



# Lad dog barnet!

Når pædagogik og ergonomi går hånd i hånd



Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø  
Velfærd og Offentlig administration

# INDHOLD



- 3 God pædagogik gør mindre ondt i ryggen**
- 4 Styr din hjælperefleks**
- 5 Læring ligger i de daglige gøremål**
- 7 Brug ergonomi-pyramiden**
- 8 Investér i barnets fremtid**
- 10 Hvordan får I sammenhæng i jeres indsats?**
- 12 Instruktion, oplæring og opfølgning**
- 13 Forebyggelse af ulykker**
- 14 Veje til forandring**

BrancheFællesskabet for Arbejdsmiljø  
for Velfærd og Offentlig administration  
Studiestræde 3, 3. sal  
1455 København K.

2007. Redesign 2018  
ISBN: 978-87-90998-79-0

**BFA**

**Branche  
Fællesskab  
Arbejdsmiljø**  
Velfærd og Offentlig administration

Tekst og faglig konsulent: Arbejdsmiljø-  
konsulent Lene Stevn, Århus Kommune  
og Journalist Søren Svith,  
Periskop  
Projektledelse: Jytte Tolstrup

Fotos: Peter Clausen, Master Media, Lone Rubin,  
Journalistik & kommunikation, Thomas Sønderga-  
ard, Periskop  
Layout: Tegnestuen Trojka og BFA Velfærd og  
Offentlig administration

Styregruppen bag denne pjece består af: Dansk  
Sygeplejeråd, KL, Danske Fysioterapeuter, Ergote-  
rapeutforeningen, Kost- og Ernæringsforbundet,  
FOA Fag og Arbejde, BUPL, Danske Regioner

# God pædagogik gør mindre ondt i ryggen



I hverdagen kan du let komme til at "overhjelpe" børnene og belaste dig selv. Måske tager du barnet i armene, når du modtager det, bærer et barn, der selv kan gå ud til krybben/barnevognen, eller hjælper mere i garderoben end barnet egentlig har brug for. Det er risikofaktorer, som kan overbelaste dig og give dig mulige nedslidningsskader på lang sigt.

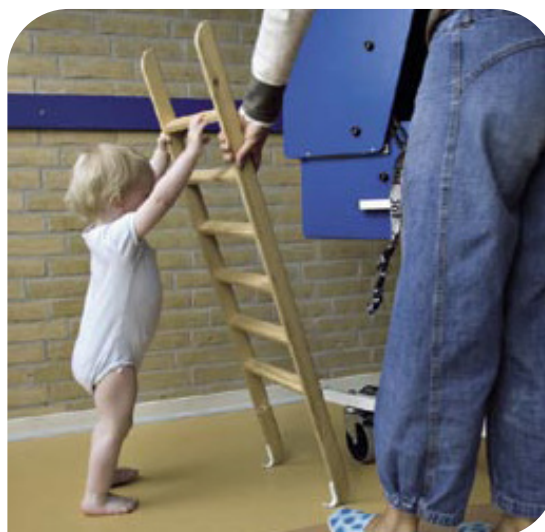
Du og dine kolleger kan mindske slid og smerter og samtidig inddrage og stimulere barnets motorik. Det kan I ved sammen at sætte fokus på, hvordan I skaber det bedste læringsrum for motorik og selvhjulpethed ved at motivere barnet til at deltage i de daglige aktiviteter, så meget som muligt. På den måde slår I to fluer med ét smæk: Du styrker børnenes udvikling, og du belaster dig selv mindre.

Din arbejdsgiver har hovedansvaret for, at dit arbejdsmiljø er i orden, og at du ikke bliver slidt ned. Men det er også dit eget ansvar at passe på din krop i arbejdet. Du og dine kollegaer skaber et godt og sundt arbejdsmiljø ved at have gode vaner og rutiner, hvor voksne og børn samarbejder.

Denne pjece handler om, hvad I selv kan gøre, gennem jeres pædagogiske praksis med børnene i de daglige gøremål, i jeres dagtilbud.

**Løft, bæring og dårlige arbejdsstillinger er hyppige årsager til, at medarbejdere i daginstitutioner får ondt i muskler og led.**

*Kilde: Arbejdstilsynets temaside om daginstitutioner.*



# Styr din hjælperefleks

Skynder du dig at løfte et barn op på skødet, hvis det er ked af det? Henter du kluden, hvis nogen spilder mælk? Så har du måske brug for at gøre dig dine vaner bevidst, så du i stedet for kan bruge din faglige viden til at motivere barnet til at deltage.

