

Indkøring

Gode råd til dit barns indkøring i vuggestue eller dagpleje

Det er en skelsættende begivenhed for mange forældre, når deres barn skal til at starte i vuggestue eller dagpleje. Det kan både være en begivenhed, man som forældre har set frem til, samtidig med at det kan vække følelser af angst og uro – bl.a. fordi man skal overlade sit barn til voksne, man ikke kender endnu.

På denne side har vi samlet en række gode råd, du kan bruge før og under dit barns indkøring.

Din ro og opmuntring er det allervigtigste for en god indkøring

Børn er forskellige, og derfor er hver indkøring også sin egen. Nogle børn er mere tilbageholdende, og nogle vil hurtigt gå i gang med at udforske det nye sted. Det er helt normalt, at børn reagerer forskelligt på forandringer og nye mennesker.

For mange børn vil det være sådan, at de i den første tid har brug for, at forældrene holder sig tæt på, opmuntrer, viser nysgerrighed og på den måde udtrykker, at situationen er helt ok. På samme tid er det også vigtigt, at man er klar med trøst og kram, hvis det hele bliver lidt for meget.

Du støtter dit barn i at blive tryk ved den nye situation, når du giver dit barn den tid og de kram, hun eller han har brug for og giver slip og opmuntrer til at udforske, når dit barn søger kontakt med andre børn og voksne.

Forbered dig

Indhent alt den information du kan, om hvordan indkøringen foregår i den institution, dit barn skal starte i. Hvis du er i tvivl om noget så tag kontakt, så du kan få afklaret dine spørgsmål. Når du er forberedt og med på det, der skal ske, bliver du – og dermed også dit barn – mere rolig under indkøringen.

De fleste institutioner vil invitere til en samtale, inden I starter. Sørg for at fortælle vuggestuen eller dagplejemoderen om dit barns vaner og præferencer for mad, søvn, trøst og leg, så de på forhånd kender dit barns forskellige behov.

Øv jer hjemmefra

Det kan være en god idé at give dit barn erfaringer med at blive passet af andre nære voksne – f.eks. bedsteforældre – inden hun eller han skal i gang med sin indkøring i institution. På den måde kan dit barn lære og blive mere tryk ved, at når du går, så kommer du også tilbage. Fortæl dit barn, hvad du skal, og hvornår du kommer tilbage: "Nu går mor ned og handler i supermarkedet. Imens jeg er væk, passer morfar på dig. Når I har leget lidt, så er jeg tilbage igen".

Giv dit barn noget med hjemmefra

Noget genkendeligt hjemmefra kan være med til at skabe tryghed for dit barn midt i alt det nye. Det kan f.eks. være yndlingsbamsen eller suttekluden.

Få en anden til at tage over, hvis det er for svært for dig

Det er meget naturligt og helt almindeligt, hvis du er urolig eller bekymret for, hvordan det skal gå i starten af en indkøring. Uro kan være svært at lægge fra sig, men det er vigtigt at være opmærksom på, fordi tydelig uro fra dig kan forstærke dit barns usikkerhed. Nogle gange kan det hjælpe at trække vejret og fokusere på de gode muligheder, dit barn får ved at være i dagtilbuddet.

Nogle gange kan det også hjælpe at lade sin partner eller en anden nær voksen overtage indkøringen. Der er ingen skam i at anerkende, at indkøringen påvirker dig, og at den anden forælder måske har lettere ved at udvise ro – det er meget almindeligt!

Læg en plan for indkøringen og hav god tid

Dit barn har brug for, at du er med i vuggestuen eller dagplejen i den første del af indkøringen. Derfor er det vigtigt at planlægge indkøringen i god tid, så du eller din partner kan holde fri fra arbejde. Gerne hele den første uge. På den måde kan du have tid og ro til at være nærværende og fysisk til stede i den første tid, hvor dit barn har brug for korte dage. Det giver den bedste indkøring for både barn og forældre.

Gå aldrig uden at sige farvel – men træk heller ikke afskeden ud

Når I kommer til det punkt i indkøringen, hvor I skal gå fra jeres barn, så forbered dit barn. Fortæl dit barn, at du går, hvad du skal og hvornår du kommer tilbage og henter barnet. Sig f.eks.: "I dag skal du være sammen med Pia i vuggestuen, mens mor er på arbejde. Når du har leget og spist, så henter jeg dig igen."

