



Af Rikke Wettendorff

De voksnes kroppe viser vejen

Børn gør, som de voksne gør, ikke som de siger. Derfor skal man som pædagogisk personale være opmærksom på, hvad man fortæller børnene om bevægelse med sin krop, og hvordan man bruger kroppen i pædagogikken.

Når Ulla hopper hen til frokostbordet med tallerkenerne eller går baglæns hen til reolen for at tage nye puslespil frem, begynder børnene at hoppe med og forsøger sig selv med baglæns gang. Det skyldes, at Ulla med sin krop sender en vigtig besked til børnene om, at man kan bruge sin krop på mange måder, og at det er sjovt at bevæge sig. Når Ulla omvendt sidder stille eller ikke er med i tumlelegene, sender hendes krop også besked til børnene, men med et helt andet indhold. Som pædagogisk personale er man nemlig rollemodel for børnenes bevægelse. Det fortæller Hanne Værum Sørensen. Hun er førsteamanuensis ved Høgskolen i Bergen og forsker i børns muligheder for at bruge kroppen i dagtilbud.

"Vi har en opfattelse af, at børn gør, som vi voksne siger, men de gør, som vi gør. Derfor er det vigtigt, at man som pædagogisk personale sørger for både at gå foran, ved siden af og bagved børnene. Som rollemodel er man simpelt hen nødt til også at gå foran og vise, at det er dejligt at bruge sin krop," siger Hanne Værum Sørensen..

Nøgleord for rollemodeller

"Bevægelsesglæde" er ifølge Hanne Værum Sørensen et nøgleord for ens virke som rollemodel. Det kan man vise ved at danse, fjolle, trille på små bakker på legepladsen, stå på et ben, slå kolbøtter og meget mere. Og man kan skabe engagement og begejstring hos børnene med sin stemme og sine bevægelser. Bevægelsesglæde er nemlig noget, der smitter.

"Som voksen skal man gøre nogle af alle de ting, man gerne vil have børnene til at gøre. Man behøver ikke gøre det hele tiden og i timevis hver dag, men man skal inspirere børnene og vise, hvad man kan bruge sin krop til, og at det er sjovt," siger hun.

Det indebærer også, at man skal tænke over at afpasse og nuancere sine bevægelser og aktiviteter, så alle børn kan være med på egne præmisser og opleve glæden ved at bruge kroppen, også de forsigtige eller motorisk usikre børn. Det kan man fx gøre ved, at de kan holde en voksen i hånden eller være "hjælper" for en voksen i en bevægelsesleg, fortæller Hanne Værum Sørensen. Det vigtige er nemlig, at alle – både børn og voksne – får gode bevægelsesoplevelser sammen.

Et andet nøgleord er "bevægelsesparathed". Som rollemodel skal man nemlig ikke kun sikre sig, at børnene er klar til at bruge kroppen, man skal også selv være klar. Det betyder fx, at man må tænke over sin påklædning, så man kan bevæge sig frit, og det ikke gør så meget, hvis man får græs på knæene, når man er ude med børnene, fortæller Hanne Værum Sørensen.

Den professionelle krop

Men nogle gange er det nemmere sagt end gjort at være rollemodel for børns bevægelse, for ens tilgang til at bruge kroppen udspringer i høj grad af ens egne erfaringer, og de er ikke altid gode.

"Mange har dårlige erfaringer fra idrætsundervisningen i skolen, fordi der var så meget fokus på konkurrence i stedet for at have det sjovt sammen med at bruge kroppen. De oplevelser, man har haft som barn eller ung, sidder i én, når man bliver voksen," siger Hanne Værum Sørensen.

Derfor gælder det ifølge Hanne Værum Sørensen om at holde fokus på, at det er en vigtig pædagogisk opgave at videregive glæden ved at bevæge sig og lysten til at bruge kroppen til børnene, fordi det så handler mindre om én selv og mere om den professionelle opgave, man skal løse



med sin krop. Og så hjælper det at tumle og bruge kroppen sammen med kollegerne.

”De voksne skal prøve det selv. Man kan fx lægge en hulahopring på jorden og kæmpe om at komme ind og stå i den. Det gælder om at skabe en tillidsfuld stemning, hvor man kan grine af sig selv sammen med de andre. Så bliver det lettere at gøre det med børnene også,” siger hun.

Vær bevidst om kropslige signaler

Grethe Sandholm er enig i, at det pædagogiske personale har stor betydning for børns bevægelse. Hun er master i læreprocesser og lektor på pædagoguddannelsen på VIA University College og har arbejdet med kroppen i pædagogikken gennem mange år.

