

Barnehage- start

Av Maren Eriksen, Janet Molde Hollund, Elin Eriksen Ødegaard
og Kari Løvendahl Mogstad | 2025
Babyverden.no

Det er en stor overgang –
både for barn og foreldre
– når barnet skal begynne i
barnehagen. Her er tips
og råd som kan gjøre
starten litt enklere.



Innhold:

Barnehagen: Barnas sted for lek og læring	3
Dette trenger du til barnehagestart	11
Bruk god tid på tilvenningen i barnehagen	14
Slik får dere en god barnehagestart	26
– Ikke trekk ut avskjeden i barnehagen!	31
Barnehagestart med snørr og tårer	35



Barnehagen: Barnas sted for lek og læring



Fordi livets første 1000 dager er viktige for barns utvikling, skal vi være ekstra bevisste det som skjer i denne perioden. Å begynne i barnehage er gjerne den første store overgangen. Det er derfor lurt å sette av tid og planlegge godt, slik at starten kan bli best mulig – for barnet og foreldrene.

Når et barn skal begynne i barnehagen, går både du som forelder og barnet ditt en spennende tid i møte. Dere vil treffe små og store mennesker dere ikke kjenner fra før, og dere vil gjøre det ofte. Barnet vil oppdage andre barn og gjerne bli interessert i å utforske nye omgivelser og leker, alene og sammen med andre barn. De vil møte personalet i barnehagen – nye voksne som ønsker å bli kjent med dem. Barnehagen utgjør et helt nytt nettverk for barn og foreldre.

Barn er like forskjellige som voksne, og vil i ulik grad være robuste og sårbare for endringer i miljøet de lever i. Noen vil være avventende til nye omgivelser og mennesker, før de gir seg hen til lek, utfoldelse og læring. Andre trenger ikke så lang tid på å finne trygghet i nye omgivelser, og vil ganske umiddelbart utforske mulighetene som tilbys.

Foreldres holdning til barnehagen

Hvordan barnet vil takle overgangen til barnehagen avhenger ikke bare av barnet alene. Som forelder skal du også klare å dele ansvaret for barnet ditt med personalet i barnehagen. Dermed må du kjenne etter om barnehagen oppleves som en trygg arena for deg og barnet ditt. Mange har egne erfaringer med barnehage – på godt og/eller vondt. Noen må stole på andres erfaringer og informasjon. Sett gjerne ord på dine forventninger til barnehagen. Da kan det bli lettere å forstå dine egne og barnets reaksjoner i denne overgangstiden.

Tilknytning er viktig i forholdet mellom foreldre og barn. Den gjør også at det kan oppleves vanskelig å skilles fra hverandre. At barnet gråter og foreldre kjenner at det er vanskelig å gå fra barnet kan være en delt opplevelse. Godt, fordi det gir en bekreftelse på tilknytningen. Men vondt, fordi barnet og forelderen helst ønsker å være sammen. Forskning viser at barn sjekker med sine nærmeste når de står overfor noe nytt, for å se om det er trygt. Da er det viktig at du som forelder er stødig og viser barnet at barnehagen er trygg.

Hva innebærer overgangen for en ettåring?

Mange ettåringer vil synes at barnehagen er spennende ved første møte. Her er en ny arena for lek og samspill. Barnet vil møte det nye med hele seg. Det vil erfare at barnehagen er et sted som tilhører flere, og er annerledes enn hjemme.

Noen tilpasser seg rytmen og reglene i barnehagen raskt, mens det for andre er mer krevende. Alle barn trenger trygge, engasjerte og forutsigbare voksne som trøster og trygger dem slik at de våger å utforske, leke og lære. En lett stemning allerede fra begynnelsen av kan hjelpe.

I starten bør barnet bare være i barnehagen noen få timer om gangen, sammen med en forelder. Da får både barnet og forelderen et overblikk over de faste, daglige rutinene, og barnet får utforske ulike kroker og steder i barnehagen. Det skaper forutsigbarhet og trygghet for små og store.

Primærkontakten: Barnets voksen i barnehagen

Barn får en primærkontakt når de begynner i barnehagen. Det er en ansatt som vil bli kjent med barnets rutiner rundt stell, mat og søvn, og som gjerne også får informasjon om sanger eller regler som barnet er spesielt glad i. Ettåringer liker



Ofte inviterer barnehager til besøk i god tid før oppstart, går på hjemmebesøk eller har andre tiltak for å etablere en positiv relasjon mellom barn, hjem og barnehage.



Når barnet begynner i barnehagen utvides den lilles verden. Det kan være både litt skummelt og veldig lærerikt.

gjentakelser fordi de gir trygghet og stabilitet. Derfor vil primærkontakten i start en prøve holde på rutinene. Slik vil barnet oppleve kontinuitet og sammenheng mellom hjem og barnehage. Etter hvert tilpasser barnet seg barnehagens rutiner for lek, hvile og måltider. Disse følger gjerne Helsedirektorats anbefalinger.

Primærkontakten er gjerne også tilgjengelig på gulvet når barnet leker, slik at det kan få øye- og kroppskontakt med dem. Barnet kan søke støtte eller krype opp i fanget når det trenger det. Mange liker å bli lest eller sunget for.

Bli kjent med barnehagen

Barnet får sin egen hylle i garderoben med et symbol eller bilde det kan kjenne igjen. Her har barnet tøflene sine, tøyskift og regnklær. Smokken eller kosekluten kan også være i hyllen og hentes fram når barnet trenger den.

Barnet og foreldrene bør bruke tid på å bli kjent med barnehagens ulike rom – også stedet for bleieskift og plassen der barnet skal sove. Det kan i noen barnehager være på et soverom, i andre barnehager sover barna ute i vogner under tak. Barnehagene vil alltid ha tilsyn med sovende barn.

Barnets egen stol med symbol eller navn på er ofte ved siden av den voksne som skal ha et særlig ansvar for barnet. På denne måten etablerer man rutiner for at barnet kan finne gjenkjennelse og føle at det hører til i barnehagen.

Tilpasning gjennom koseting og gjemmelek

De aller fleste små barn har noe de er særlig knyttet til. Det kan være et kosedyr, en sutteklut, en leke, smokk eller tommeltotten. Det er alltid barnet selv som finner sin koseting. Det er viktig at voksne anerkjenner og respekterer barnets bruk av den, for det hjelper barnet i overgangen mellom det kjente og det nye.

Kosetingen kan gi trøst og hjelp når barnet er sykt, trøtt eller har slått seg. Vi kan si at kosetingen symboliserer foreldrenes nærvær og kjærlighet fordi lukten,

berøringen og smaken gjerne minner barnet om nærheten til foreldrene når de ikke er til stede.



Det kan være god
trøst i totten, smokken,
kosekluten eller
kosebamsen.

I tilvenningstiden vil mange barn inviteres til å leke gjemsel. Det kan gjøres på flere måter, som «tittei», hvor man holder hendene foran ansiktet og så titter fram igjen. Titt-teileken er med på å hjelpe barnet til å forstå at noe eller noen fortsatt kan eksistere, selv om de ikke lenger er til stede i barnets synsfelt. Senere gjemmer barnet seg under tepper, bak gardiner og under stoler og bord, for så å titte fram igjen eller bli funnet. Gjennom leken kan barnet selv velge når det vil være borte og komme tilbake. Det vonde ved å bli forlatt lekes ut, likedan den dype gleden det er å bli gjenforent. Men selv om det er en fryd å gjemme seg, ødelegges leken dersom barnet ikke blir funnet. Det er derfor viktig at personalet i barnehagen forstår innholdet i leken og er med på den, selv om de ikke alltid kan fortsette leken like lenge som barnet kunne ønske seg.

Hva innebærer overgangen for foreldre?

Barnehagene har lang erfaring med å ta imot nye barn og deres foresatte. Det er basert på faglig kunnskap, og en personlig involvering. Mens man tidligere snakket om barns gråt når foreldrene gikk fra barnehagen som helt naturlig og sunt, har forskning som tar utgangspunkt i barnets perspektiv utfordret denne sannheten. I dag arbeider derfor stadig flere barnehager aktivt med å anerkjenne barns gråt ved atskillelse som sorg og savn, og omarbeider planene sine for å prøve å skape så gode overganger som mulig.

Etter hvert som barnet har gått i barnehagen i noen dager, får foreldrene gradvis en mer tilbaketrukket rolle i barnehagen. Foreldrene blir gjerne oppmuntret til å gå litt til og fra barnehagen, men bare i korte perioder om gangen, for så å utvide etter hvert. Det aller viktigste er at foreldre alltid gir klar beskjed til barnet når de går, og når de kommer tilbake.

Barn protesterer gjerne med gråt og uro når foreldre går fra det. Det kan være tøft for barnet, personalet og foreldrene.

Barnet må oppleve at andre forstår at det er lei seg. Det må få erfare at det får trøst og at personalet og foreldrene er til å stole på. Erfaring viser at det er viktig at foreldrene ikke drar ut avskjeden, men heller går når de har sagt ha det. Det kan være fristende for å snike seg ut, uten at barnet merker det. Det hjelper bare

den voksne som går. Barnet kan da bli mer redd ved neste avskjed, og kanskje la være å fordype seg i leken av redsel for at foreldrene skal forsvinne når det ikke er oppmerksomt nok. Det blir barnet som må passe på hvor den voksne er, og ikke omvendt.

Når foreldre går, vinker barnet i vinduet sammen med personalet. De gir barnet en trygg forvisning om at foreldrene kommer tilbake. Etter hvert erfarer barnet at løftet holdes. Dette er grunnleggende for at barnet skal stole på foreldrene og barnehagepersonalet, og akseptere at foreldrene går. Gjentakelse av de samme rutinene rundt avskjeden og bekreftelsen barnet får fra barnehagepersonalet vil trygge barnet. Barn vil alltid prøve å lese foreldres kroppsspråk som en hjelp til å regulere egne følelser, så foreldre bør vise trygghet i situasjonen.

