

Formålet med en søvnpolitik er at have en fælles drøftelse, et fælles værdisæt samt at kunne informere forældre omkring vores praksis.

Vi bestræber os på at skabe de bedste udviklingsmiljøer for børnene og her søvnen et vigtigt element.

Vi ved godt, at emnet kan være dobbelttydigt. Netop derfor er det vigtigt at forholde sig til emnet.

Vi tager udgangspunkt i den nyeste forskning på området og følger de anbefalinger, som eksperterne foreskriver.

Vi har blandt andet hentet viden fra den anerkendte ergoterapeut Connie Nissen. Hun skriver blandt andet:

“Alle børn har glæde af at være udhvilede børn. Hver dag.

Udhvilede børn er både gladere, nemmere og klogere end trætte børn. Ligesom vi voksne er.

Vi skal forsøge at lade børn sove færdigt, indtil de vågner, hvilket er realistisk hver eneste gang, børn sover.

Når vi kan undlade at vække børn, der sover tungt, er det til stor gavn for deres trivsel.

I den rolige dybe søvn restituerer barnet sig og bearbejder det, barnet har oplevet.

Søvnen fremmer både humøret, hukommelsen og den generelle udvikling.”

Der kan være mange grunde til, at det synes nødvendigt at vække små børn i deres gode søvn midt på dagen. Connie Nissen foreslår, at vi ikke vækker dem, når de sover tungt. For når de sover tungt og dermed ikke er til at få kontakt med, er det allerbedst at lade dem sove videre. Børn sover, fordi de er trætte. Logisk – men det er, som om vi glemmer det.

Når børn har sovet et par timer til middag, kan det dog være relevant at skramle og snakke i nærheden af dem for at se, om de er ved at vågne. Vågner de ikke af disse forstyrrelser, så lader vi dem sove videre. For mens de sover, fremmes den gode og sunde udvikling.

Under søvn og ved uafbrudt søvn bearbejder og systematiserer hjernen det lærte og oplevede. Det sænker stressniveauet og styrker immunforsvaret.

Sundhedsstyrelsen anbefaler at, et barn på 1-3 år har behov for 12-14 timers søvn i døgnet, heraf de 2-3 timer i dagtilbuddet

Hvordan gør vi i vuggestuen?

På baggrund af viden, forskning og vores erfaringer, ønsker vi ikke at forstyrre børnene i deres søvn. De får lov til at vågne af sig selv, så de er friske og udhvilede. Børn vækkes som udgangspunkt ikke.

- Vi lægger vægt på at skabe tryghed og ro i forbindelse med børns søvn
- Vi respekterer børnenes vaner med sutter, sovedyr m.m.
- Børnene bliver puttet efter behov. De mindste sover ofte to gange om dagen, og de større sover typisk én gang midt på dagen
- Vi har barnevogne og krybber til hvert enkelt barn, så de har deres eget sted at sove
- Der er babyalarm i liggehallen og i de enkelte krybber, hvis de skulle stå udenfor liggehallen, og vi tilser jævnligt sovende børn
- Når børnene bliver 2 år, vil det være muligt for dem at sove på madras inde på stuen

Dialog

Vi vil altid gerne deltage i dialog om børnenes trivsel også i forbindelse med søvnen. Det allervigtigste er, at vi sammen kigger på barnet og dets trivsel.

I perioder kan der være behov for regulering af søvnen, f.eks. i overgangen fra 2 til 1 lur om dagen. Her er dialogen mellem forældre og det pædagogiske personale vigtig, for at vi sammen kan finde det bedste søvnmønster for barnet.

Alfhusets Børnehaven

Når de starter i børnehaven, vil alle børn komme ind og hvile efter frokost.

Vi vil gerne lave et læringsmiljø, hvor børnene har mulighed for at finde ro i løbet af dagen. Vi er mange mennesker sammen hele dagen, og der er meget at skulle forholde sig som et lille menneske. Derfor vil vi gerne give dem mulighed for at kunne finde ro, mærke sig selv, slappe af, lytte til en historie eller lidt musik.

De børn, der falder i søvn, får lov til at sove videre og de andre lister efter ca. 30 min ud og tager tøj på, for at gå på legepladsen.

Skovbørnehaven Svend Gønge

De børn, der har behov for en lille lur vil få tilbudt en madras og komme ind og sove. Det er også her uanset alder.

Også her vil vi gerne lave et læringsmiljø, hvor børnene har mulighed for at finde ro i løbet af dagen. De børn, der ikke sover, vil få tilbudt en "stillestund" efter frokosten, som afhængig af årstiden vil foregå forskellige steder og enten indeholde en historie eller lidt musik.

Sov godt

Ud hvilede børn er både gladere, klogere og nemmere at være sammen med end trætte børn. Børn, som ikke får søvn nok, er præget af manglende overskud og viser det blandt andet ved at være i dårligt humør, have nedsat evne til at koncentrere sig og at have svært ved at samarbejde med børn og voksne og et lavere immunforsvar! Så Sov godt!