Når dit barn har fået kontakt med en pædagog, der kan tage imod hende eller ham, er det en god idé ikke at trække afskeden ud – det kan gøre det sværere for dit barn at komme videre. Aftal med pædagogerne, at de kontakter dig, hvis dit barn er helt utrøsteligt.

Den gode aflevering

Råd til den trygge aflevering

Nogle morgener går det som smurt, når de små skal afleveres i institutionen, og andre gange kan det være sværere at få sagt farvel. Det er vigtigt for små børns tryghed, at overgangen mellem livet derhjemme med familien og livet i vuggestuen, børnehaven eller dagplejen er så rolig som muligt. En rolig overgang vil typisk også give dit barn en rolig formiddag, og dit barn vil hurtigere blive klar til at lege og lære.

Vi har samlet nogle gode råd, der kan hjælpe jer på vej til en tryk og rolig aflevering.

Tjek ind med dig selv, inden morgenen for alvor bliver sat i gang

Stressede og hektiske morgener er aldrig sjove – hverken for dig eller dit barn. Oftest går det sådan, at hvis du er stresset, vil dit barn reagere på det. Det kan f.eks. være ved at græde eller gøre det modsatte af det, du siger – så bliver du mere irriteret, og så kører den dumme spiral derfra.

Derfor: Sørg altid for, at du lige får tjekket ind med dig selv, inden det store morgenrul går i gang. Spørg dig selv: Er jeg ok? Er jeg stresset? Er der noget på arbejdet, et skænderi med min partner eller noget tredje, der gør mig sur, travl eller irritabel?

Så træk vejret og giv dig selv et øjeblik til at anerkende, at det er sådan du har det og prøv så at tænke over, om der er noget, du kan gøre for at få ro på og give dig selv et øjebliks omsorg. Dine følelser er nemlig noget af det, der smitter allermost af på dit barn. Derfor starter den gode morgen – og den gode aflevering – næsten altid med dig selv.

Hav tid til at lande stille og roligt i institutionen

Når I ankommer til dit barns vuggestue, børnehave eller dagpleje, så sørg for at have god tid i garderoben og forsøg så vidt muligt at følge de samme rutiner, som I plejer. Hvis dagen er startet skævt, så drop de store morgenkrav til, at dit barn skal selv. Hjælp dit barn, så I kan gå ind på stuen i godt humør.

Prøv så vidt muligt at aflevere dit barn til en voksen, som dit barn kender

Når tingene er lagt i garderoben, og I er fremme ved stuen, så orienter dig mod pædagogerne og vent på, at der er en, der er klar til at modtage dit barn. Lad gerne dit barn selv søge de voksne.

Hvis du kan mærke på dit barn, at det ikke er lige let at blive modtaget af alle voksne, kan det være, fordi dit barn ikke kender alle de voksne lige godt – og ikke er lige tryk ved alle. Det er meget normalt, at børn knytter sig mere til nogle end andre, og det er vigtigt at respektere, at børn kan have præferencer for bestemte voksne.

Hvis dit barn virker mere trygt ved Rasmus end ved Pia, kan du prøve at tale med personalet om, hvorvidt det kan lade sig gøre, at dit barn for det meste bliver modtaget af Rasmus, så længe dit barn er mest tryk ved det.

Gå aldrig uden at sige farvel

Når du skal til at gå, så fortæl dit barn, at nu går du, hvad du skal, og hvornår du kommer tilbage og henter. Sig f.eks.: "I dag skal du være sammen med Pia i vuggestuen, mens mor er på arbejde. Når du har leget, spist og sovet, så henter jeg dig igen." Det er vigtigt for dit barns tryk, at du får sagt farvel ved afleveringen – også selvom det nogle gange kan virke som det letteste at smutte ubemærket væk, når den gode leg er kommet i gang.

Sæt ord på dit barns følelser – også hvis hun eller han er ked af at blive afleveret

Hvis dit barn bliver ked af det, når du skal til at gå, er det en god idé at sætte ord på det, dit barn oplever – fremfor at prøve at aflede det svære. Hvis dit barn virker uroligt, fordi du er på vej til at gå, kan du f.eks. sige: "Jeg kan se, du bliver lidt ked af det, fordi jeg skal gå. Nu skal jeg til at gå ud

ad døren, og så kører jeg på arbejde. Nu skal du lege og hygge med Pia, og når du så har leget, spist og sovet, så kommer jeg og henter dig. Pia passer godt på dig.”

Når dit barn har fået kontakt med en pædagog, der kan tage imod hende eller ham, er det en god idé ikke at trække afskeden ud – det kan gøre dit barn endnu mere ked af det og gøre det sværere for dit barn at komme videre. Aftal med pædagogerne, at de kontakter dig, hvis dit barn er helt utrøsteligt.

