

Hvis du vil vide mere er der nyttig viden at hente på:
www.arbejdsmiljoweb.dk
www.arbejdsmiljøbütikken.dk
www.gigtforeningen.dk

Fotos: Colourbox

VORDINGBORG
KOMMUNE

Valdemarsgade 43
4760 Vordingborg
Tlf. 55 36 36 36
www.vordingborg.dk



Ergonomi og pädagogik i daginstitutioner

0

VORDINGBORG
KOMMUNE


Kære forældre

Denne folder er udarbejdet, så vi i et samarbejde mellem medarbejdere og forældre kan blive rigtig gode til at passe på hinanden og samtidig få nogle dygtige og glade børn. Denne folder handler primært om børn i 0-3 års alderen, men også i arbejdet med de større børn kan der være god inspiration at hente her.

Udfordringer

En medarbejder i en daginstitution arbejder gennem et arbejdsliv med rigtig mange børn. Børnene har alle behov for hjælp i hverdagen. Det kan for eksempel være hjælp til påklædning, løft til højstol, pusleplads, barnevogn eller krybbe og op på medarbejders skød. Dette giver rigtig mange løft og vrid, der belaster medarbejderens hænder, håndled og ryg. Hvis vi ikke er opmærksomme, kan en medarbejder løfte op til 1000 kg i løbet af en dag.

Hvad kan vi sammen gøre i hverdagen

Barnets krop og muskler kan kun, hvad barnet har lært ved at få lov at bruge kroppen hver dag. I en travl hverdag kan vi hurtigt komme til at tilbyde barnet et højt serviceniveau og dermed en "ubrugt krop", men det er en rigtig god investering at bruge tid på at hjælpe barnet med at få gang i kroppen og musklerne hver eneste dag. Har barnet vanskeligheder af den ene eller anden art så hjælp barnet på vej. Som voksne skal vi hjælpe med det, der er svært, men ikke overtage arbejdet for barnet. For eksempel når lynlåsen driller i jakken, eller det er svært at få skoene af/på. Så begynd gerne arbejdet, men lad barnet overtage og gøre arbejdet færdigt. Det giver god træning til muskler og motorik samt et stort og glad barn.

Ved at sætte fokus på barnets motoriske udvikling og inddrage det i de praktiske daglige gøremål, slår vi to fluer med et smæk. Vi styrker barnets udvikling, og vi skåner medarbejderne. Vi har erfaret, at når barnet først er blevet vant til at deltage, så protesterer det, når den voksne glemmer at give barnet plads og tid til at være med i det praktiske.

Barnet oplever det som en rettighed, der bliver taget fra ham/hende, hvis den voksne for eksempel klarer borddækningen eller gi'r tøjet på. Det kan være hårdt undervejs, og det kan virke uoverskueligt at vente på, at barnet selv får tøj på eller øst maden op. Vi skal tænke på det som en investering i barnets fremtid. Det selvhjulpne barn bliver mere initiativrigt og får større selvtilid.

Derfor bør vi snakke sammen, forældre og medarbejdere. Vi skal samarbejde om, hvordan vi bedst kan hjælpe barnet med at blive rigtig dygtig til at blive selvhjulpne.

Eksempler på områder hvor vi kan hjælpe både børnene og de voksne:

- **AFLEVERING:** Modtagelse af barnet bør foregå, så medarbejderen ikke skal løfte barnet; men mens medarbejderen sidder ned eller holder barnet i hånden.
- **SELVHJULPEN:** Når barnet er stort nok, bør det opfordres og hjælpes til selv at kravle op i højstol, barnevogn eller krybbe, på puslebord og på trapper. Klare af/påklædning, løfte numsen ved bleskift samt gå selv.
- **FODTØJ:** fodtøj med velcro gør det lettere for barnet at lære at tage på selv.
- **TØJ:** for at hjælpe barnet så meget som muligt, er den en god ide at undgå/minimere trykknapper i blandt andet undertøj og heldragt. Blødt tøj, der ikke sidder stramt og bukser med elastik i livet, er langt mere skånsomt for medarbejderen, og barnet lærer hurtigere at tage det af/på end for eksempel stramme cowboybukser og smækbukser med knap. Flyverdragter, hvor barnet kan lynne hele vejen ned i benet, er nemmere at få af/på ligesom luffer med lynlås eller velcro i siden.
- **BLEER:** Buksebleer er svære at håndtere for medarbejderen, da alt tøjet skal af for at skifte bleen.