Mange har små lette mælkekasser på legepladsen, så barnet kan hente en kasse og selv kravle op på gyngen. Måske de skal følges og støttes de første par gange?

Hvis I laver sportsaktiviteter, så husk at tænke på opvarmning og udspænding – for både børn og voksne.

Øvrige belastninger på legeplads/ på tur

Eksempler herpå kan være:

- støtte til børn, der klatrer højt op
- redningsaktioner overfor børn i farlige situationer
- vilde aktiviteter, der inddrager voksne
- sidde-steder til voksne på legepladsen
- hvordan bæres oppakning på tur?
- børn der falder, når man går med dem i hånden

Tummel indenfor

Hvis en voksen deltager i tummel, vild leg, pudekamp eller lignende er der særlig risiko forbundet med aktiviteten. Fysisk overbelastning og støj-påvirkning er væsentlige risikofaktorer, og skal gennemtænkes inden disse aktiviteter igangsættes, så man ikke kommer til at bede de unge nyansatte om at gå i pudrummet med de store drenge i børnehaven. Tumbleleg indebærer naturligvis store muligheder for kroselig læring og i f.eks. slåskampe også rig mulighed for at arbejde med personlige grænser (herunder respekt), hvor kan man ramme hinanden, hvor hårdt, hvordan melder man sig ind eller siger fra osv? Det er derfor vigtigt,

at rammer for vild leg drøftes og er klare for de voksne, så de kan efterleves – også af den unge medhjælper.

Dertil kommer de pædagogiske overvejelser og rammer omkring legen, hvad man må, hvor og med hvilke redskaber, hvordan man siger fra osv.

De små der knap kan gå

Ansatte skal være opmærksomme på ikke at tænke, at små børn, der ikke kan gå nødvendigvis må løftes op.

Man kan overveje:

- Kan små kravle-børn selv kravle fra rum til rum, når aktiviteten skifter?
- Kan man undgå at bære børn, der er lige ved at lære at gå ved at sætte dem ned, så de kravler i stedet at bliver båret?
- Kan man motivere de små til at kravle ved at selv at kravle sammen med dem?
- Kan man hjælpe den lille baby om på ryggen, når hun ikke længere kan holde til at lægge på maven – i stedet for at løfte hende op på armen?

OVERVEJELSER OMKRING LEG

Hvilke aktiviteter og lege kan udgøre belastninger for personalet?

Hvilke af disse belastninger vil I forebygge eller nedbringe?

Kan jeres holdninger til deltagelse i børneaktiviteter kombineres med forebyggelse af belastninger på personalet – evt. sundhedsfremmende aktivitet for personalet?

Kan personalet deltage på andre måder og samtidig fastholde, at børnene får nytte af aktiviteten?

Kan personalet gøre mere for, at der er gode muligheder for udfordrende leg samtidig med, at børnene selv kan komme op osv.?

Drøft hvor grænsen er for, hvad personalet kan deltage i?

Understøtter indretningen af jeres legemiljø (inde såvel som ude) de værdier og pædagogiske mål I har omkring afveksling, stimulering, variation, udfordring mv.?

Er der noget i planlægningen forud for aktiviteten, der kunne gøres bedre?

Skal der formidles noget til forældrene?

OVERVEJELSER OMKRING TUMLELEG

Hvem har tumle-rollerne - er det OK?

Er der behov for aflastning / pause efter en gang vild tummel?

Er der behov for flere voksne om opgaven at få børnene til at falde ned igen?

Taler I om på stuerne/på institutionen, hvordan tumlelegen opleves af den enkelte voksne?

Kan I gøre noget for at imødegå tumle "skader" – f.eks. når børn springer uventet op på ryggen af en voksen bagfra?

Hvad er de fælles regler og rammer for tumlelegen?

Hvordan støttes tumle- og slåslege, så de skaber stærkere fællesskaber snarere end det modsatte?

TRØST



Der er flere forskellige behov for trøst

Har barnet slået sig eller er det midt i en følelsesmæssig krævende konflikt eller er der følelser med hjemmefra i dag?

Hvis et barn græder, så udløser det nærmest automatisk en omsorgsrefleks, der får voksne

til at løfte barnet op og bære det rundt indtil det stopper med at græde. Men det er hverken for barn eller voksen nødvendigvis den bedste måde. Der kan blive mange trøsteløft i løbet af en dag, hvis personalet ikke forholder sig professionelt og bevidst til opgaven. Hver enkelt trøst kræver observation og vurdering af, hvordan den voksne skal reagere.

Voksne må også overveje hvis behov det mon er, at barnet holder op med at græde? I nogle tilfælde kan det være den voksne, der ønsker at barnet skal blive fri for de negative følelser, og vil derfor måske forsøge at løfte/bære/trøste/aflede barnet væk fra situationen. Der er brug for voksne, der fagligt forholder sig til hvordan barnet støttes, og om de nuværende følelser skal rummes, hvilket på sigt kan bidrage til robusthed.

At trøste kan selvsagt blive en stor belastning for den voksne. Men i trøste situationer kan antallet af løft ofte reduceres kraftigt blot gennem mere fokus og bevidsthed.

Der er mange måder at trøste på. Børn, der har behov for trøst har behov for nærhed, opmærksomhed, varme, tryghed, at blive set og måske behov for trøstende ord og lyde.

AV

Kun ved voldsomme ulykker, skal personalet handle hurtigt og i særlige tilfælde løfte barnet op.

Et almindeligt fald på legepladsen med mindre skrammer kan kræve trøst, men ikke nødvendigvis et løft. Måske den voksne lige så godt kan sætte sig ned hos barnet, eller sætte sig på en bænk med barnet på skødet?

Voksne glemmer ofte alt om at passe på deres ryg, hvis et barn græder. Så det kan være en god ide at overveje, hvad god trøst er for barnet, og hvordan den voksne yder bedst mulig omsorg i situationen.

Man kan trøste ved at give kropskontakt på anden måde end ved at løfte barnet op. Særligt ved løft af børn over 11 kilo bør man så vidt muligt finde en anden løsning. Lad barnet komme op ved egen hjælp, f.eks. ved at kravle op på en taburet eller op af dit ben, når du sidder.

Når pædagogisk personale trøster, har alle en privat måde at gøre det på med ind i det professionelle virke. Og det er ikke altid man har forholdt sig fagligt og professionelt til, hvordan barnet bedst trøstes. Måske er det ikke bedst for barnet at blive løftet op – miste jordforbindelsen – lige når det har slået sig, og angst og panik breder sig i kroppen? Og måske kan panikken fordobles ved at miste jordforbindelse?



Børn har brug for fald

Voksne må kontinuerligt minde sig selv om, at børn ikke må blive forhindret i at falde. Så frtages barnet mulighed for at skabe nødvendig erfaring med fald og ligevægt. Børn har brug for at falde – mange gange – for at få erfaring med deres ligevægtssanser. Gennem fald lærer hjernen at tilpasse kroppens tyngdepunkt efter understøttelsesfladen, så balancen kan holdes, hvis tyngdepunktet flyttes, eller understøttelsesfladen ændrer sig. Herigennem optimeres hjernens bevægestrategier og –repertoire.

Også derfor kan det være en god ide, at undlade at holde i hånd, hvis det ikke er nødvendigt. For hvis en voksen holder et barn i hånden der falder, vil den voksne pr. refleks trække barnet op og afbøde faldet. Og dermed snydes barnet for vigtig læring.

OVERVEJELSER I FORBINDELSE MED TRØST

Hvilke trøste situationer er mest belastende for personalet?

Hvornår opstår de typisk?

Hvilke løft kan I undgå, når der trøstes?

Hvordan harmonerer jeres holdninger til god trøst og til at undgå belastninger for de voksne?

Hvordan skal trøst se ud fremover, når der både tages hensyn til den voksne og til barnets behov?

Hvordan vil I give en god kropskontakt i trøst – uden at belaste jer selv?

Hvor ofte løftes et barn på skødet, mens du sidder ned?

Hvad er god omsorg og nærhed, når der trøstes?

Hvad vil du gerne formidle til barnet (verbalt som nonverbalt), når det er ked af det?

Hvordan kan du medvirke til at mindske panikken hos barnet, der har slået sig?

Er der en trøsteplads udenfor på legepladsen, hvor den voksne kan sidde ned med barnet?

Hvordan hjælper I hinanden til at gennemføre ændringerne?

Skal der formidles noget til forældre?

OPRYDNING

Barnet skal lære gode vaner og at aktiviteter har en begyndelse – et forløb – og en afslutning. Derfor er det vigtigt, at barnet deltager i oprydning. Men oprydning kræver igen en professionel stillingtagen til om og hvornår, det er nødvendigt at rydde op. Altid før frokost? – eller kan en leg foregå over flere dage?

Oprydning er endnu et potentielt læringsrum, og de voksne må motivere barnet til at deltage aktivt. Det er ofte bedre at dele oprydningsopgaver op i mindre dele; såsom: "De små klodser skal lægges i den røde kasse!" – "Hvem kører mooncar i garage?" I stedet for "Nu skal I rydde op på legepladsen!" Når én opgave er løst, får barnet næste opgave. Her kan farver, begreber, antal, størrelse, form, rækkefølge, kategorisering og rum-retning trænes udover den motoriske opgave at gribe, holde balance og koordinere mm. Har I regler eller professionelle aftaler for, hvordan I inddrager børnene

i oprydningen? Er alle voksne lige ansvarlige? Hvordan inddrager I forældrene?

