# **Ekspertens 10 beste tips til barnehagestart**

**Hvert år skal 60 000 barn ha sin aller første dag i barnehagen. Noen har eldre søsken, og kjenner barnehagen godt. Andre stiger inn i en helt ny verden. I denne artikkelen har vi samlet ekspertens 10 beste tips til barnehagestart for ditt barn!**

Heldigvis er barn stort sett åpne, nysgjerrige og svært fleksible. Det er vi voksne som bekymrer oss over alt som kan gå galt. Følger du tipsene i denne guiden, unngår du forhåpentligvis de største fellene og er litt roligere før barnehagestart. Og når du er rolig, blir barnet ditt også tryggere.



**1. Vær godt forberedt!**

Når sommerferien er over, skjer alt på en gang. Barnet skal i barnehage samtidig som du begynner i jobb igjen, og det er vanskelig å få tid til alt. Det er da du blir stresset, og det er da du får dårlig samvittighet – som igjen øker stressnivået. Jo mer du har gjort i stand i god tid, jo mer tid har du til å være til stede for barnet ditt de første ukene i barnehage. Greier du å gi barnet ditt en trygg og rolig start på barnehagetilværelsen, får hun en trygghet som hun tar med seg hele veien videre.

**2. Fyll opp garderoben**

Sørg for at barnet har alt det trenger, allerede den første dagen. Det er kjedelig for de voksne i barnehagen å sende melding til deg om at barnet mangler regntøy, og det er kjedelig for deg å måtte skaffe regntøy (helst med en gang) og sende med til barnehagen. Men det er aller kjedeligst for gutten som ikke kan være med ut og leke fordi han ikke har regntøy. Hva som bør være med i barnehagen, kan variere litt, men denne listen er et godt utgangspunkt:

* Regntøy
* Parkdress (utedress)
* Ullundertøy (det er kaldt å sitte på bakken)
* Varme sokker
* Minst to komplette skift
* Støvler
* Gode sko
* Innesko
* Votter, lue og skjerf
* Bleier
* Turutstyr (sekk, drikkeflaske, termos, matboks, sitteunderlag)
* En personlig “trøsteting”, for eksempel en bamse

Skal barnet sove i barnehagen, vil du sannsynligvis også ha med en sovevogn og en voksi-pose eller tilsvarende.



**3. Husk navnelapper på klær, sko og utstyr**

Absolutt alle klær barnet ditt har med i barnehagen, bør være merket med barnets navn. De voksne i barnehagen bruker mye tid på å samle sammen klær som barna har lagt fra seg over alt, og det er ikke alltid så lett å finne ut hvem som eier hva. Hvis tøyet er merket, er det mye større sannsynlighet for at noen legger det tilbake på riktig sted i garderoben.

Når klærne er merket med navnelapper og er tilbake på plass i garderoben, betyr det at det ligger klart når barnet ditt trenger en regnbukse eller et sokkeskift. Hvis klærne ikke er tilbake på plass, er det lite fristende for barnet å begi seg ut på leting. Da er det nok mer sannsynlig at hun fortsetter uten sokker – eller går glipp av uteleken.

**4. Nå er selve dagen her**

Det er viktig at du forbereder barnet godt, og at du er klar og tydelig når du forteller hva som skal skje. Det er ikke noe poeng i å forberede barna ved å snakke om hva som skal skje uker i forveien. Det holder lenge om du gir dem beskjed et par dager i forveien om at de skal i barnehage mens mamma og pappa er på jobb. Men hvis dere har vært på besøk i barnehagen før sommerferien, kanskje til og med fått lov til å leke litt i sandkassen og hilse på noen av de voksne, så er det absolutt en fordel. Da er barnehagen litt tryggere og litt mindre ukjent når de skal være der alene første gang.

Det aller viktigste er likevel at du ikke overfører noe av din uro til barnet. Hvis du sier at barnehagen er trygg og god og at alle som jobber der en snille, mens kroppsspråket ditt SKRIKER at dette er ubehagelig og vondt, så greier du ikke å lure barnet. Du må være trygg og rolig, særlig når du sier “ha det”. Greier du det ikke, er det kanskje bedre at ektefellen din tar seg av barnehagetilvenningen.

