

Slik får du en god tilvenning

Tid, tillit og magesfølelse er nøkkelen.

En god tilvenning varer lenge. Kanskje til og med inn i skolen når den tid kommer. Og en god tilvenning starter minst et par måneder før selve oppstarten, ifølge fagpedagog i veiledningstjenesten Tilknytningspedagogene, Ingrid Prøsch.

Hun har gjennom mange år jobbet med både foreldre og barnehager for å legge til rette en så god tilvenning som mulig, og hun legger ikke skjul på at de tre vanlige permisjonsdagene, ikke holder.

– Veien til en god tilvenning starter med god tid. Det er lurt å ta tilvenningen gradvis. Ikke bare i august, altså, sier Prøsch.

Hun ber foreldre planlegge en overgangsperiode på noen uker, om mulig. Spar litt ferie eller opparbeid deg avspasering. Avtal eventuelt med arbeidsgiver.

– Og se på morgenrutinen. Hvordan er det når alle skal ut? Du har vært hjemme fram til nå og alt har vært rolig. Morgenstress har en veldig negativ effekt som assosieres med å gå i barnehagen. En rolig morgen er utrolig viktig! Å begynne i barnehage er stressende for alle barn, uansett. Men blir de levert med stress, øker dette i løpet av dagen.

Den gode ettermiddagen

Barnehagestart handler ikke bare om tiden barnet tilbringer i barnehagen, men om hele barnets liv. Derfor er det viktig å skru av stresset om ettermiddagen også.

– Bruk tiden etter barnehagen til å roe ned med gode ord, smil og kos. Fjern aktiviteter og besøk så langt du klarer og ha det gjerne slik til langt ut over høsten. Pass på at du ikke legger flere endringer til denne tiden. Når barnet fyller ett år, skal det slutte med så mange ting samtidig. Det skal gjerne inn på eget rom og slutte med pupp. La barnehagestart være den eneste endringen til barnet er tilvent. Gjør unna alle andre endringer i god tid i forkant eller vent til langt ut på høsten, råder Prøsch.

Så er det viktig at barnet er med på praktiske gjøremål som har med barnehagen å gjøre, i forkant. Det innebærer å kjøpe matbokser og sekk om sommeren og ta dem i bruk hjemme i lek og på turer slik at det er kjent og kjært når dette skal gjentas i barnehagen.

– Det er gjerne stas for foreldre å kjøpe alt nytt til barnehagestart. Men for barnet er det mye viktigere at utstyret er kjent. Nye ting forsterker det fremmede. Ha piknik i stua og knytt gode minner til matboksen. Dette er noe selv de minste vil ha glede av og huske. Og dette er også noe å tenke på for de barna som skal over på stor avdeling, sier pedagogene.

Det samme gjelder om de skal sove i vogn. Den og soveposen bør brukes gjennom hele sommeren. Prøsch anbefaler også at familien tar i bruk lekeklassen utenfor barnehagen og avtaler besøk på forhånd.

Ta med matpakke og sekk. Slik blir barnehagen noe positivt og trygt helt fra begynnelsen.

Snakk om det

Det er også viktig å snakke om barnehagen, selv om barnet er bare ti måneder. Og vær utelukkende positiv.

– Vær glad og positiv og snakk om barnehagen som noe fint og godt i barnets liv. Selv om du er engstelig i forkant, må du unngå all form for negativt snakk og uro rundt barnehagestart. Det fanger barnet opp umiddelbart, selv om de er små, presiserer Prøsch.

Hun sier det er avgjørende at barnet oppfatter barnehagen som noe veldig bra som foreldrene har valgt for dem. Ta din egen bekymring på alvor, men spør heller hva du er urolig for i stedet for å vise det til barnet.

Prøsch har erfart at barnehagen ikke alltid er problemet når tilvenningen ikke går slik man ønsker. Selv om det er langt ut på høsten.

– For barn som ikke klarer å slå seg til ro i barnehagen etter et par måneder, kan problemet like gjerne ligge hjemme som i barnehagen. Dårlig planlegging forsterker problemet og øker stress i barnet. Det er et poeng å holde stressnivået i barna så lavt som mulig, for høyt stressnivå over tid er ikke bra for noen. For de fleste barn vil stressnivået øke noe utover dagen, særlig de første ukene etter barnehagestart. Dette er normalt. Da er det viktig at foreldrene tar sin del av ansvaret, og sørger for at barna blir levert så stressfrie som mulig om morgnen så de har litt å gå på utover dagen. Foreldrene kan på den måten kontrollere tilvenningen. Er barnet rolig og trygt ved levering og i tillegg blir hentet på en god og positiv måte, minsker det stresset. Selv om barnehagen eller situasjonen er kaotisk. Dette er en diskusjon foreldre fint kan være tydelige i ved dialog med barnehagen. Si i fra hvordan du ønsker at levering- og hentesituasjonen skal være.

Prøsch legger til at situasjonen også kan snus. Opplever barnet for eksempel kaos og dårlig tilknytning i hjemmet, kan barnehagen være det stressløse stedet.

Ikke gå før barnet er klart

Mange barnehager opererer med rutiner der de ber foreldrene gå mens barnet gråter. Det roer seg jo som regel når mamma og pappa er ute av synet. Her er pedagogen krystallklar: Ikke godta det!

– Å dra mens barnet er fortvilet er ikke bra. Ja, de roer seg etter ti minutter, men hvorfor gjør de det? Jo, når de ser tilknytningspersonen gå mens de føler seg utrygge, trigger det en reaksjon som sier «Pass på meg!» og de gråter for å signalisere dette. Når tilknytningspersonen likevel drar, blir de instinktivt stille for å være trygge. Det er det samme som skjer når løvemor forlater ungene for å jakte. Da glemmer de seg og er musestille inntil mor kaller. Dette er naturlige reaksjoner fra urmennesket i oss som må tas på alvor. Så vær der inntil barnet har roet seg, er pedagogens klare beskjed.

Det er like viktig at foreldrene føler seg trygge og sett som at barna gjør det. Det legger grunn for et tillitsforhold mellom foreldre og barnehagen.

– Små barn manipulerer ikke foreldrene for å få dem til å bli. Det bare tull. Små barn som er fortvilte når foreldrene går, mener alvor. Men er barnet rolig og virker trygt og foreldrene fremdeles ikke vil gå, må de ansatte snakke med dem.

Ikke bare ny sekk

Tilvenning for en ettåring handler om å knytte seg til en enkelt ansatt. Og fram til de gjør det, vil levering bli vanskelig.

– En ettåring trenger å knytte seg til ett menneske først. Deretter en av gangen. Slik investerer du i barnets generelle trygghet. Et så lite barn gir kun uttrykk for behov, ikke ønsker. Og behov må man dekke. Lar vi være å fylle et behov hos et barn, går det alltid ut over noe. I verste fall barnets selvfølelse. I beste fall litt frustrasjon. Om alle voksne rundt barnet retter seg etter barnets signaler om behov de første ukene, vil det ordne seg for de fleste, konkluderer Prøsch.