

## Ergonomi og kropsbevidsthed for børn



### Småbørns naturlige fornemmelser for kroppen

Når børn er små, har de ofte en fin sans for at bruge deres kroppe fornuftigt. Det er ikke noget, de behøver at tænke over - det er helt naturligt for dem.

Kig på små børn og se hvor ranke deres rygge er, uanset om de sidder på gulvet eller på en stol.

Når møbler ikke passer til kroppen, finder barnet ofte ud af at kompensere for det, bl a. ved at sidde på et eller begge ben, eller måske ved at stå op. Hvad gør de voksne ?

Når et barn kommer på børneinstitution, bliver møblerne ofte en større del af hverdagen. Når en voksen observerer et barn, der ikke sidder 'rigtigt' på en stol (måske fordi barnet har bevaret sin sund kropsfornuft, hvor mange voksne forlængst har glemt den), bliver barnet ofte rettet med 'sæt dig rigtigt på stolen' eller 'sæt dig tilbage på stolen'. Der er mange forældre, der siger det samme til deres børn, når barnet sidder på spisekestolen og prøver på at finde metoder til at komme nærmere bordet.

Det ser ikke altid så 'pænt' ud, når barnet sidder 'anderledes' -det ligner ikke altid de voksnes vaner.

Børn lytter ofte til, hvad de voksne siger, og på denne måde kan de komme til at glemme deres gode indbyggede vaner og erstatter dem med måske mindre gode tillærte vaner. Observer børnene, for I begynder at rette dem. Hvis de finder en masse alternative 'sidde'stillinger, hvor de skifter stilling og hvor ryggen er 'lang' i forskellige retninger, lad være med at rette i dem. Hvis dit barn skal 'sidde pænt' ved spisebordet, så sørg for at han/hun har en stol, der kompensere for kroppens højde (noget i retning af en 'trip trap'-stol, som støtter fødderne så benene ikke flager i luften, og som får kroppen op til bordet).

Voksne har forlængst lært at tilpasse sig, ved at udvikle vaner der passer til det 'udstyr' de er blevet budt hele livet. Det kan være møbler, sko og meget andet, hvis formål og design ikke altid har været gode for kroppen, men nærmere har været præget af stil eller mode.

Mange af de stole typer, der stadig findes på mange skoler og børneinstitutioner har bl.a. været designet for at kunne stables (eller for at være praktisk på andre måder.

Af: Donna Benjamin  
Skoleergoterapeut  
Børn og Unge-Lægeordningen