

## Indholdsfortegnelse

<b>Formålet med pjecen</b>	<b>s. 3</b>
<b>Betydningen af at gå i vuggestue</b>	<b>s. 3</b>
<b>At søge en vuggestueplads</b>	<b>s. 5</b>
<b>Forældrenes rolle til en god start i vuggestuen</b>	<b>s. 6</b>
- Motorik	s. 7
- At være optaget af egen leg	s. 9
- At sige farvel	s. 9
- Søvn	s. 10
- Amning og mad	s. 11
- Trøst	s. 12
- Hjælp til at passe jeres barn	s. 12
<b>Samtaler i vuggestuen</b>	<b>s. 13</b>
- Start i vuggestuen/"indkøring"	s. 13
- 3-4 måneders samtale	s. 13
- Senere samtaler...	s. 14
- Øvrige samtaler	s. 14
<b>Afslutning</b>	<b>s. 15</b>
<b>Inspirationssider</b>	<b>s. 16</b>

### Formål med pjecen

Hjerteligt tillykke med jeres lille nye barn! Nu er han/hun centrum for jeres verden, og et lille menneskes udvikling er gået i gang. Lige nu er jeres lille, tætte familie i fokus og nyd endelig det! Alligevel varer det ikke længe, inden I får brug for at få passet jeres barn af andre.

Derhjemme kan I gøre rigtig meget for at hjælpe jeres barn til at få en nemmere start på at blive passet af andre, være i et fællesskab med mange andre, udvikle sig og nyde godt af det.



Derfor har vi udarbejdet denne pjece, hvor vi som pædagogisk personale i Ringvejens vuggestue vil give vores erfaringer/oplevelser til inspiration for en god overgang fra hjem til vuggestue.

### Betydningen af at gå i vuggestue

Pasningen og opdragelsen/udviklingen foregår blandt en større gruppe børn i alderen ½- ca. 3 år. Det betyder, at der for jeres barn er mulighed for at spejle sig både i nogen, "der ligner mig" og i nogen, der er modsætninger. Det sker i forhold til bevægelse, sprog, interesser, temperament, baggrund mm.

Det er i vuggestuen, at jeres barn i trygge rammer får lov til at gøre erfaringer væk fra mor og far og derved oplever sig selv i mødet med omverdenen uden for hjemmet.

Allerede i vuggestuen gør jeres barn erfaringer med:

- at kunne være en del af et fællesskab
- at kunne udtrykke sine behov og læse andres
- at kunne vente og tage hensyn til andre
- at kunne få venner
- at kunne bruge sin kreativitet gennem leg alene og sammen med andre
- at lære at bevæge sig
- at lære at tale

Samlet er det færdigheder, der er nødvendige for siden hen at kunne begå sig i børnehaven og senere skolen.

I vuggestuen vil I blive mødt af et pædagogisk uddannet personale pædagoger og pædagogmedhjælpere, der har viden og erfaring med jeres barns aldersgruppe. Personalet vil i et tæt samarbejde med jer sikre jeres barns udvikling bedst muligt.

Jeres barn vil få plads på "en stue" i institutionen. På en stue er der 10 børn, 1 pædagog og 1-2 medhjælpere.

Rytme:

Åbner kl.07.00.

Morgenmad fra kl.07.00-07.30 for børn der ikke har spist hjemmefra.

Kl.ca.9.00: Frugt og friskbagt brød med vand.

Kl.09.30-10.30: Pædagogiske aktiviteter.

Kl.11: Varmt mad, med vand.

Kl.12-14: Alle sover udenfor, kommende børnehavebørn indenfor.

Kl.14: Frugt, brød dertil vand.

Kl.15: De fleste børn hentes.

Kl.16: Børn med forlænget åbningstid hentes.



## Forældrenes rolle til en god start i vuggestue

Det er en stor omvæltning både for jer og for jeres barn, at skulle starte i vuggestue. En ny hverdag begynder for jeres familie, med nye rytmer og rutiner.

Om muligt er det også en god idé, at lade jeres barn passe af andre inden barnet skal i vuggestue.

Et barn der har prøvet at blive passet af bedsteforældre, venner eller barnepige, vil have nemmere ved at starte i vuggestue.

Det er bedst for barnet, at én af jer har mulighed for at være med jeres barn de første dage i vuggestuen.

I aftaler med personalet på jeres barns stue, hvordan "indkøringen" af jeres barn skal foregå. Det vil altid være en god idé, hvis I har mulighed for at kunne give jeres barn korte dage til en start.