Den gode afhentning af dit barn i daginstitution

Tydelighed, nysgerrighed og ro er det vigtigste, når I skal godt hjemad

Du har måske prøvet mere end én gang at stå i institutionen eller dagplejen og have en plan for, hvordan og hvornår I skal hjem for så at opdage, at dit barns plan er en lidt anden. Det kan være frustrerende – f.eks. hvis man skal nå noget. I det hele taget er det bare aldrig rart, hvis man bliver mødt af modvilje fra sit barn.

Overgange – som bl.a. overgangen fra dagtilbud til hjem – kan være svære for små børn. Men overgangene kan blive nemmere, når du møder dit barn med nysgerrighed og ro, når du kommer for at hente.

På samme måde vil dit barn også have mindre lyst til at komme med hjem, hvis du virker stresset eller på forhånd frygter, at det hele bliver noget bøvl. Hvis dit barn mærker, at du føler dig magtesløs og bekymrer dig for, om det hele kommer til at lykkes, så kan det forstærke den modstand hos dit barn, som du egentlig ønsker at undgå.

Spørg dig selv: Hvordan har jeg det?

Hvordan du har det, er noget af det, der påvirker dit barn allermest – men ofte glemmer man at mærke efter. Inden du går ind i institutionen eller dagplejen, så prøv at spørge dig selv: Okay, hvordan har jeg det lige nu? Er jeg stresset? Har min dag været alt for lang? Er jeg irriteret, bekymret, urolig eller andet? De følelser vil nemlig smitte af på dit barn og påvirke, om dit barn har mere eller mindre lyst til at komme med hjem. Træk vejret dybt og prøv at finde ro, inden du går ind i institutionen for at hente dit barn.

Vis interesse for dit barns leg

Vis glæde og interesse for dit barn og den leg, han eller hun er i gang med, når du kommer. Sæt ord på legen og vis, at du ser og forstår, hvad der optager dit barn. Sørg så vidt muligt for, at du har tid til, at dit barn får afsluttet sin leg. Du kan hjælpe en god afrunding på vej ved f.eks. at sige: ”Når lastbilen har tømt sit lad for sand, så skal vi hjem. Du kan lege videre med lastbilen i morgen.”

Fortæl dit barn hvornår I skal gå

Sæt en klar plan for hvor lang tid du har til at hente. Fortæl dit barn hvornår I skal hjem, så han eller hun har tid til at omstille sig. Skal I gå nu? Skal I snart hjem? Skal I gå, når du har hentet tingene i garderoben eller talt med pædagogen? Gør dig det klart, så du kan give dit barn en klar besked, som også holder. Hvis du har sagt, at I skal gå, bør du holde fast i din beslutning. Hvis du ændrer dine planer – f.eks. fordi du gerne vil snakke med en pædagog så sig det til dit barn.

Følg dit barns opmærksomhed uden at tabe styring

Turen ned til garderoben og ud ad døren kan blive rarere, hvis du deler dit barns opmærksomhed på det, I møder på jeres vej. Peger dit barn f.eks. på en bamse, når I sidder i garderoben og tager flyverdragt på, kan du sige: "Ej ja, se engang, der er Violas bamse, den er sørme fin," hvorefter du holder fast i din plan og siger: "Kom, du skal lige have armen herind." Det gør situationen nemmere og hyggeligere, hvis dit barn ikke bliver bremset i det, han eller hun er optaget af. Det er det, der sker, hvis du f.eks. siger: "Det har vi ikke tid til lige nu. Nu skal vi have tøj på."

Giv dit barn noget godt at se frem til hvis afhentningen i en periode er svær

Hvis det for en periode er svært at komme hjem så tag noget sjovt eller dejligt med til dit barn, som kan hjælpe med at flytte fokus. Du kan f.eks. prøve at tage sæbebobler, lidt frugt, en figenstang eller andet med, som dit barn kan få, når hun eller han har fået tøj på og er kommet udenfor vuggestuen. Det kan også lette overgangen fra vuggestue til hjem, hvis dit barn har udsigt til at skulle lave noget rart sammen med dig f.eks. fodre ænder eller tage på legeplads på vej hjem.

