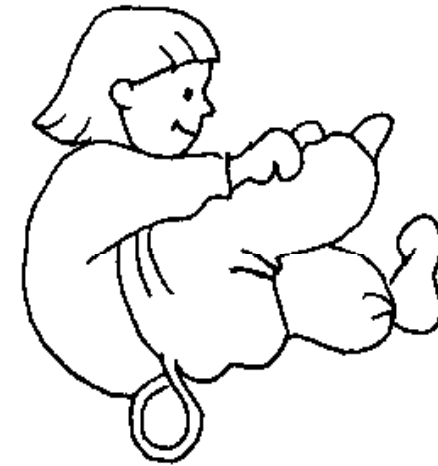


Forældrejece

Børnehuset Elmehøj, vuggestuen



**Ergonomi i dagligdagen og hvorledes
I som forældre kan bakke op om, at
styrke børnenes trivsel og selvhjul-
penhed, samt undgå nedslidte voks-
ne.**

Aflevering af barnet om morgenen

Vi vil gerne sammen med jer forældre være med til at give barnet den bedst mulige start på dagen.

Vi mener, at barnet har bedst af at indtage sin "arbejdsplads" selv, dvs. selv gå ind i institutionen, hvis det overhovedet er muligt. Når barnet selv går ind, får det både brugt sin krop fra morgenstunden, og kan også bedre få en følelse af "her kommer jeg", frem for "her kommer far/mor med mig" - hvis det bliver båret ind.

Vi hilser på både børn og voksne om morgenen, når barnet afleveres. Vi modtager gerne i børnehøjde (på gulvet, på madrassen, på bænken, i sofaen).

Vi modtager også gerne små beskeder om barnet. Afhentning og andre lign. beskeder skrives på forældreintra.

Vi vil i videst muligt omfang undgå at modtage barnet direkte i armene, mens vi står op, men vil gerne modtage barnet fra jeres arm, når vi sidder ned.

Vi vil hermed gerne forebygge, at personalet løfter unødigt på børnene, på den måde forebygger vi ryg besvær eller andre gener i bevægapparatet.

Hvis barnet er ked af det, så trøster vi selvfølgelig - evt. ved at sidde med barnet på skødet.

Forældre kan først og fremmest hjælpe ved tydeligt at sige når I skal gå, give pædagogen tid til at sætte sig, hvis barnet har behov for at modtages i armene

Måltidet

Personalet bestræber sig på at skabe en atmosfære med respekt for det enkelte barn, hvor barnet gør så meget som muligt selv. De voksne guider og hjælper, der hvor det er for svært, men med respekt for at barnet eksperimenterer og prøver sig frem. Det er OK at spilde, når man øver sig.

Vi passer på, at de små ikke sidder med bøjle på trip-trap-stolen for længe, idet den forhindrer deres naturlige bevægelser i siddende stilling og i selv at kunne kravle op og ned. Når barnet kan gå, vil det i de fleste tilfælde også kunne se uden bøjlen.

Børnene kravler så vidt muligt selv op på stolene. I storebørnsgruppen bestræber vi os på, at børnene hjælper med borddækning, selv skærer og smører mad, hælder drikkevarer op og rækker fadene videre til hinanden.

Efter måltidet beder vi børnene hjælpe med at rydde op efter sig selv. De store børn, der sidder på taburetter får vist hvorledes de har mulighed for at hvile fødderne på benstøtte.

Det er alt sammen øvelse i samarbejde, social relationer og brug af kroppen. De voksne støtter, opmuntrer, guider og skaber ro og hyggesnak under måltidet.'

Forældre kan bruge nogle af de samme elementer derhjemme

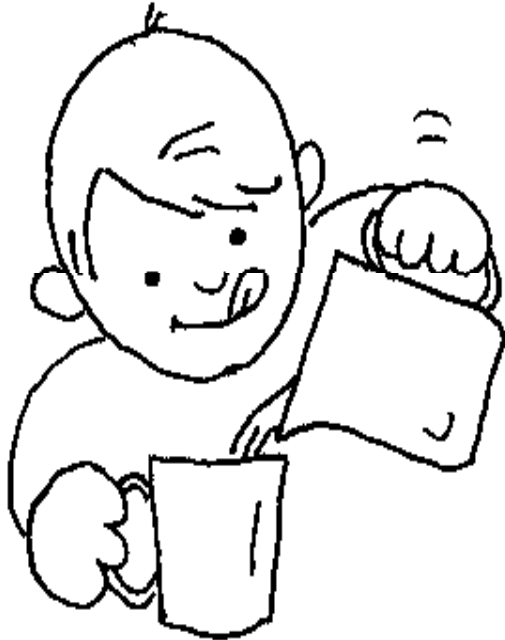
Oprydning

Vi opfordrer børnene til at rydde legetøj væk, efterhånden som de afslutter legene. Vi vil gerne lære dem en kultur, hvor man hjælpes ad. Desuden styrker det barnets evne til at orientere sig i rummet og til at katalogisere.