Omsorg er vigtigt, men kan gives på mange måder. Ofte rummer vores traditionelle omsorgskultur desværre det slet skjulte budskab: "Du er ikke hurtig eller god nok, så lad mig hjælpe dig", og derigennem kan barnet fastholdes i hjælpeløshed.

Nogle børn kan have svært ved at tage flyverdragten på, når de kommer i børnehave eller binde deres egne snørebånd, når de kommer i skole. Hvis du hjælper for meget, snyder du børnene for motorisk læring og forhindrer dem i at træne selvstændig problemløsning.

Det er en væsentlig opgave for dig at udvikle og derved gøre børnene selvhjulpne til at håndtere dagligdagens praktiske aktiviteter.

## **Stimulér barnets motivation for læring**

Heldigvis har selv små børn en uvurderlig trang til at prøve selv. Hvis du, som den voksne, kan ændre dine vaner for omsorg, kan du understøtte barnets naturlige trang til at lære.

Det handler ikke om, at børn har godt af pligter, men om, at de har godt af at øve sig i trygge og støttende rammer.



”

Det har virkelig været et løft af min faglighed at få øje for, hvor meget læring og træning der er i det for de små – det gør det nemmere at vente de par sekunder længere på, at barnet selv kravler op”

*Annette Vick, pædagog,  
Grøndalshuset, Gentofte.*

# Læring ligger i de daglige gøremål

Din og dine kollegers faglige tilgang afgør, hvordan barnet bliver støttet. Det er ikke godt nok for barnet, at de voksne har hver deres måde at hjælpe på. Snak med hinanden om, hvordan I understøtter barnet bedst og samtidig undgår at belaste jeres krop.

## Når børnene ankommer

Det kan være en god idé at tale med forældrene om, hvordan børnene selv kan få lov at ankomme til dagtilbuddet. I stedet for at blive afleveret båret på armen, kan barnet blive mødt med forventninger om selv at være aktiv. Det kan dreje sig om, at barnet selv går ind og indtager dagen og selv hjælper med at tage tøjet af. Undgå at løfte barnet ved modtagelse - lad det selv gå ind. Så undgår du at belaste dig selv.

## Fælles måltid for børn og voksne

Måltidet kan være et svært sted at styre refleksion til at hjælpe. Der skal ske så meget på én gang, og det sviner og ser ikke altid pænt ud. Når I vil skabe det hyggelige måltid, er det vigtigt, at de voksne deltager oprigtigt. Det viser I ved at være til stede og kontinuerligt understøtte barnet og organisere, at børnene dækker borde, selv kravler op på stolene og aktivt deltager i øvrige opgaver, som at være med til at øse op, sende vand rundt osv.

For at du undgår belastende arbejdsstillinger, må du sørge for at sidde på en høj stol med hjul under så du kan bruge hjulene til at bevæge dig så tæt på opgaven som muligt og få så kort rækkeafstand som overhovedet muligt.

## Bleskift

Bleskift er omsorg og hygiejne, men det er også en pædagogisk opgave.

Når barnet skal skiftes, må du inddrage barnet, f.eks. ved at lade det kravle op selv og selv løfte numsen under bleskiftet.

Ved bleskift trænes af- og påklædning. Når bukser og ble skal af og på, og barnet løfter numsen, styrkes barnets hoftestabilitet, og du undgår at løfte barnets ben og numse.

Og så snart barnet er stort nok, kan du skifte ble på gulvet. Du sidder på en taburet på hjul og lader barnet stå på gulvet helt tæt ved dig, evt. på en taburet eller bænk, så du undgår at bøje fremover i ryggen. Herved kan du få et aktivt samarbejde med barnet.





### **Børn skal sove**

Børn, der selv kan gå, skal ikke bæres ud til krybbe eller barnevogn og ind igen. Når I har et barn, der ikke selv kan gå, kan I køre barnet ud til krybben eller barnevogn i en høj klapvogn.

Ved krybben kan I organisere arbejdet, så det bliver muligt at bruge den nødvendige tid på, at der er plads til at placere stigen samt plads til dig og barnet, som hjælpes til at kravle op. Når barnet vågner, skal du også hjælpe det med at kravle ned ad stigen. Det er god motorisk træning for barnet at gå baglæns ned ad stigen.

De børn, som kan gå selv, må også selv kravle op og ned ad stigen.

