

## AÐ BYRJA Í LEIKSKÓLA: MIKILVÆGI GÓÐRAR AÐLÖGUNAR

Grein þessi fjallar um mikilvægi góðrar aðlögunar og er byggð á áratuga reynslu höfundar, athugunum og uppeldisfræðilegum skráningum um aðlögun með þátttöku foreldra í þremur norskum leikskólum frá 2011 til 2022. Markmiðið er að vekja athygli á mikilvægi aðlögunar við upphaf leikskólagöngu og koma á framfæri ákveðinni leið aðlögunar sem hægt er að fara til að skapa örugg og traust samskipti milli tveggja heima barnsins, heimilis og leikskóla. Fjallað er um mikilvægi þess að byggja upp traust og öryggi strax frá fyrsta degi í aðlögun, um hlutverk umönnunaraðila og áhrif þeirra á félags- og tilfinningaþroska barnanna. Einnig er fjallað um lykilhugtök í aðlögun og þau tengd fræðilega við reynslu höfundar. Sú leið í aðlögun sem hér er lýst, þ.e. að foreldrar eru þátttakendur, er mikilvægur liður í að leggja grunn að góðum og traustum samskiptum milli heimilis og leikskóla og stuðla að vellíðan og öryggi barns við upphaf leikskólagöngu.

Efnisorð: aðlögun, yngstu börnin, umhyggja, öryggi, tengsl

### INNGANGUR

Síðustu áratugi hefur aukin áhersla verið lögð á mikilvægi góðrar aðlögunar barna í leikskóla. Aðlögun er talin vera lykilatriði í því að tryggja að börn upplifi öryggi, traust og vellíðan við upphaf leikskólagöngu og auk þess hefur góð aðlögun jákvæð áhrif á félags- og tilfinningaþroska barna (Brandtzæg o.fl., 2013; Broberg o.fl., 2014; Drugli, 2023). Rannsóknir hafa hvorki sýnt fram á að betra eða verra sé fyrir börn að vera heima fram að þriggja ára aldri eða byrja í leikskóla eins til tveggja ára (Drugli, 2017; Sjöblom, 1976). Barn sem treystir á umhyggju og ást foreldra sinna nýtur þess frá eins til tveggja ára aldri að verja hluta úr degi með öðrum börnum og fullorðnum í litlum hópum (Broberg o.fl., 2014; Drugli, 2017, 2023). Samkvæmt Utdanningsdirektoratet (2022) er viðmiðið einn fullorðinn og þrjú eins til þriggja ára börn.

Þegar barn byrjar í leikskóla hefst nýr kafli í lífi fjölskyldunnar, kafli sem kallar á breytingar á daglegum venjum. Breytingar í lífi barns, eins og það að byrja í leikskóla, geta skapað viðvarandi streituástand sem ef ekkert er að gert getur fylgt þeim út lífið (Drugli,

2017; Hrönn Pálmadóttir, 2020; Nystad o.fl., 2021; Vigsnes, 2018). Hjá Nystad o.fl. (2021) kemur fram að ung börn þurfa ró og nærveru til að geta þroskast og dafnað, markmiðið er því að skapa aðstæður sem draga úr streitu og geta hjálpað börnunum að aðlagast nýjum aðstæðum.

Lengi vel var talið mikilvægt í aðlögun að foreldrar verðu sem stystum tíma í leikskól- anum, börnin áttu að læra að vera í burtu frá foreldrunum. Þá var gjarna eitt barn að- lagað í einu, stuttan tíma hvern dag sem var svo smám saman lengdur (Kristín Dýrfjörð, 2009). Meðal vankanta á þessu fyrirkomulagi var það að foreldrar náðu hvorki að kynnast leikskólafarfinu né leikskólakennararnir að kynnast foreldrum og samskiptum þeirra við barnið. Í mörgum tilfellum byggðist því ekki brú milli tveggja heima barnsins (Broberg o.fl., 2014). Lítil fagleg þekking virðist hafa verið að baki þessari aðlögun, Rudolph (2015) bendir á að aðlögun hafi sjaldnast verið byggð á einhverjum hugmyndagrundi. Rudolph (2015) og Drugli (2023) benda á að börn eru sjaldnast nefnd í tengslum við aðlögunina, að áherslan hafi oft verið á ytri þætti eins og hversu miklum tíma foreldrar gætu varið í aðlögunina. Það viðhorf að betra væri ef barnið áttaði sig sem fyrst á að foreldrarnir yrðu ekki með því í leikskólanum virðist hafa verið ráðandi. Aðlögunartímabilið gat verið eflitt fyrir alla aðila þar sem börnin voru að læra að vera í nýjum aðstæðum án stuðnings frá þeim sem þau voru öruggust hjá, þ.e. foreldrum (Drugli, 2017; Kristín Dýrfjörð, 2009; Rudolph, 2015; Sjöblom, 1976).

Sú leið til aðlögunar sem hér er kynnt gerir ráð fyrir að foreldrar séu virkir þátttakendur í aðlögun barnanna að lágmarki í fimm daga. Hugmyndin er að foreldrar og barn læri saman að vera í nýjum aðstæðum. Áherslur mínar hafa beinst að mikilvægi umhyggju og tengsla fyrir vellíðan og þroska barns og því var það trú mín að hið rétta væri að börn hefðu foreldra sína með í nokkra daga sér til halds og trausts við upphaf leikskólagöngu. Tækifærið gafst árið 2011, í nýjum leikskóla, til að viðra hugmynd sem ég hafði um að- lögun sem næði yfir nokkra daga með þátttöku foreldra. Stjórnendur leikskólans tóku vel í hugmyndina og voru tilbúnir að fara nýjar leiðir í aðlögun, starfsfólkið þekkti aðeins hefð- bundna aðlögun en var tilbúið, eftir að hafa fengið kynningu, að taka þátt. Aðlögun með þátttöku foreldra hafði verið reynd bæði í Svíþjóð og á Íslandi en ekki í Noregi svo vitað væri, þannig að um frumkvöðlastarf og nýja leið í aðlögun var að ræða. Stuðst var við kenningar og skrif hinna ýmsu fræðimanna um aðlögun og um mikilvægi tengslamynd- unar fyrir tilfinningaþroska og vellíðan barna (Brandtzæg o.fl., 2013).

Markmið þessarar greinar er að vekja fólk til umhugsunar um mikilvægi aðlögunar við upphaf leikskólagöngu barna. Einnig er ætlunin að koma á framfæri ákveðinni leið sem byggir brú milli tveggja heima barnsins og leggur grunn að traustum og opnum sam- skiptum milli foreldra og leikskóla sem geta varað út leikskólatíma barnsins og þar með stuðlað að velferð þess. Mikilvægt er að foreldrar upplifi sig sem þátttakendur í leikskóla- lífinu og viti hvernig dagurinn gengur fyrir sig, kynnist rútínum, rými og efnivið. Mark- miðið með því að þróa og innleiða aðlögun með þátttöku foreldra er m.a. að draga úr þáttum sem geta valdið streitu barna, að efla félags- og tilfinningaþroska barna og styrkja tengsl foreldra og leikskólakennara. Þess vegna verður leitað svara við því hvernig þátt- taka foreldra í aðlögun stuðlar að öruggum og traustum samskiptum milli foreldra og leikskóla og hvernig leikskólinn og foreldrar geta dregið úr streituvaldandi þáttum á að- lögunartímanum.

