

May Britt Drugli, Anne Synnøve Brenne og Margrethe Midtsand



LITEN OG NY I BARNEHAGEN

Foreldreaktiv tilvenning

Informasjon til foreldre

Innhold

Foreldreaktiv tilvenning

Informasjon til foreldre

Hvorfor er god tilvenning viktig?.....	1
Foreldreaktiv tilvenning.....	1
Kontaktpersoner i barnehagen.....	2
Hva skjer i forbindelse med tilvenningen	
Før selve oppstarten.....	2-3
○ <i>Besøk i barnehagen.....</i>	<i>2</i>
○ <i>Foreldremøte.....</i>	<i>3</i>
○ <i>Foreldresamtale.....</i>	<i>3</i>
○ <i>La kjente passe barnet.....</i>	<i>3</i>
De første fem dagene i barnehagen.....	4 -9
○ <i>Dere bør fordele dagene.....</i>	<i>4</i>
○ <i>Oppholdstid den første uken.....</i>	<i>4</i>
○ <i>Trenger barn å øve seg på å være alene?.....</i>	<i>4</i>
○ <i>Plan som kan tilpasses</i>	<i>5</i>
Dag 1.....	5
Dag 2.....	6
Dag 3.....	7
Dag 4.....	8
Dag 5.....	9
Den første tiden uten foreldre i barnehagen.....	10 - 11
○ <i>Noen barn trenger mer.....</i>	<i>10</i>
○ <i>God start og slutt på barnehagedagen.....</i>	<i>10</i>
○ <i>Korte dager og rolige ettermiddager.....</i>	<i>11</i>
○ <i>Ta kontakt ved behov.....</i>	<i>11</i>

LITEN OG NY I BARNEHAGEN



Barnehagen som barnet deres skal begynne i er med i prosjektet «Liten og ny i barnehagen» (litenogny.com). Prosjektet er Trondheim kommune sin satsning i Program for folkehelsearbeid i kommunene og gjennomføres i perioden 2018-2023 i samarbeid med Regionalt kunnskapssenter for barn og unge (RKBU) Midt-Norge, NTNU og Trøndelag Fylkeskommune. Målet med «Liten og ny i barnehagen» er å utvikle en god modell for tilvenning til barnehagen for de yngste barna i Trondheim kommune.

Foreldre og ansatte har deltatt i evalueringer gjennom hele prosjektperioden og har dermed i stor grad påvirket innholdet i den endelige tilvenningsmodellen. I 2022 vil vi gjennomføre gruppeintervju med et utvalg ansatte og foreldre. Hvis deres barnehage trekkes ut til å delta i denne forskningen, vil dere få tilsendt nærmere informasjon og et samtykkeskjema. Det er frivillig å delta i forskningen.

Hvorfor er god tilvenning viktig?

Når ettåringer begynner i barnehagen, er det ikke mulig å forklare dem hvordan denne første store overgangen i livet kommer til å foregå. De trenger derfor at dere foreldre og de ansatte samarbeider til barnets beste, slik at overgangen blir så sømløs som mulig. Målet er at barnehagen blir et positivt tilskudd i barnets liv som gir barna mange nye muligheter for trivsel og utvikling. En god tilvenning der barnet får tid og muligheter til å gjøre seg kjent, sammen med dere foreldre, vil fremme trygge småbarn som kan trives, leke, utforske og lære i barnehagen.

Foreldreaktiv tilvenning

Foreldreaktiv tilvenning innebærer at dere foreldre har en aktiv rolle overfor eget barn i tilvenningsperioden. Det er dere som representerer trygghet for barnet og som derfor er best egnet til å støtte barnet når det nå skal bli kjent i et nytt miljø. Det er dere som kjenner barnets rutiner og vet når barnet trenger trøst og nærhet eller når barnet er klar for lek og utforskning. I løpet av tilvenningsdagene har dere mulighet til å dele denne kunnskapen om barnet med de ansatte.

I «Liten og ny i barnehagen» legges det vekt på at dere foreldre får anledning til å hjelpe barnet med å bli kjent med ansatte og andre barn. Målet er at barnet gradvis erfarer at også barnehagen er et fint og trygt sted å være.



