

Den gode overgangen

Informasjon til foreldre

**Modell for barnehagestart i
Bærum kommune**

BÆRUM KOMMUNE



2026

Den gode overgangen

Overgangen fra hjem til barnehage er en stor og viktig milepæl i barnets liv. For mange barn er det første gang de er borte fra dere foreldre over lengre tid, og skal møte nye voksne og barn i et ukjent miljø. Derfor må overgangen tilrettelegges med omsorg, trygghet og forståelse.

I Rammeplan for barnehagen (2017, s. 33) står det:

«Barnehagen skal i samarbeid med foreldrene legge til rette for at barnet kan få en trygg og god start i barnehagen.»

I Bærum kommune er det utarbeidet en modell for barnehagestart. Modellen tar utgangspunkt i forskning på hva som skaper gode overganger fra hjemmet til barnehagen.



Hvorfor er god oppstart i barnehagen viktig?

Barn trenger at dere foreldre, sammen med de ansatte, skaper en trygg ramme rundt starten i barnehagen. Gjennom tett samarbeid kan barnet oppleve at hjem og barnehage hører sammen – og at de voksne rundt dem jobber for at de skal føle trygghet og tilhørighet. En god start innebærer å gi barnet tid til å bli kjent med nye mennesker, rom og rutiner, mens foreldrene er nære og viser at barnehagen er et trygt sted.

Målet er at barnehagen skal bli et positivt sted der barnet trives, leker, utforsker og utvikler seg. En trygg start legger grunnlaget for at det senere våger å være nysgjerrig, søke kontakt og føle tilhørighet i barnehagemiljøet.

Foreldreaktiv tilvenning

Foreldreaktiv tilvenning betyr at dere har en aktiv rolle i tilvenningsperioden. Dere gir barnet trygghet og er best egnet til å støtte det når det skal bli kjent i et nytt miljø. Dere kjenner barnets uttrykk, behov og rutiner, og vet når det trenger trøst og nærhet, eller når det er klart for lek og utforskning. Gjennom besøk og de første dagene i barnehagen, kan dere dele denne kunnskapen med de ansatte. Det gjør det lettere for de ansatte å bli kjent med barnet.

Med foreldreaktiv tilvenning får dere mulighet til å hjelpe barnet med å bli kjent i barnehagen, med ansatte og andre barn. Målet er at barnet gradvis opplever barnehagen som et trygt og godt sted å være.

Hva skjer i forbindelse med barnehagestart?

Før oppstart

Dere blir invitert til minimum tre besøk i barnehagen før oppstarten. Datoer for besøkene får dere tilsendt fra barnehagen. Besøkene gir barnet og dere mulighet for å bli litt kjent med barnehagen og forberede dere på oppstarten.

Foreldremøte

Barnehagen inviterer til foreldremøte i løpet av våren, hvor de vil presentere seg og beskrive hvordan foreldreaktiv tilvenningen gjennomføres.

Foreldresamtale

Dere vil få tilbud om foreldresamtale rundt oppstart i barnehagen. Målet med foreldresamtalen er at dere forteller litt om barnet (barnets døgnrytme, hva barnet liker å leke med, hvilken mat barnet liker, hvordan barnet søker trøst osv.) og at den barnehageansatte gir informasjon om barnehagen og oppstarten. Foreldresamtalen gir dere også en anledning til å stille spørsmål, og snakke om det som er viktig for dere.

Trygghetspersoner i barnehagen

Hver familie får en eller to trygghetspersoner som har et særskilt ansvar for å bli godt kjent med både barn og dere foreldre ved barnehagestart. I barnehager der flere nye barn begynner samtidig, organiseres det ofte små grupper, for eksempel med to trygghetspersoner og tre–fire barn sammen med sine foreldre. Trygghetspersonens viktigste oppgave er å etablere en trygg og nær relasjon til barnet, slik at barnet har en «trygg havn» når dere ikke lenger er i barnehagen. Det er også betydningsfullt at dere bygger en god relasjon til barnets trygghetsperson, da dette styrker barnets opplevelse av trygghet og støtte i den nye hverdagen.

Oppholdstid den første uken

Oppholdstiden avtales fra dag til dag i samarbeid med barnets trygghetsperson, og tar blant annet hensyn til barnets døgnrytme. I utgangspunktet er det ønskelig at barnet får mulighet til å være mye i barnehagen i løpet av de fem første dagene, mens dere foreldre er til stede. Samtidig følges barnets signaler tett, blir barnet overveldet eller sliten, avsluttes barnehagedagen tidligere.

