



TRONDHEIM KOMMUNE

Arbeidsmiljøenheten

La mæ få klar det sjøl!

Når pedagogikk og ergonomi går hånd i hånd

la mæ  få klar det sjøl
ERGONOMI OG PEDAGOGIKK



Innhold

Selvhjulpne barn gir færre belastninger for de voksne	3
Styr din hjelperefleks - fra amatør til profesjonell	4
Alle hverdagens gjøremål er gode pedagogiske situasjoner	6
Bruk ergonomipyramiden	8
Invester i framtiden	10
Veien til forandringer	11

Selvhjulpne barn gir færre belastninger for de voksne

I en travel arbeidshverdag er det lett å utvikle dårlige vaner. Kanskje bærer dere barna, selv om de kan gå, eller kler på barna i stedet for å gi barna muligheten til å øve i å klare seg selv?

Vil du passe på kroppen din og holde deg langtidsfrisk, må du endre disse vanene.

Ved å sette fokus på barnas motoriske utvikling og la dem utføre flest mulig oppgaver selv, i stedet for å hjelpe dem så mye som vi gjerne gjør, oppstår en vann - vann situasjon

- Du styrker barnas utvikling
- Du fremmer din egen helse

Det er arbeidsgiveren din som har hovedansvaret for at arbeidsmiljøet ditt er bra, og at du ikke sliter deg ut, men du har også selv et ansvar. Det er helsen din som står på spill, så du har mye å vinne på det.

Denne brosjyren handler om hva du selv kan gjøre på din arbeidsplass for å endre vaner og skape en mer helsefremmende arbeidsplass.

Bruk f.eks påklledning som en selvstendig pedagogisk aktivitet.

Barnet oppnår både mestring, selvhjulpenhet, motorisk, språklig og sosial utvikling.

Du som medarbeider oppnår å være en god veileder og motivator for barna. Du fritar deg selv for mange uheldige arbeidsbelastninger.



Styr din hjelperefleks

- fra amatør til profesjonell

Skynder du deg alltid ut og henter kluten når et av barna har sølt melk på bordet? Da har du kanskje behov for å styre hjelpereflekseksen og gi mer plass til barnets initiativ.

I barnehagens travle hverdag blir mange aktiviteter definert som praktiske gjøremål. Barna går dermed glipp av læring og utvikling som disse aktivitetene gir. I stedet tilpasser barna seg til å bli passive på grunn av de voksnes travelhet.

Nå barna ikke kan planlegge sin egen påkledning eller knyte skoene før skolestart, kan det være fordi mange har lært å være hjelpeløse.

Hjelper du barna hele tiden fratar du dem mye av deres mulighet til læring. Å hjelpe barna ligger i ryggmargen hos oss voksne, noe som ligger i vår kultur. Vi utvikler derfor dårlige vaner som fører til innlært hjelpeløshet hos barn og belastende arbeidsmetodikk for de voksne.

Er det vanskelig å være tilstede som veileder for barna? Du skal jo hele tiden være effektiv og nyttig. Det oppstår derfor stressituasjoner og uheldige belastninger på kroppen din - noe som igjen fratar deg muligheten til å opprettholde og utvikle helsen din.

Å gå fra hjelper til veileder er likevel fullt mulig. De minste barna klarer mye selv og har stor glede av å få lov til å dekke bord, helle opp melk i glasset sitt, og ikke minst, å hjelpe hverandre under måltidet.

Barnehagen er arbeidsstedet for deg over mange år, derfor må arbeidsmetodikken være profesjonell og mer gjennomtenkt enn i privatlivet. Slik unngår du rovdrift på enkelte muskelgrupper og bruk av uønskede arbeidsstillinger. Ta også i bruk barnehagens verneutstyr.