## BAKGRUNNUR

### Aðlögun

Aðlögun er vísun til inntöku nýrra barna í leikskóla (Hrönn Pálmadóttir, 2020). Aðlögun með sínum venjum og föstu römmum er til þess gerð að skapa öryggi og léttu aðskilnað bæði fyrir foreldra og börn (Drugli, 2017). Í íslenskum leikskólum hefur verið lögð áhersla á aðlögun leikskólabarna enda er í aðalnámskrá leikskóla lögð skýr áhersla á mikilvægi upphafs leikskólagöngu barna. Að lagður sé hornsteinn að samstarfi foreldra og leikskóla og að foreldrum gefist tækifæri til að kynnst starfsháttum, hugmyndafræði og námskrá leikskólans. Einnig sé mikilvægt að starfsfólk leikskólans fái upplýsingar um barnið, aðstæður þess, reynslu og áhugasvið (Miðstöð menntunar og skólaþjónustu, e.d.). Sjöblom (1976) og Drugli (2023) benda á að aðlögun barns í leikskóla með foreldra til staðar hjálpi því að finna sig í nýjum aðstæðum, geti verið nokkrir dagar, vikur og jafnvel mánuðir, en ætti að vera að lágmarki fimm dagar (Drugli, 2023). Barninu mæta nýjar venjur í ókunnun umhverfi með börnum og fullorðnum sem það þekkir ekki, því ber að stuðla að því að fara eins vel af stað og kostur er (Regjeringen.no, 2013).

Með aukinni þekkingu og viðurkenningu á mikilvægi tengsla og tilfinningaþroska fyrir sjálfsvitund barna hefur aðlögunarferlið smám saman verið að breytast úr því að foreldrar skyldu verja sem stystum tíma í leikskólanum í það að foreldrar hafa orðið meiri þátttakendur í aðlögunarferlinu. Foreldrar og börn læra að vera saman í nýjum aðstæðum þar sem þau læra á venjur og skipulag leikskólans og kynnst leikskólakennurum og öðru starfsfólki (Kristín Dýrfjörð, 2009). Í þátttöku aðlögun eru foreldrarnir ekki gestir í leikskólanum, heldur taka þeir þátt í því sem fram fer, ganga í gegnum venjur og verkefni dagsins og öðlast þannig betri skilning á starfi leikskólans (Drugli, 2023). Þar sem foreldrarnir eru til staðar fyrir barnið getur starfsfólkið kynnst hverju barni hægt og rólega og barnið byggir upp ný tengsl við nýja fullorðna með stuðningi og aðstoð foreldra sinna (Buøen o.fl., 2021; Drugli, 2017). Það er leikskólans að mæta hverri fjölskyldu á hennar forsendum og leggja grunn að gagnkvæmu trausti með því að skapa þannig aðstæður að foreldrar upplifi sig örugga og að tekið sé tillit til þess sem þeir hafa að segja (Drugli, 2017). Í aðlögun er gjarnan vísað til lykilpersónu sem er sá leikskólakennari sem fær það hlutverk að vera tengiliður milli leikskólans og tiltekinna barna og fjölskyldna þeirra (Goldschmied og Jackson, 2004). Hugmyndin er að hvert barn hafi einhvern einn til að tengjast fyrstu dagana (Hrönn Pálmadóttir, 2020). Í mörgum leikskólum er búið að velja fyrir fram þann fullorðna í leikskólanum sem á að vera lykilpersóna barnsins. Þetta er gert áður en barnið byrjar og jafnvel áður en vitað er hvaða börn koma (Oslo, e.d.). Hafa ber í huga að starfsfólkið þekkir oftast ekki börnin sem eru að byrja og börnin þekja ekki starfsfólkið. Ekki er gefið að barn og fullorðinn nái að tengjast, það er nokkuð sem þarf að vinna með síðar (Hrönn Pálmadóttir, 2020). Broberg o.fl. (2014) benda á að börn geti tengst og leitað til fleiri en eins fullorðins í leikskólanum og jafnframt valið sér einn sem lykilpersónu. Ekki megi vanmeta hæfni barna til að eiga í fjölbreyttum tengslum (Hrönn Pálmadóttir, 2020). Brandtzæg o.fl. (2013) benda á að skipulag aðlögunarinnar ásamt þekkingu og reynslu leikskólakennaranna ráði miklu um það hvernig og hversu góð tengsl myndast í upphafi leikskólagöngu milli barns og hinna fullorðnu.

## Tengslamyndun og tilfinningabroski

Í aðlögunarferlinu er það barninu mikilvægt að upplifa að það sé alltaf einhver fullorðinn til staðar þegar á þarf að halda. Til að geta þroskast og dafnað eðlilega þarf barn að hafa trygg og örugg tengsl við einn eða fleiri fullorðinn einstakling (Herdís Pálsdóttir, 2017; Sæunn Kjartansdóttir, 2009). Trygg og sterk tilfinningatengsl snemma á lífsleiðinni eru grunnurinn að sjálfsvitund einstaklingsins, eins og Herdís Pálsdóttir (2017) segir; „hver er ég, hvers virði er ég“ verður til í samskiptum við fólkið í kringum okkur. Börn fæðast með trú á eigin getu og vísi að jákvæðri sjálfsvitund, það er hlutverk umönnunaraðila að skapa þau skilyrði sem þarf svo sjálfsvitund barnsins skjóti sterkum rótum og vaxi og dafni (Buøen o.fl., 2021; Krantz-Lindgren, 2014).

Börn eru fyrst og fremst tilfinningaverur fyrstu sjö ár ævinnar. Það er á þessum viðkvæmu og mikilvægu árum sem tilfinningalíf einstaklingsins er forritað (Herdís Pálsdóttir, 2017). Sjálfsvitund barnsins byggist m.a. á viðbrögðum fullorðinna við tilfinningum þess, og hún er grunnurinn að tilfinningalegum samskiptum síðar í lífinu (Krantz-Lindgren, 2014). Barnið lærir að þekkja og skilja tilfinningar sínar út frá viðbrögðum umönnunaraðila, hvernig brugðist er við og hvaða orð og hugtök eru notuð til að túlka hegðun barnsins. Orðin og hugtökin sem við notum endurspeglu viðhorf okkar til barnsins og hafa áhrif á þroska þess og velferð. Eftir því sem barnið er yngra eru áhrif umönnunaraðilans meiri (Maguire-Fong, 2015). Barn sem upplifir að vera virt fyrir það sem það er, nýtur öryggis og kærleika, mun hafa það sem grunnviðhorf til lífsins síðar meir; ég skipti máli (Herdís Pálsdóttir, 2017). Með svipbrigðum, hegðun og líkamsstöðu veitir barnið upplýsingar um líðan sína og biður umönnunaraðila sinn að vera til staðar fyrir sig (Maguire-Fong, 2015). Stuðningurinn sem hver og einn fær er áhrifavaldur; hvort sem það er að sýna skilning og undrast eða dæma og skilgreina (Herdís Pálsdóttir, 2017; Maté, 2022).

Barn þarf að finna fyrir öryggi til að geta verið forvitið um heiminn í kringum sig. Barn sem upplifir óöryggi og er afskipt verður órólegt eða þögult og dregur sig í hlé (Brandtzæg o.fl., 2013). Öryggishringurinn (e. circle of security) er aðferð sem hefur að markmiði að aðstoða foreldra og leikskólakennara við að stilla sig inn á og vera móttækileg fyrir tilfinningalegum þörfum ungra barna og mæta þeim þar sem þau eru stödd hverju sinni (Brandtzæg o.fl., 2013; Powell o.fl., 2016). Lykillinn er jafnvægi milli tveggja grunnþarfa barnsins: tengslaparfarinnar; barnið er háð umhyggju og vernd hins fullorðna, og rannsóknarþarfarinnar, þ.e. þarfarinnar fyrir sjálfstæði, að rannsaka og ná tökum á hlutunum (Brandtzæg o.fl., 2013; Powell o.fl., 2016). Þegar blæs á „úthafinu“ þarf barnið að komast í örugga höfn á meðan „óveðrið“ gengur yfir (Krantz-Lindgren og Edfelt, e.d.). Fyrstu dagana í aðlöguninni eru foreldrarnir hin örugga höfn barnsins, barnið getur rannsakað og kannað og leitað í fang foreldranna til að fá „hleðslu“ eða huggun. Það er mikilvægt að starfsfólk lesi rétt í aðstæður því hér eru það foreldrarnir sem eru fyrsta val barnsins þegar út af bregður. Eftir því sem barnið verður öruggara gagnvart nýjum aðstæðum og fólki tekur starfsfólk deildarinnar smám saman við því hlutverki að vera örugga höfnin þegar barnið verður leitt, þreytt eða þarf á stuðningi að halda (Drugli, 2017). Hér skiptir máli að vera læs á þarfir hvers barns og muna að engin tvö börn þurfa það sama. Þegar barnið hefur róað sig, fengið „hleðslu“, er það tilbúið að fara af stað aftur (Brandtzæg o.fl., 2013).