Oprydning på legepladsen

Der kan opstå en kultur, hvor travle forældre overtaler barnet til cykle hen til lågen, hvor cyklen efterlades, så de kan komme hurtigt af sted. Ja, så overlades oprydningen til de ansatte. Der er derfor både dialog med forældre og pædagogiske principper at drøfte i forbindelse med oprydning.

Cykler og mooncars bør ikke trækkes i skur af voksne; det giver belastnende arbejdsstillinger. Kan børnene motiveres til at køre køretøjerne i garage? Kan vejbaner, optegnede parkeringsbåse i skuret eller andet 'nudge' eller motivere børnene til at køre dem ind? Er der dørtrin cyklerne skal over, og kan det fjernes? Eller kan der etableres en lille sliske.



Tænk på at indrette legeredskabsskuret så hensigtsmæssigt som muligt. Let adgangen og gør plads til legeredskaber. De tunge cykler og legevogne skal kunne stå der, uden at skulle stables.

Hvis ikke sandkasse legetøj kan blive liggende natten over, kan man måske stille en trækasse med lås ved siden af sandkassen, så det hele ikke skal fragtes ind i skuret?

Til opsamling af legetøj spredt på hele legepladsen kan man evt. gøre brug af en oprydningsskuffe til at samle tingene i.



Oprydning fra gulv

At prioritere oprydningen – også som en pædagogisk aktivitet – vil både give børnene læring og aflaste de voksne. Det er, når tingene går for hurtigt, at man glemmer de gode arbejdsstillinger. Oprydning fra gulv kan give mange foroverbøjede stillinger for ryggen. Kan børnene motiveres til at hjælpe mere – kan det gøres til en god legeafslutning at rydde op. Eventuelt kan mange smådele fejes sammen af en plast-løvrive, så det hele samles ét sted inden det tages op fra gulvet. Noget andet er lege-tæpper. Kan noget legetøj ligge i et tæppe eller et net i kassen, så børnene leger med det ovenpå tæppet, når det tages ud – hvilket også i høj grad nedbringer støjniveauet.

Børnene kan f.eks. lægge legetøj i en let kurv, og den voksne kan herefter fordele tingene til deres rette plads. Og de små kan lære om kategorisering og afslutninger.

Afrydning og aftørring

Lad igen børnene hjælpe til, så de så vidt muligt selv rydder af bordet. Spanden med kluden placeres på bordet eller på en høj stol, så man undgår at bøje i ryggen ved oprydning.

Træk altid stolene ud fra bordet, undgå dog løft af tunge stole f.eks. Trip Trap. Der kan monteres hjul på de forreste ben på Trip-trap-stolen, så de nemmere kan skubbes på gulvet.

Tunge stole kan man med fordel påmontere glidebånd eller velcrobånd under stolebenene. Med glidebånd kan stolene let skubbes hen over gulvet. Børnene kan selv skubbe sig ud fra bordet.

OVERVEJELSER OMKRING OPRYDNING

Hvilke læringsmuligheder har barnet i oprydningen?

På hvilken måde og hvor meget skal børnene inddrages i oprydning?

På hvilken måde kan fysiske rammer / indretning / materialer støtte og inspirere børnene til at rydde op?

Er der noget i de fysiske rammer, der forværrer belastningerne (tunge møbler, overfyldte hjørner, legetøj placeret for højt, dørtrin osv.)?

Hvilke fordele og ulemper giver organiseringen af oprydningsansvaret? Hvis det f.eks. er lukkeren, der rydder stuen op.

Hvilke hjælpemidler er der gode erfaringer med at anvende?

På hvilken måde skal de voksne motivere og inspirere børnene i oprydningen?

Op- og nedstoling i forbindelse med rengøring eller samling af taburetter i stak - fungerer det tilfredsstillende - for både pædagogisk personale og rengøringspersonale?

Er der noget i dialogen om oprydning, som rengøringspersonalet skal orienteres om eller inddrages i?

Hvor meget skal forældrene inddrages og ansvarliggøres i oprydning?

Ideer til hjælpemidler inde:

Løvrive og/eller kost i både voksen- og børnestørrelse, kasser og skuffer med tekst, farver og billeder, kasser på hjul, legetøjstæpper: Lego eller andet småt legetøj ligger i finmasket net eller tæppe nede i kurven og spredes ud gulvet på tæppet.

Ideer til hjælpemidler udenfor:

Opsamlingsvogn, lad sandkasselegetøj ligge, beholder til sandkasselegetøj tæt på sandkassen, hylde og kroge i skuret, parkeringsafmærkning i skuret, trækstang til mooncar/cykel.

KAPITEL 3

MOTIVATION HOS BÅDE BARN OG ANSAT

Barnets motivation for 'kan selv'



Det er afgørende – for at få barnet til at lykkes med selv at kravle op osv. – at den voksne har fokus på barnets motivation. Måske er det ikke nok med barnets egen drivkraft og iboende trang til at prøve, udforske og være aktiv. Måske skal du aktivt motivere barnet. Hvis børn behandles som passive modtagere af travl hjælp lærer de, at de ikke kan – så bliver de 'indlært hjælpeløse'.

Hjerneforskning viser, at barnet lærer bedst i øjeblikke af intens koncentration og fokus, og de øjeblikke kan du som voksen være med til at skabe. Læring understøttes af relationen, og derfor bliver den voksnes rolle vigtig – måske afgørende!

Træning i selvhjulpethed er altså langt mere end at lægge flyverdragten foran barnet og instruere om at sætte i gang!

Opgavens del elementer



Med overtøjet som eksempel, kan den voksnes opgave bestå i at dele påklædningsopgaven op i små bidder – alt efter alder / læringsniveau og forudsætninger. Måske kan du lægge tøjet i en stribe efter den rækkefølge barnet skal tage det på i. Eller er det for overvældende for barnet?

Det lille barn har måske brug for en kontinuerlig guidning som: "Sådan! Så fik du jakken på. Nu skal vi hjælpe hinanden med at lyne op. Kan du finde din hue i dit rum nu?" Ved at benævne handlinger og dele i processen skaber den voksne mening, sammenhæng og rækkefølge. Og den voksne skal planlægge opgaven, så den hverken er for nem eller for uoverskuelig.

Læringsbetingelser i garderoben

Opgaven er også at overveje hvordan du skaber de bedst mulige læringsbetingelser for barnets arbejde med overtøjet. I daginstitutionen er det vigtigt at vurdere, hvor mange børn af gangen og hvor meget ro, det enkelte barn har brug for i den periode, hvor den mest intense læring med overtøjet foregår. Måske du kan finde et afskærmet hjørne, tage overtøjet med ind på stuen – eller tage små hold med i garderoben af gangen?

Gruppe og individ

Det sociale element er også væsentligt at overveje. Hvilke børn kan støtte hinanden, når de skal tage tøj på? Og hvordan er dit samvær og din kontakt med barnet undervejs i processen? Har barnet brug for fred og ro, og et enkelt anerkendende blik? Eller har

barnet brug for verbalt at blive guidet – og anerkendt i de små skridt? Eller mere brug for ro? Hvordan tilrettelægger du en tilpasset udfordring for barnet, som er tilpas stor, men med mulighed for at honorere kravene og samtidig få en succes oplevelse?

Faglig tålmodighed og automatisering

Hver eneste opgave barnet selv løser, sætter bevægeerfaring ind på kontoen. Jo mere bevægeerfaring – jo bedre fundament og fleksibilitet (og plasticitet i hjernen) og jo større bevæge repertoire opnår barnet i alle sine aktiviteter fremover. Holdningskontrol og bevægelser skal automatiseres, så hjernen ikke længere skal bruge så meget kapacitet på at styre og koordinere dem. Og netop omkring skolestart, er det vigtigt at barnets hjerne ikke skal bruge for mange ressourcer på at kontrollere den siddende stilling, holde om en blyant osv.



Automatisering sker, når bevægelser går fra barnets bevidste fokus på udførelsen og er styret og bearbejdet fra storhjernen, til at blive et rutinepræget bevægelsesmønster, som kan udføres uden bevidst planlægning og styring – opgaven er nu overtaget af lillehjernen, og barnet kan nu gøre flere ting samtidig; f.eks. snakke og øse op eller cykle.

For at opnå automatisering kræver det uanede mængder af gentagelser. Det lille barn skal med andre ord træne og øve og forfine de samme bevægelser i op imod 10.000 timer for at visse bevægelser er automatiseret. Det kræver indsigt, faglig tilgang og personlig tålmodighed fra både personale og forældre, hvis barnet skal opnå den mængde træning!!!



- Har barnet brug for mere lyst til opgaven, inspiration og motivation, så skal du være motivator? F.eks. 'Nej, se hvor du kan – nu er armen gennem ærmet. Kuk-kuk, hvor er anden arm?'