***Forældre** Vi beder om jeres opbakning til at hjælpes ad med oprydning om eftermiddagen, når I henter barnet. Så kan børnene opleve, at de også her afslutter en leg ved at køre scooteren eller lægge legetøj på plads.*

Hvis alle tager et medansvar undgår vi, at det er de samme børn/ sidste børn der skal hjælpe med al oprydningen.

Det er en stor hjælp til at nedsætte personalets arbejdsbelastninger.





Middagssøvn

Børnene er selv aktive på den måde, at de går ud til barnevognen eller krybben fra badeværelset, og selv kravler op til sovestedet på en stige

Om vinteren får børnene fodtøj på, så de stadig selv kan gå ud til krybberummet.

Når børnene nærmer sig børnehvealderen kommer de ind og sover på madras

Forældre kan anvende ovenstående praksis så barnet langsomt vænner sig til at være deltagende

Garderobe

Når barnet tager tøj af og på i garderoben, vil vi gerne være med til at lære barnet at gøre så meget som muligt selv. Det er en stor opgave for de mindste børn især om vinteren, og personalet vil hjælpe, støtte, opmuntre og anerkende barnets anstrengelser i den grad, der er behov for det.

Personalet bestræber sig på, at gøre miljøet i garderoben så roligt og læringsvenligt for børnene som muligt, med tålmodige voksne, der guider, så barnet kan overskue opgaven. Vi prioriterer en god stund i garderoben, frem for 5 minutter mere på legepladsen.

Derfor kommer der nogle få børn i garderoben ad gangen, og den voksne der hjælper, sidder gerne ned og - lader børnene komme hen til sig, i stedet for at styrte rundt mellem børnene. Den voksne vejleder og opmuntrer mere frem for at putte barnet i tøjet.

Det kan være svært for den voksne, at lade være med at hjælpe barnet for meget, for barnet har i en læringsfase brug for præcis den tid, som opgaven tager for det enkelte barn.

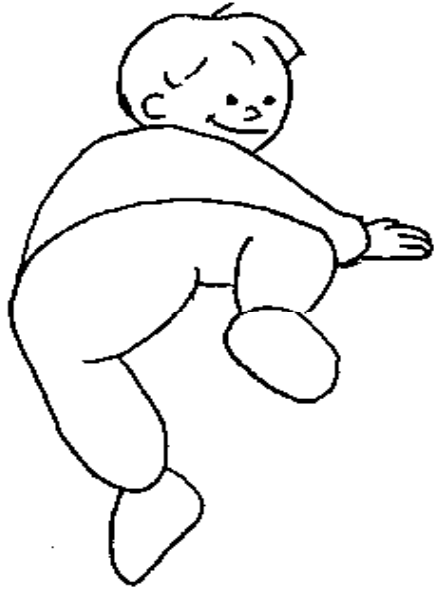
Vi vil gerne lære barnet selv at lægge tøjet ind i rummet, når det har taget det af. Barnet lærer at tage ansvar for egne ting, og forhindrer at tøjet bliver væk mellem de andre børns tøj.

Vi forventer, at barnet også hjemme får lejlighed til at øve sig i opgaven med at tage tøj af og på. Personalet vil løbende snakke med jer om, hvad barnet selv kan, og hvad vi forsøger at opmuntre det til at lære for tiden.

På denne måde støtter vi børnenes udvikling - og er med til at give dem motivation og selvtillid. Vi vil gerne undgå at børnene bliver hjælpeløse, og gøres for afhængige af voksne.

Vi er opmærksomme på at mindske unødvendige løft for personalet og minimere støj og uro i garderoben.

OBS. Jo mere orden i barnets garderobe - jo mere tid til det enkelte barn!



Leg og tummel

Leg: Vi forsøger at undgå at løfte unødigt på børnene under leg. Kun hvis den enkelte ansatte føler sig fysisk i stand til det, bliver der givet svingture, pandekager mm.

Børnene bør f.eks. heller ikke løftes op i legeredskaber eller træer som de ikke selv kan komme ned af igen. Men vi vil gerne støtte dem i at kravle op, hvor det er svært, så de lærer det.

Tummel: De ansatte vurderer selv, om de kan og vil indgå i tumlelege. Børnenes naturlige behov for tumlelege bliver tilgodeset på forskellig vis alligevel. Vi forsøger at lære børnene, at de ikke må springe op på ryggen af de voksne, idet der har været tilfælde af ryg ulykker for de ansatte af den grund. Derfor forsøger de voksne at undlade at sætte sig med ryggen til, når der tumles eller løbes.

