

På Sorø Privatskole går vi i bad efter idræt

Omklædningsrummet er vigtigt for en god kropskultur og et vigtigt socialt rum. Udover det åbenlyse hygiejneperspektiv, så er det her, der kan dannes fællesskaber og socialt samvær blandt børn og unge. Mange børn og unge fravælger dog badet efter idræt eller sportsaktiviteter. Det er en landsdækkende tendens, som vi også har set hos os, og det er især i årene på mellemtrinnet, vi ser det vokse.

Det er nemmere for børn og unge at se, at kroppe er mangfoldige, og få et naturligt forhold til kroppen, hvis de også har mulighed for at spejle sig i andre jævnaldrende kroppe og ikke kun dem, de ser på sociale medier eller i reklamer. Her er kroppene ofte både ældre og redigerede. At gå i bad sammen med andre fremmer forståelsen af, at vi ser forskellige ud. Det er vigtigt at vide, når man skal acceptere sit eget udseende. Accept af den naturlige krop og opgør med urealistiske kropsidealer kan bidrage til at højne trivsel, sundhed og selvværd hos børn og unge. Derfor er det vigtigt for os at holde fast i, vores elever går i bad efter idræt.

Børnene har brug for at se, at de andre heller ikke alle sammen ligner dem på Instagram og TikTok, men at de faktisk i højere grad ligner hinanden. Vi voksne skal fortsat tale med børnene om den enorme forandring, de oplever i kroppen. Det er så nemt at få en følelse af forkerthed - specielt hvis man sammenligner sig med en manipuleret virkelighed.

Børnene skal spejle sig i jævnaldrende, naturlige kroppe. De skal se, at alle ser forskellige ud. Det gælder især i puberteten, hvor kroppen er i forandring, og det er vigtigt at se, at andres kroppe også forandrer sig.

Det er ganske enkelt vigtigt for børn at se mangfoldige, jævnaldrende og uredigerede kroppe.

Vi vil som skole sigte mod at skabe et trygt rum for vores elever - de voksne har ansvaret for at etablere en tryk kultur omkring badsituationen. Dette vil vi bl.a. gøre ved at inddrage eleverne i, hvad de mener, kan være med til at gøre situationen mere tryk samt ved at være synligt til stede i omklædningsituationerne.

Tak for jeres opbakning,

Idrætslærerne på mellemtrinnet og Malou