For foreldre handler det om å få tillit til de voksne i barnehagen, slik at de kan gi barnet fra seg. Gjennom den gradvise tilvenningsperioden kan de erfare at barnet har det bra – både med personalet og barnehagens rutiner, og se at barnet blir nysgjerrig på lekemiljøet og de andre barna.



Tilknytningen mellom foreldre og barn er sterk og viktig. Din trygghet smitter også over på barnet når det er i en ukjent situasjon.

Normalt med protester og tårer

Protester og tårer betyr først og fremst at det er sterke følelsesmessige bånd mellom barn og foreldre. Det betyr ikke nødvendigvis at barnet mistrives i barnehagen. Noen ganger er det også slik at barnet gråter og blir sint når foreldrene kommer for å hente. Det kan bety at barnet er midt i en artig lek. Eller at barnet i løpet av dagen har holdt inne store følelser som rettes mot de barnet kjenner seg tryggest på, foreldrene. Det viser at det ikke er likegyldig for barnet hvem det er sammen med. Tilknytning og bånd mellom barnet og andre beskytter barnet, og er derfor noe positivt og verdifullt. Små barn klarer seg ikke alene. Noen andre må beskytte dem mot farer og for sterke følelsesmessige opplevelser. Barnet vil derfor gjøre alt det kan for å holde fast ved det kjente og trygge. Satt på spissen kan vi si at for å kunne bli trygt atskilt, må en være trygt tilknyttet. Den tilliten barnet har til sine foreldre, vil det etter hvert kunne gi til andre voksne og jevnaldrende, med en forventning om at de også vil være pålitelige i sin relasjon.

Barnehagen som offentlig læringsarena

Når foreldre og barn går inn porten i barnehagen for første gang, trer de inn på en offentlig arena. Alle barn i Norge har rett til barnehageplass. Alle barnehager i Norge, offentlige eller private, er underlagt en rekke lover, deriblant barnehageloven. Rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver er en forskrift til denne loven. Den er rik på informasjon om hva barnehagen skal være og det pedagogiske arbeidet som gjøres i barnehagen.

Alle barnehager skal ha utdannet personale. Barnehagelærere har minst tre års barnehagelærerutdanning, og stadig flere har masterutdanning eller annen videreutdanning. Andre er fagarbeidere. Sentralt i utdanningene er kunnskap om barn og deres behov og rett til å leke og lære, og om samarbeid, planlegging og utvikling av arbeidet i barnehagen.

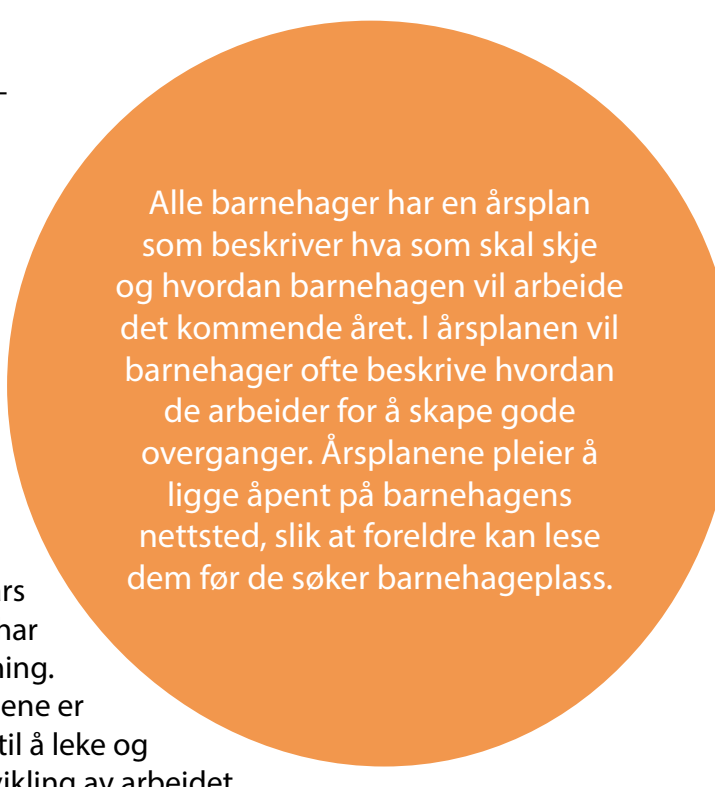
Det er en tradisjon for å møte barn og foreldre individuelt i barnehagen. Personalet balanserer hele tiden hensynet til foreldres ønsker for barnet med hensynet til fellesskapet og til å gjennomføre gode pedagogiske aktiviteter. Selv om barnehagen vil være imøtekommende overfor foreldres ønsker, skal de likevel gjøre de beste vurderingene innenfor de rammer, vilkår og kunnskap som finnes. Det kan bety at ikke alle ønskene for barnet kan innfris. Barnehagen har kunnskap om og erfaring med tilrettelegging og inkludering av barn med ulike spesielle behov, og barn som av ulike årsaker kommer i vanskelige livssituasjoner. Det vil fungere best med tett og åpen dialog om barnets beste.

Kvaliteten i de norske barnehagene varierer en del, og det finnes en rekke tiltak fra myndighetene for å styrke kvaliteten i alle barnehager.

Når bør barnet starte i barnehagen?

Forskning har vist at gode barnehager bidrar til livskvalitet og styrket utvikling hos barn. Det er stimulerende for barn å møte jevnaldrende, og å være i pedagogiske miljøer som utvider barnets erfaringer, gir dem trygge rammer og samtidig utfordrer dem. Barn lærer mye om livet gjennom lek. Også de yngste barna er mer sosiale med andre barn når de går i barnehage. Et variert fysisk miljø styrker motorisk utvikling, og et rikt språkmiljø styrker språkutviklingen. Det betyr likevel ikke at tidlig barnehagestart er den beste løsningen for alle. Det kan være gode grunner for å utsette barnehagestart, eller fremskynde den.

Norske og internasjonale eksperter er ikke alltid enige om hva som er riktig tidspunkt, og det kan skyldes at vilkårene for barnehagedrift og arbeidsliv varierer fra land til land.

A large orange circle graphic containing text.

Alle barnehager har en årsplan som beskriver hva som skal skje og hvordan barnehagen vil arbeide det kommende året. I årsplanen vil barnehager ofte beskrive hvordan de arbeider for å skape gode overganger. Årsplanene pleier å ligge åpent på barnehagens nettsted, slik at foreldre kan lese dem før de søker barnehageplass.



Noen anbefaler at de yngste barna ikke er mer enn 35 timer i barnehagen i uken.

Norske og internasjonale eksperter er ikke alltid enige om hva som er riktig tidspunkt, og det kan skyldes at vilkårene for barnehagedrift og arbeidsliv varierer fra land til land. Siden man tenker at en trygg tilknytning til foreldre gir barnet best mulige forutsetninger for å knytte bånd til nye omsorgspersoner i barnehagen, er det fint om dette er på plass før barnehagestart. Derfor er 12 måneder den vanligste nedre alder ved barnehagestart i Norge.

HVA SKAL BARNET HA MED I BARNEHAGEN?

- Tøfler, bleier og to fulle klesskift med inneklær, og gjerne ekstra sett med yttertøy/sko
- Regntøy og gummistøvler
- Bbleiesalve, krem til ansiktet og solkrem ved behov
- Drikkeflaske og matboks
- Eventuelt bamse/smokk/koseklut
- Soveklær egnet til sesongen
- Barn som sover inne: sengetøy (noen barnehager holder sengetøy)
- Barn som sover ute: vogn, myggnett, teppe eller pose tilpasset årstiden. (Noen barnehager holder vogner til soving.)

Alt skal være tydelig merket med barnets navn.

Hvor lang tid vil tilvenningen ta?

Tidligere snakket man gjerne om innkjøring i barnehagen, og planla for tre dager eller en uke. Ny kunnskap viser at mange barn og deres foreldre trenger mer tid til å lære barnehagen og personalet å kjenne. I dag vet vi at overgangen blir mye bedre med tett samarbeid og over et lengre tidsrom.

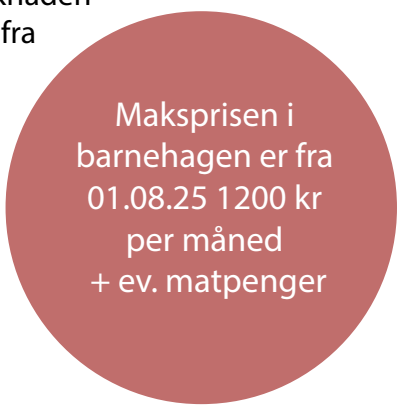
En vellykket barnehageoppstart handler om en god og godt planlagt organisering hvor barnet er i fokus, både fra foreldrenes og barnehagens side. Mange elementer spiller inn, som barnets personlighet, foreldres arbeidstid og reisevei til og fra barnehagen. Det kan være vanskelig på grunn av foreldres arbeidssituasjon, men det er en fordel for barnet om man kan være noe fleksibel i en periode. Korte dager i starten er en fordel for tilvenningen. Bruk av primærkontakt, slik at barnet og foreldrene i så stor grad som mulig forholder seg til én person i barnehagen, kan være nyttig. Gjensidig tillit og god dialog mellom foreldre og barnehagepersonal gagnar alltid barnet. Det kan være fint at foreldre og barnehageansatte samarbeider om å fortelle om

barnets erfaringer hjemme og i barnehagen, og gjerne også bruke bilder.

God tid er en nøkkel vi ikke skal undervurdere. Flere har erfart at barnet kan bli usikkert om de skynder på for mye, og man må begynne på nytt. Rikelig med tid, gode forberedelser og god dialog vil gi gode resultater for de aller fleste.