## Streita

Kortisól er streituhormón sem losnar t.d. við tilfinningalegt álag eins og hræðslu, kvíða og óöryggi, og er þáttur í lífeðlisfræðilegum viðbrögðum líkamans (Berg og Otterholt, 2013; Maté, 2022). Kortisól er okkur nauðsynlegt og sveiflur í magni yfir daginn eru eðlilegar en óeðlilegt magn uppsafnaðs kortisóls er hins vegar talið skaðlegt og hefur áhrif á alla vefi líkamans, frá heila til ónæmiskerfis, á einn eða annan hátt. Langvarandi hækkun kortisóls á unga aldri getur haft slæmar heilsufarslegar afleiðingar, bæði líkamlegar og andlegar, og komið fram síðar á lífsleiðinni (Kristín Dýrfjörð, 2017b; Maté, 2003; Maté og Maté, 2022; Sæunn Kjartansdóttir, 2015). Breytingar á daglegu mynstri, sérstaklega hjá ungum börnum, geta orsakað hækkun á streituhormóninu þar sem breytingar skapa oft óvissu eða óöryggi (Nystad o.fl., 2021; Vigsnes, 2018).

Dæmi um það sem getur valdið streitu hjá litlu barni er söknuður við aðskilnað. Það er eðlilegt að barn gráti við aðskilnað, grátur er losun á spennu, sorg, hræðslu og kvíða. Grátur barns er ekki skaðlegur í sjálfu sér, en ef barnið er ekki huggað getur það haft slæmar afleiðingar fyrir það (Krantz-Lindgren og Edfelt, e.d.). Það er hlutverk hinna full-orðnu að hlusta og túlka til að geta skilið tilfinninguna að baki grátinum og orðað hana. Broberg o.fl. (2014) vara við því að skapa „tilfinningateygju“ við aðskilnað, þ.e. þegar foreldri dregur kveðjustundina á langinn og barnið fær tvöföld skilaboð sem skapa streitu. Til að gera aðskilnað eins léttan og mögulegt er og draga úr streitu gera starfsfólk og foreldrar með sér samkomulag um hvað sé best fyrir foreldrana og barnið (Drugli o.fl., 2023). Með foreldrana sér við hlið í aðlögun aðlagast barnið nýjum aðstæðum hægt og rólega og þar með dregur úr líkum á streitu við aðskilnað. Að barnið hafi aðgang að einhverju sem er þekkt, t.d. myndum af fjölskyldunni sem hægt er að hugga sig við, og greiðan aðgang að fangi og umhyggju fullorðins þegar á þarf að halda róar og dregur úr streitu.

Þegar leikskólakennarar og annað starfsfólk situr á gólfinu getur barnið sjálft valið hvar það sest og hversu lengi (Nystad o.fl., 2021). Snerting án orða minnir á móðurlega umhyggju, vellíðunarhormónið dópamín og kærleikshormónið oxytocin virkjast (Autton, 1990; Ertner, 2014; Nissen, 2008). Barnið róast, öryggistilfinning eykst og barnið upplifir verndandi væntumþykju af hálfu hins fullorðna (Broberg o.fl., 2014; Sæunn Kjartansdóttir, 2015). Að raula lágt fyrir munni sér meðan barnið hallar sér að hinum fullorðna virkar einnig róandi. Markmiðið er að skapa ró og öryggi innra með barninu og það fær að dvelja við tilfinninguna svo lengi sem það vill (Nystad o.fl., 2021). Góðar venjur sem gera daginn fyrirsjáanlegan eru einnig líklegar til að draga úr streitu og auðvelda aðlögunina og þar með auka velferð barnsins hér og nú og til lengri tíma (Nystad o.fl., 2021).

## Umhyggja

Umhyggja og hlýlegt viðmót í samskiptum barns og leikskólakennara skapar öryggi og leggur grunninn að vitsmuna-, félags- og tilfinningaþroska á fyrstu árum barnsins (Brandt-zæg o.fl., 2013). Umhyggja felst í að mynda tengsl, skapa öryggi og hlusta eftir þörfum og væntingum hvers og eins (Sigríður Síta Pétursdóttir, 2009). Umhyggja fyrir einstaklingi byggist að mati Noddings (2003) á nánnum samskiptum tveggja, þess sem veitir og þess sem þiggur. Sá sem veitir umhyggju skilur þann sem þiggur og áttar sig á líðan hans og hefur skilning á grunnþörfum hans. Sá sem þiggur þarf að skilja að eitthvað er gert eða

sagt af umhyggju fyrir honum en það er ekki endilega alltaf svo ljóst í samskiptum barna og leikskólakennara. Noddings (2003, 2005) telur að árekstrar eða flækjur geti skapast milli veitanda og þiggjanda ef ekki er hlustað eða reynt að setja sig í spor þess sem á að þiggja. Að sama skapi geti umhyggja snúist upp í andhverfu sína ef ekki er hlustað eftir vilja, löngun eða væntingum þess sem þiggur. Leikskólakennarinn þarf að sjá og heyra hvert einstakt barn svo að öll fái þá umhyggju sem þau þarfnast (Sigríður Síta Pétursdóttir, 2009). Hæfileikar leikskólakennarans til að veita umhyggju eru háðir hans eigin umhyggjusögu frá barnæsku og því hvernig hann hefur gert upp bernsku sína. Það snýst um að þekkja og skilja eigin viðbrögð (Broberg o.fl., 2014). Börn eru ekki bara þiggjendur umhyggju, þau eru fær um að sýna skilning á líðan annarra og því ber að skapa þeim tækifæri til að geta sýnt hvert öðru umhyggju, t.d. með því að skipta í litla hópa, einn full-orðinn og þrjú eins til þriggja ára börn (Mortensen, 2010; Utdanningsdirektoratet, 2017).

## Félagsþroskinn

Um 12 mánaða aldur er barn farið að sýna öðrum börnum áhuga, það er tilbúið að fara í könnunarferðir, mynda ný tengsl og það nýtur þess að deila upplifunum sínum með jafnöldrum og vinum (Greve, 2009; Løkken, 1996). Það er á ábyrgð leikskólakennarans að skapa aðstæður fyrir börnin til að þroskast félagslega (Løkken, 1996). Það ferli hefst á aðlögunartímanum á meðan barnið nýtur öryggis og stuðnings foreldranna en fær samtímis tækifæri til að tengjast öðrum börnum. Börn eru ekki óvirkir viðtakendur í leit sinni að þekkingu, þau beita sínum eigin aðferðum við að kanna og rannsaka (Maguire-Fong, 2015). Nordin-Hultman (2005) bendir á að börn þroskist og mótist í samspiili við efni-viðinn og rýmið sem þeim er boðið upp á í leikskólanum.

Í aðlögun mæta börn nýjum börnum í nýjum aðstæðum. Ung börn sem fá tækifæri til að deila fjölbreyttu leikefni læra á eigin mörk og annara, læra að eignast vini og öðlast félagslega hæfni sem varir til æviloka (Salvesen og Fredheim Storvik, 2023; Sæunn Kjartansdóttir, 2009). Johansson (2001) telur nærveru leikskólakennarans skipta máli, hann þurfi að vera vakandi, ígrundandi, skapandi og gagnrýninn á eigin þátt í starfinu með börnunum og gæta þess að blanda sér ekki um of inn í ferlið heldur horfa út frá börnunum, þeirra þörfum og áskorunum.