Kontaktpersoner i barnehagen

Hver familie får en eller to kontaktpersoner som har et spesielt ansvar for å ta seg av «sine» barn og foreldre i forbindelse med barnehagestarten. I noen barnehager, der det begynner flere barn samtidig, etableres det smågrupper med for eksempel 2 kontaktpersoner og 3-4 barn med hver sin forelder.

Kontaktpersonen har som oppgave raskt å etablere en relasjon til barnet, slik barnet har en «trygg havn» når dere foreldre ikke lenger er i barnehagen. Det er også viktig at dere foreldre etablerer et godt forhold til kontaktpersonen, da det er noe barnet vil merke.

Hva skjer i forbindelse med tilvenningen?

Før selve oppstarten:

Besøk i barnehagen

Foreldre og barn blir invitert til en times besøk i barnehagen cirka en gang i uken i løpet av våren. Også barn som begynner gjennom året blir invitert på noen besøk. Dere vil få tilsendt datoer for besøkene. Under besøkene vil dere møte ansatte som skal jobbe på barnets avdeling, samt andre nye barn og deres foreldre. Besøkene vil handle om å bli kjent i barnehagen og med hverandre, ved være sammen rundt barna. Besøkene gjennomføres inne på barnets avdeling eller på barnehagens uteområde.

Far til ettåring som har vært med i Liten og ny i barnehagen:

Jeg følte vi vant i lotto når vi fikk delta på besøk. Barnet mitt fikk jo tyvstarte på barnehagestarten i ro og mak, og om høsten ble han bare glad for å se igjen barnehagen



Foreldremøte

Barnehagen vil invitere til foreldremøte i løpet av våren. Møtet vil blant annet handle om den kunnskapen vi har om små barns behov for trygghet og støtte i forbindelse med barnehagestart, samt hvordan foreldreaktiv tilvenning gjennomføres fra dag til dag.

Foreldresamtale

Dere vil også få tilbud om foreldresamtale med en av barnets kontaktpersoner før barnet begynner i barnehagen. Denne samtalen kan foregå i barnehagen eller hjemme hos dere. Målet med foreldresamtalen er at dere forteller litt om barnet (barnets døgnrytme, hva barnet liker å leke med, hvilken mat barnet liker, hvordan barnet søker trøst med mer) og at kontaktpersonen gir informasjon om barnehagen og tilvenningen. Under foreldresamtalen er det også god mulighet for dere foreldre å stille spørsmål.

La kjente passe barnet

For at barnet ikke skal oppleve det som svært vanskelig at dere går fra barnet i barnehagen når tilvenningsdagene er over, anbefales at dere i tiden før barnehagestart av og til lar noen som kjenner barnet passe han eller henne i korte stunder. Da vil barnet få erfaringer med å si adjø til dere og ikke minst med at dere kommer tilbake etter en stund. Det vil kunne lette avskjeden med dere også i barnehagen.



De første fem dagene i barnehagen

1

2

3

4

5

Dere bør fordele dagene

I de fleste barnehager er det kun plass til en forelder per barn per dag. Dere foreldre bes derfor om å fordele de fem dagene mellom dere, slik at begge foreldre får vært noe sammen med barnet under tilvenningen.

Oppholdstid den første uken

Oppholdstiden blir avtalt med kontaktpersonene fra dag til dag, blant annet basert på barnets døgnrytme. I utgangspunktet er det ønskelig at barnet får anledning til å være relativt mye i barnehagen de fem tilvenningsdagene, mens en av dere foreldrene er med og fungerer som barnets trygge base for utforskning av alt det nye. Men hvis barnet blir sliten, avsluttes barnehagedagen tidligere. Hvis barnet ikke får sove i barnehagen, kan det være en ide å ta med barnet hjem eller gå en tur, for så å komme tilbake til barnehagen senere på dagen.

Trenger barn å «øve seg» på å være alene?

Underveis i Liten og ny prosjektet har en del foreldre uttrykt at de ønsker at barnet ganske raskt (dag 2 eller 3) skal trene seg på å være sammen med de ansatte, uten at de selv er til stede. Evalueringene våre viser imidlertid at når foreldre er sammen med barnet sitt i barnehagen i flere dager, blir de fleste barna såpass godt kjent, at det ikke er noe stort problem for dem at foreldrene går om morgenen på dag seks eller senere. Vi vurderer derfor at det fungerer bedre for små barn å få mange dager sammen med foreldrene i barnehagen, og på den måten få en trygg start, heller enn at de tidlig skal øve seg på å være der uten foreldre. Det fører svært ofte til mye gråt og uro. Vi anbefaler at dere eventuelt kan gå fra barnet en kort stund på dag fem og at dette temaet er noe dere snakker med kontaktpersonene om (se planene for de fem første dagene).