Søknad om barnehageplass

De fleste steder er det samordnet opptak. Det vil si at søknaden sendes til det samme opptakskontoret uansett hvilken barnehagetype du ønsker. Søknaden skal ikke sendes direkte til barnehagen. Søknadsfristen varierer fra kommune til kommune. Søknadene registreres fortløpende, så vær tidlig ute. Søk gjerne så snart du vet barnets personnummer. Barn født før 1. desember har krav på barnehageplass fra utgangen av bursdagsmåneden året etter. Er barnet født etter fristen, bør du likevel være tidlig ute med søknaden. Et stortingsflertall er enig om at også desemberbarn bør få lovfestet rett til barnehageplass. Hvordan er ennå ikke vedtatt.



Maksprisen i barnehagen er fra 01.08.25 1200 kr per måned + ev. matpenger

Hva koster en barnehageplass?

Fra 1. august 2025 reduseres maksprisen for barnehageplass fra 2000 til 1200 kr per måned. Matpenger kan komme i tillegg. I de minst sentrale kommunene reduseres maksprisen til 700 kr per måned fra 01.08.25.

I kommuner i tiltakssonen i Finnmark og Nord-Troms er barnehage gratis.

Dersom du har to barn i barnehagen, gis det 30 prosent søskenmoderasjon til barn nummer to. Fra og med tredje barn du har i barnehagen samtidig, er barnehageplassen gratis.

Er du aleneforelder, eller har familien lav inntekt, kan du søke om prisreduksjon.

Den viktige leken

Barn bruker sansene til å utforske verden. Når barna først har utforsket omgivelsene i barnehagen, sett, hørt, smakt, luktet og tatt på ting, kan de hengi seg til leken. Lek er en kraft som gir barn livslust. Den gir også barnet mulighet til å forstå seg selv og omverdenen, og har mye å si for barnets helhetlige utvikling.

Barnehagens lekemiljø skal derfor være tilpasset barna (også de yngste) og skal være stimulerende for dem. Barnehagelærere skal kunne legge til rette for god og variert lek i forhold til alder og modenhet. De vil fange opp barnets interesser og initiativer og bygge videre på disse.

Gjennom lek legges også grunnlaget for vennskap og gode sosiale relasjoner. Barnet lærer å ta hensyn, vente på tur, dele, inkludere, hjelpe og trøste. Etter hvert vil det også lære å forhandle og hevde seg selv. Lek gir også erfaring med å håndtere konflikter, finne løsninger og godta kompromisser, slik at leken kan fortsette. Personalet vil være til stede for å hjelpe og støtte i denne læringsprosessen.

De fleste barn har stor glede av fellesskapet, leken og utfordringene de får i sin nye verden – barnehagen.

Dette trenger du til barnehagestart



Skal barnet begynne i barnehage for første gang? Da er det greit å vite hva du trenger (og hva du faktisk ikke trenger!) til oppstarten. Vi gir deg oversikten!

Noen barnehager deler ut lister over hva du trenger av utstyr til barnehagestart, men det er du som kjenner barnet ditt best og vet hva nettopp han eller hun trenger.

I tillegg bør du sette deg inn i hvilke tilbud barnehagen tilbyr. Noen steder får barna all mat i barnehagen, andre steder må barnet ha med matboks. Noen steder er drikkeflaske påkrevd, andre steder forbudt.

Sover barnet ditt inne eller ute?

Skal det sove ute må du kanskje ha en sovevogn stående i barnehagen – andre ganger har barnehagen egne vogner de bruker. Til vognen bør du ha pose eller dyne tilpasset årstiden, myggnett og regntrekk. Noen barnehager krever at du har med sengetøy om barnet sover inne. Skal barnet sove i spesielle klær (for eksempel tynn ulldress) bør den også bli med. Noen tar sovevogna med seg hjem hver dag eller i helgene, andre har den stående der permanent mens barnet sover på dagtid. Har du bare en vogn, kan det være lurt å tenke over hvordan du skal løse det om dere ønsker å ta med barnet på trilletter på ettermiddagene eller helgene hvis vogna skal stå i barnehagen hele tiden.

Dette trenger barnet i barnehagen:

- ☐ Tøfler
- ☐ Bleier
- ☐ Klesskift (minst ett helt skift, gjerne to. Ha gjerne ekstra basisplagg som strømpebukser, sokker og bodyer)
- ☐ Yttertøy etter årstiden
- ☐ Lue (type etter årstid), eventuell hals og votter/hansker
- ☐ Regntøy og støvler (De minste barna som kryper mer enn de går kan med fordel ha regnsokker eller annet mykt fottøy da de ofte krabber ut av støvlene.)
- ☐ Bleiesalve, kuldekrem og solkrem etter årstid og behov
- ☐ Matboks og eventuell drikkeflaske
- ☐ Bamse, smokk, koseklut (eller annet overgangsobjekt som gir barnet trøst)

Noen synes det er greit å ha et ekstra par støvler eller sko stående i barnehagen, men det kan du se litt an før du eventuelt investerer i. Mange har imidlertid god erfaring med å ha ett sett regntøy, støvler og dress hjemme i tillegg til det i barnehagen, så slipper de å huske å ta det med hjem og tilbake hver dag. Dessuten kan det ta tid å få regntøy og dress tørr igjen etter en ekstra våt dag i barnehagen eller dersom yttertøyet trenger en runde i vaskemaskinen.

Noen handler inn en barnehagesekk til barnet. Her må dere vurdere selv om dere



tror dere får bruk for den. Ellers kan den ofte bli hengende på knaggen på barnets plass i barnehagen uten å bli brukt.

Er det fremdeles sol og sommer når barnet begynner i barnehagen, kan det være lurt med sandaler, skift med sommertøy, solhatt, solkrem og solbriller.

Mange mener at ull eller gull. Dere bestemmer naturligvis hva barnet skal bruke av klær, men mange barnehageansatte anbefaler ull innerst. Har du et barn med atopisk eksem kan det imidlertid være at ull irriterer huden.

Velg gjerne barnehageklær som er myke og gode å bevege seg i, og velg gjerne kvalitet slik at plaggene er slitesterke. Er det flere barn i søskenflokk, eller dere ønsker å gi barnet småsøsken, kan det være greit å velge gode klær som kan arves, gjerne i litt nøytrale farger slik at begge kjønn kan bruke dem. Dette gjelder spesielt yttertøy og regntøy som for de minste ikke slites ut før de vokses fra.

Husk å merke alt med barnets navn! (det finnes klistremerker og strykemerker som er praktiske, men en tusj beregnet til å skrive på klær gjør samme nytten).

En liten ting til slutt – det meste kan du kjøpe underveis når behovene melder seg. Du trenger ikke å ha alt på plass til den første dagen.

Bruk god tid på tilvenningen i barnehagen



Etter å ha vært hjemme med mamma eller pappa hele livet skal barnet nå leveres til andre mens foreldrene er på jobb mange timer hver dag. Det er en stor overgang å begynne i barnehage – både for foreldre og barn. Da er det lurt å bruke god tid.

– Vi bruker den tiden barnet og foreldrene trenger på tilvenning – enten det er tre dager, fem dager eller flere måneder. Det er lurt å tenke at man skal være litt fleksibel den første tiden. Og så kan jeg jo berolige med at det går bra, selv om det er en stor overgang, sier Miriam Fagerli, styrer ved Vågønes musikk- og friluftsbarnehage i Bodø.

Tiden da det var satt av tre dager til såkalt innkjøring i barnehagen er forbi. Nå anbefales det å bruke minst en uke på tilvenningen, og gjerne bruke ukene før og etter første dag i barnehagen på prosessen.

– Mange bruker disse tre dagene, og det er veldig fint om begge foreldrene er med på tilvenningen der det er mulig. Tar man tre dager hver, kommer man langt, sier Anette Strandum, pedagogisk leder ved Engesvea FUS barnehage på Lillehammer.

Hun sier at noen legger tilvenningen til ferie eller slutten på permisjonstiden sånn at de får bedre tid eller mer fleksibilitet.

– Vi anbefaler at én av foreldrene er i barnehagen med barnet om gangen, men begge/alle foreldre kan veldig gjerne være med på tilvenningen for å bli kjent, sier Strandum.

Både hun og Fagerli sier at de opplever stor velvillighet fra foreldre for å gjøre tilvenningen så bra som mulig.

Bli kjent med barnehagen før barnehagestart

Som oftest får man vite om barnehageplassen i god tid før barnet skal begynne. De fleste barnehager arrangerer et foreldremøte på våren hvor foreldre til barn som skal begynne i barnehagen til høsten kan få nyttig informasjon om barnehagen, hva barnet trenger av utstyr og klær, og hvordan tilvenningen i barnehagen fungerer.

– Da settes barnehagehjernen i gang og foreldre får god anledning til å stille spørsmål, sier Strandum.

Fagerli oppfordrer også til å stille mange spørsmål – både på foreldremøtet og etterpå.

– Ingen spørsmål er for dumme. God kommunikasjon mellom foreldre og barnehage er nøkkelen. Ingen skal være bekymret for om barnet har det bra. Vi trenger å vite at det er lav terskel begge for å ta kontakt – med barnets beste i fokus, sier hun.

Ifølge Fagerli shopper foreldre i større grad barnehage nå enn tidligere – og har større krav og forventninger til barnehagen. Det har blant annet ført til at man i økende grad blir kjent i god tid før barnehagestart.

HAR DU RETT PÅ FRI VED BARNEHAGESTART?

Tja. Det er ingenting i Arbeidsmiljøloven som sikrer foreldre fri ved barnehagestart, men tariffavtaler og lokale regler og avtaler har ført til at de aller fleste får rett til tre dager fri per forelder ved barnehagestart. Sjekk likevel ved ditt arbeidsskole i god tid hva som er regelverket.

Kilde: [Arbeidslivet.no](https://www.arbeidslivet.no)

– Mange besøker flere barnehager og ser på hva de ulike barnehagene tilbyr før de søker om plass. Det kan være fint å sette seg inn i hvilke satsingsområder barnehagene har, fordi de vil være mye i fokus i barnehagehverdagen, sier Fagerli.

Hun tenker at det er lurt at foreldre bruker litt tid på å sette seg inn i satsningsområdene på barnehagene som er aktuelle gjerne allerede før man søker. På barnehagenes nettsider finner man årsplanen som viser mer av hvordan satsningsområdene viser igjen i hverdagen. Man kan også ta direkte kontakt med barnehagene for å få vite mer.