## UPPELDISFRÆÐILEGAR SKRÁNINGAR

Ég notaði uppeldisfræðilegar skráningar til að gera ferlið, sem átti sér stað í aðlöguninni í þremur leikskólum, sýnilegt. Uppeldisfræðileg skráning (no. pedagogisk dokumentasjon) er leið til að gera starf leikskólans sýnilegt, bæði innan og utan leikskólans. Uppeldisfræðileg skráning er viðurkennd aðferð til að meta leikskólustarf og mælt er með notkun hennar í norskum leikskólum (Utdanningsdirektoratet, e.d.). Gögnum er safnað, bæði í myndum og texta, þau túlkuð og ígrunduð, einslega og með öðrum. Markmiðið er að skerpa sýn á innra starf leikskólans, innihald og starfsaðferðir (Utdanningsdirektoratet, e.d.).

Auk skráninganna er stuðst við vinnudagbók mína úr þremur leikskólum á árunum 2011 til 2022, þar sem eigin ígrundun var meðal annars skráð með myndum og texta úr

starfinu og samtölum við samstarfsfólk, alls 12 manns. Foreldrar 20 barna voru beðnir að skrá upplifun sína af því að taka þátt í aðlögun barna sinna yfir nokkra daga. Vikulegir deildarfundir voru nýttir til ígrundunar á skráningum úr starfinu. Gæta þarf að siðferðilegum atriðum þegar gögnum er safnað og á það sérstaklega við þegar ung börn eiga hlut að máli, en þá eru foreldrarnir það sem kallast hliðverðir (Guðrún Kristinsdóttir og Hervör Alma Árnadóttir, 2015). Í öllum þremur leikskólunum skrifa allir nýir foreldrar undir upplýst samþykki fyrir myndatökum og notkun á myndum úr starfinu. Í fyrsta viðtali í aðlöguninni voru foreldrar upplýstir um að aðlögunarferlið væri skráð og að hugmyndin væri að birta þau skrif síðar, án rekjanleika. Til að gæta trúnaðar og persónuverndar verða ekki notuð nöfn, að undanskilinni einni skráningu þar sem notuð eru gervinöfn, eða aðrar rekjanlegar upplýsingar.

Að vori var haldinn fundur með starfsfólki þar sem farið var í gegnum ferlið, og með samræðu og faglegru ígrundun var skoðað hvers væri að vænta og hvað gæti reynst erfitt. Á deildarfundum var ígrundað út frá skráningum hvað hefði gengið vel og hvað mætti betur fara.

Aðlögunin sem hér er lýst þróaðist á 13 árum í þremur leikskólum, en ég kys hins vegar að skrifa um leikskóla í eintölu. Í skrifum mínum kys ég að blanda saman fræðum og eigin ígrundunum sem byggjast á skráningum úr ferlinu. Hver kafli ber heiti þess þema sem fjallað er um hverju sinni.

## HUGMYND VERÐUR AÐ VERULEIKA

Að byrja í leikskóla kallar á breytingar í lífi barns, breytingar sem geta skapað óöryggi og leitt til streitu. Það er trú mín að barn sem hefur foreldra sína sér til halds og trausts í upphafi eigi auðveldara með að aðlagast nýjum aðstæðum. Með það að leiðarljósi fór ég af stað með aðlögun þar sem foreldrar og börn lærðu saman á nýjar aðstæður og þannig skapaðist traust milli heimilis og leikskóla.

Í næstu köflum geri ég grein fyrir því hvernig hugmyndin þróaðist, tengi eigin reynslu af undirbúningi og framkvæmd aðlögunar við kenningar og gögn.

## Undirbúningur aðlögunar

Þegar vitað er hversu mörg leikskólarými eru í boði sendir leikskólinn upplýsingar til þeirra sem sjá um að úthluta leikskólarýmum um það hversu mörg börn eigi að byrja í einu og hvaða dagsetningar eru í boði. Gengið er út frá að börnin séu að byrja á sama tíma, þ.e. í upphafi nýs leikskólaárs, sem í Noregi hefst í ágúst. Síðan tekur við ferli sem auðveldar barni og foreldrum aðlögunina.

Eftir að barn hefur fengið úthlutað plássi fá foreldrar boð um að mæta á kvöldfund í júní án barns. Á fundinum er hugmyndafræði og sýn leikskólans kynnt, skipulag aðlögunar og hvers er að vænta. Foreldrar fá tækifæri til að koma með spurningar, hitta leikskólakennara og annað starfsfólk sem verður með barninu frá hausti og kynnast rýminu og efniviðnum sem er í boði. Þá er foreldrum og börnum boðið að koma í heimsókn einn eftirmiðdag fyrir sumarlokun. Þar gefst tækifæri fyrir foreldra og börn sem eru að hefja

leikskólagöngu að hausti til að hittast og byrja að skapa ný tengsl. Foreldrar eru hvattir til að nýta sér leikskólalóðina yfir sumarið og hitta aðra foreldra ásamt börnum þannig að þau verði ekki alveg ókunnug hvert öðru þegar kemur að upphafi leikskólagöngu í ágúst.

Eftir júnífundinn er hverju barni sent bréf, á netfang beggja foreldra, þar sem barnið og fjölskylda þess eru boðin velkomin. Í bréfinu koma fram upplýsingar um hverjir starfa á deildinni, hvaða dag barnið byrjar og hvernig aðlöguninni verður háttað. Foreldrum er bent á að það er samasemmerki milli öruggra og rólegra foreldra og öruggra barna og eru því beðnir að vera til staðar fyrir barnið í aðlöguninni. Lögð er áhersla á að foreldrarnir eru ekki gestir, þeir hafa hlutverk og taka þátt í daglegu starfi deildarinnar. Þrátt fyrir að farið sé í gegnum ferlið á júnífundinum er gott að senda upplýsingarnar í tölvupósti til að koma í veg fyrir misskilning.

## Aðlögunin

Fyrsti dagurinn er stuttur, frá klukkan 9–11, og eru báðir foreldrar hvattir til að vera með þann dag. Fyrstu vikuna er viðvera frá kl. 9–15 og foreldrar skipta með sér dögnum allt eftir því hvað hentar hverri fjölskyldu. Fyrstu dagana sjá foreldrarnir um bleyjuskripti, gefa börnunum að borða og leggja þau. Jafnframt gefst foreldrum tækifæri til að kynnast hinum börnunum og upplifa barnið sitt sem hluta af jafningjahópi.

Með fáum venjum sem endurtaka sig fyrstu dagana verða dagarnir fyrirsjáanlegir fyrir börn og foreldra og það auðveldar þeim að finna ró og öryggi. Hver dagur byrjar á samverustund þar sem foreldrar, börn og starfsfólk sitja í hring á gólfinu, bjóða góðan daginn og syngja nafnasöng, þannig festast nöfn starfsfólks, foreldra og barna í minni. Eftir samveru er leikur þar sem foreldrar og börn rannsaka og leika sér saman með þann efnivið sem er í boði hverju sinni. Smám saman myndast tengsl á milli barnanna og þau bjóða hvert öðru inn í leik. Leikskólakennararnir eru búnir að undirbúa rýmið með litlum stöðvum og fjölbreyttum efnivið.

Fyrstu tvo dagana er starfsfólk í bakgrunni, fylgist með og nær augnsambandi við börnin, sýnir áhuga og grípur tækifærin sem gefast til að búa til litlar töfrastundir. Stuttir söngvar með hreyfingu og dýrahljóðum falla yfirleitt í góðan jarðveg. Hér er mikilvægt að muna að það eru foreldrarnir sem eru ávallt fyrsta val barnsins þegar þörf er á stuðningi, „hleðslu“ eða huggun.

Fyrstu vikuna er foreldrum boðið samtal við leikskólakennara meðan börnin sofa. Í þessu fyrsta samtali gefst tækifæri til að ræða um væntingar og hugmyndafræði leikskólans. Foreldrar miðla upplýsingum um barnið sitt, t.d. hvað getur hjálpað barninu að líða vel og fá tækifæri til að ræða væntingar sínar og áhyggjur ef einhverjar eru. Samtalið er mikilvægur liður í að skapa gott og farsælt samstarf leikskóla og heimilis og auðveldar starfsfólki að mæta þörfum hvers barns.