Der er også roller, du skal styre udenom og holde igen på. Hvis du selv bliver for travl, effektiv eller måske stresset, kan du blive mere styrende og kontrollerende og give instrukser i stedet for vejledning, og måske ubevidst komme til at bedømme resultatet uhensigtsmæssigt. Det kan også være, at du bliver over-servicerende og ligefrem "tjener"! Det er fuldt ud muligt at gå fra at være effektiv hjælper til at være vejleder med fokus på hvordan barnet støttes og motiveres i stedet for på hvordan barnet hjælpes. Når den voksne slipper tanken om, at det skal gå hurtigt, er der mere plads til fokus på at observere barnet og sætte ind med præcis vejledning og motivation.

Når en voksen vælger vejlederrollen vil barnet - udover intens læring – få yderligere den gevinst at møde engagerede voksne,

Den voksnes rolle

Barnets præcise behov for støtte giver dig anledning til at overveje, hvilken rolle samværet med barnet om opgaven kalder på.

- Skal du være vidne? Tavst bevidne, vise at du ser barnet – en 'thumbs up' eller måske sprogligt bevidne, at du ser barnet løse opgaven?
- Skal du være en mere tæt samarbejdspartner? 'Se nu sætter jeg lynlåsen sammen, så kan du trække den op!'
- Skal du være vejleder? 'Ja, du skal række armen bagud for at fange det andet ærme'
- Er det nok at være rollemodel for det store barn? Og selv gå i gang med at tage dit eget overtøj på?



EKSEMPLER PÅ DEN VOKSNES MOTIVERENDE KONTAKTFORM:

- Et anerkendende blik
- Kropslige tilkendegivelser: High five / thumbs up
- Positivt og anerkendende tonefald
- Positiv og anerkendende ansigtsmimik
- Et lille smil
- Sproglig anerkendelse
- Sproglig guidning til fremdrift
- Små korte del beskrivelser (op at stå, så du kan få bukserne op)
- Fortælle, hvad du ser barnet gør
- Bekræfte og bevidne at barnet er set i sine bestræbelser

som benævner, bekræfter og anerkender, og møder barnet som et aktivt deltagende individ. Dette stimulerer igen barnets sociale kompetence og selvstændighed.

Kontakt mellem barn og voksen under opgaveløsningen

Den voksne tager ansvar for opgavens rammer. Barnet skal ikke selv vurdere om vejret kræver uldsokker eller regntøj; det gør den voksne. Det skal være tydeligt, hvad der forventes af barnet, og hvad der skal ske. Den trinvis vejledning støtter barnet skridt for skridt, og skaber koncentration om opgaven og øger barnets opmærksomhed og motivation. Den voksne sætter ord på og benævner små ting i processen, hvilket giver læring.

Ved hver afslutning, skal barnet have en positiv bekræftelse: Det kan være et smil, et blik eller ord, som f.eks.: "Se – alt det tøj du selv har taget på" eller "Nu har du taget tøj på, så nu er du klar til at gå ud". Børn er afhængige af respons og en bekræftelse får barnet til at føle sig set. Positiv feedback giver opmærksomhed til barnets initiativer, så barnet får hjælp til at identificere det positive ved sine handlinger.

Man kan i alle lærebøger læse, at kontakt og nærvær mellem barn og voksen øger barnets koncentration og nærvær om opgaven, som dermed øger læringen. Men hvad består det nærvær af?

Det er vigtigt, at det pædagogiske personale oplever frihed til at finde sin egen stil her. Noget bruger humor, andre fastholder kontakt med barnet gennem øjenkontakt og andre igen med mimik eller tonefald. Det vigtigste er, at kontakten er positiv, støttende og uden formanende instrukser og skæld ud.

Den voksnes motivation

Hvordan motiverer den ansatte sig selv til f.eks. at bruge mere tid i garderoben? Det kan være svært at vise barnet begejstring og motiverende smil, hvis man ikke selv er motiveret og begejstret! Det kan derfor være en opgave i sig selv at arbejde med din egen motivation som voksen.

Erfaringer viser, at et fokus der alene går på at nedbringe belastningerne for den voksne IKKE i sig selv er motivation nok til at ændre den pædagogiske praksis. Der vil også være en individuel tilgang, og kolleger i en daginstitution arbejder så tæt sammen, at ændringer i praksis nødvendigvis skal skabes i samspil og relationel koordinering. Så et skridt i den rigtige retning kan være, at gøre dette fokus til et fælles anliggende, bla. at italesætte hvornår I mærker I har haft for travlt og hvad I kan gøre for at passe på jer selv, og hvordan I tager ansvar for vikarer/nyansattes arbejdsvaner.

Det er sjældent de fastansatte tænker på at deres adfærd bliver afkodet af nyansatte som værende den måde man skal arbejde på – dvs. også fejl og unoder kopieres og den eksisterende kultur cementeres yderligere. Helt naturligt og gruppepsykologisk underbygget vil en nyansat gerne høre til og gør derfor mere det han kan se end det han kan læse eller bliver instrueret i. Så de fastansatte har et kollektivt ansvar og er rollemodeller for hvordan adfærden er samlet set på en arbejdsplads.

Den faglige tilgang er et godt argument for at støtte barnets udvikling gennem de daglige aktiviteter. Jo mere en pædagog kan gøre for barnets udvikling jo bedre!

Det er Læringstyveri, når du hjælper barnet med noget det godt selv kan.

Så den voksnes motivation afhænger af den faglige og professionelle tilgang. Faglighed, professionalitet, faglig identitet og fokus på kerneopgaven er vigtige elementer for den ansattes oplevelse af mening.

Alle daglige gøremål er vigtige pædagogiske aktiviteter, som indeholder læringsmuligheder.

Selvhjulpne børn udvikler også selvtillid, et positivt selvbillede og tillid til egen formåen. Hver gang vi hjælper et barn med noget, det selv kan eller vil kunne med støtte, snyder vi barnet for læring og den gode følelse af mestring. Læringstyveri som hjerneforsker Keld Fredens kalder det.

I daginstitutionen er det både samspil med kolleger og leder (og børn og forældre), der påvirker og understøtter motivation. Det er derfor relevant, at sætte fokus på både selvhjulpne og voksenrolle og barnets motivation, når der drøftes læreplaner og daglig pædagogisk praksis. Lederen kan også inddrage emnerne i medarbejderudviklingssamtale og andre feedback situationer mellem leder og medarbejder.

Lederen må sætte motivation på dagsordenen i gruppen eller overfor individet, hvis det observeres at enten personalets egen motivation i hverdagsaktiviteterne eller den faglige tilgang til at motivere barnet – er udfordret.



INSPIRATION TIL ARBEJDET

I kapitel 4 er vist eksempler på materiale, der kan bruges i personalets arbejde med selvhjulpethed. Først en række små plakater som vil være at finde på www.ambu.mitbu.dk – Arbejdsmiljø – Arbejdsmiljø A-Å – Ergonomi – Løft og leg

MODTAGELSE

”HER KOMMER JEG – SELV”

Du kan dagligt undgå at løfte og overhjælpe små børn gennem dialog og samarbejde med forældrene. Dermed undgår du flere af hverdagens belastninger af ryg, skulder og arme. Samtidig får barnet vigtig motorisk læring, oplever at være i centrum og oplever sig selv som en aktiv deltager i sin ankomst.

TIPS TIL MODTAGELSEN

- Lad barnet gå selv, når det ankommer til institutionen
- Lad barnet øve sig i at tage tøj og fodtøj af med støtte og vejledning
- Lad barnet selv kravle op eller hen til vinkevinduet
- Lad barnet finde trøst og nærhed hos en medarbejder, der sidder med det på skødet

OVERVEJ

- Hvad indebærer en god modtagelse hos os?
- Hvordan modtager vi barnet med nærvær og kontakt uden at løfte og bære?
- Hvis jeg skal bære – hvad gør jeg?
- Hvor kan vi vinke?
- Kan forældrene guide barnet hen til vinkestedet?
- Hvor kan jeg sidde og trøste?



”JEG VIL VÆRE MED”

Barnet kan sagtens deltage aktivt, når det får skiftet ble eller skal på toilettet. Det kan belaste dig mindre og give barnet mere bevægeerfaring. Når du inddrager barnet i opgaven, støtter du barnets oplevelse af sig selv som selvstændigt og aktivt individ. Barnet udvikler sine motoriske kompetencer og får en positiv kropsopfattelse. For at finde glæden ved at samarbejde og kunne selv, har barnet brug for motivation, nærvær og afpasset hjælp. I starten kan det kræve ro og koncentration.

TIPS TIL PUSLEBORDET

- Lad barnet selv kravle op på puslebordet
- Lad det selv løfte numsen og dreje og rejse sig fra puslebordet
- Lad barnet holde bleen, mens den voksne taper

TIPS TIL BLESKIFT PÅ GULVET OG TOILETBESØG

- Lad barnet selv hente ting - som en ny ble - og selv putte i affaldsspanden
- Lad barnet selv være med til at tage tøj på

TIPS TIL DEN VOKSNE

- Brug selv en lav taburet, som kan flyttes, drejes og indstilles i højden

OVERVEJ

- Hvordan prioriterer vi at barnet kan medvirke aktivt hos os?
- Hvem skal have hjælp og til hvad?
- Er der risiko for at overhjelpe barnet?
- Har barnet en skammel at bruge ved toilettet?
- Kan jeg forbedre min arbejdsstilling, når barnet skal tørres?
- Hvordan hjælper jeg ved vasken?
- Hvad skal koordineres med forældrene?