Trenger barn å «øve seg» på å være alene?

Små barn trenger trygghet for å kunne utforske, leke og knytte nye relasjoner. Derfor er det viktig at de får god tid sammen med sine trygge omsorgspersoner i starten, heller enn å øve tidlig på å være adskilt. For de yngste fungerer det ofte best å ha flere dager sammen med dere i barnehagen, slik at overgangen inn i det nye miljøet blir rolig og forutsigbar. Blir barnet etterlatt uten dere foreldre for tidlig, kan det lett føre til utrygghet. På den femte dagen kan det være aktuelt å gå fra barnet en kort stund, hvis barnet viser at det er klart for det. Ta gjerne en prat med trygghetspersonen om hva som kan være en god løsning for deres barn.



Plan som tilpasses

I det følgende beskrives en plan for de fem første dagene i barnehagen, planen kan endres og tilpasses behovene til det enkelte barn. Noen barn vil ha behov for flere dager for å finne seg til rette og dette vil være noe dere snakker med trygghetspersonen om fra dag til dag.



Tilvenningsdager med foreldre til stede

Dag en

Du er sammen med barnet hele tiden og har alt ansvar for barnet

- Den første dagen er du sammen med barnet hele tiden, og du har det fulle ansvaret. Din viktigste oppgave er å være nær og støtte barnet mens det gjør seg kjent i barnehagen på sin måte og i sitt eget tempo. Du kjenner barnet best og vet hvilken støtte det trenger i ulike situasjoner.
- Barnets trygghetsperson vil være sammen med dere gjennom dagen for å bli kjent både med barnet og med deg. Del gjerne informasjon om barnets vaner, behov og særtrekk, det gjør det lettere for trygghetspersonen å forstå barnet og komme raskt inn i en god relasjon.
- I de praktiske situasjonene, som måltider, stell og legging, er det du som hjelper barnet. På den måten får trygghetspersonen mulighet til å se hvilke rutiner barnet er vant til hjemme. Trygghetspersonen vil også fortelle deg om barnehagens dagsrytme, slik at du får et godt innblikk i hvordan hverdagen her fungerer.

Dag to

Du er sammen med barnet hele tiden og har alt ansvar for barnet

- Denne dagen er du også sammen med barnet hele tiden, og du har ansvaret i alle praktiske situasjoner. Du kjenner barnet best, og derfor er du barnets «oversetter» overfor de ansatte. Du vet hvordan barnet uttrykker behov, ønsker og følelser, og når du deler dette med trygghetspersonen, blir det lettere for dem å forstå barnet og bygge en god relasjon.
- Når barnet viser interesse for leker, trygghetspersonen, andre ansatte eller andre barn, oppleves det som trygt for barnet at du støtter denne første kontaktetableringen og utforskningen. Du kan gjerne sette ord på det barnet gjør eller opplever, for eksempel: «Ja, det er Pia. Se, hun smiler til deg. Hun skal være sammen med deg i barnehagen», eller: «Oi, det var en stor ball. Du triller den bortover gulvet. Kom, så henter vi den sammen.»

Dag tre

Trygghetspersonen tar over en eller noen av oppgavene med barnet, men du er fortsatt til stede sammen med barnet hele tiden

- Mange barn vil nå være klare for å bevege seg mer rundt på avdelingen. Du kan med fordel sitte rolig på gulvet og la barnet komme og gå etter eget ønske. Slik kan barnet søke støtte og trygghet hos deg når det trenger det, samtidig som det får mulighet til å utforske omgivelsene mer på egen hånd. Når barnet beveger seg bort fra deg, vil trygghetspersonen ta ansvar og være til stede for barnet. Noen barn er likevel ikke klare for å slippe deg helt ennå denne dagen. Hvis det gjelder ditt barn, følger du barnet og gir den støtten barnet trenger.
- Dere kan prøve å la trygghetspersonen overtar ansvaret i én eller flere rutinesituasjoner, som stell eller måltid. Du er fortsatt til stede, men holder deg litt i bakgrunnen. På den måten signaliserer du til barnet at det er trygt og helt greit at trygghetspersonen hjelper, samtidig som du har mulighet til å støtte eller ta over dersom det blir nødvendig.