Til að gefa foreldrum tækifæri til að kynnast innbyrðis er búið til samskiptatorg (Guðrún Alda Harðardóttir og Sigríður Síta Pétursdóttir, 2006) þar sem foreldrar ræða og snæða saman meðan börnin sofa. Þegar öll börnin hafa verið lögð í vagnana sína skiptist starfsfólk á að vera úti hjá börnunum, fara í pásu og nýta tímann til undirbúnings. Leikskólinn býður upp á vatn, kaffi og te en foreldrar koma sjálfir með nesti og fá deildina fyrir sig í einn til einn og hálfan tíma eða þangað til börnin fara að vakna.



## Brú milli tveggja heima barnsins

Ein leiðin til að styrkja tengsl milli fjölskyldu og leikskóla er að byggja brú á milli tveggja heima barnsins (Broberg o.fl., 2014; Drugli, 2023). Ég hef farið þá leið að biðja foreldra og börn að safna í glært plastlát einhverju sem vekur áhuga barnsins og/eða er því kært. Markmiðið er að barnið hafi með sér eitthvað þekkt sem það getur skoðað fyrstu dagana. Foreldrar eru hvattir til að nota hugmyndaflugið og það hefur aldrei brugðist. Með því að nota gagnsætt ílát með föstu loki, t.d. plastflösku með breiðu opi og skrúfuðum tappa, getur barnið borið þetta með sér, skoðað og deilt með öðrum, án þess að innihaldið tapist. Flöskurnar hafa verið notaðar á fjölbreyttan hátt, en fyrst og fremst hafa þær virkað sem opnun á samtal og til annarra samskipta milli barnanna og barna og leikskólakennara. Annað verkefni er að taka með fimm til sex myndir af fjölskyldumeðlimum, fólki og dýrum. Aftan á hverja mynd er skrifað hver er á myndinni og hvernig viðkomandi tengist barninu. Leikskólinn sér svo um að plasta myndirnar og festa á lykklahringi. Myndirnar eru alltaf aðgengilegar barninu þegar þörfin kallar.

Flöskurnar og myndaalbúmin eru hugsuð til að léttu barninu fyrstu skrefin, sérstaklega fyrstu vikurnar sem barnið er án foreldra í leikskólanum.

## Frá þremur dögum í fimm

Módelið sem stuðst var við hafði verið reynt í Svíþjóð, í leikskólum sem kenndu sig við Reggio Emilia-aðferðina, einnig hafði leikskólinn Aðalþing í Kópavogi notað þessa leið við aðlögun (Kristín Dýrfjörð, 2009, 2017a; Leikskólinn Aðalþing, e.d.).

Lagt var af stað með þriggja daga aðlögun, með fullri þátttöku foreldra, en þeim möguleika haldið opnum fyrir foreldrum að vera lengur ef þess þyrfti. Reynslan leiddi í ljós að þrjú dagar voru ekki nóg, haustið 2013 var fjórða deginum bætt við sem vali, sem flestir foreldrar þáðu, og haustið 2016 voru dagarnir orðnir fimm. Það þarf hins vegar að vera svigrúm til að hafa lengri aðlögun ef þess er þörf, einstaka foreldrar hafa nýtt sér lengri tíma af ýmsum ástæðum. Fljótlega var farin sú leið að hafa viku á milli hópa, eins hefur það reynst vel að hafa fyrsta dag aðlögunar á þriðjudegi, skiptingin verður fjórir dagar með foreldrum, tveggja daga helgi, einn dagur með foreldrum og svo fjórir dagar án foreldra. Með því að hafa viku á milli hópa skapast tækifæri til að styrkja böndin milli barna og starfsfólks og fyrir börnin til að finna sér nýja „örugga höfn“ (Sigríður Síta Pétursdóttir, 2022).

## Hópastærðir

Eftir að hafa reynt ýmsar hópastærðir var það niðurstaðan að fjögur til fimm börn í einu auðveldar yfirsýn og eykur líkur á að bæði foreldrar og börn upplifi næga athygli. Börn þurfa tíma og rými til að finna ró og öryggi í nýjum aðstæðum. Broberg o.fl., (2014) benda á að aðlögunartíminn getur reynst bæði foreldrum og börnum erfiður og því var foreldrum ráðlagt að taka því rólega heima fyrir á aðlögunartímanum, eins var algengt að foreldrar tóku langar helgar af og til. Það er álag fyrir lítið barn að vera í nýjum aðstæðum og eiga í samskiptum við marga í langan tíma. Því voru foreldrar hvattir til að reyna að hafa stutta daga eins lengi og mögulegt væri. Reynslan sýndi að stuttir dagar, sex til sjö tímar og litlir hópar gerðu það að verkum að börnin virtust aðlagast fljótt og tengjast bæði fullorðnum og öðrum börnum. Þetta samræmist því sem kemur fram hjá Drugli o.fl. (2017, 2023).

## Að skapa ró og öryggi

Til að skapa ró og öryggi í rýminu notuðum við milda lýsingu með lömpum og ljósalengjum. Lágt spiluð róleg tónlist hjálpaði foreldrum, börnum og starfsfólki að slaka á og finna ró í amstri dagsins. Efniviður sem vekur forvitni í töfrandi og spennandi rými hjálpaði börnunum að slaka á og gleyma sér í leik og gerði aðskilnaðinn léttari. Vika á milli inntöku hópa með upphafsdagana á þriðjudögum hefur reynst góð lausn og aukið á öryggi barnanna.

Vellíðan barns byggist á því að þörfum þess sé mætt af umhyggju og öryggi sem er undirstaða þess að barn geti rannsakað og tileinkað sér nýja þekkingu og færni. Með því að skipta barnahópnum upp í litla hópa gafst tækifæri til að mæta þörfum hvers og eins. Í litlum hópum er líka auðveldara að koma auga á ósýnilega umhyggju (no. den usynlige omsorgen) eins barns fyrir öðru (Mortensen, 2010), eins og eftirfarandi skráning sýnir:

Það er búið að taka Önnu (21 mánaða) nokkuð langan tíma til að finna ró og öryggi í leikskólanum. Einn daginn saknar hún mömmu aðeins meira en venjulega, hún situr í fanginu á mér, hallar sér að mér og grætur sárt. Ég sit á gólfinu, hin börnin leika sér í kring, ég strýk Önnu létt yfir bakið og raula lágt. Útundan mér sé ég að Aksel (23 mánaða) gengur fram og til baka, nuddar saman höndum og horfir til okkar yfir herbergið. Skyndilega stendur hann fyrir framan okkur og heldur á flöskunni hennar Önnu og réttir hana ákveðið í átt að henni. Anna ytir við flöskunni og snýr sér undan, Aksel gefur sig ekki og ytir flöskunni aftur ákveðið að Önnu. „Takk Aksel það var fallega hugsað að vilja gefa Önnu flöskuna sína“, segi ég eftir smá stund, grátinum léttir og Anna snýr sér og tekur við flöskunni. Við tölum saman um hvað þar sé að finna, Aksel stendur og fylgist með. Eftir augnablik réttir Anna flöskuna til baka til Aksels sem tekur við henni og setur hana aftur í gluggakistuna hjá hinum flöskunum, kemur til baka, tekur í höndina á Önnu sem stendur upp og gengur með honum.