Men selv om foreldre i dag gjerne har større krav og forventninger til barnehagen, er Fagerli og Strandum enige om at de fleste er forståelsesfulle og velvillige.

– Det er jo klart at de har sitt barn og sine tanker i fokus. Vi forsøker å tilpasse oss foreldrenes ønsker og behov, og gir en god forklaring hvis disse ikke lar seg imøtekomme. Vi må jo tenke på hva som fungerer for hele gruppen med barn, sier Strandum.

9 tema å ta opp på oppstartssamtalen i barnehagen

I mange barnehager er det en oppstartssamtale, et hjemmebesøk eller et foreldremøte før barnehagestart. Da får man gjerne vite dato for barnehagestart, primærkontakt og om hverdagen i barnehagen. Det kan også være lurt å stille spørsmål og dele viktig informasjon om barnet.

- 1 Hvilke forventninger har du til barnehagen?
- 2 Hvordan er barnet – væremåte, temperament, hva gjør barnet glad/lei?
- 3 Hva barnet liker å spise og drikke, og eventuelle allergier?
- 4 Er det noe barnehagen skal vite om eller følge opp?
- 5 Hvilke andre omsorgspersoner enn foreldrene har barnet?
- 6 Hva liker barnet å leke med, og bruker det smokk, koseklut eller lignende?
- 7 Er du bekymret for noe i forbindelse med barnehagestarten?
- 8 Hvilke tanker har du om samarbeidet med barnehagen?
- 9 Hvor og når skal man gi tilbakemelding, innspill, bekymring og kritikk?

Kilde: [Foreldreutvalgene.no](https://foreldreutvalgene.no)

– De siste årene har vi også tilbudt hjemmebesøk til de som skal begynne i Engesvea FUS barnehage. Da kommer en pedagog hjem til for å bli kjent med barnet i sitt vante miljø. Da vet vi hvilke tegn på trygghet vi skal se etter hos barnet i tilvenningsperioden. Andelen som takker ja til dette tilbudet har økt år for år. Mitt beste tips er å ta imot slike tilbud som barnehagen tilbyr. De er der for en grunn, og er ofte basert på forskning, sier Strandum.



Besøk barnehagen

Både hun og Fagerli sier at mange foreldre også besøker barnehagen flere ganger – både på dagtid og ettermiddager før barnehagestart.

– På sommeren er det mange som kommer innom og sier hei. De er gjerne i barnehagen sammen med oss og leker. Det er foreldrene som har ansvaret for barnet, og vi følger med på de som går i barnehagen. Men da blir barnet kjent med ansiktene og de andre barna i barnehagen, og utemiljøet. Dermed kan overgangen ved barnehagestart gå lettere, sier Fagerli.

Det kan være verdt å merke seg at det i en del barnehager er vikarer på sommeren, slik at man ikke nødvendigvis møter de samme ansiktene igjen til høsten.

– Vi er heldige og har fast personell i barnehagen på sommeren også, sånn at det er de samme fjesene barnet vil møte til høsten. Men det er ikke sånn alle steder. Å kunne bruke god tid på å observere barnehagen og menneskene der fra armen til mamma eller pappa er verdifullt, sier Fagerli.

Strandum sier at de på våren eller sommeren også inviterer foreldre og barn på besøk, og oppfordrer også til å bruke barnehagens uteområde utenom åpningstid.

Pass på at ikke alt er nytt ved barnehagestart

Tenk at barnet plutselig leveres til en helt fremmed person på et helt nytt sted med bare ukjente ansikter og er forventet å sove i en helt ukjent vogn. Det er klart at det kan gjøre tilvenningen i barnehagen enklere jo færre av disse som er til stede. Å besøke barnehagen, hilse på de ansatte og de andre barna hjelper. Det samme gjelder om barnet skal venne seg til å sove i vogn, og gjerne en helt ny sovevogn som skal stå i barnehagen.

Fagerli anbefaler også å la barnet bli vant til andre mennesker – både små og store.

– Bruk gjerne tiden før barnehagestart på å være med på aktiviteter der det er andre foreldre og barn. Gå gjerne i åpen barnehage, besøk andre som har små barn, la barnet bli vant med besteforeldre, tanter og onkler. Det er fint om barnet kjenner til mer enn bare foreldrene sine. Om man ikke har et stort nettverk kan aktiviteter være nyttige også for å bli kjent med andre foreldre. Da kan man ofte få nyttige tips og råd fra andre med erfaring fra barnehagelivet, sier Fagerli.

– Det er lurt at ikke alt er nytt. Har dere kjøpt en ny vogn som barnet skal sove i i barnehagen, er det lurt å ha øvd på å sove i den på forhånd, sier Strandum.



Hva trenger barnet til barnehagestart?

Dette er det skrevet mye om, også på Babyverden. Les gjerne artiklene, men mange barnehager gir også ut lister tilpasset hverdagen i akkurat den barnehagen.

– Vent gjerne med innkjøpene til du har snakket med den aktuelle barnehagen og gjerne fått liste derfra. Og husk at du ikke trenger å bruke alle feriepengene på klær og utstyr til barnehagestart. Det er lurt å kjøpe brukt – særlig til de minste,

for de sliter ikke tingene ut. Det er heller ikke nødvendig å ha alt på plass til første dagen i barnehage – det kan kjøpes inn etter hvert som behovene melder seg, sier Strandum.

Hun forteller at i Engesvea FUS barnehage farter de ikke så mye ut på tur i starten, men lar barna bli godt kjent inne og ute i barnehagen først.

– Hør gjerne med de ansatte hva du trenger og hva de anbefaler, råder Strandum.

De første dagene i barnehagen

Måten tilvenningen skjer vil variere fra barnehage til barnehage. Felles er at man i dag gjerne bruker lengre tid på tilvenningen enn hva som var vanlig før, og at foreldrene er mer delaktige de første dagene. I de fleste barnehager får barnet tildelt en primærkontakt, som vil ha hovedansvar for barnet.

– Dette er ikke låst. Hvis vi ser at barnet foretrekker og har bedre kjemi med en annen kan vi bytte. Barn er som oss voksne – de kommer bedre overens med noen enn andre, sier Strandum.

Under er et forslag til hvordan de første dagene kan se ut:

Dag 1: Barnet og en av foreldrene kommer til avtalt tid og er en stund i barnehagen, gjerne bare en eller to timer. Det er forelderen som gjør alt denne første dagen – både bleieskift, mating og så videre. Primærkontakten er gjerne med i bakgrunnen.

– Noen synes nok at det er litt rart at vi er med for eksempel på bleieskift, men vi forklarer jo hvorfor. Det er fint for barnet med gradvis overgang her, sier Strandum.

Dag 2: Barnet og en av foreldrene kommer til avtalt tid og bli gjerne litt lengre i barnehagen. De blir satt inn i rutiner og rytme i avdelingen og foreldrene legger gjerne barnet til å sove, og er der når barnet våkner igjen. Primærkontakten tar over noen av oppgavene, som bleieskift, mating eller lek.

Dag 3: Barnet og en av foreldrene kommer til avtalt tid, og ansatte i barnehagen overtar flere av oppgavene. Primærkontakten prøver gjerne å legge barnet. Forelderen bør være i nærheten.

Dag 4-6: Mange trenger flere dager til å overlevere ansvaret til ansatte i barnehagen. Foreldre oppfordres til å la barnet ha korte dager i barnehagen.

– Når overgangen skjer gradvis, blir det ikke så påtrengende for barnet. At vi lar barna komme til oss i barnehagen i sitt tempo er viktig for tilknytningen, sier Strandum.

Siden barnet styrer tempoet, er antall dager over kun et av mange mulige forløp.

– Noen barn klarer fint at foreldrene er borte i tre timer på dag to, andre trenger mer enn en uke før de kommer opp i samme timeantall. Her må vi se det an. I starten er det greit om forelderen bare går litt bort, for eksempel ut i garderoben eller inn på fellesrommet, før de kommer tilbake. Etter hvert avtaler vi hvor lenge de kan være borte før de kommer tilbake til barnehagen, sier Strandum.

Også Fagerli sier at de ser barnet an etter de første to-tre dagene i barnehagen.

– Kanskje er det greit at foreldrene går fra barnet i barnehagen en stund allerede da, kanskje ikke. Det er lurt å være fleksible i starten sånn at man ikke stresser om barnet ikke er klart. Mitt inntrykk er at foreldre er veldig løsningsorienterte her, sier Fagerli.

Men selv om man har avtalt et timeantall, bør man være forberedt på en telefon fra barnehagen.

– Dette er ikke dagene hvor man planlegger topptur og er tre timer unna barnehagen, sier Fagerli.

Tilknytning tar tid

Alle foreldre har erfaring med å skape tilknytning til barnet sitt. Alle som skal ta vare på barnet, trenger å ha en tilknytning. For noen skapes tilknytningen raskt, andre bruker lengre tid.

– Målet med tilvenning er å skape en trygg tilknytning. Det kommer an både på barnet og foreldrene hvordan tilknytningen går. Noen barn er superklare til å utforske det som er nytt, andre er veldig avhengig av foreldrene sine. Det handler om personlighet. Men foreldrene er også avgjørende for tilvenningen. Er de trygge på at barnehagen er et trygt sted for barnet, blir også tilknytningen til ansatte i barnehagen enklere. Barna leser oss godt, også om vi ikke sier så mye eller prøve å skjule at vi er usikre, sier Strandum.



Fagerli sier at de ofte ser stor forskjell på om barnet som skal begynne i barnehagen er eldstemann eller om det har søsken fra før.

– Vi merker at det ofte går mye lettere med barn nummer to eller mer i søskenflokken. Mye av årsaken er nok at foreldrene er mer avslappet når de kjenner til barnehagehverdagen og vet at det går bra. Og så har gjerne barnet fått være med til barnehagen flere ganger og kjenner litt til den allerede, sier Fagerli.

