

LITEN OG NY I BARNEHAGEN

Informasjon til foreldra



Tittel:

Liten og ny i barnehagen

Informasjon til foreldra

Regionalt kunnskapssenter for barn og unge, psykisk helse og barnevern, NTNU

Brosjyre

Sist revidert november 2023

Forfattarar

May Britt Drugli, Anne Synnøve Brenne og Margrethe Midtsand

Layout: Maja Sandmo Grip

Illustrasjonsfoto: Canva



Institutt for psykisk helse
Regionalt kunnskapssenter
for barn og unge – psykisk
helse og barnevern

Innhold

Kvifor er god tilvenning viktig?.....	1
Foreldreaktiv tilvenning.....	1

Kva skjer i samband med tilvenninga

Før sjølve oppstarten.....	2-3
○ <i>Besøk i barnehagen.....</i>	2
○ <i>Foreldremøte.....</i>	3
○ <i>Foreldresamtale.....</i>	3
○ <i>La kjende passe barnet.....</i>	3
○ <i>Kontaktpersonar i barnehagen.....</i>	3

Dei første fem dagane i barnehagen.....

○ <i>De bør fordele dagane</i>	4
○ <i>Oppholdstid den første veka</i>	4
○ <i>Treng barn å «øve seg» på å vere åleine?</i>	4
○ <i>Plan som kan tilpassast</i>	5

Tilvenningsdagar med foreldre til stades

Dag 1.....	5
Dag 2.....	6
Dag 3.....	7
Dag 4.....	8
Dag 5.....	9

Den første tiden utan foreldre i barnehagen.....

○ <i>Nokon barn treng meir.....</i>	10
○ <i>God start og slutt på barnehagedagen.....</i>	10
○ <i>Korte dagar og rolege ettermiddagar.....</i>	11
○ <i>Ta kontakt ved behov.....</i>	11

LITEN OG NY I BARNEHAGEN



Informasjon til foreldra

Tilvenningsmodellen Liten og ny i barnehagen er utvikla for dei yngste barnehagebarna gjennom eit folkehelseprosjekt i Trondheim kommune. RKBU Midt-Noreg ved NTNU har hatt ansvaret for evalueringa av prosjektet, og det har over mange år blitt samla inn data frå foreldre og tilsette om korleis dei opplevde tilvenningsperioden. Basert på desse tilbakemeldingane og erfaringar frå barnehagane undervegs, har den tilvenningsmodellen som er skildra her, utvikla seg.

Kvifor er god tilvenning viktig?

Når eittåringar byrjar i barnehagen, er det ikkje mogleg å forklare dei korleis denne første store overgangen i livet kjem til å skje. Dei treng derfor at de foreldre og dei tilsette samarbeider til barnets beste, slik at overgangen vert så smidig som mogleg. Målet er at barnehagen vert eit positivt tilskot i livet til barnet og som gjev barna mange nye moglegheiter til trivsel og utvikling. Ei god tilvenning der barnet får tid og høve til å gjere seg kjent, saman med dykk foreldre, vil fremje trygge småbarn som kan trivast, leike, utforske og lære i barnehagen.

Foreldreaktiv tilvenning

Foreldreaktiv tilvenning inneber at de foreldre har ei aktiv rolle overfor barnet dykkar i tilvenningsperioden. Det er de som representerer tryggleik for barnet og som derfor er best eigna til å støtte barnet når det no skal bli kjent i eit nytt miljø. De kjenner uttrykka, behova og rutinane til barnet, og veit når barnet treng trøyst og nærleik eller når barnet er klar for leik og utforsking. I løpet av besøka og tilvenningsdagane har de høve til å dele denne kunnskapen om barnet med dei tilsette. Det vil gjere det lettare for dei å bli kjende med barnet.

Med foreldreaktiv tilvenning legg ein vekt på at de foreldre får høve til å hjelpe barnet med å verte kjent i barnehagen, og med tilsette og andre barn. Målet er at barnet gradvis erfarer at også barnehagen er ein fin og trygg stad å vere.



KVA SKJER I SAMBAND MED TILVENNINGA?

Før sjølve oppstarten:

Besøk i barnehagen

Foreldre og barn vert inviterte til ein times besøk i barnehagen om lag ein gong i veka i løpet av våren. Også barn som byrjar gjennom året vert inviterte på nokre besøk. De vil få tilsendt datoar for besøka. Under besøka vil de møte tilsette som skal jobbe på avdelinga til barnet, og andre nye barn og foreldra deira. Besøka vil handle om å verte kjent i barnehagen og med kvarandre, ved å vere saman rundt barna. Besøka gjennomfører de inne på barnet si avdeling eller på uteområdet i barnehagen.