Það er auðvelt í amstri dagsins að missa af slíkum augnablikum eða mistúlka það sem fram fer ef of mörg börn eru í rýminu í einu. Aðlögunartíminn er ekki bara þessir fimm dagar; fyrstu þrjá til fjóra mánuðina, jafnvel lengur, getur verið dagamunur og barn þurft meira á fangi og huggun að halda en aðra daga. Þetta er í samræmi við það sem kom fram í rannsókn Drugli o.fl. (2023), að það tekur eins til þriggja ára börn um það bil þrjá mánuði að ná að slaka á og njóta leikskóladagsins. Að barnið taki með sér hluti sem því eru kærir eða vekja forvitni hefur reynst trygg brú og einnig að hafa aðgang að myndum af fjölskyldumeðlimum. Plastflöskurnar með hinum ýmsu hlutum hafa verið notaðar til að skapa samskipti en einnig til að hugga og sýna umhyggju, eins og skráningin um Önnu og Aksel sýnir. Það er gott að geta haldið á mynd af þeim sem maður saknar á meðan grátið er og það nýttu börnin sér. Myndirnar voru líka leið til að kynnast fjölskyldum hvers annars, hefja samræður og æfa málþroska.

## Lykilpersónur

Skiptar skoðanir hafa verið um það hvort eigi að velja lykilpersónu fyrir barn áður en það byrjar í leikskólanum eða ekki. Væntingar barna til heimsins úti mótast af þeim væntingum sem þau taka með sér að heiman (Broberg o.fl., 2014; Herdís Pálsdóttir, 2017). Kristín Dýrfjörð (2009) bendir á að ekki megi vanmeta hæfni barna til að tengjast fleiri en

einum því börn eru virk í að móta umhverfi sitt. Ég valdi þá leið að vera ekki búin að velja fyrir fram lykilpersónu fyrir barnið. Hverju barni var gefinn möguleiki á að kynnst sjálft þessum nýju fullorðnu í lífi þess, finna til öryggis í nýjum aðstæðum og byggja ný tengsl með stuðningi foreldra sinna. Leikskólakennurum og starfsfólki fannst gott að fá tækifæri til að kynnst börnum og foreldrum saman og einnig að hvert barn veldi sér sína lykilpersónu eftir þörfum. Í upphafi komu fram áhyggjur af því að hafa foreldra allan daginn í leikskólanum, það gæti orðið stirt og óþægilegt, en þær áhyggjur reyndust óþarfar. „Það var gott að fá tækifæri til að kynnst bæði foreldrum og börnum á rólegan og afslappaðan hátt,“ sagði einn leikskólakennarinn. Í flestum tilfellum leituðu börnin álíka mikið til allra starfsmanna deildarinnar, þegar skipt var í litla hópa yfir daginn virtust t.d. flest börnin ekki endilega vilja vera hjá einhverjum ákveðnum fullorðnum. Ekki voru fastir ákveðnir hópar. Þannig kynntust börnin hvert öðru við ólíkar aðstæður og við hin fullorðnu kynntumst börnunum einnig við ólíkar aðstæður í ólíkum hópum.

## Foreldrarnir

Eitt af markmiðunum með þátttökuaðlöguninni sem hér er kynnt er að byggja brú milli tveggja heima barnsins og skapa örugg og traust samskipti milli foreldra og leikskóla. Bæði í samtölum við foreldra og skrifum þeirra kom fram að þeir eru ánægðir með þetta form á aðlögun, finnst þeir vera öruggir og á þá hlustað. Þetta er í samræmi við það sem kom fram í rannsókn Drugli (2023). Hér eru nokkur dæmi um umsagnir frá foreldrum, hafa ber í huga að þetta eru svör bæði feðra og mæðra:

- Vel var tekið á móti okkur, við fengum góðar upplýsingar áður en byrjað var og svo jafnóðum í aðlöguninni.
- Við kynntumst vel öðrum foreldrum og börnum.
- Það var gott að heyra að við erum hin örugga höfn barnsins.
- Þetta form á aðlögun kom ánægjulega á óvart, ég hafði ekki gert mér miklar vonir um að þetta myndi ganga vel.
- Mér fannst ég var örugg inni á deildinni, það sem ég sagði skipti máli og á mig var hlustað.
- Það var gott að sjá hvernig starfsfólkið brást við öðrum börnum og sjá hvernig þið vinnið.
- Með eldra barnið mitt prófaði ég þessa venjulegu aðlögun, þetta er miklu betra, ég veit meira um deildina og finnst ég vera öruggari og á allan hátt tekið betur á móti okkur núna. Mér finnst ég svo velkominn.
- Mér leið svo vel að mig langaði til að vera lengur en þessa fimm daga.
- Mér fannst gott og öruggt að upplifa að það var komið til móts við mig, sem móður, sem þurfti lengri aðlögun en barnið. Mér var mætt af skilningi og umhyggju.

Af þessum umsögnum má draga þá ályktun að aðlögun þar sem foreldrar taka þátt yfir einhvern tíma er til þess fallin að skapa gagnkvæmt traust milli leikskóla og foreldra. Eins og áður hefur komið fram var lögð áhersla á að foreldrar væru ekki gestir á deildinni og einnig var lögð áhersla á að foreldrar kæmu inn á deildina og gæfu sér tíma þegar börnin væru sótt.

Það gafst vel að bjóða foreldrum og börnum í heimsókn einn eftirmiðdag fyrir sumarlokun leikskólans, þar sem foreldrar og börn sem voru að hefja leikskólagöngu að hausti hittust og byrjuðu að skapa ný tengsl.

Foreldrar kynntust vel innbyrðis, bæði þegar þau fengu deildina fyrir sig í einn til einn og hálfan tíma daglega meðan börnin sváfu og þegar þau sátu á gólfinu eða í útiverunni og léku við sín börn jafnt og annarra. Dæmi eru um vinahópa foreldra og barna sem eru enn að hittast við ýmis tækifæri, eftir að börnin eru hætt í leikskólanum.

## Leikskólakennarinn

Sjöblom (1976) bendir á að í leikskólum eigi að starfa vel menntað fólk með þekkingu á þroskaferli barna því leikskólakennararnir eru sú breyta sem hefur mest áhrif á það hvernig börnunum líður í leikskólanum. Viðhorf og viðbrögð leikskólakennarans við tilfinningum barns hafa áhrif á sjálfsvitund barnsins. Samkvæmt Juul (1996) þurfa börn fullorðna sem taka ábyrgð og þora að horfast í augu við sjálfa sig. Þegar við orðum tilfinningarnar sem við upplifum hjá barni erum við að styðja og efla tilfinningaþroska og þar með sjálfsvitund barnsins. Til þess að svo geti orðið þarf hinn fullorðni að þekkja eigin tilfinningar og viðbrögð.

Börn velja ekki að vera í leikskóla, það eru foreldrarnir sem velja það. Þeir verða því að geta treyst því að leikskólakennararnir sem og annað starfsfólk sé vakandi fyrir þörfum hvers og eins og geti veitt börnunum þann stuðning og þá umhyggju sem þau þarfnast. Barn fæðist með þá hugmynd að það sé fullkomið eins og það er, það er umönnunaraðilans að skapa þær aðstæður að sjálfsvitund barnsins nái að vaxa og dafna og skjóta föstum rótum.

Við lögðum áherslu á opin og heiðarleg samskipti hvað varðaði líðan hvers og eins og upplifanir, bæði gagnvart börnum og fullorðnum. Ég hafði það að leiðarljósi að leikskólakennarinn er fagmaður sem veitir faglega umhyggju og styðst við fagleg rök máli sínu til stuðnings.

## LOKAORÐ

Sú aðlögun sem hér hefur verið kynnt og er byggð á athugunum í þremur leikskólum sýnir að vanda þarf aðlögun barna í leikskóla. Hún sýnir fram á að fimm daga aðlögun með þátttöku foreldra er mikilvægur liður í að leggja grunn að góðum og traustum samskiptum milli heimilis og leikskóla. Þegar foreldrar eru þátttakendur og læra að vera í nýjum aðstæðum og kynnast nýju fólki saman með börnunum fá þeir aukinn skilning á því sem leikskóladagurinn inniheldur og leikskólakennarinn öðlast skilning á tengslum foreldra og barns. Traust, ró og öryggi er undirstaða þess að börn geti rannsakað og tileinkað sér nýja þekkingu og færni. Þetta samræmist því sem kemur fram hjá Kuzminova o.fl. (2020) og Drugli (2023), að þátttaka foreldra í aðlögun hefur áhrif á líðan bæði barna og foreldra. Barnið myndar ný tengsl við nýja fullorðna með stuðningi og aðstoð foreldra sinna (Buøen o.fl., 2021; Drugli, 2017, 2023). Það er síðan leikskólakennarans að skapa gott samband við foreldra, t.d. með því að spyrja opinna spurninga.

