

Den næste stilling er altid den bedste

Børn skal ikke sidde længe i samme position, før det hæmmer deres indlæring. Statisk muskelarbejde flytter nemlig fokus fra undervisningen til kroppen, påpeger børneergoterapeut Gudrun Gjesing. Hun advarer mod "den forstolede krop" i folkeskolen. Både på kort og langt sigt.

Kære læser. Lad os begynde med en lille øvelse. Tag en kuglepen og hold den mellem din tommel- og pegefinger og hold armen strakt fremad. Gør du det nu? Fint, så kan du gå videre med artiklen.

"Sid stille" er en udbredt og forståelig besked i folkeskolen. Hvis elever sidder uroligt og forstyrrer i klassen, er det nærliggende at bede dem sidde stille.

Men det er ikke nødvendigvis det, der skaber ro i klassen og opmærksomhed på undervisningen.

- Kroppen stjæler opmærksomheden, hvis børn sidder for længe i den samme stilling, siger børneergoterapeut Gudrun Gjesing, der har beskæftiget sig med børn og læring i mere end 20 år. Hun fortsætter:

- Der går ikke særlig lang tid, før fokus bliver på kroppen frem for på undervisningen. Børn i indskoling vil typisk kun kunne sidde stille i den samme stilling i fem minutter, før kroppen værker. Det hæmmer koncentrationen og indlæringen, ligesom hvis de er meget sultne eller trætte.

USE IT OR LOSE IT

Hun er foredragsholder, konsulent og forfatter. Hun har blandt andet været med til at skrive "Krop og læring i indskoling - hvorfor? hvordan? - Sådan", der udkom sidste forår. Den handler om børns kropskompetencer og belastninger i hverdagen fx at sidde længe på en stol.

Ifølge børneergoterapeuten skal kroppen bruges. "Use it or lose it", som hun siger. Hvis ikke man holder kroppen i bevægelse og giver den variation, svækker det knogler, led og muskler.

Men at sidde stille på en stol er netop ikke at bruge kroppen. Ikke desto mindre er det, hvad mange skolebørn bliver dirigeret til. Derfor advarer Gudrun Gjesing mod "den forstolede krop", der ændrer på kroppens naturlige mønster.

- Skolen skal ikke presse for meget på for at få børn til at sidde stille i lang tid, fordi det er problematisk at knægte børns bevægeglæde. Det kan være med til at hæmme indlæringen, og på længere sigt kan det give inaktivitet og rygproblemer, siger hun og påpeger, at Vesteuropa nok er det sted i verden, hvor flest mennesker har ondt i ryggen.

“ Den bedste siddestilling for et barn er så at sige altid den næste stilling. Det er variationen, der er afgørende. ”

Gudrun Gjesing, børneergoterapeut

13

SAMME STILLING

Kære læser. Holder du stadig kuglepennen mellem tommel- og pegefinger? I strakt arm fremad? Fint. Fortsæt lidt endnu.

Hun understreger, at børn selvfølgelig skal sidde ned i skolen, og at det er godt, at de lærer at have arbejdsro.

- Når børn skal lave regnestykker eller skrive sætninger, skal de selvfølgelig sidde på en stol ved et bord. Men det skal være i korte intervaller, så der er variation. De skal ikke være "låst" i den samme siddestilling for længe ad gangen. Der er desværre forstsat skoler, der tror, at børn kun kan lære, hvis de sidder stille på en stol. Men heldigvis er mange skoler opmærksomme på, at børn skal være kropsligt aktive.

VARIATION ER NØGLEN

Når børn – og voksne for den sags skyld – skal sidde på en stol, bør stillingen følge kroppens naturlige krumninger. Rygsøjlen skal have en S-kurve i stedet i stedet for en C-kurve, hvor man falder sammen i kroppen.

En stol med et skråt fremadrettet sæde giver de bedste muligheder for at sidde hensigtsmæssig med ryggen, forklarer børneergoterapeuten. Men hun mener ikke, at der er én god siddestilling.

- Den bedste siddestilling for et barn er så at sige altid den næste stilling. Det er variationen, der er afgørende. Kroppen – og specielt børnekroppen – er ikke skabt til statisk muskelarbejde. Når man sidder stille på den samme måde, er det netop statisk arbejde, siger Gudrun Gjesing.

I STRAKT ARM

Børn kan have svært ved at sidde stille og koncentrere sig i længere tid, men det kan man godt have tendens til at glemme som voksen. Derfor har hun en lille øvelse, som lader voksne opleve det på egen krop.

- Når jeg er ude og holde foredrag, beder jeg deltagerne om at holde en tændstik i de to ender mellem deres pege- og tommelfinger og holde armen strakt fremad. Så går jeg videre med foredraget, men der går ikke længe, før der bliver uro og larm i lokalet. Deltagerne mister fokus på foredraget, fordi de kommer til at fokusere på ubehaget i den strakte arm. Det giver et godt billede af, hvordan børn kan have det i kroppen, hvis de skal sidde for længe på den samme måde, slutter Gudrun Gjesing.

Kære læser. Værsgo at tage armen ned.

SID STILLE
SID STILLE
SID STILLE
SID STILLE
SID STILLE
SID STILLE
SID STILLE
SID STILLE

