

KLAR PARAT Vuggestue START



SKÅDE-HØJBJERG
DAGTILBUD



HOLME/
RUNDHØJ
DAGTILBUD

Sådan forbereder
du dit barn på
vuggestuelivet





En ny verden

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.

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, for jo mere bekendt barnet er med det, jo mere tryk vil overgangen være. Derfor er der flere ting, I som forældre kan gøre for at hjælpe jeres barn bedst muligt på vej imod en god vuggestuestart. Det er netop dét, folderen her kommer med bud på.



God kommunikation med personalet

Det er meget forskelligt, hvor lang tid det tager for børn at blive 'kørt ind' i vuggestuen. Indkøringen sker i tæt samarbejde med personalet på stuen. Børn er forskellige og 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 vores erfaring, at det giver en tryk og god hverdag for barnet, når I tager jer god tid i opstarten.

Vær også forberedt på at barnet ofte har sygedage i starten, når de møder institutionsverdenen.

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 helbredsmaessige informationer, er det vigtigt, at personalet informeres om det. 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 kan det være en god ide, hvis barnet har prøvet at blive passet udenfor hjemmet. Det giver barnet en erfaring med, at når I går, så kommer I tilbage igen. Det er 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:

- Omkring kl. 9:00: Morgensamling hvor børnene tilbydes frugt, brød og vand.
- Aktiviteter, leg og ture
- Ca. kl. 10:30: Frokost
- Mellem 11:00 og 12:00: Børnene puttes til middagslur
- Ca. 13.30/14:00: Eftermiddagsmad
- Leg på stuen eller legepladsen
- Børn, som sover to lure, får typisk en formiddagslur ved 8-9-tiden, og en eftermiddagslur ved 13-14-tiden.



Måltider

I vuggestuen sidder de yngste børn på højstole rundt om bordene og spiser. Det er derfor en god idé, at dit barn på forhånd er vant til at sidde i højstol og at indgå i et måltid ved bordet. I vuggestuen får børnene også et almindeligt glas, som de øver sig i at drikke af. Børnene spiser ofte rugbrød skåret i mundrette stykker, og det er derfor en hjælp for dit barn, hvis det 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. Lad gerne barnet smage på forskellige ting, med varierende smag og konsistens.

Ammerytme

Hvis barnet ammes ved vuggestuestart, anbefaler vi, at I 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 hjælp for barnet, hvis det på forhånd har prøvet at indgå i 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, rart og udviklende for børn at lege med deres forældre, men det er også en god idé, at børn hver dag øver sig i at lege lidt på egen hånd.

Lad fx barnet sidde på gulvet og lege selv med noget legetøj, så barnet også kan føle tryk-
hed uden at sidde på skødet. Det vil give barnet de bedste betingelser for senere at kunne udforske omverdenen og 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 de 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 eller vugget. Børn som bliver kørt i søvn, vil ofte vågne efter kort tid og her have brug for at blive kørt for at falde 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. I 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 I 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.

Hvis du har spørgsmål til noget i forbindelse med dit barns start i vuggestue, er du altid velkommen til at kontakte den afdeling, hvor dit barn har fået plads.

Du finder kontaktoplysninger på hjemmesiderne herunder:

Holme-Rundhøj Dagtilbud

- Børnehuset Jorden Rundt
- Holme Børnehus
- Flyverhøjen
- Elverhøj
- Holmetræet
- Kløverhulen



Skåde-Højbjerg Dagtilbud

- Kræmmerhuset
- Børnehuset Elnehøj
- Børnehuset Stenvej
- Børnehuset Søsterhøj
- Børneslottet
- Kridthuset
- Spirrevippen
- Stennehøj Allé



Folderen her er inspireret af Børnehuset Serinedalen i Beder-Malling Dagtilbud, som har udviklet en tilsvarende folder i samarbejde med sundhedsplejen for midler fra BUPL's udviklingspulje.