

DEN GODE INDKØRING STARTER DERHJEMME

- små skridt gør overgangen lettere for både barn og forældre

Når barnet skal begynde i vuggestue eller dagpleje, er det en stor forandring. Ved at forberede jer i god tid, kan I hjælpe barnet til en tryk og rolig start. Det er en god idé at begynde tidligt – gerne flere uger før start.

Søvn og putterutiner

- Faste rutiner ved puttetid – samme tidspunkt, ro og genkendelige ting som fx bamse og sut.
- I vuggestue og dagpleje sover de fleste børn én lur omkring kl. 11.30. Begynd gerne at tilpasse søvnen derhjemme. Nogle børn har dog stadig brug for to lure i starten – det finder I ud af sammen med pædagogerne på stuen eller dagplejeren.
- Øv barnet i at falde i søvn uden at blive vugget. Børnene sover i barnevogn eller krybbe. Derfor kan det være en hjælp, hvis barnet allerede har prøvet det derhjemme.



Mad og måltider



- Begynd at øve faste måltider. Tilbyd barnet et godt og mættende morgenmåltid (før evt. amning eller flaske). I vuggestue og dagpleje skal barnet være mæt ved aflevering, så det har energi og overskud til dagen.
- Øv barnet i at spise fast føde og drikke af kop. I vuggestue eller dagpleje spiser børnene sammen, så det er en fordel, hvis barnet allerede har prøvet at spise selv med bestik eller fingre.
- Hvis barnet stadig ammes i dagtimerne, kan I begynde at trappe lidt ned i de timer, hvor barnet skal være i dagpleje eller vuggestue.

Genkendelighed og struktur giver en god start

- Når hverdagen i dagplejen minder om det, barnet kender hjemmefra, føler barnet sig mere trygt.
- Faste rutiner for søvn, spisning og påklædning hjælper barnet med at forstå, hvad der skal ske – og det giver ro i overgangen.
- Det er en god idé, at bedsteforældre eller andre, der passer barnet, følger de samme rutiner, så barnet oplever genkendelighed hos alle.