For jeres barn er der rigtig mange indtryk for sanserne ved overgangen til vuggestue-livet, og alle disse sansestimuli og det uvante i at være væk fra mor og far er trættende.



## Motorik

Motorik står for fysisk handling med kroppen og omfatter alt fra at dreje hovedet, vaske hænder, til at sidde op og bevæge munden, når den spiser. De fleste børn starter i vuggestue lige inden de fylder 1 år, og på det tidspunkt er det forventeligt:

- at barnet kan krybe eller kravle
- at barnet er begyndt, at rejse sig ved ting.

Det er vigtigt for børn i denne aldersgruppe:

- at de øves i deres motorik
- at de fra helt små har været vant til at bevæge sig på gulvet
- at de fra helt små har ligget på maven og løftet hovedet
- at de fra helt små har rullet og drejet fra side til side

En god motorik giver styrke i kroppens muskler og styrke skal der til, for at barnet kan krybe eller kravle og sidenhen rejse sig og gå.

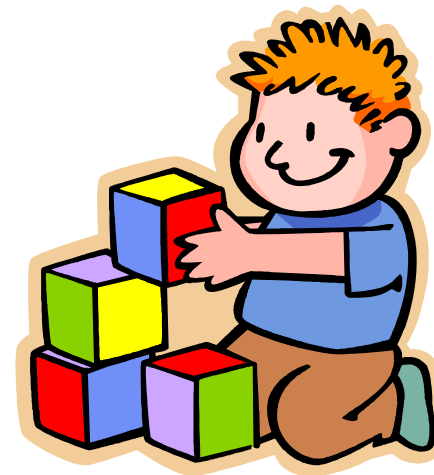
Et barn, der selv kan komme fra gulvet og op at sidde, har udviklet en sikker siddestilling. Indtil da bør barnet ligge og kun i kortere tid sidde og da med støtte under fødderne, så det kan holde balancen.

Et barn, der i sin motoriske udvikling:

- er selvhjulpnen ved at kunne bevæge sig selv rundt på gulvet
- er begyndt at kunne holde om et glas

- er begyndt at bruge ske/gaffel eller gribe med hånden om maden og føre til munden

Disse færdigheder er med til at gøre barnet mere tilfreds ved at kunne begynde at opfylde egne behov. Det kan eks. være behovet for at nå frem til et bestemt stykke legetøj eller til at kunne flytte sig fra dem, der tumler. Det kan også være behovet for selv at kunne få maden i munden og få noget at drikke, når der er serveret – følelsen af frihed ved at kunne selv.



Som et lille tillæg til denne pjece, har vi lavet en beskrivelse af dit barns udvikling og desuden stillet nogle forslag op til, hvordan du kan hjælpe dit barn på vej til "at kunne selv".

## At være optaget af egen leg

Jeres barn har en alder, hvor det oplever med kroppen. Det gælder både fysisk og psykisk. Jeres barn lærer i samspillet med andre både børn og voksne.

Men samtidig med at jeres barn har brug for at være i kontakt med andre, er det også vigtigt, at det kan hvile i sig selv. At være optaget af noget, og dét at undres for sig selv er også en måde at lære verden at kende.

Derfor er det hensigtsmæssigt, at jeres barn kan ligge/sidde og lege selv, og det er også herfra, at barnet får mulighed for at blive nysgerrigt på noget og på egen hånd forsøge at bevæge sig mod det ønskede. Er jeres barn vænnet til hele tiden at have jeres opmærksomhed eller være i armene af jer, får de ikke muligheden for at kunne underholde sig selv og finde ro i eget selskab.

### **At sige farvel**

Det er ikke altid nemt for et barn at skulle sige farvel til mor og far – og heller ikke for forældrene.

Men det er alligevel vigtigt, at I som forældre altid siger tydeligt farvel til jeres barn, også selv om I ved, at det giver anledning til gråd. Et barn der ikke har fået sagt farvel, vil måske blive søgende og måske græde over ikke at kunne finde sin mor eller far.

I kan derhjemme gøre det til vane, at hver gang én af jer går hjemmefra/kommer hjem, siger I tydeligt farvel/goddag til jeres barn. Derved får barnet fornemmelse af, at I går, men kommer igen. Man kan faktisk kalde det for en "overbygning" på "tutte bøjh" legen, som er rigtig sjov at lege for det helt lille barn, men samtidig er grundstenen til at forstå at ting/mennesker eksisterer, selvom det/de ikke kan ses.

