

# Å begynne i barnehagen

## - Kunnskapsgrunnlag-



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



TRONDHEIM KOMMUNE  
Tråanten tjeilte





## Nesten alle små barn i barnehage

- Ca 90% av 1 og 2 åringene er i barnehage (SSB,2023)
- De fleste har heltidsplass – og mange har lange dager
- Barns hverdagsliv foregår både hjemme og i barnehagen
- Trenger at foreldre og barnehageansatte samarbeider

# Betydningen av tidlig utvikling

[www.developingchild.harvard.edu](http://www.developingchild.harvard.edu)

- Hjernen har en særlig rask utvikling 0-2 år
- Det barn erfarer i denne perioden påvirker hjernens grunnleggende arkitektur
- Gode relasjoner og positivt samspill «kobler opp» hjernen



# Foreldrene betyr aller mest

- Ingen er viktigere for barns utvikling enn foreldrene
- Dette gjelder også når barn er mye i barnehagen
- De sterke følelsesmessige båndene mellom foreldre og barn er helt spesielle

Dette betyr også at dere foreldre har en svært sentral rolle ved barnehagestart 



# Små barn trenger trygghet



- Trygghet et grunnleggende behov for små barn
- Barn etablerer trygg tilknytning i de spesielt nære relasjonene
  - Først og fremst til foreldre (primære tilknytningspersoner)
  - Også til noen barnehageansatte (sekundære tilknytningspersoner)
- Trygg tilknytning – det beste utgangspunktet for positiv utvikling
  - Fremmes når barnets følelser og behov blir forstått og møtt