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

Det jeg liker med dette prosjektet er nettopp at barna får tid til å bli kjent og at vi ikke må gå fra dem så fort. Jeg har hatt tre dagers tilvenning før.

Plan som kan tilpasses

I det følgende beskrives en plan for de fem første dagene i barnehagen. Det understrekes at denne planen kan endres og tilpasses behovene til det enkelte barn. Noen barn vil ha behov for flere dager for å finne seg til rette og dette vil være noe dere snakker med kontaktpersonene om fra dag til dag. Hvis barnet eller kontaktpersonene blir syke i forbindelse med barnehagestarten, kan det også bli behov for flere tilvenningsdager.



Dag 1

Du er sammen med barnet hele tiden og har alt ansvar for barnet

- Barnehagen gir informasjon om oppmøtetid eller dere avtaler dette sammen på forhånd. En eller to kontaktpersoner vil ta imot barnet og deg når dere kommer til barnehagen.
- Denne første dagen er din oppgave å være sammen med barnet hele tiden og bidra til at barnet får gjøre seg kjent i barnehagen på sitt vis og i sitt tempo. Du kjenner barnet og vet hvilken støtte barnet trenger i ulike situasjoner.
- Kontaktpersonene har som oppgave å være sammen med dere og bli kjent med deg og barnet. Fortell kontaktpersonene om barnet ditt og barnets vaner, da vil bli-kjent prosessen mellom kontaktpersonen og barnet gå raskere.
- Det er du som hjelper barnet i de praktiske situasjonene som måltid, stell og legging. En av kontaktpersonene er sammen med dere og kan dermed se hvilke rutiner barnet er vant til. Kontaktpersonen vil også forklare deg om barnehagens dagsrytme, slik at du får et godt innblikk i hvordan barnehagedagen fungerer. Still spørsmål om alt du undrer deg over!
- Du og kontaktpersonene avtaler når det er på tide å gå hjem. Noen foreldre ønsker å ha en litt kortere dag denne første dagen, andre ønsker å være lenger. Det viktige er at dagen blir god for barnet.
- Før dere går hjem, vil kontaktpersonene ha en kort samtale med deg der dere oppsummerer dagen og avtaler tid for oppmøte neste dag.

- Dere blir tatt imot av en av kontaktpersonene og har en kort samtale om hva som skal skje denne dagen. Hvis du har kommet på noe du undrer deg over, så still spørsmål!
- Også denne dagen er din oppgave å være sammen med barnet hele tiden og ta ansvar for barnet i alle praktiske situasjoner. Kontaktpersonene vil være sammen med dere hele dagen.
- Du bør ta rollen som barnets «oversetter» overfor de ansatte. Det er du som kjenner barnet og hvordan barnet uttrykker sine behov og ønsker. Ved å «oversette» dette til kontaktpersonene, blir det lettere for dem å bli kjent med barnet. For eksempel kan du si «Når hun har det uttrykket, er hun litt skeptisk», «Nå ble han litt redd, han liker ikke slike høye lyder», «Når hun er utrygg kan hun dytte».
- Når barnet viser interesse for leker, kontaktpersonene, andre ansatte eller andre barn, vil det oppleves som trygt for barnet at du støtter denne kontaktetableringen og utforskningen. Du kan for eksempel sette ord på det barnet gjør: «Ja, det er Pia. Se hun smiler til deg. Hun skal være sammen med deg i barnehagen», «Oj, det var en stor ball. Du triller den bort over gulvet. Kom så henter vi den».
- Delta gjerne i praktiske gjøremål på avdelingen, som å rydde ut av oppvaskmaskinen, lage kaffe, dekke på bordet. Spør de ansatte hva de eventuelt trenger hjelp til.
- På slutten av dagen har du en kort samtale med kontaktpersonene om hvordan dagen har vært for deg og barnet og avtaler oppmøtetid for neste dag.



