

# Lad dog barnet!

---

Når pædagogik og ergonomi går hånd i hånd.



Udgivet af:



Social & Sundhed  
BrancheArbejdsmiljørådet

BrancheArbejdsmiljørådet Social & Sundhed  
Studiestræde 3, 3. sal  
1455 København K  
Oktober 2007

Tekst: Journalist Søren Svith, Periskop  
Faglig konsulent: Marianne Storm,  
Arbejdsmiljøsekretariatet  
Fotos: Thomas Søndergaard, Periskop  
Grafisk design: Hans-Michael Testmann, MDD  
Tryk: Schweitzer A/S  
ISBN: 978-87-90998-79-0

Styregruppen bag denne pjece består af  
Per Baunsgaard, BUPL, Olaf Christensen, FOA - Fag og  
Arbejde, Rudy Larsen, PMF, Kim Paris, Københavns Kom-  
mune og Preben Meier Pedersen, KL (formand).

Læs mere om ergonomi i daginstitutioner på  
[www.arbejdsmiljøweb.dk/ergodag](http://www.arbejdsmiljøweb.dk/ergodag)

## Indhold

God pædagogik gør mindre ondt i ryggen .....	3
Styr din hjælperefleks .....	5
Se på hverdagens situationer .....	6
Brug ergonomipyramiden .....	8
Invester i fremtiden .....	10
Stress kan give dårlig ryg .....	12
Veje til forandring .....	14



# GOD PÆDAGOGIK GØR MINDRE ONDT I RYGGEN

I en travl hverdag er det let at forfalde til de dårlige vaner. Måske bærer du børn, som selv kan gå, eller er for hurtig til at servicere dem under måltidet i stedet for at skabe en hyggelig stemning, hvor de får mulighed for at øve sig i at klare sig selv.

Men hvis du vil passe på din krop og undgå at blive slidt ned, må du gøre op med vanerne.

Ved at sætte fokus på børnenes motoriske udvikling og inddrage dem i de praktiske daglige gøremål slår du to fluer med et smæk: Du styrker børnenes udvikling og passer bedre på dig selv.

Det er din arbejdsgiver, som har hovedansvaret for, at dit arbejdsmiljø er i orden, og at du ikke bliver slidt ned, men du kan også gøre noget selv. Og det er jo dit helbred, der er på spil.

Denne pjeces handler om, hvad I selv kan gøre på jeres institution.



## Fakta:

### Hver tredje er belastet

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



# STYR DIN HJÆLPREFLEKS

**Skynder du dig** altid ud og henter kluden, når et af børnene har spildt mælk ved bordet? Så har du måske brug for at styre dig og give mere plads til børnenes initiativ.

Omsorg er en vigtig del af det pædagogiske arbejde, men den traditionelle omsorgskultur rummer et mere eller mindre skjult element af kontrol og magt. ”Husmorrollen”, som nogle kalder den, opretholder en fordeling af magt og afmagt mellem børn og voksne ved at fastholde børnene i hjælpeløshed.

Mange har svært ved at sætte sig og bare være tilstede. De skal hele tiden lave noget, være nyttige. Så de styrter rundt og gør ting, som nogle gange er dårlige for børnenes udvikling og samtidig belaster deres egne kroppe.

## I lære som hjælpeløse

Når mange børn i dag ikke kan tage flyverdragten på, når de kommer i børnehave eller binde deres egne snørebånd, når de kommer i skole, er det mere fordi de er lærenemme end det modsatte. De har nemlig lært, at de skal være hjælpeløse.

Men ved at følge vores trang til at hjælpe snyder vi børnene for motorisk læring. Det skyldes vaner og kultur, men travlhed og begrænsede ressourcer er også med til at få de voksne til at springe over, hvor gærdet er lavest.

## Et tilbud til børnene

Heldigvis er det let at aflære den ’indlærte hjælpeløshed’. Vuggestuebørn er i stand til utroligt meget selv og har tydeligvis megen glæde af at få lov til at fx selv at dække bord, hælde op og hjælpe hinanden under måltidet.

Det handler ikke om, at børn har godt af pligter, men at de har godt af at få mulighed for at øve sig på områder, hvor de er motiverede til det. Derfor skal de have tilbuddet om at være med – ikke tvinges.

”

Vi ser jo, at de mandlige pædagogmedhjælpere bare sætter sig ned og er der, mens vi har den der lidt husmor-agtige opdragelse, som betyder, at vi tror, at vi gør det bedste, hvis vi giver børnene en masse omsorg, for så har vi i hvert fald ydet noget.”