”Det pædagogiske personale spiller en utrolig stor rolle for børns aktive deltagelse,” siger hun.

Ikke mindst for de 0-2-årige børn er imitation en vigtig måde at lære på, og derfor er det ekstra vigtigt, at det pædagogiske personale er klar over, hvilke signaler om bevægelse de sender til børnene med deres kroppe. Krop imiterer nemlig krop, fortæller Grethe Sandholm.

Stil krav til jer selv og hinanden

Faktisk mener Grethe Sandholm, at noget af den opmærksomhed, der er på, at børn skal røre sig, med fordel kunne flyttes til de voksne, netop fordi de har så stor betydning for børns bevægelse.

”Vi mangler at tale om hvilke krav, man kan stille til de voksnes kropskultur. Det pædagogiske personale er nødt til at sætte sig sammen og finde ud af ’hvad forstår vi ved en god bevægelseskultur her hos os?’ og tale om, hvordan man så folder den ud i praksis,” siger hun.

Det er ikke det samme som, at alle voksne omkring børnene skal bruge deres kroppe på samme måde, og det handler slet ikke om, at man pludselig skal være mester i 60 meter løb eller armgang.

”Det vigtige er, at man inspirerer til varierede måder at bruge kroppen på, hvad enten det er at løbe stærkt, at rulle på gulvet eller at være stille som en mus – selvfølgelig

med respekt og lydhørhed overfor børnenes egen leg og bevægelse” siger hun.

Kroppen er det vigtigste redskab

Man kan ikke gå på arbejde uden kroppen, og uanset om man tænker over det eller ej, så ”taler” ens krop til børnene. Kroppen er simpelthen et vilkår i det pædagogiske arbejde, fortæller Grethe Sandholm.

Den erkendelse må dog ikke gøre, at man bliver bange for at bruge sin krop. Ifølge Grethe Sandholm handler det nemlig ikke om rigtigt eller forkert, men om at kunne begrunde sin måde at bruge kroppen på pædagogisk. Fx mener hun, at man skal turde være ”tilpas usædvanlig” og udfordre normerne for, hvordan voksne almindeligvis bevæger sig. Det kan nemlig godt være, at voksne ikke plejer at gå rundt med en hånd på hovedet eller kravle rundt på alle fire, men det gør voksne i dagtilbud, fordi det her har et pædagogisk formål at bruge sin krop aktivt.

”Kroppen er simpelthen det pædagogiske personales vigtigste redskab,” siger hun.

Gode råd:

- 1 Tænk over, at du sender signaler med din krop og ikke kun med dine ord – du kan skrue op for børnenes engagement og energiniveau med din krop og stemmeføring.
- 2 Vær nede på gulvet sammen med børnene – det er nemmere at komme i gang med at kravle og trille og tumle, når man allerede er i børnehøjde, end hvis man sidder oppe ved bordet.
- 3 Gør det rart at være med – sørg for, at det ikke føles koldt eller gør ondt på knæene at være med på gulvet.
- 4 Bryd bevægelsesbarrieren med fælles tumleoplevelser – når man har været hoppende frø eller krybende krokodille sammen med kollegerne, er det nemmere at være det med børnene bagefter.
- 5 Vær bevægelsesparat – det er sjovere at være med, når man ikke skal bekymre sig om, at ens tøj kryber



op eller ned, og man ikke fryser eller bliver våd på legepladsen.

- 6 Opfind "dagens bevægelse" – det kan være svært at finde på en bevægelse spontant, når dagen er i gang. Aftal derfor på forhånd, at I den næste tid vil fx hinke, rulle eller kravle baglæns, hver gang lejligheden byder sig.
- 7 Tal om jeres bevægelseskultur – når I har et fælles ståsted, kan I sammen skabe helhed og retning i jeres arbejde med børns bevægelse.

Kilde: Grethe Sandholm og Hanne Værum Sørensen

Refleksionsspørgsmål

- Hvornår oplever vi selv bevægelsesglæde?
Hvordan kan vi bruge de erfaringer til at skabe bevægelsesglæde hos børnene?
- Hvornår oplever vi, at vi er bevægelsesparate?
- Hvordan bruger vi kroppen til at skabe bevægelse hos børnene?
- Hvad er en god bevægelseskultur i vores professionelle fællesskab?
Hvordan kan vi fremme den bevægelseskultur i praksis?