Til en god aflevering hører også, at du som forælder tænker over:

- den måde du taler på
- det du siger
- dit ansigtsudtryk og kropssprog

Dit barn læser dit kropssprog for at finde ud af, om en situation er tryk. Hvis du signalerer bekymring og har svært ved at sige farvel til dit barn, er det sikkert, at dit barn vil blive utrygt og måske begynde at græde. Derfor er det vigtigt, at du med et smil og optimistisk stemme får sagt farvel. Måske græder dit barn alligevel, men du har sendt et positivt signal om, at alt er i orden.

Når du først har signaleret et farvel, og at du skal gå, er det meget vigtigt, at du står ved din intention. Det skaber forvirring for dit barn, hvis han/hun begynder at græde, og du rækker ud og lader det komme over til dig for at blive trøstet. Det trækker kun "pinen" ud, da du jo skal videre.

Derfor er det en god idé at finde ud af, om det er mor eller far, der vil være bedst til at sige farvel til jeres barn de første dage.

Hvis du en dag har haft det svært med at sige farvel og efterfølgende tænker meget på, hvordan dit barn har det, så ring og spørg til hvordan det går.

Når du kommer for at hente dit barn, kan det godt være at dit barn begynder at græde, når det ser dig. Det er ikke fordi, at dagen har været dårlig, men fordi barnet ved gensynet kommer i tanke om, at det har savnet dig.



### **Søvn**

Jeres lille barn har naturligvis behov for at fortsætte deres søvnmønster, når det starter i vuggestuen. Det vil være et af emnerne ved samtalen, når I starter, men for vuggestuens personale vil det være en stor hjælp, at jeres barn ikke skal vippes i søvn. Det optimale er derfor, at jeres barn har et søvnmønster, der starter med, at det selv kan finde ro og falde i søvn. Et lille barn har brug for at sove længe i løbet af dagen. Det er i søvnen, at kroppen genopbygges og bl.a. væksthormonet udskilles, samtidig med at hjernen får hvile og ryddet op i diverse indtryk.

En dårlig nattesøvn kan repareres ved en middagslur, men en dårlig middagslur kan IKKE reparere nattesøvnen.

I vuggestuen sover børnene i krybber/barnevogne, så det er en god ide, at dit barn kan sove i en barnevogn.

### **Amning og mad**

Med hensyn til amning, er det en god idé at barnet enten ikke længere ammes eller kun ammes i døgnets ydertimer, så barnets dag i vuggestuen ikke er præget af savnet og sulten efter mors bryst.

Det er forventet, at et barn i starten af sit vuggestueliv er vant til fast føde og gerne skåret i små stykker.

Er jeres barn vant til smagen af forskelligt mad og at tygge på forskelligt tekstur, får det dels dækket behovet for forskellige vitaminer gennem maden, men også trænet mundmotorikken. Dette er medvirkende til at kunne lave forskellige lyde og derved senere kunne danne sprog og bogstavlyde.



### **Trøst**

Når jeres barn har brug for trøst i vuggestuen, er det til stor hjælp hvis barnet har noget at kunne trøstes ved – en sut, en bamse, en klud eller lignende. Så væn gerne jeres barn til at finde trøst ved en af disse.

Hvis det er en bamse eller lignende, så sørg for at have to af samme slags, en i vuggestuen og en i hjemmet – det med at skulle huske at bringe bamse frem og tilbage hver dag, glipper med garanti på et tidspunkt og så kan det blive en lang dag i vuggestuen eller derhjemme i weekenden!

### **Hjælp til at passe jeres barn**

Det er altid en god idé, hvis et kommende vuggestuebarn har prøvet at blive passet af andre, inden det starter i vuggestuen. Har det været i hænderne på bedsteforældre, venner eller en barnepige, siger erfaringerne, at det lille barn vil have nemmere ved at starte i vuggestue. Når dit barn starter i vuggestuen, er det en god idé at have planlagt, hvem der kan hjælpe jer med at passe jeres barn, hvis I ikke kan holde fri. Hvis jeres barn bliver sygt i vuggestuen, skal det hentes, og er det sygt hjemmefra, må det ikke komme i vuggestue.

I kan opleve, at jeres barn fra morgenstunden virker utilpas, og da er det en god idé at vurdere, om det kan klare en dag i vuggestuens rammer.



Vuggestuen kan betragtes som ”barnets arbejdsplads”. Der sker en masse ting i form af indtryk samtidig med stimuleringerne af barnets generelle udvikling. Det betyder også, at pauser og hvile er nødvendige for at lagre og bearbejde de mange indtryk. Vuggestuelivet er én lang læringsproces, så en kort dag eller en fridag ind i mellem er godt for jeres barn.

