



TEMA: BØRNS SØVN

# Søvnekspert: Børns lur bør ikke være til forhandling

05. juli 2022

Ansatte i dagtilbud skal stå fast på, at børn har bedst af at sove, til de vågner, siger søvnekspert.

Børn, der skal vækkes efter en times middagslur. Børn, der skal puttes på bestemte måder. Børn, der helst skal holdes vågne.

Mere end hvert tredje FOA-medlem på det pædagogiske område oplever, at børns søvn i enten meget høj, høj eller nogen grad giver anledning til uenigheder med forældre. I daginstitutioner for de 0-2-årige gælder det for mere end fire ud af 10. Det viser en ny undersøgelse fra FOA.

At middagsluren er en kilde til konflikt, er et billede, som søvnekspert Mikael Rasmussen "i den grad" kan nikke genkendende til. Han har arbejdet med søvn i over 30 år som konsulent og underviser, og ifølge ham har middagsluren altid været kilde til diskussion. Men slet ikke i det omfang, det er i dag.

"Forældre i dag stiller mange individuelle krav, til hvordan og om personalet skal give deres barn en middagslur. Men søvn bør ikke være til forhandling. Børn skal have lov til at sove, til de vågner. Alt andet er en katastrofe," konstaterer Mikael Rasmussen.

## Søvn avler søvn

Han forklarer, at medarbejderne ofte forsøger at argumentere for nødvendigheden af en god, lang middagslur. Men at flere forældre fortsat er overbeviste om, at de kan få deres børn til at sove hurtigere og ikke mindst mere, hvis de får personalet til enten at afkorte eller helt hoppe middagsluren over.



# 30%

af børnehavepersonalet imødekommer altid eller ofte forældres behov om at vække barnet

Kilde: 'Middagslur i dagtilbud', marts 2022, 1.009 medlemmer har medvirket i undersøgelsen

Mikael Rasmussen bliver derfor ofte inviteret til at holde oplæg ved forældrearrangementer i daginstitutioner.

"Her gør jeg meget ud af at henvise til studier, der peger på, at en afbrudt søvn, altså for lidt søvn, har den stik modsatte effekt. Nemlig at børn bliver urolige og irritable og dermed sværere at få i seng. Søvn avler søvn," forklarer Mikael Rasmussen.

## Få en søvnpolitik

I det hele taget er hans bedste råd til daginstitutionerne at formulere en søvnpolitik. Her skal der utvetydigt stå, at personalet ikke vækker børnene fra deres middagslur, men tværtimod giver dem den søvn, de har brug for.

"Ambitionen er at sende et signal om, at middagsluren ikke er til forhandling. Det plejer at virke. Men det er også væsentligt at formulere, at daginstitutionens værdisæt baserer sig på evidensbaseret forskning," forklarer Mikael Rasmussen, der igen understreger, at børn ikke kan sove for meget.

"Søvn er afgørende for børns vækst og for deres kognitive og emotionelle tilstand. Berøver du børn deres søvn, berøver du deres udvikling," pointerer Mikael Rasmussen.

## Ansatte: Søvn er et følsomt emne

De ansatte i dagtilbud, som Fagbladet FOA har talt med, har forskellige måder at tackle forældrenes ønsker til middagslur. Her er tre medlemmers kommentarer til samarbejdet med forældre:









