

#valleforalle

Okt.. 2022

Nytt denne måneden

**Streiken
fortsetter**

Barna

koser

seg tross

streik

**Livet i
streik – her
får du de
hotteste
tips til
aktiviteter i
nærmiljøet**

Eksklusivt logistikkinnhold



#valleforalle

... « No e det pååan ijen»

Som Jan Eggum sier så sant.

Vi er snart ferdige med den andre uken av streike-hverdagen, som begynner å merkes for en hver av oss.

Dere foreldre står i det hver dag, prøver å sjonglere hverdagen med barn, jobb og andre gjøremål. Rett før normaliteten tok overhånd fra korona-tiden, ble det altså streik. En lovlig streik – men så klart med noen følger, spesielt for dere. Vi heier på alle foreldre der ute, og ønsker å gjøre det vi kan for lettere dager – spesielt når barnehagen er stengt.

Derfor kan dere, etter leggetid, sette dere ned med dette heftet og planlegge de kommende dagene – mulig med noen tips herifra.

Valle Idrettsbarnehage skal være en barnehage, som tar vare på så godt vi kan – også når det er ufrivillige fridager, som nå.

Lykke til videre !

«Alle får ikke alt, det sier mamma» jente 5 år



#valleforalle

Ut på tur – hva liker egentlig barna våre?

Å legge til rette for en god tur ut krever planlegging - og med øye for at ting fort kan forandres på veien.

Hvem har vel ikke opplevd at man ser frem til en harmonisk og spennende skogstur med barna, for så å bli slått rett i bakken – før man engang har funnet skogsstien? Jeg vil tro det er gjenkjennelig for mange foreldre i det vide land – sannheten er at man har allerede fått ti belønningsstjerner for å ha tatt med familien til skogen i det hele tatt. Det frister kanskje ikke veldig til gjentagelse om dette er standarden – men hvordan kan vi snu trenden? Eller bare unngå at dette skjer? Det vil nok alltid være risiko for uventede vendinger med små barn, men vi foreldre kan påvirke både stemning og miljø rundt – ved å ha fokus, planlegge og samarbeide godt.

Første tips er å gjøre alt klart i forveien, gjerne dagen før. Pakk sekken, gjerne med litt mer enn man tror er nødvendig – man veit aldri. Tørre klær, vann, mat, kanskje noe litt ekstra godt å spise til turens ferd? Om det er litt eldre barn, er det ofte en slager å ha med f.eks et forstørrelsesglass, en mappe/boks barna kan samle ting i? Kanskje de skal få utdelt en helt egen super-pose, hvor de kan samle fine blader og kvister? Hvem vet – det kan kanskje brukes etter turen, til en annen aktivitet?

Barns fokusområder er noe annerledes enn våre voksnes. Både med tanke på fysiologiske forskjeller som faktisk høyde, men også interessepunkt. Derfor kan det være fint å ikke ha mange planer alltid - de vil kanskje ha nysgjerrighet for helt andre ting enn man har tenkt. Og om man har en plan – vær villig til å vike fra den. Hvem er turen for, og hva er egentlig målet? I disse dager er det kanskje litt av hvert – men målet vil vel kanskje alltid være at barna har det godt!

«Alle får ikke alt, det sier mamma» jente 5 år



#valleforalle

Tid er også et aspekt her. Barn bruker som kjent ofte lang lang tid på det man tenker går fort, og gjerne motsatt andre veien. Her er det nok vårt ansvar som forelder, å iallfall prøve å beregne tiden så godt vi kan. Å ikke stappe for mye inni en liten time er nok smart; da kan man porsjonere det ut. Om man planlegger en skogstur; ta høyde for at det meste tar lenger tid, og gjerne ha en liten mellommåltid-reserve i bakhånd, om middagen blir senere enn antatt. Vi har invitert barna på skogstur; da er det fint å kunne utnytte den stunden sammen, uten å stresse for middag eller andre gjøremål. Rydd litt timeplanen, så klart så godt det kan gjøres. Og kan man ikke det, legg færre planer – i mindre skala.

Nå høres det ut som ting er bra forberedt, men for hvem. Vi voksne vet hva som skal skje, hvor og når.

Vi må ikke glemme hovedpersonene – selveste barna våre! Gjerne forbered de dagen før, om det er sikkert dere skal ut på tur. Om du må se an været, stå opp og fortell rundt frokosten. Samle gjerne inn til et lite «råd», hvor de får informasjon om hva som skal skje, når og hvordan dere kommer dit. Spør gjerne hva de vil gjøre i skogen – få de med i planene. Det å oppleve at man er deltagende i dagens gjøremål kan være med å påvirke hvordan de opplever turen i sin helhet. Kanskje de vil smøre sin egen mat? Vi voksne er ofte gode på å hjelpe barna for mye – hva med å gjøre det sammen?

Kanskje det til og med kan være en idé å søke Google om litt hjelp; vite hva noen av trærne i skogen heter, hvor maurene gjør av seg på vinteren eller hvordan en elgebæsj ser ut.



«Alle får ikke alt, det sier mamma» jente 5 år

#valleforalle

Tidligere nevnte vi det er lurt å finne frem f.eks ting i forkant. Dette gjelder også klær – til riktig vær. Barn er som oftest i stor aktivitet, det er smart å kle de med lag på lag med klær. Ull innerst, deretter fleece, så noe vind/og eller vanntett. Gode sko, gjerne også med tynne ullsokker i. Da er det lettere å kle både av og på, alt ettersom hvor varme de blir. Ikke glem dere selv, det er ikke noe gøy å være den som er kald på en ellers så fin tur!

Alt i alt kan vi oppsummere til korte punkt, for å bedre sannsynligheten for en fin utflukt:

1. Pakk alt dagen i forveien, med en god sekk.
2. Skru på riktig innstilling for dagen
3. Gjerne ta med noe som gjør turen mer spennende
4. Se med barnets øyne – gå inn i deres opplevelsesverden
5. Samkjør tid og planer – ikke stress
6. Sørg for at alle deltagere har riktig klær

GOD TUR!

«I skogen kan jeg lukte alt det grønne» gutt 5 år



#valleforalle

Forslag til turmål med grønne innslag

- Sognsvann – man behøver ikke gå langt for å oppleve mye
- Svartdalsparken – fint å gå langs Alna-elva
- Botanisk hage – også mulighet for flotte museum
- Østensjøvannet – ta gjerne med kikkert for å se nærmere på fuglene
- Ekeberg – mange muligheter til alle aldre
- Lutvann
- Grefsenkollen og Trollvann – nydelig i alle årstider
- Årvollskogen/Tonsenhagen – her er det mange fine muligheter

Forslag til turmål med ulike aktiviteter /opplevelser utendørs

- Kampen Gård
- Linderud Gård
- EKT Ekeberg Husdyrpark
- Geitmyra matkultursenter
- Kirsebærlunden - lekeclass v/ gamle Munch-museet – Norges lengste sklie
- Sørli lekepark på Tøyen
- Byen i skyen – lekeclass i St.Halvardsgate
- Trettenparken på Tjuvholmen
- Verdensparken på Furuset

«I skogen kan jeg lukte alt det grønne» gutt 5 år



#valleforalle

Forslag til aktiviteter innendørs

Oslo Parkour Park

Manglerud Bad

Sentralen

Bowlinghall

Klatrepark

Popsenteret

Naturhistorisk museum

Teknisk museum

Norsk maritimt museum

Oslo reptilpark

Leos Lekeland – og alle andre slike alternativ

Sporveismuseet

Deichmanske bibliotek

Kino

Paradox Museum

SNØ

«I skogen kan jeg lukte alt det grønne» gutt 5 år



#valleforalle

Så hvordan får man ukene til

å gå opp?

Logistikk er et mye brukt begrep denne tiden, og det sjongleres i alle ender for å få det til å gå rundt. Mange har ikke nettverk med besteforeldre og annen familie rundt, og da er det fint å etablere et lite «team», som kan hjelpe hverandre med å Her egir vi noen tips til hvordan man kan gjøre det – nettopp med hjelp fra hverandre.

Det kan være fint å være med i avdelingens facebook-gruppe, om dette finnes. Om ikke, kanskje tiden er inne for å lage en slik gruppe?

Alle ønsker å være på jobb samtidig som man vil det beste for barna. For noen er det enklere å koordinere dagene med tanke på jobb, enn andre – men mest trolig har alle nytte av å få litt hjelp i nye og andre aktiviteter, kanskje det hadde vært hyggelig for alle, med litt selskap av en annen familie på avdelingen?

Det er også mulig å snakke sammen, og dele dagene – fredag er Mia på besøk hos Frans, og mandag byttes det. Dette er kanskje tiden for å bli kjent med andre i samme situasjon?

Turen til lekeplassen blir kanskje mer moro om det er et par kompis med? Eller man drar på høytlesning på biblioteket sammen? Vi ønsker at terskelen for å både gi hjelp og spørre om hjelp skal være lav.

Det eneste vi håper er at man titter litt ekstra, og ser om man kanskje kan be med en som ikke roper høyest. Er det et barn ditt barn ikke leker så mye med, kanskje det vil være fint å møtes nå?

Barnehagen er som regel utleid i helger – men vi åpner gladelig opp barnehagen etter 1600. Her kan flere lage middag sammen, og barna får fortsette leken sin. Gi meg (Silje) beskjed, så er dette enkle tiltak for å bidra litt for dere foreldre.

Det nærmer seg jul – kanskje man kan starte tidlig med juleverksted eller lignende? Barna våre er generelt glade i både fysisk aktivitet og ulike bordaktiviteter, som det vil være tips om på neste side.

«I skogen kan jeg lukte alt det grønne» gutt 5 år



#valleforalle

Tegning og maling – på alt annet enn papir , for variasjons skyld. Knus eggeskall og la barna male på de. Srø de deretter på et ark med lim, og det blir flotte bilder. Å male på ulike former pasta samt blader er også gøy.

Finn frem ulike ukeblad ect.og la barna klippe og lime på ark. Hjelp de til å se ulike bilder og ikoner, og det kan bli virkelig fine motiv. La de klippe ark i ulike former og bruk de til å lime på ark

De fleste hjem har mye rart som kan brukes til klipp og lime-aktiviteter. Gå på oppdagelesferd sammen med barna og finn ting og tang – som kan bli moro å lage noe med. Hva med en robot av papp, en uro med tråd og ulike gjenstander, dorull-figurer ect.

Brettspill! Barna våre er generelt glade i å spille spill – sett av tid og spill sammen! Noen bibliotek har spill til utlån , og kanskje dere foreldre imellom kan byttelåne? Barnehagen har også spill vi kan låne bort.

Lag bilder av blader dere har funnet på tur. Lim på, og skap ulike figurer og dyr ! Suppler med litt tusj ; Kanskje det blir en liten dyrehage? Også pinner, kongler og andre gjenstander fra naturen er superfine formingsmaterialer

Lag trolleig – 1 del salt, 2 deler mel, 1 del vann, 1 ss matolje. Kna og form hva dere vil – bare fantasien kan stoppe dere. Stek så på ca 80 grader en time eller to, til formene er harde. Deretter kan de males og dekorerer. Mulig julegavetips?

Lag mat sammen – finn enkle oppskrifter og ta med barna . Et tips er å godta søl og at ting går litt hurramegrndt.

«I skogen kan jeg lukte alt det grønne» gutt 5 år



#valleforalle

Andre ting barn ofte liker å gjøre hjemme er f.eks å bade/dusje. Kanskje mer moro alene – dog med tilsyn. Skru på dusjen på svak styrke og la de leke med noen leker i dusjen. Vått blir det, men det kan være en aktivitet barna liker i lang tid.

Lag en dagsplan, som forteller barna hva som skal skje. Legger ved tips til enkel mal på annen side

Vår innstilling og møte med barna preger deres hverdag mye. Selv om det er stress og press fra alle kanter, gjør vi oss selv en stor tjeneste om vi holder hodet kaldt og puster rolig.

Vær i forkant – ikke vent til barna har blitt utålmodige og altfor rastløse, start en aktivitet før de kommer dit.

Forbered barna på hva som skal skje – eller ikke skje. Det er helt ok å ha en «kjedelig» dag hjemme også

Med entusiasme og heiarop blir barn også mer engasjerte – da kan de fleste aktiviteter være spennende lenger

Teams-møter må av og til gjennomføres – om Ipad/tv er alternativ i deres hjem, spar det til slike situasjoner, så de ikke blir lei når det virkelig ikke passer å være lei

Snakk med andre foreldre og avtal leke-treff eller pass av hverandres barn.

Ikke vær redd for at barna kjeder seg litt, det kan være fint å kjenne på det også. Alt med måte – alltid.

«I skogen kan jeg lukte alt det grønne» gutt 5 år



#valleforalle

....til slutt , kjære foreldre

Dette er kun ment som vennlige tips til dere denne tiden. Mulig er streiken over raskt – kanskje den vil vare en stund.

Med litt hjelp, kanskje det gjør en forskjell – kanskje et tips fører til noe helt annet gøy og kanskje dere finner nye venner denne tiden.

Vi håper dette lille «magasinet» er godt for noe. Som tidligere skrevet, er barnehagen altså til utlån på ettermiddager om det ønskes. Om dere behøver tips til andre ting, eller hva som helst – ta kontakt.

Det er viktig for oss at dere opplever vi spiller på lag; vi ønsker alle å skape gode dager for barna deres.






Vårt inntrykk disse to ukene er at barna har det fint, og de er ofte mer robuste enn vi tenker.

Lykke til !



#valleforalle

SUPERPLAN FOR SUPRE

|  | |
|---|---------------|
|  | SPISE FROKOST |
|  | LEKE |
|  | LEKEPLASSEN |
|  | LUNCH |

Bruk et ark og skriv/tegn sammen med barna, bli enige om hva som skal skje. Lag planen akkurat passe detaljert, for barn handler det ofte mer om rekkefølge enn tidspunkt.

