

GÅR DER SPORT I BØRNEHAVEN?

Kroppen er kommet i højsædet. Mens politikere og forældre presser på for at få mere krop og bevægelse i børnehaven, peger forskere på det store udviklings- og læringspotentiale i fysisk aktivitet. Men hvis vi bare fokuserer på motion, ender kroppen som instrument, og det er ikke sundt, lyder det fra to førende forskere.

Af Mathilde Weirsøe / Foto: iStockphoto

Vi bombarderes dagligt af motions- og kostråd, der nådesløst beordrer os ned i fitnesscentret og giver os dårlig samvittighed, hvis vi spiser for meget af det fede og bevæger os for lidt. Og det gælder i høj grad også vores børn. Samfundet presser på, forældre presser på – alle kræver de mere krop og bevægelse i skolen, i børnehaver og sågar i vuggestuen. Der er i dag 70 idrætsbørnehaver, 33 idræts-SFO'er og fem idrætsvuggestuer fordelt over hele landet, oprettet i samarbejde med Dansk Idrætsforbund.

Samfundet er ramt af en sundhedsbølge, og det gælder også vores børn. Sundhedsstyrelsen har meldt ud, at børn skal bevæge sig minimum 60 minutter om dagen for at holde sig sunde. Og det er ikke kun en god idé på grund af sundheden. Der er også en række

pædagogiske og didaktiske grunde til, at børn skal bevæge sig.

”Fysisk aktivitet kan have en yderst positiv effekt rent læringsmæssigt. Når børnene er fysisk aktive, for eksempel i forbindelse med et spil stikbold, udvikler de samtidig sociale kompetencer, ligesom de stimuleres læringsmæssigt, når de skal forstå og bruge reglerne i spillet,” siger Hanne Værum Sørensen. Hun har i flere år beskæftiget sig med pædagogisk idræt som lektor ved Peter Sabroe Seminaret (nu professionshøjskolen VIA), og hun er tilknyttet KOSMOS, Nationalt Videncenter for Kost, Motion og Sundhed og Syddansk Universitet, hvor hun skriver ph.d. afhandling om 5–6-årige børns fysiske aktivitet i børnehaver. I afhandlingen ser hun blandt andet på, hvilke muligheder og betingelser der er i den pædagogiske praksis, for at børn

kan være fysisk aktive, og på hvilke udviklingsmuligheder fysisk aktivitet skaber for børn.

KROP ER MERE END MOTION

Hanne Værum Sørensen fremhæver, at der opstår en klar forbindelse mellem læring og fysisk aktivitet, når børnene overskrider sig selv og gør noget, de først ikke turde. Hun mener, at sådanne overskridelseshandlinger er vigtige for børns udvikling.

”Vi skal ikke undervurdere den læring, der sker, når barnet har vurderet og sammenholdt de risici, der er forbundet med at klatre til tops i et træ, men så alligevel – eller måske netop på baggrund af sin risikovurdering – ender med at gøre det. Dels aktiverer det en masse tanker og overvejelser hos barnet, og dels fremmer



det selvtilliden, når det kommer til tops i træet eller stolt marcherer af sted på de stylder, som det først var rædselsslagen for at spænde på,” siger Hanne Værum Sørensen.

Thomas Moser er professor i idrætsvidenskab ved Højskolen i Vestfold i Norge, og han er blandt de førende forskere i Norden inden for pædagogisk forskning i krop og bevægelse. I 2004 var han med til at udarbejde de pædagogiske læreplaner, som alle danske daginstitutioner stadig opererer efter. Han taler også for mere leg og kropslig udfoldelse. Men han mener, at vi skal væk fra det entydige fokus på fysisk aktivitet og motion. Han bruger i stedet begrebet 'kropslighed', da han mener, det åbner for en mere rummelig tilgang til børns krop og bevægelse. Kropslighed er også sanser, følelser og kognitive kompetencer, som er tæt forbundne.

”Den barnedrevne selvstyrede kropslighed overskygges i alt for høj grad af et entydigt fokus på aktivitet og motion. Når vi tænker krop og bevægelse, uden at tænke over hvordan det hænger sammen med emotionelle, sociale og kognitive kompetencer, så degraderer vi kroppen til et instrument, der er fuldstændig afkoblet barnets andre sanser og kompetencer. Og så anerkender vi ikke barnet og barnekroppen for det,

den er og kan. Det er først, når barnet får tid og rum til at udfolde sig gennem leg, at vi tager helheden alvorligt,” siger Thomas Moser.