Far til eittåring som har vore med i Liten og ny i barnehagen:

Eg følte vi vann i lotto når vi fekk delta på besøk. Barnet mitt fekk jo tjuvstarte på barnehagestarten i ro og mak, og om hausten vart han berre glad for å sjå att barnehagen



Foreldremøte

Barnehagen vil invitere til foreldremøte i løpet av våren. Møtet vil blant anna handle om den kunnskapen vi har om små barn sine behov for tryggleik og støtte i samband med barnehagestart, korleis foreldreaktiv tilvenning vert gjennomført frå dag til dag.



Foreldresamtale

De vil også få tilbod om foreldresamtale med ein av kontaktpersonane til barnet før barnet byrjar i barnehagen. Denne samtalen kan de ha i barnehagen eller heime hos dykk. Enkelte gjennomfører han digitalt. Målet med foreldresamtalen er at de fortel litt om barnet (barnet sin døgnrytme, kva barnet likar å leike med, kva mat barnet likar, korleis barnet søker trøyst med meir) og at kontaktpersonen gjev informasjon om barnehagen og tilvenninga. Foreldresamtalen er også eit godt høve for dykk foreldre til å stille spørsmål.

La kjende passe barnet

For at barnet ikkje skal oppleve det som svært vanskeleg at de går frå barnet i barnehagen når tilvenningsdagane er over, tilrår vi at de i tida før barnehagestarten av og til lèt nokon som kjenner barnet passe han eller henne i korte stunder. Då vil barnet få erfaringar med å seie adjø til dykk og ikkje minst med at de kjem att etter ei stund. Det kan lette avskjeden med dykk også i barnehagen.

Kontaktpersonar i barnehagen

Kvar familie får ein eller to kontaktpersonar som har eit spesielt ansvar for å ta seg av «sine» barn og foreldre i samband med barnehagestarten. I enkelte barnehagar, der det byrjar fleire barn samstundes, vert det etablert smågrupper med for eksempel 2 kontaktpersonar og 3-4 barn med kvar sin forelder.

Kontaktpersonen har som oppgåve raskt å etablere ein relasjon til barnet, slik at barnet har ei «trygg hamn» når de foreldre ikkje lenger er i barnehagen. Det er også viktig at de foreldre etablerer eit godt forhold til kontaktpersonen, då det er noko som vil gjere barnet tryggare.



Dei første fem dagane i barnehagen

1

2

3

4

5

De bør fordele dagane

I dei fleste barnehagar er det berre plass til ein forelder per barn per tilvenningsdag. Vi ber derfor om at de foreldre fordeler dei fem dagane mellom dykk, slik at begge foreldre får vore noko saman med barnet under tilvenninga.

Opphaldstid den første veka

Opphaldstida avtalar ein med kontaktpersonane frå dag til dag, blant anna basert på døgnrytmen til barnet. I utgangspunktet er det ønskeleg at barnet får høve til å vere relativt mykje i barnehagen i løpet av dei fem tilvenningsdagane, medan ein av dykk foreldre er med og fungerer som ein trygg base når barnet skal utforske alt det nye. Men dersom barnet vert utkøyr, avsluttar ein barnehagedagen tidlegare. Dersom barnet ikkje får sove i barnehagen, kan det vere ein ide å ta med barnet heim eller gå ein tur, for så å kome tilbake til barnehagen seinare på dagen.

Treng barn å «øve seg» på å være åleine?

Det fungerer betre for små barn å få mange dagar saman med dykk foreldre i barnehagen, og på den måten få ein trygg start, heller enn at dei tidleg skal øve seg på å vere der utan dykk. Det fører svært ofte til mykje gråt og uro. Det er tilrådd at de eventuelt kan gå frå barnet ei kort stund på dag fem, dersom det er greitt for barnet, og at dette temaet er noko de snakkar med kontaktpersonane om.

Mor til eittåring som var med i Liten og ny i barnehagen:

Det eg likar med denne modellen, er nettopp at barna får tid til å verte kjende og at vi ikkje må gå frå dei så fort. Eg har hatt tre dagar tilvenning før.