- Dere blir tatt imot av en av kontaktpersonene og har en kort samtale om hva som skal skje denne dagen. Hvis du har kommet på noe du undrer deg over, så still spørsmål!
- På dag 3 vil mange barn være klar for å bevege seg litt mer til og fra deg som forelder. Hvis det synes ok for barnet, kan du sitte i ro på gulvet og la barnet komme og gå etter eget ønske. På den måten vil barnet kunne søke støtte og hjelp fra deg ved behov, men også utforske omgivelsene litt mer på egen hånd. Vis interesse for det barnet er opptatt av og gi barnet oppmuntrende kommentarer. Kontaktpersonene tar ansvar for barnet når hun/han beveger seg bort fra deg. Det kan være en fin anledning for dem til å bli litt mer kjent med barnet. Noen barn er imidlertid ikke klare for å slippe taket i foreldrene ennå på dag 3. Hvis det gjelder ditt barn, følger du etter barnet og gir barnet den støtten som trengs.
- På dag 3 kan dere prøve å la en av kontaktpersonene overta ansvaret for barnet i en eller flere av rutinesituasjonene, for eksempel stell eller måltid. Du er til stede i situasjonen, men holder deg i bakgrunnen. På den måten signaliserer du til barnet at det er helt greit at kontaktpersonen tar hånd om han/henne, samtidig som du har mulighet til å bistå eller overta situasjonen hvis det trengs.
- Delta gjerne i praktiske gjøremål på avdelingen.
- Du har en kort samtale med en av kontaktpersonene på slutten av dagen om hvordan barnets tilvenning forløper. Mange foreldre kjenner på usikkerhet eller bekymring under tilvenningen. Sett ord på det du tenker og still de spørsmålene du har. Før dere går, avtales oppmøtetid for neste dag.

- Du og barnet blir tatt imot av en av kontaktpersonene. Dere har en kort samtale om planen for dagen. Ta opp det du måtte undre seg over.
- Hvis det synes greit for barnet, holder du deg mer i bakgrunnen i dag. For eksempel kan du sitte inntil veggen i stedet for midt på gulvet, eller du kan etter hvert holde på med en aktivitet ved et bord. På den måten legger du opp til at barnet i større grad kan ta kontakt med de ansatte og andre barn, samtidig som du er i nærheten ved behov og barnet vet hvor du er. Det at du er i rommet og representerer en trygghet for barnet, kan føre til at barnet blir mer utforskende enn om du forlater rommet.
- Kontaktpersonene tar hovedansvar for barnet, både i lek og rutinesituasjoner, hvis dette er ok for barnet. Hvis ikke, blir dere enige om hvem av dere som skal gjøre hva i de ulike situasjonene gjennom dagen.
- Denne dagen kan du forlate avdelingen i korte stunder, for eksempel for å hente noe i garderoben. I tilfelle sier du enkelt fra til barnet hva du skal gjøre og at du straks er tilbake.
- Hvis det går greit at en av kontaktpersonene legger barnet, kan hun/han også ta opp barnet etter søvnen denne dagen. Dette er ofte en fin stund med mulighet til kontakt og nærhet. Du kan da vente en liten stund før du går inn på avdelingen. På den måten får barnet en positiv erfaring med å være i barnehagen sammen med kontaktpersonen, uten at du er til stede.
- Du har en kort samtale med kontaktpersonene om hvordan dagen har vært og avtaler oppmøtetid for neste dag.