Han ser ligesom Hanne Værum Sørensen, at indlæring og motorisk stimulering hænger sammen, men han understreger, at man ikke kan påvise en direkte sammenhæng, da der er mange faktorer, der spiller ind.

”Fysisk aktivitet i fællesskab med andre, altså en social aktivitet, stimulerer barnets kognitive og sociale kompetencer og sætter skub i den sproglige udvikling, men vi kan ikke drage en direkte sammenhæng – det kan lige så vel være de sociale omgivelser, der stimulerer et godt læringsmiljø,” siger Thomas Moser.

Hermed understreger han sin pointe omkring kropslighed: Vi skal forstå kropslighed i lyset af flere faktorer – sociale, personlige, biologiske, emotionelle – som igen influeres af den aktuelle situation og det omgivende samfund og kultur.

KROPPEN ER IKKE ET INSTRUMENT

En af Thomas Mosers centrale pointer er, at børn altid er kropslige, også selvom kroppen ikke nødvendigvis er i centrum for deres handlinger. Han mener, at vi ved at skelne mellem kropslige og ik-

kekropslige forhold risikerer en alt for ensidig dualistisk tilgang: krop på den ene side og det psykosociale på den anden side. Men da det ligger dybt i vores kultur at betragte mennesket som et opdelt væsen med henholdsvis en krop og et sind, der er afskåret fra hinanden, ligger det lige for at gå i 'den instrumentelle fælde'.

KROP OG BEVÆGELSE I LÆREPLANERNE

De pædagogiske læreplaner på daginstitutionens område blev indført i 2004.

Læreplanerne behandler seks forskellige temaer, hvor det ene er krop og bevægelse:

Krop og bevægelse er redskaber til at erobre verden.

Ved at styrke børns udvikling af motoriske færdigheder, styrke udholdenhed og bevægelighed, styrkes også deres forudsætninger for at udvikle sig.

I dagtilbuddet er der mangfoldige rammer og muligheder for at udfordre børnene til at bevæge sig.

Krop og bevægelse er ikke kun en fysiologisk, men også en sanselig adgang til verden. Bevægelse baner veje for at udforske, afprøve, nyde og forstå det fysiske såvel som det kulturelle miljø og naturen.

Ved at bruge forskellige redskaber og materialer får børnene anledning til både at bruge og stimulere denne sanseverden. Kropslighed er en del af det at være til stede i verden sammen med andre.

Ved aktivt at udforske kroppens muligheder og begrænsninger udvikles børnenes færdigheder og vaner. De får erfaringer i, hvad det betyder at koble f.eks. det talte sprog og kropssproget, og de udvikler herigennem også respekt for, at andre kan have et "andet" udtryk, andre reaktioner og deres egen integritet. Ved at få erfaring med forskellige former for acceptabel kropslig nærhed bliver børnene bedre i stand til at sætte deres egne kropslige såvel som mentale grænser.

Børn har behov for at føle værdi og trykthed – også ved deres egen krop og dens reaktioner. Ved at få viden og indsigt i hvordan kroppen fungerer, dens styrke, muligheder, og hvad den betyder for sundhed og velvære, får børnene også mulighed for at få indsigt i sig selv og andre mennesker.

Kilde: www.bupl.dk

”Jeg efterlyser ikke flere sportspædagoger, jeg savner pædagoger, der har blik for hvert enkelt barns kropslighed, og som på baggrund af den indlevelse forstår at møde det unikke barn præcis dér, hvor det er.”

Professor Thomas Moser

"Alt for ofte ser jeg eksempler på, at kroppen betragtes som et instrument til at opnå noget andet. Man træner for eksempel motorik med læsesvage børn, fordi man mener, det gør dem til bedre læsere, eller man sætter overvægtige børn på et løbebånd, så de kan smide nogle kilo. Det er ikke forkert, men det er ikke nok at tænke sådan, når vi har med børn at gøre. Kropslighed er også sanser og kognitive kompetencer, som barnet skal udvikle i takt med kroppens udvikling," siger Thomas Moser.

Hanne Værum Sørensen har tilsvarende set flere eksempler på børn, der er blevet kropsbevidste på en uhensigtsmæssig måde. De kommer med udsagn, der tyder på, at de har fået puttet en voksenbevidsthed ned over sig og herved fået et usundt fokus på motion og krop.