Plan som kan tilpassast

Nedanfor skildrar vi ein plan for dei fem første dagane i barnehagen. Det er sjølvsagt råd å endre og tilpasse denne planen til kvart enkelt barn sine behov. Nokon barn treng fleire dagar for å finne seg til rette, og dette vil vere noko de snakkar med kontaktpersonane om frå dag til dag.

Dersom barnet eller kontaktpersonane vert sjuke i samband med barnehagestarten, kan det også vere behov for fleire tilvenningsdagar.



Tilvenningsdagar med foreldre til stades

Dag 1

Du er saman med barnet heile tida og har alt ansvar for barnet

- Barnehagen gjev informasjon om oppmøtetid eller de avtalar dette saman på førehand. Ein eller to kontaktpersonar tek imot barnet og deg når de kjem til barnehagen.
- Denne første dagen er oppgåva di å vere saman med barnet heile tida og bidra til at barnet får gjere seg kjent i barnehagen på sitt vis og i sitt tempo. Du kjenner barnet og veit kva slags støtte barnet treng i ulike situasjonar.
- Kontaktpersonane har som oppgåve å vere saman med dykk og bli kjende med deg og barnet. Fortel kontaktpersonane om barnet ditt og barnet sine vanar, då vil bli-kjend-prosessen mellom kontaktpersonen og barnet gå raskare.
- Det er du som hjelper barnet i dei praktiske situasjonane som måltid, stell og legging. Ein av kontaktpersonane er saman med dykk og kan dermed sjå kva for rutinar barnet er vant til. Kontaktpersonen vil også forklare deg om dagsrytmen i barnehagen, slik at du får eit godt innblikk i korleis barnehagedagen fungerer. Still spørsmål om alt du undrar deg over!
- Du og kontaktpersonane avtalar når det er på tide å gå heim. Nokre foreldre ønskjer å ha ein litt kortare dag denne første dagen, andre ønskjer å vere lenger. Det viktige er at dagen vert god for barnet.
- Før de går heim, har kontaktpersonane ein kort samtale med deg der de summerer opp dagen og avtalar tid for oppmøte neste dag.

- Ein av kontaktpersonane tek imot dykk, og de har ein kort samtale om kva som skal skje denne dagen. Dersom du har kome på noko du undrar deg over, så still spørsmål!
- Også denne dagen er oppgåva di å vere saman med barnet heile tida og ta ansvar for barnet i alle praktiske situasjonar. Kontaktpersonane vil vere saman med dykk heile dagen.
- Du bør ta rolla som barnet sin «omsetjar» overfor dei tilsette. Det er du som kjenner barnet og korleis barnet uttrykkjer behova og ønskjene sine. Ved å «omsetje» dette til kontaktpersonane, vert det lettare for dei å bli kjende med barnet. For eksempel kan du seie «Når ho har det uttrykket, er ho litt skeptisk», «No vart han litt redd, han likar ikkje slike høge lydar», «Når ho er utrygg kan ho dytte».
- Når barnet viser interesse for leiker, kontaktpersonane, andre tilsette eller andre barn, opplever barnet det som trygt at du støttar denne kontaktetableringa og utforskinga. Du kan for eksempel setje ord på det barnet gjer: «Ja, det er Pia. Sjå ho smiler til deg. Ho skal vere saman med deg i barnehagen», «Oj, det var ein stor ball. Du trillar han bort over golvet. Kom, så hentar vi han».
- På slutten av dagen har du ein kort samtale med kontaktpersonane om korleis dagen har vore for deg og barnet og avtalar oppmøtetid for neste dag.