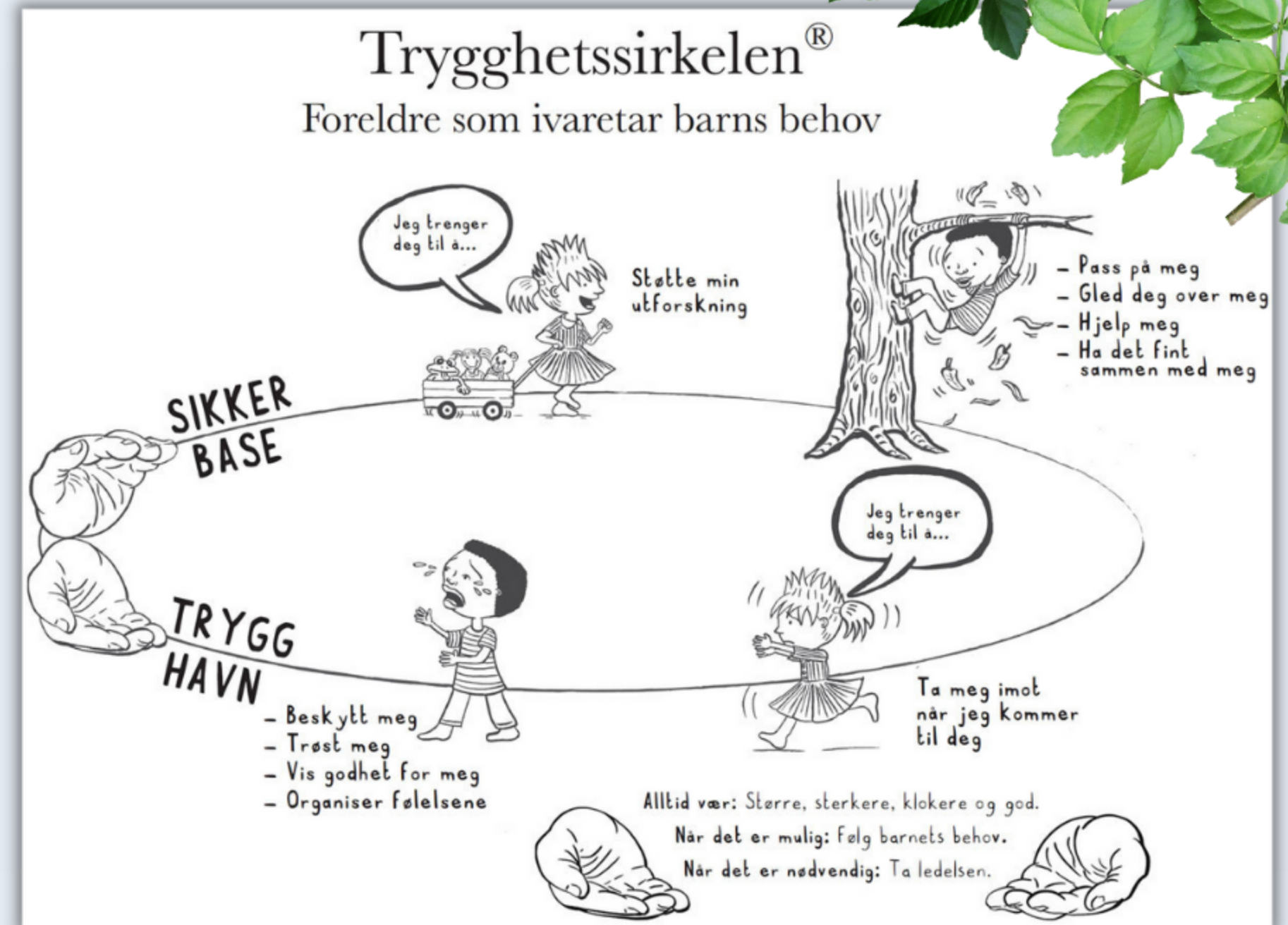


# Trygghetssirkelen

## – et godt «kart» under tilvenningen



- Når trenger barnet nærhet og støtte til regulering?
- Når er barnet klar for å utforske og leke?
- Dere foreldre kan hjelpe ansatte til å forstå barnets signaler, uttrykk og behov
  - Vær barnets «oversetter»
  - Ansatte skal bli barnets nye trygge havn og sikker base



# Støtte til å regulere følelser



- **Små barn har en umoden hjerne**
  - Trenger reguleringsstøtte fra en voksen de kjenner
  - Den voksne hjernen må fungere som en ytre regulator
- **Små barn blir lett overveldet av mange nye inntrykk og når følelsene er sterke**
  - Vil gjerne oppstå i forbindelse med barnehagestart
  - Hjernen kan automatisk komme i «alarm» modus når dere foreldre går fra
  - Vil trenge at ansatte forstår og møter deres følelser

# Hvordan møte små barns følelser?

- 1. Oppdage barnets følelse – også svake følelsesuttrykk**
- 2. Se på følelsen som en mulighet for kontakt, nærhet og læring**
  - Gjelder også vanskelige følelser
- 3. Vær tilstede og del barnets følelse – vi at du som voksen tåler og aksepterer alle typer følelser**
  - Gjelder også når barnets atferd må stoppes («jeg skjønner at du er sint nå, men det er ikke lov å bite»)
- 4. Sett navn på barnets følelse**
  - Positive følelser blir forsterket
  - Vanskelige følelser blir dempet