”VÆRSGOD”

Måltidet danner en ramme om barnets oplevelse af fællesskab og læring af kultur, traditioner og værdier. Måltidet giver barnet en masse gode udfordringer. Det kan lære om god siddekultur. Barnet kan også hjælpe og gøre tingene selv. Dermed træner det sine sociale og finmotoriske færdigheder. Du kan vælge en stol, der kan indstilles i højden og dreje i sædet for at komme tæt på opgaven.

TIPS TIL MÅLTIDET

- Lad barnet selv kravle op på sin stol
- Lad barnet dække bord
- Lad barnet selv hente service
- Lad barnet række andre børn vandet og selv hælde op

TIPS TIL DEN VOKSNE

- Sørg for selv at have en god stol til rådighed

OVERVEJ

- Hvilke pædagogiske værdier er vigtige i måltidet hos jer?
- Hvordan kan I som voksne støtte og inspirere hinanden ved måltiderne?
- Hvordan støtter du barnets siddekultur?
- Hvordan støtter du barnets finmotoriske udvikling?
- Hvordan koordinerer du indsatsen med forældrene?
- Hvordan er dit arbejdsmiljø tænkt ind i spisesituationen?



”SOVETID”

Når barnet er træt og skal sove, kan du motivere det til selv at deltage aktivt i putningen. Her kan det udvikle sin selvstændighed og sine motoriske færdigheder. Samtidig kan du tilbyde nærvær og kropskontakt uden at overhjelpe.

TIPS VED SOVETID

- Lad barnet selv gå ud til krybben og kravle op og ned ad stigen, hvis det kan
- Bærer du, så stil barnet, så det står op i krybben
- Lad barnet selv sig sætte sig – og spænd så selen
- Når det vågner, hjælp det med selv at sætte sig op og derefter hjælp op og stå

TIPS TIL DEN VOKSNE

- Sørg for have godt tøj på og hold ryggen varm i krybberummet
- Giv barnet godnatknus, mens det stadig sidder op
- Stil dig skråt ind mod krybben, så du undgår vrid i ryggen

OVERVEJ

- Hvad lægger I vægt på, når barnet skal puttes?
- Hvordan sikrer du at barnet får omsorg og samtidig motorisk udfordring?
- Hvor risikerer du lettest at overhjelpe?
- Hvordan inddrager du forældrene i overvejelserne?
- Hvad gør du for at mindske belastninger ved sovetid?
- Hvordan kan I som kolleger fordele arbejdet og undgå ensidige belastninger?



”JEG KAN SELV”

Barnet kan selv være med til at tage tøj på i garderoben. Det hjælper det med at udvikle grov- og finmotorik, kropskendskab, stabilitet og balance. Det får også en forståelse af rækkefølge og rum/retning. Og succeser med tøjet giver selvværd. Barnet får vigtig læring og bevægeerfaring – og du undgår at belaste dig selv ergonomisk.

TIPS TIL GARDEROBEN

- Skab rammer, der støtter barnets mulighed for selv at håndtere tøjet
- Afgør, hvor mange børn, der kan være i garderoben ad gangen
- Støt barnets sanseoplevelser med dine ord
- Motiver barnet ved at rose og fortælle hvad næste lille step er
- Guid barnet med hænder og krop uden at fratage det opgaven

TIPS TIL DEN VOKSNE

- Brug en lav taburet på hjul, så du nemt kan komme tæt på barnet
- Lad barnet sætte fødderne op, når skoene skal ordnes
- Bed barnet træde godt ned i støvlen, hvis du skal trække den på

OVERVEJ

- Hvilke kompetencer træner og opnår barnet i garderoben?
- Hvordan guider du bedst barnet i læreprocessen?
- Hvordan koordinerer du din indsats med forældrene?
- Hvilke hjælpemidler kan støtte dit arbejdsmiljø i garderoben?



”GIV MIG ET KNUS”

Når barnet slår sig eller kommer i en følelsesmæssigt krævende konflikt, kan det have behov for trøst, omsorg og nærhed fra dig. Ved voldsomme ulykker handler du hurtigt og løfter det måske op. Men har barnet fået en mindre skramme og græder, kan du trøste og give kropskontakt på andre måder – uden at løfte op. Og barnet lærer følelsen af, at man godt kan handle, selv om man er ked af det eller har en smule ondt.

TIPS VED TRØST

- Tal med barnet for at mindske panikken, når det har slået sig
- Lad barnet mærke, at du er tæt på – læg en blød hånd på
- Lad barnet selv kravle op til dig – for eksempel fra en taburet

TIPS TIL DEN VOKSNE

- Tag barnet på skødet, mens du sidder ned

OVERVEJ

- Hvad er god trøst?
- Hvad vil du gerne formidle til barnet, når det er ked af det?
- Hvad er omsorg og nærhed, når du trøster?
- Hvordan giver du god kropskontakt ved trøst, uden at belaste dig selv?
- Hvilke løft skal du undgå, når du trøster?



”KOM, VI RYDDER OP”

At deltage i oprydning inde og ude giver barnet læring. Barnet lærer om kategorisering og om afslutninger og får oplevelsen af at samarbejde og være til nytte. Når du prioriterer barnets medvirken i oprydning som pædagogisk aktivitet, så aflaster det også dig. Del ansvaret for oprydning med børn, kolleger og forældre.

TIPS VED OPRYDNING

- Guid barnet og inspirer det til at rydde op
- Tag en dialog med forældrene om oprydning og afhentning
- Lad barnet lægge tingene i en let kurv eller kasse, så du kan fordele dem bagefter
- Efter et måltid, lad barnet selv skubbe sig væk fra bordet og hjælpe med oprydning

TIPS TIL DEN VOKSNE

- Hav lige ryg og knæ, når du samler op
- Brug eventuelt en rive eller en kost til at samle legetøjet
- Skal du vaske eller tørre borde af, stil spanden med vand på et bord eller en høj stol

OVERVEJ

- Hvad er jeres pædagogiske principper i forbindelse med oprydning?
- Hvilke læringsmuligheder har det enkelte barn i oprydningen?
- Hvordan inddrager du barnet og motiverer det til at rydde op?
- Hvor meget inddrager du forældrene i ansvaret for at rydde op?
- Kan du mindske belastninger med hjælpemidler som kasser på hjul, et finmasket net til småt legetøj, hylder og kroge eller en mooncar- og cykeltrækstang?



ERGONOMIPYRAMIDEN

Brug mest af det i bunden og mindst af det i toppen.



Find plakaten på www.arbejdsmiljoweb.dk og skriv ergonomipyramide i søgefeltet

BAR

TEMA
Ergonomi

Lad dog barnet!

Når pædagogik og ergonomi går hånd i hånd.



Branchearbejdsmiljørådet for Social og Sundhed har udgivet vejledningen "Lad dog barnet", som gratis kan downloades på www.arbejdsmiljoweb.dk

FILM



SÅ LAD DOG BARNET

**Vi hjælper vores børn for meget i hverdagen.
Mange børn bliver udfordret for lidt motorisk i dag
– og det har konsekvenser for deres læring!**

Vi kan alle komme til at overhjelpe og overservicere små børn i en grad, så de små bliver snydt for metervis af læring. Når børn bliver båret ind i børnehaven, får trukket flyverdragten på, får øset maden op og man holder døren for barnet – ja så går barnet glip af en masse motoriske udfordringer. Og så lærer vi det at forvente service...!!! Vi lærer det at blive hjælpeløst!!!

Filmen "Så lad dog barnet" handler om hvordan vi hjælper vores børn bedst - så de får mest mulig motorisk læring, oplever succes og får selvværd ud af de daglige gøremål. Filmen indeholder 6 små debatoplæg om børnenes hverdag.

Filmen ligger gratis tilgængelig på
www.aarhus.dk/laddogbarnet

Se filmen "Så lad dog barnet
– gøre det selv, og få inspiration
til arbejdet med børns selvhjul-
penhed og motoriske kompe-
tencer.

Se filmen her: aarhus.dk/laddogbarnet

Husk du kan vælge undertekster
på arabisk, somali eller engelsk

PERSONALEPJECE

Herunder vises et eksempel på hvordan Flyverhøjen i Højbjerg har arbejdet med at instruere personalet i at forebygge belastninger.

Ergonomi-instruks

Vejen til det gode fysiske arbejdsmiljø i



Ergonomipyramiden

Brug mest af det i bunden og mindst af det i toppen

Ergonomi-instruksen er til gavn for både dig og børnene

Målet med at have instrukser for ergonomi i det fysiske arbejdsmiljø er at skabe et godt og sikkert arbejdsmiljø, hvor vi passer på kroppens led og muskler og sikrer et langt arbejdsliv uden smerter og fysiske men.

Endvidere kan de mange hjælpemidler og gode arbejdsstillinger også være afsæt for pædagogisk praksis, som medvirker til at udvikle børnenes selvhjulpethed.

Puslebordet

Det er vigtigt, når du skal skifte et barn på puslebordet, at du bruger puslebordet rigtigt.