Verneutstyr i barnehagen kan være:

- av- og påkleddingsbenk
- trapp/stige til stellebord – vogn
- liftstoler
- små kasser barna kan stå på for å unngå at du løfter

Alle hverdagens gjøremål er gode pedagogiske situasjoner

Det er lett å tenke at det "bare" er påkledning eller bleieskift. Du skal skynde deg for å få tid til de "riktige" pedagogiske situasjonene og oppgavene. Alle daglige gjøremål er imidlertid gode pedagogiske aktiviteter. Derfor er det viktig at alle medarbeiderne er bevisste på dette.

Snakk om; hvordan videreutvikle pedagogikken i alle dagens gjøremål?

Når barna kommer om morgenen

Snakk med foreldrene om hvordan de minste barna leveres i barnehagen. De trenger kanskje ikke å bli "avlevert" i armene på personalet. For de større barna dreier det seg blant annet om å kle av seg yttertøyet selv.

Garderoben - av- og påkledning

Det er en krevende oppgave for de minste barna å ta av og på klær selv - særlig om vinteren. Derfor er det viktig

å være oppmerksom på når barnet har behov for støtte, oppmuntring og anerkjennelse for sin egen innsats.

Felles måltider for barn og voksne

Måltidene er kanskje den situasjonen hvor vi har vanskeligst for å styre hjelperefleksen. Det er mye som skjer under et måltid, og ikke alltid ser det like pent og ryddig ut. Det er derfor viktig at du som voksenperson sitter i ro ved bordet og har fokus på å støtte barna i deres trening på selvhjulpenhet.

Stellerommet

Et bleieskift gir rom for mange utviklingsområder for barna. Ved å klatre opp på stellebordet, reise og sette seg, medvirker de aktivt i prosessen. Barna får trent både motorikk og evnen til å orientere seg i rommet. Dette gir erfaringer som skaper forutsetninger for at de senere blir selvhjulpne i flere aktiviteter.

Legging og oppvåkning i vogn

Hvor ofte er det ikke at du bærer barna til og fra vogna, og legger dem? Du gjentar gjerne dette ved oppvåkning. De fleste barna kan klatre opp i vogna selv ved hjelp av f.eks en stige. Oppvåking kan også tilrettelegges slik at barna selv kan klatre ut av vogna.

På en småbarnsavdeling kan du hver dag til sammen løfte og bære barn tilsvarende 1,5 tonn. Dette skjer gjennom alle dagens gjøremål; mottakelse, opp og ned av tripp-trapp stol, opp og ned av stellebenk, opp og ut av dissa, vogna osv.



Bruk ergonomipyramiden

Pyramiden er bygget opp akkurat som kostholdspyramiden: gjør mest av det som er i bunnen og minst av det som er i toppen

God løfteteknikk

De få gangene du ikke kan unngå løft er det viktig å bruke riktig teknikk. Hold deg tett inn til barnet, hold ryggen så rett og oppreist som mulig og unngå å vri ryggen mens du løfter - prøv å få barnet til å hjelpe til.

Unngå unødvendige løft og ugunstige arbeidsstillinger

Kan du sette deg på huk i barnets høyde i stedet for å løfte det opp? Når barna ikke har muligheten til å være helt selvhjulpne - ta i bruk barnehagens verneutstyr. Dette kan for eksempel være en stige slik at barna klatrer opp på stelletbordet eller i vogna selv.

Mer bruk av barnas ressurser er bra for helsen din

La barna selv dekke bordet og klatre opp i huska. Gjør det lettere for dem med for eksempel mindre vannmugger og en krakk ved siden av huska. Barna vil da oppleve mestring og selvhjulpenhet. Samtidig passer du på din egen helse.





Invester i fremtiden

Tenk på denne typen endringer som en investering i fremtiden; for barna og for deg selv.

Mange barnehager har arbeidet slik det er skissert i denne brosjyren. De erfarer at når barna er blitt vant til å delta, protesterer de når de voksne glemmer å ta de med i de praktiske gjøremål. Barna opplever at en rettighet tas fra dem, hvis de voksne for eksempel dekker på bordet alene.