Hverken hun eller Fagerli legger skjul på at det kan være krevende for de ansatte i barnehagen å skape tilknytning til mange nye barn samtidig i august.

– Å skulle vinne tilliten til små barn er krevende, men det er vel verdt innsatsen når de gode relasjonene er på plass, og vi kan nyte hverdagens små og store gleder sammen, sier Strandum.

Også Fagerli sier at oppstarten i august er krevende for de ansatte i barnehagen.

– Det tar mye tid og krefter å bli kjent med nye barn og nye foreldre. Det er mange som skal finne sin plass. Foreldre som ikke har hatt barn i barnehage før skal også bli kjent med en ny verden. Er de usikre kan det også smitte over på barna, sier Fagerli.

Viktig å si ha det

Det er to ting man bør unngå når man som forelder skal gå fra barnet i barnehagen. Det ene er å forsøke å snike seg ut mens barnet ser ut til å ha det fint. Da kan barnet bli redd for at foreldrene plutselig skal forsvinne, både ved levering i barnehagen og ellers. Det andre er å bruke for lang tid på avskjeden. Man bør ikke si ha det og så ikke gå, eller å bli om barnet gråter når man begynner å gå.

– Dette er noe vi snakker med foreldrene om. Når du sier ha det er det viktig at du går ganske raskt. Det er klart mange foreldre synes det er vanskelig å gå fra barnet, særlig om det gråter. Men at foreldre og barn gråter og klamrer seg til hverandre hjelper jo ikke, sier Strandum.

Hennes erfaring er at de fleste gråter en kort stund, og så avtar gråten når barnets følelser blir satt ord på og anerkjent.

– Ofte sender vi da en melding og gjerne et bilde for å vise at barnet har det bra, og at det gikk fort over, sier Strandum.

Myten med at foreldre sitter og gråter i bilen etter å ha levert barnet i barnehagen mener Fagerli ikke stemmer for de fleste.

– Det er nok noen som gråter litt. Og det kan jo være vondt å dra fra barna. Særlig om de gråter. Da er det lurt å tenke at det kommer til å gå bra, og gi det en sjanse. Da får de det selv fint på jobb også. Men man skal ikke sitte og bekymre seg. Ring heller barnehagen en gang for mye enn en for lite. Vi har samme regel



andre veien – med lav terskel for å ringe foreldrene hvis barnet ikke har det bra. Men ofte sender vi et bilde av barn som smiler og leker 10 minutter etter at foreldrene har gått, sier Fagerli.

Har det noe å si hvem som leverer og henter?

Gjør det noe om det alltid er pappa som leverer og mamma som henter – eller omvendt? Eller om det alltid er samme person som gjør begge deler?

– Hovedregelen bør være at den som begynner på jobb sist er den som leverer, og den som er ferdig først henter. Da får barnet så kort dag som mulig. Det er fint om begge/alle foreldre er involvert både i tilvenningen og etterpå, så bytt gjerne på levering og henting om mulig, sier Strandum.



Ha kortere dager i starten

Om begge foreldrene jobber fullt, kan det fort bli lange dager i barnehagen. De fleste barnehager fraråder at det skal være malen fra starten av.

– Det er slitsomt å begynne i barnehagen. Det er mange inntrykk for de små. Har man mulighet til å la barnet ha kortere dager de første to-tre ukene er det fint, sier Strandum.

Fagerli sier at dette med korte dager ved barnehagestart bør gjelde så mange barn som mulig.

– Selv om tilvenningen går veldig bra anbefaler jeg at man ikke går rett på fulle dager i barnehagen. Mitt inntrykk er at det ofte er de minste som har lengst dager i barnehagen, gjerne opp mot 9 timer. Det må jo ofte bli sånn fordi begge foreldrene er i full jobb, men man bør prøve så langt det går å unngå det, særlig i starten, sier hun.

Fagerli poengterer at de fleste barn har lengre «arbeidsdager» enn foreldrene, selv om de ofte bare er ett år gamle ved barnehagestart.

– Det kan bli lange dager for de små. Det er veldig store krav til en ettåring, sier hun.

Gi barnet rolige ettermiddager

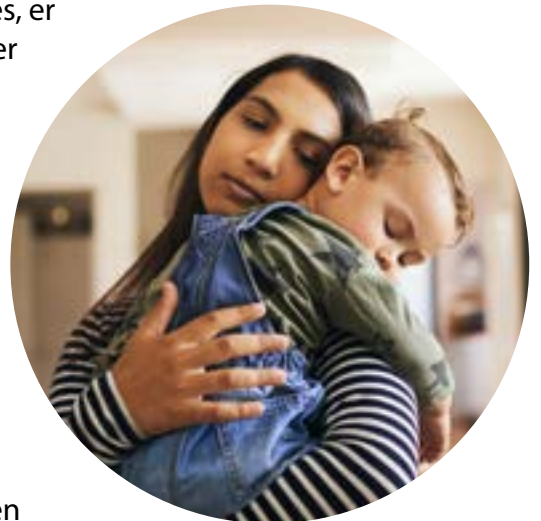
Det er fort gjort å tenke at man skal få maksimalt utav ettermiddagene nå som man ikke har hele dagen sammen med barnet. Men å legge opp til spennende aktiviteter på ettermiddagen den første tiden etter barnehagestart er ikke lurt.

– Mange barn – og foreldre – er slitne på ettermiddagen disse første ukene. Da trenger man ikke at det skjer så mye. Det er helt normalt at det kommer en reaksjon når man endelig er hjemme og kan slappe av, sier Strandum.

Vær tilgjengelig

Som oftest vil foreldre levere barnet i barnehagen på morgenen, og hente det på ettermiddagen. Men noen ganger kommer det en telefon fra barnehagen.

– Når vi ringer fra barnehagen og sier at barnet bør hentes, er det fint at foreldrene kommer og henter ganske raskt. Eller får besteforeldre eller andre som har mulighet til å gjøre det. Ofte er det fordi barnet ikke har det så bra, og ikke orker å delta på det som skjer i barnehagen. Det er ikke alltid at de er så syke, men bare ikke i form. Det er en god investering i barnets trivsel i barnehagen om det ikke blir tvunget til å være der når de ikke er i form til det, sier Fagerli.



Hva om man ikke fikk plass i den barnehagen man ønsket, eller barnehagen føles feil?

Det er ikke sånn at man er garantert at barn + barnehage = sant. Det er heller ikke sikkert at man får plass i den barnehagen man hadde på førstevalg.

– Mye går seg til. Vi ser at det ofte kan være litt skepsis i starten, særlig om man ikke har fått førstevalget på barnehage. Men gi det en sjanse likevel. Hvis barna har det bra spiller det kanskje mindre rolle at det ikke var akkurat den barnehagen man hadde sett for seg. Ofte går det mye bedre enn man hadde trodd, sier Fagerli.

Hun legger likevel til at man skal være lydhør for egne og barnets følelser.

– Har man ikke kjemi med de ansatte i barnehagen eller det ikke føles riktig, bør det tas opp. Det skal være god dialog mellom foreldre og barnehage, og man skal være fornøyd med tilbudet barnet får. Hvis det likevel ikke går, kan løsningen bli å bytte til en annen barnehage, sier Fagerli.

Hun understreker at det er veldig sjelden det blir nødvendig.

Kan komme en liten krise senere – både for store og små

Særlig de barna som ser ut til å takle tilvenningen i barnehagen helt supert, kan gå

på en smell etter hvert. Men mange kan få en liten krise noen uker eller måneder etter barnehagestart.

– Når nyhetens interesse går over og alvoret senker seg er det kanskje ikke så artig å være i barnehagen lenger. Da er det viktig å se barna og bruke god tid igjen for å få det til å gå seg til, råder Fagerli.

Hun sier også at det kan være tøft for foreldrene når så mye av barnets våkentid er mens de er på jobb.

– Vi tar jo vare på det kjæreste de har. Og er heldige som får bli kjent med disse små og deres personligheter. Vi ser når de begynner å gå, får tenner, begynner å prate. Vi får fulgt utviklingen deres gjennom mange år i barnehagen. Det er nok foreldre som kjenner på at det er sårt at de går glipp av viktige milepæler mens de er på jobb, men sånn er jo hverdagen nå som de fleste begynner i barnehagen når de er ett år gamle, sier Fagerli.

Evaluering av barnehagestarten

Mange barnehager har en samtale med foreldrene noen uker etter barnehagestart, hvor man evaluerer tilvenningsperioden og snakker om tanker videre. Foreldre oppfordres til å ta imot tilbudet. Om det ikke er et slikt tilbud i din barnehage, går det an å be om det.



– Foreldre er de viktigste samarbeidspartnere vi i barnehagen har, så det er til barnets beste at vi blir kjent og har god dialog, sier Strandum.

Vær forberedt på sykdom – og ny tilvenning?

Fagerli sier at det er viktig at foreldre er forberedt på at det kan bli mye sykdom hos barnet det første året i barnehagen. Og at man dermed kan måtte regne med at barnet er litt skeptisk når det skal tilbake i barnehagen.

– Det kommer jo også an på hvor lenge barnet er sykt. Får barnet vannkopper, er det fort borte fra barnehagen i to uker. Da kan det hende at det tar litt tid før barnet finner plassen sin igjen, sier Fagerli.

Men hverken Fagerli eller Strandum mener at det trengs en ny tilvenningsprosess med foreldre til stede etter sykdom eller ferie.

– Tilknytning er ikke så ferskvare at den forsvinner om man er borte fra barnehagen en stund. Det kan være litt vanskeligere den første dagen, men så pleier det å gå seg til. Etter en lengre ferie kan det kanskje by på større utfordringer, men min erfaring er at barna ofte er glade for å være tilbake i barnehagen igjen, sier Strandum.

Overgang til ny barnehage eller ny avdeling

Det er verdt å merke seg at tilvenning ikke bare er noe som skjer én gang. Om barnet skal begynne i en ny barnehage eller på en ny avdeling er det ofte nye mennesker og nye lokasjoner de skal bli vant til. Dermed også en ny tilvenningsperiode.