- Kør altid puslebordet ned så barnet selv kan kravle op, hvis barnet er stort nok.
- Kør derefter puslebordet op i den højde der passer til dig. – Cirka i højde med dine hofter.
- Følg retningslinjerne for skiftning af barnet som hænger ved puslebordet.
- Kør igen puslebordet ned så barnet selv kan kravle ned. Blespandene skal stå ved siden af puslebordet, så du ikke laver unødvendige vrid i din ryg, når du kommer bleen i blespanden.

Hvis barnet selv kan stå sikkert, er det hensigtsmæssigt at skifte det stående, - husk at du her **skal** benytte taburetten på badeværelset.

Du skal sidde på taburetten, og de tre "snuder" skal vende samme vej. – Dine skosnuder vender samme vej som din næse!

Det gælder for skift af både vuggestuebørn og børnehavebørn.

OBS! Der skal være to taburetter på hvert badeværelse.



Sovebørn

Børn der skal ud at sove skal, hvis de kan, selv gå ud til krybben. - (Brug evt. et par små hjemmesko til barnet da gulvet kan være koldt).

Børn der ikke kan gå skal køres i vogn ud til krybberummet, hvis der er over 20 meter og barnet veje

HUSK!

Barnet skal selv kravle op i og ned fra krybben, hvis det kan.

Brug stigen.



Denne vogn bruges til børn, der ikke selv kan gå i krybberummet.

I krybberummet

Det er vigtigt, at du stiller dig ved siden af krybben på en sådan måde, at dine skosnuder vender samme vej som næsen. De tre 'snuder' skal vende samme vej! (næsen og skosnuderne)



Børn der sover inde i køjesenge skal selv kravle op i køjesengen ved hjælp af stige.

Praktisk om tøj, dyner, seler og krybber

- Barnet skal have sovetøj på efter årstiden. I vinterperioden bruges termotæpper sammen med dynen. De mindste børn kan eventuelt sove i en sovepose.
- For børn som sover i **det yderste krybberum**, skal dynerne/ tæpperne ind i vinterhalvåret. Dynerne ligger i skabet i vuggestuens mellemgangen og skal tages med ind efter barnets (sidste) søvn - om eftermiddagen.
- Madrasserne skal blive i krybberne – De skal vippe op skiftevis i hovedende og i fodende.
- Selerne skal **ikke** klikkes fri.
- Krybberne skal blive stående i de markerede båse. (Det kan være nødvendigt, at nogle børn i perioder køres udenfor)



Lågen til første sal

Når du skal op på første sal eller ned fra første sal, **skal** du åbne lågen, hvis den er lukket. Du må aldrig hoppe over den.

Løft af børn

Børn, der kan gå selv, skal **ikke** løftes. Du skal være meget opmærksom på, at du ikke løfter rundt på børn, der selv kan gå.

Brug af garderobetaforetter

Du skal **altid** bruge en garderobetaforet, når du skal hjælpe et barn i garderoben fordi:

- Du undgår at belaste din ryg med vrid - og undgår at bukke og rejse dig mange gange
- Du sikrer en god arbejdsstilling
- Du sikrer at have en god øjenkontakt med barnet.

Husk at du også her tænker over, at have de tre "snuder" i samme retning.



Garderobetaforetter, der ikke hører til på badeværelserne, skal parkeres ved de markerede pladser i garderoben, hvis de ikke er i brug.

Taburetter - Når vi fejer efter måltidet – og når vi lukker ned

- Lav så få løft som muligt!
- Når du fejer efter et måltid, skal stolene flyttes **ud fra** bordet – og **ikke op** på bordet.
- Når du stoler op ved lukketid, skal stolene op på bordet af hensyn til rengøringen.

Du skal løfte stolen uden at vride din krop. Gå ned i knæ når du løfter stolen. 'Sæt stolen op som den står på gulvet.



Læs meget mere om ergonomi i pædagogisk arbejde på www.arbejdsmiljoweb.dk/ergodag

Arbejdsmiljøgruppen i Flyverhøjen

FORÆLDREPJECE

Her er et eksempel fra Vuggestuen Ved Æbletræet i Åbyhøj på hvordan forældrene inddrages i arbejdet med selvhjulpethed. Der er kun vist en enkelt side – find hele pjecen på www.ambu.mitbu.dk – Arbejdsmiljø – Arbejdsmiljø A-Å – Ergonomi – Løft og leg



*Ka' selv,
vil selv,
- og må gerne :-)*

Aarhus Kommune
Åbyhøj Dagtilbud

UDDRAG FRA FORÆLDREPJECEN

Aflevering af barnet om morgenen

Vi vil gerne sammen med jer forældre være med til at give barnet den bedst mulige start på dagen. Derfor bestræber vi os altid på at hilse på både børn og voksne, når I kommer om morgenen.

Når barnet selv går ind på stuen – i stedet for at blive båret – får det brugt sin krop fra morgenstunden af og det kan bedre få en oplevelse af, at *'her kommer jeg'* i stedet for *'nu bliver jeg afleveret.'*

Vi modtager helst i børnehøjde – på gulvet, på madrassen, i sofaen...; og vi modtager naturligvis også beskeder, som vi giver videre, hvis stuepersonalet ikke er til stede.

Hvis barnet er ked af det, vil vi meget gerne trøste, evt. ved at sidde med barnet på skødet. Vi vil dog helst undgå at modtage et barn direkte i armene, hvis vi står op, men gerne når vi sidder ned. På den måde forebygger vi rygproblemer.

Tøjet

Barnet udvikler sin selvstændighed og motorik ved at øve sig i at tage tøj af og på. Derfor er det vigtigt, at børnene har tøj på, som giver dem muligheden for det. Lynlås på ryggen og stramme knapper er ikke det letteste at øve sig på. Tøjet skal være let at håndtere ift. barnets alder. På den måde kan barnet nyde succesen ved at kunne selv.

Undgå snore i jakken og halstørklæder. Og husk barnets fornavn i tøjet.

UDDRAG FRA FORÆLDREPECEN

KAPITEL 5

ARBEJDSMILJØGRUPPENS OPGAVE INDENFOR ERGONOMI

Overordnet set er det Arbejdsmiljøgruppens (AMG) opgave og i sidste ende lederens ansvar at al arbejde kan udføres og bliver udført sikkerheds- og sundhedsmæssigt forsvarligt. AMG skal derfor være på forkant med ergonomiske udfordringer, risiko for ulykker eller arbejdsskader og de skal forebygge belastninger og skabe et langtidsholdbart og bæredygtigt arbejdsmiljø, så personalet ikke er nedslidt sidst i arbejdslivet.



Herunder nævnes nogle af AMGs væsentligste opgaver, når det handler om at sikre det ergonomiske arbejdsmiljø.

Børns motorik og forældresamarbejde

Arbejdsmiljøgruppen tager ansvar for at bygge bro mellem pædagogisk praksis og ergonomiske belastninger. Det betyder, at Arbejdsmiljøgruppen observerer og vurderer de daglige rutiner, de ansattes samvær og

samarbejde med børnene og den pædagogiske praksis i et arbejdsmiljø perspektiv. Især organiseringen af arbejdet og fordelingen af opgaver skal AMG være opmærksom på at vurdere i en arbejdsmiljø optik. Eksempelvis: Ideen om at alle børn skal på legepladsen samtidig, hvilke arbejdsmiljøkonsekvenser har det? Hensynet til både Yrsa, der har dårlig ryg og Helle, der er gravid, hvilke konsekvenser har det for det samlede ergonomiske billede?

Nye udfordringer i arbejdsmiljøet

De senere år er der kommet to udfordringer, der er vokset; nemlig at selv små børn udvikler overvægt – det er dokumenteret at børn også på 0-6 års området gennemsnitligt vejer mere end førhen, og det skal indgå i AMGs samlede risikovurdering og forebyggelsesplan at tage højde for det.

Eksempelvis viser en dansk undersøgelse at omkring 5% af 3,5 årige er overvægtige og 10-12% af de 6 årige²

Derudover dokumenterer både bleproducenter, fagprofessionelle og forældre, at små børn bruger ble i længere tid end førhen – helt op til et halvt år længere. Det kan også give flere ergonomiske belastninger og kræver derfor særlig opmærksomhed fra AMG, så det forebygges at de flere bleskift slider på personalet.

Den fælles forståelse af kerneopgaven, hvordan ser hverdagsaktiviteter og konkret

²Sundhedsstyrelsen 2006, Statens institut for Folkesundhed 2013

opgaveløsning ud i praksis, er væsentlig både i faglig og arbejdsmiljømæssig forstand.

De fagspecifikke hverdags aktiviteter såsom modtagelse, spisning, garderobe, trøst osv. er naturlige emner at forholde sig pædagogfagligt til. Arbejdsmiljøgruppen kan supplere med det ergonomiske perspektiv.

Det er en væsentlig arbejdsmiljøfaktor at forældrene kontinuerligt inddrages i overvejelser, metoder og faglige tilgange. Ikke kun i den direkte kontakt såsom i modtagelse af barnet om morgenen og oprydningen, når barnet hentes om eftermiddagen. Det er også vigtigt at forældrene får mulighed for at støtte deres barn i de samme gode rutiner, som trænes i institutionen.