Husk dig selv på, at det er ok, hvis det er svært

Nogle gange kan man som forælder føle, at man skal præstere sin allerbedste forældre-rolle, når man henter sit barn. Mange vil nødtigt have, at andre forældre eller pædagogerne ser, at man kæmper lidt med at få sit barn med hjem. I de situationer er det vigtigt at huske på, at det sker for alle forældre, at det kan være lidt svært at komme hjemad. Ræk ud til pædagogerne og samarbejd om at få afsluttet dagen med en god afhentning. Pædagogerne har været sammen med dit barn hele dagen og ved måske, hvorfor det kan være svært lige i dag.

Tryghed og trivsel i dagtilbud

3 råd til at støtte dit barns trivsel i institutionen

En stor del af danske børn bruger det meste af deres hverdag i et dagtilbud. Derfor er det helt naturligt, at du som forælder ønsker, at dit barn skal have det så trygt og godt som overhovedet muligt, når hun eller han er i sin vuggestue, dagpleje eller børnehave.

Men hvordan kan du bidrage til, at dit barn kan være trygt og i trivsel i dagtilbud, når du ikke selv kan være til stede?

Vi har samlet tre gode råd herunder, der kan styrke dit barns tryghed og glæde ved at være i sit dagtilbud:

Tal om fællesskabet og de andre børn

Dit barns hverdag er fyldt med betydningsfulde voksne og fællesskaber med andre børn, der bl.a. lærer dit barn en masse om, hvordan man er sammen med andre. Du kan styrke dit barns venskaber og relationer til de andre børn ved at vise dit barn, at fællesskaberne er vigtige for dig. Det kan du bl.a. gøre ved at kigge på billeder fra institutionen med dit barn eller lade de andre børns navne indgå i jeres lege og godnathistorier. Hvis dit barn kender de andre børns navne, kan det være en god idé at give dit barn mulighed for selv at vælge, hvem I skal lege, der er med.

Tal om de voksne, når I er på vej til vuggestue eller børnehave

Det er vigtigt at huske på, at for dit barn er de voksne i institutionen ikke på arbejde. De er voksne af stor betydning, som spiller en vigtig rolle i dit barns hverdag. Du kan hjælpe med at støtte de voksnes betydning for dit barn – f.eks. ved at tale om dem, allerede når I er på vej om morgenen: "Mon det er Thomas eller Julie, der tager imod dig, når vi kommer? Kan du huske, at du og Thomas legede med bolden forleden? Han er ret god til at lege med bold." På den måde kan du signalere til dit barn, at du forstår, at de voksne er vigtige for dit barn, og at du er spændt på den dag, der kommer.

Vis dit barn, at du er tryk ved de voksne

Noget af det vigtigste for, at dit barn føler sig tryk ved de voksne i institutionen, er, at dit barn kan mærke, at du er helt tryk og rolig. Derfor er det bl.a. vigtigt, at du udstråler, at du og de voksne i dagtilbuddet har det godt med hinanden og er fælles om at passe på dit barn. Hvis de voksne har tid, er det derfor en god idé, at du nogle gange bruger et øjeblik på at blive hængende og få talt om hverdagen i dagtilbuddet.

Hvis du har bekymringer for dit barns trivsel i vuggestue eller børnehave eller er utilfreds med, hvordan dagtilbuddet håndterer visse ting så sørg for at tage den snak på et tidspunkt, hvor dit barn ikke er til stede.

Din ro i hente- og afleveringssituationer er også enormt vigtig.

Gode råd til at styrke samarbejdet med dit barns dagtilbud

Styrk det gode samarbejde med dit barns dagtilbud

"Det kræver en landsby at opfostre et barn", lyder et afrikansk ordsprog. Hvad end man bor i en afrikansk landsby eller i en by i Danmark, så understreger ordsproget, at der er flere voksne omkring dit barn, der har stor betydning for at sikre en tryk og god opvækst.

I Danmark er det særligt de voksne i dit barns vuggestue, dagpleje eller børnehave, som, sammen med dig, er dem, dit barn tilbringer allermest tid med. Derfor er det helt afgørende, at der er et godt samarbejde mellem jer, så I på bedste vis kan sikre dit barns trivsel og udvikling.

Vi har samlet gode råd, der kan hjælpe med at styrke samarbejdet mellem dig og dit barns vuggestue, børnehave eller dagpleje.

Del dine oplevelser af dit barns trivsel

Det er en fælles opgave mellem forældre og dagtilbud at give dit barn omsorg og sikre hans eller hendes trivsel og udvikling. Derfor er det vigtigt, at I hver især deler jeres oplevelser af, hvordan dit barn har det.