- Du og barnet blir tatt imot av en av kontaktpersonene og planen for dagen gjennomgås. Still spørsmål ved behov.
- Din rolle på dag 5 er å representere trygghet for barnet og vise barnet at du synes det er positivt at barnet har kontakt med andre barn og de ansatte. Hvis barnet trenger deg, gir du barnet hjelp og støtte. Mange små barn trenger for eksempel støtte til å leke med andre barn.
- Du fortsetter å holde deg noe i bakgrunnen også denne dagen, slik at barnet oppmuntres til å ha mest mulig kontakt med kontaktpersonene og andre barn. Men barnet skal vite hvor på avdelingen du er.
- Kontaktpersonene er tett på barnet og jobber for å etablere positivt samspill i alle typer situasjoner. De tar i utgangspunktet ansvar for alle rutiner med barnet denne dagen. Du kan vente enda litt lenger før du går inn etter at barnet er tatt opp fra søvn, hvis det gikk bra for barnet på dag 4. Dere kan for eksempel avtale at kontaktpersonen sender deg en melding når du skal komme tilbake.
- Hvis du og kontaktpersonen er enige om at det er OK for barnet, kan du forlate avdelingen en liten stund (cirka 15-20 minutter) på ettermiddagen denne dagen. I tilfelle avtaler du med kontaktpersonen hvordan dere skal gjennomføre avskjeden og når du skal komme tilbake.
- På slutten av dagen drøfter dere tilvenningsprosessen og avtaler hvordan bringe-og hente-situasjonen neste dag skal gjennomføres, slik at disse blir best mulig for barnet.



Den første tiden uten foreldre i barnehagen



Noen barn trenger mer

Barn er forskjellige, og noen vil trenge mer enn 5 tilvenningsdager før de er klare for å være i barnehagen uten foreldre. Hvis du mener ditt barn trenger flere tilvenningsdager, ta dette opp med en av kontaktpersonene. Barnehagen vil da tilpasse seg dette. Lytt også til det kontaktpersonene sier, hvis de mener barnet trenger at en av dere er der flere dager.

God start og slutt på barnehagedagen

I løpet av tilvenningsdagene har dere snakket med kontaktpersonene om hvordan bringesituasjonen om morgenen og henting om ettermiddagen bør gjennomføres. Barnet vil trenge at dere og de ansatte samarbeider godt i disse situasjonene, slik at barnehagedagen får en god start og slutt. Relativt faste rutiner, for eksempel for hva dere skal gjøre når dere kommer til barnehagen om morgenen og hvordan dere skal si adjø til barnet, fungerer generelt best for små barn, men det er også viktig å ta hensyn til barnets dagsform.

Mange små barn protesterer eller blir lei seg når foreldrene går fra dem om morgenen, noe foreldre flest opplever som vanskelig. Men selv om barna kan gråte når dere foreldre går, er de ofte raskt i gang med lek eller utforskning en stund etterpå. Be de ansatte fortelle dere hvordan barnet pleier å være og hva hun/han pleier å gjøre etter at dere har gått, slik at dere blir trygge på at barnet får den støtten som trengs. Si fra til kontaktpersonene hvis dere føler på usikkerhet rundt bringesituasjonen om morgenen.

Ved henting skal barnehagedagen avsluttes på en god måte. Noen barn kommer løpende mot foreldrene, andre ser knapt opp fra leken de holder på med, mens atter andre kan begynne å gråte eller vise frustrasjon. Vis uansett at du er glad for å se barnet igjen, snakk med ansatte om hvordan dagen har vært og hjelp barnet med å si adjø til de ansatte og de andre barna.

Korte dager og rolige ettermiddager

De fleste små barn blir slitne den første tiden i barnehagen. Det er mange nye inntrykk å ta inn og barna vil kjenne på savn av dere foreldre. Noen barn blir mer klengete, sutrete eller frustrerte etter barnehagedagen. Noen vil også streve med mat og søvn fordi det er så mange nye inntrykk å fordøye. Alt dette handler om at barnet bruker mye energi på å bearbeide og forstå den nye livssituasjonen sin. Hvis det er mulig for dere, er det derfor en fordel om barnet kan ha kortere dager i barnehagen i starten. Det vil gjøre overgangen fra hjem til barnehage smidigere for barnet.

Det anbefales videre at tiden på ettermiddagen i så stor grad som mulig tilrettelegges for samvær med barnet. Det kan gjerne handle om å ta barnet med på oppgaver som matlaging og rydding, men pass på at det også blir tid til kos og nærhet. Barnet trenger å få roe seg ned sammen med dere etter en dag med mange opplevelser og inntrykk. Små barnehagebarn trenger videre gode kveldsrutiner og en fast leggetid, slik at dagen får en rolig avslutning og de får nok søvn. Snakk med kontaktpersonen eller helsesykepleier hvis dere trenger råd om kveldsrutiner og søvn, det er vanlige problemer i småbarnsalderen og de forsterkes ofte i forbindelse med barnehagestarten.