Pædagog Danielle Mercier  
fra vuggestuen Mælkebøtten i Birkerød.  
Børn og Unge nr. 1/2006

# SE PÅ HVERDAGENS SITUATIONER

**Man kan ikke** ændre alt på én gang. Derfor er det en god ide at se på hverdagens situationer. Start fx med måltidet eller bleskift og snak om, hvad I kan gøre anderledes.

## **Når børnene ankommer**

Det kan være en god idé at tale med forældrene om, hvordan børnene selv kan få lov at ankomme til institutionen i stedet for at blive "afleveret". For de større børns vedkommende drejer det sig om at gå selv og hjælpe med at tage tøjet af.

## **Fælles måltid for børn og voksne**

Måltidet er måske det sted, hvor det er sværest at styre sin hjælperefleks. Der skal ske så me-

get på én gang, og det sviner og ser ikke altid pænt ud. Hvis man skal ændre situationen til et hygeligt måltid, er det vigtigt, at de voksne deltager på lige fod i måltidet, konverserer med børnene og ikke rejser sig op hele tiden.

Måltidet er også en af de situationer, som potentielt er meget belastende for de ansatte, hvis de skal servicere børnene med lange ræk og foroverbøjede arbejdsstillinger.

## **Udfordringer på puslebordet**

Bleskift er omsorg og hygiejne, men det er også en pædagogisk opgave at give barnet en rar stund med udfordringer, hvor han eller hun kan lære nye færdigheder og lære nyt om sig selv og sin krop. Fx. at løfte numsen, når bleen skal af og på.

## **Børn skal op at sove**

Man kan godt være omsorgsfuld og skabe tryghed uden at bære børnene i seng. De fleste kan selv gå op i krybben ad en stige.

## **Garderoben/Tøj på**

Det er en stor opgave for de mindre børn at tage tøj af og på – især om vinteren. Derfor er det vigtigt at være opmærksom på, hvornår barnet har brug for støtte, opmuntring og anerkendelse for sin indsats.





”

Når vi mener, at børnene skal være med i alle de daglige gøremål som at dække bord, tørre borde af og skære frugt ud, så er det jo ikke, fordi de skal være praktiske grise dagen lang. De skal præsenteres for så mange forskellige ting, at hele barnet udfordres.

Pia Edsberg.  
Leder af den integrerede institution  
Vægterparken i Tårnby.  
Børn & Unge nr. 3/2004.

# BRUG ERGONOMIPYRAMIDEN

Pyramiden er bygget op lige som kostpyramiden: Brug mest af det i bunden og mindst af det i toppen.

## GOD LØFTETEKNIK

Brug den rigtige teknik, hvis du ikke kan undgå at løfte: Kom tæt til barnet, hold ryggen lige og så oprejst som muligt og undgå at vride ryggen, mens du løfter – og prøv at få barnet til at hjælpe med.

## ALTERNATIVER TIL LØFT OG DÅRLIGE ARBEJDSSTILLINGER

Find alternativer til løft og dårlige arbejdsstillinger, hvis børnene ikke kan selv uden din hjælp. Det kan være taburetter i garderoben og på badeværelset, så du ikke skal bøje dig for at hjælpe børnene.

## BØRNEENS RESSOURCER

Lad børnene selv bære tasken, dække bordet og kravle op på gyngen. Gør det lettere for dem med fx en stige til krybben og mindre kander til mælk og saft. På den måde støtter du børnenes motoriske udvikling, samtidig med at du passer på dig selv.





Løft  
rigtigt

Find  
alternativer  
til at løfte



Lad børnene  
bruge deres  
egne ressourcer



# Investér i fremtiden

**I en travl hverdag** kan det virke uoverskueligt altid at skulle vente på, at børnene selv får tøjet på eller øset maden op. Men tænk på det som en investering i børnenes fremtid, dit helbred og en lettere og gladere hverdag.

Mange institutioner har erfaret, at når børnene først er blevet vant til at deltage, så protesterer de, når de voksne glemmer at tage dem med i det praktiske. De oplever det som en rettighed, der er blevet taget fra dem, hvis de voksne fx. klarer borddækningen.

## **Det kan være hårdt undervejs**

Når først børnene er blevet kompetente, er det tydeligt at se, at det er umagen værd at bruge tid og kræfter på at ændre vanerne. For selvfølgelig kan det være hårdt undervejs, når tidsplanerne skrider for fjerde gang i samme uge, og du ikke lige kan overskue, hvornår du kan komme til at holde pause.