Eksempler på gode rutiner, er at få barnet til selv:

At kravle op på puslebordet

At løfte numsen på puslebordet

At tørre spildt mad op

At stikke armene i jakken – og trække lynlåsen op

At kravle op på stolen – og ned igen

Arbejdspladsvurdering (APV)

Arbejdsmiljøgruppen udarbejder APV med handleplaner hvert andet år (i Aarhus). Dertil kommer de halvårige arbejdsmiljøgennemgange. I det løbende arbejdsmiljøarbejde kan AMG kortlægge de ergonomiske belastninger både gennem dialog med personalet og ved egne observationer. Lokalt er det en god ide at spørge sig selv: Hvad skal der til for at APV'en giver et brugbart grundlag for at arbejde videre med at nedsætte fysiske belastninger?

Arbejdsmiljøgruppen kan også anvende data som fravær, arbejdsskader og opgørelser over gener fra muskler og led, som personalet eventuelt taler om / udfylder skema om.

Når Arbejdsmiljøgruppen vurderer ergonomiske belastninger i forbindelse med de pædagogiske hverdagsaktiviteter, er det naturligt også at indtænke de fysiske rammer, og meget gerne overveje på hvilken måde rammer kan blive mest muligt fleksible til de funktioner, der skal foregå. Eksempler:

- Rummer garderoben plads til påklædningsbænk?
- Kan der skabes små rum i tilknytning til garderoben, så små grupper af børn kan tage tøj på der i stedet for i en overfyldt garderobe?
- Må børnene bruge de voksnes taburetter på hjul og hvordan kommer taburetterne tilbage i garderoben / på badeværelset?
- Hvordan indrettes puslepladsen så den lille kan være mest mulig aktiv og den voksne få så gode arbejdsbetingelser som muligt?
- Er der vægplads til væghængt spisebord, så pladsen kan udnyttes til andre aktiviteter, når der ikke spises?
- Kan der sættes hjul på nogen af møblerne på stuen, så de kan flyttes og give plads til forskelligartede aktiviteter?
- Hvordan kan børnene 'nudges' eller få skabt lyst til at rydde op, kravle op eller lignende?
- Skal der sættes billeder op, tegnes parkeringsbåse i skuret, købes indsamlingsvogn eller??
- Giver indretning eller bygning risiko for fald- eller snubleulykker?

Risikovurdering

AMG laver sandsynligvis allerede mere eller mindre bevidst 'risikovurdering' af de forskellige daglige funktioner. Det anbefales (af Børn og Unges eksterne certificeringsfirma) at udarbejde systematisk risikovurdering af udvalgte aktiviteter.

Nedenstående skema³ kan f.eks. benyttes (skemaet kan findes elektronisk på BU portalen)

AKTIVITET	VURDERING AF RAMMER, HJÆLPEMIDLER MM.	VURDERING AF ORGANISERING, TILRETTELÆGELSE	VURDERING AF PÆDAGOGISK PRAKSIS / ARBEJDSMETODER	VURDERING AF BØRNEENS AKTIVE DELTAGELSE
MODTAGELSE				
OVERTØJ / GARDEROBE				
TOILETBESØG / BLESKIFT				
MÅLTID				
SOVE				
TRØST				
OPRYDNING (INDE OG UDE)				
AKTIVITETER / LEG				
TURE UD AF HUSET				
ANDET				

Skemaet kan anvendes af arbejdsmiljøgruppen eller de kan inddrage personalet i vurderingen. Risikovurderingen (som kan være en del af APV'en) følges op med en handleplan – eventuelt både for individ og gruppe. Og en opfølgning, der vurderer: "Gør vi det vi siger vi gør?"

³Bearbejdet skema inspireret fra bogen "La mæ få klar det sjøl" (se litteraturliste)

Til vurdering af farlighed og sandsynlighed (og dermed alvorlighedsgrad) kan rød-gul-grøn tankegangen anvendes:

		FARLIGHED		
		Mindre tilskadekomst	Tilskadekomst	Alvorlig tilskadekomst
SANDSYNLIGHED	Meget usandsynlig	Ubetydelig risiko	Acceptabel risiko	Moderat risiko
	Sandsynlig	Acceptabel risiko	Moderat risiko	Alvorlig risiko
	Meget sandsynlig	Moderat risiko	Alvorlig risiko	Ikke acceptabel risiko

Rød – der skal reageres med tiltag, så belastninger og risiko undgås

Gul – der skal reageres forebyggende, så belastningen nedsættes

Grøn – der skal måske reageres trivsels udviklende og helbredsfræmrende

Instruktion og oplæring

Hvis man er nyansat vil man gerne hurtigt høre til; man afkoder derfor mere eller mindre ubevidst den adfærd man ser hos kollegerne – mere end man forholder sig til en mundtlig eller skriftlig instruktion. Mange vikarer og nyansatte ufaglærte tror de gør det godt, hvis de effektivt og hurtigt hjælper børnene så meget som mulig. De vil gerne vise, de er nyttige. Det er derfor meget vigtigt at tilgangen til hvordan barnet vejledes i hverdagsaktiviteterne indgår i oplæring og instruktion – både for at leve op til ansvaret om at arbejdet skal udføres sundhedsmæssigt forsvarligt, og for at de gode vaner og den gode kultur i det pædagogiske arbejde bliver den samme barnet møder, uanset hvilken voksen der vejleder.

En anden sag er velkomst og instruktion af fastansatte. Tro ikke at arbejdet med selvhjulpethed og understøttelse af barnets motorik i hverdagsaktiviteter er en selvfølge blot fordi den nyansatte enten er uddannet pædagog eller har mange års erfaring. Det er meget kulturafhængigt hvordan hver enkelt institution arbejder fagligt med disse hverdagsaktiviteter. Så der er brug for god, grundig og bevidst instruktion for at få det faglige og det arbejdsmiljømæssige til at gå hånd i hånd. Og der er brug for at hele personalegruppen tager ansvar for hvilken praksis de viser en nyansat.

Ledelses ansvar

Lederen må påtage sig at sætte grænser for hvad der accepteres indenfor det ergonomiske. Eksempelvis er det stort set aldrig forsvarligt at løfte eller bære to børn samtidig, og her skal lederen stoppe en medarbejder, der gør det! Løft af børn over 15 kg (hvilket er de fleste børnehavebørn) bør ikke foregå medmindre det er strengt nødvendigt - og så skal løftet foregå helt efter bogen! Gravide medarbejdere bør ikke løfte over 12 kg. Det er ikke op til den enkelte at "passe på sig selv" endsige selv vurdere hvad der er forsvarligt, for lederen har ansvar for hele den ergonomiske kultur og er ansvarlig for at arbejdet udføres forsvarligt, og kan derfor ikke se gennem fingre med at personalet "vælger at slide på sig selv" – hvilket erfaringsmæssigt ofte ses på institutioner med børn med handicap.

Lederskab og følgeskab er væsentlige succesparametre ift. at få løsning af kerneopgaven til at gå hånd i hånd med medarbejdernes ergonomiske arbejdsmiljø.

Lederen skal anerkende de gode tiltag, som giver medarbejdere lyst til at yde sit bedste – de skaber med andre ord et forpligtende samspil, hvor de tager fælles ansvar for børnenes trivsel og udvikling. At lede læring kræver at personalet bevidst arbejder med de faglige processer og skaber fælles faglig tilgang.

Lederen må også skabe en organisering og en klar arbejdsfordeling, der f.eks. kan give den enkelte som løser én opgave ro, så hun kan stole på, at hun ikke er savnet et andet sted.

Arbejdsgiveren skal sørge for, at den ansatte får en tilstrækkelig og hensigtsmæssig oplæring og instruktion i at udføre arbejdet på en farefri måde. Arbejdsgiveren skal herudover sørge for at føre effektivt tilsyn med, at den ansatte rent faktisk udfører arbejdet sikkerheds- og sundhedsmæssigt forsvarligt og følger instruktionerne.

Kilde 4

Lederens ansvar i forbindelse med instruktion og tilsyn

På daginstitutioner er der ikke tradition for at lederen sætter skarpe adfældsregler op med henblik på at justere adfærden med hvad den ansatte må og ikke må. Tværtimod er der en udbredt kultur, der hedder: "Når en ansat har fået introduktion til arbejdet, så må det være op til den ansatte selv at passe på sig selv – det er jo voksne mennesker, der også selv må tage et ansvar for egen sundhed!!!"

Forståeligt i nogen henseender, men ikke holdbar – det er og bliver lederens ansvar både at give en grundig instruktion og følge op på om instruktionen bliver fulgt. Og såfremt instruktionen ikke bliver fulgt, er det lederens ansvar at forfølge sagen og tilse at instruktionen bliver fulgt.

Hvis arbejdsgiver ikke har instrueret tilstrækkeligt, eller ikke har ført tilstrækkeligt tilsyn med, at arbejdet udføres i overensstemmelse med instrukserne, kan arbejdsgiveren blive pålagt at betale erstatning i forbindelse med en eventuel erhvervs sygdom eller arbejdsskade. Arbejdsgiver kan (og skal) derfor insistere på, at instrukserne bliver fulgt.