"Jeg mødte en noget overvægtig pige i forbindelse med et forskningsarbejde omkring krop og bevægelse blandt skolebørn. Og som noget af det første forsikrede hun mig om, at de hjemme

i hendes familie altså dyrkede meget motion. Underforstået, hun vidste udmærket godt, at hun var for tyk, og at motion var kuren. Men det er ikke naturligt for børn at tænke sådan. Og derfor er min pointe simpelthen, at det skal være sjovt at være aktiv," understreger Hanne Værum Sørensen.

KROPSLIG DANNELSE

Thomas Mosers brede forståelse af kropslighed åbner for en diskussion af læring, udvikling, socialisering og identitetsdannelse. Her får kropsligheden betydning for barnets evne til at reflektere og forholde sig til verden – det vil sige hele dannelsesprocessen. Han udfordrer det traditionelle dannelsesbegreb, der er tænkt som noget, der udelukkende foregår oppe i hovedet, og som har med tanker og kundskab at gøre, og hvor kropslig udfoldelse faktisk kun står i vejen for tankevirksomheden. Men det giver ifølge Thomas Moser ingen mening – slet ikke, når vi har med børn og unge at gøre.

"For børn og unge er krop og bevægelse et eksistentielt livsudtryk og grundlag for eksistentiel livserfaring. Det er herigennem de viser, hvem de er, ligesom det er kroppen, der ændrer karakter og form i løbet af opvæksten. Derfor er kropsligheden en central del af barnets dannelsesproces," siger han og forklarer videre, at den kropslige dannelsesproces også handler om at give børnene et naturligt forhold til egen krop såvel som til andres kroppe, så de forstår, at kroppe er forskellige, samtidig med at de får et naturligt forhold til køn og kulturelle forskelle.

VOKSNE ER ROLLEMODELLER

Men hvad gør vi med de børn, der helst bare vil sidde indenfor og spille compu-

terspil, og som ikke har spor lyst til at bevæge sig? Her skal pædagogerne gå foran og være med i legen, mener Hanne Værum Sørensen. De skal vise børnene, at det er sjovt at være aktiv.

Thomas Moser understreger i den forbindelse vigtigheden af, at voksne – og især grad de professionelle pædagoger – imødekommer det enkelte barns kropslighed, netop dér hvor barnet er.

"Pædagoger må selv leve op til det, som de ønsker af børnene. Det handler blandt andet om at udtrykke et positivt og naturligt forhold til egen krop. Det er de voksnes ansvar at forstå barnets kropslige udtryk kontekstuel, det vil sige at den konkrete situation og ikke bare formodede hensigter, som man kan være tilbøjelig til at stemple barnet med, må danne rammen for at forstå, vurdere og imødekomme barnets adfærd. Man skal eksempelvis imødekomme et udfarende barn anderledes rent kropsligt end et tilbagetrukket og stille barn. Og det forudsætter, at pædagogerne i høj grad er bevidste om deres egen kropslighed, og hvordan den spiller ind i forhold til deres interaktion med barnet," siger Thomas Moser.

Selvom der i dag allerede er en linje i sundhed, krop og bevægelse på pædagoguddannelsen, og selvom det blev skrevet ind i de pædagogiske læreplaner allerede i 2004, så efterlyser begge forskere mere uddannelse i netop krop og bevægelse på den pædagogiske grunduddannelse.

"Der er helt sikkert kommet mere fokus på det inden for de senere år, men faren er nu, at der går sport i det hele. Jeg efterlyser ikke flere sportspædagoger. Jeg savner pædagoger, der har blik for hvert enkelt barns kropslighed, og som på baggrund af den indlevelse forstår at møde det unikke barn præcis dér, hvor det er," siger Thomas Moser.

HANNE VÆRUM SØRENSEN



Hun har i flere år forsket i bevægelsespædagogik og pædagogisk idræt. Hun er ansat som lektor ved Pædagoguddannelsen Peter Sabroe, under professionshøjskolen VIA, University College, og er sideløbende i gang med et ph.d.-projekt i samarbejde med videncenteret KOSMOS og Syddansk Universitet, der udforsker, hvilke udviklingsmuligheder fysisk aktivitet skaber for børn i forskellige børnehaver.

THOMAS MOSER



Professor i idrætsvidenskab og med i ledelsen af Børnhavecenteret ved Højskolen i Vestfold i Norge, hvor han forsker i børns krop og bevægelse. Han samarbejder også med danske forskere inden for det pædagogiske felt og har blandt andet været med til at udarbejde de pædagogiske læreplaner til danske daginstitutioner og har ledet arbejdet med den norske rammeplan for børnehaver.