Barnas glede gir motivasjon

Den kortsiktige gevinsten og som vi lettest motiveres av; er barnas læring, entusiasme og glede ved å klare de dagligdagse utfordringer. Når barna mestrer gir det en bedre hverdag. Den langsiktige gevinsten er at du og dine kolleger ikke slites ut og dermed får bedre helse. De selvhjulpne barna blir til initiativrike barn med større selvtillit.



Veien til forandringer

Tid og organisering av arbeidet

For å øke barns selvhjelpenhet og bedre de ergonomiske arbeidsmetodene må det i en periode investeres tid. Hvor skal den komme fra? Det krever beinhard prioritering og tydelig ledelse. Kanskje blir det ikke like mye tid på lekeplassen i en periode fordi barna skal lære å kle på seg selv.

Endringene forutsetter at alle har en felles forståelse og mål for de endringene som skal skje. Gode planer vil derfor sikre felles praksis og organisering

For eksempel:

- Hvem går på kjøkkenet og henter mat sammen med en gruppe barn?
- Hvem organiserer vask av hender?
- Hvem sitter i ro under hele måltidet sammen med barna?

Det er viktig at du er bevisst på og gjør det dere er blitt enige om. Ikke vær redd for å justere hverandres adferd.

Retningslinjer

Retningslinjene drøftes etter en periode og justeres etter behov. Det er ikke lov å si

”Dette lar seg ikke gjøre”. Dere prøver og ser, så kan dere i etterkant avgjøre om det er mulig eller ikke. På den måten blir ikke nye ideer forkastet i oppstarten. Still dere spørsmålet ”hvordan er det på sitt beste?”, så vil dere komme fram til gode løsninger.

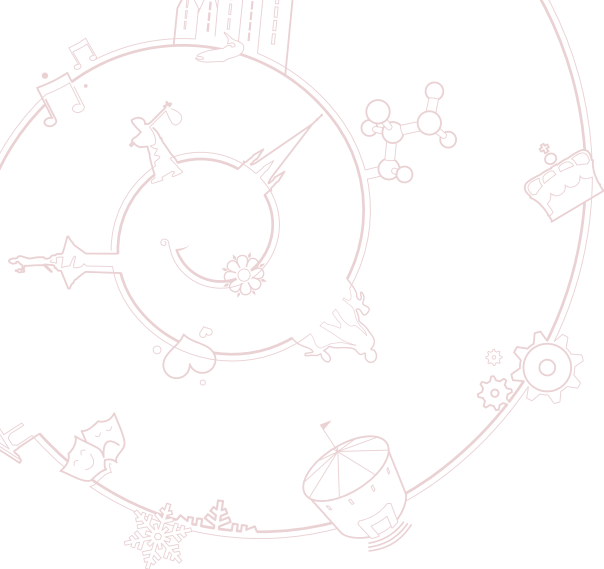
Endre vaner

For å unngå rovdrift på enkelte muskelgrupper må du være villig til å endre mange unødvendige vaner du har lagt deg til. Når dette i tillegg er med på å gjøre barna mer selvhjulpne er det verdt endringene.

Vær tålmodig

Det kan være utfordrende underveis, når tidsplanen sklir ut og du ikke klarer å se når det skal bli bedre. Men når barna først mestrer, er det tydelig å se at det er umaken verd å bruke tid og krefter på å endre egne vaner.

Forebyggende helsearbeid og pedagogikk er to sider av samme sak. La derfor dette bli tema i barnehagens HMS plan. En risikovurdering av ulike arbeidsstillinger skal være en naturlig del av HMS arbeidet.



Trondheim kommune
Arbeidsmiljøenheten
Postboks 2300, Sluppen
7004 Trondheim



ARBEIDSMILJØENHETEN

Les mer om temaet ergonomi og pedagogikk på
[http://www.trondheim.kommune.no/
kvalitetsprogram/](http://www.trondheim.kommune.no/kvalitetsprogram/)