

KLAR PARAT VUGGESTUE START



Sådan forbereder
du dit barn på
vuggestuelivet



INDHOLD

INTRODUKTION	3
EN GOD KOMMUNIKATION MED PERSONALET	4
LAD BARNET BLIVE PASSET	4
RYTME OG RUTINER.....	5
MÅLTIDER	6
AMMERYTME.....	6
LAD BARNET INDGÅ I SOCIALE SAMMENHÆNGE	7
LAD BARNET LEGE SELV	7
ØV DIT BARN I SELV AT FALDE I SØVN	8

INTRODUKTION

Når barnet begynder i vuggestue eller dagpleje, er det ofte en stor ting, både for barn og forældre. Barnet skal til at indgå i en helt ny hverdag med nye rutiner, lyde og indtryk samt flere og andre voksne og børn end hvad det er vant til. De skal øve sig i at indgå i et fællesskab med alt hvad det indebærer - udsætte egne behov, vente på tur, sætte egne men også respektere andres grænser.

For mange børn er det en helt ny verden de træder ind i, som naturligvis kan virke overvældende. For barnet er det en klar fordel at have stiftet bekendtskab med nogle af de rutiner og sammenhænge som er en del af vuggestuelivet, jo mere bekendt barnet er med disse ting jo mere tryk vil overgangen være. Derfor er der forskellige ting i som forældre kan gøre, for at hjælpe jeres barn bedst muligt på vej imod en god vuggestuestart.

EN GOD KOMMUNIKATION MED PERSONALET

Det er meget forskelligt hvor længe det tager for børn at blive kørt ind i vuggestuen. Nogle vænner sig hurtigt til de nye rammer og for andre tager det længere tid. Forvent at indkøringen tager mindst 14 dage, men planlæg gerne ud fra at barnet de efterfølgende uger kan få nogle kortere dage. Det er vigtigt at prioritere en tryk og god start.

Tal åbent med personalet i institutionen om hvilke forventninger eller eventuelle bekymringer, I måtte have til opstarten. Hvis der skal tages særlige hensyn til jeres barn, eller der er væsentlige helbreds-mæssige informationer, er det også en rigtig god ide at personalet informeres om dette. På den måde sikrer I det bedste samarbejde, samt giver personalet den bedste mulighed for at tage godt imod jeres barn.



LAD BARNET BLIVE PASSET

Inden vuggestuestart er det en god ide, hvis barnet på forhånd har prøvet at blive passet af andre end mor og far. Det giver barnet en erfaring med, at når mor og far går, så kommer de tilbage igen. En erfaring barnet vil kunne bruge igen ved vuggestuestart. Det er helt naturligt at barnet kan blive ked af at skulle sige farvel. Her er det vigtigt at du som forælder udstråler ro, og signalerer til barnet at det er okay. Sig farvel til dit barn, og fortæl barnet at du kommer igen.

RYTME OG RUTINER

I en vuggestue er dagligdagen lagt i en fast struktur. Der er aktiviteter, spisning, putning osv. på faste tidspunkter. Børn har ikke det samme overblik og indre struktur som voksne, og de trives derfor rigtig godt ved genkendeligheden. Det giver dem tryghed at vide hvad der skal ske. Derfor er det også en rigtig god ide at barnet inden vuggestuestart, så vidt det er muligt, har en fast rytme ift. søvn og spisning. Nogle børn sover to lure når de starter, andre sover en, og der er naturligvis plads til det dit barn har behov for.

Rytmen i en vuggestue er som oftest:

8.30/9.00: Morgensamling hvor børnene tilbydes frugt, brød og vand.

Ca. 10.30: Frokost

Mellem 11-12: Puttes der til middagslur

13.30/14: Eftermiddagsmad

Børn som sover to lure har typisk en formiddagslur ved 8/9-tiden, samt en eftermiddagslur ved 13/14-tiden.



MÅLTIDER

I vuggestuen sidder børnene ved højstole rundt om bordene og spiser. Det er derfor en god ide at dit barn på forhånd er vant til at sidde i højstol, samt indgå i et måltid ved bordet. I vuggestuen får børnene også et alm glas som de øver sig i at drikke af. Der spises ofte rugbrød skåret i mundrette stykker og det er derfor en god ide at dit barn har prøvet at spise kost med mere fast struktur. F.eks. rugbrød og pasta. Lad barnet selv øve sig i at gribe om maden og putte det i munden.

Det er en god ide at man hjemme gør måltidet til en hyggelig stund, hvor barnet spiser sammen med de voksne. Lad gerne barnet smage på forskellige ting, med varierende smag og konsistens.

AMMERYTME

Hvis barnet ammes ved vuggestuestart, anbefales det at man et par uger inden opstart, har en ammerytme som passer ind i den rytme barnet kommer til at indgå i. Forsøg at lægge amningerne ind så det f.eks. ligger til natten og/eller tidlig morgen. På den måde kommer barnet ikke til at mangle amningen i løbet af den tid det er i vuggestuen.

LAD BARNET INDGÅ I SOCIALE SAMMENHÆNGE

En dag i vuggestuen indebærer større sociale sammenhænge, end dem barnet som oftest indgår i. Der er høje lyde og andre indtryk, som barnet pludselig skal vænne sig til. Derfor er det en god ide at barnet på forhånd har prøvet at indgå i større sociale sammenhænge med andre børn. Det kan være I kender andre med børn, som I kan mødes med, og ellers findes der flere offentlige steder som er velegnet til mindre børn, f.eks. Dokk1.



LAD BARNET LEGE SELV

Det er både hyggeligt og rart for børn at lege med deres forældre, men det er også en rigtig god ide at børn hver dag får lov til at lege på egen hånd. Væn dit barn til at sidde på gulvet og lege selv, så barnet også kan føle tryghed uden at sidde på skødet. Det vil give barnet de bedste betingelser for at kunne udforske omverdenen samt indgå i relationer med andre børn.



ØV DIT BARN I SELV AT FALDE I SØVN

I vuggestuen sover børnene i barnevogne eller krybber. Mange skal vugges lidt i søvn når de starter, men lærer med tiden at falde i søvn selv. Det er en stor fordel for barnet, selv at kunne falde i søvn uden barnevognen bliver kørt. Børn som bliver kørt i søvn, vil ofte vågne efter kort tid, og her have brug for at blive kørt i søvn igen. Hvis barnet lærer selv at falde i søvn, giver det den bedste sammenhængende søvn, da de derved lærer at finde ro uden at skulle være i bevægelse. Man kan øve det hjemme ved at stille barnevognen, sige godnat til barnet, og gå lidt væk fra barnevognen. Hvis barnet bliver ked af det går man frem og tilbage, og siger godnat. Det kan tage tid for barnet at lære, men det er en rigtig vigtig øvelse for at barnet lærer at kunne finde ro i egen krop.

'Klar, parat vuggestuestart' er udarbejdet af Børnehuset Serinedalen – en del af Beder-Malling Dagtilbud



Børnehuset Serinedalen
BEDER-MALLING DAGTILBUD
Omsorg · Nærvær · Fællesskab



BUPL

'Klar, parat vugge-
stuestart' er støttet af
BUPL's Udviklingspulje