Nogle gange er det nogle helt konkrete ting, der er vigtige at dele – f.eks. hvis der er sket noget derhjemme, som dit barn måske reagerer på i dagtilbuddet. Omvendt bør dagtilbuddet også dele det med dig, hvis der er sket noget i løbet af dagen, som dit barn måske reagerer på derhjemme. Når I deler den viden med hinanden, bliver det nemmere for begge parter at forstå og tage hånd om dit barns reaktioner – uanset om de har rødder i noget, der er sket derhjemme eller i løbet af dagen.

Sig det højt, hvis du er bekymret eller utryg

Et godt samarbejde starter med en nysgerrighed på, hvorfor I hver især gør, som I gør. Spørg løs, hvis der er noget, du undrer dig over.

Det er okay at forholde sig kritisk eller sige det højt, hvis du er bekymret for noget eller føler dig utryg. Vær med til at sætte nogle gode rammer for en samtale, hvis du har brug for at tale om noget, der bekymrer dig.

Det er vigtigt ikke at tage svære snakke foran dit barn. Hvis dit barn ser eller mærker, at du er utilfreds eller utryg, kan det smitte af og påvirke dit barns relation til den voksne. Sørg derfor for at aftale et møde – enten fysisk eller over telefonen – hvor I kan tale om dine bekymringer, inden de vokser sig større.

Vær lydhør over for hinandens perspektiver – også når beskederne kan gøre ondt

Mange forældre vil opleve, at de voksne i vuggestuen eller børnehaven på ét eller flere tidspunkter vil pege på noget hos deres barn, som de i øjeblikket er opmærksomme på. Det kan være, at ens barn bider, har et lille ordforråd ift. sin alder eller måske ikke leger så meget med de andre børn. Det kan godt gøre ondt, når andre voksne peger på noget hos ens barn – bl.a. fordi, man kan blive bange for, at noget er galt med sit barn eller føler sig ramt på sin forældreevne.

Når beskeder gør ondt, kan det nogle gange hjælpe at holde fokus på, at pædagogerne har dit barns bedste for øje. De hjælper med at løse jeres fælles opgave – nemlig at sikre dit barns trivsel. Prøv derfor at se institutionens bemærkninger som kommentarer, der gives af omsorg. Hvis du

oplever, at beskederne bliver givet på en måde, du ikke bryder dig om, er det okay at sige det højt, så I kan finde en bedre måde at tage den slags snakke på.

Respektér institutionens rutiner og retningslinjer

En dag i en vuggestue eller en børnehave er ofte planlagt efter nogle faste rutiner som f.eks. morgensamling og eftermiddagsmad, hvor der er plads til ro, nærvær og gode samtaler mellem børn og voksne. Derfor er det en god idé at aflevere og hente på tidspunkter, der ikke rammer ind i de aktiviteter, der er planlagt. Hvis dit barn bliver afleveret – f.eks. midt i morgensamlingen – kan det gøre det sværere for dit barn at komme ind i legefælleskabet, og det afbryder den gode kontakt, der er mellem pædagogen og de andre børn. Husk, at det er helt ok at spørge, hvis der er noget, du er nysgerrig på eller undrer dig over, så I kan tage en snak om, hvorfor tingene er som de er.

Spørg, om du må bruge en halv eller hel omsorgsdag i institutionen

Hverdagen i dagtilbuddet bliver mere meningsfuld for dit barn, når du engagerer dig i den. Spørg dit barns dagtilbud, om det er okay at bruge en halv eller hel omsorgsdag i institutionen fremfor at tage dit barn ud at lave noget andet. På den måde får du indblik i dit barns hverdag, og du viser, at du er interesseret i den hverdag, der udspiller sig, når du ikke er der. Måske vil dit barn lege uden dig, men bare det, at du er til stede og f.eks. læser en bog med nogle andre børn, signalerer, at det, der sker i institutionen, er vigtigt.

Gør dit for, at samarbejdet ikke handler om praktik

Der kan være meget praktik forbundet med at have et barn i dagtilbud. Sutsko, huer og vanter, der bliver væk eller glemt, er en meget almindelig del af dagtilbudslivet. Når det hele skal gå lidt stærkt, kan det også ofte blive det, der fylder, når man er på vej ud ad døren. Sørg så vidt muligt for, at I ikke behøver at tale så meget om alt det praktiske: Husk navn i alting og giv ikke dit barn tøj på, der ikke tåler at blive beskidt, gå i stykker eller blive væk i et par dage og hold dig orienteret på institutionens digitale platforme.