## Samtaler i vuggestuen

### Start i vuggestuen/"indkøring"

Inden I starter i vuggestuen, vil der være en forventnings samtale med stuens pædagog som vil spørge ind til jeres barns rytme og hvor det er i dets udvikling. Det er vigtigt, at I oplyser, hvis der er forhold der kan have indflydelse på jeres barns trivsel, eks. fødselsdepression, for tidlig fødsel, hvis barnet har allergi eller andet.

For børn i vuggestue, der ikke selv kan tale og viderebringe informationer, er det vigtigt, at I i det daglige får talt med personalet omkring alt med indflydelse på barnets dag.

Ved afleveringen kan I fortælle, hvis barnet har sovet dårligt om natten, hvis barnet ikke har spist morgenmad eller på andre måder vist tegn på noget særligt eller usædvanligt.

På samme måde vil I ved afhentning få at vide, hvordan jeres barn har haft det, specielt hvis der har været noget, der afviger fra en normal dag.

### 3-4 måneders samtale

3-4 mdr. efter jeres barn er startet i vuggestue, vil I blive inviteret til en samtale, dels med vægt på hvordan jeres barn trives i vuggestuen, men også hvordan I har oplevet indkøringen af jeres barn i vuggestue.



### Senere samtaler...

Når jeres barn nærmer sig børnehavestart vil I blive inviteret til den sidste samtale i vuggestuen. Her vil personalet give en vurdering af jeres barn ud fra læreplans temaer:

**Den alsidige personlige udvikling**

**Sociale kompetencer**

**Krop og bevægelse**

**Sproglig udvikling**

**Natur og naturfænomener**

**Kulturelle udtryksformer og værdier**

Læreplanstemaerne er politisk besluttet og skal primært understøtte jeres barns udvikling. Men de skal også sikre en informativ overgang fra vuggestue til børnehave og senere fra børnehave til skole.

Vi tilbyder at besøge børnehaven med jeres barn og videregiver informationer omkring vuggestuetiden, samt TRAS- sproglig udvikling og TRAS MO kropslig udvikling.

### Øvrige samtaler:

Hvis I eller personalet vurderer, at der ud over de planlagte samtaler, er behov for en samtale, aftales et møde.

## Afslutning

Vi håber, at I med denne pjece har fået indblik i, hvordan I kan hjælpe jeres barn til en god start i vuggestue. Børn er forskellige og udvikles forskelligt, så der er ikke kun én måde at udvikle sig på.

Derfor er det vigtigt at barnets udvikling foregår i et tæt samarbejde mellem jer og vuggestuens personale.

Vores mål er i fællesskab at give jeres barn oplevelsen af:

- Jeg kan selv
- Jeg er værd at lege med
- Jeg kan hjælpe andre
- Jeg kan modtage hjælp
- Ergo er jeg betydningsfuld!

## Med disse ord vil vi byde jer...



## Velkommen i Ringvejens Vuggestue

### *Inspirationssider*

**På de følgende sider kan I finde lidt Inspiration til, hvordan du kan støtte dit barns motoriske udvikling:**

Motorik betyder fysisk handling med kroppen og omfatter alt fra at dreje hovedet, vaske hænder til at sidde op og bevæge munden, når den spiser.

Det vigtigste dit barn skal lære det første halve leveår, er at holde sit eget hoved. Hovedkontrollen skal på "autopilot", så dit barn kan koncentrere sig om næste skridt; at lære at kravle og sidde.

Babyer, der ikke lærer at holde deres hoveder i løbet af det første halve års tid, skal bruge meget mere tid på at lære det senere hen.

Børn, der ikke kan holde deres hoveder, kan få vanskeligt ved at læse i skolen, fordi det er svært at fokusere skarpt, når ens hoved "dingler".

Det er også svært at være social, når man hele tiden skal tænke på at holde hovedet stille.

Børn, der ikke har motorikken helt på plads, når de starter i skole, bruger meget energi på at følge fysisk med de andre børn og har dermed mindre energi til at fokusere på det faglige.

Omvendt vil det styrke dit barn socialt og fagligt op gennem barndommen, når motorikken kører på skinner.