– Denne overgangen er ikke viet like mye oppmerksomhet som barnehagestart, men det å gå fra småbarns- til storbarnsavdeling kan være en ganske stor omveltning for noen barn. Det å gi barna tid og støtte til å bli trygge, og venne seg til nye rammer er like viktig når det «bare» er snakk om avdelingsbytte. Vi skal ha respekt for alle overganger i livet, og at disse kan oppleves forskjellig fra barn til barn, sier Strandum.

I noen barnehager blir alle barna i samme årskull godt kjent, og noen steder følger også personalet barnet videre på stor avdeling. Da er gjerne tilvenningsprosessen enklere. Noen steder er barna gjerne på besøk på stor avdeling de siste ukene og månedene før overgangen også, for å bli kjent.

Ting foreldre bør gjøre:

- 1 Bruke god tid på tilvenningen.
- 2 Ha god dialog med barnehagen.
- 3 Alltid si ha det når de går.
- 4 Gi barnet kortere dager om mulig, særlig i starten.
- 5 Øve på å sove i vogn eller bli kjent med ny vogn i god tid før barnehagestart.
- 6 Gjøre barnet vant med andre voksne og barn før barnehagestart.
- 7 Være forberedt på mye sykdom det første året.
- 8 Vite at det kan komme nye perioder med tilvenning underveis.

Ting foreldre ikke bør gjøre:

- 1 Glemme å si ha det.
- 2 La barna ha lange dager i barnehagen helt fra starten av.
- 3 Si til barnet at det blir hentet tidlig (de kan begynne å vente kl. 9).
- 4 Sammenligne barnet med andre barn.
- 5 Vise barnet at de ikke synes det er greit å levere det i barnehagen.

Slik får dere en god barnehagestart



Det kan bli noen tårer, både for foreldre og barn. Men barnehagestart går som regel helt flott, bare barna får følge sitt eget tempo.

Barnehagestart kan sette store følelser i sving. Foreldrene må kanskje jobbe litt ekstra med seg selv for å forsone seg med at tiden med baby er over, og at de i større grad må dele tiden mellom jobb og familie. Barnet har plutselig ikke foreldrenes trygge fang tilgjengelig på dagtid, og må lære seg til å være alene uten sine aller nærmeste.

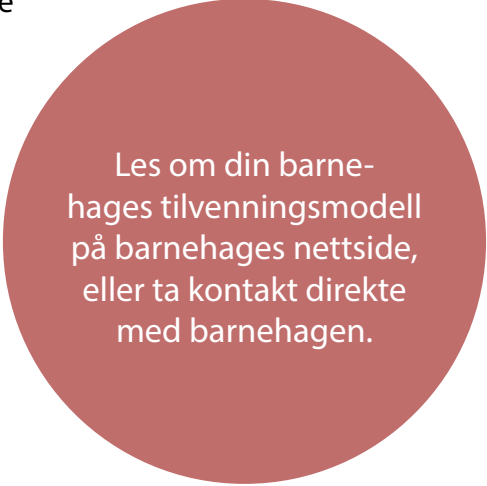
Tilvenning handler om mer enn de første dagene

– Det handler om å gjør overgangen så smidig som mulig, både for foreldre og barn. Og en tilvenning er så mye mer enn de første dagene i barnehagen. Det handler også om hva som blir gjort i forkant av tilvenningsperioden, og hva som skjer når den er over, sier førsteamanuensis Yngve Rosell ved barnehagelærerutdanningen ved Universitetet i Stavanger.

Mange modeller for tilvenning

Hvor lang tid et barn trenger for å føle seg trygt i barnehagen varierer, og det finnes heller ikke én oppskrift på tilvenning. Ulike barnehager kan ha forskjellige framgangsmåter i forbindelse med oppstart, og det er den enkelte barnehage som selv velger hvordan de vil gjøre det. Rosell oppfordrer foreldrene til å sette seg godt inn i deres barnehages opplegg.

– De fleste har nok hørt om tilvenning på tre dager. For mange barn kan dette bli litt lite. Men det finnes flere modeller. Jåttåmodellen er utviklet i Stavanger, og står omtalt også i pensum for barnehagelærerutdanningen. Her er foreldre svært delaktige i tilvenningen, og de bruker gjerne én til to uker. En relativt ny variant er et opplegg som heter «Barnet i centrum». Her begynner en allerede fire til seks måneder før oppstartdato med besøk én gang i uken. Noen ganger kommer også ansatte fra barnehagen hjem til familien. Målet er å sikre kontinuitet i barns liv og stressreduksjon både for barnet og foreldrene, sier Rosell.



Les om din barnehages tilvenningsmodell på barnehages nettside, eller ta kontakt direkte med barnehagen.

Velkomstbrev, primærkontakt og besøk

Før oppstart vil dere få et velkomstbrev med informasjon fra barnehagen, og i dette står gjerne navnet på en primærkontakt som dere skal forholde dere til. Denne personen blir bindeleddet mellom barnehagen og hjemmet, og er ofte også den barnet vil forholde seg mest til den første tiden i barnehagen. Noen barnehager sender også med bilde av de ansatte, slik at barnet har noen ansikter å forholde seg til.

– Det er også fint å besøke barnehagen noen ganger før tilvenningsperioden begynner. Kanskje kan du avtale å komme innom i barnehagens åpningstid. Noen steder inviteres også barn som skal begynne samtidig, slik at de kan bli litt kjent på forhånd. Mange barnehager oppfordrer også foreldre til å ta med barnet på barnehagens lekeområde på fritiden, slik at det blir vant til omgivelsene, sier Rosell.

Barnet kan tidlig lese deg

Barn har tidlig evne til å fange opp det som skjer i den ytre verdenen, og de kan tidlig ta inn over seg kroppslige signaler foreldrene sender ut.

– Dersom foreldrene holder seg rolige og avslappet, vil dette bidra til at også barnet synes at det er greit å begynne i barnehagen. Det kan selvsagt være vanskelig å forberede seg følelsesmessig på den nye situasjonen. Men dersom du merker at du får en emosjonell reaksjon, er det best om du kan gjøre det et sted hvor det ikke kan fanges opp av barnet. Ha hele tiden fokus på barnet, råder Rosell.

For får barnet en god opplevelse når det starter i barnehagen, vil det sette seg i kroppen og huskes som en god opplevelse. Motsatt vil en ikke fullt så vellykket erfaring kunne sette seg i kroppen som noe ubehagelig eller vanskelig.

Overgangsobjekter og kjente rutiner

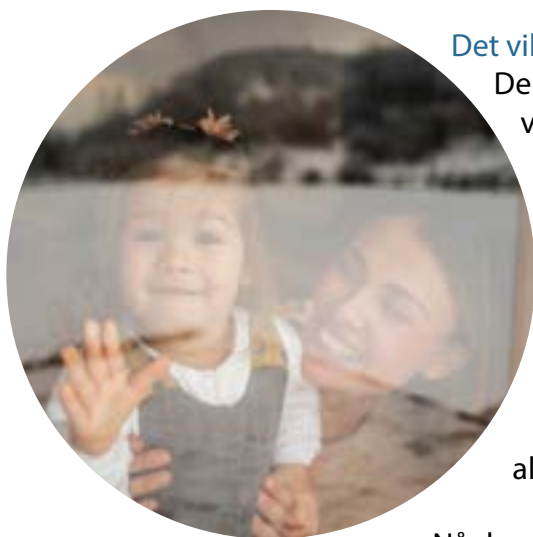
For at barnet alltid skal ha noe som føles trygt og kjent med seg, blir dere oppfordret til å ha med noe som på fagspråket kalles overgangsobjekter. Dette kan

Overgangsobjekter og kjente rutiner

For at barnet alltid skal ha noe som føles trygt og kjent med seg, blir dere oppfordret til å ha med noe som på fagspråket kalles overgangsobjekter. Dette kan for eksempel være en bamse eller en koseklut som minner barnet om hjemmet og foreldrene. Mange barnehager ber også foreldre hjelpe til med å lage «Mitt hus» eller «Min bok». Her har en for eksempel bilder av foreldre, eventuelle søsken, kjæledyr, besteforeldre, rommet hjemme og huset. Da kan barnet sitte på et trygt voksefang og se på noe kjent og kjært, spesielt om det føles litt trist og leit å være hjemmefra.

For å gjøre overgangen fra hjem til barnehage så god som mulig, sier Rosell at de fleste barnehager i starten også vil bestrebe å videreføre barnets rutiner hjemmefra.

– Så kan det heller komme gradvise tilpasninger til barnehagens rutiner etter hvert. Forutsigbarhet skaper trygge barn, sier han.



Det viktige «ha det»

Dersom barnet ser ut til å finne seg til rette med barn og voksne på avdelingen, kan det virke fristende å forlate barnehagen mens stemningen er tilsynelatende god.

– Det må du for all del ikke gjøre. Å si skikkelig farvel til barnet er fremdeles en av de viktigste grunnpilarene i barnehagetilvenningen. Samme hvor vanskelig det kan være, både for foreldre og barn, så er det viktig å vise barnet at et «ha det» ikke er et endelig farvel. Mamma eller pappa er ikke borte for alltid, de kommer tilbake, sier Rosell.

Når barnet blir lei seg, vil det vise det som på fagspråket kalles tilknytningsatferd. Barnet vil strekke hendene sine mot deg og gjerne gråte. Da kan det være vondt å gå hjem eller på jobb.

– Det kan føles vanskelig, men det er en sunn og helt normal reaksjon hos barnet. Barnet trenger trygge voksne som hjelper, støtter og beroliger. Snakk med de ansatte i barnehagen om dere kan få en tilbakemelding etter at det har gått litt tid. Kanskje er det greit at du ringer etter en liten stund for å høre hvordan barnet har det? Ofte får foreldre da høre at barnet sluttet å gråte kort tid etter at de gikk, og at alt er bra, sier Rosell.

Vil barnet merke om du er borte i to eller fire timer? Har det noe begrep om tid?