⁴At-vejledning 1.7.1: Oplæring, instruktion og tilsyn med arbejdet, Januar 2015

Vælger medarbejderen at ignorere instrukserne, kan lederen overveje ansættelsesretlig opfølgning – i så fald kontakter lederen personalejuristerne i forhold til disse overvejelser.

Forebyggelse af ulykker

I Aarhus Kommune har der i 2014 og 2015 været omkring 4500 ansatte på dagtilbudsområdet, og der anmeldt henholdsvis 173 og 188 ulykker 2014/15. Det betyder mellem 5 og 6 medarbejdere ud af 100 årligt kommer ud for en arbejdsulykke, der medfører fravær.

Det er også Arbejdsmiljøgruppens opgave at forebygge ulykker. Arbejdsmiljøgruppens opgave er dels ved konkrete ulykkestilfælde at analysere ulykken og sikre at lignende ulykker ikke kan gentage sig. Og dels er opgaven at forebygge ulykker generelt, f.eks. ved at gennemgå både fysiske rammer og arbejdets tilrettelæggelse med henblik på at opspore ulykkesrisiko.

Faldulykker

Næsten hver tredje ulykke på daginstitutionerne er faldulykker – og de kan nemt ende i kategorien "alvorlige ulykker", hvilket betyder at der er fravær over 20 dage tilknyttet.

Når arbejdsmiljøgruppen arbejder med ergonomi og samarbejde med barnet, er der især ulykkesrisiko forbundet med løfte og bære arbejde. Og i forbindelse med risiko for fald- og snubleulykker er der især risiko forbundet med følgende faktorer:

- Genstande på gulvet man kan falde over/i – især når de ligger direkte i ganglinjen, og især hvis genstanden har hjul under

- At medarbejderen bærer noget (et barn f.eks.), der tager en del af udsynet og af fokus
- Belysningen er ikke helt optimal
- Der er travlt og medarbejderen har fokus et andet sted
- Niveauforskelle – eksempelvis et trin ned til legepladsen eller til krybberummet.
- For lidt plads til fri færdsel
- Glat gulv pga. væske eller fedt på gulvet
- At der bruges fodtøj, der ikke passer til arbejdets art



Risikoen for at ulykken bliver større, er f.eks. hvis hænderne ikke er fri til at tage fra i faldet eller hvis man har svært ved at se hvor man sætter fødderne.

I dagtilbud ligger der ofte ting på gulvet – også i ganglinjen – det kan f.eks. være:

- løse tæpper, madrasser
- børnenes garderobetøj, futsko osv.
- legetøj – allerværst legetøj med hjul under

Belastninger og gener fra bevægeapparatet

Generelt er arbejde med 0-6 årige fyldt med potentielle fysiske belastninger, og det kræver en meget disciplineret og fagligt velovervejet tilgang at undgå (de fleste) belastninger. Ikke springe over hvor gærdet er lavest og løfte barnet op fordi du har travlt. Minde dig selv om hvad barnet får ud af at hælde op (og spilde) når du og de andre børn ved bordet må vente. Ikke løfte barnet fra liggende eller siddende, men altid trække barnet op i stående, hvis du absolut skal løfte det op.

Især ansatte i vuggestuer har en del belastninger, der er vanskelige at undgå, når det drejer sig om de små børn, der endnu ikke har lært at gå. De må løftes og bæres i et vist omfang. Desto mere vigtigt er det – både at de nødvendige løft foregår hensigtsmæssigt – og at de unødvendige løft undgås!

Det er dokumenteret, at pædagogisk personale er udsat for mange belastninger.



LØFT OG BÆRE ARBEJDE

Generelt må arbejdsmiljøgruppen vejlede personalet til at:

LØFT:

Undgå at løfte børn unødigt

Løft ikke børn fra siddende stilling

Løft aldrig et barn direkte fra liggende stilling (undtagen babyer uden hovedkontrol)

Et barn må højst veje 15 kg, for at blive løftet under optimale omstændigheder

Et barn, der skal løftes fra gulvhøjde, og ikke selv kan hjælpe, må højst veje 10 – 12 kg.

Løftegrænsen for gravide er 12 kg.

BÆRE:

Undgå at bære børn, der selv kan gå!

Som vejledende retningslinje bør børn over 11 kg. ikke bæres over afstande på mere end 20 meter

Undgå at dreje hånden ind under rumpen på et barn du bærer, men hold håndledet lige!

Bær kun kortvarigt i stående / gående: det er statisk holdearbejde for små skulder- og armmuskler og kan give tennisalbuer mm.

De væsentligste gener i bevægeapparatet viser sig i ryg, skuldre og knæ. Dernæst kommer gener fra albuer, håndled og tommelfingerled mm.

- Løftearbejde påvirker især ryg og skuldre.
- Bærearbejde påvirker især ryg, skuldre, albuer og håndled.
- Foroverbøjede stillinger påvirker især lænderyg.
- Lave arbejdshøjder og at gå ned i knæ påvirker selvsagt knæ.
- Mange knapper i en bodystocking og de små øskner i barnevognsselen påvirker finger- og tommelfingerled.

Enkelte belastninger kan være så store eller risikable, at de udvikler skader på vævet. F.eks. løft af tunge eller passive børn, bæring af babyer, foroverbøjede arbejdsstillinger eksempelvis i garderobe som gentages mange gange over lange perioder.



Det er i udgangspunktet sundt at belaste kroppen og bevægelse er nødvendig, og de fleste arbejdsstillinger gør ikke i sig selv skade, men hvis de er uhensigtsmæssige og foregår ofte og i lange perioder, kan de udgøre en for stor total belastning, der kan give gener fra muskler og led. Tolerance-tærsklen kan overskrides i små skuldermuskler eller albue-/håndled over tid og gener opbygges langsomt, og belastningsskader kan udvikles.

Hvordan støttes belastede medarbejdere?

Der kan nemt opstå et dilemma mellem hensynet til den enkelte medarbejder og

hensynet til gruppen af medarbejdere – eller til opgaveløsningen. I små personalegrupper, som det jo ofte er på daginstitutioner, betyder det meget hvis en (eller måske flere) af kollegerne en periode ikke kan løfte eller der på anden vis må vises ekstra hensyn til vedkommende. Det betyder jo at de øvrige få ansatte må løfte eller bære mere, og hvordan vurderer lederen og arbejdsmiljøgruppen hvornår og hvor meget det er forsvarligt at tage hensyn til den enkelte og hvornår er det gruppen og opgaveløsningen, der må sættes i centrum?

Nudging i det ergonomiske arbejde

Det forholdsvis nye begreb indenfor arbejdsmiljø 'nudging' betyder et kærligt og ubevidst skub i den rigtige retning til den rigtige adfærd. Som eksempelvis fodspor hen mod en skraldespand. Nudging er forsøg på at påvirke menneskers valg gennem nogle synlige virkemidler – nogen anvender begrebet valgarkitektur.

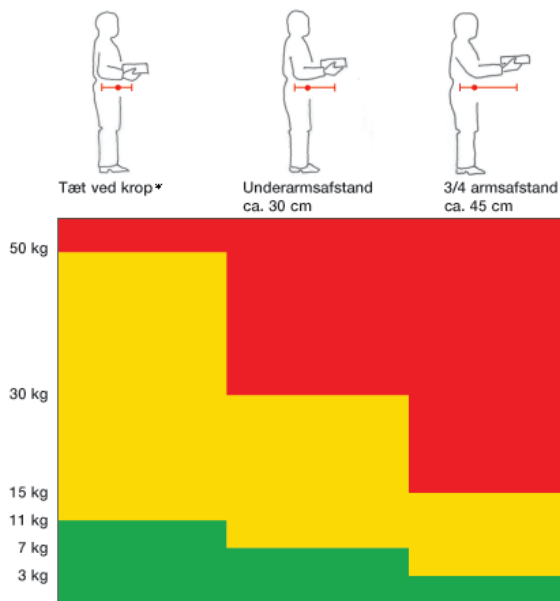
Virkemidlerne skal altid afpasses de lokale fysiske rammer, så derfor er det bestemt relevant for Arbejdsmiljøgruppen, at forholde sig til, om der kan skubbes lidt i den rigtige (adfærds-)retning ved små ændringer eller skiltning: fodspor eller andet i det fysiske miljø lokalt. Nudging er vældig relevant i den forstand, at målet jo er, at få både ansatte og børn og forældre til at benytte en bestemt adfærd.

Eksempler på nudges:

- Små og store fodspor ved siden af hinanden fra parkeringsplads og hen til institutionens dør
- Hjertet med det livsvigtige møde og slukning af mobiltelefon mens barnet hentes

Hvad siger arbejdstilsynet?

Omkring løft vejleder Arbejdstilsynet med dette skema⁵:



Skemaet er udarbejdet af Arbejdstilsynet og tager udgangspunkt i vægtstangsprincippet: Jo længere byrdens afstand er fra kroppen, jo større bliver belastningen af lænderyggen.

Rødt område: Løft og anden manuel håndtering, hvor belastningen svarer til løft i det røde område, anses for klart sundhedsskadeligt. Lad ganske enkelt være med at løfte så tunge byrder.

Gult område: Løft i det gule område betyder, at der skal foretages en helhedsvurdering for at afgøre, om det er forsvarligt at løfte.