### **Garderobe**

Det er en stor opgave for de mindre børn at tage tøj af og på, især om vinteren. Det er samtidig en af de mest belastende arbejdsfunktioner for dig og dine kolleger. Derfor er det vigtigt, både hvordan du sidder, og at du er opmærksom på, hvornår barnet har brug for støtte, opmuntring og anerkendelse for sin indsats.

Her kan I med fordel organisere arbejdet, f.eks. så børnene efter spisning går ud i små hold, og alle derved ikke er i garderoben samtidig. De ældste børn kan du tilskynde til at klare påklædningen selv, mens du guider dem igennem aktiviteten.

Når de mindre børn skal klædes på, kan I bruge puslebordet, for at få barnet i øjenhøjde og samtidig arbejde i hensigtsmæssig arbejds højde og undgå overbelastning af ryggen.

### **Trøst**

Der er dagligt en lang række "trøste-løft", som både er meget belastende for ryggen, og som fratager barnet selvfølelse og selvregulering. Hvis et barn græder, har den voksne en tendens til at glemme alt om sig selv for at trøste. Men det er vigtigt for barnet at bevare "fødderne på jorden", mens det er ked af det, og få din støtte til at undersøge både skrammer og følelser i stedet for at få trøst, der bringer det væk fra situationen.

# Brug ergonomi-pyramiden

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

## ALTERNATIVER TIL LØFT OG UHENSIGTMÆSSIGE ARBEJDSSTILLINGER

Find alternativer til løft og dårlige arbejdsstillinger, hvis børnene ikke kan selv uden din hjælp. Det kan være en taburet på hjul i garderoben og på badeværelset, så du ikke skal bøje dig for at hjælpe børnene. Det kan være at bruge en stige til krybben/ barnevognen, eller at du finder en lille stabil og let skammel, så barnet bedre kan kravle op på den høje stol.

## FIND ALTERNATIVER TIL AT LØFTE



LØFT RIGTIGT

## GOD LØFTETEKNIK

Brug den rigtige teknik, hvis du ikke kan undgå at løfte. Løfteteknik har det formål at nedbringe belastningen ved at løfte og undgå uhensigtsmæssige stillinger. Hensigtsmæssig løfteteknik er at komme helt tæt til barnet, holde ryggen lige og så oprejst som muligt og undgå at vride ryggen, mens du løfter. Du må forsøge at få barnet til at hjælpe med.

## LAD BØRNENE BRUGE DERES EGNE RESSOURCER



## BØRNENES RESSOURCER

Lad børnene selv tage støvlerne på, bære tasken, dække bordet og kravle op på gyngen. Motivér børnene til at komme helt hen til dig for at få hjælp med det, de ikke selv kan, eller sæt dig ned til dem for at trøste fremfor at løfte. På den måde støtter du børnenes motoriske udvikling og kan stimulere dem til at hjælpe hinanden, samtidig med at du passer på dig selv.

# Investér i barnets fremtid

Når hverdagen er travl, kan det være uoverskueligt at vente på, at børnene selv tager tøjet på eller øser maden op. Jeres faglige tilgang og fælles pædagogiske valg bliver afgørende for, hvordan børnene inddrages, og hvordan I kan arbejde hensigtsmæssigt med de pædagogiske rutiner i de daglige gøremål. Derfor er din og dine kollegers evne til at motivere børnene og vente på, at de tager flyverdragt på eller kravler op på stolen, helt afgørende og udtryk for jeres professionelle og faglige tilgang. Det gavner både barnets udvikling og dit helbred.

## **Giv dig tid**

Jo tidligere og jo mere barnet får mulighed for selv at være aktiv i de daglige gøremål, jo mere stimuleres og udvikles barnets sproglige, sociale og motoriske færdigheder, og desto mere kompetent bliver barnet. Når du med dine pædagogiske færdigheder giver tid og ro til at inddrage barnet i de daglige gøremål, investerer du i barnets kompetencer og nedsætter risikoen for smerter i og overbelastning af din krop.

Ved pædagogisk at træne og gentage de daglige gøremål og bruge denne træning som middel til barnets kompetenceudvikling kan du opleve overskud og arbejdsglæde, når du ser barnet blive bedre til selv at klare de daglige opgaver.





### **Det er al besværet værd for jer som pædagogisk personale**

Det kan selvfølgelig være hårdt i hverdagen, når tidsplanerne skrider, måske for fjerde gang i samme uge.

