



TEMA: BØRNS SØVN

## Vuggestue går ikke på kompromis med middagslur: "Her vækker vi aldrig børnene"

05. juli 2022

Det nemmeste ville være at føje forældrene, siger pædagogmedhjælper Sâsa Markovich. Men i Platangårdens Vuggestue vækker de aldrig børn. Få deres gode råd til en søvnpolitik.

"Klask, klask, klask."

Lyden af bare fødder på et linoleumsgulv runger i gangen. John på to et halvt år kommer gående med sin dyne i favnen. Han har lige spist frokost med sine kammerater, han har fået ny ble på, og sutten er i munden. Han svinger ind i det fælles soverum og hopper op i sin lille seng.

"Læg dig ned. Nu skal du sove. Jeg skal nok passe på dig," siger pædagogmedhjælper Sâsa Markovich og putter dynen godt rundt om kroppen.

"John sover indimellem halvanden, nogle gange to timer. Det er lidt forskelligt. Uanset hvad, så lader vi ham sove, til han vågner. Vi vækker ikke børnene," forklarer Sâsa Markovich.



# 45%

af personalet i daginstitutioner for de 0-2-årige oplever, at børns søvn i meget høj, høj eller nogen grad giver anledning til uenigheder med forældre. Kun 14% oplever slet ikke uenigheder.

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

## Søvn er livsnødvendig

Platangårdens Vuggestue, der ligger i Frederiksberg Kommune, har en søvnpolitik, som alle medarbejdere følger. Den går grundlæggende ud på, at de hverken afbryder eller hopper middagsluren over. Og det sker ikke sjældent, at de har brug for at holde fast i, at søvn er livsnødvendigt for børnene.

"Vi har indimellem samtaler med forældre, også til de helt små vuggestuebørn, der enten ønsker, at vi vækker deres børn efter en time eller helt hopper middagsluren over. Deres forklaring er typisk, at de ikke kan få dem i seng om aftenen," fortæller Sâsa Markovich.

Han understreger, at han aldrig slår forældrene oveni hovedet med søvnpolitikken, som han udtrykker det. Det er også sjældent, at de har deciderede møder med forældrene, hvilket han mener bare ville optrappe en konflikt.

## Det siger eksperter om børn og søvn

**Børn vokser, når de sover:** I pjecen 'Fakta om spæd- og småbørns søvn' pointerer forskningssygeplejerske Marian Petersen, at børn producerer store mængder af væksthormoner, mens de befinder sig i de dybeste søvnstadier. Dårlig søvn forhindrer dem ikke kun i at vokse, men i at hele sår og genopbygge kroppens celler.

**Middagslur styrker sproget:** Børns Vilkår fremhæver et engelsk psykologisk studie fra 2014, der dokumenterer, at en god middagslur styrker sprogindlæringen hos 2-årige børn.



## Henviser til forskning

Medarbejderne sørger i stedet for løbende at fortælle om deres syn på middagslur: Ved rundvisninger, ved forældremøder og til individuelle forældresamtaler. En rød tråd i samtalerne er, at Sâsa og hans kolleger altid henviser til forskning.

"Vi understreger, at vores søvnpolitik baserer sig på evidens. At forskningen viser, at søvn er altafgørende for trivsel, udvikling, immunforsvar, overskud, humor," fortæller Sâsa Markovich.



Han oplever, at det gør indtryk på forældrene, når erfarne pædagoger og pædagogmedhjælpere fortæller om irritable og uoplagte børn, der har fået for lidt søvn. Derudover finder forældrene ofte videnskabelige argumenter ret overbevisende.

”Det virker. For så står vores holdninger ikke alene,” siger Sâsa Markovich.

## Vi går efter dialogen

Han fremhæver igen og igen dialogen med forældrene som helt central, når personalet skal diskutere ikke kun søvn, men også andre emner som kost eller sukkerpolitik. Af samme årsag melder de det ikke ud som en regel, men som et sæt retningslinjer.

”Det er ikke det samme, som at vi bøjer af for forældres krav. Men vi går altid i dialog, hvor vi typisk spørger lidt ind til aftenritualer og måske kommer med gode råd,” forklarer Sâsa Markovich, der fortæller om en mor, der for nyligt insisterede på, at hendes etårige pige kun måtte sove en time til middag.

”Sammen talte vi os frem til, at i stedet for to små lure, hvor en af dem lå sent på eftermiddagen, samlede vi søvnen i et langt stræk midt på dagen. Det hjalp,” fortæller Sâsa Markovich, der helt klart synes, at samtalerne om middagslur er svære.

”Det klart nemmeste ville være at føje forældrene. Men jeg prøver at huske mig selv på, hvad der er det vigtigste for mig. Og det er børnenes trivsel jo.”

## 5 råd til en søvnpolitik

1

### Få en skriftlig søvnpolitik

Hvis I ikke har en, så få en. Den fungerer som en klar udmelding og fastslår, at søvn ikke er til forhandling. Udgangspunktet er, at børn ikke kan sove for meget. Nævn tidspunktet for middagsluren, og hvor børnene sover; inde og/eller ude.

2

### Hav en fælles holdning

Lederen har et ansvar for at tydeliggøre, hvad den samlede institution står for. For så er personalet klædt på til at kigge forældrene i øjnene og sige: Sådan gør vi hos os. Det er vigtigt med tryghed i personalegruppen.

3

### Vær tydelig i jeres kommunikation

Meld jeres holdning ud til søvn ved enhver given lejlighed – introduktionsaftener, forældrearrangementer, individuelle forældresamtaler – og husk at understrege, at politikken baserer sig på forskning.



4

## Søg dialogen

I stedet for at melde hårdt ud: "Det er os, der bestemmer", så inviter til dialog. Det er altid bedre at lytte og tale sig frem til en fælles løsning.

5

## Klæd forældrene på

Mange forældre har ikke den fornødne viden om søvn. Inviter dem for eksempel til forældreaften med en søvnekspert eller giv dem læsestof. Såsa Markovich anbefaler en artikel af Ann-E. Knudsen – [find den her](#).

*Kilde: Tillidsrepræsentant og pædagogmedhjælper Såsa Markovich, platangårdens vuggestue samt søvnekspert Mikael Rasmussen.*