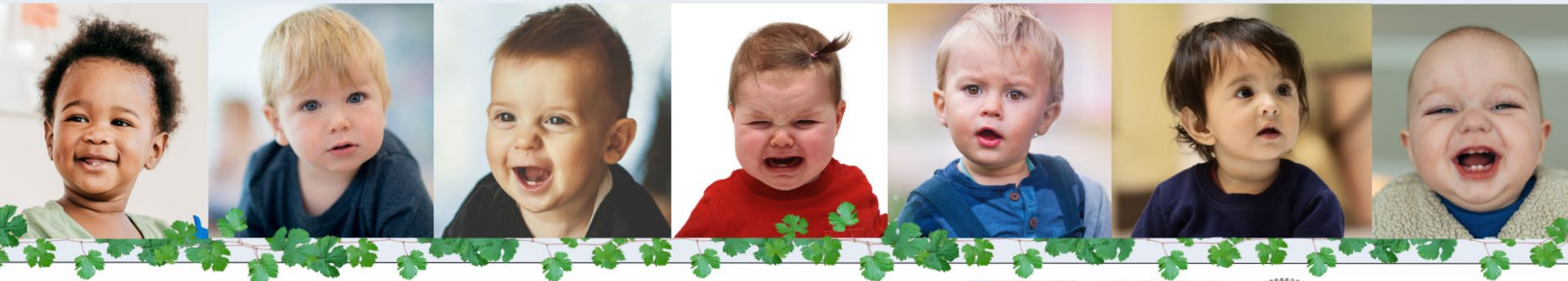
Gottmann, 1997; 2017





# Barn viser følelser ulikt

- **Noen barn har tydelige uttrykk og er enkle å forstå**
  - For eksempel når de er glade, lei seg, engstelige, sinte
- **Andre barn har svake og utydelige uttrykk**
- **Atter andre har villedende uttrykk – det vil si at de ikke viser sin egentlige følelse**
  - For eksempel kan de vise sinne eller later som ingen ting når de egentlig er lei seg
- **Små barn trenger at både foreldre og ansatte tolker deres uttrykk**
  - Hvilke følelse viser barnet?
  - Hvilken følelse kan ligge bak barnets atferd?
  - Hvordan kan barnets følelse bli møtt?





# Små barn er også små utforskere

- Små barn har en medfødt nysgjerrighet og lyst til å utforske
- De ønsker å forstå, mestre og lære – i alle typer situasjoner
- Det meste kan være spennende – også alt det nye i barnehagen
- Trygge og gode relasjoner er det beste utgangspunktet for utforskning og læring for små barn
  - Trygghet fører til at flere områder i hjernen blir aktivert
  - Trygghet bidrar til at barnet kan bruke energi til å utforske

# Hvordan støtte små barns utforskning?

- Tilby barnet et spennende miljø – for eksempel ulike typer leker eller naturen
- Se hva barnet selv viser interesse for
- Del barnets oppmerksomhet ved selv å se på det samme
- Sett enkle ord på det barnet gjør og det som skjer
- Vent på barnets svar
- Gi barnet hjelp ved behov
- Vær tilstede i samspillssirkler med barnet

[www.developingchild.harvard.edu](http://www.developingchild.harvard.edu)



# Overgangen fra hjem til barnehage

- Den første viktige overgangen i barns liv
- Bør være en gradvis overgang som tar hensyn til små barns behov
- Barnet trenger å få kjede trygghet fra foreldrene over til barnehageansatte
- En gradvis prosess der foreldre og ansatte må samarbeide til barnets beste



# Foreldre – helt sentrale under tilvenningen

- Foreldrene er barnets trygge base for utforskning av nye relasjoner og barnehagen som miljø
- Barn har lavt stressnivå når foreldre er sammen med dem i barnehagen
  - Har en svært viktig rolle under tilvenningen
  - Gjør det mulig for barnet å utforske barnehagen i ro og mak
  - Kan gi trøst og støtte ved behov
  - Letter etablering av nye relasjoner

Nystad mfl, 2021; Drugli mfl, 2023



# De første ukene kan være tøffe



- **Norsk forskning viser at barnas stressnivå i barnehagen øker de første 1-2 ukene etter tilvenningsdagene**
  - Gjennomsnitt – ikke alle
- **Mange barn tar ut slitenheten overfor foreldre – ikke i barnehagen**
  - Klengete, sutrete, frustrerte, kan slite med mat og søvn
  - Trenger nærhet, ro og samvær med foreldrene
- **Stressnivået er lavt nivå hjemme på ettermiddagen gjennom hele tilvenningsperioden**
  - Det er her de faller til ro
- **Stressnivået i barnehagen synker cirka fire uker etter oppstart**
  - «Går seg til»
  - Tilvenningsperioden varer til barnet har slått seg til ro

# Småbarnsvennlig tilvenning

## Prosjektet Liten og ny i barnehagen – 2018-2023

- Formålet var å utvikle en god tilvenningsmodell for de yngste
- Årlige evalueringer fra foreldre og ansatte – stor betydning
- Vedtak i Bystyret 2023

**LITEN OG NY  
I BARNEHAGEN**

### Tilvenning i tre faser:

- 1 Før oppstart: besøk og foreldresamarbeid**
- 2 Oppstart: fem dagers foreldreaktiv tilvenning**
- 3 Etter oppstart: tett på barnet i barnehagen og god støtte hjemme**

Nystad mfl, 2021; Drugli mfl, 2023



# Velkommen til barnehagen!