Når børnene bliver kompetente, ser I tydeligt, at det er umagen værd at bruge jeres tid og kræfter på at træne børnenes selvstændighed.

### **Børnenes glæde giver dig faglig motivation**

Gevinsterne på kort sigt er børnenes entusiasme og glæde ved at kunne klare de dagligdags udfordringer. Det er dine synlige beviser for, at barnet hurtigt udvikler både motorik, overblik og opgaveløsning.

De langsigtede gevinster er, at du og dine kolleger undgår at blive slidt ned og dermed investerer i jeres helbred. De selvhjulpne børn bliver bedre rustede med selvtillid og handlekompetence til at komme i skole.

### **I må investere tid**

For at få selvhjulpne børn må man kontinuerligt investere tid, og hvor skal den tid komme fra? Det kræver en benhård professionel organisering og prioritering.

Måske bliver der i begyndelsen ikke helt så meget tid på legepladsen, fordi børnene selv skal hjælpe mere til med at komme i tøjet. Det kan kræve, at I er i dialog med hinanden om de pædagogiske valg og prioriteringer og hjælper hinanden, når I skal prioritere i praksis.



# Hvordan får I sammenhæng i jeres indsats?

Travlhed kan gøre det svært at forebygge, at du og dine kolleger belaster og slider på kroppen, og kan samtidig også være en barriere for at udvikle jeres pædagogiske praksis. Hvis nogen af jer er belastet, kan underskud, mangel på planlægning, overblik og koncentration præge jeres måde at understøtte barnets selvhjulpenhed på og samarbejde med hinanden på.

Der er forskellige forhold i det psykiske og fysiske arbejdsmiljø, som ser ud til at have en sammenhæng med udvikling og håndtering af muskelskelletbesvær:

1. Indflydelse på eget arbejde
2. U hensigtsmæssige arbejdsstillinger
3. Kollegialt samarbejde
4. Relationer til ledelsen.

Det er derfor væsentligt at være opmærksom på, at I, f.eks. i arbejdsmiljøgruppen, arbejder med at udvikle indenfor alle områderne for at skabe et sundt psykisk og fysisk arbejdsmiljø.

Læs mere om MSB og psyko-sociale forhold på [godtarbejdsmiljo.dk/msb-psyk](http://godtarbejdsmiljo.dk/msb-psyk) og arbejdsmiljøorganisationens arbejde på [godtarbejdsmiljo.dk/arbejdsmiljoearbejdet](http://godtarbejdsmiljo.dk/arbejdsmiljoearbejdet).

## Forebyg og håndtér stress i fællesskab

En af metoderne til at forebygge stress er en fælles prioritering af opgaverne i SKAL-krav og KAN-krav.

Når I bliver enige om SKAL-kravene, kan det give ro i hverdagen, fordi I er sikre på, at I har fokus det rigtige sted, og at I bruger jeres tid mest hensigtsmæssigt. Samtidig får I mulighed for professionelt at prioritere opgaverne i fællesskab.

Læs mere om, hvad I kan gøre i fællesskab for at forebygge og håndtere stress på

[www.godtarbejdsmiljo.dk/stress](http://www.godtarbejdsmiljo.dk/stress).