– Når barnet er i en ny situasjon som kan oppleves som stressende, så er det bedre at det blir i situasjonen i få timer enn i åtte timer/en hel barnehagedag. Jeg vil derfor råde foreldre til å sette av god tid til tilvenningen, slik at ting kan skje i barnets tempo. Har dere mulighet til å korte inn de første dagene ved at én av foreldrene begynner sent, og en annen slutter tidlig, er det bra, sier Rosell.

Personlighet og dagsform virker inn

Siden både voksne og barn er forskjellige, er det viktig å huske på at én måte ikke passer for alle.

– Det er et fint samspill av arv og miljø som spiller inn. Nettopp derfor er det viktig at barnehagen får så mye informasjon som mulig om barnet ditt, og at de gir tilbakemeldinger til foreldrene. På den måten kan en få individuelle tilpasninger. Noen barn er mer forsiktige enn andre. Hvor robuste eller sårbare barna er varierer. Men også et barn som møter omgivelsene med holdningen «Hei, verden! Her er jeg!» kan få reaksjoner i etterkant. Derfor er det viktig med en dialog om hvordan barnet har det, også etter at det har kommet hjem, sier Rosell.

Ting tar tid

Tilvenningen tar tid. I forbindelse med barnehagestart er det ikke uvanlig med en del sykdom, og noen opplever at det blir vanskeligere for barnet å løsrive seg fra foreldrene etter noen fraværsdager. Det samme kan skje etter en helg, en langhelg eller ferier.

– Da kan det bli nesten som en ny tilvenningsperiode. Men denne trenger ikke bli like lang som den første, sier Rosell.

Og på fritiden har ikke barnet behov for mye program.

– Ta ting i barnets tempo, og ikke kjenn på dårlig samvittighet for at dere ikke finner på så mye etter at dere har kommet hjem for dagen. Barnet har allerede fått så mange inntrykk, at det beste kan være å finne roen hjemme med foreldrene i vante omgivelser. Jo mer en investerer i denne tiden, jo smidigere vil det være for alle parter, sier Rosell.

Endringer hos barnet

Å begynne i barnehagen er en stor overgang for barnet, og det er ganske vanlig at dette merkes på barnet også etter at det har kommet hjem.

– Det kan påvirke matlyst og søvn, og gjøre at barnet blir mer slitent og klengete. Barnet har mange følelser som skal bearbeides, og det vil gjerne forsikre seg om at du ikke forsvinner. En tilvenning vil påvirke barnet, men i en god barnehage er dette noe som vil gå seg til, sier Rosell.

Masse positivt med barnehagen

Med fokus på tilvenningen kan det høres ut som at det er mye vanskelig, både for store og små. Da sier Rosell det er viktig å huske på at barnehagen også gir barnet mange fordeler.

– Små barn har ikke ubegrenset antall mennesker de kan knytte seg til. Men gjennom barnehagen kan de lære seg å bli trygge på flere voksne. Og foreldre

trenger på ingen måte være redde for at de ansatte i barnehagen vil ta deres plass i barnets liv, understreker han.

– Barnehagen gir også barna erfaring med å omgås andre barn. Barnehagen er en utdanningsinstitusjon, hvor det er fokus på livslang læring. Barnet får kontakt med andre jevnaldrende og skaper vennskapsbånd. Barnehagen kan ha en positiv effekt på sosial kompetanse og barns språkutvikling, sier Rosell.

Før kunne mye av denne sosialiseringen foregå hjemme i hagen sammen med nabobarna og foreldrene. Men nå er så få hjemme, at barn som ikke går i barnehage kan risikere å miste denne sosiale erfaringen.

– Så tenk at barnehagen er bra for barnet! Forskningen som foreligger gir ingen indikasjon på at det er noen langtidsmessig negativ effekt av tidlig barnehagestart og det å gå i barnehagen, sier Rosell.



Ikke trekk ut avskjeden i barnehagen!



Synes du det er vanskelig å gå fra barnet når du leverer det i barnehagen om morgenen? Trikset er å ikke trekke ut det uunngåelige.

«Nå skal mamma gå... bare en kos til, et kyss på kinnet, vinke, vinke, ok, en kos til, greit da bærer jeg deg inn på avdelingen. Men så må mamma gå... Ikke gråt lille venn. Mamma må gå nå. Vinke vink, klem...» Vanskelig å komme seg ut døren uten at dere begge ender opp i tårer? Å levere barnet i barnehagen kan utvilsomt være en utfordring.

– Mange foreldre synes det er forferdelig å gå fra barnet. Særlig hvis det gråter, sier Marianne Skinstad, styrer i Trollberget barnehage i Stavanger.

Å begynne i barnehagen for første gang er én ting, men det kan også være vanskelig å komme tilbake etter ferie, sykdom eller annet opphold. Noen har byttet avdeling eller kanskje også barnehage. Starten kan være tøff. Både for de små og foreldrene deres.

– Selv om det er satt av et par dager til innkjøring i barnehagen, kan det ta noen uker før barnet finner seg til rette. Ingen barn er like, og heller ingen foreldre. Noen trenger mer tid enn andre, og det er lurt å tenke at det tar litt tid å gå seg til, sier Skinstad.

Helt naturlig at foreldre synes det er vondt

Skinstad sier at avskjeden i barnehagen går mye lettere om foreldrene er bestemte og tydelige, og gjør avskjeden kort. Men samtidig vet hun at hodet og hjertet ikke alltid spiller på lag i slike situasjoner.

– Jeg hadde selv et barn som gråt da jeg leverte ham – i tre måneder. Jeg har utdanningen og erfaringen og råder andre foreldre om hvordan de kan håndtere avskjeden, men jeg opplevde også å føle meg hjelpeløs. Jeg ble også tullete da jeg måtte gå fra min gråtende sønn. Men det går seg til, sier Skinstad.

I barnehagen der hun er styrer sender de gjerne en tekstmelding eller MMS til foreldrene for å vise at barnet har det fint etter at de har gått. Kanskje kan du be din barnehage gjøre det samme?

– Noen barn slutter å gråte idet foreldrene runder hjørnet, andre trenger fem til ti minutter. Det er veldig sjelden barnet gråter lenge, sier Skinstad.



Ikke gjør det vanskeligere for barnet

Mens noen barn løper rett inn på avdelingen og «eier» barnehagen fra første stund, er andre engstelige og klamrer seg til mor eller far. Da kan det være ekstra vanskelig å gå. Men også ekstra viktig å ta avskjeden på en ordentlig måte.

– Hvis vi ser at avskjeden trekker ut og gjør det vanskeligere for barnet, sier vi ifra, sier Skinstad.

Hos dem er det vanlig å ta en prat en eller to uker etter barnehagestart for å få i gang en dialog, og for å kunne gi tilbakemeldinger, blant annet på leverings-situasjonen.

– Ofte er foreldrene usikre og trenger veiledning og trygghet på at de ikke er de eneste som synes avskjeden kan være vanskelig. Kanskje er det første gang de leverer barn i barnehagen, eller kanskje er det sistemann i barneflokk, sier Skinstad.

Førsteamanuensis Gerd Abrahamsen ved Universitetet i Stavanger har blant annet tidligere skrevet barnehagekapittelet i Spedbarnsboken. Hun er enig med Skinstad i at foreldrenes vegring for å gå kan smitte over på barnet og dermed gjøre avskjeden enda vanskeligere.

– Foreldre må tillate seg selv å gå, likedan som de må tillate at barnet blir igjen. Foreldrenes svar på barns protester og gråt må signalisere at foreldrene tror på at dette vil barna klare, selv om det oppleves vanskelig. Drar atskillelsen ut for lenge, kan en formidle egen engstelse og usikkerhet, som vil smitte over på barna og øke uroen. Barna vil fornemme de blandede følelsene foreldrene har i forhold til å gå fra dem. Mange barn vil da kunne prøve å «hjelp» foreldrene sine ved å holde dem tilbake, sier Abrahamsen.

Ikke snik deg ut!

Skinstad anbefaler også å unngå dilling og dalling i leveringssituasjonen. Og en lang avskjed blir ofte verre enn en kort. Men man skal aldri snike seg ut uten å si ha det.



Forsvinner du usett kan barnet nemlig bli redd for at du plutselig skal bli borte. Regelen om å si ha det gjelder også om barnet ditt er av typen som bare løper inn på avdelingen. En klar avskjed er nyttig.

– Du må alltid si ha det, og ikke lure deg vekk. Noen tenker kanskje at «Nå går det så greit, så da bare sniker jeg meg forsiktig ut». Men det er noe av det verste du kan gjøre mot barnet. Det viktigste er at barnet alltid erfarer at du kommer tilbake igjen, sier Abrahamsen.

Gode avskjedsrutiner gir barnet trygghet

Det er slett ingen dum idé å gjøre avskjeden ganske lik hver dag. Barn trenger forutsigbarhet. Snakk gjerne med barnet om hvordan avskjeden vil være på morgenen før dere drar i barnehagen. «Når vi kommer til barnehagen tar vi av sko og jakke, så følger jeg deg til bordet, gir deg en klem og vinker ha det». Da vet barnet hva det kan forvente. Så er det opp til deg som forelder å klare å være bestemt og gjennomføre det. Sammenbruddet med egne tårer kan vente til du er tilbake i bilen.

– Svært ofte har foreldre skyldfølelse for at de forlater barna sine, og tenker kanskje at de heller skulle hatt dagmamma eller tatt lenger permisjon fra jobb. Dette er helt normalt, og det er en overgang. Det viktigste er at barna har det bra, og husk at du er barnets advokat. Krev ting på barnet vegne, og vis at «Dette klarer vi!», sier Abrahamsen.

Plutselig kan avskjeden bli vanskelig igjen

Noen ganger går leveringen i barnehagen som en lek fra dag én og man senker skuldrene og tenker at dette skal gå bra. Men så går det en måned og to, og så blir det plutselig helt pyton. Sånt skjer.