## **Børnenes glæde giver motivation**

Gevinsterne på kort sigt er dem, vi lettest bliver motiveret af. Det er børnenes entusiasme og glæde ved at kunne klare de dagligdags udfordringer. Og det er en roligere hverdag, hvor det er naturligt for både børn og voksne, at børnene deltager.





De langsigtede gevinster er, at du og dine kolleger slipper for at blive slidt ned og dermed får et bedre liv. De selvhjulpne børn bliver til mere initiativrige voksne med større selvtillid.

#### **Du skal investere tid**

For at få selvhjulpne børn må man i en periode investere tid i projektet, og hvor skal den tid komme fra? Det kræver en benhård prioritering.

Måske bliver der ikke helt så meget tid på legepladsen, fordi børnene selv skal hjælpe mere til med tøjet. Måske må I springe en tur over i ny og næ og være mere fleksible med pauserne.

#### **Fakta:**

##### **Din ryg skal holde længere**

Pensionsalderen er sat op fra 65 til 67 år og bliver måske sat yderligere op i fremtiden. Samtidig er det blevet sværere at komme på efterløn. Derfor skal din ryg og krop i det hele taget også holde længere.

#### **En fælles investering**

Det hjælper ikke meget at investere alene. Selvfølgelig kan du gøre noget selv, men mange forandringer kræver, at I er fælles om det på stuen eller institutionen. En del af investeringen ligger nemlig i at prioritere – og dermed prioritere noget fra. Det kræver enighed. En anden del er at organisere arbejdet anderledes, at lave aftaler, som sikrer, at jeres nye måde at arbejde på kan lade sig gøre.

#### **Du skal investere dig selv**

Du må også være villig til at se på dig selv og i samarbejde med kollegerne justere på handlemåder, som ikke er hensigtsmæssige. Du kan fx se på:

- ▶ Dine vaner.
- ▶ Din rolle.
- ▶ Modstand mod forandringer.
- ▶ Konfliktskyhed.

# STRESS KAN GIVE DÅRLIG RYG

**Stress er en vigtig barriere** for at passe på sig selv og kollegerne og for at udvikle pædagogikken.

Stress er ikke det samme som travlhed, men stress kan opstå, når man i en længere periode har for travlt til, at man kan overkomme opgaverne. Med stress følger indre underskud, mangel på planlægning og dårlige beslutninger, fordi man mister overblikket.

## Lettere at klare det hele selv

Hvis du og dine kolleger oplever, at I har en stresset hverdag, er det meget sandsynligt, at I også bliver dårligere til at planlægge og kommer til at træffe dårlige beslutninger. Man orker ikke at blande andre ind i opgaverne – slet ikke børnene – for det er meget lettere at klare den selv.

Derfor er næsten umuligt at ændre på pædagogikken og de skadelige arbejdsstillinger, hvis I samtidig er ramt af stress. Eller for at formulere det positivt: Ved at bekæmpe stressen, får I mulighed for at ændre på pædagogikken og komme de skadelige arbejdsstillinger til livs. Så stress er ikke blot et problem i sig selv. Det kan også være medvirkende til dårlige rygge og nedslidning, fordi det blokerer for gode løsninger.

## Prioritering hjælper

Når man er stresset, er det også svært at prioritere. Skal du fx prioritere at få sat alle børnene op på trip-trapstolene i en fart, eller skal du prioritere, at det enkelte barn lærer at sætte sig op selv, fordi du giver det tid til at øve sig?

## Bekæmp stressen i fællesskab

Stress er selvfølgelig dit eget problem på den måde, at det er dig, det går ud over. Derfor er det vigtigt, at du selv engagerer dig i at forebygge stressen.

Men stress er i allerhøjeste grad også arbejdspladsens problem, og I kan kun løse det i fællesskab. Derfor er den enkeltes initiativ i form af fx yoga og lange løbeture godt, men ikke godt nok.



Stress kan forebygges, og det første skridt er at lave en fælles prioritering af opgaverne.

### **KAN og SKAL**

En af metoderne er i fællesskab at skelne mellem, hvad I **SKAL** gøre i hverdagen, og hvad I **KAN** gøre, hvis der er tid til det.

Formålet er at blive enige om, hvad I **SKAL** nå for at blive tilfredse med jeres arbejde. Men også at finde det, der skal prioriteres ned.

Når I bliver enige om skal-kravene, kommer der en ro i hverdagen, fordi I er sikre på, at I har fokus det rigtige sted. Det er ikke sikkert, at I når alt det, I gerne ville. Til gengæld når I det, I er blevet enige om er det vigtigste.