Dag fire

Du overlater mer ansvar til trygghetspersonen, men er i nærheten av barnet hele dagen

- Hvis barnet virker tryggere denne dagen, kan du trekke deg litt mer tilbake, da får barnet større rom til å ta kontakt med de ansatte og andre barn, samtidig som du fortsatt er tilgjengelig ved behov.
- Trygghetspersonen tar nå hovedansvaret for barnet, både i lek og rutiner, hvis barnet opplever det som greit. Hvis ikke, avtaler dere hvem som gjør hva gjennom dagen.
- Trygghetspersonen kan legge barnet og ta det opp når det våkner, hvis barnet synes det er greit. Dette gir en fin anledning til nærhet og kontakt. Du kan vente litt før du går inn, slik at barnet får en positiv erfaring med å være sammen med trygghetspersonen uten deg.



Dag fem

Trygghetspersonen tar det meste av ansvaret for barnet. Du er i nærheten av barnet på avdelingen, men kan være litt i bakgrunnen

- Denne dagen holder du deg også litt i bakgrunnen, slik at barnet oppmuntres til å ha mest mulig kontakt med trygghetspersonen og andre barn.
- Trygghetspersonen er sammen med barnet gjennom dagen og jobber for å skape gode, positive samspill i både lek og rutineaktiviteter. Din rolle er å være en trygg base, og samtidig vise barnet at du synes det er positivt at det knytter kontakt med både barn og ansatte.
- Hvis du og trygghetspersonen vurderer at barnet er klart for det, kan du forlate avdelingen en kort stund (ca. 15–20 minutter) på ettermiddagen. Dere avtaler på forhånd hvordan avskjeden skal foregå, og når du kommer tilbake.
- På slutten av dagen snakker dere sammen om hvordan barnehagestarten har gått så langt, og avtaler hvordan bringe- og hentesituasjonene de neste dagene kan gjennomføres på en måte som er best for barnet.

De første dagene uten foreldre til stede

Noen barn trenger mer

Barn er forskjellige, og noen vil trenge mer enn fem dager før de er klare for å være i barnehagen uten foreldre. Hvis du mener at ditt barn trenger flere dager, ta det opp med en av trygghetspersonene.

Korte dager og rolige ettermiddager

Barn kan reagere ulikt ved barnehagestart. Når barnet begynner i barnehagen har det behov for å sikre seg at du fortsatt er der, og at relasjonen deres er trygg og god. Barn kan uttrykke at de er slitne og urolige ved å:

- Sove mer eller mindre enn normalt, ha urolig søvn og drømme mye
- Spise mindre/mer enn normalt
- Ha mer behov for nærhet. Barnet kan vise dette gjennom å ville bæres mye, ville sove i sengen din, være mer avhengig av smokk/kos, kreve mye oppmerksomhet
- Være mer sint, kroppslig urolig og ha vansker med å konsentrere seg
- I perioder klarer ikke barnet å få til ting det tidligere har kunnet, eller det trenger mer hjelp for å få til enkle oppgaver

Denne typen reaksjoner er ikke nødvendigvis et tegn på at barnet ikke trives barnehagen, men et tegn på normal utvikling. Barnet sender signaler om at det trenger å koble seg på sine nære omsorgspersoner, og trenger ekstra trygghet. Når dere kommer hjem fra barnehagen er det godt for barnet å få noen minutter hvor dere fokuserer på hverandre, enten med å slappe av i sofaen, lese en bok, eller leke sammen på gulvet.

Barnet ditt har behov for mye trygghet og ro etter oppstart i barnehagen. Sett av tid til rolige aktiviteter som barnet kjenner fra før. Det kan være lurt å ha få planer på ettermiddager og i helgene.

Mange barn blir slitne og trøtte de første ukene i barnehagen. For at barnet skal ha overskudd til å skape nye vennskap, leke og bli godt kjent med de ansatte, anbefales det korte dager i oppstarten. For de som har mulighet er oppholdstid på seks timer godt for barna.

Første utviklingssamtale

Første utviklingssamtale gjennomføres fire-seks uker etter oppstart i barnehagen. Her finner du mal for samtalen.

Avslutning

Overgangen fra hjem til barnehage er en viktig milepæl i barnets liv. Gjennom foreldreaktiv tilvenning legger barnehagen til rette for en trygg og god start, der barnets behov står i sentrum. Samarbeidet mellom foreldre og barnehage er nøkkelen til å skape en hverdag preget av trygghet, lek og utvikling.





**Den gode overgangen
– ett skritt om gangen!**