– Ja, det kan gå i perioder. Noen får reaksjonen med én gang, andre senere når de oppdager at de faktisk skal være i barnehagen hver dag. Av og til må vi i gang med tilvenning igjen etter to måneder, sier Skinstad.

Skulle det skje, er det fint om man har mulighet til å gi barnet noen rolige dager. Når barnehagen ikke er ny og spennende lenger, kan barnet oppdage at det er tøft å være borte fra mor og far hele dagen.

La den andre forelderen levere?

Synes mor det er helt forferdelig å levere, eller gråter barnet ekstra mye når far drar? Det kan være fristende å velge minste motstands vei og la den forelderen med enklest avskjed få den jobben hver dag. Og det kan fungere. I hvert fall i den verste perioden.

– Men det er lurt at begge foreldre blir trygge på leveringssituasjonen. Når foreldrene er trygge går avskjeden også lettere, sier Skinstad.

Fortell og vis at du kommer tilbake igjen

Barnets redsel når du drar fra det i barnehagen, er at du ikke kommer tilbake. En daglig påminnelse om at du kommer og henter kan derfor være nyttig. Og hold det du lover.

Dersom du har sagt at du kommer etter frukten, vil barnet kanskje stå i vinduet og se når bilen din kommer. Hvis du da ikke dukker opp, blir skuffelsen stor. Skulle du bli forsinket, er det derfor viktig å gi beskjed, slik at barnet og personalet er forberedt, sier Abrahamsen.

NI TIPS TIL EN GOD AVSKJED:

- 1 Snakk om hva som skal skje på forhånd.
- 2 Vær tydelig for barnet – lag gjerne en fast rutine.
- 3 Ikke la avskjeden trekke ut.
- 4 Si alltid ha det.
- 5 Tillat deg selv å gå – selv om barnet gråter.
- 6 Be barnehagen om å ringe eller sende tekstmelding hvis du lurer på hvordan barnet har det etter at du har gått.
- 7 Si at du kommer tilbake og henter barnet.
- 8 Hold det du lover barnet.
- 9 Gi deg og barnet tid til å venne dere til avskjedssituasjonen.

Barnehagestart med snørr og tårer



Noe av det som hører med når man starter i barnehagen, er å bli syk. Men når er barnet for sykt til å gå i barnehagen?

Det er for mange barn og foreldre spennende dager for tiden! Mange starter i barnehagen for aller første gang, og andre starter på igjen med hverdagen etter en lang sommerferie.

Det å begynne i barnehage byr på mye nytt og uvant, både for småttisene og for mamma og pappa. Det er mange nye rutiner, og det er uvant og for mange litt skremmende å være fra hverandre så lenge om gangen. Men for de aller fleste går dette helt fint, og det varer ikke så lenge før man kommer inn i rutiner og venner seg på det nye livet med travle dager. Også lange dager, ikke minst for de små, som blir slitne etter en lang «arbeidsdag» i barnehagen.

Ofte mye sykdom den første høsten

Noe av det som hører med når man starter i barnehagen, er å bli syk. Fra å kanskje aldri ha hatt feber eller hoste, er det mange som erfarer at mye den første høsten består av å ha syke barn. Slik er det for mange, og det er faktisk dobbelt så vanlig å være syk med halsbetennelse, ørebetennelse og forkjølelse blant barnehagebarn som for dem som ikke går i barnehage. Så det er bare å innstille seg på at det kan bli mye snørr og tårer de første månedene, og det er helt normalt og vanlig!

Grunnen til at det er slik at barna blir mer syke som barnehagebarn er at de er samlet med mange andre barn, og leker og lever tett sammen. De leker med samme leker, og det er mye snørr og potensiell smitte både i ansiktet, på fingre og på lekene som de deler.

Sykdom er slitsomt, men nødvendig

Vi skal utsettes for smitte og sykdommer når vi er små, dette er med og styrker immunforsvaret til barna. Men som mor til mange selv, så vet jeg at det kan være veldig slitsomt, og også stressende, å ha syke barn, som ikke kan gå i barnehagen fordi de er syke, når jobben kaller, og det er mange forpliktelser som venter. Men det er en av tingene ved å ha barn, slik er det bare, og vi har tross alt svært gode rettigheter som arbeidstakere her i landet, med rett til fri fra jobb i en god del dager når vi har syke barn.



Når må barnet holdes hjemme?

Men når er barnet for sykt til å være i barnehagen da? Og hvilke regler gjelder? Dette er et evig spørsmål som både foreldre, barnehageansatte, og også vi ved legekantorene må forholde oss til. Jeg vet at jeg de neste ukene og månedene kommer til å få mange småunger med foreldrene deres på besøk på legekantoret, fordi barna er syke, og de lurte på om de er for syke til å være i barnehagen.

Det er ikke så lett å gi en kort liste med råd her, for det er jo så mange ulike sykdommer man kan bli utsatt for. Jeg skal prøve å gi noen tommelfingerregler, slik at dere er litt bedre rustet når hverdagen setter inn for fullt!

Foreldres ansvar å vurdere barnet

Det er dere foreldre som har ansvaret for å vurdere om barnet er for sykt til å være i barnehagen. De ansatte i barnehagen har ikke rett til å kreve at barnet skal være hjemme, men det er selvsagt veldig fint å snakke med dem om den vurderingen de har gjort av barnet. De har kanskje sett at han eller hun virker for slapp til å leke, trenger mer hvile enn vanlig, eller virker utilpass. Det er viktige opplysninger for oss fastleger også, når dere kommer til oss med barnet.

Vi er opptatt av barnets allmenntilstand, ikke bare om barnet hoster eller har verking fra øynene. Jeg bruker alltid å vurdere om barnet virker kvikt, har lyst til å leke og hvordan det responderer på at jeg snakker med det. Vil han eller hun bare sitte i fanget, har mye feber og bare ser sliten og trøtt ut, har de ikke noe i barnehagen

å gjøre. De ansatte i barnehagene rundt omkring har så travle dager at de har ikke mulighet til å være barnevakter for småbarn som bare vil hvile og ikke klarer å være med i leken.

Ellers så går alltid diskusjonene mest omkring tilstander som øyekatarr, diaré og brennkopper. Dette er tilstander som stort sett er helt ufarlige, men veldig plagsomme og smittsomme. Derfor er det trasig å få utbrudd i barnehagene, og det er forståelig at de ønsker å bli kvitt smitten, og at vi holder barna våre hjemme til de er friske. Men om alle skulle vært hjemme når de har verking fra øynene, hadde det blitt en dyr affære for statskassen, og også for mange arbeidsplasser, så det er bra at det fra nasjonalt helsefaglig hold er blitt satt klarere råd om at det ikke er riktig å holde barnet hjemme automatisk ved øyekatarr.

Her er en oversikt over rådene som gis fra Folkehelseinstituttet når det gjelder de vanligste tilstandene:

ØYEKATARR

Det er ikke grunnlag for å anbefale at barnehagebarn med mild til moderat øyekatarr holdes hjemme. Ved kraftig øyekatarr med rikelig pussdannelse bør barnet holdes hjemme inntil pussdannelsen har avtatt. Dette er på grunn av risikoen for å smitte andre barn. Ved kraftig øyekatarr vil det vanligvis være behov for legekontakt, og barnets allmenntilstand vil også i stor grad styre behovet for å være hjemme fra barnehagen.

Det må være opp til barnets foresatte å avgjøre om et barn som har symptomer på øyekatarr skal undersøkes av lege. Barnehageansatte kan generelt ikke forlange at barn med konjunktivittsymptomer skal undersøkes eller behandles med øyedråper før de kan få gå tilbake til barnehagen, men kan ved tvil drøfte dette med barnets foresatte. Dersom behandling igangsettes kan barnet gå i barnehage dagen etter igangsatt behandling.

Kort fortalt anbefales det at det er greit at barnet er i barnehagen ved mild øyekatarr, uten andre symptomer. Det anbefales å skylle øynene rikelig med vann

eller saltvann, og så godt man kan passe på god håndhygiene. Det er veldig smittsomt, så det er ikke uvanlig at flere i familien får øyekatarr, eller at man får det på begge øyne. Når det gjelder medisinsk behandling, er det antibiotika-dråper eller salve som gis når det er nødvendig og indisert.

DIARÉ

Barn med diaré kan vende tilbake til barnehagen to døgn etter at de har blitt symptomfrie. Dette gjelder også bleiebarn. Barn som til vanlig har en tendens til løs avføring trenger ikke holdes borte fra barnehagen. Det må være foreldrene som avgjør om barnet har en unormal diarétilstand.

Ved diarétilstander hvor man mistenker smitte gjennom matvarer (for eksempel etter utenlandsreise) bør barnet undersøkes av lege og det bør sjekkes om andre barn i barnehagen har symptomer.

BRENNKOPPER

Barn med brennkopper kan vende tilbake til barnehagen når sårene er under kontroll, Grunnlaget for skjønnnet her må være at det ikke lenger er fare for at smitteførende sårsekret kan påføres andre barnehagebarn direkte eller indirekte gjennom kontaktpunkter.

FEBER

Barns normale temperatur kan variere. Mer enn 37,5 ° om morgenen og 38 ° på kvelden anses å være forhøyet temperatur. Barn med feber bør først og fremst av hensyn til seg selv holdes hjemme til barnet er feberfri. I noen sammenhenger kan det være ønskelig av smittevern hensyn.

Jeg kunne ha ramset opp mange flere tilstander, som dere foreldre er usikre og lurer på. Men som sagt er det vanskelig å gi eksakte råd, og dere får god info hos Folkehelseinstituttet. Dere vil også etter hvert få erfaring i å vurdere barnet deres, og er alltid velkommen til oss fastleger for å få hjelp og støtte i vurderingene!

Utslett, feber, verk eller ei; henger gullungen skikkelig med hodet og har mer lyst til å ligge på sofaen enn løpe rundt og leke, så er det sikkert lurt å gi ham/henne en hviledag. Da er de gjerne på bena igjen nokså snart!

Lykke til, både store og små!