### **Prioritering med god samvittighed**

Jeres skelnen mellem kan- og skal-krav sætter fokus på, at I bruger jeres tid rigtigt. Samtidig får I mulighed for med god samvittighed at prioritere bestemte opgaver fra i travle perioder. Det forebygger stress, at I gør det i fællesskab, så det ikke er op til den enkelte at træffe valgene i hverdagen.

Læs mere om, hvad I kan gøre i fællesskab på [www.etsundtarbejdsliv.dk/stress](http://www.etsundtarbejdsliv.dk/stress)



# VEJE TIL FORANDRINGER

**Bedre organisering af arbejdet** er en forudsætning for, at I kan afsætte mere tid til inddrage børnene.

En god tilrettelæggelse af arbejdet betyder, at der for enhver aktivitet på forhånd er en aftale om, hvordan I indbyrdes har fordelt jeres arbejdsopgaver.

I forbindelse med måltiderne kan det være:

- ▶ Hvem går i køkkenet og henter mad sammen med en gruppe børn?
- ▶ Hvem organiserer vask af hænder på badeværelset?
- ▶ Hvem læser for resten af børnegruppen?

Aftalerne er altid vigtigst i begyndelsen. Når arbejdsdelingen er indarbejdet, åbner det mulighed for mere spontant samarbejde, hvor reglerne ikke er så stive.

## Eksempel:

### Fór rundt med våde klude

Pædagogerne i vuggestuen Mælkebøtten i Birkerød syntes ikke, de kunne nå at vaske børnenes hænder, når de kom ind fra legepladsen. Så de fór rundt med våde klude og tørrede hænder, mens børnene legede.

Problemet var, at de ikke havde aftalt, hvem

der skulle gå med børnene ud og vaske hænder, hvem der skulle dække bord, og hvem der blev på stuen.

Da de fik arrangeret, at den, der kom først ind fra legepladsen, var på stuen, den anden vaskede hænder, og den tredje dækkede bord, kunne de altid nå det.

### Dogmer

Dogmer er retningslinjer, som alle skal være trofaste over for i et stykke tid – fx en uge eller to. Derefter tager man en drøftelse af den og genforhandler dogmerne, så man kan lave dem om. Det er ikke tilladt på forhånd at sige: 'Det kan ikke lade sig gøre', for man prøver det jo bare af, og så kan man bagefter samle op på, om det er muligt eller ej. På den måde bliver nye ting ikke bremsede på forhånd.

### Kom videre

BAR Social & Sundhed har produceret en elektronisk branchevejledning om ergonomi i daginstitutioner. Her kan I hente mere inspiration og råd til at komme videre.

[www.arbejdsmiljoweb.dk/ergodag](http://www.arbejdsmiljoweb.dk/ergodag)





**I en travl hverdag** kan det virke uoverskueligt altid at skulle vente på, at børnene selv får tøjet på eller øset maden op. Men tænk på det som en investering. I børnenes fremtid, dit helbred og en lettere og gladere hverdag.

Inddrag børnene. Lad dem selv bære tasken, dække bordet eller kravle op på gyngen. På den måde hjælper du barnet til en god motorisk udvikling, samtidig med at du passer på dig selv.

**BAR**

Social & Sundhed

BrancheArbejdsmiljørådet

I BrancheArbejdsmiljørådet Social & Sundhed samarbejder arbejdsgivere og arbejdstagere inden for social- og sundhedssektoren om initiativer til at skabe et bedre arbejdsmiljø både fysisk og psykisk. Samarbejdet tager udgangspunkt i arbejdsmiljøloven og er formaliseret i BrancheArbejdsmiljørådet Social & Sundhed. BrancheArbejdsmiljørådet bistår arbejdspladserne med at skabe et godt arbejdsmiljø ved bl.a. at udarbejde informations- og vejledningsmateriale.

I BrancheArbejdsmiljørådet Social & Sundhed deltager repræsentanter for KL, Danske Regioner, AC, Kost & Ernæringsforbundet, Dansk Sygeplejeråd, Danske Fysioterapeuter, BUPL, FOA - Fag og Arbejde, Socialpædagogerne, 3F og de øvrige sundhedsorganisationer i FTF.

Køb materialet eller hent en opdateret pdf-version på [arbejdsmiljoweb.dk/ergodag](http://arbejdsmiljoweb.dk/ergodag)

Yderligere information om arbejdsmiljø i den offentlige og finansielle sektor på [www.arbejdsmiljoweb.dk](http://www.arbejdsmiljoweb.dk)