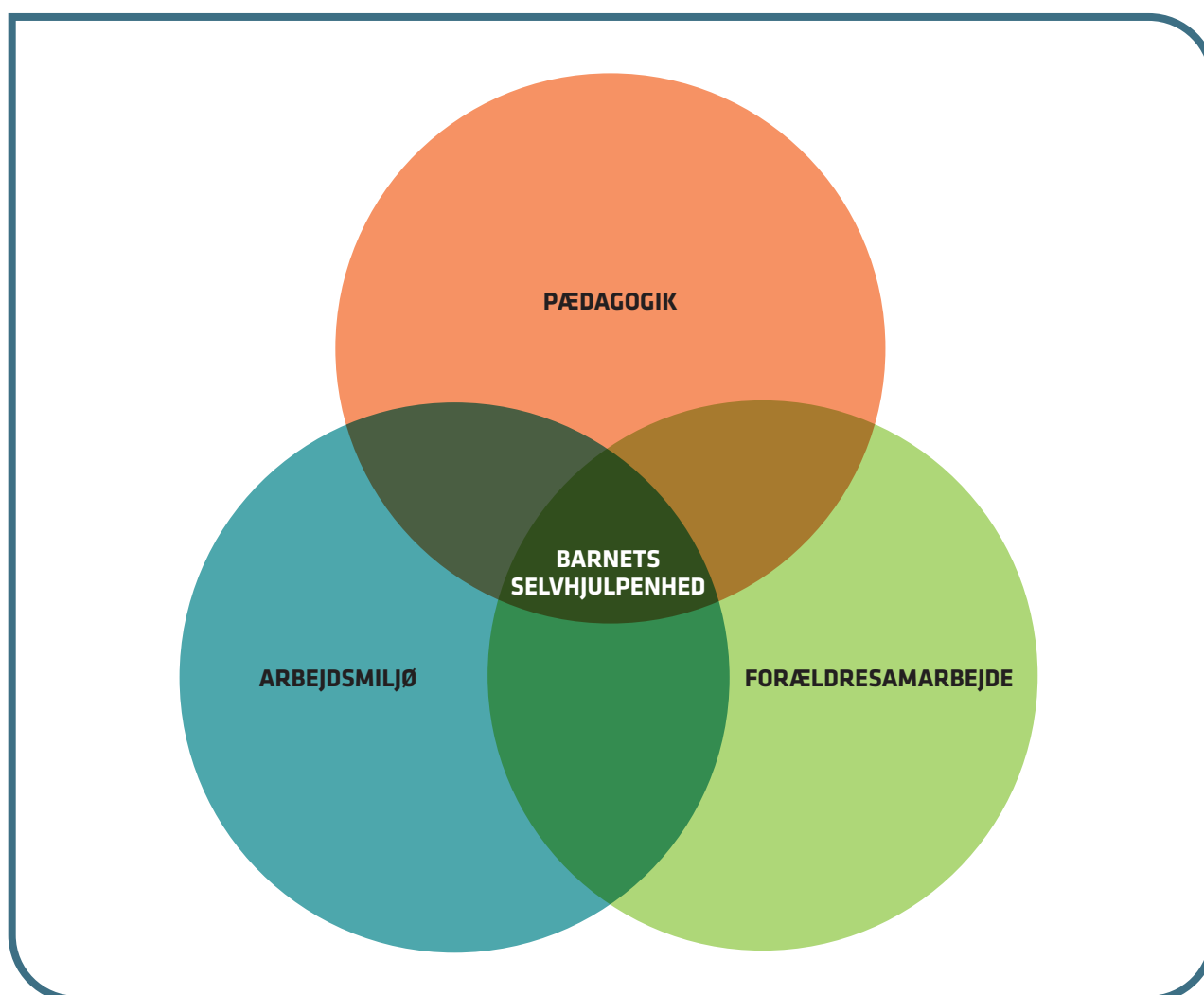
### **Selvhjulpenhed set i en sammenhæng**

Når det lykkes at skabe de bedste udviklingsrammer for barnets selvhjulpenhed, er det fordi, fælles pædagogisk praksis, forældresamarbejde og arbejdsmiljøledelse går hånd i hånd.

### **God kvalitet i jeres pædagogiske praksis**

Du og dine kolleger må kigge på hverdagens

største udviklings- og træningsmuligheder for selvhjulpenhed (som samtidig kan være de belastende opgaver for jer): barnets modtagelse, toiletbesøg, måltid, søvn, garderobe og trøst. Sammen må I via faglige drøftelser, viden og dialog finde en praksis, der understøtter høj kvalitet i jeres samarbejde med barnet.





### Organisering af arbejdet

En god organisering og tydelige aftaler, om hvem der gør hvad, er en forudsætning for, at I kan lykkes med at finde tid og mulighed for koncentration og nærvær med børnene.

### Forældresamarbejde

Barnet vil opleve større sammenhæng og øge sin læring markant, hvis forældrene kender til jeres pædagogiske tilgang, hvor I så vidt muligt prøver at støtte barnet til at gøre tingene selv: selv gå ind om morgenen, selv hjælpe med at tage overtøjet af, selv køre cyklen på plads og selv øse mad op. Jeres indsats er her også at give viden om jeres pædagogiske praksis til forældrene.

### Arbejdsmiljøledelse

Det kræver ledelse at sætte rammer for gode pædagogiske drøftelser og beslutninger, og det kræver ledelse at følge op på dem i hverdagen. Her er det naturligvis vigtigt, at du, som arbejds miljørepræsentant eller tillidsrepræsentant, og dine kolleger bakker op om de fælles beslutninger i hverdagen.



## GODT ARBEJDSMILJØ I GARDEROBEN:

- Hvilke børn har brug for særlig støtte og fordybelse med tøjet lige nu?
- Hvem hjælper hvilke børn, og hvor går de hen med dem og tøjet?
- Hvem går ud på legepladsen og tager imod de første, der kommer ud?