Ég sé fyrir mér að næstu skref í aðlögunarferlinu séu að bæta við tveimur til þremur

heimsóknardögum í júní. Eins og tveggja ára börn hafa ekki getu til að skilja að þau eigi bráðum að byrja í leikskóla, þau þurfa að fá að upplifa það. Með því að bjóða börnum sem eiga að byrja að hausti í heimsókn ásamt foreldrum í einn til tvo tíma þar sem þau leika saman og kanna nýtt umhverfi verður umhverfið ekki framandi þegar kemur að því að byrja.

Það er hagur allra að vel sé staðið að aðlögun þar sem foreldrar og leikskóli vinna saman að því að skapa traust og öryggi milli tveggja heima barnsins. Í upphafi skyldi endirinn skoða, aðlögun er svo miklu meira en að takast á við aðskilnað, í aðlögun er lagður grunnur að því sem koma skal, öryggi, trausti og ekki síst vináttu sem varir. Með því að hlúa að og efla tilfinningaþroska barns verður það móttækilegra fyrir því að læra eitthvað nýtt og takast á við áskoranir hér og nú og á næsta skólastigi, sem og síðar á lífsleiðinni.

## HEIMILDIR

- Autton, N. (1990). *Beröring: Beröringens bruk i omsorg og terapi*. Eikstein Forlaget.
- Berg, J. P. og Otterholt, E. (2013). Kortisol. *Store medisinske leksikon*. <https://sml.snl.no/kortisol>
- Brandtzæg, I., Torsteinson, S. og Øiestad, G. (2013). *Se barnet innenfra: Hvordan jobbe med tilknytning i barnehagen*. Kommuneforlaget.
- Broberg, M., Hagström, B. og Broberg, A. (2014). *Tilknytning i barnehagen: Hva betyr trygghet for lek og læring?* Cappelen Damm Akademisk.
- Buøen, E. S., Lekhal, R., Lydersen, S., Berg-Nielsen, T. S. og Drugli, M. B. (2021, nóvember). Promoting the quality of teacher-toddler interactions: A randomized controlled trial of “Thrive by three” in-service professional development in 187 Norwegian toddler classrooms. *Frontiers in Psychology*, 12, 778777. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.778777>
- Drugli, M. B. (2017). *Liten begynner i barnehagen*. Cappelen Damm Akademisk.
- Drugli, M. B. (2023). *Overgang fra hjem til barnehage – en prosess i tre faser*. Barnehage.no. <https://www.barnehage.no/overgang-fra-hjem-til-barnehage-en-prosess-i-tre-faser/247238>
- Drugli, M. B., Buøen, E. S. og Berg-Nielsen, T. S. (2017). «Små barn med lange dager har et høyere stressnivå i barnehagen enn hjemme». *Utdanningsnytt*. <https://www.utdanningsnytt.no/barnehageforskning-fagartikkel/sma-barn-med-lange-dager-har-et-hoyere-stressniva-i-barnehagen-enn-hjemme/116779>
- Drugli, M. B., Nystad, K., Lydersen, S. og Brenne, A. S. (2023). Do toddlers’ levels of cortisol and the perceptions of parents and professional caregivers tell the same story about transition from home to childcare? A mixed method study. *Frontiers in Psychology*, 14, 1165788. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1165788>
- Ertner, L. D. (2014). *Beröring: I omsorg og lindring*. Fagbokforlaget.
- Goldschmied, E. og Jackson, S. (2004). *People under three: Young children in day care*. Routledge.
- Greve, A. (2009). *Vennskap mellom små barn i barnehagen*. Pedagogisk Forum.
- Guðrún Alda Harðardóttir og Sigríður Síta Pétursdóttir. (2006). *Lengi býr að fyrstu gerð*

- [kennsluleiðbeiningar fyrir leikskólastarf með 1–3 ára börnum]. Háskólinn á Akureyri.
- Guðrún Kristinsdóttir og Hervör Alma Árnadóttir. (2015). Hliðvörður – hvert er hlutverk þitt? Þátttaka barna í rannsóknnum. *Netla – Veftímarit um uppeldi og menntun*. <http://netla.hi.is/greinar/2015/ryn/002.pdf>
- Herdís Pálsdóttir. (2017). *Relasjoner med barn*. EQ Institute.
- Hrönn Pálmadóttir. (2020). Viðhorf leikskólakennara og leiðbeinenda til upphafs leikskólagöngu. *Netla – Veftímarit um uppeldi og menntun*. <https://doi.org/10.24270/netla.2020.3>
- Johansson, E. (2001). *Små barns etik*. Liber.
- Juul, J. (1996). *Ditt kompetente barn: På vei mot et nytt verdigrunnlag for familien*. Pedagogisk Forum.
- Krantz-Lindgren, P. (2014). *Barns sunne selvfølelse – voksnes ansvar* (I.-J. Sæterdal þýddi). Pedagogisk forum.
- Krantz-Lindgren, P. og Edfelt, D. (e.d.). *Relatera mera* [hlaðvarp]. <https://poddtoppen.se/podcast/1549542465/relatera-mera>
- Kristín Dýrfjörð. (2009). Þátttökuaðlögun – nýtt aðlögunarform í leikskóla. Í *Rannsóknir í félagsvísindum X: Þjóðarspegill* (bls. 681–690). Félagsvísindastofnun Háskóla Íslands.
- Kristín Dýrfjörð. (2017a, 15. desember). 2. *Aðlögun – upphaf leikskólagöngu*. Laupur. <https://www.laupur.is/portfolio-item/fra-adlogun-til-upphafs-leikskolagöngu-2/>
- Kristín Dýrfjörð. (2017b, 15. desember). 3. *Aðlögun og áhrif streitu*. Laupur. <https://www.laupur.is/portfolio-item/adlogun-og-ahrif-streitu-adlogun-3/>
- Kuzminova, J., Bryndís Garðarsdóttir og Margrét S. Björnsdóttir. (2020). Þróun námssögu-skráninga – þátttaka foreldra og barna. *Sérrit Netlu 2020 – Mat á námi og vellíðan barna í leikskóla*. <https://doi.org/10.24270/serritnetla.2020.3>
- Leikskólinn Aðalþing. (e.d.). *Um aðlögun í Aðalþingi*. <https://www.adalthing.is/is/moya/page/adlogun>
- Løkken, G. (1996). *Når små barn møtes: Om de yngste barnas gruppefelleskap i barnehagen*. Cappelen Damm Akademisk.
- Maguire-Fong, M. J. (2015). *Teaching and learning with infants and toddlers: Where meaning-making begins*. Teachers College Press.
- Maté, G. (2003). *When the body says NO*. John Wiley & Sons.
- Maté, G. (2022, 7. nóvember). *The childhood lie that's ruining all of our lives* [myndband]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=uPup-1pDepY&t=1728s>
- Maté, G. og Maté, D. (2022). *The myth of normal: Trauma, illness & healing in a toxic culture*. Vermilion.
- Miðstöð menntunar og skólaþjónustu. (e.d.). *Aðalnámskrá leikskóla*. <https://adalnamskra.is/adalnamskra-leikskola>
- Mortensen, M. (2010). Den usynlige omsorgen. *Barnehagefolk*, 1.
- Nissen, M. (2008). Berøre og bli berørt. *Fysioterapeuten*, 4, 28–31.
- Noddings, N. (2003). *Caring: A feminine approach to ethics & moral education*. University of California Press.
- Noddings, N. (2005). What does it mean to educate the whole child? *Educational Leadership*, 63(1), 8–13. [https://pdo.ascd.org/LMSCourses/PD13OC009M/media/WholeChild\\_M1\\_Reading1.pdf](https://pdo.ascd.org/LMSCourses/PD13OC009M/media/WholeChild_M1_Reading1.pdf)