Ta kontakt ved behov

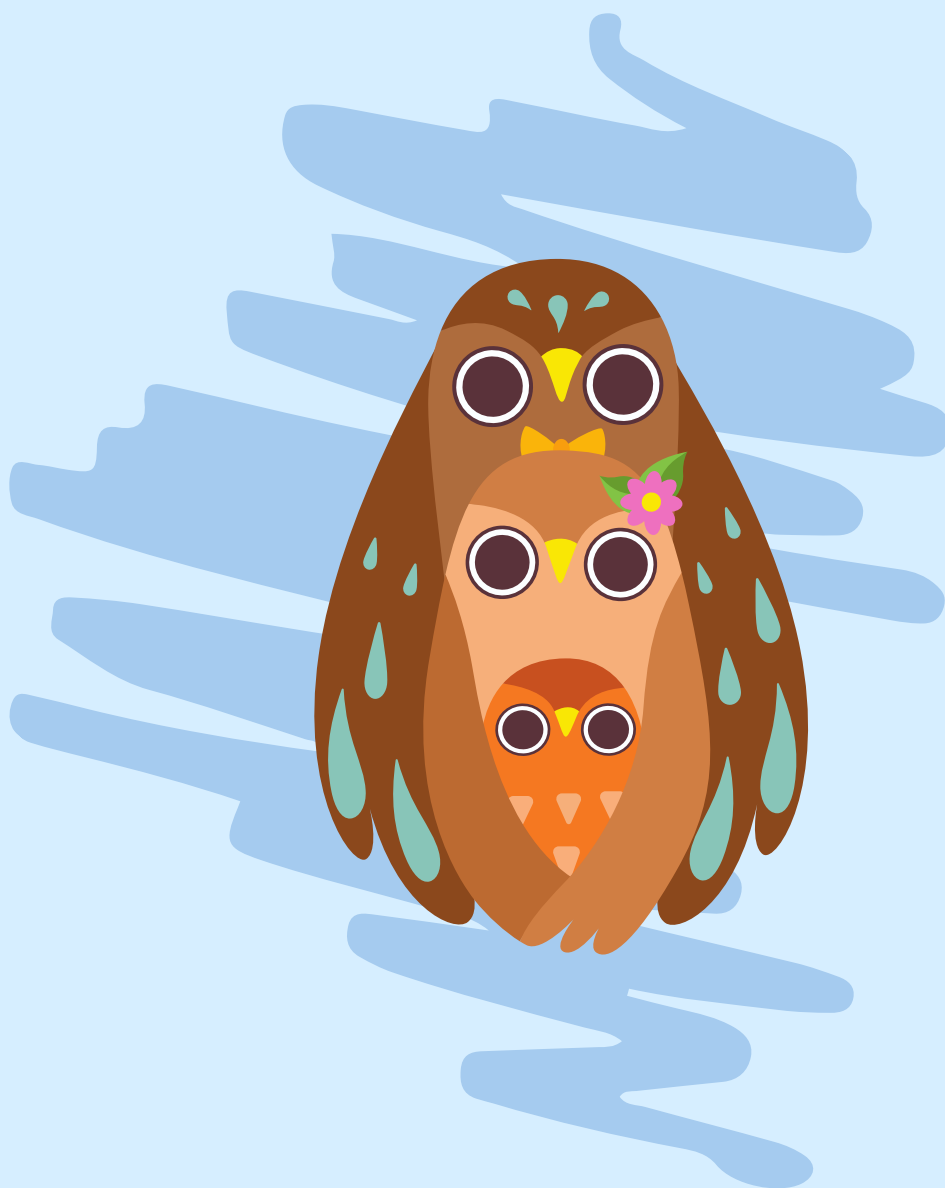
Hvis dere foreldre kjenner på usikkerhet eller får nye spørsmål etter at selve tilvenningsperioden er over, be om en samtale med kontaktpersonen eller pedagogisk leder.



På nettsiden «litenogny.com» er det lagt ut diverse materiell om en god overgang fra hjem til barnehage for de yngste barna.

liten og ny. com

Lykke til med barnehagestart!



TRONDHEIM
KOMMUNE

 **NTNU**
Institutt for psykisk helse

Regionalt kunnskapssenter
for barn og unge
– Psykisk helse og barnevern