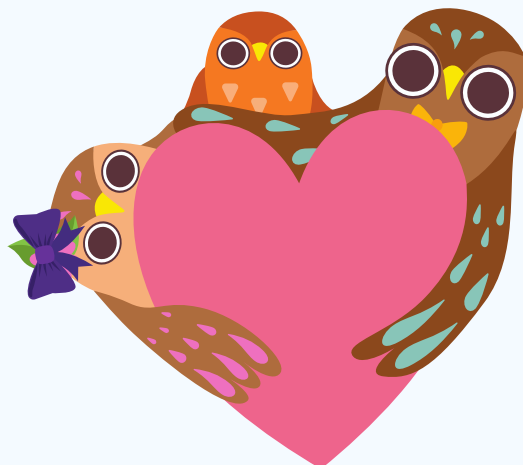
- Ein av kontaktpersonane tek imot dykk, og de har ein kort samtale om kva som skal skje denne dagen. Dersom du har kome på noko du undrar deg over, så still spørsmål!
- På dag 3 vil mange barn vere klare for å bevege seg litt meir til og frå deg som forelder. Dersom det verkar å vere ok for barnet, kan du sitje i ro på golvet og la barnet kome og gå etter eige ønskje. På den måten vil barnet kunne søkje støtte og hjelp frå deg ved behov, men også utforske omgivnadene litt meir på eiga hand. Vis interesse for det barnet er oppteke av og gje barnet oppmuntrande kommentarar. Kontaktpersonane tek ansvar for barnet når ho eller han bevegar seg bort frå deg. Det kan vere eit fint høve for dei til å verte litt meir kjende med barnet. Nokre barn er ikkje klare for å sleppe taket i foreldra enno på dag 3. Dersom det gjeld ditt barn, følgjer du etter barnet og gjev barnet den støtta som trengst.
- På dag 3 kan de prøve å la ein av kontaktpersonane ta over ansvaret for barnet i ein eller fleire av rutinesituasjonane, for eksempel stell eller måltid. Du er til stades i situasjonen, men held deg i bakgrunnen. På den måten signaliserer du til barnet at det er heilt greitt at kontaktpersonen tek hand om han eller henne, samstundes som du har høve til å støtte eller ta over situasjonen dersom det trengst.
- Dersom det er greitt for barnet, kan du gjerne delta i nokon praktiske gjeremål på avdelinga. Då har barnet deg framleis i nærleiken, men du har ikkje alt fokus på barnet. For nokre barn lettar det utforskinga deira av barnehagen.
- Du har ein kort samtale med ein av kontaktpersonane på slutten av dagen om korleis det går med tilvenninga til barnet. Mange foreldre kjenner på ei uvisse eller bekymring under tilvenninga. Set ord på det du tenkjer og still dei spørsmåla du har. Før de går, avtalar de oppmøtetid for neste dag.



- Du og barnet vert tekne imot av ein av kontaktpersonane. De har ein kort samtale om planen for dagen. Ta opp det du måtte undre seg over.
- Dersom det verkar å vere greitt for barnet, held du deg meir i bakgrunnen i dag. For eksempel kan du sitje inntil veggen i staden for midt på golvet, eller du kan etter kvart halde på med ein aktivitet ved eit bord eller i kjøkkenkroken. På den måten legg du opp til at barnet i større grad kan ta kontakt med dei tilsette og andre barn, samstundes som du er i nærleiken om det trengst og barnet veit kvar du er. Det at du er i rommet og får barnet til å kjenne seg trygt, kan føre til at barnet vert meir utforskande enn om du forlèt rommet.
- Kontaktpersonane tek hovudansvaret for barnet, både i leik og rutinesituasjonar, dersom dette er ok for barnet. Er det ikkje det, vert de samde om kven av dykk som skal gjere kva i dei ulike situasjonane gjennom dagen.
- Dersom det går greitt at ein av kontaktpersonane legg barnet, kan ho eller han også ta opp barnet etter søvnen denne dagen. Dette er ofte ei fin stund med høve til kontakt og nærleik. Du kan då vente ei lita stund før du går inn på avdelinga. På den måten får barnet ei positiv erfaring med å vere i barnehagen saman med kontaktpersonen, utan at du er til stades.
- Du har ein kort samtale med kontaktpersonane om korleis dagen har vore og avtalar oppmøtetid for neste dag.



- Du og barnet vert tekne imot av ein av kontaktpersonane, og de går gjennom planen for dagen. Still spørsmål ved behov.
- Du held deg noko i bakgrunnen også denne dagen, slik at barnet vert oppmuntra til å ha mest mogleg kontakt med kontaktpersonane og andre barn. Men barnet skal vite kvar på avdelinga du er.
- Kontaktpersonane er saman med barnet og jobbar for å etablere eit positivt samspel i alle typar situasjonar. Dei tek i utgangspunktet ansvar for alle rutinar med barnet denne dagen.
- På dag 5 er rolla di å få barnet til å kjenne seg trygt og vise barnet at du synest det er positivt at barnet har kontakt med andre barn og dei tilsette. Dersom barnet treng deg, gjev du barnet hjelp og støtte. Mange små barn treng for eksempel støtte til å leike med andre barn.
- Dersom du og kontaktpersonen er samde om at det er OK for barnet, kan du forlate avdelinga ei lita stund (om lag 15-20 minutt) på ettermiddagen denne dagen. I tilfelle avtalar du med kontaktpersonen korleis de skal gjennomføre avskjeden og når du skal kome tilbake.
- På slutten av dagen drøftar de tilvenningsprosessen og avtalar korleis de skal gjennomføre bringe- og hente-situasjonen neste dag, slik at desse vert best mogleg for barnet.