- Nordin-Hultman, E. (2005). *Pedagogiska miljöer och barns subjektskapande*. Liber.
- Nystad, K., Drugli, M. B., Lydersen, S., Lekhal, R. og Berg-Nielsen, T. S. (2021). Toddlers' stress during transition to childcare. *European Early Childhood Education Research Journal*, 29(2), 157–182. <https://doi.org/10.1080/1350293X.2021.1895269>
- Oslo. (e.d.). *Trygg start i barnehagen*. <https://www.oslo.kommune.no/barnehage/kvalitet-i-barnehagen/trygg-start-i-barnehagen/#gref>
- Powell, B., Cooper, G., Hoffman, K. og Marvin, B. (2016). *The circle of security intervention: Enhancing attachment in early parent-child relationships*. Guilford Press.
- Regjeringen.no. (2013, ágúst). Meld. St. 24 (2012–2013): *Framtidens barnehage*. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld-st-24-20122013/id720200/?ch=>
- Rudolph, K.-M. (2015). *Tilvenning: En teoretisk og empirisk utforskning av fenomenet tilvenning i barnehagen* [meistararitgerð, Háskólinn í Osló og Akershus]. ODA. <https://hdl.handle.net/10642/2726>
- Salvesen, K. og Fredheim Storvik, L. (2023, 16. október). EQ er en av fremtidens viktigste egenskaper. *Første Steg*. [https://www.utdanningsnytt.no/barnehagelaererrollen-eq-forsta-barns-folelser/eq-er-en-av-fremtidens-viktigste-egenskaper/374358?fbclid=IwAR1PuvGyWlb3Kce01iSIA0ecg2TUVvSFAMf7O\\_Ch63sUmGQNomHr9Q9CGw](https://www.utdanningsnytt.no/barnehagelaererrollen-eq-forsta-barns-folelser/eq-er-en-av-fremtidens-viktigste-egenskaper/374358?fbclid=IwAR1PuvGyWlb3Kce01iSIA0ecg2TUVvSFAMf7O_Ch63sUmGQNomHr9Q9CGw)
- Sigríður Síta Pétursdóttir. (2009). „Blítt bros og hlýtt faðmrag“: Um viðhorf leikskólakennara til umhyggju í leikskólastarfi. *Tímarit um menntarannsóknir*, 6, 127–142. <https://hdl.handle.net/1946/15849>
- Sigríður Síta Pétursdóttir. (2022). *Á begynne i barnehagen. Viktigheten av det første møtet*. Hamna barnehage.
- Sjöblom, K. (1976). *Åtte spedbarn begynner på daghjem: En undersøkelse av barns behov, tilpasning og utvikling på ulike daghjem*. Gyldendal.
- Sæunn Kjartansdóttir. (2009). *Árin sem enginn man: Áhrif frumberskunnar á börn og fullorðna*. Mál og menning.
- Sæunn Kjartansdóttir. (2015). *Fyrstu 1000 dagarnir: Barn verður til*. Mál og menning. Utdanningsdirektoratet. (e.d.). *Pedagogisk dokumentasjon i barnehagen*. <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/stottemateriell-til-rammeplanen/pedagogisk-dokumentasjon/innledning/>
- Utdanningsdirektoratet. (2017). *Rammeplan for barnehagen*. <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/rammeplan-for-barnehagen/>
- Utdanningsdirektoratet. (2022). *Status for bemanningsnorm og pedagognorm i barnehagene*. <https://www.udir.no/tall-og-forskning/publikasjoner/utdanningsspeilet/utdanningsspeilet-2022/barnehage/status-for-bemanningsnorm-og-pedagognorm-i-barnehagene/>
- Vigsnes, E. (2018, september). *Stress i barnehagen er verst for de minste*. Forskning.no. <https://www.forskning.no/partner-stress-norges-forskningsrad/stress-i-barnehagen-er-verst-for-de-minste/1230337>

Greinin barst tímaritinu 11. apríl 2024 og var samþykkt til birtingar 10. september 2024.

## UM HÖFUNDINN

Sigríður Síta Pétursdóttir (sita.peturs@gmail.com) er leikskólakennari, með M.Ed.-gráðu menntunarfræðum frá Háskóla Íslands 2008 og pedagogista frá Reggio Institutet Stokk-hólmi 2009. Hún er sjálfstætt starfandi fyrirlesari og EQ-þerapisti. Áherslur hennar í starfi sem leikskólakennari hafa verið umhyggja, tengslamyndun og tilfinningagreind. Hún hefur lagt áherslu á að starfa í rólegum takti (e. slow pedagóg).

# STARTING PRESCHOOL: THE IMPORTANCE OF A GOOD START

## ABSTRACT

It is a big step for parents when a child starts preschool. A new chapter in life is about to begin, a chapter that calls for changes in the family's daily routines. For some parents, it is natural that when their child starts in preschool, they have the attitude that all will go well. Others are afraid that their child will not get the necessary care and attention, but feel relieved when they see that the child is doing well. This article discusses the importance of a successful adjustment and is primarily based on the author's experience of transition to preschool, with the participation of parents in three Norwegian preschools from 2011 to 2022. The aim is to draw attention to the importance of good transition at the start of preschool and to shed light on a certain method to create a safe and stable communication between the child's two worlds, home and the preschool. Data was collected through observations and pedagogical documentation in daily work, as well as parents' feedback on their experience as participants.

The transition model presented here assumes that the parents are active participants in the transition process for a minimum of five days. The idea is that parents and children learn to be in new situations together. The experience supported theories and writings of various scholars on transition and what should be kept in mind, such as the importance of relationship formation and emotional development. Changes in a child's life can create a stressful situation, so it is important to pay close attention to its causes and what can be done to reduce stress. Caring and warm interaction between the child and preschool teacher lays the foundation for intellectual, social and emotional development in the child's early years.

Children need time and space to find peace and security in new situations. The transition period can be difficult for both parents and children; therefore, parents were advised to take it easy at home during the transition period and to have long weekends every now and then during the first months. It is stressful for a small child to be in new situations and having to communicate with many people for a long time, so parents were encouraged to try to have short days in the first weeks or as long as possible. Experience showed that short days, 6–7 hours, especially during the first weeks, and small groups for part of the day made the children seem to adapt quickly and bond better with both adults and



children. Gentle lighting with lamps and string lights and quiet, softly played music has an effect and helps both the teachers and the children to relax and find peace in the hustle and bustle of everyday life. Materials that arouse curiosity in a magical and exciting space help children to relax and forget themselves in play and make separation easier.

When parents are involved and learning to experience new situations as well as getting to know new people together with the children, we begin to build the trust that needs to exist between the preschool and each family. Parents gain a better understanding of what a preschool day includes by participating in the daily work for a week. Trust and security are the basis for children to explore and acquire knowledge and skills, with their parents as a support, the child can relax and explore in this new situation.

The article sheds light on and discusses the importance of building trust and security right from the first day of transition, the role of caregivers, their influence and attitudes on the children's social and emotional development.

The main result is that flexible transition with the participation of parents is an important part of laying the foundation for good and solid communication between the child's two worlds, the home and preschool. Short days and small groups in a room with materials that arouse curiosity, supported by adults with professional knowledge are part of successful integration and the children's well-being

Keywords: transition, emotional development, young children, caring, stress

## ABOUT THE AUTHOR

Sigríður Síta Pétursdóttir, (sita.peturs@gmail.com) is a preschool teacher with an M.Ed. in educational studies from the University of Iceland 2008 and Pedagogista from the Reggio Institute in Stockholm in 2009. The focus of her work as a preschool teacher has been on caring, building relationships, emotional intelligence and an emphasis on working with a slow pedagogical approach.