Når du går, sier du klart og tydelig “ha det”, før du går. Ikke snu i døra selv om barnet strigråter. Barnet gråter helt sikkert ikke så lenge, men hvis du snur, forlenger du den vanskelige avskjeden. Vil du at barnet skal få ekstra trøst, er det mye bedre at du forteller de voksne i barnehagen hva som roer ditt barn; er det en spesiell sang, en god bamse eller en favoritthistorie?

**5. Tilvenningen**

Stort sett holder det med de vanlige tre dagene med tilvenning. Men det er mange barn (og mange voksne) som trenger litt mer tid, og det er helt normalt. Tror du at du kommer til å trenge mer enn tre dager, så spør barnehagen om det er greit å begynne en mandag. Da slipper du å være nesten ferdig med tilvenningen på fredag, for så å måtte begynne med ny mini-tilvenning på mandag.

**6. Hva har du gjort i dag?**

Det er mye som skjer i løpet av en lang dag i barnehagen, og barnet har mange inntrykk å bearbeide og mye å fortelle. Problemet er at det er så veldig vanskelig å huske hva som har skjedd akkurat i dag når du spør … Gjør det gjerne til en vane å spørre de voksne i barnehagen hva de har gjort i løpet av dagen når du henter, så kan du hjelpe barnet i gang med å fortelle. For det er helt sikkert mye å fortelle, og barnet har godt av å dele både gleder og utfordringer med deg!

**7. Sosialt nettverk**

Det er veldig godt for barna å se at du snakker med de voksne i barnehagen, tiltaler dem ved navn og har et godt forhold til dem. Dette er noen av de nærmeste omsorgspersonene for ditt barn, og det er naturlig for barnet at du også er nær dem.

Det er også fint om du har et godt forhold til de andre foreldrene. Etter hvert vil barnet ha med seg venner fra barnehagen hjem på besøk, eller selv bli med hjem til et av de andre barna. Da gir det god trygghet for både deg og barnet at du kjenner hele familien som barnet besøker. Og det er ingen grunn til å vente med å bli kjent til de begynner å besøke hverandre. Bli kjent allerede i dag, det vil du være glad for senere.

**8. Forstå barnets signaler**

Selv om tilvenningen har gått veldig bra, merker du kanskje endringer hos barnet etter litt tid. Ofte får de litt endret sovemønster eller blir mer klengete. Det er helt normalt, og kanskje er det litt godt for begge to å være litt klengete den første tiden etter barnehagestart …

Husk at det er normalt å bli litt ekstra sliten etter en dag med nye venner, nye voksne og mange nye inntrykk. En dag i barnehagen er en lang dag med hektisk aktivitet og høyt støynivå. I beste fall har du anledning til å hente tidlig og gi barnet ditt et par korte dager hvis du merker at han blir litt ekstra sliten og trett etter en måneds tid.

**9. Sett av tid til sykdom**

Selv om du har verdens beste immunforsvar og ikke har vært forkjølt på 20 år, er det bare å forberede seg. Det er mye smitte i barnehagen, og barna blir garantert syke. Sannsynligvis greier de å smitte deg også. Og det er ikke noe du kan gjøre for å unngå det (og du ville ikke gjort det om du kunne, barna har godt av å bli utsatt for smitte for å utvikle sitt eget immunforsvar).

Det første barnehageåret er preget av snørr og feber. Av og til kan barnet gå i barnehage til tross for at det hangler litt, men ofte må du holde barnet hjemme. Da må du ha mulighet til å ta deg ordentlig fri fra jobb og være ordentlig sammen med den syke. Av og til tar det tid å bli skikkelig frisk igjen, og det kan være en utfordring å være tålmodig nok. Dette er en stor frustrasjon for både foreldre og barnehage, og vi blir nok aldri helt enige om når barnet er friskt nok til å komme tilbake.

**10. Elsk barnet ditt**

Det siste rådet er det aller viktigste, men heldigvis også det enkleste. Så lenge du elsker barnet ditt så høyt som du gjør, så vet jeg at du vil gjøre ditt beste for å skap en trygg og god ramme rundt barnehagestart. Og da er det også svært sannsynlig at du greier det. Støter du på utfordringer, er det ingen grunn til å fortvile. De ansatte i barnehagen er der for dere, og de har gode rutiner for å hjelpe dere trygt gjennom de første, utfordrende ukene.

Lykke til!