#### **Barnets motoriske udvikling:**

- Børn udvikler sig forskelligt, derfor er der ikke angivet alder på de forskellige udviklingstrin i nedenstående.
- Første motoriske opgave for et spædbarn er at blive stærk nok til at holde hovedet. Nakke-, hals-, skulder- og rygmuskler hos det nyfødte barn er endnu for svage til at holde det store tunge hoved. Derfor skal et vågent barn ligge på maven, hvor selv små bevægelser i denne stilling er med til, at styrke de muskler som i fremtiden skal holde hovedet og overkroppen i den oprejste og sidde stilling.
- Hvis barnet ofte ligger på maven, når det er vågent, mindsker man også risikoen for skævt kranie, fordi barnet kun ligger på ryggen, når det sover.
- De styrkede muskler i nakke og ryg, gør det også lettere for barnet at dreje hovedet i søvne.
- Mange børn brokker sig når de ligger på maven. Du kan hjælpe barnet ved at lægge dig på gulvet sammen med barnet. I starten kan du lægge barnet på din mave, for her er det lettere for barnet at løfte hovedet og så får det også dit glade og opmuntrende ansigt at se på. Senere kan du lægge dig foran eller ved siden af barnet med yndlingslegetøjet og opmuntre det til at løfte hovedet.



- I løbet af et par måneder får barnet mere og mere styr på hovedet. Når der er ro på hovedet vil barnet forsøge at komme op på strakte arme og sidenhen ned på albuer/underarme. Fra denne stilling får barnet stabilitet til at udforske omgivelserne.
- Som regel ruller børn først fra mave til ryg og senere fra ryggen til mave. De første gange sker det tilfældigt, men efterhånden erfarer barnet, at det selv har indflydelse på dét der sker – en fantastisk erfaring for barnet.
- Når barnet ligger på maven, vil det efterhånden løfte numsen og trække benene ind under sig. En vigtig bevægelse at kunne, når man skal lære at kravle og sidde. I første omgang skubber barnet sig bagud og ind i mellem – når anstrengelserne lykkes – ender barnet i siddestilling.
- Barnet må sidde, når det selv kan komme fra liggende til siddende stilling. Først der har det balancen og musklerne til at holde ryggen, i den siddende stilling.
- Det kræver stor koncentration og koordination at lære at kravle. Inden det lykkes barnet at komme fremad, øver barnet sig ved at: Stå på alle fire i lang tid. Falde ned på maven og rejse sig igen. Rokke frem og tilbage. Løfte den ene arm, vælte og komme op igen. Løfte armen igen og sætte den hurtigt ned. Pludselig efter mange anstrengelser, så kravler barnet.
- Når barnet først har kravlet øver det sig på den næste udfordring; at komme op at gå. Men faktisk foregår barnets skridt i løb. Det kræver nemlig rigtig meget af balancen at gå – meget mere end at løbe med overkroppen let fremadhældende. Derfor starter barnet med at løbe. Ofte har barnet noget i hånden, når det øver sig i at gå, det giver stabilitet omkring skulderen og det er rigtig god hjælp, når man skal holde balancen. Inden længe går jeres barn.

### **Forældrerollen i barnets motoriske udvikling:**

- Du skal sørge for at give dit barn plads på gulvet til bevægelse.
- Du skal opmuntre og lege med dit barn, men det er barnet, der skal gøre arbejdet for at udvikle sig. Tænk på, at hver gang du gør noget for dit barn – eks. rækker det bamsen, som ligger udenfor rækkevidde, så fratager du dit barn en motorisk erfaring, som er vigtig i den store sammenhæng.
- Undervejs er det vigtigt, at du hjælper barnet ved at veksle mellem opmuntring og ro til at eksperimentere. Når du lokker barnet med legetøj, så lad være med at rykke det længere væk, når barnet næsten er fremme – lad det ligge! Barnet arbejder hårdt og skal have sin belønning. På den måde lære barnet også noget om, hvor langt der er fra den ene ting til den anden, samt hvordan det skal koordinere øjne og hænder for at få fat i noget.
- Husk det er hårdt arbejde for dit barn, og det vil til tider brokke sig. Giv plads til pauser men giv ikke op! Hvis barnet brokker sig, og du rækker det tingene, hvis du lader det ligge på ryggen, fordi barnet finder det mest behageligt, hvis du stabler barnet op at sidde med puder eller sætter barnet i længere tid i skrå-/autostol, fordi det er rart – så er der på sigt kun én taber, og det er dit barn!

### **Inspiration hentet fra:**

- Netdoktor Elna Søndergaard: Fysioterapeut med speciale i børn "Vores børn"
- Hannah Harboe – [www.boernefysen.dk](http://www.boernefysen.dk)