I starten kræver det disciplin, så alle overholder de konkrete aftaler, I har lavet. Men se det som en prøvehandling, som I skal drøfte og justere, efter at I har afprøvet jeres aftaler i nogle uger.

Prioritering af hjælpemidler i form af stiger til krybben/barnevognen, taburet på hjul til garderoben osv. er også nødvendigt.

Læs mere i bogen Løft og Leg, som ligger til gratis download på [bupl.dk](http://bupl.dk).

# Instruktion, oplæring og opfølgning

En ny kollega vil typisk gøre, som hun/han kan se, du og dine kolleger gør, ikke nødvendigvis det korrekte, som hun har fået fortalt, hun skal gøre. Behovet for at være en del af arbejdsfællesskabet kan ofte være større end behovet for at passe på sig selv. Derfor er det både dit, dine kollevers og din leders ansvar, at en ny kollega ser den pædagogiske og ergonomiske måde at løse opgaven på.

Lederen har ansvaret for at give den nyansatte en grundig instruktion i at udføre opgaverne, så de hverken belaster eller fører til ulykker. Men det er jeres fælles ergonomi-kultur og lederens opfølgningen på instruktionen, der bliver afgørende for jeres kollegas sundhed.

Læs mere om Instruktion i dagtilbud i Instruktionsspejle for ledere i dagtilbud fra Børn og Unge, Aarhus Kommune.



# Forebyggelse af ulykker

I dagtilbud er ca. en tredjedel af arbejdsulykkerne fald- og snubleulykker. Lidt over halvdelen af disse fald foregår udenfor, på legepladsen og på tur. Halvdelen af faldulykkerne ender som alvorlige, dvs. langt fravær og evt. varige mén. Men også ulykker som følge af andres handlinger, f.eks. store og små børn, der rykker i din arm, kaster sig op på ryggen af dig eller svinger legetøj ind i dig, kan give anledning til hyppige ulykker. Selvom det kan være svært at tro, er det faktisk muligt at forebygge mange af disse ulykker. Og ligesom med ergonomi-kultur handler det om at skabe en god daglig sikkerhedskultur. Det betyder bl.a., at I aftaler en praksis med hensyn til at rydde op i ganglinjerne eller fylde huller op, som børnene har gravet på legepladsen – eller at I aftaler, hvordan I undgår, at børn kan rykke i armen, når I går tur.

Se i øvrigt kampagnemateriale om fald- og snubleulykker på dagtilbudsområdet på

[godtarbejdsmiljo.dk/faldulykker\\_dag-og-fritids-tilbud](http://godtarbejdsmiljo.dk/faldulykker_dag-og-fritids-tilbud)



# Veje til forandringer



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

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

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.

## Kom videre

BrancheFællesskabet for Arbejdsmiljø for Velfærd og Offentlig Administration har produceret en elektronisk vejledning om ergonomi i dagtilbud.

Her kan I hente mere inspiration og råd til at komme videre [godtarbejdsmiljo.dk/ergodag](https://godtarbejdsmiljo.dk/ergodag)

## ORGANISERING ER VIGTIG

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.

# Lad dog barnet!

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



## Et fremtidssikret arbejdsmiljø

Et godt samarbejde er væsentligt for et godt arbejdsmiljø nu og i fremtiden. Derfor samarbejder arbejdsgivere og arbejdstagere i BFA om at udvikle information, inspiration og vejledning.

Vi udarbejder konkrete værktøjer, så arbejdspladserne kan handle og forebygge lokalt. Vi præsenterer ambitiøse forebyggende løsninger, som baserer sig på erfaring fra arbejdspladser og på forskning. Løsninger som tager udgangspunkt i de problemer, der skal løses nu og de problemer, som kan opstå.

Det gør vi i enighed – til gavn for ledere, medarbejdere og borgere.

I BrancheFællesskabet for Arbejdsmiljø for Velfærd og Offentlig administration deltager repræsentanter udpeget af arbejdsmarkedets hovedorganisationer.

Hent 'Lad dog barnet!' og læs mere om BrancheFællesskabet for Arbejdsmiljø for Velfærd og Offentlig administration på [godtarbejdsmiljo.dk](http://godtarbejdsmiljo.dk).



**Branche  
Fællesskab  
Arbejdsmiljø**  
Velfærd og Offentlig administration