Den første tiden utan foreldre i barnehagen



Nokon barn treng meir

Barn er forskjellige, og nokon treng meir enn 5 tilvenningsdagar før dei er klare for å vere i barnehagen utan foreldre. Dersom du meiner at barnet ditt treng fleire tilvenningsdagar, ta det opp med ein av kontaktpersonane. Barnehagen vil då tilpasse seg dette. Lytt også til det kontaktpersonane seier, dersom dei meiner barnet treng at ein av dykk er der fleire dagar.

God start og slutt på barnehagedagen

I løpet av tilvenningsdagane har de snakka med kontaktpersonane om korleis bringesituasjonen om morgonen og hentinga om ettermiddagen bør gjennomførast. Barnet vil trenge at de og dei tilsette samarbeider godt i desse situasjonane, slik at barnehagedagen får ein god start og slutt. Relativt faste rutinar, for eksempel for kva de skal gjere når de kjem til barnehagen om morgonen og korleis de skal seie adjø til barnet, fungerer generelt best for små barn, men det er også viktig å ta omsyn til barnet si dagsform.

Mange små barn protesterer eller vert lei seg når foreldra går frå dei om morgonen, noko foreldre flest opplever som vanskeleg. Men sjølv om barna kan gråte når de foreldre går, er dei ofte raskt i gang med lek eller utforsking ei stund etterpå. Be dei tilsette fortelje dykk korleis barnet pleier å vere og kva ho eller han pleier å gjere etter at de har gått, slik at de vert trygge på at barnet får den støtta som trengst. Sei ifrå til kontaktpersonane dersom de kjenner på ei uvisse knytt til bringesituasjonen om morgonen.

Ved henting skal barnehagedagen avsluttast på ein god måte. Enkelte barn kjem springande mot foreldra, andre ser knapt opp frå leiken dei held på med, medan atter andre kan byrje å gråte eller vise frustrasjon. Vis uansett at du er glad for å sjå barnet att, snakk med dei tilsette om korleis dagen har vore og hjelp barnet med å seie adjø til dei tilsette og dei andre barna.

Korte dagar og rolege ettermiddagar

Dei fleste små barn vert slitne den første tida i barnehagen. Det er mange nye inntrykk å ta inn og barna vil kjenne på sagn etter dykk foreldre. Enkelte barn vert meir klengete, sutrete eller frustrerte etter barnehagedagen. Nokre vil også streve med mat og søvn fordi det er så mange nye inntrykk å fordøye. Alt dette handlar om at barnet brukar mykje energi på å ta innover seg og forstå den nye livssituasjonen sin. Dersom det er mogleg for dykk, er det derfor ein fordel om barnet kan ha kortare dagar i barnehagen i starten. Det vil gjere overgangen frå heimen til barnehagen smidigare for barnet.

Vi tilrår vidare at tida på ettermiddagen i så stor grad som mogleg vert lagt til rette for samvære med barnet. Det kan gjerne handle om å ta barnet med på oppgåver som matlaging og rydding, men pass på at det også vert tid til kos og nærleik. Barnet treng å få roe seg ned saman med dykk etter ein dag med mange opplevingar og inntrykk. Små barnehagebarn treng vidare gode kveldsrutinar og ei fast leggetid, slik at dagen får ei roleg avslutning og dei får nok søvn. Snakk med kontaktpersonen eller helsesjukepleiar dersom de treng råd om mat, kveldsrutinar og søvn, det er vanlege problem i småbarnsalderen og dei vert ofte forsterka i ein periode i samband med barnehagestarten.

Ta kontakt ved behov

Dersom de foreldre kjenner på ei uvisse eller får nye spørsmål etter at sjølve tilvenningsperioden er over, be om ein samtale med kontaktpersonen eller pedagogisk leiar.

På nettsiden ntnu.no/rkbu/liten-og-ny-i-barnehagen RKBU Midt-Noreg er det lagt ut diverse materiell om ein god overgang frå heim til barnehage for dei yngste barna.



Lukke til med barnehagestart!

