KAN SELV VIL SELV

Information til forældre

Det gavner både barnet, hverdagen derhjemme og det pædagogiske personales arbejdsmiljø, når barnet *kan selv*. For barnet både kan og vil gerne hjælpe til.

I denne pjece kan du få information om alt det, barnet kan og gør selv i dagtilbuddet, og hvordan du som forælder kan støtte barnet i udviklingen.

Arbejdstilsynet

BFA Branche Fællesskab Arbejdsmiljø
Velfærd og Offentlig administration

Hvorfor skal børn kunne selv?

Når børn kan gøre mere selv, styrker de deres motorik og får succesoplevelser ved at *kunne selv*. Det skåner samtidig det pædagogiske personale for dårlige arbejdsstillinger og for at løfte og bære børnene unødigt. Derfor har Arbejdstilsynet og BFA Velfærd og Offentlig administration udarbejdet denne pjece som inspiration til et godt samarbejde mellem det pædagogiske personale og forældrene om at skabe et udviklende børneliv og et godt arbejdsmiljø i dagtilbuddene.

Det giver børn *selvtillid*, når de kan selv, og det øger motivationen for at lære mere.

Invester i dagligdagen

Hver gang dit barn lykkes med at gøre noget selv, bliver han eller hun mere motiveret til at gøre mere selv fremover – det kræver tålmodighed. Til gengæld vil det lette hverdagen - både derhjemme og i dagtilbuddet.

Selvstændige børn i hverdagen

I dagtilbuddene øver dit barn sig i at kunne selv, og derfor deltager børnene aktivt i så meget som muligt. Det kan du også gøre derhjemme, hvis du vil hjælpe os med at gøre børnene mere selvhjulpne i hverdagen.

Smerter er blandt de største enkeltstående risikofaktorer for sygefravær. 4 ud af 10 medarbejdere i dagtilbud for børn under 6 år siger, at de har smerter på deres arbejde flere gange ugentligt.

En god aflevering

Prøv at lade barnet selv gå ind på stuen om morgenen. Så er barnet aktivt i forbindelse med afleveringen, og medarbejderne undgår at løfte og bære ved at skulle tage imod barnet i højden. Barnet kan også selv hænge overtøj op og pakke sin taske væk. Ved at gøre det til en fast rutine styrker barnet sin oplevelse af at kunne selv, og så falder hverken børn eller voksne over tøj og tasker.

Måltiderne

I mange dagtilbud lader medarbejderne børnene hjælpe til med at dække bordet og rydde af igen, og små børn får selv lov til at kravle op på stolen, så snart det er sikkerhedsmæssigt forsvarligt. Børnene plejer at kunne lide selv at skænke drikkevarer, og det styrker koordinationsevnen.

Tøjet af og på

Er tiden knap, går det selvfølgelig hurtigere, hvis de voksne giver børnene tøj på, men medarbejderne i dagtilbuddene forsøger så vidt muligt at lade dem gøre det selv. Børnene øver sig i at tage flyverdragt/jakke, støvler, hue og vanter på og af allerede fra de er helt små i vuggestue og dagpleje. I starten kan barnet hjælpe med at hoppe i flyverdragtens ben, så kommer armene og til sidst kan barnet lyne overtøjet selv. Når børnene selv tager tøjet af og på, skånes medarbejderne for dårlige arbejdsstillinger.

Middagslur

Når børnene skal sove til middag, kravler de så vidt muligt selv op i barnevognen eller krybben på en stige. Turen op ad stigen er god for motorikken hos de små, og medarbejderne undgår mange og skæve løft.

Lad være med at hjælpe barnet, hvis det *kan og vil selv*.

På puslebordet

Barnet får også lov at deltage aktivt, når der skal pusles. Barnet bliver opfordret til selv at kravle op og ned fra puslepladsen fx ved hjælp af et hæve-sænke-bord eller en trappestige. Herved undgår medarbejderne at løfte barnet. Måske kan barnet også hjælpe med at tage bukserne af og på og selv løsne bleen. Barnet vil ofte være stolt af selv at deltage, og det forbereder dem på senere selv af tage tøjet af og på.

På legepladsen

På legepladsen støttes og motiveres barnet til selv at bruge legeredskaberne. Det giver barnet selvtillid selv at klatre op på gynger og klatrestativer, og samtidig skåner det medarbejderne for unødvendige løft. I må også gerne øve med barnet i at kravle op og ned ad legeredskaberne.

At rydde op

Det er en stor hjælp, når børnene rydder op efter sig selv. Det skaber en fin afslutning på legen og er tilmed en god vane. Desuden undgår medarbejderne dårlige arbejdsstillinger, når de bukker sig efter klodser og biler på gulvet.

6 ud af 10 medarbejdere i dagtilbud for børn under 6 år vurderer, at de løfter og bærer i mindst ¼ af deres arbejdstid. Når medarbejdere i dagtilbud anmelder muskel- og skeletsygdomme som arbejdsskader, så har de fleste været udsat for at løfte og bære.

Garderoben

Det er en god idé kun at have tøj i barnets garderobe, som er let at få af og på - både for barnet selv og for medarbejderne. Det styrker børns selvstædighed og motorik, når de selv kan tage tøj på. Samtidig skånes medarbejderne for dårlige arbejdsstillinger.

Her er nogle eksempler på praktisk tøj til hverdagen i dagtilbuddet:

Sko med velcrolukning, så barnet selv kan lære at tage sko af og på.

Bukser med elastik i taljen. Det er særligt vigtigt, indtil de selv har lært at knappe bukser.

En praktisk jakke eller flyverdragt som barnet selv kan lære at tage af og på.

Todelt undertøj, så snart barnet selv kan gå. Tøj med trykknapper belaster medarbejdernes fingre, og barnet kan ikke selv hjælpe til.

Omsorg og motorisk udvikling

I dagtilbuddet gør medarbejderne meget, for at lære børnene at de kan selv. Det er en del af det pædagogiske arbejde for at styrke børnenes motoriske udvikling og går hånd i hånd med medarbejdernes muligheder for at skabe nærvær og vise omsorg over for børnene. Samtidig skåner det medarbejderne for dårlige arbejdsstillinger og at skulle løft og bære unødigt.

Børn er forskellige, og medarbejderne i det enkelte dagtilbud viser særlige hensyn, når et barn kræver det. Husk, at du altid kan spørge medarbejderne, hvis der er noget, du undrer dig over.

Find mere information på:
www.amid.dk/dagtilbud
www.arbejdsmiljoweb.dk/laddogbarnet