Grønt område: Løft i det grønne område er normalt ikke sundhedsskadelige.

⁵ Kilde: At-vejledning Løft, træk og skub.

Tilsyn på daginstitutioner

Arbejdstilsynet har haft flere særlige tilsyns indsatser på daginstitutionsområdet i Danmark.

Et udvidet tilsyn fra Arbejdstilsynet i 2003 viste⁶, at "de ansatte på hver tredje daginstitution er tvunget til at arbejde med for mange løft, vrid og andre dårlige arbejdsstillinger."

I 2010 afgav Arbejdstilsynet under en Kampagne på daginstitutioner 119 påbud på det ergonomiske område, som i overskrifter vedrørte:

- Løft og bæring af børn generelt
- Pusle: indretning, ikke løfte børn op
- Instruksion og oplæring
- Ansatte skal ikke benytte lave møbler og lave siddende arbejdsstillinger
- Undgå foroverbøjede arbejdsstillinger i garderobe
- Brug af stiger, undgå kørsel med krybber, undgå at bære børn til krybbe, trang plads i krybberum.
- Kørsel med legeredskaber og mooncars til skur

I 2013 indsatsen blev der afgivet omkring 700 vejledninger indenfor dagtilbud, der vedrørte muskel- skeletbesvær.

Arbejds miljø og ergonomi i daginstitutioner

Der er sjældent en APV på en daginstitution, der ikke har fokus på ergonomiske belastninger. Det er en stor udfordring: for små børn, der ikke kan gå, de skal vel løftes og bæres? Eller kan antallet af løft også nedbringes



for de helt små? Tænk hvis man helt kunne undgå den form for belastning, der kan give gener ????. Hvor ambitiøse skal og vil I være, hvad vil I fokusere på fra Arbejds miljøgruppen og hvad vil I inddrage personalet i at få ændret? Og hvordan skal det ses i jeres instruktionsmateriale, i jeres samarbejde, jeres aktiviteter og i jeres kultur, som I viser nyansatte, studerende, forældre osv.?

Sundhed og livsstil på arbejdspladsen

På trods af veldokumenterede fysiske belastninger i branchen, og velvidende at også faktorer indenfor trivsel og psykisk arbejds miljø kan slide på personalet – og at fysiske og psykiske belastninger kan forstærke hinanden - er der på den anden side kun få arbejdspladser, der har så stort potentiale for at være sundhedsfremmende, som en

⁶ Branchevejledning "Lad dog barnet" fra Branchearbejds miljørådet Social og Sundhed

daginstitution. Organisatorisk er der mulighed for indflydelse og stor selvstændighed i opgaveløsningen, egne faglige initiativer kan tilrettelægges efter interesse og kapacitet. Arbejdet kan indebære bevægelse, og livsbekræftende samvær og nære samarbejdsrelationer kan dyrkes.

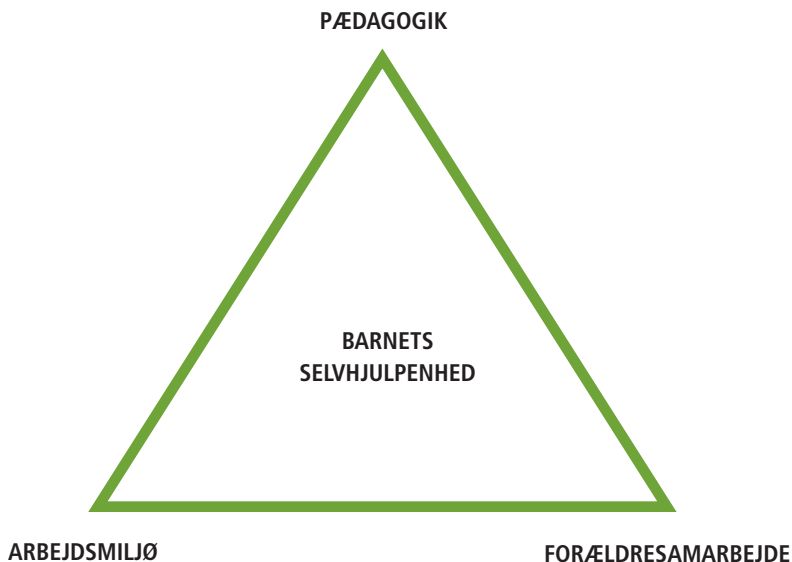
Selvom det ligger dybt i os danskere at sundhed og livsstil er den enkeltes ansvar (og for nogen en privat sag), giver arbejdet på en daginstitution mulighed og rammer for sunde vaner – også for den voksne, der kan skabe aktiviteter med børnene som også kan få pulsen op og musklerne styrket hos den voksne.

Det er ikke en pligt for AMG at forholde sig til de ansattes livsstil og sundhed, men

de kan vælge at gøre det i samarbejde med personalegruppen. Skabe rammer for dialog eller tilbud om sundhedsfremme i arbejdstiden. Kombineret med de pædagogiske aktiviteter!

Indsatsen skal stå på 3 ben

En vellykket indsats for at få høj kvalitet i både at understøtte børnenes motorik og selvhjulpenhed og samtidig opnå så lav belastning som muligt for de ansatte afhænger af at både dagtilbuddets ledelse, arbejdsmiljøgruppen og de ansatte koordinerer og skaber sammenhæng mellem udvikling af den pædagogiske praksis, forældresamarbejdet og arbejdsmiljøgruppens opgaver.



LITTERATUR

Om ergonomi på daginstitutioner:

La mæ få klar det sjøl – ergonomi og pedagogikk i barnehagen. Trondheim 2013

Så lad dog barnet. Film udgivet af Børn og Unge i Aarhus Kommune 2013. Tilgængelig på www.aarhuskommune.dk/laddogbarnet

Lad dog barnet! Når pædagogik og ergonomi går hånd i hånd. Branchevejledning for daginstitutioner udgivet af Branchearbejdsmiljørådet for Social og Sundhed

Indlært hjælpeløshed? Lise Ahlmann. 2011. (indeholder CD)

Inspiration til leg og aktivitet med børn:

Bilbo. Historien om den lille nysgerrige hund. Sonja Bøjstrup Nielsen. 2006 Udviklingsfremmende sansemotorisk leg for 3-6 årige. Oplæsnings-, aktivitets- og testbog.

Leg så hjernerne banker. Legebog for børnehavebørn. Katrine Andersen et.al. 2014.

Leg så benene vokser. Legebog for vuggestuebørn. Katrine Andersen et.al. 2014.

Små glade ben. Om arbejdet med dagplejebørns motorik og sanser. ½-3 årige. Nanett Borre. 2012

Lille menneske – stor udvikling. 2012. Lille hæfte med inspiration til udviklende samvær og leg med den 0-3 årige set i et sundhedsplejerske perspektiv.

Lille menneske 3-6 år. 2008. Lille hæfte med inspiration og forståelse af leg og aktivitet til den 3-6 årige set fra et sundhedsplejerske perspektiv.

Leg og bevægelse 1½ - 4 år. Lise Ahlmann. 2011 (indeholder CD)

Måltider i vuggestuen. Lise Ahlmann. 2011 (indeholder CD)

Bevægelseslege til børnehavebrug. Mariane Westergaard et.al. 2005.

Leg med din baby 0-12 mdr. Lone Spliid et.al. 2011

Ej sikke leg – en legebog for 1-6 årige. Lone Spliid et.al. 2011

Litteratur om børnemotorik:

Barnets udvikling fra 0-6 år. Institut for Kommunikation og handicap, Region Midt

Bevægelsesorg. Børnemotorik i teori og praksis af Birthe Servais Bentsen. 2010

Motorisk usikre børn. Helle Østergaard. 2010

Motorik og bevægelse i børns liv. Jens-Ole Jensen. 2012

Små børn og de voksne. Lise Ahlmann. 1998

Bevægelse og udvikling. Lise Ahlmann. 1998

Opp og frem! Om barns bevægelsesudvikling. Hanne Mossige. 1995

Grundmotorik. Christina Bader-Johansson. 1991

Links:

[www.Arbejdsmiljoweb.dk /pædagogisk arbejde](http://www.Arbejdsmiljoweb.dk/paedagogisk_arbejde)

www.at.dk

www.aarhuskommune.dk/laddogbarnet

www.kroppenpåtoppen.dk

www.ambu.mitbu.dk

Bogen handler om hvordan fagprofessionelle i daginstitutionerne kan slå flere fluer med ét smæk – nemlig at understøtte barnets motorik og selvhjulpethed, og samtidig forebygge ergonomiske belastninger for de ansatte. Bogens fokus er på de læringsmuligheder for barnet (og belastninger for den ansatte), der gemmer sig i hverdagsaktiviteter såsom garderoben, måltidet, trøst osv.

Begrebet "Løft og Leg" har eksisteret i Børn og Unge i Aarhus Kommune siden 1999, hvor de første Løft og Leg kurser blev afholdt. Kurserne afholdes stadig i 2016, idet erfaringer viser, at det virker motiverende for personalet at dykke ned i fagligheden omkring barnets motorik for at finde motivationen til at ændre praksis – for både barnets og den ansattes skyld.

LØFT OG LEG