Vi forsøger at lære børnene at undgå at lade sig falde, og hænge i den voksnes hånd, når vi går tur.

Når vi er på ture ud af huset, træner vi så tidligt som muligt børnene i at gå.

Forældre I kan træne det samme, det giver også barnet frihed. Et øvepunkt kan være at lade barnet selv gå ind i Elnehøj uden at blive løftet



Tøjet!

For at hjælpe barnet bedst muligt til selv at tage tøj af og på og dermed udvikle sin selvstændighed og motorik, må de have noget tøj, der giver dem muligheden for det. På den måde kan barnet nyde succesen ved at kunne selv. Tøjet skal være nemt at håndtere i forhold til barnets alder. Der må ikke være snore i jakken, ingen hættetrøjer og halstørklæder. (sikkerhedsmæssige årsager) Husk navn i tøjet.

Flyverdragt: helst heldragt op til 5-6 års alderen, og gerne med gummi / forstærkning på bagdel og underben. Den bør være rummelig, så der kan være en ekstra trøje. Kroplængden skal helst være rigelig stor, ellers kan det være svært for barnet at krænge den af og på. Vær OBS på at købe noget der gør dét så let som muligt for barnet, at få dragten ud over støvlerne. Det er en fordel for barnet, at lynlåsen kan lynes helt ned til benet. Evt. med lidt hjælp – (vigtigt for at undgå håndbelastninger hos personalet, som skal gentage bevægelsen mange gange om dagen)

Regntøj: skal være rummeligt, så der kan være tykt tøj under. Regnbukserne skal kunne komme uden over støvlerne, så elastik er godt, men må ikke være for stramt.

Hue: elefanthuer anbefales, enten dobbelt bomuld eller uld med bomuldsfoer. Huen skal overflødig gøre brug af halstørklæde, som er upraktisk og farlig påklædning.

Vanter: barnet skal have mulighed for selv at tage sine vanter på. De små børn bør derfor bruge luffer, og de må gerne kunne trækkes ud over flyverdragten. Store børn kan bruge fingervanter, når de selv kan tage dem på. Det er bedst med vandtætte vanter. Der skal ligge et par ekstra vanter i institutionen.

Støvler: varme, vandtætte støvler, som ikke må være for snævre i skaftet og have besværlige knapper eller spænder. Støvler bør have velcro, da de sidder tættere til foden/benet og er lettere for barnet at tage på

Hjemmesko: helst med velcro da det er nemmest for børnene selv at få på.

Forældre vær meget opmærksom på ovenstående. Husk på, at barnet skal have tøj af op på mange gange i løbet af dagen, det er en god træning for barnet hvis det selv kan eller i videst muligt omfang blive selvstændig. Desuden skåner det personalet, da de skal gentage bevægelserne mange gange i løbet af dagen og i hele deres arbejdsliv

Bleskift

Personalet vil gerne benytte den stund, hvor der skiftes ble, til at skabe en hyggelig barn-voksen kontakt. Det gør vi igennem den praktiske opgave, som vi forsøger at løse i fællesskab med barnet.

Selv det lille barn kan som regel være aktiv. F.eks. lærer vi barnet fra ca. 1 års alderen at løfte numsen på puslebordet, når bleen skal af og på.

Vi støtter også hellere børnene i at komme op at sidde eller stå, end at løfte det passivt op at sidde, når f.eks. blusen skal skiftes. Jo større barnet er, jo mere aktivt kan det være i samarbejdet med den voksne om tøjet, om at finde ting frem, lukke vandhane op osv.

Børn på kravlestadiet kan også lære at kravle op og ned selv. Når barnet selv kan gå, kravler det selv op på puslebordet, som derefter køres op, og kravler selv ned igen, når det har fået ren ble på.

De store blebørn med en tisseble vil ofte blive skiftet stående på gulvet, så de selv kan være så aktive som muligt. Så bliver det også mere naturligt at begynde toiletbesøg. Den voksne vil da sidde på en lav taburet, for at hjælpe barnet på gulvet.

De største børn kan selv tage bleen af, trække bukser op og ned og f.eks. hjælpe med at holde bleen på plads, mens den voksne "taper". Man bør undgå Body-socking fra barnet er ca. 1½ år idet de forhindrer barnet i at hjælpe sig selv.

Praktisk og godt tøj som er nemt for barnet at få af og på kan anbefales (halskrave ikke for stram, bukser med elastik)

Når I køber tøj, så overvej altid om barnet kan tage det på ved egen hjælp.

Forældre kan bruge de samme elementer derhjemme og samtidigt, fra barnet er 2- 2½ år, begynde at træne renlighed (i samarbejde med personalet)